



..... تقدیم به :

..... از طرف :

فاواز با مز کوردکانه رضه بلو

راهنمای علمی و عملی برای برقراری ارتباط لذت بخش با کودکان

نویسنده: درنا شریفی

| | |
|-----------------------|---|
| سرشناسه : | شریفی، درنا، ۱۳۶۴- |
| عنوان و نام پدیدآور : | مامان، بامن کودکانه سخن بگو: راهنمای علمی و عملی برای برقراری ارتباط لذت بخش با کودکان/دردنا شریفی. |
| مشخصات نشر : | تهران : سخنوران، ۱۳۹۷. |
| مشخصات ظاهری : | ۲۱۶ص. |
| شابک : | ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۰۱۰-۵ |
| وضعیت فهرست نویسی : | فیا |
| یادداشت : | کتابنامه. |
| موضوع : | رفتار والدین -- جنبه‌های روان‌شناسی |
| موضوع : | Parenting -- Psychological aspects |
| موضوع : | والدین و کودک -- جنبه‌های روان‌شناسی |
| موضوع : | Parent and Child -- Psychological aspects |
| موضوع : | کودکان -- ارتباط با دیگران |
| موضوع : | Interpersonal communication in children |
| رده بندی کنگره : | BF۷۲۳/ش۴م۲ ۱۳۹۷ |
| رده بندی دیویی : | ۱۵۵/۴ |
| شماره کتابشناسی ملی : | ۵۳۸۵۲۰۴ |

نام کتاب: مامان، بامن کودکانه سخن بگو (راهنمای علمی و عملی برای برقراری ارتباط لذت بخش با کودکان)

مؤلف: دردنا شریفی

ناشر: سخنوران

چاپ، پخش، صفحه آرای و طراحی جلد: مجموعه اهل سخن

صفحه آرا: فرزانه اعرابی

تصویرگر: ابوالفضل مرتاضی

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد / چاپ چهارم ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۰۱۰-۵

مبلغ سرمایه‌گذاری: ۴۹ هزار تومان

تهران- میدان انقلاب- خیابان کارگر شمالی- نبش خیابان نصرت- پلاک ۱۱۲۸- طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۱۵۳۰۹-۶۶۹۱۵۲۳۳





این اثر را تقدیم میکنم به

کودکی

نابتترین دوره زندگی

و

فرزندم علی جان که بسیار از او آموخته‌ام

والدگری سخت ترین شغل دنیا ...

به نظر من والدگری آگاهانه، سخت ترین شغل دنیاست ... شغلی که هیچ وقت مرخصی نداره و کاملا بیست و چهار ساعتش از طرفی این دنیا بسیار وسیع و البته خیلی هم سوال خیزه. خوندن هر کتاب یا شرکت توی هر دوره آموزشی قطره ای آگاهی از دنیای فرزندپروری به ما میده . به همین دلیل دوست ندارم ارتباط ما به همین کتاب ختم بشه . در وبسایت و فضای اینستاگرام میتونیم با استفاده از فیلم ها ، پادکست ها و محتوای آموزشی تعامل خیلی گسترده تری با هم داشته باشیم ... خوشحال میشم دعوت من رو بپذیرید و همین الان به جمع ما بپیوندید.



در حالی که اینترنت گوشی تون روشنه ، دوربین رو روی تصویر بالا بگیرید تا به وبسایت ما هدایت بشید

سایت: dornasharifi.com

اینستاگرام: [@dornasharifi](https://www.instagram.com/dornasharifi)

شماره تماس ما: ۰۹۱۷۳۰۱۳۱۴۶

فهرست مطالب

- یادداشتی درباره‌ی طرح کلی کتاب ۱۱
- این کتاب را چگونه بخوانم؟ ۱۳
- فصل اول: قبل از هر تغییری واکسینه شویم** ۱۵
- آیا این کتاب برای شما نوشته شده است؟ ۱۷
- اولویت بندی؛ ساده اما مهم ۲۰
- آیا من به مطالب این کتاب عمل خواهم کرد؟ ۲۴
- ۱- مسیر عصبی ۲۵
- تجربه‌ی آشنایی من با نورون‌های مغز عزیز ۲۸
- ۲- مغز عزیز ۲۸
- آیا راهی برای دعوت مغز خزنده عزیز به همکاری وجود دارد؟ ... ۳۰
- ۳- تکنیک اهرم رنج و لذت ۳۳
- نکته مهم: باز خورد بگیرید ۴۲
- خود را در معرض آموزش قرار دادن همیشگی ۴۳

