

مادر یک دقیقه ای

اسپنسر جانسون

ترجمه : هانیه حق نبی مطلق

به نام ایزد منان

سمبل مادر یک دقیقه ای - همانند نگریستن به یک ساعت مدرن و دیجیتال است که می خواهد به ما یادآوری کند که یک دقیقه از عمرمان را سپری کرده ایم، بنابراین عمرمان را بدون توجه به فرزندمان تلف نکنیم.
نامه ای به مادران:

قطعا بر اساس تجربیاتی که در زندگی خصوصی خود داشته اید به این نکته پی برده اید برای اینکه یک مادر نمونه باشید به بیشتر از یک دقیقه زمان نیاز دارید. اما شما می توانید به کمک راههایی فقط در یک دقیقه یا حتی کمتر از یک دقیقه با فرزندانتان ارتباط برقرار کنید و به آنها بیاموزید که چطور به خود علاقمند گردند و در عین حال از خود رفتار شایسته و خوبی نشان دهند. روش مورد نظر به قدری ساده است که شاید تصور کردنش از این لحاظ که موثر و کارآمد است برایتان غیر قابل قبول باشد. اما به هر حال، شاید شما نیز مایل باشید که مانند والدین زیادی که از این روش استفاده کردند و نتیجه مناسبی هم از آن گرفتند، چنین روشی را بیازمایید. بدین ترتیب باید داوری درباره سه روش برقراری تماس و ایجاد ارتباط به کودکان را که در این کتاب بدانها اشاره شده است، عمل کرده باشید و حداقل به مدت یک ماه این دستورات را در خانه بکار گیرید. پس از این مدت خودتان ببینید که چگونه رفتار کودکان به نحوی قابل قبول و شایسته بهتر شده است و در عین حال نیز متوجه خواهید شد که فرزندانتان تا چه اندازه از اعمال و رفتار خود خشنود و راضی اند.

من اطمینان دارم که شما نیز مانند والدین زیادی که از این روش استفاده کردند و نتایج قابل قبول و مثبتی دست یافتند به نتایج چشمگیری خواهید رسید. مطمئن باشید که استفاده از این روش هم از جهت والدین و هم از نظر فرزندان مثرتر و سودمند است.
دکتر اسپنسر جانسون

موقعی، زن جوان و باهوش در جستجوی یک مادر شایسته و لایق بود. او مایل بود که اسرار و رموز چگونه یک پدر و مادر خوب بودن را بیاموزد. او در عین حال نیز واقف بود که این راز و رمزها را فقط می تواند از کسی بیاموزد که در واقع با آنها زندگی کرده و از این رموز در زندگی خود استفاده کرده باشد.

این خانم جوان که باردار نیز بود این مطلب را با همسرش مطرح کرد. شوهر این خانم نیز عقیده او را قبول داشت که هرگز کسی به آنها نیاموخته است که چگونه فرزندانشان را بزرگ کنند. در حالی که آنها به زودی بچه دار می شدند. به همین خاطر مصمم شدند که هر کدام با روش و شیوه مخصوص به خود در این مورد علم و آگاهی لازم را کسب کنند و بدین وسیله خود را برای پدر و مادر شدن مهیا کنند.

زن جوان از محل کارش مرخصی بدون حقوق گرفت. همانطور که در انتظار تولد فرزندش بود، از مادران دیگر نیز در مورد چگونگی بزرگ کردن فرزندانشان تحقیق می کرد.

او پس از گرفتن چنین تصمیمی در عرض چند ماه با زنان و مادران زیادی چه پیر و چه جوان، خانم های قدیمی خانه دار و زنانی که شغلی در خارج از محیط خانه داشتند، زنانی که دارای چند فرزند و یا فقط یک فرزند بودند، مادران مطلقه و شوهر مرده، پدران جوان کمتر از بیست سال، مادران پیر، آنهایی که وظایف مادری را جدی می انگاشتند و آنان که همراه باطنز و شوخی آن را انجام

می دادند و در مجموع با پدران و مادران مختلفی صحبت کرد.

در این میانه زن جوان، با شیوه ها و روش های مختلف تربیتی کودکان آشنا شد. او متوجه شد که همه مادرانی که با آنها گفتگو کرده عشق و علاقه زیادی نسبت به فرزندانشان دارند و برای کودکانشان اهمیت زیادی قائل می شدند و تمام سعی خود را می کردند که از هر لحاظ مادر خوب و نمونه ای باشند.

اما اغلب با چیزهایی که مادران دیگر مایل نبودند ببینند رو به رو می شد که شامل: نتایج تربیت نادرست (که از جانب کودکان عداوت و بی مسئولیتی تلقی می شد و از جانب پدر و مادرها موجبات افسوس و ناراحتی اشان را فراهم می کرد) به هر حال چیزهایی را که می دید دوست نداشت. او می دانست که حتما یک شیوه بهتری وجود دارد. می دانست که نتایج تربیت درست و صحیح فرزندان جریانی مملو از آرامش و نشاط و عشق برای والدین و کودکانشان است. زن جوان تصمیم داشت که این شیوه بخصوص را بیابد.

زنان زیادی را با ظاهر یک مادر "مستبد و سختگیر" مشاهده کرده بود که از مقررات و نظم خاصی پیروی می کردند و ابدًا انعطافی از خود نشان نمی دادند و توقع داشتند که فرزندانشان نیز از این مقررات خشک و جدی پیروی کنند. این مادران به جهت رفتار مقرراتی و خشکی که در مقابل کودکانشان اعمال می کردند به عقیده بعضی از دوستانشان مادرانی خوب و نمونه به شمار می رفتند. هنگامی که زن جوان با چنین مادران مستبد و سختگیری برخورد می کرد از آنها می پرسید:

"به نظر خودتان شما چه جور مادری هستید؟"

آنها پاسخ های تقریباً مشابهی می دادند:

"من مادری محافظه کار هستم"

"از روش های قدیمی تربیت استفاده می کنم"

"از رسم و رسوم قدیمی پیروی می کنم."

و از اینکه علاقمند بودند کودکان از خود رفتار معقول و شایسته ای نشان دهند، احساس غرور می کردند و این احساس غرور و افتخار را می شد از سخنانشان فهمید.

در عین حال زن جوان با مادران مهربان زیادی نیز ملاقات کرد که برایشان از هر چیزی مهمتر احساسات فرزندانشان بود. عده ای از دوستان آنان نیز به جهت اینکه مادرانی رؤوف و با ملاحظه بودند عقیده داشتند که مادرانی خوب و شایسته اند. اما فرزندان این گروه از مادران عقیده ای کاملاً متفاوت داشتند.

هنگامی که زن جوان از این مادران می پرسید که "تصور می کنید شما چه جور مادری هستید؟" پاسخ می دادند که:

"من یک مادر عصر جدید هستم"

"مالیم و مهربان و طالب درک احساسات فرزندان."

"از نیازها و خواسته های فرزندانم پشتیبانی می کنم"

در لحن کلام آنان نیز به جهت علاقه ای که برای شخصیت و غرور فرزندانشان داشتند احساس افتخار و غرور آنان را به عینه مشاهده کرد. اما زن جوان همچنان ناراضی و ناراحت بود. گویی در این دنیای بزرگ و وسیع اغلب مادران یا صرفاً به رفتار و کردار فرزندانشان و یا به غرور و شخصیتشان اهمیت می دادند.

این دو گروه از مادران اغلب با عناوینی از قبیل "مستبد" برای مادرانی که به رفتار و کردار کودکان علاقمند بودند و "آسان گیر" برای مادرانی که غرور و شخصیت کودکان برایشان اهمیت داشت، شناخته می شدند.

زن جوان با خود می اندیشید که شوه و روش هر کدام از این دو گروه مادران به عنوان مادران مستبد و سخت گیر و مادران آسان

گیر - صرفاً تا حدی مفید و سودمند است. او متوجه بود که هر کدام از این مادران با تکیه به علم و آگاهی‌شان بیشترین سعی و تلاش را می‌کنند، تا فرزندان خوب و شایسته داشته باشند اما با خود فکر می‌کرد: "مانند این است که آدم یک مادر نصف و نیمه باشد"

او همچنان با مادران زیاد دیگری نیز صحبت کرد و حتی به شهرهای مجاور نیز رفت و با مادران آنجا نیز به گفتگو پرداخت، اما نتیجه قابل توجهی به دست نیاورد. نومید و خسته از جستجوی دست برداشت و به خانه بازگشت. شاید او خیلی وقت پیش تلاش خود را برای یافتن یک مادر کاملاً نمونه متوقف کرده بود، اما امتیازی که داشت این بود که دقیقاً می‌دانست به دنبال و در جستجوی چه چیزی است.

پس از مراجعت به خانه به همسرش گفت :

"یک مادر نمونه و شایسته می‌داند که چگونه رفتار کند، یعنی رفتار شایسته و شخصیت کودک، را در کنار هم قرار دهد و آنها را با هم در آمیخت. او کاملاً واقف است که چگونه می‌تواند به کودک آموخت هم برای خود ارزش قائل شود و به خود علاقمند باشد و هم رفتار مناسب و شایسته‌ای داشته باشد.

و نکته مهمتر اینکه یک مادر لایق و کارآمد می‌داند که در کنار تربیت فرزندانش خود نیز چگونه می‌تواند از زندگی لذت ببرد. زن جوان در حین گفتگویش با مادران دیگر داستانهای غیر قابل باور و اعجاب‌انگیزی در مورد یک زن جوان و فعال شنید. در حال حاضر این خانم میانسال است و زندگی توأم با موفقیت و شادی و نشاطی را می‌گذراند. اینطور به نظر می‌آید که برای هر کاری وقت دارد.

چیزی که زن جوان را بیشتر متعجب می‌کرد این بود که زن میانسال یک مادر نمونه نیز بود و روش بسیار ساده و موثری برای تربیت و پرورش کودکانش داشت.

این مادر شایسته دارای سه فرزند بود و به ظاهر اینچنین می‌نمود که تلاش زیادی برای تربیت فرزندانش نکرده است. هر کدام از فرزندانش در سنین نوجوانی رفتار بسیار معقول و شایسته‌ای داشتند و در حال حاضر نیز که بالغ شده بودند و در سنین جوانی و بزرگسالی بودند، افرادی بسیار با نشاط، محترم و انعطاف‌پذیر و سازگار با محیط و جامعه بودند.

هر سه فرزند این مادر شایسته دختر بودند و خود نیز صاحب فرزندانی بودند که به همین طریق آنها را تربیت کرده و به همان موفقیت دست یافته بودند.

زن جوان با خود فکر کرد، آیا واقعا چنین داستانهایی واقعیت دارد و اگر صحت داشته باشد، آیا آن زن حاضر می‌شود که رمز و رازهایش را در اختیار او قرار دهد. آنگاه شماره تلفن این مادر نمونه را پیدا کرد و با او تماس گرفت. پس از اینکه ارتباط برقرار شد، زن جوان گفت :

شنیده‌ام که شما شیوه‌ای موثر و کارآمد برای پرورش و تربیت کودکان دارید، نمی‌دانم آیا اجازه می‌دهید که به ملاقاتتان بیایم و در این باره با شما حرف بزنم؟

مادر نمونه در جواب گفت : البته، من واقعا خوشحال می‌شوم هر وقت که دلتان خواست می‌توانید بیایید.

زمانی که زن جوان به منزل مادر نمونه رسید توقع داشت که با زنی مسن و در حقیقت با یک مادر بزرگ روبرو شود. اما در عوض، با خانمی جذاب و بشاش که به استقبالش آمده بود روبرو شد.

مادر آینده با خود اندیشید : آیا شیوه و روش بچه داری او ربطی به ظاهر و روحیه با نشاطش دارد؟

بعد از اینکه یک فنجان چای نوشیدند، مادر نمونه سؤال کرد : بسیار خوب، حالا بگوئید من چه کمکی می توانم به شما بکنم؟ زن جوان کمی سکوت کرد و آنگاه گفت : من شنیده ام که شما در تربیت و پرورش فرزندان بسیار موفق بوده اید و برای انجام این کار روش خاصی داشته اید.

مادر نمونه لبخندی زد و گفت : فرزندانم واقعا باعث مباهات و افتخار من هستند. هر کدام از آنها زنی بانشاط، نیرومند و شایسته است.

زن جوان که به نظر می آمد کمی راحت تر شده است دفترچه یادداشتش را باز کرد و پرسید: اگر یادداشت بردارم اشکالی پیش نمی آید؟

مادر نمونه و با لبخند گفت : به هیچ وجه. اما باید بدانید که من تمام جواب ها را ندارم و هیچ وقت یک مادر کامل و بی نقص نیز نبوده ام.

من صرفا در این مورد اسرار کم و کوچکی را آموخته ام و بکار بستن همین راز و رمزها در زندگیمان بسیار تاثیر گذار و مثبت بود. میهمان بی صبرانه مایل بود که هر چه سریع تر به این اسرار پی ببرد، سپس گفت : به نظر من خوب است اول از انضباط شروع کنیم. عده زیادی از والدین معتقدند سخت ترین بخش تربیت کودکان همان انضباط است. می خواهم بدانم شما در این مورد چگونه عمل کردید؟

مادر نمونه پاسخ داد: من اصلا کاری نکردم.

زن جوان جا خورد و پرسید: چی؟

مادر نمونه لبخند زد و گفت : در حقیقت من کار بخصوصی برای ایجاد نظم و انضباط نکردم. من فقط به فرزندانم کمک کردم تا خودشان نظم و انضباط را برای خود به وجود آورند. آنگاه طوری که به نظر می رسید به گذشته ها می اندیشد سرش را به علامت تایید تکان داد و اضافه کرد : انجام چنین کاری بسیار آسان تر بود و خستگی کمتری داشت. زن جوان گفت : بنابراین شما یک مادر آسان گیر هستید.

مادر نمونه گفت : خیر، در حقیقت اینگونه نیست من صرفا اعتقاد دارم که یک مادر خوب و نمونه بودن، نباید باعث خستگی و درماندگی شود.

با کمال تاسف آسان گرفتن در مورد کودکان باعث بی انضباطی آنان می شود و بچه هایی خودخواه و بدرفتار بوجود می آورد و چنین بچه هایی هر پدر و مادری را خسته می کنند و آنان را از پا می اندازند.

میهمان جوان با لحنی که نمایانگر آگاهی و اطلاعاتش بود گفت : بنابراین شما نیز به لزوم رفتار خوب و به موقع اعتقاد دارید. در این صورت شما بیشتر رفتارگرا هستید تا شخصیت گرا.

مادر نمونه در صندلی خود جابه جا شد و با لحنی آرام و شمرده گفت : من اغلب چنین اظهارنظری را در رابطه با خود از دیگران شنیده ام، دقیقا مانند آن سؤال قدیمی که می پرسید: اول کدام بود؟ جوجه یا تخم مرغ؟ در این مورد هم همه مایلند بدانند که کدام به دیگری ارجحیت دارد، رفتار خوب با احترامی که کودک برای شخصیت خود قائل است

شاید مادر آگاهی بودن، برای عده زیادی از ما مساله غامض و پیچیده ای به نظر برسد اما پاسخ درست و منطقی به سئوالی که ذکر شد، واقعا می تواند بسیار ساده و آسان باشد.

آنگاه از روی صندلی اش برخاست و به سمت میز تحریری که در گوشه سالن قرار داشت و رفت و چیزی را برداشت و به جای خود بازگشت. بعد قابی را به دست میهمان داد و گفت :

بفرمایید، به این قاب یک نگاهی بیندازید. زمانی که فرزندانم کوچک بودند این قاب را در جایی قرار می دادند که همواره مقابل چشمانم باشد و بدین وسیله یک حقیقت بسیار مهم را در مورد وظایف یک مادر به من یاد آوری می کردند.

بچه هایی که به خود علاقمندند دوست دارند رفتاری شایسته داشته باشند.

آنگاه مادر نمونه اضافه کرد: وقتی چنین واقعیت ساده ای را درک کنیم، می توانیم با فرزندانمان ساده تر رفتار کنیم.

میهمان پرسید: آیا چنین مطلبی حقیقتاً آنقدر مهم است؟

خانم مسن تر لبخندی زد و گفت : این رکن اصلی و با اهمیتی در روش مادری من بوده است. در حقیقت می تواند این موضوع را به اثبات برساند که آیا همه اعضاء خانواده خودشان را در آسایش و راحتی احساس می کنند یا در سختی و فشار قرار دارند.

سپس مادر نمونه به زن جوان فرصت داد تا پاسخ مورد نظرش را خودش پیدا کند. زن جوان گفت : اگر بخواهیم واقعا حقیقت را پیدا کنیم بهترین روش این است که از خود بپرسیم: آیا من با تجربیاتی که در طول زندگی آموختم سازگاری دارم.

مادر نمونه با مهربانی زن جوان را وادار به درک بیشتر کرد : به زمانی که کودک بودی فکر کن و بعد از خودت بپرس، چه زمانی از خودم رفتار شایسته ای نشان دادم؟ آیا زمانی که از خودم احساس رضایت داشتم؟ یا آن هنگام که از خودم دلخور بودم؟

زن جوان به نشانه تایید سرش را تکان داد. مشخص بود که کاملا متوجه موضوع شده است. گفت : فکر می کنم، یعنی حالا که دوباره به آن فکر می کنم می بینم هر وقت که رفتار مناسبی از خود نشان می دادم احساس بهتری نسبت به خود داشتم و در واقع احساس رضایت می کردم از اینکه رفتار شایسته ای از خود بروز دادم.

مادر نمونه با لبخند گفت : البته! ما همه همینطور هستیم.

زن جوان از روی صندلی بلند شد و قاب را روی میز تحریر گذاشت. سپس لحظه ای مقابل ان ایستاد و عمیقا به فکر فرو رفت.

پس از کمی اندیشیدن گفت : بدین صورت، اگر به بچه ها کمک کنیم که احساس خوبی در مورد خودشان داشته باشند در واقع از جانب آنها رفتار خوب و شایسته ای دریافت خواهیم کرد. آیا متوجه منظورتان شدم؟

مادر نمونه پاسخ داد: بله دقیقا! و خبر خوشحال کننده اینکه چنانچه شما به فرزندانتان کمک کنید تا به خود علاقمند شوند و خود را دوست بدانند، آنها نیز متقابلا با رفتار مناسب و بهتری به شما کمک خواهند کرد.

زن جوان با اشتیاق و توجه بیشتری گفت: شما می گوئید که یک مادر سهل و آسان گیر نیستید، پس توضیح دهید که چگونه مادری هستید.

مادر نمونه خندید و گفت: خوب بسیار ساده است. من یک مادر یک دقیقه ای هستم.

زن جوان بسیار متعجب شد و آثار این حیرت و تعجب در چهره اش نمایان بود. او هرگز چیزی درباره مادر یک دقیقه ای نشنیده بود. با تعجب و حیرت سؤال کرد: شما چی هستید؟

مادر نمونه خندید: فرزندانم این اسم را روی من گذاشته اند. البته اگر بخواهیم که یک مادر خوب و نمونه باشیم، خیلی بیشتر از یک دقیقه وقت نیازمندیم.

اما مطلب مهم این است که این مساله سه راه ارتباط برقرار کردن با فرزندانم را به خاطر می آورد و هر کدام از این سه راه فقط یک دقیقه و شاید کمی بیشتر زمان می برد. این سه روش ساده برقراری ارتباط، به فرزندانم کمک کرد تا بیاموزند که چگونه به رفتار خود علاقمند شوند و خود را دوست داشته باشند و در نهایت، بتوانند رفتار مناسب و شایسته ای از خود نشان دهند.

مادر آینده گفت: این مطلب به قدری خوب به نظر می آید که نمی توانم باور کنم که واقعیت داشته باشد!

بانوی مسن تر لبخندی زد و گفت: می فهمم، من هم سالها پیش وقتی برای اولین بار در همسایگی خود با یک پدر نمونه برخورد کردم چنین احساسی داشتم. دور و بریهایش به او پدر یک دقیقه ای می گفتند. این مرد اولین کسی بود که سه راز برقراری ارتباط یک دقیقه ای را به من آموزش داد.

من این روش ها را در زندگی خود به کار بستم و مفید واقع شدند، ناگفته نماند که بر اساس تجربیاتی که کسب کردم فهمیدم که نحوه رفتار و برخورد یک مادر تا حدودی با شیوه های مورد استفاده یک پدر فرق دارد.

به همین علت مجبور شدم برای اینکه این روشها برایم سودمندتر و موثرتر شوند تغییرات مختصر و اصلاحات کوچکی در آنها ایجاد کنم.

میهمان گفت: بنابراین منظورتان این است که این سه اصل در مورد پدرها نیز به همان اندازه کاربرد دارد و فقط کمی هماهنگی و مطابقت لازم است.

بانوی مسن تر پاسخ داد: بله دقیقا همینطور است.

زن جوان گفت: همسرم از شنیدن چنین خبری حتما هیجان زده می شود. زیرا او هم سعی دارد که راهی پیدا کند تا بتواند یک پدر خوب و شایسته شود. او دائما با دیگران مشغول بحث و گفتگو است و کتابهای مختلفی را در این رابطه می خواند.

سپس زن جوان لبخندی زد و محجوبانه اضافه کرد: تصور می کنم متوجه شده اید که این اولین فرزند ماست.

