

تربیت فرزندان به روش QBQ

نویسنده:

جان جی. میلر

کامی جی. میلر

مترجم:

حامد جمشیدی پور

تهران - ۱۳۹۴

مردم درباره تربیت فرزندان به شیوه QBQ و کتاب‌های مربوط به آن چه می‌گویند

به "تربیت فرزندان به شیوه‌ی QBQ توسط والدینی نوشته شده که لذت‌ها، موفقیت‌ها و چالش‌هایی را تجربه کرده‌اند که هم‌دلی مادران و مادران با آن روبه‌رو هستند."

دیو رامزی نویسنده و تهیه کننده

♦ "از جان و کارن میلر با ارائه این کتاب موفقیت بسیاری کسب کرده‌اند. این اثر تربیت فرزندان ما را آفریننده بسیار می‌داند."

انجی مزیلو مادر فرزندی مجری برنامه Moms of Many Hats

♦ "جان و کارن میلر با ارائه این کتاب موفقیت بسیاری کسب کرده‌اند. این اثر سرشار از رویکردهای کاربردی و نکات‌هایی است که برای تربیت بهتر فرزندان است. ایده‌های مطرح شده، نامن برانگیز، جالب و ساده هستند. خواندن این کتاب برای هم‌دلی والدین، همین‌طور برای پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها بسیار ارزشمند است."

جیم لوشیدر پدر چهار فرزند، پدر بزرگ چهار بزرگ و قائم مقام سازمان Samaritans

♦ "منی توانستم کتاب "تربیت به روش QBQ" را زمین بگذارم! من به حدی هیج کتابی را در مورد تربیت فرزندان تا پایان نخوانده‌ام، آن‌ها غالباً حلی طولانی، پیچیده و

کسل کننده هستند، اما این کتاب ساده، منطقی، خواندنی و کتابی شگرف برای والدین بچه‌ها در سنین مختلف است.¹

کریستین اسمارت² مادر دو فرزند و مدیر منابع انسانی شرکت Schwans Foods

♦ "میلرها مفهوم مهم مسئولیت‌پذیری فردی را به ما آموزش می‌دهند اگر شما به فکر بچه‌ها شدن هستید یا اگر بچه‌هایتان دوروبر شما سینه‌خیز می‌روند و یا اینکه بچه‌ها این بزرگ شده و از بیش شما رفته‌اند، در هر شرایطی که هستید، بیش از این نمی‌توانم خواندن این کتاب را به شما توصیه کنم!"

برد میولی³ پدر سه فرزند، پدر بزرگ سه نوه و مدیر Denver Rescue Mission

♦ "قطعاً بهترین کتابی است که تاکنون در مورد تربیت فرزندان خوانده‌ام. همین امروز دو نسخه دیگر برای بچه‌هایم تهیه می‌کنم."

سوزی شارکی⁴، مادر سه فرزند، مادر بزرگ شش نوه و معلم بازنشسته‌ی کلاس اول

♦ "دقیقاً اصل مطلب را ادا کرده!"

من عاشق تنوع موضوعات کتاب و ساده نویسی در آن جان و کارن هستم. محتوای کتاب عالی است!"

مارک هارداکر⁵، پدر سه فرزند و پیشوای کلیسای Crossroads Community

♦ "تربیت فرزندان به روش QBQ مانند هوای تازه‌ای است برای والدینی که از امتحان کردن روش‌های مختلف تربیت فرزند خسته شده‌اند. این کتاب شیوه‌ی تربیتی مرا تغییر داد. میلرها بدون آنکه والدین خسته را با یک فهرست دیگر از کارهایی که باید انجام دهند مواجه کنند، طرز تفکر جدید را آموزش می‌دهند."