فصل دوم: معرفی آقای مغز ۴۵

تربیت با آگاهی از ساختار مغز ۴۷

ارتباط مغز با رفتار کودکان ۴۸

مغز فرزندان را به شکل دلخواه بیارایید! ۴۸

مغز کودکان ۵۱

مغز ما چگونه درست کار می کند؟ ۵۳

معرفی جناب خزنده ۵۵

تکامل مغز کودک ۵۶

چگونه مغز هماهنگ عمل می کند؟ ۵۷

فصل سوم: همدلی Empathy ۶۳

در دل فرزندم چه می گذرد؟ ۷۲

انتخاب شما چیست؟ واکنش مغز خزنده یا رفتار آگاهانه ۷۳

تجربه شخصی ۸۳

سؤال پیچ کردن ممنوع ۸۶

فصل چهارم: دوستی با مغز خزنده ۱۱۷

تکه اول: آمادگی ایجاد کنید ۱۲۵

تکه دوم: منظور خود را کوتاه و ترجیحاً در یک کلمه بیان کنید .. ۱۲۹

تکه سوم: اطلاعات بدهید. ۱۳۶

تکه چهارم: اقدام کنید ۱۴۳

فصل پنجم: وادار کردن یا ترغیب کردن، شما کدام یک را بیشتر می‌پسندید؟ .. ۱۴۷

تکه پنجم: به منافع فرزندان اشاره کنید. ۱۴۹

تکه ششم: دادن حق انتخاب ۱۵۰

تکه هفتم: حتماً در خانه قوانین مشخصی وضع کنید. ۱۵۶

تکه هشتم: آنچه را می‌بینید توصیف کنید. ۱۶۲

فصل ششم: ما یک تیم هستیم! ۱۶۷

تکه نهم: احساس دقیق خود را به صورت واضح و شفاف بیان کنید. ۱۶۹

تکه دهم: شفاف باشید و انتظارات خود را به طور دقیق بیان کنید. ۱۷۳

تکه یازدهم: راه جبران خطا را نشان دهید. ۱۷۷

رفتار بی‌فایده‌ای که اغلب والدین انجام می‌دهند : ۱۷۸

برخورد ماهرانه ۱۸۰

تکه دوازدهم: به فرزندان مسئولیت بدهید. ۱۸۲

فصل هفتم: جورچین کامل می‌شود ۱۸۹

تکه سیزدهم: پیگیری و برخورد فعال ۱۹۱

تکه چهاردهم: تجربه پیامد رفتار ۱۹۵

تکه پانزدهم: معجزه یادداشت ۱۹۸

تکه شانزدهم: بر نقاط مثبت فرزند خود تمرکز کنید. ۲۰۱

یادداشتی درباره‌ی طرح کلی کتاب

همان‌گونه که هیچ معلمی نمی‌تواند و لازم نیست مرجع کاملی برای پاسخ به همه پرسش‌های ما باشد. اصلاً قرار نیست این کتاب هم یک مرجع کامل درباره نحوه ارتباط صحیح با کودکان باشد. تمرکز اصلی این کتاب بر روی نحوه صحیح و کاربردی صحبت کردن با کودکان و درخواست کردن از آن‌ها است تا بتوانیم از دنیای مادرانگی و پدرانگی مان بیشتر لذت ببریم. اطمینان دارم بسیاری از شما درباره اهمیت نحوه گفت‌وگو با فرزندان، با من هم عقیده هستید.

در این کتاب با یکدیگر به بررسی یک جورچین (پازل) شانزده تکه‌ای می‌پردازیم که با به‌کارگیری هر تکه از آن، در جای مناسب خود می‌توانیم ارتباط دلپذیری را با فرزند خود خلق کنیم. به شما قول می‌دهم با به‌کارگیری تکه‌های این جورچین در زندگی‌تان از دنیای فرزند پروری لذت ببرید. احساس ناتوانی در ارتباط با فرزند، غمگینانه‌ترین احساسی



است که یک پدر یا مادر می‌تواند تجربه کند. همچنین در فصل اول سعی می‌کنیم به این سؤال والدین که در بیشتر کارگاه‌ها پرسیده می‌شود پردازیم که باینکه مطالب زیادی درباره تربیت فرزند میدانیم، مثلاً میدانیم که باید عصبانیت خود را در ارتباط با آن‌ها کنترل کنیم، چرا عملاً قادر به عملی کردن آن‌ها در زندگی واقعی نیستیم.

به نظرم مقدمه‌چینی کافی است و بهتر است باهم به اصل مطلب پردازیم.

این کتاب را چگونه بخوانم؟

اگر اهل مطالعه هستید و مسیر عصبی کتاب خواندن را ایجاد کرده‌اید، هر جور دلتان می‌خواهد، کتاب را بخوانید (خیلی زود با مسیر عصبی آشنا خواهیم شد). یک کتاب‌خوان واقعی به اندازه کافی مهارت در خواندن کتاب دارد و خود می‌داند که به آسانی نباید از روی مطالب بپرد. اما اگر اصلاً اهل مطالعه نیستید، از شما خواهش می‌کنم گوشی خود را روی حالت هواپیما (flight mode) بگذارید. سپس، ساعت را برای ۲۰ دقیقه دیگر تنظیم کنید و به خود قول بدهید، که تا ۲۰ دقیقه، حق بلند شدن از سر جای خود را ندارید. و فقط و فقط کتاب بخوانید. اگر چند بار این کار را بکنید، خیلی سریع مسیر عصبی کتاب خواندن در مغز شما ایجاد می‌شود. بعد از مدتی، با صدای زنگ ساعت به خود می‌آیید و در حالی که اصلاً متوجه گذشت زمان نبوده‌اید، آن را خاموش کرده و به خواندنتان ادامه خواهید داد. لطفاً به تمرین‌ها در طول مطالعه پاسخ بدهید و در مقابل



وسوسه‌ی خود که بعداً جواب میدم، الآن وقت فکر کردن ندارم، دور بعدی که کتاب رو خوندم و مقاومت کنید. و حتماً آن‌ها را در جای اختصاص داده‌شده یادداشت کنید. بعدها از مقایسه جواب‌های خود متعجب خواهید شد. نگران خط زدن یا پاک کردن نباشید. در هر صورت خیلی خوب است که تمیز و خوانا بنویسید و برای نوشته‌های خود ارزش قائل باشید.



فصل اول

قبل از هر تغییری واکسینه شویم

آیا این کتاب برای شما نوشته شده است؟

اگر در زندگی با کودکان خود کلافه می‌شوید و چنان احساس ناتوانی می‌کنید که هیچ راهی به‌جز استفاده از الگوهای قدیمی ندارید جای خوبی آمده‌اید. من نیز گاهی در ارتباط با فرزندم چنان عصبانی می‌شدم یا احساس عجز می‌کردم که هیچ راهی به‌جز استفاده از آن الگوها نداشتم، به‌کل یادم می‌رفت که خودم هم روزی بچه بودم و چه احساس وحشتناکی از برخورد والدین و بزرگ‌ترهایم داشتم.

یادم می‌رفت که خودم هم روزی از اینکه مادرم در دعوی من و برادرم طرف برادرم را می‌گرفت چقدر احساس بی‌ارزشی و تنهایی می‌کردم. یا زمانی که به خاطر مردن جوجه پنبه‌ای قشنگم که هرروز برایش آب و دانه می‌گذاشتم و با او بازی می‌کردم، ساعت‌ها گریه می‌کردم، چقدر دل‌تنگ و ناآرام می‌شدم وقتی می‌شنیدم که:



«یه جوجه پنبه‌ای چقدر ارزش داره که این همه اشک می‌ریزی؟ یکی دیگش و برات می‌خریم.»

یا وقتی بزرگ‌ترهایم به هم می‌گفتند:

«ولش کنین، خودش آروم میشه. بزرگ میشه، یادش می‌ره.»