بانوی مسن گفت: امیدوارم وادار نشوید که چگونه یک پدر و مادر خوب بودن را از طریق آزمایش و خطا بیاموزید. همان گونه که

من آموختم. اما سرانجام کشف کردم که برای یک مادر خوب بودن لزومی ندارد که کار خاصی انجام دهم. در حقیقت، از تجربیاتم استفاده کردم و فهمیدم که مادر خوب بودن کار سخت و پیچیده ای نیست بلکه بسیار کار راحت و آسانی است و می تواند همراه با لذت و شادی باشد، هم برای والدین و هم برای بچه ها.

زن جوان احساس می کرد آنچه را که می خواست پیدا کرده است. مشتاقانه پرسید: این سه رازی که گفتید چه هستند؟ مادر نمونه پاسخ داد: فکر می کنم به جای اینکه از من راجع به این سه راز سؤال کنید بهتر است آنها را از فرزندانم بپرسید. چون با صحبت کردن با آنها بیشتر خواهید آموخت. فرزندانم بهتر از هر کسی می دانند که داشتن یک مادر یک دقیقه ای برای کودکان لازم و بهتر است یا خیر.

زن جوان گفت: از شما واقعا سپاسگزارم، بسیار مایلم که با دخترانتان گفتگو کنم. اما پیش از آنکه آنها را ببینم اجازه می دهید سؤالی از شما بپرسم؟

وقتی که راجع به آن سه راز صحبت کردید آیا منظورتان این بود که اینها سه روش تربیتی کودک هستند که شما بدون اطلاع فرزندانتان این روشها را در موردشان بکار ببرید؟

نه. کاملاً برعکس. اگر من به این روشها راز می گویم فقط یک اصطلاح است. در واقع هر کدام از این سه راز برقراری ارتباط، مواردی هستند که اغلب ما آنها را در گذشته به شکلی احساس کرده ایم. اما از آنجایی که ما غالباً چیزهایی را که می دانیم بکار نمی بریم، شاید این گونه تصور کنیم که آنها جزو رمز و رازها هستند. البته زمانی بهترین نتیجه را بدست می آوریم که ما پدر و مادرها به این شیوه عاقلانه و منطقی عمل کنیم. حقیقتاً من هرگز چیزی را از فرزندانم پنهان نمی کنم. همانطور که اغلب بر اساس تجارب شخصی خود فهمیده ایم، چنانچه صادقانه با دیگران رفتار کنیم نتایج بهتری بدست خواهیم آورد و مسایل بهتر حل و فصل می شوند و خیلی از مشکلات پیش نمی آیند. من به فرزندانم آموختم که مایل نیستم آنها را تحت کنترل و نظارت خود قرار دهم و از سویی هم تمایلی ندارم که آنها نیز مرا کنترل کنند. فکر می کنم این جمله را به آنها گفتم که: نه دلم می خواهد مثل یک دیکتاتور عمل کنم و نه دوست دارم که یک عروسک خیمه شب بازی باشم.

من قبل از شروع در مورد این سه روش با فرزندانم حرف زدم و به شکلی کاملاً ساده و قابل فهم در مورد این رازها برایشان توضیح دادم.

آنگاه آنها را ترغیب کردم که این روشهای برقراری ارتباط را در مورد من نیز بکار گیرند. سرانجام من آموختم اما خیلی سخت. برقراری ارتباط با بچه ها درست مثل رانندگی در یک خیابان دو طرفه است. زمانی بهترین نتیجه بدست می آید که ترافیک در هر دو سمت خیابان ایستا نباشد و در حال حرکت باشد.

آنگاه مادر نمونه به میهمان خود یادآوری کرد و گفت:

بنابراین تقاضا می کنم هر زمانی که این اسرار را آموختید فراموش نکنید که آنها زمانی بیشترین تاثیر را خواهند داشت که شما فرزندانتان را نیز ترغیب کنید که از حقوق خود به عنوان یک انسان دفاع کنند و همانگونه که تصور می کنند درست است، با شما

برخورد کنند.

مهمان گفت: از هشدارتان متشکرم و تمام تلاشم را می‌کنم که هرگز آن را فراموش نکنم. آنگاه از جایش بلند شد، با مادر نمونه دست داد و خداحافظی کرد.

وقتی زن جوان سوار اتومبیلش شد به مطالبی که یادداشت کرده بود نگاه کرد و مدتی نگاهش را روی اسامی دختران مادر نمونه ثابت ماند. او مشتاقانه در انتظار ملاقات هر کدام از آنها بود و دلش می‌خواست هر چه سریع‌تر با پاتریشا گاوین، سوزان ساندرز، الیزابت فرانکلین گفتگو کند.

اولین راز: هدف‌های یک دقیقه‌ای

زن جوان بعدازظهر همان روز به منزل ویلیام و پاتریشا گاوین و سه فرزندشان، دو پسر شانزده ساله و دوازده ساله و یک دختر نه ساله رفت.

زمانی که زن جوان وارد منزل شد، بچه‌ها همراه پدر شلوغ و پرسروصدایشان سرگرم یک بازی ویدیویی بودند که داوری بازی بر عهده پدر بچه‌ها بود. پس از سلام و خوشامدگویی و انجام مراسم معارفه، ویلیام و بچه‌ها عذرخواهی کردند و خانم‌ها را تنها گذاشتند تا در سکوت و آرامش با یکدیگر صحبت کنند.

پاتریشا گاوین زنی خوشرو و با نشاط بود. او هم درست مثل مادرش از زندگی و از نحوه عملکردش راضی به نظر می‌رسید و درست مثل مادرش جوان‌تر از سن واقعیش نشان می‌داد. پاتریشا با خوشرویی گفت: شنیده‌ام که با مادرم صحبت کرده‌اید. زن بی‌ظنیری است، اینطور نیست؟

میهمان گفت: راستش خانم گاوین، من زمان زیادی را با او نگذراندم.

دختر گفت: لطفاً من را پت صدا کنید و لطفاً قبول کنید که او حقیقتاً زن فوق‌العاده‌ای است! آیا او به شما نگفت که یک مادر یک دقیقه‌ای است؟

بله گفت. اما این موضوع واقعیت ندارد، درست می‌گویم؟ منظورم این است که او خودش به من گفت که برای اینکه یک مادر خوب باشیم به بیشتر از یک دقیقه وقت نیاز داریم. اما واقعا با یک چنین وقت کمی می‌توان چنین نتایج عالی و بزرگی را کسب کرد؟

دختر لبخندی زد و گفت: در واقع او برای تربیت فرزندانش وقت زیادی را صرف نکرد. اگر اشتباه نکرده باشم شما قرار است با خواهرانم نیز در این مورد صحبت کنید. بنابراین بهتر است خودتان در مورد نتیجه قضاوت کنید.

زن جوان از اینکه می‌دید دختر سعی نمی‌کند نظرش را به او تحمیل کند راضی و متشکر بود. سپس پرسید: آیا شما فکر می‌کردید که مادرتان به اندازه کافی برایتان وقت می‌گذارد؟

دختر کمی فکر کرد و گفت: به خاطر دارم زمانی که پدرم از دنیا رفت ما بچه بودیم و مادرم مجبور شد کار کند تا مخارج خانواده را تأمین نماید. ما هیچ‌کدام نتوانستیم آنقدر که دلمان می‌خواست در کنارش باشیم.

آنگاه اضافه کرد: ولی با همه اینها من همیشه حس می‌کردم که برایم وقت کافی را صرف می‌کند. چیزی که بیشتر از همه به یاد دارم آن است که اوقاتی را که با من صرف می‌کرد باعث می‌شد احساس کنم که بسیار عزیز هستم. زن جوان پرسید: آیا می‌توانید در این مورد که او چگونه توانست این احساس عزیز بودن را در شما بوجود آورد برایم مثالی بزنید؟ بله. به عنوان مثال هر وقت که چیز تازه‌ای را یاد می‌گرفتم او همواره این احساس را در من ایجاد می‌کرد که دختری نیرومند و با ذکاوت هستم.

زن جوان پرسید: او چگونه این کار را می‌کرد؟

دختر پاسخ داد: اول، پشت میزناهار خوری می‌نشست و یک "تنظیم اهداف یک دقیقه‌ای" در مورد من انجام می‌داد.

زن جوان متعجب گفت: تنظیم اهداف یک دقیقه‌ای؟

مادرتان به من گفت که یک مادر یک دقیقه‌ای است اما در مورد تنظیم اهداف یک دقیقه‌ای حرفی نزد، این دیگر چیست؟

دختر پاسخ داد: تنظیم اهداف یک دقیقه‌ای اولین راز از "رموز سه گانه والدین یک دقیقه‌ای" است اسرار سه گانه؟

دختر پاسخ داد: تنظیم اهداف یک دقیقه‌ای اولین راز و پایه و زیر بنای والدین یک دقیقه‌ای است.

با کمال تأسف اغلب والدین چیز زیادی در مورد آن نمی‌دانند. مثلاً اگر از پدر و مادرهای زیادی و همین‌طور فرزندانشان پرسید که آنها در مورد اهدافشان چگونه فکر می‌کنند و بعد جواب‌های آنان را با هم مقایسه کنید، فکر می‌کنید چه چیزی بدست می‌آورید؟

میهمان خندید و گفت: پت، وقتی به ملاقات بعضی از خانواده‌ها رفتم هر نوع رابطه بین آنچه که کودکان تصور می‌کنند

هدفشان را تشکیل می‌دهد و چیزهایی که پدر و مادرها آنها را اهداف فرزندانشان می‌دانند فقط بر حسب تصادف است.

دختر گفت: کاملاً درست است. برای اینکه اعضاء خانواده از خواسته‌ها و تمایلات یکدیگر اطلاع ندارند، در نتیجه دائماً مسایل و مشکلات زیادی برایشان پیش می‌آید.

زن جوان سرش را به نشانه تایید تکان داد. او کودکی خودش را به خاطر آورد که مواقع زیادی چنین مساله‌ای در موردش اتفاق افتاده بود و برایش بسیار ناراحت و دردناک بود.

بعد پرسید: آیا برای شما هم چنین مساله‌ای اتفاق می‌افتاد؟

عملاً هرگز. مادر یک دقیقه‌ای به فرزندانش کمک می‌کند تا آنها واقعاً بفهمند که چه هدف‌هایی دارند.

سپس اضافه کرد: بزرگترین نکته‌ای که درباره مادرم وجود دارد این است که او به من آموخت چگونه می‌توانم یک مادر یک دقیقه‌ای باشم.

این دقیقاً همان مطلبی بود که زن جوان مایل بود بفهمد. به همین دلیل پرسید: چگونه یک زن این کار را می‌تواند انجام دهد؟ دختر خندید و گفت: بسیار خوب و موثر.

سپس اینگونه توضیح داد که:

ابتدا از اهداف یک دقیقه‌ای استفاده می‌کنیم. این هدف‌ها همان چیزهایی هستند که ما علاقمندیم آنها را در خانواده ببینیم.

بنابراین تمام اهدافمان را در کمتر از دویست و پنجان کلمه و بر روی فقط یک برگ کاغذ یادداشت می کنیم.

هدف هایتان را یادداشت می کنید؟

زن پاسخ داد: بله. این موضوع بسیار مهمی است. کسانی که اهدافشان را می نویسند، بسیار بیشتر از کسانی که آنها را یادداشت نمی کنند آنها را انجام شده و تحقق یافته می بینند.

زن جوان همانطور که مشغول یادداشت کردن بود گفت: متوجه شدم. اما چرا اهدافتان را باید در کمتر از دویست و پنجاه کلمه و فقط بر روی یک برگ کاغذ بنویسید؟

برای اینکه بتوانیم آنها را در یک دقیقه بخوانیم و مرور کنیم.

میهمان پرسید: چرا تا این حد این مساله حائز اهمیت است؟

دختر توضیح داد که: به دلیل اینکه هر چقدر بتوانیم اهدافمان را سریع تر مرور کنیم، قادریم این کار را بیشتر تکرار کنیم و هر

چقدر بیشتر آنها را دوباره و دوباره بخوانیم، سریع تر در ردیف تفکرات متداول و معمولی ما جای می گیرند و در واقع قسمتی از

زندگی روزمره و خانوادگیمان می شوند.

میهمان در دفترچه اش یادداشت کرد: برای اینکه مرور آنها فقط یک دقیقه طول می کشد، آنها را اهداف یک دقیقه ای می نامند.

همانطور که مشغول یادداشت کردن بود پرسید: آیا می توانید در این مورد چند مثال خاص بزنید؟

خوب غالباً دو نوع هدف وجود دارد. اهداف "ما" و اهداف "من". اهداف ما به دو یا چند نفر از اعضای خانواده مربوط می شود که

همگی در آن اهداف با هم مشترکند. اما اهداف من هدف هایی را شامل می شود که فقط به یک عضو از اعضای خانواده مربوط می

شود. به عنوان مثال، چند سال قبل، من و همسرم در مورد سر وقت خوابیدن پسرمان مشکل داشتیم. وقتی می خواستیم او را به

موقع به رختخواب بفرستیم همراه با اشک و داد و فریادش بود.

خوب برای این مشکل چه راه حلی پیدا کردید؟

شوهرم، من و پسر بیلی، یک شب، ساعتی وقت گذاشتیم و برنامه آن را طرح کردیم. ما همگی بر سر این موضوع که خواهان دو

چیز مشترک هستیم توافق کردیم، در وحله اول اینکه هم بیلی و هم ما باید از شبهایمان به اندازه کافی لذت ببریم و دوم اینکه

صبح خوبی در پیش رو داشته باشیم و شاداب و با نشاط باشیم.

هدف ما این بود.

بیلی بسیار کوچک بود و هنوز نوشتن را بلد نبود. به همین علت ما برای اینکه اهدافمان را بنویسیم به پسرمان کمک کردیم تا یک

صورت با نشاط و خوشحال در شب بکشد و بعد یک صورت خواب آلوده و مجدداً یک صورت با نشاط و شاداب در صبح، ما او را

تشویق می کردیم که هر شب بعد از شام آن تصاویر را تماشا کند.

سپس همگی بر روی یک طرح توافق کردیم و من آن را نوشتم و بعدها چند شب اول آن را برای پسرم می خواندم.

خواندن آن فقط یک دقیقه زمان می برد، بیلی در شب های هفته باید ساعت ۷/۵ به رختخواب می رفت. او اجازه داشت که چراغ

مطالعه اش را روشن بگذارد و به عکس های یک کتاب و یا هر چیز دیگری که دلش می خواست در رختخوابش نگاه کند تا اینکه

ما به او بگوییم ساعت ۸ شده است. ما یک ساعت زنگدار برایش می خریم و او باید راس ساعت مقرر بدون هیچ گله و شکایتی از خواب بیدار شود تعطیلات آخر هفته او اجازه داشت که دو ساعت دیرتر بخوابد البته در صورتی که مجبور نباشد صبح زود بیدار شود، در چنین صورتی باید مثل روزهای دیگر هفته همان ساعت ۷/۵ به رختخواب برود.

میهمان پرسید: آیا این شیوه مفید و موثر واقع شد؟

زن در جوان گفت: در چنین شرایطی او احساس می کرد در آنچه که رخ داده حق اظهار نظر داشته است و در نتیجه، آن را می پذیرفت.

- پت، وقتی این شیوه جواب نمی داد چه می کردید؟

پت با لبخند گفت: این سومین راز است که بعدا به آن خواهیم رسید.

زن جوان تمام سعی اش را می کرد که صبور باشد بنابراین گفت: بسیار خوب این نمونه ای از اهداف "ما" بود. آیا حالا می توانید در مورد اهداف "من" یک مثال بزنید؟ بگذار در این مورد از بیلی سؤال کنیم. او از هنگامی که برایش آن تصاویر را کشیدیم خیلی بزرگتر شده است.

آنگاه از میهمانش عذرخواهی کرد و پس از چند لحظه به اتفاق پسرش بیلی نزد زن جوان برگشت.

پسر بچه دوازده ساله پس از سلام کردن فهرستی از اهداف خود را به دست میهمان داد که در آن دو هدف یادداشت شده بود.

اولین هدف: من می توانم پول مورد نیاز جهت رفتن به اردوی اسکی مدرسه را در دوم فوریه با کار زیاد و بدست آوردن ۱۵۰ دلار فراهم کنم.

دومین هدف: من در امتحان ریاضی در پنجم ماه مه با حداقل سی دقیقه مطالعه ریاضی در هر روز می توانم یک نمره خوب بگیرم.

میهمان از پسرک پرسید: از اینکه هدف هایت را می نویسی چه احساسی داری؟

پسر پاسخ داد: اوایل اصلا از این کار خوشم نمی آمد. فکر می کردم که انجام چنین کاری فقط وقت تلف کردن است. اما در حال حاضر هر وقت که واقعا بخوام چیزی را داشته باشم این کار را انجام می دهم و واقعا به آن علاقمندم.

چرا حالا از این کار لذت می ببری و آن را دوست داری؟

پسر خندید و گفت: برای اینکه برای بدست آوردن چیزی که می خواهم به من کمک می کند.

پسر و میهمان مدتی با هم صحبت کردند. آنها از یکدیگر خوششان آمده بود. سپس پسر خواهش کرد که اگر کاری ندارند اجازه دهند او برود و به سر کار خودش برگردد.

میهمان از مادر پسر پرسید: چرا شما همه اهدافتان را طوری یادداشت می کنید که انگار به آنها رسیده اید و یا در حال رسیدن به آنها هستید؟

زن پاسخ داد: یادتان می آید که من برایتان گفتم هدف ها مواردی را شامل می شوند که ما علاقمندیم آنها به وقوع بپیوندند. در خانواده ما، همواره هدف هایمان را طوری در ذهن تجسم می کنیم که گویی به آنها رسیده ایم.

ما با نوشتن اهدافمان اینگونه که واقعا انجام شده و به تحقق رسیده اند از رازی استفاده می کنیم که خیلی از افراد موفق از آن استفاده کرده اند. ما نیز همچون آنها این راز را کشف کرده ایم. این کار بسیار مفید و موثر است.

ما با این روش اغلب به بیشتر هدف هایمان می رسیم.

زن جوان گفت : حالا به من اجازه دهید که ببینیم آیا درست متوجه منظورتان شده ام یا خیر. در واقع شما چیزی را که مایلید رخ دهد و آنچه را که مخصوصا برای رخ دادن آن انجام داده و می دهید و تاریخی را که مایلید هدفتان در آن زمان به تحقق برسد، را روی کاغذی می نویسید. سپس دائما و به کرات نوشته هایتان را مرور کرده و می خوانید.

- بله، ما می دانیم که هر چه بیشتر چیزهایی را که می خواهیم اتفاق بیفتند یادداشت کنیم و آنها را هر چه بیشتر بخوانیم، چیزی که طالبش هستیم را بیشتر بدست خواهیم آورد.

سپس زن اضافه کرد : در ضمن برای اینکه بتوانیم از یکدیگر حمایت و پشتیبانی کنیم، هر کدام از ما یک برگ از اهداف اعضا خانواده را نزد خود نگه می داریم.

- آیا این موجب کاغذ بازی زیادی نمی شود؟

زن قاطعانه پاسخ داد : نه، ابا اینطور نیست. همانگونه که مادر یک دقیقه ای زمانی که من در حال بزرگ شدن بودم به دفعات عنوان می کرد، فقط حدود ۲۰ درصد از آنچه که ما انجام می دهیم حدود ۸۰ درصد از نتایج دلخواهمان را نصیبمان می کند.

بدین ترتیب در خانواده ما، تنظیم اهداف یک دقیقه ای فقط در مورد ۲۰ درصد از اهداف مهم خود انجام داده می شود. اما اگر مورد خاصی پیش بیاید، احتمالا برای آن یک هدف یک دقیقه ای خاص برای خودمان تنظیم می کنیم اما به هر حال همیشه آن را فقط بر روی یک برگ کاغذ می نویسیم نه بیشتر.

میهمان گفت : فکر می کنم کار زیاد سختی نیست. تصور می کنم لزوم تنظیم اهداف یک دقیقه ای را متوجه شده ام. مثل این است که هیچ وقت در برابر اتفاقی غافلگیر نشویم و همواره آمادگی رویارویی با هر موضوع و مساله ای را داشته باشیم و در عین حال همه اعضا خانواده می دانند که برای سایر اعضا خانواده چه چیزی مهم و با اهمیت است .

خانم میزبان گفت : بله دقیقا درست است.

زن جوان پرسید : آیا منظور شما این است که وقتی فرزندانمان انجام کاری را پذیرفتند، خودشان متوجه خواهند شد باید چگونه آن را انجام دهند؟

زن گفت " نه. زمانی که بچه ها فهمیدند که در برابر رفتار و کردار پسندیده و درست چه وظیفه ای دارند، آن وقت ما به آنها نشان می دهیم که چگونه می توانند چنین رفتار شایسته ای داشته باشند.

- مثلا؟

- به عنوان مثال اگر آنها مسئولیت تمیز و مرتب کردن اتاقشان را بر عهده دارند و قسمتی از این مسئولیت مرتب کردن تختخوابشان است، در این صورت به آرامی و با دقت به آنها می آموزم که چگونه می توانند این کار را انجام دهند.

- میهمان پرسید : این کار وقت گیر نیست ؟

دختر گفت : فقط اوایل کار. اما همین وقتی که در آغاز کار صرف می کنیم باعث بدست آوردن نتایج بزرگی خواهد شد. هر وقت که یک کودک و یا هر فرد دیگری، در آغاز بتواند ببیند که روش صحیح انجام دادن یک کار چیست و در عین حال بداند که از او انجام چه کاری را توقع دارند، بدینو سیله دیگر میزان اشتباه و قصورشان در انجام امور بسیار کمتر خواهد شد و این کمک بزرگی برایشان خواهد شد.

