

«مهارت‌های زندگی» بال‌های پرواز

به همراه کودک خود، زندگی را تمرین کنیم

اثر: اِما سارجنت

برگردان: فهیمه رحمتی

ویراستار: بهجت نجفی

Flying Starl

Emma Sargent



انتشارات پیک‌بهار

Sargent, Emma

سارجنت، اما
مهارت‌های زندگی: بال‌های پرواز؛ به همراه کودک خود زندگی را تمرین کنیم؛ / اثر اما
سارجنت؛ ترجمه فهیمه رحمتی. -- تهران: پیک‌بهار، ۱۳۸۹.
۱۵۲ ص.

ISBN 978-964-7184-85-4 : ۳۵۰۰ تومان

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فنی.

Flying start: coaching your children for life, 2006.

عنوان اصلی:

موضوع: ۱. خودسازی در کودکان. ۲. یادگیری اجتماعی. ۳. کودکان -- سرپرستی. الف.

رحمتی، فهیمه، ۱۳۶۳، مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹-۹۲-۱۱۱۱/۱۱۱۱

رده‌بندی دیویی: ۳۰۱/۵۷

شماره کتابشناسی ملی

۲=۸۸۲۸۲



نام کتاب: «مهارت‌های زندگی» بال‌های پرواز

نویسنده: اما سارجنت

برگردان: فهیمه رحمتی

طرح جلد: شاه‌پری بهرامی

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۰

تعداد چاپ: ۲۴۰۰ جلد

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

چاپ: غزال

لیتوگرافی: باختر

شابک: ۹۷۸۹۶۴۷۱۸۴۸۵۴ ISBN 978-964-7184-85-4

نشانی: خیابان انقلاب، خیابان ابوریحان، بن‌بست امیرپرویز، شماره ۳ طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۲۱۴۰۰۰۸۷، ۶۶۹۵۶۷۸۸، ۶۶۴۶۵۲۸۰

کلیه حقوق برای انتشارات پیک‌بهار محفوظ است

فهرست

مقدمه	۵
۱: موضوع چیست؟ تبدیل شدن به یک مربی بزرگ	۱۱
۲: از خودتان شروع کنید- والدی شوید که می خواهید	۱۷
۳: ورودی ها و خروجی ها- فرایند ارتباط	۳۱
۴: به حالت درست دست یابید- مدیریت احساسات	۳۹
۵: در روی زمین چه می گذرد؟- درک تفکر فرزندان	۵۷
۶: راه پرسش- پرسش های اساسی و خوب پرسید	۷۱
۷: راه گفتن- قدرت زبان	۸۳
۸: چرا بچه ها چنین می کنند؟- راهبردهایی برای موفقیت	۹۹
۹: درک یادگیری و یادگیری درک	۱۱۱
۱۰: بعد از اینها چه کنیم؟- ایجاد تغییرات	۱۳۳
نتیجه گیری	۱۴۷
آخرین داستان	۱۴۹

مقدمه

روزی، روزگاری...

مادری هستم که سعی می‌کنم بهترین‌ها را برای فرزندانم انجام دهم. گاهی در این کار موفق هستم و گاهی هم نیستم. دو فرزند دارم: توماس هشت ساله، و هانا شش و نیم ساله. من مربی رشد فردی و ارتباطی نیز هستم. همین‌طور که فرزندانم بزرگ می‌شدند، متوجه شدم که نوع کارم در ارتباط با آنها نیز هست. در این کتاب سعی کرده‌ام تا هر دو زندگی کاری و خانوادگی‌ام را با هم تلفیق کنم.

از نظر من، والد بودن پرگیر و دارترین کار دنیاست. مثل این می‌ماند که سوار بر رولرکاستر^(۱) هستید؛ گاهی شگفت‌انگیز و لذت‌بخش، گاهی هم مشکل و ناراحت‌کننده. در مجموع، شکرگزارم چیزهای زیادی از زندگی با کودکانم یاد گرفته‌ام و این را هم دریافته‌ام که همیشه آسان نیست.

وقتی یک کار نیمه‌وقت گرفتم و نیمه‌ی دیگر را در خانه بودم و از فرزندانم نگهداری می‌کردم، متوجه مسائل بسیاری شدم که بیشتر مادران شاغل با آنها دست به گریبان‌اند. از اینکه مدتی بچه‌هایم را در اختیار پرستار بچه می‌گذارم، احساس بدی داشتم و همین اغلب اوقات باعث می‌شد موقع خداحافظی گریه کنم. از اینکه کار مورد علاقه‌ام را ترک نمی‌کردم تا فرزندانم را بزرگ‌کنم، احساس خودخواهی می‌کردم. هرچه سعی می‌کردم، به سختی از پس کارها بر می‌آمدم. این‌گونه می‌گذشت تا اینکه به مرور فهمیدم شغلم به من

کمک می‌کند تا مادر بهتری برای فرزندانم باشم. بگذارید برایتان تعریف کنم. پانزده سال است که مربی و آموزگار رشد فردی و ارتباطی و موضوعات وابسته هستم. با کارم به مردم کمک می‌کنم تا خود را بشناسند، راه‌هایی برای حل مشکلاتشان پیدا کنند، و به آنچه می‌خواهند برسند. در طی این سال‌ها، مراجعانم از رابطه‌ی خود با فرزندان‌شان، به من تکنیک‌هایی آموختند که نتایج مثبتی در زندگی‌ام داشت.

