



وزارت آموزش و پرورش
سامان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی

شماره : ۲۴۳۸۳

تاریخ : ۱۳۹۲ / ۱۱ / ۰۱

بسمه تعالی

جناب آقای سید محمد یاسر رضایی
مدیر مسئول محترم بنیاد فرهنگ زندگی

سلام علیکم

احتراما، در پاسخ به نامه ۳۳۵ مبنی بر اعلام نتایج بررسی کتاب‌های ارسالی تحت عنوان «انواع کودکان» و «انواع مادران» به آگاهی می‌رساند: کتاب‌های مذکور در چرخه کارشناسی قرار گرفته و امتیاز لازم را به عنوان کتاب مناسب کسب کرده است. گفتنی است مشخصات آن در کتاب نامه رشد درج و در سایت سامان کتاب به نشانی:

<http://samanketab.roshdmag.ir> بارگذاری خواهد شد.

محمد ناصری

مدیر کل دفتر تکنولوژی آموزشی و کمک آموزشی





۱۱	مقدمه مؤلف
۱۷	مقدمه ناشر
۱۹	پیشگفتار
۲۱	بخش یک: شناخت فرزندان مان به روش کاملاً جدید
۲۳	یک: مسئله سبک و شیوه
۳۷	دو: تو چه کسی هستی؟ من چه کسی هستم؟
۱۰۹	سه: آئینه، آئینه ...
۱۵۱	بخش دو: نزدیک تر و اختصاصی تر: نگاهی عمیق تر ...
۱۵۳	چهار: برون گرا، شهودی، احساسی، قضاوتی (ENFJ)
۱۸۱	پنج: درون گرا، شهودی، احساسی، قضاوتی (INFJ)
۲۰۷	شش: برون گرا، شهودی، احساسی، ادراکی (ENFP)
۲۳۷	هفت: درون گرا، شهودی، احساسی، ادراکی (INFP)
۲۶۳	هشت: برون گرا، شهودی، تفکری، قضاوتی (ENTJ)
۲۹۱	نه: درون گرا، شهودی، تفکری، قضاوتی (INTJ)

۳۱۹	ده: برون‌گرا، شهودی، تفکری، ادراکی (ENTP)
۳۴۵	یازده: درون‌گرا، شهودی، تفکری، ادراکی (INTP)
۳۷۱	دوازده: برون‌گرا، حسی، تفکری، قضاوتی (ESTJ)
۳۹۹	سیزده: درون‌گرا، حسی، تفکری، قضاوتی (ISTJ)
۴۲۳	چهارده: برون‌گرا، حسی، احساسی، قضاوتی (ESFJ)
۴۵۵	پانزده: درون‌گرا، حسی، احساسی، قضاوتی (ISFJ)
۴۸۳	شانزده: برون‌گرا، حسی، تفکری، ادراکی (ESTP)
۵۱۲	هفده: درون‌گرا، حسی، تفکری، ادراکی (ISTP)
۵۳۹	هجده: برون‌گرا، حسی، احساسی، ادراکی (ESFP)
۵۶۷	نوزده: درون‌گرا، حسی، احساسی، ادراکی (ISFP)
۵۹۳	بیست: نظرات، ایده‌ها و توصیه‌های نهایی
۶۰۹	منابعی برای مطالعه بیشتر
۶۱۵	کتابنامه

فرزندان شما، فرزندان شما نیستند.
آن‌ها پسران و دخترانی هستند که شوق به
زندگی با حضور آنان دوباره بیدار می‌شود.
آن‌ها به واسطه شما می‌آیند، اما نه از شما،
و با آنکه با شما هستند، از آن شما نیستند.

شما می‌توانید عشق خود را به آن‌ها بدهید،
اما نه اندیشه‌های خود را،
زیرا آن‌ها اندیشه‌های خود را دارند.
شما می‌توانید تن آن‌ها را در خانه نگاه دارید،
اما نه روح‌شان را،
زیرا روح آن‌ها در خانه فرداست،
که شما راهی به آن ندارید، حتی در رؤیاهای تان.
شما ممکن است بکوشید تا مانند آن‌ها باشید،
اما نکوشید تا آن‌ها را مانند خود سازید،
زیرا زندگی به عقب باز نمی‌گردد و در بند
گذشته نمی‌ماند.