یعنی شما می گوئید که در بقیه اوقات از عملیات همیشگی جستجو و نجات راحت می شوید؟
زن در جواب گفت : بله واقعا نجات بخش است اما نه کاملا. بعضی وقتها لازم است که به بچه های کوچکتر مواردی را که توافق کردیم یادآوری کنیم.
میهمان کمی فکر کرد و گفت :

قبلا گفتید که فقط بیست درصد از فعالیتها ۸۰ درصد از نتیجه هایی را که دنبال آن هستید را حاصل می کنند از کجا می توان فهمید که آن ۲۰ درصد فعالیت های مهم کدامند؟
زن برخاست و کمی در اتاق قدم زد و آنگاه از میهمانش پرسید آیا برای خوردن و نوشیدن چیزی میل دارید؟
میهمان مودبانه پاسخ داد : خیر متشکرم.
میزبان همچنان مشغول قدم زدن در اتاق پذیرایی بود. پت گاوین عمیقا به فکر فرو رفته بود طوری که گویی خودش نیز اخیرا به این موضوع فکر کرده است.

شما سؤال های خوبی مطرح می کنید. حالا از خودتان بپرسید در حال حاضر چه چیزی برایتان از چیزهای دیگر مهمتر است ؟
جواب این سؤال در واقع همان ۲۰ درصد فعالیت های مهم است. اوایل عادت داشتم که لیستی از کارهای مهم و ضروری خود را که می بایست انجام می دادم، دائما با خود داشته باشم و این باعث استرس و ناراحتی ام می شد. چون به نظر می رسید که وقت کافی برای انجام تمام آن کارها نخواهم داشت و از عهده انجام آنها بر نخواهم آمد.
اما در حال حاضر روش ساده تری برای اینکه بدانم باید چه کاری انجام دهم و یا اکنون باید مشغول چه کاری باشم پیدا کرده ام، در آغاز شروع به یک مرور اجمالی می کنم و از خودم می پرسم امروز، این هفته، این ماه و یا حتی امسال انجام چه کاری و یا چه چیزی بیشترین اهمیت را برایم دارد؟ آنگاه از خودم می پرسم آیا مهمترین کار را انجام داده ام؟ موقعیت و وضعیت موجود را مرور می کنم.

میهمان هیجان زده گفت : و اگر آن روز کارهای مهم تان را انجام نداده باشید خیلی راحت و ساده می توانید مشخص کنید که در مرحله بعد باید چه بکنید و مشغول چه کاری شوید. اما اگر کارهای مهم تان را انجام داده باشید، دیگر اهمیتی ندارد که کارهای جزئی دیگر را انجام داده اید یا نه
زن جوان گفت : کاملا درست است.

سپس اضافه کرد : در حقیقت، همه چیز بستگی به درستی اهداف یک دقیقه ای دارد. بگذار تابلویی را نشانت دهم. من این تابلو را روی میز تحریرم گذاشته ام تا هر روز صبح پیش از آنکه کار روزانه ام را شروع کنم آن را بخوانم.

یک دقیقه وقت صرف کردم
اهدافم را مشخص کردم
به رفتارم نگاه کردم
فهمیدم که بهتر است رفتارم با اهدافم هماهنگ باشد.

زن جوان پرسید : وقتی می گویی واقعا متوجه رفتارت هستی، آیا حقیقتا به چیزی توجه می کنی که در رابطه با رفتارت است؟
چیزی مثل تقویم قرار ملاقاتهایت.
پت پاسخ داد : بله، دقیقا همینطور است.

میهمان گفت : فوق العاده است! و پرسید: اجازه می دهی از روی این عقیده کپی برداری کنم؟
زن جوان پاسخ داد : چرا که نه. امیدوارم برایت مفید باشد.

من از والدین یک دقیقه ای چیزهای زیادی آموختم. اشخاصی مثل مادرم و بسیار خوشحال می شوم تا آموخته هایم را با شما نیز تقسیم کنم.

پت در ادامه گفت : من اغلب روزها به اهدافم فکر می کنم و فرزندانم را نیز تشویق به انجام چنین کاری می کنم، سپس صبح روزهای تعطیل به اتفاق خانواده ام، اهدافمان را کاملا مرور کرده و وظایفمان را تعیین می کنیم.
میهمان گفت : اگر اشکالی نداشته باشد چند دقیقه وقت می خواهم تا خلاصه ای از چیزهایی که در مورد تنظیم اهداف یک دقیقه ای آموختم را بنویسم.

میزبان با خوشرویی گفت : بسیار خوب، هر وقت که کارت را تمام کردی، صدایم کن.

با توجه به اینکه زن جوان خیلی زود متوجه مطالب می شد، یادداشت هایش را طوری نوشت که گویی خودش از این روش ها استفاده کرده است.

خلاصه اهداف یک دقیقه ای

هدف های یک دقیقه ای برای خانواده کارآیی دارند زمانی که :

۱- به عنوان یک خانواده (اهداف ما) و به عنوان یک فرد (اهداف من) دارای هدف های مشخصی باشیم.

۲- می خواهیم به چنان تفاهمی برسیم که همه اعضاء خانواده احساس کنیم آنچه را که از یکدیگر توقع داریم بدست می آوریم.

۳- هر کدام از ما اهدافمان را در کمتر از ۲۵۰ کلمه و فقط بر روی یک برگ کاغذ یادداشت می کنیم، تا هر وقت که خواستیم آنها را مرور کنیم یک دقیقه یا کمتر زمان ببرد.

۴- اهداف باید دقیقا مشخص باشند و بیانگر این موضوع که هر کدام از ما می خواهد شاهد به انجام رسیدن چه چیزی و در چه وقتی باشد.

من دارم، من مسئول انجام هستم، تا..... رخ داده است.

۵- هر کدام از ما به قدری اهدافمان را مرور می کنیم تا آنها جزود عادات و تفکرات ذهنی مان شود.

۶- هر وقت که فرصت کنم یک دقیقه وقت صرف می کنم تا به اهدافم نگاهی بیندازم. به عملکردم می نگرم. نگاه می کنم بینم که رفتار و عملکردم با همدیگر مطابقت می کند.

۷- به فرزندانم نیز انجام چنین کاری را توصیه می کنم.

۸- هر هفته اهداف و پیشرفت و نتایجی را که گرفته ام، به عنوان یک مجموعه خانوادگی مرور می کنم.

کمی بعد از آنکه میهمان یادداشت کردن خلاصه مطالب اهداف یک دقیقه ای را تمام کرد، دختر مادر یک دقیقه ای وارد سالن پذیرایی شد.

- آیا سؤال دیگری هم دارید؟

- فقط یک سؤال دیگر، شما چگونه فرزندانان را وادار می کنید که بخواهند هدف داشته باشند؟

قبل از اینکه پت بتواند پاسخ دهد، ایمی دختر نه ساله اش وارد سالن شده و گفت: معذرت می خواهم مامان، تکالیفم را انجام دادم، آیا حالا جین می تواند به اینجا بیاید تا با هم بازی کنیم؟

وقتی که ایمی اجازه گرفت و می خواست از سالن خارج شود، میهمان از او پرسید: ایمی، به نظر تو هدف یعنی چه؟

او که دقیقی قبل از انجام تکالیف مدرسه اش فارغ شده بود و به سئوالاتی سخت تر از این پاسخ داده بود گفت: اوه خیلی ساده است، هدف مثل رویایی همراه با امتیاز است.

میزبان در حالی که مشغول نگاه کردن به دخترش بود که برای بازی از سالن خارج می شد با غرور خاصی گفت:

این یک قسمت از جواب سئوالتان است. پسرها و دخترم داشتن رویا را دوست دارند. اگر مایلید بدانید که این مساله چگونه رخ می دهد لازم است دومین بخش والدین یک دقیقه ای را بدانید.

زن جوان پرسید: این دیگر چیست؟

سپس نگاهی به ساعتش کرد.

پت لبخندی زد و گفت: فکر می کنم شما فردا نهار با سوزان خواهرم وعده ملاقات دارید. بگذارید او برایتان در این مورد توضیح دهد.

آنگاه او را تا دم درب خروجی مشایعت کرد.

زن جوان گفت: از اینکه وقتتان را در اختیارم گذاشتید بسیار ممنونم.

- خواهش می کنم، کار مهمی نکردم. من این روزها به اندازه کافی اوقات فراغت دارم. فکر می کنم متوجه شده اید علتش این

است که من هم یک مادر یک دقیقه ای هستم. زن جوان خداحافظی کرد و مشتاقانه در انتظار ملاقات فردا بود.

دومین راز : تحسین های یک دقیقه ای

زن جوان همچنان که مشغول رانندگی به سمت خانه دومین دختر مادر یک دقیقه ای بود به سادگی و آسانی بکارگیری چیزهایی که در شب گذشته آموخته بود، فکر می کرد وبه خود می گفت:

واقعا به نظر منطقی می آید و برای کمک به بچه ها روش بسیار ساده و روشنی است از این لحاظ که می توانند امور مربوط به خود و کارهایشان را توسط خودشان مشخص و تعیین کنند. در عین حال با این شیوه می توان به بچه ها کمک کرد که مسئولیت پذیری و متعهد بودن را بیاموزند.

زن جوان همانطور که از پله های آپارتمان بالا می رفت با خود گفت : چرا سوزان وقت ناهار را برای ملاقات تعیین کرده است. اما خیلی زود علت آن را فهمید. سوزان برایش توضیح داد که علاوه بر این که کار می کند، مشغول ادامه تحصیل نیز هست و صبح ها را منزل نیست. در عین حال مسئولیت نگهداری و مراقبت دو فرزند، یک پسر یازده ساله و یک دختر چهارده ساله را نیز بر عهده دارد. او دلش می خواست زمانی که فرزندانش از مدرسه به خانه می آیند در منزل باشد.

میهمان گفت : بسیار سپاسگزارم از اینکه قبول کردید تا درباره والدین یک دقیقه ای برایم توضیح دهید.

سوزان پاسخ داد : خوشحالم از اینکه می توانم در این مورد به شما کمک کنم. چنانچه مادران بیشتری پیدا می شدند که سه راز والدین یک دقیقه ای را بیاموزند و آنها را مورد استفاده قرار دهند، تعداد خانواده های شاد و محله های زیبا و دوست داشتنی و جوامع بهتر زیاد تر می شد. من مطمئنم که واقعا چنین اتفاقی می افتاد!

دومین دختر مادر یک دقیقه ای در حالی که می خندید و چهره اش با نشاط و شادمان بود افزود : من بعضی وقت ها احساساتی می شوم.

میهمان در کنار این مادر مهربان احساس خوب و دلپذیری داشت. ناهار را در محیطی ساده و صمیمی به اتفاق صرف کردند. بعد از ناهار سوزان گفت:

من شنیده ام که به دیدن مادرم رفته بودید .او زن فوق العاده ای است، درست می گویم؟

به تدریج زن جوان به اینکه مادر یک دقیقه ای را زن فوق العاده ای بنامند عادت می کرد. زن جوان با احتیاط و کمی تردید گفت : فکر می کنم درست باشد، راستی، بیش از همه، چه چیزی درباره مادرتان و روش تربیتی اش وجود دارد که مورد علاقه و توجه شما بوده است؟

-در این خصوص من موارد زیادی را دوست دارم و می پسندم. اما از همه مهمتر این مورد بوده که من و خواهرانم همواره مطلع بودیم که در برابر مادرمان در چه موقعیتی قرار داریم، بطور مشخص از توقعاتی که از من و خواهرانم داشت اطلاع داشتیم و در عین حال نیز اطمینان داشتیم که مورد توجه و علاقه او هستیم. برای یک کودک چنین احساسی یعنی امنیت حقیقی.

- بله، خواهرتان پت در مورد اهداف یک دقیقه ای همه چیز را گفته است.

میهمان گفت : خوب، من داشتم به تحسین های یک دقیقه ای فکر می کردم.

میهمان پرسید: تحسین های یک دقیقه ای؟ آیا دومین راز والدین یک دقیقه ای این است ؟

- درست است. در واقع اعتقاد من این است که دومین راز مادر یک دقیقه ای نیرومندترین روش است.

میهمان در صندلی خود جابجا شد و صاف نشست و دفترچه یادداشتش را در آورد.

دومین دختر گفت :

مساله پیچیده ای نیست. وقتی کوچک بودم و در واقع همان اوایل کودکی مادرم به من گفت که اگر متوجه کارهایی که می کنم باشم در زندگی به راحتی پیشرفت خواهم کرد. او همچنین گفت که هر وقت از کاری که می کنم راضی باشد و یا نباشد آن را به وضوح و بدون کوچک ترین ابهامی می گوید و نظرش را نسبت به آن روشن و صریح بیان خواهد کرد. در عین حال از من و خواهرانم خواست که نسبت به یکدیگر همین کار را بکنیم و در ضمن به ما خاطر نشان کرد که شاید انجام چنین کاری ساده و آسان نباشد.

زن جوان که مایل بود هر چه زودتر دلیلش را بداند، پرسید : چرا؟

- مادر یک دقیقه ای می داند که این نوع برخورد در آغاز برای والدین و بچه ها کار ساده و راحتی نیست.

- چرا کار ساده و آسانی نیست؟

برای اینکه همانطور که مادرم می گفت اغلب والدین چنین روشی را در رابطه با فرزندانشان بکار نمی گیرند و در نتیجه اکثر بچه ها به این نوع رفتار عادت ندارند. اما به خاطر دارم که مادرم مرا مطمئن کرد که چنین گوشزدهایی می تواند بسیار مفید باشد و کمک بزرگی برایم محسوب می شود. او در عین حال از من می خواست تا من همینطور با او رفتار کنم، زیرا معتقد بود این نوع برخورد به او نیز کمک خواهد کرد.

مورد دیگری که باید برایتان بگویم این است که مادرم به من هشدار داد که نباید انتظار داشته باشم تا همیشه او کارهایش را صحیح و بی نقص انجام دهد، زیرا شاید او هم دچار خستگی شود و یا مطلب مهم دیگری ذهنش را مشغول کرده باشد و در نتیجه گاهی فراموش می کند که بر اساس راز دوم رفتار کند.

میهمان جوان گفت : یعنی اینکه مادر یک دقیقه ای هم مثل ما گاهی وظایفش را فراموش می کند و نمی تواند آنطور که شایسته و لازم است آنها را انجام دهد و در واقع کسی وجود ندارد که مرتکب اشتباه نشود.

دختر گفت : البته. اما نکته قابل توجه این است که وقتی راز دوم را فراموش نمی کرد و به آن عمل می کرد، تاثیر چشمگیر و منحصر به فردی بر روی ما داشت.

آیا می توانید چگونگی تاثیر گذاری آن را دقیقاً برایم توضیح دهید؟

بله. مدتی بعد از اینکه مادرم تنظیم اهداف یک دقیقه ای را در مورد ماجرا می کرد، بعضاً با توجه و دقت بیشتری ما را زیر نظر داشت.

زن جوان پرسید: مادرتان چه چیزی را کنترل می کرد و تحت نظر داشت؟

او سعی می کرد وقتی که من دارم کار صحیحی انجام می دهم غافلگیرم کند.

میهمان با تعجب دوباره گفت : شما را در حین انجام دادن یک کار درست غافلگیر کند؟

بله! در واقع در خانواده ما شعاری هست که می گوید:

من به فرزندانم کمک می کنم که به تمامی ظرفیت و توانایی خود برسند. آنها را حین انجام دادن کار صحیحی غافلگیر می کنم.

سوزان ساندرز اینطور ادامه داد: در اغلب خانواده ها، والدین بیشترین وقتشان را صرف غافلگیری فرزندانشان در حین انجام چه کاری می کنند؟

زن جوان لبخندی زد و گفت: خوب معلوم است، انجام یک کار غلط و اشتباه.

زن گفت: اما، ما بر عکس عمل می کنیم ما تمام تلاشمان را می کنیم تا یکدیگر را هنگام انجام دادن یک کار درست غافلگیر کنیم.

زن جوان این موارد را در دفترش یادداشت کرد و پرسید:

سوزان، تو وقتی که بچه هایت را هنگام انجام یک کار درست گیر می اندازی چه می کنی؟

زن با خوشحالی گفت: همان وقت به آنها یک تحسین یک دقیقه ای می دهم.

زن جوان پرسید: منظورتان چیست؟

- خوب، زمانی که می بینم یکی از فرزندانم کار درستی انجام داده که برایم لذت بخش است، به طرفش می روم و دستهایم را دور شانم می اندازم. به صورتش نگاه می کنم و دو مطلب را به او می گویم: اول اینکه دقیقا کار درستی را که انجام داده برایم می گویم و دوم احساسم را در مورد آن کار درست برایم توضیح می دهم. بعد می گذارم تا چند لحظه ای سکوت بین ما برقرار شود تا او بتواند این خشنودی و رضایت و احساس خوبی را که دارم کاملا درک کند. همین موقع ناگهان صدای در شنیده شد که محکم به هم خورد. دختر مادر یک دقیقه ای از میهمانش عذرخواهی کرد و از اتاق خارج شد. سپس زمانی که دوباره به اتاق برگشت پسرش را صدا زد: جیمی آن را گرفتی؟

- بله. مامان.

دختر گفت: البته. اما نکته قابل توجه این است که وقتی راز دوم را فراموش نمی کرد و به آن عمل می کرد، تاثیر چشمگیر و منحصر به فردی بر روی ما داشت.

آیا می توانید چگونگی تاثیر گذاری آن را دقیقا برایم توضیح دهید؟

بله. مدتی بعد از اینکه مادرم تنظیم اهداف یک دقیقه ای را در مورد ماجرا می کرد، بعضا با توجه و دقت بیشتری ما را زیر نظر داشت.

زن جوان پرسید: مادرتان چه چیزی را کنترل می کرد و تحت نظر داشت؟

او سعی می کرد وقتی که من دارم کار صحیحی انجام می دهم غافلگیرم کند.

میهمان با تعجب دوباره گفت: شما را در حین انجام دادن یک کار درست غافلگیر کند؟

بله! در واقع در خانواده ما شعاری هست که می گوید:

من به فرزندانم کمک می کنم که به تمامی ظرفیت و توانایی خود برسند. آنها را حین انجام دادن کار صحیحی غافلگیر می کنم.

سوزان ساندرز اینطور ادامه داد: در اغلب خانواده ها، والدین بیشترین وقتشان را صرف غافلگیری فرزندانشان در حین انجام چه کاری می کنند؟

زن جوان لبخندی زد و گفت: خوب معلوم است، انجام یک کار غلط و اشتباه.

زن گفت: اما، ما بر عکس عمل می کنیم ما تمام تلاشمان را می کنیم تا یکدیگر را هنگام انجام دادن یک کار درست غافلگیر کنیم.

زن جوان این موارد را در دفترش یادداشت کرد و پرسید:

سوزان، تو وقتی که بچه هایت را هنگام انجام یک کار درست گیر می اندازی چه می کنی؟

زن با خوشحالی گفت: همان وقت به آنها یک تحسین یک دقیقه ای می دهم.

زن جوان پرسید: منظورتان چیست؟

- خوب، زمانی که می بینم یکی از فرزندانم کار درستی انجام داده که برایم لذت بخش است، به طرفش می روم و دستهایم را دور شانم می اندازم. به صورتش نگاه می کنم و دو مطلب را به او می گویم: اول اینکه دقیقاً کار درستی را که انجام داده برایم می گویم و دوم احساسم را در مورد آن کار درست برایم توضیح می دهم. بعد می گذارم تا چند لحظه ای سکوت بین ما برقرار شود تا او بتواند این خشنودی و رضایت و احساس خوبی را که دارم کاملاً درک کند. همین موقع ناگهان صدای در شنیده شد که محکم به هم خورد. دختر مادر یک دقیقه ای از میهمانش عذرخواهی کرد و از اتاق خارج شد. سپس زمانی که دوباره به اتاق برگشت پسرش را صدا زد: جیمی آن را گرفتی؟

- بله. مامان.

- بسیار خوب، پس لطفاً آن را بیاور. خیلی دلم می خواهد که ببینمش.

اما جوابی نیامد. سوزان ساندرز مجدداً پسرش را صدا کرد:

جیمی حالت خوب است؟ در مدرسه اتفاقی افتاده؟

گویی صد سال طول کشید تا پسر با گام هایی شمرده و آهسته وارد اتاق شد. جیمی کارنامه اش را به دست مادرش داد. مادر شروع به خواندن نمرات کارنامه کرد.

پسر سرش پایین بود. او به خوبی می دانست که چه نمراتی در کارنامه اش ثبت شده است: دو نمره ای، سه نمره بی و یک نمره دی، نمره دی مربوط به درس تاریخ بود.

مادر شمرده شمرده و با تحکم گفت: جیمز ساندرز....

کمی سکوت کرد و مجددا کارنامه را نگاه کرد، بعد با خوشحالی گفت : تو واقعا یک پسر خارق العاده ای!

پسر لبخند زد. مادر مشتاقانه گفت : به کارنامه ات نگاه کن! تو دو نمره ای و سه نمره بی داری!

آنگاه پسر را در آغوش گرفت و به صورتش نگاه کرد و گفت :

جیمی، پسر عزیزم، من بسیار خوشحالم. واقعا موفقیت تو باعث خوشحالی من شده و از تو راضی و خشنودم.

پسر کمی خودش را به مادرش چسباند ولی کمی شرمنده به نظر می رسید آنگاه از مادرش پرسید: آیا می توانم بیرون بروم و کمی بازی کنم؟

زن لبخندی زد و به پسرش گفت : کسی که کارنامه اش پر از نمرات ای و بی است اجازه دارد همه بعدازظهر برای بازی کردن بیرون باشد.

