

خانواده موفق

تألیف:

پروفسور خلیل الف. خاوری

دکتر سو ویلسون خاوری

ترجمه:

مهندس خسرو دهقانی

معرفی

این کتاب راهنمای جامعی است برای مقابله با، و ممانعت از، مسائل و مشکلاتی که گریبان‌گیر اغلب خانواده‌ها در روند روزمره زندگی است. با نزدیک شدن به قرن بیست و یکم، ایجاد یک خانواده موفق مستلزم نوعی تعهد و مهارت متفاوت نسبت به امر تساوی‌ویبرابری است؛ و این تساوی‌ویبرابری باید مقوی و مشوق ارتباط و اعتماد متقابل و نیز احترام و عطف متزاید میان همسران از یک سو، و والدین و کودکان از سویی دیگر باشد. در این کتاب مثبت‌اندیشانه و خوشبینانه، مؤلفان در زمینه تصمیم‌گیری و مشکل‌گشایی مشترک، مقابله با فشارهای روحی، پرورش خصائص ویژه کودکان و تقویت و توسعه حمایت عاطفی که برای تمامی اعضاء خانواده به منزله منبعی اساسی از غنا و استغناء است، هدیاتی عملی عرضه می‌دارند.

آقای خلیل، الف. خاوری (Khalil A. Khavari) پرفسور روانشناسی در دانشگاه ویسکونسین - میلواکی (Wisconsin - Milwaukee) است. ایشان به عنوان مدیر مؤسسه پیش‌گیری از سوء کاربرد مواد مخدر، وابسته به دانشگاه، خدمت کرده است و در سال ۱۹۸۶ در زمینه الکلیسم، جایزه برجسته تحقیقاتی ایالت ویسکونسین، به وی اهداء گشته است. پرفسور خاوری همچنین، به عنوان مشاور، منقد و مصحح برای بسیاری از مؤسسات ملی و مجلات علمی، کار کرده است. او از جانب تیره ریون (Raven) از قبیله تیلینجیت (Tilingit) در جنوب غربی آلاسکا (Alaska)، به خاطر خدماتی که به آنان تقدیم کرد، به عنوان عضو افتخاری پذیرفته شد و لقبی نیز به او داده شد که به زبان بومی محلی به معنی "پدر بزرگ افراد بسیار" است.

خانم سو ویلیستون خاوری (Sue Williston Khavari)، در سال ۱۹۷۲ در رشته کتابخانه و علوم ارتباطی به اخذ درجه کارشناسی موفق شد و سپس در کتابخانه مدرسه قانون وابسته به دانشگاه مارکوت (Marquette) به عنوان مدیر خدمات فنی تا سال ۱۹۸۵ به خدمت مشغول گشت و اکنون به صورت آزاد، به کار نویسندگی اشتغال دارد. این زوج، صاحب دو فرزند هستند که هر دو بزرگ و موفقند.

پیش‌گفتار

هدف ما از تألیف این کتاب فراهم آوردن اطلاع و آگاهی برای خانواده‌هایی است که مشتاقند به سطوح عالی‌تری از اتحاد و همبستگی و سلامت و رفاه روانشناختی نائل شوند؛ دو عاملی که در ایجاد یک خانواده موفق نقش کلیدی به عهده دارند. آموختن طرق جدید آسان نیست؛ اما به همین صورت است زیستن در حالت انشقاق و اختلاف. ما از منابع متنوع روانشناختی، جامعه‌شناختی، تاریخی و غیره استفاده کرده‌ایم و نیز از تحقیقات شخصی و مشاهدات مستقیم خود در مورد بسیاری از خانوارها بهره برده‌ایم؛ علاوه بر این‌ها، اصول معنوی و تعالیم اخلاقی و نیز تجارب کافی حاصل از ۲۹ سال زندگی خانوادگی شخصیمان را هم در متن این کتاب گنجانیده‌ایم.

در روند تألیف، توجه اولیه ما معطوف به مواردی بوده است که با نزدیک شدن به قرن بیست و یکم، تمامیت حیات خانواده را در بر می‌گیرد. در مورد تحلیل دقیق جنبه‌های مختلف ازدواج، ایجاد علقه قوی زوجیت و زناشویی و نقش‌ها و انتظارات زن و مردان، خوانندگان عزیز می‌توانند به کتابی که قصد داریم در آینده، تحت عنوان ایجاد ازدواج موفق تألیف نمائیم، مراجعه کنند.

اما این مؤلفان چگونه می‌توانند از تمامی افرادی که هر کدام به نحوی در جلوه نهایی ایده‌ها و افکار به صورت چاپ و انتشار این کتاب شریک و سهیم بوده‌اند، تشکر و قدردانی به عمل آورند؟ هر سخنرانی، کنفرانس، دوست، کتاب و مقاله‌ای که با آن مواجه شده‌ایم، بر ما تأثیر داشته است؛ که از کلیه آن‌ها صمیمانه سپاسگزاریم. بخصوص در این مسیر تا حدود زیادی مدیون دانشجویان عزیز هستیم که در خلال سال‌های متمادی، در کلاس‌ها و کارگاه‌ها و مؤسسات مختلف، با آن‌ها سروکار داشته‌ایم. آن‌ها با بینش‌ها و چالش‌هایشان، همواره ما را وامی‌داشتند راه‌حل‌های صحیح و عملی جستجو کنیم. همچنین تقدیر مخصوص خود را حضور ناشران محترم، جولیت می‌بی (Juliet Mabey) و نوین دوستدار تقدیم می‌نمائیم.

خلیل . الف . خاوری

سو ویلستون خاوری

میلواکی - ویسکونسین

جون ۱۹۸۹

مقدمه مترجم

وقتی محصولات متنوع و برجسته علم و تکنولوژی از جمله، رایانه‌ها، موبایل‌ها، اتومبیل‌ها، قطارها، هواپیماها، ماهواره‌ها، و سفینه‌های فضایی از دل کارگاه‌ها و کارخانه‌ها بیرون می‌آید، همه مردمان جهان زبان به تحسین کسانی می‌کشایند که با دانش و بینش خود موفق به ابداع و اختراع و ایجاد چنین پدیده‌های اعجاب‌انگیزی شده‌اند. اما اینان کیستند و از کجا آمده‌اند؟ غیر از این که از بطن مادرانشان زاده شده و بخصوص در مراحل اولیه و بسیار حساس حیاتشان، در دامن آنان بزرگ شده و از برکات و عنایات گوناگون خانواده خود بهره برده‌اند؟ بنابراین آیا نباید کانون خانواده را نوعی کارخانه انسان‌سازی در نظرگیریم و مدیران برازنده و یگانه آن را که در درجه اول مادر و سپس پدر هستند، تحسین و ستایش نماییم؟ آیا نباید به این حقیقت بارز اقرار و اعتراف کنیم که مادران به عنوان سازندگان چنین انسان‌هایی والا بزرگ‌ترین و مهم‌ترین و مؤثرترین وظیفه قابل تصور را در این سیاره خاکی به عهده دارند؟ آیا عادلانه است که کاشفان و مخترعان و دانشمندان را به سبب برجستگی و ارزشمندی دست‌آوردهایشان تحسین کنیم، اما از مقام و منزلت و ارزش و اهمیت کار مادران که همانا به دنیا آوردن و پرورش دادن و بزرگ کردن چنین انسان‌هایی است، غفلت ورزیم؟ آری خانواده در واقع کارخانه انسان‌سازی است و والدین مدیران و طراحان و عاملان آن هستند و در این میان عدالت و انصاف حکم می‌کند که بپذیریم این مادر است که بزرگ‌ترین و خطیرترین و سرنوشت‌سازترین وظیفه متصوره را در حیات و حرکت بشر زمینی به عهده دارد؛ و این حقیقتی است که نباید اجازه دهیم مکاتب مختلف فلسفی و سیستم‌های متنوع فرهنگی و شیوه‌های گوناگون سیاسی خدشه‌ای به آن وارد آورند و سؤالاتی از این دست را به اذهان آدمیان القاء کنند که چرا زنان در فلان جریان مداخلت ندارند و چرا عضو فلان مرجع و مجمع نیستند. در روند حیات و حرکت جامعه بشری، چه کاری مهم‌تر از انسان‌سازی و کدام کارگاه مؤثرتر از خانواده است؟

این کتاب به زبانی ساده و حتی عامیانه نگاشته شده و در جای جای آن مثال‌هایی واقعی و عملی نیز ارائه گشته و به همین سبب می‌توان از لحاظ میزان سواد و تحصیلات، حدّ

متوسط مخاطبان آن را دیپلمه‌های دبیرستانی در نظر گرفت. با وجود این، کتاب حاوی حقایق و هدایاتی است که به بهترین وجه ممکن، شرایط بهینه این کارگاه فوق‌العاده انسان‌سازی را شرح می‌دهد و وظایف لازمه مدیران و مسئولان برجسته آن را گوشزد می‌کند و به زبانی شیوا و گویا اصول و فنون این فرایند خجسته را بیان می‌نماید.

مؤلفان کتاب راجع به کار برجسته خود چنین می‌گویند: «هدف ما از تألیف این کتاب فراهم آوردن اطلاع و آگاهی برای خانواده‌هایی است که مشتاقند به سطوح عالی تری از اتحاد و همبستگی و سلامت و رفاه روانشناختی نائل شوند؛ دو عاملی که در ایجاد یک خانواده موفق نقش کلیدی به عهده دارند.»

آنان بر اساس دانش‌های پیشرفته اکتسابی و بینش‌های برجسته ایمانی و روحانی و تجارب ارزنده عملی و واقعی اولاً عالی‌ترین خصائص یک خانواده موفق را، آن هم در شرایط گذار از سنت‌گرایی و تفرقه‌طلبی و در آستانه ورود به عرصه تجدّدگرایی و وحدت‌جویی، تشریح می‌کنند و ثانیاً بهترین شرایط متصوره ظاهری، اخلاقی، مادی، و روحانی آن را تبیین می‌نمایند و آن‌ها را با مراحل مختلف ایجاد، تولد، رشد و بالندگی فرزندان که برومند و خلاق و خدمت‌گزار باشند، وفق می‌دهند و در این روند، البته این خصائل و فضائل اخلاقی است که حرف اول را می‌زند.

به سبب همین محوریت فضائل و کمالات اخلاقی و اجتماعی در متن کتاب است که در کار ترجمه سعی شده است تمامی آن‌ها با یک زوج مصدر به هم پیوسته و یا "مصادر مزدوج" بیان شوند. غالباً مصدر اول عربی و مصدر دوم فارسی است. به زعم مترجم، طرح اصول و قوانین اخلاقی به این صورت به آن‌ها تشخص و برجستگی بیشتری می‌بخشد؛ و لهذا تأثیر آن‌ها را در چشم و ذهن خواننده پایدارتر می‌سازد. نمونه‌هایی از این نحوه نگارش آن فضائلی که مکرراً در متن کتاب مطرح می‌شوند، عبارتند از:

"وحدت‌ویگانگی"، "محبت و دوستداری"، "مشورت‌وریزی"، "ملاطفت و مهربانی"،
 "اخلاقیت و آفرینندگی"، "تفردوی هم‌تایی"، "واقع‌بینی و راست‌نگری"،
 "بصیرت و روشن‌بینی"، "احترام و بزرگدانی"، "صراحت و رک‌گویی"،
 "صداقت و راست‌گویی"، "صبر و شکیبایی"، "عزت نفس و سرافرازی"،

"انعطاف و تغییرپذیری"، "دعا و نیایش‌گری"، "فَعَالِیَّت و کارگرایی". حتی بعضی از "رذائل اخلاقی" هم با مصادر مزدوج ارائه گشته‌اند. این اقدام بی سابقه شاید اعجاب بعضی از خوانندگان را برانگیزد؛ اما به سبب تأثیر مثبت و ماندگاری که تصوّر می‌شود این مصادر مزدوج به هم پیوسته، در ذهن خواننده برجای می‌گذارند، حدّ اقل، به امتحان کردنش می‌ارزد.

در روند ترجمه از سبک و سیاق کتاب اصلی تبعیت شده و قالب بندی و پاراگراف بندی آن رعایت گشته، و بخصوص برای حفظ حالت گرم و صمیمانه و ساده متن، تمام دیالوگ‌های متعدّد موجود در آن، به زبان عامیانه روزمره برگردان شده‌اند.

مطالعه این کتاب به صورت فردی و بخصوص گروهی و تفکّر و تأمل در مندرجات آن، و بالاخص انجام دادن بعضی فَعَالِیَّت‌ها و تمرین‌های سرگرم‌کننده و آموزنده موجود در آن، به ویژه برای جوانان در آستانه ازدواج و نیز زوج‌های جوان و خانواده‌هایی که در انتظار اولین فرزند هستند و نیز آن‌هایی که دومین فرزندشان در آستانه تولّد است، بسیار مفید و سازنده است. البته خانواده‌هایی نیز که با نوجوان و جوانان سروکار دارند و حتی آن‌هایی که فرزندانشان در آستانه ترک خانه هستند، از آن بهره فراوان خواهند برد. مؤلّفان کتاب نگاه جامع و دقیقی هم به روابط همسران دارند و آنان را طوری در جهت تقویت و تحکیم این روابط ضروریّه راهنمایی می‌کنند که بتوانند به نحو احسن، از عهده مسئولیت‌های خطیر خود در زمینه فرزندپروری پیشرفته برآیند. در پایان کتاب یک ضمیمه کارشناسانه راجع به روابط جنسی و مسائل مهم مربوط به آن نیز گنجانیده شده که دانستن آن‌ها هم برای همگان بسیار مفید است.

این کتاب به توصیه یکی از دوستان دیرین در سال ۱۳۷۰ هجری شمسی ترجمه شد و تعدادی نسخ PDF از آن مهیا و در فضای مجازین منتشر گشت. اخیراً یک دوستی که یکی از این نسخه‌ها را دیده بود، به دلیل اهمیت مندرجات آن، تقاضا کرد خود کتاب را هم در اختیار داشته باشد. از ایشان خواهش کردم به کمک دوستانی دیگر، اقدام به تایپ مجدد کتاب بنماید تا بتوانم ویرایشی امروزی‌تر در آن اعمال نمایم و بعد نسخه‌ای از متن جدید را به او تقدیم کنم. ایشان هم با نهایت محبّت این کار را تقبل و مدیریت

کرد و نهایتاً برای حقیر میسر شد متن جدید را با قوانین امروزی فارسی نگاری وفق بدهم و به قصد درک آسان‌تر محتویات آن، تغییرات اندکی نیز در بعضی از مواضع و موارد آن ایجاد نمایم. به زعم بنده متن فعلی نسبت به متن قبلی بسیار روان‌تر و جذاب‌تر است. امیدوارم خوانندگان عزیز، بخصوص پدران و مادران گرامی، این کتاب بسیار مفید را با دقت مطالعه نمایند و با کاربرد اصول و اشارات عالمانه و فنون و هدایات داهیانه مندرج در آن، به بهبود اوضاع و احوال خود و خانواده‌ها و فرزندان‌شان موفق گردند.

علی‌رغم سعی و دقت فراوان، قطعاً در امکنه‌ای از متن ترجمه اشکالات و اشتباهاتی یافت خواهد شد. از خوانندگان عزیز تقاضا می‌کنم آن‌ها را مشخص و به طریقی به دست حقیر برسانند تا در ویرایش‌های بعدی رفع شوند.

در خاتمه جا دارد مراتب تشکر و تقدیر خود را به همه عزیزانی که در آماده‌سازی متن Word نسخه جدید و نیز غلط‌گیری نسخه نهایی مساعدت نمودند، تقدیم دارم و برایشان از آستان خداوند منان سلامتی و موفقیت روزافزون طلب نمایم.

مهندس خسرو دهقانی - آذرماه ۱۳۹۵

فهرست مندرجات

۱۵	فصل اوّل- خانوادهٔ موفق
۱۷	آموزش مهارت‌های جدید گروهی
۱۹	خانواده، آینهٔ انعکاس دنیای بزرگ‌تر
۲۱	تحسین روبه‌فزونی ارزش انسان
۲۴	فصل دوّم- حقوق بشر در خانواده
۲۴	نقش مردان و زنان
۲۶	زنان، اشتغال و مادر بودن
۳۰	مردان، کار و پدر بودن
۳۶	نگاهی جدید به کودکان
۳۹	خانوادهٔ در حال تغییر
۴۰	خانوادهٔ پایدار
۴۲	فصل سوّم- اصول فرزندپروری
۴۲	نگاهی به سرشت انسان
۴۶	نحوهٔ نگرش به سرشت آدمی در امر فرزندداری مؤثر است.
۴۷	تفردوی هم‌تایی هر کودک
۵۱	چهار چوب مرجع
۵۴	علم‌ودانایی
۵۵	واقع‌بینی‌وراست‌نگری
۵۶	بصیرت‌وروشن‌بینی
۵۶	مثبت‌اندیشی‌وخوش‌بینی
۵۷	روحانیت و معنویت
۵۹	پدر و مادر چه می‌توانند بکنند؟

تجارب مثبت و منفی ----- ۶۰

فصل چهارم- ارتباط خانوادگی ----- ۶۳

مؤلفه‌های ارتباط ----- ۶۳

ارتباط کلامی ----- ۶۳

ارتباط بدنی ----- ۶۷

ارتباط رفتاری ----- ۶۸

محتوای پیام ----- ۶۹

گیرنده پیام ----- ۶۹

ارتباط مطلوب خانوادگی ----- ۷۵

باز نگاهداشتن مجاری ارتباط ----- ۷۶

ارزیابی گفتار ----- ۷۶

وقت‌یابی درست ----- ۷۷

تمرین‌های ارتباط ----- ۷۹

بازی اول ----- ۸۰

بازی دوم ----- ۸۱

بازی سوم ----- ۸۲

بازی چهارم ----- ۸۲

فصل پنجم- مشورت خانوادگی ----- ۸۴

مشورت و رایزنی چیست؟ ----- ۸۵

مراحل مشورت و رایزنی ----- ۸۸

نگرش‌ها و مهارت‌های لازم برای مشورت ----- ۸۸

احترام متقابل و رفاقت و دوستی ----- ۸۹

محویت و فناخواهی (Unselfishness) ----- ۹۰

صراحت و رک‌گویی ----- ۹۰

- ۹۱-----صبر و شکیبایی
- ۹۲-----اصغاء و گوش سپاری
- ۹۳-----نطق و سخنوری
- ۹۳-----کنترل خودخواهی
- ۹۵-----خلاقیت و آفرینندگی
- ۹۵-----مشورت و رایزنی و مساوات و برابری در خانواده
- ۹۹-----مراحل اجرای مشورت و رایزنی خانوادگی
- ۱۰۳-----هدایات عملی برای مشورت خانوادگی
- ۱۰۹-----مزایای مشورت و رایزنی
- ۱۱۰-----تمرین‌های مشورت و رایزنی
- ۱۱۴-----فهرست شرایط و مراحل مشورت و رایزنی
- ۱۱۷-----فصل ششم- استخراج بهترین‌ها**
- ۱۱۸-----ایجاد اعتماد متقابل
- ۱۲۰-----صرف وقت مشترک
- ۱۲۰-----گفت‌وگو با یکدیگر
- ۱۲۴-----داستان‌خوانی و قصه‌گویی
- ۱۲۶-----سئوال‌ها و جواب‌ها
- ۱۲۶-----ایجاد نگرشی جامع و متعادل
- ۱۲۷-----تماشای تلویزیون
- ۱۲۹-----تحکیم رفاقت و دوستی
- ۱۳۰-----استقلال و خودباوری و مفاهیم اساسی مربوطه
- ۱۳۳-----بازی با دوستان و همسالان
- ۱۳۳-----تقویت شخصیت سالم
- ۱۳۵-----خدمت به جامعه
- ۱۳۵-----تمرین، انگیزش حسی و عروسک‌ها

فصل هفتم- انضباط وسامان‌پذیری-----۱۳۹

حاکمیت خانوادگی-----۱۳۹

خانواده تسلط طلب-----۱۴۰

خانواده تساهل طلب-----۱۴۱

خانواده تساوی طلب-----۱۴۱

احترام به والدین-----۱۴۳

احترام به کودکان-----۱۴۴

صبر و شکیبایی و انتظارات آگاهانه-----۱۴۵

مهار خشم پدر و مادری-----۱۴۶

انضباطی که راهگشای آینده است-----۱۴۸

تربیت فرزندان در خانواده موفق-----۱۵۳

اطمینان و آسودگی و عزت نفس و سرافرازی-----۱۵۷

نگاه از دید فرزندانمان-----۱۶۰

فصل هشتم- همتنان (خواهران و برادران) (SIBLINGS)----۱۶۲

کودک ناآماده نخستین-----۱۶۲

رقابت همتمنی آغاز می شود-----۱۶۴

رقابت همتمنی گسترش می یابد-----۱۶۵

ممانعت از رقابت همتمنی-----۱۶۷

آماده شدن برای ورود دومین فرزند-----۱۶۷

آماده سازی کودک اول برای استقبال از تازه وارد-----۱۶۸

نوزاد به منزل می آید-----۱۷۱

همکاری همتمنی-----۱۷۶

فصل نهم- رفاه روانشناختی-----۱۷۸

صداقت و راست گویی-----۱۷۸

- ۱۸۰-----استحکام واستواری (Consistency)
- ۱۸۱-----تلّون‌وبی ثباتی در معیارهای رفتاری
- ۱۸۱-----تلّون‌وبی ثباتی نسبت به زمان
- ۱۸۲-----تلّون‌وبی ثباتی در هماهنگی
- ۱۸۲-----انعطاف وتغییرپذیری (Flexibility)
- ۱۸۳-----معذرت‌وپوزش خواهی (Apologising)
- ۱۸۴-----اجتناب از برچسب‌زنی و نقش‌سپاری
- ۱۸۷-----تکریم‌وبزرگدانی (Reverence)
- ۱۸۸-----دعاونمایش‌گری (Prayers)
- ۱۹۰-----ابتسام‌وخننده‌روبی - مزاح‌وشوخ‌طبعی (Laughter and Humour)
- ۱۹۱-----تفریح‌وسرگرمی خانوادگی (Family Fun)
- ۱۹۴-----تمرکزودهن‌پویی
- ۱۹۵-----فصل دهم- امور مالی خانواده**
- ۱۹۵-----خواسته‌ها و نیازها (Wants and Needs)
- ۲۰۰-----بودجه خانوادگی
- ۲۰۱-----خرید با کارت اعتباری
- ۲۰۲-----نقش کودکان در امور اقتصادی
- ۲۰۳-----بیکاری و تنگدستی
- ۲۰۵-----فصل یازدهم- محبت‌ودوستداری در عمل**
- ۲۰۵-----اعتماد، تأیید و پرورش جسمانی
- ۲۱۰-----ملاطفت‌ومهربانی و تماس بدنی
- ۲۱۲-----رعایت‌وملاحظه‌کاری - توجه‌ودل‌نمایی
- ۲۱۴-----فعالیت‌وکارگرایی
- ۲۱۷-----کارهای روزمره خانگی

- فصل دوازدهم- فرایند مشکل‌گشایی ----- ۲۲۵
- کاهش مشکلات قابل اجتناب ----- ۲۲۵
- مشکلات اجتناب‌ناپذیر و رشد شخصی ----- ۲۲۶
- فشارهای روحی- روانی ----- ۲۲۸
- کنترل فشارهای روحی- روانی ----- ۲۲۹
- استنباط و واقعیت ----- ۲۳۲
- تصحیح استنباط ----- ۲۳۴
- رویکردهایی به کار مشکل‌گشایی ----- ۲۳۹
- رویکرد تقابلی ----- ۲۴۰
- رویکرد تفاهمی ----- ۲۴۱
- تقاضای کمک حرفه‌ای ----- ۲۴۴
- رویکرد روحانی ----- ۲۴۵

- فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر ----- ۲۵۰
- بار آوردن فرزندان غیر متعصب ----- ۲۵۰
- تعصب جنسی ----- ۲۵۱
- تعصب نژادی ----- ۲۵۲
- تعصب مذهبی ----- ۲۵۴
- تعصب وطنی و فرهنگی ----- ۲۵۵
- برنامه‌ریزی شغلی، تربیت و خودشکوفایی ----- ۲۵۶
- بلوغ و پختگی ----- ۲۶۰
- ایجاد هویتی مستقل ----- ۲۶۳
- تعیین حدود ----- ۲۶۷
- تکلیف مدرسه ----- ۲۶۸
- گفت‌وگو دربارهٔ امور جنسی و عفت و پاکدامنی ----- ۲۶۹

- ۲۷۰----- نوجوانان در خطرند
- ۲۷۱----- ورود به بزرگسالی
- ۲۷۳----- فصلِ حَرَمَن
- ۲۷۴----- سخنِ آخر
- ۲۷۸----- شما و فرزندان بزرگتان
- ۲۸۱----- ضمیمهٔ اوّل - اطلاعاتی برای مشورت در امور جنسی**
- ۲۸۱----- جنسیت در حیوان و انسان
- ۲۸۲----- روابط جنسی بیرونِ محدودهٔ ازدواج
- ۲۸۴----- روابط جنسی درونِ محدودهٔ ازدواج
- ۲۹۲----- ضمیمهٔ دوّم - خطاب به خوانندگان**
- ۲۹۲----- سؤال برای والدین
- ۲۹۳----- سؤال برای کودکان و نوجوانان

فصل اول- خانواده موفق

برای ما، موفقیت به معنای فراوانی و رفاه مادی نیست؛ بلکه به مفهوم سرشاری و پرباری قلب و روح و ذهن است. ما معتقدیم که با انگیزه پرورش صحیح و بجا و با تلاش و کوشش کلیه اعضا، هر خانواده‌ای قادر است با موفقیت به مدارجی عالی تر از اتحاد و محبت نائل گردد. در یک خانواده مرفّهی، نه تنها تمامی اعضا به خوبی با یکدیگر سازگاری دارند، بلکه توفیقات همدیگر را نیز ترغیب و تقدیر می‌کنند و اجازه می‌دهند هر عضو موفق و سربلند باشد. مادر همچون پدر و اولاد مانند اولیا، هر عضو خانواده، می‌تواند مثمر و مطمئن و مسرور بوده، منشاء سعادت و سربلندی برای دیگر اعضا باشد. در این نوع خانواده‌ها، با بزرگ‌شدن بچه‌ها، نوعی وابستگی متعادل و موزون به وجود می‌آید؛ یعنی هر عضو نه بیش از حد وابسته و چسبیده، و نه بی تفاوت و تنها و مستقل و منزوی خواهد بود. فرزندان و والدین هر دو از فضای کافی برای جولان و جستجو و رشد و تکاپو به سمت خودگستری و خودشکوفایی برخوردارند و در عین حال با احساس امنیت کافی به همدیگر مرتبطند و می‌توانند از محبت و حمایت روان‌شناختی حاصل از شبکه پایداری خانواده‌گی، بهره‌مند شوند.

یک مورد از اسرار خانواده موفق توان مشکل‌زدایی و مشکل‌گشایی جمعی است؛ اما از این هم مهم‌تر، آموختن نحوه استقرار آن شرایط مثبت و مطلوبی است که پیشاپیش از بروز مشکلات جلوگیری می‌نماید.

ما، در روزگار پرتنش تغییرات پیوسته فنی و اجتماعی که تمامی عرصه‌های حیات را تحت تأثیر خود دارد، زندگی می‌کنیم. صرف کثرت و سرعت این تغییرات، خانواده‌هایی حامی و با ثبات را می‌طلبد که با تأمین توان عاطفی لازم، با آنها مقابله نمایند. اما، درست همانگاهی که بیشترین نیاز برای اتکاء و اعتماد به چنین خانواده‌هایی موجود است؛ می‌بینیم که خانواده‌های معاصر بسی آسیب‌پذیر و حتی سست و بی‌ثباتند. از آنجا که تعامل شخصی میان شوهران و زنان و نیز ابویین و فرزندان، به نحوی بی‌سابقه متشتت و متفرق است؛ اکنون لازم است مساعی مخصوصه‌ای مبذول گردد تا نحوه ایجاد و حفظ روابط و دینیه لازم برای یک خانواده سالم و ساعی آموخته شود. در فصول

فصل اول- خانواده‌ی موفق

آتی، برای مساعدت به تحقق اهداف زیر، مباحث متعددی را به بررسی خواهیم نشست:

- چگونه در پاسخ به قیام جهانی به تحسین و تمجید ارزش‌های فردی، روابط خانوادگی در حال تغییر است؟
- چگونه ممکن است فرزندان دیدگاهی جامع و گسترده از زندگی حاصل کنند؛ دیدگاهی که به بهترین وجه آنان را در بزرگسالی یاری دهد و به واسطه ارزش‌های انسانی و مسئولیت‌زای شخصی، به آنان حس هویت و امنیت ببخشد؟
- چطور باید تنش‌های روزانه‌ای را که ناشی از بزرگ کردن فرزندان است، بخصوص هنگامی که هر دو نفر والدین شاغلند، از میان برد؟
- چگونه می‌توان، با کاربرد روش‌هایی از نظم‌وسامان‌مندی و پرورش عاطفی که از لحاظ روانشناختی هم صحیح باشند، از بروز مشکلات ممانعت نمود؟
- چگونه باید ارتباط مؤثر و تصمیم‌گیری مشترک را تحکیم بخشید؟
- چطور می‌توان مشکلات را حل و فصل کرد؛ مسائل مالی و اقتصادی خانواده را رتق و فتق نمود؛ تنش و استرس را زدود؛ با رقابت و هم‌چشمی میان فرزندان برخورد کرد و آنان را با روح همکاری در اداره امور منزل مشارکت داد؟
- چگونه باید آن مهارت‌های ذهنی و اجتماعی را که برای موقعیت‌های شغلی آتی کودکان بسیار ضروری است، به آن‌ها یاد داد؟
- در طول این کتاب، درباره این مواضع و نیز بسیاری امور دیگر، تحقیقات اخیر و برخی هدايات مفیده و یا به عبارت دیگر، ترکیبی از مسائل نظری و عملی را که منعکس‌کننده پویه‌شناسی (Dynamics) نفس حیات خانواده است، عرضه خواهیم کرد، و پیش‌نهادهایی هم، نه تنها راجع به این که چه باید کرد، بلکه نیز پیرامون این که چرا باید چنان کرد، ارائه خواهیم نمود. اما، شما باید فقط کاری را که فکر می‌کنید مناسب اوضاع و احوال خانواده خودتان است انجام دهید. در حالی که ذهنتان را بر روی نظریات بالقوه مفید نمی‌بندید، در نهایت باید به رأی و قضاوت خود متکی باشید؛ زیرا، سوای دیگران، این خود شما هستید که صاحب نظر واقعی در امور خانواده ویژه خود

فصل اول- خانواده‌ی موفق

هستید. پس از بررسی این قضایا، از شما دعوت خواهیم کرد به ما بی‌یونید تا این مسئله را که چگونه می‌توان حیات خانوادگی را، آن‌گونه که شایسته و بایسته آن است، به تجربه‌ای سرشار از نشاط عاطفی و تفاهم عقلانی مبدل کرد، با هم به مطالعه بنشینیم. راه‌کارها و پیشنهادهای عرضه شده در این کتاب، برای انواع خانواده‌ها مؤثر و مفید است. خانوارهای امروزی ممکن است توسط یک یا هر دو والدین رهبری شوند؛ ممکن است حائز یک یا چند فرزند از نوع هم‌تنان (با پدر و مادر مشترک) نیم‌تنان (در پدر یا مادر مشترک) و ناتنان (بدون پدر و مادر مشترک) باشند؛ محتمل است شامل یک یا بیشتر از بزرگ‌والدین (پدر بزرگ‌ها یا مادر بزرگ‌ها) باشند، که همه با هم در یک منزل زندگی می‌کنند. اصول اساسی و مهارت‌های کلّی که در این کتاب به بحث و بررسی درآمده، در مورد همه انواع این خانوارها، قابل کاربرد است؛ و به همین لحاظ ما، برای اشاره به تمام آن‌ها از واژه "خانواده" استفاده می‌کنیم.

آموزش مهارت‌های جدید گروهی

شاید لازم باشد گاهی اوقات تمام اعضاء خانواده، مبحثی از کتاب را با یکدیگر مطالعه نمایند و در باره آن گفتگو کنند. اگر بچه‌ها ۸ یا ۹ ساله هستند، می‌توانید برخی قسمت‌های مناسب را با صدای بلند برای آن‌ها بخوانید و در صورت مشکل بودن بعضی از کلمات و عبارات، معانی آن‌ها را برایشان توضیح دهید. آن‌ها قطعاً از این که بزرگ شمرده شده و به حساب آمده‌اند، احساس غرور و سرور خواهند کرد. نیز می‌توانید یکی از فرزندان بزرگ‌تر را مأمور کنید در کتاب جستجو نماید و مبحثی را برای مطالعه انتخاب کند و حتی گفتگوهای خانوادگی را پیرامون آن هدایت نماید.

به این طریق، همه افراد خانواده مشترکاً نگرش‌ها و مهارت‌هایی را که برای بهبود حیات خانوادگی و بخصوص برای آموختن مشورت‌ورایزنی و نیز دیگر اقدامات ابتکاری در جهت برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری و مشکل‌گشایی روزانه لازم و ضروری است، فراخواهند گرفت. چنین اقدامی نه جایگزین اقتدار و اختیار پدر و مادر خواهد شد و نه آن را سست و ضعیف خواهد نمود؛ بلکه آن را از اندیشه‌ها و احساس‌ها و پیشنهادهای همه اعضاء خانواده، بهره‌مند خواهد ساخت. مشورت‌ورایزنی، تفکری گروهی است که دریافت‌های

فصل اول- خانواده‌ی موفق

عاطفی و عقلانی را تشویق می‌نماید و تصمیماتی که از آن حاصل می‌شود، اغلب سازگارتر و سازنده‌تر از تحکّمات و دستورات قدرت‌مدارانه متمرکزی است که از بالا به پائین جریان می‌یابد. در قلب فرایند مشورت‌ورایزنی، تأیید و تقویت کافی برای عزّت‌وارزشمندی و سعادت‌وسربلندی هر یک از مشارکین نهفته است. از آن‌جا که این فرایند فرخنده، افکار و احساسات هر عضو را ملحوظ می‌دارد، اتحاد و اتفاق نظر را ارتقاء می‌بخشد و اتخاذ تصمیمات خانوادگی را با روح تعاون‌وهمکاری توأم می‌سازد. در خانواده‌ای که اصل مشورت به نحو منظم و صادقانه و وفادارانه اجراء می‌شود؛ هر عضو یک برنده است. از آن‌جا که این اصل اساسی، سنگ زیربنای روابط مدرن و سالم خانوادگی است؛ در فصل پنجم مفصلاً مطالعه و بررسی خواهد شد. برای حصول تخصص و تبخّر شما در اجرای موفقیت‌آمیز مشورت‌ورایزنی، در این فصل، سرگرمی‌ها و تمرین‌های مناسبی نیز در نظر گرفته شده است.

تمامی این مسائل و مواضع در چهار چوبه اوضاع و احوال متغیّری که در آن زیست می‌کنیم، ارائه می‌گردند و خانواده شما را نه تنها به بینش‌های لازم نسبت به چالش‌های جاری زندگی مجهز خواهد ساخت؛ بلکه به جهت ایجاد خانواده‌ای که مهيای مواجهه موفقیت‌آمیز با اوضاع آینده باشد، هدايات لازم را هم به شما ارائه خواهد کرد.

امیدواریم این کتاب بتواند به عنوان طریقی مطبوع و خوشایند، برای استقرار عادت پایدار تبادل آراء و عواطف در خانواده، به شما کمک نماید؛ عادتى که در خلال سال‌های متمادي مشحون از مشکل‌گشایی و مشکل‌زدایی، اعضاء خانواده را با هم صمیمی‌تر و به یکدیگر نزدیک‌تر خواهد ساخت.

جهت حصول درکی درست از آنچه که بر خانواده‌های معاصر می‌رود، لازم است به اوضاع اجتماعی این سال‌های پایانی قرن بیستم - زمان تغییرات و تحولات برق‌آسا - نظری بیفکنیم. همین‌طور که به قرن آینده نزدیک‌تر می‌شویم، در شرایط اشتغال و نیز در مؤسّسات سیاسی، اقتصادی و اجتماعی ما تغییرات عظیمه افزون‌تری رخ می‌دهد؛ و ما، جداً، این تغییرات و تبدیلات مُرعبه را، در هیچ جایی دیگر، دقیق‌تر و عمیق‌تر از حوزه حیات خانوادگی "احساس و ادراک" نمی‌کنیم.

خانواده، آینه‌ی انعکاس دنیای بزرگ‌تر

خانواده‌ها، جزایری گسسته و دور افتاده، و مصون از واقعیات جوامع بومی خود نیستند. یکی از دلایل و عوامل بروز مشکلات، فقدان این ادراک است که چگونه تغییرات جامعه، به عنوان یک کُل، بر روابط درون خانواده اثر می‌گذارد. برخی از این تغییرات درک شدنند و بعضی دیگر مبهم و گیج‌کننده؛ اما همه آن‌ها، کم یا بیش، بر حیات ما مؤثرند. اگر از موضعی تاریخی تر و با دیدی وسیع‌تر از آنچه عناوین روزنامه‌ها و رسانه‌ها ارائه می‌دهند، به اشیاء و پدیده‌های اطرافمان بنگریم؛ حکمت و علت حوادثی را که ظاهراً اتفاقی و غیرمنطقی جلوه می‌کنند، به درستی درک خواهیم کرد.

خانواده‌ها، در هر جایی، تحت تأثیر سطوح فزاینده‌ی تحصیلی، شرایط و اوضاع صنعتی و عمرهای طولانی قرار گرفته‌اند. سیستم‌ها (ساخت‌وکارها)ی ارتباطات الکترونیکی و حمل‌ونقل پیشرفته‌ی صنعتی مانع فاصله را که در ادوار گذشته جریان افکار و اندیشه‌ها را بین فرهنگ‌های مختلف، مسدود می‌ساخت؛ از میان برداشته است. افزون بر این، بینش‌های حاصل از تتبع و تحقیق در عرصه‌های روانشناسی، جامعه‌شناسی و انسان‌شناسی، طرح‌های تفکر جاری و الگوهای رفتار معمولی را متأثر ساخته است و این‌ها همه، به بروز شکافی عمیق در واحد خانواده منتهی گشته است. ایروین لازلو (Ervin Laszlo) از کلوپ رم، می‌نویسد: "جمع جوامع دنیای امروز، دستخوش جریان تبدیل و تحولند. صنایع و فناوری و مؤسسات بشری و نیز ارزش‌ها، عقاید و اهداف انسانی در حال تغییرند."

ما می‌دانیم که در روزگاران گذشته، طرق قدیمه و افکار بالیه، همواره، به موارد جدیده منجر و منتهی می‌گشته؛ پس چرا چنین مرحله‌ای باید اکنون برای ما، این همه مشکل‌آفرین به نظر آید؟ یک پاسخ روشن، شتاب و شدت فزاینده‌ای است که تحقیقات علمیه و اختراعات بدیعه و محصولات جدیده و اندیشه‌های تازه با آن، حیات ما را متأثر می‌سازد؛ تا آن‌جا که فقط در طول یک نسل، شاهد تغییرات و تحولاتی بوده‌ایم که در اعصار ماضیه در امتداد یک قرن رخ می‌داده؛ و در این جریان شتاب‌آمیز نه تنها هیچ نشانه‌ای از کاهش مشاهده نمی‌شود؛ بلکه احتمال افزایش آن هم می‌رود. به قول

فصل اول- خانواده‌ی موفق

تاریخ‌دان و جامعه‌شناس معاصر آلوین تافلر (Alvin Taffler)، "در خلال ادوار گذشته، هنگامی که مراحل متوالیهٔ تحولات اجتماعی رخ می‌نمود، آگاهی و بیداری آدمی، به جای پیشی گرفتن از وقوع حوادث، از آن‌ها تبعیت می‌کرد؛ یعنی چون شتاب تغییرات اندک بود، او می‌توانست به طور طبیعی و "به نحو ارگانیک"، خود را با آن سازگار سازد. اما امروزه، فقط انطباق طبیعی و خودبه‌خودی، دیگر به هیچ وجه کفایت نمی‌کند."

ما باید این حقیقت را بپذیریم که تغییر، طرح و الگوی حیات ما است، و هم‌چنان نیز خواهد بود؛ و این که برای مواجههٔ مؤثر، مجبوریم با دیدی مثبت به آن بنگریم. برای درک و فهم روند تغییرات، در برابر آن‌ها مقاومت نمودن، لجاجت ورزیدن و موضع گرفتن، نتیجه‌ای جز تلف کردن انرژی‌ها و عقیم ساختن تلاش‌هایمان به بار نمی‌آورد. تغییر و تحوّل دشمن ما نیست. وقتی از موضعی مناسب و معین بنگریم، درمی‌یابیم که بسیاری از این فنون بدیعه و افکار جدیدۀ ملازم با تغییرات، ما را به سمت دنیایی متحدتر و انسانی‌تر سوق می‌دهد. آنچه را که در مقابل دیدگان خود، در حال ظهور و بروز می‌بینیم، "فرایند توسعه و تکامل جهانی نوع انسان" است.

پیشرفت‌های علمی و صنعتی... منادی جهشی عظیم است به جلو، در عرصهٔ تحوّل اجتماعی کلّ سیّاره، و مبشّر ظهور و بروز وسائل و ابزاری است که حلّ و فصل مسائل و مشکلات نوع انسان را میسر می‌سازد و ادارهٔ امور پیچیدهٔ حیات دنیایی متحد را ممکن می‌نماید.

برای بعضی از ملل، علم و فناوری در جهت ریشه‌کنی فقر فاحش و مرگ و میرزودرس که همواره مطرح بوده‌اند، منابع مؤثر را فراهم آورده و می‌توانیم امیدوار باشیم که نه چندان دیر، سایر اعضاء نژاد بشری نیز از نعمای آن بهره‌مند خواهند شد. با ظهور معیارهای عالی تر حیات که وراثت اعاشهٔ محض هستند و با اعمال تعلیم و تربیت عمومی که ره‌ساز قوای فرد می‌باشند، ما، اکنون در این باره که انسان بودن به چه معنایی است، بیش و باور تازه‌ای داریم. اما هنوز نمی‌توانیم به درستی قوا و استعداد‌های مندمج و مکنون در هر فرد انسانی را - البته اگر قرار است این توانایی‌ها تا حداکثر ممکن توسعه و پرورش یابد -

فصل اول- خانواده‌ی موفق

تصوّر نمائیم و به همین دلیل، منظر آنچه که در آینده مردمان جهان به دست خواهند آورد به راستی هیجان‌انگیز است.

تحسین روبه‌فزونی ارزش انسان

در جامعه روشن‌اندیش امروزی، نسبت به نظریه ارزش فرد انسانی، توجهی روبه‌فزونی دیده می‌شود. صرفاً بر اساس این حقیقت ساده که همه انسانند، این عقیده واقع‌گرایانه که پس از حقوقی انفکاک‌ناپذیر برخوردارند، در حال گسترش است. جنبه دیگر این مفهوم را می‌توان "وحدت عالم انسانی" خواند؛ یعنی این که همه افراد انسانی متعلق به یک نوع و منشاء واحدند و بدون توجه به جنس، سن، نژاد، دین، ملیت، قومیت و هر قسم ملاحظات دیگر، از اهمیت و شرافت و حقوق مساوی برخوردارند. بر این اساس، هر مرد و زن و کودکی، نه تنها ارزشمند است؛ بلکه بایستی از فرصت کافی بهره‌مند باشد تا با کاربرد قوا و استعدادهای ذاتی خود در بیشترین حد و مقدار، بهترین انسان روزگار بار آید. اسنادی چون اعلامیه جهانی حقوق بشر که به تأیید رسمی تمامی دول عالم رسیده است، در جهت تحقق بخشیدن به این حقوق، نخستین گام محسوبند. وقتی چنین ایده‌ها و اندیشه‌هایی انتشار یابند، خصیصه ممتاز و دستورالعمل مشترکی خواهند شد که جامعه می‌تواند با آن خود را نوسازی و نوآرایی کند. گرچه هنوز در سطح جهان، حقوق و کرامت انسانی، در مقیاسی وسیع، پایمال می‌شود؛ اما اشاعه چنین افکار و عقایدی، چنان نیروی محرکه‌ای را بر می‌انگیزد که انکار یا انحراف آن دیگر میسر نیست.

به عنوان مثال، در قرون گذشته، مدل اجتماعی حاکم بر دنیای مغرب‌زمین از نوع سلسله مراتب اشرافی بود. در این مدل کهنه و سنتی که خوشبختانه اکنون دیگر مضمحل و معدوم شده است، دسترسی به علم و آگاهی و قدرت سیاسی و اقتصادی، در انحصار یک عده معدود بود. اما، از آنجا که قوای محرکه در جهت ارزش‌گذاری به حیات انسانی رو به رشد و ترقی است، آنچه که همواره مهم و محترم شمرده می‌شد، به سرعت برق‌آسا، ارزش و اعتبار خود را از دست داد. و اکنون نیز مشاهده می‌کنیم که تغییرات و تحولات، بسی حادث‌تر و شدیدتر از قبل، ممالک توسعه‌افته را درمی‌نوردد و به هر سرا و

فصل اول- خانواده‌ی موفق

سرزمینی سرایت می‌کند و تبادل آراء و افکار و فناوری‌های جدید، بخصوص در عرصه اقتصاد، ملل عالم را به یکدیگر نزدیک‌تر می‌کند.

از نظر ما، اقدامات و تحولات زیرین، علائم آشکاری هستند برای نفوذ روبه‌تزايد موضوع جهان‌شمول خیزش و افزایش شرافت و کرامت انسانی:

- گسترش واقعی و عملی حق‌رأی به تمام نژادها، طبقات و اجناس، در هر یک از ملل و ممالک عالم.

- وضع قوانینی بر علیه غفلت از کودکان و بهره‌کشی و سوءاستفاده از آنان، در بسیاری از کشورهای جهان.

- در دسترس قرار گرفتن روبه‌فزونی تعلیم و تربیت رسمی و عمومی در سراسر جهان.
- بروز مراحل اولیه فرصت‌های آموزشی و اشتغالی برای زنان در تمام اقالیم عالم.
- تعداد روبه‌تزايد اعانات داوطلبانه، به مقادیر سالانه میلیون‌ها دلار و معادل آن از ارزهای دیگر، برای آسایش محتاجان و مصیبت‌زدگان در اطراف و اکناف جهان و توسط مردمی عادی که تنها پاداششان علم به این حقیقت است که به تخفیف آلام هموعانشان کمک و مساعدت می‌نمایند.

تفاوت‌هایی چنین عظیم و وسیع در شیوه تفکر و حیات مردمان سیاره ما، در خلال چند نسل گذشته، اشعار می‌دارد که در حالات و حیات آدمی، تغییراتی بنیادی، در حال وقوع است؛ تغییراتی که گرچه ظاهراً بی‌ارتباط می‌نمایند؛ اما عملاً از منشائی واحد و مصدری کلی سرچشمه می‌گیرند.

ممکن است متحیر بمانید که این همه، چگونه بر حیات خانواده مؤثر است؟ خانواده، کوچک‌ترین واحد اجتماعی است که تحت تأثیر تغییرات و تحولات سریع مرتبط با مفهوم محوری ارزش و اعتبار انسانی قرار دارد؛ و لهذا اعجاب‌آور نیست که کانون تبدیلات شدیدۀ اخیره واقع گردد. عقیده و نظریه حقوق برابر و نیز ارزش و عزت برای همگان، اثرات عمیقه بر ازدواج و خانواده داشته است. خیلی ساده، بسیاری از اقدامات و انتظارات قدیمه، دیگر در حیات خانواده، قابل اجرا و ارائه نیستند؛ زیرا با افکار جدید و واقعیات اجتماعی دوران ما، تعارض و تناقض آشکار دارند. آثار و

فصل اول- خانواده‌ی موفق

نشانه‌های این واقعیت، هم‌چنان‌که خانواده‌ها با مشکلات خود دست‌وپنجه نرم می‌کنند و متأسفانه اغلب هم از حفظ صحت و سلامت خود باز می‌مانند، در جمیع جهات عالم مشهود است.

الگوهای خانوادگی، در صورت لزوم، می‌توانند و باید تغییر کنند. ما با آگاه‌شدن از نحوه تأثیرگذاری بافت اجتماعی بر زندگی‌مان، قادر خواهیم بود در روش‌هایمان تجدید نظر کنیم و برای پاسخ‌گویی به نیازهای جاری، هم‌چنان، تنظیم و تعدیل بیشتر در الگوهای خانوادگی خود را ملحوظ داریم. در فصل بعدی مشکلات بسیاری را که خانواده‌های امروزی در روند روزانه‌ی حیات خود با آن مواجهند و ریشه در تقدیر و تمجید روبه‌فزونی ارزش و اعتبار فرد انسانی دارند؛ به مطالعه خواهیم نشست.

فصل دوم- حقوق بشر در خانواده

"... بالاخره، حقوق عمومی انسانی از کجا آغاز می شود؟ در امکانهای کوچک و نزدیک به خانه، چنان کوچک و نزدیک که در هیچ نقشه جهان‌نمایی دیده نتوانند شد... در چنین امکانهای است که هر مرد و زن و کودکی بدون تبعیض و تجزیه، در جستجوی عدالت مساوی، فرصت برابر و کرامت متعادل هستند. تا هنگامی که این حقوق بنیادی در واحد خانواده تحقق و تعیین نیابد، از جلوه و نمود در جاهای دیگر هم عاری خواهد بود." الینور روزولت (Eleanor Roosevelt)

چگونه باید حقوق بشر را به حیات خانوادگی خود بیاوریم؟ در این فصل، ابتدا، نقش‌ها و نگرش‌های مردانه و زنانه، نسبت به کودکان را، در گذشته و حال بررسی خواهیم کرد و سپس ساختار اقتدار خانوادگی و تغییرات عارض بر آن در حال حاضر را مطالعه خواهیم نمود. هر چقدر اطلاعات خانواده‌ها در این زمینه‌ها بیشتر باشد، برای درک موقعیت خود مهیاتر و مجهزتر خواهند بود.

نقش مردان و زنان

نمونه‌ای نیکو از این که چگونه تغییر و تحول، خانواده‌ها را متأثر ساخته است، موقف و منزلت جدید زنان است. بر اساس اصل وحدت عالم انسانی، زنان و مردان مساویند؛ به این دلیل منطقی و ساده که هر دو انسانند. گرچه این، حقیقتی ساده می‌نماید؛ اما، برای نقش سنتی زنان در عرصه حیات خانواده، پیامدهایی بغرنج و پیچیده دارد.

امکان انتخاب و آزادی‌گزینشی را که در ممالک مترقی در برابر زنان متعلق به دهه‌های پایانی قرن بیستم قرار دارد، ملاحظه بنمائید. اکنون، برای یک زن جوان این امکان فراهم است که نقش خانه‌داری و مادری را به کلی کنارگذارد. او می‌تواند تحصیل کند، به حرفه‌ای مشغول شود و مخارجش را خود تأمین نماید و در سن پیری، به مستمری حاصل از پس‌اندازهای خود تکیه کند و همه تصمیمات مربوط به نحوه خرج درآمد، تعیین محل زندگی و چگونگی صرف اوقات فراغتش را، خود به تنهایی اتخاذ نماید؛ آری او کاملاً مستقل است.

فصل دوم- حقوق بشر در خانواده

حال، این وضع را با نقش سنتی یک زن، مقایسه کنید. نخست پدر و بعد شوهر او بودند که برایش تصمیم می‌گرفتند. او از تحصیلات اندکی برخوردار بود؛ مهارت‌های عامه‌پسند ناچیزی داشت؛ عموماً از درآمد شخصی و پس‌انداز خصوصی محروم بود و نسبت به این که کجا و چگونه زندگی کند خود حق تصمیم‌گیری نداشت و اصولاً مجبور بود از شوهری مقتدر که حتی در صورت تمایل و بدون مزاحمت و دخالت چندان قانون، می‌توانست کتکش بزند، اطاعت کند. این وابستگی کودک‌مآبانه، قوا و استعدادها را معدوم می‌ساخت و اغلب، زنان و مادرانی رنجیده‌خاطر و بدخلق به جامعه تحویل می‌داد. چنین شرایط و احوالی، به صور و اشکال مختلف، هنوز هم در بسیاری از ممالک، حتی در جوامع به اصطلاح پیشرفته، باقی و برقرار است. برای بعضی از زنان، این تسلط و تحکّم رجلا نه تا آنجا توسعه می‌یابد که سوءاستفاده‌های جسمی و جنسی را نیز دربرمی‌گیرد.

مدل‌های مستقل و متکی زندگی زنان که در بالا بیان شد، دو سوی یک طیف و دو حدّ افراط و تفریط انتخابی را که امروزه معمول است نشان می‌دهند. اما هر دو مدل مردود هستند. در نگاه نخست، مدل مستقل که کاملاً عاری از مسئولیت‌های زوجیت و والدیت است، ممکن است بسیار جذاب‌تر به نظر آید. اما اگر قرار باشد هرزنی این شیوه زندگی را برگزیند و دیگر هیچ کس مسئولیت زایش و پرورش کودکان را متقبل نشود؛ نسل انسان چگونه بقا پذیرد و به ادوار آینده انتقال یابد؟ اما برای مردی که در جستجوی همسر است، احتمالاً، مدل کهنه وابستگی جالب‌تر به نظر می‌رسد. ولی، با وجود استقلال اقتصادی ممکن، کدام زن حاضر است چنین نقشی محقر و متدنی را بپذیرد؟

به نظر ما، آمار بالای طلاق، تا حدّی، ناشی از این تناقض اساسی در شقوق و گزینش‌های قابل دسترسی است. زنان، با ظرفیت و توانایی جدیدی که در امور اکتسابی و اقتصادی نشان می‌دهند، دیگر مجبور نیستند در زندگی مشترک نقش سنتی خود را تحمل کنند؛ در حالی که بسیاری از مردان هنوز حاضر نیستند از انتظارات غیرمنطقی خود در جهت حفظ اقتدار انحصاری و بی‌چون‌وچرا دست بردارند. بعضی از زوجها قادرند توافق کرده، میان این دو مدل، تعادلی به وجود آورند؛ اما بسیاری از آنها،

فصل دوم- حقوق بشر در خانواده

غمگانه در تنگنا قرار می‌گیرند و نمی‌توانند واقعیات جدیده را با رسومات قدیمه، سازگار سازند.

از آن‌جا که غالب زنان مایل و حاضر نیستند دستاوردهای تازه خود به سوی تساوی را از دست بدهند و دوباره به حالت وابستگی برده‌وار بازگردند، مسئله تقسیم قدرت خانوادگی و اختیار تصمیم‌گیری باید حل و فصل شود؛ زیرا به طور خودبه‌خود زایل نخواهد شد. ضروری و حیاتی است که هر چه زودتر برای این مشکل بغرنج راه‌حلی پیدا شود؛ چون تعداد خانوارهایی که به این علت متلاشی می‌شوند، اخطارآمیز است؛ پدیده‌ای که تأثیرات نامطلوب جدی بر ثبات و پایداری جوامع بشری خواهد داشت.

زنان، اشتغال و مادر بودن

برای درک مشکل موجود در طریق انتظام و استحکام تساوی جنسی، نگاهی به سوابق تاریخی مفید است. در گذشته، رجال بر اغلب جوامع تسلط داشتند و رسمیت و رعایت اندکی را برای حقوق نساء قائل بودند. کار اصلی زنان که عبارت بود از اداره امور منزل، زادن و بزرگ کردن فرزندان و پردازش و آمایش محصولات خام شکار و کشت‌زار، به ندرت از اهمیت و اعتباری که شایسته آن بود، برخوردار می‌شد. در بهترین حالت، فقط این پذیرش ضمنی مطرح بود که زنان هم بعضی کارها را انجام می‌دهند؛ اما فعالیت‌های آن‌ها هم‌چنان، نسبت به آنچه که مردان صورت می‌دادند، با اهمیت و منزلت درجه دوم ملحوظ می‌گشت. نسوان اغلب نادیده انگاشته می‌شدند. در یونان، عربستان و چین باستان، و نیز بسیاری ممالک دیگر، فرزندکشی، در مرحله اول، متوجه نوزادان دختر بود. در برخی از فرهنگ‌ها، ارزش نساء، تا حد زیادی منوط به توان پسرزایی آنان بود. به طور کلی زنان، به جز در محدوده "طبیعی" خانواده خود، ناتوان و ناچیزتر از مردان محسوب می‌شدند.

فقط چند نسل معدود، دنیای متمدن را از زمانی که زنان از حق رأی‌دادن و ورود به بسیاری از مشاغل اجتماعی محروم بودند، جدا می‌سازد. تا همین قرن اخیر، در انگلستان و آمریکا، زنان شوهردار از امضای معاهدات و یا تصاحب تملکات، محروم بودند؛ حتی وجوهی را که حاصل می‌کردند و یا از پدران‌شان به ارث می‌بردند، قانوناً،

فصل دوم- حقوق بشر در خانواده

متعلق به شوهرانشان بود. آنان از دادخواهی محروم و از مراجعه به دادگاه‌ها ممنوع بودند و هنگامی که ازدواج می‌کردند، هویت قانونی خود را به عنوان فردی مستقل و مجزا از دست می‌دادند. در انگلستان و مستعمرات آن، این سنت قانونی و عمومی در قول قدیمی و رجلائے زیر انعکاس می‌یافت: "من و زنم یکی هستیم؛ من او هم هستم." تعصب جنسی ریشه‌های عمیقی دارد که عملاً هر جامعه‌ای را تحت نفوذ و سلطه خود درآورده است. انواع مفروضات و معتقدات سنتی که توسط مردان و زنان هر دو، ساخته و پرداخته می‌شود، به بقاء این خطای فاحش فرهنگی کمک می‌کند. شعار چهار کلمه‌ای ظاهراً معصومانه فروید، یعنی "آناطومی، سرنوشت را رقم می‌زند"، این توجیه دیرینه را که زنان از مرتبه‌ای درجه دوم هستند، هم ملخص و هم مؤید نمود.

اما، حقیقت امر چیست که زنان، فرزندان خود را همراه با چنین موانعی مهم در مسیر تساوی به دنیا می‌آوردند؟ برای ما که در این دوران پایانی قرن بیستم، در کشورهای پیشرفته زندگی می‌کنیم، بسیار دشوار است وضع زندگی زنان را در گذشته ممالک خود و یا حتی زمان حال کشورهای توسعه نیافته، تصور کنیم. به دلیل فقدان کنترل موالید، یک زن معمولی در اغلب طول حیات بزرگ‌سالیش، البته اگر از مخاطرات زایمان‌های پیاپی جان سالم به در می‌برد، یا آبستن بود و یا نوزادی را شیر می‌داد و یا از بچه‌ها نگهداری می‌کرد. او به دلیل جهل و نادانی و بهداشت ناکافی غالباً به بیماری شایع و کشنده "تب زایمان" مبتلا می‌شد؛ مرضی که زندگی بسیاری از زنان را برای همیشه ضعیف و شکننده می‌کرد. مادران که اکثراً پس از تحمل رنج فراوان و خطرات بی‌امان، کودکان خود را به دنیا می‌آوردند؛ به دفعات مجبور بودند در عین بی‌پناهی، شاهد مرگ نوزادان خود باشند که به سبب امراض عفونی و یا علل دیگر، جان می‌سپردند. معمولاً دو یا سه نفر از هر هفت فرزندی که در یک خانواده به دنیا می‌آمدند، به بلوغ و بزرگی می‌رسیدند.

از نقطه نظر اجرائی، تا زمانی که در قرن نوزدهم و بیستم، پیشرفت در علوم پزشکی فرایند ولادت را امن‌تر و میزان بقاء نوزادان و نیز طرق قابل اعتماد کنترل موالید را افزون‌تر نمود، تحقق مفهوم تساوی رجال و نساء ناممکن باقی ماند. اکنون در میان ملل پیشرفته،

فصل دوم- حقوق بشر در خانواده

میزان بالای موالید و نیز مرگ و میر نوزادان، هر دو تقلیل یافته است. اصطلاح انتقال جمعیت‌شناختی (demographic)، که گویای این تحوّل و تغییر است، به این معنی است که مادران منفرد بچه‌های کمتری به دنیا می‌آورند؛ فرزندان که درصد بسیار بیشتری از آنان به دوره بلوغ و بزرگسالی می‌رسند؛ اما به موازات آن، اخلاقیات مادرانه نیز تا حدّ آسف باری تنزل یافته است. به عبارت دیگر، مادران می‌توانند نسبت به گذشته، فرزندان کمتری، اما با سلامتی و تندرستی بسیار بیشتر، به دنیا آورند و چنین نیز عمل می‌کنند. با ادامه افزایش سطح بهداشت و تندرستی و نیز آموزش و پرورش برای کودکان، کمیّت محض، به سرعت، جای خود را به کیفیت می‌بخشد.

عامل دیگر در کاهش میزان موالید، این است که کودکان، دیگر، آن‌گونه که در جوامع پیش‌صنعتی مرسوم بود - جایی که تعداد زیادی از آنان، در مزارع و صنایع روستایی به کار مشغول می‌شدند - در زمره دارایی اقتصادی به حساب نمی‌آیند. فرایند صنعتی شدن، شکل تولید ابتدایی را در خانواده‌های منفرد دگرگون کرد.

این تغییرات مهم، همراه با افزایش قابل ملاحظه در طول عمر، نسوان را از نقش‌های خورنده و خردکننده تناسلی و زایشی و خانگی رهایی بخشید. آنان اکنون می‌توانند برای یک حیات طولانی‌تر برنامه‌ریزی کنند؛ حیاتی که بزرگ‌کردن تعداد معدودی کودکان در آن، فقط بخشی شادی بخش محسوب است؛ و نه تمامی دلیل زنده بودن و زندگی کردن. در روزگاران گذشته، یک مزیت دیگر مردان بر زنان، قدرت جسمانی آنان بود. رجال، عموماً صاحب عضلاتی قوی‌تر و مستعد ارائه نیرویی بیشتر بودند و این امر، البته وقتی مسئله به مطیع و منقاد ساختن حریف - چه یک حیوان وحشی بود و یا یک دشمن و حتی یک زن - مربوط می‌شد؛ از اهمیت زیادی برخوردار بود. اما، ظهور ماشین‌ها، قدرت عضلانی مردان را در رده قدرت اسب قرار داد؛ و امروزه، این قدرت اسب مکانیکی و نه بیولوژیکی است که کارهای سخت و سنگین را انجام می‌دهد. آنچه که اکنون اهمیت دارد، قدرت مغز است و در این زمینه، همان‌گونه که در خلال دهه‌های اخیر با آزمون‌های هوش‌بهر، نشان داده شده است، هر دو جنس به راستی یکسانند.

فصل دوم- حقوق بشر در خانواده

اگر درست است که زنان همیشه از لحاظ عقل و هوش همسنگ مردان بوده‌اند، پس چرا بیش از آنچه که هستند، پیشرفت نکرده‌اند؟ کلاً تعداد معدودی از اسامی نساء در فهرست شخصیت‌های بزرگ تاریخ موجود است. یک پاسخ به این پرسش این است که عموماً و مداوماً تصور بر این بوده که زنان ضعیف‌تر از مردانند و این تصور از آن‌جا ناشی گشته است که نه قانون و نه سنت، هیچ‌کدام، هرگز به زنان اجازه نداده‌اند قوا و کمالات ذاتی خود را توسعه و تکامل بخشند.

"فقدان پیشرفت و مهارت زن به سبب محرومیت او از فرصت و تربیت مساوی بوده است. اگر به او این تساوی عنایت شده بود، تردیدی نیست که در قدرت و قابلیت، هم‌تراز مرد می‌شد."

فرهنگ نیز، در محرومیت زنان از فرصت‌های مساوی، مؤثر است. حتی، در جوامعی که فرصت‌های آموزشی مساوی موجود است، زنان، اغلب خود، نقشی درجه دوم را تقبل می‌کنند؛ زیرا در فرهنگ جاری چنین پدیده‌ای شدیداً امری "معمولی" تلقین و تأکید می‌شود، و وسائل ارتباط جمعی امروزی نیز مستمراً آن را تقویت و تحکیم می‌بخشد. مثلاً، در تمامی دوران تحصیل، دختران معمولاً نمراتی بالاتر از پسران دریافت می‌دارند؛ ولی با وجود این، آنان قوای ذهنی خود را کمتر از پسران برآورد می‌کنند و آنان را تواناتر از خود به حساب می‌آورند و در دانشکده‌ها نیز زنان به توانایی‌های خود در اجرای صحیح وظائف محوله اعتماد کمتری نشان می‌دهند. چنین به نظر می‌رسد که زنان از همان اوان کودکی، نظریه غالب جامعه را مبنی بر کهنتری، حتی در مقابل شواهدی قدرتمند بر علیه آن، می‌پذیرند.

تعصب جنسی به هر جامعه‌ای آسیب و زیان فراوان وارد می‌کند. دولت‌ها باید تضمین نمایند که مردان و زنان در انتخاب شغل، بهره‌مند شدن از تعلیم و تربیت، و داشتن فرصت و امکان برای گرفتن هر نوع کار و فعالیت متناسب با توانشان، از حقوق مساوی برخوردار باشند. هم اکنون، در سراسر جهان، زنان مصمم هستند جایگاه شایسته خود را در جامعه به دست آورند و با دفع و رفع موانع موجود بر سر راه تساوی، می‌کوشند لیاقت و شایستگی خود را برای کار و فعالیت در جمیع حرف و مشاغل، به اثبات برسانند.

مردان، کار و پدر بودن

مردان، به نحو قابل درکی، از ناسازگاری میان عقاید سنتی و واقعیات جاری نسبت به زنان، گیج و مبهوت شده‌اند. بسیاری از مردان، با این طرز فکر بار آمده‌اند که یگانه مسئول تأمین معاش فرزندانشان هستند، و تصمیم‌گیرنده بی‌رقیب و رأس و رئیس خاندانند و برتر از همه، "کار زنان" صرفاً برای آنان است؛ و اکنون که این واقعیات دیرینه، مورد تردید قرار گرفته، آنان خود را حیران و سرگردان می‌بینند و می‌پرسند: "چرا زن‌ها دیگر از همسر بودن و مادر شدن احساس رضایت و موفقیت کامل نمی‌کنند؟ چرا آن‌ها دیگر، همانطور که همیشه بوده‌اند حتی از زمانی که به یاد می‌آوریم، نیستند؟" فروید، که خود نیز مبهوت این مسئله شده بود، یک‌بار مطرح کرد: "زن‌ها چه می‌خواهند؟"؛ سؤالی که پاسخش چندان مشکل نیست. زنان می‌طلبند "آنچه را که مردان دارا بوده‌اند؛ یعنی امکان کسب استقلال اقتصادی و احترام و اعتباری که منبعث از مراتب و مقامات عالیه است، و نیز داشتن فرصت لازم برای اشتغال به اموری که چالش و مبارزه، بسط مهارت‌ها و اقبال و انعام برای قابلیت‌ها را تأمین می‌نماید."

واقعیت این است که آزادی زنان نه فقط برای خودشان، بلکه برای مردان نیز خوب و مفید است. در این حالت آنان می‌توانند شرکاء مالی خوبی برای شوهران خود باشند؛ درست همانطور که روزگاری بدون اجر و مزدی، در کار منزل و مزرعه، شریک و سهیم آنان بودند. خیلی ساده است؛ حالا آن‌ها به جایی می‌روند که کار و فعالیت هست، یعنی به بیرون از خانه. اکنون یک زن مزدبگیر به جای باقی‌ماندن در حالت وابستگی، به عنوان هم‌قطار و هم‌طراز، مورد احترام شوهرش قرار می‌گیرد و به دلیل اثبات لیاقت و توانایی در دنیای حقوق‌بگیرها، تحسین و تمجید می‌شود.

نیمی از هوشمندترین مردمان جهان زنان هستند؛ و لازم است که آنان در عرصه‌های علم، تجارت، صنعت و حکومت، به همراه نیمه هوشمند دیگر، عالی‌ترین مراتب و مقامات را احراز کنند و این به نفع همگان است: "سعادت عالم انسانی هنگامی دست دهد که رجال و نساء هم‌داستان شوند و به نحو یکسان پیشرفت و ترقی نمایند؛ زیرا هر یک مکمل و مساعد دیگری است."

فصل دوم- حقوق بشر در خانواده

زنان، تازه به چشیدن میوه شیرین خودکفایی اقتصادی آغازیده‌اند؛ اما، بهای استقلال، اغلب، به حدّ غیرقابل پذیرشی، بالا است. هنوز، هیچ جامعه‌ای، تمهیدات لازم را برای سازگاری و دمسازی کامل با زن مدرن به عمل نیاورده است. بسیاری از زنان جوان، به حقّ، نگران آنند که ضروریات و مدعیات (demands) مادری (مادر بودن)، نقشه‌های شغلی آنان را، اگر کاملاً از هم نگسلد، شدیداً به هم بزند و به نارضایی حتمی و تنفّر و بی‌زاری قطعی نسبت به بارهایی تحمیلی که باید به تنهایی حمل کنند، منتهی گردد. در حالی که بعضی از نساء حائز انگیزه و انرژی استثنایند، اکثریت قریب به اتفاق آنها، ترکیب مسئولیت‌های خانوادگی و شغلی را بسیار مشکل و دشوار می‌یابند. برای بسیاری از زنان، مسئلهٔ بغرنج و پیچیده این است که آیا باید از مادری و حتی همسری چشم‌پوشند تا کار و شغل مناسبی به چنگ بیاورند یا نه؟

اما اکنون، انتخابی واقعی در برابر زنان قرار دارد - آنها به راحتی می‌توانند برگزینند که ازدواج نکنند و خانواده تشکیل ندهند و در حال حاضر چنین می‌نماید که معدودی از مردان نتایج نهایی این امکان را درک کرده‌اند.

اگر مردان مایلند از لذّت داشتن همسر، فرزندان و آسایش یک حیات خانوادگی پر از سرور و سعادت بهره‌مند گردند؛ باید انتظارات و تمایلات خود را در مورد روش‌های کهنهٔ دیرینه تغییر دهند. زن نباید مجبور باشد با تکالیفی شاقّ و دوگانه، یعنی انجام دادن "کار یک مرد" در طول روز و روبرو شدن با فهرست کاملی از "وظائف یک زن" تا پاسی از شب، دست و پنجه نرم کند. و نیز از زنی که فرزندان خردسال خود را در منزل مراقبت می‌کند و زمان و توان فراوان صرف می‌نماید تا مهارت‌های فرزندی مطلوب، مطابق مقتضیات کنونی مراعات گردد؛ نباید انتظار داشت علاوه بر آن، کُلیه کارهای سخت خانه را نیز، در تمام ۲۴ ساعت هر روز و در همهٔ ۳۶۵ روز هر سال، انجام دهد. اگر مردان خواهان یک حیات خانوادگی مطلوب هستند، باید خود را در بزرگ‌کردن بچه‌ها و انجام دادن امور خانه، معادل و معاون همسرانشان ملاحظه نمایند.

وقتی، با کاربرد فرایند تصمیم‌گیری مشترک و بعضی اقدامات دیگر، می‌توان در ساختار قدرت خانوادگی، تنظیمات مناسبی اعمال کرد؛ دلیلی وجود ندارد که یک زن، میان

فصل دوم- حقوق بشر در خانواده

تشکیل خانواده و ترتیب یک شغل، مجبور به انتخاب گردد. شوهران عاقبت درخواست خواهند یافت که طریق و روش جدید، نه فقط به علت رعایت عدالت، بلکه به طور کلی و بنیادی بسیار بهتر است. آنان متوجه خواهند شد که وقتی کنش‌های درونی خانواده، بیشتر با واقعیات جامعه بزرگ‌تری که به سمت تساوی در حرکت است، وفق دهد؛ رابطه‌اشان با همسر و فرزندان، بسیار محبت‌آمیزتر و پاداش‌انگیزتر (Rewarding) خواهد بود.

ما، عموماً می‌پنداریم که تقسیم یا تسهیم قدرت فرایندی است که مردان شامل حال زنان می‌نمایند؛ اما از زاویه دیگری نیز می‌توان به این مسئله نگاه کرد. مردان در خارج از منزل، حائز چه قدرتهایی هستند؟ قدرت پول‌درآوردن، قدرت‌های قانونی مالک‌بودن، صاحب چیزی شدن و قرارداد بستن و نیز قدرت رأی‌دادن و در امور سیاسی مشارکت کردن. این‌ها را می‌توان "قدرت کلان" (Macro - Power) نامید. اما نوعی دیگر از قدرت هم موجود است که به همین اندازه در حیات انسان مدخلیت دارد؛ و این، همان قدرت اساسی و بنیادی است که همواره زنان صاحب آن بوده‌اند؛ یعنی هر مولود جدید را حمل کردن، به او شیر و غذا دادن و به شخصیت، ارزش‌ها و باورهایش شکل‌بخشیدن. این مادر است که وجود و شخصیت هر فردی را شکل می‌بخشد و پرورش می‌دهد. او اولین مربی انسان است، و قدرت تأثیرگذارش بر اخلاق و حیات آدمیان، نسل بعد از نسل، بی‌ظیر و بی‌همتا است. خانه و کاشانه که به طور سنتی توسط زنان اداره می‌شود، مکانی است که در آن هم‌زمان، هم قابلیت و هم سلطنت مادران درک و رعایت می‌گردد. این قدرت مدیریت درون خانه و خانواده را نیز "قدرت خرد" (Micro - Power) می‌خوانیم.

همان‌گونه که مردان باید در محیط کار و در حوزه حقوق مدنی و سیاسی، زنان را در قدرت کلان سهیم سازند؛ زنان نیز باید به مردان اجازه دهند، از طریق مشارکت در حاکمیت آنان بر حیات فرزندان‌شان و نیز نقش محوریشان در حفظ و حراست خانه و خانواده، به قدرت خرد دسترسی یابند.

اما آن‌طور که به نظر می‌رسد این قضیه برای زنان چندان هم آسان نیست. واگذار کردن یگانه قدرتی که همواره و به طور کامل در اختیار آنان بوده است، بسیار دشوار می‌نماید.

فصل دوم- حقوق بشر در خانواده

تغییر دادن نقش نخستینی که زنان از زمان کودکی - یعنی هنگامی که با عروسک‌هایشان بازی می‌کردند و از مادرانشان تقلید می‌نمودند - برای آن تربیت شده‌اند، با تمامی فرضیات فرهنگی، منافات دارد. یک زن، وقتی می‌بیند شوهرش ظرف‌های "او را" می‌شوید و یا کف اطاق‌های "او را" کهنه می‌کشد، ممکن است احساس کند زن بودنش مورد تهدید واقع شده است.

هنگامی که مادری متوجه می‌شود کودکش که زانویش زخم شده است، برای یک بوسه دلجویانه، نه به طرف او، بلکه به طرف بابا می‌دود، به اصطلاح کمی غلغلکش می‌شود. یک زن ممکن است به طور ناخودآگاه در نخستین تلاش‌های صادقانه شوهرش، جهت تقبل مسئولیت‌های خانگی، کارشکنی کند؛ شوهری که ناآزموده و دستپاچه، ممکن است نه تنها احساس ناتوانی و بی‌عرضگی کند، بلکه خجلت زده و شرم‌منده هم بشود. و اگر زن، که در خفا نسبت به توانایی خود در اداره امور منزل احساس غرور هم می‌کند، کوچک‌ترین اشاره بی‌وفایانه و تحقیرآمیزی را متوجه این تلاش و تقلا بنماید؛ محتمل است جوانه نوشکفته مرحله‌ای جدید از همکاری و هماهنگی را، پژمرده و پلاسیده سازد. به عنوان مثال، یک وقتی مردی به نحو غم‌انگیزی گفت: "یک روز صبح تلاش کردم موهای بلند دخترم رو ببافم. کار خیلی خوب از آب درنیومد. زنم پس از یک چشم‌غره شدید، موهای بچه رو به هم زد و دوباره بافت. همون جا تصمیم گرفتم که دیگه هیچ وقت دست به چنین کارهایی نزنم."

موقعیت‌های دیگری هم هست که محتمل است یک پدر در آن‌ها از دستیابی به قدرت خُرد، بازداشته شود. اغلب، وقتی مادر و بچه‌ها روابط نزدیکی با هم دارند، پدر از هسته مرکزی خانواده کنار زده می‌شود؛ به نحوی که فکر می‌کند از نظر بچه‌ها شخصی جنبی است که به حواشی حیات خانواده رانده شده و لهذا سخت احساس تنهایی و رهاشدگی می‌نماید. علاوه بر این، زمانی که یک پدر صرفاً به طریقی تحکم‌آمیز و سرد و دیر به دیر، با فرزندان خود ارتباط برقرار می‌کند، بخش اعظم نشاط رضایت‌آمیز و مؤانست سرورانگیز موجود در خانواده را، از دست خواهد داد. بعضی اوقات، شوهر همه وقت و انرژی را بر کارش متمرکز می‌سازد و بدین ترتیب، از جمع پرنشاط همسر و فرزندان و

فصل دوم- حقوق بشر در خانواده

حمایت عاطفی حاصل از آن که حق مسلم او هم هست، محروم می ماند. وقتی کار به این جا می کشد، او ممکن است از خود و خانواده بیگانه شود و در جستجوی امنیت و آرامش به الکل و یا موادّ مضرّۀ دیگر پناه ببرد.

سمت مادری، رابطی محوری است میان پیوندهای پدر و کودک و نیز زن و شوهر؛ و لهذا، هنگامی که مادر از بابت حضور پدر در حلقه خانواده اطمینان حاصل نماید و بخشی از قدرت مرکزی منزل را به او محوّل کند، هر کسی سود خواهد برد. در این حالت، پدر از این احساس عمیق که اهل منزل به او نیاز و محبت دارند، بهره می برد و فرزندان نیز از حضور بزرگسالی دیگر که مایل است وقت و خرد و محبت خود را نثار آنان نماید منتفع می شوند و مادر هم از خانواده ای متحد با حضور شریکی تمام عیار که آماده است به او کمک کند و بخشی از وظیفه خطیر بزرگ کردن بچه ها را به دوش کشد؛ سود می جوید. مأذون ساختن پدر برای مشارکت در شادی ها و غم های ناشی از خصوصی ترین جنبه های فرزندداری و خانه داری، نه مرد را کدبانو می کند و نه از کدبانویی زن می کاهد. وقتی این نقش های جدید را ممارست می کنیم، نبایستی از سختی های انطباق و انتظام نگران شویم؛ زیرا عاداتی که طی قرون متمادی جا افتاده اند، به راحتی از میان نمی روند. اما، ما مؤفق خواهیم شد، زیرا باید مؤفق شویم. برای مردان، حیات خانواده ارزشمندتر از آن است که برای جدایی از آن خطر کنند و این حقیقت را پدران تنهایی که غم و درد طلاق را تجربه کرده اند، خوب می فهمند.

در خانواده مؤفق، مادر و پدر، به طور مشترک، از قدرت کلان و قدرت خرد هر دو، برخوردارند؛ هیچیک از آنها با نقشی جنس گرایانه دیگری را تحت فشار قرار نمی دهد. به این صورت، هر دو نوع قدرت در وجود پدر و مادر که هر یک در واقع انسانی جامع و جا افتاده است، متمرکز می گردد؛ و این همان انسان کاردان و باکفایتی است که وجودش هم برای شرایط بیرونی جامعه و هم برای حوزه درونی خانواده، لازم و ضروری است.

به اشتراک گذاشتن قدرت در خانواده، به معنی تقسیم کردن آن نیست. قدرت را نمی توان مثل یک قطعه نان قسمت کرد؛ جایی که افزودن بر سهم یک طرف، مستلزم

فصل دوم- حقوق بشر در خانواده

کاستن از سهم طرف دیگر است. هرگز چنین نیست، زیرا اشتراک مورد نظر، سبب افزایش اقتدار هر دو نفر می‌شود. خانواده جدید تساوی طلب، از مرد بودن شوهر چیزی کم نمی‌کند؛ بلکه انسان بودن زن را افزایش می‌بخشد؛ نیز مادر را وادار به کاستن فداکاری‌هایش نمی‌کند، بلکه به پدر اجازه می‌دهد با فرزندانش با همان صمیمیت و محبتی پیوند یابد که مادران همواره از آن برخوردار بوده‌اند.

وقتی پدری بیشتر درگیر مراقبت از فرزند خود می‌شود، از جاذبه جاویدان مشاهده روند توسعه قوای مکنونه یک کودک و مشارکت در آن، محظوظ می‌شود و دنیایی کاملاً جدید و سرشار از رضایت و خوشنودی را تجربه می‌نماید. تازگی و هیجان تماشای اشیاء عادی از زاویه چشم یک کودک، می‌تواند احساس اعجاب و شگفتی را در پدر احیاء کند؛ احساس زیبایی که اگر او چنین از نزدیک با تجارب روزمره حیات کودکش عجز نمی‌بود، به کلی از آن ممنوع و محروم می‌گشت.

هنگامی که مادری، با واگذاری نظارت پیوسته و دقیق خود به پدر و دادن فرصت تنها ماندن با فرزندان به او، شوهرش را ترغیب می‌نماید به طور کامل در حلقه خانواده وارد شود، او، روابط پرورنده‌تری با فرزندانش برقرار خواهد کرد؛ و کل واحد خانواده همگون‌تر و هماهنگ‌تر خواهد شد و در نتیجه، جریان روح محبت از پدر به فرزندان و بالعکس، لطیف‌تر و مؤثرتر خواهد گشت؛ و به این ترتیب، شبکه‌ای حافظ و حامی ایجاد خواهد شد که قادر است در این دوران پایانی قرن بیستم، تنش‌ها و رنجش‌های ناشی از تغییرات سریع زندگی را تحمل پذیرتر سازد.

عنوان این قسمت، شامل واژه "پدر بودن" است که در اوضاع و احوال فعلی و به طور کلی، معنایی کاملاً متفاوت از "مادر بودن" دارد. پدر یک بچه بودن به معنی صرفاً مولد زیست‌شناختی او بودن است؛ در صورتی که مادر یک بچه بودن، یعنی از او مراقبت کردن و در مدتی بسیار طولانی از او حمایت و حفاظت به عمل آوردن. ما معتقدیم که سمت پدری روزی همان معنا و مفهوم سمت مادری را خواهد یافت؛ و فرزندان، پدرانشان را به عنوان کسانی در نظر خواهند آورد که با توجه و ایثار و محبتی همقدر و همسان مادرانشان، در بزرگ کردن آنان، شریک و سهیم بوده‌اند.

فصل دوم- حقوق بشر در خانواده

امروزه، جامعه بزرگ‌تر بشری، دقیقاً، محتاج همان خصائلی است که زنان، با فداکاری شخصی و در جهت پرورش کودکان گیتی، در امتداد یک هزاره، کسب کرده‌اند؛ خصائلی چون شفقت و همدردی، تواضع و فروتنی (un-selfishness) تربیت و پرورندگی (nurturance) و برتر از همه، صلح‌آشتی و سکون‌آرمیدگی. همچون تمامی دیگر خصلت‌های انسانی، این‌ها نیز مادر زادی نیستند؛ بلکه باید آن‌ها را از دیگران آموخت. مردان می‌توانند این خصایص را از زنان و نیز در روند مراقبت از کودکان بیاموزند؛ همان‌گونه که هم‌اکنون، زنان دارند نحوه به کار انداختن جراثقال‌های ساختمانی، تعلیم درس شیمی و شتاب به سوی پست‌های سیاسی را از مردان یاد می‌گیرند.

تمثیلی از یاد نرفتنی موجود است که مفهوم تساوی زنان و مردان را به خوبی بیان می‌نماید و آن این است که عالم انسانی همچون یک پرنده است با دو بال؛ یک بال رجال و یک بال نساء؛ هر دو بال باید پر قدرت باشد؛ و با دو بال چالاک که در هماهنگی عمل کنند؛ پرنده بشریت تا کدامین قله‌ها اوج خواهد گرفت؟

نگاهی جدید به کودکان

تغییر بنیادین دیگر در خانواده‌ها، این باور روبه‌فزونی است که کودکان، همراه با مراعات بعضی حقوق متعلق به آنان، همچون حق برخورداری از تعلیم و تربیت در اوان زندگی، بایستی در متن مفهوم وحدت عالم انسانی قرار داده شوند. در گذشته ایام، با یک کودک، به سان بزرگ‌سالی کوچک رفتار می‌شد و در صغر سن به کارگری در کشتزار و یا شاگردی نزد استادکار گمارده می‌گشت و کودکان معمولاً پیش از رسیدن به سن ده یا یازده سالگی، مخارج زندگی خود را تأمین می‌کردند.

در ممالک مؤفق زمان ما، قانون مقرر می‌دارد که کودکان باید چندین سال، با هزینه جامعه، در مدرسه بمانند؛ زیرا این نفس جامعه است که از یک جمعیت تحصیل‌کرده، بهره می‌برد. اما هنگامی که وابستگی کودکان به حمایت پدر و مادر، برای مدتی چنین طولانی، الزامی باشد؛ مشکلات تازه‌ای بروز می‌نماید. از جمله این که پدر و مادر، کنترل (مهار) رفتار نوجوانان را - که نه تنها رشد کرده و احساس بزرگی می‌کنند، بلکه مادامی که هنوز در شرایطی با حد اعلای وابستگی، در منزل به سر می‌برند، خود را

فصل دوم- حقوق بشر در خانواده

مستحق بهره‌مند شدن از حقوق و مزایای بزرگسالی می‌دانند - صعب و دشوار می‌یابند. وقتی شیوه‌های معمولی برای کنترل اطفال خردسال، دیگر برای نوجوانان کارآیی ندارد، اغلب، برای کاهش تنش‌های پیش آمده، ترتیبات و تنظیمات جدیدی، لازم است. روند حیات خانوادگی بایستی نیاز مبرم به مشارکت این نوجوانان را در اتخاذ تصمیمات مؤثر مربوط به حیات خودشان، مورد توجه قرار دهد.

امروزه، معنای به رسمیت شناختن ارزش حیات انسانی این است که دیگر هیچ جامعه‌ای، غفلت از کودکان و بدرفتاری با آنان را، علی‌رغم تاریخ طولانی و رعب‌آور و غلبه سرسختانه‌اش، رسماً تحمل نکند. ما شاهد پیشرفت‌هایی در این زمینه بوده‌ایم. در زمان‌های گذشته والدین، بدون مداخلت و مزاحمت چندان دیگران، عموماً با اطفال خود، همچون مایملک خویش، رفتار می‌کردند. اما، در چند دهه اخیر، قوانینی وضع شده مبنی بر این که لازم است والدین در مورد رفتار خشونت‌آمیز با کودکانشان مسئول شناخته شوند. با وجود این، علی‌رغم توسعه آگاهی در این باره که نفی غفلت و ضرب و شتم از حقوق کودکان است، به نظر می‌رسد در جمیع سطوح اجتماعی و اقتصادی، خانواده‌هایی که گرفتار فشار و تنش‌گلی به ویژه در اوقات مضیقۀ مالی هستند، بدرفتاری با آنان روبه‌افزایش و گسترش است.

در این عصر دگرگونی و پیچیدگی، مادران و پدران محتاج آموزش مهارت‌های تازه‌تری در امر فرزندپرورند. شیوه‌های مستبدانه‌تر پیشین، متعلق به دوران کودکی خودشان، در عصر حاضر، هنگامی که مقام و موقف کودکان به همراه تمامی مردمان ستمدیده دیرین، رو به رشد و شکوفائی است؛ دیگر نه تناسبی دارد و نه تأثیری. امروزه روش‌های انضباط‌گرایانه‌ای که انسانی‌تر و بسیار مؤثرتر هستند، دردسترس است؛ زیرا در زمینه فرزندداری و کودک‌پروری تحقیقات دامنه‌داری انجام شده و اطلاعات مفیدی به دست آمده است و والدین می‌توانند و باید این آگاهی‌ها را فراگیرند و به کاربرند.

والدین همچنین باید بیاموزند که چگونه به کودکانشان کمک کنند تا برای مواجهه با تغییرات سریع واقع در عرصه‌های کار و اشتغال، آماده شوند. در گذشته، دختران همواره مجبور و محدود به کارهایی بودند که مادرانشان انجام می‌دادند. بسیاری از پسران نیز

فصل دوم- حقوق بشر در خانواده

تابع پدرانشان در امور کشاورزی یا تجاری می شدند. امتیازات طبقاتی نیز اغلب، نوع مشاغل ممکن برای آنان را محدود می ساخت. اما، در چند نسل اخیر، تعدد و تنوع مشاغل افزایش فراوان یافته و نیروی کار، جنبه تخصصی بیشتری به خود گرفته و انقلاب پیوسته اتوماسیون (خودکاری)، کاربرد رایانه های پیچیده تر و پیشرفت های فنی مانند توسعه تکنولوژی فوق هادی ها (Super Conductors)، مپسر و منادی تنوع شغلی حتی بیشتر و گسترده تر است. به موازات منسوخ شدن شیوه های قدیمی استخدام و کارگماری، انواع جدیدی از این قضیه در حال ایجاد و توسعه است. اما، هنوز عملاً مشاغل چندانی که کودکان محتاج مهارت های مخصوص برای آن ها باشند، وجود ندارد. در چنین شرایطی، والدین چگونه می توانند فرزندان خود را برای آینده آماده سازند؟ آنان می توانند با ترغیب و تشویق خلاقیت و انعطاف پذیری کودکانشان، توان طبیعی آنان را برای یادگیری امور جدید، تشدید و تقویت نمایند. این بزرگ سالان آینده، از طریق یادگیری تفکر و تدبیر شخصی برای کسب ابتکار و خودگرداندگی، که مورد نیاز مشاغل آینده است، فرصت بیشتر و شانس بهتری خواهند داشت.

در این دوران تغییرات سریع و نابسامانی های اجتماعی حاصل از آن، پدران و مادران بایستی مطمئن شوند که فرزندان شان بنیان مستحکمی از ارزش های معنوی و اخلاقی را کسب می کنند؛ ارزش هایی که هدایت لازم را برای انتخاب های دشوار روزمره، که هم در عرصه حیات شغلی و هم حیات اجتماعی با آن ها مواجه خواهند شد، برایشان مهیا سازد. وقتی اولیاء معیارهای زندگی شکوفنده را در اختیار اولاد خود قرار دهند و در عین حال آنان را از بابت محبت و پذیرش بی دریغ خود مطمئن سازند، این فرزندان که از لحاظ روحی متعادل و از نظر روانی سالم خواهند بود، می توانند به نوبه خود، به دیگران عشق بورزند. اینان وقتی به بلوغ برسند، قادر خواهند بود به واسطه ازدواج و دوستی، روابط و حیاتی را شکل دهند که مآذونشان سازد در برابر تغییرات متنوعی که در سال های آتی در پیش رو دارند، مقاومت ورزند. این موارد را در فصول بعدی با جزئیات بیشتری به بررسی خواهیم نشست.

خانواده در حال تغییر

اخیراً، عوامل متعدده، ثبات خانواده را دستخوش ضعف و سستی نموده‌اند؛ از جمله این عوامل، انتظارات خیال‌پردازانه شخصی از جانب طرفین ازدواج، مهارت‌های ناکافی اجتماعی (interpersonal) و ساختار سنتی حاکمیت خانوادگی است؛ عواملی که از برآوردن نیازهای زندگی در روزگار ما، عاجز مانده‌اند. در حال حاضر، در ایالات متحده آمریکا میزان طلاق به نحو سرسام‌آوری بالا است و در کشورهایی هم که پائین‌تر است، آثار بی‌ثباتی خانوادگی کاملاً مشهود می‌باشد. در نتیجه، افزایش چشم‌گیری در نارضایتی و ناخشنودی مردان و زنان و غم‌انگیزتر از همه، در کودکانشان، ایجاد گشته است. ما در حال گذار از وضعیت قدیم به سوی وضعیت جدید هستیم؛ و در حالی که هنوز در حرکتیم، خود را مقهور و مغلوب طغیان‌ها و تلاطم‌های ناشی از تقابل این دو وضعیت می‌یابیم.

اگر در حیات خانوادگی الگوی کهنه پدرسالارانه و مستبدانه، دیگر توانایی و کارایی ندارد؛ بدیهی است، ساختار خانوادگی متفاوتی مورد نیاز است که در عین حفظ روش‌های مؤثر دیرین، با حقایق بدیعه زمان نیز سازگار باشد. چنین الگویی بایستی به اموری مثل قدرت‌مداری، برنامه‌ریزی، روابط‌یابی، فرزندپروری و برآوردن نیازهای متقابل، روی‌کردی تساوی‌طلبانه داشته باشد. چنین ساختاری همچنین محتاج شیوه‌ای از تعامل و همکاری است که حافظ و حامی حقوق تمامی اعضاء خانواده باشد. اصل اخلاقی مشورت‌ورایزی، به عنوان ابزاری برای گفت‌وگو و تصمیم‌گیری، تناسب دقیق و کاملی با این حوائج نوین دارد؛ ابزاری که اگر ماهرانه به کار برده شود، قادر است هماهنگی خانوادگی را برقرار و پایدار بدارد. علاوه بر این، این فضیلت برجسته، نقش‌های تازه مردان و زنان و کودکان را نیز با هم وفق می‌دهد. مشورت‌ورایزی مؤثر و مفید است، زیرا با مفهوم وحدت عالم انسانی تطابق دارد؛ مفهومی که، همان‌گونه که ملاحظه کرده‌ایم، محور و مرکز اصلی بسیاری از تغییرات و تحولات، هم در درون واحد خانواده و هم در کُلّیت جامعه است. ما این موضوع و مفهوم متعالی را در فصل پنجم کتاب مشروحاً بررسی خواهیم کرد.

فصل دوم- حقوق بشر در خانواده

در تفکر راجع به تفاوت‌های میان عصر قدیم و جدید، می‌توانیم با ترسیم دو شکل هندسی، تغییر تدریجی فرایند قدرت و حاکمیت (تصمیم‌گیری) را از سیستم سلطه‌طلبانه به سمت سیستم تساوی‌طلبانه مجسم نمائیم. الگوی استبدادی قدیمی را می‌توان با یک هرم تجسم داد که در آن قدرت و اختیار فقط در یک جهت و از یک یا چند نفر که در رأس قرار دارند، به سمت تعداد کثیری در سطوح پائین‌تر، جاری می‌شود. در حالی که مدل تساوی‌طلبانه با یک دایره (کره) قابل تجسم است که هر نقطه در محیط آن حائز اهمیت یکسان است و قدرت و اختیار آزادانه از هر نقطه ناشی و به سمت هر نقطه دیگر جاری است. در این حالت، قدرت، مشترک است و حقوق و مسئولیات نیز به اشتراک گذاشته می‌شود. در این سیستم تساوی‌گرا، رضایت اکثریت (محکومان) جایگزین تعدی اقلیت (حاکمان) می‌گردد و حریت مسئولانه که همراه و همزاد آن است، قوای خلاقه همه مشارکین را آزاد می‌سازد و به کار می‌گیرد.

در خانواده‌های استبدادگرا، پدر، به نحو بی‌چون‌وچرا در رأس هرم قرار می‌گرفت و مادر در ظل او و فرزندان در فاصله‌ای بعید در ظل هر دوی آنها جای می‌گرفتند. فرامین از بالا به پائین صادر می‌شد و لزوم اطاعت بی‌چون‌وچرا تنفیذ می‌گشت. در خانواده‌های تساوی‌گرا، پدر و مادر به طور مساوی قدرت‌مدارند و فرزندان تا آنجا که استعدادهای متدرجاً روبه‌رشدشان اجازه می‌دهد؛ بیشتر و کامل‌تر در دایره تصمیم‌گیری‌های خانوادگی جای می‌گیرند و این روند ادامه دارد تا وقتی که به بزرگی برسند و خانه را ترک گویند. ساختار جدید قدرت‌مداری خانوادگی، بر کرامت و عزت ذاتی هر فرد انسانی استوار است و از آنجا که مبتنی بر اساس مستحکم عدالت‌و دادگری است، سبب تقویت و تحکیم خانواده می‌گردد.

خانواده پایدار

مؤسسه خانواده، در خلال قرون و اعصار، باقی و پایدار مانده است؛ زیرا به منزله پناهگاهی امن است که در آن، در جوار عزیزانمان زندگی را به سر می‌بریم. فناوری‌های عصر جدید که چنین وسیع و عمیق حیات سنتی ما را دگرگون کرده است، این پناهگاه امن را از میان نخواهد برد؛ بلکه خانواده هم‌چنان پایدار و برقرار خواهد ماند؛ زیرا که

فصل دوم- حقوق بشر در خانواده

هیچ کسی هنوز برای سازمان‌دهی جامعه انسانی در این بنیادی‌ترین سطح آن، طریق بهتری نیافته است.

تزویر و همسر داری و پرورش فرزندان در چارچوب خانواده، در خلال هزاره‌های گذشته، انعطاف‌پذیری خود را، در موارد لازمه، از طریق انطباق با شرایط و حوائج جدید، به اثبات رسانده است. نباید فراموش کنیم که این مؤسسه، تاکنون در ازمنه ماضیه از تحولات و تبدیلات و خیمه که محصول فناوری‌های زمانه بوده، سرفراز بیرون آمده است. مثلاً هنگامی که مزرعه‌داری منبع معتبری برای تغذیه شد و در نتیجه، جریان حیات از شیوه بدوی چادرنشینی که خصیصه دوران شکارگری و صحرانگری بود، به اسکان دائم در کانون‌های کشت و کار تبدیل یافت، خانواده‌ها با این تغییر و تبدیل انطباق یافتند و نیز مجدداً وقتی که مردمان از کشتزارها به شهرها و عاقبت به مراکز پیشرفته شهری و صنعتی کوچیدند؛ هم‌چنان این مؤسسه اولیه، حیات و بقا خود را حفظ کرد. به همین صورت، طی سنوات و ادوار آتیه نیز این مؤسسه منعطف، خود را، البته این دفعه با تکیه به اصل تساوی و برابری، با روابط ظریف موجود میان مردان و زنان و نیز والدین و فرزندان، تطبیق خواهد.