شما کمانی هستید که فرزندان تان همانند تیر
زنده‌ای از آن بیرون می‌جهد.
کمانگیر است که هدف را در مسیر نامتناهی
می‌بیند و اوست که با قدرت خود
شمارا خم می‌کند تا تیر او را با سرعت به
دوردست‌ها به پرواز درآورد.
بگذارید که خم شدن شما در دست کمانگیر از
روی شادی باشد، زیرا او
هم به تیری که می‌پرد عشق می‌ورزد و هم به
کمانی که در جای خود می‌ماند.



■ مقدمه مؤلف

اخيراً یک روز خانمی که مادر دو کودک بود به دفتر کار من آمد تا به او کمک کنم. مانند خیلی از پدر و مادرهای دیگر او هم می‌گفت که برای یافتن راه‌حل درست برای برآورده کردن نیازهای متفاوت دو فرزندش، با مشکل روبه‌رو شده است. او به‌خاطر مشکلات زیادی که هر روز صبح با دو فرزندش داشت با یک برنامه مشاوره تلفنی تماس گرفته بود و مشاور این برنامه را به او توصیه کرده بود که فهرستی از کارهایی که باید هر روز صبح توسط اعضای خانواده انجام شود، تهیه کند.

این روش برای فرزند کوچک‌تر او بسیار مؤثر بود و بازخورد مثبتی داشت. فرزند کوچک‌تر او راغب بود که کارها را به‌ترتیب و در زمان مشخصی انجام دهد، در حالی که فرزند بزرگ‌تر واکنش کاملاً متفاوتی نسبت به این روش نشان داد و هر روز صبح در مقابل انجام هر کدام از کارهای این فهرست مقاومت می‌کرد و مشکل به‌وجود می‌آورد. در واقع برای او دشوار بود که فشار ناشی از

انتظارات و وظایف شرح داده شده در این فهرست را تحمل کند و بعد از چند روز کشمکش بالاخره یک روز شروع به گریه‌وزاری کرد. علی‌رغم روش تربیتی «آزمون و خطا» بی که این خانم مورد آزمایش قرار داده بود، برای او چندان هم عجیب و دور از ذهن نبود که دو فرزندش، عکس‌العمل‌های کاملاً متفاوتی از خود نشان بدهند. در واقع او هر روز و هرشب این موضوع را از نزدیک مشاهده می‌کرد که دو فرزند او باهم متفاوت هستند ولی با این حال همچنان سعی کرده بود براساس آموخته‌ها و ذهنیات قبلی‌اش با آن‌ها به‌طور کاملاً یکسان رفتار کند و این روش را عادلانه می‌دانست. این مادر باید به درک این موضوع می‌رسید که آرامش واقعی فقط هنگامی در خانه او برقرار می‌شود که با هر کدام از دو فرزندش به شیوه‌ای که برای آن‌ها مناسب‌تر است، رفتار کند. برای این که این مادر بتواند با دو فرزندش ارتباط عمیق و محبت‌آمیزی برقرار کند، باید به نیازها و روحیات متفاوت هر کدام از آن‌ها به‌طور مجزا توجه کند و از آن‌ها این انتظار را نداشته باشد که دقیقاً یکسان و مثل هم باشند. تنها روش مؤثر تربیتی، در نظر گرفتن شخصیت و نیازهای متفاوت هر کدام از فرزندان و رفتار با آن‌ها بر این اساس، است.

این شیوه با روش تربیتی غیرمؤثری که نسل‌های گذشته برای تربیت فرزندان به کار می‌برده‌اند، تفاوت زیادی دارد. در حقیقت تربیت مؤثر از دیدگاه آن‌ها، روش سختگیرانه‌ای بوده است با این مفهوم که هر چه بچه‌ها به پدر و مادرشان شبیه‌تر بشوند، تربیت آن‌ها موفقیت‌آمیزتر بوده است. از دیدگاه روش قدیمی هر قدر که فرزند شما رفتار بهتری داشته باشد شما پدر و مادر موفق‌تری بوده‌اید و این دیدگاه، توجهی به شادی و سلامتی احساسی بچه‌ها نداشته است. اگر فرزندان مؤدب، خوش‌رفتار و بدون مشکل بودند این‌طور نتیجه‌گیری می‌شد که تربیت آن‌ها تربیتی مؤثرتر و موفق بوده است و درواقع این نکته مهم که رفتار والدین قطعه بسیار مهمی از این

پازل است، نادیده گرفته می‌شده است.