لبخند چهره پسر پررنگ تر شد. همین طور که مشغول خارج شدن بود گفت : مامان، متشکرم.

و صدای بستن درب اتاق شنیده شد. آنگاه دوباره درب باز شد و پسر سرش را داخل اتاق کرد و گفت : مامان دوستت دارم.

زن جوان متعجب از تغییری که در این فاصله اندک در حالت پسرک به وجود آمد گفت: ابتدا متوجه نمی شوم. پسران در کارنامه اش یک نمره دی داشت.

- بله متأسفانه همینطور است.

میهمان گفت: اما شما اصلا در مورد آن نمره بد هیچ حرفی نزدید.

- شما فهمیدید؟

- میهمان لبخندی زد و گفت : بله متوجه شدم.

- میهمان کمی حالت جدی به خود گرفت که بیانگر این بود که موضوع برایش مهم است. سپس گفت : آیا مطرح نکردنش نشانه بی مسئولیتی نیست؟

- مادر پرسید: منظورتان بی مسئولیتی از جانب چه کسی است؟

- میهمان گفت : خوب مشخص است، از جانب شما.

زن به آرامی گفت : اما من که امسال درس تاریخ نداشته ام.

میهمان جا خورد و گفت : درست است، اما پسران این درس را داشت، آیا شما وظیفه ندارید که به او کمک کنید تا در تمام

دروسش نمره خوب بگیرد؟

زن جوان پاسخ داد : خیر. این جزو وظایف و مسئولیت پسر است. اگر قرار باشد که من مسئول کارهای او باشم، خودش هرگز

نمی تواند قبول مسئولیت کند.

بعد اینطور ادامه داد : شاید بهتر است که شما کمی بیشتر درباره معنا و مفهوم کلمه مسئولیت فکر کنید این کلمه دقیقا یعنی معنای توانایی پاسخ دادن.

یکی از بزرگترین هدایایی که من به فرزندانم می توانم بدهم این است که اجازه دهم آنها سرزندگی و شادابی شان را حفظ کنند و

نسبت به امور زندگی از خود عکس العمل و پاسخ مناسب ارائه دهند. من به فرزندانم کمک می‌کنم تا از به عهده گرفتن مسئولیت هایشان خوشحال باشند و اجرای وظایف محوله برایشان همراه با لذت و نشاط باشد.

زن جوان سؤال کرد: چگونه؟

- بهترین راهی که می‌توانیم حس مسئولیت پذیری را در کودکان برانگیزیم این است که بگذاریم آنها خودشان بفهمند که انجام چنین کاری چه احساس خوشایندی را برایشان به ارمغان می‌آورد.

میهمان پرسید: چگونه چنین کاری را انجام می‌دهید؟

دختر مادر یک دقیقه ای گفت: خوب شما همین چند لحظه پیش یک نمونه آن را دیدید. در حال حاضر پسر من مسئولیت نمرات خودش یعنی نمرات ای و بی را پذیرفته است. در عین حال او نتیجه کسب این نمرات خوب را تجربه کرده است. هم خودش از این وضعیت راضی و خوشحال است و هم من. او امروز تمام بعدازظهر را بازی و تفریح می‌کند. هیچ درس خواندن و یا نوشتن هم ندارد که ذهنش را مشغول کند. امروز روز بخصوصی برای او است که باید جشن بگیرد.

میهمان متفکرانه از چیزهایی که شنیده بود گفت: در این صورت فرزندانمان یاد می‌گیرند که قبول مسئولیت یعنی چیزی که آنها اجازه انجام دادنش را دارند و نه چیزی که باید انجام دهند.

- دقیقاً همینطور است! دارید یاد می‌گیرید. اجازه دهید سؤال بعدی شما را حدس بزنم و آن را نیز پاسخ دهم، درباره درس تاریخ که نمره دی گرفته چه تصمیمی دارم؟

- میهمان سرش را به نشانه تایید تکان داد.

من چند سؤال مطرح می‌کنم، دقیقاً به همان شیوه ای که سقراط کودکان یونانی را تعلیم می‌داد، به پسر من کمک می‌کنم تا یاد بگیرد. اول از جیمی می‌پرسم که در مورد نمرات ای و بی چه احساسی داشته و می‌خواهد در درس تاریخ چه نمره ای بگیرد. اگر او فکر کند که می‌تواند از پس درس تاریخ بر آید، از او می‌پرسم که برای گرفتن یک نمره خوب در این درس چه برنامه ای دارد و سؤالاتی از این دست.

میهمان می‌پرسید: آیا این کار را همین شنبه صبح و در جلسه تنظیم اهداف خانواده می‌کنید؟

زن حرفش را تایید کرد و گفت: بله شما فکر می‌کنید پاسخ جیمی چه خواهد بود؟ در واقع شما فکر می‌کنید چطور کارنامه اش از نمرات سی به نمرات ای و بی رسید؟

میهمان گفت: من فکر می‌کنم او احساس خوبی را که از گرفتن نمرات بالا نصیبش شده است را پیدا کرده است و حالا دلش می‌خواهد در درس تاریخ هم نمرات بهتری بگیرد، زیرا مایل است دوباره موفقیت را احساس کند برای اینکه چنین حسی را دوست دارد.

زن سخنان او را تایید کرد و گفت: دقیقاً و این همان قدرت عملی یک تحسین و تمجید یک دقیقه ای است. در واقع بازتاب و عکس العمل واقعی کودکان در بیشتر مواقع این است که حالا که فکر می‌کنی این کار خوبی است پس صبر کن تا کار خوب بعدی را ببینی.

میهمان اینگونه جمع بندی کرد که :

در این صورت به جای اینکه به خاطر شما کاری بکند، کار را به خاطر خودش انجام می دهند.

- بله همین طور است و یکی از موارد مهم و حساس والدین خوب نیز رعایت همین مورد است. البته من و همسر من پس از اینکه جیمی اهدافش را در رابطه با گرفتن یک نمره خوب تنظیم کرد و پذیرفت، آماده ارائه هر کمکی به او برای رسیدن به هدفش هستیم. در حقیقت راز واقعی ما این است، کمک به هر کدام از فرزندانمان که مایلند به موفقیت برسند.

- و هر وقت که آنها در انجام کاری که در نظر داشته اند به موفقیت برسند، شما با تحسین و تمجید به آنها کمک می کنید تا از موفقیت خود نهایت لذت را ببرند.

آنگاه میهمان لبخندی زد و اضافه کرد : به جای نادیده گرفتن کارهای درست و صحیحی که عده زیادی از ما در رابطه با اطرافیان مان انجام می دهیم!

زن گفت : بله، درست فهمیدی.

زن جوان گفت: بگذارید خلاصه ای از آنچه که آموخته ام را یادداشت کنم.

سپس شروع به نوشتن کرد. این بار هم یادداشت هایش را طوری نوشت که گویی همین حالا دارد تحسین های یک دقیقه ای را مورد استفاده قرار می دهد:

خلاصه تحسین های یک دقیقه ای

تحسین های یک دقیقه ای وقتی مفیدند که :

۱- قبلاً به فرزندانم بگویم که هر وقت کار درست و خوبی را انجام دهند و به موفقیت برسند، آنها را مورد تحسین و تمجید یک دقیقه ای قرار خواهم داد.

۲- وقتی فرزندانم در حال انجام کار درستی هستند غافلگیرشان کنم.

۳- مستقیماً به فرزندانم می گویم که چه کرده اند.

۴- با آنها در مورد احساس خوبی که از کارشان دارم صحبت می کنم.

۵- درنگ می کنم و اجازه می دهم چند دقیقه سکوت بین ما ایجاد شود تا آنها بتوانند احساس خوب مرا درک کنند.

۶- آنگاه همان کاری را می کنم که مطابق احساساتم است. به آنها می گویم که دوستشان دارم و یا آنها را در آغوش می کشم و یا هر دو کار را با هم انجام می دهم

۷- بعداً از آنها می خواهم که در مورد من هم چنین کاری را بکنند، یعنی اینکه هر وقت کار خوبی کردم آنها مرا مورد تحسین و تشویق قرار دهند.

۸- من متوجه این موضوع هستم که تحسین و تمجید کردن فرزندانم فقط یک دقیقه از وقتم را می گیرد، اما حس خوبی که از انجام این کار در آنها ایجاد می شود، می تواند یک عمر ادامه داشته باشد.

۹- این موضوع را می دانم که انجام چنین کاری برای بچه هایم و همین طور خودم مفید و سودمند است و به عنوان یک مادر یا

پدر نسبت به خود احساس رضایت دارم.

میهمان پس از آنکه خلاصه مطالبش را نوشت سرش را بلند کرد و گفت: واقعا از شما ممنونم. شما نکاتی بسیار مفید و ارزنده را برایم توضیح دادید حالا کاملا متوجه ام که چرا می گفتند راز دوم اینقدر مهم و نیرومند است.

آنگاه مشتاقانه پرسید: خوب، راز سوم چیست؟

سوزان از دیدن این همه علاقه و اشتیاق لبخندی زد و از روی صندلی اش بلند شد و گفت :

چرا این سؤال را از خواهر بزرگم لیز نمی پرسی؟ مگر قرار نیست که تو او را ملاقات کنی؟

میهمان اعتراف کرد که همینطور است و گفت: باز هم از اینکه وقت تان را در اختیار من گذاشتید بی نهایت سپاسگزارم.

دختر خندید و گفت: اصلا اهمیتی ندارد. برای اینکه من هم یک مادر یک دقیقه ای هستم و چیزی که زیاد دارم همان وقت است.

زن جوان لبخند زد. جمله و یا عبارتی شبیه به این را قبلا هم شنیده بود.

هنگامی که زن جوان منزل دومین فرزند مادر یک دقیقه ای را ترک می کرد متوجه شد که از سوزان ساندرز خیلی خوشش آمده است. با خود فکر کرد: چه شیوه جالبی! چقدر خوشایند و لذت بخش است که آدم دیگران را هنگام انجام یک کار درست غافلگیر کند.

چیزهایی که از دو دختر مادر یک دقیقه ای آموخته بود به نظرش کاملا درست و منطقی بود. اما هنوز هم مردد بود. با خود فکر می

کرد: آیا واقعا اهداف و تحسین های یک دقیقه ای مفید و مثمرترند؟

همانطور که مشغول رانندگی بود، حس کنجکاوی در مورد نتایجی که می خواست بدست آورد برانگیخته شد، اتومبیلش را در کنار

یک کیوسک تلفن همگانی پارک کرد و قرار ملاقاتش را با سومین دختر تغییر داد و آن را به روز دیگری موکول کرد. او باید کار

مهمتری را انجام می داد. او دلش می خواست اول خودش چیزهایی را کشف کند.

ارزیابی

روز بعد زن جوان به خیابانی که مادر یک دقیقه ای در آن سکونت داشت رفت. کمی در پیاده رو خیابان پیاده روی کرد و از آن

صبح زیبای شنبه لذت برد. زن جوان تحت تاثیری تمیزی و زیبایی محله و رفتار کسانی که از کنارش رد می شدند قرار گرفت.

همین امر موجب می شد که جرات و جسارت بیشتری در مورد کاری که می خواست انجام دهد در خود احساس کند..

با تردید روبروی یکی از خانه های آن خیابان ایستاد. عاقبت از پله های ساختمان بالا رفت و در زد. مردی در را باز کرد و گفت :

چه کاری می توانم برایتان انجام دهم؟

زن جوان پاسخ داد: اگر اجازه بدهید می خواستم در مورد مطلب بخصوصی با شما صحبت کنم.

آنگاه خودش را معرفی کرد و گفت : من به زودی مادر می شوم و تلاش می کنم تا بیاوموزم چگونه می توانم یک مادر شایسته و

خوب شوم. با خانمی که چند خانه آن طرف تر زندگی می کند یعنی همان خانمی که او را مادر یک دقیقه ای می نامند و همینطور

با دخترانش سوزان و پاتریشا صحبت کرده ام. مایلم مطالبی را بفهمم و امیدوارم که شما بتوانید در این مورد به من کمک کنید.

مرد لبخند زد و گفت: اگر بتوانم کمکی بکنم دریغ نکرده و خوشحال می شوم.

آنگاه خود را استیون هریک معرفی کرد و پرسید: چه چیزی را می خواهید بدانید؟

زن جوان گفت: یک راست می روم سراغ اصل مطلب. من مایلیم بدانم که آیا واقعا شیوه های او مفید و مثمرترند؟ یعنی اینکه آیا شما و همسایه های دیگر تان می دانید که فرزندان او در کودکی چگونه بودند؟
مرد پاسخ داد: من آنها را کاملا می شناسم و با آنها بزرگ شدم، اما متأسفانه نمی توانم در مورد روش تربیتی مادرشان اظهارنظری بکنم چون در مورد آن چیز زیادی نمی دانم.

- آنها چطور بچه هایی بودند؟

- خوب، آنها خیلی.... مرد کمی مردد ماند و سپس گفت: شاداب و با نشاط بودند. همین.

طوری حرف می زد که انگار به دوران کودکی اش بازگشته و در آن دوران سیر می کند. گویی با خودش حرف می زد. آنان بچه هایی با نشاط و فعال بودند و به خیلی چیزها از خود علاقه نشان می دادند. حالا که به آن روزها فکر می کنم، چیزهای کمی به یادم مانده است، مثلا آنها در روزهای گرم تابستان در میان علفزارها در جستجوی حشرات ریزی بودند که به آنها نشانه زندگی می گفتند. به خاطر دارم که این بچه ها می توانستند ساعت ها با افراد سالخورده صحبت کنند و در طول صحبت به قدری مشتاق و علاقمند بودند که انگار دارند از آن افراد پیر و مسن چیز یاد می گیرند. به خاطر دارم....

مرد مواردی از این قبیل را نام برد و گفت: واقعیتش این است که آن روزها انجام چنین کارهایی از جانب آنها برایم چندان اهمیت نداشت، اما حالا که به گذشته نگاه می کنم می بینم که آنها واقعا کودکانی فوق العاده و استثنایی بودند. واقعا بچه های شاد و بانشاطی بودند. همه اهالی محل و همسایه ها آنها را دوست داشتند.

زن جوان پرسید: آیا آنها هرگز مشکلی پیش می آوردند و یا خود را دچار دردسر می کردند؟
مرد جواب داد: بله، البته.

زن جوان فکر کرد که بالاخره یک سرنخ پیدا کرده است. بنابراین گفت: خوب همین! در اینجور مواقع چه می کردند؟
مرد گفت: نمی دانم. ایکاش می دانستم. اما یک مورد را به یاد دارم.

خوب آن چه بود؟

- یادم می آید که آنها خیلی کم و بندرت در یک مورد بخصوص دو بار به مشکل بر می خوردند. در حقیقت تصور می کنم عده ای از خانم های همسایه بقدری از رفتار آنها خوششان می آمد که می کوشیدند شیوه و روش برخورد مادر یک دقیقه ای را بیاموزند. دلم می خواست می دانستم رمز و راز مادر یک دقیقه ای چیست؟ بارها تصمیم گرفتم که به ملاقاتش بروم، اما وقت نشد. باید بگویم که اگر بتوانم هر نوع کمکی در رابطه با فرزندانم بگیرم برایم مفید و موثر خواهد بود. شما که می دانید بچه های امروزی چگونه اند!

زن جوابی نداد. مرد سپس اضافه کرد: شاید من هم بتوانم یک پدر یک دقیقه ای شوم.

زن جوان لبخندی زد و گفت: من مشغول تحقیق و بررسی شیوه تربیتی او هستم. وقتی خودم توانستم سومین راز را پیدا کنم، خوشحال می شوم که هر سه راز را به شما هدیه کنم، همانطور که او آنها را به من هدیه کرد.

زن جوان از اینکه مرد وقتش را صرف گفتگو با او کرد تشکر نمود و از آنجا خارج شد. زن جوان نمی دانست روش والدین یک

دقیقه ای چرا و چگونه موثر و مفید واقع می شود اما به تدریج داشت می پذیرفت که این شیوه تربیتی ساده کودکان می تواند بسیار مثرتر و مفید باشد.

زن جوان آن شب خوب نخوابید. برای ملاقات فردا هیجان زیادی داشت. بیقرار و مشتاق رسیدن فردا و رفتن به ملاقات سومین دختر بود تا راز سوم مادر یک دقیقه ای شدن را پیدا کند.

سومین راز : سرزنش های یک دقیقه ای

صبح روز بعد زن جوان با استقبال بزرگترین دختر مادر یک دقیقه ای الیزابت فرانکلین، که تمام وقت بیرون از خانه کار می کرد و به تنهایی مسئولیت پرورش و تربیت پسر نوجوانش را به عهده داشت، روبرو شد.

در آن صبح یکشنبه، پس از اینکه میهمان فتنان قهوه اش را نوشید، الیزابت که دوست داشت لیز خطابش کنند گفت: می دانم که مادرم را دیده اید، زن فوق العاده ای است، مگر نه؟

زن جوان حالا دیگر از شنیدن این جمله متعجب نمی شد و پاسخ داد: بله همینطور است.

خانم صاحبخانه گفت: اینطور که پیداست شما مایلید مطالب بیشتری در مورد والدین یک دقیقه ای بدانید. خوب بگویید بینم دقیقا مایلید چه چیزی را بدانید؟

- خوب، دیروز با مردی که در مجاورت خانه قدیمی تان سکونت داشت صحبت کردم. او گفت که شما پت و سوزان را از بچگی می شناخته است. در عین حال می گفت که شما و خواهرانتان مثل بقیه بچه ها گهگاه دچار دردسر می شدید ولی وجه تمایزتان با آنها در این بود که هرگز دوبار یک دردسر را تجربه نمی کردید. لیز من می خواهم بدانم که آیا این وجه تمایز به جهت روش تربیت تان و نحوه برخورد مادرتان بوده است؟

صاحب خانه خندید و گفت: بهتر است باور کنی که همین طور است!

- آیا چیزی از آن روزها به یاد دارید که برایم در موردش صحبت کنید؟

- مگر می شود که فراموشش کرده باشم. این از آن چیزهایی است که به سادگی فراموش نمی شود!

سپس اینطور ادامه داد که : هر وقت به قولی که به خودم و یا اعضاء خانواده ام داده بودم، عمل نمی کردم و یا مسئولیت انجام کاری را که پذیرفته بودم نادیده می گرفتم، مادرم روی نکات و حقایق مربوط به آن کار اصرار و تاکید می کرد و مرا به گوشه ای می کشید و اهداف مورد نظر را برایم تکرار می کرد تا جایی که مطمئن می شد من کاملا آنها را فهمیده ام و می دانم که در برابر انجام چه کاری تعهد دارم.

سپس وقتی که مادرم مطمئن می شد که من کاملا متوجه موضوع شده ام، مرا مورد یک سرزنش یک دقیقه ای قرار می داد.

زن جوان شگفت زده پرسید: یک چی؟

مادر جوان پاسخ داد: یک سرزنش یک دقیقه ای.

- آیا این همان سومین راز والدین یک دقیقه ای است؟

- بله. در حقیقت تصور می کنم، سومین راز والدین یک دقیقه ای به جهت بهتر برقرار کردن ارتباط میان دو نفر خواه والدین و

فرزندان، مدیر و کارمند و محصل و معلم و حتی زن و شوهر است.

زن جوان پرسید: چرا چنین تصویری دارید؟

- برای اینکه شیوه بسیار مناسب و مفیدی است، برای روبرو شدن با وضعیت های ناخوش آیندی که میان دو نفر ایجاد می شود و قبل از اینکه دو طرف قضیه همه چیز را تمام شده بدانند، می توانند به کمک این روش، مشکلات و ناهنجاری های موجود را حل و فصل نمایند.

میهمان با تعجب پرسید: نحوه عملکرد این شیوه چگونه است؟

زن جواب داد: خیلی آسان است.

زن جوان خندید و گفت: فکر می کردم چنین پاسخی بدهید.

الیزابت فرانکلین لبخندی زد و اینطور توضیح داد که: اولاً، اینکه مادرم قبلاً به من گفته بود که هر وقت کاری را بکنم که از نظر او درست و شایسته نباشد، حتماً به من خواهد گفت که کار اشتباهی از من سر زده است. در عین حال مرا مطمئن کرده بود که عکس العمل او در مقابل کار نادرستی که انجام می دهم به من کمک می کند تا در کار خود به موفقیت برسم و باعث می شود که رفتار و یا عملکرد نادرستم را اصلاح کنم. در واقع او همیشه می گفت: بررسی اعمال گذشته، کار قهرمانان و برندگان است. به همین علت اگر کار نادرستی از من سر می زد، بلافاصله او عکس العمل نشان می داد.

میهمان میان حرفش آمد و گفت: مادرتان چه می کرد؟

- همین که از کار اشتباهم باخبر می شد، سریعاً نزد من می آمد، اول از من می خواست که به اتفاقش به جای خلوت و آرامی بروم. آنگاه مستقیماً به چشمهایم نگاه می کرد و خیلی واضح و روشن کار اشتباهم را گوشزد می کرد. بعد با همان صراحت و به همان روشنی و بدون خصومت شخصی، احساسش را نسبت به کاری که کرده بودم بیان می کرد و عصبانیت، یاس، دلخوری، غم و غصه، ناخشنودی و یا هر احساس دیگری را که در آن لحظه داشت بدون هیچ ملاحظه ای ابراز می کرد. مثلاً مستقیماً به چشمهایم خیره می شد و می گفت: من واقعا ناراحت و آزرده ام!

