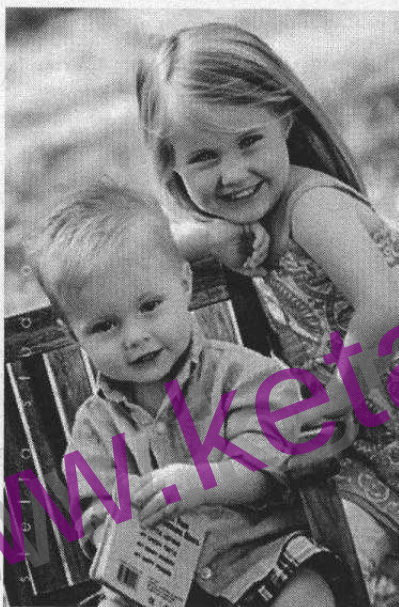


اگر می‌خواهید تنها یک کتاب در زمینه تربیت فرزندان بخوانید این کتاب را انتخاب کنید

بچه‌ها بهشتی‌اند



راهکارهای عملی تربیت مثبت فرزندان

چگونه فرزندان را با اعتماد به نفس، با محبت، و دارای روحیه همکاری تربیت کنیم

نویسنده: دکتر جان گری

مترجم: سید مرتضی نظری

انتشارات:

سرشناسه	گری، جان، ۱۹۵۱ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Gray, John بچه‌ها بهشتی‌اند: راهکارهای عملی تربیت مثبت فرزندان چگونه فرزندان با اعتماد به نفس، با محبت، و دارای روحیه همکاری تربیت کنیم / نویسنده جان گری؛ مترجم سیدمرتضی نظری.
مشخصات نشر	تهران: اندیشه معاصر، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۴۵۶ ص: جدول.
شابک	978-600-8872-12-2
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	Children are from heaven : positive parenting skills for raising cooperative, Confident, and compassionate children, c2001.
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «مردان مریخی، زنان ونوسی: بچه‌های بهشتی» با ترجمه غلامحسین سالمی توسط کتابسرای تندیس در سال ۱۳۸۷ منتشر شده است و نیز در سال‌های متخلف تحت عناوین متفاوت منتشر شده است.
عنوان دیگر	مردان مریخی، زنان ونوسی: بچه‌های بهشتی
عنوان دیگر	راهکارهای عملی تربیت مثبت فرزندان چگونه فرزندان با اعتماد به نفس، با محبت، و دارای روحیه همکاری تربیت کنیم
موضوع	کودکان - سرپرستی
موضوع	
موضوع	رفتار والدین
موضوع	
موضوع	
نشانسه افزوده	نظری، سیدمرتضی، ۱۳۵۲ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ ۴۴۱/۷۶۹HQ
رده بندی دیویی	۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی	۵۰۴۲۲۹۲



نشر اندیشه معاصر

بچه‌ها بهشتی‌اند

نویسنده: جان گری

مترجم: سید مرتضی نظری

ناشر: اندیشه معاصر

ناظر فنی: مهتاز اسدی

مصحح: منصور عباسیان

چاپ و صحافی: معاصر

نوبت و تاریخ چاپ: اول / ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۷۲-۱۲-۲

تلفن: ۴۴۹۸۸۶۷۰ فکس: ۴۴۹۸۴۶۹۲

Email: Andishemoaser@Gmail.com

فهرست محتویات

فصل ۱. بچه‌ها بهشتی‌اند

هر کودکی مشکلات خاص خودش را دارد

۵ پیام تربیت مثبت فرزندان

چشم‌اندازی از احتمالات

فصل ۲. چه چیز باعث می‌شود ۵ پیام مثبت فرزندان تأثیرگذار باشد

فشار تربیت فرزند

خلق دوباره تربیت فرزند

تاریخچه‌ای درباره تربیت فرزند

ورود خشونت، خروج خشونت

چرا بچه‌ها حرف گوش نمی‌دهند و بدرفتاری می‌کنند

تغییر و تحولی در وجدان جهانی

فصل ۳. مهارت‌های جدید برای ایجاد روحیه همکاری

تقاضا کنید، اما دستور ندهید یا اصرار نوزید

از "آیا ممکن است...؟" و "آیا می‌شود...؟" استفاده کنید؛ از "آیا می‌توانی...؟" استفاده