انتظاراتی که امروزه ما از والدین و فرزندان داریم با گذشته فرق کرده است ولی همچنان این انتظارات بسیار سطح بالا هستند. امروزه ما نه تنها انتظار داریم فرزندانمان مؤدب، موفق و مسئولیت‌پذیر باشند، بلکه درعین حال می‌خواهیم که آنها از نظر احساسی و روحی و روانی هم، شاد و سالم باشند. ولی در دنیای واقعی اغلب والدین هنگام رویارویی با چالش‌های تربیتی گیج می‌شوند و مطمئن نیستند که باید چه بکنند.

امروزه والدین ناچارند زمان زیادی را صرف کار کردن کنند، کارهای منزل را انجام دهند و در عین حال با فرزندان‌شان تعامل بسیار بیشتری نسبت به دوران گذشته داشته باشند. ارتباط آنها با فرزندان‌شان موارد مختلفی را شامل می‌شود، از بازی کردن با آنها گرفته تا آموزش دادن به آنها از همان زمانی که بچه‌ها بسیار کوچک هستند. والدین امروزی می‌خواهند که سهم بزرگ‌تری از زندگی فرزندان‌شان را شکل دهند، آنها را درک کنند و تا آن جایی که می‌توانند برای فرزندان‌شان وقت بگذارند. پدر و مادرها امروزه می‌خواهند هر فرصت و موقعیتی را که ممکن است برای فرزندان‌شان فراهم کنند و وظیفه خودشان را به‌عنوان پدر و مادر به بهترین شکل ممکن، انجام دهند.

شاید به‌نظر برسد که والدین و فرزندان درباره زندگی دیدگاه‌های متفاوتی دارند ولی خوب است به‌خاطر داشته باشیم که یکی از اساسی‌ترین و بنیادی‌ترین نیازهای هر انسانی، نیاز به درک شدن و دوست داشته شدن است. همه ما به عشق بی‌قیدوشرط احتیاج داریم و نیاز داریم که به‌خاطر شخصیت منحصربه‌فردمان موردتوجه و احترام قرار بگیریم. همگی ما می‌خواهیم همان‌طور که هستیم پذیرفته شویم و استعدادها، توانایی‌ها و تفاوت‌هایمان توسط دیگران درک شود. همه‌مان دوست داریم که موردتأیید قرار بگیریم، صرف‌نظر

از این که مثلاً چقدر شبیه مادرمان هستیم و یا چقدر با برادرمان تفاوت داریم. چنین فضایی از تأیید و پذیرش واقعی و بی‌قیدوشرط سرآغاز تولد و بالندگی اعتماد به نفس و شادمانی همیشگی خواهد بود. یک کودک سالم و شاد، کودکی است که بی‌قیدوشرط مورد عشق و محبت قرار می‌گیرد و بدون پیش‌داوری و قضاوت، به حرف‌هایش گوش داده می‌شود و والدینش او را درک می‌کنند.

برای این که بتوانیم شخصیت منحصر به فرد فرزندانمان را کاملاً بفهمیم و بپذیریم باید ابتدا بدانیم که واقعاً چه شخصیتی دارد. درک شخصیت درونی و روحیات بچه‌ها گامی بسیار مؤثر و ضروری برای تربیت مؤثر آنهاست.

در این کتاب سعی کرده‌ایم در ابتدا مطالبی را ذکر کنیم که خوانندگانمان دیدگاه دقیق و صحیحی نسبت به تیپ‌های شخصیتی مختلف پیدا کنند و بتوانند تیپ شخصیتی فرزندشان را کاملاً درک کنند.

مطالب این کتاب ترکیبی از موارد تئوری و داستان‌های واقعی از زندگی روزمره است که به شما کمک خواهد کرد تا فرزندان را بهتر بشناسید و یاد بگیرید که چگونه با فرزندان بر مبنای شخصیت خاص او و نیازهای واقعی‌اش، رفتار کنید.