علی‌رغم مسائل و مشکلات موجود، ما معتقدیم که ازدواج و خانواده، به عنوان سنگ زیربنای آسیب‌ناپذیر و پایدار محبت انسانی، هم‌چنان باقی خواهد ماند؛ زیرا هیچ جایگزین دیگری نمی‌تواند، چنین سخاوت‌مندانه و کامل، نیازهای جسمانی، عاطفی، روحانی و اجتماعی ما، بلکه تمامیت رفاه و آسایش نوع بشر را، تأمین و تضمین نماید.

فصل سوم- اصول فرزندپروری

یکی از الطاف طبیعت این است که کودکانِ نخست‌زاده، از وضع و رفتار ناشیانه پدر و مادر تازه‌کار خود، بی‌خبرند و حتی اوقاتی که آنان کاملاً گیج و ناتوانند؛ بدون هیچ‌گونه ایراد و انتقادی، مهربانانه، چشم به سیمایشان می‌دوزند. والدین و نوزاد، به عنوان بخشی از فرایندی که پیوندیافتن (bonding) نامیده می‌شود و برای ایجاد روابط نزدیک و صمیمانه در بین آنان ضروری است، چهره‌های یکدیگر را مشتاقانه می‌کاوند. هر کدام از والدین با بغل کردن نوزاد و چشم دوختن به سیمای او، از اعجاز کامل فرایند ولادت در شگفت می‌شوند و عمیقاً به فکر فرو می‌روند که یک نوزاد واقعاً چیست؟

قبل از این که واقعیات مربوط به این مسئله را که خانواده‌ها چگونه می‌توانند با توسل به رایزنی و مشاوره و سایر طرق مفیده، به نحو مؤثرتر عمل کنند، به بحث بگذاریم؛ نیاز داریم بعضی مفاهیم کلیدی دربارهٔ سرشت آدمی و نیز ارزش ذاتی و تفردویکتایی هر کودک، همچنین عوامل جسمانی، عاطفی و روحانی دخیل در شکل‌گیری ذهنیت و شخصیت و فردیت او را، بررسی نماییم. پس از این، تأثیرات مثبت و منفی شیوه‌هایی را که به افزایش مجموعهٔ تجارب دخیل در رشد کودک منجر می‌شوند، ملاحظه خواهیم کرد. زمانی که این اصول و مبادی مربوط به فرزندپروری دریافت شدند، میسر خواهد بود که فصول باقیماندهٔ کتاب، به عنوان مؤلفه‌های روی‌کردی جامع به حیات خانواده مطالعه شوند.

نگاهی به سرشت انسان

تأکید بر مشاهدات و تجربیات قابل ارزیابی و اثبات، به عنوان یگانه وسیلهٔ کشف حقیقت، اعتقاد به قوا و استعدادهای غیر محسوس و متعالی روح انسانی را از میان برده است. در عین احترام تمام و شایسته به آنچه که دلایل و شواهد عینی و تجربی نامیده می‌شود، باید اعتراف کرد که بعضی چیزها ورای حوزهٔ عمل کرد روش علمی قرار می‌گیرند. ایده‌ها و فرضیه‌هایی همچون "خدا" و "روح" تحت فرایندهای تشریح و کالبدشکافی و یا مشاهدهٔ مستقیم واقع نمی‌شوند. ما نمی‌توانیم همان‌گونه که خصائص

فصل سوم- اصول فرزندداری

فیزیکی را می‌سنجیم، چنین مفاهیمی انتزاعی را اخذ نمائیم و ارزیابی و اندازه‌گیری کنیم.

بدون وجود دلایل فیزیکی بر وجود روح انسانی، بعضی نفوس ممکن است اسئله‌ای از این دست را مطرح کنند: "آیا آدمیان حیواناتی صرفاً پیچیده‌تر با مغزهایی بزرگ‌تر هستند؟ اگر چنین است آیا آن‌ها با الگوهای رفتاری از قبل تعیین شده و مبتنی بر غرائز، اسیر و اجیر طبیعتند؟ آیا وظیفه اصلی پدر و مادر این است که با پوشانیدن حس تجاوز و تعدی و خودخواهی کودک در لایه نازک و ظریفی از کنترل مدنی، صرفاً به "رام" کردن توحشی که ذاتی و غریزی است مبادرت ورزند؟

بررسی دقیق‌تر و صمیمی‌تر حقایق، این فرضیه را که آدمیان، گونه‌ای از حیوانند، تأیید نمی‌کند. صحیح است که انسان و حیوان بعضی خصائص جسمانی مشترک دارند؛ اما بر خلاف حیوانات، انسان‌ها فاقد الگوهای رفتاری مادرزادی مبتنی بر غرائز هستند؛ الگوهایی که وجه مشترک جمیع انواع حیوانات است. دانشمندان، هرگز چیزی به نام ژن‌های غریزی که بدون استثناء، همه کودکان در هر جایی دارای آن باشند؛ نیافته‌اند. آن‌ها فقط با معدودی اعمال غیرارادی (reflexes)، مانند مک‌زدن، بلعیدن و نفس‌کشیدن، به دنیا می‌آیند؛ اما وراثت و واکنش‌های غیرارادی، رفتار انسانی، تقریباً به نحو تمام و کمال، نتیجه یادگیری است.

این بدفهمی عمومی که آدمیان حائز غرائزی حیوانیند که آن‌ها را وامی‌دارد به طریقی معین رفتار نمایند، آن‌چنان غالب و حاکم شده است که گروهی از روانشناسان، نوروفیزیولوژیست‌ها، رفتارشناسان و دیگران از عرصه‌های علوم طبیعی و اجتماعی، در سال ۱۹۸۶، در سویل (seville) اسپانیا، گردآمدند و بیانیه‌ای را در این مورد (عدم غریزی بودن رفتار انسانی- م) صادر کردند که بعدها، علاوه بر سازمان‌های دیگر، مورد تأیید انجمن روانشناسان و نیز انجمن باستان‌شناسان آمریکا نیز قرار گرفت. تمامی این دانشمندان، به اتفاق، تأیید نمودند که قول به این که ما (انسان‌ها) تمایلات پرخاشگرانه را از اجداد حیوانی خود به ارث برده‌ایم، از لحاظ علمی خطا و اشتباه است؛ نه جنگ

فصل سوم- اصول فرزندداری

و نه هیچ رفتار خشونت‌آمیز دیگری، به طریق ژنتیک، در سرشت انسانی ما، برنامه‌ریزی نشده است.

پس به چه طریق دیگری می‌توانیم تنوع رفتاری چنین وسیعی را در هم‌نوعان خود، یعنی انسان اندیشه‌ورز (Homo Sapiens) توضیح دهیم؛ غیر از این که بگوییم ما فاقد غرائزی هستیم که اعمال و رفتارمان را از پیش تعیین نماید؟ اخیراً، مطالعه‌ای روی ۱۱۰ ملیت مختلف نشان داد که میزان جرم و جنایت در یک کشور، ۱۰ برابر کشوری دیگر با شرایط اجتماعی نسبتاً مشابه است. روانشناس، دن آرکر (Dan Archer)، از دلائل و شواهد تحقیقی پیرامون آدمکشی، که طی سالیان متمادی، از سراسر عالم گردآوری شده بود، چنین استنتاج کرد که خشونت انسانی نتیجه مستقیم یک رانش (Drive) بیولوژیک نیست؛ بلکه محصول قوا و نیروهای اجتماعی است. حیوانات متعلق به یک گونه، در هر کجا و به هر مقداری، اساساً، رفتار یکسان دارند؛ لهذا، اگر آدمیان نیز حیوان بودند، رفتارشان می‌بایست در سراسر جهان یکسان می‌بود - چیزی که به وضوح خلاف آن به اثبات رسیده است.

گرچه صحیح است که انسان‌ها در برخی خصوصیات بیوشیمیایی و جسمانی با حیوانات مشترکند، اما، آن‌ها حائز بعضی استعدادات دیگر نیز هستند که بسیار پیچیده‌ترند؛ از جمله، قوا و کمالاتی چون تفکر منطقی و قدرت تطبیق رفتار با الگوهای پذیرفته شده. مصادیق این امر در این حقیقت بارز که بشر کوشیده است حیات اجتماعی خود را حول مفاهیمی نامحسوس و معنوی مثل عدالت، شفقت و رحمت - فضائلی انسانی که در بین حیوانات وجود ندارد - سازمان‌دهی کند، قابل مشاهده است.

حیوانات، منطقاً و اخلاقاً مسئول اعمال خود شمرده نمی‌شوند؛ زیرا می‌گوئیم صرفاً مطابق غرائزشان عمل می‌کنند؛ اما انسان‌ها را برای طیف وسیعی از رفتارها، از دزدی گرفته تا دروغ‌گویی در تبلیغات، تا غفلت از کودک و یا تقلب در مالیات و یا نقض محرّمات قومی، مسئول می‌شناسیم. فهرست این اعمال طولانی است و هر کس که نیاموزد مطابق انتظارات و منویات جامعه عمل کند خیلی زود گرفتار مشکلات جدی خواهد شد.

فصل سوم- اصول فرزندداری

اگر لازم است که نفوس انسانی بر طبق معیارهای معین اخلاقی عمل کنند؛ معیارهایی که تمامی جوامع، در هر جایی، آن‌ها را در مجموعه‌های قوانین مکتوب یا غیرمکتوب خود گنجانیده‌اند، بنابراین آدمیان ضرورتاً، بایستی حائز بُعدی ورای ابعاد حیوانی باشند؛ یعنی توان توسعه حس اخلاقی یا وجدانی، و یادگیری این که کشتن، دزدیدن و دروغ گفتن، حبط و خطا است. خصائل و فضائل مختص انسان فراوان است و برای بعضی نفوس، وجود روح از طریق جلوه صفات و خصوصیات روحانی، چون: محبت و دوستداری، ملاحظت و مهربانی، احسان و نیکوکاری، عدالت و دادگری، اغماض و بخشاینده‌گی، سخاوت و بخشندگی، تعاطف و همدلی، اعتبار و آبرومندی و بسیاری فضائل عالیّه دیگر، اثبات و ایضاح می‌گردد.

وقتی این ارزش‌ها به آدمیان یاد داده شود، آنان می‌توانند مواهب ذاتیه خود، یعنی قدرت ذکاوت و استدلال را به طرق مؤثره مفیده و در جهت مقاصد خیریه، به کار اندازند. اما اگر حس وجدان اخلاقی در خانواده القاء نگردد، نتایج، نه تنها برای فرد محروم از آن، بلکه برای کل جامعه، فاجعه‌بار خواهد بود. بسیاری از جانیان در دوران کودکی، مورد سوءرفتار عاطفی و جسمی قرار گرفته‌اند. خیلی از آنان در ایام حسّاس و خطیر اولیه عمر، هنگامی که افکار و ارزش‌های مربوط به مفاهیم درست و نادرست به راحت‌ترین وجه القاء می‌گردد، از صرف وقت کافی و از توجه و التفات وافی که در این مرحله از زندگی چنان لازم و ضروری است، محروم بوده‌اند. بدون تعهد نسبت به اطاعت از قوانین حاکم بر رفتار انسانی، قوا و استعدادهای چنین افرادی، به سمت رفتار ضد اجتماعی منحرف می‌شود و هدر می‌رود و در این دنیای بزرگ بی‌اثر و ثمر می‌ماند. متخصصانی که می‌کوشند تبه‌کاران را بازپروری و توان‌بخشی کنند، دریافته‌اند که برنامه‌های اولیه خانوادگی و پیش‌دبستانی عرصه‌های بسیار نتیجه‌بخش‌تری برای صرف پول جهت منع بزه‌کاریند تا برنامه‌های معمولاً بیهوده توان‌بخشی برای تبه‌کاران کارکشته ۱۹ یا ۴۰ ساله.

هوش و فراست انسانی، همچون شمشیری دو لبه است. اگر با علم و آگاهی از معیارهای اخلاقی و ارزش‌های روحانی ملایم و متعادل نگردد، ممکن است به طریقی غیرانسانی،

فصل سوم- اصول فرزندداری

علیه دیگران به کار رود و انهدام و ویرانی به بار آورد. تاریخ نشان می‌دهد که انسان‌ها قادرند بیاموزند که چون ملائک رفتار کنند و یا پست‌تر از وحوش شوند.

"حقیقت درونی آدمی خط فاصلی است میان نور و ظلمت... او می‌تواند با تعلیم و تربیت به جمیع کمالات نائل شود و یا محروم از تربیت، در ادنی درجه نقص باقی بماند... هر طفلی مستعد است که نور عالم و در عین حال ظلمت بنی آدم باشد؛ لهذا باید برای مسئله تربیت، اهمیت درجه اولی قائل شد." (ترجمه)

نحوه نگرش به سرشت آدمی در امر فرزندداری مؤثر است.

امتحان و ارزیابی عقائد و ادراکات ما، درباره حقیقت و طبیعت انسان، حائز حساسیت فراوان است؛ زیرا این بینش‌ها و نگرش‌ها، خواسته یا ناخواسته، بر نحوه بزرگ‌کردن فرزندانمان اثر می‌گذارد.

بعضی مردم بر این باورند که اطفال اساساً شرور و حیوان صفتند. چنین والدینی نقش پلیس را به عهده می‌گیرند و همواره انتظار بدترین حالت را دارند. فرزندان چنین کسان هرگز احساس نمی‌کنند که مورد اعتمادند. آنان با پذیرش دیدگاه آَبَونیشان راجع به سرشت ذاتاً شرورانه خود، دقیقاً همان‌گونه که از آنان انتظار می‌رود، رفتار می‌کنند؛ و این یک مورد کلاسیک از پیش‌بینی فرایند خودکمال‌یابی است. روانشناسان مبرهن کرده‌اند که انتظار و چشم‌داشت، تأثیری عمیق بر رفتار سایرین دارد. اگر انتظار برود که فرزندان بد باشند، آن‌ها بد خواهند شد. اگر مکرر گفته شود که آن‌ها شرور و شیطانند و با ناشکیبایی برخورد شوند؛ فرصتی نخواهند یافت آن ارزش‌های انسانی را که به حق متعلق به آن‌ها است، بیاموزند و در خود پرورش دهند. در این حالت ممکن است آن‌ها بزرگ شوند بدون این که حس احترام به خود و نیز مهارت‌های پسندیده اجتماعی را کسب کرده باشند، و درست همچون به دنیا آمدن فردی بدون دست، در روابطشان با دیگران عاجز و ناتوان خواهند بود.

رفتار انسان، بر خلاف حیوانات، تا حد زیادی، امری ارادی است؛ اراده‌ای که رفته رفته با آموختن از دیگران و کسب تجارب حیات، شکل می‌گیرد. ما بر این باوریم که رفتار بد، منبعث از هیچ‌گونه "شرارت مادرزادی" نیست؛ بلکه، معمولاً، بازتابی از

فصل سوم- اصول فرزندداری

جهل‌ونادانی است که خود، نتیجهٔ فقدان هدایت روشن است. انتظار این که طفلی "رفتار" صحیح داشته باشد، بدون این که بداند رفتار صحیح چیست و چگونه است، غیر معقول است. این وظیفهٔ خطیرهٔ اولیاء است که کودک را در درک این که اخلاق و رفتار خوب به چه معنی است و چگونه می‌توان آن را کسب کرد، یاری دهند. بهترین طریق وصول به این هدف این است که اعمال مقبول از اعمال نامطلوب متمایز شود و رفتار خوب و مطلوب مورد توجه و تقدیر قرار گیرد.

اگر پدر و مادر معتقد باشند که آدمیان نیک‌سرشتند و مستعد اّتصاف به خصائل عالی‌ای چون شفقت و همدردی و ملاحظت و مهربانیند، با فرزندان خود از موضع انتظاراتی که از لحاظ روان‌شناختی سالم و درست تلقی می‌شود، برخورد خواهند کرد. آن‌ها خواهند کوشید با مصادیق و نمونه‌های عملی، به آنان نشان دهند که این فضائل عالی‌ه چگونه می‌توانند در متن زندگی روزمره، جلوه نمایند. یک کودک، هنگامی که مورد اعتماد و احترام باشد، نه همچون دشمنی با اراده‌ای سرسخت که باید در هم شکسته شود، بلکه همچون دوستی کوچک که محتاج هدایت مشفقانه و حلم مهربانانه است، ملحوظ واقع خواهد شد؛ و در نتیجه خواهد آموخت که انسانی مهربان و مسئول و خوشرفتار بودن به چه معنی است.

تفرّدوبی‌همتایی هر کودک

هر طفل جدیدالولاده‌ای، میراث ژنتیک هزاران نسل از اجدادش را با خود حمل می‌کند. او آخرین حلقه در یک زنجیرهٔ خانوادگی است که به نحو غیرقابل تصوّر طولانی بوده، در امتداد زمان، تا سپیده‌دم تکامل انسان، کشیده می‌شود. هر حلقه معرف یک فرد است که تولّد یافته، بزرگ شده و به بلوغ رسیده و کودکی دیگر را تولید نموده است. به یک معنی، هر یک از ما، دلیل روشن و آشکاری هستیم بر موفقیت دودمانمان در حفظ بقاء خود در مقابل مخاطرات عظیمه و مصائب شدید‌های که در هر عصر و زمانی موجود بوده است.

یک نوزاد که ترکیبی یگانه است از دو خط طولانی وراثت از جانب مادر و پدر خود، حائز صدها هزار ژن است که تشکیل‌دهندهٔ فردیت یگانه و کد ژنتیکی کاملاً بارز و

فصل سوم- اصول فرزندداری

بیمانند او هستند. در تمامی عرصه آفرینش، مشابه چنین ترکیب مخصوص ژنی، هرگز نه در گذشته موجود بوده و نه در آینده به وجود خواهد آمد. پدر و مادر، با درک این تفرّدوی هم‌تاییِ مادرزادی، بایستی کودکانشان را، بدون قیاس ناصواب با دیگر کودکان و حتی با خودشان، دوست بدارند.

چنین بی‌همتایی ژنتیکی تا ویرای خصائص جسمانی گسترش می‌یابد و خلق و خو و طبایع را نیز، که متشکل از استعدادهای شخصی و تمایلات عاطفی فرد است، شامل می‌شود. گرچه با تربیت و تجربه می‌توان تا حدّی این رغائب و علائق را جرح و تعدیل کرد، اما نمی‌توان آن‌ها را به کلی دگرگون نمود.

اعضاء خانواده ممکن است از نظر جسمی مشابه یکدیگر باشند؛ اما هیچ‌وقت خلق و خویی یکسان ندارند، و این چیزی است که می‌تواند منجر به مشکلات گردد.

در مطالعه‌ای که روی گروهی از اطفال از آغاز ولادت انجام گرفت، آشکار گشت که این، کودکان با طبایع مشکل، و یا کودکانی که پدر و مادرشان شیوه‌های ناهنجار و ناسازگار زندگی دارند، نیستند که محتاج مساعدت روان‌پزشکند؛ بلکه کودکانی که خلق و خویشان با شیوه‌های پدر و مادرشان تطابق ندارد به این مساعدت محتاجند. ناراحتی‌ها وقتی بروز می‌یابد که خواسته‌های پدر و مادر مستقیماً با خصائل و خلیات کودکان برخورد می‌نماید و آنان را تحت فشار شدید قرار می‌دهد.

بسیار مهم است به خاطر داشته باشید که اگر طبیعت و شخصیت کودک شما با خودتان فرق دارد، این لزوماً چیز بدی نیست؛ حتی اگر در عالم خیال آرزو کرده باشید که کودکتان یک کپی کامل از خودتان، از کار درآید. این خطای بزرگی است که بکوشید یک طفل را از شخصیت و خلقیت مستقلش تهی سازید و به جای آن، نسخه متعلق به خود را تحمیل و جاسازی کنید. احتمال فراوان دارد که در این کار شکست بخورید و آن‌گاه است که مشکلات متنوعه عدیده، ظاهر می‌شود.

والدین عموماً، خصائص جسمانی فرزندانشان را می‌پذیرند و چندان جدّی در صدد تغییر آن‌ها در جهت خیالات خود، بر نمی‌آیند. آیا مایلید پیوسته، موی فرزندتان را رنگ بزنید، چون از رنگ طبیعی آن خوشتان نمی‌آید؟ البته که نه. اگر چه می‌توانید عادات و اخلاق

فصل سوم- اصول فرزندداری

فرزندانتان را بهبود بخشید و شخصیت‌شان را شکوفا نمایید، اما هیچکدام از آنها را نمی‌توانید جایگزین کنید. سرشت یک کودک، همانند مثنی موم نیست که ولی او به زور و به هر طریقی که بخواهد قالب بندیش کند. هر انسانی از آغاز، شخصیت و فردیتی مخصوص دارد که فقط به طریقی معین به اوج شکوفایی می‌رسد. نتیجه این که، هیچ دو فردی را نباید کاملاً به طور یکسان و مشابه پرورش داد.

پدر و مادر بایستی از کودکانشان چون باغبانی عاقل، مراقبت کنند؛ باغبان گیاهان گوناگون پرورش می‌دهد، در حالی که هر نوع را به طریقی که محتاج است از مساعدت و رسیدگی، بهره‌مند می‌سازد. او می‌داند که یک گیاه مشتاق نور درخشان است و دیگری ملتمس سایه فراوان. یکی دوست می‌دارد در جوار جویبار باشد و دیگری مایل است در بلندای تپه خشکه‌زار. تنها وقتی هر نبات نیازهایش به نحو متناسب برآورده شد، قوا و کمالات مکنونه‌اش ظاهر و عیان می‌گردد.

برای ایجاد ارتباط و القاء بهترین عادات و استقرار انضباط، حساسیت نسبت به تفاوت‌های فردی کودکان، حتی در محدوده یک خانواده، لازم و ضروری است. اما چنین معرفت و حساسیتی همواره محصول تجربه نیست؛ لذا بسیاری از اولیاء هرگز توانایی تشخیص نیازهای ویژه هر کودک را، کسب نمی‌کنند. اما اگر والدین مایل باشند قدرت مشاهده و حوزه آگاهی‌شان را افزایش دهند، می‌توانند این معرفت و حساسیت را بیاموزند و ممارست کنند.

امروزه عالم به آهستگی و به نحو روزافزون در حال آگاه‌گشتن از اصل وحدت عالم انسانی است؛ اصلی که تأکید می‌نماید به عنوان یک حق اساسی انسانی، هر فردی باید ارزشمند به حساب آید، از تعلیم و تربیت برخوردار باشد، و از فرصت کافی برای حصول حداکثر آنچه که استعداد و تلاشش امکان می‌دهد، بهره‌مند گردد. والدین نباید، آگاهانه یا ناآگاهانه، بلندپروازی و برتری‌جویی کودکان را محدود سازند. محدودیت‌های تحصیلی و یا بلندپروازی‌های شخصی خود آنان هر چه که بوده باشد، فرزندشان محکوم به تقلید از آن نیست. بعضی اوقات ممکن است والدین بسیار تملک‌طلب باشند؛ اما باید همیشه به خاطر بسپارند که اطفال موجودات مستقلی

فصل سوم- اصول فرزندداری

هستند؛ حتی هنگامی که برای بقاء به بزرگسالان متکی و وابسته‌اند. آن‌ها عروسک‌هایی کوچولو و خوشگل مامانی و یا اسباب‌بازی‌هایی سرگرم کننده نیستند که "متعلق" به پدر و مادرشان باشند. حس افراطی مالکیت، امری شایع است و بسیاری از مسائل و مشکلات خانوادگی از همین تصور ناشی می‌شود.

آنچه برتر و مقدم‌تر از هر نیازی است قبول تفرّدوبی‌همتایی کودک است در جمیع جوانب وجودیش، اعم از جسمانی، ذهنی و یا خلق و خوی سرشتی. وظیفه والدین کمک به کودک است که سازگار با این بی‌همتایی، بهترین آنچه که برایش مقدور است از آب درآید. تمامی کودکان، علاوه بر شخصیت و خلقیت، حائز استعدادها و توانایی‌هایی مخصوص به خود هستند که همچون جواهر خام، منتظرند از معدن قوای ذهنی و عاطفیشان کشف و استخراج گردند. یک طفل ممکن است استعداد ریاضی داشته باشد، دیگری مواهب هنری، و سومی توانی متواضعانه (غیرخودخواهانه) برای مراقبت از دیگری. کشف و صیقل دادن جواهر مخصوص مکنونه در وجود هر کودک از جمله وظائف مهمه محوله به پدر و مادر است.

در تمامی جهان، هیچ دو نفسی دقیقاً و کاملاً شبیه یکدیگر نیستند، حتی برادران و یا خواهران دو قلو. کودکی خوشبخت است که در خانواده‌ای زندگی می‌کند که مقادیری از تفرّدوبی‌همتایی نه تنها تحمل، بلکه تشویق و ترغیب می‌گردد. چنین طفلی، به معنای واقعی، احساس مقبولیت و پذیرفتگی می‌نماید. محبت و دوستداری، یکی از ضروری‌ترین عناصر و عوامل سعادت و خوشبختی است. وقتی کودکی از عمق وجود و از ته دل بداند که محبت والدینش از او دریغ داشته نخواهد شد، می‌تواند احساس امنیت و آرامش حقیقی کند. محبت پدر و مادر همانقدر که عمیق است، مدید است؛ و بیش از هر عامل دیگری به کودک امکان رشد و شکوفایی می‌دهد. یک چنین محبتی با هر خطای کوچک و یا رفتار ناپسند کودک کم و کاستی نمی‌گیرد؛ بالعکس، همین علقه مستحکم مساعدت و حمایت است که به عنوان منبعی لایزال از قدرت و توانایی، عمل می‌کند. ما محتاجیم که فرزندانمان تراوش چنین محبت بی‌زوالی را از وجودمان احساس کنند؛ محبتی که آن‌ها را احاطه نماید و عمیق‌ترین روزنه‌های وجودشان را سرشار سازد و هر

فصل سوم- اصول فرزندداری

یک را قادر نماید رشد کند، بزرگی پذیرد و سرچشمهٔ محبت و عطوفت برای سایرین شود. علقهٔ عاطفی میان والدین و کودک، بایستی تحت قیادت و هدایت نیروهای دوگانهٔ محبت و حکمت باشد و این به منزلهٔ آن است که هر یک از اولیاء، همزمان دو دستش را به سوی او بگشاده است؛ یک دست با ظرافت، او را می‌راند تا در امتداد مسیر طولانی به سمت استقلال کامل گام بردارد و دست دیگر به انگشتان ظریف او می‌ساید تا به وجودش روح محبت و اطمینان بی‌زوال القاء نماید.

چهار چوب مرجع

یک فرد چگونه می‌آموزد به شیوهٔ خودش بیندیشد و عمل نماید؟ چه عواملی ما را قادر می‌سازد از میان چنین مقادیر عظیمی از محرکات و اطلاعات حسّی که احاطه‌امان کرده‌اند، پدیده‌ها را ادراک کنیم؟

در خلال فرایندی طولانی و پیچیده که در آن یادگیری نقشی کلیدی به عهده دارد، هر فرد رویه بلوغ، سیستم خصوصی خود را از ارزش‌ها، بینش‌ها، باورها، نگرش‌ها، دانش‌ها و مهارت‌ها، فراهم می‌نماید که او را یاری می‌دهد حوائج حیاتش را برآورده سازد. این مجموعه، چهارچوب و یا شالوده‌ای را تشکیل می‌دهد که هر کدام از ما بر اساس آن به جهان می‌نگریم و تصمیم می‌گیریم که چگونه با آن برخورد کنیم.

همین چهارچوب است که با ما دربارهٔ خودمان، اشخاص دیگر، عالم مادی و خالق گیتی، سخن می‌گوید و به طور همه جانبه و هم‌زمان با عمل‌کرد به عنوان مُدرک، مُستنبط، تحلیل‌گر، مفسّر و تصمیم‌گیرنده، محتوای معرفت و حرکت ما را تعیین می‌کند. ما بر اساس ادراکاتی که از این صافی (فیلتر) عبور می‌کنند، کنش و واکنش نشان می‌دهیم. سعادت، رفاه و تعاملات موفقیت‌آمیز ما در جریان حیات، همه به یک چهارچوب سالم بستگی دارند.

هر انسانی، با شروع از بدو زندگی، به تدریج و به طور جزء به جزء، برای خود یک چهارچوب می‌سازد. در دوران کودکی جریان این سازندگی شتاب می‌گیرد تا این که در بزرگسالی به کمال می‌رسد؛ گرچه هم‌چنان تا پایان زندگی، بعضی اصلاحات و تعمیرات جزئی و کلی و نیز برخی تجدید قالب‌بندی روی نفس مرجع، ادامه می‌یابد.

فصل سوم- اصول فرزندداری

بنابراین واضح و مبرهن است که برای روینایی که ما پیوسته بروز می‌دهیم، وجود یک اساس و زیربنای موزون و مستحکم، ضرورت حیاتی دارد.

وقتی نوزادی متولد می‌شود؛ به دنیایی سراسر اسرارآمیز قدم می‌گذارد؛ دنیایی که به سختی از هویت او آگاه است و او، غافل از عرصه هستی، فاقد ابزاری است که اشیاء را برای خود بکاود و مرتب نماید. تصاویر، اصوات و ادراکات حسی، به سادگی و خودبه‌خود در الگوهای قابل ادراک، پدیدار نمی‌شوند.

مدت‌ها می‌گذرد تا کودک دریابد که میان کتک‌زدن خرس عروسکیش با یک چوب و به کار بردن آن در مورد خودش، تفاوتی وجود دارد! کم‌کم این تمایز را حس می‌کند که "او" موجودیتی مجزا است؛ یعنی آنچه درون پوستش قرار دارد، جزئی از او است، در حالی که آنچه بیرون از آن است، "جزء او" نیست. حتی بعد از این که فهمید زدن چوب به خودش ناراحتش می‌کند، ولی خرسکش را ناراحت نمی‌کند؛ هنوز باید بیاموزد که همان چوب می‌تواند سگ خانه، بابایی (Daddy) و یا هر بچه دیدار کننده ناشناس دیگری را نیز آزار دهد. او دیگران را می‌زند، نه به علت بدخواهی، بلکه به قصد شناخت و آگاهی، یا صرفاً، برای به کار بستن عضلات بدن؛ و در هر مورد، پیامد عملش درسی است که می‌آموزد.

هم‌چنان‌که نوزاد رشد می‌کند، سیستم حسیش کارآتر می‌شود؛ عضلاتش قوی‌تر می‌گردد و دنیایش گسترش می‌پذیرد و اشخاص، حیوان‌ها، اشیاء و حادثه‌ها برایش و در زندگی، اهمیت فراوان می‌یابند. دانسته و یا نادانسته، ساعات بیداریش را صرف یادگیری، یعنی سازمان‌دهی، طبقه‌بندی، کسب مهارت‌های تازه، تعدیل توانایی‌های گذشته و آزمون و بررسی دنیای کوچک خود می‌نماید.

از بدو حیات، نیروهای مؤثر تشویق و تنبیه، محبت و نفرت، شادی و اندوه، و لذت و درد، به شکل دادن نگرش‌ها، مهارت‌ها و رفتارهایش، آغاز می‌نمایند. او درجات متفاوتی از گرسنگی، سردی، تنهایی، ترس، درد و دیگر ناراحتی‌ها را نیز تجربه می‌نماید؛ همچنین ممکن است مقادیر مختلفی از محبت و ملاحظت را دریافت دارد. به زودی او در تقویت شرایط پاداش‌گرفتن و در کاستن از احتمال صدمه‌دیدن، مهارت

فصل سوم- اصول فرزندداری

می یابد و عاقبت، این حقیقت پیچیده را درک می کند که افراد و موقعیت های مختلف مستلزم پاسخ ها و تدبیرهای متفاوتند و این که محتاج است قبل از تصمیم گیری نسبت به نحوه رفتار در هر مورد، ارزیابی سریعی از آن به عمل آورد.

با گذشت زمان، اعتماد و اطمینان او نسبت به این که چه کاری در چه شرایطی درست به حساب می آید، کاهش می یابد. فقدان ثبات و پایداری از جانب یک ولیّ متلون و متزلزل و از لحاظ روانی ناپخته، می تواند رشد و توسعه سالم یک چهارچوب را به طور جدی به مخاطره اندازد و چالش، حتی شدیدتر می شود وقتی دایره تماس های اجتماعی کودک گسترش می یابد و بستگان، دوستان و همسایگان را هم با زمینه ها و سنین مختلف شامل می شود؛ کسانی که هر کدام حائز خواسته ها و ناخواسته هایی متفاوت، با انتظارات و ارزش هایی متناقض و احتمالاً با سطوح سلامت ذهنی گوناگون هستند. کودک به سختی می کوشد از معماها و سردرگمی های این پدیده گیج کننده که "زندگیش" می نامند، سر در بیاورد و در این روند، کودکی خوش اقبال است که در ارزیابی امور، به بهترین نحو ممکن، در جهت به حداقل رساندن آزرده گی ها و به حداکثر رساندن بهره وری ها، مهارت و توانایی لازم را کسب کرده باشد. اغلب آدمیان، رشد و تعالی و حتی بقاء خود خود را، در بحبوحه این همه شرایط و احوال عجیب و غریب، مدیون خصیصه انعطاف پذیری هستند. به این ترتیب است که بسیاری از نفوس در ایجاد چهارچوبی همبسته، تغییرپذیر و جامع که آنان را به طور مؤثر در باقی ایام حیاتشان، هدایت و حفاظت نماید، توفیق می یابند.

اما هر کسی چنین نیست؛ بعضی اشخاص "سست اراده اند" و چندان نسبت به چیزی متعهد نمی مانند؛ و همواره آماده اند در واکنش نسبت به یک فرد یا یک موقعیت، تغییر موضع بدهند و همیشه امیدوارند شانس یاریشان نماید کار "درست" را انجام دهند؛ و کسانی هم هستند که عاقبت میدان مبارزات را ترک می گویند. در تمام اعصار، در میان مصدومان عاطفی، تلفاتی نیز وجود داشته است.

متأسفانه، بعضی اشخاص هرگز نمی فهمند که زندگی برای چیست؛ تا حدی به این سبب که از هدایت و حمایت یک ولیّ صبور و مجرب که به آنان آموخته باشد روابط

فصل سوم- اصول فرزندداری

اشیاء را مشاهده کنند؛ قانون علت و معلول را درک نمایند و انگیزه نفوس را در اعمال و رفتارشان دریابند، محروم بوده‌اند. هیچ کسی نبوده است که به آن‌ها بگوید نیازی به تقلید کورکورانه رفتار دیگران نیست؛ هیچ کسی وجود نداشته است که قوانین عالی‌تر حیات را که تعیین کننده نحوه رفتارند و نیز سایر مهارت‌های اساسی را که برای عمل کردن مکفی لازمند، برایشان توضیح دهد.

تلاش برای پی بردن به قوانین بازی زندگی بدون هدایت خوب پدر و مادر، شبیه کوشش به پیمودن صحرا است با توجه به تل‌ماسه‌های روان، به عنوان علامت و نشان. چنین کسان سر از وادی گمشدگان در می‌آورند؛ سپس مدام به دور خود می‌چرخند و عاقبت هم به گلی امید خود را از دست می‌دهند.

به استثنای معدودی، تقریباً تمامی کودکان، مستعد کسب چهارچوبی سالم و کارآمد هستند. در آغاز صباوت، کودک، به سختی به چهارچوب والدینش متکی است. بعدها، مدرسه، تربیت دینی، همگنان، اطرافیان و تجارب شخصی نیز نگرش ویژه او را تحت تأثیر قرار می‌دهند. اما بالاخره، چه چیزی شخص را وامی‌دارد از میان رفتارهای گوناگون، یک نوع خاص را گزینش و باقی را نفی نماید؟ عامل اولیه، محتوای فعلی چهارچوب او است. همه ما اندیشه‌ها و ایده‌هایی را می‌پذیریم و ارزش می‌نهمیم که با مراجع و طبایع شخصیمان توافق داشته باشند. ما همچنین، موارد مفید به حال خود را، از طریق قانون آزمایش و خطا فرا می‌گیریم؛ اگر رفتار خاصی مؤثر نبود، احتمال دارد با رفتاری توفیق‌آمیزتر جایگزین گردد.

یک چهارچوب سالم از چه عناصری تشکیل می‌شود؟ پنج جزء اصلی آن عبارتند از: علم‌ودانایی، واقع‌بینی و راست‌نگری، بصیرت و روشن‌بینی، مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی و بالاخره روحانیت و معنویت. اکنون هر یک از این موارد را، جداگانه، بررسی می‌کنیم.

علم‌ودانایی

تنها ثروت حقیقی، علم‌ودانایی است و هرکسی که در جهت کسب آن جهد بلیغ نکرده باشد، خود را فقیر داشته است. ما علم‌واگاهی را از طرق گوناگون به دست می‌آوریم: از طریق تجربه، از راه کتب و مدرسه و یا به طور ساده، به وسیله مشاهده و مکالمه.

فصل سوم- اصول فرزندداری

علم‌ودانایی ما را قادر می‌سازد به عمق حکمت و خرد دیگران پی‌بریم و بدین وسیله درک محدود خود را توسعه و تزیید بخشیم. علم و دانش تکیه گاهی را به ما عطا می‌کند که از موضع آن به دیدن اشیاء به چشم خود و نه به چشم دیگران، آغاز می‌کنیم؛ و ما را از تقلید کورکورانه از ایده‌ها، افکار و رفتار سایرین، آزاد می‌سازد. علم‌ودانایی ما را مأذون می‌نماید مستقلاً تحرّی حقیقت کنیم، چه حقیقت عالم مادّی باشد، یا علوم اجتماعی، یا هنرهای بشری، یا ادیان الهی و یا حتّی اوضاع و احوال روزمره زندگی؛ و ما را از قیود تعصّبات عتیقه و از اسارت رسومات بالیه، رهایی می‌بخشد. علم‌ودانایی هسته مرکزی پیشرفت و تعالی عالم انسانی است.

وقتی کودکان به واسطهٔ تعلیم و تربیت خانگی و رسمی، بینش و بصیرت یابند، می‌توانند با تکیه و اعتماد بر قضاوت و داوری خویش، عقائد و آراء دیگران را ارزیابی و غربال نمایند؛ سوای این، یک چهارچوب، که به طور مستحکم بر ارزش‌های انسانی مبتنی باشد، معیارهای لازم را برای سنجیدن و سامان‌دادن تصمیمات و اقداماتشان، در اختیار آنان می‌گذارد.

واقع بینی و راست‌نگری

فرزندان ما محتاجند توانایی ارزیابی دقیق اشیاء و موقعیت‌ها را کسب کنند و به جای تمایل به این که بگویند آن‌ها چه باید باشند، تعیین نمایند که در واقع چه هستند. آن‌ها باید، در عین داشتن احساسی از کمال‌طلبی و آرمان‌گرایی (Idealism) و حفظ نظرگاهی پایدار و وسیع از هستی، با واقعیّات عرصهٔ زندگی نیز تماس نزدیک داشته باشند. درک نادرست از واقع‌گرایی، به این معنی است که اشتباهات تکرار خواهد شد و انرژی‌ها تلف خواهد گشت و اوقات و فرصت‌های گران‌بها از دست خواهد رفت. این نادانی و بی‌خردی است که با استغراق در اندیشه‌های آرزومندانه، از مواجهه با یک واقعیت تلخ طفره رویم و یا با توسّل به اهواء خیال‌پردازانه، بکوشیم یک موقعیت معمولی را به آنچه که نیست تبدیل کنیم. فقدان حسّ واقع بینی و راست‌نگری، می‌تواند به یأس و حرمان و حتی حملهٔ قلبی منتهی گردد.

فصل سوم- اصول فرزندداری

یک چهارچوب واقع‌گرا امکان اتخاذ تصمیمات صحیح و مؤثر را، در شرایط ممکن، افزایش می‌دهد و به کودکان می‌فهماند که برای هر مشکلی یک راه‌حل فوری موجود نیست؛ بلکه چیزهایی هست که قطعاً باید پذیرا شد و واقعیاتی موجود است که موقتاً یا دائماً باید تحمل کرد.

بصیرت‌وروشن‌بینی

بصیرت‌وروشن‌بینی همانقدر اهمیت دارد که واقع‌گرا بودن؛ اما میان بصیرت‌وروشن‌بینی و خیالپردازی بودن، تفاوت اساسی موجود است. خیالپردازی، اوقات خود را صرف خیالبافی راجع به امور غیرممکن می‌کند؛ در حالی که بصیرت‌وروشن‌بین در جهت هدفی والا و دست‌یافتنی می‌کوشد. بدون نیروی هدایت‌بخش بصیرت‌وروشن‌بینی، تقویت چندانی برای روح و جان و انگیزه‌نمایی برای ترقی انسان و چیزی که نوید آینده بهتری را بدهد، وجود نخواهد داشت. این بصیرت‌وروشن‌بینی است که یک دانشمند را در پژوهش طولانی‌ش تا یافتن داروی یک بیماری تشجیع می‌نماید، که یک هنرمند را در تداوم کارش تا خلق یک اثر عالی تحریص می‌کند و پدر و مادر را برای صرف سال‌های متمادی عمر در مسیر محبت و مراقبت از یک کودک تا رسانیدن او به حد کمال نهایی، تشویق می‌نماید.

مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی

مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی اجازه می‌دهد که یک کودک، اشخاص و اشیاء و وقایع را با ذهنی باز و در پرتو نوری مثبت ملاحظه نماید و بدین وسیله، در ورای فوریت و صراحت ظاهری، قوای مکنونه خیریه را، در هر شخص و موقعیت، مشاهده کند. منفی‌اندیشی و بدبینی، افق دید آدمی را به سمت یک منفی‌گرایی اعتراض‌آمیز ابدی، باریک و تاریک می‌سازد. کودک بدبین، ایرادگرا و بدگمان بوده، حاضر نیست از کوچک‌ترین منفعت ناشی از شک و تردید، چشم‌پوشی کند.

درست همان‌گونه که هوس‌گرایی و خودخواهی راحت‌تر و عادی‌تر از احتیاط و دوراندیشی و سخاوت و بیخشندگی به سراغ ما می‌آیند، برایمان آسان‌تر است که بدبین و بدگمان باشیم. مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی نشانه سطحی‌الایتر از رشد و ترقی است، و بایستی عامدانه و آگاهانه پرورش داده شود. مادران و پدران می‌توانند با حالت‌ها و نگرش‌های

فصل سوم- اصول فرزندداری

نشاط انگیز و نیز با عشق و ایمان به زندگی، آن را به اطفالشان انتقال دهند. این خصلت نیکو را باید در عمل عرضه نمود و نه فقط درباره آن سخن گفت. کودکان آن را فرا خواهند گرفت، مشروط بر آنکه مصادیق و جلوه‌هایی از آن را در منزل مشاهده کنند.

ارزش و اهمیت خوش بینی در ظرفیت آن برای آزادسازی انرژی مثبت و سازنده و در القاء قدرت و توانایی برای غلبه بر شکست و ناکامی و امتناع از تسلیم به مشکلات و موانع رفع شدنی، نهفته است. جایی که بدین مانعی برجسته می‌بیند، خوش بین فرصتی خجسته مشاهده می‌کند. شخص حائز این خصلت، همواره در جستجوی حتی ضعیف‌ترین پرتوهای امید است. قدرت مشاهده خیر و نیکی در زندگی، به راحتی جاذب قلوب دیگران است. همه ما ترجیح می‌دهیم اوقاتمان را با شخصی مثبت اندیش و پر شور و حرارت بگذرانیم تا با یک معترض و شاکی بی‌تربیت.

یک چهارچوب خوشبینانه، خام و ناپخته نیست؛ بلکه سالم و خلاق و پاینده است و ما را از یأس و نومیدی برکنار می‌نماید، همانسان که زندگی‌های دیگران را غنی و سرشار می‌سازد. واقع‌گرایی و خوشبینی متناقض یکدیگر نیستند. ما می‌توانیم فراگیریم که وجه مثبت هر واقعیت را ببینیم، نسبت به آینده احساس اطمینان کنیم و خصائل ارزشمند موجود در هر شخص را، بدون توجه به این که چقدر نادر و نهفته‌اند، جستجو نماییم.

روحانیت و معنویت

در نظر ما، یک عنصر اساسی در ساختار یک چهارچوب صحیح و سالم، اعتقاد به وجود حقیقتی متعالی و یا خالق‌ی ماورایی است. این امر، به واسطه ادراکی که کودکان از روحی جاودان خواهند داشت، برای آنان احساسی از هویت و بقاء فردیت تأمین می‌نماید و در نهاد آنان، به عنوان گیرندگان عشق و محبت خالق یکتا، عاطفه خودارجمندی را به وجود می‌آورد و به آنان کمک می‌کند نسبت به دیگران مراقب، حساس و شکیب باشند.

باور به خداوند این ادراک را نیز به اطفال القاء می‌نماید که برای زندگی معنا و مقصدی عمیق و روحانی وجود دارد. مطالعات روانشناختی نشان داده است نفوسی که از معیارهای معنوی و اخلاقی که معمولاً به واسطه ادیان مختلف الهی عرضه می‌شود،

فصل سوم- اصول فرزندداری

بی بهره‌اند، بیشتر به تزلزل و بی اعتمادی و تبلیل و سرگردانی دچار می‌شوند و در نتیجه، بیشتر در معرض اضطراب و نگرانی و فشار و پریشانی قرار می‌گیرند. مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی نیز به فقدان اعتقاد محکم به یک آئین الهی و مجموعه‌ای از موازین اخلاقی، ربط داده شده است. یک تحقیق سه ساله روی ۴۸۵۳ نفر با سنین و مشاغل مختلف و با زمینه‌های مذهبی و اخلاقی گوناگون، نشان داد که:

به طور کلی، افرادی که خود را "خیلی مذهبی" می‌دانستند، در مقایسه با کسانی که خود را "کاملاً لامذهب" می‌پنداشتند، مشروبات و مخدرات کمتری مصرف می‌کردند. مقادیر بسیار بالای مصرف الکل، دخانیات، ماری جوانا، حشیش و آمفتامین‌ها مربوط به گروه‌های "کاملاً لامذهب" بود.

بدون روحانیت، چهارچوب نفوس فاقد ساخت و کار (Mechanism) هدایت‌بخش است. اما چرا چنین است؟ چرا ما به هدایت خالق محتاجیم؟ زیرا این شایسته‌شکلی عالی‌تر از وجود است که حقیقت حال شکلی دانی‌تر از آن را بشناسد. آدم‌ها، بهتر از خود حیوان‌ها می‌توانند رفتار آن‌ها را بررسی، طبقه‌بندی و ادراک نمایند. به همین صورت، خالق باقی، شرایط حیات آدمی را بسیار عمیق‌تر و صحیح‌تر از هر انسان فانی درک می‌کند، و لهذا قادر است آن موازین و معیارهای معنوی و اخلاقی مشخصی را که ما برای اداره امور زندگی فردی و اجتماعی خود به آن محتاجیم، برایمان تأمین نماید؛ موازین و معیارهایی که اگر نادیده‌اشان انگاریم، زیانش به خودمان راجع خواهد شد. ما معتقدیم با همان حتمیت و قطعیتی که قوانین فیزیکی، مثل قانون جاذبه عمومی، وجود دارد؛ به همان صورت نیز برای تنظیم و تحکیم اعمال و رفتار انسانی، قوانین روحانی و یا معیارهای عمومی وجود دارد که موجد نظم و سامان‌مندی، تقوی و پرهیزگاری و سعادت و خوشبختی، در حیات و حرکت آدمی است. وقتی کودک با این اصول روحانی تماس یابد، چهارچوبش با احساس اطمینان و ایقان و نیز مجموعه‌ای از اصول پراتقان، که پایه و اساس احوال و افکار و اعمالش خواهد بود، تقویت و تحکیم می‌یابد.

فصل سوم- اصول فرزندداری

پدر و مادر چه می‌توانند بکنند؟

برای این که فرزندانمان چهارچوب سالمی به دست آورند چه کاری باید انجام دهیم؟ اول، باید نسبت به ارزش ذاتی هر کودک، کاملاً متقاعد شویم. همین باور و اعتقاد است که به تمامی تلاش‌های ما معنا و ارزش می‌بخشد. دوم، باید چهارچوب خود را اصلاح کنیم تا نمونه‌های رفتاری بهتری عرضه نمائیم. سوم، برای کمک به این دو قضیه، بایستی میان والدین، به عنوان یک زوج، محبت و وحدت برقرار باشد. اگر میان آن‌ها، اختلافات خانوادگی و مشاجرات زناشویی موجود باشد، متوجه خواهند شد که به علت اصطکاک و درگیری در زندگی شخصی، قوایشان منحرف و مضمحل شده و دیگر قادر نیستند حدّ اعلاّی توجّه و التفاتی را که مورد نیاز فرزندانشان است نثار آنان نمایند. فرزندان نیز، اگر در رفتار والدین خود، به نحوی که هیچ یک از آنان حاضر نباشد ببخشند و سازش کند، ناپختگی ببینند، با احتمال کمتری به مساعدت و نصیحت آنان پاسخ مثبت خواهند داد. وقتی چنین وضعی پیش آید، والدین و فرزندان هر دو، از استغنا و اعتلاّی متقابل محروم می‌گردند. بنابراین، مادر و پدر باید در بین خود، به عنوان یک زوج زناشویی، ارتباط و علقه‌ای متحدانه و پخته، به وجود آورند و آن را محافظت کنند. حتی هنگامی که آن‌ها دیگر زن و شوهر نیستند، هنوز می‌توانند درجاتی از وحدت مؤدّبانه را در میان خود محفوظ دارند.

پدر و مادر باید، اگر نه به خاطر خود لاقبل به خاطر اولادشان، به این نکات توجّه کنند. در این دوران طغیان‌های اجتماعی و اخلاقی، برای کودکان و نوجوانان بسیار سخت و دشوار است که چارچوب‌های مرجع شخصی خود را شکل دهند. آن‌ها باید از میان انبوهی از شقوق متناقضه جاریه، انتخاب و گزینش به عمل آورند. نتیجه این که، روزه‌روز تعداد بیشتری از افراد جوان، به حد تکلیف و رشد می‌رسند، بدون این که درک مشخص و متقنی از این که چگونه باید رفتار نمایند و امور زندگی‌شان را اداره کنند، داشته باشند.

متأسفانه، بسیاری از پدر و مادرها، به دلایلی چند، کمکی به حلّ و فصل این مشکلات نمی‌کنند؛ از جمله این دلایل است: نادیده گرفتن بعضی از ایده‌آل‌های عالی انسانی،

فصل سوم- اصول فرزندداری

فقدان استقلال ذهن و فکر برای برقراری موازینی جهت امور خانوادگی، و بالاخره، بیش از حدّ به خود پرداختن و کودکان را تقریباً به حال خود رهاکردن. از قدیم گفته‌اند ما دوبار بزرگ می‌شویم؛ یک بار با گذار از کودکی به بزرگی و بار دیگر وقتی فرزندانمان همین مرحله را طی می‌کنند. عدم بلوغ و پختگی خود والدین، اغلب طیّ سال‌هایی که به پرورش کودکان خود می‌پردازند نمایان می‌شود؛ و این به هیچ وجه مسئله‌ای نیست که بتوان آسان از کنارش گذشت.

تجارب مثبت و منفی

کودکی که خوب غذا می‌خورد، به حدّ کافی می‌خوابد و بازی می‌کند و از مواد مسمومه و اشیاء مضرّه محافظت می‌شود، به احتمال زیاد، سالم و تندرست بار می‌آید و اگر شبی خوابش چند ساعت به تأخیر افتد و یا در یک فرصتی یک جعبه بیسکویت را یکجا بخورد، به سلامتی آسیب ابدی وارد نخواهد شد. به همین نهج، رشد روانی یک کودک نیز دقیقاً نتیجه میزان مواجهه اوست با تجارب گوناگون مثبت و منفی زندگی.

برای روشنی مطلب، فرض کنیم بر اساس قضاوت گروهی از داوران واجد شرایط، به کودکی که از نظر روانی و اخلاقی سالم است، نمره ۱۰۰ تعلق بگیرد که مبین موفقیت کامل او است. اما نمره نهایی یک کودک چگونه به دست می‌آید؟ از راه افزودن و کاستن امتیازها؛ به این ترتیب که نمره نهایی، با امتیازهای مثبت افزایش و با امتیازهای منفی کاهش می‌یابد.

برای مثال، والدین بصیر و مهربان یک طفل، ممکن است پس از چندین سال زحمت و مرارت، بیشترین تأثیر را در نمره تصویری نهایی او داشته باشند، مثلاً ۵۵ + امتیاز. یک هم‌تن (برادر یا خواهر) بزرگ‌تر که حسود و پرخاشگر است، می‌تواند سهمی منفی به مقدار ۱۰- امتیاز داشته باشد، و یک عمه‌جان فوق‌العاده، که اوقات بسیاری را با کودک می‌گذارند، ۱۲+ امتیاز مؤثر باشد و یک همسایه بد اخلاق و عصبی ۴- امتیاز تأثیر بگذارد و به همین ترتیب الی آخر.

تجارب مثبت به استحکام روانی کودک می‌افزایند و تجارب منفی از آن می‌کاهند. بر اساس این آزمایش فرضی، امتیاز نهایی یک کودک مشکل‌دار ممکن است فقط ۳۰ +

فصل سوم- اصول فرزندداری

باشد که نشان می‌دهد او تنها ۳۰ درصد از نمره کامل (۱۰۰) را کسب کرده است؛ اما کودکی که در محیطی محبت‌آمیز و حمایت‌گر پرورش یافته و از رشد روانی خوبی برخوردار شده باشد، امتیازش نزدیک به نمره کامل خواهد بود که نشان می‌دهد بر خوردها و حالت‌های متنوع و شرایط و تجارب متفاوت، آسیب‌های مهم و مداومی به او وارد نکرده و نخواهند کرد.

هنگامی که نهایت سعی خود را می‌نمودیم که پدر یا مادری شایسته باشیم به این اندیشه دل‌گرم بودیم که والدین کامل فرزندانشان را برای زندگی در دنیایی ناکامل، رها نمی‌کنند. اما، وقتی خطایی اجتناب‌ناپذیر رخ می‌دهد، فقط باید خود را ببخشیم و بکوشیم دوباره آن را تکرار نکنیم و هم‌چنان به پیش برویم! این گفته قدیمی را به خاطر داشته باشید که فرد عصبی و تندخو، دژی در هوا بنا می‌کند و شخص روان‌پریش در آن می‌زید و روان‌درمانگر، اجاره بها را جمع‌آوری می‌نماید! اطمینان حاصل کنید که شما با قوه تصویری فوق‌فعال (یعنی شدیداً خیال‌پرداز) و یا با احساس گناهی فلج‌کننده، دژی در هوا بنا نمی‌نهد.

گرچه کودکان موجوداتی انعطاف‌پذیرند، اما نایستی خیلی زیاد روی این انطباق‌پذیری، حساب کنیم. بعضی حوادث تلخ و ناگوار در مراحل کودکی، می‌تواند رشد و ترقی یک شخص را، به طور جدی، به مخاطره اندازد. بهترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که هر چه ممکن است بیشتر و وسیع‌تر، کودکان را در معرض فرصت‌ها و تجربه‌های مثبت قرار دهیم و بدین وسیله، چون حفاظی در مقابل زمان نهایی - وقتی برخی امتیازهای منفی نیز منظور خواهد شد - مقدار قابل توجهی از امتیازهای مثبت را برای آن‌ها ذخیره نمائیم. کودکان، به طرق متعدد و به نحو بسیار دقیق، مقادیری از آن انرژی عاطفی را که والدین مصروف آنان نموده‌اند، منعکس می‌سازند. اگر این صرف و سرمایه، بخصوص در دوران نوزادی و ایام اولیه، که نگهداری و پرورندگی در حدّ اعلای ضرورت است، سخاوتمندانه باشد، آثار و انعکاسات آن در مراحل بعدی رشد و بالندگی کودکان، نمودار خواهد شد.

فصل سوم- اصول فرزندداری

یکی از راههایی که می‌توانیم دریابیم اوضاع و احوال یک کودک چگونه است این است که ببینیم او اغلب مسرور است یا مغموم. کودکی که غالباً غمگین، گرفته و یا خشمگین است، به زبان حال می‌گوید که مشکلی دارد و به مساعدت والدین محتاج است. یک کودک پرنشاط، معمولاً از نظر جسمانی و عاطفی هر دو، صحیح و سالم است. چشمان درخشان، لبهای خندان و قهقهه فراوان، نشان از سلامتی جسم و ذهن و روان او دارند.

اکنون که بعضی مفاهیم بنیادی کودک‌پروری - چالشی پرهیجان که تمامی منابع ذهنی، عاطفی و روحانی ما را فرامی‌خواند - را بررسی کردیم، آماده‌ایم که به مطالعه مهارت و هنر پر ارزش ارتباط خانوادگی بپردازیم.

فصل چهارم- ارتباط خانوادگی

وقتی اعضای یک خانواده با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند، چیزی بسیار فراتر از تبادل اطلاعات رخ می‌دهد. بر اساس این ارتباط، وابستگی‌های متقابل نیز تقویت یا تضعیف می‌گردد. درک نه تنها صحبت‌ها، بلکه احساسات پنهان موجود در ورای آن‌هاست که ارتباط واقعی را ممکن می‌سازد. در این فصل مؤلفه‌های ارتباط را بررسی کرده، تمرین‌هایی را پیش‌نهاد می‌دهیم که فنون تعامل و همکاری مؤثرتر را، به والدین و فرزندان هر دو، می‌آموزد.

مؤلفه‌های ارتباط

با وجود اهمیتی که ارتباط حائز است، اغلب مردم درک ناچیزی از معنا و مفهوم واقعی آن دارند. وقتی از آن‌ها خواسته می‌شود آن را تعریف کنند، جملاتی از این دست بر زبان می‌رانند: "ارتباط تبادل نظریات و یا اطلاعات با دیگران و یا رساندن یک پیام به آنان است." برای بسیاری از مردم تمایل غالب این است که ارتباط را یک‌طرفه ملاحظه کنند؛ یعنی صرفاً مؤلفه "من" یا "مال من" و یا جنبه شخصی و خودخواهانه آن را در نظر گیرند. چنین درکی ناقص و نارسا اغلب ما را در ارتباط‌گرفتن ضعیف و ناموفق می‌نماید. برای هر نوع ارتباطی سه جزء اصلی وجود دارد:

- شخصی که پیام را ارسال می‌دارد.

- نفس پیام

- شخصی که پیام را دریافت می‌نماید.

اگر هر یک از این اجزاء مفقود باشد و یا درست عمل نکند، ارتباط مختل می‌گردد. سومین مؤلفه، گرچه اغلب نادیده انگاشته می‌شود، اما به همان اندازه مؤلفه پیام، اهمیت و ضرورت دارد؛ زیرا همیشه باید گیرنده‌ای تنظیم‌شده و یا کسی که بتواند (و مایل باشد) پیام را ادراک نماید، وجود داشته باشد.

ارتباط کلامی

در خلال میلیون‌ها سال، قبل از آن‌که آدمیان کنترل آتش را فراگیرند، دارای آرواره‌هایی بزرگ بودند؛ زیرا تمام غذایشان از مواد خام تشکیل می‌شد. پس از آن‌که به تدریج آتش

فصل چهارم- ارتباط خانوادگی

برای پختن غذا به کار برده شد، و در نتیجه بسیار آسانتر جویده و بلعیده گشت، آرواره‌های بزرگ و سنگین کم کم کوچک‌تر و سبک‌تر شدند. مطابق حدسیات باستان‌شناسان این تغییر عضوی، تلطیف مکانیزم سخن‌گویی را میسر نمود؛ به نحوی که عاقبت به تکامل زبان محاوره‌ای منتهی گشت. با گذشت قرون و اعصار متمدنی، و به همراه پراکنده‌شدن خانواده بشری به سراسر گیتی، کلمات و معانی آن‌ها تکثیر و توسعه یافت. از آن‌جا که هر نسل به نوبت، زبان مادری خود را فرا می‌گیرد، هر زبانی حائز میراث فرهنگی خاص خود است که بدایتاً توسط عامل خانواده به نسل‌های پیاپی منتقل گشته است.

توانایی تولید پیام، امری طبیعی و بسیار زود هنگام است؛ نوزاد اندکی بعد از تولد، ایجاد انواع اصوات را آغاز می‌نماید و از تمرین تولید آواهای موسیقایی لذت می‌برد. در پایان دوّمین یا سوّمین ماه، والدین و کودک، متناوباً (به نوبت) به تبادل زمزمه‌های مُجَبَّانه و مکالمات ناموزون و اصوات نامفهوم مبادرت می‌نمایند که گرچه محتوای این مبادلات، بسیار کودکانه است، اما تناوب موجود در آن، به همان اندازه مکالمات بزرگ‌سالان، حائز نظم و ترتیب است.

دکتر جرومه، اس برونر (Gerome s. Bruner)، پروفیسور روانشناسی در دانشگاه آکسفورد، نوشته است که تلاش خود نوزاد و توجّه ولیّ (پدر یا مادر) او، هر دو، در پیش‌رفت زبان‌آموزی کودک دخالت دارد. اما کنترل اولیه گفت‌وشنود موقوف به تلاش ولیّ است که مداوماً پاسخ‌های کودک را تعبیر و تفسیر می‌کند و البته تحت تأثیر هوشیاری و آگاهی دقیق نسبت به رقابت روبه‌تزايد اولاد جلوتر، سطح تبادل کلامی را روزآمد می‌نماید. یادگیری یک زبان عبارت از یک سری تبادلات و اجرائات نزدیک و تنظیم شده است میان یک متعلمّ فعّال و به همان اندازه، یک معلّم فعّال.

گرچه یک کودک معمولاً، در سال دوّم بعد از تولد، شروع به حرف زدن می‌نماید اما، فرایند درک معانی کلمات، بسیار زودتر آغاز می‌شود. والدین می‌توانند از طریق اشاره صبورانه به اشیاء موجود در محیط و نام بردن آن‌ها، تا حدود زیادی، به افزایش توان کلامی کودک، کمک کنند. به این طریق کودک می‌آموزد که اصوات به طریقی به اشیاء

فصل چهارم- ارتباط خانوادگی

و حوادث ارتباط دارند. عکس‌ها و تصویرها هم پدیده‌های قابل شناسایی محیط اطراف را بیشتر می‌کنند و به تعدّد و تنوع چیزهایی که می‌توان برای کودک نام برد می‌افزایند. در هفت یا هشت ماهگی، پدر یا مادر می‌توانند برای تفهیم امور به کودک از کتاب‌هایی نیز که دارای تصاویر درخشان و نمایان هستند، استفاده نمایند.

دکتر برونر مشاهده نمود پدر یا مادری که کودک را در دامن خود می‌نشانند و کتاب را ورق می‌زنند، و به اشیاء و تصاویر اشاره می‌کند و فقط اسامی آن‌ها را برای او تکرار می‌نماید؛ به نحو آسف‌بار و تعجب‌آوری روند مکالمه را به ترتیبی یک‌نواخت و الگویی ثابت و تکراری، محدود می‌سازد. مثلاً، فقط می‌گوید: "نگاه کن" و بعد با کمی تأمل بیشتر می‌پرسد، "اون چیه؟" و کودک جواب می‌دهد، "اون یک (هرچی) یه!" معمولاً وقتی کودک با کاربرد یک لفظی پاسخ می‌دهد، ولی باید با بیان عبارت تشویق‌آمیز "درسته" یا امثال آن، واکنش نشان دهد. ما خود، شاهد این بوده‌ایم که مادرانی با زبان و فرهنگی متفاوت از مغرب‌زمین، دقیقاً همین الگوی "نگاه کن، اون چیه" و غیره را، با همان انعکاسات آوایی که دکتر برونر توصیف کرده است، به کار می‌برند.

محقق دیگری، تعامل میان مادران و نوزادان را از ۹ تا ۱۳ ماهگی بررسی کرده است. او نیز دریافت است مادرانی که کودکان تواناتری دارند در تعامل با آن‌ها به دفعات بیشتر و با کاربرد اصواتی افزون‌تر از مادرانی که کودکان ناتوان‌تری دارند، صحبت می‌کرده‌اند. برخی از روانشناسان چنان تحت تأثیر اهمیت تحریک‌آوایی هستند که برای آن نقشی بارز و برجسته در رشد و نمو کودک در نظر می‌گیرند. برای یک کودک میان ۱۱ تا ۱۶ ماهگی، همیشه، خوشایندترین نوع یادگیری، مکالمه اصطلاحاً زنده و رودررو است که شخصی دیگر با او انجام می‌دهد. استماع گفت‌وگو از رادیو و یا دیدن آن در تلویزیون و یا حتی میان دو نفر دیگر، اگر اصلاً برای کودک فایده‌ای داشته باشد، بسیار جزئی و ناچیز است.

توسعه مهارت کلامی، فرایندی برجسته و چشم‌گیر است. کودک مجذوب اصوات و نغمات خویش است و دوست می‌دارد یک صدای معین را، بارها و بارها تکرار کند. بعدها، او بخصوص از ادای یک کلمه جدید و مشاهده واکنش والدین هیجان زده‌اش،

فصل چهارم- ارتباط خانوادگی

به وجد می‌آید. با ادامه تلاش و شکل دادن یک مجموعه واژگانی وسیع، او، توانایی گسترنده و زاینده خود را، به نحو آزادانه، به کار می‌گیرد. والدین از سرعت فراگیری لغات و جملات دچار شگفتی می‌شوند و از این که دیگر مجبور نیستند، وقتی جگر گوشه‌اشان از دردی می‌گریزد، به حدس و گمان عذاب‌آور متوسل شوند، مشغوف می‌گردند. و به زودی کودک قادر است درباره انواع چیزها صحبت کند و در یک تبادل دو طرفه، افکار و عواطف خود را بیان نماید.

اگر کودکان از این تشویق و ترغیب محروم شوند، چه رخ خواهد داد؟ پدر و مادر که غالباً از لحاظ وقت و زمان در مضیقه و معمولاً مضطرب و پریشانند، در امر پرورش مهارت‌های کلامی کودکانشان، نه آنچه را که لازم است، بلکه آنچه را که می‌توانند، انجام می‌دهند و این رویکردی است که به احتمال زیاد، نتایجی ضعیف به بار می‌آورد. مثلاً، مادری که مشغول خواندن روزنامه است، ممکن است بر سر کودکش که می‌کوشد چیزی بگوید، با تندی فریاد بزند که "ساکت، حالا نه لطفاً، نمی‌بینی که دارم روزنامه می‌خوانم؟" اما کودک اصرار می‌ورزد و این بار مادر حتی شدیدتر سرزنشش می‌نماید؛ و یا سخن‌گوی نوپایی که به سختی به کلمات ور می‌رود تا جمله‌ای را بیان کند، ممکن است حرفش توسط هم‌تن (برادر یا خواهر) بزرگ‌تر خود قطع شود. با گذشت زمان حتی محتمل است که کودک توسط بزرگسالانی خیرخواه اما نه خیردان، مثل والدین، آموزگاران و دیگران، به خاطر باز کردن دهان و گفتن چیزی که برچسب "احمقانه" زده شود، مورد تمسخر و استهزاء قرار گیرد.

تجاریبی منفی از این نوع، وقتی مکرر شود، می‌تواند به ایجاد موانع کلامی و نقائص سخنوری، مثل لکنت زبان و یا "اِ اِ" و "مِن مِّن" کردن میان واژگان، منتهی گردد. این اصوات و اداها، در واقع راهی است برای گفتن این که "لطفاً حرفم رو قطع نکن؛ الآن جمله یا کلمه بعدی رو پیدا می‌کنم، الآن اونو می‌گم." همه این‌گونه تجارب، به نحوی اسرارآمیز جمع می‌شود و آنگاه آدمیان از درون فشارهای مربوط به تعاملات کودکی، به طرق مختلف بیرون می‌آیند. بعضی در زمره ساکتان قرار می‌گیرند که یا حرف نمی‌زنند و

فصل چهارم- ارتباط خانوادگی

یا بسی اندک می‌گویند. بعضی دیگر، به کُلّی حدود و ثغور اجتماعی را فراموش می‌کنند و حرّافانی سلطه‌گر از آب درمی‌آیند.

امادربارهٔ دستور زبان چه؟ آیا والدین باید خطاهای دستوری کودک را اصلاح کنند؟ بله، اما نه با گفتن جمله "اینجوری اشتباهه" و آزدن کودک.

مرجّح آن است که بدون بروز هیچ‌گونه ناخشنودی در لحن کلامتان، کلمه یا عبارت را به نحو صحیح تلفّظ و تکرار کنید. این تجدید تلفّظ، البته بدون تحقیر و تضعیف تلاش کودک برای حرف زدن، الگوی مناسب و صحیح را به او عرضه می‌نماید.

وقتی، به کودکان پیش‌دبستانی، با دقّت یاد داده شود که زبان محاوره‌ای را ماهرانه به کار برند، خواندن و نوشتن را بسیار آسان‌تر فرا خواهند گرفت. اگر به کودکان گوش فرا داده شود و در منزل تشویق گردند فصیحانه سخن‌گویند، مهارت‌های کلامی بسیار پیشرفته‌ای کسب خواهند کرد که در طول زندگی، با افزایش فرصت‌های موفقیت در مشاغل منتخب و با همین درجه از اهمّیت، در روابط شخصی، کمک فراوانی به آن‌ها خواهد نمود.

نفوسی که کلامی گنگ و نامفهوم دارند و قابلیت‌های زبانشان ضعیف است، در دهه‌های آتی، اوقات و اوضاع مشکلی خواهند داشت؛ زیرا، شرایط هرزمینهٔ شغلی، در حال فاصله گرفتن سریع از کار و فعالیت ناماهرانه و نیمه‌ماهرانه است. در عرصهٔ فنّاوری و کشاورزی، کارهای دستی تکراری دارد به ربات‌ها و سایر ماشین‌ها محوّل می‌گردد. افراد شاغل در جمیع سطوح، به تعلیمات بیشتری محتاجند تا آنان را قادر سازد سریعاً خود را با تغییرات فنّاورانه که مستمراً در حال گسترش است، هماهنگ سازند. پدر و مادر مسئولند که رشد فرزندانشان را همراه با تبخّر و مهارت کافی در خواندن و نوشتن و سخن گفتن به زبان مادری، تضمین کنند.

ارتباط بدنی

ارتباط کلامی گرچه بسیار مهم است، اما دربارهٔ این که چگونه می‌اندیشیم و چه احساسی داریم، تنها طریق بروز اطلاعات نیست. حرکات اجزاء صورت و حالات بدن در هنگام فعالیت هم، انواعی از ارتباطات بدنی هستند که وسیعاً به کار برده می‌شوند و

فصل چهارم- ارتباط خانوادگی

اغلب، سایه‌روشن‌هایی از معنا را که متأثر از شرایط فرهنگی است، به همراه دارند. در یک جای جهان، تکان دادن سر به معنی "بله" است و در جای دیگر، علامت یک "نه" محکم است. ما، در کودکی، رمز و راز اشارات و حرکات فرهنگ خود را می‌آموزیم و اگر وسیعاً به سفر بپردازیم و یا در یک شرکت چند ملیتی کار کنیم، ممکن است محتاج باشیم از معانی زبان بدنی و حرکات و اشارات فرهنگی، در سایر کشورها نیز آگاه گردیم.

در داخل خانواده‌ها، اشارات غیرکلامی، می‌توانند به پیام‌هایی گویا و رسا مبدل شوند. یک لبخند ممکن است از هزاران کلمه گویاتر باشد. یک اخم و گرفتگی می‌تواند، بدون هیچ‌گونه نیازی برای توضیح بیشتر، درد و رنجی را باعث شود، و مشت کردن یک دست، همچون بهم فشردن آرام آن، ممکن است گویای مقدار زیادی از یک احساس باشد. نحوه‌ای که یک فرد شرمنده نگاه می‌کند؛ طریقی که یک کودک، کیف و کتابش را، پس از بازگشت از مدرسه، به زمین می‌اندازند؛ لمس ملاطفت‌آمیز شانه همسری که سرش درد می‌کند - این‌ها نیز طرق دیگری از ارتباطند برای یک دریافت‌کننده دقیق و حسّاس.

ارتباط رفتاری

به راستی، اعمال و رفتار، رساتر از کلمات و گفتار پیام می‌رسانند. غالباً یک عمل می‌تواند قدرتمندترین و مؤثرترین شکل از انواع ارتباط باشد. کلمه‌ها ممکن است قول و قرارهایی تهی باشند؛ اما اعمال- مانند انجام دادن کاری سخت برای یک شخص عزیز، بدون درخواست و خواهش او- خود سخن می‌گویند و عواطف و ارزش‌های حقیقی را عیان می‌سازند.

بعضی اوقات، گفتار و رفتار مخالف یکدیگرند و علائمی متناقض بروز می‌دهند. مثلاً، ممکن است شخصی نسبت به فردی دیگر ابراز میثاق و پیماننداری، اطاعت و فرمانبری و محبت و دوستداری نماید، در حالی که اعمال و رفتاری را مرتکب شود که خلاف آن را نشان دهد. یک ولی (مادر یا پدر) ممکن است قول دهد که اوقاتی را با کودکش بگذارند، اما همواره، به دلیل پیش آمدن "کارهای واجب‌تر"، قول خود را بشکنند. یک

فصل چهارم- ارتباط خانوادگی

همسر میسر است از عشق بی‌زوال صحبت کند، اما پیوسته، برای فعالیت‌هایی که شریک زندگی را به حساب نمی‌آورد، طرح و نقشه بریزد.

محتوای پیام

طرقی که محتوای یک پیام شکل می‌گیرد و عرضه می‌شود، تفاوت و تنوع فراوانی دارد: یک پیام واحد را می‌توان بدون فکر و ملاحظه عرضه کرد و یا توأم با توجه کافی و ملاحظه وافی، به نحوی که گیرنده آن را "به طور صحیح درک کند"، ارائه نمود. هر فردی همواره باید بیندیشد که پیامش چگونه عواطف شنوندگان را متأثر می‌سازد.

هنر ایجاد ارتباط این است که پیام با حداکثر حساسیت ممکن، منتقل گردد. همیشه برای بیان مکرر یک موضوع، حداقل دو راه معقول و مشروع موجود است؛ پس چرا راهی را انتخاب نکنیم که با حداقل صدمه و بدون منفی‌بافی و خرده‌گیری، کار را به نتیجه می‌رساند؟ مادامی که شخصی صدیق و امین است، چرا مطالبش را طوری مطرح نکند که دیگران را تشویق و تهییج نماید؟

گیرنده پیام

بعضی وقت‌ها، یکی از اعضاء خانواده، بدون این که لحظه‌ای توجه کند که آیا مؤلفه سوم، یعنی گیرنده پیام، آمادگی (و یا حتی تمایل) دریافت پیام ارسالی را دارد یا نه، اقدام به ایجاد و ارسال آن می‌نماید. به عنوان مثال، روزی یک ولی با اشاره دست، کودکش را احضار کرد و با لحنی تحکم‌آمیز یک سری فرامین تند و سریع صادر نمود و بعد بچه را مرخص کرد؛ مطمئن از این که او وظیفه‌اش را به خوبی انجام خواهد داد. این ولی اکنون می‌توانست کودک را مسئول هر نوع تخطی از دستورات صادره بداند. آخر، حالا دیگر او کاملاً از دستورات آگاه بود، این طور نیست؟ اما، با وجود این، کودک پیام را درست نفهمیده بود. پس از ادای دومین کلمه، او دیگر از نطق غرّای و لیش چیزی نشنیده بود، زیرا همه هوش و حواسش، از طریق پنجره، متوجه و مبهوت دوستانش، در داخل حیاط بود.

این ولی و کودک با توجه نکردن به یکدیگر، هر دو، در ایجاد این ارتباط ناقص سهم بوده‌اند. بعداً از آن‌جا که کودک، سهواً، آخرین بخش پیام را رعایت نکرده بود، ایجاد

فصل چهارم- ارتباط خانوادگی

ارتباط بیشتر میان آن‌ها نیز مختل شد؛ وقتی که هر دو طرف در حین جرّ و بحث، یکدیگر را ملامت می‌کردند که: "ولی راجع به اون (من بهت گفتم) (تو هیچ وقت نگفتی)!" متأسفانه، بعضی افراد هرگز قابلیت گوش‌فرا دادن خود را که بُروزی سخت‌تر از سایر استعدادها نیز دارد، کاملاً پرورش نمی‌دهند و فقط در مقام مولّد پیام عمل می‌نمایند. اینان رگباری از کلمات را بیرون می‌ریزند، بدون این که لحظه‌ای درنگ کنند و کلید گیرنده بودن را بزنند! چنین نفوسی، اگر مولّد علائم معنی‌داری نیز نباشند، صرفاً زنجیره‌ای از صدا ایجاد می‌کنند و حتی علائم پیام‌دار دیگران را هم مخدوش می‌سازند. یک روز، یک پدر بزرگ مهربان گوشزد می‌کرد که طبیعت، خودش نسبت صحیح میان حرف‌زدن و گوش‌دادن را به ما نشان داده است: "ما دو تا گوش داریم و یک زبان؛ بنابراین باید دو برابر مقلداری که حرف می‌زنیم، گوش بدهیم!" یک گیرنده خوب و حسّاس بودن، کار بسیار مشکلی است. چنین خصلتی به راحتی کسب نمی‌شود؛ زیرا لگام زدن به میل طبیعی پرحرفی و زیاده‌گویی و به جای آن با توجه و همدردی به دیگران گوش‌دادن، مستلزم بلوغ و پختگی و محویت و فناخواهی فراوان است. مردم، طبیعتاً، تمایل و توجه چندانی به استماع ندارند - آنچه که آن‌ها دوست می‌دارند، اظهار و ابراز است. برای ارزیابی این گفته، تنها کاری که باید بکنید، این است که گروهی از بچه‌ها را هنگام بازی تحت نظر بگیرید. یک اغتشاش و آشوب واقعی؛ هر کدام از آن‌ها با شور و شوق مشغول صحبت است، بدون توجه به این که دیگری چه می‌گوید. اما یک کودک عاقبت باید بیاموزد که گوش دهد تا ارتباط بتواند برقرار گردد. آموزش فنّ استماع به یک کودک، مستلزم صبر و حوصله بسیار از جانب والدین و همتان (برادران یا خواهران بزرگ‌تر) است و شاید یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین طرق، عرضه نمونه صحیح باشد!

والدین اغلب گله‌مندند که فرزندان بزرگ‌ترشان، بخصوص نوجوانان در آستانه بلوغ، به ندرت با آن‌ها حرف می‌زنند؛ شاید علت این امر آن باشد که پدر و مادر نیاموخته‌اند به طریقی مؤثر و تشویق‌آمیز گوش دهند. برای رفع این مشکل می‌توانید مراحل زیر را مراعات کنید:

- با پیکر خود گوش دهید.

فصل چهارم- ارتباط خانوادگی

با چرخاندن کامل بدن خود به سمت سخنگو، با پیکر خود گوش دهید. هر کاری را که در حال انجام دادید، کنار بگذارید و موانع احتمالی را بردارید تا بتوانید توجه کاملتان را به او معطوف سازید. هیچ کس از گپ زدن با آدمی که با حواس پرتی می گوید: "گوشم با شما است"، ولی سخت مشغول کوبیدن میخها و یا به هم زدن ظرفها و قوطیها است، خوشش نمی آید! صحیح این است که مثلاً گفته شود: "بیشتر دوست دارم با شما صحبت کنم تا روزنامه بخونم. اجازه بدید اونواز این وسط ورش دارم. لطفاً بفرمائید بنشینید. خیلی خوشحالم از این که تشریف آوردید."

• با چشمهای خود گوش دهید.

با برقرار کردن تماس دیداری، که برای گوینده ناقل اطمینان و حامل اعتماد به نفس است، با چشمهای خود گوش دهید. به نشانههای پیامدار غیر کلامی در بروزات رخساری و در حالتها و ژستهای سایر اندامها و کل پیکر، توجه کنید.

• با گوشهای خود گوش دهید.

برای درک محتوای بیان سخن گو و فهم پیام نهفته در شدت و ضعف آهنگ کلمات او، با گوشهای خود گوش دهید.

• با قلب خود گوش دهید.

برای دریافت عواطف و احساسات گوینده، با قلب خود گوش دهید - آیا او خشنود است یا خشمگین، مأیوس است یا مشعوف، افسرده و ترسان است و یا افروخته و شادان؟

• با دهان بسته گوش دهید.

به عنوان مؤثرترین راه برای تشویق گوینده، ساکت بمانید و گوش دهید. از اظهار نظرهای لحظه ای پرهیزید. دیگران نمی خواهند همیشه به نصیحت و هدایت بشنوند؛ در واقع آنها به ندرت چنین می کنند، و نیز دوست ندارند درباره تجربه مشابهی که برای کسی دیگر پیش آمده، چیزی بشنوند - آنها فقط از شما می خواهند که گوش دهید، احساساتشان را تأیید کنید و مهم تر از همه، آنها را درک نمائید.

پس از اتمام سخن گوینده، ممکن است بخواهید صحت درک خود را از موقعیت ارزیابی کنید. برای این منظور می توانید از جملاتی شبیه اینها استفاده کنید: "به نظر

فصل چهارم- ارتباط خانوادگی

می‌رسد از طرّحی که ریختند خیلی خوشحالمید." و یا "می‌تونم بفهمم که این موضوع چقدر شما رو ناراحت و عصبانی می‌کنه." و یا "آیا درست فهمیدم که شما در حقیقت قصد ندارید برید؟" بسیاری از اوقات سخن‌گو بدون مساعدت مخاطب و صرفاً با شرح مشکلیش برای او - که البته هیچ‌گونه اظهارات داورمآبانه‌ای ارائه نمی‌کند، بلکه فقط عواطف عرضه شده را تأیید و منعکس می‌سازد - خود، راه‌حلّ مناسبی برای آن می‌یابد. عمل تبیین مشکل مستلزم آن است که گوینده افکار خود را سازمان دهد و عواطفش را تحلیل کند؛ فقط چنین اقدامی است که ممکن است به مسئله وضوح کافی ببخشد و یافتن راه‌حلّ مناسبی را برای آن میسر سازد.

وقتی عواطف و احساسات ظاهر شد، دقت نمایند که از گفتن جملاتی نافی و نقیض آن، خودداری نمایند. جملاتی چون: "فکر نمی‌کنم معلّمت راست راستی تو رو دوست نداشته باشه." و یا "تو اونقدر بزرگ شدی که نگران ترس از تاریکی نباشی." چنین اظهاراتی کودک را خشمگین می‌نماید؛ زیرا شما می‌کوشید به این وسیله احساسات او را خفیف جلوه دهید و یا حتی انکار نمائید. ضدیت با احساسات انسان به جدل می‌انجامد و جدل و مخالفت نیز رابطه‌ای خصومت‌آمیز به وجود می‌آورد و در نهایت نیز ارتباط را مسدود می‌سازد.

اجازه‌دادن به ظهور و بروز احساسات، بدون سنگ‌اندازی در مسیر آن، حسی از مؤانست و دمسازی ایجاد می‌کند؛ در این حالت شما او را درک کرده‌اید و با این ادراک که یک متحد او هستید و نه یک مخالف یا معاند او، ارتباط برقرار نموده‌اید. به عنوان مثال، به جای جملات فوق، می‌توانید چنین بگوئید: "باید از این که فکر می‌کنی معلّمت دوستت نداره، خیلی نگران باشی. چی باعث شده فکر کنی اون دوستت نداره؟" و نیز "آیا ترس از تاریکی باعث می‌شه تو رختخواب نری؟ فکر می‌کنی در این باره چکار می‌تونیم بکنیم؟"

پدر و مادر باید بدانند که گرچه همه رفتارها قابل قبول نیست؛ ولی تمامی عاطفه‌ها مشروع و مجاز است. پذیرفتن احساسات شخصی دیگر، به منزله صحه نهادن بر ارزش او، به عنوان یک انسان است. داشتن عواطف و احساسات امری طبیعی و نشانه

فصل چهارم- ارتباط خانوادگی

سلامت روانی است. کودکان نایستی در همزیستی با پدر و مادر خود، از ترس این که مورد تمسخر و تحقیر آنان قرار گیرند، مجبور شوند احساساتشان را پنهان کنند.

اگر زانوی فرزندتان زخم شده است و درد می‌کشد، آن را ناچیز نشمرید؛ بلکه با حالتی از همدردی موافقت کنید که همه زخم‌ها برای مدتی انسان را آزار می‌دهد. اگر کودکان چیز گران‌قیمتی را می‌خواهد که نمی‌توانید از عهده خرید آن برآید، سعی نکنید با گفتن مطالبی تمسخرآمیز، مثل: "اون واسه میل جنابعالی درست نشده" و یا "تو همش یه چیزی می‌خوای؛ می‌شه بگی چته؟"، احساس بدی را نسبت به آن چیز در او القاء نمائید. به جای این که او را از ابراز خواسته‌اش پشیمان و متأسف سازید، می‌توانید بدون این که خود را بیش از پیش متعهد نمائید، با میل و احساسش همراهی و همدردی کنید؛ جمله‌ای چون "اون چیز قشنگیه و آرزوی داشتنش بد نیست"، همزمان هم حس همدلی و هم ملاحظت و مهربانی را به او القاء می‌کند.

وقتی فرزندان شما عمیقاً بدانند که با احترام به حرفشان گوش می‌دهید و خالصانه می‌کوشید احساساتشان را درک کنید، تحریمتان نخواهند نمود؛ بلکه برعکس، مشتاق خواهند بود تجارب و تفکراتشان را با شما در میان بگذارند. به خوبی و درستی درک شدن به انسان احساس ارزش و محبوبیت می‌بخشد. والدین نیز باید بعضی از احساساتشان را برای فرزندانشان بیان کنند و آماده باشند همدلی آن‌ها را به خوبی دریافت دارند.

اگر واقعاً مایلید همسر و یا فرزندانتان "درب دلشان را بکشایند" و با شما صحبت بدارند، موارد زیر را رعایت کنید:

- به آرامی گوش فرادارید و حرف کسی را قطع نکنید:
- بگذارید فکر و حرف سخن‌گو تمام شود. صبر کنید تا علامت مشخصی در مورد این که باید صحبت کنید، دریافت نمائید.
- مطلب سخن‌گو را نقض نکنید:
- بگذارید دیگران هم عقائد و نظریات خود را داشته باشند. احتیاجی نیست که همه یکسان بیندیشند و نیز لزومی ندارد هر کسی با عقائد و اولویت‌های دیگری موافق باشد.

فصل چهارم- ارتباط خانوادگی

داوری درباره نحوه تفکر دیگری، به ندرت ضرورت می‌یابد. عقیده خود را محترم شمارید؛ اما اصرار نورزید که دیگری نیز باید آن را بپذیرد.

• انتقاد نکنید و رفتار گذشته کسی را به رخ او نکشید:

اگر در حین گفت‌وگو، خطایی رخ داد، بگذارید دیگران خودشان متوجه آن شوند؛ این کار آنان را توانا خواهد کرد با شرمندگی بسیار کمتر، درس خود را از قضیه فرا گیرند. بکوشید تا آن‌جا که میسر است، شرافت نفس آنان را صیانت کنید.

• مرتب سر خود را، به علامت این که عجله کنید، تکان ندهید:

گهگاهی سر تکان دادن به نشانه تأیید و توافق؛ شوق‌انگیز است. اما انجام دادن این کار به کرات و بی‌پایی می‌تواند آزارنده و حتی گسلنده باشد.

• تصور نکنید آنچه می‌گویند کل محتوای پیام سخن‌گو است:

در مورد مسائلی که برایشان حقاً آزارنده است، با دقت مترصد یافتن سرخ‌های اطلاعاتی در لحن سخن و نیز در زبان بدن باشید. با اظهار نظرهای حساب‌شده و سؤال‌های ظریف و به موقع، ممکن است دلیل اصلی این که چرا احساسی آن‌گونه دارند، به نحوی که سبب تعجب خودشان نیز بشود، ناگهان بیرون بترود.

• استنطاق نکنید:

به جای پرسیدن سؤال‌هایی مثل "امروز تو مدرسه خوش گذشت؟" و یا "روز خوبی داشتی؟"، که پاسخ‌های بله یا نه را می‌طلبد، پرسش‌های پایان‌باز (که مستلزم توضیح است-م)، مانند "امروز اوضاع چطور بود؟" و یا "امروز بهترین چیزی که تو مدرسه برات پیش اومد چی بود؟"، مطرح کنید.

• از موقعیت برای کسب قدرت و جلب تحسین استفاده نکنید:

از این وسوسه که با یک داستان جالب‌تر از گذشته خود، رو دست داستان آن‌ها بزنید، بپرهیزید. سعی نکنید جوک‌های آن‌ها را اصلاح نمائید؛ فقط از مستمع آن‌ها بودن و شدن لذت ببرید. هنگامی که در گوش سپردن صبورانه به دیگران، از وقت خود سرمایه‌گذاری می‌کنیم، در واقع به جهت روزی که خود محتاج گوش‌شنوا و درد آشنا خواهیم بود، برای خود اعتبار بگشوده‌ایم. علاوه بر این، مستمع بودن همواره و

فصل چهارم- ارتباط خانوادگی

بالضروره، عملی مستلزم رنجوری و فداکاری نیست؛ از راه گیرنده خوبی بودن، ممکن است خودمان هم، گاه‌به‌گاه، چیزهای تازه‌ای بیاموزیم.

ارتباط مطلوب خانوادگی

اعضاء خانواده باید همواره احساس کنند که بزرگ‌ترین حامیان یکدیگرند و هرگز گوشی شنوا از آن‌ها دریغ داشته نخواهد شد. با حصول فرصت‌هایی در منزل که هرکس بدون واژه اتهام، افکار و عقاید خود را بیان نماید؛ اعضاء خانواده در واقع به عنوان معتمدانی دلسوز و مهربان عمل می‌کنند. چنین فضای بازی برای ارتباط یافتن در درون خانواده، مزیتی است که البته نباید مورد سوءاستفاده قرار گیرد. در چنین فضایی شما خیلی سریع ممکن است به یک شاکی همیشگی مبدل شوید و تمامی مشکلات و گرفتاری‌های واقعی و خیالی خود را، به گونه داستان‌هایی بی‌پایان از بلا و بدبختی، بیرون بریزید. در این صورت، پس از چندی، دیگران ممکن است توجهی به شما نمایند و حتی محتمل است فکر کنند که مستحق آن بدبختی‌ها هستید! سعی کنید مشکلات کوچک‌تر را خود حل و فصل نمائید و ظرفیت و حوصله خانواده را برای موارد مهمی که واقعاً محتاج هم‌فکریند، نگهدارید.

اکنون بهتر است به مثالمان، مربوط به آن ولیّ که غیر مسئولانه بعضی فرامین را به کودک بی‌توجه خود صادر کرد، بازگردیم. چگونه می‌توانیم از فقدان ارتباط موجود در چنین خانواده‌ای، اجتناب کنیم؟ ابتدا باید ولیّ با گفتن جمله‌ای به شکل زیر توجه کودک را جلب نماید: "می‌خوام یه چیزی بهت بگم که باید به خاطر بسپاری. بعد از این که اونو بهت گفتم برام تکرار می‌کنی بینم خوب فهمیدی یا نه، بعدش می‌تونیم درباره اون با هم صحبت کنیم." در این جا ولیّ، بعد از جلب توجه کودک به اهمیت پیام و ترتیب مقداری "بازخورد" مثبت، منصفانه یادآوری می‌کند که به خاطر سپردن آن، مورد انتظار بوده است. همچنین در صورت لزوم، با تکرار صبورانه پیام، برای این که کودک کاملاً آن را درک کند، ولیّ، در واقع خوی گوش سپاری دقیق را به نونهال خود یاد می‌دهد.

فصل چهارم- ارتباط خانوادگی

پس از این، ولی، علت و حکمت مربوط به پیام را با کودک مورد بررسی قرار می دهند و به این طریق او را قادر می سازد تبیین واضح افکار را فرا گیرد و نیز تفکر دقیق و منطقی را تمرین نماید.

باز نگاهداشتن مجاری ارتباط

والدین هرگز نباید ارتباط را، چه در میان خود و چه با فرزندان، مسدود سازند. گفتن "منی خوام راجع به اون حرف بزنم"، فقط حل مسئله را، تا جایی که عقده شود و وخیم تر گردد، به تأخیر می اندازد. دلایل و عوامل یک مشاجره (دعوا) هر چه که باشد، برای امتناع از گفت و گو هیچ توجیهی وجود ندارد؛ زیرا سردی و سکوت، سوی نشان دادن عصبانیت و آزرده‌گی، هیچ کمکی به حلّ مشکل نمی‌کند. بسیار ضروری و حیاتی است که زن و شوهر، اگر مصممند برای برخورد با اختلافات گریزناپذیری که حتی در سعادت‌مندانترین ازدواج‌ها هم پیش می‌آید، راه‌هایی موفقیت‌آمیز بیابند؛ خطر کنند و عواطف و احساساتشان را بیرون بریزند... هرگز فرض نکنید که شریک زندگیتان از احساسات شما آگاه است. حتی زوج‌هایی که سال‌ها با هم زندگی کرده‌اند، ممکن است به نحو حیرت‌آوری از دل‌نگرانی‌های یکدیگر و نیز از تغییراتی که به مرور زمان، در ارزش‌ها و احتیاجات هر یک از آنان رخ می‌دهد، غافل باشند. مجاری ارتباط را باز نگهدارید تا استمرار رشد و بالندگی و گسترش قربت و نزدیکی میسر گردد.

ارزیابی گفتار

باز گذاشتن مجاری ارتباط، نایستی به معنی بیرون ریختن هر چه که، در هر زمانی، به ذهن می‌آید، تعبیر شود. ما باید درباره چیزی که می‌خواهیم بگوئیم، بخصوص هنگامی که پیامی فوق‌العاده است، بیندیشیم. یک پیام عادی آنی است که در جهت آسایش یک شخص معین حائز هیچ‌گونه نتیجه مهمی، نباشد؛ چیزی مثل "مکالمات جزئی" هر روزه. مثلاً، وقتی کسی می‌گوید، "سلام، چطوری؟"، ما، بدون این که چندان درباره آن بیندیشیم، جواب می‌دهیم. اما، وقتی آزرده خاطر و بد خلق هستیم، عقل حکم می‌کند که هر کلمه‌ای را، قبل از ادا، کاملاً در ذهن، سبک و سنگین نمائیم. این فکر خوبی است که در ذهن خود، یک "قرنطینه" کلامی ایجاد کنیم؛ یعنی جایی که اکثر کلمات و

فصل چهارم- ارتباط خانوادگی

اظهاراتمان، قبل از آنکه اجازه خروج بیابد، اجباراً مدّتی در آن باقی بمانند. انسان هرگز نباید در کاربرد کلمات شتاب نماید، به ویژه هنگامی که احتمال می‌رود احساسات کسی را جریحه دار سازند.

گفت‌وگوی صریح و روشن دربارهٔ امور، برای یک رابطهٔ موفق، بسیار حیاتی و اساسی است؛ اما، صحبت‌های خسته‌کنندهٔ یک‌طرفه و با صرف ساعات بی‌پایان برای تکرار مسائل و موارد کهنه و حرف‌زدن راجع به آن‌ها تا حد هلاکت! ارتباط خوب و صحیح که به حساب نمی‌آید، هیچ؛ بلکه می‌تواند علت دوری و بیگانگی هم بشود. نسبت به احوال مستمع خود دقیق و حسّاس باشید و تا حدّی که او مایل به شنیدن است، حرف بزنید.

وقت‌یابی درست

وقت‌یابی خوب و مناسب می‌تواند به اندازهٔ خود پیام، حائز اهمیت باشد. بعضی از پیام‌ها را می‌توان در هر زمانی مبادله نمود؛ در حالی که بعضی دیگر از ارتباطات، در زمانی خاص، به بهترین وجه برقرار می‌شود. متأسفانه، امروزه یکی از پیامدهای شیوهٔ شلوغ زندگی ما این است که غالباً ارتباطات خانوادگیمان عجولانه در میان امور دیگر، فشرده می‌شود و در نتیجه یا در زمان نامناسب شکل می‌گیرد و یا اصلاً برقرار نمی‌شود. در برخی خانواده‌ها، همهٔ اعضاء، تمام ۲۴ ساعت خود را طوری تقسیم‌بندی می‌کنند که به عنوان فرد و بدون توجه به برنامه‌های دیگران، بهترین تناسب را با اوضاع خودشان داشته باشد. در این حالت، منزل همانند هتل می‌شود. در هر زمان، عده‌ای برای استراحت، تجدید قوا و سوخت‌گیری اعلان ورود می‌کنند؛ در حالی که عده‌ای دیگر با شتاب به سمت دنیای بزرگ بیرون می‌دوند. این‌ها توی درگاه ورودی، شتابان به هم برمی‌خورند و احتمالاً سلام و علیکی سطحی و سرسری نیز مبادله می‌نمایند.

اغلب اوقات، اعضاء یک خانوادهٔ دارای فرزندان بزرگسال، فقط در سر میز شام دور هم جمع می‌شوند و در نتیجه، مقدار زیادی از ارتباطات مهمه، در طول زمانی بسیار کمتر از حدّ ایده‌آل، برقرار می‌گردد. پدر و مادر غالباً متوجه می‌شوند که زمان صرف غذا، واقعاً تنها فرصت در دسترس است برای پرسیدن بعضی سئوالات، طرح اخبار و

فصل چهارم- ارتباط خانوادگی

اطلاعات، صدور مقررات تازه و تذکر موارد کهنه مکرراً نقض شده. در این مواقع، بچه‌ها هم لیست جدید درخواست‌هایشان را مطرح می‌کنند و احتمالاً نکات مختصری درباره امور جاریشان بر زبان می‌رانند. اما، حتی زمان صرف غذا نیز همواره با شتاب و عجله توأم است و افراد همگی هول و دستپاچه‌اند.