فرزند اولم، توماس، که سه ساله شد، متوجه شدم تکنیک‌هایی که برای بزرگسالان کاربرد دارد، برای این گروه سنی هم قابل استفاده است. جالب بود که این مهارت‌ها به او کمک می‌کرد تا با اینها کنار بیاید: کابوس‌های شبانه، نگرانی‌های یادگیری تازه‌ها، ترس، بحث، اشتیاق به رفتار خوب، و مهم‌تر از همه، آگاهی از دنیای درونی خویش و حق انتخاب‌هایی که این آگاهی به شخص می‌دهد. استفاده از این مهارت‌ها گروه سنی خاصی ندارد.

در اینجا مثالی از تعویض خود آگاهی می‌زنم تا ببینید که برای یک بچه‌ی هفت ساله نیز می‌تواند کاربرد داشته باشد. توماس وقتی به درستی موضوعی را درک نمی‌کرد، به زودی نومید می‌شد. او حتی به هنگام زیادی تکالیف مدرسه‌اش دچار دل‌سردی می‌شد. در این مواقع، او درگیر یک مشکل منطقی ساده می‌شد که او را متوقف می‌کرد. این از آن مواردی است که برای بیشتر خانواده‌ها اتفاق می‌افتد، اینکه سرگرم موضوعی هستید که سرگرم‌تان می‌کند و دارید از آن لذت می‌برید، اما به ناگاه احساس می‌کنید که این‌گونه نیست! وقتی او دچار یأس می‌شد، بقیه‌ی خانواده سعی می‌کردند تا شرایط را برایش توضیح دهند، اما او آمادگی شنیدن نداشت. به آرامی به او گفتم «من وقتی مأیوس می‌شم، مثل اینه که غباری خاکستری جلوی چشم‌امو می‌گیره، و احساس می‌کنم به سختی می‌تونم فکر کنم. تو چه طور؟»

توماس: غبار جلوی من خاکستری نیست، قرمز.

من: اوه، پس اون قرمز.

لحن خوبی داشتم، چون هم موضوع برایم جالب بود، و هم می‌خواستم او را تشویق به حرف زدن بکنم. تکرار جمله‌اش به او کمک می‌کرد تا احساس

کند که کسی دارد به حرف‌هایش گوش می‌دهد.

توماس: آره. و مثل پرده‌ای می‌مونه که بسته می‌شه.

من: اوه. پس این‌طور. اما من وقتی موضوع رو می‌فهمم و می‌تونم به وضوح فکر کنم، جلوم روشن‌تر می‌شه و به سفیدی می‌زنه، تو چه‌طور؟

توماس: رنگش سبز روشنه. البته رنگ‌های دیگه‌ای هم هستن. وقتی من دارم موضوع رو می‌فهمم، می‌تونم نور سبز رو از لای پرده‌ی قرمز ببینم.

خواننده‌ی عزیز، لطفاً صبور باش و با من ادامه بده.

من: خوب پس بگو ببینم چه کار می‌تونیم بکنیم تا مطمئن شیم که وقتی داری تکالیفت رو انجام می‌دی، و می‌فهمی، همچنان سبز می‌مونی؟
توماس: خُب، شاید با نگاه کردن به یک چیز سبز، مثل سبزه.

پس از آن، ما تمام راه‌هایی را که او می‌توانست به هنگام انجام دادن تکالیفش سبز بماند و به او کمک کنند، بررسی کردیم.
باید اعتراف کنم که وقتی او به پرسش‌های من پاسخ می‌داد، به همان اندازه‌ای متعجب می‌شدم که شما الان ممکن است شده باشید. من تنها از تجربیات درونی او سؤال می‌کردم. حالا، او پیش از دست زدن به کاری که معمولاً دلسردش می‌کند، مدتی به رنگ سبز فکر می‌کند. این خیلی که چگونه می‌تواند با فراگیری یک تکنیک ساده، حالات خود را مدیریت کند، به او قدرت می‌بخشد.

ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که به‌طور روزافزون با والدین، دولت‌ها، آموزگاران و حتی ژن‌هایی روبه‌رو هستیم که هر یک به‌نوعی در مشکلات ما سهیم‌اند. امیدوارم روزی در دنیایی زندگی کنم که مردم مسئول خود و رفتارهای خود هستند و بدانیم که زندگی هر روز چیزی برای آموزش دارد. آموخته‌ام که از راه‌های ساده‌ای می‌توانیم به فرزندانمان کمک کنیم. بسیاری از تکنیک‌های ساده که ممکن است از قبل آنها را فرا گرفته باشیم،

می‌توانند به ما کمک کنند. وقتی این موضوع را با دوستانم در میان گذاشتم، آنها مرا تشویق به نوشتن این کتاب کردند تا هر کسی بتواند از آنها استفاده کند. هدف من این بود.