نکنید

دست از سوالات بحثی بردارید

صریح صحبت کنید

توضیح دادن را رها کنید

از سخنرانی کردن (یا موعظه) پرهیز کنید

از احساسات برای کنترل کردن بچه‌ها استفاده نکنید

واژه جادویی برای خلق همکاری

مروری مختصر و تمرین

وقتی بچه‌ها مقاومت می‌کنند چه کار باید کرد

فصل ۴. مهارت‌های جدید کم کردن مقاومت

چهار مهارت برای کم کردن مقاومت

چهار خلق و خو

- بچه‌های حساس نیاز دارند که به آنها گوش داده و آنها را درک کنیم
- بچه‌های فعال به آمادگی و ساختار نیاز دارند
- بچه‌های انفعالی/واکنشگر به حواس‌پرتی و هدایت دوباره نیاز دارند

هدیه آواز خواندن

جالب کردن کارهای خانه

هدیه کتاب خواندن

استفاده کردن از پرت کردن حواس برای جهت دادن دوباره

- بچه‌های تأثیرپذیر/پذیرا به برنامه‌های آیینی و هماهنگی نیاز دارند

برنامه‌هایی برای عشق ورزیدن

برنامه‌های کاربردی

دادن چیزی که فرزندانمان نیاز دارند به آنها

فصل ۵. مهارت‌های جدید برای افزایش ارتباط

چرا بچه‌ها مقاومت می‌کنند

وقت گذاشتن و گوش دادن به بچه‌ها

دو موقعیت/شرط

تربیت بر اساس عشق سخت

تربیت بر اساس عشق نرم

یاد گرفتن به تأخیر انداختن ارضای نیازها

برآورده کردن نیازهای فرزندان‌تان

فصل ۶. مهارت‌های جدید برای افزایش انگیزه

نکاتی جدید در مورد تنبیه

چرا و چه وقت تنبیه مؤثر بود

جنبه مثبت تنبیه

دلیل و مدرک ساده

گزینه جایگزین تنبیه پاداش است

دو دلیل بدرفتاری کودکان

چرا دادن پاداش جواب می‌دهد/ مؤثر است

تأیید کردن‌های منفی؟؟؟

غافلگیر کردن فرزندان در حال خوب بودن و در حال انجام کار درست

معجزه پاداش دادن

چرا بچه‌ها در مقابل هدایت و راهنمایی ما مقاومت می‌کنند

درک پاداش

پاداش بر اساس خلق‌وخوهای مختلف

مثال‌هایی از انواع پاداش‌ها

همیشه چیزی در آسین داشته باشید

فهرستی از پاداش‌ها

الگوهایی که مرتباً تکرار می‌شوند

پاداش دادن به نوجوانان

برخورد کردن با یک بچه پرتوقع در جمع

پاداش‌ها همچون دِیسِر هستند

درس گرفتن از پیامد طبیعی کارها

ترس از پاداشی

فصل ۷. مهارت‌های جدید برای هدایت و رهبری

یاد گرفتن نحوه دستور دادن

از عواطف برای دستور دادن استفاده نکنید

اشتباه کردن ایراد ندارد

وقتی استفاده از عواطف چندان کمکی نمی‌کند

داد زدن مؤثر نیست
دستوراتان را به صورت مثبت بیان کنید
دستور بدهید، اما توضیح ندهید
دستور دادن به نوجوانان
ارائه دلیل و مقاومت
یک راه برای دستور دادن بهتر
افزایش همکاری
انتخاب کردن درگیری‌ها؟؟؟

فصل ۸. مهارت‌های جدید برای حفظ کنترل

نیاز به تایم‌اوت
چگونه عواطف منفی برطرف می‌شوند
تایم‌اوت ایده‌آل
توضیح دادن تایم‌اوت
چهار اشتباه رایج

- تایم‌اوت بیش از حد
- تایم‌اوت ناکافی
- انتظار داشتن این که فرزندان آرام و بی صدا بنشینند
- استفاده از تایم‌اوت به عنوان تنبیه