این کتاب راهنمایی بسیار مؤثر است که به شما این امکان را خواهد داد که به فرزندان‌تان اعتماد کنید و اجازه دهید که فرزندان‌تان به شما نشان دهند که به چه چیزی احتیاج دارند تا بتوانند موفق‌تر و سالم‌تر و شادتر باشند. شناخت تیپ شخصیتی فرزندان‌تان روشی بسیار مفید و یاری‌رساننده خواهد بود و به شما کمک می‌کند تا با فرزندان‌تان به شیوه‌ای که مناسب شخصیت و روحیات آنهاست، رفتار کنید و با بینشی عمیق از شخصیت فرزندان‌تان، به آنها کمک کنید.

شناخت تیپ شخصیتی به شما اعتماد به نفس بیشتری خواهد

داد، چون دیگر شخصیت واقعی فرزندتان را می‌شناسید و برخلاف روش‌های دیگر، این روش فارغ از این که فرزند شما چند ساله باشد، همیشه مؤثر و کارآمد خواهد بود.

ما می‌دانیم که امروز، بیش از هر زمان دیگری در طول دوران گذشته، والدین و بچه‌ها با دشواری‌ها و چالش‌ها مواجه هستند. ما مراجعان زیادی داشته‌ایم که اظهار می‌کردند برای این که بتوانند پدر و مادر خوب و کارآمدی باشند، فشارهای درونی زیادی را تحمل می‌کنند. در واقع والدین نه تنها می‌خواهند پدر و مادر خوبی برای فرزندانشان باشند بلکه آرزو دارند که بتوانند اعتماد به نفس و عزت نفس واقعی را به آن‌ها هدیه دهند تا بچه‌هایشان بتوانند زندگی شاد و موفق داشته باشند. کتاب «انواع کودکان» یک هدیه برای پدر و مادرها و برای فرزندانشان است. آموختن روش تربیت فرزندانشان براساس تیپ شخصیتی آن‌ها می‌تواند پدر و مادر بودن را به تجربه‌ای بسیار لذت‌بخش برای همه تبدیل کند.

۱. میچل الوبیچ / آگوست ۱۹۹۶



■ مقدمه ناشر

نکته‌ای در این کتاب وجود دارد که آن را متمایز و متفاوت از کتاب‌های مشابه می‌کند. این نکته، متفاوت و متمایز دیدن کودک و نوجوان شماس است.

این کتاب از تئوری روان‌شناسی تحلیلی کمک گرفته است، یکی از شناخته‌شده‌ترین تئوری‌های دنیا که هیچ‌گاه دستورالعمل و نسخه کلی برای کسی نمی‌پیچد. این کتاب از شانزده نوع کودک و نوجوان صحبت می‌کند و گام‌به‌گام به شما کمک می‌کند تا ریزبینانه و دقیق بر رفتارهای کودکان و نوجوانان تمرکز کنید و نقشه‌ای از روان او به‌دست آورید. این‌ها مهم نیستند. مهم تأثیرگذاری بالای شما بر روی کودکان و نوجوانان بعد از این شناخت است. حال روح و روان او را به‌خوبی لمس می‌کنید و همین موضوع باعث می‌شود به او نزدیک‌تر شوید و دنیای لذت‌بخشی را از آن خود و کودک و نوجوان‌تان کنید. همچنین شیوه رویارویی با چالش‌هایی که در مراحل مختلف رشد، از بدو تولد تا هفده سالگی با او برخورد خواهید کرد به شما ارائه

می‌شود. کتاب‌های فراوانی از سوی بنیاد فرهنگ زندگی مبتنی بر تئوری مطرح شده در این کتاب منتشر می‌شود که همراه شما برای درک عمیق، دقیق و کاربردی از فرزندان‌تان خواهند بود. برخی از آن‌ها عبارت‌اند از:

- انواع مادران (که البته بخش‌های ویژه‌ای هم برای پدران دارد)
- لطفاً از این طرف (اگر می‌خواهید در خانه و مدرسه با کودکان و نوجوانان ارتباط بهتری داشته باشید)
- بهترین شو (کتاب ویژه کودکان هشت تا یازده سال)
- بهترین شو (کتاب ویژه کودکان دوازده تا چهارده سال)
- بهترین شو (کتاب ویژه نوجوانان پانزده تا هفده سال)
- و ...