به یاد دارم وقتی تصمیم به فرزند دار شدن گرفتم، مطمئن بودم که هرگز چنین رفتارهایی با فرزندم نخواهم کرد، مطالعه می‌کردم تا بتوانم در ارتباط با فرزندم ماهرانه رفتار کنم. اما موضوع به این سادگی‌ها نبود، وقتی خسته بودم یا ناراحت، عصبانی یا نگران و به هر دلیلی، حال دلم خوب نبود، کلمات نهادینه‌شده‌ی سرزنش و تحقیر و انکار احساس، مانند رگبار از دهانم خارج می‌شد. انگار هیچ اختیاری از خود نداشتم. آرزو می‌کردم که ای کاش این کلمات جزء زبان مادری من نبودند. هنوز جمله‌ام را تمام نکرده، عذاب وجدان شدیدی در خود احساس می‌کردم، اما هر بار به خودم می‌گفتم: من از نظر وقت در مضیقه نیستم، شاید فوراً تغییر نکنم اما آن‌قدر خودم را در معرض آموزش‌های خوب قرار می‌دهم و مرتب خودم را ارزیابی خواهم کرد تا آن واکنش‌های غیرارادی و پاسخ‌های ناآگاهانه از من سر نزنند.

آرام‌آرام آموختم باید **دکمه‌های حساس** خود را شناسایی کنم. آن دکمه‌ها، برای من عبارت بودند از:

* خستگی

* به هم ریختن زمان خواب

* کارهای عقب مانده

دکمه حساس دکمه ایست که وقتی فشرده می شود ما نمی توانیم آگاهانه عمل کنیم و واکنش رضایت بخشی نداریم.

تمرین

حداقل سه تا از دکمه های حساس خود را بیابید و بنویسید.

۱- -----

۲- -----

۳- -----

از آنجاکه به نظم و برنامه ریزی اهمیت زیادی می دادم با تولد فرزندم به شدت به هم ریختم. کارهای زیادی برای انجام دادن داشتم که به آنها نمی رسیدم.



نگهداری از فرزندم یک کار تمام وقت بود و انگار من این را نمی دانستم!
دکمه های حساس من تقریباً ۲۴ ساعته فعال بودند. باورم نمی شد.
دائماً خسته بودم، به دلیل دل دردهای شبانه عضو جدید و عزیز، خواب
مناسبی نداشتم، و همچنین به دلیل رسیدگی به فرزندم که تجربه ای در
آن نداشتم همیشه کارهای عقب مانده زیادی وجود داشت. به یاد دارم
به خاطر گرفتگی شدید بینی فرزندم تا ۲۰ ماهگی او، حتی یک شب هم
بیشتر از دو ساعت متوالی نخوابیدم!

اولویت بندی؛ ساده اما مهم

آرام آرام یاد گرفتم در کارهایم اولویت بندی داشته باشم. سه اولویت
مهم خود را در زندگی مشخص کردم، که دو تا از آنها را برای شما
میگویم: داشتن ارتباط عمیق عاطفی با فرزندم و تجربه عشق عمیق با
همسرم. قبلاً به منظم و مرتب بودن خانه بسیار اهمیت می دادم، ولی
با نوشتن اولویت هایم، خیلی زود تغییر رویه دادم. متوجه نفوذ شدید
مسائلی شدم که اصلاً جزء سه اولویت اصلی ام نبودند و در عین حال توانسته
بودند امور مرا تحت کنترل خود در بیاورند. هرگاه درگیر چند کار می شدم
و نمی دانستم کدام را انجام بدهم، سریع از خود می پرسیدم: کدام کار جزء
سه اولویت اصلی ام است؟ و با یافتن پاسخ این سؤال، تصمیم گیری برایم
خیلی ساده تر می شد.

تمرین

لطفاً شما هم سه اولویت مهم خود را مشخص کنید:

۱- _____

۲- _____

۳- _____

احتمالاً بدون حل تمرین‌ها به خواندن کتاب ادامه می‌دهید. میدانم، می‌خواهید زودتر کتاب را تمام کنید. اما لطفاً کمی مکث کنید و از خود بپرسید چرا دارم این کتاب را می‌خوانم؟ حتماً دنبال چیزی هستید. من به شما قول می‌دهم پاسخ دادن به تمرین‌ها به شما در پیدا کردن آن چیزی که به دنبالش هستید، بسیار کمک می‌کند.

اولویت‌بندی مرا از شر دکمه کارهای عقب‌افتاده رها کرد. وقتی متوجه شدم، نظم جزء سه اولویت اصلی‌ام نیست، وقت بیشتری پیدا کردم. و مسئله کارهای عقب‌افتاده‌ام تا حد زیادی حل شد. و خستگی‌ام نیز کمتر شد.



فقط دکمه بی‌خوابی باقی ماند که آن‌هم حوالی دوسالگی فرزندم، و جدا شدن او از شیر مادر و کم‌تر شدن وزنش، حل شد.

تمرین

برای هر یک از دکمه‌های حساسی که در تمرین قبل نوشتید، حداقل یک راه حل پیشنهاد دهید.

- ۱- _____

- ۲- _____

- ۳- _____

به تجربه دریافتیم ارتباط با کودکان بن بست ندارد. هر لحظه که تصمیم‌گیری تغییر کنی با مهربانی از تو استقبال خواهند کرد، زیرا آن‌ها در لحظه زندگی می‌کنند و ما را با همه کاستی‌هایمان عاشقانه دوست دارند. اکنون نیز تمام تلاش خود را می‌کنیم که در ارتباط با فرزندم کمتر قضاوت یا سرزنش کنم و با هر لحظه رشد فرزندم بر تعداد دفعات توجه به احساسات و نیازهای او بیفزایم.

در این کتاب تصمیم داریم به روش‌های علمی و ساده‌ای برای ارتباط صحیح با فرزندانمان بپردازیم. قبل از ارائه راهکارهای علمی و عملی برای برقرار کردن ارتباطی لذت‌بخش با فرزندانمان، تمایل داریم یک نگرانی خود را با شما در میان بگذاریم.

همیشه بعد از کارگاه‌ها و سمینارها با یک سؤال از جانب والدین مواجه می‌شوم و آن‌هم این‌که:

«همه حرف‌های شما درست است و ما تکنیک‌های زیادی یاد گرفته‌ایم، اما مشکل این است که در عمل نمی‌توانیم آن‌ها را پیاده کنیم. ما با شیوه‌های تربیتی متفاوت یا حتی کاملاً متضادی بزرگ‌شده‌ایم و اطرافیان ما نیز دقیقاً با همان شیوه‌های تربیتی فرزندان خود را بزرگ می‌کنند. می‌دانیم که شیوه‌های قدیمی دیگر کارساز نیست، اما در عمل، اعمال شیوه‌های جدید بسیار سخت است. گاهی آن‌قدر خسته می‌شویم که ترجیح می‌دهیم به همان شیوه‌های قدیمی برگردیم. از عملکرد خود راضی نیستیم. می‌دانیم شیوه‌های قدیمی درست نیستند اما انگار، انکار، تهدید، سرزنش، غر زدن و تکرار حرف‌های تکراری، جزئی از وجود ما شده و به‌صورت کاملاً خودکار و غیرارادی، قبل از آنکه تصمیم بگیریم کدام مهارت جدید را به‌کارگیریم، از زبان ما خارج می‌شود. به‌شدت خسته و ناامید می‌شویم. خودمان و فرزندانمان هر دو ناراضی هستیم و انگار آموزش‌ها چندان کارساز نیست. زبان مادری ما با این‌گونه رفتارها عجین



شده و یادگیری زبان دوم چندان ساده نیست.»