بعد از اینکه احساسش را بیان می کرد، لحظه ای سکوت می کرد تا چیزی را که گفته بود، در آن سکوت وحشتناک و مرگ آور احساس کنم و کاملاً در ذهنم جا بگیرد و باید اعتراف کنم که واقعا هم چنین اتفاقی می افتاد.

زن جوان گفت: این سکوت چقدر طول می کشید؟

- فقط سی ثانیه ولی به نظر من یک قرن می آمد. تجربه ای بسیار عمیق، ناراحت کننده و ناخوشایند!

زن جوان روی لبه صندلی اش نشست و پرسید: بعد چه می شد؟

- آنگاه مادرم نفس عمیقی می کشید تا احساس خود را از کار نادرستی که انجام داده بودم از خود دور کند و بعد دستهایش را روی شانه هایم قرار می داد و مرا متوجه می کرد که هدفش را از انجام چنین کاری صرفاً اصلاح من بوده است و او همیشه حامی و پشتیبان من خواهد بود.

وقتی شروع به حرف زدن می کرد لحن صدایش آرام و مهربان بود. او به من می گفت که رفتار نادرستم از نظر او قابل قبول نبوده است ولی خودم هنوز هم همان دختر عزیز و دوست داشتنی اش هستم. او عمداً طوری رفتار می کرد که من متوجه شوم که علت ناراحتی و دلخوری من از من به خاطر رفتار نادرستم بوده و اینکه او می داند که من خیلی بهتر از آن چیزی که نشان داده بودم هستم. مادر به من یادآوری می کرد که من با ارزش تر و شایسته تر از آنی هستم که چنین کار اشتباهی را مرتکب شوم. آنگاه مرا در آغوش می کشید و می گفت: عزیزم خیلی دوستت دارم. میهمان متفکرانه گفت: چنین اتفاقی قاعدتاً باید شما را به فکر می انداخت و شما در مورد رفتار و خودتان بیشتر تعمق می کردید. دختر خندید و گفت: واقعا همینطور بود!

زن جوان به سرعت شروع به نوشتن کرد. زیرا حس می کرد چند لحظه دیگر لیز چند نکته مهم و اساسی را برایش می گوید. - سرزنش های یک دقیقه ای مادرم مرا شدیداً تحت تاثیر قرار می دادند، زیرا روشی که او استفاده می کرد خیلی موثر و مفید بود. اول اینکه اگر کار نادرست و بدی انجام می دادم بلافاصله آن را به من گوشزد می کرد. دوم اینکه چون مشخصاً کار اشتباهم را به من می گفت متوجه می شدم که او کاملاً اوضاع را تحت کنترل دارد و نمی توانم پنهان از او کاری انجام دهم. سومین مورد این بود که او فقط رفتار و کار نادرستم را مورد توبیخ و سرزنش قرار می داد و به شخصیت من توجهی نمی کرد به همین جهت راحت اشتباهم را می پذیرفتم و حالت تدافعی به خود نمی گرفتم. من سعی نمی کردم تقصیر را به گردن کس دیگری بیندازم تا کار نادرستم را توجیه کنم. من مطمئن بودم که او عادلانه قضاوت می کند و متوجه بودم که برای من به عنوان یک انسان ارزش قائل است و می خواهد که من از رفتار و اعمالم راضی و خشنود باشم.

سپس دختر خندید و گفت: البته در حال حاضر در مورد سرزنش یک دقیقه ای چنین تفکری دارم. اما به خاطر دارم وقتی که بچه بودم و مادرم از سرزنش یک دقیقه ای برای اصلاح رفتارم استفاده می کرد، واقعا در برابرش مقاومت می کردم. در حقیقت، هر کاری می کردم تا او از این شیوه تربیتی استفاده نکند، مثلاً دستهایم را روی گوشه هایم می گذاشتم، یا پشتم را به او می کردم و می رفتم، می خندیدم و تظاهر می کردم که برایم حرفهایش اهمیتی ندارد.

ولی مادرم اجازه نمی داد که عصبانیت و خشم بر او غلبه کند با آرامش دستهایم را از روی گوشه هایم بر می داشت و یا پا به پای من پشت سرم می آمد و هر کاری که می توانست می کرد که توبیخ و سرزنشش را کاملاً انجام دهد. البته من بارها و بارها تلاش می کردم که سرزنش و توبیخش را متوقف کنم، مثلاً دلایلی می آوردم که به این علت آن کار را انجام دادم.

میهمان گفت: یعنی اینکه از اعمال و رفتار اشتباهتان دفاع می کردید مادرتان چه عکس العملی نشان می داد؟ در آغاز مادرم به من تفهیم می کرد که وقتی مشغول سرزنش و توبیخ من است فقط باید گوش کنم، پس از آن می توانم چند ساعت بعد به نزدش بروم و هر چه که دلم می خواهد بگویم و با او صحبت کنم، اما در آن لحظه بخصوص فقط باید گوش کنم. او همیشه می گفت: بهترین راه برای اینکه کسی را مجبور کنیم تا به حرف هایمان گوش کند این است که اول شنونده حرف های او باشیم.

به هر حال زمانی که فرصت لازم را بدست می آوردم تا در مورد کار نادرستی که کرده بودم فکر کنم اغلب متوجه می شدم که او عادلانه قضاوت کرده است و به همین خاطر دیگر به نزدش نمی رفتم تا درباره آن صحبت کنم. اما همیشه می دانستم که هر وقت که مایل باشم می توانم این کار را بکنم.

و مهمترین بخش قضیه این بود که وقتی کشف می کردم او صرفاً رفتار و اعمالم را مورد حمله قرار داده و ارزش من به عنوان یک انسان حفظ شده است و هرگز به شخصیت لطمه ای وارد نشده، دیگر درصدد دفاع از خود نبودم، چون می دانستم که احتیاجی به این کار ندارم. برای همین هم هست که هر وقت فرزندم را مورد سرزنش قرار می دهم تمام سعی ام را می کنم که ایمان و باور او را نسبت به خودش از بین نبرم.

میهمان همینطور که به زن نگاه می کرد گفت: فکر می کنم متوجه منظورتان شدم و کم کم دارم می فهمم. در واقع نتیجه یک سرزنش یک دقیقه ای این است که فرد از رفتار و اعمال نادرست خود ناخشنود می شود اما احساسش نسبت خودش همچنان خوب باقی خواهد ماند و هر چقدر فرد از خودش احساس رضایت بیشتری داشته باشد به همان نسبت رفتار و اعمالش بهتر می شود.

زن گفت: بله. یک بار در مورد پسر هفده ساله ام دیوید به مشکل برخورددم. او از اینکه من و پدرش از هم جدا شده بودیم به شدت احساس ناراحتی می کرد. در آن زمان خودم هم وضعیت روحی روپراهی نداشتم. از همه مهمتر اینکه اسرار و رموز سه گانه والدین یک دقیقه ای را هم بکار نمی بردم. هیچ چیز تحت اختیار و کنترل نبود. پسر ماشین را بر می داشت و شب ها تا دیر وقت بیرون از خانه می ماند و هر وقت که سعی می کردم با او صحبت کنم مقابلم می ایستاد و حرف ها و پاسخ های گستاخانه می داد. میهمان اخم آلود پرسید: شما چه می کردید؟

- هر وقت که ماشین را می برد و شب ها دیر به منزل بر می گشت یک سرزنش یک دقیقه ای نثارش می کردم.
- به او چه می گفتید؟

- به سمتش می رفتم و می گفتم: دیوید، تو به حرفهایم گوش نمی کنی، بدون اجازه ماشین را بر می داری. الان ساعت ۱/۵ نیمه شب است! تو هر وقت که دوست داری به خانه می آیی و هر وقت که می خواهی با تو در مورد این رفتارهایت صحبت کنم، جواب های گستاخانه می دهی. رفتارت غیر قابل تحمل و غیر قابل قبول است.

آنگاه تمام چیزهایی را که مدت های زیادی بود می خواستم بگویم و در دل داشتم با جملاتی واضح و روشن و همراه با احساساتم به زبان می آوردم. می گفتم: من نمی توانم راحت بخوابم. در مورد تو نگرانم. در مورد ماشین نگرانم. از رفتارت واقعا ناراحتم! خیلی عصبانیم! واقعا عصبانی و خشمگینم!

بعد صورتم را به صورتش نزدیک می کردم و چند لحظه ساکت می شدم تا او نیز بتواند تمام چیزهایی را که من حس می کنم کاملاً احساس کند.

در نهایت نفس بلندی می کشیدم تا عصبانیت را از خودم دور کنم و آرام شوم. سپس صدایم را پایین می آوردم. نوازشش می کردم و می گفتم: دیوید، تو خیلی بهتر از کارهایی که می کنی هستی. می دانم که از جدایی من و پدرت ناراحتی، این طبیعی است. اما

من می دانم که تو واقعا پسر خوبی هستی. پسر، من بیشتر مواقع به تو افتخار می کنم و واقعا دوستت دارم. بعد او را در آغوش می گرفتم تا متوجه شود که دیگر زمان سرزنش و توبیخ تمام شده است.

زن جوان پرسید: خوب، نتیجه چه بود؟

اوایل او حتی آرام و بی حرکت نمی ایستاد و سعی می کرد خودش را از آغوشم کنار بکشد یا هیچ حرفی نمی زد و یا رویش را بر می گرداند و می رفت. بعضی وقت ها هم حرفهایم را نیمه تمام می گذاشت و طوری وانمود می کرد که انگار اصلا صدایم را نمی شنود.

- عکس العمل شما چه بود؟

- من بدون اینکه به رفتار و حرکاتش توجهی بکنم همچنان به کارم ادامه می دادم. وقتی سرزنش یک دقیقه ای تمام می شد به رختخواب می رفتم. این کار را هر شب می کردم.

- خوب نتیجه؟

- چند هفته ای بیشتر طول نکشید که او برای بردن اتومبیل اجازه می گرفت و دیگر شب ها دیر به خانه نمی آمد.

زن جوان از تعجب دهانش بازمانده بود و با حیرت پرسید: این حقیقت دارد؟

زن پاسخ داد: البته که حقیقت دارد. من می دانم که توانستم به کمک همین رمز سوم به موفقیت برسم واقعا در وضعیت جدی و خطرناکی قرار داشتیم. وقتی که من خطر را جدی گرفتم و احساسم را به صراحت بیان کردم، نتیجه هم گرفتم. اما فراموش نکنید که من فقط اعمال و رفتار نادرست او را مورد توبیخ قرار دادم و اصلا قصد تحقیر کردن دیوید را نداشتم.

زن جوان سرش را به نشانه تایید تکان داد و گفت: عجب روش فوق العاده ای برای تغییر رفتار است! اما همه این کارها فقط یک دقیقه طول می کشد؟

- اغلب همینطور است. وقتی سرزنش یک دقیقه ای تمام می شود در واقع باید همه چیز را خاتمه یافته تلقی کرد. هرگز نباید

سرزنش یک دقیقه ای زمان زیادی طول بکشد. اما به شما قول می دهم که فرد هیچ وقت آن را از یاد نخواهد برد و دیگر تمایلی ندارد که دوباره همان اشتباه را مرتکب شود.

میهمان در حالی که عمیقا به فکر فرو رفته بود گفت: اما سئوالی که هنوز برایم بی پاسخ مانده این است که آیا مادر یک دقیقه ای هم مرتکب اشتباه می شود؟

دختر خندید و گفت: البته که مرتکب اشتباه می شود. در حقیقت به همین علت است که دوست داشتنی است.

- آیا در این مورد می توانید مثالی بزنید؟

دختر گفت: بله، بعضی وقتها مادر قسمت آخر سرزنش یک دقیقه ای را فراموش می کند، یعنی همان بخشی که او به ما یادآوری می کند که چقدر خوب و با ارزشیم.

میهمان گفت: کاملا برایم قابل قبول است که فراموش کردن این بخش عادی و طبیعی است بخصوص وقتی که فرد از رفتار فرزندش واقعا ناراحت شده باشد.

- بعضی وقتها فراموش کردن چنین بخشی کار ساده و آسانی است. به هر حال هر وقت که مادر آن را فراموش می کرد من و خواهرانم بعدا به یادش می آوردیم که واقعا از دریافت نیمه دوم، یعنی نیمه خوب آن، خیلی خوشحال خواهیم شد. میهمان پرسید: عکس العمل او چه بود؟

- در چنین مواقعی مادر می خندید و می گفت بقدری تحت تاثیر رفتار نادرست ما و حرف های خودش قرار گرفته که فراموش کرده است ما را مورد تحسین و تشویق قرار دهد. آنگاه با عباراتی نظیر اینکه چقدر به ما علاقه دارد و چقدر دوستان دارد و تا چه حد به عنوان یک انسان برایش با ارزشیم، نیمه دوم سرزنش یک دقیقه ای را اجرا می کرد. در عین حال برایمان مشخص می کرد که ما و شخصیتمان بسیار بهتر و بالاتر از رفتار نادرستی هستیم که اخیرا مرتکب شده ایم و ما را متوجه می کرد که انسان های خوبی هستیم و اینکه باعث افتخار و مباهاتش می باشیم و ... تا اینکه بالاخره ما می گفتیم: بسیار خوب، مادر، بسیار خوب، ما متوجه شدیم، کاملا فهمیدیم.

زن جوان با صدای بلند خندید و گفت: من این نوع برخورد را خیلی دوست دارم! اینطور به نظر می رسد که بخشی از مادر یک دقیقه ای بودن حفظ شوخ طبعی و بذله گویی است.

لیز سرش را تکان داد و گفت: به قول مادر بهترین راهی که یک مادر می تواند غرور و اعتبارش را حفظ کند این است که شوخ طبعی و بذله گو باشد.

همان وقت، زن جوان صدای خنده و شوخی ای را از بیرون شنید.

لیز گفت: این صدای پسر دیوید و دوستانش است.

زن جوان گفت: اجازه می دهید من با او کمی حرف بزنم؟ مشکلی پیش نمی آید؟

لیز گفت: بله، خواهش می کنم. ما در حال حاضر رابطه دوستانه و صمیمانه ای با یکدیگر داریم.

سپس زن اضافه کرد که: می دانید، زمانی کسی می گفت خانواده از گروهی تشکیل شده که بدون هیچ منطق و اساسی، در جامعه ای خاص و نسبت به یکدیگر متعهد شده اند. من و دیوید فقط یک گروه دو نفره تشکیل داده ایم اما دوباره یک خانواده واقعی هستیم.

الیزابت فرانکلین واقعا شاد و راضی به نظر می رسید. میهمان در حالی که بلند می شد تا بیرون برود گفت: از چیزهایی که امروز به من آموختید بسیار متشکرم.

و از اتاق خارج شد تا با دیوید صحبت کند.

دیوید از دوستانش عذرخواهی کرد تا بتواند با زن جوان صحبت کند. میهمان از ماجرای اتومبیل سؤال کرد. دیوید پیشنهاد کرد تا در حین قدم زدن با یکدیگر صحبت کنند. پس از چند قدم او، این گونه شروع کرد:

هر وقت که ماشین را بر می داشتیم و دیر به خانه بر می گشتم، مادرم این کار را تکرار می کرد. او به من می گفت و می فهماند که چقدر از این موضوع ناراحت و نگران است. او حقیقتا مضطرب و ناراحت بود.

این موضوع به قدر کافی ناراحت کننده بود. اما من می توانستم با این موضوع کنار بیایم. من فقط باید نسبت به او و احساساتش

خونسردانه عمل می کردم و آنها را نادیده می گرفتم و اصلا به او فکر نکنم. اما باید اعتراف کنم که بی اعتنایی به حرف های که او می زد همیشه هم کار راحتی نبود.

اما او هر دفعه بعد از سرزنش و توبیخ هایش دستهایش را روی شانه هایم می گذاشت و می گفت که به نظر او من پسر واقعا خوبی هستم و برایش با ارزشم. چیزی که بیش از همه مرا تحت تاثیر قرار داد این بود که او می گفت با وجود تمام کارهای اشتباهم برایم احترام قائل است و باعث افتخارش هستم و مرا با همه وجودش دوست دارد. شاید باورتان نشود ولی هر بار که او چنین رفتاری را می کرد، حقیقتا شرمنده می شدم. به خاطر دارم یک بار شروع کردم به اینکه....

پسر ساکت شد، کمی بعد، دوباره گفت:

تصور می کنم خوشحال بودم از اینکه بالاخره مادرم حرفهایش را زد و گفت: که در مورد من چه احساسی دارد. متوجه شدم که او از رفتار و اعمالم ناراحت است و در واقع رفتار اشتباه و غلطم را سرزنش می کند. ولی به خودم واقعا علاقمند است و دوستم دارد. می دانم که بچه های زیادی وجود دارند که والدینشان اجازه می دهند تا هر کاری که دلشان می خواهد انجام دهند و برای خیلی از کارهای نادرستشان توبیخ نمی شوند. اما واقعیتش این است که تصور نمی کنم این موضوع باعث خوشحالیشان شود. زن پرسید: منظورت این است که بچه ها در برابر چنین والدینی احساس می کنند که پدر و مادرشان به کارهای آنها توجهی ندارند و یا به آنها علاقمند نیستند؟

بله، وقتی کسی کار نادرستی انجام می دهد، خودش دقیقا متوجه می شود. که چه کرده است. همه ما اغلب می دانیم که طرف دیگر هم از این مساله مطلع است. وقتی پدر و مادرها از کار نادرست فرزندشان به آسانی می گذرند و آن را نادیده می گیرند، فرزند احساس می کند که نه خودش و نه رفتار و کردارش برای والدینش کوچکترین اهمیتی ندارند.

به هر حال، من متوجه شده ام که صحبت کردن با مادرم بسیار مفید و موثر است. در حال حاضر هر وقت از کارهایی که مادرم می کند خشمگین و یا ناراحت می شوم، او به من اجازه می دهد تا احساسم را برایش بگویم، زیرا متوجه است که انجام چنین کاری چقدر برایم لذت بخش است. این یک خیابان دو طرفه بزرگ و زیبا است.

زن جوان همانطور که پا به پای پسر قدم می زد، به چیزهایی می اندیشد که از او شنیده بود. بعد از کمی حرف زدن از اینکه او وقتش را در اختیارش قرار داده تشکر کرد و به سمت اتومبیلش رفت.

همانطور که پشت فرمان اتومبیلش نشسته بود به مطالبی که در این چند روز شنیده و آموخته بود فکر کرد و بعد دفتر یادداشتش را در آورد و یک جمع بندی کلی از چیزهایی که در مورد سرزنش یک دقیقه ای آموخته بود نوشت.

جمع بندی و خلاصه مطالبش را طوری نشست که به نظر می رسید خودش یک مادر یک دقیقه ای است و همین حالا مشغول بکارگیری و استفاده از این روش می باشد و در انجام چنین کاری موفق بوده است.

خلاصه سرزنش یک دقیقه ای

سرزنش یک دقیقه ای وقتی موثر است که :

۱- هر وقت رفتار و اعمال فرزندانم مورد قبول و خوشایند نبود به آن ها می گویم و از آنان نیز می خواهم درباره من نیز همین کار را انجام دهند.

نیمه نخست سرزنش یک دقیقه ای

۲- در اولین فرصت بچه ها را مورد سرزنش قرار می دهم.

۳- آنچه را که نمی پسندم و مورد قبول نبوده است را به بچه ها می گویم.

۴- احساس خودم را به وضوح و روشنی و بدون هیچ ابهامی با آنها در میان می گذارم.

۵- لحظه ای سکوت می کنم تا آنها بتوانند احساس ناراحتی مرا درک کنند.

نیمه دوم سرزنش یک دقیقه ای

۶- فرزندم را لمس می کنم تا آنها متوجه شوند که دوستشان دارم.

۷- به یادشان می آورم که من می دانم که آنها اشخاصی مفید و ارزشمندند.

۸- به سادگی و با جملاتی ساده به آنها می گویم که اگرچه از رفتار نادرستشان ناراحتم ولی خودشان را دوست دارم.

۹- آنها را به آغوش می کشم و به فرزندانم می گویم که دوستشان دارم و اینگونه، سرزنش و توبیخ را تمام می کنم. هم من و هم

فرزندانم می دانیم که وقتی سرزنش تمام شد آن را خاتمه یافته تلقی کنیم.

۱۰- متوجهم که اگر چه این نوع توبیخ و سرزنشی که همراه با عشق و محبت است شاید فقط یک دقیقه طول بکشد ولی اثرات و نتایج ماندگاری دارد که می تواند در تمام زندگی همراهشان باشد.

همسر زن جوان آن شب یادداشت های او را خواند. اگر همسرش با چشم های خودش شاهد نتایج سرزنش یک دقیقه ای نبود، برای مرد جوان موثر بودن آن غیر قابل باور بود. اما جای هیچ گونه شک و تردیدی نبود، زن جوان اطمینان داشت که شیوه موثری است.

زن جوان به شوهرش گفت: این درست است که هر کسی، حتی خود او، بعضا مرتکب اشتباه می شود. اما در عین حال نیز می دانست اگر وقتی مرتکب اشتباه می شود یک سرزنش یک دقیقه ای دریافت کند، آن را می پذیرد زیرا می داند که این سرزنش و توبیخ برای رفتار نادرست و یا عمل اشتباهی که مرتکب شده انجام می گیرد و ربطی به ارزش او به عنوان یک انسان ندارد و شخصیت او زیر سؤال نمی رود.