این کتاب در دو جلد طراحی شده که در جلد اول با مفاهیم بنیادی تیپ‌شناسی مایرز - بریگز و توضیح کوتاه در مورد هر کدام از تیپ‌ها و توضیح کامل شش تیپ کودکان از بدو تولد تا چهار سالگی، پنج تا ده سالگی و یازده تا هفده سالگی آنان اشاره می‌کند و در جلد دوم توضیح کامل ده تیپ دیگر کودکان در همین سنین و بخشی با نام نظرات، ایده‌ها و توصیه‌های نهایی ارائه می‌شود.

امید است با نکات جالبی که این کتاب در اختیار شما قرار می‌دهد به درک عمیقی از ویژگی‌های منحصر به فرد هر یک از فرزندان‌تان برسید. بی‌شک با خواندن این کتاب تعامل با فرزندان‌تان امری لذت‌بخش، هیجان‌انگیز و شاد برای هر دو شما خواهد بود. در پایان از سرکار خانم فرزانه نقوسانی برای بازخوانی کتاب تشکر و قدردانی می‌نماییم.



■ پیشگفتار

من به‌عنوان روانپزشک کودک و نوجوان سالیان طولانی است با کودکان و والدین آنها ارتباط دارم. در طول عمر کاری‌ام همواره با این واقعیت روبه‌رو بوده‌ام که فرزندان یک خانواده ویژگی‌های سرشتی و ذاتی متفاوتی دارند، ویژگی‌های سرشتی که بعدها در بزرگسالی تبدیل به ویژگی‌های شخصیتی افراد می‌شوند.

علاوه بر این که صفات شخصیتی برخی از کودکان درون یک خانواده با فرزندان دیگر می‌تواند خیلی متفاوت باشد حتی در برخی مواقع شاهد بوده‌ایم که صفات شخصیتی کودکان کاملاً مستقل از والدین بوده است.

در کتابی که پیش روی شماست به‌خوبی به تفاوت‌های سرشتی و شخصیتی کودکان اعم از درون‌گرایی، برون‌گرایی، واقع‌گرایی، رؤیایپردازی، تفکری، احساساتی بودن، قضاوت‌کننده، و مشاهده‌کننده می‌پردازد. با مطالعه این کتاب درمان‌گران بالینی اعم از روان‌پزشکان و روان‌شناسان کودک و نیز والدین می‌توانند به تفاوت‌های شخصیتی

و رفتاری کودکان پی ببرند. بنابراین شناخت این ویژگی‌ها و ابعاد شخصیتی به پیش‌بینی رفتار کودکان کمک شایانی می‌کند. این کتاب که بر اساس تئوری‌های شخصیت روان‌شناس بزرگ «کارل یونگ» نگارش شده دارای ترجمه‌ای شیوا، رسا و ساده است و برای کسانی که به نوعی با کودکان و والدین آن‌ها سروکار دارند به خوبی قابل فهم است. بنابراین مطالعه این کتاب را به همکاران روان‌پزشک و روان‌شناس کودک و نیز خانواده‌های کودکان سرزمینم توصیه می‌کنم.

دکتر کتابون خوشابی

فلوشیپ روان‌پزشکی کودک / دانشیار دانشگاه



بخش اول

شناخت فرزندان مان

به روش کاملاً جدید



یک

[مسئله سبک و شیوه]

لیزا و بری همیشه تصور می کردند که فرزندشان مثل آن ها خواهد بود: پرحرف، صمیمی و فعال. آن ها انسان های عمل گرا و صادقی بودند و اعتقاد داشتند که همیشه باید در زمان حال زندگی کرد. لیزا و بری بسیار پرمشغله و مسئول و سخت کوش بودند. آن ها دوستان و سرگرمی های زیادی داشتند و انتظارشان این بود که بچه ها هم همین ویژگی ها را داشته باشند ولی در میان تعجب و شگفتی آن ها فرزند اول شان، کلیر، دختری ساکت، متفکر، و درون گرا بود. همان طور که او بزرگ تر می شد دقیق تر و باهوش تر می شد، به طوری که قادر بود کوچک ترین عیبی را در والدینش تشخیص دهد و آن ها را با سؤالاتش درباره موضوعات مختلف، شگفت زده می کرد. لیزا و بری احساس می کردند تجربه و مهارت کافی درباره این که چگونه باید با کلیر رفتار کنند، ندارند. زیرا او به طور عجیبی مستقل به نظر می رسید. سپس فرزند دوم آن ها، رابی، به دنیا آمد. برخلاف کلیر که جدی و مستقل بود، رابی پسری شوخ، بامزه و عجول بود. رابی