متأسفانه، در چنین خانه‌ای که بیشتر به یک استراحتگاه شبیه است تا یک خانواده، ارتباط باز و گسترده، هرگز به طور واقعی رشد و توسعه نخواهد یافت. زمان صرف غذا که باید فرصتی باشد برای تغذیه آرام و آسوده، بعضی وقت‌ها صحنه فوران رنجش‌ها و مبادله الفاظ ناروا، می‌گردد. در این اوقات، پدر و مادر گاهی اجباراً جوش می‌آورند، فرزندان خود را سرزنش می‌کنند و یا حتی با یکدیگر جرّوبحث می‌نمایند. چنین "بی‌ارتباطی" آشفته حال، در خانواده‌هایی که "موفق" می‌خوانیم - یعنی خانواده‌هایی که مقدار زیادی از وقت آزادشان را، در محیطی آسوده و آرام و محبت‌آمیز، به امر معاشرت و مصاحبت با یکدیگر اختصاص می‌دهند - هرگز یافت نمی‌شود.

حیات فرزندان در دوران کودکی، متمرکز بر خانواده است. با رشد تدریجی، فعالیت‌هایی که بعد از مدرسه یا در تعطیلات پایان هفته انجام می‌دهند، آن‌ها را به خود جلب می‌نماید و در این حالت بسیار آسان است که اجازه داده شود ارتباط‌های موجود سست گردد و هرکسی راه جداگانه خود را برود. این به عهده پدر و مادر است که از بابت صرف وقت کافی با یکدیگر، اطمینان خاطر حاصل کنند؛ زیرا حیات خانوادگی بسیار ارزشمندتر از آن است که حوائجش بر اساس تصادف و آشفته‌گی رسیدگی شود. شما در کجا می‌توانید فرصت بیشتری پیدا کنید؟ شاید با خاموش کردن پی‌درپی تلویزیون یا دستگاه ویدئو و یا ضبط استریو و یا رادیو و بعد پرکردن سکوت حاصل با سخنرانی‌های آتشین خودتان! اما حقیقت این است که وقتی خانواده‌ها حلاوت و لذت سخن گفتن با همدیگر و گوش‌فرادادن به یکدیگر را دریابند، وقت کافی برای آن در نظر خواهند گرفت، درست همان‌گونه که برای سایر امور شادی‌بخش خود، در نظر می‌گیرند.

فصل چهارم- ارتباط خانوادگی

تمرین های ارتباط

همانطور که گفته شد، پیام های فکری و احساسی را می توان با کلمات و به واسطه ابرازات و حالات صورت و بدن و توسط اعمال و رفتار، انتقال داد. دو نوع عمده احساس موجود است: خوشایند و ناخوشایند. هر عاطفه یا احساسی، از لحاظ شدت و ضعف، درجات مختلفی دارد؛ مثلاً تفاوت میان خشنودی و سرمستی و یا تفاوت میان ترسیدن و وحشت کردن، به همین درجات مختلف اشاره دارد.

اگر اعضاء خانواده قصد دارند نسبت به احساسات زیربنایی موجود در فرایند ارتباط حساسیت به خرج دهند؛ محتاجند بدانند به دنبال چه چیزی باید باشند. تمرینات زیر برای کلیه اعضاء خانواده، اعم از کودکان و نوباوگان تا بزرگوالدین (پدر بزرگها و مادر بزرگها) طراحی شده است و بایستی همراه رعایت ادب و احترام برای هر فرد، به اجراء درآید. پیش نهاد می کنیم، ساعاتی را که همه در خانه اند و مایلند با کمی فعالیت سرگرم شوند و در ضمن چیزی هم بیاموزند، در نظر گیرید و به انجام دادن تمرینها مشغول شوید. این تمرینها سه نکته زیرا را به شما یاد خواهد داد:

• آگاهی از تعریف کلماتی که مبین احساسات گوناگون انسان است:

زبان انگلیسی حائز صدها کلمه برای توصیف احساسات است و این موضوع خود، گویای میزان اهمیت عواطف می باشد. ارائه یک احساس با کاربرد زبان غیر کلامی، یعنی با بروزات رخساری و حرکات بدنی، گام مهمی است در مسیر کسب توانایی برای انتقال آن با کلمات. وقتی اطفال بیان احساسات را بیاموزند، دیگر نیاز نخواهند داشت، البته بعضی از آنها، به خشم و افسردگی "متوسل شوند". یکی از امیال و اهداف کودک در حال رشد این است که به جای فریادزدن، هل دادن و کتک کاری کردن، بتواند درباره امور و اشیاء صحبت کند.

• یادگیری معانی بروزات رخساری و حالات و حرکات بدنی:

با آموختن رعایت این بروزات و حالات، اعضاء خانواده نسبت به شیوه ویژه هر فرد در ابراز احساسات، حساس تر و دقیق تر خواهند شد و در نتیجه، برقراری ارتباط صمیمانه

فصل چهارم- ارتباط خانوادگی

میان والدین و کودک و در بین هممتنان راحت‌تر خواهد گشت و به ویژه انگیزهٔ رعایت احترام نسبت به تفاوت‌های فردی بیشتر خواهد شد.

• یادگیری نحوهٔ پذیرش احساسات منفی:

همه انسان‌ها، بخصوص کودکان، غالباً در مورد عواطف منفی، احساس گناه می‌کنند. اطفال خردسال محتاجند بیاموزند که صرفِ تمایل به وقوع چیزی بد عملاً باعث وقوع آن نمی‌شود. در خلال این تمرین‌ها، کودکان یاد می‌گیرند که خشم و غضب و سایر عواطف منفی امری عادی است و نه چیزی که سبب شرمساری و سرافکنندگی گردد. احساسات بد لزوماً به رفتار بد منتهی نمی‌شوند؛ بلکه ممکن است به صورت کلمات ابراز شوند و بدین وسیله تخلیه گردند. اگر برای این‌گونه احساسات قوی و منفی شرایط مساعدی مهیا گردد، بدون آسیب و زیانی، به واسطهٔ فوران واژگان آزاد می‌شوند؛ اما در غیر این صورت، در درون فرد فشرده و انباشته می‌گردند و ناگهان به شدت منفجر می‌شوند و به خود او یا دیگران صدمه می‌زنند. این قضیه همانقدر که در مورد والدین صادق است، در مورد کودکان نیز مصداق دارد.

بازی اول

از قدیم گفته‌اند، همان‌گونه که ماهیان شنا می‌کنند و پرندگان پرواز، انسان‌ها نیز احساسات به خرج می‌دهند. آدمیان سراسر جهان احساسات مشابهی دارند - احساساتی چون مسرت و شادمانی، غم‌واندوه و اعجاب‌وشگفتی. فهرست زیر شامل تعداد و انواع بسیار مختلفی از احساسات یا عواطفی است که شما نیز احتمالاً گه‌گاهی تجربه کرده‌اید. وقتی شخصی عاطفهٔ خاصی را بروز می‌دهد، طرق متعددی برای درک آن موجود است؛ از جمله، با شنیدن سخنان او و یا با توجه به زبان رخساری یا بدنی او (حالات و حرکات صورت و بدن). هدف این بازی (یا سرگرمی) اول، این است که ببینیم شما فقط با توجه به بروزات رخساری و حرکات بدنی، چند احساس را می‌توانید تخمین بزنید. در ذیل هر بازی امتیازهای مربوطه هم مشخص شده است.

هر یک از عاطفه‌های موجود در فهرست زیر را روی یک تکه کاغذ و یا کارت کوچک بنویسید. اگر با بچه‌های خردسال بازی می‌کنید، ممکن است بهتر باشد فقط از

فصل چهارم- ارتباط خانوادگی

عاطفه‌هایی استفاده کنید که به راحتی قابل تشخیصند و موارد با وجوه پیچیده‌تر را برای بعد بگذارید. ابتدا فهرست را مرور نمایید و مطمئن شوید که هر کسی معنی همه کلمات را می‌داند. در صورت لزوم، بچه‌های بزرگ‌تر می‌توانند با استفاده از فرهنگ لغت، معنی بعضی از آن‌ها را روی پشت قطعه کاغذ، بنویسند. بحث و گفت‌وگو درباره تفاوت عواطف مرتبط با هم، مثل اندوه و حسرت، به وضوح ذهنی معانی واژگان، کمک می‌کند. سپس هر عضو خانواده باید سعی کند با حالات و حرکات صورت و بدن در مقابل آئینه، عواطف و احساسات مختلف را ارائه نماید.

قطعات کاغذ را درون یک کیسه یا جعبه بریزید و آن‌ها را بهم بزنید. هر بار یکی از افراد (اعضاء خانواده) یکی از کاغذها را بیرون می‌آورد و بدون این که افشا کند شامل چه عاطفه‌ای است، می‌گوید: "آآن می‌خوام این احساس را نشون بدم" و بعد با حالات و حرکات صورت و بدن و دست‌ها، آن را ارائه می‌نماید و سایرین، به نوبت و با توجه به نشانه‌ها و سرنخ‌ها، می‌کوشند آن عاطفه را حدس بزنند و بیان کنند. هر بار که یک نفر عاطفه مورد نظر را درست بیان کرد، به بازی کننده دو امتیاز و به تشخیص دهنده نیز یک امتیاز داده می‌شود و اکنون فهرست بعضی احساسات یا عاطفه‌ها بر حسب حرف الفباء ارائه می‌شود:

آرامش / آزرده‌گی / اضطراب / افسردگی / بی تفاوتی / ترس / تنفر / تنهایی / حسادت / حسرت / حماقت / حیرت / خجالت / خستگی / خشم / خشنودی / خوشبختی / خیانت‌زدگی / دل‌سردی / سراسیمگی / سرمستی / شرمندگی / شگفتی / شگفتی / عصیّت / عیب‌جویی / غرور / قدرشناسی / مهربانی / نگرانی / وحشت / یأس.

بازی دوم

با استفاده از همین فهرست، سعی نمایید احساس یا عاطفه مورد نظر را فقط با بروزات رخساری (حرکات اجزاء صورت) نشان دهید. آیا فکر می‌کنید این بازی خیلی سخت‌تر است؟ وقتی هر عاطفه درست حدس زده شد، به بازی کننده و حدس زننده، هر کدام دو امتیاز بدهید.

فصل چهارم- ارتباط خانوادگی

بازی سوّم

همچنان با کاربرد همین فهرست، بکوشید احساس یا عاطفه مورد نظر را فقط با استفاده از کلمات و آهنگ صدا بیان نمایید، در حالی که صورت و بدن خود را در وضعیت عادی نگه می‌دارید. یکی از افراد موقعیتی عادی را توصیف می‌کند و سایرین سعی می‌نمایند عاطفه مربوطه را تشخیص دهند. برای مثال بازیگری که واژه "خشنودی" را بیرون آورد، نفس بلندی می‌کشد و می‌گوید: "مشب غذا مورد علاقم بود و یه شکمی از عزا درآوردم و حالا احساس خیلی خیلی خوبی دارم." اگر در یک دور، هیچ‌کس عاطفه را به درستی حدس نزد، آن را برای یک دور دیگر، به طریقی جدید بیان کنید. دقت نمایند که وضعیت‌های متفاوت، حتی وقتی صحنه توصیفی مشابه باشد، روی مفهوم عاطفه مورد نظر اثر می‌گذارد. مثلاً، موقعیت: "توراه مدرسه، لیوان آب پرتقال رو وارونه کردم رو پیرهنم"، برای عاطفه (یا احساس) آزرده‌گی مناسب است؛ ولی موقعیت: "جلوی بچه‌های کلاس، لیوان آب پرتقال رو وارونه کردم رو پیرهنم"، بیان احساس شرمندگی است. در این جا تشخیص صحیح، ۵ امتیاز برای وصف کننده و ۴ امتیاز برای حدس زننده دارد.

بازی چهارم

در این بازی، اعضاء خانواده به گروه‌های دو نفره تقسیم می‌شوند و در صورت لزوم و برای این که همه در بازی شرکت کنند، نفر سوّمی نیز می‌تواند اضافه شود. اعضای هر گروه باید در جایی بنشینند که بدون زحمت و به خوبی یکدیگر را ببینند. هر بازیگر دو دقیقه (یا کمی بیشتر) وقت دارد که با کلمات عادی، بروزات رخساری و حرکات بدنی، دو (یا سه) واقعه مختلف را که مبین دو (یا سه) عاطفه متفاوت، مثلاً، خوشبختی، ترس (و شگفتی) هستند، مجسم سازد. هر واقعه، باید حقیقی باشد، چه مدت‌ها پیش و چه اخیراً رخ داده باشد. هر مستمع (در هر گروه) باید با دقت، نه تنها به آنچه ناقل می‌گوید گوش دهد؛ بلکه بخصوص به نحوه عرضه رخساری و حرکتی او توجه کند. زیرا در قسمت بعدی (در گروه بزرگ) نقش گوینده و شنونده معکوس می‌شود.

فصل چهارم- ارتباط خانوادگی

جمع اصلی دوباره تشکیل می‌گردد و به نوبت هر مستمعی از هر گروه مجدداً وقایع سه گانه مربوط به عاطفه منتخب هم‌گروه خود را، با توجه به این که بروزات رخساری و حالات و حرکات بدنی نقش مؤثری در تشخیص عاطفه مورد نظر دارند، بازگو و بازنمایی می‌کند. پس از این که هر دو (یا سه) واقعه مربوط به هر گروه دو (یا سه) نفره، بدون انقطاع ارائه شد، گوینده اول می‌تواند، در صورت لزوم و با رعایت احترام، بعضی اشتباهات هم‌گروه خود را اصلاح کند. هر فردی که توانست با بیشترین مشابهت، وقایع مربوط به هر احساس را بازنمایی و عاطفه مربوطه را معرفی کند، برنده محسوب می‌شود؛ اما در این میان برنده حقیقی کلیت خانواده است که اکنون اعضایش درباره یکدیگر بسیار بیشتر از قبل، مطلب می‌دانند.

فصل پنجم- مشورت خانوادگی

مشورت‌ورایزنی در قلب یک خانواده موفق جای دارد و سازوکاری (Mechanism) مؤثر است برای انطباق با آن ساختار خانوادگی که با توجه به شرایط زمان زندگی ما، تساوی طلب‌تر است. مشورت‌ورایزنی همانند پلی است که خانواده را از منطقه متشنج و جنگ‌زده به محل بی‌طرف، جایی که صلح و آرامش غالب است، هدایت می‌کند؛ و می‌تواند غرابت و بیگانگی را که اغلب بین زنان و شوهران و نیز میان والدین و فرزندان غلبه دارد، زائل سازد.

شکل ۱، تفاوت میان خانواده‌های تعارض‌طلب و خانواده‌های توافق‌طلب را نشان می‌دهد. خانواده شما خود می‌تواند آنچه را که مقصود ما از انرژی‌اتلافی و انرژی‌مصرفی (موجود در تصویر) است، با تجسم بخشیدن حوادث تصاویر، نشان دهد. ابتدا یک طناب (مثل بندی که برای آویختن البسه استفاده می‌شود) آماده کنید، سپس افراد خانواده را به چند زوج تقسیم نمایید و به هر زوج بگوئید دو سر مخالف طناب را بگیرند و بکشند (طرفی را که بچه‌های کوچک هستند آهسته بکشید!). از این کش و واکش دو نتیجه حاصل شود. یا قدرت طرف‌های متقابل معادل است که نتیجتاً در طول طناب تلف می‌شود، یعنی هیچ‌گونه حرکتی به هیچ سمتی رخ نمی‌دهد و یا یک طرف برنده می‌شود و دیگری را به سوی خود می‌کشد که در این حالت نیز نفر بازنده، در واقع انرژی‌های ارزنده خود را بدون هیچ نتیجه‌ای، تلف نموده است. نتایج منفی حاصل از تقابل افراد خانواده نیز- همتنان (خواهران و برادران) در برابر هم؛ والدین و فرزندان رو در روی هم؛ پدر و مادر علیه یکدیگر- به همین صورت است.

اکنون طناب را به طریقی کاملاً متفاوت به کار ببرید. یک طرف آن را به شیئی سنگین ببندید و همه اعضای خانواده در حالی که کنار هم ایستاده‌اند، سر دیگر طناب را محکم بگیرند و در یک جهت بکشند. ملاحظه می‌نمائید که در این حالت، چه نیروی عظیمی ظاهر می‌شود. به جای وضعیت رقابت‌آمیز برنده یا بازنده بودن قبلی، موقعیت صلح‌آمیز برنده و برنده بودن فعلی را به وجود آورده‌اید، که در آن هرکسی سود می‌برد. قوای متحد مغزهای شما نیز که منبعث از مشورت‌ورایزنی است، دقیقاً شبیه قوای متحد

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

عضلاتان در این صحنه عمل می‌نماید، یعنی به نحو مؤثر و مفید به کار برده می‌شود؛ و نه این که در تقابل و تعارض با یکدیگر، ضایع شود و از میان برود.

مشورت و رایزنی چیست؟

مشورت روشی است برای کشف حقیقت، حلّ و فصل مسائل، تعیین بهترین نحوه عمل کردن، ممانعت از بروز مشکلات، و ایجاد افکار و طرح‌های جدید. مشورت ابزاری است برای مشارکت عادلانه دو یا چند نفر در قدرت و در فرایند تصمیم‌گیری.

منظور ما از کاربرد کلمه "مشورت"، دریافت یک نظریه تخصص‌گرایانه یک طرفه، مثل مشاوره پزشکی یا حقوقی نیست؛ بلکه مفهوم اصلی واژه لاتینی (Consolere) است که به معنی رایزنی و تبادل افکار و عقاید میان دو یا چند نفر است. این نوع مشورت و رایزنی مستلزم ائتلاف و اتحاد مغزها است و مرزهایی بسیار فراتر از اشکال دیگر حلّ مسئله و رفع مناقشه، مانند نصیحت کردن و شدن، مذاکره نمودن و چک و چانه زدن را، در بر می‌گیرد. راه حلّ‌های حاصل از مشورت موفقیت‌آمیز، همه مشارکین را منتفع می‌سازد و هیچ اثری از عواطف آزرده بر جای نمی‌گذارد. وقتی فنون و روش‌های کاربرد این ابزار را فراگیرید، شایق و مایل می‌شوید تا آن‌جا که ممکن است آن را در هر جایی، اعم از خانه و یا محل کار و یا هر مکان دیگری که تعامل و همکاری در گروه‌های کوچک امکان پذیر است، به کار برید.

در حال حاضر، بعضی از ابتدایی‌ترین اصول مشورت و رایزنی، تحت اسامی و اصطلاحات گوناگونی، مثل "حلّ مناقشه"، که قبل از سال‌های ۱۹۶۰ چندان شناخته شده نبود، و یا "مدیریت مشارکتی" و یا "شیوه بدون ائتلاف" و یا "حلّ اختلاف" جایگزینی و یا "رویکرد گروهی برای حلّ مسئله" و غیره، به سرعت در حال گسترش است. این عبارات، هم اکنون، در مدیریت جمعی، در روابط کاری، در میانجی‌گری قانونی و حقوقی و در بسیاری موقعیت‌های دیگر که در آن نفوس باید در جهت مقصدی مشترک و با روحیه مشارکت دموکراتیک، با یکدیگر همکاری نمایند؛ به کار برده می‌شوند.

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

امروزه، در بعضی از مدارس و به عنوان ماده درسی صلح و آشتی، روش‌های حل مناقشه، تدریس می‌شود. مشورت‌ورایزی، آن گونه که ما آن را به کار می‌بریم، گرچه با این فرایندها با هر نام و نشانی که مطرح شوند، شباهت ظاهری دارد؛ اما بسیار فراتر از آنها قرار می‌گیرد؛ زیرا حائز حوزه معنایی و کاربردی بسیار وسیع‌تری است. تحقق این نوع مشورت، نه تنها مستلزم آموزش در مهارت‌های ویژه است؛ بلکه مقتضی تغییرات وسیع در نگرش‌ها و رفتارهای مشارکین نیز می‌باشد. این مشورت وقتی در یک گروه به طرز صحیح به اجراء درآید، افراد وفاق و هماهنگی را تجربه می‌نمایند و اختلاف نظرهای فردی، به نحو صمیمانه، به مقصد و هدفی یگانه مبدل می‌شود. مشورت‌ورایزی موجب وحدت و یگانگی است؛ عاملی انرژی‌زا و سودافزا است؛ و هنگامی که به درستی در میان یک گروه انسانی جاری گردد، در ابتدا یک فرایند دائماً گسترنده منبث از یک هسته مستحکم اولیه، وحدت پشت وحدت بروز می‌دهد و سپس گروه، قدرت فوق قدرت تجربه می‌نماید و در جهت یورش به مسائل و مشاغل و نه به یکدیگر، قوای عظیمه به حرکت می‌آید.

مشورت‌ورایزی، از آن جا که مبتنی است بر تبادل آزادانه و صمیمانه و فروتنانه نظریات و احتیاجات و اولویات در میان مشارکین، گروه را مقتدر می‌سازد بهترین مصالح و منافع هر عضو را تأمین نماید. این ائتلاف و اتحاد قدرت مغزها، چیزی را به وجود می‌آورد که هم‌کنشی مثبت (Synergy Positive) خوانده می‌شود؛ به این معنی که نه تنها دو مغز بهتر از یک مغز است؛ بلکه ترکیب آنها بسیار عالی‌تر از مجموع آنها است.

منافع و مزایای بسیاری در انتظار خانواده‌ای است که در طریق تسلط بر نگرش‌ها و مهارت‌ها در فرایند مشورت‌ورایزی پایداری می‌ورزد. پدر و مادر و فرزندان با کاربرد آن به طریق صحیح، در نهایت می‌آموزند که چگونه:

- منطقی بیندیشند.
- روشن و واضح سخن بگویند.
- با دقت به دیگران گوش دهند و در ورای نمود ظاهر، به عواطف و احساسات نیز توجه کنند.

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

- توأم با تحرک ذهنی کافی برای مشاهده چیزهای مشابه در زمینه‌های متفاوت و همعنان با امکانات مختلف، به طور خلاق فکر کنند.
- به ورای راه‌حل‌های کلیشه‌ای گام بردارند.
- حقیقت بنیادی (و نه فقط واقعیات عینی) را تحرّی کنند و بیابند و به کمک آن، بیاموزند که چگونه با واقعیت برخورد نمایند.
- تصمیماتشان را با اصول اساسی و موازین اخلاقی مرتبط سازند و نه با نفع و بهره موقتی شخصی.
- جویای خیر و صلاح والاتر عمومی باشند و نتایج و ثمرات پایدارتر را در نظر گیرند.
- از همسات نفس اماره بر حذر باشند و از مهم شمردن نامتعادل خود پرهیزند.
- از تضعیف آراء دیگران و یا دوییدن در سخن همگان خودداری کنند.
- در هنگام سخن گفتن و گوش دادن هر دو، مؤقر و مؤدب باشند.
- در فضایی محبت‌آمیز، خالص و صریح باشند.
- در حالی که می‌پذیرند دیگران عقاید متفاوتی داشته باشند، از عقیده خود دفاع به عمل آورند.
- به دیگران احترام بگذارند و جوّ قوی‌تری از عدالت خواهی به وجود آورند.
- پیامدهای منطقی تصمیمات و وقوعات را مدّ نظر گیرند.
- در عرصه عمل، تساوی حقوق رجال و نساء را مراعات کنند.
- به جای جدایی و بیگانگی، خود را جزئی کاملاً پذیرفته‌شده از گروه بدانند.
- دریابند که در نهایت، خیر عموم بهترین منفعت برای انسان است.
- به جای درگیر شدن با سایر اعضای خانواده، با مشکلات دست و پنجه نرم کنند.
- وظائف و مسائل خطیره را با این نگرش مثبت که نتایج خیریه به بار خواهند آورد، متقبّل شوند.
- در عرصه خانواده، محبت و دوستداری، قربت و نزدیکی و تضامن و همکاری - خصائص عالی‌ای که با مشارکت در فرایند تصمیم‌گیری، توسعه می‌یابند - را بیشتر ملحوظ دارند.

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

مراحل مشورت و رایزنی

مراحل زیر درکی کلی از آنچه را که در حین مشورت و رایزنی رخ می دهد، عرضه می دارد. هر مرحله، بعداً در همین فصل، با جزئیات بیشتری مورد بررسی قرار خواهد گرفت. گرچه مسائل و مواضع مطروحه برای مشورت متفاوت است؛ اما روش کار یکسان است:

۱. در آغاز، موضوع مشورت را به نحو روشن، مشخص نمائید.
۲. حقایق مسلمة مربوطه چه هستند؟ چه کسی، چه چیزی، در چه جایی، در چه وقتی، چرا و چگونه؟
۳. ملاحظات اخلاقی، معنوی، اجتماعی و عملی که حتماً باید در نظر گرفته شوند، چه هستند؟
۴. راه حل ها، شیوه های اجرا و طرح های ممکن و نیز سرمایه های لازم مرتبط با آن ها، از لحاظ زمانی، مالی، احساسی و نیروی کار چه هستند؟
۵. هر مورد را بررسی نمائید و مرجحاً به اتفاق آراء، بهترین حالت و روش ممکن را برای حل مسئله در نظر بگیرید.
۶. تصمیم متخذه را متحداً به اجراء درآورید. وقتی تصمیم لازم اتخاذ شد، هیچ کس نباید حمایت و مساعدت خود را از آن دریغ دارد؛ اما می توان در صورت لزوم آن را مورد تجدید نظر و اصلاح قرار داد.

نگرش ها و مهارت های لازم برای مشورت

با وجود این که مراحل مشورت و رایزنی چندان پیچیده نیست، آموختن نحوه اجرای آن که مستلزم حذف نگرش های جازم و کسب مهارت های لازم است، اندکی مشکل می نماید؛ فرایندهایی که هر دو، نیازمند جایگزین کردن عادات دیرینه با حالات جدید است. در نگاه نخست، چنین کاری ممکن است آسان به نظر آید؛ اما، به معنای حقیقی، احترام گذاشتن به عقاید دیگران، لگام زدن به حس خودخواهی، تمایل داشتن به صراحت سخن، صبور و شکیب بودن، و با دقت و توجه گوش سپردن، طالب بیشترین حد تلاش و ممارست از جانب هر شخص است. اما، خیلی زود متوجه خواهید شد که به

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

نتائجش می‌ارزد؛ خواهید دید که اگر این نگرش‌ها و مهارت‌ها را، در خانواده خود پیاده کنید، تنش‌ها کاهش می‌یابد و نیات خیرخواهانه افزایش می‌پذیرد و به مرور، کل خانواده متوجه خواهد شد که متماداً و مستمراً آن‌ها را در شرایط و احوال مختلف، ملحوظ می‌دارد.

احترام متقابل و رفاقت و دوستی

اساسی‌ترین نگرشی که باید مورد توجه اهل شور قرار گیرد، التفات و احترام تام به همکاران و همراهان است. هر فرد باید، بدون در نظر گرفتن سن، جنس، مقام و یا هر ملاحظه دیگر، حرمت اشخاص دیگر را ملحوظ دارد و به راستی، رمز موفقیت هم همین است. وقتی احترام و بزرگداری واقعی دریافت شود، هر شخص با اطمینان خاطر از این که افکار و عقائدش هرگز مورد تحقیر و تخطئه کسی واقع نخواهد شد؛ حین ابراز و اظهار آن‌ها احساس آرامش و آسودگی خواهد کرد. اگر شخصی پیش‌نهادی دهد، اما نهایتاً به عنوان راه‌حل مرغوب و یا طرح مطلوب پذیرفته نشود، در صورتی که استماعی مؤدبانه و احترام‌آمیز را مشاهده کرده باشد، عزت و بزرگواری و حس ارزشمندی او، هم‌چنان محفوظ خواهد ماند.

اغلب، کم‌سوادترین و جوان‌ترین عضو خانواده، به نحوی اعجاب‌انگیز، درکی دایمانه از مسائل مطروحه ابراز می‌دارد و حتی ممکن است حین مباحثات، درکی عمیق‌تر از اعضاء مجرب و فرهیخته خانواده، داشته باشد. با تشویق و ترغیب صمیمانه یکدیگر، همه باید احساس کنند که مستعد و شایسته مشارکتند. این رفاقت و دوستی، ابواب قلوب و اذهان را می‌گشاید و قوای خلاقه مکنونه در هر شخص را آزاد می‌سازد تا افکار عالی و آراء بدیعه به منصفه ظهور آید. چنین نگرشی عشق‌آمیز باید به سمت بیرون از جلسه مشاوره نیز امتداد یابد و عاقبت، فضای عمومی خانواده را هم معطر و مصفا سازد. هیچ عضوی، در هیچ زمانی نبایستی درباره عضو دیگر غیبت و عیب‌جویی کند و یا کلمات تحقیرآمیز بر زبان راند. توجه به نقش ادب و فرهیختگی، تحمل و بردباری، تقبل و پذیرندگی و ملاطفت و مهربانی، فوق‌العاده لازم و ضروری است. هر نوع بی‌ادبی و گستاخی یا انتقاد تحقیرآمیز قطعاً، جریان آسان ایده‌ها را خفه خواهد کرد و مورث انشقاق و جدایی و

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

تشویش و آزرده‌گی خواهد شد و یحتمل، تمامیت جهد و تلاش خانوادگی را بی‌اثر و ثمر خواهد نمود.

محویت و فناخواهی (Unselfishness)

برای این که مشورت‌ورایزنی موفقیت‌آمیز باشد، باید از انگیزه‌های نهانی و انانیت و خودخواهی، مبرا باشد. امیال خودخواهانه مانعی بر سر راه کار اصلی و ضروری مشورت‌ورایزنی است که عبارتست از تحرّی خالصانه حقیقت و حصول بهترین تصمیم و راه‌حلّ. هر فردی باید به این سؤال بیندیشد که "خیر و صلاح جمع (گروه) در چیست؟" و نه این که "قضیه چه فایده‌ای برای من دارد؟" در فرایند مشورت‌ورایزنی، هیچ‌گونه پنهان‌کاری و تبانی، فشار و نفوذنمایی، موضع‌گیری و جانبداری و یا ترجیح و تقدّم روش شخصی به قیمت ضرر و زیان منفعت گروهی، وجود ندارد.

با حصول بلوغ و پختگی - چیزی که ثمره علم و کمال است و نه سنّ و سال - ما درمی‌یابیم که بهترین منافع و مصالحمان، نهفته در این نیست که همواره از هر چیزی اولین و برترین را برای خود بخواهیم؛ بلکه وابسته به این است که عدالت و دادگری و وحدت و یگانگی را مستقر و مستحکم سازیم و سرانجام، این حقیقت بنیادین را فرامی‌گیریم که سعادت و خوشبختی هر فردی مشروط و منوط به سعادت و خوشبختی کل خانواده است.

صراحت و رک‌گویی

در جریان مشورت‌ورایزنی، افکار و عقاید و احساسات باید بدون خجالت و شرمساری بیان و عیان گردد. هر فردی، نه تنها ذی‌حقّ است؛ بلکه موظّف و مسئول است که آزاد و آشکار، و بدون واهمه از ناراحتی و دلخوری دیگران، نظریاتش را بیان نماید.

در این جا مثالی می‌آوریم تا روشن شود که چرا باید به نظریات مختلف افراد گوش بسپاریم. تصوّر نمائید که چهار نفر از اعضاء یک لجنه اطراف یک میز مربعی که روی آن یک جعبه بزرگ گذاشته شده است، نشسته‌اند. هر فردی می‌تواند رنگ طرفی از جعبه را ببیند که در مقابل اوست و طبیعتاً چنین نتیجه می‌گیرد که تمام آن، به همان رنگ است. وقتی لجنه درباره رنگ این جعبه وارد مذاکره می‌شود، یکی از چهار نفر می‌گوید،

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

"این جعبه قرمز" و دیگری اظهار می‌دارد، "اما اون قرمز نیست، آبی". بالاخره نفر سوم می‌گوید سبز است و نفر چهارم نظر می‌دهد که خیر سفید است. به این ترتیب چون هر کسی از زاویه دید خود نظر می‌دهد، حقیقت واقع آشکار می‌گردد؛ و آن این است که جعبه در هر سمتی رنگ متفاوتی دارد و این همان آگاهی و اطلاعی است که گروه برای اتخاذ تصمیم صحیح محتاج آن است. اگر حتی یک نفر از اعضاء، تحت تأثیر دید دیگری، نظر متفاوتی می‌داد، تمامیت واقعیت نمودار نمی‌شد و جریان تصمیم‌گیری مختل می‌گشت.

قلوب و اذهان و احساسات و تجربیات مشارکین و نیز زمینه فرهنگی هر یک از آنان، به مثابه منبعی است که نظریات و تصمیمات از آن جاری می‌شود. محروم کردن گروه از دیدگاه حتی یک نفر از اعضاء راجع به موضوع، به منزله کاستن از توانایی آن است در جهت کشف برترین حقیقت و یا یافتن بهترین راه‌حل. تواضع و فروتنی، خصلتی پسندیده است و ربطی به ترس و ناامنی ندارد، تا چه رسد به غرور و ورزیدن در قالب شکسته‌نفسی کاذب. افکار و ایده‌ها را باید با ملاحظت و مهربانی و با نیک‌اندیشی و خیرخواهی، و بدون اصرار و ورزیدن و تحمیل کردن، ابراز و عیان نمود.

صبر و شکیبایی

صبر و شکیبایی همانند ستونی محافظ برای خیمه مشورت و رایزنی است، و نباید آن را با... تنبلی و بی‌تفاوتی اشتباه گرفت. بر عکس، این خصلت پسندیده، متضمن لطف و مرحمت است در تحت شرایط فشار و سختی، و موجد خویشتن‌داری و بردباری است هنگام تصمیم‌گیری درباره اقدامات و اجرائات ممکن و مقتضی، و به معنی اغوا نشدن است توسط راه‌حل‌های آسان و سریع. صبر و شکیبایی همچنین مشتمل بر تحمل و بردباری و استقامت و ایستادگی است در زمان انتظار حصول نتایج بدیع؛ نیز دال بر حفظ اعتدال در بیان دیدگاه شخصی است و نشانه سماجت و پافشاری و جدیت و کوشایی است، و برتر از همه، علامت تسلیم نشدن به اعتراض و عصبیت و تندخویی است، آن هم بدون توجه به این که چه مقدار رنجش و ناکامی به بار آمده باشد.

اصغاء و گوش سپاری

ما قادریم هم‌زمان به چندین محرک صوتی گوش بسپاریم. وقتی کسی راجع به یک نگرانی و یا مسئله مهم دیگری صحبت می‌کند، با دقت گوش دهید تا احساس‌ها و نیازهای واقعی یا روح مطلب و مقصود او را دریابید.

احساسات و روح مطلب هر دو مهمند. احساسات مهم است، زیرا شخص صاحب آن، مهم است. احساسات حقیقت مسلمی است که باید در فرایند تصمیم‌گیری مورد توجه قرار گیرد. اوقاتی پیش می‌آید که در آن، جریان مشورت ابتدا باید احساسات را در نظر گیرد. وقتی مسئله‌ای از این دست مطرح می‌شود که "چرا من چنین احساسی دارم؟ من (یا خانواده‌ام) چه کار می‌تونیم بکنیم تا احساسم تغییر کنه؟"، توجه به آن می‌تواند احساسات منفی را به سمت تفکر منطقی تغییر دهد که این نیز به نوبه خود، به تقویت توان حل مسئله و توسعه اعمال و اقدامات مثبت، منتهی خواهد گشت.

وقتی مطلبی عرضه می‌گردد که معنا و مقصد آن مشخص نیست، شنوندگان باید طالب توضیح شوند و دقیق و صبورانه آن را بررسی کنند تا ادراک صحیح حاصل شود. اگر قرار است تصمیم متخذه صحیح و صواب باشد، باید تمامی اطلاعات مربوط به مسئله به دست آید. مسائل جزئی فقط هنگامی خود نمایی می‌کنند که نفوس با دقت به یکدیگر گوش بسپارند و به همدیگر توجه کنند.

ما باید به تمایل طبیعی خود برای قطع سخن دیگران لگام زنیم. افراد قبیله تلینجیت (Tlingit) در جنوب غربی آلاسکا و شمال بریتیش کلمبیا، (British Columbia)، برای جلوگیری از قطع سخن در حین مشورت و رایزنی، روشی مؤثر و مؤثر دارند. در آنجا شخصی که در حال سخن گفتن است، یک چوبی را که به زیبایی تراشیده شده و به "عصای سخن‌وری" موسوم است، در دست می‌گیرد و تا زمانی که او این عصا را رها نکرده، هیچ‌کس دیگری چیزی نمی‌گوید.

اصغاء کردن، به خودی خود، دال بر پذیرفتن آنچه گفته می‌شود نیست؛ بلکه به معنی توجه نمودن و ذهنی پذیرا داشتن است. برای این که بتوانید اهمیت و ارزش یک نظر را با فکر خود برآورد نمائید، باید جمیع محاسن و معایب مربوط به آن را به خوبی بدانید.

نطق و سخنوری

ما نباید فقط برای استماع صدای خودمان، حرف بزیم! به جای آن، باید به نظریاتمان بیندیشیم، افکارمان را سامان دهیم و سپس بدون پراکنده‌گویی و یا ارائه اطلاعات غیرضروری - هر چقدر هم که می‌خواهد جالب باشد - آن‌ها را عرضه نمائیم. اگر ایده‌ای مقبول افتد، دیگران مایل خواهند بود درباره‌اش بیشتر بدانند؛ آن‌گاه توضیح بیشتر مفید خواهد بود. هنگام سخن گفتن وقت دیگران را محترم بشمارید، شاید بخواهید بر آنچه کسی دیگر گفته است چیزی بیفزایید؛ اما هرگز سعی نکنید آن را فقط تکرار نمائید.

مطلوب و مقبول آن است که بکوشیم در فرایند مشورت اعتدالی ایجاد نمائیم، طوری که یک شخص منفرد بر جریان مشاورات مسلط نشود و هرکسی احساس کند کاملاً آزاد است نظریاتش را بیان نماید؛ مشروط بر آن‌که در حرف زدن به نحو یک‌نواخت و طولانی، که به واقع آزمایشی است برای صبوری سایرین، زیاده‌روی نکند.

کنترل خودخواهی

بعد خودپرست وجود ما، هر چیزی را، انحصاراً از زاویه "من و مال من" می‌نگرد. باید این تمایل را مهار کنیم و در هر زمان ممکن، از کاربرد ضمائر اول شخص مفرد، احتراز نمائیم. ما قادریم حتی هنگام عرضه عقائدمان متواضع و فروتن باشیم. به جای این که بگوئیم "فکر می‌کنم این کار باید این طوری انجام بشه"، بهتر است بگوئیم، "شاید بهتر باشه کار رو به این طریق هم امتحان کنیم..." و یا "اینجوری چطوره؟"

هنگام مشورت و رایزنی، سعی کنید کسی را آزرده خاطر نسازید و در برابر دلخور و دلگیر شدن نیز مقاومت نمائید. عمل اول مستلزم حساسیت و مراقبت است، و عمل دوم محتاج تحمل و بردباری و نیز اغماض و بخشاینده‌گی است.

هر یک از مشارکین (در مشورت) باید از چسبیدن به افکار و اولویت‌های خود پرهیزد. به یاد آورید که یک ایده یا نظریه، وقتی عرضه شد، دیگر به هیچ فردی تعلق ندارد؛ بلکه متعلق به جمع است و این بدان معنی است که عرضه‌کننده ایده نیز باید از آن پس، درست به اندازه سایر اعضا، آن را فکری برون‌خودی در نظر گیرد. این امر گروه را آزاد می‌گذارد آن نظر را، بدون نگرانی از آزرده‌شدن احساسات پیش‌نهاد دهنده‌اش، بپذیرد یا رد

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

نماید. اگر نظری خوب و مفید باشد، برای حلاجی دقیق‌تر دوام می‌آورد و اگر نه، بی‌فایده بودنش به زودی بر ملا می‌شود. در هر حالت، آن فکر و نظر برای عرضه‌کننده‌اش نه افتخار و عزت می‌آفریند و نه سرزنش و ملامت به بار می‌آورد. همهٔ اعضای خانواده باید کاملاً درک کنند که ردّ یک نظریه به معنی ردّ عرضه‌کنندهٔ آن نیست. وقتی افراد فکر نکنند که "صاحب" پیش‌نهادهای خود هستند، جریان مشورت تا حدّ قابل ملاحظه‌ای سرعت می‌گیرد؛ زیرا دیگر در مدافعات خودخواهانه از نظریات ناچیز، وقت و انرژی گروه تلف نمی‌شود و می‌تواند در مسائل دیگر صرف گردد.

هنگامی که نظری آزادانه در فضای جمع رها شود، چالش و تنش مفقود می‌گردد؛ آن‌گاه است که بحث و گفت‌وگوی باز و آزاد، بهترین نوع تفکر جمعی را ایجاد می‌کند، به نحوی که نظریهٔ مطروحه سکوی جهشی می‌شود برای اندیشه‌های تازه‌تر و بهتر؛ یعنی هم‌چنان‌که ادراکات گوناگون آن را وضوح می‌بخشد، بیش‌های روشنی‌افزای بیشتر پدیدار می‌شود و حقیقت حال آن موقعیت یا فکرت، بیشتر و بیشتر، به شکل موشکافانه، تعریف و تبیین می‌گردد. سرانجام، مبتنی بر ادراک تقویت‌یافتهٔ جمع، حقیقت موضوع عیان می‌شود؛ و در این حالت است که بهترین و مناسب‌ترین تصمیم می‌تواند اکتشاف و اتخاذ گردد. تصوّر کنید چندین نورافکن پر قدرت، حول دایره‌ای وسیع، در جستجوی هواپیمایی، آسمان شب را می‌کاوند. وقتی همه اشعهٔ انوار همگرا باشند، همهٔ اطراف هواپیما روشن شده، به وضوح دیده خواهد شد.

بدیهی است در هر شور و مشورتی، اختلاف آراء پیش می‌آید؛ اما در جریان یک مشورت‌ورایزنی که به نحو صحیح هدایت شود، نظریات مخالف البته با هم برخورد خواهند کرد؛ اما نظر دهندگان هرگز نیازی به برخورد نخواهند داشت! در چنین احوالی خودمان می‌توانیم عقب بنشینیم و اجازه دهیم در عرصهٔ نبرد برای کشف حقیقت و اتخاذ تصمیم، ایده‌ها و افکار، خود، سنگر بگیرند و درگیر شوند، و این در حالی است که ما از همکاری با یکدیگر در جوّی هماهنگ و صمیمی، لذّت می‌بریم. برای تحت کنترل در آوردن خودخواهی در جریان مشورت‌ورایزنی، همواره به خاطر داشته باشید که سؤال

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

"چه فکری درست است؟" بسیار مهم‌تر و اساسی‌تر از سؤال "چه کسی درست می‌گوید؟" است.

خلاقیت و آفرینندگی

وقتی در جستجوی اندیشه‌ها و راه‌حل‌های مطلوب هستید، ذهن را آزاد بگذارید تا به خلاقیت و آفرینندگی پردازد؛ حتی اگر گاهی نتایج آن به حد حیرت‌انگیزی غیر عملی باشد. وجه مخالف اندیشیدن به طرق تکراری و قراردادی، این است که به "پویایی ذهنی" متوسل شویم؛ به این معنی که قوه‌ی تصور را رها کنیم و بارقه‌ی خیال را برافروزیم تا درباره‌ی چیزهای جدید بیندیشد و یا چیزهای آشنا را به طرق بدیع بنگرد. در میان مردم خلاق مثلی قدیمی است که: "وقتی صدای ضربات سم‌ها را می‌شنوی فقط فکر نکن که از آن اسبان است، نیز فکر کن که از آن زرافه‌گان است!" هر چقدر حوزه‌ی راهکارهای حاصل از تفکر جمعی وسیع‌تر و تعداد آن‌ها بیشتر باشد، احتمال این که یکی یا بیشتر از آن‌ها، رافع نیازها گردد، افزون‌تر خواهد بود. پیش‌نهادهای انقلابی و طوفانی (Wild)، سوای ارزشی که در القاء شوخی‌های سرورانگیز دارند، اغلب به نظریات صائبی نیز منتهی می‌شوند.

در بخش‌های پیشین بعضی از نگرش‌ها و مهارت‌های اساسی در فرایند مشورت‌ورایزی را، به طور کلی، بررسی نمودیم. اکنون، بقیه‌ی این فصل، به طور ویژه، به مشورت خانوادگی اختصاص می‌یابد، اعم از این که خانواده شامل یکی از اولیاء (پدر یا مادر) یا هر دو یا با حضور بزرگ‌والدین، بستگان و یا دوستان باشد.

مشورت‌ورایزی و مساوات و برابری در خانواده

این گفته که خانه انسان قلعه اوست، دیگر صحیح نیست؛ زیرا به قدمت همان قلعه است! با نزدیک شدن قرن بیستم به انتهای، رفته رفته خانواده‌های کمتری موجودند که در آن‌ها شوهر، رئیس انحصاری خاندان و صاحب قدرت و اختیار نهایی و تنها تأمین‌کننده‌ی مایحتاج زندگی باشد. در خانواده متجدد، زن و شوهر، مشترکاً ریاست داشته، هر دو، در جمیع جنبه‌های حیات خانوار سهیم و شریکند. میزان روبه‌افزایش طلاق تا حدودی نشانه‌ی این است که زوجها در رها شدن از قیود آداب و سنن قدیمی دچار مشکلند و نمی‌توانند

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

برای معضل تصمیم‌گیری - به نحوی که نه تنها تساوی بدیع رجال و نساء، بلکه حرمت و رعایت روبه‌ظهور برای حقوق کودکان را، ملحوظ بدارد - راه حلی بیابند.

انتقال از یک خانوادهٔ پدرسالار به خانواده‌ای که در آن حاکمیت به طور مساوی تقسیم گردد، مشکل؛ اما ضروری است. این که یک شخص، بدون مشورت با دیگران برای آن‌ها تصمیم بگیرد، شکلی از دیکتاتوری است؛ و چندان اهمیتی ندارد که حوزهٔ عمل‌کرد آن، خانه یا یک شرکت و یا یک ملت باشد. صحیح است که چنین استبدادی نافذ است و سبب می‌گردد کارها سریع‌تر انجام شود؛ اما در بلند مدت، منافع چنین سیستمی در قیاس با مضراتش که ناشی از تنفر و انزجار، فقدان روحیهٔ همکاری و طغیان و سرکشی است، رنگ می‌بازد.

در نگرش سنتی، پدر نه تنها به فرزندانش امر و نهی می‌کرد؛ بلکه گهگاهی برای نشان دادن تفوق و برتری خود، می‌بایست متخلفان را تنبیه بدنی هم می‌نمود. اما، اکنون انقلاب مردمی (دموکراتیک) در بسیاری از کشورها، بدون توجه به نظر موافق یا مخالف پدر و مادر، تغییراتی را در همهٔ انواع رابطه‌ها، از جمله رابطهٔ خانوادگی، به وجود آورده است. وقتی کودکی تنبیه می‌شود، با خود چنین می‌اندیشد: "آکه توحق داری منورتنبیه کنی، پس من هم حق دارم تو رو تنبیه کنم!" بنابراین، خوب نگاه می‌کند و گوش می‌دهد و می‌فهمد که چه کاری والدینش را درست و حسابی ناراحت می‌کند و بعد مبادرت به همان کار می‌نماید. بسیاری از درگیری‌های خانوادگی از نوع همین مبارزات تلافی‌جویانهٔ توان‌فرسا است.

یکی از عیوب آشکار در استفاده از قدرت استبدادی پدر و مادری، که معمولاً همراه با بدزبانی و کتک‌کاری است، این است که این روش، با رسیدن بچه‌ها به سن بلوغ، یعنی زمانی که هر چه بخواهند می‌کنند، دیگر کارایی ندارد. آن وقت دیگر برای پدر و مادر راهی وجود ندارد تا اعمالی را که آن‌ها در غیابشان انجام می‌دهند، متوقف سازند. برای یک تازه‌جوان (سنین بین نوجوانی و جوانی کامل)، هیئت کارتون‌وار پدری که به تته پته افتاده و متکبرانه و مغرورانه دستور صادر می‌کند، مضحک به نظر می‌رسد. تازه‌جوانان (Teenagers) دیگر از لحاظ بدنی بزرگ‌تر از آنند که بشود به پشتشان کوبید (Spank)

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

و نیز آن قدر هشیار و زرنگ هستند که راه‌هایی برای گریز از انواع دیگر تنبیهات والدین نیز پیدا کنند.

بسیار سازنده‌تر است که با کودکان از آغاز به نوع دیگری تعامل داشته باشیم؛ نوعی که در دوران بلوغ و بعد از آن هم مؤثر افتد؛ و همین است تأثیر و هدایت اولیاء در خلال فرایند مشورت‌ورایزی؛ یعنی هنگامی که پدر و مادر و فرزندان نه همچون مبارزان و ستیزه‌گران، بلکه همانند مُحبان و متحدان، با یکدیگر تعاطی و تعامل دارند؛ گروهی که مایل و مشتاقند برای یافتن راه‌حل‌های منطقی و جمعی به جهت مسائل و مشکلات زندگی، به نظریات یکدیگر گوش فرادهند. فرزندان برای پدر یا مادری که تظاهر نمی‌کند تمام پاسخ‌ها را می‌داند و نظریات دیگران را نیز ارجح می‌نهد، ارزش بیشتری قائلند. آن‌ها حرمت والدینی را که همچون خدایان دوردست کوه اولمپ می‌کوشند بر سرشان صاعقه فرود آورند، رعایت نخواهند کرد. وقتی پدر و مادر، بدون اعمال قدرت، کودکان را نصیحت کنند؛ این کار اجازه می‌دهد که آن‌ها، بدون مقاومت گوش بسپارند و تشویقشان می‌کند افکار و احساسات خود را برای کسانی که مورد اعتمادشان هستند، بیان نمایند. در دهه‌های آینده، قدرت‌پرستی و خودمحوری، با تکیه‌ای که بر تبعیت بی‌چون‌وچرا دارد، خصائص مهمه‌ مورد نیاز مردم- از جمله: ابداع و نواندیشی، خلاقیت و آفرینندگی، انعطاف و تغییرپذیری و ابتکار و نوآوری- را که به تمامه و به خوبی در یک خانواده مشورت‌گرا به کار گرفته می‌شوند، خفه و خاموش خواهد کرد.

وارد کردن کودکان در فرایند مشورت‌ورایزی حائز منافع فراوانی است. دکتر الین بلچمن (Elaine Blechman)، یک روانشناس بالینی در دانشکده پزشکی آلبرت اینشتن (Albert Einstein)، معتقد است که کودکان مهارت‌های اساسی حل مسئله را در خانواده می‌آموزند. وی در پژوهش‌های خود دریافته است که میان نحوه رفتار کودکان در حیات اجتماعی و تحصیلی و میزان همکاری خانواده‌هایشان در حل مشکلات و مناقشات، رابطه مستقیمی وجود دارد. این پژوهش‌ها نشان داد که در برخی خانوارها یک مشاجره، با اظهار نظر همه اعضا و ریشه‌ابی مشترک مسئله و عاقبت با یافتن یک راه‌کار کم‌و بیش خوشایند برای همه، خیلی راحت‌تر حل و فصل می‌گردد. اما در

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

خانواده‌هایی دیگر، گاهی یک شخص - که عموماً یکی از والدین است - به فوریت، اغلب حدود ۱۰ دقیقه پس از شروع بحث و جدل، با تحمیل نظر خود بر سایرین، همگان را در ناکامی و نارضائی باقی می‌گذارد. فرزندان خانوارهایی که در آن‌ها بحث و گفت‌وگوی باز و آزاد رایج بود، بسیار بیشتر از سایر خانواده‌ها، حائز سازگاری صحیح اجتماعی و سرفرازی مناسب تحصیلی بودند.

ارل شافر (Earl Schaefer) و ماریانا اگرتون (Marianna Edgerton) از دانشگاه کارولینای شمالی نیز در تحقیقات خود، بر این مسئله این‌گونه صحّه گذاشتند: به نظر می‌رسد والدینی که به باورهای سنتی پایبندند - از جمله این عقیده که اطاعت و فرمانبری از هر فرد قدرت‌مداری حائز اهمیت اساسی است، و بهترین روشی که کودکان را وامی‌دارد این قانون را فراگیرند این است که از دستورات داده شده کاملاً اطاعت نمایند - به رشد و بالندگی فرزندان‌شان آسیب جدی وارد می‌کنند.

در یک مطالعه که بر روی یک‌صد نفر از کودکان به همراه والدینشان صورت گرفت، مشخص شد پدران و مادرانی که به چنین شیوه‌های سنتی باور داشتند، فرزندان پرورنده بودند که در مقایسه با فرزندان والدین متجدّد و فرهیخته‌تر - که از جمله معتقد بودند کودکان حق دارند سؤال کنند و نظریاتشان را بیان نمایند - انحراف‌پذیر و غیرخلاق بودند، از کنجکاوی ذهنی کمتری برخوردار بودند، و به تست‌های مربوط به مهارت‌های بنیادین ذهنی، پاسخ‌های ضعیفی ارائه می‌کردند.

البته، حاکمیت مشارکتی خانوادگی یک تاوان هم دارد، و آن این است که وقت و مهارت و شکیبایی فراوان می‌طلبد. اما به هر حال، مشورت‌وریزی نه تنها به اتخاذ تصمیمات بهتر و منصفانه‌تری می‌انجامد، بلکه در میان اعضای خانواده نیز احساسی از ارزش و همبستگی القاء می‌نماید. همچنین، سرشت غیرانسانی تصمیمات مستبدانه را زائل می‌سازد و برتر از همه، حس وفاداری خانوادگی را که به راستی انگیزه‌ای قوی است برای رفتار مطلوب و پسندیده، تقویت می‌کند.

مراحل اجرای مشورت و رایزنی خانوادگی

لزومی ندارد که یک جلسه مشورتی، به طور مفصل و رسمی برگزار شود. چنین جلسه‌ای را ممکن است یک زن و شوهر، یک ولی و فرزند، دو نفر از همتنان، یک بزرگ‌والد و نوه، و یا تمامی اعضاء خانواده، تشکیل دهند. تنها شرط ضروری این است که در همه موارد، نگرش‌ها، مهارت‌ها و مراحل اساسی مربوط به فرایند مشورت و رایزنی، رعایت گردد.

برای تحقق مشورت جمعی (گروهی)، معمولاً با رأی اکثریت گروه، یک ناظم انتخاب می‌شود؛ اما شما می‌توانید، به این منظور، به طور ساده و به نوبت، از فرزندان بزرگ‌تر کمک بطلبید و یا خودتان مسئولیت را به عهده بگیرید. نقش تسهیل‌گر (ناظم) این است که در حین مذاکرات شئون اخلاقی را صیانت کند و جریان بحث را هدایت نماید و نظریات مختلف را جمع‌بندی کند. او همچنین توافق حاصل را بیان می‌نماید، نتایج احتمالی و آزمایشی را تشخیص می‌دهد، و زمان حصول توافق نهایی را تعیین می‌نماید و تصمیم متّخذ را اعلان می‌کند.

در این فرایند، هر کسی فرصت اظهار نظر دارد؛ اما هیچ‌کسی حق ندارد روند مذاکرات را انحصاری سازد و یا دیگران، از جمله تسهیل‌گر را مرعوب و مجبور نماید. بهتر است جلسه در محیطی آرام و به صورت میزگرد برگزار گردد تا هر کسی دیگری را ببیند و سخنش را بشنود. ایستادن یک فرد در مقابل گروهی که نشسته‌اند، نشان از استکبار و استبداد دارد. برعکس، هم‌نشینی دایره‌وار (حلقه)، جلوه‌ای است از احترام و مسئولیت متقابل. شرایط روحانی - روانی جلسه نیز به همین اندازه اهمیت دارد. لازم است جوّی از توجه و حمایت متقابل و نیز ایمان و باور به این که از این تلاش گروهی امری صلاح و صواب ظاهر خواهد شد، حاکم باشد. قبل از شروع به مشورت، ممکن است اعضاء خانواده بخواهند لحظاتی سکوت کنند و افکار خود را به وحدت و یگانگی مطلوب و معهود متمرکز سازند. به لسان شاعرانه، آن‌ها باید بکوشند همچون امواج در دریای بی‌پایان و قطرات در رود خروشان و نجوم در عرصه آسمان و درختان در پهنه بوستان، با یکدیگر متحد و همبسته باشند.

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

فکر بسیار خوبی است که خانواده دیدگاه‌ها و مهارت‌های تازه آموخته خود را، قبل از آن که در مورد مسائل و طرح‌های جدی و حقیقی، به کار گیرد؛ روی مباحثی که صرفاً برای خنده و شوخی انتخاب شده‌اند، تمرین و ممارست نماید. (به فهرست تمرین‌های موجود در پایان فصل رجوع کنید.) آنچه ذیلاً برای مشورت‌ورایزنی خانوادگی عرضه می‌شود، صرفاً رهنمودهای کلی است. با حصول تجربه بیشتر، شما بدون تردید متوجه خواهید شد که بهتر است این مراحل را در جهت انطباق با شرایط خاص خانوادگیتان تغییر دهید.

مرحله ۱: تعیین موضوع لازم به بررسی یا تصمیم‌گیری یا برنامه‌ریزی:
غالباً، تعریف و تعیین موضوع، مهم‌ترین بخش کار است؛ و گاهی راه‌حلّ مطلوب در همین مرحله حاصل می‌شود. مطمئن شوید که هر کس، بخصوص بچه‌های کوچک‌تر، معانی کلمات مرتبط با موضوع و یا مفاهیم وابسته به آن را درک می‌کنند. آیا مسئله مطروحه ضرورت دارد و یا موضوع اساسی‌تری موجود است که باید ملحوظ گردد؟ اگر موضوع مربوط به یک مناقشه و درگیری است، با صرف وقت کافی به حرف‌های تمام طرف‌های درگیر گوش دهید و اطمینان حاصل کنید که هر یک از آن‌ها حرف‌ها و نظرهای بقیه را درک می‌نمایند.

مرحله ۲: تجسس درباره کلبه حقایق مربوط به موقعیت، مسئله یا برنامه:
می‌توانید، برای سازمان‌دهی اطلاعات، همانند روزنامه نگاران، از واژگان "چه کسی، چه چیزی، چه جایی، چه زمانی، چرا و چگونه" استفاده نمائید. بسته به موقعیت و موضوع، جلسه مشورتی ممکن است به قصد رمزگشایی از عواطف و احساسات هم‌متنان درگیر در یک دعوا، و یا به منظور سرزدن به کتابخانه برای انجام‌دادن یک اقدام کارآگاهانه جهت کشف و ثبت اطلاعات در مورد یک پروژه خانوادگی باشد. در صورت لزوم، ملاحظات روحانی و اخلاقی مرتبط با موقعیت نیز باید مراعات گردد. وقتی عواقب اخلاقی مسئله نیز جزیی از فرایند تصمیم‌گیری است، پدر و مادر بایستی به راحتی ارزش‌های مربوطه را مطرح نمایند و در مورد هر موقعیتی، نحوه به کار بردن آن‌ها را هم نشان دهند. برای بچه‌ها، این امر اغلب از مباحثات انتزاعی خوشایندتر است.

مرحله ۳: ایجاد افکار، انگیزه‌ها و طرح‌های مرتبط با موضوع:

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

این قسمت از کار، گاهی "سیال‌سازیِ ذهن" (Brain Storning) و یا ایده‌آفرینی، یا یورش مغزی گفته می‌شود؛ روشی که شرکت‌های مولّد محصولات جدید، مدت‌های مدید است با آن آشنا هستند. به محض این که مشارکین در فرایند مشورت، درباره‌ی آنچه شنیده یا دیده‌اند به اندیشه می‌پردازند، شکل‌گرفتن ایده‌ها آغاز می‌شود و پیش‌نهادها عرضه می‌گردد؛ اما در این مرحله، هیچ یک از آن‌ها ارزیابی نمی‌شود؛ بلکه به همه‌ی آن‌ها، بدون تعصب و انتقاد، صرفاً، گوش فراداده می‌شود.

لازم است قوه‌ی تصوّر مشورت‌کنندگان، برای اکتشاف امکانات جدید، آزاد و رها گذاشته شود. این حرّیت‌وآزادی در بیان ایده‌ها و افکار، البته بدون واهمه قطع شدن سخن و یا مقاومت ورزیدن اهل انجمن، برای برانگیختن قوای خلاقه و نظریّات صائبه‌ی مشارکین، لازم و ضروری است. برای تشویق و تقویت بیشتر بچه‌ها به مشارکت، والدین باید گهگاهی، خود را کنار بکشند و اجازه دهند آن‌ها خودشان، برای بعضی مشکلات خود راه‌حل‌هایی پیداکنند. اگر مایل باشید می‌توانید برخی ایده‌ها، درخواست‌ها و پیش‌نهادها را یادداشت نمائید تا بعداً مورد بررسی بیشتر قرار گیرد. اگر یک وایت‌برد (تخته سفید) هم داشته باشید، بچه‌ها در استفاده از آن شایق‌تر خواهند بود.

مرحله ۴: جمع‌بندی و تعیین بهترین تصمیم:

قدم بعدی، این است که افکار و نظریّات عرضه شده، برای اصلاح و ایضاح و اكمال و بخصوص تفکیک یا تلفیق، مجدداً مطرح شوند. بعضی اوقات، در حینی که قوای ذهنی جمع مشورتی خانواده، برای حصول یک تصمیم مقتضی متّحداً متمرکز است بر یک مسئله، ممکن است ایده‌ی یک عضو، عضوی دیگر را الهام ببخشد که در جهت عملی کردن بهتر آن، راه جدیدی ارائه دهد؛ که این نیز به نوبه‌ی خود، ممکن است به عرضه‌ی اندیشه‌ای بهتر از جانب فردی دیگر منجر شود.

آنچه که از مشورت‌ورایزنی، فرایندی هیجان‌انگیز به وجود می‌آورد، فعّالیّت همبسته‌ی چندین ذهن است؛ امری که قادر است در جهت طراحي و مشکل‌گشایی، افکار جدید و نظریّات مفید خلق نماید. بدون گفتگوی صریح و صمیمانه در فضای انگیزنده و پذیرنده‌ی مشورت‌ورایزنی، این ایده‌ها و افکار تازه، ممکن است برای همیشه مکتوم و مخفی

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

باقی بماند. فرایند مشورت مثل بازی بسکتبال است که در آن، بازی‌کنان حسودانه به توپ نمی‌چسبند؛ بلکه آن را فوراً به کسی که بهترین موقعیت را برای پرتاب کردن در حلقه دارد، پاس می‌دهند. چندان اهمیتی ندارد که عاقبت نظر چه کسی انتخاب می‌گردد؛ زیرا هرکسی در لحظه و نقطه‌ای "توپ (تفکر) را در دست داشته" و در جهت پرتاب آن به سمت حلقه تصمیم نهایی، مشارکت نموده است.

می‌توانید تصمیم یا طرح یا راه‌حل حاصل را، به شکل نهاییش ثبت کنید تا بعدها بتوانید به آن رجوع نمائید. بهتر است، برای جلوگیری از بروز سوء تفاهم، همه طرح‌ها و توافق‌ها را جزء به جزء بنویسید. می‌توانید، در صورت لزوم و بدون دخالت سرپرستانه، از بچه‌های مدرسه‌رو در انجام دادن این کارهای نوشتنی کمک بگیرید.

وقتی موضوع به خوبی تعریف شود و پیش‌نهادهای زیادی عرضه گردد، به احتمال قوی، راه‌حل‌های "مناسب" متعددی نیز مهیا خواهد شد؛ اما معمولاً، از میان همه این‌ها، یک تصمیم برجسته بروز می‌نماید که به نفع همه است و هرکسی به راحتی با آن موافقت می‌کند. اما، اگر چنین نشود، به جریان ایده‌آفرینی ادامه دهید و یا اتخاذ تصمیم نهایی را تا وقتی که اطلاعات بیشتر به دست آید و هرکسی فرصت کافی برای تفکر داشته باشد؛ به تأخیر اندازید. پاداش این صبروشکیبایی تبادل نظر دیگری است که قطعاً به حصول تصمیمی بهتر، منتهی خواهد شد. اگر اتخاذ تصمیم فوریت دارد و اتفاق نظر حاصل نشده است، رأی اکثریت حاکم است؛ البته همراه با حمایت کامل اقلیت.

مرحله ۵: اجرای متحذانه تصمیم متّخذ:

این مرحله مهم‌ترین مراحل اصل مشورت‌ورایزنی است. وقتی تصمیم نهایی اتخاذ گشت، پذیرش قلبی آن و حمایت صمیمی از آن توسط هر فردی، ضروری و حیاتی است. این‌جاست که نگرش محویت‌وفناخواهی، به معنای واقعی، می‌درخشد و این حقیقت جلوه می‌نماید که حفظ وحدت‌ویگانگی جمع خانواده، حائز اهمیت بسیار فراتر از صحت و سقم یک تصمیم معین است. یک تصمیم خطا را می‌توان اصلاح کرد؛ اما تشّت و تفرقه را که به معنی تلاشی و فروریزی است به سادگی نمی‌توان؛ زیرا ممکن

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

است به دلخوری‌ها و خصومت‌های جدی و سرانجام، به تقهقر و تباهی کشیده شود؛ وضعیتی که هیچ‌گونه خیر و صلاحی در آن دیده نمی‌شود.

برای اجرای بعضی از تصمیمات، قرارداد یک دوره آزمایشی امری حکیمانه است؛ تا در پایان آن، این ارزیابی به عمل آید که آیا لازم است اصلاحاتی در تصمیم اعمال شود، و در این صورت، آیا خانواده باید برای یافتن نظری بهتر به تفکرات و مشاورات خود ادامه بدهد یا خیر. ممکن است در خلال دوره اجرای آزمایشی، معلوم شود حق با کسانی بوده است که با تصمیم اولیه موافق نبوده‌اند؛ اما به خاطر حفظ وحدت خانواده آن را پذیرفته‌اند. در چنین حالتی البته خانواده راه‌حل جدید را هم امتحان خواهد کرد؛ اما هیچ یک از اعضاء هرگز نباید موضع "من بهترن گفتم که..." را اتخاذ کند. هر تلاشی باید صورت گیرد تا از دوگانگی و جدایی پرهیز شود.

ثمره وحدت و یگانگی، انعطاف و تغییرپذیری است. وقتی کاری درست از آب درنیاید، خانواده، به سهولت و فوریت می‌تواند اقدام دیگری را امتحان کند؛ زیرا هیچ کسی، خیره‌سرانه به یک تصمیم نادرست متشبث نمی‌شود. در این حالت خانواده قادر است بدون زحمت و به طور سریع تغییر موضع بدهد و تصمیم بگیرد در جهتی کاملاً متفاوت به پیش برود. هنگامی که خانواده شما، با کاربرد مشورت و رایزنی این انعطاف‌پذیری ارزشمند را تجربه نماید، برای آن، حکمت رعایت وحدت و یگانگی به خوبی آشکار و اثبات خواهد شد.

هدایات عملی برای مشورت خانوادگی

تعدادی نکات است که هنگام مشورت و رایزنی خانوادگی باید به آن‌ها توجه کرد:

۱. برای یک زوج، بسیار مفید است که از همان آغاز رابطه به مشورت عادت کنند تا در سال‌های بعدی هم بتوانند این فن شریف را تنفیذ و تلطیف نمایند. وقتی بچه‌ها آمدند، می‌توان آن‌ها را نیز به نرمی و آرامی در این فرایند فرخنده وارد کرد. پدر و مادر باید از سنین اولیه به دخالت دادن کودکان در مشورت و رایزنی آغاز نمایند و به موازات توسعه توانایی‌های بیشتر آن‌ها و با خواستن نظریاتشان راجع به امور ساده و تشویقشان به ارائه دلائل کودکانه، مشارکتشان را افزایش دهند. وقتی بسیار کوچکند، این مشارکت

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

محدود و ناچیز است؛ اما وقتی بزرگتر می‌شوند، باید به نحو روزافزون در مشورت‌وریزی، بخصوص پیرامون مسائلی که مستقیماً به خودشان مربوط است، شرکت داده شوند؛ و زمانی که به بلوغ می‌رسند، باید در مشکل‌گشایی (Problem Solving) و برنامه‌ریزی‌هایی که به همراه پدر و مادر و دیگر اعضای خاندان انجام می‌شود، تبحر و توانایی یافته باشند.

۲. هر موضوع و مبحثی نمی‌تواند مورد مشورت والدین و فرزندان قرار گیرد. بعضی تصمیمات را فقط پدر و مادر باید اتخاذ کنند؛ زیرا اینان با حق‌رای مساوی در مشاوراتشان، آخرین مرجع تصمیم‌گیری در خانواده‌اند. به زبانی که فرزندان بتوانند درک کنند، باید به آن‌ها تفهیم شود که در امور ایمنی و سلامتی حق انتخاب نهایی باید مخصوص والدین باشد؛ زیرا آن‌ها دانش و تجربه بیشتری دارند. همین دانش‌ها و تجربه‌ها هستند که ترکیب می‌شوند و حکمت و خردمندی را به وجود می‌آورند؛ و این رفتار خردمندانه توأم با دلواپسی مشفقانه است که پدر و مادر را قادر می‌سازد فرزندان‌شان را از مضرات و مخاطرات محفوظ دارند. به کودکان باید فهماند که والدین مسئولیت‌هایشان را جدی می‌گیرند؛ زیرا قانوناً و اخلاقاً موظفند ایمنی و سلامتی آن‌ها را تأمین کنند.

۳. والدین می‌توانند به فرزندان خود بگویند: "همه ما توی خونه یک چیز رو می‌خوایم و اون اینه که شما بزرگ بشید و بهترین آدمی بشید که می‌تونید. ما می‌تونیم بهتون کمک کنیم که به این هدف برسید، برا این که مدت زیادی تو این دنیا بودیم و توی این سال‌های دراز چیزهای فراوانی درباره امنیت و سلامت یاد گرفتیم. ما می‌خوایم کارمون رو درست انجام بدیم و کمک کنیم تا شما هم بزرگ بشید و این سال‌ها رو به خوبی و خوشی پشت سر بذارید." همچنین می‌توان به آن‌ها گفت که پدر و مادر موظفند تفاوت بین درست و نادرست را به آن‌ها بیاموزند تا افرادی پخته و با شخصیت و پرملاحظه و آبرومند بارآیند، به نحوی که بتوانند در مواجهه با مدرسه و جامعه و بخصوص قانون، خود را از دردسر و گرفتاری دور نگاهدارند.

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

۴. در این سه زمینه، یعنی اخلاق، سلامت و امنیت، کودکان تحت حفاظت و هدایت والدینشان هستند، و این روند تا زمانی که به رشد و نمو کافی برسند ادامه خواهد یافت. در این سه عرصه، اطاعت و فرمانبری امری معقول و منطقی و کاملاً قابل انتظار است. برای بچه‌های کوچک، مواردی چون زمان خواب، تغذیه، مراقبت، سلامتی، تعیین موقع و محل بازی و امثال آن، مواضع مشورت‌پذیر نیستند؛ اما اموری را که به حوزه مزایا و خطایا مربوط می‌شود، حتی با بچه‌های خردسال نیز می‌توان به مشورت گذاشت. به عنوان مثال، میل کودک به سر و صدا در حین بازی ممکن است نیاز والدین به آرامش را مختل سازد. در این جا است که توسل به مشورت و رایزنی معنا می‌یابد و باید به هر کسی امکان داده شود برای وصول به راه‌حلی که مقبول همگان افتد، مشارکت نماید. یک موقعیت که مشورت‌کردن در مورد آن مناسب نیست، به محافظت در مقابل صدمات مربوط می‌شود. مثلاً به کودکی که می‌خواهد تا دیر وقت در کوچه با دوستش بازی کند، باید گفت: "می‌خوام قبل از تاریکی تو خونه باشی؛ آکه دیر کنی نگران می‌شم." این جمله دال بر نگرانی بجا نسبت به سلامتی و ایمنی است که بر نیاز کودک تفوق دارد؛ آن هم نیازی که می‌تواند در ساعات روشن روز برآورده شود.

۵. مشورت و رایزنی فقط عرضه نصیحت و اندرز نیست؛ بلکه بسیار فراتر و پویاتر از آن است. مشورت و رایزنی در واقع یافتن راه‌حل‌های جدید است به کمک یکدیگر. در تشخیص این که در مشورت راجع به چه موضوعی می‌توان کودکان را هم شرکت داد، بهتر است به نکات زیر توجه کنید. تصمیمات، هنگامی که با حمایت و پشتیبانی همه افراد گروه (خانواده) اتخاذ گردند، معمولاً پخته‌تر بوده، شانس بیشتری برای تنفیذ و توفیق دارند؛ نیز چنین تصمیماتی سبب آزرده‌گی خاطر کسی نمی‌شوند و وحدت و یگانگی را تقویت می‌کنند؛ امری که خانه و خانواده را محلی دلپذیر و دوست‌داشتنی برای زندگی می‌نماید.

۶. برای به کارگیری مشورت و رایزنی، لازم است ادب و فرهیختگی و نیز احترام و بزرگداری، به نحو صحیح و حقیقی، نسبت به عقائد و آراء دیگران، ملحوظ گردد؛ حتی در مورد نظریات یک کودک دو ساله نیز باید با احترام برخورد کرد و

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

خالصانه آن‌ها را در مشاورات دخالت داد. بینش‌های انسان‌های کوچکی که هنوز نیاموخته‌اند به شیوه‌های قراردادی بیندیشند، ممکن است سبب شگفتی شما شود. مفید است به یاد آوریم که کودکان از موضع توانایی‌های طبیعی، درست به همان هوشیاری بزرگ‌سالانند. تحقیقات نشان می‌دهد که هوشمندی بنیادی در تمام طول زندگی، پیوسته و پا برجا است. تفاوت میان کودکی و بزرگسالی فقط در این است که اینان از مزیت سال‌ها تحصیلات و تجربیات برخوردارند. هنگامی که پیوسته از کودکان انتظار رفتار مؤدبانه و محترمانه داریم، باید بدون تفقد یا توهین، آنان را هدایت و راهنمایی کنیم. بگذارید بچه‌ها بفهمند که گرچه هنوز به تمامه تحت قیادت و هدایت شما هستند، اما بدون شائبه، به اندازه خود هوشمندشان می‌دانید. در این صورت است که رشد می‌کنند و تدریجاً از وابستگی می‌رهند. می‌توانید به یادشان آورید که آن‌ها نیز به سهم خود و در موقع مقتضی، پدر یا مادری سرشار از محبت و مراقبت و حکمت خواهند شد.

۷. در حالی که والدین تنها کسانی هستند که می‌توانند درباره پاره‌ای از مسائل رأساً تصمیم بگیرند، هر سعی و تلاشی باید به عمل آید تا از طریق سهیم ساختن کودکان در تعدادی هر چه ممکن است بیشتر از تصمیمات روزمره زندگی، روح هم‌رایی و سازگاری در آنان تقویت و توسعه یابد.

۸. مشارکت در مشورت باید تا سر حد ممکن، خاضعانه و فروتنانه باشد. حتی اگر تصویب یا تصمیمی با آرزوهای شخصی یکی از مشارکین مطابقت نکند، مشاهده این که دیگران از آن لذت می‌برند و یا منتفع می‌شوند، نوعی احساس فداکاری موضعی را در قلب او القاء خواهد کرد. پدر و مادر باید آنچه را که به مرور زمان آموخته‌اند، به کودکان خود یاد بدهند؛ که از جمله درک تفاوت بین خودخواهی قبیح و منفعت‌جویی صحیح است؛ نیز فهم تمایز بین منافع کوتاه مدت و مصالح بلند مدت است.

۹. اگر فرزندان از تصمیم بخصوصی ناخشنودند، می‌توانید به آن‌ها بگوئید راه دیگر اداره امور خانواده این است که والدین درباره همه امور بچه‌ها خودشان تصمیم بگیرند. آیا آن‌ها می‌پذیرند که همچون قرون گذشته، بدون این که نظریاتشان خواسته شود، تحت

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

تسلط و تحکم والدین درآیند؟ هیچ نوع جایگزینی برای تصمیم‌گیری متحدانه جمعی، منفعت همگان را تضمین نخواهد کرد.

۱۰. مشورت‌ورایزنی را نباید با "مذاکره و چانه‌زنی" اشتباه گرفت. مذاکره امری رقابت‌آمیز بوده، مستلزم "معامله‌گری" و "چانه‌زدن" است. هدف مذاکره‌کنندگان افزایش منفعت شخصی، به قیمت مضرت طرف مقابل است. اما، برخلاف این، در مشورت‌ورایزنی اصلاً طرف مقابلی وجود ندارد. در این جا، غالباً راه‌حل‌های متعددی ظاهر می‌شود که هر کسی بدون نیاز به سازش‌کاری، و با شور و اشتیاق، می‌تواند هر کدام را که بخواهد انتخاب کند و نیز در این جا، تلاش کافی برای تعقل و خردمندی، حساسیت و دلسوزی و تمایل به دیدن چیزها از منظر دیگران در جریان است، آن هم برای حصول اطمینان از این که هیچ کس مغبون و متضرر نشود و همگان احساس پیروزی و سربلندی کنند؛ امری که حائز ارزش و اهمیت اساسی است.

۱۱. اصول و قواعد مشورت‌ورایزنی، حتی هنگامی که مشارکین دو نفر باشند، به خوبی قابل کاربرد است. همانطور که قبلاً گفتیم، غالب مشورت‌ها، میان دو نفر از همتان، زن و شوهر، ولی و فرزند و در حین مواجهه فرد با فرد انجام می‌شود و نه در بین تمامی اعضای خانواده. مثلاً، وقتی برای یکی از بچه‌ها مشکلی پیش می‌آید، بقیه آنها علاقه‌ای ندارند چیزی درباره آن بشنوند. مشورت با جمع بزرگ خانواده، به معنی اقرار و اعتراف نیست؛ امری که بسیار تحقیرآمیز می‌باشد. برای ممانعت از بروز ناراحتی، یک مشکل معین می‌تواند با یکی از والدین یا هر دوی آنها و یا یک نفر از همتان یا دو نفر از آنها، و نه با تمام اعضای خانواده مطرح گردد. اما در هر صورت، اصل دریافت افکار و نظریات دیگران، هم‌چنان مصداق می‌یابد. بهتر است درباره تعداد هر چه بیشتری از مسائل و مشکلات، مشورت صورت پذیرد، تا افراد از مزایای خرد و حکمت جمعی بهره‌مند شوند.

۱۲. جلسات مشورت خانوادگی را که در آن تمامی اعضای حضور دارند، نایستی بیش از حد تکرار کرد. نیازی نیست که درباره هر چیزی به این صورت مشورت شود و یا مشورت در باره یک موضوع آن قدر کش بیاید که هر کسی از فرط خستگی میل به ادامه

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

کار را از دست بدهد. معمولاً برای هر جلسه بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه وقت کافی است؛ اما، مدت زمان واقعی، به میل و منش کل خانواده بستگی دارد.

۱۳. یک قاعده عملی برای تعیین مواضع لازم به مشورت توسط کل خانواده، این است که موضوع منتخب باید مورد توجه و علاقه همه اعضا باشد؛ همچنین بایستی محتاج استفاضه از منابع خانواده و نیز شایسته آن باشد که از نظریات هر عضو بهره‌مند گردد. می‌توان یک صفحه کاغذ را در جای مناسبی نصب نمود تا والدین و بچه‌ها مواردی را که مایلند در جلسه بعد به مشورت گذاشته شود در آن ثبت کنند. این فهرست، وسیله‌ای است برای به یادآوردن مسائل جاری، و حتی روشی است برای عنوان کردن یک مسئله یا موضوع، به طور ناشناس.

۱۴. هیچ بحث و گفت‌وگویی نباید به فرصتی تبدیل شود که در آن، آگاهانه یا ناآگاهانه، غیبت نمودن، تهمت زدن، و راجی کردن و فضولی نمودن، در قمیص مشورت و رایزنی خودنمایی کند. ناراحتی‌های واقعی را می‌توان طوری رسیدگی نمود که سبب شرمساری و نفی عزت نفس کسی نشود.

۱۵. بعضی اوقات ممکن است یکی از اعضاء خانواده، عملاً مشکل آفرین باشد؛ در این حالت جریان مشورت و رایزنی نبایستی به یک محاکمه رسمی بدل شود و چنین عضوی را "گناه‌کار" به حساب آورد. جریان بحث و گفت‌وگو باید متمرکز بر موضوعات باشد و نه متوجه به شخصیّات. در چنین مواقعی، اهل منزل باید سعی از حرف‌هایی که شخصیّت و اعتبار فرد ناسازگار را زیر سؤال می‌برد احتراز کنند.

۱۶. جلسه مشورت خانوادگی نباید ملالت‌بار و تحمیلی باشد؛ بلکه برعکس، باید فرصتی باشد برای همکاری، نظردهی، هماهنگی، ارتباط و ایجاد طرح‌ها و برنامه‌های هیجان‌انگیز. بر پدر و مادر است که پیوسته با بذله‌گویی و خنده‌روی این جلسات را پر از سرور و سرگرمی کنند؛ به طوری که هر کسی پیشاپیش، منتظر فرا رسیدن آن باشد. استفاده از انواع پذیرایی‌ها نیز می‌تواند سبب خشنودی حضار گردد.

۱۷. هنگامی که خانواده بر نگرش‌ها و مهارت‌های لازم تسلط یافت، فرایند مشورت و رایزنی درونی می‌گردد و به طور خودبه‌خود لحاظ می‌شود. درست مثل آموختن

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

راه رفتن و یا رانندگی کردن، اولین کوشش‌ها مشکل‌ترینند؛ زیرا هر مرحله را باید ساعیانه بررسی نمود و به اجراء درآورد. اما طولی نخواهد کشید که در این مسیر، خانواده شما نیز به آرامی حرکت خواهد کرد و کم کم سرعت خواهد گرفت و عاقبت با حداکثر کفایت به پیش خواهد تاخت. وقتی در تعریف و تبیین مواضع و جمع‌آوری اطلاعات تخصص و مهارت بیابید؛ افکار غلیان خواهد یافت، به موقع ارزیابی و اصلاح و اكمال خواهد شد و توافق و سازش به نحو ناخودآگاه، محقق خواهد گشت. در اتخاذ تصمیمات به این شکل، مراحل متوالی و رسمی مشورت، محتملاً، به ندرت مراعات خواهد شد؛ اما خصلت‌ها و مؤلفه‌هایی چون احترام متقابل، استماع مشفقانه، تحرّی حقیقت، ارزیابی پیامدهای اخلاقی و تعهد متواضعانه برای یافتن راه‌حل‌های سودمند برای همه، همواره، جزئی انفکاک‌ناپذیر از کل فرایند باقی خواهد ماند.

۱۸. تعیین تناوب جلسات مشورتی به عهده خود شما است. بسیاری از خانواده‌ها علاقه‌مندند برای هر هفته یک جلسه برنامه‌ریزی کنند تا انباشتگی مسائل و مشکلات لازم به رسیدگی جلوگیری نمایند. لزومی ندارد که هر جلسه مشورتی با حضور همه اعضای خانواده، حتماً به قصدی معین و برای اتخاذ تصمیمی مشخص تشکیل گردد. می‌توانید صرفاً برای گپ‌زدن و ایده‌آفریدن گردهم‌آیید. یا فقط از تبادل منطقی و عقلانی معلومات و تجربیات بهره‌مند شوید.

مزایای مشورت‌ورایزی

نگرش‌ها و مهارت‌های لازم برای ارتقاء خبرگی و کاردانی در مشورت‌ورایزی، کاربردهای فراوانی در خارج از محدوده خانواده دارند. گرایش‌های جاری نشان می‌دهد که اصول مشورت‌ورایزی، به طور روز افزون، برای اداره امور اقتصادی و برای آزادسازی قوای خلاقه ذهنی، به کار برده می‌شوند. این اصول، هم اکنون، به نحو فراینده، در محیط‌های متعددی، از مراکز میانجی‌گری همسایگی گرفته تا روابط گسترده بین‌المللی، مورد استفاده‌اند. بدون تردید، در سنوات آتی، فرزندان شما از والدین عاقبت‌اندیش خود سپاسگزار خواهند بود که از صرف وقت و انرژی برای آموزش این خصلت متعالی به آنان

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

در اوان کودکی، دریغ نمودند. اما، منافع کاربرد مشورت و رایزنی فقط برای آینده دور نیست؛ بلکه مزایای آن، هم اکنون نیز، در هر یومی قابل احساس و احصاء است. همان‌گونه که در آغاز این کتاب گفتیم، یک خانواده موفق آنی است که بتواند وحدت عشق‌آمیز را در میان زن و شوهر و والدین و فرزندان مستقر سازد و به این طریق، قوای خلاقه مکنونه در آنان را آزاد نماید و برای فتح این باب، مشورت و رایزنی مفتاح اعظم است. اعضاء خانواده موفق، با تبادل افکار و آراء، رفع سالم و سرور انگیز اختلاف‌ها و دفع اصطکاک‌ها و مشکل‌ها قبل از آن‌که رشد کنند و نفوذ نمایند؛ از حیاتی سرشار از محبت و دوستداری، احترام و بزرگداری و مساوات و برابری مستفیض و مهتز خواهند بود.

"مشورت و تبادل نظر خانوادگی با کاربرد بحث و فحص صریح و کامل، و اتکاء بر ضروریات مبرم اعتدال و میانه‌روی، می‌تواند درمان قاطع جمیع دردها و درگیرهای خانوادگی تلقی شود."

تمرین‌های مشورت و رایزنی

تا این جا، باید از پدیده مشورت و رایزنی به هیجان آمده باشید. پس چرا در جهت امتحان آن هم‌چنان درنگ می‌کنید؟ با تمام قوا، قدم به پیش بگذارید و به استفاده از این ابزار همه‌کاره حیرت‌انگیز که اکنون در اختیار دارید، آغاز نمائید. پیش‌نهاد می‌کنیم از مواضع خیالی و تصویری که گفت‌وگو در مورد آن‌ها برای خانواده نشاط‌انگیز است، شروع کنید. آغاز کار از مسائل پیچیده و پردردسر حیات واقعی، مثل تلاش برای شرکت در مسابقات شنای المپیک است وقتی که تازه آموخته‌اید خود را روی آب نگاه دارید! هنگام فراگیری فن مشورت، با آغاز از مسائل فرضی می‌توانید اوقاتی پر از سرور و سرگرمی داشته باشید و سپس بعد از چند جلسه تمرین و ممارست، آماده خواهید بود آن را در موارد واقعی هم به کار برید. می‌توانید فهرستی (Chek list) را که بعد از تمرین‌ها عرضه شده، در دسترس خود قرار دهید تا در صورت فراموشی به آن مراجعه کنید.

حساسیت مخصوصی نسبت به بچه‌ها و تلاشی که برای فراگیری مشورت مؤثر به خرج می‌دهند، داشته باشید. گرچه شما می‌توانید خیلی سریع‌تر و بهتر از آن‌ها درباره امور

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

تصمیم بگیرید؛ اما صبورانه و مشفقانه به آن‌ها فرصت دهید تا نحوه انجام دادن آن را فراگیرند و از موفقیت‌های خود در این مسیر محظوظ شوند. در این جا، فقط برای شروع، زمینه‌ها و مباحثی چند برای تمرین عرضه می‌گردد. بدیهی است شما خود می‌توانید به زمینه‌های بسیار زیادتری بیندیشید.

۱. احترام به عقائد و اولویت‌های دیگران:

هر کدام از ما اولویت‌های شخصی و چیزهای دوست داشتنی خاص خود را داریم که دلیل و توجیهی هم برای آن‌ها نمی‌خواهیم - آن‌ها را صرفاً، بدون این که مجبور باشیم علتش را توضیح دهیم، دوست می‌داریم. در این تمرین، ما چیزهایی درباره تنوع و تفرّد گزینش‌های شخصی افراد خانواده، فرامی‌گیریم. در هر زمان یکی از جمله‌ها را در نظر بگیرید و در حلقه اعضای خانواده، به نوبت از هر نفر بخواهید به آن پاسخ دهد. اگر موافق باشید، هر یک از اعضا می‌تواند سؤال مشابهی را از نفر بعد از خود بپرسد و همه، به همین ترتیب ادامه دهند.

رنگ محبوب من ... است .

ورزش یا سرگرمی مورد علاقه من ... است .

بهترین شوخی را که تا به حال با خانواده داشته‌ام ... است .

غذای محبوب من ... است .

بهترین ساعت روز برای من ... است .

دوست داشتنی‌ترین حیوان برای من ... است .

موسیقی مورد علاقه من ... است .

اگر می‌توانستم هر کاری دلم می‌خواهد بکنم؛ ... را انجام می‌دادم.

من همیشه دلم می‌خواسته ... را یاد بگیرم.

۲. تصوّر و تفکر خلاقه:

تصوّر کنید یک روز صبح که از خواب برمی‌خیزید متوجه می‌شوید که می‌توانید پرواز نمائید. در این حالت به کجا می‌روید؟ حالا تصوّر کنید که همه اعضای خانواده می‌توانند در آسمان اوج بگیرند و قادرند برای دیدن مکان‌های مورد علاقه خود پرواز کنند.

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

بیندیشید و این امکانهٔ مختلفه را فهرست نمائید؛ سپس مشورت کنید و یک جایی را که باب طبع همهٔ اعضاء است در نظر بگیرید. این محل می‌تواند هر جایی در جهان باشد. اگر در ابتدا توافقی حاصل نشد، به جستجوی جاهای جدید، حتی مکان‌های خیالی و رؤیایی، ادامه دهید تا محل مطلوب را بیابید.

۳. مراقبت و حساسیت اجتماعی:

خانوادهٔ جدیدی به همسایگی شما نقل مکان نموده‌اند و هیچ دوست و آشنایی در شهر ندارند. آن‌ها بچه‌هایی دارند درست همسال بچه‌های شما. مشورت نمایید و برای هر یک از پرسش‌های زیر پاسخی عالی پیدا کنید:

- برای این‌که آن‌ها را از همسایگی با خود خوشنود سازید چه می‌کنید؟
- چگونه به بچه‌های آن‌ها کمک می‌کنید به مدرسهٔ جدیدشان عادت کنند؟
- چه جاهای جالبی را در شهرتان، می‌توانید به آن‌ها نشان دهید؟

۴. ارزش‌های معنوی و اخلاقی:

در این جا دو موقعیت موجود است که مشمول ملاحظات معنوی و اخلاقی هستند:

- دوستان از شما می‌خواهد به معلم بگوئید که او مریض است، و حال آن‌که می‌دانید فقط می‌خواهد آن روز از مدرسه جیم شود. او به شما گفته است که اگر به خاطر او دروغ نگوئید دیگر دوستان نخواهد بود. حال چه می‌کنید؟ آیا می‌توانید به طریقی به او کمک کنید؟

- اگر، به مدت یک ساعت، هیچ‌کس در جهان راست نگوید چه اتفاقی می‌افتد؟ چنین وضعیتی چه تأثیری بر پزشکان، روزنامه‌نگاران، پدران و مادران، کودکان، بانک‌ها، سبزی‌فروشی‌ها، آموزگاران، آتش‌نشانان، قطارها خواهد داشت؟ چه موارد بیشتری را می‌توانید نام ببرید؟

۵. حل مسائل و مشکلات:

الیزابت (Elizabeth) و آن (Ann) دو خواهر دوقلویی هستند که در خانواده‌ای در پائین خیابان زندگی می‌کنند. آن‌ها مجبورند مشترکاً در اطاقی کوچک به سر برند و دائم بر سر این که چه کسی باید اطاق را تمیز و مرتب نماید، جرّوبحث دارند. اکنون برای کمک به

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

خانواده شما مراجعه کرده‌اند و پیشاپیش نیز تصمیم گرفته‌اند به راهنمایی شما عمل کنند. به آن‌ها چه می‌گوئید؟ بهتر است برای پاسخ، نگرش‌ها، مهارت‌ها و مراحل مشورت‌ورایزی را به خاطر آورید.

۶. طراحی و برنامه‌ریزی:

خانواده شما قصد دارند در تعطیلات به منزلی متروکه در عمق جنگ بروند. فاصله این منزل آن قدر دور است که شما برای مدت دو هفته اقامتتان در آن جا نمی‌توانید هیچ‌گونه خریدی از شهر انجام دهید. منزل از نظر وسایل آشپزخانه و امکانات خواب و نظافت کاملاً مجهز است؛ در همان نزدیکی آب خنک چشمه‌ای هم جاری است، ولی منزل فاقد برق است. وظیفه شما این است که مشخص کنید چه چیزی باید برای کل خانواده و برای هر یک از اعضا بردارید. این مسئله مانند موقعیتی است که برای فضانوردان پیش آمده بود، وقتی از آن‌ها پرسیدند: "روی کره ماه به چه چیزی احتیاج دارید؟!"

۷. جمع‌آوری اطلاعات:

درباره صدها جور کاری که بزرگ‌ترها انجام می‌دهند فکر کنید. آن‌ها، در گروه‌های مختلف، تولید می‌کنند، می‌نویسند، با کامپیوتر کار می‌کنند، تعلیم می‌دهند، کشاورزی می‌کنند، از افراد و حیوانات نگهداری می‌نمایند، چیزی می‌فروشند، ساختمان طراحی می‌کنند و غیره. چه می‌شود اگر در جشن تولد ۲۲ سالگی‌تان، وقتی شمع‌ها را فوت می‌کنید، ناگهان به آرزوی‌تان برسید؛ یعنی مثلاً با بهترین تحصیلات عالی، خود را مختار ببینید هر شغلی که می‌خواهید انتخاب کنید. در حین مشورت، درباره مشاغل مختلفی که اعضاء خانواده، من جمله والدین، به عنوان آرزوی تولدشان ممکن است انتخاب کنند، تبادل اطلاعات و نظریات نمائید.

سری به کتابخانه بزنید و به کمک کتابدار، کمی درباره این مشاغل مطالعه کنید. ببینید در مورد هر شغل، چه دوره‌ای را باید بگذرانید، در چه جایی باید کار کنید، آیا پول کافی برای تشکیل خانواده به دست خواهید آورد؟ آیا پست‌های مهمی در دست‌رستان خواهد بود؟ جلسه مشورتی دیگری تشکیل دهید و اطلاعاتی را که به دست آورده‌اید

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

عرضه کنید. آیا هنوز به شغل منتخبان علاقه دارید و یا شغل بهتری را به جای آن در نظر گرفته‌اید؟

۸. برای خردسالان:

یاد دادن نحوه ارتباطیابی با مردم به یک طفل خردسال، می‌تواند به کمک فعالیتی انجام شود که او را به تکرار مداوم برانگیزد. مثلاً وقتی می‌خواهید "زبان" حیوانات را به بچه‌ها یاد بدهید، در دست داشتن تصاویر آن‌ها و اشاره به این تصاویر در حین تقلید و تکرار صدایشان، بسیار مفید است.

اردک چی می‌گه؟ کواک، کواک

ماهی چی می‌گه؟ بدون صدا دهان را باز و بسته کنید!

شیر چی می‌گه؟ با صدای بلند غرّش کنید!

و به همین ترتیب برای برّه، اسب، سگ و یا هر حیوان دست‌آموز دیگری عمل کنید. تعداد موارد بستگی به علاقه شما و کودکان دارد. اما، کار را باید با یک تغییر صدا و محتوای ناگهانی خاتمه دهید. "حالا بگو بینم، آدما چی می‌گن؟ اونا هی حرف می‌زنن، حرف می‌زنن." بعد به بچه‌ها بگوئید: "تویک انسانی، پس وقتی احساس خوبی داری می‌تونی بگی «خوشحالم» و وقتی احساس بدی داری، به جای عصبانی شدن و دیگرون رو زدن، می‌تونی بگی «ناراحتم»، خیلی خوبه که آدم حرف می‌زنه. شیر بیچاره نمی‌تونه حرف بزنه؛ فقط می‌تونه غرّش کنه و مردم رو بترسونه. خروس بیچاره نمی‌تونه صحبت کنه؛ فقط می‌تونه دایم به چیز رو تکرار کنه؛ فوقولی فوقو. ماهی بدبخت که اصلاً نمی‌تونه صدایی در بیاره. اما آدما می‌تونن دقیقاً به هم بگن که چی می‌خوان و چه احساسی دارن. حتی از راه‌های دور با تلفن با هم حرف می‌زنن، دلیلش اینه که ما برای هر چیزی یه اسم داریم، ما کلمه‌ها رو داریم. حالا از این که تویک آدمی خوشحال نیستی؟"

فهرست شرایط و مراحل مشورت و رایزنی

در محدوده خانواده، اغلب مشاورات، غیر رسمی و دو نفره است. مشورت جمعی و رسمی وقتی مطلوب است که قرار است تصمیمات مهمه مؤثره برای کلیت حیات

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

خانواده، اتخاذ گردد. این فهرست، نکات مختلف و مهمی را که در این مسیر باید مد نظر باشند، خلاصه می نماید.

۱. نگرش ها و مهارت ها:

- اخلاقیات - موضوع را به اصول کلی اخلاقی ربط دهید.
- احترام متقابل و رفاقت و دوستی - هر فردی را یگانه، ارزشمند و برخوردار از حقوق مساوی در نظر بگیرید.
- محویت و فناخواهی - خیر و صلاح کل خانواده را بخواهید.
- صراحت و رک گویی - هر نظر و عقیده ای را مهم و محترم شمارید.
- صبر و شکیبایی - کنترل نفس و استقامت و ایستادگی را ارج نهید.
- اصغاء و گوش سپاری - متوجه و دقیق باشید؛ احساسات دیگران را در نظر بگیرید، حرف کسی را قطع نکنید.
- نطق و سخنوری - خلاصه و روشن سخن بگوئید.
- کنترل خودخواهی - بپذیرید که وقتی ایده یا نظری مطرح شد، دیگر متعلق به جمع است، نه به فرد.
- خلاقیت و آفرینندگی - ذهنی پویا و جویا داشته باشید؛ به نظریات متنوع و جایگزین بیندیشید.