در آغوش کشیدن پدر
انطباق دادن درخواست در مقایسه با کوتاه آمدن
چه وقت تایم‌اوت بدهیم
سه بار تکرار و رفتن برای تایم‌اوت
چه وقت تایم‌اوت جواب نمی‌دهد
چه چیز باعث می‌شود ۵ مهارت مؤثر باشند

فصل ۹. متفاوت بودن ایراد ندارد

تفاوت‌های مربوط به جنسیت
 نیاز متفاوت به اعتماد و توجه
 هوش منطق عمومی
 پسرها مریخی‌اند و دخترها اهل ونوس‌اند
 آقای تعمیرکار
 خانم مسئول بهبود خانواده
 وقتی نصیحت کردن خوب است
 پسرها فراموش می‌کنند و دخترها به خاطر می‌سپارند
 نسل‌های متفاوت
 فرهنگ خشونت
 خلق و خویهای متفاوت
 نحوه تغییر خلق و خوها
 فعالیت‌های بعد از ظهر
 انواع مختلف بدن
 انواع هوش

- هوش تحصیلی
- هوش عاطفی
- هوش فیزیکی/اجسمانی
- هوش خلاق
- هوش هنری
- هوش اجتماعی
- هوش شهودی/مربوط به حس درونی یا حس ششم
- هوش نابغه‌ها

سرعت‌های متفاوت در یادگیری
 در یک جا خوب، اما در جای دیگر نه چندان خوب
 مقایسه کردن بچه‌ها

فصل ۱۰. اشتباه کردن ایراد ندارد

از معصومیت تا مسئولیت

بالاخره چه کسی مقصر است؟

یاد گرفتن مسئولیت پذیری

برنامه ریزی ذهن برای تصحیح خطاهای خویشتن

منحنی یادگیری کودک شما

درک (اهمیت و تأثیر) تکرار

درس گرفتن از اشتباهات

یادگیری جبران

تنبيه نكنيد، فقط يك سري انطباق‌ها انجام دهيد

وقتي بچه‌ها اشتباه مي‌كنند چگونه بايد واكنش نشان داد

تلاش كردن به اندازه كافي خوب است

وقت اشتباه كردن بدون ايراد نباشد

مخفي كردن اشتباهات و نگفتن واقعيت

بچه‌هاي پدر و مادرهايي كه از هم طلاق گرفته‌اند

نداشتن استانداردهاي سطح بالا و ريسك نكردن

توجه اشتباهات يا مقصر دانستن ديگران

نوجواناني كه بيشتر در معرض خطرند

عزت نفس پايين و تنبيه خوشتن

چگونه كاري كنيم كه اشتباه كردن عادي جلوه كند

فصل ۱۱. ابراز کردن عواطف منفی ایراد ندارد

اهمیت مدیریت احساسات

یاد گرفتن نحوه مدیریت احساسات

کنار آمدن با غم از دست دادن

چرا ابراز کردن عواطف کمک می‌کند

تأثیر همدلی

مکث ۵ ثانیه‌ای

وقتی بچه‌ها در برابر همدلی مقاومت می‌کنند
وقتی پدر و مادرها عواطف منفی را ابراز می‌کنند
اشتباه در میان گذاشتن احساسات
سوال کردن درباره احساسات بچه‌ها
بچه‌ها احساساتی را که شما سرکوب می‌کنید ابراز می‌کنند
مایه ننگ خانواده
چگونه کاری کنیم که احساسات منفی عادی جلوه کند

فصل ۱۲. بیشتر خواستن ایرادی ندارد

کریس در مورد آرزو
فضیلت‌های قدر دانی
اجازه مذاکره کردن
یاد گرفتن نه گفتن
۱۰ راه برای نه گفتن
تقاضا کردن بیشتر
آرائه الگو در زمینه نحوه درخواست کردن
تأثیر درخواست کردن
توجه کردن بیش از حد به خواسته‌های بچه‌ها
بچه‌ها همیشه بیشتر خواهند خواست
بچه‌های پدر و مادرهایی که از هم طلاق گرفته‌اند
تمنای روح انسان