کتلین بیرکاس⁶، مادر خانه دار دو فرزند،

1. Kristin Smart

2. Brad Meuli

3. Susie Sharkey

4. Mark Hardacre

5. Katelin Bjerkaas

♦ "بهترین راه برای تربیت یک نسل مسئول و حصول اطمینان از اینکه مسئولیت فردی به یک ارزش بنیادی در خانه تبدیل شود" تربیت فرزندان به روش "QBQ" است، روشی که دقیقاً همین کار را می‌کند."

کوبین براون^۱، پدر یک فرزند و دستیار قائم مقام Servpro

♦ "نمی‌توانم آن چنان که شایسته است اثر این شیوهی منطقی و مهربانانه در جهت کمک به تربیت فرزندان را وصف نمایم. در این دنیای پر آشوب، این کتاب به والدین امید می‌دهد. من این کتاب را به نوه‌هایم که حالا بچه‌دار شده‌اند توصیه کرده‌ام. ای مادر زمانی که مادر جوانی بودم چنین منبع آگاه و کارآمدی داشتم. آن زمان دکتر اسپاک هیچ ندهد، در این باره نداشت!"

جودی مک‌میک^۲، مادر چهار فرزند، مادر بزرگ دوازده نوه و صاحب دو نتیجه

♦ "من سال‌ها از کتاب "QBQ" در کارم استفاده کرده‌ام و حالا من و همسرم در حال استفاده از مفاهیم QBQ در بزرگ کردن فرزندان مان هستیم و نتایج مثبت استفاده از آن در خانه باعث حیرت ما شده است."

استیو جونز^۳، پدر یک فرزند و مدیر Tenacity Investment Group

^۱ Kevin Brown

^۲ Judy McCormick

^۳ Steve Jones

فهرست مطالب

۳	پیش گفتار.....
۷	مقدمه.....
۹	۱. مسئولیت پذیری فردی.....
۱۳	۲. تربیت فرزندان، یک مهارت آموختنی است.....
۱۵	۳. QBQ: سوال بزرگ سوال.....
۲۰	۴. چرا من؟.....
۲۳	۵. به دست آوردن ایمان.....
۲۶	۶. شکایت نکنید.....
۲۹	۷. اتلاف وقت: عامل شکست.....
۳۱	۸. اهمیت "حالا".....
۳۳	۹. داستان پلیسی.....
۳۶	۱۰. بهانه بی بهانه.....
۴۰	۱۱. کناره گیری از تربیت.....
۴۳	۱۲. آنها به ما نگاه می کنند.....
۴۶	۱۳. هرگز "من" را فراموش نکنید.....
۴۹	۱۴. زندگی منصفانه است.....
۵۲	۱۵. فروتنی به روش QBQ.....
۵۵	۱۶. کنارشان باشید.....
۵۹	۱۷. تبدیل شدن به والدین پر قدرت.....

۱۸. کارهای سخت را انجام دهید ۶۴
۱۹. تربیت قوی با ارزش‌های قوی شروع می‌شود ۶۶
۲۰. دادن قدرت بیش از حد به بچه‌ها ممنوع! ۶۹
۲۱. سطح توقعات خود را بالا ببرید ۷۳
۲۲. تشویق به شیوه‌ی QBQ ۷۷
۲۳. به آن‌ها اجازه دهید خودشان باشند ۸۰
۲۴. معیار عقیده ۸۳
۲۵. درست صحبت کنید ۸۵
۲۶. خانواده‌ی تیمی ۸۷
۲۷. اضطراب خانوادگی از کجاست ۸۹
۲۸. پشیمانی پس است ۹۳
۲۹. حقیقت باعث ایجاد اعتماد می‌شود ۹۶
۳۰. اعتماد به دست آوردنی است ۹۸
۳۱. هماهنگ شدن، کار مشکلی است ۱۰۰
۳۲. نقش پدر بزرگ و مادر بزرگ ۱۰۳
۳۳. بحث مالی ۱۰۷
۳۴. مجهز شدن برای زندگی ۱۱۱
۳۵. آخرین QBQ ۱۱۵
۳۶. آموزش QBQ ۱۱۸
۳۷. پذیرفتن QBQ ۱۲۴
۳۸. تمرین QBQ ۱۲۷