۲. مراحل مشورت:

- موضوع مورد مشورت را مشخص و تعریف کنید:
- اعضاء خانواده را تشویق به اظهار نظر نمائید. دید هر کدام را از مسئله ملحوظ بدارید. مسائل زیربنایی را تفحص کنید.
- درباره موضوع، اطلاعات لازم را جمع آوری نمایید:
- چه کسی، چه چیزی، چرا، چه وقتی، چه جایی و چگونه؟ پاسخ به این پرسش ها مستلزم رجوع به کتابخانه یا سایر منابع اطلاعاتی است. اطلاعات موثق و احساسات مبرق دو امر ضروریند برای ثمردهی مشورت و کشف حقیقت.
- مسائل معنوی و اخلاقی را ملحوظ دارید.

فصل پنجم - مشورت خانوادگی

- پیش‌نهادهایی هر چه ممکن است بیشتر، فراهم نمائید:
هیچ نظری را مسدود نسازید و هیچ فکری را مورد ایراد و انتقاد قرار ندهید. از یک نفر بخواهید همهٔ پیش‌نهادها را یادداشت کند. در صورت لزوم توضیح بخواهید. هر شخصی باید در مورد عرضهٔ تغییرات و اصلاحات بیشتر نسبت به راه‌حلی معین، احساس آزادی کامل کند. قوهٔ تصوّر خود را آزاد بگذارید و بکوشید موضوع را از جوانبی هر چه ممکن است بیشتر، بنگرید.
- پیش‌نهادها را ارزیابی کنید:
راه‌حلّ مورد نظر آیا ضرورت‌های کوتاه مدت و بلند مدت، هر دو را ملحوظ می‌دارد؟ آیا نیازها، اولویّت‌ها و احساسات همهٔ افراد دخیل را، در نظر می‌گیرد؟ آیا می‌توان یک پیش‌نهاد خوب را به احسن تبدیل کرد؟ آیا خانواده از عهدهٔ آن برمی‌آید؟ آیا بیش از حدّ مشکل یا خیالپردازانه نیست؟
- تصمیم، طرح یا راه‌حلی که بیشترین تناسب را با شرایط خانواده دارد برگزینید:
- آنچه را که در ارتباط با تصمیم متّخذه از هر عضو انتظار می‌رود، یادداشت نمائید:
برای وصول به اهداف و جزئیات دیگر امور، و جهت یادآوری وظائف افراد، جدول زمان‌بندی تهیه کنید.
- تصمیم، طرح یا راه‌حلّ را، با روح اتحاد و همبستگی، به اجراء درآورید:
در صورت لزوم تصمیم را ارزیابی مجدد کنید و اصلاح و اکمال نمائید.
- بیش از حدّ جدّی نباشید - کار باید با سرور و نشاط توأم باشد:
اگر بیشتر اوقات از شور و نشاط ناشی از مشورت و رایزنی بهره نمی‌برید؛ کارها را خراب می‌کنید؛ بنابراین درنگ نمائید و اوضاع را بررسی کنید؛ و مراقب باشید که نفس اماره همواره در کمین است.

فصل ششم - استخراج بهترین‌ها

فعل انگلیسی "تربیت کردن"، در هر دو ریشه آلمانی و لاتینی خود، به معنی "بیرون کشیدن" (drawforth) است. هدف پدر و مادر، به عنوان نخستین مربیان فرزندانشان، استخراج بهترین مواهبی است که به طور بالقوه، در هر کودکی نهفته است. آنچه در خانه رخ می‌دهد، اساس و پایه تعلّمات و توفیقات بعدی کودک است. کودکان، تحت تعلیم و تربیت والدین، خود انگاره‌ها و بنیادهای شخصیتی مطلوب را کسب می‌نمایند؛ شخصیتی که آنان را قادر خواهد ساخت از هرگونه مواهب و قرائح ذهنی و اجتماعی که دارا هستند، بهترین بهره را ببرند.

تعلیم و تربیت حقیقی فقط تا اندازه‌ای موکول و منوط به آموزش رسمی است. یک کودک مؤدب و باملاحظه، موهبتی واقعی برای عالم انسانی است؛ حتی اگر از استعدادهای فوق‌العاده ذهنی بی‌نصیب باشد؛ در حالی که اگر از تحصیلات و تعلیمات عالی برخوردار باشد، اما به گونه‌ای ضد اجتماعی و وقیحانه رفتار کند، تهدیدی برای خود و دیگران محسوب است. نتیجه این که، پدر و مادر باید ذهن و خُلق نوشکفته کودک، هر دو را تحت تعلیم و تربیت قرار دهند؛ اقدامی که بسی پیچیده و ظریف و وقت‌گیر است. والدین باید علاوه بر آنچه که بر این ذهن تأثیرپذیر نگاشته می‌شود، نگران این نیز باشند که چگونه به نحو مطلوب سازمان‌دهی گردد و چه‌سان قابلیت خود را بیان و عیان سازد. وظیفه و مسئولیت آنان، به عنوان مربیانی خردمند و مهربان این است که ارتباطات صحیح را متذکر شوند، ادراکات غلط را اصلاح کنند و اعتماد و اطمینان را تلقین و تضمین نمایند.

در این فصل فنون و فرایندهایی را بررسی می‌نمائیم که به کمک آنها بسیاری از مسائل و مشکلات کودکان قابل پیش‌گیری است؛ فرایندهایی چون ایجاد اعتماد متقابل، صرف وقت مشترک، ایجاد نگرشی جامع و متعادل، التذاذ از رفاقت و دوستی، ترغیب استقلال و خودباوری، ممارست انگیزش‌های حسی و سرانجام، تقویت شخصیتی سالم.

ایجاد اعتماد متقابل

اساس امنیت عاطفی یک نوزاد در نخستین روزهای زندگی او مستقر می‌گردد؛ همان وقتی که به گریه‌هایش با محبت و شکیبایی پاسخ داده می‌شود. اگر برای زندگی روزانه نوزاد الگویی پابرجا، فاقد فواصل زمانی طولانی آمیخته با گرسنگی، ناراحتی یا خستگی وجود داشته باشد، می‌تواند از جهان دیدی اعتمادآمیز حاصل کند و بر این واقعیت تکیه نماید که همواره با نظم و ترتیبی اطمینان‌بخش، غذا و امنیت مهیا و آماده است. سوای این، اهمیت نقشی که محبت خالصانه والدین در رشد و نمو یک کودک بازی می‌کند، چیزی کمتر از تغذیه جسمانی که برای او فراهم می‌آورند، نیست. بدون ثبات و پایداری در این امر اساسی، کودک از لحاظ عاطفی و حتی جسمانی، علیل و ناتوان خواهد ماند.

همین طور که کودک بزرگ‌تر می‌شود، محتاج است بداند که محبت والدین از او دریغ داشته نخواهد شد و این که می‌تواند در این مورد به آن‌ها اعتماد کند. اگر ببیند آن‌ها همواره حامی و حافظ او هستند، مطمئن خواهد شد که بهترین منافع و مصالحش را همیشه در قلب خود جای می‌دهند و به همین لحاظ وقتی خطایی را در رفتارش گوشزد کنند، می‌فهمد که باید آن را اصلاح نماید و چنین تذکری را به حساب این که رفتار اشتباه بوده است می‌گذارد و نه به پای بوالهوسی و نامهربانی آن‌ها و نیز در این حالت، پند و اندرز آن‌ها را به منزله تحقیر و توبیخ خود به عنوان فردی بی‌ارزش، تلقی نخواهد کرد. حادثه واقعی زیر، مقصود ما را روشن‌تر می‌نماید.

دو تا پسر بچه پشت درب شیشه‌ای یک آپارتمان، سخت مشغول کشتی گرفتن بودند. در یک لحظه تعادلشان به هم خورد و محکم به درب برخورد کردند و آن را در هم شکستند. خوشبختانه هیچکدام از آن‌ها آسیبی ندیدند. اما بچه‌های همسایه با عجله دویدند و قضیه را به والدین آن‌ها خبر دادند. آن‌ها هم خیلی سریع آمدند. یکی از زوجها پسر بچه خود را سخت سرزنش کردند و فوراً با نواختن به نشیمنگاهش او را تنبیه نمودند. تحت ضربات والدین عصبانی، ندامت طبیعی کودک محو شد و به جای آن تنفر

فصل ششم - استخراج بهترین‌ها

اخم آلودی نمایان گشت. او در برابر چشم دوستانش شدیداً شرمنده شد و حس خودارزش‌بینیش، به سختی آسیب دید.

اما، والدین کودک دیگر، واکنشی کاملاً متفاوت بروز دادند. آن‌ها ابتدا دقت کردند ببینند پسر کوچکشان آسیبی ندیده باشد و بدین وسیله، نگرانی خود را نسبت به سلامتی او نشان دادند. بعد به آرامی پرسیدند که چه اتفاقی افتاده و به توضیح صادقانه او گوش فرادادند. پسرک مجبور نشد دوستانش را سرزنش کند و یا داستانی سرهم نماید؛ زیرا از تجارب گذشته خود می‌دانست که والدینش منصفانه با او برخورد خواهند کرد. او می‌دانست که آن‌ها پشتیبان او هستند. سپس والدین، بدون عصبانیت و به آرامی به او گفتند: "باید خیلی ترسیده باشی؛ بدون شک نمی‌خواستی اینجوری بشه، نه؟ اما بی‌دقتی کردی و نگاه نکردی ببینی کجا دارید کشتی می‌گیرید. اشتباهتون همین بی‌توجهی بوده. دفعه بعد، اول فکر کنید ببینید مشکلی پیش نمی‌یاد و بعد این کار رو بکنید. می‌دونی که باید از پول تو جیب کمک کنی تا خسارت اونو بدیم، برا این که نصف تقصیر متوجه تو بوده."

در این جا چندین درس ارزنده آموخته می‌شود. از جمله این که با کودک محترمانه برخورد شد. او مسئولیت خطایش را به عهده گرفت و مجبور نشد در مقابل کسی احساس شرمندگی کند و عزت نفسش محفوظ ماند. برای او میسر شد که پس از این واقعه، بر ارزیابی منطقی خطای خود متمرکز شود و بدون تحمل عذاب وجدان و آسیب عواطف، از آن چیز یاد بگیرد. بالاتر از همه، او دریافت که می‌تواند به مقاصد خیرخواهانه والدینش مبنی بر مراقبت از منافع خود، اعتماد کند. او آزاد گذاشته شد که از عمل خود احساس تأسف کند و به طور خصوصی مصمم شود دفعه دیگر، بیشتر مراقبت نماید. این واقعه این عقیده روبه‌گسترش را در ذهن او تقویت کرد که در تمام دوران کودکی او را یاری می‌نمود و آن باور این بود که: پدر و مادرش نه دشمنان دیرین او، بلکه حامیان قرین و نازنین او هستند.

ایجاد اعتماد متقابل میان پدر و مادر و فرزندان از بدو حیات آغاز می‌شود و در خلال سالیان متمادی ادامه می‌یابد. این امر مستلزم آن است که والدین خالصانه بکوشند امور را

فصل ششم- استخراج بهترین‌ها

نه فقط از دید خود، بلکه از منظر کودکانشان نیز بنگرند و سعی نمایند استدلال و انگیزه خودباوری و کاربردش را در یک موقعیت ویژه، درک کنند. وقتی پدر و مادر در این موارد صبورانه سؤال کنند و اطلاعات دریافت نمایند، می‌توانند تصور و تفکر اشتباه کودک را اصلاح نمایند. اطفالی که نسبت به محبت و مراقبت والدینشان از اعتمادی بنیادین بی‌بهره‌اند، قادر نخواهند بود به اندازه آنانی که از جریان تکیه‌پذیر و پیوسته محبت و حمایت آنان اطمینان خاطر دارند، رشد و تعالی یابند.

صرف وقت مشترک

والدین باید مایل و مشتاق باشند مقدار زیادی از وقت خود را با کودکشان بگذرانند؛ با او تبادل عواطف کنند و سخن‌گویند و به حرف‌هایش گوش دهند و حتی صرفاً در کنار او باشند. یک دلیل قانع‌کننده برای انجام‌دادن این کار این است که به کودک بیاموزند به نحو صحیح صحبت کند، عملی که مستلزم صبوری و شکیبایی بسیار است.

"تنظیم‌کردن" حرف و حدیث‌های پایان‌ناپذیر کودکان بین یک سال و نیمه تا هشت ساله، کار آسانی است و در این زمینه اگر والدین گهگاهی صحبت کودک را با عباراتی مثل "بعد چی شد؟" یا "تو چه احساسی داشتی؟"، تأیید و تقویت نکنند؛ این بی‌توجهی ممکن است عاقبت باعث توقف جریان مکالمات هیجان‌آمیز او شود؛ و این درست مثل جوپباری است که در صحرای سوزان بخار می‌شود و از میان می‌رود.

اگر عدم توجه و بی‌تفاوتی والدین برای مدتی طولانی ادامه یابد، کودک ممکن است این فرصت را که برای خود کسی شود و به نحو برجسته‌ای سخن بگوید و مطلب بنویسد، برای همیشه از دست بدهد. در سنین دو یا سه سالگی، همبازی‌های کودک، قادر نیستند شبیه بزرگسالان با او تعامل داشته باشند؛ یعنی نمی‌توانند با صبورشکیبایی، مهارت‌های واژه‌آموزی و دلیل‌آوری را به او تعلیم دهند.

گفت‌وگو با یکدیگر

گوش‌سپردن دقیق به حرف‌های بامعنی و بی‌معنی کودک، تجربه جذابی است؛ و مشاهده رشد و نمو این ذهن نوحاسته، هنگامی که تدریجاً قدرت تفکر روشن را کسب می‌کند، بسی هیجان‌انگیز است. تعیین یک "زمان گفت‌وگوی" خصوصی و روزانه که در

فصل ششم - استخراج بهترین‌ها

طی آن کودک، مشمول توجه و ملاحظت انحصاری یک یا هر دوی والدین باشد، امری اجتناب‌ناپذیر است. هیچ ضرورت شغلی، هیچ نوع سرگرمی و مشغله و گرفتاری خانوادگی نباید به این وقت ارزندهٔ رابطه میان ولی و فرزند، صدمه بزند. باید فقط به این منظور، تمامی دلمشغولی‌های روزانه کنار زده شوند و از دامنهٔ بسیاری از آن‌ها، تا حدّ قابل توجهی کاسته گردد.

نگرانی‌ها، ترس‌ها، رفتار آزارندهٔ سایر بچه‌ها، سؤال‌های مربوط به آسمان و کیهان و جایگاه یک کودک کوچک در آن، همهٔ چنین مسائل و مواضعی را می‌توان در فضایی صمیمانه و غیرداورمآبانه، به گفت‌وگو نشست و پاسخ داد.

وقتی کودک یک راز منفی و خصوصی را فاش می‌سازد، والدین نباید تعریف و تمجیدش کنند، بلکه باید از لحاظ عاطفی پشتیبانیش نمایند و در مورد اعتراف خودانگیختهٔ او به بدرفتاری، صرفاً به سر تکان دادن اکتفا کنند. زمانی که بچه خودش می‌فهمد کاری را اشتباه انجام داده، دیگر نیازی نیست که والدین او را سرزنش کنند؛ به جای آن بهتر است با او همدردی نمایند و او را تشجیع کنند و با ملایمت و آرامی راه درست انجام‌دادن دوبارهٔ کار را به او نشان دهند. آن‌ها باید کودک را مطمئن سازند که همواره برای رفع اشتباه، فرداهایی موجود است و همیشه برای بهبود و اصلاح فرصت‌هایی مهیا است.

وقتی والدین بدون حالتی آمرانه و مستبدانه، کودکان را نصیحت کنند؛ این امر به آن‌ها اجازه می‌دهد، بدون دفاع و مقاومت گوش بسپارند. تصمیمات غیر تقابل‌گرایانه، اطفال را تشویق می‌نماید با پدر و مادر خود درددل کنند و فرصت می‌دهد احساس اعتماد محبت‌آمیز گسترش یابد. اگر کودکان بدانند با افشاکردن مسائل خصوصیشان، آزرده و شرمنده نمی‌شوند، پدر و مادر را منبعی موثق از حکمت و هدایت به حساب می‌آورند و طبیعتاً، در وقت ضرورت به آن رجوع می‌نمایند. آن‌ها از گفت‌وگو در جوئی غیر خصمانه و صمیمی، احساس آرامش می‌کنند. می‌توان در حین پاسخ‌گویی به مسئلهٔ آن‌ها - مشروط بر آن که از سخن رانی‌های سنگین پرهیز شود و فوق تمایل و طاقت و تحملشان در یک زمان، مطلب ادا نشود - ارزش‌های روحانی و اخلاقی را برایشان توضیح داد. هنگامی

فصل ششم - استخراج بهترین‌ها

که به این تحسین رودررو و آرامش‌بخش و این تفاهم مَحَبَّت‌آمیز توفیق یافتید، در نیمی از جهاد کودک‌پروری پیروز شده‌اید؛ و چنین است زیرا اطفال وقتی بدانند و مطمئن شوند که شما در هر امری بهترین حالت را برای آن‌ها می‌خواهید، به احتمال بسیار افزون‌تر، آنچه را که می‌گوئید به دل می‌سپارند.

این زمان‌های گفت‌وگو، جزء نشاط‌انگیزترین تجارب دوران بچه‌داری است. ولی و فرزند، در حالی که دست در دست یکدیگر قدم می‌زنند و یا در کنار همدیگر نشسته‌اند، دربارهٔ شگفتی‌های جهان پرشکوه حرف می‌زنند. مستمعی شنوا و با صفا داشتن، حس خودارزش‌مندی (Self - Worth) را تقویت می‌کند و به انسان احساسی از محبوبیت و مقبولیت می‌بخشد؛ ارتباطی که به کودکان نه سرهایی مغرور و پرباد، بلکه قلبی سرشار از احترام به خویشتن عطا می‌کند؛ چیزی که برای رفتار محترمانه با دیگران، سخت به آن محتاج خواهند بود. بسیاری از مشکلات دوران بزرگ‌سالی، ریشه در احساس بی‌کفایتی و خودحقیربینی ایام کودکی دارد؛ آن‌چنان که بعضی نفوس، برای همیشه، خجول و ناایمن و بی‌اعتماد نسبت به خود باقی میمانند. وقتی کودکان از عزت‌نفس بالایی برخوردار باشند، قادر خواهند بود دربارهٔ خود احساس اعتماد کنند و آماده خواهند بود در طول زندگی، مخاطرات و مبارزات عدیده‌ای را متعهد شوند. "احساس خودارزش‌مندی تشکیل‌دهندهٔ هستهٔ مرکزی شخصیت انسان است... عزت‌نفس والا عنصری اساسی در حیات یک خانوادهٔ موفق و سالم است و بالعکس، در یک خانوادهٔ بیمار و مبتلا، به طور حتم، این خفت‌نفس است که غالب است."

سروکله زدن با کودکان پرجنب‌وجوش، نیرو می‌طلبد و انرژی می‌برد. اگر پدر و مادر، پس از یک روز طولانی کار و دوری از خانواده خسته و کوفته‌اند، در نظر گرفتن یک زمان کوتاه انتقالی میان ساعات کار و اشتغال برای پرداختن به امور خانگی، می‌تواند مفید و مؤثر باشد. یک در آغوش‌کشیدن دو عضو خانواده یکدیگر را، در حالت ایستاده، می‌تواند خستگی‌های یک روز را از تن به در کند؛ بخصوص اگر هر دو همزمان اندکی پشت یکدیگر را نیز مالش دهند. حدود ۱۰ دقیقه درازکشیدن در کنار کودکی که مایل و

فصل ششم- استخراج بهترین‌ها

شایق به گفت‌وگویی کوتاه است می‌تواند، قبل از به کار آشنیزی آغازکردن و یا به تعامل با سایر اعضا خانواده مشغول شدن، نیروی از دست رفته را بازآورد.

ضروری است که والدین اول به خوبی استراحت کنند و بعد به سفره‌انداختن مبادرت ورزند. زیرا غذاخوردن باید تجربه‌ای مطبوع و خوشایند باشد. مکالماتی که در وقت غذاخوردن خانوادگی پیش می‌آید، فرصت زنده و زبیده‌ای است برای مبادله اخبار خوش، جوک‌ها و مزاح‌ها، اندیشه‌های مفید و پویا و اجرای مباحثات مثبت و مشکل‌گشا. این موقع را نباید با نقل اخبار آزارنده یا بحث درباره مسائل که باید در وقت دیگری بررسی شوند، به فرصتی برای کورکردن اشتها و یا ایجاد تنش و بحث و دعوا مبدل کرد. به جای این، خبرهای خوشایند و جوک‌ها و شوخی‌های دلپسند مبادله کنید. بر سر میز غذا، هر یک از اعضا خانواده می‌تواند به نوبت، خنده‌دارترین و قشنگ‌ترین اتفاقی را که در طول روز برایش رخ داده، تعریف کند. بچه‌ها نیز، که یاد گرفته‌اند بدون قطع حرف کسی مؤذبانه گوش دهند، هر کدامشان فرصت خواهد داشت در چنین گروهی هم‌فکر و هم‌داستان حرف بزنند؛ و بدین طریق مهارت‌های کلامی و توصیفی خود را توسعه بخشند.

در برخی جوامع شتاب‌زده، ممکن است خانواده فرصت تجمع و گردهم‌آیی و مؤاکلت و باهم‌خوری را از دست بدهد. در این شرایط، غذای "مطلوب" به سرعت با اجاق میکروویو آماده می‌گردد و در سکوت و تنهایی صرف می‌شود. اجازه ندهید چنین وضعی در خانواده شما پیش آید. مؤاکلت و باهم‌خوری، به خانواده هویت می‌بخشد و اتحاد و همبستگی آن را محفوظ می‌دارد.

هر کسی در یک خانواده، چند ساعتی وقت آزاد دارد؛ بخصوص در عصرها و در پایان هفته‌ها. بچه‌های بزرگ‌تر خانواده و نیز والدین می‌توانند این فرصت را صرف سرگرمی‌های شخصی نمایند و یا با یکدیگر بگذرانند. با اختصاص این اوقات به دورهم‌بودن، خانواده می‌تواند از بروز بسیاری از مشکلات جلوگیری کند. وقتی اعضا خانواده نسبت به هم بی‌تفاوت باشند، احساس تنهایی و بیگانگی در آن ریشه می‌دواند؛ که ممکن است عاقبت به ناهنجاری‌های رفتاری مثل اعتیاد به الکل و مواد

فصل ششم- استخراج بهترین‌ها

مخدر، یا تن‌دردادن به لابلای‌گری و هرزه‌گی، منتهی گردد و البته در این جا، روی سخن ما فقط با کودکان و نوجوانان نیست.

زندگی کردن در خانواده‌ای که به واسطه مشورت‌ورایزنی و ارتباط و همدلی عاری از تنش‌ودرگیری است، نه یک فداکاری که یک تجربه مسرت‌بخش است. چنین فضایی خانوادگی، به مثابه مغناطیسی است که حتی پس از بزرگ‌شدن بچه‌ها، همچنان به جذب آن‌ها به سمت خود ادامه می‌دهد. خانواده، سوای حمایت عاطفی، فنون و مهارت‌های اجتماعی را نیز، که برای تعامل مؤثر با دیگران مورد نیاز است، به کودکان می‌آموزد. در منزل است که آن‌ها می‌توانند حساسیت‌های اجتماعی و نیز ابزارهای کلامی و استدلالی خود را بیازمایند و بیورند؛ نیز می‌توانند از بازخورد مناسب بهره‌برند و تنظیمات لازم را بجا آورند. چنین فرایندی ظرافت‌گرا و ضروری، مستلزم درجاتی از صبروشکیبایی و محبت‌ودوستداری است که غیر از پدر و مادر و همتان، نفوس اندکی حاضر به تدارک و تأمین آن هستند.

داستان‌خوانی و قصه‌گویی

بسیاری از بزرگ‌سالان خاطرات شیرینی دارند که کودکان مشتاق شنیدن آن‌ها هستند. چنین کاری، جدای از تأثیر ارزشمندش در بیداری قوه تصور و القاء عشق به ادبیات، لحظاتی صمیمی، سرشار از مشارکت‌وهمراهی می‌آفریند. داستان‌خوانی که پیش از اولین جشن تولد آغاز می‌شود و تا چندین سال ادامه می‌یابد، عشق به کتاب را تقریباً به طور خودبه‌خود، در قلب کودک القاء می‌نماید. قصه‌خوانی، بخصوص قبل از خواب کودک، حائز ارزش و اهمیت فراوان است. چنین اقدامی، در پایان یک روز پر از سخت‌کوشی و بازیگوشی، او را در حالتی از امنیت آرامش‌بخش فرو می‌برد.

برای یک کودک، هر روز عرصه مبارزه‌جویی و توان‌آزمایی است. چیزهای زیادی هست که باید آموخت؛ مشکلات فراوانی هست که باید بر آن‌ها فائق آمد؛ اطلاعات بسیاری هست که باید جذب کرد. کودک تا سر حد امکان می‌کوشد از هر چیزی سر در بیاورد و پدر و مادر، معلمان همواره حاضری هستند که درک آن‌ها را برایش میسر می‌سازند. داستان‌هایی که نشان می‌دهد چگونه دیگران بر مشکلات چیره می‌شوند و توفیق

فصل ششم - استخراج بهترین‌ها

می‌یابند، بسیار مفید است. والدین می‌توانند مضامین چنین داستان‌هایی را پس از خواندن و حلاجی کردن، با امور زندگی روزمره کودک در خانه، در کوچه و در مدرسه، به طور کامل، ارتباط و انطباق دهند.

خریدن کتاب برای اطفال باید از همان اوان زندگی آغاز شود. این که کودک خود صاحب کتاب باشد، حتی وقتی از شانس وجود یک کتابخانه عمومی خوب در نزدیکی منزل برخوردار است، امری مهم و مخصوص به حساب می‌آید. برای یک کودک، بردن کارت یا فیش خرید کتاب به یک فروشگاه و از میان عناوین و متون متنوع موجود، یکی را انتخاب کردن، حادثه بزرگی به حساب می‌آید. شما ممکن است برای فرزندتان کتاب‌ها و داستان‌هایی را در نظر بگیرید که خود در کودکی از خواندن آن‌ها لذت فراوان می‌بردید و احتمالاً شگفت‌زده می‌شوید که چطور این داستان‌ها از گزند روزگار مصون مانده‌اند.

شما حتی می‌توانید کودکان را تشویق کنید داستان‌های حقیقی یا خیالی خود را درباره مسائل مورد علاقه‌اشان، بنویسند و یا داستانی را که می‌گویند، دقیقاً به همان صورتی که ادا می‌کنند، با رعایت تکرارها و توالی‌هایش، برایشان بنویسید یا تایپ کنید. به جهت نشان دادن این که برای خلاقیت فرزندتان احترام قائلید، حیت تعریف داستان جریان کلامشان را قطع نکنید، مگر برای این که مطمئن شوید همه کلماتشان را می‌فهمید. بعداً می‌توانید داستان را ویرایش کنید و به شکل نهایی در آورید و به تصاویر مناسب هم بیارائید. دقت کنید که برای این گنجینه ذیقیمت یک جلد هم ترتیب دهید و روی آن نام نویسنده و تاریخ نگارش را نیز ثبت نمائید. حتی می‌توانید ورق‌ها را از یک طرف به هم بدوزید و یک کتابچه درست کنید. بچه‌ها خیلی دوست می‌دارند بشنوند و ببینند "کتابشان" مرتباً خوانده می‌شود. این روشی است بسیار مؤثر برای اعتبار و اعتلا بخشیدن به احساس خودارزشمندیِ کودکان.

بچه‌ها، در هر رده سنی، خیلی دوست می‌دارند که به یک قصه‌گوی صمیمی گوش دهند. وقتی آن‌ها خیلی کوچکنند، همه آنچه که باید انجام دهید این است که کنارشان دراز بکشید و یک قصه سر هم کنید! آن‌ها، به این که داستان شما یک

فصل ششم - استخراج بهترین‌ها

شاهکار ادبی به حساب می‌آید یا نه، کاری ندارند؛ فقط به این نکته علاقه‌مندند که صدای آرامش‌بخش شما را بشنوند و حس کنند که در کنارشان هستید. اگر چیزهایی که می‌گوئید با هم جور در نمی‌آیند، نگران نشوید. در اغلب موارد بچه‌ها تصورات خواب‌آلوده شگفت‌انگیز خود را به کار می‌گیرند و جافتادگی‌های داستان بی‌معنی شما را پرمی‌کنند و از آن چیزی معنی‌دار خلق می‌نمایند. تنها وقتی مطالبتان خیلی پرت و پلا می‌شود، با ظرافت اعتراض می‌نمایند و آن وقت البته شما، داستانتان را با دقت بیشتری ادامه خواهید داد!

سئوال‌ها و جواب‌ها

وقتی داستان تمام شد و بچه‌ها تقریباً آماده شدند به خواب بروند، چند دقیقه‌ای را برای "سئوال‌کردن" بگذارید تا به آن‌ها فرصت دهید درباره‌ی خداوند و سایر مسائل مهم زندگی پرسش نمایند. این لحظات که شما درباره‌ی سرشت جاویدانشان حرف می‌زنید و توجه و علاقه‌اشان را به امور مربوط به روح انسانی و حیات ابدی برمی‌انگیزید، برایشان بسی شیرین و دلنشین است. آن‌ها یکی پس از دیگری سئوال می‌کنند، آن‌قدر که ممکن است بخواهید تعداد آن‌ها را پیشاپیش محدود سازید؛ زیرا شما مسئول هستید که پاسخ دهید، همانقدر که آن‌ها شایق هستند سئوال کنند! مهم نیست که در پایان یک روز طولانی و پرکار چقدر خسته‌اید، نباید اجازه دهید از فرصت طلائی در آغوش کشیدن کوچولوها و قصه‌گویی و سئوال‌و‌جواب کردن با آن‌ها، محروم شوید. اگر قرار است وقتتان را از کودکان دلبندمان دریغ داریم، چه چیز دیگری را می‌توانیم به آن‌ها تقدیم نمائیم؟ این ارزشمندترین چیزی است که ما در اختیار داریم و آن‌ها هم بیش از هر چیز دیگری به آن محتاجند.

ایجاد نگرشی جامع و متعادل

پرورش منظری جامع از زندگی، عبارت از این است که فرزندان را با زیبایی‌ها و شگفتی‌های عالم طبیعت، یعنی آنچه که خودبه‌خود هستی یافته و نه این که به دست انسان ایجاد شده، آشنا سازید. در عصری که برمی‌خیزد که خیال و موهوم ناشی از غلبه و هجوم تلویزیون، فیلم و تبلیغات، آن‌چنان به حیات و حرکت ما حمله ور شده که حدّ

فصل ششم - استخراج بهترین‌ها

فاصل بین واقعیت و خرافه، به نحو مخاطره‌آمیزی، از میان رفته است. چنین می‌نماید که دیگر از زندگی به اصطلاح دست اول، محرومیم.

پدر و مادر باید، به دفعات هر چه ممکن است بیشتر، وهم‌آفرینی و سائل ارتباط جمعی را متوقف کنند و کودکان را با خود به گردش در جنگل، به دیدار باغ وحش و به تماشای کارگاه‌ها ببرند و یا کمکشان نمایند یک باغچه کوچک درست کنند. بگذارید دنیای "واقعی" را هم ببینند و نه فقط یک دنیای "القایی و خیالی" را. این کار امکان تجربه مستقیم را برای آن‌ها فراهم می‌سازد و از تجربه عاریتی که به واسطه ادراکات دیگران تصفیه شده است، مصونشان می‌دارد.

در گذشته‌هایی دور، اجداد ما، به گرد آتش افروخته کلبه خود حلقه می‌زدند و به داستان‌پرداز قبیله گوش می‌سپردند. او از اشخاص و افسانه‌ها و حوادث واقعی می‌گفت و به گونه داستان‌واره، ارزش‌های فرهنگی و قومی را القاء می‌کرد. اما در این ایام، ما تصاویر و حرکات واقع‌گرایانه را فقط بر صفحه تلویزیون و یا پرده سینما می‌بینیم! جایی که افراد اغلب نقش‌بازی می‌کنند و ارزش‌هایی را انتقال می‌دهند که مایل نیستیم فرزندانمان کسب کنند.

تماشای تلویزیون

تماشای تلویزیون مستلزم هیچ تلاش و تصویری نیست؛ تصاویر لرزان توجه را تسخیر و تثبیت می‌نمایند. یکی از آثار خطرناک تلویزیون این است که از انسان نه یک هنرور فعال که یک تماشاگر منفعل به وجود می‌آورد؛ حالتی که می‌تواند به نوعی اعتیاد منجر شود و وقت پرارزش انسان را که می‌تواند به اکتشاف فعال و مشارکت پر بار اختصاص یابد، ضایع سازد. کودکان باید طرق اشتغال و سرگرمی دیگری داشته باشند و نه این که ساعات بی‌شمار در کنار این پرستار الکترونیکی بنشینند. تمهیدی که یکی از خانواده‌های آشنای ما زد، این بود که تماشای تلویزیون را به یک ساعت در روز و کمی بیشتر از آن در پایان هفته، محدود نمود.

بسیاری از برنامه‌های تلویزیونی، از جمله بعضی از آن‌ها که مخصوص بچه‌ها تهیه می‌شود، مروج مصرف‌گرایی ماده‌پرستانه، خشونت‌پر خاشگری، فساد و تباهی،

فصل ششم - استخراج بهترین‌ها

نفس‌پرستی و تن‌آسایی و بسیاری دیگر از ارزش‌های منفی و انحرافی است. در این برنامه‌ها، حل و فصل مسائل و مشاغل، معمولاً لحظه‌ای و بعضاً خشونت‌بار است؛ و اغلب در آن‌ها نشانی از تلاش لازم جهت انطباق با جریان زندگی در دنیای واقعی، به چشم نمی‌خورد. میان داستان‌هایی که ما جهت گفتن یا خواندن برای فرزندانمان گزینش می‌کنیم و آن‌هایی که بر صفحه تلویزیون می‌بینند - و هدف اصلیشان، عموماً، جلب حداکثر ممکن بیننده است - تفاوت کیفی عمده‌ای موجود است. والدین عاقل و هشیار هرگز تحمل نخواهند کرد که نوباوگان تأثیرپذیرشان، توسط این رسانه استشارگر "برنامه‌ریزی" شوند.

در دوره‌ای بیش از بیست سال، مطالعات انجام شده روی هزاران کودک در چندین کشور، نشان داده است که الگوی خشونت‌برگرفته از تلویزیون، اغلب به رفتاری پرخاشگرانه منجر می‌گردد. نتیجه این خشونت‌پرخاشگری تنهایی و انزوای اجتماعی است که مجدداً کودکان را به پای تلویزیون می‌راند و به این ترتیب این دور تسلسل شتاب‌آمیز میان پرخاشگری و تنهایی ادامه می‌یابد و در بعضی موارد به جنایت‌ویزه‌کاری در دوره بلوغ و بزرگ‌سالی، خاتمه می‌پذیرد. وقتی اطفال مکرراً در تلویزیون صحنه‌های خشونت‌بار مشاهده کنند، متمایل به تقلید از آن‌ها می‌شوند. مطالعات روان‌شناختی بر این واقعیت آن‌چنان مستدل و مستحکم صحه نهاده که آکادمی پزشکی کودکان در آمریکا، اکنون، در مورد آثار خشونت تلویزیونی به والدین اخطار می‌نماید و آنان را تشویق می‌کند بر آنچه کودکانشان تماشا می‌نمایند نظارت و محدودیت اعمال کنند.

ممکن است بعضی‌ها بگویند نظارت بر آنچه یک کودک در تلویزیون یا در سینما می‌بیند، کاری ناشدنی است. ما با این نظر موافق نیستیم. پدر و مادر می‌توانند امکانات قابل دسترس در این زمینه را بررسی کنند و خیلی ساده اعلان نمایند که انجام دادن بعضی کارها خارج از محدوده مجاز است. اگر کودکان زبان به شکایت گشود، می‌توانید بگویند، "من در این باره که تو چطوری رفتار می‌کنی و چه چیزی یاد می‌گیری مسئول هستم. دارم نهایت سعیم رو می‌کنم که ولی خوبی باشم. متأسفم آگه خوش نمی‌یاد. ولی تو آدم خوش‌شانسی هستی که به کسی هست که در این مورد ازت مراقبت کنه."

فصل ششم - استخراج بهترین‌ها

برنامه‌ها را خوب واریسی کنید و در انتخاباتان در این مورد که بچه‌ها چه چیزی را می‌توانند تماشا کنند، پا برجا باشید. گرچه ممکن است نق نق آن‌ها بلند شود، اما استواری شما در تصمیمتان تأثیری بسیار بهتر از بی‌تفاوتی و سهل‌انگاری روی آن‌ها می‌گذارد. در چنین حالتی، حتی اگر به طور اتفاقی هم در منزل یکی از دوستان و آشنایان، برنامه نامناسبی را ببینند، هم چنان این هدایت واضح در ذهنشان است و به خوبی می‌دانند که از نظر پدر و مادرشان چه چیزی قابل قبول و چه چیزی لازم به ردّ و نفی است.

بهره‌مندی یک کودک از نگرشی جامع و متعادل، دالّ بر این است که او تفاوت میان تأثیرات خوب و بد را می‌داند و تجربه‌ها و برنامه‌ها و فیلم‌ها و کتاب‌هایی را برمی‌گزیند که در جهت سعادت او است و از آن‌ها ارزش‌های صحیح را فرامی‌گیرد.

تحکیم رفاقت و دوستی

همواره آماده باشید به عنوان یک دوست صبور و متواضع (unpatronising) به فرزند کوچک خود خدمت کنید. همیشه یک دوست و نه بدایتاً یک "رفیق" باشید! چون تفاوتی اندک اما مهم میان این دو موجود است. رفیقان از تساوی مقام برخوردارند و تجارب خصوصی خود را خیلی صمیمانه مبادله می‌کنند، لهذا رفیق بودن نقش پدر و مادری را سست می‌نماید، بدون این که احتمالاً در مقابل، نتیجه چندان‌ی به بار آورد. والدین باید همیشه در درجه اول ولیّ و در درجه دوم دوست و فقط هنگامی که بچه‌ها بزرگ می‌شوند، رفیق آن‌ها باشند. گاهی آن‌ها به نوباوگان خود آنقدر قریب و نزدیک می‌شوند که حدّ و خط قدرت و مرجعیت از میان می‌رود و آن‌ها رفیقان همطراز می‌گردند و در نهایت با تأسّف و تحسّر متوجه می‌شوند که استقرار مجدّد نقش مرجعیت و اختیارداری پدر و مادری، بسیار مشکل شده است. قابل درک است که چنین وضعی ممکن است پیش آید، بخصوص مادران یا پدرانی که در تنهایی به سر می‌برند (یعنی مطلقه هستند - م)، بیشتر در معرض چنین وضعیتی قرار دارند. اما کودکان محتاجند حدّ اقلّ یکی از اولیاء، بدون توجه به این که چقدر خوش‌خلق و مهربان است، همواره مسئول و سرپرست آن‌ها باشد.

فصل ششم- استخراج بهترین‌ها

دوست‌بودن دالّ بر راحت‌بودن است؛ به معنی آرمیدن و در جوّی راحت و آسوده، از تبادل آراء و افکار و فعّالیت‌ها، لذّت‌بردن است. مَحَبّت و دوستداری در یک خانواده، امری مسلّم و مفروض است. علاقه و التفات به یکدیگر تا حدّی که هر کسی طالب مصاحبت و همدمی دیگری باشد، نتیجه جوّی پذیرنده و محیطی از مهر آکنده است. وقتی والدین خود، دوستانی ثابت قدم باشند، علقه و ارتباط صمیمانه میان آنان و فرزندان و نیز بین همتنان، راحت‌تر و طبیعی‌تر مستقر می‌گردد.

استقلال و خودباوری و مفاهیم اساسی مربوطه

در جهت تشویق به استقلال و خودباوری، دانستن این که چه موقعی باید کودک را تنها گذاشت تا به تفحص و تحقیق پردازد و با دیگران مراوده و ملاحظه داشته باشد، از اهمّیت به سزایی برخوردار است. گاهی شرایطی پیش می‌آید که حتی عاقلانه است به کودک اجازه داده شود بعضی خطاها را انجام دهد؛ البته تا جایی که آن اشتباهات مخاطرات جانی و یا به آتش‌کشیدن منزل مسکونی را دربر نداشته باشد!

تقریباً بروز هر خطایی نتیجه عدم کاربرد بعضی مفاهیم اصولی است. برای مثال، رعایت و ملاحظه‌کاری و نیز ملایمت و مهربانی نسبت به همگنان، تدبیر و کاردانی و رخصت و اجازه‌خواهی در مورد برداشتن چیزهای دیگران، صیانت و نگهداری از خود در جاهای مرتفع، مراقبت و پرستاری در مورد اشیاء برّنده، بصارت و بینایی هنگام راه رفتن و ده‌ها و ده‌ها مفهوم دیگر، از جمله اصول عمومی و اخلاقی هستند که باید هر یک را در مسیر رشد و تعالی، به کودکان آموخت. این قوانین کُلّی حاکم بر اعمال و رفتار آدمی، مبتنی بر حسّ یا شعور مشترک و همگانی بوده، معمولاً چندان تحت تفسیر و تعبیر شخصی قرار نمی‌گیرند. یادگیری رفتار معقولانه و مسئولانه، چیزی است که تمامیت فرایند پختگی در استقلال و خودباوری، برای تحقق آن است. به یک معنی، رفتار خوب و پسندیده ارتباط دادن این اصول اساسی است با حیات روزمره کودک.

کودکان معمولاً، این قوانین اساسی را از طریق آزمایش و خطا می‌آموزند. عبارت "مواظب باش" که بارها و بارها، مهربانانه یا خشمگانه، تکرار می‌شود؛ عاقبت به کودک می‌آموزد که مواظب اعمال و حرکات خود باشد. اما، راه آسان‌تری هم وجود

فصل ششم - استخراج بهترین‌ها

دارد. وقتی کودک می‌فهمد که خطا کرده است، می‌توانیم معنای منطقی و زیربنایی آن را برایش توضیح دهیم تا احتمال تکرارش کمتر شود.

مثلاً، یک ولی ممکن است اصل اساسی مالکیت و دارندگی را برای کودکش چنین توضیح دهد: "چرا خواهرت از دستت عصبانی شد؟ برا این که ازش نپرسیدی که آیا اجازه می‌دهد با عروسکش بازی کنی یا نه. وقتی کسی صاحب چیزی، تونمی‌تونی از اون استفاده کنی مگه این که خودش بخواد. همیشه باید قبل از استفاده از یک چیز، از صاحبش سؤال کرد. به این کار میگن اجازه گرفتن و درباره چیزهای دیگران توی مدرسه یا توی کوچه یا هر جای دیگه باید رعایت بشه. این جور چیزها گم نمی‌شن، یا به جایی برده نمی‌شن که صاحبشون نتونه پیدا بشون کنه. از این به بعد، هر چقدر هم که یه چیزی رو بخوای، باید حتماً از صاحبش اجازه بگیری." لزوم این‌گونه توضیحات صبورانه قطعی به نظر می‌رسد؛ اما بسیاری از پدر و مادرها وقت کافی صرف آن نمی‌نمایند و بعد تعجب می‌کنند که چرا فرزندشان قبل از ارتکاب یک عمل خطا، کمی صبر نمی‌کند و درباره آن تأمل نمی‌نماید.

زمانی که کودکان درک می‌کنند تعدادی اصول اساسی رفتار، قابل کاربرد در اغلب شرایط، موجود است؛ اتکاء به نفس و هدایت‌پذیری بیشتری خواهند داشت و نیازی نخواهد بود مرتب به آن‌ها گفته شود "که چه کار کنند" و هنگامی نیز که از والدینشان دورند، هم چنان از هدایت مطلوب برخوردار خواهند بود. با اطفال چنان برخورد کنید که انگار کاملاً عاقل و آگاهند و تا آن‌جا که سلامتی و تندرستیشان اجازه می‌دهد، بگذارید مستقلاً امور را تحقیق و تجربه نمایند. برای کودک نوپا (تازه به راه افتاده) روشن کنید که چه چیزهایی مضر و چه چیزهایی مجاز است. کمی دیرتر، خرید کردن می‌تواند تجربه‌ای آموزنده در امر تصمیم‌گیری باشد. مثلاً، ممکن است ولی (پدر یا مادر) یک لباس مناسب را انتخاب کند و بعد گزینش رنگ آن را به کودک محول نماید.

اما در مورد غذا؛ در این زمینه سعی کنید حق گزینش زیادی به بچه‌ها ندهید؛ چون اگر بدهید، دلشان می‌خواهد هر روز، مثلاً کره و مربا بخورند. غذا خوردن نباید فرصت یا وسیله‌ای برای جلب توجه قرار گیرد. به بچه‌ها نیز همان نوع غذایی را بدهید که سایر

فصل ششم- استخراج بهترین‌ها

اعضاء خانواده مصرف می‌کنند و اجازه دهید احساس گرسنگی هم نقش خودش را داشته باشد. این که بچه‌ها ببینند شما مشغول خوردن غذای مطلوب خود هستید، امری مؤثر است. مشارکت کودک در آماده‌سازی بخشی از غذا اغلب به تحریک اشتها، حتی در مورد سبزی‌ها، کمک می‌کند. بسیاری از خانواده‌ها در مورد ارائهٔ اغذیهٔ جدید، از سیاست "هر چیزی یکبار به امتحانش می‌ارزه" پیروی می‌کنند؛ ولی باید دانست که وقتی بچه‌ای از چیزی خوشش نمی‌آید، نباید او را مجبور به خوردنش کرد. به سلیقه‌ها و گزینش‌های بچه‌ها احترام بگذارید و اگر برای سایر اعضای خانواده خیلی زحمت نیست، برای آن‌ها خوراک مطلوب دیگری با همان ارزش غذایی در نظر بگیرید. خود شما هم خوب می‌دانید که غذاهای خیلی خوشمزه‌ای هست که احتمالاً هیچ‌وقت نتوانسته‌اید دوستشان داشته باشید!

قوانین و مقررات خانوادگی را یا والدین وضع می‌کنند و یا از طریق مشورت و رایزنی به دست می‌آید. قوانین و مقررات باید محدود، اما در عین حال منطقی و لازم‌الاجراء باشند. بعضی از این مقررات صرفاً برای بچه‌های کوچک است و برخی دیگر به عنوان مقررات منزل، برای تمام اعضای خانواده صادق است. مثلاً، یک مورد عاقلانهٔ آن این است که محل حضور هر کسی در خارج از منزل باید به اطلاع اعضای داخل منزل رسانده شود و این قانون البته در مورد پدر و مادر نیز مصداق دارد!

کنترل پدر و مادری، با وابستگی کامل نوزاد آغاز و تا زمان رهایی نهایی او در حدود هیجده سالگی، ادامه می‌یابد. در خلال این فرایند بلوغ‌یابی طبیعی که بر طبق آن خودچیرگی (Self - dicipline) و جهت‌گیری درونی کودک نیز رشد می‌کند، این نظارت و کنترل، به تدریج، سستی و کاستی می‌پذیرد. مانند دو کفهٔ یک ترازو، با انتقال آهستهٔ این نظارت و مسئولیت به خود فرزندان، به تدریج کفهٔ والدین روبه‌پیری، سبک و تهی می‌گردد و کفهٔ فرزندان روبه‌شکوفایی، سنگین و غنی می‌شود؛ زیرا هدف نهایی این نیست که اتکاء و وابستگی همواره محفوظ ماند؛ بلکه این است که فرزندان نهایتاً از اعجاب‌انگیزترین استقلال و خودباوری قابل حصول برخوردار گردند.

بازی با دوستان و همسالان

گرچه والدین و هممتنان، هر کدام نقش کلیدی خود را در فرایند اجتماعی شدن کودک به عهده دارند؛ اما، بازی با همسالان نیز برای پرورش آن حسّاسیتی که موجب تأثیرگذاری اجتماعی است، لازم می‌باشد. یک کودک هنگام بازی با سایر بچه‌ها، در معرض دینامیسم گروهی قرار می‌گیرد؛ چیزی که می‌توان آن را فرایند اخذ و افاضه (بده و بستان)، یا فضای القای رفتار همتایان، یا زمینه‌آزمون همه‌انواع مهارت‌ها نامید. در این عرصه، کودک متکی به خودش بوده، مجبور است با سرعت بسیار زیاد مجموعه‌کاملی از تدابیر و موازین اجتماعی را فراگیرد و این، چیزی فراتر از بازی صرف است؛ این، مسئله‌مهم و جدّی پذیرفته‌شدن در یک گروه است. اطفالی که در انزوای نسبی از سایر کودکان رشد می‌یابد، وقتی بزرگ می‌شوند، از لحاظ اجتماعی کم‌اثرترند و حتی ممکن است از مشکلات عاطفی رنج ببرند.

زمانی که خانواده در منطقه‌ای نامناسب به سر می‌برد، یا وقتی که به قضاوت پدر و مادر، همسالان موجود، مصدر تأثیرات منفی تلقی می‌شوند؛ کودکان فرصت نخواهند یافت در حدّ مورد نیازشان بازی و جست‌وخیز کنند. بعضی از والدین در قضاوت و داوری بسیار سخت‌گیرند و کودکان کوچک خود را "فرشتگانی در میان دیوان" می‌نگرند و لهذا، بیش از اندازه لازم از آنها حمایت و مراقبت به عمل می‌آورند و این در حالی است که دیر یا زود مجبورند اجازه دهند اطفالشان وارد دنیای بزرگ شوند. اگر فرصت‌های کافی برای تعاطی و تعامل اطفالتان با دیگر کودکان فراهم نمائید و اگر در حدّ کفایت از وقت و توانتان به آنها اختصاص دهید، می‌توانید اطمینان خاطر حاصل کنید که به آب بزنند و با موفقیت گلیم خود را از آن بیرون بکشند!

تقویت شخصیت سالم

به طور ساده، محبّت و دوستداری را می‌توان اعمال و رفتاری تعریف کرد که به دیگری سود می‌رساند و او را ترفیع می‌بخشد؛ و این کودکانند که البته باید آرامش یابند، حوائج مشروعشان برآورده شود و حتی به نحوی حکیمانه و محدود سرگرم شوند. اما محبّت و دوستداری را نباید با زیاده‌روی و افراط‌کاری در حفظ و نگهداری اشتباه گرفت.

فصل ششم- استخراج بهترین‌ها

این امری مطلوب است که کودکان از اوان حیات، در معرض همه‌گونه مبارزات و مخاطرات، حتی از نوع مشکل آن، قرار داده شوند. این ظلم‌و‌بیداد نیست؛ برعکس، منبعث از عالی‌ترین شکل حبّ و ووداد است و هدفش پرورش آن خصائل قویّه اخلاقی و شخصیتی است که برای تحقّق یک زندگی موفق و سرورانگیز، ضروریند. برای مثال، به محض حصول توان لازم می‌توان اطفال را به کارهایی خانگی مثل کف‌سائیدن، جاروزدن و ظرف‌شستن تشویق کرد. کارهای آنان را نباید نمایشی و فرمایشی تلقی کرد، بلکه باید کاملاً جدّی در نظر گرفت؛ چون سوای این که کمکی است واقعی به خانواده، مهارت‌های مفید را نیز به آنان می‌آموزد و مهم‌تر از این، حسّ اعتمادبه‌نفس و خودارزشمندی‌شان را تقویت می‌نماید.

بعضی از پدر و مادرها، اطفال خود را از کارهای سخت دور نگاه می‌دارند یا معتقدند خودشان سریع‌تر و بهتر می‌توانند آن‌ها را انجام دهند. اما بچه‌ها چه؟ آن‌ها نیز باید کارهای مفید انجام دهند و ظرائف و فنون مربوطه را فراگیرند و هنر استقامت در کار را ممارست کنند و از پاداش پرارزش متعلّقه- یعنی همان رضایت خاطری که وقتی شخص استقامت می‌ورزد و بر کار غلبه می‌یابد و آن را به انجام می‌رساند، برایش حاصل می‌شود- بهره‌برند.

این شیوه برخورد، تدارک ارزشمندی است برای آینده زندگی، نیز برای شخصیت‌سازی و تربیت و پرورندگی، تا برای جامعه انسانی اعضایی مفید و توانا و خدمتگزار به وجود آورد؛ یعنی افرادی که به احتمال قوی مجبور نخواهند بود به دیگران تکیه کنند؛ بلکه بالعکس، برای خود و اطرافیان‌شان، قوتی مثبت و موهبتی محرز محسوب خواهند شد.

سستی و تنبلی یک "استعداد" فاقد مهارت است که بدون هیچ‌گونه تلاشی بروز می‌یابد. هرکسی دوست می‌دارد بخوابد و دیگران نازش بکشند. در جهت آب شناکردن کار آسانی است؛ (از سرازیری پائین دویدن کار آسانی است.) اما معنی زندگی، یعنی چیزی که کودکان باید از همان آغاز فراگیرند، که این‌ها نیست. زندگی کارگاهی است برای پرورش آن صفات و ملکات عالیّه انسانی که بر اساس آن‌ها، هر فردی بتواند به طور کامل، در ساختن بهترین مدنیّت ممکن مشارکت کند؛ امری که انسان‌هایی انعطاف‌پذیر

فصل ششم - استخراج بهترین‌ها

و پر قدرت می‌طلبد. اما افسوس که کودکان این‌گونه بدنیا نمی‌آیند. شخصیت آن‌ها باید در فضای خانواده و تحت نظارت و تربیت پدر و مادری دانا و مهربان شکل گیرد و ساخته شود.

"اطفال را از سن شیر خواری... در مهد فضائل پرورید و در آغوش موهبت نشو و نما بخشید. از هر علم مفیدی بهره‌مند نمائید و از هر صنایع بدیع نصیب بخشید. پرهمت نمائید و متحمل مشقت (سختی) کنید. اقدام در امور مهمه بیاموزید و تشویق بر تحصیل امور مفیده بنمائید."

خدمت به جامعه

اگر همهٔ اعضاء خانواده به فعالیت‌هایی پردازند که حائز هدف و مقصدی والا و شریف باشد، کودکان این درس پرارزش را فرا خواهند گرفت که حیات انسان فقط برای منافع شخصی نیست؛ بلکه برای خدمت به عالم انسانی هم هست. والدین و فرزندان می‌توانند با مشورت و رایزنی تصمیم بگیرند که به طور دسته‌جمعی، در جهت حفظ محیط زیست، کمک به تهی‌دستان، صلح جهانی، ازالهٔ تعصب نژادی و یا هرگونه خدمت انسان دوستانهٔ دینی یا اجتماعی دیگر که مؤثرترین می‌دانند، به کار و فعالیت پردازند. به خود پرداختن و فقط به ارضاء تمنیات نفس دون مشغول شدن، نشانی از زندگی که در بر ندارد هیچ، مورث بسی اندوه و بدبختی هم هست. اگر کودکان درس خدمت و چاکری را از همان اوان زندگی بیاموزند از رضایت و خوشنودی حاصل از حیاتی که مشحون از کمک به دیگران و موفق در انتقال احساس انسانی و وظیفه‌مندی نسبت به نسل‌های آتی است، بهره‌مند خواهند بود. اگر خودخواهی و نفس‌پرستی الگویی باشد که والدینشان همواره عرضه کرده‌اند، کودکان بزرگ خواهند شد بدون این که هرگز آن تعالی روحانی فوق‌العاده‌ای را که از کار و خدمت خالصانه برای امری خیرخواهانه حاصل می‌شود، تجربه نمایند.

تمرین، انگیزش حسی و عروسک‌ها

به همراه غذا، محبت و تحصیل، کودکان به فرصت‌هایی برای انگیزش و ورزش نیز احتیاج دارند. آن‌ها نباید برای مدت‌های طولانی در جایی ساکت و آرام بنشینند. این نه

فصل ششم- استخراج بهترین‌ها

امری طبیعی و نه نشانه سلامتی است؛ زیرا آن‌ها عضلاتی دارند که باید پرورش یابند، هماهنگ شوند و تقویت گردند. بسیاری از والدین دوران کودکی خود را فراموش کرده‌اند و از این حقیقت که تحرک به ضرورت تنفس است، غافل مانده‌اند. بنابراین کودکان خود را به جایی ببرید که بتوانند بدون باز کردن و انرژی خود را شادمانه تخلیه نمایند.

کودکان نیز برای سرشاری ذهن خود محتاج انگیزشند که از طریق مواجهه با انواع انسان‌ها، حیوان‌ها، چیزها، منظرها و صداها حاصل می‌شود. یک عروسک کوهی حیوان‌نما که بالای تخت کودکی گذاشته شده است، چیزی فراتر از یک وسیله سرگرمی است؛ رنگ‌های درخشان و حرکت و جنبش آن، عاملی برای انگیزش بصری است. پژوهشگران دریافته‌اند که حتی نوزادان زیر یک ماهگی نیز از نگاه کردن به طرح‌های برجسته سیاه و سفید و خطوط کُلی سیمای انسانی، محظوظ می‌شوند.

ماساژ دادن آرام دست‌ها، پاها، پشت و سینه نیز طریق دیگری است برای تقویت تجربه حسی نوزادان و خردسالان؛ و همین گونه است زمزمه لالایی‌های قدیمی و ترانه‌های گهواره‌ای. تجارب حسی را می‌توان به سادگی با رفتن به زمین بازی، مراکز خرید، مناطق روستایی، باغ وحش یا هر جای دیگری که تنوع سرشاری از مناظر و روائح و اصوات و ترکیبات موجود است، تأمین نمود. چنین اسفاری فقط انگیزنده نیستند؛ آن‌ها همچنین مجموعه کلمات روبه‌فزونی کودک را تقویت می‌کنند و ذخیره خاطرات خانوادگی را توسعه می‌بخشند.

بازی با عروسک نیز تجربه آموزنده‌ای است؛ بخصوص هنگامی که با همراهی شخص دیگری باشد. اغلب، بهترین اسباب‌بازی‌ها، ارزان‌ترین آن‌ها هستند؛ یعنی همان اشیاء و مواد موجود در خانه؛ چیزهایی مثل لیوان‌ها و قوطی‌ها و قاشق و چنگال‌های اضافی، جعبه‌های مقوایی یا تصاویر بریده شده از مجلات و چسبانده شده روی کاغذ ضخیم. یک قطعه از نوار ماسک، سازنده یک جاده است در کف اتاق و یک تکه پارچه آبی به وجود آورنده رودخانه‌ها و دریاها، و چند تا قرقره کوچک و پیپ پاک‌کن (یک تکه سیم نرم با مواد خاصی روی نوک آن که برای تمیز کردن جرم داخل لوله پیپ به کار

فصل ششم - استخراج بهترین‌ها

می‌رود؛ چیزی که می‌توان به جای آن از چوب کبریت استفاده کرد!) هم به منزله آدمک‌های صحنه.

اسباب‌بازی‌هایی که قوهٔ تصوّر را برمی‌انگیزند مورد نیاز بچه‌ها است و نه آن‌هایی که کاربردی محدود و ثابت دارند. یک چمدان قدیمی پر از تگه‌ها و ترکیب‌های رنگارنگ پارچه و تعداد زیادی سنجاق قفلی سالم اضافه (با توضیحات لازم دربارهٔ نحوهٔ کاربرد آن‌ها)، برای انواع شخصیت‌ها- تا آن‌جا که قوهٔ خیال پسرها و دخترهایتان می‌تواند اوج گیرد متنوع و متفاوت- لباس و پوشاک به بار می‌آورد. یک تگهٔ کوچک پارچه می‌تواند به یک شال، کلاه، پیراهن مخصوص جشن‌ها، تونیک مخصوص شوالیه‌ها، روکش مبل داخل قصر، سفرهٔ رومیزی، کهنهٔ بچه، ساری، سرانگ (دامن بلند تا دم پا) یا چتر فضا نوردی، مبدل شود. با چنین چیزهایی، فرزند شما خودش، طرح‌ها و گفت‌وگوها و گمان‌هایی بسیار بیشتر از آنچه در تلویزیون ممکن است مشاهده کند، تولید می‌نماید.

دقت کنید که اسباب‌بازی‌ها را برحسب جنس بچه‌ها، از هم جدا نکنید. در حالی که پسر بچه‌ها نیاز دارند با اسباب‌بازی‌های مربوط به وسائل منزل بازی کنند، دختر بچه‌ها هم دوست می‌دارند با ماشین و تریلی و سایر اسباب‌بازی‌های پیچیدهٔ ساختمانی بازی نمایند. ما مصمم هستیم انسان‌هایی کامل بار آوریم و نه افرادی با نقش‌های کلیشه‌ای جنسی. علاوه بر این‌ها، پدر و مادری که زحمت می‌کشند و بازی‌ها و سرگرمی‌هایی مثل تخته تپله (chechers = draughts) (نوعی بازی دو نفرهٔ رومیزی که در آن ۲۴ عدد تپله و یک صفحهٔ شطرنجی به کار می‌رود)، تخته نرد، بریج (بازی چهار نفره با ورق) و شطرنج، به فرزندانشان یاد می‌دهند، پاداششان، ساعت‌ها شادی و خشنودی متقابل است. آنان بدین‌سان، فرصت‌های گرانبهایی نیز به اطفالشان اعطاء می‌کنند تا توانایی خود را در کاربرد منطق و خردمندی و تدبیر و کاردانی، توسعه و تقویت بخشند.

"کودکان تعبیر و تفسیر متفاوتی از دنیای پیرامون خود دارند؛ با وجود این، مهربانانه به والدینشان اجازه می‌دهند که آن‌ها هم بازی کنند و این دنیای جدید را، همراه با آن‌ها، از نو تجربه نمایند."

فصل ششم- استخراج بهترین ها

تأمین و تمهید انگیزش حسی و ذهنی به واسطه ورزش و جنبش ناشی از بازی‌ها و بازیچه‌ها، یکی از بهترین جنبه‌های فرزندداری است؛ بخصوص این که برای والدین تجدید خاطرات دوران کودکی را هم به همراه دارد.

سعی در استخراج بهترین (استعداد)ها در فرزندتان، بهترین‌های وجود خودتان را نیز بارز می‌سازند. چه شکل دیگری از فعالیت‌های روزانه، مستلزم بروز این همه تفکرات سریع و طرح‌های بدیع و توان‌های لمیع از شخصیت انسانی است؟ حفظ یک گام جلوتر از کودکان سریعاً در حال رشد، با آن اذهان تند و تیز، کار سست‌دلان و ترسوین نیست. وقتی در خلال این سال‌ها با آن‌ها همراهی و همگامی می‌کنیم، قوا و قابلیت‌های خودمان هم گسترش می‌یابد و عمق می‌پذیرد؛ بخصوص به این علت که اغلب لازم است کارها و حرف‌هایی را که برای آن‌ها در نظر می‌گیریم، بالبداهه سر هم کنیم. در این سال‌های پایانی قرن بیستم، دیگر آداب و سنن چندانی باقی نمانده است که بتوانیم به آن‌ها تکیه نمائیم. ما نخستین نسلی هستیم که باید فرزندانمان را در عصر رایانه‌ها پرورش دهیم.

مسئله انضباط و سامان‌پذیری، به نحو ویژه، عالی‌ترین خصائل روحانی ما؛ یعنی صبر و شکیبایی، اغماض و بخشاینده‌گی و ثبوت و پایداری را به میدان می‌طلبد. در فصل بعدی، راه‌های آسان‌تر کردن و خوشایندتر نمودن این زمینه پرزحمت فرزندداری را برای کل خانواده، مورد مطالعه قرار خواهیم داد.

فصل هفتم- انضباط و سامان‌پذیری

در حالی که هیچ فردی هرگز نباید از حقوق کامل انسانی خود محروم شود، نظم و سامان‌مندی نیز برای عمل‌کرد هر خانواده، گروه یا جامعه‌ای لازم و ضروری است. از آن‌جا که کودکان ناآزموده‌اند، طبیعی است که رتبه‌ای مادون بزرگسالان داشته باشند؛ اما البته این امر دالّ بر آن نیست که آن‌ها کم ارزش‌ترند، یا فاقد حقوق اجتماعیند؛ بلکه بدین معنی است که باید از قوانین گروه، چه در خانواده، در مدرسه یا در جامعه، تبعیت کنند.

حاکمیت خانوادگی

قوانین اساسی حاکم بر روابط خانوادگی باید از همان بدایت به کودک آموخته شود. در خانواده است که اطفال برای نخستین بار دربارهٔ روابط علت و معلولی مطلب می‌آموزند و آگاه می‌گردند که، به طور کلی، جهان، به نحو پیش‌بینانه‌ای، در راستای ثواب و عقاب، سامان یافته است. یعنی آدمیان، معمولاً، وقتی کار درستی انجام می‌دهند، پاداش می‌گیرند و زمانی که خلاف آن عمل کنند، باید متحمل عقوبت باشند.

هر کودکی، خیلی زود باید دریابد که جزیی از یک خانواده هسته‌ای (شامل مادر، پدر و فرزندان)، یک خانواده گسترده (خاندان) و یک خانواده جهانی است. یک طفل باید درک کند که عضوی کامل و رسمی از هر یک از این سطوح سه‌گانه بوده، در نتیجه، حائز مزایا و مسئولیات معینۀ مربوط به هر کدام است. در عمیق‌ترین معنی، مقصود از انضباط و سامان‌پذیری، این است که به کودک کمک شود بر قوانین حاکم بر روابط اجتماعی تسلط یابد؛ احترام و بزرگداری را برای خود، به عنوان جزیی از کل در نظر گیرد، و رعایت آن را در مورد حقوق دیگران، چه در خانواده و چه در کل جامعه، بیاموزد. چنین نگرشی سالم و مسئولانه، اصطکاک و درگیری‌های درون‌خانوادگی را به حدّ اقلّ می‌رساند و به کودک کمک می‌کند خصائص سالم و صحیح شهروندی را در خود پرورد.

خانواده تسلط طلب

در بخش اعظم بستر تاریخ، کودکان حائز حقوق اندکی بودند و تقریباً به طور کامل، تحت اراده و سلطه والدینشان می‌زیستند. اغلب اوقات، بدون این‌که قانون نظارت و دخالتی موجود باشد، چنان با آنان رفتار می‌شد که انگار ملک طلق پدر و مادرند. اینان حق داشتند هرگاه بخواهند کودکانشان را کتک بزنند و در مواردی که رفتاری افراطی و غیرقابل کنترل داشتند، حتی آن‌ها را بکشند. در خلال قرون متمادی، پدر و مادرها بر جنبه سلطه‌جویانه انضباط و سامان‌پذیری تکیه کرده‌اند. وقتی در خانه، فرزندان متعدّد با فواصل سنی زیاد وجود داشت، نه وقت برای پرداختن به چیزی بیش از روش سلطه‌گری موجود بود، و نه توان و انرژی. صرفاً برای تأمین خوراک و پوشاک خانواده، کودکان را در مزرعه، در کارگاه و در خانه، به کارهای کمر شکن وا می‌داشتند و با اعمال تنبیهات سخت و "بدون چون و چرا"، برای حفظ نظم، از آن‌ها اطاعت محض می‌خواستند. برای چنین والدینی نظم و انضباط به این معنی بود که: "چطوری می‌تونم این بچه‌های سرکش و یاغی رو وادار کنم درست همون کاری رو که می‌خوام انجام بدن؟ اونو آرام و بی سروصدا تموم کنن، بدون این‌که خودم بخوام زحمتی بکشم؟" اینان صرفاً در پی مصلحت خود و یا به عبارت دیگر، حصول حداکثر اطاعت آرام، با صرف حداقل جهد و تلاش بودند. غیر از این‌ها، والدین بچه‌هایشان را مرتّب مسخره می‌کردند، شرمسار می‌نمودند و برای واداشتن به رفتار خوب، با گفتن داستان‌های لولو خرخره تا سر حد مرگ می‌ترساندند.

اکنون، گر چه کودکان دیگر کتک نمی‌خورند؛ اما هم‌چنان باید ضربات و صدمات عاطفی ناشی از تندروی در شیوه استبدادی بچه‌پروری را تحمل کنند؛ زیرا برای کنترل رفتار، هنوز، به وفور، تضعیف و تحقیر و توهین معمول است. صدمات ناشی از این شیوه، من جمله: عزت نفس ضعیف، احساس نومیدی، مشکلات رفتاری و عناد و دشمنی نسبت به والدین است. در خانواده‌های سلطه‌جوی سرکوب‌گر، اطفال هیچ‌گونه ممرّ معقولی برای ابراز وجود در اختیار ندارند. علی‌رغم سعیشان، کسی از آن‌ها نمی‌خواهد نظر بدهند و کسی نیز به حرفشان گوش نمی‌دهد. آن‌ها تأثیر اندکی بر

فصل هفتم - انضباط و سامان‌مندی

تصمیمات و اقدامات والدینشان دارند و یا اصلاً بی‌تأثیرند؛ و این در حالی است که خود سخت تحت تأثیر آنها هستند.

خانوادهٔ تساهل طلب

روش کودک‌پروری دیگری، به عقیدهٔ ما با همان میزان از ضرر و زیان، موجود است که در آن پدر و مادر در جهت مخالف، زیاده‌روی می‌کنند؛ یعنی بیش از حد لاقید و سهل‌انگار هستند. اینان، بدون ادنی کوششی برای القاء هر شکلی از انضباط پایدار، تسلیم بوالهوسی‌ها و نفس‌پرستی‌های کودکانشان می‌شوند. چنین اطفالی پیوسته، با نادیده‌گرفتن خواسته‌های والدین و با برخورد بی‌ادبانه و گستاخانه با آنان، بر خانه و خانه‌دار تسلط می‌یابند و حتی به آنها زور می‌گویند. این‌گونه والدین، با تسلیم‌شدن به تقاضاها و التیما توم‌های روبه‌تزايد کودکانشان، از حق طبیعی خود برای محترم‌داشته‌شدن چشم می‌پوشند و بدین وسیله، اطفالشان را از فرصت اکتساب خصلت ملاحظه‌وجانب‌داری نسبت به دیگران و از موهبت احراز تماسک‌وخویشتن‌داری، محروم می‌سازند.

خانوادهٔ تساوی طلب

دو حد افراط و تفریط از نظم‌وسامان‌مندی در حیات خانوادگی، متضمن استبداد والدین یا فرزندان است و هر دو به عنوان الگوهای مضر و مخرب مذموم و مردودند. به جای این‌ها، آنچه مورد حمایت ما است، نوعی از انضباط‌وسامان‌پذیری است که در آن حقوق و حوائج اولیاء و اولاد، هر دو، ملحوظ واقع می‌شود.

ظهور خانواده‌های محدودتر و کوچک‌تر در کشورهای توسعه‌افته، شکل جدیدی از نظم و انضباط خانوادگی را میسر کرده است که حقوق کودکان را منظور می‌دارد. البته، نظریهٔ حقوق اطفال، به این معنی نیست که آنها، همان‌گونه که بعضی تصور می‌کنند، مجازند نسبت به والدینشان نافرمانی نمایند. لزوم لحاظ حقوق کودکان مبتنی بر این استدلال است که آنها هم انسان هستند، و باید به موازات سایر اقشاری که در گذشته از ارزش و اهمیت کمتری برخوردار بودند - مثل زنان و اقلیت‌های نژادی و قومی - زیر چتر فراگیر حقوق بشر قرار گیرند. امروزه، کودکان به جای این که صرفاً منبعی از کار مجانی - که

فصل هفتم- انضباط و سامان مندی

نتیجه جنبی و اجتناب ناپذیر شرایط و روابط مادی است - برای والدین یا به عنوان نگهدارنده آنان در ایام پیری و از کارافتادگی، ملحوظ گردند؛ به نحوی فزاینده و بر اساس حقوق متعلقه، از ارزش ذاتی و نیز از استحقاق طبیعی برای حرمت و مراقبت و سلامت و دسترسی به تعلیم و تربیت، برخوردارند.

فقره زیر، اعتدال معقولی را در روابط خانواده مدرن نشان می دهد:

« وحدت و جامعیت روابط خانوادگی باید مستمراً ملحوظ داشته شود و حقوق هر یک از اعضاء آن محفوظ ماند. به حقوق فرزند، پدر یا مادر، هیچیک از آنها نباید تخطی شود و هیچکدام نباید مستبدانه و تحکم آمیز عمل کنند. درست همانطور که پسر نسبت به پدر وظائفی دارد، پدر نیز نسبت به پسر وظائفی دارد. مادر، خواهر و سایر اعضاء عاقله نیز هر کدام حقوق و مزایای خود را دارند. همه این حقوق و مزایا باید مراعات گردد و در عین حال، وحدت و جامعیت خانواده نیز محفوظ ماند. آسیب و زیان یک نفر، آسیب و زیان همگان تلقی شود و آسایش و راحتی یک نفس، آسایش و راحتی کُل و شرافت و عزت یکی، شرافت و عزت همه ملحوظ گردد.» (ترجمه)

این بیان، روشن و عیان می سازد که در یک خانواده تساوی طلب، چگونه باید قدرت و اختیار، عادلانه میان اعضاء تقسیم شود. در چنین خانواده ای هیچ گونه اجحاف و استبدادی از هیچ طرفی در کار نیست؛ بر عکس، تمام اعضاء به حقوق یکدیگر توجه داشته، آن را کاملاً مراعات می کنند؛ و همه از فضایی آکنده از مراقبت و محبت متقابل بهره مندند. سه ساختار خانوادگی مذکور را به شکل زیر می توان خلاصه نمود:

خانواده تسلط طلب: حاکمیت مستبدانه والدین بر فرزندان و نیز شوهر بر زن.

خانواده تساهل طلب: حاکمیت مستبدانه فرزندان بر پدر و مادر.

خانواده تساوی طلب: اتخاذ تصمیم توسط والدین و با مشارکت دادن فرزندان، البته به محض این که آنان توان و امکانش را یافتند؛ و نیز رعایت حقوق متعادل و حرمت و رعایت میان والدین و فرزندان و نیز بین همسران (شوهر و زن).

فصل هفتم- انضباط و سامان‌مندی

ما معتقدیم که نوع خانوادهٔ تساوی‌طلب، الگوی غالب در سال‌های آینده خواهد بود؛ زیرا مبتنی بر اصل اساسی وحدت عالم انسانی است و بیشترین تناسب را با مقتضیات و ضروریات عصر و زمان ما دارد.

احترام به والدین

رابطه ولی و فرزند باید سرشار از محبت و احترام متقابل و جاری در هر دو جهت باشد؛ اما وجه مشخصهٔ این جریان دو جهته، این حقیقت برجسته است که فرزندان اساساً موظف به اطاعت از پدر و مادرند و این وظیفه، ریشه در این نیاز بنیادی دارد که ضعیف باید تحت مراقبت قوی درآید و جاهل باید از عاقل درس بگیرد. اصل دو سوپگی از لزوم ادای دیون شخصی نشأت می‌گیرد. پدر و مادر، به فرزندانشان حیات می‌بخشند، از آنان مراقبت می‌کنند و حوائجشان را برآورده می‌سازند و به استثنای معدودی، در جهت پرورش آنها؛ همهٔ حیات و امکانات خود را مصروف می‌دارند. اغلب آنها مشتاقانه و سخاوتمندانه، بدون انتظار انتفاعی ملموس و مادی برای خود، برای اولادشان فداکاری می‌نمایند. اما چرا آنها چنین می‌کنند؟ اساس چنین رفتاری، محبت و دوستداری است و لهذا والدین واقعاً، مستحق احترام و بزرگداری و اطاعت و فرمانبرداری فرزندان‌شان هستند.

اکنون بهتر است توجهی نیز به وجه متضاد این اصل، یعنی سرکشی و بی‌احترامی (rebelliousness) بنمائیم. درجاتی از سرکشی و نافرمانی جزئی طبیعی از جریان رشد است که حتی می‌تواند در تحقق استقلال ضروری و نهایی کودک مفید هم باشد؛ پدیده‌ای که اگر ارزشش شناخته شود و به نحو سازنده هدایت گردد، لزوماً باعث عناد و ابتعاد نخواهد بود. اگر والدین درک کنند که طغیان و سرکشی هم رفتاری سالم است، به جای سعی در نفی و سرکوب آن، مرحله‌ای طبیعی در مسیر رشد و بالندگی ملحوظ خواهند داشت. و این نکته‌ای است که تمامی اعضاء خانواده باید بخصوص در زمان مشورت و رایزنی، به نحو شایسته به آن توجه کنند.

اما، از جهت دیگر، فرزندان در هر سن و سالی، هرگز نباید اجازه یابند نسبت به والدین خود توهین و بی‌ادبی روا دارند؛ و لزوم رعایت احترام پدر و مادر همواره باید مورد تأکید باشد. چنین انتظاری به هیچ‌وجه دال بر منشی مستبدانه نیست؛ زیرا دلخوری‌ها و

گالایه‌های معقول را همواره می‌توان از طریق مشورت خانوادگی حل و فصل کرد. اگر کودکی اجازه یابد نسبت به والدین خود گستاخانه و بی‌ادبانه رفتار کند، به احتمال بسیار زیاد، نسبت به معلمان و دیگر مسئولان نیز به همین صورت عمل خواهد کرد. باید به اطفال تفهیم نمود که رعایت احترام پدر و مادر، اساس و پایهٔ احترام به دیگران است. سوای این، در مورد رعایت احترام از جانب کودکان، چه کسی مستحق‌تر از افرادی است که بیش از هرکسی دیگر، به آن‌ها خدمت می‌کنند و از آن‌ها مراقبت به عمل می‌آورند؟ این یک امر کاملاً منطقی است و قبول صحت آن چندان مشکل به نظر نمی‌رسد.

هر نوع رفتار یا گفتاری که نشان از بی‌احترامی نسبت به والدین داشته باشد، باید اصلاح شود. در چنین وضعیتی یک ولی، بدون عصبانیت و خشونت می‌تواند بگوید: "مهم نیست چه احساسی داری، نباید با من این‌طوری حرف بزنی؛ برا این که اولاً، من به خودم خیلی احترام می‌ذارم که می‌تونم این بی‌ادبی تو رو تحمل کنم. دوماً، من پدر (یا مادر) تو هستم. لطفاً یکبار دیگه حرفتو بزنی؛ اما این دفعه مؤدبانه‌تر." با ادعای حق شخصی خود مبنی بر دریافت ادب و فرهیختگی، شما در واقع، قدرت و اختیار و نیز عزت‌نفس خود را محافظت می‌کنید و درست با همین درجه از اهمیت، الگویی ارزشمند به فرزندان خود عرضه می‌دارید که در روابط آتی خود با دیگران، از آن پیروی کنند. (۵۸) به این طریق، احتمال این که آن‌ها در برخورد با همگنانشان بایستند و از حق خود دفاع کنند و اجازه ندهند بچه‌های دیگر تحقیرشان نمایند و یا به نحو بی‌رحمانه و آزارنده تمسخرشان کنند، بیشتر خواهد بود و نیز این درس پرارزش را به آن‌ها یاد می‌دهید که شخص شما شایستهٔ احترامید؛ درست همان‌گونه که خودشان و نیز سایر آدمیان چنین هستند.

احترام به کودکان

بعضی از زوجها هیچ وقت وارد مشورت با هم نمی‌شوند تا روی انتخاب یک شیوهٔ بچه‌پروری مشخص توافق کنند. چندان شگفت‌آور نیست که این‌گونه رویکردهای اتّفاقی اغلب کودکانی بی‌آرام، نافرمان و گستاخ به بار می‌آورد. پدر و مادر، چه هم‌چنان با هم زندگی کنند و یا مطلقه بوده، مشترکاً سرپرستی بچه‌ها را به عهده داشته باشند؛ باید با

فصل هفتم- انضباط و سامان‌مندی

اتخاذ روشی یکسان و پایدار برای بزرگ‌کردنشان، احترام و ملاحظه خود را نسبت به آن‌ها نشان دهند. این رویهٔ یکسان، مانع از آن می‌شود که در اوقات مناسب، احتمالاً یکی از والدین اطفال را، که معمولاً هوشیاری فطریشان ناچیز برآورد می‌شود، علیه دیگری تحریک نماید. علاوه بر این، هماهنگ‌کردن افکار و نظریات، اصطکاک‌ها و مشاجرات احتمالی میان والدین را نیز که معمولاً بر سر نظم و ترتیب امور پیش می‌آید، از میان می‌برد.

صبر و شکیبایی و انتظارات آگاهانه

بزرگ‌ترین فضیلت لازم در کار کودک‌پروری، صبر و شکیبایی است. کودکان در فرایند رشدیابی به نحو آزرنده‌ای کند هستند. اما، ما مایل و مشتاقیم که شتاب‌کنند، دورهٔ کودکی را به سرعت سپری نمایند و آن رفتار ناشیانه را به پایان ببرند. با این وصف، حق نداریم آن‌ها را سرزنش کنیم: "طفل را نباید، به صرف این که رشد نیافته، اذیت کرد یا نکوهش نمود؛ بلکه باید با صبر و شکیبایی او تعلیم و تربیت کرد." (ترجمه) (۵۹) نتیجه این که، واقع‌بینی، بخشی مهم از ظهور و بروز صبر و شکیبایی و تحمل‌وبردباری است. وقتی پدر و مادر به غلط، انتظار رفتاری پخته‌تر از آنچه که در وسع کودک است، داشته باشند؛ به تدریج مأیوس و متوقع می‌شوند؛ و در نتیجه، ارتباط اعتماد‌آمیز آسیب می‌بیند و نظم و سامان‌مندی مختل می‌گردد.

برای حصول انتظارات معقول، اطلاع از جریان رشد طبیعی کودک، بسی سودمند است. دانستن این که رفتار کودکان متناسب با خصوصیات گروه سنی‌شان است، سروکله‌زدن با آن‌ها را آسان‌تر می‌سازد. برای مثال، اغلب اطفال در اطراف شش سالگی از تاریکی می‌ترسند و بیشتر بچه‌های تازه‌پا (تازه راه افتاده) ترجیح می‌دهند بگویند "نه" تا "بله" و الی آخر. هر مرحله از دوران کودکی، حائز هدف تکاملی خاصی است؛ البته توأم با بعضی رفتارهای مخصوص درست و نادرست. در این زمینه تحقیقات دامنه‌داری انجام شده و کتب مفید بسیاری تألیف گشته است. این موضوع وسیع، خارج از محدودهٔ بحث ما است؛ با وجود این، ذیلاً اهداف مراحل رشد کودک را به صورت خلاصه عرضه می‌نمائیم.

فصل هفتم - انضباط و سامان مندی

مرحله	هدف
نوزادی	پرورش اعتماد و تکیه دهی
نویایی (راه افتادن)	پرورش استقلال و خودباوری
پیش دبستانی	پرورش خلاقیت و آفرینندگی
دبستانی	پرورش صنعت و سازندگی
بلوغ	پرورش هویت شخصی

هر کودکی، هر یک از این مراحل را، مستقل از این که والدین یا همتانش چه وضعیتی دارند، با آهنگ مخصوص به خود پشت سر می‌گذارد. لهذا، انتظارات معقولی که با خُلقیات منحصر به فرد و توانایی‌های ویژهٔ طفل مرتبط و متناسب باشد، حائز بیشترین تأثیر و فایده است.

مهاری خشم پدر و مادری

مواقع بسیاری هست که یک کودک، به واسطهٔ بد رفتاری آگاهانه و عمدی یا ناآگاهانه و سهوی، یکی از والدینش را خشمگین می‌سازد. اما، رفتار کودک هر چقدر هم ناراحت‌کننده و تحریک‌آمیز باشد؛ والدین باید خود را کنترل کنند و علی‌رغم شدت ناراحتیشان، عصبانی نشوند و شدت عمل به خرج ندهند. کتک زدن حتی به یک حیوان، مجاز و مقبول نیست؛ تا چه رسد به طفل کوچک انسان!

روش‌های کهنه و ظالمانه، مثل سیلی زدن، نیشگان گرفتن و به نشیمنگاه نواختن، هیچ‌وقت هیچ‌گونه رفتار پسندیدهٔ پاینده‌ای به بار نیاورده است؛ و هر زمانی عملی شود ممکن است به ناهنجاری‌های شخصیتی و مشکلات روان‌شناختی بسیار منجر گردد. تنبیهات سخت، تجاوز و پرخاشگری را تقویت می‌کند و عاقبت، به عنوان روشی مخصوص برای حلّ مسائل و مشکلات، در وجدان کودک تثبیت می‌گردد؛ و زمانی که چنین رفتاری به دید و درک جامعه می‌رسد، دیگر به سختی متمکن و مستقر گشته؛ و به این راحتی‌ها اصلاح‌شدنی نخواهد بود.

کودک را، چه به‌جا یا نابه‌جا، به طوفان ناسزا بستن نیز باید کاملاً ملغی گردد؛ زیرا نکوهش و ناسزای شدید، چه در تنهایی یا در حضور دیگران، به ساختار شکنندهٔ

فصل هفتم - انضباط و سامان‌مندی

عزت‌نفس کودک، که تازه و به تدریج در حال شکل‌گیری است، به سختی آسیب می‌رساند. به جای دستخوش خشمی گنگ و نامعلوم شدن، باید بیاموزید وقتی درباره رفتار ناپسند کودک حرف می‌زنید، آرام و باوقار باشید. مهم نیست که چقدر سخت و دشوار است، باید بکوشید خونسردی خود را حفظ کنید؛ در غیر این صورت چگونه از اطفال انتظار دارید خشم خود را مهار کنند؟

تأثیر یک عاطفه مهارشده، بسیار بیشتر است. مثلاً، به جای فریادهای وحشتناک و ضربات دردناک، انسان با لحنی یک‌نواخت اما محکم و استوار، خیلی بهتر می‌تواند مطلبی را به یک کودک القا نماید. خشم و غضب وضعی فیزیولوژیک به وجود می‌آورد که می‌تواند برای مُسَنان و کودکان هر دو مضر باشد؛ از جمله ممکن است به صدماتی جسمانی منجر گردد که از فشارهای سخت عصبی و تنش‌های شدید عاطفی ناشی می‌شوند. فشارهای روانی و آثار مخرب آن بر سلامت و تندرستی، به نحو مشروح‌تر در فصلی دیگر بررسی خواهد شد؛ اما عجالتاً در این گفتار مایلیم تأکید نمائیم که تا سر حد امکان باید در منزل از خشم و عصبانیت اجتناب نمود. همه والدین گهگاهی، واکنش‌های عاطفی خود را چنان رها می‌سازند که طغیان‌های کلامیشان برای کودک صرفاً به اصواتی مطمئن و بی‌معنی بدل می‌شود.

تحقیقات جرال د پترسون (Gerald Patterson)، متخصص روانشناسی، "تأثیر ویرانگر تندخویی و عصبیت پدر و مادر را، حتی از نوع عادی آن که صرفاً تشریف‌رهن است، در رشد عقلانی و فرایند یادگیری اطفال" مورد بررسی قرار داده است:

"در بعضی خانواده‌ها، خشم‌گرایی و تندخویی، به جای این که فقط گهگاهی، مثلاً چند دقیقه در پایان یک روز کاری خسته‌کننده رخ دهد، رسم و لحن غالب مکالمات می‌گردد، و آثار مخربی بر جای می‌گذارد." پترسون طی تحقیق و مطالعه خود، خانواده‌های آن دسته از کودکانی را که در مدرسه با توسل به دعوا و بدخلقی و دزدی و خرابکاری و امثال آن مشکل ایجاد می‌کردند، با خانواده‌های کودکانی که چنین رفتاری نداشتند، مقایسه نمود و دریافت که والدین اطفال مخرب و بدرفتار سه برابر بیشتر از والدین سایر کودکان، نسبت به فرزندانشان عصبانیت و تندخویی به خرج می‌دادند. او

فصل هفتم - انضباط و سامان مندی

متوجه شد وقتی والدین می‌آموختند شیوه‌های سازنده و سازگارتری را به کار برند، کودکانشان کمتر گرفتار سوء رفتار می‌شدند. به گفته خود او "درباره نفس اخم‌ها و تشرها و طعنه‌ها چیزی چندان غیر عادی وجود ندارد؛ اما میان مقدار چنین عصبیت‌ها و تندخویی‌ها و پرخاشگری کودک در محیط مدرسه ارتباطی تنگاتنگی موجود است." خشم و عصبانیت ارتباط را معوج و منحرف می‌سازد. کودکی که با یک ولیّ خشمگین و بی‌کنترل مواجه است یا از شدت ترس، شنیدن از یادش می‌رود؛ یا از این واقعیت مضحک که یک بچه کوچک توانسته با کارهایش یک آدم بزرگ را دست بیندازد و آن‌طور گیج و دستپاچه نماید، خنده‌اش می‌گیرد. راه‌های بسیاری برای مقابله با خشم و غضب موجود است. بعضی از والدین برای بازبانی کنترل نفسانی؛ چند دقیقه‌ای به اطاقی دیگر می‌روند؛ بعضی دیگر برای آرامش‌یابی، به طور ذهنی از یک تا ده (و یا هر عدد لازم دیگری!) می‌شمارند. مشاهده پدر یا مادری که می‌کوشد آرامش مطلوب و رفتار معقول خود را حفظ نماید، چیزهای زیادی به یک کودک می‌آموزد.

دلیل مهم دیگر برای لزوم خودداری از خشم و عصبیت، اجتناب از ابراز ضعف و ناتوانی است. کودک قادر نیست شما را جسماً کتک بزند؛ اما اگر بتواند خشمگیتان سازد، در واقع از نظر عاطفی، شما را کتک زده است.

انضباطی که راهگشای آینده است.

در نگاه اول شاید چنین بنماید که همزیستی با کودکانی که آرام و حرف‌شنو و منفعلند و همیشه رفتاری "مطلوب" بروز می‌دهند، راحت‌تر باشد؛ اما این چیزی نیست که شما واقعاً طالب آن هستید. کودکانی که با اعمال تنبیهات سخت، محدودیت‌های شدید، و سخت‌گیری‌های زیاد به این حالت درمی‌آیند، فرصت چندان‌ی برای رشد و تکامل و نیز کسب ابتکار و نوآوری، استقراء و کنجکاوی، انعطاف و تغییرپذیری برای مقابله با مشکلات و یادگیری خلاقیت و آفرینندگی، در اختیار نخواهند داشت. چنین اطفالی حتی ممکن است در بزرگسالی به افرادی مضطرب و ناتوان و بی‌پناه مبدل شوند؛ کسانی که همواره برای نظارت و هدایت به دیگران متوجه و متکی‌اند. از طرف دیگر، کودکانی که در یک خانواده سهل‌انگار پرورش می‌یابند، شاید کنجکاوی و ابتکاری هم بروز دهند؛ اما

فصل هفتم- انضباط و سامان‌مندی

فاقد تسلط نفسانی ضروری و توجّه و التفات به دیگران خواهند بود؛ خصوصیاتِی که هم یاریشان می‌نماید استعدادها و توانایی‌هایشان را توسعه بخشند و هم نسبت به سایرین با روح همکاری و هماهنگی عمل نمایند. پرورش کودکانی متعادل و مطمئن، و مقتدر و مهتدی که از والدینشان بیاموزند چگونه بیندیشند، پرسش کنند، با ایده‌های دیگر برخورد نمایند، جستجو کنند و کنجکاوی به خرج دهند، مستلزم صرف وقت و انرژی فراوان است. علاوه بر این، با توجّه به گرایش‌های جاری، در آینده نزدیک، زمانی که کودکان کنونی در صدد کار و اشتغال برآیند، همین خصائص عالی، مورد نیاز مبرم در محیط‌های کاری آنان خواهد بود.

در حال حاضر، کشورهای توسعه‌افته در حال تطبیق اوضاع خود با شرایط عصر فوق‌صنعتی (یا عصر پست‌مدرنیسم- م) هستند؛ عصری که در آن، سیستم‌های قدیمی کارخانه‌ها، با کاربرد فناوری‌های دیجیتالی، تدریجاً به سمت اتوماسیون (خودکاری) کامل متمایل خواهند شد. کاربرد دانش و تکنیک ربات‌شناسی، عاقبت، اعتماد و اتکاء به کاریدی غیرماهرانه را کاهش خواهد داد. جامعه به دورشدن از شیوه‌های کهنه دیرینه که اطاعت صرف در سلسله مراتب اداری شرکت‌ها و انطباق محض با خطوط تولید کارخانه‌ها را تأکید می‌کرد، آغاز نموده است. در آینده، عرصه کار و تلاش به قابلیت‌های ذهنی بیش از کار بدنی، محتاج خواهد بود و این قضیه، به خلاقیت‌های فردی به نحوی بی‌سابقه میدانِ جولان خواهد داد. بسیاری از عرصه‌های جدید فناوری که در دهه‌های آتی امری عادی خواهند بود، اکنون تازه در مرحله تصوّر و توسعه‌اند.

ابتکار و نوآوری فردی در حال شکوفایی است، بخصوص در میان زنان؛ که از جمله در ایالات متّحده و بریتانیا، با رشدی بی‌سابقه، به تأسیس مشاغل جدید می‌کوشند؛ تقریباً به این دلیل که مصمّم هستند در عین بزرگ‌کردن فرزندان، بر اوقات و احوال کاری و شغلی خود هم مسلط باشند. هم اکنون شاهد گرایش قطب‌های صنعتی به نفوس توانا هستیم؛ نفوسی که انعطاف‌پذیر بوده، از قدرت لازم برای مقابله با چالش‌های موجود در دنیای تولید و تجارت برخوردار باشند؛ دنیایی که در امور سرمایه‌گذاری‌های مشترک، دواير کنترل کیفیت کارخانه‌ها و مدیریت مشارکتی کمپانی‌ها، به سرعت مسیر ترقی را

فصل هفتم- انضباط و سامان‌مندی

می‌پوید. روش جدیدی برای سرپرستی مستخدمان موجود است که "خودگردانی" (Management Self-) خوانده می‌شود. در این روش ابتدا اهداف و مقاصد شرکت یا مؤسسه را به کارکنان آموزش می‌دهند و بعد آنان را مأذون می‌سازند، بدون نظارت فشرده، وظائف محوله را انجام دهند؛ و این نوع کار و اشتغال، برای افرادی که با انگیزه ذهنی کافی و انتظام نفسانی وافی رشد یافته باشند، مورث هیجان و خرسندی فراوان است. این شیوه جدید مدیریت، با افزایش چشم‌گیر تعداد مستخدمانی که با احساس مسئولیت بالا نسبت به کیفیت کالا و سود سرشار شرکت، ایده‌های ابتکاری عرضه می‌نمایند، ارزش و اهمیت خود را به اثبات رسانده است.

جهت کسب توانایی پاسخگویی به فناوری‌های جدید و سرپرستی غیرمتمرکز در محیط‌های فعال و پویای کاری، کودکان به مهارت‌ها و قابلیت‌های عالی استدلالی و نیز به سطحی سالم از شرافت و عزت نفسانی نیازمندند. اگر آن‌ها طوری بار آیند که فقط شیوه اطاعت کورکورانه و خدمت چاپلوسانه را بدانند، کاملاً معلول و معیوب خواهند بود. حیات امروزی ما، در ممالک متمدنی، پیچیده‌تر و سریع‌التغییرتر از آن است که والدین بتوانند برای اصلاح رفتار فرزندان‌شان، مجموعه مفصلی از قوانین و مقررات را به آنان تحمیل کنند و انتظار داشته باشند بدون تفکر و تأمل، از آن‌ها تبعیت نمایند. به جای آن، انرژی‌ها باید به تعلیم آن اصول اساسی اختصاص یابد که متریان را قادر می‌سازد خودشان استدلال و ارزیابی کنند و با موفقیت، با هر گونه موقعیت جدید سازگاری نمایند.

چگونه می‌توان مهارت‌هایی همچون تفکر کردن و استدلال نمودن را به کودکان آموخت؟ با اعجاب و شگفتی بسیار باید گفت که نظم و سامان‌مندی نقشی وفیر و خطیر در این مسیر به عهده دارد. تحقیقات روانشناس، مارتین هافمن (Martin Hoftman)، متخصص ارتقاء اخلاقی در دانشگاه نیویورک، سه رویکرد اصلی برای آموزش نظم و سامان‌مندی شناسائی کرده است که عبارتند از: تشبث به استدلال، تکیه به قدرت، و امتناع از شمول محبت.

فصل هفتم- انضباط وسامان مندی

برای کودکانِ پیش دبستانی آموزش انضباط توأم با استدلال، به معنی جلب توجه آنان به نتیجه اعمال و رفتارشان است. مثلاً، وقتی کودکی به کودکی دیگر حرف زشت و آزارنده ای می زند، ولی او، به جای این که خشمگنانه بگوید: "ساکت باش بچه!" باید به او تفهیم نماید که حرفش سبب ناراحتی و رنجش دوستش شده است. این ولی می تواند بگوید: "بین، جواد داره گریه می کنه؛ ما نباید چیزی بگیریم که دیگران رو ناراحت کنه. چرا نمی ری پیش او و ازش معذرت بخوای و سعی کنی از دلش دربیاری؟ از این به بعد درباره تأثیری که حرفات روی دیگران داره فکر کن." والدین می توانند با توضیح این مطلب به اطفالشان که دیگران هم احساساتی درست همانند آنها دارند، شفقت و همدردی و نیز رعایت و ملاحظه کاری را به آنها یاد بدهند و یا با گفتن عباراتی از این دست: "وقتی اون کارو کردی نگران سلامتیت شدم"، که طریق دیگری است برای تشبث به حسّ مراعات و مبالات در مورد دیگران، در همان مسیر حرکت کنند. کمک کردن به یک بچه کوچک تا پیامدهای رفتار خود را درک کند، درسی بسیار بسیار ارزشمند است که باید هر چه ممکن است زودتر به او انتقال یابد.