به همین دلیل من اغلب در ابتدای هر سمینار و کارگاه مخاطبینم را واکسینه می‌کنم. خبر خوب این است که این واکسن نه تنها درد ندارد، بلکه بسیار لذت‌بخش است و والدین بعد از دریافت این واکسن آرامش زیادی پیدا می‌کنند.

آیا من به مطالب این کتاب عمل خواهم کرد؟

متأسفانه خیلی از افراد بعد از دریافت آموزش، احساس می‌کنند در عمل، انجام این کارها، سخت و یا حتی نشدنی است و معمولاً می‌گویند:

* این حرف‌ها فقط تو کتاب و سمینار ه و در عمل، شدنی نیست.

* این حرفا تو ایران جواب نمی‌ده.

* تو کشورهای دیگه اصلاً سیستم فرق می‌کنم، نظام

آموزشی اونا رو ببین، ما هرچقدر هم تلاش کنیم، با این نظام آموزشی و مشکلات اقتصادی به نتیجه‌ای نمی‌رسیم.

* ما از اول این جور بار اومدیم، به این راحتی‌ها که نمی‌تونیم عوض بشیم.

* یعنی همه پدر و مادرهای ما اشتباه کردن؟!

* حالا مگه ما بد بزرگ شدیم؟

* مگه زمان پدر و مادرهای ما این روش‌ها و کلاس‌ها وجود داشت؟ وقتی بچه بودیم، از صبح تا عصر مشغول بازی تو کوچه بودیم. عصر هم خسته یه چیزی می‌خوردیم و می‌خوابیدیم. اصلاً مامان بابا هامون وقت نداشتن که بخوان به تک‌تک ما برسند.

در این فصل با آشنایی با چند مفهوم، قصد داریم، خودمان را در مقابل این افکار واکسینه کنیم. این افکار، سوخت موتور ما را برای حرکت، به‌شدت به هدر می‌دهند:

۱- مسیر عصبی

مغز عزیز ما از حدود صد میلیارد سلول عصبی یا نورون تشکیل شده است. برای انجام هر فعالیتی، باید نورون‌های آن قسمتِ بخصوص از مغز، وارد کار شوند یا به‌اصطلاح فعال شوند.

به‌طور مثال برای اینکه من بتوانم این کلمات را تایپ کنم لازم است، با چشم‌هایم صفحه مانیتور کامپیوتر را ببینم، با انگشتانم دکمه‌های صفحه‌کلید را بفشارم، افکارم را به واژگان مناسب تبدیل می‌کنم. و ... هر کدام از این کارها توسط قسمت خاصی از مغز من انجام می‌شود. برای اینکه من بتوانم تایپ کنم، باید قسمت‌های مربوطه به‌طور کاملاً هماهنگ، باهم همکاری کنند. به زبان علمی نورون‌های این قسمت‌ها



باید باهم ارتباط برقرار کنند. در ابتدا وقتی کاری را برای اولین بار انجام می‌دهیم، نورون‌ها فاصله بسیار زیادی از هم دارند و مسیر بین آن‌ها بسیار ناهموار است. چون تاکنون ترددی در آن نشده است. (مسیر ارتباطی بین نورون‌ها را در اصطلاح علمی مسیر عصبی می‌نامند.) در اولین ارتباط بین نورون‌ها (یعنی اولین دفعه‌ای که می‌خواهیم کاری را انجام بدهیم)، چون فاصله نورون‌ها از هم زیاد است ارتباط برقرار کردن، برایشان خیلی سخت است و به همین دلیل انجام فعالیت موردنظر، برای ما بسیار دشوار و احتمالاً همراه با خطاست. با هر بار انجام کار موردنظر، نورون‌ها کمی به هم نزدیک‌تر شده و ارتباط برقرار کردن برای آن‌ها ساده‌تر می‌شود. در اصطلاح مسیر عصبی بین آن‌ها هموارتر یا چاق‌تر می‌شود.

برای درک بهتر، دو بازیکن فوتبال (در نقش سلول عصبی) را در نظر بگیرید که فاصله زیادی از هم دارند. وقتی این دو بازیکن، از فاصله دور به هم پاس می‌دهند، نیاز به دقت، توجه زیاد و حتی صرف انرژی بیشتری دارند و احتمال آنکه نتوانند توپ را به هم برسانند زیاد است.

حال تصور کنید فاصله دو بازیکن از هم کم و کمتر شود، تا جایی که کاملاً در کنار هم قرار بگیرند. هر چه فاصله بین دو بازیکن کمتر شود پاس کاری راحت‌تر و دقیق‌تر صورت می‌پذیرد. حال اگر دو بازیکن به‌طور کامل به هم نزدیک شوند، و کاملاً در کنار هم قرار بگیرند، قادرند بدون نگاه کردن به یکدیگر و بدون حتی ذره‌ای تلاش، با صرف کمترین انرژی،

ولی باکیفیت بهتر و دقیق‌تری توپ را به یکدیگر برسانند.

این دقیقاً همان اتفاقی است که با تکرار زیاد یک رفتار جدید، در مغز ما رخ می‌دهد و انجام آن کار را برای ما، ناخودآگاه و غیرارادی می‌کند. با هر بار تکرار فعالیت جدید، نورون‌های مربوطه به هم نزدیک‌تر شده و مسیر بین آن‌ها هموارتر می‌شود. تا آنجا که با تکرار زیاد، نورون‌ها کاملاً به هم نزدیک شده و در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند. در نتیجه برقرار کردن ارتباط (پاس‌کاری) برای آن‌ها بسیار راحت و انجام فعالیت موردنظر برای ما بسیار ساده می‌شود و حتی بدون نیاز به لحظه‌ای فکر کردن می‌توانیم با بهترین کیفیت و صرف کمترین انرژی و به اصطلاح مثل آب خوردن کارها را انجام بدهیم.