فصل ۱۳. گفتن نه ایراد ندارد، اما پدر و مادر رئیس هستند

چگونه پدر و مادرها روی فرزندانشان تأثیر می‌گذارند
مدیریت عواطف منفی
رشد و توسعه توانایی‌های شناختی

نیاز بچه‌ها به دلگرمی
بچه‌ها حافظه متفاوتی دارند
مدیریت خواسته‌های در حال افزایش
ایجاد توازن بین آزادی و کنترل
دو مشکل مربوط به از دست دادن کنترل
مراحل ۹ ساله رشد
رشد و توسعه مسئولیت‌پذیری
درک اهمیت خط بین نسل‌ها
طلاق و خط بین نسل‌ها
کنترل کردن نوجوان و بچه‌های قبل از سن نوجوانی
استفاده از اینترنت برای بهبود ارتباط
دریافت حمایت پدر و مادرهای دیگر

فصل ۱۴. عملی کردن ۵ پیام تربیتی

مادران و دختران
پدران و دختران
مادران و پسران
پدران و پسران
نوجوانان به طور مخفیانه قدردان محدودیت‌ها هستند
وقتی فرزندان مواد مخدر مصرف می‌کند چه باید کرد
برخورد کردن با بدزبانی
مجوز راحت صحبت کردن
تصمیم‌گیری
حلقه‌های ۷ ساله
چرا نوجوانان سرکش می‌شوند
بهبود ارتباط با نوجوانان
به نظرات نوجوانان احترام بگذارید

دور فرستادن نوجوان تان
به جای "این کار را نکن" از "می‌خواهم این کار را بکنی" استفاده کنید
پرسیدن نظر بچه‌ها
چالش پدر و مادر بودن
پاداش‌های بزرگواری

www.ketab.ir

بعد از اولین سال ازدواجم، پدر یک نوزاد شدم. در حالی که دو دخترخوانده زیبا و دوست‌داشتنی داشتم. نام نوزاد "لورن" بود، جولیت هشت ساله بود، و شانون تقریباً ۱۲ سال داشت. با این که همسر من بانی یک مادر باتجربه^۱ بود، اما من اولین بار بود که بچه‌دار شدن را تجربه می‌کردم. داشتن یک نوزاد، یک کودک هشت ساله، و یک فرزند که در ابتدای نوجوانی بود، همگی در یک زمان، چالشی بزرگ برای من بود. من مدرس کارگاه‌های آموزشی با نوجوانان و کودکان تمامی سنین بوده‌ام. دقیقاً با احساسی که کودکان نسبت به پدر و مادرشان داشتند آشنا بودم. من همچنین به هزاران بزرگسال مشاوره داده بودم و به آنها کمک کرده بودم مسائلی^۲ را حل‌وفصل کنند که ریشه در کودکی آنها داشته است. در حیطه‌هایی که والدین این افراد به تربیت فرزندان‌شان توجه کافی نداشتند، من به این افراد یاد می‌دادم چگونه با تربیت دوباره خودشان^۳ زخم‌های گذشته‌شان را التیام بخشند. با این چشم‌انداز منحصر به فرد، من به عنوان یک پدر آغاز کردم.

در هر قدم از مسیر، متوجه شدم به صورت خودکار کارهایی را انجام می‌دادم که پدر و مادر خودم انجام داده بودند. بعضی از این کارها خوب بودند، بعضی دیگر کمتر مؤثر بودند، و برخی دیگر نیز مشخصاً اصلاً خوب نبودند. بر اساس تجربه‌ام درباره آنچه در مورد خودم و هزاران نفری که با آنها کار کرده بودم مؤثر و کارآمد بود، به تدریج قادر شدم راه‌های جدیدی برای تربیت فرزندان^۴ کشف کنم که مؤثرتر بودند.

حتی امروز هم می‌توانم یکی از اولین تغییراتی که خودم تجربه کردم را به خوبی به خاطر آورم. شانون و مادرش "بانی" مشاجره می‌کردند. من به طبقه پایین آمدم تا از بانی پشتیبانی کنم. کم‌کم کار به جایی رسید که من شروع به داد زدن کردم. پس از چند دقیقه، من تنها کسی بودم که صحبت می‌کردم. شانون که سکوت کرده بود، حسایی

^۱ seasoned: باتجربه

^۲ issues: مسائل

^۳ re-parenting: تربیت دوباره خود

^۴ parenting: تربیت فرزندان

دلخور و احساساتش جریحه‌دار شده بود. ناگهان، متوجه شدم که چه لطمه‌ای به دخترخوانده‌ام زده‌ام.