زن جوان در مورد اینکه انسانها تا چه حد مایلند که با آنها رفتار شایسته و برخورد مناسبی انجام بگیرد اندیشیده بود و می دانست که این وجه اشتراک بچه ها و بزرگسالان است.

مدتی بعد همینطور که به سمت خانه زیبای مادر یک دقیقه ای مشغول رانندگی بود، به آسانی و سادگی سرزنش یک دقیقه ای فکر می کرد.

زن جوان خیلی راحت متوجه شد که بکارگیری این شیوه برقراری ارتباط می تواند تنش ها و فشارهای روحی و روانی خانواده را کاهش دهد.

با خود فکر کرد: اما چرا و به چه علت آنها موثرند؟ چطور مادر یک دقیقه ای تا این اندازه در مورد تربیت فرزندانش موفق بوده است؟

توضیحات مادر یک دقیقه ای

وقتی که زن جوان به منزل مادر یک دقیقه ای رسید خورشید تازه غروب کرده بود و چراغ های خیابان روشن شده بودند. همانطور که به خانه نگاه می کرد متوجه مواردی شد که در اولین دیدارش ندیده بود. چمن بسیار سرسبز و مرتبی در حیاط جلوه گری می کرد و راهروی ورودی خانه با سلیقه زیبایی تزیین شده بود. حالا به جزئیات بیشتری توجه می کرد، داخل خانه مادریک دقیقه ای از درخشش خاصی برخوردار بود که نه با لامپ های سفید معمولی بلکه از نورهای آرام و ملایم صورتی رنگ استفاده شده بود که زن جوان نظیرش را قبلا در خانه یک متخصص دکوراسیون منزل دیده بود. مادر یک دقیقه ای به چیزهایی که ظاهرا کوچک بودند و به چشم نمی آمدند، توجه نموده و زندگی را لذت بخش تر کرده بود. خانم صاحب خانه به استقبالش آمد و با لبخندی گرم و مهربان به او خوش آمد گفت و پرسید: خوب، بگو بینم از این سفر اکتشافی چه چیزهایی آموختی؟

میهمان پاسخ داد: خیلی چیزها!

زن با اشتیاق گفت: هر چیزی را که یاد گرفتی برایم بگو.

- اولاً اینکه متوجه شدم چرا مردم شما را مادر یک دقیقه ای می نامند. شما در مورد فرزندان اهداف یک دقیقه ای تنظیم می کنید، تا اطمینان حاصل کنید که فرزندان متوجهند چه انتظاری از آنها دارید. در عین حال شما نحوه صحیح انجام کار را به آنها نشان می دهید و به آنها می گوید که یک عملکرد خوب و صحیح چگونه باید باشد. بعد می کوشید که آنها را در حین انجام یک کار درست غافلگیر کنید تا بدین وسیله تحسین های یک دقیقه ای خود را عملی کنید و سرانجام، اگر آنها درک و توانایی خوب بودن را داشته باشند اما عملی نادرست و اشتباه انجام دهند که شما آن را نمی پسندید و از نظر شما قابل قبول نیست، سرزنش یک دقیقه ای را در موردشان اجرا می کنید.

مادر یک دقیقه ای پرسید: عقیده ات در مورد همه چیزهایی که گفتی چیست؟

زن جوان پاسخ داد: من از سادگی این روشها بسیار متعجبم. با این وجود می بینم که حقیقتاً مفید و موثرند، زیرا شما نتایج قابل قبول و عالی از آنها گرفته اید. برای همین هم پذیرفته ام که این روش ها واقعا برایتان موثر و کارآمد بوده اند. مادر یک دقیقه ای گفت: چنانچه شما هم بخواهید این شیوه ها را بکار گیرید، مطمئن باشید به چنین نتایج مفید و سودمندی خواهید رسید.

زن جوان گفت: احتمالاً همین طور است. اما می خواهم دلیل مفید واقع شدن آنها را بفهمم زیرا تصور می کنم که اگر بتوانم دلایلش را درک کنم بهتر می توانم آنها را مورد استفاده قرار دهم.

- این یک موضوع کاملاً طبیعی و عادی است. همه مردم اینگونه اند. هر کدام از ما اگر چیزی را بهتر بفهمیم و درک کنیم، بیشتر و بهتر از آن استفاده می کنیم. پس با کمال میل حاضرم و هر چیزی را که می دانم برایت بگویم. بسیار خوب از کجا باید شروع

کنم؟

- خوب، وقتی به دیدن هر کدام از دخترهایتان رفتم، متوجه شدم که آنها همگی شاداب و با نشاط، پر از انرژی و تحرک اند. آیا شیوه والدین یک دقیقه ای به این علت که چنین وقت کمی از ما می گیرد موثرند؟ یعنی اینکه... منظورم این است که مثلا همه کارهایی که باید به عنوان یک مادر انجام دهید فقط یک دقیقه طول بکشد؟

- خیر، معلوم است که بیشتر زمان می برد. این فقط یک نوع شیوه برای بیان کردن مطلب است و منظور این است که اگر می خواهیم پدر و مادر لایق و شایسته ای باشیم لزومی ندارد آنطور که تصور می شود وقت و انرژی زیاد صرف کنیم. در پاره ای مواقع و برای بعضی مسایل و مشکلات به بیشتر از یک دقیقه وقت نیاز داریم و جمله یک دقیقه ای فقط به عنوان یک سمبل و نماد بکار می رود. اما خیلی از مسایل هم هستند که برای حل شدن همان یک دقیقه را لازم دارند.

حالا اگر می بینید که من و دخترانم و یا زنان زیادی که شیوه مادر یک دقیقه ای را انتخاب کرده اند از انرژی بیشتری برخورداریم به این خاطر است که دیگر مجبور نیستیم مثل بقیه مادران با فرزندانمان مقابله کنیم.

اغلب زنان از دست فرزندانمان خسته و کلافه اند. زیرا آنها از روش مادری خانه داری استفاده می کنند.

- از چی؟

- بیشتر مادران گمان می کنند که وظیفه رفت و روب خانه حالا چه خودشان آن را انجام دهند و یا کس دیگری، جزو وظایف آنان است. آنها به نظافت خانه می پردازند تا دوباره به نقطه شروع باز گردند، یعنی وجود یک خانه تمیز، برای همین هم هست که دائما گله مندند که نمی توانند کارهایشان را تمام کنند. بدتر از همه اینکه عده زیادی از مادران در رابطه با فرزندانمان هم اینگونه عمل می کنند. وقتی کودکانشان رفتار درست و خوبی دارند... یا

در این لحظه مادر یک دقیقه ای لحظه ای صبر کرد و سپس لبخندی زد و گفت: یا وقتی که ساکت به کنجی رفته اند و سر راه مادر نیستند، تصور می کنید اکثر مادران چه می کنند؟

زن جوان با تردید و شک گفت: هیچ کار.

مادر یک دقیقه ای گفت: دقیقا همینطور است. این مادران با توسل به روش غیر موثر و کارآمد قدیمی پرورش کودکان، در چنین مواقعی هیچ کاری نمی کنند. به نظر آنها مادر خوب بودن یعنی حل کردن مشکلات و یا اصلاح کارهای نادرست فرزندانمان به نظر این زنان مادری کردن برای کودکی که آرام و خوش رفتار است درست مثل این است که بخواهی خانه تمیز و مرتبی را دوباره تمیز کنی.

زن جوان پرسید: و اما شما با یک کودک ساکت و خوش رفتار چه می کردید؟

مادر یک دقیقه ای پاسخ داد: به چیزهایی که در چند روز گذشته شنیدی و دیدی فکر کن. دختران من برای برخورد با مسایل و مشکلات رفتاری فرزندانمان چقدر وقت می گذاشتند؟

زن جوان گفت: خوب، فکرش را که می کنم می بینم آنها وقت چندانی صرف نمی کردند. بلکه بیشتر وقتشان در تعیین و تنظیم اهداف فرزندان و آنگاه غافلگیر کردن آنها در حین انجام یک کار دست صرف می شد.

مادر یک دقیقه ای گفت: درست است، درست است.

سپس همانطور که لبخند رضایت آمیزی بر لبانش نقش بسته بود اضافه کرد: مرا ببخشید که شوخی کردم.

زن جوان در سخنان خانم صاحب خانه هیچ طنز و یا شوخی را احساس نکرده بود. برای همین گفت: واقعیتش این است که در تمام مدتی که به ملاقات دخترانتان می رفتم تا چگونگی مادر یک دقیقه ای بودن را بیاموزم، مرتبا با خود فکر می کردم و در حیرت بودم که آیا این یک رویا و افسانه نیست؟ یعنی اینکه آنقدر همه چیز به نظر ساده و آسان می آمد که قابل مقایسه با آن چیزهایی که قبلا دیده بودم نبود.

مادر یک دقیقه ای سرش را به علامت تایید تکان داد و گفت: علتش این است که عده زیادی از زنان نمی دانند که مادری کردن چقدر آسان و راحت است. مرتبا به آنها گفته شده و می گویند که مسئولیت پدر و مادر بسیار سنگین، پیچیده و گیج کننده است. آنها همانطور فرزندانشان را بزرگ می کنند که دیگران کرده اند. آنها اغلب سعی می کنند وقتی که کودک در حال بد رفتاری است، یعنی زمانی که کودک نسبت به خودش احساس خوبی ندارد، او را نصیحت کنند و به او آموزش دهند. خوب در چنین حالتی بچه ها و یا حتی همه ما حالت تدافعی می گیریم و در نتیجه در مقابل هر تذکر و پیشنهادی ایستادگی و مقاومت می کنیم. در صورتی که بهترین وقت برای آموزش دادن به کودک وقتی است که او رفتار معقول و شایسته ای دارد.

میهمان گفت: فکر می کنم متوجه منظورتان شده باشم. اما با این حال اگر بتوانم جواب بعضی از سؤال هایم را بگیرم، شاید راحت تر بتوانم مسایل را درک کنم. به نظرم بد نیست که از تنظیم اهداف یک دقیقه ای شروع کنیم. چرا فکر می کنید انجام این کار تا این اندازه موثر و مفید است؟

چرا اهداف یک دقیقه ای موثر و مفیدند؟

مادر گفت: شما مایلید بدانید که چرا اهداف یک دقیقه ای تا این حد موثر و مفیدند. اشکالی ندارد من برایتان توضیح می دهم. چند دلیل وجود دارد. بگذارید برایتان در این خصوص چند مثال بزنم که فکر می کنم در فهم این موضوع مفید است.

آنگاه مادر یک دقیقه ای به سمت پنجره رفت و از میهمان خود درخواست کرد تا کنار او مقابل پنجره بایستد و حیاط را که پوشیده از چمن بود نگاه کند. بعد از او پرسید: اگر توپ گلف هم رنگ چمن باشد چه اتفاقی می افتد؟

زن جوان از تجسم چنین چیزی لبخندی زد و گفت: در این صورت دیگر بازی گلف جذابیت چندانی نخواهد داشت.

مادر پرسید: چرا؟

- برای اینکه بیشتر وقت بازیکن صرف پیدا کردن توپ می شود. وقتی توپ هم رنگ چمن باشد پیدا کردن و دیدنش خیلی مشکل است در واقع پیدا کردنش چیزی که به چشم نمی آید کار دشواری است.

مادر یک دقیقه ای لبخندی زد و پرسید: چی؟

زن جوان هم لبخند زد. او فهمیده بود که مادر یک دقیقه ای سعی می کند به او کمک کند تا خودش حقایق را بیابد.

.... پیدا کردن چیزی که دیده نمی شود.... کار دشواری است....

مادر گفت: برای چند لحظه پیش خودت تصور کن که مشغول بازی گلف هستی و در حال انجام یک مسابقه مهم با کسی هستی

که بازیش در حد خودت است. تو باید از توپ هایی استفاده کنی که به رنگ چمن زمین بازی است اما حریف تو می تواند از توپ های سفید و نو استفاده کند.

زن جوان خندید و گفت: فکر نمی کنم از این بازی خوشم بیاید.

- برای چی؟

- برای اینکه ما هر دو از یک امتیاز عادلانه برخوردار نیستیم و در واقع این یک مسابقه غیر عادلانه است و نمی توانیم در این بازی خوب عمل کنیم. در حقیقت، تصور می کنم که خیلی بد هم ظاهر می شوم.

مادر حرفش را تایید کرد و گفت: بله، شما خوب ظاهر نمی شوید، مخصوصا در برابر کسی که به آسانی می تواند آنچه را که می خواهد پیدا کند وقتی مقایسه می کنید، متوجه می شوید که او از امتیاز بیشتری برخوردار است اما به طور حتم از این بازی لذت می برد.

- پس شما می خواهید بگویید که این مثال در مورد بچه ها هم صدق می کند. چنانچه آنها اهداف خود را ببینند و آنچه را که می خواهند به آسانی پیدا کنند، از سعی و کوشش خود لذت بیشتری می برند و انجام آن را برایشان راحت تر خواهد بود.

- دقیقا همینطور است. همه مایلند که کارشان را درست انجام دهند و در نظر دیگران خوب باشند. اگر یک دقیقه وقت صرف مرور اهداف کنیم، آسان تر آنها را بدست خواهیم آورد.

مادر به آرامی به سمت میز تحریرش رفت. به تابلویی که روی میز قرار داشت اشاره کرد و گفت:

به این نگاه کن. نوشته های این تابلو را بزرگترین راز جهان می نامم.

ما همان چیزی می شویم که به آن فکر می کنیم.

این راز از خیلی قدیم در اختیار افراد کمی قرار گرفته است. موضوعات متفاوتی وجود داشته که طی سالیان و قرون خیلی از انسان های متفکر و اندیشمند در مورد آنها با هم توافق نداشته اند. اما تمام فیلسوف ها و اندیشمندان روی این موضوع متفق القولند که ما همان چیزی می شویم که بدان می اندیشیم.

دانشمندان عصر کنونی به آن "عینیت بخشیدن تصورات" می گویند که در واقع دیدن چیزی در ذهن پیش از آنکه به تحقق برسد، می باشد. این موضوع را خیلی ها باور ندارند. اما در حقیقت یکی از بهترین ابزار عملی برای رسیدن به پیروزی و موفقیت است.

شکسپیر می گوید: اگر ذهنمان آمادگی داشته باشد همه چیز مهیا است.

زن جوان گفت: پس هدف های یک دقیقه ای راه آسانی است به جهت کمک به کودکان برای دیدن آنچه که می خواهند در آینده بشوند.

- بله! اما فقط به کودکان اختصاص ندارد، بلکه وقتی هدف ها مکتوب شود برای والدین هم کمک خوبی محسوب می شود. یکی

از علت های مفید بودن آن هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان این است که اهداف نوشته شده یکی از بزرگترین مانع ها را از سر راه بر می دارد.

- کدام مانع؟

- اضطراب و نگرانی که در حال حاضر بزرگترین مشکل دوران ماست. در عصر کنونی هم بچه ها و هم والدین هر دو با استرس و نگرانی زندگی می کنند. هیچ کس نمی داند که چه پیش می آید و چه انتظاری باید از خود و دیگران داشته باشد.

احتمالا برای شما هم پیش آمده که هر چه بیشتر مضطرب و نگران باشید، انرژی و نیرویتان کمتر خواهد شد.

میهمان پرسید: آیا می توانید در مورد تاثیر و چگونگی عملکرد استرس و نگرانی در توانایی و کارایی افراد بیشتر توضیح دهید؟
مادر یک دقیقه ای گفت: به فرض از شما می خواهند که روی یک میله به قطر ۵ سانتی متر و پهنای ۱۵ سانتی متر و طول ۱۰ متر راه بروید.

به فرض این تیر آهن روی زمین است و انتهای آن یک اسکناس ۱۰۰ دلاری قرار دارد و چنانچه شما بتوانید از روی این تیر آهن رد شوید و به آخرش برسید آن اسکناس متعلق به شما خواهد بود. آیا تصور می کنید برای آنکه صد دلار را بدست آورید می توانید چنین کاری را بکنید؟

- بله. کار بسیار راحتی است.

- بسیار خوب. چنانچه فقط یک تغییر کوچک در آن ایجاد کنیم آیا باز هم می خواهید که این کار را بکنید؟ حالا تیر آهن در یک ارتفاع زیاد و مثل پلی میان دو ساختمان بلند پنجاه طبقه قرار گرفته است. هیچ بادی هم در کار نیست و حتی نسیمی هم نمی وزد. آن اسکناس صد دلاری باز هم در انتهای دیگر تیر آهن قرار دارد و اگر بتوانید از روی آن بگذرید مال شما می شود. آیا هنوز هم می خواهید این کار را بکنید و اسکناس را صاحب شوید؟

میهمان خندید و سرش را به علامت نفی تکان داد و گفت: ابد.

- اگر یک پانصد دلاری باشد چطور؟

- حتی اگر یک هزار دلاری هم باشد چنین کاری نمی کنم.

- چرا این کار را نمی کنید؟

- چون احتمال می رود که از آن بالا به زمین سقوط کنم. حتی اگر بخواهم این کار را هم بکنم این احتمال وجود دارد که در اواسط راه از ترس قادر به ادامه مسیر نباشم. ترس از افتادن نمی گذارد که من چنین کاری را انجام دهم و تصور می کنم هرگز توانایی انجام چنین کاری را نخواهم داشت.

- درست همینطور است که می گوئید. چیزی که مانع حرکت انسانها می شود. ترس و وحشت است! و یکی از بدترین این ترسها، همان نگرانی و اضطراب است که در واقع همان وحشت از ناشناخته هاست.

یکی از علت های مفید بودن اهداف یک دقیقه ای این است که نگرانی و اضطراب را کاهش می دهد و بچه ها احساس آرامش بیشتری خواهند کرد و همین مساله باعث می شود که در کارهایشان موفق تر عمل کنند.

زن جوان پرسید: آیا می توانید بگویید چرا و چگونه این اتفاق می افتد؟ و در عین حال آیا می توانید در این خصوص یک مثال عملی ارائه دهید؟

مادر یک دقیقه ای لبخندی زد و گفت: اینطور که من فهمیدم شما واقعا سعی دارید که بفهمید چرا رموز والدین یک دقیقه ای تا

این حد موثر و کارآمد است، درست می‌گوییم؟

- بله، واقعا مایلیم که بفهم.

- بسیار خوب، بگذارید برایتان مثالی در خصوص جنگ جهانی دوم که در لندن رخ داد بزنم. مردم به شدت از بمباران می‌ترسیدند، مخصوصا اینکه بمباران‌ها هر شب تکرار می‌شد، بعد وقتی که کم‌کم جنگ به پایان رسید از شدت بمباران‌ها نیز کاسته شد تا اینکه سرانجام به طور کامل قطع شد. اما با این همه مردم همچنان آسمان را تحت نظر داشتند، آنها از اینکه دیگر بمبی در کار نیست اطمینان نداشتند.

میهمان گفت: این شباهت زیادی به وضعیت بعضی از منازلی داشت که از آنها دیدن کردم. در این خانه‌ها بچه‌ها هیچ وقت نمی‌دانستند بمب بعدی چه وقت فرو می‌افتد.

- واقعا درست گفتی! حالا اگر به گذشته برگردی و مدارک روان‌بهداشتی مردم انگلستان را در آن زمان ببینی تصور می‌کنی مردم چه موقعی بیشتر دچار استرس و نگرانی بودند و بیشترین مراجعات به روانکاوان و روانشناسان وجود داشته است؟ آیا وقتی که بمباران بود و یا زمانی که بمباران‌ها قطع شده بود؟

- مطمئن نیستم.

مادر یک دقیقه ای گفت: روانشناسان و روانکاوان پس از جنگ مراجعین بیشتری داشتند. البته در نظر داشته باش که آن موقع دیگر جنگی در کار نبود.

مردم توانستند بر وحشت واقعی خودشان غلبه کنند اما نمی‌دانستند نگرانی یا همان ترس از ناشناخته‌ها را چگونه از خود دور کنند. بی‌خبری بسیار وحشتناک‌تر از آن است که بدترین خبرها را بشنوی.

زن جوان گفت: و همین بی‌خبری تأثیرات ناراحت‌کننده و اضطراب‌آوری بر روی کودکان دارد.

مادر یک دقیقه ای خندید و برای میهمانانش کف زد و گفت: خیلی خوب متوجه شدی!

سپس مادر یک دقیقه ای یک فنجان قهوه تازه برای خود و میهمانش ریخت چون متوجه شد که قهوه قبلیشان وقتی مشغول صحبت بودند سرد شده است.

میزبان با گشاده‌رویی گفت: تو شنونده بسیار خوب و در عین حال خوش‌فکری هستی. برایم صحبت کردن با تو بسیار خوش‌آیند است. احساس می‌کنم که وقتی به بطالت سپری نشده است. فکر می‌کنم تو چیزهایی را که الان می‌آموزی به احتمال قوی در آینده بکار می‌گیری و همین موضوع باعث رضایت و خشنودی من است.

سپس مادر یک دقیقه ای دستش را دراز کرد و بازوی زن جوان را فشرد.

زن جوان سرش را تکان داد و اینگونه مراتب قدردانی و تشکرش را نشان داد.

او از اینکه مورد مهر و محبت چنین زن با شعور و با شخصیتی قرار گرفته بود، خیلی خوشحال بود.

زن جوان کمی مکث کرد تا این احساس خود را کاملا درک کند و سپس گفت: من متوجه شدم که شما همین الان مرا مورد

تحسین یک دقیقه ای قرار دادید و واقعا از این بابت خوشحالم و احساس خشنودی و رضایت عجیبی می‌کنم. با این همه می‌دانم

که شما به چه چیزی فکر می کنید اما این یک حس بسیار خوش آیند است.