برای تبدیل هر مهارتی به عادت، نیاز به تکرار آن عمل داریم. هر چه آن عمل برای ما جدیدتر و سخت‌تر باشد، برای نهادینه کردن آن به تکرار بیشتری نیاز مندیم.

مادر، پدر یا آموزگار بودن و به‌طور کلی، تربیت نیز یک مهارت است که متأسفانه باید بگویم ما کاملاً با روش‌های درست آن بیگانه‌ایم. در نتیجه برای ایجاد مسیر عصبی آن نیاز به صرف انرژی بیشتری داریم و تنها راه ماهر شدن در آن فقط تکرار و تمرین زیاد است.



تجربه‌ی آشنایی من با نورون‌های مغز عزیز

آشنایی با نورون‌ها و مسیر عصبی برای من تغییر و ایجاد عادات جدید در هر زمینه‌ای را خیلی خیلی راحت‌تر کرد و هر بار با انجام یک رفتار صحیح جدید، به خود نوید می‌دادم که نورون‌های مغزم به هم نزدیک‌تر شده‌اند و یکی از همین روزها به‌طور خودکار با فرزندم، ماهرانه و خردمندانه رفتار خواهم کرد. اکنون مدت‌هاست، عباراتی مثل سخته، نمی‌تونم و ... را با عبارات جدید و مسیر عصبی شکل نگرفته، جایگزین کرده‌ام. کلمه سخت بار منفی زیادی به همراه دارد و به‌طور ناخودآگاه ما را از حرکت باز می‌دارد و انگیزه ما را کاهش می‌دهد، اما کلمه جدید برای مغز ما خوشایند است و به ما انگیزه حرکت و رشد می‌دهد.

۲- مغز عزیز

حالا مغز را از زاویه دیگری بررسی می‌کنیم .

هنگامی که به دلیل شنیدن ناگهانی یک صدای بلند، به‌طور غریزی از جا می‌پریم، یا وقتی با دیدن یک تکه طناب سیاه، واکنش نشان می‌دهیم و خود را به عقب می‌کشیم چون خیال می‌کنیم مار دیده‌ایم یا هنگامی که ناگهان عصبانی می‌شویم و از کوره در می‌رویم، در حقیقت تحت کنترل قسمتی از مغز به نام مغز خزنده خود هستیم.

به‌طور کلی هرگاه در خطر هستیم، این قسمت از مغز شرایط فرار یا مواجه‌شدن با خطر را برای ما فراهم می‌کند، چون هدف اصلی این قسمت از مغز حفظ بقای ماست. مغز خزنده‌ی محترم ما، همه تلاش خود را برای پایین آوردن میزان مصرف انرژی به کار می‌گیرد تا عمر ما را افزایش دهد. پس تلاش بسیاری برای حفظ شرایط موجود می‌کند. ما برای هر تغییر کوچکی نیاز به فکر کردن و برنامه‌ریزی داریم که همه این‌ها به مصرف انرژی زیادی نیاز دارد. در حقیقت می‌توانیم بگوییم تغییر مساوی است با حرکت. هیچ حرکتی هم بدون مصرف انرژی امکان‌پذیر نیست. و بارسالت مغز خزنده در تضاد است. در نتیجه به‌شدت احساس خطر می‌کند و مانند یک خزنده واقعی به گوشه‌ای می‌خزد و کمین می‌کند.

هرگاه تصمیم می‌گیریم، عادت تازه‌ای را در خود ایجاد کنیم یا عادت کهنه‌ای را از بین ببریم، به‌شدت تحت فشار قرار می‌گیریم چون مغز خزنده ما به شرایط جدید به چشم تهدید نگاه می‌کند و همه تلاش خود را برای محافظت از ما می‌کند. برای مغز خزنده، جدید مساوی است با خطر. پس دست از همکاری می‌کشد. به همین دلیل است که می‌گوییم همیشه شروع هر کاری سخت‌ترین قسمت آن کار است. در حقیقت قسمت مهمی از وجود خود ما، عملاً با ما به مخالفت پرداخته است.

اغلب افراد در همین مرحله از کار، باقی می‌مانند و نمی‌توانند ادامه بدهند. در نتیجه ما کارهای عقب‌افتاده و ناتمام زیادی داریم که انجام



بدهیم. بارها تصمیم گرفته‌ایم زبان انگلیسی بیاموزیم و حتی هزینه زیادی نیز صرف کرده‌ایم، اما در نیمه‌ی راه دست از کار کشیده‌ایم. یا بارها تصمیم گرفته‌ایم وزن خود را به وزن مناسبی برسانیم، باشگاه ثبت‌نام کرده‌ایم و وسایل ورزشی خریده‌ایم، اما همچنان از وزن ایده‌ال خود خیلی فاصله داریم. بارها تصمیم گرفته‌ایم که در ارتباط با همسرمان، صبورتر و مهربان‌تر باشیم ولی در عمل، در همان جای قبلی خود ایستاده‌ایم.

دلیل همه این نشدن‌ها و ناامیدی‌ها، مغز خزنده ماست که به شدت با هر چیز جدیدی مانند یک دشمن خارجی برخورد می‌کند.

آیا راهی برای دعوت مغز خزننده عزیز به همکاری وجود دارد؟

تنها افرادی که سماجت و مداومت لازم را دارند، از این مرحله به سلامت عبور می‌کنند. بعد از مدتی ثبات قدم و پایداری، مغز خزننده عزیز ما درحالی‌که از دور نظاره‌گر ماست و با انواع بهانه‌ها و سنگ‌اندازی‌ها تمام تلاش خود را برای منصرف کردن ما از ادامه تغییر به کار بسته است، می‌بیند انگار اتفاقی نیفتاد و همه چیز در امن و امان است، پس احساس امنیت می‌کند و از مخفی گاه خود خارج شده و به کمک ما می‌شتابد. از این مرحله به بعد، سرعت تغییر به شدت افزایش می‌یابد. چون قسمت متفکر مغز ما (کورتکس) و مغز خزننده عزیز، دست در دست هم، هماهنگ و یکپارچه، برای رسیدن به یک هدف مشترک تلاش می‌کنند. معروف

است که می‌گویند، رشد به‌طور ناگهانی اتفاق می‌افتد.