در آن لحظه متوجه شدم کاری که انجام داده بودم یک اشتباه بود. رفتار من اصلاً رشددهنده^۱ نبود. من دقیقاً همان‌گونه رفتار کرده بودم که پدرم وقتی کار دیگری بلد نبود رفتار می‌کرد. من سرِ دخترم داد زده بودم^۲ و او را ترسانده بودم^۳ تا دوباره کنترل (اوضاع) را به دست بگیرم. هر چند کار دیگری بلد نبودم که انجام دهم، اما مشخصاً می‌دانستم که داد زدن و ترساندن دخترم چاره کار نبود. از آن روز به بعد، دیگر هرگز دوباره بر سر فرزندانم داد نزده‌ام. در نهایت، من و همسرم به تدریج قادر شدیم روش‌های دیگری ایجاد کنیم که رشددهنده‌تر بودند تا بتوانیم وقتی فرزندانمان بدرفتاری می‌کردند^۴ دوباره کنترل اوضاع را به دست بگیریم.

عشق کافی نیست

من از پدر و مادرم به خاطر عشق و حمایت‌شان بسیار ممنون و سپاسگزارم، عشق و حمایتی که تا حد زیادی^۵ به من کمک کرده است؛ با این حال، به واسطه برخی اشتباهات آنها به طرق مختلف شدیداً لطمه خوردم. التیام زخم‌ها و لطمات دوران کودکی و نوجوانی باعث شده است من پدر بهتری شوم. یقین دارم که پدر و مادرم با وجود این که دانش محدودی در زمینه نیازهای فرزند داشتند، همه تلاش‌شان را می‌کردند. وقتی والدین در رابطه با تربیت فرزند مرتکب اشتباه می‌شوند، این بدین خاطر نیست که آنها فرزندان‌شان را دوست ندارند، بلکه تنها به این دلیل است که هیچ راه بهتری را نمی‌شناسند. مهمترین بخش تربیت فرزند ابراز عشق و صرف زمان و انرژی برای حمایت از فرزندان است. با این که عشق مورد نیاز است، اما به تنهایی کافی نیست. اگر والدین

^۱ nurturing: رشددهنده، بالنده

^۲ yell: داد زدن

^۳ intimidating: ترساندن

^۴ misbehaved: بدرفتاری کردن

^۵ enormously: تا حد زیادی

نیازهای منحصر به فرد فرزندان‌شان را درک نکنند، قادر نخواهند بود آنچه که فرزندان‌شان نیاز دارند را به آنها بدهند. پدر و مادرها ممکن است عشق را به فرزندان‌شان ارائه دهند اما نه به روشی که برای رشد و تعالی فرزندان‌شان مفید باشد.

پدر و مادرها بدون درک‌های نیازهای فرزندان‌شان نمی‌توانند به طرز مؤثری از فرزندان‌شان حمایت کنند.

از طرف دیگر، برخی از پدر و مادرها "علاقمند"^۱ هستند که زمان بیشتری را با فرزندان‌شان سپری کنند، اما این کار را نمی‌کنند به این دلیل که یا نمی‌دانند چه کار باید انجام دهند و یا این که فرزندان‌شان از این تلاش آنها استقبال نمی‌کنند. بسیاری از والدین سعی می‌کنند با فرزندان‌شان حرف بزنند، اما بچه‌ها خیلی راحت ساکت می‌مانند و هیچ چیز نمی‌گویند. این پدر و مادرها مشتاق و علاقمند هستند، اما نمی‌دانند چگونه باید فرزندان‌شان را به حرف بیاورند.

برخی از پدر و مادرها نمی‌خواهند سر فرزندان‌شان داد بزنند، آنها را کتک بزنند،^۲ و یا آنها را تنبیه کنند،^۳ اما اصلاً راه دیگری بلد نیستند. از آنجایی که صحبت کردن با فرزندان‌شان مؤثر نبوده است، تنبیه یا تهدید به تنبیه^۴ آنها راهی است که می‌شناسند.