مادر پرسید: آیا می دانید که چرا یک چنین احساسی پیدا کردید؟ به این خاطر که شما حقیقتا و صادقانه مورد تحسین قرار گرفتید و خود نیز احساس کردید که این یک تقدیر واقعا خالصانه بوده است.

زن جوان همین که خواست چیزی بگوید مادر یک دقیقه ای گفت: بگذار حدس بزنم. شما می خواهید بدانید چرا تحسین های یک دقیقه ای تا این حد موثرند؟

زن گفت: شما ذهنم را خواندید. این همان سئوالی بود که می خواستم مطرح کنم.

راستی چرا تصور می کنید تحسین های یک دقیقه ای اینقدر موثر و مفیدند؟

چرا تحسین های یک دقیقه ای موثر و مفیدند؟

مادر یک دقیقه ای توضیح داد که :

تحسین های یک دقیقه ای برای این موثر واقع می شوند که صادقانه و بدون رنگ و ریا هستند.

میهمان پرسید: بدون رنگ و ریا و صادقانه؟

- بله. ببین به عنوان مثال دو مورد از رخدادهای طبیعی یک کودک را در نظر بگیر. مثل راه رفتن و حرف زدن. وقتی بچه می

خواهد راه رفتن را بیاموزد، پدر و مادر چه می کنند؟

میهمان کمی فکر کرد و گفت: معمولا بچه را سرپا نگاه می دارند، دستش را می گیرند و با او چند قدم راه می روند.

- و در چنین حالتی به کودک چه می گویند؟

- هر بار که کودک قدم کوچکی بر می دارد، شروع به تشویق و تحسین می کنند و کارش را از آن چه که هست بزرگتر جلوه می

دهند و جملاتی از این دست را بکار می برند، وای چقدر خوب راه می روی، آفرین، عالی است و غیره....

- و روزی که کودک به تنهایی دستش را به لبه میز می گیرد و سرپا می ایستد چه اتفاقی می افتد؟

میهمان لبخند زد و گفت: والدین هر کاری که دستشان باشد را رها می کنند و این اتفاق بزرگ را مورد تحسین و تشویق قرار می دهند.

مادر پرسید: چه کار می کنند؟

زن جوان پاسخ داد: به سمت کودک می روند، او را بغل می کنند و می بوسند و با جملاتی مثل به به، چقدر بزرگ شدی! عالیست،

خودت به تنهایی و بدون کمک ایستادی، چه بچه خوبی، چه دختر بزرگی شده ای و عباراتی از این دست، او را مورد تشویق قرار

می دهند.

مادر قاطعانه گفت: دقیقا! حالا کمی در مورد این موضوع فکر کن. آیا برایت آشنا نیست؟

بله درست است! در واقع این همان تحسین یک دقیقه ای است که والدین وقتی فرزندشان کوچک است، در موردش انجام می

دهند.

مشخص بود مادر یک دقیقه ای از این بازی خیلی لذت می برد، آنگاه اضافه کرد: حالا کمی جلوتر می رویم. بعد از اینکه کودک

یاد می‌گیرد روی پاهای خودش بایستد والدین چه می‌کنند؟

- آنها مقابل کودک می‌ایستند و دستهای خود را به سمت او دراز می‌کنند و تشویقش می‌کنند چند قدم به سمت آنها بر دارد و در عین حال مراقبند که کودک زمین نخورد.

مادر یک دقیقه ای گفت: کمی در این مورد فکر کن پدر و مادرها بدین وسیله کودک را تشویق می‌کنند که به سمت هدف نهایی که همان راه رفتن است به آرامی قدم بر دارد. آنها در این رابطه با هر نتیجه کوچکی چگونه برخورد می‌کنند؟
- با شور و هیجان کودک را تشویق و تحسین می‌کنند.

- دقیقاً! این طبیعی‌ترین شیوه برای کمک به کودکان و آموختن دوست داشتن خودشان به آنهاست و آنها را یاری می‌کند تا شور و شوق حرکت کردن را در وجود خود تقویت کنند.

میهمان کاملاً متوجه شده بود. او متفکرانه و آرام، گویی که دارد با خودش حرف می‌زند، گفت: کودک می‌آموزد و والدین لذت می‌برند.

مادر یک دقیقه ای گفت: بله، تشویق و تحسین بسیار موثر است زیرا موجب می‌شود که کودک بهتر و سریع‌تر بیاموزد و شور و نشاط والدین نیز بیشتر می‌شود.

چنین آموزشی در مورد صحبت کردن هم صادق است. به فرض شما دلتان می‌خواهد که وقتی فرزندتان تشنه است از شما آب بخواهد. متوجه ام که هنوز فرزندتان متولد نشده است. اما اگر شما صبر کنید تا کودک با جمله مادر ممکن است به من یک لیوان آب بدهید درخواست آب کند چه اتفاقی خواهد افتاد؟

- فکر می‌کنم بچه از تشنگی تلف می‌شود.

مادر لبخندی زد و گفت: بله درست است. اما اگر فقط منتظر باشید تا او کلمه لیوان آب را بگوید چه؟ آن وقت چه رخ می‌دهد؟
- فکر می‌کنم فرق چندانی نمی‌کند و باز هم با همان مشکل روبرو خواهیم بود.

- درست است. پس شما چه می‌کنید؟

زن جوان متفکرانه گفت: من منتظر نمی‌مانم تا جمله را کامل ادا کند.

- بله کاملاً درست است! به فرض او با اشاره دست به شما بفهماند که تشنه است و بعد فقط آخرین قسمت جمله لیوان آب را بگوید و فقط بگوید آب، آب؟

در این لحظه مادر یادآور شد که: در ضمن فراموش نکنید این نخستین کلمه ای است که او به زبان می‌آورد.

- تصور می‌کنم بسیار هیجان زده و خوشحال می‌شوم. او را بغل می‌کنم و به او می‌گویم که چقدر بزرگ شده است. در حقیقت، بلافاصله گوشی تلفن را بر می‌دارم و به مادر بزرگش خبر می‌دهم و پس از مدت کوتاهی فرزند کوچک و تازه زبان باز کرده ام و برای همه کشور کلمه آب را تکرار خواهد کرد.

مادر خندید و گفت: در این صورت شما زنی کاملاً نرمال و طبیعی هستید و مهم‌تر اینکه فرزندتان سریع‌تر حرف زدن را می‌آموزد برای اینکه شما منتظر نماندید تا او عبارت را کامل ادا کند. در واقع شما با شوق و اشتیاق او را در حال انجام دادن یک کار درست

غافلگیر کردید.

در حقیقت شما کار بسیار مهمی کرده اید. شما صبر نکردید تا شیوه صد درصد کامل و بدون نقص مادری کردن را بیاموزید. شما وقتی که احساس کردید آن کار درست و صحیح است انجامش دادید و این حیاتی ترین قسمت برای موفقیت یک مادر است. سخن معروفی است که هر وقت من نسبت به درستی عملکردم در برابر یک مساله دچار تردید می شوم، آن را به یاد می آورم. زن جوان مشتاقانه پرسید: آن کلام اندیشمندان چیست؟ چیزی نیست جز اینکه :

برای من مهم این است که کاری را که فکر می کنم درست است بالا فاصله آغاز کنم، نه اینکه منتظر بمانم زمانی برسد که بتوانم آن کار را کاملا صحیح و بدون نقص انجام دهم.

مادر یک دقیقه ای در ادامه گفت: هر چقدر ما کودکانمان را برای انجام دادن درست کاری، حتی اگر نتوانند آن را بطور کامل درست انجام دهند، ترغیب کنیم آنها با سرعت بیشتری یاد می گیرند که شایستگی و خوب بودن خود را درک کنند. همه انسان ها نیاز دارند که صادقانه مورد تشویق و تحسین قرار بگیرند و به عنوان یک انسان خوب و لایق شناخته شوند، حتی اگر کاری که انجام می دهیم از نظر افراد دیگر کار خاصی نباشد. البته طبیعی است که شما علاقه ای نداشته باشید که فرزند ده ساله تان به رستوران برود و با گفتن کلمه آب! آب! درخواست یک لیوان آب کند. میهمان از تجسم چنین تصویری ابروهایش را در هم کشید و سپس لبخند زد. پس اینگونه شما کم کم و آرام آرام، فرزندتان را تشویق می کنید تا کار خود را کامل کند و هر بار که او کمی جلوتر می رود شما او را تشویق می کنید و بدین ترتیب پس از مدتی کودک کاملا حرف خواهد زد. راستی بگذارید شما را تشویق کنم از جهت اینکه گفتید زمانی که فرزندم اولین کلمه را بر زبان بیاورد به سمتش می روم و او را در آغوش می کشم. این کارتان وقتی کودک اولین کلمه را بر زبان می آورد بسیار مفید و با ارزش است. میهمان پرسید: آیا لمس کردن و تماس جسمی تا این حد مهم و موثر است؟ مثلا اگر فرزندمان در سنین نوجوانی باشد و از اینکه او را در آغوش بگیریم، زیاد احساس راحتی نکند در چنین حالتی چه باید بکنیم؟ لطفا کمی برایم توضیح دهید که تماس جسمی به عنوان بخشی از تحسین یک دقیقه ای تا چه حد مهم است؟ مادر یک دقیقه ای گفت: تماس جسمی از اهمیت زیادی برخوردار است. در حقیقت یک بررسی علمی نشان داده است که نوازش و تماس جسمی بسیار ارزشمند است.

یکی از امپراطوران قرن ۱۵ میلادی می خواست بفهمد که مردم چگونه شروع به سخن گفتن می کنند. او می خواست بداند که اگر آنان هیچ وقت کلمه ای نشوند باز هم قادر به حرف زدن خواهند بود یا نه. برای همین دستور داد عده ای از بچه های تازه متولد شده را از والدینشان بگیرند. بعد آنها را به دو دسته جداگانه تقسیم کرد. دسته اول در شرایط کاملا طبیعی و معمولی پرورش یافتند،

اما وضعیت دسته دوم بسیار متفاوت بود.

پرستاران مثل یک رباط صرفاً برای غذا دادن و نظافت کردنشان به سراغ بچه‌ها می‌رفتند. زیاد در اتاق بچه‌ها نمی‌ماندند و همین که کارشان را انجام می‌دادند از آنجا خارج می‌شدند و کوچکترین حرفی نمی‌زدند. در واقع بچه‌ها هرگز مورد نوازش قرار نمی‌گرفتند و ماههای زیادی تنها بودند.

زن جوان اخم آلود گفت: این نوع برخورد پیش از آنکه یک آزمایش علمی باشد، یک نوع بررسی و آزمایش غیر انسانی و وحشیانه است. مطمئنم که من هرگز دلم نمی‌خواست که یکی از آن بچه‌های بی‌گناه باشم که از هر نوع نوازش و احساس عاطفی محروم بودند.

- شما درست می‌گویید. این یک تحقیق واقعی وحشیانه و غیر انسانی بود و فکر می‌کنید بر سر آن کودکان چه آمد؟ زن جوان گفت: خوب، تصور می‌کنم که آنها نه حرف زدن آموختند و نه توانستند لذت و شادی را درک کنند و نه اینکه به زندگی علاقه‌ای از خود نشان دهند.

مادر یک دقیقه‌ای پرسید: چرا؟

- برای اینکه بچه‌ها احتیاج دارند به اینکه مورد مهر و محبت و نوازش قرار بگیرند، باید آنها را در آغوش کشید و با آنها حرف زد و به حرفهایشان گوش کرد و در مجموع کودک، احتیاج دارد که حس کند برای دیگران با ارزش است و... ناگهان زن جوان سخنانش را قطع کرد و گفت: بالاخره سر آن بچه‌ها چه آمد؟

- در پایان همان سال، تمام آنها مردند.

زن جوان مات و مبهوت شده بود. بعد از مدتی که به خود امد انگار که حرفهای میزبان را نشنیده دوباره پرسید: شما چه گفتید؟ مادر یک دقیقه‌ای با ملایمت و دلسوزی گفت: شما درست شنیدید بعضی از بچه‌های گروه اول زنده ماندند و زندگی کاملاً طبیعی داشتند اما بچه‌های گروه دوم متأسفانه با اینکه تمام نیازهای فیزیکی و جسمانی‌شان تامین شده بود و از لحاظ گرما، پوشاک و غذا هیچ کمبودی نداشتند، اما با این همه در پایان سال از دنیا رفتند.

زن جوان در حالی که بسیار متعجب و حیرت زده بود گفت: این یک کار وحشیانه و حیوانی بود و عملی غیر انسانی!

سپس کمی فکر کرد و گفت: راستی چرا بچه‌ها مردند؟

میزبان گفت: پزشکان و دانشمندان علوم رفتاری جدید، نتایج مشابهی نظیر همین بچه‌هایی که مورد بی‌توجهی و بی‌مهری قرار گرفته بودند را مشاهده کردند. آنها می‌گویند و اعتقاد دارند، بچه‌ها چه سالم و چه بیمار نمی‌توانند بدون وابستگی به زندگی خود ادامه دهند.

زن جوان متفکرانه گفت: متوجه منظورتان نمی‌شوم.

مادر یک دقیقه‌ای لبخندی زد و گفت: شاید هیچ انسانی نتواند آنطور که مایل است این موضوع را بفهمد اما وابستگی یعنی ارتباط عاطفی بین کودکی که متولد می‌شود و برای زندگی از هر لحاظ متکی است و بزرگسالی که مسئولیت نگهداری و مراقبت از او را عهده دار می‌شود تا زمانی که بتواند روی پای خود بایستد و بتواند از خود مراقبت نماید.

اینطور که معلوم است کودکان نیاز دارند که مورد مهر و محبت قرار بگیرند تا بتوانند هم از لحاظ جسمانی و هم از لحاظ روحی رشد کنند. اگر به کودکان توجه کافی نشود و مورد محبت قرار نگیرند، رشد روحی و جسمی در آنها می‌میرد و اگر اصلاً هیچ محبتی نبینند دیگر زندگی برایشان بی‌مفهوم می‌شود و قادر به ادامه حیات نخواهند بود.

زن جوان در حالی که عمیقاً به فکر فرو رفته بود گفت: ارتباط فیزیکی، من تازه متوجه شدم که نوازش تا این حد مهم است و اهمیت دارد.

مادر یک دقیقه ای گفت: تماس فیزیکی و لمس کردن به احتمال قوی یکی از خالصانه و صادقانه ترین نوع برقراری ارتباط است و چنانچه این تماس با حسن نیت و از روی مهر و محبت باشد وسیله ای بسیار نیرومند و مفید خواهد بود.

مطالعات و پژوهش‌های گوناگون این قدرت را ثابت کرده است. در یکی از همین بررسی‌ها دانشمندان رفتارشناسی در یک کیوسک تلفن سکه‌ای را قرار دادند و از هر کس که داخل آن کیوسک می‌شد برای اینکه از تلفن استفاده هنگام خارج شدن سؤال می‌کردند آیا آن سکه را پیدا کرده‌اند یا خیر.

آنها به دو روش متفاوت از مردم این سؤال را می‌پرسیدند. از عده ای فقط می‌پرسیدند: معذرت می‌خواهم، شما سکه ده سنتی مرا پیدا نکردید؟ اما در مورد عده دیگر قبل از اینکه این سؤال را از آنها بپرسند به آرامی شانه آنها را لمس می‌کردند.

زن جوان پرسید: آیا پاسخ‌های آنها متفاوت بود؟

مادر گفت: بله، متفاوت بود. افرادی که لمس نشده بودند کمتر از ۵۰ درصدشان پاسخ مثبت دادند و اعتراف کردند که سکه را پیدا کرده‌اند اما بیشتر از ۹۰ درصد آنهايي که لمس شده بودند سکه را پس دادند، آن هم با یک لبخند!

میهمان گفت: بسیار عالی است! در حقیقت همین تماس فیزیکی باعث شد آنها احساس صمیمیت و محبت کنند و می‌خواستند هر کمکی که از دستشان بر می‌آید انجام دهند.

مادر یک دقیقه ای متفکرانه گفت: احتمالاً همینطور است اما فراموش نکنید که هر چقدر صداقت بیشتری به خرج دهید، نتیجه بهتری نیز می‌گیرید.

در عین حال جالب است بدانید که هر چند تماس فیزیکی و جسمی خیلی مهم و با ارزش است، اما شما می‌توانید حتی با چشم‌هایتان فرزندان را لمس کنید، یعنی توجه و محبت خود را از راه نگاه به او نشان دهید. تاثیر توجه و محبت از راه نگاه خیلی بیشتر از آن چیزی است که خیلی از والدین تصور می‌کنند

من اغلب، حتی همین حالا با انجام یک کار بسیار ساده اما مهم این مطلب را به خود گوشزد می‌کنم.

هر روز، گهگاه دقیقه ای از وقتم را برای نگاه کردن به چهره فرزندانم صرف می‌کنم.

مادر یک دقیقه ای ادامه داد که: بچه ها شدیداً نیازمند این هستند که به آنها توجه شود و با اهمیت تلقی شوند. یکی از مفیدترین کارهایی که یک مادر می تواند انجام دهد، این است که آنها را ببیند و کارهایشان را مورد تحسین و تشویق قرار دهد. البته همه مادرها با محبت و مهربانند به هر حال من از مورد توجه قرار دادن کودکانم و محبت کردن به آنها لذت می بردم. اما موضوع دیگری که اهمیت زیادی دارد این است که من همیشه از فرزندانم می خواستم که فراموش نکنند من هم نیازمند محبت آنان هستم.

برای همین از بچه هایم می خواستم که هر وقت احساس کردند که شایستگی تحسین کردن آنها را دارم این کار را از یاد نبرند و صمیمانه مرا در آغوش بکشند و به من بگویند کاری که کرده ام مورد تایید و تشکرشان بوده است. هر وقت که آنها این کار را می کردند، به آنها نشان می دادم که چقدر از این کارشان لذت می برم و خوشحال می شوم. هر گاه که یکی از آنها به طرفم می آمد و مرا در آغوش می گرفت و می گفت: شما بهترین مادر دنیا هستید، دوستتان دارم! به آنها نشان می دادم که چقدر از اینکارشان خوشحال می شوم.

زن جوان پرسید: آیا آنها چنین کاری را انجام می دادند؟

- بله، این کار را می کردند. در واقع هنوز هم آن را انجام می دهند!

- آیا می دانید چطور این کار را به آنها یادآوری می کردم؟

- میهمان پرسید: چطور؟

- بوسیله یک تابلوی کوچک که روی یخچال گذاشته بودم.

زن جوان لبخندی زد و گفت: چقدر جالب است! خیلی مایلم بدانم که روی این تابلو چه نوشته بود.

مادر عبارت مورد نظر را روی یک برگ کاغذ نوشت و آن را به زن جوان داد. روی آن نوشته شده بود.

مادران هم انسانند.

زن جوان گفت: چقدر خوب و دوست داشتنی! هیچ وقت آن را فراموش نمی کنم. اگر تشویق و تمجید می تواند به بچه ها کمک کند تا احساس خوبی درباره خودشان داشته باشند، بنابراین چرا نباید از این شیوه موثر و منطقی برای کمک به پدر و مادرها به جهت بدست آوردن احساس بهتر نسبت به خود و زندگی‌شان سود برد! والدین هم نیازمند چنین چیزی هستند و لیاقت و شایستگی آن را دارند!

این کار در عین حال به کودکان اجازه می دهد تا بیاموزند همانطور که مورد تحسین و تشویق قرار گرفته اند، خود نیز می توانند دیگران را تحسین و تشویق کنند.

مادر یک دقیقه ای گفت: و همینطور، کودکان می آموزند که مهمترین قسمت آن است که انجام چنین کاری نتایج بزرگی به بار می آورد.

زمانی که والدین کاری را درست انجام می دهند و از کارشان تقدیر می شود، تمایل بیشتری پیدا می کنند تا آن کار دوباره انجام دهند. من خودم بارها این موضوع را تجربه کرده ام.

زن جوان گفت: چقدر شگفت آور است. حالا که توانستم، تمام چیزهایی را که آموختم گوشزد کنم و در موردشان بیندیشم مسلماً خیلی بهتر و بیشتر موثر بودن تحسین های یک دقیقه ای را، چه در مورد کودکان و چه در مورد والدین، می فهمم. آنگاه لحظاتی طولانی سکوت کرد، سپس لبخندی زد و گفت: اما در رابطه با سرزنش های یک دقیقه ای، زیاد مطمئن نیستم. راستش اینکه نمی دانم.

مادر یک دقیقه ای لبخند صمیمانه ای زد و گفت: می دانستم که بالاخره به این مورد نیز اشاره می کنی.

چرا سرزنش های یک دقیقه ای موثر و مفیدند؟

مادر یک دقیقه ای ادامه داد که: دو علت مهم و اساسی وجود دارد. در رابطه با اینکه چرا سرزنش های یک دقیقه ای تا این حد موثر و مفیدند. اول اینکه از فشارهای روحی و روانی می کاهند و دوم اینکه، موجب موفقیت بیشتر می شوند. میهمان گفت: من متوجه نمی شوم. تصورم این بود که از سرزنش و توبیخ در حالات و موقعیت های همراه با فشار روحی استفاده می شود. بنابراین چگونه فشار روحی را کاهش می دهند؟ در صورتی که من فکر می کنم که سرزنش و توبیخ فشارهای روحی را افزایش می دهند.

مادر یک دقیقه ای گفت: بگذار برایت بگویم کدام یک از آگهی های تبلیغاتی تلویزیون را بیشتر از همه دوست دارم.