با دانستن این روند، بهتر است بگوییم در صورت تحمل سختی و مشقت ابتدای هر کاری، رشد از مرحله‌ای به بعد خیلی سریع اتفاق می‌افتد. و دلیل آن هم کار تیمی مغز متفکر و مغز خزنده، باهم است. در ادامه، بیشتر با ساختار مغز و تأثیر آن بر زندگی خود آشنا می‌شویم.

پس برخلاف تصور ما که فکر می‌کنیم مغز همواره به دنبال رشد و آگاهی است، مغز ما دقیقاً برعکس، به دنبال حفظ شرایط موجود است و اصلاً دوست ندارد خود را با اطلاعات و اقدامات جدید به چالش بکشد.

علت نام‌گذاری این قسمت از مغز به مغز خزنده، به دلیل ویژگی‌هایی است که این قسمت از مغز دارد. این قسمت از مغز ما که در همه خزندگان نیز وجود دارد، تا حد خیلی زیادی شبیه خزندگان عمل می‌کند.

همان‌طور که گفتیم، مهم‌ترین مأموریت مغز خزنده، حفظ بقاست. بسیاری از کارهای غیرارادی ما، مثل نفس کشیدن، ضربان قلب و جریان خون در رگ‌ها به عهده این قسمت از مغز است. پس مغز خزنده ما در خواب و بیداری کاملاً فعال است تا زندگی ما را حفظ کند.

با این اوصاف، در ایجاد هر عادت جدید، علاوه بر زمان بر بودن تشکیل مسیر عصبی بین نوروها، با مقاومتِ جدی مغز خزنده خود نیز مواجهیم. پس نیاز به انرژی زیادی در شروع هر کار جدیدی داریم. همان‌طور که اتومبیل در زمان استارت خوردن بیشترین میزان سوخت را مصرف



می‌کند، ما برای شروع تغییر و ایجاد عادات جدید، به انرژی و انگیزه زیادی نیاز داریم. اگر تکرار و مداومت را با عواطف شدید ترکیب کنیم، این تغییر، سرعت خواهد گرفت. به گونه‌ای که با رفتار قبلی خود کاملاً بیگانه می‌شویم و عملاً نمی‌توانیم به عادات سابق خود برگردیم.

تمرین

لطفاً یک خودکار رنگی و کاغذ بردارید و روی آن، با خط

درشت بنویسید:

سخته و نمی‌تونم ممنوع



جدیده و مسیر عصبی شکل نگرفته

و آن را در معرض دید خود، مانند در یخچال، بالای میز تحریر و هر جایی که مناسب می‌دانید نصب کنید. هرگاه احساس کردید انجام مهارت‌های جدید به شدت شما را به چالش کشیده، به جای ناامیدی این جمله را با خود تکرار کنید.

تکرار مداوم این جملات حس خیلی خوبی به ما می‌دهد و موتور حرکت ما را گرم می‌کند. با این همه بد نیست سطح انرژی خود را بالاتر ببریم. مسیر پرپیچ‌وخم و طولانی‌ای پیش روداریم. پس عقل سلیم حکم می‌کند

خود را به ابزار بیشتری مجهز کنیم.

۳- تکنیک اهرم رنج و لذت

روانشناسان و به خصوص ویلیام گلسر، معتقدند هر تغییری که در خود ایجاد کنیم، موقتی است مگر آنکه فقط و فقط خودمان را مسئول ایجاد آن تغییر بدانیم و به سه اصل مهم معتقد باشیم:

۱- تغییر باید ایجاد شود.

یعنی ضرورت ایجاد تغییر برایمان روشن باشد نه اینکه فقط دوست داشته باشیم تغییر کنیم.

۲- من و فقط من، باید این تغییر را ایجاد کنم.

تنها کسی که می‌تواند این تغییر را ایجاد کند، خود من هستم. من می‌توانم از راهنمایی و همراهی دیگران استفاده کنم، آموزش ببینم، مطالعه کنم، مهارت‌هایم را افزایش دهم یا هر کار دیگری که لازم است، برای تغییرم انجام بدهم. اما همه این‌ها از جانب من و با تصمیم من اتفاق می‌افتد. و هیچ‌کس مسئولیتی در قبال شرایط من ندارد.

به یاد دارم وقتی برای اولین بار عبارت پذیرش صددرصدی مسئولیت زندگی، را شنیدم. مدت زیادی در فکر بودم. فقط و فقط فکر می‌کردم و با خود می‌گفتم خانواده‌ای که در آن بزرگ می‌شویم و اطرافیان ما همگی،



در زندگی ما تأثیر زیادی دارند، پس چگونه می‌توانیم در عمل به این اصل، ایمان عمیق داشته باشیم ... ؟

به‌هرحال پذیرش صددرصدی مسئولیت زندگی چندان کار ساده‌ای نیست و نیاز به تأمل و تفکر اساسی دارد. ناگفته نماند، یکی از طرفداران پر و پا قرص این باور، آنتونی رابینز است. کسی که خود در شرایط خانوادگی بسیار بدی بزرگ‌شده است. مادرش الکلی و دائم‌الخمر بوده، و زندگی با چهار پدر را تجربه کرده است. اما اکنون الهام‌بخش زندگی میلیون‌ها نفر، در سراسر دنیاست.

۳- من قدرت و توانایی لازم برای ایجاد تغییر در خودم رادارم.

شخصیت کنونی ما نتیجه تکرار و در نتیجه ایجاد عادت است. الآن هم می‌خواهیم کاری مشابه انجام بدهیم. می‌خواهیم دوباره به یک سری چیزها عادت کنیم. عاداتی که هم‌اکنون داریم نیز روزی جدید بودند. ولی الآن برای ما مثل نفس کشیدن شده‌اند. پس شاید مهارت و آگاهی لازم برای ایجاد تغییر و عادت جدید را نداشته باشیم، اما مطمئناً قدرت آن راداریم.

در تربیت فرزندانمان زمانی موفق به تغییر می‌شویم که باور کنیم نیاز به تغییر شیوهی کنونی خود داریم. تنها کسی که می‌تواند این شرایط را تغییر دهد، تنها خود ما هستیم. اگر فرزند ما پرخاشگر، مضطرب یا لجباز است و یا هر ویژگی اخلاقی دیگری دارد، دلیل اصلی آن، ما هستیم و با تغییر

ما و روش‌های ما، خودبه‌خود فرزند ما نیز اصلاح می‌شود.