در مورد کودکان بزرگتر، رویکرد استدلالی به انضباط وسامان پذیری، شامل گفت گوهایی پیچیده تر و متمرکز بر فلسفه زیربنایی قوانین اساسی رفتار است. از جمله، والدین می توانند برای تقویت توان کودکشان در امر تصمیم گیری به موقع - مثلاً، راجع به جلوگیری از تشدید سوء تفاهم بین او و دوستانش - به او بیاموزند به اعمال و اقدامات جبرانی بیندیشد. آموزش استدلال بر اساس پیامدهای ممکن اعمال، کودکان را قادر می سازد خودشان، از بروز بسیاری از مشکلات جلوگیری کنند.

اطلاع از امور و احوال گذشته نیز به کودکان کمک می کند در مسیر رفتار بهتر، گزینش هایی منطقی تر داشته باشند. برای کودکان تعریف کنید که در گذشته، انضباط استبدادی و اجباری چگونه بوده است؛ یعنی چطور بچه ها فقط برای این که رفتار خوب و پسندیده ای داشته باشند، مجبور می شده اند سیلی و شلاق تحمل کنند، یا اجباراً و بدون شام به رختخواب بروند و تمام شب را گرسنگی بکشد، یا ساعت های متوالی توی انباری سر پا بایستند و یا مظالم دیگری را که والدینشان بر آنها روا می داشته اند تحمل

فصل هفتم- انضباط وسامان مندی

کنند. سپس می‌توانید با آن‌ها دربارهٔ راه‌های القای انضباط درونی که وجه مشخصهٔ خانواده‌های تساوی طلب است، گفت‌وگو نمایید. از آن‌ها پرسید: "آگه نخوایم روش‌های قدیمی رو به کا ببریم، به جای اون باید چکار کنیم؟" به این ترتیب، بچه‌ها درک می‌کنند کاملاً به نفع خودشان و نیز پدر و مادرشان است که با دیگران همراهی و همکاری داشته باشند. شاید هم از این که در دوره‌ای انسانی تر به دنیا آمده‌اند و مجبور نیستند در "ایام بد گذشته"- زمانی که زندگی انسان‌های کوچک اغلب بسی فلاکت بار بوده است- به سر برند، احساس راحتی و شادمانی نمایند.

از آن‌جا که بعضی اوقات مشکل است کودک را وادار به دقت و توجه نمود تا نکتهٔ جدیدی را بیاموز؛ می‌توان گهگاهی انضباط مبتنی بر استدلال را با اعمال مؤثر اما موقت قدرت والدینی تقویت نمود؛ مثلاً بعضی از مزایای متعلق به او را قطع کرد.

پژوهش دکتر هافمن که منافع مثبت حصول انضباط به واسطهٔ استدلال را نشان داده، همچنین عیان و آشکار ساخته که کاربرد دو شیوهٔ دیگر تأمین انضباط، یعنی تکیه به قدرت و امتناع از شمول محبت، مضرات فراوانی به همراه دارد:

پژوهش نشان می‌دهد که اعمال قدرت صرف، بدون استدلال و برهان‌نمایی می‌تواند زیانبار باشد. اعمال قدرت بدنی و یا تهدید به آن، محروم کردن کودک از یک مالکیت یا مزیت مخصوص، و یا صرفاً به او دستور مستقیم دادن، ممکن است مسئلهٔ انضباط را موقتاً حل نماید؛ اما آثار نامطلوب اخلاقی نیز بر جای خواهد گذاشت.

این تحقیق همچنین اشعار می‌دارد فرزندان اولیایی که به تنبیه یا تهدید متوسل می‌شوند، تمایلی به تسلی دادن یا مساعدت نمودن به کودکان دیگری که در زحمت افتاده‌اند ندارند، یا حتی اهمیتی برای این که خود مسبب آزرده‌اند قائل نیستند.

امتناع از شمول محبت؛ دیگر رویکرد به انضباط آموزشی نیز می‌تواند، گرچه با نمودی کمتر، اما به همان اندازه، حائز آثار منفی و مخرب باشد. محققان می‌گویند، اطفالی که با کمبود عشق و محبت والدین پرورش یابند، نشانه‌های چندانی از مراقبت و مراعات نسبت به دیگران نشان نخواهند داد. اما، بر طبق نظر هافمن، بر خلاف کودکان انضباط یافته به واسطهٔ اعمال قدرت، این اطفال تا حدودی منفعل و منزوی نیز هستند. او

فصل هفتم- انضباط و سامان‌مندی

می‌گوید: "برای یک کودک این فکر که پدر و مادرش دیگر او را دوست ندارند، وحشتناک‌ترین چیز است. چنین فکری چنان او را دچار انفعال و اضطراب می‌نماید که دیگر جرئت انجام دادن هیچ کاری را نخواهد داشت."

همواره باید به خاطر داشته باشید که پدر و مادر، بخصوص از دیدگاه اطفال صغیر، تجسم قدرت مطلقند. برای یک بچه کوچک، سر بر افراشتن و چشم به هیکل مهیب و قیافه خشن یک ولی دوختن، تجربه ترسناکی است. کسی والدین را مجبور نکرده به فرزندان خود آسیب بدنی برسانند و یا هتاک و بدزبان باشند. تهدید و تمسخر و سردی و دوری به اندازه هم زیان‌بارند. نفرین و ناسزاگویی همیشه با غفلت از حوائج ضروری کودک همراه است؛ از جمله عدم تغذیه او وقتی گرسنه است، عوض نکردن پوشک او هنگامی که خود را خیس کرده است، و تسکین ندادن به او زمانی که درد می‌کشد.

اگر والدینی که شما را بزرگ کرده‌اند پیوسته کلمات زشت و خشونت‌بار به کار می‌برده و شما را شرمنده و خجلت‌زده می‌کرده و گاهی حتی تنبیهات بدنی اعمال می‌نموده‌اند؛ نگران این خواهید بود که مبادا ناخودآگاه در مورد اطفال خود نیز همین‌طور رفتار نمائید. البته چنین امری الزامی نیست. صرف این حقیقت که از این احتمال آگاهید، خود نشانه مطلوبی است؛ و در صورتی که در فعالیت‌های روزانه خود هم چنان نسبت به آن حضور ذهن داشته باشید، تسری چنین رفتاری به نسل بعدی، به هیچ وجه قطعیت نخواهد یافت. همه ما باید پیوسته سعی بلیغ نماییم خود را مهدب و مهیا سازیم تا بتوانیم پاسخ‌ها و واکنش‌هایمان را نسبت به فرزندانمان، از خشم و غضب عاری سازیم و به سمت عمل و اقدام مثبت و مفید سوق دهیم.

تربیت فرزندان در خانواده موفق

اکنون بهتر است به فرایند روزمره و عملی پرورش کودکان بازگردیم. اما واقعاً در مورد عادات زشت و رفتار ناپسند کودکان چه باید کرد؟ چگونه باید فضائل حمیده را به آنان آموخت و رذائل قبیحه را از آنان زدود؟ چطور می‌توانیم آنان را تربیت کنیم تا مایل و شایق شوند آنچه را که لازم است انجام دهند؟ یک چالش عظیم که در برابر هر خانواده منفرد و نیز کل خانواده بزرگ بشری قرار دارد لزوم روی‌گرداندن از نیروهای منفی تجاوز

فصل هفتم- انضباط و سامان‌مندی

و تعدّی و انتقام و دشمنی، و توجّه نمودن به قوّه خلاقه محرّکه شفا بخش و وحدت آفرین مَحَبّت و دوستداری است. در یک خانواده تساوی طلب، انضباط و سامان‌پذیری هم از طریق استدلال و برهان‌نمایی و هم به واسطه یک ابزار تربیتی کارآمدِ موسوم به تقویت مثبت - مثل روش معتبر پاداش دادن به رفتار مطلوب که تأثیر عمیقی در تربیت کودکان دارد - محقق می‌شود.

تمایل به تکرار عملی که مشمول پاداش شده است، امری طبیعی است. پاداش مثبت و تقویت‌کننده می‌تواند یک شیئی مطلوب یا یک برنامه یا فعالیت دوست داشتنی باشد. وقتی بدانیم انجام دادن کاری یا گفتن چیزی پاداش به بار می‌آورد، به احتمال زیاد، شایق به ادامه و ارائه آن خواهیم بود. برای مثال اگر کودکی که پس از بازی با اسباب بازی‌هایش آن‌ها را جمع و مرتّب کند، از یک بغل‌گرفتن و آفرین‌گفتن برخوردار شود، دفعه دیگر رغبت بیشتری به انجام دادن این کار خواهد داشت؛ زیرا پیش خود، جمع‌آوری بازیچه‌ها را با این حالت مطلوب و خوشایند مرتبط می‌سازد. "به همین صورت اگر کودکی کشف کند که با کج‌خلقی و گریه‌زاری کیک مورد علاقه‌اش را دریافت می‌دارد، هر وقت میلش به کیک کشید، همین کار را خواهد کرد و عاقبت از این روش، حتی برای گرفتن چیزهای دیگر هم استفاده خواهد نمود. به طور کلی وقتی عملی به کسی فایده برساند، تمایل به تکرار مجدد آن خواهد یافت. ما، از لحاظ روانشناختی خیلی خوب می‌دانیم اعمالمان چه وقتی مورد تأیید دیگران - بخصوص نفوسی که احترام زیادی برایشان قائلیم، مثل والدین و همگنان - قرار می‌گیرد. اگر بچه‌ای به خواهر کوچک‌ترش مَحَبّت و مساعدت بنماید، باید بلافاصله تقویت مثبت مناسب را دریافت دارد؛ مثلاً مخاطب چنین جمله‌ای واقع شود: "کارول (Carol)، دیدم که برخلاف همیشه به فکر خواهرت بودی و رفتی اون کتاب رو براش آوردی. این کارت رو تحسین می‌کنم." یک مثال دیگر از تقویت رفتار مطلوب وقتی است که خانم خانه با مهربانی شوهرش را، به خاطر آماده کردن صبحانه مورد علاقه‌اش، می‌بوسد.

تقویت‌کننده‌های روانشناسانه فراوانند؛ از جمله لبخند زدن‌ها، در آغوش کشیدن‌ها، و نگاه‌های حاکی از موافقت و رضایت و تحسین و تمجید. در این میان بخصوص تقویت

فصل هفتم - انضباط و سامان‌مندی

کلامی نقش مؤثری در پیشرفت و ترقی دارد و به راحتی هم قابل عرضه است. انسان بدون این که از خط خلوص خارج شود و یا بیش از حد سخاوت به خرج دهد، باید در جستجوی موقعیت‌هایی باشد که با تقویت مثبت مناسب، عادت به رفتار پسندیده را تشویق و ترغیب نماید. افراد معمولاً نسبت به موارد تأخیری، به پیامدهای آنی توجه و تمایل بیشتری نشان می‌دهند و لهذا تقویت‌ها وقتی از بیشترین تأثیر برخوردارند که به موقع و خیلی سریع عرضه شوند.

به جای دقیق‌شدن در رفتارهای ناپسند کودک، مترصد فرصت‌هایی باشید که او را در حین انجام‌دادن یک عمل خوب مشاهده کنید؛ سپس آن عمل را مورد تحسین و تمجید قرار دهید. در کتاب "مدیریت لحظه‌ای" که تأثیر مثبت گسترده‌ای بر سیاست‌های مدیریت بازرگانی آمریکا داشته است، این اصل به عنوان عاملی کلیدی برای تشویق و ترغیب مستخدمان انواع مؤسسات، شناخته شده است. اما مدت‌ها پیش از آن که روان‌شناسان تجربتاً، بر واقعیت تأثیر تقویت مثبت صحه گذارند؛ حکیمی بزرگ این چنین فرموده است:

"درباره عیوب دیگران سکوت کنید... همواره به محاسن ناظر باشید نه به معایب. اگر فردی ده خصلت نیک دارا باشد و یک خصلت بد،... به آن ده خصلت بنگرید و آن یک خصلت را فراموش کنید و اگر شخصی ده خصیصه بد دارا باشد و یک خصیصه خوب... باز هم به این یک خصیصه ناظر باشید و آن ده تا را نادیده انگارید."

القاء انضباط درونی به یک کودک، یعنی تشخیص و تصدیق صفات و اعمال پسندیده او و تشویق و ترغیب او در جهت رشد و تعالی. بعضی اوقات - در حد امکان به ندرت - نسبت به بعضی رفتار کودکان، مؤاخذه‌های ملایمی را هم می‌توان به کار برد؛ که البته باید اصولاً بر دلائلی منطقی در این مورد که چرا آن رفتار ناشایست است، مبتنی باشد و نه در جهت شرمسارکردن و برجسب‌زدن به کودک با کلماتی مثل "بد" یا "شیطان" یا غیره. چنین توبیخ‌هایی سبک و ظریف باید به احساس تأسّف از آنچه رخ داده و تصمیم بر عدم تکرار آن بیانجامد. اطفال را نباید به احساس تنفّر از خویشتن واداشت. به کودک باید تفهیم کرد در حالی که از او کنترل رفتار و بروز شایستگی و کارآیی انتظار می‌رود،

فصل هفتم- انضباط و سامان مندی

عدم قبول یک عمل معین، به معنی ردّ و نفی شخصیت او نیست. برای فرزندتان روشن سازید که آنها را دوست می‌دارید و به آنان اطمینان دهید که حتی در لجوجانه‌ترین لغزش‌های رفتاریشان، اغماض و بخشاینده‌گی امکان‌پذیر است. هرگاه اغوا شدید به تنبیه بدنی دست یازید، به خاطر آورید که میل خشنودنمودن والدینی دلسوز و مهربان، بسیار قوی‌تر از انگیزه اجتناب از تنبیه بدنی است.

آیا تعریف کردن بیش از حدّ و اندازه یک کودک مفید است؟ اگر قرار است از نوع صحیح باشد، خیر. تعریف و تحسین باید به‌جا و واقعی باشد: "خیلی خوشم اومد از این که تسلیم خستگی نشدی و تمام باغچه رو وجین کردی." یا "چه رنگ‌های قشنگی برا نقاشیت انتخاب می‌کنی!"

زمانی که والدین وقت صرف می‌کنند و اندیشمندی و تلاش‌گری کودکشان را با عباراتی، نه کَلّی و نامفهوم، بلکه واضح و ملموس، توصیف می‌نمایند؛ او احساس شمول عشق و محبت می‌کند؛ زیرا می‌بیند که والدینش به معنای واقعی توفیقاتش را درک می‌کنند و تحسین می‌نمایند.

این منصفانه نیست که با توسّل به اعمال و اقوالی خاصّ، مدام به کودک‌انمان بفهمانیم که از آنها انتظار رفتاری جامع و کامل را داریم. اظهارات و اشارات کَلّی و داورمآبانه‌ای مثل: "توپسرخوب و کوچولوی بابایی هستی"، کودک را مضطرب می‌سازد؛ زیرا او به خوبی می‌داند که هیچ‌کسی نمی‌تواند همیشه خوب باشد و در نتیجه، این ترس بر او چیره خواهد شد که مبادا هر خطای رفتاریش به قطع محبت والدین منتهی گردد. او آگاه است که احساسات خصمانه و حسادت‌آمیز فراوانی دارد. او می‌داند که از کمال بسیار دور است. ستایش‌های داورمآبانه، احساس گناه و شرمساری را در او بر می‌انگیزد؛ زیرا می‌داند که تناسب با آنها رفتار نمی‌کند. برعکس، تحسین تلاشی مشخص یا تمجید توفیقی معین، عزّت‌نفس او را ارتقاء می‌بخشد. در این حالت، کودک، خود را با این اندیشه توجیه می‌نماید که: "آره، راست راستی اون کار رو خوب انجام دادم؛ طوری که بابایی هم خوشش اومد."

فصل هفتم - انضباط و سامان‌مندی

ما باید هم‌زمان در دو جهت کار کنیم: کوشش برای اكمال خصائل حمیده‌ای که کودک تا کنون کسب کرده است و تلاش برای رهایی او از نقائص موجوده و عادات مذمومه. بسته به طبیعت و وخامت رفتار منفی، امتناع از بعضی تقویات مثبت نیز می‌تواند مؤثر باشد. مثال عملی زیر موضوع را روشن‌تر می‌سازد. دختر بچه چهار ساله‌ای را در نظر بگیرید که با شتاب به داخل منزل می‌دود تا کلمه تازه‌ای را که از همبازی‌هایش یاد گرفته، به مادرش بگوید. او عادت کرده است هرگاه لغت جدیدی می‌آموزد، انتظار تحسین مادر را داشته باشد. این بار، او مغرورانه و شادمانه یک کلمه زشت را بیان می‌کند و با اطمینان خاطر منتظر لبخند مادر می‌ماند. اکنون مادر چگونه باید واکنش نشان دهد؟ در مواردی این چنین، تمامی تقویت مثبت همیشگی باید قطع شود. این مادر می‌تواند به آرامی بگوید: "اون کلمه قشنگی نیست که به کارش ببریم. تو کلمه‌های خوب زیادی بلدی؛ احتیاجی نداری از اون استفاده کنی. لطفاً دیگر این کلمه رو به کار نبر، باشه؟" و بعد موضوع صحبت را تغییر دهد.

خودداری از تأیید و تقویت، همچنین می‌تواند وسیله‌ای باشد برای اصلاح رفتارهای مزمن و نامطلوب. در این‌گونه موارد باید با توسل به مشورت و رایزنی، هوشیارانه تنبیه لازم را با "خطای" مرتکبه متناسب نمائیم. در بسیاری از مواقع، این کار می‌تواند با بازداری بعضی مزایای متعلقه، به طور مؤثر انجام شود.

اطمینان و آسودگی و عزت نفس و سرافرازی

یکی از ارزشمندترین کارهایی که می‌توانیم برای فرزندانمان انجام دهیم این است که به آن‌ها کمک کنیم مخزن عمیقی از عزت نفس و سرافرازی حاصل کنند که نه فقط به آن‌ها اجازه خواهد داد قوای مکنونه خود را به منصه ظهور رسانند، بلکه نیز یاریشان خواهد کرد از میان فشارهای گریزناپذیر زندگی، با موفقیت عبور کنند.

جوانانی که از اعتماد به نفس برخوردارند، باور دارند که تا حدودی بر سرنوشت خویش مسلطند. اینان بدون این که از آزمودن امور جدید و اهمیت‌های داشته باشند، به زندگی خوشبینند و به آسانی دوستی دیگران را جلب می‌نمایند؛ و حس می‌کنند مادامی که سعی و تلاش بنمایند به موفقیت و سعادت دست خواهند یافت. کودکان دیگری هستند

فصل هفتم- انضباط و سامان مندی

که حائز همانقدر هوش طبیعی‌اند، اما از اعتماد به نفس چندانی برخوردار نیستند، و لهذا توانایی کمتری دارند. اینان معمولاً تمایلی به داوطلب شدن ندارند؛ وظائفشان را با بروز اولین علائم سختی ترک می‌کنند؛ برای حفظ روابط دوستی مهارت اندکی دارند و مکرر می‌گویند: "من نمی‌تونم"؛ نیز فکر می‌کنند موفقیت و سعادت ثمره شانس و اقبال است و نه جهد و تلاش، و احساس می‌نمایند که برایشان جهان جایگاهی سرد و نامهربان است. چنین اطفالی، زیر بار سنگین خودناباوری، ممکن است به کلی عاجز و ناتوان شوند و تمایل به تلاش برای بهبودی امور را به تمامه از دست بدهند. ملاحظه شد که تفاوت‌های بین این دو نوع کودکان، عاطفی و انگیزشی است.

چگونه می‌توانیم کودکانی پرورش دهیم که بهترین‌های وجود خود را به منصفه ظهور برسانند؟ با القاء سطوحی از اعتماد به نفس سالم در مقابل نوع خودپرستانه‌اش، آن‌ها می‌توانند احساس پیروزمندان را داشته باشند. حتی می‌توانیم، برای شروع فرایند ایجاد یک خودانگاره مثبت، شرایط و موقعیت‌هایی به وجود آوریم که کودکان در آن به موفقیت و پیروزی خود مطمئن باشند. می‌توانیم این گفته قدیمی را که: "هیچ کس به اندازه فردی که احساس می‌کند پیروز خواهد شد، توفیق نخواهد یافت"، با شرایط جدید آن‌ها انطباق دهیم. داستان واقعی زیر این نکته را روشن تر می‌سازد. یک روز بعد از ظهر، پدری، پسر پنج ساله‌اش را برای اولین بار، به سالن بولینگ برد. پس از این که به پسرک یاد داد چگونه توپ را در دست بگیرد و پرتاب کند، چندین میله (Pin) اضافی در طرفین دریچه (gutter) قرار داد. چرا؟ برای این که با هر نوع پرتابی توپ حتماً با تعدادی از میله‌ها برخورد کند - موفقیت تضمین شده بود! می‌توانید حدس بزنید که این کودک، از اولین بازی خود چقدر محظوظ و مسرور شده است. او هر بار که توپ را پرتاب می‌کرده، صدای خوشایند پرتاب شدن میله‌ها را می‌شنیده و امتیاز آن برایش ثبت می‌شده است. به موازات ازدیاد مهارت کودک، پدر نیز به تدریج، فنون و مقررات صحیح این ورزش را به او یاد می‌داد؛ اما به شیوه‌ای که پیوسته نسبت به خود احساس اطمینان و توانایی کند. حکمت این اقدام، یعنی اتکاء تداوم فعالیت‌های پسین بر آن موفقیت آغازین، سال‌ها

فصل هفتم - انضباط و سامان‌مندی

بعد معلوم شد؛ وقتی که آن پسر یکی از قهرمانان مشهور بولینگ در سطح جهانی از کار درآمد.

موفقیت، اشکال گوناگونی به خود می‌گیرد. درست است که بعضی از کودکان از مطالعهٔ دروس مدرسهٔ خود نمرات عالی نمی‌گیرند؛ اما می‌توان ترتیبی داد که همچنان احساس موفقیت و رضایت کنند. فنون و فعالیت‌های فراوان دیگری مثل هنری، ورزشی، مکانیکی، اجتماعی، مشورتی و غیره موجود است که می‌توان کار و تلاش کودک را به سمت فراگیری آن‌ها هدایت کرد، و به نحوی که احساس غرور و سرفرازی کند، موفقیت‌های نسبی را تحسین و تقدیر نمود. پاداش دادن به توفیقات ارزشمند هرکسی، نوعی عدالت و دادگری است و نیز مؤثرترین طریق است برای ترغیب هر کودکی به سوی موفقیت‌های افزون‌تر. برای شکل دادن و شکوفاکردن رفتار کل اعضای خانواده، پاداش و تشویق حائز قدرت عظیمی است. شوهران و زنان هم می‌توانند از این خصلت پسندیده برای ترمیم و تحکیم رابطهٔ خود استفاده کنند؛ رابطه‌ای که به موازات تداوم اقدام آنان به عنوان بزرگ‌ترین تحسین‌گران یکدیگر، مداوماً عمق و استحکام بیشتری خواهد یافت. اما این بخصوص فرزندان هستند که باید همواره از طعام حیات بخش تحسین و تشویق بهره‌مند گردند.

تفاوت بین یک شخص برجسته و نمونه و شخص دیگری که درست در نقطهٔ مقابل او قرار دارد، صرفاً مسئله‌ای است مربوط به این که عواملی چون یادگیری، تقابل با حوادث متنوع زندگی و تعامل با سایر نفوس انسانی، به چه میزانی در شکوفایی قوا و استعدادهای ذاتی او دخیل بوده‌اند. خانوادهٔ موفق، خانواده‌ای است که آن شرایط و احوال و اعمالی را پذیرا باشد که به اعضایش کمک می‌کند به تغییر و تقدّم و تعالی خود ادامه دهند. به مرور زمان، همین طور که خصائل پسندیدهٔ کودک توسعه می‌یابند و تحسین و تقدیر می‌شوند، خود به خود، به سمت استقرار عمیق‌تر هم میل می‌نمایند. بالعکس اگر رفتار شایستهٔ کودکی، نادیده انگاشته شود و توجه و پاداش مناسب را دریافت ندارد، به تدریج، فروکش می‌کند و عاقبت به کلی محو می‌گردد.

فصل هفتم - انضباط و سامان‌مندی

وقتی خصلت‌ها و واکنش‌های مثبتِ شخصیتِ انسانی طبیعت ثانوی او شوند، هنگام برخورد با نفوس، عمل صحیح و صواب، به عنوان نخستین و طبیعی‌ترین واکنش، به طور خودبه‌خود مراعات خواهد شد. شخصی را در نظر آورید که پیوسته با دیگران با مهربانی برخورد می‌کند و در هر زمان که لازم باشد دست مساعدت دراز می‌نماید. در مقابل اگر افرادی که مساعدت می‌شوند، اعطای پاداش مثبت را مراعات کنند، یعنی از او تشکر و قدردانی به عمل آوردند؛ خصلت مهربانیش تقویت می‌شود. خصائل مثبت و منفی هر دو، مانند عضلات بدنند. آن‌هایی که فراوان‌تر به کار برده شوند قوی‌تر می‌گردند و آن‌هایی که به ندرت استفاده شوند، سست و ضعیف باقی می‌مانند.

نگاه از دید فرزندانمان

انضباط و سامان‌پذیری در خانه، باید در شخصیت روبره‌رشد کودک متمکن شود و سرانجام به انضباط درونی انسانی بالغ، مبدل گردد؛ و همین است هدف و مقصد ما به عنوان پدر و مادر. خود ما هم باید نظم و سامان‌مندی و تماسک و خویش‌داری را ممارست کنیم. هرگاه اغوا می‌شویم با خشم و غضب بر سر کودک‌کان خود فریاد بزنیم و یا آن‌ها را گوشمالی بدهیم، بهتر است به عقب برگردیم و به یاد آوریم که طفلی صغیر بودن یعنی چه. بیائید سرشت ظریف و شکنندهٔ اطفالمان را هرگز فراموش نکنیم. ما اکثراً به تجربه می‌دانیم که اطفال، طبیعتاً، چقدر دل‌نازکند. احساسات آن‌ها رقیق و لطیف است، و گرچه ممکن است متوجه نشویم، اما نظریات آنان در مورد مسائل مربوط به خودشان هم داهیانہ است.

می‌توان رقت و لطافت قلوب اطفال را به گلبرگ‌ها تشبیه کرد و ظرافت احساساتشان را هم به آب زلال جویبارها؛ اما بینش دقیق آن‌ها ما را به یاد میکروسکوپی قوی می‌اندازد. مورد اول با کم‌ترین دستکاری خشن، پژمرده و پلاسیده می‌شود؛ و مورد دوم نیز با جزیی‌ترین اغتشاش، تیره و آلوده می‌گردد؛ اما مورد سوم (میکروسکوپ) با حدت و دقت خود آن دو دیگر را تازه و پاکیزه نگاه می‌دارد.

وقتی بکوشیم دنیا را از چشمان کودک‌انمان بنگریم، با آن‌ها هماهنگ خواهیم شد؛ یعنی به جای این‌که از دید بی‌صبر و قرار خود نظاره‌اشان کنیم، قادر خواهیم بود از منظر

فصل هفتم- انضباط و سامان مندی

خودشان با آن‌ها مراد و معامله نمائیم. به این ترتیب است که می‌توانیم به آن‌ها تعاطف و همدلی بیاموزیم؛ فضیلتی که به معنی سهیم شدن در حالات عاطفی اشخاص دیگر است. به واسطه همین فضیلت است که اطفال دو مؤلفه ضروری رفتار پسندیده را که عبارتند از رعایت و ملاحظه‌کاری و عدم تمایل به آسیب رساندن به دیگران، فرامی‌گیرند. بر اساس یک قاعده کلی، کودکان غالباً مایلند والدینشان را راضی و خشنود نمایند و این به عهده ما است که انجام دادن این کار را برایشان میسر سازیم. وقتی خود ما، احساسات منفیمان را مهار کنیم، از شیوه انتقاد افراطی بپرهیزیم، و به عنوان پدر و مادر، صبورشکیبایی پیشه نمائیم، قادر خواهیم بود به اطفالمان نیز کمک کنیم رفتار خود را کنترل نمایند.

ما به عنوان والدین خواستار احترام و اطاعت هستیم؛ البته نه به دلائلی خودخواهانه، بلکه به این سبب که کودکان در مراحل اولیه زندگی، به بهترین وجه، از مرزها و مهارها، و از محدودیت‌ها و هدایت‌هایی که فقط ما می‌توانیم برایشان در نظر بگیریم، منتفع می‌شوند. بر ما است که در این مسیر، محیطی منظم و مصفا مهیا سازیم که آن‌ها بتوانند در آن، رشد و تعالی یابند. انضباط‌گرایی محبت‌آمیز والدین، همچون بستر مستحکم رودی جاری و صافی است. اگر این بستر هدایت‌بخش آسیب ببیند، آب‌های عاطل به برکه‌ای بی‌حاصل بدل خواهند شد.

فصل هشتم - هم‌تنان (خواهران و برادران) (Siblings)

از نخستین روزهای زندگی فرزندان، نثار عشق و محبت پدرانه و مادرانه به آنان، حائز اهمیت اساسی است. هم‌تنان برای بهره‌مندی از مواهبی که پدر و مادر می‌توانند عرضه کنند، از جمله تصدیق و راست‌انگاری، توجه و دل‌نمایی، و ملاحظت و مهربانی، به رقابت با هم می‌پردازند. رقابت‌های آنان، اگر اجازه داده شود از کنترل خارج گردد، می‌تواند بسیار مضر و مخرب باشد. اگر این رقابت و هم‌چشمی به دلیل غفلت و بی‌تفاوتی والدین مهار نشود، می‌تواند سال‌ها بحث و جدل را در میان فرزندان تداوم بخشد و حسادت‌های جزیبی ناشی از آن ممکن است شیرازه وحدت و سعادت خانوادگی را از هم بگسلد. همچنین، رقابت ناسالم، در ورای محدوده خانواده، با تأثیرگذاری بر روابط اجتماعی اطفال در محیط‌های کوچه و مدرسه، می‌تواند آثار منفی پایداری بر جای گذارد. حتی بدتر از این، محتمل است که خصومت و بهانه‌تراشی میان هم‌تنان، به عادت بدل شود و چنان در نهاد آنان مستقر گردد که روابط زناشویی و زندگی خانوادگی آینده آنان را نیز تیره و تباہ سازد.

در این فصل این موضوع را که احساسات نامطلوب چگونه در بین هم‌تنان نفوذ می‌کند و چگونه می‌توان از آن‌ها جلوگیری به عمل آورد، به مطالعه می‌نشینیم.

کودک ناآماده نخستین

والدین، وقتی برای ورود دومین فرزند آماده می‌شوند؛ همراه برنامه‌ریزی برای البسه، استراحت و سایر ملزومات نوزاد، باید این مسئله را نیز در نظر گیرند که از لحاظ احتیاجات و تنظیمات عاطفی، ورود عضو جدید به خانواده، چه معنی و اثری دارد. وقتی به آماده‌سازی‌های روانشناختی فرزندان پیشین برای ورود بچه‌ای دیگر، کم‌توجهی یا بی‌توجهی شود، خطر بروز مشکلات حادّ موجود خواهد بود و این قضیه بخصوص در مورد اولین کودک که تا آن زمان، یگانه مرجع محبت و مهربانی والدین بوده است، بیشتر مصداق می‌یابد.

از دیدگاه اولین کودک، مسائل و وقایعی که حول آمدن هم‌تن جدید مطرح می‌باشد، نگران‌کننده و آزارنده است. یک روز بچه از خواب برمی‌خیزد و می‌بیند مادرش رفته

فصل هشتم - همتنان (خواهران و برادران)

است و نمی‌تواند او را در جایی پیدا کند؛ در نتیجه وحشت‌زده می‌شود. وقتی به او می‌گویند به بیمارستان رفته است، چیزی از این جمله سر در نمی‌آورد. چند روز می‌گذرد، اما هنوز از مادرش خبری نیست. به او می‌گویند که حالا یک برادر یا خواهر جدید دارد و حال مادرش هم خوب است. اما مادر کجاست؟ آیا دیگر از او مراقبت نخواهد کرد؟ شاید مادر بزرگ یا کسی دیگر آمده است تا از او مراقبت کند. او احساس خلاءای را که از غیبت طولانی مادر برایش پیش آمده، درک نمی‌کند؛ و ممکن است ترس از رهاشدگی بر وجودش چیره شود و احساس خشم و اندوه نماید و یا فکر کند دیگر کسی دوستش ندارد.

حتی وقتی، بالاخره، مادرش باز می‌گردد، آن قدر خسته و کوفته است که نمی‌تواند وقت چندانی صرف او نماید. در خانه هنگامه‌ای برپا است؛ و یک بچه کوچولو هم پیدا شده که خیلی سر و صدا می‌کند. او به فکر فرومی‌رود و از خود می‌پرسد پس آن برادر یا خواهری که منتظر ورودش بود کجا است؟ آیا این موجود کوچک و ضعیف، همان کسی است که قرار است با او بازی کند؟

بسیار مشکل است آنچه را که در ذهن این کودک بزرگ‌تر می‌گذرد، حدس زد. ابتدا، او ممکن است فقط کنج‌کاو کند. آیا این کوچولو قرار است این‌جا بماند و یا مادر بزرگ او را با خود خواهد برد؟ به تدریج، او شروع به فهمیدن اوضاع می‌نماید. نه، انگار قرار نیست این بچه برود؛ او همین‌جا خواهد ماند. نه تنها این، بلکه بعضی از چیزهای متعلق به او، مثل آن پتوی کوچک آبی رنگ که خیلی هم دوستش می‌دارد، به بچه داده می‌شود و پدر و مادر هم دیگر به اندازه قبل، توجهی به او ندارند. مخصوصاً مادرش "تمام وقت" به آن بچه فسقلی ور می‌رود.

و این‌ها مسائل و شرایط و احوالی است که می‌تواند مشکلاتی جدی به بار آورد. کودک بزرگ‌تر از توجه یک سویه والدینش متنفر می‌شود و کم‌کم حس می‌کند از آن نوزاد نیز بدش می‌آید؛ حتی گهگاهی عناد علنی هم بروز می‌دهد. آخر، بچه‌های کوچک نمی‌توانند انگیزه‌ها و اعمال خود را پوشانند. او ممکن است دست به هر کاری بزند تا خشم خود را نشان دهد؛ کارهایی مثل زدن و هل دادن نوزاد، کشیدن روانداها و یا

فصل هشتم - همتنان (خواهران و برادران)

صرفاً بدقلقی و ناسازگاری آشکار. تجاوز و تعدی ناشی از تنفر، ممکن است اشکال ظریفی به خود بگیرد. مثلاً، شاید وانمود کند که دارد با نوزاد بازی می‌کند، اما او را سخت در بغل بفشارد و یا نوک انگشتش را به چشمش بزند.

واکنش ممکن دیگر، رفتاری است که روانشناسان به آن "واپس‌روی" می‌گویند. کودک وقتی می‌بیند همه به آن نوزاد توجه دارند، به امید اعادهٔ توجه و التفات از دست‌رفتهٔ والدین، خود نیز به رفتار نوزادی بازگشت می‌نماید؛ در حالی که آداب توالت‌رفتن را یاد گرفته است، شروع به خیس‌کردن خود می‌کند و یا حرکات و اصواتی شبیه نوزاد بروز می‌دهد. همهٔ این حالات و حرکات، تلاش‌های نومیدانه، و نه ضرورتاً عمدی این کودک کوچک است برای باز یافتن مزایای از دست‌رفتهٔ خود.

به کرات مشاهده شده است که ضربهٔ عاطفی ورود بچهٔ جدید، چنان شدید است که کودک اول تحت فشار حاصل، عملاً مریض می‌شود. شواهد فراوانی موجود است که نشان می‌دهد، بیماری جسمانی می‌تواند مستقیماً از آسیب عاطفی ناشی شود. کودک دیگر درست غذا نمی‌خورد؛ حساس و زود رنج می‌شود؛ لاغر می‌گردد؛ بدخواب می‌شود و زود به زود تب می‌کند.

رقابت همتنی آغاز می‌شود

دو عامل علت عمدهٔ بروز حسادتند در نخست‌زاده: حساسیت و خوددوستی. هیچکدام از این دو، به‌خودی‌خود، صفات مذمومه نیستند؛ ولی اگر به نحو صحیح اداره نشوند، ممکن است سال‌ها رقابت همتنی ناشی از آن‌ها خانواده‌ای را به تباهی کشد.

فرزندان، حتی هنگامی که جوان می‌شوند، نسبت به اموری که بر اوضاع و احوال آن‌ها اثر می‌گذارد، بسیار حساس، متوجه و هوشیارند. این رفتاری سالم و عادی است؛ زیرا وجود چنین حساسیتی در مورد روابط، در تمامی تعاملات طول زندگیشان ضروری است و نباید به عنوان خصلتی منفی در نظر گرفته شود. کودکان اغلب هوشیارتر از آنند که ما فکر می‌کنیم. حساسیت به بی‌احترامی‌ها و بی‌اعتنایی‌ها، گرچه ممکن است غیر عمد باشند، اما می‌تواند احساسات لطیف کودک را به سختی جریحه دار نماید. در این حالت او فکر می‌کند بی‌ارزش است، متروک است و در خانهٔ خود یک غریبه است.

فصل هشتم - همتنان (خواهران و برادران)

نمی‌توان از او انتظار داشت تغییرات و تحولاتی را که (در اثر آمدن نوزاد جدید) پیش آمده و کسی برایش توضیح نداده، درک کند.

هر انسانی، قریحهٔ مَحَبَّت و دوستداری را نخست نسبت به خود بروز می‌دهد؛ لهذا سال‌های متمادی رشد و نمو لازم است تا کودک بتواند به ملاحظهٔ موقعیت‌های دیگران آغاز نماید. فرزند دوم معمولاً مدت‌ها قبل از آن که فرزند اول به این موفقیت نائل گردد، به دنیا می‌آید و همتن بزرگ‌تر که طبیعتاً، هر چیزی را از موضع منافع خاص خود می‌نگرد، نسبت به زوال مزایای خود احساس خطر می‌کند؛ خطری که همتن تازه وارد را مسبب آن می‌داند و لذا هر کاری را که در توانش باشد انجام می‌دهد تا منافع و مزایای از دست‌رفته را اعاده نماید.

این دو خصیصهٔ عادی؛ یعنی حسّاسیت و خوددوستی، به سادگی با هم ترکیب می‌شوند و رقابت همتنی را به وجود می‌آورند. کودک بزرگ‌تر، که بسیار بیشتر از حدی که ما برایش اعتبار قائلیم تیزبین و هوشیار است، دچار حسادت می‌شود. از طرف دیگر، کودک کوچک‌تر هم از کنار همهٔ این وقایع، بی‌تفاوت نمی‌گذرد؛ و به محض این که توانش را یافت، با سرسختی هر چه تمام‌تر، در جهت حفظ منافع خود، به مبارزه برمی‌خیزد.

رقابت همتنی گسترش می‌یابد

همین طور که رقابت وهم‌چشمی گسترش می‌یابد، این "مبارزان" رودررو، ممکن است یکی از استراتژی‌های زیر را اتخاذ کنند:

تسلط: کودک بزرگ‌تر کم‌کم رقابت وهم‌چشمی را کنار می‌گذارد و برای حصول برتری بی‌چون و چرا بر همتن خود، می‌کوشد در هر زمینهٔ ممکن بر او تسلط یابد و این تدبیر به دلایل واضحی زیر، همواره او را برتر می‌دارد: او از مزیت بزرگ‌تر بودن برخوردار است؛ قوی‌تر است؛ معمولاً آگاه‌تر است؛ و در هر کار و فعالیت مجاز است خود را جلو بیندازد. او برای تضمین برتری خود، ممکن است نسبت به کودک کوچک‌تر، به تحقیر و تغیر، به اجحاف و زورگویی و کاربرد کلمات زشت و حتی به کتک‌کاری متوسل شود.

فصل هشتم - همتنان (خواهران و برادران)

اگر چنین وضعیتی، به دلیل بی‌اطلاعی و یا بی‌توجهی والدین نسبت به آنچه که در حال وقوع است، اصلاح نشود؛ ممکن است هر دو طفل سخت صدمه ببینند. از لحاظ روان‌شناختی، چنین اوضاعی برای کودک کوچک‌تر بسیار مخرب‌تر است؛ کسی که از یک خودانگاره (Self - image) ضعیف برخوردار است و از توبیخ و تعدی مستمر رنج می‌برد و اغلب همه آن القاب تحقیرآمیز و الفاظ اهانت‌آلودی را که دریافت می‌کند، باور می‌نماید و هر وقت آن بچه زورگویی بزرگ‌تر در اطراف باشد، به ندرت سهم عادلانه‌ای از هر چیزی نصیبش می‌شود. این اوضاع برای کودک بزرگ‌تر نیز مضر است، زیرا هرگز فرصت نخواهد یافت از خوددوستی به مرحله‌عالی‌تر مراقبت از دیگران (یا دیگر دوستی) انتقال یابد و ممکن است برای سالیان متمادی و یا حتی برای تمام طول زندگی، شخصی حسود و خودمحور، و متنفر از دیگران باقی بماند.

تمایز: این شیوه (Tactic) زمانی به کار برده می‌شود که کودک بزرگ‌تر در جهت تفوق کلی تلاش نمی‌کند؛ اما مسیر معینی مثل ورزش یا هنر را برای کسب برتری برمی‌گزیند؛ یا به جای آن، ممکن است در صدد برآید از طرق نامطلوب، مثل فرار از مدرسه، ترک تحصیل و یا ولگردی و بزهکاری برای خود تشخیص کسب کند. نظر بر این است که او، با انجام دادن چنین اعمالی می‌کوشد خود را مطرح کند و جلب توجه بنماید و کلاً برای خود کسی باشد.

تسلیم: مانند همه نبردهای دیگر، رقابت‌ها و مبارزات همتنی نیز پیروزی‌ها و شکست‌های خود را دارد. یکی از حالات احتمالی این است که یکی از همتنان، به کلی مبارزه و رویارویی را رها سازد. هر کدام از آنها، بزرگ‌تر یا کوچک‌تر، ممکن است به این نتیجه برسد که چون مبارزه را می‌بازد، ادامه آن فایده‌ای ندارد و بهتر است به هر چه که پیش می‌آید تن در دهد. عموماً، در خانواده‌هایی که اجازه داده می‌شود رقابت و هم‌چشمی دور مخرب خود را طی کند و یکی از طرفین کاملاً تسلیم همتن خشن‌تر و بی‌رحم‌تر گردد، یأس و بدبینی آشکار حاکم است.

ممانعت از رقابت همتنی

هنگامی که پدر و مادر درک نمایند، رقابت و هم‌چشمی مسبب چه وقایع و عواقبی است، قادر خواهند بود، نه تنها در جهت ممانعت از آن، بلکه نیز برای تأمین شرایطی که در آن همتنان در خلال دوران کودکی و نیز بعد از آن، متقابلاً دوستان حامی و حافظ یکدیگر باشند، کارهای متنوعی انجام دهند.

اجازه دهید به زمان آماده‌شدن برای ورود کودک دوم باز گردیم و این کار را به طریق دیگری انجام دهیم. همین طور که امور منزل برای جادادن نوزاد جدید، تجدیدسامان می‌یابد، والدین باید به جهت احتراز از به‌هم‌خوردن اعتدال ناآشکار اما در عین حال حیاتی و روانشناختی خانواده، بعضی تنظیمات و اصلاحات را در افکار و رفتار خود صورت دهند و این ضرورت را در مورد فرزند اول نیز در نظر گیرند.

آماده شدن برای ورود دومین فرزند

به طور کلی بعضی از والدین تمایل دارند وقتی بچه اول به دنیا می‌آید، تمهیدات مفصلی برای او در نظر گیرند. هیچ چیزی از او دریغ نمی‌شود. این نخست‌زاده، پس از ورود، غرق در ناز و نعمت و خدمت می‌گردد، از توجهات مدام بهره می‌برد و همه جور اسباب‌بازی برایش فراهم می‌شود؛ تخت‌خوابش در اطاق خواب والدین نهاده می‌شود و حتی گهگاهی اجازه می‌یابد پهلوی آن‌ها بخوابد. همه این کارها با بهترین نیت خیریه انجام می‌شود. اما وقتی در موقع مقتضی، انتظار بچه دیگری می‌رود که او نیز محتاج فرصت و محبت و منابع خواهد بود، پدر و مادر طبیعتاً مایل و مشتاقند به همان منوال و مقدار، محبت و مراقبت خود را نثار او نیز بنمایند.

برای کاهش فشارهای ناشی از تولد دومین فرزند، کارهای متعددی هست که در ماه‌های پیش از تولد او، می‌توان انجام داد. پدر و مادر باید به تدریج، از ناز و نوازشی که نثار نخست‌زاده می‌کردند و از وابستگی او به خود بکاهند. با انجام دادن به موقع این عمل، کودک آن را به نوزاد در راه مرتبط نخواهد نمود، بلکه جزئی از مراحل رشد طبیعی خود تلقی خواهد کرد و لهذا حضور تازه وارد، "به زیان" او تمام نخواهد شد.

فصل هشتم - همتنان (خواهران و برادران)

حالا دیگر موقع آن رسیده که نخست زاده، تختخواب "مناسب‌تر و بزرگ‌تری" داشته باشد و آن تخت کوچک کهنه را که به هر حال فقط برای نوزادها خوبست و نه برای "بچه‌های بزرگی" مثل او، کنار بگذارد. اگر قرار است که تختخواب کودک از اطاق والدین بیرون برده شود، این کار باید چندین ماه قبل از ورود نوزاد انجام گردد تا او بتواند به محیط جدید عادت کند و در آن احساس امنیت و آرامش بنماید. بعضی اوقات، در چنین شرایطی، خانوارها تصمیم می‌گیرند به منزل بزرگ‌تری نقل مکان کنند که البته این کار هم باید قبل از تولد نوزاد صورت پذیرد. کودک بزرگ‌تر نباید احساس کند که متعلقش از او گرفته می‌شوند. پتوی کوچک دوست داشتنی و یا چراغ محبوب او را نباید به تازه وارد داد. یک کودک دو یا سه ساله، وقتی نمی‌خواهد چیزهایش را به دیگران بدهد، نباید خودخواه به حساب آید؛ این اقتضای سنّ و سال اوست. مشارکت و مساهمت، بعدها، وقتی او از لحاظ عاطفی احساس امنیت کند و بتواند آن را تعهد نماید، خودبه‌خود نمایان خواهد شد. تا آن وقت، او هر کاری را که بتواند انجام خواهد داد تا آنچه را که فکر می‌کند "متعلق" به خودش است، حفظ کند و از دست ندهد. همین نوع توجه و التفات، باید معطوف به رابطه والدین نیز بشود: درست است که تولد یک نوزاد اعجاب‌انگیز و پراهمیت است؛ اما هرگز نباید علقه و رابطه میان والدین را بر هم بزند. بایستی تمهیداتی اندیشید که ورود آرام این عطیة بدیعه را به درون خانواده میسر سازد؛ آن‌گونه که به حقوق حقّه هیچیک از اعضاء آن، به هیچ وجه، آسیبی نرسد. پدر و مادر، هم‌چنان باید اوقات خصوصی خود را با یکدیگر داشته باشند و نخست‌زاده نیز باید کماکان، سهم خود را از حمایت عاطفی و مادّی دریافت دارد. دایرة وحدت‌ویگانگی باید اندکی گسترده‌تر گردد و جای کافی برای تازه وارد باز شود. هیچ شیئی ای نباید تصاحب شود و هیچ چیزی نباید فضای محبت‌آمیز خانواده را خدشه‌دار سازد.

آماده‌سازی کودک اول برای استقبال از تازه وارد

مراحلی موجود است که رعایت آن‌ها محیط مناسب عاطفی را برای استقبال و ادخال آسان تازه وارد، فراهم می‌سازد.

فصل هشتم - همتنان (خواهران و برادران)

به محض حصول اطمینان از آبستنی، گفت‌وگو درباره نوزاد آتی را آغاز کنید. هر کودکی در سنّ یک سالگی یا یک سال و نیمه‌گی، آنقدر درک دارد که از موضوع بویی ببرد و در دو یا دو سال و نیمه‌گی یک طفل قادر است نکاتی بسیار بیشتر از آنچه را که می‌تواند با کلمات ادا نماید؛ بفهمد. او را به دیدار خانواده‌هایی ببرید که صاحب نوزادند تا به او کمک کنید دریابد آن‌ها چگونه‌اند. اجازه بدهید لحظاتی آن نوزاد را بغل نماید و به او بگوئید که کوچولوی "خودتان" هم، گرچه به اندازه بچه‌ای که می‌بیند نخواهد بود، اما هم اکنون در راه است. در صورت امکان، ساختمان بیمارستانی را که مادر برای وضع حمل به آن‌جا خواهد رفت، به او نشان دهید. به او بگوئید که مادرش چندین روز در آن‌جا خواهد ماند، اما هر روز به خانه تلفن خواهد زد و از احوال او پرس‌وجو خواهد کرد.

به مسئله جنبه خانوادگی بدهید. به او بگوئید همانقدر که برای شما مهم است بچه دیگری داشته باشید، برای او نیز اهمیت دارد که برادر یا خواهر کوچک‌تری داشته باشد. بکوشید با بیان این‌که او "کوچولویی از آن خودش" خواهد داشت؛ کسی که به زودی، بعد از آن که کمی بزرگ‌تر شود، برای تمام طول زندگی دوست صمیمی او خواهد بود، به هیجان‌اش آورید. عکس‌های نوزادی خودش را به او نشان بدهید تا ببیند "مدت‌ها قبل" خودش چگونه به نظر می‌رسیده است و نیز برایش تعریف کنید که بچه شلوغی بوده و دایم گریه می‌کرده؛ ولی کم‌کم آرام و خوب شده است. او را برانگیزید شکم مادر را، همین‌طور که بزرگ‌تر و بزرگ‌تر می‌شود، لمس کند و به زبان ساده برایش توضیح دهید که آن کوچولو چطوری دارد رشد می‌کند و چگونه از درون "تخمک"‌های پدر و مادر، درست مثل خودش، بیرون آمده است.

او را به عنوان این‌که حالا دیگر بچه بزرگی است، مورد توجه و تحسین قرار دهید. والدین می‌توانند بگویند، "ببین ما چقدر عشق و محبت به تو داده‌ایم. اون محبت‌ها، همراه با همه غذاها و خوراکی‌ها، تو رو بزرگ کرده. حالا به جای دو نفر، سه نفر هست که تو رو دوست دارن. برادر یا خواهر تازه تو هم، به اندازه خود ما، تو رو دوست داره. ما می‌دونیم که تو هم اونو دوست می‌داری. محبت ما هم خیلی زیاده؛ به اندازه هوا است

فصل هشتم - همتنان (خواهران و برادران)

که همه جای آسمون رو پر کرده، و برا همه هست. ما هیچ وقت این عشق و مَحَبَّت رو از کسی دریغ نمی‌کنیم."

کودک را در فعالیت‌های آماده‌سازی شرکت دهید. مثلاً از او بخواهید اطاق نوزاد را با نقاشی‌هایش تزئین کند. از او در این مورد که بهتر است تختخواب نوزاد را در کدام گوشهٔ اطاق بگذارید، نظر بخواهید و اجازه دهید بعضی از وسائل خریداری‌شده برای او را در جایشان قرار دهد. به او بگوئید: "آکه تو نبودی که به ما کمک کنی ما چکار می‌کردیم؟" بگذارید حس کند که عضوی ارزشمند از خانواده است. برایش توضیح دهید که شور و نشاطی که او به خانواده می‌دهد نقش زیادی در تصمیم این که بچه دیگری به دنیا بیاورید داشته است. برای او شخصیت و اعتباری را که شایسته آن است قائل شوید و کاری کنید که حس کند جزئی از کل حادثهٔ شگفت‌انگیز در شرف وقوع است تا احساس نشاط و سرور نماید.

آنچه را که به زودی واقع خواهد شد، مرتب با کودک مرور کنید. می‌توانید بگوئید: "در بهار (یا هر فصل دیگری)، وقتی هوا گرم‌تر می‌شه، مادر بزرگ به دیدن ما میاد. اونوقت مامانی به بیمارستان می‌ره، همونجایی که بهت نشونش دادیم، یادت هست؟ او توی اونجا نی‌نی شو به دنیا میاره و چند روز اونجا می‌مونه. بعد به خونه میاد و یه هدیه قشنگی برات میاره. بعدش تو کس دیگه‌ای رو هم داری که دوستت بداره. در اون وقت تو خیلی می‌توننی بیا کمک کنی، چون تو خواهر (یا برادر) بزرگ‌تر هستی. حالا یه بار دیگه بگو ببینم که چه اتفاقی می‌خواد بیفته." والدین می‌توانند از کودک بخواهند، در خلال چند هفته، داستان را بارها تکرار نماید. در خانواده‌ای که می‌کوشد کودک خود را به این طریق آماده سازد، قطعاً شگفتی‌ها از نوع نامطبوع نخواهد بود.

ترتیبی دهید که کودک مدتی پیش بزرگ‌سالی دیگر بماند. با نزدیک شدن زمان زایمان، حضور بزرگ‌والدین (پدر و مادر بزرگ‌ها) ارزش و اهمیت ویژه می‌یابد. اگر آن‌ها نزدیک نباشند، سایر بستگان و یا دوستان نزدیک، مساعدت خواهند کرد. قبل از تولد، یک کسی باید گهگاهی با کودک به سر برد تا شما بتوانید تدریجاً از زمانی که صرف او می‌نمودید، بکاهید. به این ترتیب او، پس از ورود نوزاد، ناگهان احساس "رهاشدگی"

فصل هشتم - همتنان (خواهران و برادران)

نخواهد کرد. بهتر است یکی از مادر بزرگ‌ها یا کسی دیگر، تا آوردن نوزاد به منزل، چند روزی پیش شما بماند و در ترتیب و تسهیل مناسب اوضاع کمک کند.

نوزاد به منزل می‌آید

رابطه همتنان از همان چند روز اول، می‌تواند چگونگی روابط آینده آن‌ها را رقم زند. ایجاد احساسات مثبت از همان آغاز، مستلزم بذل توجه و صرف توان است؛ تلاشی که ثمرات بهیچ‌عالیه به بار خواهد آورد. ذیلاً، پیش‌نهادهایی در این زمینه عرضه خواهد شد. هم‌زمان با آوردن نوزاد به خانه، چند اسباب‌بازی تازه هم برای کودک بزرگ‌تر بخرید. می‌توانید بگوئید این اسباب‌بازی‌ها به مناسبت جشنی است که برای آن حادثه شادمانه گرفته‌اید و هدایایی است از جانب نی‌نی کوچولو که شما از طرف او خریداری کرده‌اید؛ چون خودش نمی‌توانسته این کار را انجام دهد؛ و این نمونه‌ای است از آن عشق و محبت زیادی که او وقتی بزرگ شد، نثار همه خواهد کرد. به این ترتیب، در روز ورود نوزاد، کودک احساس رهاشدگی نخواهد کرد و به احتمال قوی با پیوند دادن چیزها و حادثه‌های خوشایند خودش به نوزاد، احساس محبتش نسبت به او رشد خواهد نمود. وقتی مادر به خانه وارد می‌شود، کسی دیگر باید از نوزاد نگهداری کند تا او تمام توجهش را معطوف به کودک سازد و نشان دهد که در غیبتش چقدر دلش برای او تنگ شده است. چند ساعتی در کنار مادر بودن، در حالی که او در بستر استراحت می‌کند، می‌تواند اضطراب جدایی را بزدايد و به شروع عادی شدن اوضاع منزل کمک نماید.

اجازه دهید کودک، به روش ناقص خود، در مراقبت از نوزاد مشارکت نماید و کمک او را تحسین نمایید. "داداش کوچولو خیلی خوشبخته که خواهر بزرگی مثل تو داره که این همه براش اسباب‌بازی میاری. نگاه کن، داره برات می‌خنده." این نحوه پرورش کودک، طریقی است بسیار عالی برای ایجاد روابط مهربانانه و راهی است بسیار مؤثر برای آغاز تبادلات صمیمانه و شما به تشکیل و تشدید این تبادل عواطف کمک می‌کنید، زیرا بدیهی است که نوزاد خود از عهده آن بر نمی‌آید. البته طولی نخواهد کشید که کودک جوان‌تر نیز قادر خواهد بود محبت و مهربانی هم‌تن بزرگ‌تر را پاسخ دهد و به این ترتیب اساس رابطه‌ای نزدیک و پایدار در میان آنان استقرار خواهد یافت.

فصل هشتم - همتنان (خواهران و برادران)

ترتیبی دهید که لحظاتی را به طور خصوصی با کودک اول بگذرانید. طبیعتاً، او را در دامن خود خواهید نشاند، تابش خواهید داد و برایش آواز خواهید خواند؛ بلی، کمی هم با او "گویی که" نوزاد است رفتار کنید. این کارها او را مطمئن می‌سازد که اتفاقی نیفتاده و او هنوز در دایره توجه و محبت شما قرار دارد؛ فقط این دایره کمی گسترش یافته است. نیازی نیست در این زمینه محیلانه عمل کنید، باید صادق و خالص باشید و به او بگوئید: "اما به اندازه همون روزهایی که نی نی نیومده بود دوست داریم. آگه کارهات رو تحسین می‌کنیم برا اینه که خیلی بهمون کمک می‌کنی. مدت هاست که ما تو رو دوست داریم، سال‌هایی خیلی بیشتر از عمر کوتاه نی نی کوچولو و حالا داری به ما کمک می‌کنی که اونو دوست بداریم، درست همون طوری که توی این مدت طولانی، تو رو دوست می‌داشتیم. خیلی خوشحالیم که تو رو داریم و همیشه دوستت خواهیم داشت." برای چندین هفته، همین موضوع را، به طور روزانه، ولی با تغییرات و تنوعات لازم تکرار کنید تا کم‌ترین بقایای تردید هم به کلی زائل گردد. بعد از آن نیز، و حتی در آینده، صرفاً به عنوان دارویی پیش‌گیرنده، ممکن است بخواهید گهگاهی باز هم درباره این حقیقت صحبت کنید.

به موازات رشد کودکان، مشارکت، همکاری و تلاش سالم به جای رقابت و هم‌چشمی را، تشویق نمائید. مترصد علائمی باشید که دالّ بر تسلط کودک بزرگ‌تر بر کوچک‌تر و یا نشانه وابستگی بیش از حد کوچک‌تر به بزرگ‌تر است. مطمئن شوید که جوان‌تر، بعضی وقت‌ها، به شیوه و سلیقه خود عمل می‌کند. مدام نباید کودک بزرگ‌تر حرف بزند و نیز نباید اجازه یابد وقتی کوچک‌تر صحبت می‌کند، حرف او را قطع نماید. اطمینان یابید که بچه کوچک‌تر هم به نحو منظم، نوبت انجام دادن کاری را به دست می‌آورد. می‌توانید به سادگی بگوئید: "حالا نوبت اونه که به ما بگه می‌خواد چکارکنه و ما هر کاری رو بگه براش انجام می‌دیم. بسیار خوب جان (John)، حالا تو رئیس هستی." به این طریق شما حس اعتماد به نفس را در او القاء می‌نمائید. به او اجازه دهید هر نوع دلخوری و ناراحتی را که از بابت نفر آخر سلسله مراتب قدرت بودن حس می‌کند، بیرون بریزد و نیز این قانون را که هر کسی، بدون توجه به سن و جنسش، حق دارد از مزایای

فصل هشتم - همتان (خواهران و برادران)

مقررّه بهره‌مند شود، دقیقاً اجراء نمائید. والدین باید در مسیر رشد روابط همتان، تعادل و توازن ظریفی را برقرار سازند. از یک طرف، آن‌ها به طور طبیعی مایلند کودک بزرگ‌تر در مورد کوچک‌تر احساس مسئولیت نماید؛ از سلامتی او مراقبت کند و چیزهای ارزشمند زیادی را به او یاد بدهد و از طرف دیگر، بچه بزرگ‌تر، نبایستی سمت "ولی سوم" را احراز کند و مدام کوچک‌تر را سرزنش نماید یا به او امر و نهی کند. اگر این مسئله ظریف را صبورانه برای بچه‌ها توضیح دهید، می‌توانید در مورد یافتن بهترین راه‌حل برای آن، با خود آن‌ها هم مشورت نمائید.

پدر و مادر باید غیبت و بدگویی را تضعیف کنند؛ باید از این کار که اغلب وسیله‌ای است برای جلب توجه، صرفاً با امتناع از استماع به آن، ممانعت نمایند. وقتی بچه‌ها ببینند پاسخی به این گونه سخنان آن‌ها نمی‌دهید، خیلی زود متوقف می‌شوند. تشریح کنید که بدگویی کردن از یک شخص به منزله دزدیدن نام نیک او است و در حقیقت به همان زشتی و وقاحت دزدی است. تا وقتی که یکی از بچه‌ها آسیب ندیده باشد و یا در موقعیت خطرناکی قرار نگرفته باشد، آن‌ها نباید یکدیگر را "لو" بدهند. غیبت و بدگویی قادر است خانواده‌ای را مسموم سازد و آثارش می‌تواند سال‌های متمادی باقی بماند.

کودکان نسبت به نحوه رفتار والدین با یکدیگر، بسیار حسّاسند. روابط پدر و مادر، به منزله قالبی است که رفتار اطفال را در کودکی شکل می‌دهد و در بزرگی پاسخ آن‌ها را نسبت به همسرانشان متأثر می‌سازد. اگر والدین مدام به مشاجره مشغول باشند، نباید وجود روابط مطلوبی را در بین فرزندان خود، که به احتمال بسیار بیشتر مقلد حرکات واقعیند تا مستمع کلمات تهی، انتظار داشته باشند. بر عکس، اگر پدر و مادر نمونه‌ای پسندیده و برجسته از صبر و شکیبایی و تحمل و بردباری نسبت به یکدیگر نشان دهند، کودکان نیز تعاملات خود را بر همان اساس استوار خواهند کرد.

انتقام‌جویی در میان همتان می‌تواند به زنجیره‌ای از کنش‌ها و واکنش‌های رنج‌آور، منتهی گردد. یکی از بچه‌ها چیزی می‌گوید یا عملی را انجام می‌دهد که خواهر یا برادر دیگر از آن عصبانی می‌شود و اقدام کینه‌توزانه‌ای را بروز می‌دهد. این نوع دشمنی و خصومت می‌تواند تا بی‌نهایت ادامه یابد و کوهی از حرکات و اقدامات انتقام‌جویانه را بر

فصل هشتم - همتنان (خواهران و برادران)

سر دو طرف، فرو بریزد. هیچ کس نمی‌تواند به خاطر آورد که چه کسی دعوا را شروع کرد؛ اما هر کسی به سبب آن، مغموم و مضطرب می‌شود. وقتی چنین وضعی پیش می‌آید، هر دو نفر را کنار هم بنشانید و دربارهٔ سرشت شیرانهٔ کینه‌توزی برایشان صحبت کنید: وقتی شخصی تلافی می‌کند و انتقام می‌گیرد، عملش درست به اندازهٔ اقدام کسی که صدمهٔ اولیه را وارد کرده، زشت و پلشت است. هر دو عمل به حد مساوی قابل نکوهشند؛ تنها تفاوتشان مرور زمان است. از انتقام هرگز هیچ نتیجه‌ای حاصل نمی‌شود. کینه‌ورزی نه تنها زیان ناشی از صدمهٔ اولیه را نمی‌زداید، بلکه صرفاً احساسات ناخوشایند منبعث از اختلاف و انشقاق را استمرار می‌بخشد.

کودکان باید کم‌کم فنون مشورت‌وریزی را بیاموزند. این کار برای این‌که بتوانند به نحو متجددانه به توافق نائل شوند، لازم است. آن‌ها باید بدانند چگونه گفت‌وگو کنند و خودشان، در اسرع وقت ممکن، اختلافاتشان را برطرف سازند. وقتی از اصول احترام‌وبرزگداری، از همسازی با علائق و سازگاری با احساسات دیگران و نیز از شیوهٔ اتخاذ تصمیمات مبتنی بر حقایق، آگاهی داشته باشند؛ دیگر انگیزه و بهانهٔ چندانی برای نزاع‌وستیزه‌گری نخواهند داشت. اگر خودشان نتوانند مشکلشان را حل و فصل کنند باید بدانند که برای کسب مشورت خانوادگی به والدینشان رجوع کنند. مشورت‌وریزی آزاد، صمیمانه و صریح، چه دوه‌دو باشد یا به صورت گروهی، تنش‌های ناشی از رقابت همتنی را تخفیف می‌دهد و یا به کلی زائل می‌سازد..

آن‌ها را به خاطر رفع صمیمانهٔ اختلافاتشان، تحسین کنید و انعام دهید. والدین می‌توانند اظهار دارند: "شما دو تا دارید یاد می‌گیرید خیلی خوب با هم حرف بزنید. ما بهتون افتخار می‌کنیم. این طوری که هر دو تون کمی کوتاه اومدید و سعی کردید راه‌حلی پیدا کنید که همه رو راضی کنه، خیلی عالیه. آفرین به شما." تشویق رفتارهای خوب، به جای صرفاً تقبیح رفتارهای بد، از مشکلات والدین می‌کاهد و نشاط و سرور فرزندان را می‌افزاید. خشم و تندخویی، مشاجرات تند لفظی و ضربات و لطمات بدنی، جایی در خانواده‌های ما ندارد و نباید اجازه دهیم نشان و نمودی از آن در میان اعضاء خانواده‌امان، بروز نماید.

فصل هشتم - همتنان (خواهران و برادران)

از همان آغاز، اطفال را نسبت به تفرّدویکتایی هر شخص، آگاه نمائید. به آن‌ها بگوئید درست همان طوری که هر کدام از ما متفاوت به نظر می‌رسیم، به همان ترتیب، هر کدامان متفاوت می‌اندیشیم و عمل می‌کنیم و همین تفاوت‌ها است که ما را جالب‌تر و جذاب‌تر می‌نماید. بعضی وقت‌ها بچه‌ها، افراد را بر حسب "آدم‌های خوب" و "آدم‌های بد" دسته بندی می‌کنند. توضیح دهید که موضوع به همین سادگی‌ها نیست؛ فقط به این دلیل که یک شخصی خوب است، نمی‌توان نتیجه گرفت که دیگری بد است. برعکس، هر کسی قلباً خوب است؛ حتی اگر هنوز فرق بین درست و غلط را ندانسته باشد. به کودک بگوئید گرچه او خیلی خوب و فوق‌العاده است؛ اما تنها شخص خوب دنیا نیست؛ و هر بچه‌ای در خانواده به چیزهایی مثل ملاحظت و مهربانی، احترام و بزرگداری، تحسین و نیک‌شمیری، شفقت و همدردی، و مؤانست و دمسازی با پدر و مادر و غیره، احتیاج دارد و از آن سهم می‌برد.

هنگام ضرورت، پدر و مادر باید مداخله نمایند. وقتی بین بچه‌های بزرگ‌تر، وضعی غیردوستانه در شرف تکوین است، یکی از اولیاء می‌تواند خطاب به آن‌ها بگوید: "وقتی شما دو تا بزرگ شدید می‌تونید یا برا همیشه دوست باشید و یا دیگه هیچ‌وقت با هم حرف نزنید. این به عهده خودتونه که کدوم را انتخاب کنید. کمی فکر کنید؛ دلتون می‌خواد در اونوقت چطوری همدیگر رو به یاد بیارید؟ میل دارید خاطرات خوبی از هم داشته باشید یا خاطراتی بد؟ خیلی بهتره که با هم دوست باشید. شما دو تا از همه کس به هم نزدیک‌ترید، حتی از ما که پدر و مادرتونیم؛ برا این که هر کدوم از شما از هر دوی ما ارث می‌برید." وقتی بحث و جدل بچه‌ها بالا می‌گیرد، می‌توانید برای مدتی محدود آن‌ها را از یکدیگر جدا کنید و هر کدامشان را به یک اطاق مجزا بفرستید. به این ترتیب آن‌ها یاد می‌گیرند و درک می‌کنند که با هم بودن و با هم بازی کردن خیلی بهتر از تنهایی اجباری است و احتمالاً بسیار خوشحال خواهند شد، اگر پس از حدود ده دقیقه اجازه دهید دوباره با هم باشند. اگر بلافاصله بدرفتاری را از سر گرفتند، مجدداً از هم جدایشان کنید تا بفهمند که شما بی‌توجهی و ناتوانیشان را نسبت به حلّ و فصل اختلافاتشان از راه‌های مثبت و دوستانه، تحمّل نخواهید کرد.

فصل هشتم - همتنان (خواهران و برادران)

اطفال باید بیاموزند که در موقع لازم از یکدیگر عذرخواهی کنند و نیز باید یاد بگیرند که چگونه مناقشه و درشتی را به صلح و آشتی تبدیل نمایند. می‌توانید پیش‌نهاد دهید با یکدیگر دست بدهند، یا همدیگر را در آغوش بگیرند تا احساسات نامطلوبشان زائل شود. توانایی پذیرش خطامندی، جزئی از فرایند رشد است. حتی اگر کودکی از انجام دادن کاری ناپسند و یا گفتن چیزی نامطلوب، عملاً ابراز ندامت ننماید؛ همواره ممکن است از این که باعث جدال و جدایی شده است، متأسف و محزون باشد و از آن بابت پوزش بطلبد. شاید لازم بدانید برای آن‌ها روشن سازید بچه‌ای که برای صلح و آشتی پیش‌قدم می‌شود ضعیف نیست، بلکه، بر عکس قوی است؛ آن قدر قوی که می‌تواند خودخواهی عیان و غرور فراوان خود را مهار و منقاد نماید.

همکاری همتنی

دوستی صمیمانه میان همتنان را نمی‌توان اجباری کرد؛ ولی می‌توان، آن را به عنوان ثمره‌ای جنبی از فضای یگانگی و پرورندگی خانواده، تشویق و ترغیب نمود. بکوشید تا کودکان دریابند که برادران و خواهران می‌توانند با درک مشکلات یکدیگر که مخصوص گروه سنی خودشان است، و با شفقت و همدردی نسبت به همدیگر، در خلال دوران کودکی، بلوغ و حتی بزرگسالی، یاوران و کمک‌حالان بزرگی برای هم باشند. این منبع ارزشمند بینش و آرامش را نباید دست‌کم گرفت.

از نخستین روزهای زندگی، پدر و مادر هر دو، باید هر روز، در خلال گفت‌وگوهای خانوادگی، در حین انجام دادن کارهای عادی و یا در هر وقت مناسب و مقتضی دیگری، حتی برای چند دقیقه هم که شده، وقت صرف کنند و با هر کودک تنها باشند. در دایرهٔ محبت و عطوفت والدین، هر دو، اطمینان بخشیدن به کودک جایگاهی مخصوص دارد، و بسیاری از ناامنی‌ها و نگرانی‌هایی را که می‌تواند به دوستی میان همتنان آسیب برساند، زائل خواهد کرد. چنین التفات و عطوفتی نه تنها هرگز آنان را نُر و نازپرورده نخواهد کرد؛ بلکه در واقع، عطیه و هدیه‌ای است موهوب به آنان تا بتوانند دیگران را دوست داشته باشند؛ و چنین است زیرا خود عمیقاً آن را احساس کرده‌اند. این توجه و

فصل هشتم - همتنان (خواهران و برادران)

تضمین، ارزشمندی روح مثبت اندیشی و خوشبینی را در آنان القاء خواهد کرد که این نیز به سهم خود، یاریشان خواهد داد تمایلات نفسانیشان را مهار و مغلوب نمایند. و سرانجام، قابل درک است که لزومی ندارد رقابت و هم چشمی را همواره مضر و مخرب بینداریم. یک رقابت دوستانه در جهت کسب تعالی و برتری می تواند سالم و مفید باشد و احساس غرور و سربلندی نسبت به توفیقات خانوادگی را تقویت کند. پدر و مادر می توانند بدون این که فرزندانشان را بیش از حد لازم تحت فشار گذارند، به آنها کمک کنند حس رقابت طلبی خود را در مسیر مبارزه جویی برای کسب تعالی و برتری به کار برند. تشویقشان کنید تا عطششان برای کسب علم و دانش افزون شود؛ تا بکوشند اکتشافات بدیعه بروز دهند و به سمت تسلط بر فنون مفیده رقابت کنند. به این طریق، همزمان با تعلیم گرفتن برای این که دانشمندان، هنرمندان، صنعتگران و متفکران قرن آینده گردند، نیاز بحقشان برای حصول موفقیت و رسمیت نیز برآورده می شود.

فصل نهم - رفاه روانشناختی

خانه و خانواده فقط جایی نیست که گروهی از انسان‌ها در آن زندگی کنند؛ بلکه نیز مؤسسه‌ای است حائز روحی مخصوص به خود، و باید بعضی شرایط ویژه را دارا باشد تا در آن، احساس کلی سلامت و سعادت محقق گردد.

سلامت روانشناختی برای فرزندان و والدین هر دو، متشکل است از عواملی متعدد که در این فصل بررسی خواهند شد. ما از صداقت‌وراستی، استحکام‌واستواری، انعطاف‌وتغییرپذیری و نیز از ظرفیت پذیرش خطاها و اجتناب از برچسب‌زنی و نقش‌سپاری در خانواده، آغاز خواهیم کرد. سپس راه‌ها و روش‌هایی را مطالعه خواهیم نمود که در آن‌ها، تکریم‌وبزرگدانی، دعاوینیایش‌گری و تعمق‌وژرف‌کاوی، نقش به‌سزایی در تأمین رفاه‌وآسودگی عاطفی به‌عهده‌دارند. و سرانجام، این مسئله را بحث خواهیم کرد که چگونه مزاح‌وشوخ‌طبعی به‌عنوان چاشنی ابتسام‌وخننده‌رویی، به‌حیات و نشاط یک خانواده سالم می‌افزاید.

صداقت‌وراست‌گویی

صداقت‌وراستی به‌منزله‌اساسی مستحکم است برای استقرار روابطی پایدار و موفقیت‌آمیز. این خصالت بلندمرتبت، نه تنها مبنای جمیع فضائل انسانی است، بلکه به‌عنوان فضیلتی عملی و اجرایی، در زندگی روزمره نیز به‌آن محتاجیم. تصور این که یک خانواده، چگونه می‌تواند در فضایی فرساینده، مملو از بی‌اعتمادی‌ودغلبازی بقاء یابد، تا چه رسد به‌این که رشد و نمو نماید، بسیار مشکل است.

متأسفانه، بعضی اوقات، در خانواده، صداقت‌وراستی تقبیح و حتی فرد قائل به‌آن تنبیه می‌شود. کودکان ممکن است در بدو حیات بیاموزند که "گفتن یک موضوع همان‌گونه که هست"، پیامدهای ناگواری برایشان به‌بار می‌آورد. مثلاً، کودکی که نزد اولیانش اقرار می‌کند جای مخفی شیرینی‌ها را یافته و اندکی هم از آن برداشته، محتملاً معرض تنبیه و توبیخ واقع خواهد شد و دفعه بعد، حتی اگر تمام صورتش پوشیده از شواهد "جرم" باشد، اصرار خواهد کرد که اصلاً به‌آن دست نزده است؛ و این‌گونه او، عملی

فصل نهم- رفاه روانشناختی

کاملاً طبیعی را انجام می‌دهد؛ یعنی خود را از آسیب و آزار محافظت می‌کند؛ و به این طریق است که آدمیان دروغ‌گفتن را فرا می‌گیرند.

آنچه توسل به کذب و ناراستی را چنین آسان و اغواکننده می‌سازد، این است که این رذیله "زدو بندی سریع" و یا راهی میان بر به وجود می‌آورد که خطر مشرف را دفع می‌کند؛ و صداقت‌وراستی البته مشکل‌تر است، زیرا حاوی عنصر مخاطره می‌باشد. به مرور زمان، دروغ‌گویی ممکن است خصلتی پایدار از شخصیت یک فرد بشود. بعضی نفوس، در جهت اجتناب از پیامدهای ناگوار، فقط وقتی احساس اجبار نمایند، دروغ می‌گویند، و بعضی دیگر چنان در شبکه‌ی شنیع دروغ‌گویی گرفتار می‌آیند که برایشان راست‌گویی امری غیرعادی جلوه می‌کند. اینان حتی هنگامی که اجباری در کار نیست، صرفاً برای به رخ کشیدن مهارت خود، دروغ می‌گویند!

در متن خانواده، تقریباً هر نقیصه‌ی اخلاقی را می‌توان، کم یا بیش، علاج کرد؛ مگر دروغ‌گویی و فریب‌کاری جاافتاده را. همسران باید از همان آغاز زندگی مشترک عهد بسپارند که در روابطشان صداقت‌وراستی و اعتبار و آبرومندی پیشه کنند؛ اما در مسیر پرورش این فضائل ضروری، باید مراقب باشند که هرگز راست‌گویی را، هر چقدر هم که می‌خواهد به جا باشد، اسباب ناراحتی و بیگانگی در بین خود نسازند.

کودکان را هرگز نباید به خاطر راست‌گویی تنبیه و سرزنش کرد؛ بلکه باید تحسین و ستایش نمود. اما، در عین حال باید آن‌ها را از حکمت‌آمیز نبودن آن در بعضی امکنه و ازمان، آگاه نمود. یک ولی می‌تواند به کودک خود بگوید: "راستشو بگو بینیم چه اتفاقی افتاد. قول می‌دم عصبانی نشم. ممکنه از کاری که انجام دادی خوشم نیاید؛ ممکنه ازت بخوام دیگه اونو تکرار نکنی؛ ولی می‌تونیم بدون عصبی شدن درباره‌ی اون حرف بزنیم." و یا "قبول این که اون کار رو کردی شهامت می‌خواد. خوشحالم که بهم گفتی. بیا کمی مشورت کنیم بینیم در این باره چه کار باید بکنیم." به این ترتیب کودک، بدون ترس و بیم از عذاب الیم، به بدرفتاری‌ها و خطا کارهای خود، قبل از آن‌که با اشتباهات بیشتر به وخامت گراید، اعتراف می‌کند. آن‌گاه می‌توان رفتار او را مورد بررسی قرار داد و اصول اساسیه‌ی مربوطه را گوشزد کرد و از مشکلات متعدّد آتی ممانعت نمود.

فصل نهم- رفاه روانشناختی

متأسفانه جامعه نیز در مجموع، مکرراً، نهایت سعی خود را در تضعیف صداقت و راستی مبدول می‌نماید و اغلب توجیه قضیه نیز این است که ما باید عاقل باشیم، راجع به مسائل اجتماعی حساسیت به خرج دهیم و درباره دیگران بدگویی نکنیم و الی آخر. قطعاً، بین راستگویی و دهن لقی مرز مشخصی وجود دارد. صادق بودن به این معنا نیست که کسی آنچه را که می‌داند یا می‌اندیشد با بوق و کرنا فریاد بکشد؛ اما مستلزم آن مقدار از صحت و درستی است که فرد را از ابراز مطالب ناروا و نابجا، بدون توجه به عواقب آن، باز می‌دارد.

ملاحظه فرایند رشد و توسعه خصایص راست‌گویی و دروغ‌پردازی در کودکان، جذاب و گیراست. در آغاز، آنان درک درستی از تفاوت آن‌ها با هم ندارند. به تدریج، همین طور که والدینشان مشخص می‌کنند چه چیزی حقیقت و چه چیزی حقه است، به آموختن صواب و خطا آغاز می‌نمایند. با صبر و شکیبایی و ایثار و از خودگذشتگی بسیار باید بارها و بارها به آن‌ها تفهیم کرد آنچه را می‌گویند و آنچه را می‌کنند به یک مجموعه قوانین اخلاقی مرتبط سازند؛ تا در هر زمان و مکانی مؤثر افتد؛ حتی هنگامی که هیچ‌کسی اصلاً نبیند؛ حتی وقتی که هیچ نفسی هرگز نفهمد.

اخلاقیات، ایده‌آلی تهی نیست؛ زیرا بدون آن، مدنیت مستدام میسر نخواهد بود. بدون اصول اخلاقی، از صداقت و راستی در امور تجاری گرفته تا امانت و درستکاری در گزارش تحقیقات علمی، تعاملات انسانی ممکن نیست. ما بدون صداقت و راستی قادر به هیچ‌گونه کاری نیستیم. برای موفقیت در نظارت و کنترل بر جامعه‌ای که پر از کاذبان کارکشته است، هیچ تعدادی از عوامل اجرایی قانون، هرگز کفایت نخواهد کرد.

استحکام و استواری (Consistency)

استحکام و استواری، نمودار هماهنگی و سازگاری بنیادین در رفتار انسانی است؛ همچون آفتاب تابانی است که مه غلیظ سردرگمی و بلاتکلیفی را می‌زداید؛ سبب ثبوت و پایداری می‌شود؛ حدود و ثغور را مشخص می‌کند؛ انتظارات را برآورده می‌نماید، توزیع منظم و عادلانه مزد و پاداش را میسر می‌سازد، و تلون و دمدمی مزاجی و حالت پیش‌بینی ناپذیری را از میان می‌برد.

فصل نهم- رفاه روانشناختی

وقتی با کودکان سست و سهل‌انگارانه رفتار شود، شدیداً احساس اضطراب می‌کنند؛ پدیده‌ای که ممکن است به انواع دشواری‌ها و پیچیدگی‌های تن‌کرداری (Physiological) و روان‌شناختی منجر و منتهی گردد. عدم آگاهی و اطمینان آن‌ها از این که چه چیزی در انتظارشان است، می‌تواند بسیار مضر و مخرب باشد. تلون‌وبی‌ثباتی در رفتار والدین ممکن است اشکال متنوعی، از بی‌مبالاتی گرفته تا سخت‌گیری، به خود بگیرد. ذیلاً برخی از این حالات را بررسی می‌نمائیم.

تلون‌وبی‌ثباتی در معیارهای رفتاری

کودکی را در نظر بگیرید که می‌کوشد از زندگی و اسرار و امور آن سر در بیاورد. والدینش مکرراً بعضی اصول اخلاقی، از جمله صداقت‌وراستی تحت جمیع شرایط را به او آموخته‌اند. اما او گاهی می‌بیند آن‌ها خودشان دروغ می‌گویند؛ مثلاً، وقتی تلفن زنگ می‌زند و یکی از آن‌ها می‌گوید: "بگو من خونه نیستم"، کودک متحیر می‌ماند که پس مقصود آن‌ها از این که می‌گویند: "همیشه راست بگو" چیست. شاید او چنین نتیجه‌گیری کند که انسان فقط وقتی برایش مشکلی پیش نمی‌آید باید صادق باشد، و یا شاید مقصود آن‌ها این است که آدم باید فقط به پدر و مادرش راست بگوید، یا شاید گفتن بعضی از دروغ‌ها، مثل "دروغ مصلحت‌آمیز" یا "دروغ‌های عادی" که آدم‌ها را خوشحال می‌کند، عیبی ندارد. چنین وضعیتی بستر خوبی است برای افشاندن تخم "اخلاق و رفتار مصلحتی"؛ یعنی ذهنیتی که قائل است: "خودت را با اوضاع وفق بده. کاری را بکن که مناسب وقت است. حرفی را بزن که گیر نیفتی. پیرو باد باش. موازین مطلق وجود ندارد. فقط با اوضاع و احوال همراه شو و آنچه را شرایط اقتضا می‌کند انجام بده."

تلون‌وبی‌ثباتی نسبت به زمان

پدر و مادر نه تنها اغلب در مورد موازین اخلاقی و معیارهای رفتاری متلون و متغیّرند، بلکه حالات و حرکات خودشان نیز از یک لحظه تا لحظه بعد، غیرقابل پیش‌بینی است. شخص دمدمی‌مزاجی را در نظر آورید که خلیقاتش مثل صندلی‌های چرخ‌وفلک بالا و پایین می‌رود: تنها چیز قابل پیش‌بینی در مورد چنین فردی، فقط پیش‌بینی ناپذیری رفتار

فصل نهم- رفاه روانشناختی

اوست! همسر و فرزندانش، همچنین دیگران، نه مطمئنند وضعیت فعلی او چیست و نه اطمینان دارند رفتار بعدی او کدام است. هر حالت و حرکت او به اقتضای لحظات زمان است. در ساعت شش انضباط سخت حاکم است و در ساعت هفت اهمال صرف. چنین وضعی کودکان را در حالتی از بلا تکلیفی و سرگردانی قرار می‌دهد؛ وضعیتی که اضطراب و نگرانی را افزایش می‌دهد و ثبوت و پایداری را تضعیف می‌نماید. برخی از چنین کودکان، به سبب رفتار والدینشان خود را سرزنش می‌کنند و اعتمادشان را به مقبولیت و عقلانیت آن‌ها، برای همیشه، از دست می‌دهند.

تلون‌وبی ثباتی در هماهنگی

صحنه زیر نمونه‌ای از تلون در سازش و هماهنگی است. بهتر است دیگر بار به مثال قبلیمان، یعنی آن کودک چهار ساله‌ای که به خانه دوید تا کلمه‌ای را که تازه آموخته بود، به والدینش بگوید، رجوع کنیم. واکنش این والدین ممکن است این باشد که به زبان آوردن چنان حرفی را لفظاً تقیح کنند، اما در همان حال لبخندشان تا بناگوش کش بیاورد. درست است که بچه‌ها کوچکند، اما احمق نیستند؛ آن‌ها بسیار دقیق‌تر و پیچیده‌تر از آنی هستند که به نظر می‌رسند و اشارات ظریف را، البته نه انواع بسیار رمزی آن را، درک می‌کنند. کودک از یک طرف منع و مخالفت را می‌شنود و از طرف دیگر، لبخند و مسرت را می‌بیند و این سؤال در ذهنش شکل می‌گیرد که: "بالاخره چه کار باید بکنیم؟ آیا اون راست راستی کلمه بدیهه؟ آکه، هست چرا هر دو شون لبخند زدن و از حرفی که زدم خوششون اومد؟"

انعطاف و تغییرپذیری (Flexibility)

تأکید و توصیه ما را در امر استحکام و استواری، قطعاً نمی‌توان حمایت از سرسختی و انعطاف‌ناپذیری در روابط خانوادگی و اجتماعی، تلقی کرد. استحکام و استواری و لجاجت و سرسختی دو چیز متفاوتند. یک فرد می‌تواند مستحکم و استوار نباشد؛ اما در عین حال لجوج و سرسخت باشد. سفتی و سرسختی به معنی اتخاذ موضعی مصممانه است، بدون توجه به نتایج و عواقب آن. بعضی وقت‌ها ولی، بدون هیچ تفکر و تأملی، در برابر تقاضای مشروع و معقول کودکش، به طور اتوماتیک، می‌گوید "نه". حتی وقتی

فصل نهم- رفاه روانشناختی

معلوم می‌شود که خواسته او کاملاً به‌حق و بجا است، باز هم حاضر نیست کوتاه بیاید و دل‌نرمی نشان دهد. چنین رفتاری، لجاجت و سرسختی است و نه استحکام و استواری. بسیار مهم و خطیر است که انسان در واکنش و پاسخ به موقعیت‌ها، سفتی و سرسختی به خرج ندهد. مثلاً، وقتی یک نونهال راجع به چیزی حرف نادرستی می‌زند، بهترین و مناسب‌ترین واکنش می‌تواند این باشد که به جای نکوهش کردن، فقط کل قضیه را به آرامی و به نحو صحیح بازگو نمایید. ما باید در افکار و اعمالمان به حدّ کافی انعطاف‌پذیر باشیم تا بتوانیم هر حرکت و جهت و مقصد آن را درک کنیم. چنین حسّاسیت و نرمشی، در ارتباط با بچه‌های کوچک که اغلب در تشخیص خیال از واقعیت دچار مشکلند، حائز اهمیت ویژه است. مدت‌های مدید طول می‌کشد تا او به طور مؤثر در تمیزدادن این دو از یکدیگر توفیق یابد. آنچه که از نظر یک بزرگ‌سال محتملاً موردی قطعی از دروغ‌گویی یک طفل تلقی می‌شود؛ ممکن است صرفاً نشانه ناتوانی او در درک این تمایز باشد. جداکردن صبورانه و پیگیرانه حقیقت از خیال، با لحنی آرام و منطقی، کودک را به سمت یادگیری این که چگونه چنین تفاوت و تمایزی را به جا آورد، رهنمون می‌شود.

معذرت و پوزش خواهی (Apologising)

والدینی هستند که هرگز حاضر نیستند از یک کودک عذرخواهی کنند؛ زیرا می‌ترسند که اگر به این ترتیب به خطای خود اقرار کنند، قدرت و موقعیتشان تضعیف شود. چنین تصویری به دلایل زیر نادرست است.

وقتی کودکان ببینند یا بشنوند که مادر یا پدری ابراز تأسّف می‌نماید، آن‌ها نیز می‌آموزند که چنان کنند.

دانستن این که حتی والدین هم ممکن است اشتباه کنند، به کودکان یاد می‌دهد که خودپذیرتر باشند؛ همچنین این احتمال را که بیش از حدّ لازم کمال‌گرا باشند، کاهش می‌دهد؛ زیرا به آن‌ها نشان می‌دهد که لزومی ندارد انسان همواره به خودش سخت بگیرد تا بی‌عیب و نقص به نظر برسد.

فصل نهم- رفاه روانشناختی

اگر کودکی هیچگاه معذرت خواهی را نشنود، ممکن است فکر کند عذرخواهی کردن علامت ضعف است. پدر و مادر می‌توانند رفتار خود را حفظ کنند و نشان دهند که اشتباه کردن امری خجالت‌آور نیست و عذرخواهی خالصانه، روش محترمانه‌ای است برای پذیرش خطاها.

وقتی یکی از والدین ناراحت و عصبانی است، باید علت آن را به سایر اعضای خانواده اظهار دارد، تا کسی به تصور این که باعث آن بوده است، احساس گناه ننماید. داشتن یک روز بد می‌تواند هرکسی را حساس و زودرنج نماید و دیگران بسیار آسوده‌خاطرتر خواهند بود اگر بدانند که قرار نیست آن‌ها مورد خطاب و عتاب واقع شوند.

وقتی یک ولی می‌گوید: "متأسفم که ناراحت کردم"، این عمل به کودک نشان می‌دهد که آن ولی واقعاً بر احساسات خود مسلط است؛ و نیز راه را برای یک گفت‌وگوی صمیمانه در این باره که انگیزه افراد در نحوه خاص رفتارهایشان چیست، باز می‌نماید.

والدین نباید برای هر مورد جزئی، بلکه فقط برای کارهایی معین، معذرت‌خواهی کنند. وقتی لازم است که ولی کودک را به سبب سوءرفتارش به نحو عادلانه تأدیب کند، عذرخواهی کردن مناسبتی ندارد.

عذرخواهی باید وقتی عصبانیت فروکش کرد و احساس تأسف حقیقی دست داد، به جا آورده شود و در این حالت است که عواطف آزرده را آرامش می‌بخشد و درگیری و برخورد را خاتمه می‌دهد. استحکام و استواری هنگامی که با انعطاف و تغییرپذیری و معذرت‌ویپوزش خواهی همراه گردد، محیطی پذیرا و پایدار به وجود می‌آورد که در جهت اعتلای سلامت و سعادت روانشناختی و عاطفی، بسیار سازگار و سازنده است.

اجتناب از برچسب‌زنی و نقش‌سپاری

انصاف و دادگرایی برای خانواده همانقدر ضروری است که هوای پاکیزه. به هیچ‌کس، چه بچه، چه بزرگ، نباید نقش و انگ (Label) منفی احاله داد. دروغگو، احمق یا سربه‌هوا خطاب کردن کسی، او را در ذهن خودش و نیز در اذهان مستمعان، به همین‌گونه جلوه خواهد داد؛ و در صورتی که این انگ‌زنی و اسم‌گذاری ادامه یابد، او محتملاً

فصل نهم- رفاه روانشناختی

همانی از آب درخواهد آمد که خوانده می‌شود. کودکان آنچه را که والدین و همتانشان می‌گویند باور می‌نمایند و این واقع بینانه نیست که انتظار داشته باشیم آن‌ها بفهمند آنچه را که سایر اعضای خانواده می‌گویند "از روی قصد و غرضی نیست." آسیب‌های روانی ناشی از برجسب‌زدن بی‌خردانه، اگر همیشگی نشود، می‌تواند تا مدت‌های مدید باقی بماند. پژوهش نشان می‌دهد که انگ‌ها و برجسب‌ها (Labelling and role assignment) برای همیشه، در ذهن و روح کسانی که دریافته‌شان می‌دارند برقرار می‌مانند؛ حتی اگر نسبت به نادرست و بی‌مورد بودنشان، دلایل و براهین کافی اقامه شود. وقتی به قصد آزار کودکی به او انگ بزنند که گوش‌هایش زشت و بدترکیب است، باورش می‌شود؛ حتی هنگامی که می‌بیند آن‌ها بزرگ‌تر و زشت‌تر از گوش هیچ‌کس دیگری نیستند. او رفته رفته نسبت به گوش‌هایش اشیاع ذهنی می‌یابد و سعی می‌کند با برسرگذاشتن کلاه روی آن‌ها را بپوشاند. او سال‌های متمادی این حساسیت نامتعادل را با خود خواهد داشت، فقط به این دلیل که در ایام کودکی چنین برجسبی به او زده‌اند.

نقش‌سپاری نیز می‌تواند مضر باشد. در بعضی خانواده‌ها درست همان‌گونه که در زمینه‌های متعدد، تقسیم کار وجود دارد، به هر عضوی نیز نقشی احاله می‌شود. خانوارها عمداً یا سهواً خصائص و نقش‌هایی را به اعضای خود نسبت می‌دهند. مثلاً در یک خانواده معین بیلی (Billy) یک "حواس‌پرت" است و کارول (Carol)، "فرشته‌ای" است که هرگز خطا نمی‌کند. بابا "ایرادگیر" و ماما "ساده لوح" است و غیره. به این صورت، مانند هنرپیشه‌های ماهر، هر عضو خانواده، ساعیانه به نحوی فعالیت می‌کند که در جهت صدق لقب خودش باشد. مطالعات نشان می‌دهد که بعضی بیماری‌های روانی - ذهنی، اغلب نتیجه همین نقش‌سپاری‌های منفی در خانواده‌ها است.

چنان می‌نماید که انگار این نفس خانواده است که "تصمیم می‌گیرد" کدام عضو یک لایبالی و کدام، یک بیمار روانی و کدام، یک تارک تحصیل و غیره، از آب درآید. والدین ناپخته ممکن است با کتک‌کاری و هتاک‌ی و نیز، به جای جستجو کردن بهترین‌ها در کودکانشان انتظار بدترین‌ها را داشتن، این فرایند مخرب را تقویت هم بنمایند؛ و لهذا هر تلاشی باید مبذول گردد تا از گرفتاری در دام برجسب‌زنی و نقش‌سپاری منفی احتراز

فصل نهم- رفاه روانشناختی

شود. به هیچ کسی نباید القابی چون "تنبلی خانه"، "عصبی"، "پخمه"، "بی عرضه" "احمق" و امثال آن داده شود. آدم‌ها، ناجور و ناسازگار متولد نمی‌شوند؛ بلکه به سبب بی‌عدالتی، غفلت و سوءرفتار است که چنین می‌شوند.

بالعکس، هرکسی باید از القاب و اشارات مثبت و مهیج برخوردار باشد. این روش برای پرورش خصلت‌ها و رفتارهای پسندیده حائز بیشترین تأثیر است. به طور مثال به بیللی خون‌گرم می‌توان گفت: "تو استعداد مخصوصی برا جور شدن و جوئیدن با مردم داری." با تأیید و تقویت این خصلت شکوفنده، ما استعداد او را در مورد دقت و حساسیت اجتماعی، مهم و معتبر به حساب می‌آوریم. همچنین به کارول تیزهوش می‌توان گفت: "تو با این هوش و استعداد ریاضی که داری، چطوری می‌خواهی توی تنظیم بودجه منزل به من کمک کنی؟"

ممکن است بعضی‌ها به این نظریه که ناسازگاری‌های اجتماعی محصول نقش‌سپاری و نقش‌نمایی (تظاهر) است، اعتراض کنند و به عقیده‌ای استشهاد نمایند که منشاء حقیقی آن را ترکیبات شیمیایی مغز و ترتیبات ژنی سلول‌ها، می‌داند. درست است که شواهدی موجود است دالّ بر این که عوامل ژنتیکی و ترکیبات مغزی در اشکال گوناگون ناهنجاری‌های رفتاری دخیلند؛ اما هیچ‌گونه مدرکی موجود نیست که ثابت نماید بدرفتاری و ناسازگاری از لحاظ ژنتیکی برنامه‌ریزی شده است. بالعکس، اغلب تحقیقات در رفتار انسانی، به وفور، این اصل مسلم را که ژن‌ها مستعد می‌سازند و محیط تصمیم می‌گیرد، تأیید می‌نمایند. انسان‌ها نه خوبند و نه بد، بلکه به طور بالقوه، حائز این حالت یا آن خصلت، یا بخشی از هر دو هستند.