برای جلب توجه دیگران گریه می کرد درحالی که کلیر ساعت‌ها به تنهایی به بازی کردن می پرداخت. کلیر برای هر وظیفه و محدودیتی سؤال می کرد اما رابی مشتاقانه مایل بود که دیگران را خشنود کند. کلیر از سن خودش بزرگ‌تر به نظر می رسید به طوری که بعضی به والدین او می گفتند «او آدم بزرگ است نه کودک». ولی رابی پرانرژی و پرجنب و جوش، پرحرف و بامزه بود. لیزا و بری گیج شده بودند. فرزندان‌شان کاملاً با آن‌ها متفاوت و تقریباً متضاد همدیگر بودند و این باعث می شد لیزا و بری درباره این که چگونه باید به عنوان پدر و مادر با آن‌ها رفتار کنند، گیج شوند. رفتاری که برای یکی از این بچه‌ها مناسب بود، در موقعیت مشابه درباره فرزند دیگر اشتباه به نظر می رسید.

لیزا و بری به شدت احساس تنهایی می کردند. اغلب ما درباره فرزندانمانی که خواهیم داشت، تصوراتی داریم و بعد از این که آن‌ها به دنیا می آیند با مجموعه‌ای از مسائل و مشکلات و تفاوت‌هایی روبه‌رو می شویم که درباره آن اطلاعی نداشته‌ایم. ما تصویری درباره این که آن‌ها واقعاً که هستند و چگونه می توانیم عمیقاً و به عالی ترین شکل آن‌ها را دوست داشته باشیم، نداریم. ما تعجب می کنیم که چگونه حتی وقتی که اطلاعات کافی نداریم می توانیم کار درست را انجام دهیم؟ اما اصرار داریم که بهترین روش‌ها را در پیش بگیریم درحالی که اصلاً نمی دانیم این بهترین روش‌ها کدام‌اند؟ تقریباً کاری دشوارتر، خشنودکننده‌تر و انرژی‌برتر از پدر و مادر بودن نیست. بچه‌ها وقتی به دنیا می آیند دفترچه راهنما به همراه ندارند و ما هم در طول زندگی، نامه ارزیابی (برای انجام نقش والد بودن مان) دریافت نمی کنیم. اغلب ما حتی برنامه‌ای درباره این که چگونه برای فرزندان مان پدری یا مادری کنیم، نداریم. ممکن است که درباره این که یک روش برای تربیت فرزندان مان بهتر یا مؤثرتر از روش‌های دیگر است، کمی سردرگم باشیم ولی در نهایت همه ما مجبوریم

صبر کنیم تا ببینیم فرزندان مان چگونه خواهند بود و نتیجه کارمان چه خواهد شد. در ضمن اغلب رفتارهایی که داریم به دلیل این است که والدین مان با ما این گونه رفتار کرده اند، خواه رفتار آن ها مؤثر بوده باشد یا نه. ما به عنوان والدین، بدون توجه به این که ساختار شخصیتی فرزندانمان چیست، رفتارهای ناخودآگاهی را که با تکرار در زندگی آموخته ایم، بروز می دهیم و استراتژی یک رفتار در همه موقعیت ها را به کار می بریم. ولی در واقع این کار را با نیت خوب و از روی علاقه انجام می دهیم.