برای کنار گذاشتن روش‌های قدیمی تربیت فرزند، راه‌های جدیدی باید به کار گرفته شود.

صحبت کردن با بچه‌ها جواب می‌دهد، اما ابتدا باید یاد بگیرید بچه‌ها به چه چیز نیاز دارند. لازم است یاد بگیرید چطور به فرزندتان گوش کنید تا آنها دوست داشته باشند با شما صحبت کنند. مجبورید یاد بگیرید چطور از فرزندتان کاری بخواهید تا آنها

^۱ willing: علاقه‌مند

^۲ hit: زدن

^۳ punish: تنبیه کردن

^۴ threat of punishment: تهدید به تنبیه

دوست داشته باشند با شما همکاری کنند.^۱ مجبورید یاد بگیرید چگونه به تدریج آزادی بیشتری به فرزندان تان بدهید و با این حال کنترل تان روی آنها را حفظ کنید. وقتی پدر و مادری این مهارت‌ها را فرا بگیرند، می‌توانند روش‌های از مد افتاده^۲ تربیت فرزند را رها کنند.

پیدا کردن یک راه بهتر

به عنوان مشاور هزاران نفر و مدرس صدها هزار نفر، من از رفتارهایی که مؤثر نبودند و کارایی نداشتند مطلع بودم، با این حال در آن زمان راه‌حل‌های مؤثرتری نمی‌شناختم. برای این که پدر بهتری باشم، این کافی نبود که فقط از انجام کارهایی مثل تنبیه کردن و داد زدن برای کنترل فرزندانم دست بردارم؛ برای این که کنترل کردن^۳ فرزندانم از طریق تهدید به تنبیه را رها کنم، مجبورم بودم روش‌هایی پیدا کنم که به همان میزان مؤثر بودند. در شکل‌گیری ایده اصلی "بچه‌ها بهشتی‌اند" و ۵ مهارت تربیت مثبت فرزندان^۴ به تدریج روش‌های تربیتی مؤثرتری را به عنوان جایگزین مهارت‌های سنتی تربیت فرزند کشف کردم.

برای این که پدر یا مادر بهتری باشیم، این کافی نیست که فقط دست از انجام کارهایی که مؤثر نیستند برداریم.

توسعه روش‌های تربیت مثبت فرزندان که در کتاب "بچه‌ها بهشتی‌اند" گنجانده شده است بیش از ۳۰ سال طول کشیده است. به عنوان مشاور بزرگسالانی که مشکلات شخصی و ارتباطی داشتند، ۱۶ سال فرصت داشتم آنچه که در مورد کودکی مراجعینم^۵ مؤثر نبود را مطالعه کنم. سپس به عنوان یک پدر، در طول ۱۴ سال بعد، شروع به توسعه

^۱ cooperate: همکاری کردن

^۲ outdated: از مد افتاده

^۳ manipulate: کنترل کردن

^۴ positive parenting: تربیت مثبت فرزندان

^۵ client: مراجع

و استفاده از مهارت‌های جدید و متفاوت تربیت فرزند کردم. این بینش‌ها و مهارت‌های جدید نه تنها در تربیت^۱ فرزندان خودم مؤثر بوده‌اند، بلکه همچنین در مورد هزاران خانواده دیگر نیز جواب داده‌اند.

مارگارت، که مادر مجرد چند فرزند است، از این مهارت‌ها در مورد دختر نوجوانش "سارا" استفاده کرد. سارا، بزرگترین دختر مارگارت، حتی با مارگارت حرف هم نمی‌زد و تصمیم گرفته بود خانه را ترک کند. وقتی مارگارت طرز صحبت کردنش با او را تغییر داد، آنها قادر شدند اختلافاتشان را حل و فصل کنند. سارا تقریباً یک‌شبه تغییر کرد. قبل از این که مارگارت در کارگاه آموزشی "بچه‌ها بهشتی‌اند" شرکت کند، سارا هر بار که مادرش با او حرف می‌زد قهر می‌کرد.^۲ در عرض چند ماه پس از شرکت در این کارگاه آموزشی، سارا آزادانه درباره دنیای درونی‌اش با مادرش حرف می‌زد، به حرف او گوش می‌داد و با او همکاری می‌کرد.