پیش گفتار

پدر و مادر من - جان و کارن میلر - متخصص تربیت فرزند نیستند اما به عقیده من پدر و مادر با تجربه‌ای اند. با اینکه در رشته روانشناسی کودک تحصیل نکرده‌اند و حقیقتی در این زمینه انجام نداده‌اند یا مدرک دکترای مشاوره‌ی خانواده ندارند، مشاوره‌ی آنها در مقام پدر و مادر کاملاً مشهود است. به عنوان فرزند ارشد آنان، می‌توانم ادعا کنم که ممکن است بی‌عیب و نقص نباشند اما در کاری که در پیش گرفته‌اند مالی عملاً می‌کنند، می‌دانم به نظر می‌رسد مثل بچه‌ای می‌مانم که پدر و مادرش را به ری می‌کشد اما من، نه تنها فرزند ارشد آنها - بین شش دختر و یک پسر - هستم، بلکه در تیم QBQINC به پدر و مادرم کمک می‌کنم تا بتوانند پیام مسئولیت‌پذیری فردی را از طریق آموزش و مشاوره منتقل نمایند. و برخلاف تصور خیلی از مردم که فکر می‌کنند کار کردن با اعضای خانواده کار خیلی سختی است، من عاشق کار کردن با پدر و مادرم هستم. شاید همین امر به تنهایی تأثیرگذار بودن نقش آنها را به شما نشان دهد. مطمئنم آنها و هم من اشتباهاتی را مرتکب شده‌ایم اما در طول این سال‌ها رابطه خوبی با آنها داشته و داریم. یاد می‌آید از این که بعضی از دوستانم با پدر و مادرشان مشکل داشتند تعجب می‌کردم من هم مطمئناً گاهی اوقات احساس می‌کردم پدر و مادرم مرا درک نمی‌کنند، اما هیچ وقت نخواستیم از خانه بروم یا آرزو نکردم آنها از خانه بروند! یکی از دلایل اصلی این که معتقدم آنان والدین خوبی هستند این است که از یک ایده‌ی قوی و کاربردی به نام "سؤال پشت سؤال QBQ" استفاده می‌کنند روشی که به آنها یا هر پدر و مادر دیگری این امکان را می‌دهد تا مسئولیت‌پذیری

فردی در مقام پدر و مادر را تمرین کنند و اگر قرار باشد والدین فقط یک وسیله در جعبه‌ی ابزار تربیتی خود داشته باشند، این وسیله بی شک باید QBQ باشد.

پدرم اولین بار QBQ را قبل از رسیدن من به سن نوجوانی مطرح کرد و بعد از آن به شرکت‌ها و سازمان‌ها پیام "مسئولیت فردی و QBQ" را آموزش داد و خیلی زود متوجه شد که مخاطبین می‌خواهند از این روش در خانه هم استفاده کنند تا بتوانند پدر و مادرهای موفق باشند. او مدام از مردم می‌شنید که «من می‌توانم همچنان که در محیط کار از این روش استفاده می‌کنم، در خانه هم آن را به کار ببرم.» زبان QBQ خیلی زود در من صاحب‌های روزمره‌ی خانواده‌ها از جمله خانواده میلر جا باز کرد. گاهی اوقات من و خواهرم برادرهایم سربه سر پدر و مادرم می‌گذاریم و می‌گوییم «پدر، به نظرت آیا من به همین حالاییه سؤال QBQ پرسیم؟!» البته اینها همه شوخی است ولی حقیقتاً می‌توانم بگویم که ما یک خانواده‌ی QBQ هستیم. خبر خوب این که هر خانواده‌ای می‌تواند به خانواده‌ی QBQ تبدیل شود. به اعتقاد من پدر و مادرها عاشق این هستند که برای تربیت بهتر فرزندان، ابزاری در دست داشته باشند. پدر و مادر بودن یک شغل دشوار بیست و چهار ساعته است! من همیشه به صحت این مسأله شک داشتم تا وقتی که خودم مادر شدم و فرایدم حقیقت دارد.