با توجه به مورد لیزا و بری به سادگی می بینیم که فرزندان ما در همه موارد شبیه ما نخواهند بود. والدینی که کودکی را به فرزندی قبول کرده اند این موضوع را می دانند ولی به نظر می رسد کسانی که صاحب فرزند خونی خودشان می شوند، تصور می کنند فرزندشان دقیقاً یک کپی از خود آن ها خواهد بود. چنین کسانی زمانی که می بینند نمی توانند فرزندشان را درک کنند، شگفت زده می شوند. آن ها می گویند: «واقعاً نمی دانم این بچه از کدام سیاره آمده است!» یا «او و خواهرش مثل شب و روز متفاوت هستند.» یا این که «اگر به دنیا آمدن این بچه را ندیده بودم، باور نمی کردم که فرزند من است!» این خیلی طبیعی و قابل درک است که هنگامی که نمی توانیم فرزندان مان را درک کنیم احساس گیجی، اضطراب، نگرانی و حتی ترس داشته باشیم. به عنوان پدر و مادر این وظیفه ماست که بدانیم چه چیز برای فرزندان مان بهترین است ولی اگر این را ندانیم چگونه می توانیم از آن ها محافظت کنیم، آن ها را راهنمایی یا حمایت کنیم؟ فقط اگر می توانستیم وارد ذهن بچه ها شویم، می فهمیدیم انگیزه های شان چیست؟ چه آرزوهایی دارند؟ اطلاعات را چگونه تجزیه و تحلیل می کنند و چرا خود را آن گونه که هستند ابراز می کنند. تصور کنید چنین درک و بینشی چقدر می توانست عمیق و مؤثر باشد. یکی از سخت ترین و مهم ترین وظایف والدین، بی طرف

بودن درباره فرزندشان است. این خیلی ساده است که خودمان را بیش از حد درگیر موفقیت‌ها، شکست‌ها، تلاش‌ها و پیشرفت‌های فرزندمان کنیم. ما می‌خواهیم فرزندانمان را به‌عنوان امتداد خودمان ببینیم و تجربیات آن‌ها را به تجربیات خودمان متصل کنیم. ولی این افکار نادرست، درک این موضوع که ممکن است فرزندانمان کاملاً با هم‌دیگر و با ما متفاوت باشند را غیرممکن می‌سازد و نمی‌توانیم بپذیریم که آن‌ها نیازهای منحصربه‌فردی دارند. چیزی که یک کودک به آن احتیاج دارد ممکن است احتیاج کودک دیگر نباشد. چیزهایی که در ما به‌عنوان کودک در گذشته ایجاد انگیزه و هیجان می‌کرده ممکن است برای فرزند ما کاملاً کسل‌کننده باشد. نکته جالب اینجاست که حتی اگر ما از ابتدای زندگی فرزندمان هم ندانیم که او واقعاً کیست و چه شخصیتی دارد، می‌توانیم با تماشای رفتارهای او، بازی‌هایش، کلماتی که انتخاب می‌کند و به‌کار می‌برد و نحوه تصمیم‌گیری‌ش شخصیت او را کشف کنیم و بفهمیم که چه روش‌های انگیزشی، محدودیت‌ها و پشتیبانی‌هایی برای او لازم است. کدام پدر و مادری نمی‌خواهد دید واقعی از درون ذهن و قلب فرزندش داشته باشد؟ چه کسی نمی‌خواهد بفهمد که فرزندش واقعاً چه شخصیتی دارد؟ کودکی را در نظر بگیرید که در محیطی سرشار از اعتماد و اطمینان رشد می‌کند. اطمینان او نسبت به دیدگاهش درباره جهان، به رفتار متقابلش با دیگران، به علاقه‌اش به بازی، روشی که زمانش را صرف می‌کند، مرتب کردن اتاق و اسباب‌بازی‌هایش، تصمیم‌گیری‌هایش و احساساتی که ابراز می‌کند به این نحو که همه آن‌ها کاملاً خوب، نرمال و باشند، کمک می‌کند.

کودکی را تصور کنید که به او این دلگرمی داده می‌شود تا خودش را باور کند، تا خود واقعی‌اش را ابراز کند و به احساسات و ادراکات خودش اعتماد کند. کودکی که این احساس که دقیقاً همان طوری که هست دوست‌داشتنی، توانا و لایق است در او به‌وجود می‌آید،

وقتی بزرگ می‌شود مطمئن، با احساس امنیت، صادق و روراست، مستقل و دوست‌داشتنی خواهد بود، چون در کنار والدینی بزرگ شده است که به شخصیت منحصر به فرد او احترام گذاشته‌اند و او را تأیید کرده‌اند. به‌طور عمیق‌تر همه ما فقط می‌خواهیم درک شویم و همان طوری که هستیم پذیرفته شویم. این درک کردن بزرگ‌ترین هدیه‌ای است که ما می‌توانیم به فرزندان مان بدهیم و در واقع ذات و جوهره عزت نفس است.