تام و کارول با کوچک‌ترین پسرشان "کوپین" که سه ساله بود مشکل داشتند. او همیشه ناراحتی می‌کرد،^۳ سروصدا راه می‌انداخت،^۴ و اوضاع را تحت کنترل خود داشت. با رها کردن کتک زدن^۵ و استفاده از تایم‌اوت^۶ به جای آن، کوپین به تدریج کمتر سروصدا راه می‌انداخت. تام و کارول با درک نحوه توجه کردن^۷ به نیازهای منحصر به فرد کوپین یاد گرفتند چگونه دوباره کنترل خانواده‌شان را به دست بگیرند.

"فیلیپ" صاحب یک تجارت موفق بود. بعد از این که در کارگاه آموزشی "بچه‌ها بهشتی‌اند" شرکت کرد، متوجه شد چقدر فرزندانش به او نیاز دارند و این که او چه کارهایی می‌تواند انجام دهد تا به آنها در بزرگ شدن کمک کند. او خودش عمدتاً توسط مادرش تربیت شده بود، و واقعاً نمی‌دانست بچه‌ها چقدر به پدر نیاز دارند. وقتی متوجه

^۱ raising: تربیت

^۲ scowl: قهر کردن، اخم و تخم کردن

^۳ act out: تحت تأثیر احساسات عمل کردن

^۴ throwing tantrums: قشوق راه انداختن، سرو صدا راه انداختن، قیل و قال کردن

^۵ spank: کتک زدن، گوشمالی (زدن با کف دست به پشت بچه)

^۶ time outs: تایم اوت (توقف موقت بازی)

^۷ nurture: توجه کردن

شد فرزندانش به چه چیز نیاز دارند و این که او چه کاری می‌تواند انجام دهد، انگیزه پیدا کرد تا وقت بیشتری را با فرزندانش سپری کند. او قدردان اطلاعات جدیدی است که کسب کرده است، نه تنها به این خاطر که اکنون بچه‌های او شادتر هستند، بلکه به این خاطر که خود نیز خوشحال‌تر است. او مدت‌ها از لذت پدر بودن محروم مانده بود، لذتی که اصلاً نمی‌دانست وجود دارد.

بسیاری از مردانی که درگیر تربیت فرزندان‌شان نیستند، اصلاً متوجه لذتی که خود را از آن محروم می‌کنند نیستند.

"نام" و "گرن" همیشه درباره این که چگونه فرزندان‌شان را تربیت کنند با هم دعوا داشتند. از آنجایی که آنها به طرز متفاوتی تربیت شده بودند، بر سر این که چطور باید بچه‌هایشان را تربیت کنند و به آنها انضباط شخصی را یاد دهند^۱ با هم بگومگو می‌کردند. بعد از این که در کارگاه آموزشی "بچه‌ها بهشتی‌اند" شرکت کردند، توانستند رویکرد مشترکی را در خصوص تربیت بچه‌ها پیش بگیرند. فرزندان آنها نه تنها از این که از حمایت موثرتری بهره‌مند بودند، بلکه همچنین از این که پدر و مادرشان دیگر دائماً با هم دعوا نمی‌کردند، خوشحال بودند.

داستان‌های فراوانی در مورد خانواده‌های دیگری که از بینش‌ها^۲ و مهارت‌های جدید دوره آموزشی "بچه‌ها بهشتی‌اند" سود برده‌اند وجود دارد. اگر در خصوص اعتبار^۳ این بینش‌ها و مهارت‌ها شک دارید، کافی است آنها را امتحان کنید تا نتیجه را ببینید. اثبات تأثیر این مهارت‌ها آسان است. به محض این که استفاده از آنها را شروع کنید بلافاصله تأثیر آنها را می‌بینید.

اثبات تأثیر این مهارت‌ها آسان است. اگر از آنها استفاده کنید، خواهید دید که بلافاصله جواب می‌دهند.

^۱ discipline: یاد دادن انضباط شخصی

^۲ insight: بینش

^۳ validity: اعتبار