همچنین باید باور کنیم که ما می‌توانیم تغییر کنیم. هرچقدر هم که عادت‌ها در ما ریشه دوانده باشد، مطمئناً قادر به کندن آن ریشه‌ها از اعماق وجودمان خواهیم بود. ممکن است به زمان و تلاش بیشتری نیاز داشته باشیم، اما حتماً توانایی لازم را با یادگیری و بکارگیری مهارت‌های جدید خواهیم داشت.

پذیرفتن این حقایق ساده نیست. بدتر آنکه گاهی همه این‌ها را می‌دانیم، اما در عمل، بازهم مغز خرنده فرماندهی امور را به دست می‌گیرد و مانع از اقدام ما می‌شود.

استفاده از تکنیک اهرم رنج و لذت کمک می‌کند بهتر بتوانیم سختی‌های مسیر جدید را تحمل کنیم. کافی است یک جدول به شکل زیر رسم کنید و تمام رنج‌ها و ناراحتی‌هایی که به خاطر حفظ شرایط موجود مجبورید، متحمل شوید را در یک سمت و آنچه با جایگزین کردن عادات صحیح تربیتی، می‌توانید به آن دست‌یابید، را در سمت دیگر یادداشت کنید. این روش، به تکنیک اهرم رنج و لذت معروف است.

اهرم رنج و لذت‌های من به شکل زیر است. شاید بتوانید از آن ایده بگیرید.



| رنج‌ها | لذت‌ها |
|---------------------------------|---------------------|
| ناراحتی | شادی |
| حسرت | رضایت |
| خجالت‌زدگی | اعتماد به نفس |
| ناامیدی | امید |
| افسردگی | احساس خوشبختی |
| شکست | موفقیت |
| احساس مادر لایقی نبودن | احساس لیاقت و کفایت |
| خطر اعتیاد | آرامش |
| دعوای دائمی | افتخار |
| دیدن ارتباط دیگران و بد شدن حال | |

این جدول را روی کاغذ بزرگی رسم کرده و در معرض دیدتان نصب کنید و هرروز آن را مرور کنید. خودتان متوجه افزایش سطح انرژی‌تان و افزایش توانایی پذیرش سختی‌ها می‌شوید. به‌مرور زمان می‌توانید کاغذ را تغییر دهید یا رنگ نوشته‌ها را عوض کنید. یا حتی در آن تغییراتی ایجاد کنید. هرگاه از خودتان یا فرزندتان ناراحت یا عصبانی هستید و گوشه‌ای

نشسته و زانوی غم بغل گرفته‌اید، این جدول می‌تواند تسکین‌دهنده و انرژی‌دهنده خوبی باشد.

در حل مسائل تربیتی فرزندانمان، یادمان باشد، همان قدر که زمان صرف شد تا آن مسئله به وجود بیاید، همان قدر هم زمان لازم است تا آن مسئله حل شود. پس صبور باشیم و بدانیم هرچقدر بیشتر بتوانیم باور تغییر را در خود ایجاد کنیم، سرعت تغییر در ما بیشتر می‌شود. برای ایجاد ویژگی‌های تازه در خودمان و فرزندمان لازم است مسیرهای عصبی تازه‌ای تشکیل دهیم. اگر تصمیم به بهبود برخی از شرایط در زندگی، روابط و احساساتمان دارید، باید تصمیم بگیرید که تغییر کنید. و تنها کسی که می‌تواند این شرایط را تغییر دهد، کسی نیست به جز خودِ خود شما.

تمرین

لطفاً جدول اهرم رنج و لذت، را برای خود کامل کنید:

راهنمایی

رنج‌ها: مجبور هستید چه سختی‌هایی را به خاطر نداشتن

مهارت‌های تربیتی لازم، تحمل کنید؟

لذت‌ها: در صورت کسب کردن مهارت‌های تربیتی، چه

لذت‌هایی نصیبتان می‌شود؟



برای آن که بتوانید ستون رنج‌ها را کامل کنید، از خود پرسید :

اگر این تغییر را ایجاد نکنم، چه زیان‌هایی را متحمل خواهم شد؟
اگر این تغییر را ایجاد نکنم، چه چیزهایی را در زندگی از دست
خواهم داد؟

رفتارهای قبلی چه خسارت‌هایی در گذشته به من وارد کرده است؟

تأثیر رفتارهای قبلی چه تأثیری بر فرزندم گذاشته است؟

و برای تکمیل ستون لذت‌ها، می‌توانید از خود پرسید :

در صورت تغییر، چه احساسی به خودخواهم داشت؟

چه احساسی به فرزندم خواهم داشت؟

در صورت تغییر، چه ویژگی‌هایی در فرزندم به وجود خواهد آمد؟

چه ویژگی‌هایی در فرزندم بیشتر خواهد شد؟

فرزندم با این تغییرات چه احساسی خواهد داشت؟

آیا با تغییر وضعیت کنونی، روابطم با همسرم تغییر نمی‌کند؟

گاهی رنجی که ما از شرایط موجود می‌بریم، ممکن است برای تغییر ما
کافی نباشد، اما رنجی که عزیزان ما بخصوص فرزندان ما می‌برند می‌تواند
اهرم خیلی خوبی برای تغییر باشد.

| لذتها | رنجها |
|-------|-------|
| | |

هدف این تمرین این است که بعد از به کارگیری روش‌های صحیح تربیتی، و عادت به آن‌ها وقتی به یاد الگوهای رفتاری قبلی خود می‌افتید، آن را همراه با رنج بدانید.



۴- تبر خود را تیز کنید.

اگر هشت ساعت برای قطع کردن درختی وقت داشتیم، شش ساعت آن را صرف تیز کردن تبرم می‌کردم.

آبراهام لینکلن

روزی روزگاری هیزمشکنی قوی‌هیکل و کار بلد، برای کار، سراغ یک تاجر الوار رفت. تاجر، او را استخدام و دستمزد خوبی برایش تعیین کرد. هیزمشکن تصمیم گرفت برای جلب رضایت تاجر، کارش را به بهترین شکل ممکن انجام دهد.

روز اول، هیزمشکن هجده درخت برید و تاجر را بسیار خوشحال کرد. روز بعد پانزده درخت برید و در روز سوم توانست تنها ده درخت ببرد. هرروز تلاش بیشتری می‌کرد و بیشتر از روزهای قبل کار می‌کرد، اما موفق به قطع کردن، تعداد کمتری درخت شد.