کلید عزت نفس واقعی - پذیرفته شدن همان‌طور که هستید. —

صحبت کردن درباره عزت نفس در شرایط کنونی دشوار است. برنامه‌های اجتماعی سعی می‌کنند برای شرایط و رفتارهای بد و ظالمانه بهانه بتراشند و کمبود عزت نفس را به شرایط بد زندگی خانوادگی ربط دهند. جامعه سعی می‌کند نرخ بالای جرم و جنایت، آمار روزافزون دخترانی که در نوجوانی مادر شده‌اند و خشونت‌هایی را که در جامعه وجود دارد را به شرایط بد زندگی خانوادگی ربط دهد. وقتی که می‌بینیم کودکی عزت نفس ندارد و بی‌طاقت است و حتی زود عصبانی می‌شود با ناراحتی می‌گوییم: «البته که این کودک عزت نفس ندارد! به رفتارش نگاه کنید! او درباره خودش و کارهایی که می‌کند احساس ناچیز بودن دارد.»

حقیقت این است که عزت نفس پایین در اثر رفتارهای بد به وجود نمی‌آید بلکه رفتارهای بد از کمبود عزت نفس ناشی می‌شوند. والدین می‌توانند همه جا به‌طور واضح آثار یک عزت نفس لطمه دیده را مشاهده کنند که منجر به سوءاستفاده‌های فیزیکی، جنسی و احساسی می‌شود. این موضوع کاملاً واضح و بدیهی است که چنین رفتاری با کودکان باعث آزار و حتی ویران شدن روان آن‌ها می‌شود. همه ما می‌دانیم که هیچ کس بدون این که واقعاً خودش را دوست

داشته باشد نمی‌تواند دیگران را دوست بدارد. عزت نفس درحقیقت همین دوست داشتن و پذیرفتن خویشتن است. کمبود عزت نفس خلأ و محرومیت خیلی عمیقی در افراد ایجاد می‌کند و باعث می‌شود آن‌ها هرگز نیاموزند که چگونه دیگران را دوست بدارند و هرگز درباره کارهای‌شان مسئولیت‌پذیر و پاسخگو نباشند. این احساس خلأ باعث می‌شود که آن‌ها زندگی‌شان را صرف تلاش برای پر کردن جای خالی که حس می‌کنند بنمایند و برای پر کردن این جای خالی رو به رفتارهای مخربی می‌آورند که به آن‌ها حس موقت قدرت و احساس سطحی باارزش بودن می‌دهد.

خوشبختانه اکثر کودکان در شرایط وحشتناکی که ما در اخبار تلویزیون می‌بینیم، زندگی نمی‌کنند. پس چرا خیلی از کودکان بعد از این که بزرگ می‌شوند تبدیل به افرادی می‌شوند که حس بدی درباره خودشان دارند؟ شاید این به دلیل آسیب‌هایی باشد که هر روز در اغلب خانه‌ها به عزت نفس یک کودک وارد می‌شود و باعث فرسودگی تدریجی عزت نفس او می‌شود. ما به‌عنوان والدینی که نیت خوبی داریم ولی ناآگاه هستیم به تدریج به عزت نفس فرزندان مان صدمه می‌زنیم. این اتفاق از راه‌های مختلفی مانند انتقاد کردن و عیب‌جویی کردن رخ می‌دهد.

این شرایط باعث می‌شود فرزندان ما، اعتمادشان را نسبت به توانایی و منحصربه‌فرد بودن خود از دست بدهند. بهایی که آن‌ها برای انتقادهای ما می‌پردازند این است که به جای این که احساس کنند به‌طور ذاتی کامل، توانا و نماینده خداوند هستند، تصور کنند به‌طور ذاتی عیب و ایراد دارند. یعنی همان‌طور که ما به آن‌ها گفته‌ایم. زمانی که ارزش یک کودک را با انتظارات خودمان درباره این که چه چیزی خوب و باارزش است می‌سنجیم، اعتماد به نفس او را تخریب می‌کنیم. همچنین وقتی که او را براساس این که انتظارات ما را برآورده می‌کند یا نه ارزیابی می‌کنیم باعث می‌شویم که او نسبت