به عنوان مثال بیماری قند را در نظر بگیرید که نوعی بی‌نظمی در سوخت‌وساز ماده گلوکز در بدن است و همگان واقفند که یک خصیصه ژنتیکی است و از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌گردد. اما، گرچه هر فردی از نظر ژنی مستعد ابتلا به دیابت است؛ ولی همگان بدون استثناء مبتلا به آن نمی‌گردند. موارد مستندی از دو قلوهای تک‌تخمی موجود است که نشان می‌دهد در حالی که یکی از آن‌ها به بیماری قند مبتلا است، دیگری، گرچه حامل ژن وراثتی همان بیماری است، اما از آن مبرا است. علت این اختلاف چیست؟

فصل نهم- رفاه روانشناختی

علت، در شرایط و عوامل محیطی مثل، آداب غذاخوردن، عادات حرکت و ورزش کردن، نحوه برخورد با فشارهای روانی، مواجهه با بیماری‌های عفونی و امثال آن، نهفته است. به همین صورت، وراثت ژنتیکی نیز لزوماً به ناتوانی ذهنی منتهی نمی‌گردد. فضای عاطفی حاکم بر منزل، مهم‌ترین عامل بیرونی است در جهت تعیین این که آیا استعداد بالقوه برای ابتلا به نارسایی‌های ذهنی، هرگز تحقق عینی می‌یابد یا نه. به همین دلیل است که ما، در خلال این کتاب، مکرراً بر این ضرورت تأکید نهاده‌ایم که والدین در جهت تعلیم و تربیت فرزندان‌شان، وجود خود را در منزل وقف ایجاد محیطی سالم و سعادت‌مند نمایند.

تکریم و بزرگدانی (Reverence)

ما تکریم و بزرگدانی را ترکیبی از محبت و دوستداری، احترام و بزرگداری و ادب و فرهیختگی تعریف می‌کنیم. تکریم و بزرگدانی باید نسبت به خود، دیگران، کل آفرینش و ذات پروردگار بروز یابد. از آن‌جا که تکریم و بزرگدانی پایه و اساسی است که نگرش‌های صالح جویانه، مؤدبانه و ستایش‌گرانه، بر آن مبتنی است؛ بایستی از نخستین ایام ممکنه به روح و ذهن کودکان القاء گردد و این ضرورتی است که بدایتاً، با محترمانه رفتارکردن با خود آن‌ها، ملحوظ و محقق می‌گردد.

بسیار حیاتی است که اطفال خود را محترم بشمارند. خود را حائز کرامت دانستن، چیزی فراتر از عشق به خویشتن است؛ و نباید آن را با نوعی از حبّ خودپرستانه که "خودشیفتگی" خوانده می‌شود، اشتباه گرفت. تکریم و بزرگدانی مبتنی بر این اصل اساسی است که حیات هر نفس انسانی ارزشمند است. یک شخص با حسّ نیرومند تکریم خویشتن به رفتار و اعمال مضرّه مدله محقره‌ای چون اعتیادهای تخدیری و الکلی و انحرافات و بی‌بندوباری جنسی تن در نمی‌دهد. همچنین بسی بعید می‌نماید که چنین شخصی، نسبت به دیگران افکار بدبینانه یا رفتار توهین‌آمیز بروز دهد.

خانواده، در پرورش حس تکریم و بزرگدانی، نقش کلیدی به عهده دارد. مادر و پدر باید به خاطر خودشان و نیز برای ارائه و ادامه نمونه‌ای برجسته، کرامت یکدیگر را محفوظ دارند؛ زیرا آن‌ها نه تنها مربیان فرزندان خود هستند، بلکه معلمان صمیمی یکدیگر نیز

فصل نهم- رفاه روانشناختی

می‌باشند. وقتی والدین با آهنگی آرام و مؤدبانه با فرزندان خود سخن‌گویند، آن‌ها نیز می‌آموزند همان‌گونه پاسخ دهند و درمی‌یابند که آن شیوه‌ای طبیعی و معمولی از رفتار انسانی است. تکریم و بزرگدانی دست‌درست مفهوم متعالی وحدت عالم انسانی دارد؛ زیرا مردمان از هر سن و جنس و نژاد و قوم و قبیله و آئین و زمینه اجتماعی، حائز ارزش انسانی یکسان بوده، مستحق رفتاری مؤدبانه و محترمانه‌اند؛ حقیقتی که هیچ دلیل دیگری نمی‌خواهد.

گاهی ممکن است بسیار مشکل به نظر آید که نسبت به فرزندان محترمانه رفتار کنید و آن وقتی است که با شور و هیجان و سر و صدا و آلوده به گل و خاک، سریع و چالاک از بازی باز می‌گردند و بی‌مهابا به درون خانه می‌دوند! اما، حتی همان وقت نیز که سخت ناراحت هستید، بهتر است مقام منبع آن‌ها را به عنوان موجودات انسانی به خاطر آورید و همان‌طور که در مقابلات ایستاده و خیلی جاها را خیس و کثیف کرده‌اند، باید بکوشید با آن‌ها چنان رفتار کنید که شرمسار و سرافکنده نگردند و از خود بیزار نشوند و در حالی که با کمک و مساعدت در نظافت و پاکیزگی خود و خانه حرمت و کرامت شما را نگاه می‌دارند، هم‌چنان شور و نشاط سرشار خود را حفظ نمایند.

دعا و نیایش‌گری (Prayers)

وقتی همسران با هم غذا می‌خورند، نفس این مؤاکلت و باهم‌خوری، التذاذ از غذا را افزون می‌سازد. همچنین آن‌ها با مبادلهٔ تحف و هدایا، مکالمات دلپذیر ترتیب می‌دهند و از اتفاقات سرورآمیز لذت می‌برند. به همین طریق، در دعا و نیایش‌گری جمعی نیز حالت مخصوصی وجود دارد که آسایش و اقتدار ناشی از اتحاد و همبستگی را اعتلاء می‌بخشد. در تمام ادیان جهان، دعا و نیایش‌گری غذای روح انسانی تلقی شده است. بدون دعا، روح گرسنه می‌ماند.

یک زوج ممکن است بخواهند اوقاتی معین از شبانه‌روز را به دعا و نیایش توأمان تخصیص دهند. در ادعیهٔ گروهی قدرت وحدت بخش مخصوصی نهفته است. دین و آئین شرکاء زندگی هر چه که باشد، دعا و نیایش‌گری برای هر جنبه‌ای از زندگی زناشویی، بخصوص وقتی زوج قصد داشتن فرزندی را نموده‌اند، بسیار مفید و مؤثر است. در این

فصل نهم- رفاه روانشناختی

حالت، تصمیم برداشتن فرزند، نه تنها پس از دعا و مشورت کافی اتخاذ می‌شود؛ بلکه نفس ادعیه وسیله‌ای است برای جذب برکات و عنایات الهی جهت شکل‌گیری یک خانواده سه نفری. وقتی آبستنی تحقق یافت، زوج باید مخصوص جنین تشکیل شده دعا بخوانند؛ و همچنان پس از تولد او نیز دو نفری، و در تمام طول زندگیش به طور خانوادگی، به این عمل مبرور ادامه دهند.

قوای جسمی و استعدادهای ذهنی نوزاد، گرچه رشد و توسعه نیافته‌اند، اما سرشت روحانی او هم اکنون کامل و حاضر است. این پنداره که اطفال ادعیه را نمی‌فهمند یا برای جذب آن مهیا نشده‌اند، درست نیست. البته آن‌ها برای جلسات طولانی و خسته‌کننده آمادگی ندارند؛ بنابراین، با یکدیگر دعاخواندن را نباید به فرصتی برای مناسک سخت و مراسم محکم تبدیل کرد؛ زیرا این‌ها در واقع آرایه‌هایی هستند که کودکان تاب تحملشان را ندارند، و مهم‌تر این که جزیی اصلی و ضروری از فرایند نیایش‌گری هم به حساب نمی‌آیند.

میل و محبت به دعاو نیایش باید از همان آغاز، یعنی از زمانی که کودکان توان کاربرد کلمات را می‌یابند، در قلب و روحشان القاء گردد. آموزش دعاخواندن به آن‌ها در واقع آموزش استفاده از زخارترین و پرارزش‌ترین منبع تغذیه روح است در هر زمان و مکانی. یک راه برای تشویق کودکان به دعاو نیایش این است که به ادعیه آن‌ها گوش فرا داده شود. استماع دعای کودکی دو ساله که با ادای نیمه‌کاره برخی کلمات، مشتاقانه به راز و نیاز با خداوند بی‌انباز مشغول است، تجربه‌ای بس عمیق و شوق‌انگیز است.

ما، هر روزه، اوقات بی‌اندازه‌ای را برای مراقبت از جنبه جسمانیمان صرف می‌کنیم؛ می‌شوئیم، می‌پوشیم، می‌خوریم و ورزش و گردش می‌کنیم. اما جنبه روحانیمان هم محتاج توجه است. وقتی لحظاتی به قدرتی ماورایی توجه کنیم، روحمان اعتلاء می‌پذیرد. قبل از آن‌که بچه‌ها عازم مدرسه شوند، تشکیل یک جلسه بسیار کوتاه که در آن کودکان فقراتی اندک از آثار مقدسه دین خود را بخوانند و چند مناجات کوچک نیز تلاوت نمایند، فقط چهار یا پنج دقیقه طول می‌کشد؛ و این در حالی است که تقویت و صیانت ناشی از آن، در تمام طول روز برایشان باقی می‌ماند. وقتی چنین "تنظیماتی"

فصل نهم- رفاه روانشناختی

روحانی را به جا می آوریم و عاداتی را شکل می دهیم که به دردمان می خورد، سرور و نشاط بیشتری احساس خواهیم کرد.

ابتسام و خنده رویی - مزاح و شوخ طبعی (Laughter and Humour)

خانه بدون خنده مثل گلستان بدون گل است. توان خندیدن، آن هم خنده ای واقعی، یعنی بلند و طولانی و گاهی هم تا حد اشک ریختن، امری شگفت انگیز است. همه ما قادریم از این خصلت ذی قیمت لذت ببریم. اما حس شوخ طبعی چیزی است که باید پرورش یابد. بعضی افراد در جهت کسب این هنر متعالی، هرگز توان کافی به کار نمی برند و عملاً از آن محرومند و بعضی دیگر، حس شوخ طبعی خود را تا سر حد کمال ارتقاء می بخشند.

بهترین نوع شوخی آنی است که به بهانه تفریح و سرگرمی مستلزم هتک حیثیت فرد دیگری نباشد. متأسفانه این نحوه شوخی کردن، راحت ترین و رایج ترین نوع آن است. اما خنده های سطح بالاتری هم موجود است که انسان می تواند با ممارست حاصل نماید. مزاح و شوخ طبعی خانوادگی باید از اشارات و کنایات تحقیرآمیز و نیز از بدزبانی و زشت گویی عاری باشد. ضرب المثلی شرقی و بسیار قدیمی هست که به درستی می گوید: "آزاردادن و مسخره کردن دو تیغه برنده یک قیچی اند که می تواند هر رابطه ای را قطع کند."

ممکن است بگوئید، " شما که همه لطافت یک جوک را از آن گرفتید"، اما چنین نیست. به نظر ما، جوک های قومی، سکسی و لطیفه های تحقیرآمیز برای شخصیت انسانی، در حقیقت نوعی توهین مبدل هستند. چنین جوک هایی به ندرت مستلزم استعداد و ذکاوتند. آن حس شوخ طبعی که صرفاً حائر اشارات حقارت آمیز به دیگران است متعلق به کسانی است که ذهنی تنبل و غیرخلاق دارند. در این زمینه، یک قاعده خوب خانوادگی این است که یک جوک یا لطیفه فقط وقتی خوشایند و خنده دار به حساب می آید که هیچ کس را آزرده خاطر نکند یا به مسخره و مضحکه نگیرد. در این حالت است که نه فقط گوینده جوک، بلکه همگان با خیالی آسوده می خندند. با کمی

فصل نهم- رفاه روانشناختی

کار و تلاش، هر خانواده می‌تواند یک روش مزاح‌وشوخ‌طبعی برای خود ابداع کند که کاملاً عاری و مبرا از کنایات تحقیرآمیز رسومی و رایج بوده، خاطر دیگران را نیازارد. ما می‌توانیم به یکدیگر یاد بدهیم که تغایرات وسیعه، حوادث عجیبه و نقائص متعدده جریان زندگی را، به دید خود درک کنیم. مزاح‌وشوخ‌طبعی، مثل شکلک درآوردن، با الفاظ بازی‌کردن و یا صرفاً حماقت‌های کوچک و بی‌پیرایه نشان‌دادن، علاوه بر قدرت زندگی زائیش، نشاط‌افزا و سرورانگیز نیز هست. لزومی ندارد سعی کنید یک فکاهی‌پرداز (Comedian) حرفه‌ای و درجه یک باشید. حتی اگر جوک‌هایتان در ابتدا سبب اخم دیگران می‌شود، باز هم فرصت هست که در این زمینه پیشرفت کنید. مهم‌تر از همه این‌ها، شما باید حس تحسینتان را نسبت به شوخ‌طبعی خود، تقویت کنید. اصلاً اهمّیت ندهید که آیا کسی از جوک‌هایتان استقبال می‌کند یا نه؛ اگر خودتان از آن‌ها خوشتان می‌آید، همین بس است. به هر حال، عاقبت الامر، این خودتان هستید که باید شنونده همه جوک‌های خود باشید! اصلاً نگران نباشید. فقط از این قاعده که جوک‌هایتان بامزه، فاقد اشاره به شخصی خاص، و عاری از توهین و تحقیر باشد تبعیت کنید، کیفیت کار عاقبت خودبه‌خود بهبود خواهد یافت! این حقیقت که شما واقعاً از حس شوخ‌طبعی خود لذت می‌برید، می‌تواند به دیگران هم سرایت کند. آن‌ها، حتی وقتی جوک شما را چندان بامزه هم نیابند، فقط با مشاهده خندیدنتان، خنده‌اشان خواهد گرفت. ما باید اطمینان حاصل کنیم که مزاح‌وشوخ‌طبعی تا عمق حیات خانواده نفوذ نماید، آن‌چنان که کودکان هم در آن مشارکت کنند و به طور خودبه‌خود میل به خندیدن را در خود تقویت نمایند.

تفریح و سرگرمی خانوادگی (Family Fun)

خانه و خانواده مکانی نیست فقط برای خوردن و خوابیدن؛ یا برای آویزان کردن کلاه یا نگهداشتن آلبوم‌های عکس! این‌جا همچنین محلی است برای تفریح و سرگرمی از طریق مشارکت در طرح‌ها و فعالیت‌ها و بازی‌ها و مشاوره‌های خانوادگی. صرف همراهی و همکاری با افرادی که ما را به خوبی و درستی درک می‌کنند، خود لذت‌بخش و نشاط‌انگیز است.

فصل نهم- رفاه روانشناختی

به تفرُّج و تفریح خانوادگی در خارج از منزل پردازید؛ به پیک نیک در پارک‌ها و جاهای باصفا بروید. بعدها که بچه‌ها بزرگ‌تر می‌شوند پیاده‌روی در جنگل و در دامنه تپه‌ها، قایق‌سواری در رودها و دریاچه‌ها، چادرزدن در دامنه دشت‌ها، تحقیق و کنکاش در جلوه‌های طبیعت، و به طور کلی گشت‌وگذار و مسافرت، همه و همه تجاربی بسیار پرازشند. بسیاری از کارها و فعالیت‌ها مجانی می‌شود و فقط ماکول به قوه تصور شما است. مثلاً یک نوع سرگرمی می‌تواند تا حدّ این که بچه‌ها نمایشنامه بنویسند و اجراء کنند و از جمله شعرهای احساسی کودکانه بگویند، مفصل و مبسوط باشد و نوع دیگر آن می‌تواند به اندازه آوازخواندن و رقصیدن با یکدیگر در خلال عصرهایی پر از شادی و موسیقی، ساده و محدود باشد و حالتی دیگر از آن ممکن است این باشد که همه در فضایی آرام و آسوده دور هم جمع شوند و هم‌زمان، در حالی که هرکسی راحت نشسته یا لمیده است و کتاب خوبی در دست و خوراک ساده محبوبی هم در کنار دارد، به مطالعه مشغول شوند.

وقتی خانواده ما منابع و مناهج خاص خودش را برای تفریح و سرگرمی پیدا کرد، نه تنها به نشاط و سرزندگیمان افزوده می‌شود؛ بلکه این اکتشاف، خلّاقیت و آفرینندگیمان را نیز تقویت می‌کند؛ زیرا وادارمان می‌سازد حتماً شرکت‌کنندگانی فعال باشیم تا صرفاً دریافت کنندگانی بی‌حال. دور هم نشستن و تلویزیون تماشا کردن، البته به شرط آن‌که برنامه ارزشش را داشته باشد، بد نیست؛ اما پدر و مادر باید شرایطی فراهم کنند که خانواده گهگاهی با توسّل به تجارب مشترک، خودش هم برای خود سرگرمی ایجاد کند. تجارب مشترک سبب قوام و دوام روابط خانوادگی می‌شود. خاطرات و تجربیات مشترک داشتن تا حدودی همچون همپوشی و همزیستی همیشگی است؛ قرابت و نزدیکی را افزون می‌سازد؛ ملاحظت و مهربانی را تقویت می‌کند و مصاحبت و همدمی را تولید می‌نماید. عکس‌گرفتن روشی عالی است برای ثبت‌کردن این تجارب و حوادث دلپذیر و ابدیت بخشیدن به آن‌ها. آلبوم‌های پر از عکس، ذخائر ویژه‌ای هستند برای نشاط‌آفرینی‌های مستمر. آن‌ها وسیله‌ای هستند برای تجدید خاطرات گذشته، بخصوص وقتی فرزندان بزرگ شده و به دنبال زندگی خود رفته‌اند، و گاهی به دیدار خانواده دیرین می‌شتابند.

فصل نهم- رفاه روانشناختی

نباید اجازه داد که خانواده به گونه جزیره‌ای متروک شود و اعضایش به مثابه راهبانی معتکف از کار در آیند. برتر از همه مطالب گفته شده، بیرون از این دایره، خانواده‌ای والاتر و بزرگ‌تر موجود است؛ خانواده عالم انسانی، و حیات ما بسیار فقیر و حقیر خواهد شد، اگر با مردمان روابط دوستانه و صمیمانه برقرار نسازیم. این موضوعی این یا آنی نیست؛ بلکه موردی هم این و هم آنی است؛ یعنی باید به هر دو نوع خانواده توجه و التفات عملی و کافی مبذول داشت.

اغتنام زمان حال و التذاذ از آن ضروری است. کسانی که برای نشاط و انبساط، متصلاً و منحصرأً به آینده‌ای خیالی نظر دارند، بزرگ‌ترین بازندگان ایامند. جمله "من فقط وقتی خوشحالم که..."، به معنی تعیین پیش‌فرضی است که اگر اصلاً محقق شود، بسیار به ندرت خواهد بود. به یک معنی، حقیقتاً چیزی به نام آینده وجود ندارد؛ زیرا این آینده، همواره به شکل "حال" برای ما جلوه‌گر می‌شود. در عرصه خانواده هر یوم به منزله فرصتی است مغتنم برای شادی و نشاط به خاطر عطیه حیات و برای داشتن تفریح و سرگرمی به صورت دسته جمعی. آن‌ها را دریابید. همت کنید بل عادت نمائید که به خانواده‌تان کاملاً خوش بگذرد؛ زیرا هر روزی که سپری می‌شود، چنین فرصت‌های پربهایی را هم با خود می‌برد.

هنگامی که فرزندانمان بزرگ می‌شدند، گرچه وقت زیادی هم برای پرورش آن‌ها در اختیار داشتیم، اما چنین می‌نمود که کل جریان بسیار کند و طولانی است. در آن زمان واقف نبودیم که تمامی دوره همزیستیمان، به عنوان یک خانواده، چقدر سریع طی خواهد شد. ناگهان دریافتیم که این دوره دل‌انگیز پایان یافته است.

اگر هنوز با فرزندان کوچک خود به سر می‌برید، شکرگزار باشید و قدرشان را بدانید و عزیزشان بشمارید؛ درست همین اکنون، همین لحظه. عمرهای ما دراز است، اما اوقات با هم بودن و در زیر یک سقف زیستن، کوتاه؛ پس از هر روزش لذت ببرید؛ زیرا که هرگز باز نخواهد گشت.

فصل نهم- رفاه روانشناختی

تمرکززدن پویی

به کوتاه‌سخن، تمرکززدن پویی ابزاری انعطاف‌پذیر است برای حفظ سلامت و سعادت شخصی؛ فعالیت‌هایی است که هرکسی ممکن است مایل به انجام‌دادنش باشد؛ حتی نوجوانان را هم باید، بدون تحمیل چیزی به نام "بهترین" روش، تشویق به تمرکززدن پویی نمود؛ زیرا در این میدان، بهترینی وجود ندارد؛ بلکه تمام روش‌های متعدّد و مختلف، خوب و مفید محسوبند.

فصل دهم- امور مالی خانواده

در کشورهای پیشرفته، مردم به فرهنگی عمیقاً ماده‌گرایانه وابسته‌اند. درگذشته هرگز اشیاء و امور مطلوبهٔ مکتسبه با چنین وفور و فراوانی در دسترس نبوده است. اعجاب آور نیست که امور مالی و پولی، اغلب در قلب بسیاری از مشکلات خانوادگی جای دارد. بیائید نخست به بعضی مفاهیم بنیادی که ممکن است احساس و نگرش ما را دربارهٔ امور مادی، تحت تأثیر قرار دهند، نگاهی بیفکنیم. این امور به "نیازها" و "خواسته‌ها" مربوط می‌شوند. بعد از آن بعضی مسائل عملی ناشی از امور مالی را نیز بررسی خواهیم کرد.

خواسته‌ها و نیازها (Wants and Needs)

هر نفسی صرفاً حائز معدودی "نیازهای" بیولوژیک است که برای حفظ حیات باید برآورده شوند؛ نیازهایی چون تنفس، تغذیه، نوشیدن، خوابیدن، ثبوت درجه حرارت بدن و اجتناب از آسیب جسمی. این‌ها حوائج اولیه‌ای است که انسان‌ها، در خلال قرون متمادی، در همه جای سیاره خاکی، در پی ارضای آن بوده‌اند. نیازهای دیگری نیز موجود است که باید برآورده شوند تا آدمیان امکان یابند به سمت حیات سرورآمیز گام زنند؛ از جملهٔ این نیازها است: محبت و دوستداری، احساس تعلق و وابستگی و احساس توفیق و پیروزی.

حوائج بیولوژیک را می‌توان با تدارکات ساده‌ای رفع کرد. گرسنگی ما را به تکاپو وامی‌دارد تا چیزی برای خوردن بیابیم و هنگامی که خورديم و سیر شدیم، گرسنگی پایان می‌پذیرد. فرایند رفع نیازهای جسمانی شبیه ترموستات برای موتورخانهٔ منزل عمل می‌کند. وقتی درجه حرارت افت می‌کند، ترموستات مداری برقی را می‌بندد؛ مشعل روشن می‌شود و خانه را گرم می‌کند و هنگامی که درجه حرارت به حد تنظیم شده برسد، ترموستات به مشعل فرمان خاموشی می‌دهد. به این ترتیب نوعی ساختار کنترل‌کنندهٔ درونی موجود و عامل است.

در مقابل نیازها، "خواسته‌ها"ی انسانی قرار دارند. تفاوت عمده‌ای میان نیازهای مبتنی بر ساختار زیست‌شناختی و خواسته‌های منبعث از گرایش‌های روان‌شناختی موجود است.

فصل دهم - امور مالی خانواده

نیازها حدّ و مرزی ذاتی دارند؛ در صورتی که خواسته‌ها پایان ناپذیرند: لباس‌ها، اسباب‌ها، دستگاہ‌ها، خودروها، سفرهای تفریحی، اشیاء هنری و... فهرستی که بی‌پایان است. اکثر ما، در دوران کودکی تجربه تماشای یک مغازه پر از اسباب‌بازی را داشته‌ایم؛ وقتی در عالم خیال آرزو می‌کردیم بغل بگشائیم و همه آن‌ها را جمع کنیم و به خانه خود ببریم و مکرر می‌گفتیم: "چه خوب بود آگه فقط یک... داشتم."

همین ربط‌دادن سعادت و خوشبختی با اشیاء و امور دنیوی است که فرهنگ مادّه‌گرایانه ما را به پیش می‌راند. ما، در باتلاقی از تبلیغات و آگهی‌های تجاری در رادیو و تلویزیون، در روزنامه‌ها و مجله‌ها و در پوسترها و تابلوها، غرق شده‌ایم. از هر سویی دعوت می‌شویم چیزهایی را بخریم و صاحب شویم و از اموری استفاده کنیم که ما را خوش‌نماتر، دوست‌داشتنی‌تر و شوخ‌طبع‌تر و سرگرم‌تر می‌نماید؛ فرض‌هایی غیر واقعی، دالّ بر این که: "نداشتن" این چیزها به این معنی است که احساس کنیم محروم و مغمومیم و فرصت‌های زندگی را از دست داده‌ایم.

متخصّصان آگهی‌های بازرگانی کار خود را بسیار خوب و عالی انجام می‌دهند. آن‌ها می‌توانند به نحوی بسیار استادانه و کارآمد مستمعین خود را اغوا کنند و به طریقی بسیار مؤثر، میل و رغبت خرید کالاها را در آنان ایجاد نمایند. وقتی کالاها را مصرفی با هنر فوق حرفه‌ای تبلیغات تجارتنی، عرضه می‌گردند؛ انسان به گونه‌ای غیرقابل مقاومت، مجذوب آن‌ها می‌گردد.

اغلب ناخشنودی‌های موجود در خانواده‌ها، مستقیماً به اعمال و رفتاری باز می‌گردد که ناشی از میل مفرط "چشم‌وهم‌چشمی با در و همسایه" است؛ کسانی که خود را در دام مادّه‌پرستی گرفتار نموده‌اند. چنین ذهنیتی اسارت‌آمیز، در خانواده شکل می‌گیرد و سپس توسط دوستان، بستگان و کل جامعه، تشدید می‌شود. به طریقی اسرارآمیز، ثروت‌ودارایی مترادف با لیاقت و شایستگی شده است. به صرف این که متمول و ثروتمندید، محترم و ارزشمند محسوبید. حتی کودکان هم عدم مالکیت را محرومیت از محبت تلقی می‌کنند - جمله "آگه منو دوست می‌داشتی اونو برام می‌خریدی"، حاوی مضمونی منفی و زیربنایی است که مکرراً در هر خانواده‌ای شنیده می‌شود.

فصل دهم - امور مالی خانواده

بدیهی است، منظور ما این نیست که خانواده‌ها نباید از امور مادی و دنیوی نصیب برند، یا این که باید عاطل و باطل و غمگین و افسرده بنشینند و به آب و نان خالی اکتفا کنند. هرگز چنین چیزی نیست. مقصود ما انداز در این مورد است که آدم‌ها اسیر تمنیات مادی نشوند و زندانی خواسته‌های همیشگی نگردند.

ما باید از گرفتار شدن در گرداب پرشتاب خواسته‌ها احتراز کنیم و فرزندانمان را از بردگی یک عمر تمنیات سیری ناپذیر مادی محفوظ داریم. کودکان را باید از همان آغاز با اصل اعتدال و میانه‌روی آشنا کرد. آن‌ها باید درک کنند که در این دنیای مادی حوائج حدّ اقلی هست که باید برآورده شوند. آن‌ها باید بدانند که پول پیدا کردن و پولدار بودن نه امری اهریمنی است و نه ملاک مطلق فضیلت و برتری.

تلویزیون عامل اصلی ایجاد نیاز برای محصولات تبلیغاتی است. هنگامی که پدر و مادر به همراه کودکانشان به تماشای آن می‌نشینند، می‌توانند به این نکته اشاره نمایند که چگونه آگهی‌های بازرگانی ذهن و فکر ما را تحت نفوذ خود می‌گیرد؛ به این طریق آن‌ها آگاه می‌گردند که مجبور نیستند، به عنوان پاسخی عجولانه، آنچه را می‌بینند بطلبند؛ نیز می‌توانند توضیح دهند که در مورد تعداد و نوع محصولات عرضه شده برای فروش در بازار، گزینش‌های فراوانی موجود است. طبیعتاً، هر شرکت تولیدی مایل است مردم محصولات آن را ابتیاع کنند و این رقابت آزاد همگانی میان شرکت‌های تولیدی، نهایتاً به نفع مصرف‌کننده تمام می‌شود. این شیوه، حدّ اقلّ از لحاظ تئوری، تضمین می‌نماید که برای خرید، اغلب وقت‌ها، بهترین محصولات به نازل‌ترین قیمت‌ها انتخاب شود. اما معمولاً این اصل اقتصادی توسط کاربرد ماهرانه فنون عرضه و فروش، کمی دستکاری می‌شود. منابع هنگفتی صرف تبلیغات می‌شود تا مردم را ترغیب به خرید کالاها نماید؛ امری که ضرورتاً و بنفسه بد نیست؛ زیرا همین سیستمی اقتصادی است که بالاترین استانداردهای زندگی مادی در تمامی طول تاریخ را برای ما مهیا نموده است؛ اما، به هر حال، ما در هر سنّ و سالی باید مراقب آنچه که می‌خریم باشیم و دقت کنیم که فریب دستگاه‌ها و رسانه‌های تبلیغاتی را نخوریم.

فصل دهم - امور مالی خانواده

اما برای والدین وظیفه‌ای خطیرتر و اساسی‌تر نیز وجود دارد و آن این است که برای کودکان توضیح دهند، گرچه بعضی از تولیدات و محصولات مادی برای زندگی ضروریند، اما مهم‌ترین مایحتاج انسان محسوب نمی‌شوند. مطمئناً ما می‌توانیم از منابع مادی زمین استفاده و التذاذ ببریم. اما تملک بیش از حد نیاز، نباید امری مهم و فراگیر گردد و ما را تحت تسلط خود درآورد. پدر و مادر می‌توانند به فرزندان خود کمک کنند انتظاراتی صحیح و موجه داشته باشند. دلیلی ندارد که اطاق‌های کودکان با انواع اسباب‌بازی‌های قابل تصور پر شود و یا کمدهایشان از انواع البسه گوناگون انباشته گردد. به وضوح، این کوتاه‌نظری است که حتی اگر در توان والدین هم باشد، آن‌ها را در تجمل‌گرایی مادی غرق کنند. اگر خواسته‌های کودکان همواره برآورده شود، آن‌ها برای مشکلات و مصیبات آتی آمادگی کافی کسب نخواهند کرد.

ما، به عنوان پدر و مادر، باید به کودکانمان بگوئیم و البته خود نیز عمیقاً باور داشته باشیم که خوشبختی حقیقی در چیزهای مادی مثل اسباب‌بازی، لباس و ضبط صوت استریو و امثال آن نیست. توجه ما باید معطوف به کارها و فعالیت‌هایی باشد که برایمان رضایت و خوشنودی قلبی به بار می‌آورد و به دیگران نیز سود می‌رساند؛ بنابراین، برای دستیابی به سعادت و خوشبختی حقیقی، اولین قدم این است که تمنیات و خواسته‌های خود را کنترل کنیم.

آیا فرزندان شما اغلب می‌بینند به خاطر ناتوانی در به دست آوردن چیزی که همیشه طالبش بوده‌اید، آه می‌کشید؟ آیا مشاهده می‌کنند که همواره برای خرید شتاب‌زده، آگهی‌ها و مغازه‌ها را واری می‌کنید؟ آیا هر پایان هفته به محل حراج اجناس دست دوم می‌دوید؟ جاهایی که معمولاً "حراج با اتیکت"، "حراج دست دوم"، "حراج داخل حیاط"، "حراج داخل گاراژ" گفته می‌شوند و از آن‌جا که مردم مدام می‌کوشند در منازلشان برای اسباب و اثاثیه تازه جا باز کنند؛ امروزه این نوع حراجی‌ها، در همه جا روبه‌افزایشند. آیا در زمره خرید کنندگان وسواسی هستید؟ یعنی افرادی که بدون خریدن چیزی قادر به قدم‌زدن در یک بازار نیستند؟ شاید چنین نباشد و بچه‌ها می‌بینند که به جای این کارها، بخشی از وقتتان را به فعالیت‌های غیر مادی، مثل بعضی خدمات

فصل دهم - امور مالی خانواده

اجتماعی، نیز اختصاص می‌دهید. این که شما چه شیوه‌ای را برای گذران اوقاتتان برمی‌گزینید تا حدود زیادی به فرزندانان می‌نمایاند که چگونه می‌اندیشید و چه چیزی را مهم و ارزشمند می‌شمارید.

مهم نیست که ما چقدر دارایی، همواره نفوسی هستند که بیشتر دارند؛ و لهذا ممکن است غفلت کنیم و اجازه دهیم زندگیمان با زهر حسادت و هم‌چشمی مسموم گردد؛ و نیز مهم نیست که تا چه حد فقیر و تهی هستیم، همیشه مردمان زیادی موجودند که بسیار بدبخت‌تر از ما هستند. پیوسته باید ممنون و سپاسگزار باشیم، زیرا هر آنچه را که امروز در اختیار داریم، ممکن است فردا از دست بدهیم. داستانی دیرین هست که به کودکان درس تقدیر و ارزش‌بینی می‌دهد: "شخصی بود که خیلی از فقر و تنگدستی می‌نالید، زیرا حتی یک جفت کفش هم نداشت که به پا کند. یک روز مردی را دید که اصلاً پا نداشت، آن وقت ..."

ما، بالاخره باید با خواسته‌های خود به مقابله برخیزیم و منصفانه به ارزیابی واقع‌گرایانه آن‌ها اقدام کنیم. بعضی از آن‌ها غیر واقعیند، و بعضی هم یأس‌آور و ذاتاً و ابداً فاقد این امکان که کاملاً برآورده شوند. به عهده ما و نیز فرزندانمان است که درک کنیم این خواسته‌ها حتی اگر تریلیونر معاف از مالیات هم باشیم، هم‌چنان ادامه و استمرار خواهند داشت؛ تا آن‌جا که اگر آخرین شیئی موجود بر سطح کرهٔ خاکی هم به ما تعلق بیابد، باز هم چندان رضایت نمی‌دهیم و شاید در صدد برآییم با آن تملک بی‌پایان سفینه‌ای فضایی ترتیب دهیم و در سیارات دیگر به جستجوی ثروت‌های بیشتر پردازیم!

آنچه را که ما می‌توانیم هم اکنون، در همین لحظه مالک باشیم، گنجینه‌ای راستین است در عرصهٔ حیات، گنجینه‌ای زرین و برترین؛ و آن محبت و وحدت عمیق و پایدار در بطن خانواده است که تا پایان زندگی، قلب و روحمان را گرم و گرمی و حرّم و خشنود خواهد داشت. خانه‌ای که با این آتش جاویدان فروزان گردد، صاحب ثروتی حقیقی و ابدی خواهد بود.

بودجه خانوادگی

پس از این که تصمیم گرفتیم حیاتمان را منحصراً صرف پی‌گیری بی‌ثمر امور مادی نکنیم، هم‌چنان محتاج خواهیم بود امور مالی خانوادگیمان را هوشیارانه برنامه‌ریزی نمائیم. ذیلاً، بعضی پیشنهادهایی در این زمینه تقدیم می‌گردد.

بدون توجه به این که پولتان چه مقدار زیاد یا چه مقدار اندک است، ممارستی بسیار عالی است که یک بودجه خانوادگی، بخصوص اگر اکنون فاقد آن هستید، طراحی نمائید. بعضی اشخاص بدون این که بودجه‌ای رسمی برای خود در نظر گیرند به تمشیت امور می‌پردازند؛ اما باید بدانیم که بدون وجود بودجه‌ای حساب شده؛ اداره امور زندگی، عموماً، ضعیف و نارسا خواهد بود.

نیازی نیست که تهیه یک بودجه خانوادگی را کاری دشوار و مستلزم تخصص و صرف وقت بسیار بدانیم. کتاب‌های مفید متعددی در این باره نگاشته شده و ما بخصوص کتاب "Make your paycheck last" اثرهارولد موئه (Harold Moe) را که وسیعاً مورد تحسین واقع شده و چندین مرتبه نیز تجدید چاپ گشته است، توصیه می‌نمائیم. این کتاب شامل پیشنهادهایی عملی برای سامان‌دهی امور مالی است که تأثیر به‌سزایی در حفاظت خانواده از مخاطرات و مشکلات مادی دارد.

با تنظیم یک بودجه، شما کنترل این امر را که پولتان کجا و چگونه صرف شود، در دست خواهید داشت و در نتیجه در شرایط عادی، از نگرانی مستمر مالی در امان خواهید بود. بحث و جدل درباره امور مالی و پولی می‌تواند به دیگر زمینه‌های زندگی مشترک نیز سرایت کند و سبب دوری و جدایی گردد. اعضای خانواده با دیدی آزادمنشانه نسبت به طبیعت حقیقی امور و اشیاء مادی و با مشورت‌ورایزنی صادقانه و حکمیت‌وداوری مدبرانه، در خواهند یافت که سامان‌دهی امور مالی و پولی می‌تواند وسیله‌ای باشد برای نزدیک‌تر کردن آن‌ها به یکدیگر.

به بیان مشهور آقای میکاوبر (Micawber) در داستان دیوید کاپرفیلد (David Copperfield) اثر معروف دیکنز (Dickens)، که آن را با عبارات جدید بازنویسی می‌کنیم: اگر درآمد سالانه ۲۰ هزار پوند و هزینه‌های سالانه ۱۹۹۹۹ پوند باشد، نتیجه

فصل دهم - امور مالی خانواده

خوشبختی است؛ اما اگر درآمد سالانه ۲۰ هزار پوند و مخارج سالانه ۲۰ هزار پوند و یک پنی (Penny) باشد، نتیجه بدبختی است.

در خانواده موفق، رسیدگی صحیح به امور مالی، ثمره مشورت و رایزنی صریح و صمیمانه است. ممکن است در بیشتر دوران زندگی مشترک یک زوج، درآمد کافی موجود باشد؛ اما اگر زن سال‌های متمادی برای مراقبت از بچه‌های کوچک و ضعیف خانه‌نشین شود، فقدان درآمد او نباید حق مسلمش را در فرایند تصمیم‌گیری‌های مالی، ضایع نماید. شرکاء زندگی همواره و در هر شرایطی حائز حقوق مساویند.

در تمامی ممالک عالم، میان حد متوسط دستمزد مردان و زنان، فاصله موجود است. در ایالات متحده آمریکا درآمد زنان لیسانسیه تقریباً معادل درآمد مردان زیر دیپلم است. به ازاء هر دلار درآمد مردها، زنها فقط ۶۸ سنت (Cent) (هر دلار صد سنت است) درآمد دارند و از این فاصله هر سال فقط دو سنت کاسته می‌شود. در انگلستان و سایر کشورهای اروپایی نیز همین مقدار تفاوت درآمد موجود است.

این نابرابری، گرچه دلایل متعددی هم دارد، اما عمدتاً ناشی از تبعیض جنسی است. درآمد کمتر یک زن نباید دال بر کوشش کمتر او نسبت به شوهرش، تعبیر شود. وقتی هر دو شریک زندگی کار می‌کنند فشار و خستگی یکسانی را تحمل می‌نمایند و این ربطی به اعداد نوشته‌شده روی فیش پرداخت حقوق ندارد.

تبعیض ظالمانه جنسی خارج از حوزه کنترل یک فرد است و ما همه می‌توانیم امیدوار باشیم که به زودی زائل گردد.

خرید با کارت اعتباری

یکی از علل عمده مشکلات و مخاطرات مالی روند روبه‌فزونی خرید کردن با کارت اعتباری است. این امر برای خانواده‌ای که محتاطانه عمل نکنند، عواقب ناگواری به بار می‌آورد و موجب مشکلات غیر منتظره‌ای مانند اسرافکاری یا ناخوشنودی می‌شود. به نظر ما، گرچه خرید خانه یا اتومبیل با وام‌های بانکی ممکن است کاملاً توجیه‌پذیر باشد؛ و یا تأمین بودجه لازم از منابع بیرونی برای تحصیلات عالی، ممکن است به ناچار پیش آید؛ اما خریدهای اعتباری باید به کم‌ترین حد ممکن محدود گردد. سوی این موارد،

فصل دهم - امور مالی خانواده

باید متوجه باشیم که برای انواع دیگر خریدهای اعتباری، با قید و شرطهای جدی مواجهیم. همین طور که ملاحظه می‌کنید، ما طرفدار ذهنیت غالب "امروز بخر، فردا پولش را بده"، نیستیم. لذت آنی حاصل از خریدهای سهل و آسان هرگز به فشارهای عصبی عارض بر خانواده‌ای که زیر بار دیون سنگین است، نمی‌ارزد. سوای ضرورت‌های چاره‌ناپذیر زندگی، خواسته‌ها بی‌پایانند و لهذا، مهم نیست که چقدر درآمد داریم، تنها راه پول‌دار شدن در حد کفایت و رضایت، این است که حرص و آز خود را لگام‌زنیم.

نقش کودکان در امور اقتصادی

کودکان سن دبستانی، در امر اقتصاد خانواده، نقشی اساسی به عهده دارند. در موقع مقتضی و در خلال مشورت خانوادگی، می‌توان آن‌ها را در کار تهیه و تنظیم بودجه، مشارکت داد؛ نه فقط برای جلب همکاری آن‌ها و آموزش مسائل مالی به آن‌ها، بلکه نیز برای این که واقعاً از نظریات ارزشمندشان استفاده کنیم.

والدین می‌توانند، در زمان مقتضی در مسیر رشد فرزندان‌شان، پول توجیبی معینی را برای آن‌ها در نظر گیرند تا بدین وسیله طرز نگهداری آن را بیاموزند و نیز بعضی چیزهای مورد نیاز خود را خریداری کنند. گرچه مقدار این پول ممکن است ناچیز باشد، اما مبالغی از این دست، حتی در حد بسیار جزئی، می‌تواند به مرور زمان جمع شود و به مقدار قابل توجهی تبدیل گردد. اما به کودکان باید یاد داد که هنگام تنظیم بودجه خود، حداقل، به سه زمینه زیر توجه کنند:

- مخارج لباس، کتاب، تفریح و وسایل شخصی.
- پس‌انداز برای هزینه‌های آتی؛ مثل تحصیلات عالی، مسافرت، و نیازهای غیرمترقبه خصوصی.
- کمک به انجمن‌های نیکوکاری یا سازمان‌های مذهبی.

کودک نه تنها با کمک کردن به آمال ارزشمند و امور عام‌المنفعه، عملاً و واقعاً در این مسیرها مشارکت می‌نماید؛ بلکه به مرور، توجه و علاقه‌اش نیز به آن‌ها افزایش می‌یابد. ما فکر نمی‌کنیم که باید به کودکان، به ازاء کار و فعالیت‌هایشان در منزل مزدی پرداخت شود. این‌ها مقولاتی متفاوت هستند و نباید با یکدیگر مخلوط شوند. هیچ‌کس به پدر و

فصل دهم - امور مالی خانواده

مادر، در عوض زحماتشان برای خانه و خانواده، پولی پرداخت نمی‌کند. آن‌ها به صرف محبت و بر اساس احساس مسئولیت چنین می‌کنند و فرزندان نیز باید به همین منوال عمل نمایند. در غیر این صورت، اگر احياناً پدر و مادر گرفتار فقر و تنگدستی شوند و از تأمین هزینه‌های زندگی بازمانند، چه پیش خواهد آمد؟ آیا فرزندان باید کمک و مساعدت خود را از آنان دریغ دارند؟

در ارزش و اهمیت پول نباید غلو کرد. با کاهش روابط پولی، مساعدت و یآوری در امور خانگی، تا سطح خدمت خالصانه ارتقاء می‌یابد و بدین وسیله از جرگه معاملات تجاری، خارج می‌شود. چنین رویکردی، ماده‌گرایی و دنیا دوستی را نیز تضعیف می‌کند. کودکان، در این سال‌های پایانی قرن بیستم، ماده‌پرستی را در فرهنگ جاری به حد کفایت تجربه می‌نمایند؛ نیازی نیست که در منزل نیز تقویت گردد. فرزندان شما، اگر از همت و تربیت کافی برخوردار شوند می‌توانند در این دنیای وانفسا موفق شوند؛ اما بسی موفق‌تر خواهند بود اگر به آن‌ها تعلیم داده باشید به اتمام توفیق‌آمیز یک کار افتخارکنند و به خاطر نفس عمل، از آن محظوظ گردند.

بیکاری و تنگدستی

به درستی چنین گفته شده که انسان قرن بیستمی، از لحاظ علمی و صنعتی غولی قدرتمند و از نظر اخلاقی و روحانی کوتوله‌ای نژاد است. در سراسر جهان صدها بلیون دلار و به همین مقدار از دیگر ارزهای رایج، صرف تسلیحات مخرب و مرگ‌آور می‌گردد و این در حالی است که به مسائل و مشکلات بشریت، صرفاً نگاهی سطحی و گذرا افکنده می‌شود. خانواده‌ها، به واسطه کشت و کارهای گسترده مکانیزه از زیستگاه‌های بومی خود ریشه‌کن می‌گردند؛ کارگران صنعتی با پدیده اتوماسیون از کارخانه‌ها بیرون ریخته می‌شوند و تکنیسین‌های ماهر با فناوری‌های کارآتر نوین، شغل خود را از دست می‌دهند. البته، قصد ما، انتقاد از علم و تکنولوژی نیست؛ زیرا این همان چیزی است که رفاه آینده بشریت موکول به آن است. آنچه مورد اعتراض ما است، بی‌عدالتی و نابرابری در نظم حاکم بر جهان و فقدان توجه کافی این نظم به فرد و خانواده است.

فصل دهم - امور مالی خانواده

اگر صلح پایدار جهانی هدف قرار می‌گرفت، دولت‌هایی که هم اکنون بخش عظیمی از تولید ناخالص ملی خود را به جنگ و تسلیحات اختصاص می‌دهند، می‌توانستند آن را در جهت رفع نیازهای شهروندان خود صرف کنند و مازاد آن را نیز در مسیر محافظت و رفاهیت فقیران و بی‌نویان دیارهای دیگر سوق دهند. امور اندکی برای روح انسانی به اندازه فقر و بی‌کاری و بی‌خانمانی مضر و مخرب است، عارضه‌ای که نه تنها خانواده را تحت فشار و اضطراب قرار می‌دهد، بلکه نفس موجودیتش را نیز به مخاطره می‌اندازد؛ و در بعضی مواقع، ساختار خانوادگی سنتی را به کلی در هم می‌شکند. اگر شوهر تنها نان‌آور خانواده باشد و شغل خود را از دست بدهد، اعتبار و اختیارش نیز بر باد می‌رود و ناتوان و ناچیز می‌شود و حتی ممکن است از شدت شرمساری و سرافکنگی، خانواده را ترک گوید؛ که در این حالت زن و فرزندانش تحت تکفل دولت در می‌آیند و عزت و استقلال خود را نیز به کلی از کف می‌دهند. اما در خانواده‌هایی که هر دو طرف تعلیم دیده و شاغل هستند، چنین فجایعی کمتر رخ می‌دهد؛ زیرا حداقل، درآمد یک نفر از آن‌ها ممکن است هم‌چنان ادامه یابد و این خود دلیل دیگری است بر صحت این نظریه که زنان و مردان باید در تمام عرصه‌های حیات مساوی باشند؛ بخصوص زمانی که در امر معاش خانواده، فعلاً نه مشارکت دارند.

علاوه بر مضایق مالی که از بیکاری، درماندگی و آوارگی ناشی می‌شود؛ چنین مصیبت‌ها و گرفتاری‌هایی، هم‌چنین به مثابه ضربه مهلکی هستند بر حس خودارزشمندی مردان و زنان. در چنین وضعیتی فرد اغلب احساس گناهی نابجا همراه با افسردگی شدید و از خودبیزاری عمیق را تجربه می‌نماید. لطمات روانی این قضیه می‌تواند حتی از تلفات مادی آن، بسی توان‌فروساتر باشد. در چنین اوقاتی است که خانواده بیش از هر وقت دیگری محتاج قرابت و نزدیکی است تا به مساعدت و یاری عضو آسیب دیده خود بشتابد و اعتماد از دست‌رفته او را، که سخت مورد نیازش است، بازگرداند. با چنین حمایتی محبت‌آمیز، تحمل مصائب و مرارت‌های اوقات و گذار از امتحانات و افتتانات حیات آسان‌تر می‌گردد و خانواده هر روز بیشتر از دیروز، از قدرت و توانایی و قرابت و نزدیکی، برخوردار می‌شود.

فصل یازدهم - مَحَبَّت و دوستداری در عمل

ما همه مشتاق بل محتاجیم که عبارت "دوست دارم" را بشنویم؛ اما نکته مهم تر آن است که این کیفیت را در عمل مشاهده کنیم. این کلمات را وقتی می توانیم باور نمائیم و این مَحَبَّت ها را هنگامی صادقانه می انگاریم که به گونه اعمال و رفتار جلوه نمایند؛ آن هم اعمالی عشق آمیز که اعضاء خانواده با میل و رغبت بروز دهند. تبادلات عشق و مَحَبَّت در محدوده روابط زیر، که هم اکنون در بعضی خانواده ها برقرار است، نمود می نماید:

- زن و شوهر، اگر هر دو در خانه حضور داشته باشند، به عنوان یک زوج، با یکدیگر تعامل دارند.

- اولیاء هر دو یا یک ولیّ به تنهایی، با تمام بچه ها، در نقش پدر و مادر، تعامل دارد.
- هریک از اولیاء، منفرداً، با هریک از بچه ها، تعامل یک به یک دارد.
- هریک از بچه ها با هریک از همتنان، تعامل یک به یک دارد.
- سایر بستگان، از جمله بزرگ والدین که در همان منزل می زیند، با هسته خانواده به عنوان یک کل و و نیز با هریک از اعضاء، به طور مجزا، تعامل دارند.
- در یک خانواده متحد، کارهای متنوع فراوانی هست که اعضاء می توانند برای یکدیگر انجام دهند تا مَحَبَّت و دوستداری را واقعیت عینی ببخشند. در این فصل بعضی مؤلفه های اساسی در روابط یک خانواده موفق را بررسی خواهیم کرد؛ مؤلفه هایی چون اعتماد متقابل و تحسین و تأیید، نوازش و پرورش کلامی، تماس مهربانانه جسمانی و توجه و دل نمایی؛ و در بخش پایانی نیز این مسئله را که محیط خانواده چگونه باید سامان یابد تا مَحَبَّت و دوستداری در عمل ابراز گردد؛ مطالعه خواهیم کرد.

اعتماد، تأیید و پرورش جسمانی

حتی هنگامی که بزرگ سال هستیم، کودک دیرین درون ما، همواره در جستجوی اعتماد متقابل و نیز تأیید و تحسین است. وقتی پای این نیاز به میان می آید، سنّ و سال چندان مطرح نیست؛ زیرا این نیازی است مبتنی بر تمایل به ترضیه خاطر، و متکی به

فصل یازدهم- محبت و دوستداری در عمل

احساس دوست داشته شدن و برتری یافتن. ناشی‌گری و خرابکاری در هر زمینه‌ای، عموماً، انکار و انتقاد و حتی تنبیه دیگران و حتی خود ما را سبب می‌شود. در زندگی روزمره، هرکسی دیر یا زود کاری احمقانه را انجام می‌دهد و یا مطلبی اشتباه را بیان می‌دارد. مثلاً در حین حرکت به نواحی روستایی در روز جمعه، شوهر ممکن است بگوید: "مطمئنم که ۱۵ دقیقه دیگر به یک رستوران می‌رسیم." اما بعد، در حالی که بچه‌ها از گرسنگی تقریباً رو به گریه‌اند و هیچ نشانی هم از محلی برای غذا خوردن پیدا نیست، ممکن است مادر بچه‌ها اغوا شود و با لحنی تمسخرآمیز بگوید: "گوش کن آقای همه چیزفهم، من وقت رو در نظر گرفتیم. از اون موقع که گفتی یک ربع دیگر به رستوران می‌رسیم، درست یک ساعت می‌گذره. همیشه اشتباه می‌کنی. درک درستی از زمان‌بندی کارها نداری. پریروز رو به خاطر بیار که مطمئن بودی سوپرمارکت بازه ولی بسته بود..." چنین رفتاری نه تنها عیب‌جویانه بلکه ظالمانه است. هیچ‌کسی دوست ندارد خطاکار و ناتوان و نادان به حساب آید. این شوهر قطعاً نسبت به همسرش که او را شرمسار کرده است، احساس انزجار خواهد نمود و در نتیجه رابطه‌اشان صدمه خواهد دید. ما باید بکوشیم در برخوردمان با دیگران از اغراق‌گویی درباره درک و فهم خود، احتراز کنیم. اگر لازم است درباره کسی یا چیزی نظر بدهیم، باید در نهایت لطافت و شفقت باشد. در چنین مواردی، به جای این که طرف مقابل را مجبور کنیم احساس بی‌کفایتی و شرمساری کند و خود را ناتوان‌تر از آنچه که هست احساس نماید، بهتر است نسبت به او با ملاحظت و مهربانی برخورد کنیم.

مردم اغلب علی‌رغم جلوه‌هایی از اعتماد به نفس و خودباوری که نشان می‌دهند، به خود و به کیفیت کار و تلاش خویش اطمینان کافی ندارند و به تأیید و تحسین دیگران، بخصوص نفوسی که دوستشان دارند و ارجشان می‌نهند، محتاجند. همه ما در غالب اوقات، به اعتماد به نفس و خودباوری و تأیید و تحسین نفوس دیگر نیاز داریم. زندگی سرشار از شک و تردیدهایی است که مورث اضطراب و نگرانی‌های بسیار است و آدمیان تقریباً دست به هر کاری می‌زنند تا خود را از زیر فشار شدید احساسات

فصل یازدهم- محبت و دوستداری در عمل

اضطراب آلود رهایی بخشند - از جمله، برای حصول آسایشی حتی موقت و گذرا، به پرخوری، مشروبات الکلی و موادّ مخدر، پناه می‌برند. بسیاری از نفوس هرگز در صدد کسب طرق سالم و مؤثر برای برخورد با مشکلات و اضطرابات و ترس‌ها و نگرانی‌ها، برنمی‌آیند؛ زیرا فکر می‌کنند این‌ها به زودی و به طور خودبه‌خود زائل خواهند شد. این کسان بر این باورند که زندگی باید آرام و آسان و عاری از مشکلات و معضلات باشد. اما حقیقت این است که مشکلات و مخاطرات در زمره ضروریات حیات یومیّه‌اند تا آن‌جا که لازم است بدانیم باید همواره، و نه فقط گهگاهی، به مقابله با آن‌ها برخیزیم و از جمله، قوا و امکانات خود را در جهت یافتن راه‌های مساعدت و یاری رسانی به کسانی که دوستشان داریم و نیز البته به خودمان، متمرکز سازیم.

طبیعی است که تمایل داشته باشیم آنچه را انجام می‌دهیم عالی یا حداقل مفید تلقی شود. وقتی کسی که دوستش می‌داریم اعمال و رفتار ما را تأیید و تقویت نماید، احساس اعتماد و اطمینان می‌کنیم؛ زیرا عمل ما مبین شخصیت ما است. اما هنگامی که منشاء نگرانی ما، کسان دیگری باشند، همان‌گونه که اغلب چنین است، آن وقت، برای زدودن نگرانی، همان کسان هستند که در بهترین موقعیت قرار دارند. برای مثال، دختر بچه‌ای ممکن است در مورد نظر والدینش نسبت بخود، احساس نگرانی کند. او، در حدّ توان گفتاریش، سعی می‌نماید والدینش را خوشنود سازد؛ اما نمی‌داند که آیا این سعی و تلاشش در نظر آن‌ها مطلوب و مقبول هست یا نه؛ در حالی که بسیار مهم است از این قضیه آگاهی یابد و لهذا فقط والدینش هستند که می‌توانند این نگرانی بخصوص او را رفع نمایند. به همین صورت، یک برادر یا خواهر بزرگ‌تر هم در موقعیتی مناسب قرار دارد تا ارزشمندی یک هم‌تن کوچک‌تر را تأیید و تضمین کند و احساس ناتوانی و بی‌کفایتی را از او دور نماید.

اعضاء خانواده بسیار نزدیک به یکدیگر به سر می‌برند و مدام در معرض تدقیق و تفحص در اوضاع همدیگر هستند. برای این که کسی در چنین محیطی محدود و صمیمی، خود را از دید و دقت اطرافیان برکنار دارد، راهی وجود ندارد. اعضای خانواده، دو به دو، چه

فصل یازدهم- محبت و دوستداری در عمل

هممتنان باشند یا زن و شوهر و یا ولیّ و فرزند، به دو طریق ممکن می‌توانند با این قرابت و نزدیکی اجباری، سازگاری یابند.

اولین تدبیر این است که اعضاء، با ایجاد موانعی متزاید در جهت حفظ فاصله عاطفی از یکدیگر، بکوشند خلوت و امنیت روانی خود را محفوظ دارند. اگر شخصی انتظار شمول محبت و دوستداری و تأیید و تحسین را نداشته باشد، وقتی از آن محروم ماند، کمتر احساس نومیدی و آزرده‌گی خواهد کرد. اما ایجاد این‌گونه موانع هم اقدامی حکیمانه نیست؛ زیرا در این حالت؛ تعامل دو طرف به نبردی تدافعی و فرسایشی تنزل می‌یابد که در آن، هر مبارز می‌کوشد اراضی ارزنده‌تری را مسخر نماید و حریف را تحت انقیادی عذاب‌آلود درآورد تا شاید حدّ اقلّ، او را به اقراری اکراه‌آمیز از ارزشمندی خود، وادار سازد.

تقریباً، در تمامی تعاملات انسانی، نوعی قیاس و ارزیابی در جریان است که محصول میل بهتر و برتر بودن از دیگران است. یکی از نتایج جنبی و مخفی این میل پر قدرت، گفتار یا رفتاری است که شخص بروز می‌دهد تا دیگری را بد جلوه دهد. عمل کرد این "ترفیح مبتنی بر تعدی" بر این فرض استوار است که اگر می‌خواهی تحت سلطه قرار نگیری باید خود به وسیله گفتار یا کردار بر دیگران تسلط یابی. در این حالت "یگانه مرد میدان بودن" چنان به شکل عادت درمی‌آید که تقریباً به طور ناخودآگاه، اعمال می‌گردد. اشارات موهن و تحقیرآمیز و کنایات تلخ و تمسخرآلود می‌تواند باعث شود که رابطه‌ای بالقوه مؤدبانه، به حالتی از وقاحت و بیگانگی انحطاط یابد.

بعضی همسران ممکن است سالیانی از حیات زناشویی خود را به فاصله افکنی عاطفی و تلاش بیهوده برای تسلط بر یکدیگر، سپری کنند. آنچه که با رابطه‌ای عشق‌آمیز آغاز گشته بود، می‌تواند با انتقاد پایا و خودمحموری آشکارا، به نبردی بی‌انتهای مبدل گردد. این شیوه علناً زشت و زننده از ارتباط، عواقب و انعکاساتی بس غم‌انگیز به بار خواهد آورد و آن هنگامی است که کودکان از پدر و مادرشان می‌آموزند در بین خود، هرزگی لفظی و حتی آزار و اذیت جسمانی را پیشه کنند.

فصل یازدهم- مَحَبَّت و دوستداری در عمل

اما تدبیر دوومی، بسیار مثبت‌تر نیز برای تعامل دو عضو خانواده موجود است؛ و آن وقتی است که هر یک از آن‌ها، منبعی اطمینان‌بخش از تأیید و آفرین‌گویی صحیح و سرورانگیز برای دیگران می‌شود؛ هنگامی که، به جای جدال برای تفوق و تسلط، یک تساوی معتدانه و یک توافق دو جانبه، میانشان مستقر می‌گردد. در این تدبیر، زن و شوهر و برداران و خواهران، همگی، در می‌یابند که در مقابل یکدیگر به رقابت برنخاسته‌اند؛ بلکه در گروهی پایدار، به حمایت همدیگر قیام کرده‌اند. این منش و نگرش، حرارت و عطوفت را ترغیب می‌کند و با هر تبادل، آن را تقویت می‌نماید؛ درست همچون ماریچی رو به بالا که با هر دوران جلوه و جمالش نمایان‌تر می‌شود. ما نباید از اظهار تأییدنمایی و ابراز آفرین‌گویی و نیز ملاحظت و مهربانی، ابایی داشته باشیم. گفتن کلمات دلپذیر به همسر، همتن یا فرزند چیزی از قدر و منزلت ما نمی‌کاهد؛ بلکه بالعکس، علاقه ما را برای تأیید و تصدیق یکدیگر افزون می‌سازد.

یکی از جنبه‌های ابراز تأیید و تحسین که ما آن را "پرورش کلامی" می‌نامیم، مستلزم این است که اعضاء خانواده، به جای آنچه که صرفاً تمنیات نفسانی را ارضاء می‌نماید، مقادیر فراوان و فرهیخته‌ای از تحسین و تقویت را نثار یکدیگر کنند. پرورش کلامی، با عرضهٔ تقبل و پذیرندگی و القاء اعتماد به نفس و خودباوری و مَحَبَّت و دوستداری، افراد را به یکدیگر نزدیک‌تر می‌کند و به عنوان ابزاری برای تقویت مثبت، خصلت‌های مطلوب و پسندیده را جلوه‌گر می‌سازد.

همهٔ ما، در مسیر اتقان و اعتلای خصائل نیک وجودمان، به کمک کسانی که در زندگی‌مان مهم‌ترین شخصیت‌ها محسوبند و بیشترین اهمیت را دارند، محتاجیم. تعامل مثبت در خانواده‌ای پُر مَحَبَّت در تضاد کامل است با دنیای بیرون؛ جایی که هرگاه خطایی مرتکب شویم با پاسخ فوری اطرافیان مواجه می‌گردیم. معمولاً مدیر یا ناظم مدرسه دانش‌آموزان را برای انجام‌دادن کار خوب به دفتر احضار نمی‌کنند؛ زیرا رفتار خوب، چیزی است که از آن‌ها انتظار می‌رود. متأسفانه بچه‌ها فقط برای تذکر و توبیخ احضار می‌شوند و همین است آنچه که درک و تحسین ما را از خصائل و اعمال نیک یکدیگر در خانواده، بسی پُراهمیت‌تر می‌سازد.

فصل یازدهم- محبت و دوستداری در عمل

چرا باید همسران اجازه دهند زندگیشان به سردی و یک‌نواختی مبتلا شود؟ چرا باید بدون تفحص و پرسش، وجود رضایت و کامیابی را محقق بیندارند؟ چرا باید اجازه دهند شعله فروزنده عشق اولیه به توده‌ای خاکستر سرد مبدل شود؟ چرا باید هر یک منتظر باشد دیگری برای تقدیروارزش‌بینی قدم اول را بردارد؟ سالگردهای تولد و ازدواج و غیره، به عنوان تنها زمان تبادل کلمات محبت‌آمیز، بسیار دیرند. پرورش کلامی باید به طور روزانه رخ دهد. ملاطفت و مهربانی به خرج دهید؛ اعمال و اقدامات خاص یکدیگر را تأیید و تحسین نمائید؛ عباراتی چون "دوستت دارم" و "به نظرم تو معرکه‌ای" را مکرراً بر زبان رانید.

وقتی محبت خالصانه را با کلماتی مهربانانه و اقداماتی صمیمانه همراه کنید، انگار که به فضای خانه هوای تازه دمیده‌اید و همین است که رابطه را از مرگ حتمی در اثر خفگی ناشی از غفلت و نادانی نجات خواهد داد. قدرت وحدت بخش محبت و دوستداری، از والدین آغاز می‌گردد و بسط و گسترش می‌یابد تا فرزندان را نیز در برگیرد. در خانواده‌ای که به وضوح، وفور اعتماد به نفس و خودباوری، توافق و سازگاری و محبت و دوستداری بین پدر و مادر موج است؛ حالات و حرکات آنها قطعاً فرزندان را نیز متأثر خواهد کرد و در نتیجه، اینان نیز به حمایت و پشتیبانی و تشویق و برانگیزی یکدیگر ادامه خواهند داد. چنین خانواده‌ای به واسطه القاء اعتماد به نفس و خودباوری و افاضه امنیت عاطفی به یکدیگر، نمو خواهد کرد، توسعه خواهد یافت و تحول و تکامل خواهد پذیرفت.

ملاطفت و مهربانی و تماس بدنی

عوامل بسیاری هست که در ایجاد شادی و خوشبختی انسان‌ها، مدخلیت دارند. نیاز ما به صفا و یک‌رنگی به این معنی است که نه تنها مایلیم بدانیم که دوست داشته می‌شویم، بلکه مشتاقیم که این محبت و دوستداری با تماس‌های بدنی هم ثابت و مبرهن گردد. وقتی بچه‌ها به خانه باز می‌گردند، تماس‌های بدنی متنوعی قابل انجام دادن است: از جمله: نوزادان و نونهالان را بغل گرفتن، با نوجوانان دست در دست یکدیگر در امتداد خیابان قدم زدن، از روی شانه و بازوی هم‌تن بزرگ‌تر سرخوردن، در جلسات شلوغ "بازی خانوادگی" شرکت کردن و پشت شانه یکدیگر را مالش دادن. سلام گفتن و

فصل یازدهم- مَحَبَّت و دوستداری در عمل

خدا حافظی کردن یا در آغوش گرفتن و بوسیدن نیز رسم و آئینی دوست داشتنی در بسیاری از خانواده‌ها است.

در برخی از فرهنگ‌ها، تماس‌های بدنیِ ملاطفت‌آمیز در محیط خانواده، تقبیح می‌شود؛ در حالی که در بعضی دیگر این شکل از علقه‌های عاطفی وسیعاً ترویج می‌گردد. اگر یکی یا هر دوی والدین متعلق به خاندان‌هایی باشند که از تماس مَحَبَّت‌آمیز بدنی ناراحت می‌شوند، تلاش‌های مخصوصی باید صورت پذیرد تا این موانع برطرف شود. بدون توجه به معیارها و رفتارهای فرهنگی، هر کسی محتاج مقادیر فراوانی از این نوع قرابت و نزدیکی و صفاویک‌رنگی است؛ چیزی که باید با تولد آغاز گردد و در تمام طول حیات ادامه یابد.

روانشناسان رشد که با کودکان کوچک سروکار دارند، دریافته‌اند که تماس بدنی برای رشد سالم جسمانی و نیز اعتلای عاطفی اطفال لازم و ضروری است؛ تا جایی که بدون آن، نوزادان حتی از سرعت رشد طبیعی نیز برخوردار نخواهند بود. یکی از دلایل نگاه داشتن حیوانات دست‌آموز، مثل انواع سگ‌ها و گربه‌ها، ضرورت ارضاء همین نیاز عاطفی حس کردن و لمس نمودن است. نفوسی که از واهمهٔ نقض معیارهای فرهنگی رهایی یافته‌اند، قادرند مهربانانه با حیوانات اهلی خود ارتباط یابند؛ می‌توانند آن‌ها را نوازش کنند، بغل نمایند، با آن‌ها حرف بزنند و به طریقی مَحَبَّت‌آمیز تعامل نمایند. (۸۲) چنین حیواناتی سرزنده و سرحالند و منابع مطلوبی برای سرگرمی و آرامشند؛ اما آن‌ها جانشینی برای موجودات انسانی نیستند و هرگز نیز نمی‌توانند باشند.

به نظر ما، تماس جسمانی- که نمودار نوعی از ملاطفت و مهربانی است- از تاب‌دادن نوزاد در بازوانمان بگیر تا کف برکف نواختن دست‌ها با یکی از بستگان بزرگ‌سال، برای سلامت عاطفی اعضای خانواده، در جمیع سنین، لازم و ضروری است. این نوع ابراز غیر کلامی مَحَبَّت و دوستداری، ما را نسبت به جایگاه ارزشمندمان در خانواده مطمئن می‌سازد و از انباشتگی روزانهٔ فشارها و تنش‌ها می‌کاهد. اگر کودکان، به فراوانی، از ملاطفت و مهربانی خانوادگی برخوردار باشند، مجبور نخواهند بود، به موقع یا بی‌مورد، آن را در جایی دیگر جستجو نمایند.

رعایت و ملاحظه کاری - توجه و دل‌نمایی

زنان و شوهران باید فعلاً نه طرقي را جستجو کنند که به یکدیگر خدمت نمایند. هر وصلتی، طبیعتاً، شرایط و خصائص ویژه خود را دارا است؛ اما توجه غالب هر یک از طرفین باید معطوف به اکتشاف چیزهایی باشد که مورد علاقه و تحسین طرف دیگر است. هر کدام باید بیندیشید: "چطور می‌تونم بهترین توجه رو به همسرم داشته باشم و کارهایی رو انجام بدم که براش مهم و جالبه؟"

زوجه ممکن است از خود بپرسد: "چی اونو خوشحال می‌کنه؟ شاید بهتر باشه این جمعه وقت بنا دارم و اون سوپ خونگی رو که خیلی دوست داره، درست کنم." و زوج ممکن است با خود بگوید: "او امروز تو اداره کارهای سختی داشته، بهتره عصریه بچه‌ها رو ببرم بیرون تا فرصت کنه چند ساعتی تنها باشه و استراحت کنه." و یا "من دوست دارم سبیل بنا دارم ولی او خوشش نمی‌یاد. خوب، به خاطر او میزنمش!" و زن ممکن است با خود بیندیشد: "او دوست داره موهام بلند باشه، حتی حالا که از مُد افتاده. فکر می‌کنم این جواری احمق به نظر برسم، ولی او مهمترین شخص زندگیمه. بنابراین، درست همون طوری که او می‌خواد می‌زارم موهام بلند بشه."

این‌ها ممکن است اموری جزئی به نظر آیند، اما همین کارهای کوچک، وقتی با رغبت و به تکرار انجام پذیرد، زندگی زناشویی را پر از رضایت و خشنودی می‌نماید. وقتی تعداد زیادی خشنودی‌های کوچک با یکدیگر جمع شوند، بر چندین ناخشنودی بزرگ غلبه می‌یابند. در تعاملات روزبه‌روز زن و شوهرها، فرصت‌های فراوان پیش نمی‌آید که آن‌ها برای یکدیگر "کارهای درخشان" انجام دهند؛ اما موقعیت‌های محدود بسیاری هست که در آن‌ها، مهربانی‌های مطبوع و کوچک، همچون فواره‌ای جهنده اما پاینده، می‌توانند تداوم یابند. این نوع محبت‌های عملی و لحظه‌ای، راهی است مطمئن برای استحکام بخشیدن به رابطه زناشویی؛ استحکامی که این رابطه را در برابر ضربات و صدمات ادواری گریزناپذیری که قادرند ازدواج‌های سست‌بنیاد را متلاشی نمایند، محفوظ و مصون می‌دارد.

فصل یازدهم - محبت و دوستداری در عمل

توجه و ملاحظه در عرصه خانواده، نایستی با بعضی اقدامات سطحی و بی‌مایه، مثل تبادل هدایا به هر مناسبت قابل‌تصویری که در برخی فرهنگ‌ها رایج است، اشتباه گرفته شود. این نوع "توجه‌کردن"، حتی ممکن است تأثیری معکوس داشته باشد؛ ممکن است سبب رنجش خاطر افراد شود، به این علت که معتقد باشند آن هدیه شایسته مقام آن‌ها نبوده است؛ یا این که به صرف انجام‌دادن یک وظیفه بوده است؛ یا این که ارزان‌تر از هدیه تقدیمی خود آن‌ها بوده است و قس علی ذلک. در این روش، معمولاً جنبه مادی کار ارزش و اهمیت می‌یابد و لذا، هدیه‌دهندگان و هدیه‌گیرندگان، چه غنی و چه فقیر، به ندرت احساس رضایت می‌کنند.

ما خانواده‌ای را می‌شناسیم با فرزندان بزرگ و برومند که خرید و تقدیم هدایا را کلاً متوقف کرده‌اند. به جای آن، آن‌ها اشیائی را که خود می‌سازند - مثل یک نقاشی از محلی دوست داشتنی، یک شعر یا بیانی کوتاه که به خط خوش نوشته و قاب گرفته شده باشد، یا چیزهای دیگری که ارزش مادی چندانی نداشته باشند - به یکدیگر هدیه می‌دهند. حتی کارت‌های تبریک ایام مخصوص، مثل سال‌گرد ازدواج یا ولادت، مطابق میل فرستنده، به طور خنده‌دار یا خیال‌انگیز در منزل تهیه می‌شود. برای تمام اعضای خانواده، رفع فشار "خالی‌کردن جیب" یکدیگر، تجربه پرمهری بوده است. رعایت و ملاحظه‌کاری و توجه و دل‌نمایی، باید جزئی ناگسستنی از فضای زندگی روزمره باشد و در این عرصه، عشق و محبت خانوادگی نباید فقط با تبادلات مادی، در مناسبت‌های مخصوص، ابراز گردد.

در خانواده موفق، هر کسی، بدون این که فشار چندانی متحمل شود، متوجه رفاه و راحتی دیگران است. در این جا، این احساس و اطمینان موجود است که هر کسی از توجه و محبت کافی برخوردار است؛ که علائق صحیح و رغائب شخصی هر کسی ملحوظ واقع می‌شود؛ که خانه، خانه حقیقی است؛ که با خانواده خود بودن و زیستن، مطلوب‌ترین تجارب است.

فَعَالِیت و کارگرایی

غیر از حفظ سلامت عاطفی خانواده، جنبهٔ دیگر مَحَبَّت در عمل، انجام دادن کارهای روزانهٔ خانگی است؛ از جمله مهیاسازی اطعمه و اشربه و محیطی منزه و پاکیزه؛ کارهایی که برای حفظ سلامت جسمانی خانواده ضرورت حیاتی دارد.

متأسفانه، برای بعضی افراد، کارکردن، امری طبیعی، همچون نفس کشیدن، جلوه نمی‌کند. هر کسی دوست دارد بازی کند؛ هر کسی مایل است "به اسب دوانی برود"؛ اما از کار و فَعَالِیت و اشتغال عموماً احتراز می‌شود؛ مگر این که دلایل مجبره‌ای برای پرداختن به آن‌ها موجود باشد.

مردم معمولاً با ربط یافتن کار به نوعی مزد و پاداش، به بهترین نحو به انجام دادن آن ترغیب می‌شوند. کار انجام شده برای دیگران در خارج از منزل با پرداخت پول پاداش داده می‌شود؛ اما کار پرداخت‌ناپذیر داخل منزل با درک ارزش متعلق به آن و ابراز تحسین و تمجید اعضاء خانواده نسبت به آن، پاداش داده می‌شود. بهترین اجر و پاداش هر کار مفیدی، رضایت و خشنودی عمیقی است که شخص انجام‌دهنده احساس می‌کند. این اعتقاد که کار انجام شده با روح خدمت به دیگران، نوعی عبادت است؛ یک اصل عالی اخلاقی است که البته می‌تواند یک محرک و مشوق قوی و نیرومند نیز ملحوظ گردد.

گرچه این مفهوم عالی را این عبارت قرون وسطایی (Laborate est Orare) که "کارکردن، عبادت کردن است" نیز بیان می‌دارد؛ اما ذهنیت غالب در قرون ماضیه، دقیقاً خلاف آن بوده است. در آن دوران، کار، وظیفهٔ طبقات زیرین جامعه، یعنی بردگان و دهقانان بود و اشراف و اعیان از آن اجتناب می‌کردند. امروزه، تقریباً در تمامی ممالک عالم، این ایده‌آل مطلوب طبقهٔ مرفّه، از میان رفته است. البته عناوین اشرافی ممکن است هم‌چنان باقی مانده باشد؛ اما متعلق به افرادی است که به کار و فَعَالِیت اشتغال دارند. امروزه دیگر به ثروتمندان "اغنیای بیکاره" گفته نمی‌شود؛ زیرا اکثریت آنان مدیرانی کوشا و پیشه‌ورانی توانمندند. در این جا یکبار دیگر می‌توانیم جلوهٔ مفهوم

فصل یازدهم - محبت و دوستداری در عمل

وحدت عالم انسانی را مشاهده کنیم و آن این است که همه باید در کار و فعالیت مشارکت داشته باشند.

وقتی خانواده‌ای بر این باور باشد که کار با روحیه خدمت، هم‌شان عبادت است، همه چیز تغییر و تحوّل خواهد یافت. در چنین خانواده‌ای افراد تلاش برای سوءاستفاده از دیگران از طریق تنبلی و کم‌کاری را متوقف می‌کنند و به مشارکت و مساعدت می‌پردازند؛ زیرا حسّ می‌کنند وقتی در مسئولیت‌ها سهیم می‌شوند درباره خودشان نیز احساس بهتری دارند. زمانی که تنبلی و وقت‌کشی و فرصت‌طلبی و مفت‌خوری زائل شود، تولید و بهره‌وری افزایش می‌یابد. هرکسی مایل است از چنین ذهنیتی بهره برد. در فضای سالم و همکارانه خانواده‌ای از این دست، هر عضو هوشیارانه نسبت به این که مبادا عضوی دیگر سهمی نامتناسب از کارها را تقبّل کند، حسّاسیت به خرج می‌دهد و هم‌زمان هیچ فردی، پیر یا جوان، از فرصت مشارکت مؤثر در حفظ و حراست خانوار، محروم نمی‌شود.

وقتی موضوع به کار و کوشش می‌رسد، کودکان مستثنی و معاف نیستند. در حالی که هنوز خیلی کوچکند باید بیاموزند که انجام‌دادن کار مفید جزیی از یک شخصیت ارزشمند است. وقتی پدر و مادر اطفال را به انجام‌دادن هیچ کاری واندارند، در واقع ناقل این پیام صامتند که آن‌ها را قابل این امر نمی‌شمارند؛ در نتیجه کودکان ممکن است احساس کنند که بی‌ارزشند، زیرا کسی آن‌ها را به کاری ارزشمند نمی‌گمارد. بالعکس، اگر مطابق توانایی‌های روبه‌رشدشان، فعّالانه به کار واداشته شوند، آن را جدی می‌گیرند و جزیی از زندگی خود محسوب می‌دارند و از این که عضوی مفید از گروه هستند، احساس افتخار و سربلندی می‌کنند. جامعه‌شناس، جرج ویلنت (George Vaillanet) نوشته است که مهم‌ترین پیش‌درآمد سلامت ذهنی در بزرگسالی، تمایل به کار و کوشش در کودکی است. (۸۴) یک خانواده پویا و شکوفا شرايطی به وجود نمی‌آورد که تنبلی و تن‌پروری توسعه یابد و کودکان لوس و ناز پرورده بار آیند و همچون اسفنج، همواره همه چیز را به درون خود بطلبند و هرگز هیچ هنری را بیرون ندهند.

فصل یازدهم - محبت و دوستداری در عمل

زمانی که بچه‌ها خیلی کوچکنند، برای والدین راحت‌تر است خود، کارها را انجام دهند تا این که از آن‌ها بخواهند چنین کنند؛ اما باید بدانند که در این مورد انتخاب راه آسان، کوتاه نظری است. صرف وقت و همت برای یاددادن کارهای مفید به کودک، از کم‌ترین سن ممکن، اقدامی بس ارزشمند است. این کار نه تنها برای او شخصیتی مطلوب شکل می‌دهد، بلکه نیز برای سال‌های متمادی آتی از او عضوی مفید برای خانواده و جامعه به وجود می‌آورد.

پدر و مادر برای این که به کودک بیاموزند از کارکردن محظوظ شود، باید ابتدا با نمونه عملی نشان دهند که خود به مساعدت کردن به دیگران ایمان دارند. آیا وقتی با وظائف بزرگ سالانه خود مواجه می‌شوید غرولند سر می‌دهید و شکوه و شکایت می‌کنید؟ و یا با شور و اشتیاق به آن‌ها حمله‌ور می‌شوید؟ آیا وقتی زمان انجام دادن کاری فرامی‌رسد سستی و تعلل می‌ورزید و یا آن را به سرعت "به پایان" می‌برید؟ همسر و فرزندان، در مورد کار و کارکردن از نگرش و روش شما الگو می‌گیرند. نحوه برخورد ما با هر کاری، محیط حول آن را متأثر می‌سازد. وقتی، به جای توبیخ و تقیب، یکدیگر را تحسین و تشویق کنیم؛ بسیار بیشتر محتمل است که همگی، با مسرت و موفقیت به وظائف خطیره خود پردازیم.

بچه‌های خیلی کوچک چه کاری می‌توانند انجام دهند؟ از امور بسیار جزئی شروع کنید. مثلاً، از او بخواهید در حالی که مشغول بستن در هستید، کلیدهایتان را نگهدارد. البته، شما واقعاً به کسی که کلیدهایتان را نگهدارد نیازی ندارید؛ می‌توانید خیلی راحت آن‌ها را در جیبتان بگذارید؛ اما قصد دارید که کودک به خاطر کمکی که به شما کرده است، احساس افتخار کند و از تشکروسپاسگذاری قلبی که نثارش می‌کنید، محظوظ شود. همچنین می‌توانید از او بخواهید که برود و چیزی را برایتان بیاورد. بیاد آورید که کودکان دائماً در جنب و جوشند و دوست دارند مُدام در اطراف حرکت کنند؛ لهذا روی این خصلت سرمایه‌گذاری می‌کنیم و آن را به سمت فعالیت‌های مفید سوق می‌دهیم؛ البته، پس از حصول اطمینان از این که تقاضاهایمان در محدوده توان آن‌ها قرار دارد.

فصل یازدهم - محبت و دوستداری در عمل

برای خردسالان، با التفات به این که فواصل زمانی کوتاهی می‌توانند توجه و تمرکز داشته باشند و با عنایت به این که برای مدت طولانی نمی‌توانند به کار معینی مشغول شوند، باید وظائفی تعیین کرد که بتوانند به سرعت انجام دهند؛ کارهای ساده‌ای که برایشان تحسین و ترضیه سریع به بار آورد، و بتوانند فقط پس از یکی دو بار تلاش، انجام‌دانش را به خوبی فراگیرند. در سن سه یا چهار یا پنج سالگی، وقتی به آن‌ها یاد داده شود کارهای ساده‌ای را انجام دهند؛ برایشان بسیار نشاط‌انگیز خواهد بود. یک کودک شش ساله، حتی قادر است گردگیری کند، لباس‌ها را تا نماید، سبزی‌ها و میوه‌ها را بشوید، جارو بزند، سفره بیندازد و بسیاری کارهای مشابه دیگر را انجام دهد. کودکان اگر مطمئن باشند با اشتباه‌کاری در دفعه اول و دوم و حتی سوم، مورد سرزنش قرار نخواهند گرفت؛ احساس توانایی بیشتری خواهند کرد. به این ترتیب، شما می‌توانید به طور مرتب و منظم، مهارت‌های بیشتری را یادشان بدهید، آنگاه طولی نخواهد کشید که احساس خواهند کرد قادرند با اطمینان کافی، وظائف و مسئولیت‌های پیچیده‌تری را تقبل نمایند. کودکان را هرگز نباید به خاطر انجام‌دادن ناصحیح کاری شرمند کرد، بلکه باید با ملایمت و نرمی از آن‌ها خواست آن را دوباره انجام دهند. می‌توانید با لحن تشویق‌آمیز بگوئید: "اون کار راحتی نیست، ولی تو خیلی زود یاد می‌گیری انجامش بدی. خوشحالم از این که یک کمک حال علاقمند رو کنار خودم دارم. بیا به بار دیگه امتحانش کنیم ببینیم چی می‌شه." حتی اگر اجرائات اولیه چندان کامل از آب در نیاید، اگر با تقویت مثبت عشق و علاقه او را بالا نگهداریم و وظائف محوله هم قابل حصول باشند؛ کارها به موقع و به نحو صحیح و درست انجام خواهند شد.

کارهای روزمره خانگی

مادامی که افرادی در یک منزل زندگی می‌کنند، خرده‌کاری‌هایی "حفاظتی" موجود است که هیچ‌گونه دستگاہی بدیع و هیچ نوع ابزاری سریع، هرگز نمی‌تواند به طور کامل، انجامشان بدهد. این‌گونه کارها، به ندرت با مرگ و زندگی سر و کار دارند، اما همواره روی هم انباشته می‌شوند و هیچ‌وقت هم پایان نمی‌یابند. هنوز در هر خانه‌ای یک کسی باید باشد که این نوع کارها را انجام دهد. در گذشته آیام زنان همواره مسئول بعضی امور

فصل یازدهم- محبت و دوستداری در عمل

خانگی، مثل غذاپختن، لباس شستن، نظافت کردن، دوخت و دوز کردن، حمام کردن بچه‌ها، خوابانیدن آن‌ها، قصه‌گفتن و آوازخواندن برایشان هنگام خواب و غیره بوده‌اند؛ اموری که تمامیشان را "کارهای زنانه" می‌خواندند.

اما ناگهان اوضاع تغییر کرد. با وجود این، هنوز از زنی که خارج از خانه به کاری زحمت‌زا و پُرمسئولیت مشغول است، انتظار می‌رود، همچون گذشته، تمامی کارهای خانگی "خودش" را سامان دهد. و زنی که حتی شغلش را ترک می‌گوید یا در اصل آن را فدا می‌سازد تا وظیفهٔ پرارزش، اما طاقت فرسای مراقبت از بچه‌های خردسال را به عهده گیرد، مداوماً، بدون این که کسی به یاریش بشتابد، با ضروریات پایان‌ناپذیر مربوط به ادارهٔ امور خانه و خانواده مواجه و مبهوت می‌شود. اما او، حقوق ماهیانه و پیشرفت شغلیش را از دست نداد برای این که در خانه بماند و فقط به تمیزکاری بپردازد؛ بلکه برای این که به عنوان اولِ مربی فرزندش عمل کند؛ آن هم در آن نخستین سال‌های ارزشمند زندگی کودک، وقتی آن همه رشد و نمو عاطفی و ذهنی تحقق می‌یابد. این جا است که به حکم عدالت و دادگری، این وضعیت محتاج تغییر و دگرگونی است؛ یعنی این که تمامی کارهای خانگی باید برآورد و ارزیابی شود و از نو، عادلانه در میان اعضاء خانواده تقسیم گردد.

زن و شوهر هر دو باید رسیدگی به امور زندگی زناشویی و خانوادگی را یک مشارکت و مسئولیت مساوی در نظر گیرند که مبتنی است بر اصل انصاف و دادگری. کارها و سود و زیان‌ها، باید به دو قسمت مساوی تقسیم شوند. هیچ چیزی به جز ترتیب و تنظیمی منصفانه، نمی‌تواند خانواده‌ای موفق و سعادت‌مند به وجود آورد. وقتی پای انجام دادن کارهای خانگی پیش می‌آید، هیچ‌گونه مهارتی که مبتنی بر عوامل ژنتیکی و یا خصائص جنسی باشد، مطرح نیست. زن‌ها "ژن آشپزی" ندارند و مردها هم از ژن مخصوص تعمیر وسایل منزل محرومند! منشاء این کارها در فرهنگ و آداب و سنن و روش‌های جا افتادهٔ قدیمی نهفته است. اگر خانمی به امور مکانیکی توجه و تمایل دارد، چرا "آچار فرانسه"ی خانواده نباشد؟ اگر آقای به آشپزی علاقه دارد، چرا به آن نپردازد؟ اغلب مردم آن قدر امکانات ندارند که یک پیشخدمت استخدام کنند، بنابراین زن و شوهر به

فصل یازدهم- مَحَبَّت و دوستداری در عمل

همراه سایر اعضاء خانوار، باید بدون توجّه به نقش‌های سنتی از پیش تعیین شده، حداکثر مشارکت را در انجام کارهای خانه داشته باشند.

امور منزل عرصه‌ای است که معمولاً زنان در آن تخصّص بیشتری از مردان دارند؛ تا آنجا که گاهی ممکن است اغوا شوند نقش "سلطه‌گری" را پیشه کنند. یک بانو، گرچه محتمل است کاملاً از این قضیه بی‌اطلاع باشد؛ اما می‌تواند، با اشارات تحقیرآمیز و یا بدتر از آن، با گفتن عباراتی مثل: "این‌جا دیگه از تو کاری بر نمی‌یاد"، سالیانی متمادی از شراکت و همدستی با شوهر خود را خراب کند. شاید برای یک زن چندان آسان نباشد که سلطه و اختیار خود را در امور خانگی از کف بنهد؛ اما بسیار بهتر خواهد بود که امور خانوار، وقتی فرزندان هنوز کوچکند، به روش "مدیریت اشتراکی" اداره شود و وقتی آن‌ها بزرگ‌تر شدند، به طریق مشورت و رایزنی خانوادگی سر و سامان یابد. تقویت مثبت و تحسین پرملاطف مادر برای تمامی تلاش‌ها و کوشش‌ها امری ضروری است تا شوهران و فرزندان را نیز به مشارکت کامل در امور منزل بکشاند.

بسیار مفید است که فهرستی از کارهای خانگی تهیه شود. آنچه ذیلاً می‌آید، چک‌لیستی جامع است از کارهای مختلفی که در یک خانوار عادی از کشورهای مترقی موجود است؛ اما عناوین کلی آن قابل کاربرد برای خانوارهای هر فرهنگ دیگری هم هست. هنگام احاله مسئولیت‌ها، دفعات تکرار هر کار (روزانه، هفتگی یا هر گونه که مورد نیاز است) و زمانی که طول می‌کشد تا تمام شود، باید ملحوظ گردد.

• امور غذایی:

برنامه‌ریزی خوراکی‌ها

خرید موادّ خام

پخت و پز

چیدن و برچیدن سفره

شستن ظرف‌ها

• امور بهداشتی:

جارو برقی یا عادی کشیدن

فصل یازدهم- محبت و دوستداری در عمل

شستن کف اطاق‌ها و حمام

گردگیری کردن و چیدمان وسایل

شستن پنجره‌ها، جارو برقی زدن به اثاثیه و پاک کردن پرده‌ها

شست و شوی خودرو

تمیز کردن بخاری، یخچال، قفسه‌ها و توالت‌ها

• امور پوشاکی:

جدا کردن، شستن، خشک کردن، تا کردن، اطو زدن و ضبط کردن البسه

• امور بیرون و درون خانه و نگهداری خودرو:

نقاشی کردن

باغبانی کردن

تعمیر کردن وسایل کوچک

تعمیر کردن خودرو

فهرست فوق، صرفاً برای شروع است. هر خانواده‌ای برای این کارها، روش‌ها و برنامه‌ریزی‌های خاص خودش را دارد. هنگام احاله کارها، تا آن‌جا که ممکن است باید سلیقه‌های شخصی در نظر گرفته شود. بخصوص کارهای زحمت‌زا باید مرتباً بچرخند تا کسی برای مدت طولانی گرفتار کاری سخت و نامطبوع نگردد. مشورت و رایزنی خانوادگی طریقی است مؤثر و سازنده برای تضمین این که توافق به نحو منصفانه حاصل شود. کارهای ویژه باید به همه اعضای خانواده، چه پیر چه جوان، سپرده شود؛ حتی کسانی که از توانایی محدودی برخوردارند می‌توانند مسئول کاری شوند که به نفع همه باشد.

هرکس باید به وضوح کار خود را درک کند و نحوه صحیح انجام دادن آن را بیاموزد. در محیطی که اختلال و آشفتگی و درهم‌ریختگی حاکم است و هیچ‌کس به درستی نمی‌داند چه باید بکند؛ کارهای حفاظتی یا نادیده انگاشته می‌شوند و یا به تمامه بر دوش یکی از اعضای می‌افتند؛ وضعیتی با این نتیجه بلافاصله که عدالت و دادگری و نیز انصاف و داددهی نقض می‌شود و تمامیت بنیاد خانواده، در اثر تبدیل آن از سیستمی

فصل یازدهم- محبت و دوستداری در عمل

تساوی طلب، حمایت‌گر و مشارکت‌جو به‌بنگاهی بهره‌کش، تجاوزگر و ستم‌خو، سست و پژمرده می‌گردد.

بهترین شیوه برای این که کودکان افرادی مفید و مشارکت‌طلب بار آیند، استفاده از "فنّ اقدام مستقیم" است؛ یعنی این که آن‌ها نباید فقط بنشینند و کارکردن والدینشان را تماشا کنند. با مشارکت عملی در کار غذاپزی، حسّ تحسین کودکان نسبت به آنچه که باید انجام شود تا غذایی مطبوع بر سر سفره برود، تقویت می‌گردد. با کار جداکردن و شستن، آن‌ها می‌آموزند که البسه پاکیزه چگونه آماده می‌شود. به همین ترتیب است که آن‌ها تصویری واقع‌گرایانه و تصویری درخور و شایسته از امور زندگی حاصل می‌کنند؛ و می‌فهمند که خانه کارگاهی واقعی اما سرورانگیز است، و زندگی خانوادگی تعهد و تکلیفی جدی اما لذت‌بخش بوده، مشارکت و همراهی مفید هر عضورا می‌طلبند.

در فهرست کارها باید هر چندگاه یکبار تجدید نظر کرد؛ نه چندان زود به زود که سبب سردرگمی شود و نه آن قدر دیر به دیر که چرخش کارها را کند نماید. کارهای اندکی هست که تنها یک نفر می‌تواند به خوبی انجام دهد؛ مثلاً مادر از همه بهتر غذا می‌پزد؛ اما هنگام تعیین این که چه کسی باید چه کاری انجام دهد؛ این واقعیت نباید تنها معیار احاطه و وظیفه به او در نظر گرفته شود. اغلب روش مطلوب این است که یک کار معین، به کسی که مهارت کمتری در انجام دادن آن دارد محول گردد تا فرصتی بیابد بر آن مسلط شود یا تنفرش را از آن بزداید. ایده‌آل این است که هر کس به نوبت به همه کارها و مسئولیت‌های منزل پردازد تا مهارت‌هایی را که در تمامی طول حیات به دردش خواهد خورد، فراگیرد.

تا آن‌جا که میسر است باید برای اقدام به کارها از شیوه گروهی دو نفره استفاده کرد. انجام دادن امور به کمک یکدیگر، بخصوص به صورت دو نفره، کُل کار را دلپذیرتر و اتمام آن را سریع‌تر می‌نماید. علاوه بر این، زمان همجواری و همراهی را می‌افزاید و اجازه می‌دهد افراد از ثمرات بهیبه فعالیت مشترک محظوظ شوند. به عنوان مثال، دلیلی وجود ندارد که آقا تنها غذا را آماده کند و خانم هم مجزاً، خانه را تمیز نماید. هر دو با هم با مؤانست و دمسازی، بسیار راحت‌تر و زودتر می‌توانند به هر دو کار برسند.

فصل یازدهم- محبت و دوستداری در عمل

یک ولیّ و فرزند می‌توانند در حین انجام دادن امور مفیده در آشپزخانه یا جایی دیگر از منزل گفت‌وگوهای نشاط‌انگیز بسیاری برقرار سازند. ما خانواده‌ای را می‌شناسیم که مسئله مرتب کردن اطاق بچه‌ها را، به نحو جالبی حلّ کرده‌اند. هر شب، پیش از آن که کودک به رختخواب برود، یکی از والدین به اطاق او می‌آید و در حال گپ و گفت‌وگو، به کمک یکدیگر اسباب و وسایل را جمع و جور می‌کنند و به این ترتیب دو نفری، هم اطاق را تمیز و مرتب می‌نمایند و هم محبت و ملاحظت را تقویت می‌کنند. کمیّت پرداختن به کار و فعالیت مشترک، به کیفیت پرورش فرزندان منجر می‌شود.

اما بعضی از کارهای معین خانگی باید به عنوان یک پروژه، توسط تمامی اعضاء خانواده، صورت پذیرد؛ کارهایی مثل تمیز و مرتب کردن زیر زمین یا انباری، بیل زدن و آماده کردن باغچه‌ها، خانه‌تکانی بهاره و بسیاری فعالیت‌های دیگر مشابه. این روش از صعوبت و سختی کارهای مشکل اما ضروری می‌کاهد و از کسالت و خستگی ناشی از انجام دادن انفرادی آن‌ها ممانعت می‌نماید. به نوای موسیقی گوش دادن یا آواز و ترانه زمزمه کردن نیز به سرعت و مطبوعیت انجام دادن کارها می‌افزاید. و هنگامی که کار و فعالیت جمعی به نتیجه رسید، می‌توان با یک سرگرمی مناسب گروهی یا یک پاداش در خور دیگر، اختتام آن را جشن گرفت.

در این دوران نمی‌توان از کسی، حتی یک ولیّ تنها (یک همسر مطلقه) انتظار داشت تمام وقت، در بیرون از منزل کار کند و مسئول تمام امور داخل منزل هم باشد. کل خانواده می‌تواند با توسّل به اصل مشورت‌وریزی، قدرت متحد و مؤثر مغزها را به کار اندازد تا کفایت و کارآیی را افزایش داده، از کثرت و وسعت امور مهمّه لازمه بکاهد. مثلاً، ممکن است خانواده‌ای آشپزی مفصل خود را فقط در پایان هفته‌ها انجام دهد و در خلال هر هفته، به غذاهای ساده اما کامل اکتفاء کند و یا اگر قرار است ماشین لباس شویی به جای هر هفته، دو هفته یکبار به کار گرفته شود، بهتر است هر کسی لباس کافی در حد رفع نیاز دو هفته‌ای خود بردارد. وقتی پرده‌ها و اثاثیه با جارو برقی کاملاً گردزدایی شود و کف اطاق‌ها و آشپزخانه چنان شسته و سائیده شود که بدرخشد، خانه برای مدت طولانی تری تمیز و نظیف خواهد ماند. همیشه به خاطر داشته باشید که خانه

فصل یازدهم- محبت و دوستداری در عمل

متعلق به شما است و لهذا، خواسته‌ها و معیارهای دیگران نباید بر تصمیمات شما تأثیر چندانی داشته باشد.