او بسیار نگران شد، پیش تاجر رفت و با ناراحتی جریان را برای تاجر تعریف کرد. تاجر که مرد باتجربه و دنیادیده‌ای بود، پرسید: آخرین بار که تبرت را تیز کردی کی بود؟ هیزمشکن گفت: وقتی برای این کار نداشتم. من باید درختان زیادی را قطع کنم و تیز کردن تبر، بسیار وقت‌گیر است. تازه وسیله‌ای برای تیز کردن تبرم نداشتم...

هیزم‌شکن درحالی‌که این سخنان را به زبان می‌آورد، متوجه اشتباه خود شد و به فکر فرورفت

اگر دقت کنید استدلال هیزم‌شکن « خیلی کار داشتم و وقت تیز کردن تبرم رو نداشتم» استدلال خیلی خیلی رایجی است. شاید خود شما بارها و بارها این استدلال را شنیده‌اید:

- چرا قبل از خریدِ خونه، از همسایه‌ها و بنگاه‌های اطراف پرس‌وجو نکردید؟

- اونقدر سرمون شلوغ بود که وقت نکردیم ...

زندگی اغلب ما شبیه این هیزم‌شکن است. ما چنان در زندگی پرمشغله خود غرق شده‌ایم که وقتی برای به‌روز کردن اطلاعات و مهارت‌های خود نداریم. گاهی با اینکه می‌دانیم، راه آسان‌تری برای انجام کارها و حل مسائلمان وجود دارد، بازهم حاضر نیستیم آن راه‌ها را حتی امتحان کنیم. اسفبارتر آنکه حتی برای یافتن راه‌حل مناسب‌تر، حاضر نیستیم ده دقیقه وقت بگذاریم و در اینترنت جست‌وجویی بکنیم. خیلی وقت‌ها با یک جست‌وجوی ساده در سایت‌های معتبر می‌توانیم برای خیلی از مسائلمان راه‌حل‌های خوبی پیدا کنیم.

هرروز وقت زیادی را به خاطر اختلافات خود با همسرمان از دست می‌دهیم. به خاطر بلد نبودن مهارت‌های فروش و ارتباط با مشتری هرروز وضع کار و کسبمان بدتر و بدتر می‌شود، به خاطر نداشتن مهارت‌های



کافی در شغلمان هرروز شاهد ترفیع برخی از همکارانمان هستیم و به گله کردن از روزگار و پارتی داشتن طرف مقابل اکتفا می‌کنیم. هرروز درگیر کشمکش با فرزندمان هستیم ولی به گفتن « دوره زمنه عوض شده. تربیت سخت شده، بچه‌ها پرتوقع شدن » قناعت می‌کنیم.

در اصل، ما کارهای زیادی داریم و وقتی برای، یادگیری مهارت‌های موردنیازمان نداریم. گاهی نیز تصمیم می‌گیریم مهارت‌های خود را بهبود ببخشیم. ولی خیلی زود خسته می‌شویم و نمی‌دانیم که نهادینه کردن یک مهارت کار زمان‌بری است و باید دائماً خود را در معرض آموزش قرار دهیم. اطمینان دارم با یادگیری مفهوم مغز خزنده و مسیر عصبی، بتوانید بهتر و باثبات قدم بیشتر تغییر کنید، که البته برای خود من نیز چنین بوده است.

نکته مهم: بازخورد بگیرید

حتی افراد اهل آموزش نکته مهمی را فراموش می‌کنند و آن اینکه در طول مسیر آموزش و یادگیری لازم است گاهی توقف کنند، و به مسیر پیموده شده نگاهی بیندازند، و اقدامات و نتایج کارهای خود را بررسی کرده و مورد تجزیه و تحلیل قرار دهند و در اصطلاح بازخورد بگیرند.

گاهی لازم است به دنبال راهی مؤثرتر باشیم. در قرن بیست‌یکم استفاده از راه‌های قدیمی و یا عرق ریختن زیاد، بدون بررسی لازم، لزوماً ما را به نتیجه دلخواه نمی‌رساند.

اگر در اطراف خود نگاهی بیندازید، افراد بسیار زیادی را می‌بینید که علی‌رغم کار و تلاش زیاد، راه به‌جایی نمی‌برند. احتمالاً آن‌ها هم کار و تلاش زیاد را با تلاش و کار هوشمندانه اشتباه گرفته‌اند. گاهی سنگ‌ریزه‌های درون کفش ما، مانع حرکت ما می‌شوند. لازم است، فقط چند لحظه توقف کنیم و سنگ‌ریزه‌های درون کفتمان، یا به عبارتی موانعی که مانع حرکت ما با سرعت دلخواه‌مان می‌شوند را شناسایی کرده و آن‌ها را از کفتمان خارج کنیم.

لذت بردن از دنیای فرزند پروری فقط و فقط با داشتن برنامه‌ای مشخص برای ایجاد عادات درست و از بین بردن عادات غلط امکان‌پذیر است.

خود را در معرض آموزش قرار دادن همیشگی:

اگر به روشی که تاکنون زندگی می‌کرده‌اید زندگی کنید، مطمئناً همان چیزی را به دست می‌آورید که تاکنون به دست آورده‌اید.

متأسفانه، خیلی از اوقات، ما در مسیری گام برمی‌داریم که هیچ برنامه‌ای برای آن نداریم. در اصل، ما منتظر اتفاقات پیش رو هستیم. در مسیر زندگی، اگر هوشمندانه، زمان‌هایی را برای برنامه‌ریزی و تجزیه و تحلیل اختصاص دهیم می‌توانیم خود را به هیزم‌شکنی تبدیل کنیم که هر روز با خوشحالی و البته زحمت کمتر، هجده درخت را قطع می‌کند. حالا برای



شروع بد نیست یک لحظه توقف کنید و از خودتان بپرسید:

آیا من در دنیای تربیت، گاهی تیرم را تیز می‌کنم؟

آیا اطلاعات و دانشم برای فرزند پروری کافی است؟

آیا به‌طور منظم ارتباط خودم و فرزندم را مورد بررسی قرار می‌دهم؟

تاکنون درباره یک مسئله مشخص در ارتباط با تربیت فرزندم به دنبال

راه‌های مؤثرتر و بهتر بوده‌ام؟

تمرین

لطفاً حداقل پنج راه ممکن برای تیز کردن تَبر خود، در دنیای تربیت و بهتر کردن رابطه خود با فرزندتان بنویسید.

۱- -----

۲- -----

۳- -----

۴- -----

۵- -----