به‌تازگی با خانمی به نام لیندسی ملاقاتی داشتم. او دختری هفده ساله دارد به نام کورین. این دختر پیش از سیزده سالگی به نوعی بیماری مبتلا شد. این اتفاق به گونه‌ای بود که او سه روز از پنج روز درسی را در هفته به مدرسه نمی‌رفت. این ماجرا چهار سال طول کشید. در این مدت او با نخوردن صبحانه می‌خواست جلوی بیمار شدنش را بگیرد. فکرش را بکنید که در آن سال‌های مهم رشد، چه بر سر تمرکز این دختر آمد.

چند ماه پیش لیندسی داشت با ماشین او را به دانشگاه می‌برد، که کورین خواست ماشین را نگه دارد، زیرا داشت حالش بد می‌شد. وقتی کورین دوباره سوار ماشین شد، لیندسی گفت «کورین، باید تمامش کنی.» کورین جواب داد «می‌دونم، ماما، مشاور در دانشگاه ما هست و من دارم پیش اون میرم.» چند جلسه بیشتر طول نکشید که مشاور متوجه شد کورین دچار اضطراب است. از کجا شروع شد؟ از روزی که معلمش او را به جلوی کلاس برده بود، چون کتاب‌هایش را فراموش کرده بود بیاورد.

تعجب کرده بودم که او در این چهار سال، چند بار مدرسه و آموزگاران‌ش را تغییر داده بود، اما همچنان درگیر این اضطراب بود. لیندسی هم با من موافق بود و گفت که خودش هم از این مسئله به‌شدت آسیب دیده بود که نمی‌توانست به دخترش کمک کند. او گفت «هر چه به او می‌گفتم، فرقی نمی‌کرد.» متذکر شدم که آنچه ایجاد تغییر می‌کند «گفتن» نیست، بلکه «پرسیدن» است. با گفتن این جمله انگار که تلنگری به او رده باشم، خیره نگاهم کرد و گفت «اوه، خدای من، درست می‌گویی. نمی‌دانستم چه کنم.»

این کتاب به شما کمک می‌کند تا مهارت‌های لازم را به فرزندان‌تان منتقل کنید تا آنها بتوانند بفهمند که چه باید بکنند، با مشکلات‌شان برخورد کنند، خوب یاد بگیرند و ارتباطی مؤثر داشته باشند. آنها چگونه باید افکارشان را سازماندهی کنند تا بتوانند احساس و رفتاری مطمئن داشته باشند؟ به چه چیزهایی باید فکر کنند تا از نظر ذهنی هم خوب باشند؟ این موضوع مهمی

است.

من در اینجا راهبردهایی را با شما در میان می‌گذارم که به کمک آنها بتوانید به فرزندتان کمک کنید تا به گونه‌ای فکر کند که بتواند با مشکلات روزانه‌اش روبه‌رو شود، مثل اینکه نمی‌خواهد تکالیفش را انجام دهد، دعوا با دوستان و خانواده، یا نگرانی. آنها همچنین می‌توانند بفهمند که از زندگی چه می‌خواهند و در پی کسب آن باشند. من رشد فردی‌ام را از حدود سی سالگی شروع کردم - آن زمان بود که به‌راستی فهمیدم چه چیزهایی برایم مهم هستند، چه چیزهایی محرک من هستند، چگونه می‌توانم خود واقعی‌ام را بیافرینم و چگونه می‌توانم خودم را محدود کنم. خوشحالم که بگویم این موضوع در بچه‌هایم متفاوت از من بود.

هدف این است که فرزندانمان مفهوم استقلال را درک کنند، آن موقع است که به خود و آینده‌شان فکر خواهند کرد. اگر به فرزندان خود کمک کنیم تا خودآگاهی و مسئولیت فردی‌شان را بشناسند، هدیه‌ای بزرگ به نسل آینده اهدا کرده‌ایم.

با توجه به تجربیات خود و دوستانم، فرزندان باعث می‌شوند تا ما هر روز با آزمونی روبه‌رو باشیم. شاید احساس دلسردی، و خستگی کنیم و فکر کنیم که والدی کردن چه کار پوچی است. اما چنین نگاهی نه به ما کمک می‌کند، و نه به فرزندان ما.

به بیانی دیگر، باید لحظاتی را هم در نظر داشت که احساس موفقیت و ارزشمندی می‌کنیم. هر یک از ما مثالی است از روبه‌رویی با رفتاری خاص، و احساس توفیق. پرسش این است که: چگونه می‌توانیم از موفقیت‌ها بیشتر کسب کنیم؟

واقعیتی که ما لازم داریم این است که ابتدا یاد بگیریم هر کدام مربی خودمان باشیم، سپس، هم از موفقیت‌ها و هم از کم‌آوردن‌های خود آگاه شویم و ببینیم چگونه می‌توانیم کاری کنیم تا بهترین سال‌ها را در کنار فرزندان خود بگذرانیم و به آنها کمک کنیم تا آینده‌شان را به تصویر بکشند. پس این کتاب هم برای شما نوشته شده است و هم برای فرزندانان.