کودکانی که عضوی از یک گروه فعال به حساب می‌آیند، در حضور ذهن نسبت به جمع‌آوری وسایل و اسباب‌بازی‌های خود، مشکلات کمتری دارند و در چنین جایی است که اصل اساسی اتحاد و همبستگی احساس می‌شود. اوقات و احوالی که والدین و فرزندان صرف می‌کنند تا به کمک هم، به نظافت و پاکیزگی و تجمیل و زیباسازی منزل بپردازند، سرشار از سرور و شادمانی است. وقتی همه همزمان به کارهای خانه مشغول شوند و بعد از اتمام کار دور هم به استراحت و تفریح بپردازند، احساسات ناپیدای خشم و نفرت ناشی از این که کسی مورد سوءاستفاده و بهره‌کشی واقع شود، دیگر مجال نمو و جولان نخواهند یافت. فلسفه و نگرش بنیادی "هم‌زمان هم کارکردن و هم تفریح نمودن"، کلیت کار و زندگی را، برای هرکسی، شادمانه‌تر و شورانگیزتر می‌نماید. خیلی از مردها آن طوری که در کارهای خانه مشارکت کنند، بار نیامده‌اند و ممکن است در وهله اول، پرداختن به این‌گونه امور برایشان مشکل باشد. روش‌های متحجرانه و قالبی قدیمی به سختی زائل می‌شوند. یک مرد ممکن است فکر کند که با انجام دادن این جور کارها "مرد بودن" خود را خدشه‌دار می‌سازد! اما به نظر ما، برای یک شوهر، بسیار مردانه‌تر است که در حمل مسئولیت‌های منزل مشارکت کند، نه این که از زیر بار آنها شانه خالی نماید؛ که در برخورد با شریک زندگی منصف باشد نه این که از او بهره‌کشی کند. حتی مهم‌تر از این، هر شوهری خوب می‌داند که به سربردن با همسری که همواره آسوده و مسرور است بسیار مرجح است بر زندگی با زنی که پیوسته گرفتار و مغموم است. همواره و همه جا، تضمین رضایت خاطر شریک زندگی، به نفع خود انسان تمام می‌شود.

به خاطر عدالت و دادگری هم که شده، باید در کل فرایند شکل‌گیری خانواده، تجدید نظر کنیم. مساعدت نمودن زنان شاغل به درآمد "شوهرانشان"، صرفاً امری موقتی نیست؛ همانقدر که کمک کردن مردان به کارهای خانگی "زنانشان"، فقط منحصر به اوقاتی که می‌طلبند نیست. اکنون دیگر این یک حقیقت مسلم است که در بسیاری از خانوارها

فصل یازدهم- مَحَبَّت و دوستداری در عمل

دو نان‌آور و دو مدیر و سرور موجود است. و ما اولین نسلی هستیم که این تحوّل بنیادین را تجربه می‌کنیم و از همین رو است که تطبیق‌ها و تنظیم‌های لازم چندان آسان نمی‌نماید. اما، صریح بگوئیم، ما فکر می‌کنیم این، روش بهتری برای زندگی کردن است و منافع و مزایای بسیار بیشتری در بردارد. به این طریق، شوهر کسی را دارد که در حمل مسئولیت حمایت مالی خانواده، یار و مددکارش است؛ و زن نیز دیگر از کاربرد قابلیت‌ها و توانایی‌های خود در دنیای بزرگ‌تر، محروم و ممنوع نخواهد بود.

مَحَبَّت در عمل، مَحَبَّتی است که باید با گذشت زمان تغذیه و تقویت شود. با توسّل به مشورت و رایزنی و تعهد به انصاف و دادگری، زوجی که می‌آموزند تعاون و همکاری داشته باشند، فشار و تنش کمتری را تحمّل خواهند کرد و در روابط زناشویشان از قرابت و نزدیکی بیشتری برخوردار خواهند شد. و هنگامی که فرزندان نیز در حمل مسئولیت‌ها مدخلیت یابند و رضایت و خوشنودی متقابل، کاشانه محروس و محفوظ را فراگیرند، شجره مبارکه مَحَبَّت و دوستداری باز هم عمیق‌تر ریشه خواهد دواند و افزون‌تر سایه خواهد گسترد.

فصل دوازدهم- فرایند مشکل‌گشایی

در دنیای واقعی، خانواده‌های بدون مسئله و مشکل وجود ندارد و هرگز نیز موجود نخواهد بود. کافی است توجه کنیم که هر یک از مراحل رشد یک کودک، از نوزادی تا بلوغ، با مشکلات بسیار متنوع و متعدد همراه است. همزمان با این، خود پدر و مادر نیز، در مسیر زندگی، مراحل مختلفی را پشت سر می‌گذارند؛ یعنی پس از گذار از جوانی متأخر، تولد اولین فرزند را تجربه می‌کنند و سپس کم‌کم به سنین میانه می‌رسند، و آن زمانی است که اولین فرزند، خانه را ترک می‌گوید. از آنجا که این تغییرات طبیعی و عادی با فشارها و تنش‌های روبه‌فزونی دوران کنونی هم تقویت می‌گردد، واضح و عیان می‌شود که هر خانواده‌ای نیاز دارد طرق مثبت و مؤثر فرایند مشکل‌گشایی را فراگیرد.

بعضی اوقات، منشاء یک مسئله در خود خانواده نهفته است؛ مثلاً وقتی والدین خودشان بدخلق و پرخاشگر می‌شوند؛ و بعضی وقت‌ها این منشاء در بیرون قرار دارد؛ مثل هنگامی که کل خانواده به شهر یا کشوری تازه نقل مکان می‌کنند. در این فصل، نخست به کاهش مسائل و مشاکل قابل اجتناب نظری می‌افکنیم؛ که به معنی بهینه‌سازی نگرش‌های شخصی نسبت به مسائل گریزناپذیر و مهار کردن تنش‌ها و کنار آمدن با واقعیت‌ها به شیوه‌ها و روش‌های سالم است. سپس در بخش‌های پایانی کتاب رویکردهای متعدد مشکل‌گشایی را مورد بررسی قرار خواهیم داد.

کاهش مشکلات قابل اجتناب

طبیعتاً، بهترین طریق برای برخورد با مسائل و مشکلات این است که در وهله اول از وقوع آن‌ها پیش‌گیری به عمل آوریم. در هر مقطع ممکن، خانواده موفق باید در مورد تغییرات و وقوعات آتی به مشورت و رایزنی بنشینند و سعی کند هر نوع مشکل بالقوه‌ای را پیش‌بینی نماید. مثلاً، اگر از قبل بدانید که قرار است شخص جدیدی، مثلاً - یک نوزاد تازه، یک هم‌تن خوانده (برادر یا خواهر ناتنی)، یک ولی خوانده (پدر یا مادر ناتنی) یا یک بزرگ‌ولی (پدر بزرگ یا مادر بزرگ) - به خانوار اضافه شود؛ اعضاء خانواده می‌توانند به مشورت پردازند و چه از نظر خودشان و چه از منظر شخص جدید، تمام راه‌هایی را که این انتقال و استقرار را آسان‌تر می‌سازد، فحوص و بحث نمایند. از جمله،

فصل دوازدهم- فرایند مشکل‌گشایی

ترتیبات و تنظیمات لازم در امور ظاهری منزل، عناصر و عوامل عاطفی و روانی که باید ملحوظ گردد، همه این احوال و امور می‌تواند، پیشاپیش مورد تدقیق و بررسی قرار گیرد. همچنین می‌توان به قصد پیش‌گیری از بروز بسیاری از مسائل و موانع گوناگون، طرح‌ها و برنامه‌های سالیانه و نیمه‌سالیانه و ماهیانه را به بررسی نشست و ضروریات مربوطه را تعیین نمود؛ اطلاعات لازم به جمع‌آوری را مشخص کرد و مهارت‌های لازم به یادگیری را فهرست نمود.

شاید مایل باشید بحث و مشورت "آگه اون جوری بود..." را راه بیندازید؛ روشی که طی آن مسئله‌ای را که عارض بر خانواده‌ای دیگر است، و یا موردی را که درباره‌اش در یک روزنامه مطلبی خوانده‌اید، به تفحص و تدقیق می‌گذارید و سعی می‌کنید بینید خانواده شما چه راه‌حلهایی می‌تواند برای آن بیابد. مشاورات "آگه اون جوری بود..." باید موارد و مسائلی را در برگیرد که چندان با واقعیات خانواده شما منافات نداشته باشد و انگیزه‌های جدی و حقیقی برای عرضه راه‌حل‌های خلاقه، به وجود آورد. چند بار تمرین و ممارست از این نوع، اعتماد و توانایی گروه را برای مقابله با مسائل و مشاکل واقعی که احتمالاً در آینده بروز خواهند کرد، افزایش می‌دهد.

مشکلات اجتناب‌ناپذیر و رشد شخصی

مهم نیست که چقدر آگاهانه از قبل طرح و برنامه می‌ریزیم، هنوز اوقات و احوالی پیش می‌آید که مشکلات و گرفتاری‌ها بروز می‌کنند. وقتی چنین شود، نحوه نگرش قبلی و واکنش فوری ما نسبت به نفس مسئله و مشکل می‌تواند عاملی اساسی باشد در چگونگی تمرکز قوای ذهنی و تجمع پرتوهای فکریمان در جهت حل و فصل آن. با خود این چند سؤال را مرور کنید. آیا به هر مشکلی به عنوان یک تنبیه می‌نگرید؟ و حتی وقتی خودتان علت وقوع آن نبوده‌اید، خود را مقصر می‌دانید و سرزنش می‌کنید؟ آیا خود را آدمی بدشانس می‌دانید، و فکر می‌کنید همواره ابری سیاه بالای سرتان قرار دارد؟ آیا صرف فکر مقابله با مشکل فلجتان می‌کند و احساس می‌نماید از توان و تلاش کافی برای رویارویی بی‌بهره‌اید؟ اگر دارای چنین افکاری منفی هستید، بدانید که عملاً در همان آغاز کار شکست را برای خود تضمین کرده‌اید.

فصل دوازدهم - فرایند مشکل‌گشایی

طریق مثبت دیگری هم برای برخورد با گرفتاری‌هایی که در سر راهمان سبز می‌شوند وجود دارد. قبل از هر چیز باید از اتلاف توش و توان خود در اثر احساس گناه و احساس تأسّف، جلوگیری کنیم. به جای این که قضیه را "یکی دیگه از همون اتفاقات لعنتی و دست‌وپاگیر" تلقی کنیم، باید به آن به عنوان امری بالقوه ارزشمند نظر افکنیم. گر چه تحمل مصائب و مشکلاتی که پیش می‌آید معمولاً دشوار می‌نماید؛ اما در نگاهی به تجارب گذشته، اغلب، آن‌ها را اموری آموزنده و فرصت‌هایی ارزنده برای رشد و ترقی خود می‌یابیم.

اگر بر این باوریم که یکی از اهداف اصلی حیاطمان اکتساب و اجرای فضائل مثبت انسانی است، برایمان مبرهن خواهد بود که این نه نفس مسائل و مصائب، بلکه نحوه مواجهه ما با آن‌ها است که حائز اهمیت والا است. زندگی همچون مدرسه‌ای است که در آن، فضائل و خصائل عالی‌ای چون شفقت و همدردی، ملاحظت و مهربانی، سخاوت و بخشندگی و صبروشکیبایی را فرا می‌گیریم - و به راستی، همین‌ها هستند که شخصیت حقیقی ما را شکل می‌دهند. ما در همان حدّی که از تجارب خوب و بد خود درس می‌گیریم، به حلیه این فضائل عالیّه آراسته می‌شویم. وقتی مجبوریم با شخصی ناسازگار یا در موقعیتی ناگوار به سر بریم، می‌توانیم آن را هم به عنوان عاملی مؤثر در رشد و تعالی خود، و هم به عنوان وسیله‌ای مناسب برای برآورد میزان پیشرفت خود در این مسیر، تلقی کنیم. اگر هیچ‌وقت در صدد آزمون توان و امکان خود برنیابیم، چگونه به نقاط ضعف خود آگاه شویم و بر آن‌ها غلبه یابیم؟ بدون رویارویی با موقعیتی که مستلزم صبروشکیبایی است، چگونه این فضیلت برتر را بفهمیم و فراگیریم؟ بدون الزام به مراقبت و پرستاری از دیگران، چطور شفقت و همدردی را در خود اعتلاء بخشیم؟

امتحانی را پس دادن و سپس به مبارزه و مخاطره قیام کردن، مبین این است که به سطوح عالی‌تری از حذاقت و چیره‌دستی ارتقاء یافته‌ایم. اگر نفوس از فرایند مؤثر درس‌آموزی از امتحان‌ها و آزمون‌ها، آگاهی نیابند و مشاكل و مصائب را صرفاً تنبیه یا "بدشانسی" به حساب آورند؛ نه تنها فرصت‌های گرانبهای رشد و تعالی را از دست خواهند داد؛ بلکه خود را از نگرشی سالم‌تر و روانشناسانه‌تر به زندگی نیز محروم خواهند ساخت. هر کدام

فصل دوازدهم- فرایند مشکل‌گشایی

از ما به طریق شخصی خودمان، مداوماً امتحان می‌شویم؛ و اگر احتمالاً هنوز به آن نقطه اوجی که صادقانه و شرافتمندانه از چنین امتحاناتی استقبال کنیم، واصل نگشته‌ایم؛ اقبالاً می‌توانیم به مفیدبودنشان اعتراف نمائیم و برای مقابله با آن‌ها موضعی پذیراتر اتخاذ کنیم. این قبول و پذیرش، خودبه‌خود می‌تواند تخفیف‌دهنده آرام و اضطراب‌هایی باشد که معمولاً انسان را منجمد می‌کنند و از اقدام و عمل باز می‌دارند؛ یعنی ما را قادر می‌سازد برای مواجهه با سختی‌ها و بدبختی‌ها و غلبه بر آن‌ها، قوای لازم را جمع‌آوری کنیم و به کار بندیم.

فشارهای روحی- روانی

دلایل و شواهد پزشکی قابل ملاحظه‌ای موجود است دالّ بر این که ذهن و جسم به نحو انفکاک ناپذیری به هم مرتبطند و هر یک بر دیگری تأثیر و نفوذ وافی دارد. وقتی تحت فشار شدید قرار می‌گیریم، ضربان قلبمان افزون می‌شود؛ آدرنالین (Adrenalin)، قند، چربی و کلسترول در جریان خون می‌ریزند؛ تنفس تند و نامنظم می‌گردد؛ خون از اطراف شکم و روده‌ها دور می‌شود و به سمت مغز و عضله‌ها جریان می‌یابد؛ معده اسید بیشتری ترشح می‌کند و تعریق افزایش می‌یابد و در همین اثنی و احوال، دستگاه ایمنی سست و کند می‌شود. این روش بدن است برای بسیج منابع خود جهت مقابله با خطرها و تهدیدهای واقعی و خیالی. دکترهانس سلیه (Hans Selye) از کانادا و دیگران نشان داده‌اند که تحت شرایط فشار و استرس، سیستم به هم پیوسته ذهن و جسم، برای حمله یا هزیمت (فرار)، قلب و سایر عضلات را به فعالیت فوری وا می‌دارد و به همین سبب است که به این فرایند اصطلاحاً "پاسخ حمله- هول- هزیمت" (Fight-fright-flight response) اطلاق می‌شود. ناگفته نماند که گاهی احساس فشار و تنش در حوادث و تجاربی این چنینی سبب شادمانی انسان نیز می‌شود.

هر شخصی ممکن است فشار و استرس را تجربه نماید، که اگر ملایم و غیرتکراری باشد آسیبی به جایی نمی‌رساند. در واقع، ما به مقداری از آن نیازمند هم هستیم تا به حرکتمان آورد، حیاطمان را جذاب‌تر کند، یادمان دهد با محیط زیست خود بهتر و سازنده‌تر برخورد کنیم، و به سمت توفیقات بیشتر رهنمونمان سازد. اما، هنگامی که این

فصل دوازدهم- فرایند مشکل‌گشایی

فشار و تنش، در خلال مدتی معین به نحو شدید و مستمر و بلا وقفه بروز کند، به پیکر انسان آسیب و خیم وارد می‌سازد. یکی از محرکات اصلی استرس مضر، عواطف و احساسات منفی است. تا آنجا که ممکن است باید از احساس‌های خشم و خصومت خودداری کرد؛ زیرا تا حد خطرناکی در ایجاد استرس سهیمند. بنابراین، مهار خشم و تندخویی نه تنها اقدامی پرهیزگارانه است؛ بلکه عملاً در جهت حفظ سلامتی نیز نقش دارد! قبلاً تأکید کردیم که خشونت و تندخویی در مقابل بچه‌ها، جدال و کشمکش و سوء اخلاق و رفتار آن‌ها را تشدید می‌کند؛ و اکنون نیز تصریح می‌نمائیم که والدین باید به خاطر حفظ سلامتی ذهنی و جسمی خودشان هم که شده، از هرگونه خشم و غضبی خودداری کنند.

چه چیزی یک شغل یا موقعیت مخصوص را، تنش‌آفرین می‌کند؟ میزان آسیب‌پذیری افراد مختلف در برابر فشار و تنش، متفاوت است. دو نفر ممکن است از تعلیم و تربیت، هوش و ذکاوت و شغل و مسئولیت مشابهی برخوردار باشند؛ اما در مقابله با استرس، واکنشی کاملاً متفاوت نشان دهند. یکی کار و اشتغال را سخت و تنش‌زا می‌داند و دیگری آن را سهل و آسان، بلکه مطلوب و روح‌افزا، می‌شمارد. همانسان که جمال‌وزیایی در چشممان جلوه می‌کند، فشار و تنش نیز در ذهنمان جولان می‌یابد.

کنترل فشارهای روحی- روانی

چگونه می‌توانیم تنش را کاهش دهیم؟ حمایت اجتماعی از جانب خاندان و دوستان، تحرک و تمرین بدنی و دارا بودن یک بنیه مستحکم و قوی، همه در این امر مؤثرند. روانشناس، سوزان او. کوباسا (Suzanne O.Kobasa)، در خلال مطالعات وسیع خود حول این موضوع، سه رغبت مثبت را تعریف کرده است که با هم ترکیب می‌شوند و نوعی "استحکام" روانشناختی را به وجود می‌آورند که این نیز به کاهش درک و حس استرس، کمک می‌کند.

• تعهد نسبت به خود، شغل، خانواده و سایر ارزش‌ها.

مثلاً، متعهد نبودن به ارزش‌های فرزندداری خوب، می‌تواند صبر و شکیبایی در برابر بچه‌ها را به فشار و فرسودگی تبدیل کند.

فصل دوازدهم- فرایند مشکل‌گشایی

• حس کنترل شخصی بر روند زندگی.

عکس این موضوع احساس بی‌پناهی و درماندگی و عدم تسلط بر اوضاع و احوال شخصی است. برای اعضای یک خانواده میسر است به وسیله مهار و کنترلی که ثمره کاربرد مشورت و رایزنی در جهت برنامه‌ریزی و اختلاف‌زدایی است، فشار و تنش‌های احتمالی را تا حد بسیار بالایی، تخفیف دهند. آنان همچنین می‌توانند با اقداماتی فعالانه و انسان‌دوستانه در عرصه‌های رعایت و ملاحظه‌کاری و توجه‌ودل‌نمایی، با تنش‌ها و استرس‌ها مقابله نمایند.

• لحاظ کردن تغییر به عنوان یک فرصت تا یک تهدید.

وقتی خانواده‌ای در برخورد با تغییر و دگرگونی انعطاف‌پذیر و توانا باشد؛ اعضایش در مقابله با موقعیت‌هایی که طالب شجاعت و دلیری و انطباق‌ویکسانی است، کمتر دچار ترس و تزلزل خواهند شد.

بسیاری از مردم اصولاً فکر می‌کنند مدیران مؤسسات بزرگ که در شهرهای شلوغ و پر جنب و جوش زندگی می‌کنند، باید مدام گرفتار فشار و تنش باشند. اما این افراد، از آن‌جا که در کارهایشان تسلط بر نفس بیشتری دارند - در مقایسه با منشی‌هایشان و یا کسان دیگری که مشاغلی با امنیت و مرتبت و نظارت پایین‌تری به عهده دارند - کمتر دچار تنش و استرس می‌شوند. به همین صورت، گرچه زندگی شهری ذاتاً و عادتاً، استرس‌آمیز است؛ اما کسانی نیز که در روستاها زندگی می‌کنند، به همان اندازه شهرنشینان مستعداً ابتلا به آن هستند.

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که هیچ نفسی به طور گریزناپذیر، محکوم به ارائه واکنش منفی در یک محیط استرس‌آفرین نیست.

اتخاذ نگرشی مثبت نسبت به مسائل و مشکلات زندگی، می‌تواند از تغییر آن عوامل شیمیایی در بدن که به دستگاه ایمنی آسیب می‌رساند، جلوگیری کند... اگر بتوانید با یک حادثه ناگوار عاقلانه برخورد کنید، احتمال تأثیرپذیری منفیتان کاهش می‌یابد.

حوادث را باید بر طبق ادراکی که شخص از آن‌ها دارد، طبقه‌بندی نمود؛ مثلاً خوب یا بد، مهارپذیر یا مهارناپذیر، پیش‌بینی‌پذیر یا پیش‌بینی‌ناپذیر، خفیف یا شدید.

فصل دوازدهم - فرایند مشکل‌گشایی

این نفس مسئله، موضوع، شغل، مکان و امثال آن نیست که باید مسبب تمام‌عیار بروز استرس قلمداد شود؛ بلکه خود ما هستیم که بر اساس ذهنیت فردی و نگرش شخصیمان، تعیین می‌کنیم که چیزی یا حادثه‌ای استرس‌آفرین باشد یا نه. برای مثال، اگر از تربیت و هدایت صحیح برخوردار نباشیم، تمامی عمرمان به انتقاد و ایراد از هرکسی و هر چیزی سپری خواهد شد. با پرورش آن دسته از قوا و استعداد‌های ذهنی خود که اجازه می‌دهند موقعیت‌ها و برخوردهای مختلفی را که بر سر راهمان قرار می‌گیرند، بپذیریم و آن‌ها را به تجاربی سازنده و سرورانگیز تبدیل کنیم، امکان اجتناب از این عارضه وجود دارد. به راستی دنیا به مثابه مرآتی است در برابر خود ما؛ اگر در مردمان و موقعیت‌ها به جستجوی نیکی‌ها برخیزیم، حتماً آن‌ها را خواهیم یافت.

در جریان مقابله با فشار و تنش، سوی پرورش استحکام روانی و تغییر بینش‌ها و نگرش‌های شخصی، اقدام به چه کارهای دیگری میسر است؟ یکی از این کارها این است که از آن "جعبه‌های ذهنی" که همه به همراه خود حمل می‌کنیم، آگاهی یابیم. بسته به این که تا چه حدی از آن‌ها اطلاع داشته باشیم، هر کدام از ما ناراحتی‌ها و نگرانی‌هایی خواهیم داشت که همانند باری اضافی، کمرمان را خم می‌کند. آزرده‌تر از همه، تشویش‌ها و اضطراب‌های ناشناخته و سیالی است که انسان را در فشار و تنش دائمی نگه می‌دارد. این اطلاع و آگاهی، تا حد زیادی به شما کمک می‌کند محتویات هر یک از این جعبه‌های ذهنی را تشخیص دهید و تا آنجا که می‌توانید آن‌ها را بیرون بریزید. حتی جعبه‌هایی را که نتوانید کاملاً تخلیه کنید، لااقل درشان را باز کرده‌اید و با برآوردی منطقی از محتویات آن‌ها و حصول نگرشی مثبت به آن‌ها، بار خود را سبک‌تر نموده‌اید. وقتی می‌کوشیم جعبه‌های ذهنی خود را خالی کنیم باید از خود پرسیم، "من چقدر رو چیزهایی که بهم فشار می‌آورند و ناراحتی می‌کنم کنترل دارم؟ آدمای دیگه یا مادّیات تا چه حدی در شادمانی و امیدواری من دخیلند؟" ما باید بیاموزیم که از امور و اشیاء جزئی نیز مسرور و مشعوف شویم؛ که همین حالا و همین جا خوشحال و خندان باشیم؛ نه این که ترتیباتی دقیقه بدهیم که یک روزی در آینده، فرصت یابیم استراحت و آرامشی داشته باشیم؛ روز بسیار دور دستی که ممکن است هرگز فرا نرسد. هر بار که

فصل دوازدهم- فرایند مشکل‌گشایی

بخشی از این بار را پائین می‌گذارید، از لحاظ جسمانی و عاطفی هر دو، احساس آرامش خواهید کرد و به این ترتیب کل سیستم حیات و هستیتان بهبودی خواهد یافت و عقده‌ها و پیچیدگی‌هایش گشوده خواهد شد.

به عنوان سدی تدافعی در مقابل تشویش و استرس، هر یک از والدین باید برای خود، همسر و فرزندان‌شان، به طور روزانه و مرتب، مقادیری از مثبت‌اندیشی و خوشبینی، واقع‌بینی و راست‌نگری، اشتیاق و شوریدگی و تقدیروارزش‌بینی نسبت به روند زندگی را، تجویز نماید. منش‌ها و نگرش‌ها سرایت پذیرند. یک شخص پر شور و حال و صمیمی به دیگران نیز حس و حیات و نشاط می‌بخشد. چهار هزار سال پیش یک وزیر مصری به نام پتاهوتپ (Ptahhotep)، دریافت که با یک لب‌خند بر لب، زندگی آسانتر به سر می‌شود؛ و اندرز داد: "مادامی که زنده‌ای شادمان باش" و امروز نیز علم روانشناسی به درستی توصیه می‌کند که: "شاد باش و دیرزی"^۱.

استنباط و واقعیت

محور اصلی فرایند مشکل‌گشایی مؤثر، نحوه برخورد ما با "واقعیت" و "حقیقت" است. لازم است بدانیم که در اغلب موارد، حتی "حقایق" هم تخمین و تقریب‌هایی بیش نیستند. حقیقت و خیال، هر دو، صرفاً از طریق مغز ادراک می‌شوند و مغز انسان چیزی نیست مگر یک رایانه عینی غیرعاطفی. استنباط، عمل‌کردی ذهنی است که مستلزم جمع‌آوری و طبقه‌بندی اطلاعات و احاطه معنی و مفهوم به آن‌ها است و لهذا لزوماً جریانی درونی و شخصی است. حتی حرفه ظاهراً واقعی و عینی جمع‌آوری اطلاعات و مستندات نیز می‌تواند متأثر از پیشداوری‌های فرد، گزینشی و درونی باشد. معنی این حرف‌ها چیست؟ آیا "بیرون از ما" واقعیتی عینی که دو یا چند نفر بتوانند در مورد آن توافق نظر داشته باشند، وجود ندارد؟ شاید یکی از قطعی‌ترین نقاط توافق این باشد که "واقعیت" خود، امری تصویری، مبهم، فریبنده و نسبی است. بر سبیل مزاح می‌توان

^۱ شاید اشاره به مصرع‌ای از چکامه‌ی معروف شاعر برجسته، رودکی باشد که می‌گوید: (ای بخارا "شاد باشد و دیرزی" / میرزی تو شادمان آید همی"

فصل دوازدهم - فرایند مشکل‌گشایی

گفت که ما نیمی از وقتمان را صرف سوء استنباط از اشیاء و امور می‌کنیم و نیم دیگر آن را صرف سوء تفاهم نسبت به آن‌ها می‌نمائیم.

استنباط‌های دو انسان هرگز یکسان نیستند؛ حتی اگر تا حد زیادی همانند باشند. چشم‌های ما از طریق قیاس مفید، همکاری می‌کنند. چشم راست شیئی را از یک زاویه و چشم چپ آن را از زاویه‌ای دیگر با کمی تفاوت می‌نگرد. هر چشم سیگنال‌های دیداری را به مغز می‌فرستد و مغز نیز دو تصوّر متفاوت را به صورت تصویری که مشاهده می‌کنیم، درهم می‌آمیزد. به همین ترتیب که مغز این دو تصوّر اندک متفاوت را وفق می‌دهد و بینایی را به وجود می‌آورد؛ استنباطات و ادراکات هر شخصی نیز با ادراکات اشخاص دیگر ترکیب و تلفیق می‌شود و صورتی از واقعیت را که همگان می‌شناسند، شکل می‌دهد. گرچه استنباطات و ادراکات اشخاص هرگز کاملاً یکسان نیست؛ اما معمولاً، برای مقاصد عملی و اجرایی، به حد کافی مشابهت دارند. این شباهت نسبی تشکیل دهنده چیزی است که مردم آن را به "واقعیت عینی" یا آنچه "عملاً موجود است"، تعبیر می‌کنند. اگر همین استعداد و قابلیت، یعنی همین اصلاح و آشتی‌ها، داد و ستدها و تنظیم و تصحیح‌ها - چه در درون اذهان افراد و یا در بین نفوس - نبود؛ هیچ‌گونه پایه و اساسی برای توافق و سازگاری و هیچ نوعی از واقعیت بیرونی نمی‌توانست موجودیت یابد.

از لحاظ روانشناختی هر شخصی یکتا و یگانه است؛ حتی دو قلوهای یکسان که از لحاظ ژنتیکی مشابهند، تجاربشان نسبت به هم متفاوت است. همین تجارب متفاوت هر فرد است که با هم ادغام می‌شوند و بی‌همتایی احساسی و ادراکی او را به وجود می‌آورند؛ و این ادراک و احساس انحصاری، بنفسه، نه خوب است و نه بد؛ بلکه صرفاً چیزی است که موجود است و باید با آن کنار بیاییم. بنابراین لازم است که شما و نیز همسر و فرزندانان، (و البته همه نفوس دیگر)، با حصول درکی روشن از موارد زیر رفتار کنید:

- استنباطات و ادراکات شما صرفاً مختص خود شما است.
- دیگران ممکن است اشیاء و امور را از زاویه دیگری بنگرند.

فصل دوازدهم- فرایند مشکل‌گشایی

• تمام استنباطات و ادراکات دیگران، درست به اندازه ادراکات شما، معتبر و موّجه است و باید مورد احترام باشد.

اگر در استنباط‌های گروهی از مردم عناصر مشترک فراوانی موجود باشد، گفته می‌شود که آن‌ها با هم وفاق و هماهنگی و اتحاد و همبستگی دارند. اما اگر عناصر ادراکی مشترک آنان اندک باشد، شقاق و ناسازگاری و احتمالاً جدایی و بیگانگی و حتی منازعه و روبرویی در کار خواهد بود؛ مگر آن که هرکسی تلاش کافی مبذول دارد تا امور را از منظر دیگران هم مشاهده نماید. طریقی که هرکس جهان را می‌نگرد یا به عبارت دیگر، جهان‌بینی هر کسی، نه تنها به این که "در بیرون" واقعاً چه چیزی وجود دارد، بلکه نیز به این که ذهن او چگونه آن را درک و تفسیر می‌کند، بستگی دارد؛ و بر اساس همین تعبیر و تفسیرها است که انسان واکنش ویژه‌ای را بروز می‌دهد.

در بطن اغلب مسائل و مشکلات موجود در میان آدمیان این حقیقت ساده نهفته است که هرگز دو نفر یک قضیه معین را یکسان نمی‌بینند؛ و هرکدام هم فکر می‌کند که تنها نظر او صحیح و درست است. اما وقتی آن‌ها اختلاف را بر طرف می‌کنند، هر دو شگفت‌زده می‌شوند که چطور دیگری وضعیت را متفاوت می‌دیده. بعضی اوقات اختلاف‌ها با موفقیت حلّ و فصل می‌شود؛ اما اوقاتی دیگر، حتی اگر مسئله جزئی و ناچیز باشد، اختلاف به مشاجره و حتی به منازعه کشیده می‌شود.

درس مهمی که می‌توان از این بحث گرفت این است که، در هر مورد مفروضی، نه نظر شما و نه دیدگاه من، ضرورتاً گویای واقعیت و حقیقت قطعی است. هر دوی ما ممکن است به اندازه هم برحق یا برخطا یا جایی بین آن‌ها باشیم. بنابراین، تنها با تشبّث به اصول انعطاف‌پذیری و سازگاری و توسّل به تحمّل و تحسین نقطه نظرهای دیگران است که می‌توانیم کُلّ جریان مباحثات بیهوده و مشاجرات بی‌ثمر را مهار و متوقّف کنیم.

تصحیح استنباط

از آن‌جا که وجهی ضروری از فرایند مشکل‌گشایی، استنباط از چیزها، اتّفاقیها و آدم‌ها است؛ هر فرد باید بپذیرد که آموختن نحوه صحیح انجام دادن این فعالیت ذهنی، عملاً امکان‌پذیر است. می‌توان فرایند ادراک و استنباط را به دستگاه رادار تشبیه کرد. امواج

فصل دوازدهم - فرایند مشکل‌گشایی

ساطع از این دستگاه، میدان مورد نظر را می‌کاود و با انعکاس از جوانب آن، یافته‌های خود را ارائه می‌نماید و انواع هدف‌ها را آشکار سازد؛ و می‌توان آن را طوری تنظیم کرد که بر عرصه‌های محدود، متوسط یا متسع متمرکز گردد.

پویش‌گر (Scanner) ادراکی انسان را نیز می‌توان به سمت تمرکز بر هر یک از حوزه‌ها و میدان‌های سه‌گانه زیر معطوف کرد:

- میدان دور دست یا منفک از ما که مبین توجه به "دنیای بیرونی" است.
 - میدان میانی یا متوسط که معرف وجه مشترک آگاهی درونی و جهان بیرونی است.
 - میدان نزدیک یا درونی که صرفاً مشخص آگاهی درونی است.
- وقتی نفوس بیدارند، پویش‌گر ادراکی آنان، درست مثل اشعه ساطعه از رادار، این میادین مختلفه را می‌کاود و اوضاع و امور مورد علاقه آنان را رصد می‌نماید. مثلاً، هنگامی که توجه خود را به غروبی دلربا متمرکز می‌سازید، از توجه به سایر چیزهای پیرامون یا درون خود باز میمانید؛ حتی اگر سردردی شدید داشته باشد. انگار مادامی که محو و مجذوب تماشای آن منظره زیبا هستید، از خود بی‌خبرید؛ زیرا پویش‌گر ادراکی شما بر چیزی خارج از وجود خودتان تمرکز یافته و نه بر نفس وجودتان. در موقعیت‌هایی دیگر که برای سلامتی و بهروزیتان از اهمیتی ویژه برخوردارند، پویش‌گر ادراکی را باید بر میدان مشترک متمرکز سازید. به عنوان مثال، هنگام گذار از عرض یک خیابان پرترافیک، باید به خودروهای در حال عبور کاملاً توجه کنیم و حرکتمان را طوری تنظیم نماییم که از تصادف در امان باشیم. تمرکز بر میدان میانی طریقی است که برای مواجهه با آن دسته از امور دنیای خارج که مستقیماً ما را متأثر می‌سازند، بر می‌گزینیم؛ اموری که معمولاً مستلزم نوعی پاسخ فعال هستند. و مثالی از عطف پویش‌گر ذهنی به میدان درونی - یا در واقع همان تفکرات و خاطراتمان - هنگامی است که خاطره‌ای مطبوع از گذشته‌های دور را به عرصه آگاهی می‌آوریم؛ یا به عبارت دیگر، آن را دوباره در ذهن مجسم می‌سازیم و در تخیلی عمیق، لحظات کوتاهی را با آن به سر می‌بریم.
- بعضی وقت‌ها، افراد برای تنظیم و هدایت پویش‌گر ادراکی خود به سمت یک میدان معین یا یک مورد مخصوص، تلاش آگاهانه‌ای صورت نمی‌دهند. در این حالت،

فصل دوازدهم - فرایند مشکل‌گشایی

پویش‌گر ذهنی، به صورت خودکار عمل می‌کند و در اطراف و اکناف بی‌هدف می‌تابد تا چیزی به طور اتفاقی مجدوبش سازد. اما، سوای این که "موردی"، آگاهانه انتخاب گردد و یا تصادفاً به خیال آید، خوراک اصلی "ناحیه خودآگاه" ذهن می‌شود و تا زمانی که در خط مقدم شعور و آگاهی است، مورد ارزیابی و حلاجی و ادراک قرار می‌گیرد؛ یعنی ذهن آن را پردازش می‌نماید و برای این که میدان را برای مشغله مختصر بعدی مهیا سازد، هر چه زودتر کار آن را به پایان می‌برد.

ساز و کار پیچیده ادراکی ما به صحت مادی و قابلیت اجرایی مغز و نیز تجربه و آگاهی خودمان بستگی دارد؛ و معمولاً این، موقعیت‌ها و حادثه‌های با بار عاطفی بالا است که در فرایند استنباط و ادراکمان ظاهر می‌شود. همچنین، اگر شیئی در عمل‌کرد عادی مغزمان تداخل نماید، ادراکمان موعج و منحرف می‌گردد.

مثلاً، مصرف الکل محیط شیمیایی مغز را تغییر می‌دهد و سبب اعوجاج‌های ادراکی می‌شود. بعضی از این تأثیرات، موقتی‌اند و بعضی دیگر مستمر و طولانی. آثار موقت شناخته‌شده آن، درجات متغیری از رفتار سرمستانه است؛ اما پیامدهای درازمدت آن که هنوز به خوبی هم برآورد نشده‌اند، می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیر عصبی، یا حتی زوال کامل نسوج مغزی را در پی داشته باشد.

همه ما، در قلب چهارچوب مرجع خود یک مکانیزم ادراکی خصوصی و فردی و یگانه ایجاد می‌کنیم و همین ساز و کار است که نگرش ما را به زندگی - و نیز میدان غالب و جالب توجهمان را، "موارد" منتخب برای احضار در حوزه محدود آگاهی‌مان را، مدت زمان و مقدار توانی را که صرف هر مورد می‌کنیم، و طریقی را که با هر مورد مواجه می‌شویم و نتایج آن را ثبت و ضبط می‌نمائیم، همه را - معین و مشخص می‌سازد.

مشروط بر آن که مکانیزم ادراکی، به دلیل بیماری یا آسیب‌دیدگی مغزی، به طور جدی مختل نشده باشد، یک فرد قادر است فرایند استنباط و ادراک خود را، به طرق گوناگون، اصلاح و اکمال نماید. اول این که، پویش‌گر ذهنی هر شخص منعکس‌کننده وضع و حال چهارچوب اوست. مؤثرترین و مفیدترین نوع چهارچوب آنی است که قویاً مبتنی بر ارزش‌های روحانی و اخلاقی و مؤسس بر علم و آگاهی و مهارت‌های مفید، و

فصل دوازدهم- فرایند مشکل‌گشایی

متکی بر احترام و بزرگ‌داری نسبت به همهٔ مردم و تکریم و بزرگ‌دانی نسبت به سایر موجودات ذی‌حیات باشد. برای ارتقاء کیفی زندگی و حصول توفیق و پیروزی، ظهور و بروز تمامی موارد فوق در عرصهٔ کنش‌ها و نگرش‌های روزانهٔ انسان، حائز اهمیت اساسی و بنیادی است. بنابراین، اگر چهارچوب ما فاقد هر یک از مؤلفه‌های مذکور باشد، روی پویش‌گر ذهنیمان اثر منفی خواهد داشت؛ وضعی که ما را ملزم می‌سازد نسبت به اصلاح آن اقدام کنیم؛ اقدامی که ممکن است مشغلهٔ ما در تمامی طول زندگی باشد.

طریق دوم اصلاح ادراک این است که پویش‌گر را به طور مساوی و متعادل به میادین بیرونی و میانی و درونی متوجه و متمایل سازیم. هر سه حوزه و میدان، برای فرد، بسیار مهمند؛ و باید سهم منصفانه خود را از الثفات و ارزیابی دریافت دارند. برای مثال، این منافی سلامت انسان است که برای مدتی طولانی شعور و آگاهی، منحصرأ، به میدان درونی تمرکز و تثبیت یابد - افرادی که "اسکیزوفرنی" خوانده می‌شوند، پویش‌گر خود را بدایتاً بر نفس خود متمرکز می‌سازند. اغلب، چنین حالتی، به منزلهٔ هشدار اولیه در این مورد است که اختلال ذهنی-روانی کامل، در شرف وقوع است. به همین صورت، پویش‌گری نیز که فقط بر میدان بیرونی معطوف می‌شود، ممکن است مغز و ذهن را از سازمان‌دهی خود و پرداختن به نیازهای فکورانهٔ خویش بازدارد و اختلالات دیگری به وجود آورد.

وقتی شعور و آگاهی، اساساً، منحصر و محدود به میدان مشترک یا میانی باشد نیز احتمال بروز مسائل و مشاکل می‌رود؛ زیرا در این حالت، انسان هر شیئی موجود در هر جای جهان را صرفاً آن‌گونه که به خودش مربوط می‌شود، ملحوظ می‌دارد و مکانیزم‌های ادراکیش فقط روی چیزهایی که مستقیماً به او ربط می‌یابند و منافع او را تضمین می‌کنند، قفل می‌گردد و از این موضع خوداشتغالی و سواس آمیز، هر چیزی بیش از یک سرگرمی گذرا تلقی نخواهد شد. نمونه‌هایی از این حالت در هر جایی یافت می‌شود. همه، شخصیتی را دیده و به یاد می‌آوریم که در آغاز خیلی متجدد و متشخص می‌نماید؛ اما پس از مدتی معلوم می‌شود که رفتاری غریب و آزارنده دارد؛ مثلاً هر وقت می‌خواهید

فصل دوازدهم - فرایند مشکل‌گشایی

مطلبی را درباره خود یا دیگری بگوئید، بلافاصله آن را لگد مال می‌کند و کنار می‌اندازد و به صحبت از خود و متمرکز بر خود مشغول می‌شود. مثلاً اگر به سخن آید که: "جمعه هفته پیش قشنگ‌ترین شهرک دنیا رو دیدم و..." او ناگهان حرف شما را قطع می‌کند و می‌گوید: "شهرک‌های قشنگ؟ باید اونی رو که من تابستون گذشته دیدم می‌دید... و بعد بی‌وقفه، تمام داستان آن دیدار را برایتان تعریف می‌کند. واقعیت این است که همه ما، بعضی وقت‌ها چنین رفتار ناشایستی را بروز می‌دهیم؛ بالاخره هرکسی دارای نفس آماره است. اما با وجود این، اغلب مردم آن قدر بلوغ یافته‌اند که در مکالمات خود تعدیلی برقرار سازند. بعضی‌ها حتی این ظرفیت را کسب کرده‌اند که صرفاً به خاطر رعایت ادب و فرهیختگی نسبت به دیگران، به حرف‌ها و چیزهایی که تا سر حد مرگ خسته‌کننده و آزارنده است، گوش فرادهند.

ناتوانی در خروج از خود و ترک موقت نفس برای جذب شدن در نظرها و لطیفه‌های دیگران، نشانه ناهنجاری در فهم و درک است. لازم است به عواقب عمل کرد پویش‌گر ذهنمان، هنگامی که فقط به میدان میانی می‌چسبید، توجه نماییم و برای اصلاح آن به اقدامات آگاهانه متوسل شویم.

سومین طریق اصلاح کیفیت کار پویش‌گر ذهنی، این است که در هر زمان ممکن، عمداً و رأساً، امور مثبت را به ناحیه آگاه ذهن فرابخوانیم. تمایل طبیعی پویش‌گر این است که به طریقی بر موارد منفی متمرکز شود که امری قابل درک بوده، تا حدودی ارزش صیانتی هم دارد؛ زیرا همین موارد منفی هستند که اگر به موقع مورد توجه قرار نگیرند، احتمالاً مصدر اذیت و آسیب خواهند بود. مثلاً، این عملی کاملاً غیرعقلانه و حتی پرمخاطره است که در یک گردش جنگلی چنان مشغول التذاذ از مناظر زیبا شوید (موردی مثبت در میدان بیرونی) که از شیری گرسنه که حریصانه به شما می‌نگرد (موردی منفی در میدان بیرونی) غافل گردید. اما، به همان میزان نیز نابجا است که وقتی در امتداد خیابانی قدم می‌زنید به جای التفات به آواز پرندگان و شکوفه‌های درختان (موردی مثبت)، توجهتان معطوف به ردیف سطول‌های آشغال (موردی منفی) شود!

فصل دوازدهم - فرایند مشکل‌گشایی

آگاهانه بکوشید تا از موارد منفی غیرضروری تا آنجا که ممکن است احتراز کنید. البته این موضع مثبت را نباید با حالتی که اصطلاحاً "سر خود را زیر برف کردن" گفته می‌شود و منجر به غفلت از موارد مثبت و موثق می‌گردد، یکسان دانست. به جای تمرکز بر امور منفی زندگی، ایجاد ارادی یک مکانیزم ادراکی مثبت، به ذهنتان آن آزادی و رهایی لازم را که بسی بیشتر آفریننده و سازنده است، عطا خواهد کرد. یک چهارچوب سالم تقریباً به طور خودبه‌خود، شما را از آن افکار و عواطف منفی بی‌مورد و غیرضروری، که افسردگی می‌زاید و انسان را از حرکت و پویایی باز می‌دارد، مصون خواهد ساخت.

و عاقبت، اوقاتی پیش می‌آید که بهترین کار پویش‌گر می‌تواند این باشد که به طور کلی از احضار هر چیزی به ناحیه آگاه ذهن، خودداری کند و فعلاً نه هر نوع ایده و ادراکی را نیز که می‌خواهد دزدکی وارد شود، دفع نماید. این کار برای استراحت و آرامش ذهن اهمیت بسیار دارد و لازم نیست که خیلی هم طولانی باشد؛ بلکه اغلب هر چند گاه یکبار، به مدت چند ثانیه یا حداکثر چند دقیقه کفایت می‌کند. رهاکردن ذهن آگاهتان از هجوم افکار و ادراکات، برای معدودی دقیق و لحظات، به آن، مجال استراحتی مفید می‌بخشد. در آغاز ممکن است با مشکلاتی مواجه شوید، اما با قدری تمرین و ممارست به آن دست می‌یابید. فقط چشم‌هایتان را فرو ببندید، هر فکر مهاجمی را دفع کنید و چند لحظه در حالت ایست ذهنی قرار بگیرید. به تدریج می‌آموزید که این حالت از تمرکز ذهنی را برای چندین دقیقه حفظ کنید.

تلاش و مجاهدت برای اصلاح کیفیت کار پویش‌گرمان، یعنی سازمان‌دادن، غنی‌کردن و تنظیم نمودن آن، بسی ارزشمند است؛ زیرا به هر تقدیر ما تا حد زیادی در اذهانمان زندگی می‌کنیم و به همین سبب، بسیاری از مسائل و مشکلات متصوره، صرفاً مصنوعات و اختراعات ذهنمان هستند و لهذا می‌توانیم کاملاً حذف و دفعشان نمائیم.

رویکردهایی به کار مشکل‌گشایی

مشورت‌ورایزنی می‌تواند تقریباً برای حل و فصل هر نوع مسئله‌ای به کار برده شود؛ اما در برخی شرایط ممکن است بخواهید از روشی دیگر استفاده کنید. در بخش‌های باقی مانده این فصل، طرق متفاوت و متعدد دیگری را نیز برای برخورد با مشکلات بررسی

فصل دوازدهم- فرایند مشکل‌گشایی

می‌نمائیم. این که کدام روش‌گزینش شود، به طبیعت خود مشکل و نیز به شخصیت افراد درگیر در آن بستگی دارد.

رویکرد تقابلی

امکان این که در جامعهٔ امروزی ما، در استفاده از مقابلهٔ به مثل، به عنوان روشی برای حل مناقشات، راه افراط پوئیده شود، وجود دارد. ما توصیه می‌کنیم که اعضاء خانواده، رویکردهای دیگری را نیز که در جهت حل صلح‌آمیز مسائل، نویدی بس افزون در بردارند، به کار بندند. تقابل و رویارویی ریشه در ذهنیت ستیزه‌جو دارد. بعضی نفوس عادت دارند که به نحو غیرضروری، به دنبال مشکل بگردند. هرگاه موضوعی یا کاری را بیابند که کوچک‌ترین امکان تبدیل شدن به یک مسئله حاد را داشته باشد، بلافاصله وارد عمل می‌شوند و بحران به وجود می‌آورند. این‌ها فکر می‌کنند با ناخنک زدن گستاخانه به سوء تفاهمات، البته به بهانهٔ حل و فصل آن‌ها، می‌توانند روابط فردی و شخصی خود را بهبود بخشند. اینان در مشاجرات و منازعاتی که رخ می‌دهد، به جای تمرکز بر وجوه اتفاق، نقاط انشقاق را هدف قرار می‌دهند و مثلاً می‌گویند: "بیائید مسئله رو بررسی کنیم و خیلی خوب و روشن جوانبش رو بسنجیم. ما در چه موردی اختلاف نظر داریم؟ مواضع متضادمون چی هستن؟" این‌ها، با این استدلال که این نحوهٔ عمل، مبهمات را می‌زداید و مسئله را روشن می‌کند، صحت چنین رویکردی را توجیه می‌نمایند. اما، با تحریک بیشتر تسلط‌طلبی و خودخواهی نفوس، مشکلات جدی‌تری به وجود می‌آید که طرفین را مجبور می‌کند مواضع خصمانه‌تری اتخاذ نمایند و به سختی و تا پایان، از آن‌ها دفاع کنند؛ و وقتی تمنیات و نفسانیات سرسختانه به مبارزه بر می‌خیزند، به ناچار یکی از طرفین باید بازنده باشد. افراد نمی‌توانند تحمل کنند غرورشان جریحه‌دار شود تا چه رسد به این که شکسته شود؛ و هر نیروی مهاجمی زخم‌های پایدار بر جای می‌گذارد. وقتی با کسی طرف می‌شویم که مایل است برای حل یک مشکل از رویکرد تقابلی استفاده کند، می‌توانیم با رعایت موارد زیر، به آرامی، اوضاع را به سمت حصول نتایج بهتر هدایت کنیم:

فصل دوازدهم- فرایند مشکل‌گشایی

- از حالات پرخاش‌گرانه و مواضع تقابل‌گرایانه بپرهیزید - قطبیت و دوگانگی هادم وفاق‌وهماهنگی است؛ امری که برای حیات خانواده ضروری است.
- از حفر سنگرهای روانی بحث و مجادله و موضع‌گیری در آنها، که به اندازه سنگرهای زمان جنگ پرمخاطره‌اند، اجتناب کنید.
- از نتیجه‌گیری عجولانه و بخصوص موضع‌گیری سرسختانه بر له یا علیه چیزی یا کسی، خودداری کنید. اما اگر ضرورت ایجاب نمود، این کار را همواره با حداکثر دقت و تأمل انجام دهید.
- به جای جستجوی موارد اختلاف، در صدد کشف موارد ائتلاف برآئید و با رویکردی مثبت، اموری را بیابید که نسبت به آنها توافق‌وسازگاری دارید تا بتوانید به عنوان اساسی برای تفاهم و هم‌یابی بیشتر از آنها استفاده کنید.
- تا آنجا که ممکن است، از نگاه به طرف مقابل به عنوان یک دشمن متخاصم خودداری کنید و باب مراوده صمیمانه را همواره باز بگذارید.

رویکرد تفاهمی

در بیشتر موارد، مؤثرتر و مطلوب‌تر آن است که با یک مشکل، به صورت تفاهمی برخورد کنید؛ روشی که اغلب از تبدیل سریع یک مسئله کوچک به یک بحران بزرگ و بالقوه انفجارآمیز، جلوگیری می‌کند. این امر مستلزم سیاستی متفوق و تشتی است که دقیقاً مخالف تدبیر متمرکز و تقابلی است. این رویکردی است اصطلاحاً پهلوپه‌پهلوی نهادن و نه شاخ‌به‌شاخ شدن؛ که در آن، همه طرف‌های درگیر می‌توانند به کمک هم موقعیت را لحاظ و بررسی کنند. مثال زیر تفاوت رویکردهای تقابلی و تفاهمی را به بهترین نحو روشن می‌سازد:

اجازه دهید فرض کنیم؛ شما دلائلی حاکی از این که فرزند دوازده‌ساله‌اتان شروع به آزمایش سیگار، مشروبات الکلی یا مواد مخدر نموده است، در اختیار دارید. یک اقدام که خیلی سریع به ذهن خطور می‌کند این است که او را به اطاقی ببرید و درب را قفل کنید و در حالی که فریاد می‌زنید از تمام الکلی‌ها و موادی‌ها و سیگاری‌ها بیزارید، آنقدر او را کتک بزنید که از حال برود و بعد تهدیدش کنید که اگر این کارها و عادت‌های

فصل دوازدهم- فرایند مشکل‌گشایی

کثیف را فوراً ترک نکنند، گوشش را می‌گیرید و از خانه بیرونش می‌اندازید و دیگر هیچ کاری به کار او ندارید!

اما توسل به روش تقابلی در چنین موقعیتی ویژه خطایی فاحش محسوب است. برای حل چنین مسئله‌ای استفاده از روش‌های غیرخصمانه بسیار مؤثرتر است. مثلاً از نوجوان دعوت کنید بنشینند تا با هم حرف بزنید و مراقبت کنید، به خاطر او و خودتان، جوّ خصومت‌آمیز به وجود نیآوردید. فصاحت و نصیحت را کنار بگذارید و حالت تهدید‌آمیز به خود نگیرید. او باید مطمئن شود که قصد ندارید سرزنش و شرمسارش کنید و می‌خواهید مسئله را عاقلانه بررسی نمائید. بدون این که دستپاچه و با عجله درباره رفتارها و انگیزه‌هایش به قضاوت و نتیجه‌گیری بپردازید، اطلاعاتی موثق و واقعی از الکل، مواد مخدر و سیگار در اختیارش بگذارید. او را مطمئن سازید که قصد دارید به عنوان یک ولی (پدر یا مادر) مهربان کمکش کنید تا بتواند در همه عرصه‌های زندگی تصمیم‌های آگاهانه اتخاذ نماید. این امتیاز و نیز وظیفه شما است که آنچه را می‌دانید با او در میان بگذارید، همان‌گونه که محبت و ثروت خود را با او سهیم می‌شوید.

اجازه دهید درک کند که در قطع هرگونه تعلق و عاداتی که بر کیفیت حیاتش تأثیر سوء دارد، از مساعدت و حمایت شما برخوردار است و به او بگوئید که مخالفتی با تفریح و سرگرمیش ندارید؛ بلکه با هر آنچه که ممکن است به سلامتش آسیب برساند مخالفید. هر چقدر هم که دوستش داشته باشید، نباید اطلاعات غلط به او بدهید یا به او دروغ بگوئید؛ زیرا این کارها به این معنی است که هوش و ذکاوتش را دست‌کم گرفته‌اید. علاوه بر این، دروغ‌گویی و اغواگری به سختی می‌تواند در زمره اجزاء متشکله یک ارتباط اعتماد‌آمیز باشد. اگر در این ادعا که هر کسی از این مواد مصرف کند سر از محله‌های کثیف در می‌آورد، مغزش خراب می‌شود، و شش‌هایش نابود می‌گردد، غلو کنید؛ احتمالاً هر چیز دیگری را که بگوئید چندان باور نخواهد کرد.

به جای آن، بدون این که مستقیماً به شخص او اشاره کنید، بگوئید که این مواد شیمیایی ترکیباتی قوی هستند که از زمان‌های قدیم وجود داشته‌اند و افراد مختلف از جوامع متفاوت، قرن‌ها، آن‌ها را مصرف می‌کرده‌اند و البته برای مصرف‌کننده منافی هم در

فصل دوازدهم- فرایند مشکل‌گشایی

بردارند. مثلاً، الکل به شخص، احساس آرامشی سریع می‌بخشد و او را در حالتی از نشاط و سرخوشی فرو می‌برد؛ اما در عوض این تأثیرات خوشایند، بهایی نیز باید پرداخته شود. مواد شیمیایی روی مغز عمل می‌کنند و تصویری از نشاط موقت به وجود می‌آورند. ولی به محض تمام شدن تأثیر آن‌ها، شخص خود را در یک وضعیت عاطفی حتی پائین‌تر از قبل می‌یابد که ناگزیر است خود را از آن بیرون بکشد و بنابراین، مجبور می‌شود به دفعاتی بیشتر و مقادیری افزون‌تر الکل مصرف نماید، و تدریجاً در زمان‌هایی کوتاه‌تر و کوتاه‌تر، لذت یا حتی رهایی نصیبش می‌شود. همین قضیه در مورد سایر اعتیادها نیز صادق است که تمامی آن‌ها عاقبت عامل اصلی کنترل‌کننده حیات معتاد می‌شوند و نسوج مغز و ریه‌های او را برای همیشه مصدوم می‌سازند، آنچنان که در بعضی موارد حتی به مرگ منتهی می‌گردد.

به او بگوئید به جای استفاده از مواد شیمیایی، راه‌های سالم‌تری هم برای احساس نشاط و ایجاد آرامش وجود دارد؛ از جمله انواع ورزش‌ها، موسیقی‌ها، هنرها، گردش‌ها، تماشای زیبایی‌های طبیعت، تمرکز و ذهن‌پویی و دعا و نیایش‌گری. اشاره به گزینه‌های نشاط‌آور دیگر بسیار مهم است؛ فقط گفتن: "این کار رو نکن"، کافی نیست. از او بپرسید که چه کارهایی هست که دوست می‌دارد انجام دهد، و راه‌هایی را جستجو کنید که انجام دادن آن‌ها را برایش میسر می‌سازد.

همان‌گونه که از این مثال بر می‌آید، روش غیرتقابلی، نسبت به نوع تقابلی آن، مستلزم صبر و شکیبایی، تفاهم و هم‌پایی و ایمان و باورداری بیشتری است تا منتهی به بروز بهترین راه‌حل گردد. این فرایند از شخصی که قصد کاربردش را دارد، توان و توشه فراوانی می‌طلبد؛ زیرا مستلزم مقادیر زیادی انقطاع و گسستگی؛ شفقت و همدردی و قوه تصور دقیق است تا فرد مسئول بتواند خود را به جای شخص مبتلا قرار دهد؛ و محتاج تماسک و خویش‌داری است برای این که تهدید نکند یا با خشم و غضب متهم نپردازد؛ و نیازمند ابتکار و آفرینندگی است تا از حقایق مسلمة مربوط به مسئله آگاهی یابد. در این روش نیز، همچون مشورت و رایزنی، طرفین قضیه، به صورت یک گروه عمل می‌کنند و

فصل دوازدهم - فرایند مشکل‌گشایی

در دراز مدّت، نتیجه کار عموماً برای همه مشارکین بسیار رضایت‌بخش‌تر از رویکردی تقابلی و تحکّم‌آمیز خواهد بود.

تقاضای کمک حرفه‌ای

در مقابله با مشکلات، بسیار مهم است که انسان وحشت نکند و آرامش خود را از دست ندهد؛ زیرا وحشت و اضطراب احتمال به زبان راندن کلماتی زشت و یا انجام‌دادن کاری زننده را افزایش می‌دهد؛ اوضاعی که فقط به پیچیده‌تر شدن مشکل می‌انجامد. بخشی از حفظ نظرگاهی معقول و متعادل این است که انسان از خود سؤال کند آیا اصلاً قضیه آن قدر حادّ هست که مبادرت به اقدامی فوری لازم باشد. بعضی گرفتاری‌ها به طور خودبه‌خود زائل می‌شوند. از ناپلئون پرسیدند چگونه آن همه مسائل و مشکلاتی را که از چهارگوشه امپراطوری وسیعش بر سرش می‌ریخت، رتق و فتق می‌کرد؛ جواب داد: "برای سه هفته هیچ کاری صورت نمی‌دهم و در همین فاصله، بیشتر مسائل خودبه‌خود حلّ می‌شوند. بعد در مورد آن‌هایی که باقی می‌مانند اقدامی صورت می‌دهم."

اما، بعضی وقت‌ها، معضلی داریم که نمی‌توانیم نادیده‌اش انگاریم. اوقاتی پیش می‌آید که با وجود تلاش سخت، نمی‌توانیم به نحو مؤثر، نه به تنهایی و نه حتی به کمک مشورت‌ورائزنی خانوادگی، مشکلی را حلّ کنیم. در چنین موقعیت‌هایی، عمل مطلوب این است که در صدد یافتن مساعدت تخصصی و حرفه‌ای برآئیم. ولی این بدان معنا نیست که نباید خود برای حلّ مشکلات خویش تلاش کنیم یا برای هر مشکل کوچکی، به دیگران متوسّل شویم. اما در مواردی مخصوص، برای حلّ مسئله یا رفع مشکل، ترتیب یک ملاقات، مثلاً با یک روان‌درمانگر، یک مشاور امور زناشویی و یا یک خانواده‌درمانگر، می‌تواند مؤثرترین راه باشد. نباید مرتکب این خطا شویم که ملاقات با چنین متخصصانی به معنی احاله مسائل و مشکلاتمان به آن‌ها است تا برایمان حلّ کنند. برعکس، هم‌چنان باید بیشترین مقدار سعی و تلاش را خودمان بروز دهیم. همه آنچه که یک مشاور متبحر می‌تواند انجام دهد این است که با راهنمایی‌های آگاهانه و

فصل دوازدهم- فرایند مشکل‌گشایی

سفارش‌های آزموده شده، دید ما را وسعت بخشد و به فنون معینی مجهز مان سازد که بتوانیم مشکلات خودمان را خود حلّ و فصل نماییم.

این موضوع که بدانید چه وقتی امور را خودتان سر و سامان دهید و چه وقتی برای کمک به دیگران رجوع کنید، عقل و درایت می‌طلبد. اما بدانید و آگاه باشید که چه در مورد مسائل مادی و چه مشکلات مربوط به فرزندان، کمک و مساعدت همواره در دسترس است، و طلب آن نیز هیچ‌گونه شرمندگی در بر ندارد.

رویکرد روحانی

آدمیان حائز حقّ و حرّیت انتخاب هستند؛ اما فراموش نشود که این حرّیتی محدود و مشروط است؛ ولی ارادهٔ آهنین غرائز ذاتی، که الزام می‌کند ما امور را فقط به طریقی مشخص انجام دهیم، محدودیت سرش نمی‌شود. از جهتی دیگر، بهای عطیۀ ارزشمند آزادی، اتخاذ تصمیمات مسئولانهٔ شخصی است. انسان‌ها همواره محتاجند در پی تضمین بقای خود، و حفظ سلامت و سعادت و سرنوشت خویش باشند. آن‌ها آزاد گذاشته شده‌اند این امر را خود درک کنند و نتایج خوب و بد ناشی از گزینش‌های آگاهانه‌اشان را بپذیرند. به همین دلیل، ذهن منطقی رشد شایانی نموده و برای نفوس از اهمّیت فراوانی برخوردار است. ما به موهبت عقل و درایت خود اعتماد داریم و به آن افتخار می‌کنیم.

با وجود این، مواردی پیش می‌آید که برخورد منطقی با یک مشکل بی‌نتیجه است؛ یعنی علی‌رغم سعی کافی، مسئله لاینحل باقی می‌ماند. بعضی وقت‌ها، بهترین راه حلّ وقتی ظاهر می‌شود که اقدامات عقلایی را کنار می‌گذاریم و رویکردی متضرعانه را برمی‌گزینیم؛ یعنی از قدرتی ماورایی، از منشاء و مصدر هدایت و حیات روحانی، کمک و مساعدت می‌طلبیم. روان‌درمانگران، روانشناسان و سایر متخصصان بهداشت و سلامت روانی، در مواجهه با مسائل و مشاکل مردم، به نحو روز افزون، بر اهمّیت دعا و نیایش‌گری تأکید می‌نهند. دعا و مناجات ظرفیت و توانایی فرد را برای مقابله با نگرانی، افسردگی و فشار روانی، افزایش می‌دهد؛ مضاف بر این‌ها، التذاذ از روند حیات را تقویت می‌کند و زندگی را شادمانه‌تر می‌سازد. در مبحث مربوط به مهار

فصل دوازدهم - فرایند مشکل‌گشایی

تنش‌های روانی، رابطهٔ نزدیک میان ذهن و جسم و نیز این واقعیت را که حالات ذهنی - روانی چگونه بر سلامت جسمانی تأثیر می‌گذارد، بررسی کردیم. به همین صورت، رابطه‌ای ذاتی بین سرشت روحانی انسان و قوای ذهنی او برقرار است که عواطف و احوال او را متأثر می‌سازد و نیز ارتباطی میان این بعد وجودی و جسم انسان موجود است که بر فشارها و تنش‌ها اثر دارد.

دعا و نیایش‌گری از عرصهٔ عقل و منطق برتر می‌خرامد و ما را به ورای دنیای مصائب و مشکلات مادی می‌کشاند. احساس استراحت و آرمیدگی که ثمرهٔ دعا و نیایش‌گری است، بنفسها، یک پاداش محسوب است؛ اما تغییر در احساس و نگرش شخصی و اعتلاء و ارتقای روحانی که از توجهی حتی لحظه‌ای به یک قدرت و مشیت ماورایی تجربه می‌نمائیم نیز در زمرهٔ دیگر مزایای محسوس این پدیده‌اند. پس از دعا و نیایش، به صورتی غیرقابل توصیف، در ضمیر خود نگرشی مثبت‌تر به زندگی احساس می‌نمائیم؛ حتی نوعی وجد و شعف متعالی را تجربه می‌کنیم و در این حالت برتر، وجود خود را مجهز به قوای بدیعه و نیروهای تازه حس می‌نمائیم؛ حالات و احساساتی که ما را قادر می‌سازد با مسائل و مشکلات زندگی، بسی ملایم‌تر و مؤثرتر رودررو شویم. اما چرا چنین است؟ زیرا این پدیده، مسرت و شادمانی و قدرت و توانایی ما را برای تمرکز و ذهن‌پویی افزون می‌سازد و هنگامی که غمگینیم، ضعیفیم، افسرده‌ایم و مشاعرمان به درستی عمل نمی‌کند، به ما بنیة روحانی و نیروی عاطفی ارزانی می‌نماید.

وقتی به مصائب و مسائل خود می‌اندیشیم در می‌یابیم که در کانون تمامی آنها یک واقعیت خودنمایی می‌کند و آن این است که تمامیشان به این عالم مادی مربوط می‌شوند و لهذا می‌توان گفت که مصدر جمیع عواطف رقیقه و احساسات عالیه، صرفاً و منحصرأً، حقایق روحانی است. البته، این بدان معنا نیست که ما نباید کاری به کار این عالم مادی و امور جسمانی داشته باشیم، بلکه به این مفهوم است که هرگاه به جهان معنوی و حقایق روحانی توجه می‌کنیم، ارواحمان رهایی می‌یابد و در افق‌هایی برتر می‌خرامد؛ و درک و قبول همین حقیقت اساسی است که یاریمان می‌دهد از جستجوی کُلّ سعادت و خوشبختی و تسلّی و دلگرمی خود در اشیاء و امور این عالم فانی اجتناب کنیم.

فصل دوازدهم- فرایند مشکل‌گشایی

در چنین حالتی، یعنی با توجه و توسل به منبع و مصدری از قوای روحانی که اذهانمان را توان می‌بخشد بسی بهتر و روشن‌تر عمل کنند، حتی میسر است راه‌حل‌هایی برای مسائل و مشکلات زندگی روزمره نیز تأمین و تضمین گردد؛ زیرا در چنین وضع و حالی است که می‌توانیم با روحی قادر و تصمیمی راسخ، در جهت حل و فصل این‌گونه مشاغل، بیشترین و بهترین سعی خود را مبذول داریم. سلامت و سعادت روانی-ذهنی ما متأثر از - و موقوف به - این است که تا چه حد و اندازه‌ای جنبه روحانی وجودمان را، به روشی منظم و متقن، پرورش می‌دهیم و به کار می‌گماریم.

رویکرد روحانی، در خلال آن اوقات و احوال نادری نیز که تنها راه موجود در مقابلمان تحمل مشکل، استقامت ورزیدن و عاقبت از سرگذراندن آن است، بسی سودمند و سازنده است. در چنین شرایطی، وقتی محرز می‌گردد که تلاش برای شناکردن در خلاف "جریان" حوادث حیات بی‌فایده است، انسان باید خود را به دست امواج آن بسپارد؛ باید حسی از تقبل و پذیرندگی، تفاهم و هم‌یابی و انقطاع و گسستگی تولید شود تا به تعدیل و تخفیف آثار شرایط و وقایع ناگوار کمک کند. در چنین مواردی غیرعادی که مایوسانه می‌کوشیم اوضاع و احوالی را که عملاً خارج از حیطه کنترل ما است، سامان دهیم؛ نظریه "بگذار بگذرد" نه تنها ضروری، بل مقرون به سلامتی و خردمندی است. در چنین اوقاتی است که قبول وجود و حضور قدرت و مشیته فراگیر، عملاً و واقعاً، منطقی‌ترین کاری است که می‌توانیم انجام دهیم.

اما، در مورد اغلب مسائل و مشکلات، لزومی ندارد که فقط سبیل تحمل و بردباری را پیشه کنیم. نیازی نیست چون "سرگشتگان" و به نحوی جبرگرایانه، هر آنچه را برایمان پیش می‌آید بپذیریم. ما حقیقتاً و جداً منشی مخالف این را پیش نهاد می‌کنیم. دانستن این که چطور می‌توانیم آسیب و زیان را از یک فاجعه به یک حادثه تخفیف دهیم، صفت و خصوصیت برجسته یک "کنش‌گر" است تا یک "واکنش‌گر". بسیاری از افراد، هرگز این قدرت و توانایی را که در مسیر وقوع حادثه‌ها و بروز موقعیت‌ها نیرویی فعال و پویا باشند، در خود پرورش نمی‌دهند و معمولاً، مثل مجموعه‌ای از بازتاب‌های غیرارادی که به طور خودبه‌خود تحریک می‌شوند، صرفاً واکنش‌گرانی منفعل هستند. اما لازم است

فصل دوازدهم - فرایند مشکل‌گشایی

بدانیم که سعی در پرورش استطاعتِ اقدام و عمل، خود نوعی مبارزه‌جوییِ فیاض به حساب می‌آید.

رویکرد روحانی برای مشکل‌گشایی، شیوه‌ای اغفال‌گرایانه از دلیل‌تراشی و توجیه‌گری نیست. این، نه به معنی قطع تماس با واقعیت و واپس‌گرایی به عالم خیال و رؤیا است، و نه طریقی سطحی برای سرپوش گذاشتن بر مصائب شدید و حوادث مؤلمه است. این رویکرد وقتی در چهارچوبی^۲ روحانی، عمیقاً مستقر گردد؛ تدبیری خواهد بود سالم و واقع‌گرایانه برای حلّ و فصل مسائل و مشاغل روزانه، و می‌تواند به تنهایی یا به همراه روش‌های دیگر به کار برده شود. این، رویکردی است که قوا و استعدادهای درونی فرد را، چه ذهنی چه روحانی، به کار می‌گیرد تا صدمات و مشقات حیات را به حدّ اقلّ برساند. به تعبیری، این شیوه، بر عکس یک میکروسکوپ عمل می‌نماید؛ یعنی آنچه را که ظاهراً مشکلی عظیم به نظر می‌رسد می‌گیرد و تا حدّ ابعادی ریز کوچک می‌کند؛ و این خاصیت ما را مطمئن می‌سازد که هیچ مسئله و مشکلی آن‌چنان که در نگاه اول می‌نماید، وخیم و شدید نیست؛ و ما را متیقن می‌نماید که همواره در دعا و نیایش‌گری، نوعی آرامش و آسودگی نهفته است؛ مشروط بر آن که بدانیم چگونه به آن دست یابیم. به این طریق برای ما میسر می‌گردد از حمایت روحانی و قلبی اعضای خانواده و دوستانمان بهره‌مند شویم. مراقبت‌کردن از دیگران و مراقبت‌شدن توسط آنان، جزیی از معنای انسانیت است. هیچ فردی نمی‌تواند انتظار داشته باشد بدون ایجاد روابط محبت‌آمیز و روحانی با سایرین، از یک زندگی سالم و سعادت‌مند برخوردار گردد. در اوقات اندوه و افسردگی باید احساس کنیم می‌توانیم از کسانی که دوستشان داریم، یعنی اعضای خانواده و آشنایانمان، کسب بنیه و توان نمائیم؛ و از انرژی‌های فیاض و روحانی آنان برای مشکلات خود استفاده کنیم. می‌توانیم بدون این که جزییات مشکل‌مان را برایشان باز کنیم، از آنها بخواهیم برایمان دعا کنند و حمایت عاطفیشان را نصیبمان نمایند.

^۲ به صفحه‌ی ۵۱ مراجعه شود- م

فصل دوازدهم- فرایند مشکل‌گشایی

زندگی مملو از حوادث ناگواری است که ما را به شکست تهدید می‌کنند. تیمارستان‌ها پر از افرادی است که زیر بار فشارهای روانی خرد شده‌اند و بسیاری دیگر هم هستند که زندگی را با سختی سپری می‌کنند. بعضی‌ها هم به کُلی مبارزه را می‌بازند و دست به خودکشی می‌زنند و بعضی دیگر به انواع امراض روانی دچار می‌شوند و کسانی هم به مُسکرات و مخدّرات پناه می‌برند. اما کسانی هم هستند که به منبع قوای روحانی و درونی خود متوسّل می‌شوند و به طریقی نسبتاً قابل قبول، از این آفات و بلیّات جان سالم به در می‌برند.

چه چیزی سبب می‌شود در برابر مشکلاتِ زندگی غالب یا مغلوب شویم؟ ترکیبی از عوامل مختلفه؛ و از جمله عوامل غالبه، داشتن دید و درکی درست است در این مورد که مشکلات در واقع به مثابه فرصت‌هایی هستند برای آموختن؛ برای اکتساب علم و آگاهی و مهارت و زبردستی، و نیز برای حصول قدرت روحانی و شجاعت و دلیری به قصد قیام در مسیر مبارزه و مخاطره با نفس مشکلات. آری، این نفس بلیّات و مشکلات است که قوای مکنونه در روح آدمی را فرامی‌خواند، بهترین خصائص انسانی را بارز می‌سازد، و تمامی ما را با یکدیگر متحد و متفق می‌نماید.

فصل سیزدهم - ورود به دنیایی بزرگ‌تر

به موازات رشد و نمو به سمت بلوغ و بزرگی، توجه کودکان معطوف به دنیای بزرگ‌تر می‌گردد. این فصل مسائل و مواردی را بررسی می‌نماید که به جریان زندگی خارج از حوزه محروسة خانه و خانواده، متمایل و مربوط می‌شود؛ مواردی مثل، بارآوردن فرزندان غیر متعصب، برنامه‌ریزی شغلی و نیز مسئله مهم بلوغ و نوجوانی. قرن بیست و یکم به سرعت نزدیک می‌شود و از هم اکنون می‌توانیم دور نمای جوامعی فعال و پویا را مشاهده کنیم که فرزندانمان بیشترین بخش حیاتشان را در آن‌ها سپری خواهند کرد. لهذا لازم است در حد مقدور آنان را آماده‌سازیم تا در آن اوقات و احوال مهیج و متفاوت احساس آرامش و توان‌مندی کنند.

بار آوردن فرزندان غیر متعصب

در این مرحله از تکامل تاریخ، تعصبات و گرایش‌های جنسی، نژادی، دینی، وطنی و قومی دیگر جایی ندارند و ما نمی‌خواهیم فرزندانمان زیر بار سنگین آن‌ها زندگی کنند. هم‌چنان‌که به واسطه روابط تجاری بین‌المللی، تبادل اطلاعات علمی و ابتکارات هنری و نیز از طریق مسافرت و جابه‌جایی، سال به سال، تمایل به مدنیته جهانی و توجه به آگاهی و بیداری عمومی، افزایش می‌یابد؛ ملل و مردمان مختلف گیتی نیز به یکدیگر نزدیک‌تر می‌شوند. بنابراین بارآوردن کودکان با این باور که فرهنگ و نژاد و مذهب و ملت خودشان، به طریقی برتر از آن دیگران است، به این معنی است که آنان را در روابط شغلی و اجتماعی آیشان با مردم متفاوت از زمینه‌های فرهنگی و نژادی دیگر، شدیداً دچار نقصان و ناتوانی نمائیم.

نگرش نسبت به سایر گروه‌های انسانی، بدایتاً در خانه و کاشانه و معمولاً طی فرایندی ناخودآگاه، شکل می‌گیرد. در عرصه خانواده القاء تعصب و پیشداوری بسیار آسان و بی‌سروصدا صورت می‌گیرد. یک شکلک درآوردن، یک جوک، یک شانه بالا انداختن، یا یک اشاره اتفاقی، می‌تواند مثل یک مرض مُسری، تأثیرگذار باشد. ما به عنوان والدین باید جهد نمائیم تعصباتی را که با آن‌ها بزرگ شده‌ایم، از ذهن بزداییم و بخصوص مراقب باشیم آن‌ها را به فرزندانمان منتقل نسازیم.

تعصب جنسی

طریقی که اعضاء خانواده با یکدیگر رفتار می‌کنند، تأثیر عظیمی بر این مسئله دارد که آیا کودکان با عقیده به تساوی حقوق زنان و مردان بار می‌آیند یا نه. آیا پدر محترمانه به حرف مادر گوش می‌سپارد؟ آیا تصمیمات اساسی مشترکاً اتخاذ می‌شود؟ آیا مادر از این که سایر اعضاء خانواده با او گستاخانه و بی‌ادبانه سخن‌گویند، ممانعت به عمل می‌آورد؟ آیا دختران نیز به همان جدیتی که در مورد پسران عمل می‌شود، توجه ذهنی و تشویق روحی می‌شوند که برای شغل آینده خود طرح و برنامه بریزند؟ در دهه‌های آینده، اکثریت غالب زنان برای بیشترین دوره زندگی‌شان، به کار اشتغال خواهند داشت و لهذا دختران نیز باید، در جریان تعلیم و تربیت خود، از توجه عاطفی و حمایت مالی هم‌مطراز با برادرانشان، برخوردار باشند تا بتوانند به همان سطوح توفیقات شغلی و کاری دست یابند. مادربودن تجربه‌ای بسیار اعجاب‌انگیز است؛ اما به دختران باید یاد داد که مادربودن به هیچ وجه مشغله‌ای مادام‌العمر نیست و آن‌ها می‌توانند در دنیای بزرگ‌تر نیز به توفیقات مطلوبه دست یابند. این نظری صحیح است که دختران محتملاً به پرورش کودکان خواهند پرداخت، اما این احتمال در مورد اغلب پسران نیز صادق است. فرزندداری در حال تبدیل شدن به مسئولیتی مشترک است که مستلزم به‌کارگیری بهترین استعدادهای همه ما است. هر دو، هم دختران و هم پسران، باید بیاموزند همه انواع کارهای خانگی را، از خیاطی گرفته تا تعمیرکاری، انجام دهند.

اگر پسران، با باور تساوی جنسی بار نیابند، در محیط کار، احتمالاً زیر دست سرپرستان زن، روزگار سختی خواهند داشت؛ همان‌گونه که در کار پیدا کردن و نگهداشتن همسری که با نقش فرمانبری و خدمتگزاری از سعادت و سرور همیشگی برخوردار باشد، دچار مشکل خواهند شد. اگر این احساس به دوشیزگان القاء نگردد که قادرند هم‌سنگ پسران، بهترین قوای مکنونه خود را محقق سازند، هم‌چنان در مسیر رشد و تعالی در جا خواهند زد و دنیای بزرگ‌تر از مساعدت یگانه آن‌ها محروم خواهد شد.

تعصّب نژادی

یکی از بهترین راه‌های تضمین این که فرزندانمان، مبراً از نقیصه تعصّب نژادی رشد کنند، این است که خانواده با افرادی از نژادهای دیگر، روابط دوستانه برقرار سازد و از معاشرت با آنها محظوظ شود. اگر کودکان مکرراً، در منزل خود، مردمانی از زمینه‌های نژادی دیگر ببینند، از این موهبت ارزشمند برخوردار خواهند شد که بر اساس تجربه مستقیم، حقانیت اصل وحدت عالم انسانی و نیز مذمومیت تعصّب نژادی را، درک کنند. ممکن است قوانین کشوری تساوی نژادی را مقرر بدانند؛ اما تا هنگامی که مبل و میز منزل وارد این جریان نشود، وحدت نژادی تحقق قطعی نخواهد یافت.

اگر در شهر یا دهکده محل زندگی شما، نفوسی از نژادهای دیگر وجود ندارد، سعی کنید کتب و مجلاتی مصور مهیا نمائید تا بچه‌ها به دیدن انسان‌هایی متفاوت نسبت به خود، چه از آسیا باشند یا از آفریقا یا اروپا یا استرالیا یا جزایر اقیانوس کبیر یا آمریکای لاتین، عادت کنند. همچنین وقتی به شهرهای بزرگ‌تر سفر می‌کنید، ممکن است در همسایگی محل اقامت خود در هتل افرادی از نژادهای دیگر را مشاهده نمائید.

حقائق زیر، در مورد تفاوت‌های جسمانی خانواده بشری، می‌تواند برای کودکان و بزرگسالان، هر دو مفید باشد:

خصائص نژادی، عمدتاً، نتیجه انطباق‌های جسمانی است که در خلال هزاران سال با شدت‌های متفاوتی از نور، حرارت و رطوبت، به وجود آمده است. اکنون که اکثریت بشریت از زیستگاه‌های اصلی خود هجرت کرده‌اند، این اختلاف‌ها که زمانی مقتضی و مهم می‌نمودند، دیگر چیزی نیستند جز یادآور آب و هوای گوناگون سرزمین‌هایی که روزگاری اجدادمان در آنها می‌زیستند. برای مثال، عمل کرد بینی این است که هوای استنشاق شده را قبل از ورود به ریه‌ها، مرطوب و گرم نماید. به همین دلیل در مناطقی که هوا، خود، گرم و مرطوب است، بینی افراد پهن و کوتاه می‌شود، در حالی که در نواحی سرد و خشک، بینی‌ها باریک‌تر و درازتر می‌گردد.

رنگ پوست نیز مطابق شرایط آب و هوایی طوری تغییر کرده که بهترین میزان جذب نور ماوراء بنفش را، که نقش عمده‌ای در تأمین ویتامین D بدن به عهده دارد، تضمین نماید.

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

در این زیستگاه‌های باستانی، بسته به شدت نور خورشید، تعداد ذرات ملانین (Melanin) حاوی رنگ در پوست و یا رنگ‌دانه‌های پوستی، متفاوت بوده است. تیره پوستان، تعداد بیشتری از این رنگ‌دانه‌ها دارند تا از جذب بیش از حد لازم ویتامین D جلوگیری کند؛ اما نفوسی که در مناطق با تابش ضعیف‌تر خورشید زندگی می‌کنند، تعداد کمتری از آن‌ها و در نتیجه پوست روشن‌تری را حائزند تا مقدار بیشتری ویتامین D جذب نماید. پوست‌های روشن، وقتی مدت زیادی در معرض تابش پرتو خورشید قرار گیرند، مثل آفتاب‌گرفتن ساحلی در ایام تابستان، اصطلاحاً برنزه می‌شوند؛ یعنی یک سوختگی موقتی و سطحی روی آن‌ها به وجود می‌آید تا از جذب بیش از حد اشعه ماوراء بنفش ممانعت کند. پلک‌های برآمده و گسترده مخصوص مردمان آسیای شمالی، سطوح پوستی بیشتری برای جذب این ویتامین حیاتی فراهم می‌آورد و رنگ‌های آبی و خاکستری و سبز نیز، همان‌گونه که بسیاری از انسان‌شناسان معتقدند، برای این در چشمان مردمان اروپای شمالی به وجود آمده است که به آن‌ها کمک کند در هوای نسبتاً تاریک و مه‌آلود آن نواحی، بهتر بینند. در مناطق بسیار گرم، موها عموماً و شدیداً مجعدند تا تبخیر عرق صورت و گردن تسهیل شود و بالعکس در نواحی سردتر، موهای موج یا صاف به طرف پائین آویخته می‌شوند تا اطراف گردن را گرم نگهدارند. دست‌ها و پاهای کشیده‌تر به همراه بالاتنه‌ای کوتاه‌تر، دفع حرارت بیشتری را تضمین می‌کند در حالی که دست‌ها و پاهای کوتاه‌تر با بالاتنه‌ای بلندتر، حرارت بدن را بیشتر حفظ می‌نماید و بالاخره، قدهای بلند و اندام‌های کشیده‌ی مردمانی که در حوالی سرچشمه‌های جنوبی رود نیل در آفریقای شرقی زندگی می‌کنند و قدهای کوتاه و اندام‌های پهن اسکیموها که در سرزمین‌های دور دست شمالی زیست می‌نمایند، حکمت‌های این انطباق‌های طبیعی را، بیشتر نمایان می‌سازند.

تمامی این تفاوت‌های جسمانی، عالم انسانی را چون گلستانی پر از گل‌های رنگارنگ می‌نماید که در آن هر شکوفه‌ای زیبایی مخصوص به خود را داراست. دنیا بسی خسته‌کننده می‌نمود، اگر تمامی مردمانش کاملاً شبیه یکدیگر بودند. اما، علی‌رغم این تفاوت‌ها، مبرهن گشته است که محدوده‌ی عقل و هوشیاری پایه‌ای، برای تمامی مردم

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

گیتی، بدون توجه به وضعیت فعلی پیشرفت‌های مادّیشان، یکسان است. و هنگامی که در سطح جهانی، امکانات اقتصادی و فرصت‌های آموزشی و پرورشی، به نحو منصفانه‌تری در دسترس همگان قرار گیرد، وسایل و ابزار مادّی مدنیّت، به شکل عادلانه‌تری توزیع خواهد شد و آن‌گاه است که فیضان کامل قوای عاقله خلاقه را از ناحیه تمامی خلق‌های جهان، مشاهده خواهیم کرد.

تعصّب مذهبی

این حرّیت و آزادی که انسان دین خود را برگزیند و بر اساس آن عمل کند، یکی از حقوق بنیادی انسانی است که باید از آن حراست و حفاظت شود؛ عدم اعتقاد به دین نیز البته حقّی است که باید محترم شمرده شود. برای این که کودکان با عقائد دینی دیگران آشنا شوند، والدین می‌توانند آنان را به تماشای مراسم مذهبی مختلف ببرند. وقتی انسان با سایرین به عبادت و نیایش بپردازد، به راحتی در می‌یابد که رشته‌ای مشترک در تمامی ادیان عالم موجود است؛ رشته‌ای که می‌تواند کلّ بشریّت را با پیوندی روحانی به یکدیگر مرتبط سازد. هنگامی که کودکان این حقیقت را بیاموزند، درک خواهند کرد که تعصّب دینی و مذهبی امری غیرمعقول است؛ زیرا پیروان تمامی ادیان، حقیقتی واحد را می‌پرستند که خالق همه هستی است.

قانون زرّین (Golden Rule)، که مبین حقیقتی کُلّی و عمومی است، در نصوص جمیع ادیان بزرگ عالم یافت می‌شود که نمونه‌های آن به شرح زیر است:

هندویی: "و این است جامع وظائف: با دیگران چنان عمل مکن که اگر با خودت عمل شود، آزرده خاطر گردی." (ترجمه) ماهابهاراتا (The Mahabharata)

بودایی: "دیگران را میازار با آنچه خودت را دردمند می‌سازد." (ترجمه) اوداناوارگا (Udana - Varga)

یهودی: "آنچه در نظرت نفرت‌انگیز است، به هم‌نوعانت عمل مکن. این است کل قانون که همه چیز جز آن تفسیر است." (ترجمه) تلمود (The Talmud)

زرتشتی: "آن سرشتی نیک است که با دیگران رفتار نکند آنچه را که برای خودش پسندیده نیست." (ترجمه) دادیستان - دینیک (Dadistan - i- Dinik)

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

مسیحی: "هر آنچه را که دوست می‌داری مردمان نسبت به تو انجام دهند، تو در مورد آنان انجام بده؛ زیرا این، قانون و پند رسولان است." (ترجمه) انجیل متا (The Gospel of Matthew)

اسلام: "هیچ یک از شما مؤمن نخواهد بود مگر آن‌که برای برادرش بخواهد آنچه را برای خود می‌خواهد." (ترجمه) منتخبات نصوص مبارکه (Gleanings)

تعصب وطنی و فرهنگی

هیچ عیبی ندارد که عشق به وطن و فرهنگ خود را در قلوب فرزندانمان القاء کنیم - آن‌ها باید ادراکی از هویت ملی و فرهنگی خود داشته باشند و نسبت به آن احساس سربلندی نیز بنمایند. اما همزمان باید حس آگاهی از دنیای بزرگ‌تر را نیز در اذهانشان بنشانیم تا فکر نکنند که فرهنگ خودشان "تنها طریق صحیح" موجود در جهان است.

در حال حاضر، بعضی از ملل، نسبت به دیگران از فرهنگ مادی پیشرفته‌تری برخوردارند و این امر ممکن است نفوس را بر آن دارد که فکر کنند دسترسی به علم و فناوری دال بر اهمیت و ارزش والاتر است. حقیقت هرگز پنهان نمی‌ماند. پیشرفت مادی هم می‌تواند تعصب آمیز شود؛ یعنی درک و تحسین ارزش‌های ذاتی هر انسانی را منحرف و متوقف سازد. بعلاوه، یک ملت هرگز برای مدت‌های مدید، مقام و موقف "پیشرفته‌ترین" را برای خود حفظ نکرده است. آنچه که ما باید انجام دهیم این است که حرمت و شرافت و ارزش و اهمیت تمامی جوامع انسانی جهان را محفوظ داریم. تنوع فرهنگی بشری غنای والایی است که باید آن را تحسین کنیم و از آن محظوظ شویم.

تمامی تاریخ، داستان اتّساع وفاداری‌ها است. وفاداری به گروه شکار، به طایفه، به قبیله، به دهکده، به دولت شهر، تا برسد به جوامع امروزی ما که حول مفهوم وفاداری به ملیت، سازمان یافته‌اند. هر زمان که حوزه وفاداری گسترش می‌یافت، لازم می‌آمد حسّی از وحدت و یگانگی برای تعداد بیشتری از مردمان محقق و مستقر شود. در روند تاریخ، گذار و انتقال از این مراحل آسان نبود؛ اما هرگاه که جامعه‌های انسانی یکی از آن‌ها را پشت سر می‌گذاشتند، مدنیت اجتماعی و مادی پیشرفته‌تری حاصل می‌نمودند. کودکانی که با شناخت تاریخ رشد می‌کنند، درکی واسع‌تر و جامع‌تر از جهان خواهند داشت و

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

برای زیستن در آن آماده‌تر و مجهزتر خواهند بود؛ مشروط بر آن که حوزه شناختشان این ایده تحول و تکامل به سمت سطوح عالی‌تری از وحدت‌ویگانگی را نیز شامل شود. ما معتقدیم که مرحله منطقی بعدی این فرایند تکاملی، استقرار اتحادیه‌ای از جمیع ملل عالم در ظل جامعه‌ای جهانی خواهد بود. در چنین اتحادیه‌ای، هر ملتی در حوزه مرزهای مربوطه‌اش، خود مختار خواهد بود و به حکومت بر مردم خود ادامه خواهد داد؛ اما، در سطحی جهانی و در مواردی که مربوط به همه ملتها می‌شود، با سایر ملل همکاری خواهد کرد. از منظر نیاز مشترک برای تثبیت روابط میان ملتها، و برای صیانت محیط طبیعی کل سیاره، و به ویژه از موضع تأثیر روبه‌فرونی تجارت جهانی بر اقتصاد ملی تمامی کشورها، لزوم چنین سیستمی، به نحو فزاینده، احساس می‌شود. این امری واقع است که بسیاری از متخصصان در سطح تجارت جهانی معتقدند که اقتصادهای مجزای ملی در مقابل هویتی برتر و بزرگ‌تر، در حال عقب نشینند؛ تا آنجا که امروزه، به معنای واقعی کلمه، اقتصاد جهانی، تنها اقتصاد جاری و واقعی است.

بسیار ضروری است که پدر و مادر بکوشند کوچک‌ترین آثار تعصب را نسبت به ملتها و فرهنگ‌های دیگر از قلوب و اذهان فرزندان‌شان بزدایند، تا هر چه بهتر برای تغییرات و تحولاتی که در پیش رو است، آماده شوند. برای این که بینش و نگرشی جهانی بیابیم، نیازی نیست علائق طبیعی خود را به کشور زادگاهمان رها سازیم. مشکلی پیش نمی‌آید اگر هم‌زمان به همسایه و نیز به شهر و منطقه و مملکت خود تعلق خاطر داشته باشیم؛ و به راحتی میسر است که سطحی والاتراز وفاداری را نیز به این حوزه‌های تعلق اضافه کنیم، و آن، همانا احساسی از جهان‌شهروندی یا جهان‌وطنی است.

برنامه‌ریزی شغلی، تربیت و خودشکوفایی

پدر و مادر، در نگرش به آینده، نیاز دارند اطمینان خاطر حاصل کنند که فرزندان‌شان از تعلیم و تربیت متناسب با توانایی‌ها و دلبستگی‌هایشان برخوردارند؛ آن‌چنان‌که بتوانند شغل و حرفه‌ای مفید کسب کنند تا ابزار و امکانات مادی برای حمایت از خود و از خانواده‌های آتیشان را، برایشان فراهم سازد.

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

در عین حال که درست است افراد انسانی با ظرفیت‌ها و توانایی‌های متفاوت پا به عرصه زندگی می‌گذارند؛ اما این، جهد و تلاش است که میزان موفقیت را رقم می‌زند. همه ما افرادی را می‌شناسیم که توانایی محدودی دارند و حتی نفوسی را دیده‌ایم که به نوعی عاجز و علیلند؛ اما با وجود این، توفیقات عظیمه و ترقیات خارق‌العاده کسب کرده‌اند. هیچ فردی نیست که حائز استعدادی قابل پرورش نباشد. پدر و مادر باید با دقت تمام مترصد کشف قوا و قابلیت‌های طبیعی فرزندان‌شان، حتی هنگامی که بسیار صغیرند، باشند؛ و وقتی استعداد و علاقه‌ای را در آن‌ها یافتند با تحسین و تعلیم لازم آن را برانگیزند و پرورند. همه کودکان مستحق آنند که قابلیت یگانه و مکنونه وجودشان پذیرفته و پرورده شود تا حیات خود و اطرافیان‌شان را غنا بخشد.

اغلب والدین این جنبه از کودک‌پروری را فراموش می‌کنند و بر اساس مشاهدات محدود، درباره فرزندان خود با دیدی منفی قضاوت می‌نمایند. مثلاً ممکن است از این که کودکی زیاد حرف نمی‌زند و یا دیگری علاقه‌ای به کتاب خواندن ندارد، نگران شویم و حتی وقتی معاینات پزشکی نشان می‌دهد که کودک از نظر جسمی سالم است، نتیجه بگیریم که او فاقد هوش کافی است - این رفتار صرفاً انعکاسی از نگرش منفی و منحرف جامعه ما است؛ زیرا اطفالی را که زودتر از زمان معمول، حرف‌زدن و سپس کتاب‌خواندن را شروع می‌کنند، پیش‌تازنده و آن‌هایی را که دیرتر چنین می‌کنند، عقب‌افتاده تلقی می‌کند. تست‌های هوش در مورد کودکانی که در قرائت و ریاضیات استعداد و توانایی ویژه دارند، بسیار انحراف‌آمیز عمل می‌نمایند.

مسئله این نیست که قابلیت‌های کلامی و ریاضی علائم و ابزاری مهم نیستند، بلکه این است که انواع استعدادهای دیگری نیز موجود است که باید مورد توجه واقع شوند. تحقیقی که اخیراً انجام شده، حداقل پنج زمینه بنیادی دیگر را نیز برای ارزیابی هوشیاری، پیش‌نهاد داده است که عبارتند از: موسیقایی، فضایی، تحرک، تناسب جسمی، و خودشناسی و مردم‌شناسی. برای مثال، کودکی که از تحرک و تناسب جسمانی بالایی برخوردار است کاندید بسیار خوبی است برای این که ورزشکاری شهیر و یا باله‌کاری بی‌نظیر از آب درآید؛ و یا طفلی که حائز توانایی فضایی استثنایی است،

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

ممکن است نقاش یا طراح درجه یک بار آید؛ و کودکانی نیز که بینشی داهیان‌ه در رفتار انسانی دارند، از استعداد "خودشناسی" یا "مردم‌شناسی" بهره‌مندند و می‌توانند قاضی، روانشناس یا شاعر از کار درآیند.

کشف استعدادها و گرایش‌های کودک، مستلزم دقت و درایت کافی و گاهی حتی مهارت تخصصی است. معمولاً، مواجهه با تجارب وسیعاً گسترده - از جمله بازی‌ها، مسافرت‌ها، سرگرمی‌های علمی و ریاضی، هنرها، کاردستی‌ها و همکاری با افرادی که در سازمان‌های اجتماعی خدمت می‌کنند - این استعدادها را آشکار می‌سازد. همان‌گونه که سرگذشت شخصیت‌های مشهور نشان می‌دهد، اغلب، تمایل و گرایش به زمینه‌ای خاص، ناشی از تجارب دوران کودکی است.

پدر و مادر ممکن است استعداد خاص یک کودک را به علل مختلف نادیده انگارند؛ از جمله این که آن قابلیت را با علائق شخصی خود سازگار نبینند، یا این که از تصور مشاغلی معین برای مثلاً دختر خود احساس ناراحتی کنند، یا این که توجه نمایند که هر کدام از فرزندان‌شان شخصیتی مخصوص دارند و لهذا انتظار مشابهت و همسانی در بین آن‌ها داشته باشند. کودکان نه تنها استعدادهای متفاوتی دارند، که البته همه آن‌ها در حدّ سواء مهم و ارزشمندند، بلکه نفس این حقیقت که همتی بزرگ‌تر در عرصه‌ای معین پیشرفت و ترقی نماید، می‌تواند عملاً به منزله یک مانع روانی ظاهر شود؛ یعنی این که فرزند کوچک‌تر ممکن است، به طور ناخودآگاه، برای ابراز وجود، از آن عرصه بخصوص کار و فعالیت، دوری جوید.