من و همسرم اریک^۱ به خاطر این ابزار کاربردی به نام QBQ شکرگزاریم و می‌دانیم پدر و مادرهای دیگر هم همین حس را دارند. من از والدین، در مورد مشکلاتی که در سر راه تربیت فرزندانشان دارند و اینکه چه تمرین‌هایی را برای بهتر بزرگ کردن آنها در خانه اجرا می‌کنند؛ ایمیل‌هایی دریافت می‌کنم. اما واقعیت این است که کتاب اصلی QBQ برای استفاده پدر و مادرها نوشته نشده بود. یادم می‌آید یک مادر بزرگ حرف‌های پدرم را در برنامه‌ی رادیویی دیو رمزی^۲ شنیده بود و بلافاصله کتاب QBQ را از سایت ما سفارش داده بود. کمی بعد

^۱. Erik

^۲. Dave Ramsey

درخواستی فرستاد مبنی بر اینکه آیا می‌تواند کتاب‌ها را پس دهد؟ وقتی دلیلش را پرسیدم جواب داد که مطالب کتاب در مورد کار و تجارت است و این که او این کتاب‌ها را برای فرزندان بزرگسالش خریده بود تا مطالعه کنند و در تربیت بچه‌هایشان به کار گیرند. یک روز هنگام صرف ناهار با یکی از دوستانم که دو فرزند خردسال دارد صحبت می‌کردم «در مورد نقش مادرانه‌ی خود در زندگی حرف می‌زدیم، او گفت: "چیزی که در حال حاضر به آن نیاز دارم یک کتاب راهنمای دیگر است که به من بگوید دقیقاً چطور باید بچه‌هایم را بزرگ کنم. آنچه لازم دارم ایده‌هایی هستند که مرا به چالش کشیده و اصولی را بیاموزد که راهنمای من باشند» بچه‌هایم را بزرگ کنم. به او جواب دادم: «هم اکنون پدر و مادرم در حال نوشتن کتابی برای تو هستند.»

و حالا کتاب "پرورش کودکان به روش QBQ" به شما تقدیم می‌شود. کتابی که برای والدین، مربیان، مادر بزرگ‌ها و هر کسی که به کشف راه‌های فوق‌العاده برای تربیت فرزندان فوق‌العاده علاقه دارد، نوشته شده است. ما معتقدیم این مطالب به این دلیل خوب نیاز است که "تربیت فرزندان مهارتی آموختنی است" باتوجه به این مسأله به شما قول می‌دهم ایده‌هایی قدرتمند پیدا می‌کنید که اگر به آن‌ها عمل کنید تبدیل به مهارت شده و فواید فراوانی برایتان خواهد داشت.

کریستین ای لیندین^۱

^۱ Kristin E.Lindeen

مقدمه

چرا از زندگی مان ناراضی هستیم، از خود می پرسیم:

چرا شرایط به گونه ای که می خواهم نیست؟

چرا کسی به حرف هایم گوش نمی دهد؟

چرا به نتیجه دلخواهم نمی رسم؟

و...؟

و با مجموعه ای از چرخهای برنج، در حسرت درست شدن اوضاع می مانیم! این کتاب به سادگی و با مثال هایی قابل درک به ما می آموزد که پرسش های غلطی که باید کنار گذاشته شوند، کدامند؟

همان سؤال هایی که باعث می شوند خود را قربانی بدانیم و عمرمان را هدر دهیم و با خواندن این کتاب می آموزیم که چگونه درست فکر و مسئولانه از خود و اطرافیان مان سؤال کنیم تا گام هایی مؤثر برای تغییر شرایط و بهبود اوضاع برداریم.

پیشاپیش تغییر مسیر زندگی تان با آموزش های این کتاب را آرزو می گوئیم!

شاهین فرهنگ