به موازات رشد و توسعه فناوری‌های جدید، تخصص‌گرایی در عرصه کار نیز پیشرفت می‌کند. در اوقات مقتضی، باید اطفال را به دیدار نفوسی که در کارخانه‌ها، اداره‌ها، بیمارستان‌ها، کشتزارها، دانشگاه‌ها و بنگاه‌های تجاری، به کار و فعالیت اشتغال دارند، بُرد و تا آن‌جا که ممکن است مشاغل متنوعه را به آن‌ها نشان داد. در جریان آخرین اخبار مربوط به تغییرات بازار کار بودن، به اعضاء خانواده، ایده‌هایی درباره انواع امکانات استخدامی در دهه‌های آتی می‌دهد. دیدارهایی از کتابخانه‌ها و کتاب‌فروشی‌ها داشتن و کتاب‌ها و مجله‌های دوره‌ای و نشریه‌های تجاری مربوط به مشاغل گوناگون را ورق‌زدن،

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

طریق مطلوبی است برای تشویق یک کودک به تفکر دربارهٔ آیندهٔ خویش. به این ترتیب، ممکن است شیئی یا پدیده‌ای آن‌چنان نظر او را اسیر و علاقهٔ او را درگیر نماید که بخواهد در زمینه‌ای خاص، تجسس و تحقیق بیشتری به عمل آورد.

پیشه یا شغلی که عاقبت انتخاب می‌گردد باید مطبوع طبع شخص جوان باشد و با قوا و قابلیت طبیعی او جور آید و حیاتی شرافت‌مندانه را برایش مهیا سازد. البته، علاوه بر این‌ها، باید امیدوار بود که شغل منتخب خیر و فایده‌ای هم به جامعه برساند.

همین کاوش و پژوهش در جهت خودپروری و خودشکوفایی، برای پدر و مادر نیز شایستهٔ بذل توجه است. در این روزگار، تغییرات در مشاغل نیمه‌وقت، امری عادی است و لزومی ندارد، والدین، به صرف این‌که دیگر جوان نیستند، بلندهمتی و آرزومندی را از کف بنهند. در بسیاری از مناطق، تدریس و تعلیم بزرگسالان در دسترس و در جریان است. با مشارکت و مساعدت همهٔ اعضاء خانواده در امور مالی و تربیتی و نیز در انجام دادن کارها و مسئولیت‌های مربوط به منزل، ابقاء و ارتقای اعضاء بزرگسال آن در یک کار و شغل معین نیز امکان پذیر خواهد بود.

به نظر ما، کلید کشف و پرورش استعدادهاى مکنونهٔ تمامی کودکان جهان، تعلیم و تربیت عمومی و با هزینهٔ اجتماعی است. به واسطهٔ امکانات چنین تربیتی است که لیاقت و شایستگی، ملاک موفقیت محسوب می‌شود و تفاوت‌های ناشی از زمینه‌های قومی و خانوادگی خنثی می‌گردد. بار دیگر ملاحظه می‌شود که پاسخ صحیح به ضرورت روبه‌گسترش حقیقت و وحدت عالم انسانی حلال مشاکل و دافع موانعی است که طبقات اجتماعی و تعصبات نژادی و جنسی، در محیط کار و فعالیت به وجود می‌آورند. اکنون، مکرراً مردم را در مشاغل فعال می‌بینیم که قبلاً، قانوناً یا سنتاً، مجاز به ورود در آن‌ها نبودند. با توجه به مطالب گفته‌شده، والدین باید با توسل به تشویق و ترغیب، قوا و قرائح فرزندانشان را به حرکت آورند و با تکیه بر مشورت‌ورایزنی، به آن‌ها مساعدت و یاری رسانند تا در جهت وصول به عالی‌ترین سطوح ممکن موفقیت، برای خود اهداف عالیّهٔ معقوله در نظر گیرند.

بلوغ و پختگی

غالباً تصوّر می‌رود زمانی که فرزندان بین سنین ۱۲ تا ۱۸ سال هستند، سخت‌ترین دوران حیات خانواده، سپری می‌شود. بعضی اوقات، نوجوانان در هر قدمی از مسیر رشد و تعالی به سمت بلوغ و بزرگی، با والدینشان درگیر می‌شوند؛ بعضی از آن‌ها حتی برای فرار از زیر بار فشارهای غیرقابل تحمل خانوادگی، سر از کوچه و خیابان درمی‌آورند. درست است که دوران بلوغ برای ولی و فرزند، هر دو، چندان راحت و آسان نیست؛ اما لزومی هم ندارد آن را دورانی ترس‌آلود تصوّر کنیم. علی‌رغم همه تبلیغات و تصوّرات بد و منفی در باره این مرحله رشد، بسیاری از والدین از این که آن را جذاب‌ترین و مثمرترین ایّام تمام دوران بچه‌داریشان می‌یابند، بسی شگفت‌زده می‌شوند. اما بروز چنین احساسی هنگامی میسر است که در خلال سال‌های سپری شده ارتباط و اعتماد کافی میان والدین و فرزندان برقرار شده باشد. در صورتی که قبلاً این ارتباط و اعتماد، به طور مستحکم، استقرار یافته باشد، برای پدر و مادر مقدور خواهد بود به جای این که مصدر مشکلات اولادشان تلقی شوند، فعّالانه به آن‌ها کمک کنند دوره بلوغ را با موفقیت پشت سر بگذارند.

در یک خانواده موفق، مشورت‌ورایزنی همچون یک والف ایمنی عمل می‌کند و اجازه می‌دهد که والدین و فرزندان، مجاری ارتباطی خود را باز نگهدارند. به این طریق، وقتی دوره بلوغ نزدیک می‌شود، سازوکار لازم برای تبادلات و تعاملات احترام‌آمیز متقابل، موجود و مهیا خواهد بود. در این شرایط و احوال خاصّ نیز به اختصاص اوقاتی برای گفتگوهای روزانه ادامه دهید. اکنون که شخص جوان می‌کوشد این مرحله جدید و گیج‌کننده از زندگی خود را درک کند، چنین اقدامی بیش از هر وقت دیگری لازم و ضروری است. اجازه دهید این گفتمان‌ها، پناه‌گاهی باشد پرامنیت و این زمان‌ها، فرصتی باشد برای محرمانه مطرح کردن تجربیات و خطیّات و نیز درس‌گرفتن و آموزش دیدن. حالا دیگر او، به ظنّ قوی، توان تشخیص خوب و بد را کسب کرده است و دیگر نیازی به سخنرانی‌های سنگین و مطوّل والدین ندارد. به جای آن، اگر بتواند احساس‌ها و نگرانی‌هایش را با یکی از اولیاء در میان بگذارد، به او کمک خواهد کرد در این مورد

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

که چگونه می‌تواند اصول اخلاقی و عقلانی را در زندگی روزمره خود به کار بندد، دید و درکی روشن حاصل نماید.

در خلال دوره بلوغ، مهم‌ترین و مقدم‌ترین اقدام پدر و مادر این است که بدون موضعی آمرانه و برخوردی داورمآبانه، فقط گوش دهند؛ باید چنان عمل کنند که تازه‌جوان احساس کند هرگاه و به هر مقدار که مشتاق مصاحبت باشد، از او استقبال به عمل می‌آید. آنان همچنین باید حق پسران یا دختران خود را برای خلوت و خصوصیت، محترم شمارند و مطمئن شوند که از خلوت و تنهایی کافی برای این که به هویت نوظهور خود بیندیشند، برخوردار هستند.

افراد جوان به سختی می‌کوشند ساختار چهارچوب خود را تکمیل کنند و به عنوان عضوی از نسل روبه‌خیزش، منش و نگرش ویژه خود را نسبت به جهان پیرامون، شکل دهند. طبیعی است که این جهان‌بینی، به دلائلی، با جهان‌بینی شما یکسان نخواهد بود و شما باید این تفاوت و تمایز را نه تنها بپذیرید، بلکه تحسین و تقدیر هم بنمایید. اگر به خود زحمت بدهید و به آن نوع موسیقی‌ای که تازه‌جوانتان دوست می‌دارد گوش بسپارید، فیلم‌های مورد علاقه‌اش را ببینید، بعضی کتاب‌های محبوبش را بخوانید و آنگاه نگرش‌های خردمندانه، اما غیر منتقدانه خود را با او در میان بگذارید؛ ملاحظه خواهید کرد که با یکدیگر قربت و نزدیکی بیشتری یافته‌اید و چنین است زیرا در این روند، خود شما هم به امور و اشیاء از منظری جدید نگاه خواهید کرد. چنین اقدامی، همچنین، شما را با دنیایی در تماس قرار می‌دهد که نسبت به روزگار جوانی خودتان، تغییرات قابل ملاحظه‌ای کرده است. به این ترتیب، یکی دیگر از مزایای بزرگ کردن اولاد این است که موقف و منظر نسل بعد از خودتان را به شما نشان می‌دهد.

در خلال این سال‌های زودگذر، شما به پرداخت کردن و صیقل دادن نهایی لبه‌های تند و تیز خُلُقیت و شخصیت فرزندان اهتمام می‌ورزید. ارزش‌ها و اخلاقیاتی که با چنان صبر و شکیبایی در ذهن و روح او القاء کرده‌اید اکنون با ملغمه مغشوش عقائد و اعمالی که هر روزه در مدرسه با آن مواجه است، به سختی محک زده می‌شود و در این میان، هستند کسانی که معتقدند والدین نباید اصول و ارزش‌های خود را به فرزندان‌شان تلقین

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

کنند. اینان ممکن است مطرح نمایند که: "چرا نباید به بچه‌ها اجازه بدیم درباره ارزش‌های اخلاقی خودشون تصمیم بگیرن؟ آیا پدر و مادرها نباید به احترام آزادی فردی هم که شده از تحمیل عقاید خودشون به بچه‌ها خودداری کنند؟" در عین حال که چنین سئوال‌هایی معقول و منطقی به نظر می‌رسد، اما مشکلی در مورد آن‌ها مطرح است:

کودکان صبر نمی‌کنند تا بزرگ‌تر و داناتر و پخته‌تر شوند و بعد مجموعه‌ای از ارزش‌ها و اهداف را برگزینند. اگر پدر و مادر در حوزه ارزش‌ها و اهداف، خلأیی برجای گذارند، خیلی زود با نمونه‌های رفتار بزرگ‌سالان و رفیقان و یا با تأثیرات وسیع رسانه‌های جمعی پر خواهد شد. پژوهشی که در دانشگاه استنفورد (Stanford) انجام شده و دو گروه خانواده را- که یکی فرزندان معتاد به مواد مخدر و دیگری فرزندان غیر معتاد داشته- با هم مقایسه کرده است، بسیار گویا و روشن‌گر است. والدین گروه معتاد، از همان آغاز حیات اطفالشان، بر این موضع بوده‌اند که نباید ارزش‌هایی را به کودکانشان القاء کنند، بلکه باید آن‌ها را آزاد بگذارند "هر چه دلشان می‌خواهد انجام دهند" ...

نکته مهم این که چنین اطفالی وقتی بزرگ‌تر شدند با اعمال و رفتاری انطباق یافتند که باب طبع والدینشان نبود؛ جریانی که عاقبت به انفصال رابطه آن‌ها انجامید. به طور کلی، فرزندان که مواد مخدر مصرف می‌کردند، در مقایسه با آن‌هایی که از آغاز به کمک والدینشان تحت تعلیم ارزش‌های قدرتمند اخلاقی بودند و از این عمل امتناع می‌کردند؛ بیشتر با ارزش‌های گروه همسالان‌شان تطبیق یافته و از خلاقیت ذهنی کمتری برخوردار بوده‌اند.

ما معتقدیم انسان‌ها بعد از این که بزرگ شدند و خانه پدری را ترک کردند، از حق مسلم‌گزینش هر سیستم اخلاقی که مطابق میلشان است، برخوردارند. اما تا آن هنگام، کودکان، تحت مراقبت و حفاظت و هدایت پدر و مادرشان هستند و انتظار می‌رود طبق تمایل آن‌ها رفتار کنند. اگر بینش‌ها و ارزش‌ها و دانش‌هایی را که به سختی و طی سال‌های متمادی فراهم آورده‌ایم، به فرزندان دلبندمان انتقال ندهیم، در حقیقت ناخدمتی عظیمی را در حق آن‌ها روا داشته‌ایم.

ایجاد هویتی مستقل

اگر والدین در خلال دورهٔ کودکی، فرزندان‌شان را از محبت و دوستداری کافی بهره‌مند کرده باشند و به آن‌ها خودانگاره‌ای خوب و مطلوب القاء نموده باشند، باید آنان در یک گروه از همسالان، برای کنترل و ادارهٔ خود، از اعتماد به نفس و خودباوری وافی برخوردار باشند. باید، بتوانند به جای این‌که به دلیل ضعف در عزت‌نفس و سرافرازی و احساس عدم لیاقت و شایستگی، کورکورانه و مضطربانه از دیگران پیروی کنند؛ مستقلاً گزینش‌های خود را داشته باشند. گاهی اوقات، نوجوانان (adolescents) از رفتارها و پندارها و پسندهای همسالان‌شان، به شیوه‌ای بره‌وار و فاقد هرگونه خلاقیت و ابتکار، الگو برداری می‌کنند. در این حالت پدر و مادر باید بفهمند که دید و احساس آن‌ها از خودشان چگونه است و آماده باشند برای تقویت اعتماد به نفس و خودباوریشان، تشویق و تحسین لازم را نثارشان نمایند. آنان بخصوص باید در مورد احساس ناایمنی طبیعی تازه‌جوانان (Teenagers) حساسیت ویژه به خرج دهند و از ایراد و انتقاد مکرر نسبت به رفتار و گفتار آنان، اجتناب نمایند.

تقریباً تمامی نوجوانان، دورهٔ انفصال و جدایی از جهان‌بینی والدین‌شان و روی‌آوری به تأیید و آفرین‌گویی همسالان‌شان را تجربه می‌نمایند. این انفصال، عملاً، گامی است ضروری، اما موقتی در مسیر شکل‌گیری عاقلانهٔ جهان‌بینی مستقل خودشان. گاهی، پدر و مادر، برای تازه‌جویی که می‌کوشد هویت و شخصیتی مستقل کسب کند، هیچ کار مفیدی نمی‌توانند انجام دهند؛ زیرا الگوهای گفتاری و رفتاری، علائق سطحی، ایده‌ها و افکار شخصی و تقریباً تمامی امور مربوط به آن‌ها، مردود شناخته می‌شود.

مثلاً، تازه‌جوان، چشم‌های خود را به بالا می‌چرخاند و به ولی خود می‌گوید:
" وای، تو چطور می‌تونی این جور بی‌پوشی / فکر کنی / حرف بزنی / کار کنی؟ " و تازه، همتان کوچک‌تر نیز، به عنوان اشخاصی مهم در صحنهٔ کلی خانواده عرض اندام می‌کنند و سهم خودشان را در انتقاد و ایرادگیری، اجرا می‌نمایند. معمولاً، این وضع، فقط تا وقتی که تازه‌جوان شیوهٔ تفکر و نحوهٔ نگرش خود نسبت به امور را شکل دهد، ادامه می‌یابد و بعد از آن، پدر و مادر دوباره مورد التفات و اعتماد او قرار می‌گیرند. به

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

قول مارک تواین (Mark Twain) وقتی تازه‌جوانان به سن هفده یا هجده سالگی می‌رسند، از این که می‌بینند والدینشان در یکی دو سال اخیر چقدر عاقل‌تر شده‌اند، دچار حیرت می‌شوند!

اولیاء نباید انتظار داشته باشند فرزندانشان المثنای خودشان بار آیند. هر نسل جدیدی نحوه نگرش خود را به اشیاء و امور دارد و همه افکار و ایده‌های جدید نیز بد نیستند. بهر حال، یک نوجوان هر چه زودتر، مبتنی بر آداب و اخلاق استوار و ارزش‌های پایدار، شیوه تفکر شخصی خود را شکل دهد، خود و اطرافیان او آسوده‌تر و راحت‌تر خواهند بود. پدر و مادری که در طول سالیان گذشته، فرزندان خود را به کسب تفکر مستقل و ارزش‌های مطلوب تشویق و ترغیب نموده‌اند، گذار از دوره بلوغ را برای آنها، بسی آسان‌تر و آسوده‌تر ساخته‌اند.

اما ممکن است که والدین در مسیر تحقق بلوغ‌ویختگی، موانعی جدی نیز ایجاد کنند. بعضی وقت‌ها، پدران یا مادران ناپخته ممکن است از قبول این واقعیت که خود دیگر با به سن گذاشته‌اند و فرزندانشان هم کاملاً بزرگ شده‌اند، طفره برونند و بکوشند با تحمیل دوره کش‌داده‌شده کودکی به آنها، آثار پیری خود را انکار نمایند. بی‌تفاوتی و بی‌توجهی والدین نیز می‌تواند مانعی در مسیر رشد و تعالی نوجوانان باشد. در موارد حاد، تازه‌جوانانی که غرقه اعتیاد و الکلی و انحراف می‌گردند، همان فرزندان هستند که شدیداً مورد غفلت و بی‌مهری و بیگانگی واقع شده‌اند و عشق و اعتمادی را که هرگز از پدر و مادرشان دریافت نموده‌اند، در دامن دیگران جستجو کرده‌اند؛ جستجویی که بس توان‌فرسا و طولانی، و در عین حال عبث و بی‌نتیجه است. عده‌ای دیگر از والدین که هرگز به فرزندانشان یاد نداده‌اند متکی به خود بار آیند و برای خود تصمیم بگیرند؛ هم‌چنان به بی‌اعتمادی نسبت به خویش‌تنداری آنها ادامه می‌دهند و در همین وضعیت است که سعی می‌نمایند آنها را مستمراً تحت نظارت و انضباط شدید و غلیظ قرار دهند که پیامد آن البته نبرد لاینقطع اراده‌ها است؛ وضعیتی که هر دو طرف در آن بازنده خواهند بود.

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

افراد جوان ممکن است، آگاهانه یا ناآگاهانه، از اعمال و رفتار ناشایست بعضی بزرگ‌سالان تقلید کنند، صرفاً به این منظور که به والدینشان نشان دهند بزرگ شده‌اند. اما اینان ممکن است واکنشی حتی سرکوب‌گرانه بروز دهند و برای حفظ تسلط خود، با آن‌ها رفتاری در شأن بچه‌های کوچک پیشه کنند. اما اگر اولیاء در خلال دوران کودکی تازه‌جوان، او را از احترام و بزرگداری کافی برخوردار کرده باشند و به موازات رشد و نمو پیوسته‌اش، مزایا و مسئولیت‌هایش را هم افزوده باشند، دیگر او نیازی نخواهد داشت بلوغ و بزرگی تازه‌افتۀ خود را به طرق منفی و غیرمؤدّبانه "ثابت و مبرهن" نماید. برای مثال، اگر هم اکنون آن‌ها را از همان عزت و بزرگواری و ادب و فرهیختگی که نثار سایر بزرگ‌سالان می‌نمائید، برخوردار کنید؛ مجبور نخواهند بود برای جلب و دریافت چنین توجهاتی، دست به هر کار ممکن بزنند؛ زیرا شما آزادانه و شادمانه، و بدون این که مجبور شوید، آن را نثارشان می‌سازید؛ و از این که بزرگ و برومند شده‌اند، مفتخر و مسرورید و آن‌ها نیز البته از این احساس شما با خبرند. گاهی، با خلوص و پاکدلی، نظرشان را دربارهٔ مسائل شخصی خود جویا شوید. این کار نه تنها آن‌ها را سرشار از شادی و سرور خواهد کرد، بلکه شما نیز احتمالاً نظریات صائبی دریافت خواهید داشت. پدر و مادری که معقولانه و خردمندانه، برای تصمیم‌گیری در مواردی ذاتاً مناقشه‌آفرین، مثل استفاده از اتومبیل خانواده و یا ساعات انتظار برای بازگشت به خانه، به جای "قانون وضع کردن" مستبدانه، به کاربرد مشورت و رایزنی متوسل می‌شوند؛ مقدار زیادی اشک و انرژی را ذخیره می‌نمایند! درست است که بعضی از مسائل را نمی‌توان به مشورت گذاشت؛ اما اکثریت قریب به اتفاق آن‌ها را می‌توان؛ با این نتیجهٔ عالی که راه‌حلی قابل قبول برای هر دو طرف به دست می‌آید و به والدین و نوجوان، هر دو "احساس پیروزی" می‌بخشد. این آگاهی اعتماد‌آمیز نوجوان که والدین بهترین منافع و مصالح او را در نظر دارند، ثمرات بهیۀ کامله به بار می‌آورد.

اما، در ورای مدرسهٔ نوجوان، دنیای وسیع‌تری، مشحون از فشارهای ذهنی و روانی شدید همسالان و همراهان وجود دارد، که برای خنثی‌سازی آن، والدین می‌توانند با تشویق فرزندانشان به مشارکت در فعالیت‌هایی بیرون از محیط مدرسه، که معمولاً توسط

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

سازمان‌های نیکوکاری یا دینی ارائه می‌شود، و از طریق تمهید سرگرمی‌ها و ورزش‌ها و مسافرت‌ها، منظرگاهی وسیع‌تر و جذاب‌تر برایشان فراهم سازند. تازه‌جوانان (Teenagers) اصولاً باید احساسی از قدرت و توانمندی داشته باشند و بتوانند با نفوس جدید، ملاقات و معاشرت نمایند و در موقعیت‌های متنوع اجتماعی، احساس موفقیت و سرافرازی کنند. برای آن‌ها بسیار مفید است که بدانند دوستان و همکلاسانشان مرکز عالم آفرینش نیستند، و این که هویت و شخصیتشان منحصرأ موقوف به رضایت و تأیید آن‌ها نیست.

در بخش‌های قبلی، توصیه کردیم که نوجوانان، به عنوان روشی برای آشنایی با مشاغل آیشان، به کارگاه‌های فعال و جذاب برده شوند و اکنون می‌گوئیم که دلیل محکم دیگری نیز برای این کار وجود دارد. با آشناکردن پسر و دخترتان با واقعیت‌های مهیج دنیای کار و کوشش، در حقیقت شور و نشور رشد و نمورا در وجودشان القاء می‌کنید. در این حالت، نوجوان شما، به درستی، دوره بلوغ و پختگی را، صرفاً به عنوان مرحله‌ای موقت و گذرا مشاهده خواهد کرد. اغلب اوقات کوچک‌ترهای خانواده، سال‌های تازه‌جوانی را به عنوان اوج عالی حیاتشان می‌نگرند و دوران بزرگ‌سالی را کسل‌کننده و ملال‌انگیز می‌پندارند؛ انگار بعد از ۲۲ سالگی همه چیز غم‌بار و دل‌آزار به نظر می‌رسد. آن‌ها وقتی عملاً دوره بلوغ را تجربه می‌نمایند، ممکن است با خود چنین بگویند: "خیال می‌کردم این بهترین روزهای زندگیمه، ولی حالا هم که بدجوری احساس بدبختی می‌کنم. چیزی دیگه هم که در مقابلم نیست، مگه بزرگ‌سالی. اون هم که صد پله بدتر از اینه."

این احساس و اندیشه ناپخته، نتیجه تأثیرات مختلف محیط، از جمله صنعت تبلیغات بازرگانی است که تازه‌جوانان پر شور و نشاط را در حالی که نوشابه‌های تجاری خنک سر می‌کشند و پیران بدبخت زمین‌گیر را در حالی که محتاج مداوای ورم مفاصل هستند، نشان می‌دهد. فیلم‌های سینمایی و تلویزیونی، عموماً دوران جوانی را قلّه شامخ تجربه زندگی، تصویر می‌کنند. والدینی که خود شادان و پر نشاط، دوره بزرگ‌سالی را می‌گذرانند و هم‌چنان از لحاظ روحانی، ذهنی و عاطفی، در جهت رشد و تعالی و نیز

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

حفظ سلامت و تناسب جسمانی خود، می‌کوشند؛ باید چنین دیدگاه‌هایی دروغین را مذموم و مردود انگارند. اگر به فرزندان خود نشان دهید که ایام بزرگ‌سالی، به راستی پربارترین دورهٔ حیات است و این که از زندگی خود راضی و خوشنود هستید، احتمال این که آن‌ها به عنوان پاسخی لذت‌طلبانه به سؤال بدبینانه: "آیا همش همین بود؟"، به مخدرات و مسکرات و انحرافات روی آورند، بسیار کمتر خواهد بود.

تعیین حدود

بارها و بارها، کودک شما می‌خواهد کاری را انجام دهد که اجازهٔ آن را به او نمی‌دهید و به دفعات این استدلال قدیمی را می‌شنوید که: "ولی همهٔ دوستانم اونو انجام می‌دن...". در این حالت پاسخ شما باید چنین باشد: "اما اون دوست‌ها به خونوادهٔ ما تعلق ندارند؛ تو تعلق داری. برا ما خیلی راحت‌تره که این اجازه رو بهت بدیم، ولی ما تو را دوست می‌داریم و دلمون می‌خواد خوشحالت کنیم. خیلی سخت‌مونه در مورد چیزی که می‌خوای، بهت بگیم نه. ولی ما بزرگ‌تریم، از تو بیشتر سرمون میشه و مسئولیم تو رو تا اونجا که می‌تونیم خوب بزرگ کنیم. وقتی ببینیم تو چقدر خوب بار اومدی، می‌فهمیم که تا حالا کارمون رو درست انجام دادیم. چند سال دیگه صبر کن و به قضاوت ما اعتماد داشته باش، بعدش می‌ری واسهٔ خودت. حالا دیگه خیلی تعجب می‌کنم، آکه باز هم بخوای هرکاری دوستات می‌کنن، تو هم بکنی."

فرزندان شما، مداوماً، استحکام و استواری و معیارهای اخلاقیاتان را ارزیابی می‌کنند. قوی و نیرومند باشید. شاید احساس کنید سعی و تلاش برای القاء ارزش‌های پسندیده و عواطف معقوله، در دنیایی که واژگونه جلوه می‌نماید، کاری عبث و بیهوده است. بعضی اوقات، از شدت و حدت فشارهای وارد، حس می‌نمائید که انگار دارید آبشار نیگارا را، به سمت بالا شنا می‌کنید. اما استقامت بورزید. هر ذرهٔ توانتان را به کار بگیرید و برای افزونی آن مرتب دعا کنید. فرزندانان عاقبت، فداکاری و جانفشانی شما را برای سلامت و سعادت خود، تکریم و تحسین خواهند کرد. گرچه ممکن است هم اکنون آن را نپذیرند، اما احساس امنیت ناشی از این آگاهی که همیشه کسی هست که کاملاً مراقب احوالشان باشد، خود بنفسه، بسی دلگرم‌کننده است.

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

تعیین حدود و ثغور به نوجوانان کمک می‌کند در مقابل دوستان و همقطاران، آبروی خود را حفظ کنند. وقتی برای متابعت و همراهی تحت فشار قرار می‌گیرند، برایشان بسیار آسان‌تر است لب به شکایت بکشایند که: "بابا و مامان من خیلی سخت‌گیرن و اجازه نمی‌دن که من چنین کاری رو انجام بدم"، تا این که بپذیرند و بگویند: "من اصلاً این کار رو دوست ندارم"، و بعد تقیب و سرزنش همگنان را تحمل کنند. تازه جوانانی که والدینشان بی‌توجه و بیش از حد سهل‌انگارند، از احساس ناامنی و نیز از مشکلات ناشی از سوء رفتار، رنج می‌برند. آن‌ها به راستی، از این که می‌بینند کسی به فکرشان نیست تا برایشان حدود و ثغوری تعیین کند، بسی آزرده خاطر می‌شوند.

تکلیف مدرسه

همین طور که نوجوانان وارد سال‌های پایانی مدرسه می‌شوند، مطالعه دروس سخت‌تر و ضروری‌تر می‌گردد. آیا والدین باید فرزندانشان را مجبور به تحصیل نمایند؟ برای تعریف و تبیین اهداف تحصیلی و شغلی، بسیار بهتر و مطلوب‌تر است که به مشورت و رایزنی گروهی مبادرت ورزیم. برای ایجاد عادات مطلوب مطالعه، مکانی مناسب و وسیع و نیز انعام و جایزه، از جمله محرکات مؤثره به حساب می‌آیند. به دانش آموز خود کمک کنید بهترین شرایط ممکن را برای انجام دادن تکالیف خود، به وجود آورد. یک چراغ مناسب رومیزی، نویا کهنه، و یک میز مجهز به وسائل لازم، احساس اهمیت و ارزش را نسبت به کارهای مدرسه برمی‌انگیزد. به آن‌ها کمک کنید وقت و زمان را عاقلانه برنامه‌ریزی و مدیریت کنند. مترصد اوقات مطالعه و مجاهدت آنان باشید و آن را مورد تحسین و تقدیر قرار دهید؛ اطمینان حاصل کنید که در آنان عادت به انجام دادن به موقع و موفقیت‌آمیز کارها، حاصل شده است.

اگر تردید و تزلزلی دارند، بدانید که یک تویخ آزارنده، زیانبارتر از نفس تردید و مسامحه است. احساس شکست و یأس و نومیدی ناشی از این حرکت، بسیار مخرب و خطرناک است. به جای سرزنش می‌توانید بگوئید: "عزیزم، هیچ کس نمی‌تونه کاری رو در حد اعلا انجام بده؛ فقط مطمئن باش سعی خودت رو کرده باشی. نظرت چیه؟ آیا نهایت سعی و تلاشت رو کرده‌ای؟"

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

بسیاری از زنان و مردان جوان، حتی با توانایی‌های حدّ متوسط، ترقّی و تعالی یافته‌اند، فقط به علت این که تمایلی شدید به موفقیت و پیروزی داشته‌اند. خودانگیزی (Self - motivation) رمز پیروزی است. فشار آوردن و هل دادن زیادی برای کسب نمرات عالی، می‌تواند نتیجه عکس بدهد. یک روش متعادل این است که تازه‌جوانان تشویق شوند گام‌های خود را با استعدادهای ذهنی و اهداف شغلی خود هماهنگ سازند و نه با انتظارات و آرزوهای پدر و مادرشان.

گفت‌وگو دربارهٔ امور جنسی و عفت و پاکدامنی

بدون شک، مدت‌ها قبل از بلوغ و پختگی با فرزندانتان دربارهٔ این که چگونه نوزادان به جهان می‌آیند، صحبت کرده‌اید. اغلب، در اثنای گفت‌وگوهای معمولی، موضوع سکس، به طور طبیعی و منصفانه، مطرح می‌شود. نگرش صحیح و سالم به امور جنسی، که در خلال زندگی آنان حکم برکتی ویژه را خواهد داشت، ریشه در تکریم و بزرگدانی نسبت به حیات انسانی دارد؛ که خود منبعث از ماهیت یک خانوادهٔ روحانی است. ما، دربارهٔ امور جنسی و نیز عفت و پاکدامنی، مقالهٔ مفصّلی نگاشته‌ایم که می‌توانید، به عنوان مبنایی برای مشورت و رایزنی با کودکان ده یا یازده ساله و حتی بزرگ‌تر، به کار ببرید. این مقاله در پایان این کتاب، تحت عنوان ضمیمهٔ ۱ درج شده است.

بحث جنسیت مهم‌تر از آن است که نادیده انگاشته شود. کودکان دیر یا زود از آن آگاه خواهند شد. اما سؤال این است که چه کسی و در چه سنی باید این موضوع را به آنها یاد بدهد. بسیاری از مدارس، آموزش امور جنسی را، در حالی که بعضی از والدین موافق‌اند و بعضی دیگر مخالف؛ در برنامهٔ درسی خود گنجانیده‌اند. اگر نه مدارس و نه والدین، هیچ‌کدام چنین آموزشی را سامان ندهند، کودکان بالاخره از طریق همسالان و به روش آزمایش و خطا و یا احتمالاً از طریق عمل‌کرد بزرگسالان بی‌صلاحیتی که ممکن است نیات چندان خالصانه‌ای هم نداشته باشند، از آن سر در خواهند آورد؛ و این غفلتی است که عواقب و آثارش می‌تواند آسف بار باشد.

ما بر این باوریم که اول‌مرتباً اطفال - یعنی پدر و مادر - باید اولین کسانی نیز باشند که این موضوع را به آنان آموزش می‌دهند. آموزش امور جنسی، چیزی بسیار فراتر از توصیف

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

تصویری یک عمل جسمانی است و مواضع و مسائل بسیاری را - که اگر بی‌پاسخ مانند کودک را گیج و مبهوت می‌نمایند - در بر می‌گیرد. اگر نه غالب والدین، اما بعضی از آنان از گفت‌وگو دربارهٔ مسائل جنسی ابا دارند؛ آن‌ها، بخصوص، از افشای هر امری که جنبهٔ شخصی عمیقی داشته باشد، نگران می‌شوند. ولی شما می‌توانید، با ملایمت و آرامی اما توأم با عزت و بزرگواری، به کودک خود بگوئید که خوشحال خواهید شد به هرگونه سؤال کلی که در ذهن دارد پاسخ بدهید: اما البته دربارهٔ زندگی خصوصی خود، هرگز مطلبی را مطرح ننمائید.

به مرور سالیان، گفت‌وگو میان ولی و فرزند باید ادامه یابد و آگاهی‌های مربوط به کالبدشناسی (Anatomy)، عمل‌کردشناسی (Physiology)، سلامت و تندرستی، اخلاقیات، و عقّت و پاکدامنی، آن‌گونه که به امور جنسی مربوط می‌شوند، مبادله شود. اگر این مواضع در منزل به کودکان یاد داده شود، تعلیمات اضافه‌ای که در مدرسه دریافت می‌کنند، فقط به عنوان مکملی برای اساس مستحکم حقایق و ارزش‌هایی که تا اکنون حاصل کرده‌اند، تلقی می‌شود.

نوجوانان در خطرند

در خلال چندین دههٔ گذشته، تغییرات اجتماعی، اقتصادی و فناوری سریع، در کشورهای توسعه‌افته، با از خود بیگانگی و انزوای اجتماعی روبرو فزونی بسیاری از نفوس جوان، همراه و هم‌معنان گشته است. بعضی از آن‌ها حتی در معرض این خطرند که نتوانند رشد کافی بیابند و به بزرگ‌سالانی ذهناً سالم و مفید و مسئول بدل شوند. یک مطالعهٔ تحقیقی در ایالات متحدهٔ آمریکا که توسط مؤسسات معتبر اقتصادی انجام شده است، نشان می‌دهد که دست‌کم پانزده درصد از تمامی تازه‌جوانان آمریکایی، بین ۱۶ سالگی و ۱۹ سالگی، تاکنون، به عنوان نتیجهٔ مصرف مواد مخدر، بزهکاری، آبستنی، بیکاری و اخراج از مدرسه، نوعی "انزوای" اجتماعی را تجربه کرده‌اند. موارد گزارش شدهٔ مصرف مخدرات و مسکرات در بین تازه‌جوانان، نسبت به سال ۱۹۶۰، شصت برابر شده و آمار خودکشی نیز نسبت به سال ۱۹۵۰، بیش از ۱۵۰ درصد افزایش داشته است. گزارش آشکار می‌سازد که این یافته‌ها، "همه، علائم از خود بیگانگی و انزوای است؛ و

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

اشعار می‌دارد که خانواده، جامعه، مدرسه و سایر مؤسّسات اجتماعی و گروهی، دیگر نمی‌توانند همچون گذشته نقش خود را ایفاء کنند. آمارهای آمریکایی ممکن است قدری غلوآمیز به نظر برسند، اما جریان‌اتی شبیه این، در بسیاری از ممالک دیگر نیز قابل ردیابی است."

حریت و آزادی، به معنای سیاسی کلمه، حقی است ارزشمند که باید دوستش داشت و محافظت‌ش نمود. اما، حریت مفرطه شخصی و اجتماعی، به این مفهوم که شخص آزادانه و بدون احساس محدودیت و توجه به عواقب، هر کاری که دلش می‌خواهد بکند، فاجعه‌آمیز است. بعضی از پدر و مادرها که تحت تأثیر تغییرات و انقلابات زندگی مدرن، به اندازه فرزندانشان حیران و سرگردان مانده‌اند، خود را از تازه‌جوانانشان دور می‌سازند و در مورد این که چه چیزی درست و چه چیزی نادرست است، در حفره سکوتی هول‌انگیز می‌خزند. ما معتقدیم که چنین سکوتی برای هر کودک و برای کل جامعه، بسیار خطرناک است. ما در خلال این کتاب تأکید کردیم که والدین باید بر نقصان‌های خود غلبه یابند و به نیازهای مبرم فرزندانشان در جهت کسب هدایت و حمایت، پاسخ گویند. باید این سکوت سنگین را بشکنند؛ سکوتی که کودکانشان را در بی‌هدفی و آوارگی غم‌انگیز و انزوای بریدگی فاجعه‌آمیز، تنها و بی‌پناه می‌گذارد.

شما اگر در اشتیاق عمیق‌تان به انجام دادن کاری درست و مفید برای فرزندانتان، مرتکب اشتباهاتی هم بشوید، آن‌ها عشق و محبت‌تان را که به مثابه شعاعی پرفروغ در دل شبان‌گاهی مظلم، نثار وجودشان می‌شود؛ درک خواهند کرد. آن‌ها را به سینه بفشارید؛ دوستشان بدارید؛ به حوائجشان پردازید و تحمل و بردباری پیشه کنید. این سال‌ها نیز سپری خواهد شد و آن‌گاه اگر موفق و سرافراز از کار درآیند، دیگر آن را به شانس و اقبال احاله نتوان نمود.

ورود به بزرگ‌سالی

این حقیقت دارد که بزرگ‌کردن بچه‌ها به راستی مشکل‌تر از روزگاری شده است که ما جوان بودیم. در گذشته ایام، از فرزندان انتظار می‌رفت از والدینشان اطاعت کنند؛ حتی بدون این که دلیل انجام دادن کارها برایشان گفته شود. به نظر ما، امروزه دیگر روش

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

قدیمی "اول تنبیه بعد توضیح" بسیار ظالمانه است و حتی مهم‌تر از این، در پرورش فرزندان، به نحوی که بالغانی خودانگیخته، مسلط بر نفس و مستقل‌الرأی باشند، مطلقاً تأثیری ندارد؛ آن هم بالغان و بزرگ‌سالانی که باید در این جامعه روزبه‌روز پیچیده‌تر، مبتکرتر و متغیّرتر، زندگی کنند. ما نسبت به ازمنه گذشته، از فرزندانمان توقعات بیشتری داریم، همان‌گونه که به عنوان اولیاء، از خودمان نیز انتظارات افزون‌تری داریم. ما می‌دانیم که به هر ذره از نبوغ ذاتی و آگاهی اکتسابی و قدرت اخلاقی خود نیازمندیم تا بتوانیم آن‌ها را از خلال این مرحله نهایی دوره کودکی و نوجوانی عبور دهیم و با سلامت و سربلندی به دوره پختگی و بزرگ‌سالی برسانیم.

گرچه برای فرزندانمان آرزوهای بزرگی در سر می‌پرورانیم؛ اما باید مراقب باشیم رؤیایها و بلندپروازی‌هایمان، از حدّ و مرز واقعیت بیرون نرود. اگر از بدایت آرزو کرده‌ایم آنان دانشمندانی کبیر یا ورزشکارانی شهیر بار آیند، اما نتوانسته‌اند چنین کنند؛ ممکن است به طرق ظریفه، احساس یأس و نومیدی خود را به آنان هم انتقال دهیم که آن‌گاه با حس کردن هوشیارانه این ناخشنودی، شاید از ما دور شوند بدون این که بفهمند این خود ما بوده‌ایم که خطا کرده‌ایم؛ به این صورت که از آن‌ها انتظار داشته‌ایم با موفقیت در مسیرها و عرصه‌هایی که خودمان در آن‌ها وامانده بودیم، شکست‌ها و ناکامی‌هایمان را جبران کنند.

در یک زمانی، شاید هنگامی که تازه جوانمان اطراف هفده سالگی هستند، باید عقب بایستیم، شانه‌هایمان را بالا نگهداریم، نفس عمیقی بکشیم و قبول کنیم که هیچ‌کسی به طور نامحدود اصلاح‌پذیر نیست. هر قدر هم که پدر و مادر خوب و مطلوب باشند؛ هر قدر هم که سخت و پی‌گیر - با غرغر کردن و فشار آوردن و یا حتی با تحسین کردن و تشویق نمودن - تلاش کنند، هیچ‌پسر یا دختری پیوسته راه کمال نخواهد پوئید. ما باید پسران و دختران جوانمان را، درست همان‌گونه که هستند - بسته کاملی از محاسن و معایب، توانایی‌ها و ضعف‌ها - دوست بداریم، عزیز بشماریم و از حضورشان محظوظ شویم؛ درست همان‌طور که مایلیم آن‌ها، علی‌رغم نقصان‌ها و ضعف‌های خودمان، ما را دوست داشته باشند و عزیز بشمارند. گرچه هنوز می‌توانیم آن‌ها را راهنمایی کنیم و با

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

یکدیگر تبادل نظر نمائیم، اما باید بدانیم که سرانجام زمانی فرامی‌رسد که باید دست از انتظارات بی‌پایانمان برداریم و به همان مقدار محاسن و مناقبی که پسر یا دخترمان تا هم اکنون حاصل کرده است، بسنده کنیم و راضی باشیم.

فصل خرمن

سال‌های پایانی، زمانی که بچه‌ها هنوز در خانه پدری هستند، شتاب‌آمیزترین سالیان زندگی است. مرد یا زن جوان کشیده‌قامت، با تمامی شور و اشتیاق و خوش‌بینی و خرم‌اندیشی جوانیش، با گام‌های بلند و گاهی هم پُرشتاب، این سو و آن سوی خانه را در می‌نوردد. و برای والدین اکنون فصل خرمن است؛ هنگامی که ثمره تمامی تلاش‌های بی‌امانشان، پُراز نشاط و طراوت، در برابر چشمانشان می‌ایستد و با طرح‌ها و امیدها و آرمان‌های بزرگش، فضای منزل را عطرآگین و سرورانگیز می‌سازد.

گویا از منظر دیگران، نفوس در سنّ و سالی خاصّ، دیگر کودک به حساب نمی‌آیند و از آن هنگام است که در جرگه بزرگ‌سالان ملحوظ می‌گردند. اما میان دوران بچگی و کودکی و بلوغ و بزرگ‌سالی، مرز مشخصی وجود ندارد. این تقسیم‌بندی برای فرد انسانی اساساً امری عارضی است. رشدکردن و بزرگ‌شدن به معنی انتقال و گذاری کلی است از گیرنده‌ای وابسته و بی‌پناه و نادان به سمتِ بخشنده‌ای مستقل و مقتدر و کاردان. فقط از این منظر است که وجه تمایزی بین کودکی و بزرگ‌سالی قابل تشخیص است؛ و الا این مفاهیم هیچ ارتباطی به این که از عمر شخص چقدر سپری شده است ندارند. حتی وقتی زمان بلوغ و پختگی فرامی‌رسد، حال و هوای ایام کودکی از میان نمی‌رود و نباید هم برود. در درون هر بزرگ‌سالی کودکی نهفته است که همچنان مشتاق است خصائص متنوعی، چون سرزندگی، شگفت‌زدگی، بازیگوشی، خودجوشی و ساده‌لوحی را بروز دهد.

در سال‌های آخرینی که مرد یا زن جوان همچنان در خانه است و هنوز برای تحصیلات بیشتر یا شغل و کار بهتر، کوله بار سفر را نبسته است؛ ممکن است به طریقی که قبلاً میسر نبوده است، روابط دوستانه عمیقی میان او و والدین برقرار گردد. در این حالت برای پدر و مادر میسر است افکار و عقاید فرزند جوانشان را نقد و بررسی و آزمایش و ارزیابی

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

کنند و از محک‌زدن هوش و ذکاوت و علم و معرفتش، لذت ببرند. و در این ماه‌های آخرین باهم‌بودن، مرد یا زن جوان مشتاقانه افق‌های آینده را می‌نگرد؛ در حالی که والدینش، صمیمانه، لحظات حضور او را مغتنم می‌شمارند.

سخن آخر

در گذشته، فاصله بین ازدواج آخرین فرزند و شروع دوران کهولت و پیری و سپس مرگ و رحلت والدین، بیش از چند سال نبود؛ اما امروزه با تعداد اولاد کمتر و طول عمر بیشتر، برای بسیاری از پدران و مادران "آشیا ن تهی شده"، آن هم در اوائل چهل سالگی، بسی اعجاب‌انگیز و اضطراب‌آلود است که ببینند هنوز تقریباً نیمی از مسیر زندگی را در پیش رو دارند.

با نزدیک شدن به قرن بیست و یکم، نیازمند آنیم که تعریف جدیدی از مفهوم سالخوردگی داشته باشیم و طرز تفکر خود را در این باره تغییر دهیم. نه فقط طرز نگرش ما، بلکه طرح‌ها و برنامه‌هایمان نیز نسبت به کهولت و پیری، باید از نو ارزیابی و اصلاح شود. پیشرفت علوم پزشکی، بهداشتی و تغذیه و نیز سایر علوم وابسته، انتظارات از فرایند حیات را، بخصوص در چند نسل گذشته، به شدت افزایش داده است. سه هزار سال پیش حد متوسط عمر انسان ۱۸ سال بوده است. در سال ۱۸۵۰ به چهل سالگی و در ۱۹۰۰ به چهل و هشت سالگی رسید. اما امروزه، در کشورهای توسعه‌افته، انتظار می‌رود که مردم حداقل تا ۷۵ سالگی یا حتی ۸۰ سالگی عمر کنند. در واقع، نیمی از همهٔ نفوس روی زمین که ۶۵ سالگی را پشت سر نهاده‌اند، در این لحظه زنده‌اند.

روزگاری ۵۰ سالگی سن آغاز سالخوردگی محسوب می‌شد؛ اما اکنون افراد هشتادساله در مسابقهٔ دو مارتون (Marathon) شرکت می‌کنند و به کوه‌نوردی می‌روند و تازه، با ادامهٔ پیشرفت و بهبودی در مراقبت‌های بهداشتی، حد نهایی افزایش طول عمر هنوز معلوم نیست. روزه‌روز تعداد بیشتری از نفوس بیش از حد نصاب قرن زندگی می‌کنند. در حال حاضر، حدود ۳۲ هزار نفر آمریکایی در سن صد سالگی یا بیشتر هستند که ۳۰۰ درصد بیشتر از سال ۱۹۶۰ است. در پایان قرن آینده، میانگین طول عمر صد سال یا حتی بیشتر خواهد شد.

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

ما هنوز نمی‌دانیم که بدن انسان از لحاظ کارآیی مفید تا چه مدتی می‌تواند در وضعیت مطلوب باقی بماند؛ اما به طور افزاینده، حقایق بیشتری درباره مغز انسان فرامی‌گیریم. دکتر ماریون دایموند (Marion Diamond) از دانشگاه کالیفرنیا در برکلی (Berkeley)، می‌گوید به نظر نمی‌رسد که مغز به موازات سالخوردگی، خرابی و تباهی یابد؛ اگر جسم می‌توانست ۱۵۰ تا ۲۰۰ سال سلامت خود را حفظ کند، سلول‌های مغزی قادر بودند به همین مدت دوام بیاورند. تعداد سلول‌های عصبی مغزی، بعد از رسیدن انسان به یک تا دو سالگی، ثابت میمانند و درست همانطور که تمرین و ورزش مرتب برای عضلات بدن مفید است؛ تحریک و انگیزش منظم نیز برای حفظ سلامتی و توانمندی مغز لازم است؛ فعالیتی که بدون آن، سلول‌ها ضعیف و پژمرده می‌گردند. درست به همان طریق و ترتیبی که نوزادان و کودکان برای رشد و توسعه قوای مغزی و ذهنیشان، به محیط‌های محرک محتاجند، مسنن و سالخوردگان نیز به درگیری‌ها و توان‌آزمایی‌های ذهنی و فکری نیاز دارند.

در جوامع سنتی گذشته، افراد جوان‌تر، به سبب حکمت و خردمندی سالخوردگان، حرمت و عزت آنان را مراعات می‌کردند و برایشان جایگاهی بس شریف قائل بودند. اما در دنیای کنونی مغرب‌زمین، پیری و سالخوردگی، به شکل دیگری ملحوظ می‌گردد. سستی و تباهی در ایمان و اعتقاد به حتمیت حیات جاویدان، در تأکیدات جاری نسبت به مطلوبیت و برتری دوره جوانی مؤثر بوده است و نیز در این نگرش که دانش و تجربه حاصل از عصرها و نسل‌های پیشین، در دوران علم و فناوری وسیع و تحولات اجتماعی سریع، دیگر کهنه و بی‌فایده و حتی متروک و منسوخ است، اثر کرده است. به هر دلیلی، بسیاری از مردم، نسبت به کهولت و پیری، دید مثبتی ندارند. بعضی‌ها حتی با یادآوری این واقعیت، مضطرب و هراسان می‌شوند.

بسیاری از نفوس، با پول پس‌انداز کردن و در مؤسسات بازنشستگی ثبت نام نمودن، ایام پیری و سالخوردگی را از موضع مسائل مالی، پیش‌نگری می‌کنند. غیر از این، بسیاری از افراد سخت مصممند واقعیت پیرشدن را از ذهن خود بزدانید، مگر این که به زور و اجبار متوجه آن گردند. در این جا نیز، مؤثرترین و سازنده‌ترین راه برای مقابله با این نگرش‌ها و

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

کنش‌ها، آماده شدن از قبل است. اگر هم اکنون در اواخر ۲۰ سالگی یا اوائل ۳۰ سالگی هستید، موقعیت خوبی دارید که به دوره جوانی سپری شده، نظری اندیشمندانه بیفکنید. این مرحله از زندگی، زمان مناسبی است که به سلامت جسمانی‌تان پردازید؛ البته اگر تا کنون از آن غافل بوده‌اید. ورزش مرتب، رژیم غذایی متعادل، مدیریت بهداشت روانی، سلامت دهان و دندان - این‌ها اموری هستند که احتمالاً از آن‌ها آگاهی و در نظر دارید "یک روزی" به آن‌ها پردازید! اما آن روز همین الآن است. تا انعطاف‌پذیری جوانی کاملاً از دستتان نرفته است، لازم است بعضی عادات مقبوله را در خود جا بیندازید؛ به عبارت دیگر، لازم است از هم اکنون در مورد بدن خود سرمایه‌گذاری مقتضی را صورت دهید؛ زیرا اعتبار تَمَمّه ایام جوانی دیری نخواهد پائید.

بعضی اوقات اولیاء آن‌چنان بر تندرستی اولادشان متمرکز می‌شوند که سلامت جسمانی خود را فراموش می‌کنند؛ از جمله، ساکن و بی‌تحرك می‌گردند و هیچ مقدار وقتی را صرف جنبش و ورزش نمی‌کنند. اگر هم اکنون متحرک و متوازن باشید، چهل سال دیگر، فرزندان‌تان از دستتان بسیار ممنون خواهند بود؛ زیرا در آن زمان مجبور نخواهند بود پیوسته نگران و گرفتار سلامتی شما باشند و خودتان نیز به همین صورت.

سلامت و تندرستی کامل، امری ضروری است؛ اما در عین حال شبیه زمینه پشت صحنه یک نمایش است. مسئله مهم این است که با پیکر سالم‌تان چه می‌کنید و نه این که درباره هر مشکل جزئی عارض بر آن دچار وسواس و نگرانی شوید. چندین دهه قبل از این که پیری فرارسد، برای خود سرگرمی‌های متنوعی که واقعاً مورد علاقه‌تان باشد، فراهم کنید. می‌توانید در یک زمینه‌ای که همیشه مورد توجه‌تان بوده است، به مطالعه پردازید و یا در یک رشته ورزشی خاص به کسب مهارت‌های جدید مشغول شوید و برای این مقاصد در کلاس‌های مربوطه ثبت نام کنید. بهتر است بعضی از این فعالیت‌ها، به همراه افراد دیگر باشد. مثلاً، مطالعه کتاب گرچه بسیار جذاب است و باغبانی و گل‌کاری گرچه خیلی محبوب است، ولی این کارها نباید تنها سرگرمی شما باشند؛ زیرا هر دوی آن‌ها اساساً فعالیت‌های انفرادی‌اند. بکوشید که در زندگی خود اعتدال ایجاد کنید؛ امری که مستلزم فعالیت‌های هم فردی و هم گروهی است.

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

وقتی با رفتن بچه‌ها، اوقات فراغتتان افزایش می‌یابد؛ اگر آن را به امور خیریه و اهداف عالی اختصاص دهید، احساسی از رضامندی و خشنودی زندگیتان را سرشار خواهد کرد؛ مثلاً می‌توانید در محل زندگی خود، در جهت ازاله بی‌سوادی یا تعصبات نژادی و مذهبی تلاش کنید؛ یا در مسیر صلح و سلام جهانی و حمایت از محیط زیست سیاره‌ای فعالیت کنید؛ یا از اقدامات سازمان‌های بشردوستانه پشتیبانی نمائید؛ خلاصه به هر کار و فعالیتی که فکر می‌کنید شایسته صرف اوقاتتان است، مشغول شوید. پس از آن که مسئولیت‌های پدر و مادری پایان پذیرفت، می‌توانید در ۳۰ تا ۴۰ سال باقیمانده عمرتان، به اصلاح و ارتقاء اوضاع جامعه، در سطح محلی، ملی یا بین‌المللی مساعدت نمایید. صرف پول و وقت و توان صرفاً در اموری که ثمره پایداری ندارد، هرگز آن رضایت خاطر عمیقی را که ناشی از مجاهدات مخلصانه برای بهبود اوضاع گلی عالم است، در قلب القاء نخواهد کرد. تصمیم به هر کاری که بگیرید، حفظ اتّسع و اعتدالی ذهنی و عقلی، و حراست از ارتضای منبعث از فعالیت‌های اجتماعی، به اندازه سلامت جسمانی‌تان، در رفاه و آسایش عمومیتان مؤثر است؛ جریانی که به ارتقاء کیفیت زندگیتان در دهه‌هایی که در پیش رو دارید، منتهی خواهد شد.

مسن‌تر شدن به معنی غنی‌تر شدن در تجربه و عمیق‌تر شدن در احساس است؛ و این رمزی است مصون که فقط خود سالخوردگان از آن آگاهند. برای جوانان شاید سخت باشد باور این که زندگی در حوالی چهل سالگی و بعد از آن، می‌تواند از هر زمان دیگری شیرین‌تر باشد؛ اما این، حقیقت دارد؛ زیرا در این دوران دیگر از نگرانی‌های ناشی از هویت‌یابی شخصی اثری نیست؛ مسئولیت خطیر بزرگ‌کردن فرزندان به انجام رسیده است؛ و شغل و درآمد هم به خوبی تثبیت یافته است. با این اوصاف، چرا این سال‌ها آرامش‌بخش‌تر و نشاط‌انگیزتر از هر زمان دیگر نباشد؟ بنابراین، وقتی والدین، در اطراف ۳۰ سالگی با فشارهای شدید کاروندگی، مشکلات مربوط به فرزندان جوان، و معضلات پولی و مالی، دست‌وپنجه نرم می‌کنند، این باور که ایام آسوده‌تری در پیش رو دارند، قوت قلبشان می‌بخشد. بلی، روزی فرا می‌رسد که می‌توانید "به عقب برگردید" و تمامی آن کارهایی را که به دلیل اختصاص اوقات و انرژی‌هایتان به بزرگ‌کردن

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

بچه‌ها، مجبور به ترکشان بوده‌اید، با فراغت بال انجام دهید. آری، وقتی آن‌ها بزرگ می‌شوند و می‌روند، مسئولیت‌های شما هم کاهش می‌یابد و احساس می‌کنید دارید دنیای تازه‌ای را تجربه می‌نمائید.

شما و فرزندان بزرگتان

اگر شما کارتان را درست انجام داده باشید، فرزندان رشیدتان مهیا و مشتاق خواهند بود که با جهان بیرون رودررو شوند. آن‌ها متزلزلانه به خانه نخواهند چسبید؛ بلکه مایل خواهند بود آن اعتقاد و باورمندی و اعتماد به نفس و خودباوری را که شما در قلب و روحشان القاء کرده‌اید به کار برند و مجدّانه زندگی مستقل خود را بنیان نهند. و شما، در عین این که قلبتان رضا نمی‌دهد، باید اجازه دهید آشیانه را ترک گویند؛ و این یکی از سخت‌ترین مراحل فرزندداری است که بزرگ‌منشانه رهایشان کنید بروند و فروتنانه آزادشان بگذارید زندگی خود را آغاز کنند.

اگر در خلال سالیان، پیوندی نیرومند از ملاحظت و مهربانی با فرزندان خود برقرار کرده باشید، در امتداد زمان و راستای مکان پایدار خواهد ماند. سال‌ها قبل، هنگامی که پدران و مادران با پسران و دختران بزرگ شده خود که عازم دیارهای دور دست، حتی در ورای دریاها، بودند، بدرود می‌گفتند؛ می‌دانستند که دیگر هرگز آن‌ها را نخواهند دید. اما، ما بسیار خوشبخت‌تر هستیم، زیرا امکان ارتباطاتمان همچنان برقرار است؛ حتی بر این باوریم که در سال‌های آتی، سیستم‌های ارتباط و انتقال آن‌چنان رشد و ترقی خواهد کرد که فاصله و جدایی آن‌طور که اکنون عمل می‌کند، دیگر مانعی بر سر راه مرابطه و معاشرت مردمان نخواهد بود.

شما و فرزندان‌تان از طریق مکاتبات پستی و مکالمات تلفنی^۳ و ملاقات‌های حضوری، همچنان به هم مرتبط خواهید بود، و حتی شاید در جوار یکدیگر به سر برید. اما، به هر حال، این فرزندان هستند که باید مایل باشند در این مسیر گام نخست را بردارند. اگر خانواده، در خلال سال‌های گذشته، برای فرایند تصمیم‌گیری به مشورت و رایزنی تکیه کرده باشد، بسیار محتمل خواهد بود که این مردان و زنان جوان، همچنان جوپای

^۳ و البته ارتباطات ماهواره‌ای و اینترنتی و موبایلی که در زمان تدوین این کتاب مفید موجود نبوده است- م

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

نظریات صائبه و نصایح مشفقۀ والدینشان باشند. وقتی خاطرات دیرین خانوادگی، شیرین و دوست داشتنی باشند، احتمال این که معاشرت و آمیزندگی، هم‌چنان باقی و برقرار بماند، بسیار افزون‌تر خواهد بود.

با رفتن فرزندان، خانه و کاشانه به نحو عجیبی ساکت و خاموش، اما همچنان سرشار از عشق و محبت خواهد بود؛ البته مشروط بر آن که زن و شوهر در طول زندگی مشترک، پیوندهای ارتباطی خود را نگهداری و ملاحظت و مهربانی خود را آبیاری کرده باشند. پاداش صبر و شکیبایی و اغماض و بخشاینده‌گی زن و مرد، اکنون که آنان گام به این سال‌های غنا و توانگری معنوی می‌نهند، به تمام و کمال تقدیمشان می‌گردد؛ بخصوص این که آن‌ها حالا دیگر، با پشت سر گذاشتن وظیفۀ خطیرۀ بزرگ کردن فرزندان و با مشارکت فعال در اعتلاء و ارتقای حیات دیگران، از لحاظ فکری و احساسی، حکم نفس واحد یافته‌اند.

بالاخره، اغلب والدین روزی عروس و داماد خواهند داشت. اگر شما، محبت و دوستداری و احترام و بزرگداری را نثار همسران فرزندانان کنید و در هنر ظریف اجتناب از ایراد و انتقاد مهارت یابید، آنان در منزل و محفل خود با اعزاز و احترام از شما استقبال خواهند کرد. گفته شده است پدران و مادران تا وقتی نبینند فرزندان‌شان چطور والدینی خواهند بود، نمی‌توانند بفهمند که آیا خود، والدین خوبی بوده‌اند یا نه. در خانواده‌های موفق، بزرگ‌والدین، هنگامی که مشاهده می‌کنند همه آن محبت و دوستداری، ملاحظت و مهربانی و اینارواز خود گذشتگی که نثار اولادشان کرده‌اند، نه تنها از میان نرفته و فراموش نگشته است؛ بلکه به خوبی، در جهت تبرک و تعالی حیات کودکانی دیگر در دوره‌ای جدیدتر، انعکاس و بروز یافته است، پاداش جمیل و جلیل خود را به خوبی دریافت می‌دارند.

ما برای شما، در وظیفۀ خطیر و پرهیجان بر پاداشتن و ارتقاء بخشیدن خانواده خود، آرزوی موفقیت می‌کنیم و به عنوان هم‌خانواده‌ای در خانوار بزرگ بشریت، اشتیاق خالصانه‌تان را برای دوست داشتن همسر ارجمند و پروردن کودکان دل‌بند، تحسین می‌نماییم. امیدواریم که خانواده شما سرشار از اتحاد و همبستگی محبت‌آمیز باشد؛

فصل سیزدهم- ورود به دنیای بزرگ‌تر

خصیصهٔ برجسته و خجسته‌ای که وجه مشخصهٔ یک خانوادهٔ حقیقتاً موفق است؛ خانواده‌ای که مقتدر و مهیا است تا در سال‌های پرمخاطرهٔ آینده، مسئولیات مهمهٔ خود را به خوبی، تقبل و تعهد نماید.

"ملاحظه نمائید... در هر عائله‌ای که وحدت‌ویگانگی موج زند، امور آن به چه سهولتی سامان می‌یابد، اعضاء آن چه پیشرفتی می‌نمایند و در این عالم چه موفقیت و سعادت کسب می‌کنند. خاطرشان آسوده است، از آرامش و آسایش برخوردارند و از امنیت و اطمینان بهره‌بردار... مقام و منزلت و عزت و شرافت چنین عائله‌ای روزبه‌روز افزون خواهد شد..." (ترجمه)

ضمیمه اول- اطلاعاتی برای مشورت در امور جنسی

این بخش شامل اطلاعاتی است که می‌تواند در چندین جلسه مشورت خانوادگی، متمرکز بر امور جنسی، مورد استفاده قرار گیرد. به دو طریق می‌توان به این مطالب پرداخت. هر شخصی می‌تواند به تنهایی آن‌ها را بخواند و نکات و سئوالاتی را که به ذهنش خطور می‌کند، برای مشورت‌های بعدی یادداشت نماید. و یا ممکن است افراد، در جلسه خانوادگی، پاراگراف به پاراگراف آن را بخوانند و مندرجاتش را مورد بحث و بررسی قرار دهند. در هر دو روش، لغات و اصطلاحات موجود باید کاملاً توضیح داده شود تا همه به درکی مشترک از مطالب و مندرجات نائل آیند.

جنسیت در حیوان و انسان

به نظر می‌رسد که در حیوانات، امور جنسی دقیقاً برنامه‌ریزی شده است. دانشمندان در میان انواع گوناگون پرندگان و سایر جانوران، نمونه‌های مخصوصی از معاشقه را مشاهده کرده‌اند. در میان پستانداران، ماده‌ها، به طور دوره‌ای در حالت فعلی یا گشن‌شدگی درمی‌آیند که حالت پذیرندگی جنسی است و در جایی در خلال این مرحله فصلی، فعلاً نه در صدد جفت‌گیری برمی‌آیند. زمانی که این مرحله بگذرد میل جفت‌گیری نیز متوقف می‌شود و این حالت ادامه می‌یابد تا دوره بعدی فرارسد. در حیوانات، جفت‌گیری اغلب به زاد و ولد منتهی می‌شود و لهذا در امر تولید مثل، آن‌گونه که تصور می‌شود، آزادی حیوانی واقعیت ندارد و برعکس برای انواع جانوران، از پرنده گرفته تا حشره، گزینش‌های اندکی برای معاشقه و مقاربه موجود است. آن‌ها فقط می‌توانند آنچه را که الگوهای غریزی از قبل تعیین شده، وادارشان می‌سازد، انجام دهند.

اما انسان‌ها، از جانب دیگر، دوره‌های مشخص فصل‌آمدگی یا گشن‌شدگی ندارند و دلایل زیست‌شناختی نیز برای این که فعالیت جنسی خود را تا فصلی مناسب به تأخیر اندازند، وجود ندارد؛ برای آن‌ها این عمل می‌تواند در هر زمانی از سال صورت گیرد. علاوه بر این، با پیشرفت روش‌های قابل اعتماد کنترل موالید، فعالیت جنسی لزوماً به آبستنی منتهی نمی‌گردد و لهذا بر خلاف حیوانات، انسان‌ها می‌توانند تعیین کنند که در صورت تمایل، چه وقتی، در چه جایی و چگونه، معاشقه و مقاربه نمایند.

ضمیمه‌ی اول- اطلاعاتی برای مشورت در امور جنسی

از آن‌جا که آدمیان، در انتخاب نحوهٔ رفتار، به جای تبعیت از غرائز باید مغز خود را به کار گیرند، برایشان، اتخاذ تصمیم‌های هوشیارانه و آگاهانه که متضمن مصالح و منافعشان باشد، حائز اهمیت بسیار است.

اکنون بهتر است بعضی گزینش‌های رفتار جنسی را که برای ذهنی باز و آگاه، قابل دست یابیند، به بررسی بنشینیم تا برآورد دقیق مزایا و مضار هر یک از آن‌ها برایمان میسر شود. هر یک از گزینش‌ها باید مبتنی بر دلیل و برهان باشد؛ یعنی به عنوان آزمون نهایی، در قیاس با این سؤال که: "چه رفتاری واقعاً برای من مناسب‌ترین است؟"، از معنا و مقاومت کافی برخوردار باشد.

روابط جنسی بیرون محدودۀ ازدواج

بعضی نفوس از آزادی جنسی کامل حمایت می‌کنند. آن‌ها معتقدند آدم‌ها باید با هر کسی که می‌خواهند و در هر وقتی که مایلند، روابط جنسی برقرار سازند و تنها قاعده‌ای را که قائلند این است که طرفین باید بزرگسال و راضی به این عمل باشند. در این جا، سئوالی که مطرح می‌شود این است که بزرگسالی چیست؟ آیا به معنی بلوغ زیست‌شناختی است که برای اغلب دختران در سن ۱۱ یا ۱۲ سالگی آغاز می‌شود؟ و یا به معنی سن و سالی است که در آن فرد به انسانی کاملاً مسئول بدل می‌گردد؟

روابط جنسی کاملاً آزاد معمولاً یا علقهٔ عاطفی اندکی را در بردارد و یا به کلی از آن عاری است و در این حالت، سکس اغلب امری کاملاً مکانیکی و نهایتاً بی‌معنی از آب در می‌آید. مطابق بعضی مطالعات به عمل آمده، نظریهٔ سکس آزاد برای همه، فکری تهی، ارضاء‌ناپذیر و حتی خسته‌کننده است. نفوس اندکی، در مدت‌های طولانی، به این نوع فعالیت جنسی مبادرت می‌ورزند؛ زیرا این شیوه، نیازهای واقعی انسان را برای صمیمیت و یگانگی عاطفی برآورده نمی‌سازد. عجیب این است که نفوسی که خود را در بی‌بندوباری جنسی غرقه می‌نمایند، عاقبت از سکس "زده" می‌شوند و تمایل خود را به آنچه که می‌توانست، تحت شرایط صحیح و معقول برای تمام طول عمر لذت‌آفرین باشد، به کلی از دست می‌دهند.

ضمیمه‌ی اول- اطلاعاتی برای مشورت در امور جنسی

کسانی نیز هستند که برای دستیابی به "حداکثر" لذت جنسی، می‌کوشند که با تعدادی هر چه بیشتر هم‌خوابه، رابطه برقرار سازند. دیگرانی نیز اشکال مختلف هم‌خانگی، یعنی همزیستی بدون ازدواج را تجربه می‌نمایند. این اشکال مختلف، از لحاظ میزان وفاداری طرفین به یکدیگر، با هم فرق می‌کنند؛ یک شکل آن، نوعی ارتباط سست است که در آن، هر دو طرف، گرچه در یک خانه همزیستی دارند، اما آزادند هر گاهی که مایلند با دیگران نیز روابط جنسی داشته باشند. یک شکل دیگر آن، "ازدواج آزمایشی"^۴ است، که طی آن طرفین امتحان می‌کنند ببینند برای هم مناسب هستند یا نه و آیا می‌توانند به نحو روز مره با یکدیگر به سر برند یا خیر، و معمولاً در طول این مدت نسبت به هم وفادار می‌مانند.

زوج‌هایی که قبل از ازدواج، همزیستی دارند، مدّعیند که این دوره آزمایشی به ازدواجی موفق‌تر منتهی می‌شود و چنین استدلال می‌کنند که بعد از این دوره، آن‌هایی که متوجه می‌شوند با هم ناسازگارند، خیلی راحت از ازدواج خودداری می‌نمایند. روانشناسان، الفرد دماریس (Alfered Demaris) و جرال لسللی (Gerald Leslie) طی تحقیقات خود دریافته‌اند که این ادّعا و استدلال مبنایی ندارد. آن‌ها گزارش می‌کنند که هم‌خانگی قبل از ازدواج، توافق‌سازگاری را تضمین نمی‌نماید و هیچ‌گونه مزیت مخصوصی در بر ندارد. آمار طلاق و جدایی برای زوج‌هایی که قبل از ازدواج همزیستی داشته‌اند و آن‌هایی که نداشته‌اند کاملاً یکسان است. محقق دیگری، دکتر ماری گرشنفلد (Marri Gershonfeld)، از بررسی‌های خود چنین نتیجه گرفته است که هم‌خانگی، آزمایش معتبری برای موفقیت زناشویی نیست؛ زیرا در این وضعیت، طرفین تمایل دارند برای بی‌عیب و نقص نشان دادن رابطه خود، بعضی جنبه‌های مهم شخصیت‌هایشان را از یکدیگر پنهان کنند. دکتر گرشنفلد، شرایط یکصد زوج را که حداقل شش ماه قبل از ازدواج با هم به سر می‌برده‌اند؛ اما در فاصله پنج سال پس از ازدواج، از هم جدا شده‌اند، مطالعه و بررسی کرده است. این زوج‌ها، قبل از ازدواج، مایل نبوده‌اند مسائل مالی و شغلی و سایر امور مهمه را مورد بحث قرار دهند؛ زیرا واهمه داشته‌اند که

^۴ یا به اصطلاح امروزی "ازدواج سفید" - م

ضمیمه‌ی اول- اطلاعاتی برای مشورت در امور جنسی

اختلافات احتمالی، رابطه‌اشان را تیره نماید؛ آن‌ها رفتار و گفتاری محتاطانه داشته‌اند، و قبل از ازدواج، از انتقاد از یکدیگر و ابراز خشم و ناراحتی نسبت به همدیگر، خودداری می‌کرده‌اند.

بعضی جفت‌های دیگر، هم‌خانگی را انتخاب می‌کنند، نه به عنوان مقدمه‌ای برای ازدواج، بلکه به این سبب که دیگر اصلاً به ضرورت ازدواج رسمی اعتقادی ندارند. این جفت‌ها، اغلب قبالة ازدواج را "کاغذ باطله" ای بیش نمی‌دانند و چنین می‌پندارند که در این عصر غلبه طلاق و جدایی، تعهد و گردنگیری امری بی‌معنی است. این نگرش بدبینانه، تعداد فراوان زوج‌های خوشبخت را نادیده می‌انگارد و نشانه عدم تمایل است به جهد و تلاش برای برنامه‌ریزی و سامان‌دهی امور یک ارتباط همیشگی. دست‌وپا کردن توجیحات عامه‌پسند برای آنچه که اساساً طرز تفکری بدوی محسوب می‌شود، کار چندان مشکلی نیست. اما هر کسی که از آغاز ایجاد یک رابطه، منتظر و مترصد شکست و ناکامی باشد، به احتمال قوی شکست خواهد خورد.

درست است که آمار طلاق و جدایی بالا است، اما افرادی که علقه ازدواج را می‌پذیرند، حداقل، انتظار موفقیت در آن را دارند. چند مورد از روابط هم‌خانگی برای تمام طول یک زندگی دوام آورده است؟ تصور می‌رود که تعداد آن، در مقایسه با ازدواج‌های رسمی بسیار بسیار اندک باشد. هم‌خانگی، نشانه‌ای از احساس بی‌اعتمادی و ناامنی است، مبین عدم توانایی برای وثاق و هم‌پیمانی با انسانی دیگر است، و دال بر جستجوی بی‌حاصل برای کمال و ترقی است. پر واضح است، جامعه‌ای که از افواج هم‌خانگان پر شده باشد، همانقدر ثبات و پایداری خواهد داشت که شن‌های روان بر پهنه بیابان دارند. حول خیزش‌ها و تنش‌های عاطفی و احساسی ناشی از رابطه‌های پیوسته شکل‌گیرنده و همواره تحلیل‌رونده، چیز چندان با سرشت جاودانه، متصور نیست.

روابط جنسی درون محدودۀ ازدواج

برای افراد جوان شق دیگری از روابط جنسی نیز جهت ملاحظه و بررسی موجود است. این حالت مبتنی بر این نظریه است که روابط جنسی باید محدود به جفت‌هایی باشد که

ضمیمه‌ی اول- اطلاعاتی برای مشورت در امور جنسی

تصمیم گرفته‌اند باقی عمر خود را با یکدیگر به سر برند و نسبت به اصل تزوج و همسررداری، تعهدی ابدی و علنی سپرده‌اند. در نگاه ظاهر، محدودکردن روابط جنسی به تزوج و همسررداری شاید سخت و باز دارنده به نظر برسد؛ تا جایی که بعضی‌ها ممکن است حکمت و علت این موضع "سخت‌گیرانه" را درک نکنند و آن را مرام و منشی زهدفروشانه و اسارت‌مآبانه متعلق به قرون گذشته بیندارند.

اما، دلائل و شواهد قابل ملاحظه‌ای موجود است دال بر صحت این نظریه که قوای جنسی، به عنوان مزیتی برای کسانی که بر اساس قانون ازدواج به یکدیگر تعلق دارند، باید محفوظ ماند. سکس آزاد و همگانی، چه با رضایت یا با تطمیع یا تهدید یا هر طریقی دیگر فراهم گردد، در کُلّ برای جامعه، عواقبی منفی و مخرب به بار می‌آورد. صحیح است که مقاربت جنسی فعالیت لذت‌بخش است؛ اما سکس را نمی‌توان، صرفاً نوعی سرگرمی، ورزش یا تفریح در نظر گرفت؛ زیرا ممکن است به واسطه بیماری‌های متنوع جسمانی و ضربات شدید عاطفی و آبتنی‌های ناخواسته، به افراد درگیر آسیب و زیان وارد سازد. غیر از این، رویکردی غیر مسئولانه به ارتضای جنسی، عزت و بزرگواری انسان را نیز تباہ می‌سازد. سهل‌انگاری جنسی، قطعاً نه یک حریت‌رهایی‌بخش، که یک اسارت تمام‌عیار است؛ زیرا در طی آن، تمنیات جسمانی و نفسانی، ذهن و روح آدمی را به بند می‌کشد و این وضعیت از این حقیقت نشأت می‌گیرد که لذت‌طلبی هدف و مقصد متعالی و نهایی زندگی نیست.

اخلاقیات به جای خود، بی‌بندوباری جنسی با اشاعه انواع امراض مقاربتی، سلامت عمومی جامعه را به مخاطره می‌اندازد. در سال‌های اخیر، میزان شیوع امراض منقوله به واسطه روابط جنسی، از جمله عفونت‌های دستگاه تناسلی، برجستگی‌های تومورگونه ژنیتال و تبخال‌های تناسلی، سوزاک، سفلیس و ایدز (Aids)، سندروم اختلال ایمنی (اکتسابی)، به نحو آسف‌باری افزایش یافته است. فقط در ایالات متحده، سالیانه، مجموعه‌ای از میلیون‌ها موارد جدید از این بیماری‌ها، به میلیون‌ها موردی که از قبل موجود بوده، اضافه می‌شود. در کشورهای دیگر نیز میزان چنین عوارض و امراضی روبه‌افزایش است.

ضمیمه‌ی اول- اطلاعاتی برای مشورت در امور جنسی

افراد جوان اغلب از آثار و عواقب مخرب بعضی از این امراض کاملاً بی‌خبرند و این غفلت و جهالت معمولاً تا زمانی که دیگر خیلی دیر شده است، ادامه می‌یابد. برای مثال، مردان و زنانی که از طریق روابط جنسی هرگاهی و هرجایی به عفونت‌های دستگاه تناسلی مبتلا می‌شوند، تا زمانی که عواقب ناشی از آن به عقیم‌شدن همیشگی گرفتارشان نکند؛ از وجود آن آگاه نمی‌شوند و به همین سبب هرگز لذت داشتن فرزندی از آن خود را تجربه نخواهند کرد. علاوه بر این، شواهد اخیر، سرطان دستگاه تناسلی را، در مردان و زنان هر دو، به ویروس پاپی‌لوما (Papilloma) ربط می‌دهد. از لحاظ آماری، احتمال ابتلا به این ویروس، مستقیماً متناسب است با تعداد شرکاء جنسی یک فرد و سرطان‌های ناشی از آن نیز اغلب مرگبارند. تبخال واژینالی تیپ ۲ نیز سلامتی، بلکه زندگی میلیون‌ها نفوس را مبتلا و مختل کرده است؛ زیرا مرضی علاج‌ناپذیر بوده، ناراحتی و نگرانی فراوانی به وجود می‌آورد. دادخواهی‌هایی نیز که مستلزم هزینه‌های هنگفتی هم بوده، علیه کسانی که آگاهانه آن را به شرکاء غافل خود انتقال داده‌اند، اقامه گشته است.

اما، بیشترین ترس و نگرانی ناشی از امراض منقوله به واسطهٔ مقاربت‌های جنسی، متوجه بیماری ایدز است که توانایی سیستم ایمنی بدن را برای مقابله با عفونت‌های مختلف مختل می‌سازد و در حال حاضر، عاقبت به مرگ منتهی می‌گردد. این مرض جدید، به تمام سطح جهان سرایت کرده و هم اکنون باعث شده است، بسیاری از مردم از روابط جنسی پیش‌زناشویی (Pre-marital) و فرازناشویی (Extra-marital) اجتناب کنند. کنفرانس‌های جهانی متعددی منعقد شده است تا یافته‌های تحقیقات علمی در این زمینه مبادله شود. اما افق کنونی بحران، تاریک است. چندین میلیون نفر در سراسر جهان ناقل ویروس ایدز هستند و در زمانی که شما این سطور را مرور می‌کنید، قطعاً افزون‌تر خواهند بود. تا کنون علاجی برای این بیماری یافت نشده است و به دلیل تغییرشکل سریع این ویروس، یافتن و ساختن واکسنی برای مقابله با آن، بسیار مشکل است. شاید چندین دهه طول بکشد تا چنین محصولی به دست آید.

ضمیمه‌ی اول- اطلاعاتی برای مشورت در امور جنسی

متخصص علوم پزشکی و ژنرال جراح در ارتش آمریکا، دکتر سی. اورت کوپ (C.Evert Koop) مدت‌ها است، به طور خستگی‌ناپذیر به دادن انذار و اخطار در مورد این بیماری مشغول است. او می‌گوید، تنها راه مصونیت کامل در برابر ابتلا به ویروس ایدز این است که اطمینان واثق داشته باشید شریک جنسیتان هرگز مبتلا به آن نبوده است و سپس این نوع اطمینان را عملاً این طور تعریف می‌کند که بدانید و یقین داشته باشید، "در پنج سال گذشته، رابطه جنسیتان متقابلانه و وفادارانه، منحصر به همسران بوده است."

داستان واقعی، در آمار و ارقام گفته نمی‌آید. ما، اخیراً با یک متخصص از مرکز پزشکی وابسته به دانشگاه یل (Yale) گفت‌وگو می‌کردیم. اندوه موجود در صدای او را هرگز فراموش نخواهیم کرد: "ما هرکاری که از دستمون برمیاد برای راحتی مریض‌هامون که مبتلا به ایدز هستن انجام می‌دیم؛ ولی از اونجا که بیماری سیستم ایمنی اونا رو کاملاً از بین برده، بالاخره به یک جور عفونت گرفتار میشن. ما خیلی سعی می‌کنیم عفونتشون رو مداوا کنیم، اما هنوز اولی برطرف نشده، یک عفونت شدید دیگه ظاهر می‌شه. بدترین قسمت داستان اطلاع از اینکه اون بیچاره‌ها بعد از تحمل رنج و عذاب زیاد، بالاخره همشون می‌میرن."

اما، سوای احتمال ابتلا به بیماری‌های خطرناک و مهلک منقول از راه رابطه جنسی، سکس، خارج از حصار مصون ازدواج، عیوب و آفات دیگری هم دارد. امروزه، در بسیاری از کشورهای پیشرفته، امکانات کنترل موالید، به کمک نسخه پزشکی یا بدون آن، وسیعاً میسر است. با وجود این، هنوز توسط نفوس غیر مزدوج، که یا از دستگاه تولید مثل خود بی‌خبرند یا نسبت به آن بی‌توجه، جنین‌های بیشمار در ارحام می‌نشیند. در مورد آبستنی ناخواسته، معمولاً سه گزینه، که هر سه دردناک و غم‌انگیزند، وجود دارد: ممکن است جنین سقط شود؛ یعنی یک زندگی، بدون این که اذن یابد مرحله جسمانی حیات بیرونی را کاملاً تجربه نماید، در بدو ایجاد، خاموش می‌شود.

ممکن است مادر فرزندش را به دنیا آورد و بعد او را به امید پذیرفتن دیگران، بر سرگذر بگذارد، و عاقبت کسی به فرزندخواندگیش بپذیرد. اما فرزندخواندگان اغلب در اندوه

ضمیمه‌ی اول- اطلاعاتی برای مشورت در امور جنسی

نشناختن والدین طبیعی خود، رنج می‌برند و هنگامی هم که بزرگ می‌شوند، گاهی به طریزی رقت‌انگیز، در جستجوی آن‌ها بر می‌آیند، به امید این که عمری عذاب عاطفی را تسکین دهند.

ممکن است مادر نوزادش را نزد خود نگهدارد که در این حالت نیز چون معمولاً به تنهایی، برای پرورش این طفل ناخواسته مجهز و مهیا نیست، این احتمال می‌رود که گرفتار احساساتی خصمانه شود و نسبت به او غفلت و بی‌توجهی و یا بدرفتاری جسمی و عاطفی، روا دارد. همچنین، ممکن است از مادری که شرکاء جنسی متعددی دارد، بیماری‌های خطرناک مقاربتی به نوزاد هم سرایت کند. چنین مادرانی جوان، دیگر به ندرت از سطوح بالای تحصیل و توفیق برخوردار خواهند شد؛ امکانی که اگر بر اساس بصیرتی متقن و ادراکی روشن، فعالیت‌های جنسی خود را به تأخیر می‌انداختند، حَقاً و قطعاً از آن بهره‌مند می‌شدند. وخیم‌تر از این وقتی است که نوزادان به دنیا آمده از تازه‌جوانان مجرد، گاهی بزرگ می‌شوند و خود مادران اطفالی حرامزاده می‌گردند و بدین ترتیب چنبره فقر و فلاکت، هم‌چنان ادامه می‌یابد.

جدای از خسارات انسانی ناشی از رنج و عذاب عظیمی که مستولی بر این‌گونه مادران و فرزندان است، مالیات دهندگان نیز، به دلیل حمایت اجباری مالی از آن‌ها، سخت تحت مضیقه قرار می‌گیرند. بودجه بیت‌المال که می‌توانست، به نحوی بسیار مقبول‌تر و مؤثرتر، صرف آموزش شغلی، تعلیم و تربیت عمومی و مراقبت‌های بهداشتی و پزشکی برای همه شهروندان شود، اکنون باید برای زدودن آثار آسف‌بار فاجعه‌ای که به دلیل انتخاب شخصی منبعت از آزادی روابط جنسی شکل گرفته است، هزینه شود. این نوع "حریت"، با تمامی تلفات عاطفی و مالیش، بسیار دور و مهجور از آن چیزی است که شهامت ذاتی آدمی می‌تواند یا باید تقبل و تحمل نماید.

در ورای همه این دلایل، آثار و عواقب روابط جنسی آزاد، حتی اساس و بنیان جامعه را نیز تهدید می‌کند. هنگامی که آمیزش جنسی، بدون قرارداد اخلاقی و عاطفی ناشی از تزوج و همسررداری صورت گیرد، ارزش حیات انسانی تضعیف و تحقیر می‌شود. فعالیتی که می‌تواند انسانی را به عرصه وجود آورد، باید با آن وقار و سنگینی و شرافت و ارجمندی

ضمیمه‌ی اول- اطلاعاتی برای مشورت در امور جنسی

که شایسته آن است صورت پذیرد. تعهد و تنزه ازدواج، بهترین محیط را برای رشد و تعالی یک کودک فراهم می‌آورد. وقتی برای بزرگ کردن فرزندان دو شریک زندگی، هر دو حضور داشته باشند، به معنی این است که دو منبع امنیت عاطفی و حمایت مالی و مراقبت صمیمی و نیز کمک و مساعدت خانواده‌های گسترده هر یک وجود دارد.

در روزگار فعلی، اشتغال ذهنی عظیمی نسبت به مسئله روابط جنسی وجود دارد. این موضوع اغلب بر پرده سینماها، صفحه تلویزیون‌ها و عرصه مجله‌ها و کتاب‌ها، به وضوح، تصویر و ترسیم می‌گردد. به نظر می‌رسد جامعه معاصر، تمامی مسئولیت خود را در قبال حمایت از خویشتن‌داری جنسی، به دور افکنده است. مقالات و روزنامه‌ها دلیرانه، پیش‌نهادهایی را برای برپاداشتن کلینیک‌های کنترل آبستنی در مدارس دخترکان ۱۲ و ۱۳ ساله، مورد بحث و بررسی قرار می‌دهند. گرچه دادن اطلاعات ضروری است، اما امر رعب‌آور، این اشاره ضمنی است که اکنون که دیگر هرگونه انتظار معقولی برای عفت و پاکدامنی به کلی متروک مانده، تنها گزینه ممکن برای ما این است که بکوشیم از آبستنی‌های ناخواسته جلوگیری نماییم.

بعضی والدین به کلی فاقد این دانش و بینشند که در مورد رفتار جنسی چه چیزی را باید با فرزندان خود در میان بگذارند. این خلاء هدایت روشن و متقن، سبب می‌شود که فرزندان به ناچار، خود دست به کار حل مسئله شوند؛ و آن وقت است که به فشارهای همسالان و همتایان و اغوای الگوهای نقش‌آفرین بر صفحه تلویزیون و پرده سینما و عرصه صنعت موسیقی، تن در می‌دهند و بدیهی است که این را نمی‌توان طریقی مفید برای پرورش افرادی مسئول، مراقب و خویشتندار تلقی کرد.

و بالاخره، هستند نفوسی که دارند از خواب غفلت بیدار می‌شوند و به این حقیقت اعتراف می‌نمایند که آزادی و بی‌بندباری جنسی هادم بنیان فرد و جامعه، هر دو است. دلائل و شواهد مبنی بر این که دگرگونی در رفتار جنسی یک اشتباه اف‌تضاح‌آمیز بوده است، روبه‌فزونی است... معادله مخرب این است که: هر چقدر زنای پیش‌زناشویی زیادت‌ر باشد، زنای محصن و محصنه افزون‌تر خواهد بود و هر چقدر این رفتار فزونی‌گیرد، طلاق

ضمیمه‌ی اول- اطلاعاتی برای مشورت در امور جنسی

و جدایی بیشتر خواهد شد و هر چقدر طلاق توسعه یابد، فرزندی که در دام اعتیاد و جنایت و خودکشی گرفتار می‌شوند، فراوان‌تر خواهند بود.

زمان آن فرارسیده است که به مطالعه بنشینیم و به درک رابطه بین دفعات مقاربت‌های پیش‌زناشویی و میزان طلاق و جدایی آغاز نمائیم. اگر این دو پدیده قطعاً به هم مرتبطند؛ یک فرد جوان باید به طور جدی تفاوت میان لذت زودگذر مقاربت‌های پیش‌زناشویی و سعادت دیرپای یک ازدواج متین و معتبر را، مورد سنجش و ارزیابی قرار دهد.

بر خلاف بسیاری محققان و متخصصان دیگر، مؤلفان این کتاب عمیقاً معتقدند که مردان و زنان جوان، کاملاً مستعد و مقتدرند تماسک و خویشتن‌داری جنسی را در زندگانی خود معمول دارند؛ مشروط بر آن که دریاوند مراعات چنین امری تضمین‌کننده بهترین منافع خود آنان است. قطعاً آن‌ها مایل نخواهند بود به ازاء یک لذت گذرای جسمانی، اعتبار و آبروی خود را از دست بدهند یا محتملاً به مرضی مهلک مبتلا شوند، یا قوا و استعدادهای جوانی خود و آرزوها و آرمان‌های شغلی خویش را با یک آبستنی ناخواسته تباه سازند. آری، آن‌ها می‌توانند و باید بگویند نه.

متفاوت بودن، انجام‌دادن آنچه وجدان انسان به صحتش معترف است، و عدم همراهی با امیال و اهواء دیگران، شجاعت و دلیری می‌طلبد. دوستان و آشنایان ممکن است بکوشند با تقبیح و تمسخر و اشارات و کنایات به ناتوانی و نابالغی و حتی تهدید به قطع روابط دوستی و صدها نوع دیگر از شیوه‌های اغوا و ارعاب و فشار، جوان را از وفاداری به اصل عفت و پاکدامنی باز دارند. هرکسی نمی‌تواند در مقابل چنین عواملی مقاومت کند. بعضی‌ها چنان درمانده تأیید و تحسین دیگران هستند که حاضرند جزئی پر ارزش از وجودشان را فدای دریافت آن سازند. اما آن‌هایی که از قدرت اخلاقی برای تصمیم‌گیری شخصی و نیز از تماسک و خویشتن‌داری برای حفظ عفت و پاکدامنی، برخوردارند؛ می‌توانند حرمت و عزت خود را حراست کنند؛ و می‌دانند که با چنین رفتارها و رعایت‌هایی زندگی زناشویی آیشان، بسی بهتر و سعادت‌آمیزتر خواهد بود.

ما این مبحث را با نگاهی به چگونگی رفتار جنسی حیوانات، آغاز نمودیم؛ اما رفتار حیوانی هرگز معیاری برای حیات و حرکت انسانی نبوده است و هرگز هم نخواهد بود.

ضمیمه‌ی اول- اطلاعاتی برای مشورت در امور جنسی

سعادت و خوشبختی انسان هنگامی به بهترین وجه تأمین می‌شود که برای تمام عمر از موهبت داشتن همسری مهربان، که رفیقانه و صمیمانه، در امتداد روزها و ماه‌ها و سال‌ها، غم‌ها و شادی‌هایش را با او سهیم شود، برخوردار باشد. و زوجی که این چنین جاودانه، بهم پیوسته باشند قادرند برای مهمترین وظیفه و هدف حیاتشان، یعنی پروردن و بزرگ کردن فرزندان، مأمنی پر از امنیت و اطمینان و محیطی سرشار از عواطف جاویدان به وجود آورند؛ فرزندانی که سرمایه‌های اصلی آینده نژاد انسانی محسوبند.

اصول و قوانین اخلاقی، زندگی‌های ما را روان‌تر و هماهنگ‌تر می‌سازد. امروزه، فلسفه و حکمت هریک از این فرامین در حال آزمایش است و صحت و حقیقت آنها در حال اثبات می‌باشد. بدون آنها، هرج و مرج، زندگی‌های افراد را فرامی‌گیرد و عواقبی غیرقابل جبران به بار می‌آورد. مطابق نظریات رهبران علم پزشکی و به عنوان یک جامعه انسانی، این نهایت جهالت و بی‌خردی و در واقع عین خودکشی است، اگر از این اصول و قوانین متعالی پیروی ننماییم.

و عفت و پاکدامنی یکی از این قوانین اخلاقی است که می‌تواند از دردها و بدبختی‌های بیشماری، ممانعت به عمل آورد. این قانون به ما قدرت و توانایی و ایقان و بی‌گمانی القاء می‌نماید و اجازه می‌دهد بر حیات و حرکات خود مسلط باشیم. وقتی عقیف و پاکدامن باشیم، مواهب بکر حیات خود را به عرصه زناشویی می‌بریم و بدین وسیله، روابط جسمانی، عاطفی و روحانی خود را با شریک زندگیمان، استحکام و استقرار می‌بخشیم. عفت و پاکدامنی، تعهد و گردنگیری حقیقی ایجاد می‌کند و خردمندانه‌ترین و منطقی‌ترین پاسخی است که می‌توانیم در مقابل این سؤال بگذاریم که: "چه رفتاری واقعاً برای من مؤثرترین است؟"

ضمیمهٔ دوم - خطاب به خوانندگان

ما از نامه‌های شما استقبال می‌کنیم. با ما مکاتبه کنید و به ما بگوئید چگونه اصول و افکار و توصیه‌ها و پیشنهادهای مندرج در این کتاب را در زندگی خصوصی خود به کار برده‌اید. لطفاً در مکاتبات خود به همه یا بعضی از سؤال‌های ضمیمه پاسخ دهید و راجع به هر موضوع دیگری نیز که مایلید، اظهار نظر نمائید. جواب‌های کودکان و نوجوانان نیز برای ما بسیار مهم است. می‌توانیم به قصد کمک و مساعدت به دیگر خانواده‌ها، آنچه را که از پاسخ‌های شما می‌آموزیم، در نوشتارها و گفتارهای آینده خود به کار بریم. اگر مایلید مثال‌هایی نیز ارائه بفرمائید، خوشحال می‌شویم. شاید بخواهید پاسخ‌های خود را، به جای نوشتن، روی نوار ضبط کنید. ما مشخصات کسی را ذکر نخواهیم کرد؛ مگر این‌که البته شما نظر خاصی داشته باشید.

سؤال برای والدین

- (۱) در آموزش استفاده از مشورت‌ورایزنی، چه چیزی برایتان مفید بود؟
- (۲) آیا از زمانی که مشورت را شروع کرده‌اید، پیشرفتی در مهارت‌های گفتاری و استدلالی فرزندانتان مشاهده کرده‌اید؟
- (۳) چند وقت یکبار از مشورت دو نفره استفاده می‌کنید؟ از مشورت خانوادگی چگونه؟
- (۴) آیا متوجه شده‌اید که مشورت‌ورایزنی، تعاون‌وهمکاری بیشتری بین اعضاء خانواده به وجود می‌آورد؟
- (۵) به طور کلی، دیدگاه و مهارت‌های مربوط به مشورت‌ورایزنی، چگونه حیات خانوادگی شما را تحت تأثیر قرار داده است؟
- (۶) شما، برای این‌که به دیگر والدین نیز کمک کنید نحوهٔ کاربرد مشورت‌ورایزنی در حل مسائل خانوادگی خود را بیاموزند، به آن‌ها چه می‌گویید؟ آیا پیش نهاد خاصی در مورد نحوهٔ آموزش این اصل به کودکان دارید؟
- (۷) مشورت‌ورایزنی به شما، به عنوان یک زوج، چه کمکی کرده است؟

ضمیمه ی دوم- خطاب به خوانندگان

۸) آیا احساس کرده‌اید که با کاربرد مشورت‌ورایزنی آگاهی بیشتری نسبت به حقوق انسانی و عدالت‌و دادگری در خانواده‌تان، حاصل شده است؟ اگر شده است، به چه طریقی؟

۹) آیا وقتی با هم مشورت می‌کنید، وقت خوشی دارید؟

۱۰) پیش‌نهادها و تمرین‌های بخش "ارتباط" چگونه برای خانواده شما مفید واقع شد؟ لطفاً تجربیات خود را در نحوه کاربرد آن‌ها، برای ما بنویسید.

۱۱) در مورد کاربرد اطلاعات موجود در سایر بخش‌های کتاب، از جمله "اصول کودک‌پروری"، "استخراج بهترین‌ها"، "سلامتی روانی"، "اقتصاد خانواده"، "محبّت در عمل"، "مشکل‌گشایی"، "ورود به دنیای بزرگ‌تر"، ضمیمه یک و غیر آن، از قبل، چه تجاربی داشته‌اید؟

سؤال برای کودکان و نوجوانان

۱) آیا فکر می‌کنید از طریق کاربرد اصل مشورت‌ورایزنی در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی بیشتر دخالت داده شده‌اید؟

۲) آیا حس می‌کنید والدینتان، اکنون شما را بهتر درک می‌کنند؟

۳) آیا وقتی خودتان خانواده‌دار شدید، مشورت را به فرزندانتان یاد خواهید داد؟

۴) چه چیزی به شما کمک کرد دیدگاه‌ها و مهارت‌های جدید بیاموزید؟ (پاسخ به این سؤال بسیار مهم است و می‌تواند برای بسیاری از خانواده‌ها مفید باشد).

۵) کدام قسمت از کتاب بیشتر کمکتان کرده است؟

۶) اگر قرار باشد والدین دیگر بچه‌هایشان را تنبیه بدنی نکنند، آن‌ها چگونه باید نظم و انضباط را فراگیرند؟

۷) اگر می‌توانید، چندین روش مختلف ارائه دهید. وقتی بزرگ شدید کدام روش را در مورد بچه‌های خودتان به کار می‌برید؟

۸) چه چیزی از خانواده خودتان را از همه بیشتر دوست می‌دارید؟

ضمیمه ی دوّم- خطاب به خوانندگان

ما، خالصانه امیدواریم شما در مسیر حصول مهارت و ورزیدگی در اجرای صحیح مشورت و رایزنی در خانواده خود متحد و متفق باشید. ما متأسّفیم که برایمان مقدور نیست، در این زمینه، هر کدام از شما را به طور خصوصی راهنمایی کنیم. از آن جا که ما نمی توانیم با تمام شما گرامیان مکاتبه داشته باشیم، اگر لطف بفرمایید و تجربیات و نظریات خود را با ما در میان بگذارید، بسیار سپاس گزار خواهیم بود.
لطفاً با این آدرس با ما مکاتبه کنید:

Khalil and Sue Khavari

P. O. Box 17691

Milwaukee, Wisconsin 53217

U.S.A