میهمان لبخند زد. او می دانست که هم اکنون چیز تازه ای می آموزد.

- این آگهی در مورد یک روغن موتور است. مردی یک قوطی روغن موتور را که از کیفیت بالایی برخوردار است در دست می گیرد و به ما پیشنهاد می کند تا آن را بخریم.

او می گوید دادن چند دلار بیشتر واقعا ارزشش را دارد. او به بیننده ها قول می دهد که بدین وسیله اتومبیل شان بهتر کار خواهد کرد و با مشکلات کمتری روبرو خواهند شد.

آنگاه مادر یک دقیقه ای گفت: آیا می دانید که من اصلاً علاقه ای به دانستن اطلاعاتی در مورد روغن موتور ندارم؟

میهمان خندید و گفت: متوجهم. من هم مثل شما از اتومبیل فقط به رانندگی کردنش علاقمندم و البته در صورتی که هیچ اشکالی پیش نیاید و برایم دردسر ساز نشود.

مادر یک دقیقه ای گفت: مگر بقیه مردم غیر از این هستند؟ در واقع، من دلم می خواهد هر چیزی را در رابطه با مراقبت و نگهداری اتومبیل نادیده بگیرم. من فقط دلم می خواهد اتومبیلم درست کار کند و هیچ مشکلی برایم پیش نیآورد اما این آگهی واقعا در من اثر کرد.

چگونه؟

- این مجری به دوربین نزدیک می شود و مثل اینکه می خواهد راز مهمی را با بیننده مطرح کند، به آرامی می گوید: شما می توانید حالا به من پول بدهید... یا

بعد صحنه عوض می شود و موتور اتومبیلی نشان داده می شود که توسط یک جرثقیل از ماشین خارج می شود و مجری می گوید:... یا می توانید بعدا پرداخت کنید.

مادر یک دقیقه ای خندید و گفت: و البته این موارد در بسیاری از چیزهای دیگر هم صادق است، ما می توانیم همین حالا بهای کمی بپردازیم و یا می توانیم بعدا بهای سنگین تری بپردازیم.

سرزنش های یک دقیقه ای موثرند برای اینکه، به شما کمک می کنند همین حالا در برابر رفتار نادرست و ناشایستی که از شما سر زده است، بهای اندکی را بپردازید و در مقابل با چنین مشکلاتی در آینده برخورد نکنید و بهای سنگینی را متقبل نشوید. زن جوان گفت: و البته وقتی مشکل بزرگی پیش بیاید، فقط برای کودک نخواهد بود بلکه تمامی اعضا خانواده درگیر مشکل خواهند شد.

- کاملا درست است. اجازه بدهید دوباره به همان مثال ماشین و روغن موتور برگردیم. کارکردن ماشین موجب فرسایش و از کار افتادن قطعات موتور می شود، روغن موتور این قطعات را چرب می کند و باعث می شود که قطعات بهتر و روان تر بر روی هم بلغزند و در نهایت از فشاری که به موتور وارد می شود کاسته خواهد شد. اما اگر فراموش کنیم و روغن موتور را در ماشین نریزیم، اصطکاک داخلی اجزاء موتور افزایش پیدا خواهد کرد و طولی نمی کشد که موتور از کار می افتد. چنین مساله ای در مورد بچه ها نیز وجود دارد.

در طول زندگی فرسایش ها و اصطکاک ها به جهت انجام اشتباهات گوناگون است، که پس از مدتی موجب بوجود آمدن مشکلات خواهند شد. تمام این مسایل و مشکلات جزئی از زندگی هستند که اگر نادیده گرفته شوند و به آنها توجهی نشود، حادثه وخیم تر خواهند شد.

در حقیقت این خود مشکل نیست که مساله ایجاد می کند، بلکه نحوه برخورد ما با مشکلات مساله را بوجود می آورد. این همان موردی است که من در رابطه با سرزنش های یک دقیقه ای به آن علاقمندم. سرزنش های یک دقیقه ای را خوب و جالبی برای رویارویی با وضعیت های ناخوش آیند و ناگوارند.

میهمان پرسید: چطور ممکن است سرزنش های یک دقیقه ای تا این حد موثر باشند.

مادر یک دقیقه ای گفت: اجازه بده قبل از اینکه سوال را پاسخ دهم چیزی از شما بپرسم، بزرگترین ترس یک کودک چیست؟ میهمان جواب داد: نمی دانم.

به خودت و زمانی که کوچک بودی فکر کن. از چه چیزی بیشتر از همه می ترسیدی؟

زن جوان کمی فکر کرد و گفت: به خاطر دارم وقتی خیلی کوچک بودم فکر می کردم که من طبیعی نیستم. چون دائما از این وحشت داشتم که مبادا پدر و مادرم مرا در فروشگاه یا سوپرمارکتی جا بگذارند و نتوانم راه خانه را پیدا کنم و گم شوم. بعضی اوقات که آنها به میهمانی می رفتند و پرستارم نزد من بود، نگران بودم که شاید دیگر آنها بر نگردند. می دانم که اینها خیالات عجیبی بودند اما هنوز هم آنها را به یاد دارم.

و چنین فکریایی باعث وحشت می شد، درست است؟

بله، واقعا می ترسیدم. البته والدین خوبی داشتم. آنها هرگز چنین کاری نمی کردند و مرا جا نمی گذاشتند، اما من نگران بودم. شما به هیچ وجه غیر طبیعی نبودید، تنها ماندن و ترک شدن بزرگترین وحشتی است که یک کودک دارد. به همین علت است که سرزنش یک دقیقه ای می تواند در مورد کودکان موثر باشد. کودکان بدین وسیله متوجه می شوند که با اینکه رفتار ناشایستی از آنها سر زده است اما کنار گذاشته نشده اند و هرگز والدین ترکشان نمی کنند. رمز موفقیت سرزنش یک دقیقه ای در رابطه با مادر و فرزند این است که مادر بتواند بین رفتار کودک و ارزش واقعی شخصیت او تمایز قایل شود.

کودکی که مورد توبیخ قرار گرفته است، متوجه می شود و احساس می کند که فقط رفتار نادرستش مورد قبول نیست اما خودش همواره مورد قبول است.

زن جوان گفت: خیلی جالب است! و کودک بدین ترتیب خود را در امنیت کامل احساس خواهد کرد. مادر سخنان او را تایید کرد و گفت: بله، همینطور است. برای همین هم هست که نیمه دوم سرزنش یک دقیقه ای از اهمیت زیادی برخوردار است.

زن جوان پرسید: یعنی همان بخشی که به کودک یادآوری می کنیم که او خودش یک انسان خوب است و ما واقعا به او علاقمندیم؟

بله، این مهم ترین قسمت یک سرزنش و توبیخ خوب و درست است.

زن جوان پرسید: چرا تا این حد مهم است؟ مثلا اگر مادری با دلایل واضح و آشکار به فرزندش بگوید که از فلان رفتار و فلان کارت به این دلایل ناراحتم و دیگر بخش دوم سرزنش یک دقیقه ای را انجام ندهد چه پیش می آید؟ این درست همان کاری است که اغلب مادران می کنند.

این نوع توبیخ معمولا جواب نمی دهد. احتمالا خودتان نیز به عینه دیده اید، که انجام چنین کاری فقط باعث می شود که کودک حالت تدافعی به خود بگیرد و نسبت به همه چیز بدبین شود و در نهایت به یک حالت یاس و نومیدی دچار می گردد. این دو برخورد به ظاهر زیاد فرقی با هم ندارند، اما همین تفاوت ظاهرا کوچک در نوع برخورد، باعث بوجود آمدن تفاوت بزرگی در نتیجه خواهد شد.

میهمان لبخندی زد و گفت: مثل آن دو زن در کیوسک تلفن

این بار نوبت مادر بود که بپرسد: چی؟

یک زن نه پنی دارد....

مادر یک دقیقه ای لبخندی زد و گفت:.... زن دیگر یک سکه ده سنتی دارد.

میهمان سرش را به نشانه تایید تکان داد و گفت: و این تفاوت خیلی کوچک در حقیقت تفاوت بزرگی است.

مادر گفت: مثال خیلی جالبی بود.

میهمان اینگونه مطالب گفته شده را جمع بندی کرد که:

بنابراین منظور شما این است که فرق میان شکست و موفقیت در این است که جدای از اینکه کودک را مورد سرزنش و توبیخ قرار داده باشید و او احتمالا از این توبیخ احساس خوبی نداشته باشد، باید متوجه اش کنید که فقط رفتارش قابل قبول نبوده است، اما خودش به عنوان یک انسان مورد قبول است و باید نسبت به خودش احساس رضایت کند.

مادر یک دقیقه ای پاسخ داد: دقیقا منظورم همین بود! و حالا می دانید که چرا نیمه دوم سرزنش یک دقیقه ای تا این حد موثر و مهم است.

زن جوان گفت: فکر نمی کنم کاملا آن را فهمیده باشم.

مادر یک دقیقه ای پرسید: زمانی که پرتقالی را فشار می دهید چه اتفاقی می افتد؟ چه چیزی بدست می آورید؟ میهمان پاسخ داد: آب پرتقال.

آنگاه کمی فکر کرد و به خودش گفت: آه دوباره شروع شد. از نوع برخورد این زن و اینکه او را وادار می کرد تا معلوماتی را که در وجودش داشت ولی از آنها مطلع نبود، بیرون بکشد خیلی خوشش می آمد و احساس خوبی به او دست می داد. مادر یک دقیقه ای گفت: البته. اما آیا هیچ وقت می توانیم با فشار دادن پرتقال آب گریپ فروت بدست آوریم؟ - خوب.

- معلوم است که نه. هیچ وقت نمی شود از یک پرتقال آب گریپ فروت بدست آورد. اگر پرتقال را بیشتر فشار دهید چه؟

میهمان خندید و گفت: این کار فقط وقت تلف کردن است و فقط انرژی خود را تحلیل می دهیم. ما کاملا می دانیم که باید از پرتقال چه چیزی بدست آورد.

مادر یک دقیقه ای گفت: کمی بیشتر در مورد چیزی که گفتم فکر کن. ما می دانیم که از هر چیز فقط چیزی که در آن وجود دارد، بدست خواهد آمد و با افزایش فشار نمی توان در اصل قضیه تغییری ایجاد کرد.

وقتی کودک را تحت فشار قرار می دهیم، چیزی که بیرون می آید، رفتار و کردار اوست، یعنی دقیقا همان چیزی که در وجودش است و آن نباید غیر از احترام کودک به خودش باشد.

ما به عنوان یک پدر و مادر موظفیم که فرزندانمان را طوری تربیت کرده و پرورش دهیم که آنها خودشان را باور داشته باشند و به خود اطمینان کنند.

بچه هایی که خود را باور داشته باشند، خود را دوست خواهند داشت و در پرورش خود کمک می کنند و همین امر باعث می شود که بزرگ کردن و پرورش آنها بسیار آسان تر شود. شما از زمانی که تصمیم گرفتید رموز و اسرار سه گانه والدین یک دقیقه ای را پیدا کنید، به کرات شنیدید که بچه هایی که خود را دوست دارند، بیشتر تمایل دارند که مراقب اعمال و رفتار خود باشند، اینجور بچه ها در آینده به افراد بالغ شاد و مفیدی تبدیل می شوند و در زمان طفولیت نیز موجب افتخار و مباهات والدینشان خواهند بود. آنگاه مادر یک دقیقه ای اضافه کرد که: البته مهمترین تربیت کننده شما نخواهید بود.

زن جوان جا خورد و گفت: امیدوارم نخواهید بگویید که پدر مهمترین مربی است.

مادر یک دقیقه ای با صدای بلند خندید و گفت:

نه! در این مورد پدر و مادر هر دو به یک اندازه اهمیت دارند و تفاوتی میان آنها نیست. در حقیقت، بارزترین نکته والدین یک دقیقه ای این است که چه بکارگیری این شیوه توسط پدر و مادر انجام می شود و چه توسط یک نفر از آنها در هر صورت موثر واقع می شود. اما مهمترین مربی کودک شما نیستید بلکه آن مربی درونی کودک است که در هر کودکی رشد می کند. مربی درونی کودک هرگز از او جدا نمی شود و در تمام تصمیماتش او را کمک می کند.

چیزی که والدین می خواهند این نیست که صرفاً فرزندشان نظم را رعایت کند. بلکه آنها چیز مهمتری را می خواهند یعنی اینکه کودکانشان خود نظم را بوجود آورند. زمانی که کودک در اولین مراحل یادگیری قرار می گیرد، نظم و انضباطی که به او آموزش می دهید، الگوی مناسبی برای او است تا آن را در مورد خودش تکرار کند. اما این اولین قدم در راهی است که به چیز مهمتری ختم می شود و آن احساس مهم و ارزشمند نظم شخصی است.

به عنوان یک پدر و مادر این مهم نیست که در حضور شما چه اتفاقی می افتد بلکه مهم این است که در غیاب شما چه اتفاقی رخ می دهد.

زمانی که بچه ها بدانند واقعا دارند چه می کنند، قوه تشخیص و قضاوت آنها بهتر رشد می کند.

زن جوان پرسید: آیا این موضوع در مورد هر دو طرف قضیه صدق می کند؟ منظورم این است که آیا بچه ها نیز می توانند

احساسشان را در مورد کاری که والدینشان می کنند بیان کنند؟

مادر یک دقیقه ای پاسخ داد:

البته! این مساله بسیار مهمی است. اگر بچه ها نتوانند ناراحتی و یا ترس خود را در مورد چیزی که تصور می کنند درست نیست نشان دهند و وادار شوند تا احساساتشان را مخفی کنند، وجودشان در خانه جز رنج و درد چیز دیگری نخواهد بود. در چنین حالتی آنها وقتی در خانه اند مرتبا غر می زنند، بهانه گیری می کنند، حرف شنوی ندارند، عصبی و ناراحتند و دائما از اینکه فکر می کنند دوستشان نداریم رنج می برند.

سپس لبخندی زد و گفت: آنها طوری رفتار می کنند که آدم احساس می کند که آخرین قربانی روی زمین اند.

من گاهی وقت ها آنقدر درگیر کارهای دیگر می شدم که چیزی را که از نظر بچه هایم واقعا مهم بود، نادیده می گرفتم. شاید اگر

شخص سومی از بیرون به این قضیه نگاه می کرد، تصور می نمود که من به آنها اهمیت نمی دهم و دوستشان ندارم.

اما وقتی آنها صادقانه و به صراحت موضوع را بیان می کردند اغلب متوجه می شدم که مشکل ما فقط عدم ارتباط است و در رابطه

با اهمیت دادن و دوست داشتن هیچ مشکلی نداریم.

زن جوان گفت: بنابراین اینطور نتیجه گیری می کنیم که پس از بیان احساس کودک، موضوع عدم ارتباط نیز دیگر به عنوان یک مشکل و مساله باقی نخواهد ماند.

- بله. همانطور که به آنها تفهیم کرده بودم که باید برایم احترام قائل شوند، این اجازه را نیز داشتند که احساس خود را در رابطه با من ابراز کنند، البته با این شرط که به شخصیت من توهین نشود و من را به عنوان یک انسان مورد حمله قرار ندهند. وقتی که برایم ارزش قائل بودند و به من احترام می گذاشتند، من نیز به حرفهایشان گوش می دادم.

- بدین ترتیب شما واقعا شنونده حرف های فرزندانان بودید.

- بله. من مایل بودم که آنها حرفهایم را گوش کنند و بهترین راه برای اینکه آنها را وادار کنم تا حرفهایم را گوش کنند این بود که

....

زن جوان ادامه داد که : من هم به حرف های آنها گوش کنم.

مادر یک دقیقه ای لبخندی زد و گفت : فکر می کنم آبروت شویتر بود که گفت :

به سه طریق بچه ها یاد می گیرند

از طریق الگو

از طریق الگو

و....

زن جوان گفت : از طریق الگو.

مادر یک دقیقه ای گفت: بله همینطور است. یکی از بهترین الگوهایی که من می توانم ارائه دهم این است که خشمگین شدن ما خطری بوجود نمی آورد. کودکان می توانند ببینند که احساسات حتی اگر منفی هم باشند، می توانند در محیطی آرام و با ایمنی بیان شوند، البته در صورتی که در همان آغاز دوران طفولیت و زمانی که هنوز کوچکند ابراز شوند.

میهمان گفت: فکر می کنم ابراز احساسات منفی به مادرائی که تحت فشارند کمک می کند تا از شر کابوس سوء رفتار با کودکان خلاص شوند.

منظورم این است که اینطور که من متوجه شده ام یکی از اصلی ترین علت های سوء رفتار با کودکان و سوء استفاده از آنها، چه از لحاظ جسمی و چه از لحاظ روحی، توسط والدین این است که اینگونه پدر و مادرها خود را از نظر احساسات منفی تخلیه نمی کنند و این احساسات در وجودشان انباشته می شود و بالاخره به جایی می رسند که دیگر توانایی تحمل کردن را ندارند و یک دفعه به حالت انفجار در می آیند و منفجر می شوند.

- این نکته بسیار مهمی است که بکارگیری توییح و سرزنش بدون خشونت همچون سرزنش های یک دقیقه ای، اجازه می دهد که شخص در وهله اول احساسات خود را بیان کند و در وهله دوم از شر احساسات منفی خلاص می شود و عشق و علاقه خود را به فرزندش ابراز می کند.

میهمان گفت: و این کار بصورت همزمان انجام می گیرد! بهترین بخش آن این است که دیگر یک مادر یک دقیقه ای احساس گناه نخواهد کرد. او مجبور نیست نگران باشد مبادا فرزندش با احساسات بد و منفی نسبت به او رشد کنند. او مثل مادرهای دیگر چنین احساسی را نخواهد داشت و این امر موجب می شود تا کودکان به سمت موفقیت حرکت کنند. آنها مستقل از پدر و مادر خود در زندگی رشد و ترقی خواهند کرد.

زن جوان در حالی که به دفتر یادداشت خود اشاره می کرد ادامه داد: شاید به نظرتان موضوع جالبی باشد، این تابلویی است که من برای خودم تهیه کرده ام تا همیشه به خاطرم آورد که تنظیم اهداف، یعنی هدف های یک دقیقه ای و پذیرفتن عواقب، یعنی تحسین ها و سرزنش های یک دقیقه ای، چگونه می تواند بر رفتار و کردار کودکان اثر گذار باشد.

هدف ها شروع رفتارها هستند

عواقب حافظ رفتارها هستند.

مادر یک دقیقه ای متعجب گفت: خیلی خوب است!

زن جوان که مایل بود مجدداً تحسین او را بشنود پرسید: آیا واقعا اینطور فکر می کنید؟

مادر یک دقیقه ای گفت: دلم نمی خواهد که شما را ناراحت کنم، اما برای اینکه حرفهایم را دوباره تکرار کنم وقت ندارم.

دقیقا همان وقت که زن جوان تصور می کرد مورد تحسین و تشویق قرار خواهد گرفت، احساس کرد که مورد سرزنش و توبیخ یک دقیقه ای ملایمی قرار گرفته است، او تمام سعی اش را کرده بود که چنین اتفاقی نیفتد. زن جوان و با هوش نگذاشت که حالت چهره اش عوض شود و به سادگی پرسید: چی؟ هر دو کمی به یکدیگر نگاه کردند و بعد زدند زیر خنده.

مادر یک دقیقه ای گفت: من از تو خوشم می آید. روحیه شاد و بذله گویی داری. در عین حال از اینکه سعی داری کار درست در مورد خودت و فرزندت بیاموزی را تحسین می کنم. اما مشکل این است که خودت را جدی نمی گیری.

راستی نکفتی بچه ات کی متولد می شود؟

میهمان پاسخ داد: سه ماه دیگر.

مادر یک دقیقه ای گفت: تو مادر خوبی می شوی. فرزندت یکی از خوشبخت ترین بچه ها خواهد بود.

هنگام خداحافظی هر دو نفر یکدیگر را در آغوش گرفتند و احترام و تحسین متقابل خود را به یکدیگر ابراز کردند و زمانی که از هم جدا شدند در قلبشان احترام زیادی برای طرف مقابل احساس می کردند.

در طول چند سال بعد زن جوان تمام چیزهایی را که آموخته بود به کار بست. البته از بکارگیری آن شیوه ها، نتایج چشمگیر و خوبی هم نصیبش شد و بالاخره چیزی که غیر قابل اجتناب بود رخ داد.

او یک مادر یک دقیقه ای شد البته نه به جهت آنچه که می دانست بلکه به علت آنچه که انجام می داد.

او مشوق تنظیم اهداف یک دقیقه ای بود.

او از هر فرصتی برای ارائه دادن تحسین های یک دقیقه ای استفاده می کرد.

او هر وقت که لازم بود از سرزنش های یک دقیقه ای استفاده می کرد.

البته او می دانست که برای اینکه مادر خوبی باشد گهگاه بیشتر از یک دقیقه وقت نیاز دارد. اما مدت زیادی نگذشت که فهمید با

بکارگیری این روش های سه گانه به جهت برقراری ارتباط با کودکانش با هر چند دقیقه ای که وقت صرف می کرد، موجب

پیشرفت و بهبود روابطشان می شد.

کودکانش را در آغوش می کشید، به آنها فقط حقایق و واقعیات را می گفت، با روشنی و به صراحت احساساتش را برای آنها

توضیح می داد و می کوشید که همیشه خندان باشد و شاید از همه مهم تر اینکه کودکانش را ترغیب می کرد که در رابطه با

خودش نیز آنها این روشها را نیز بکار گیرند.

او حتی یک جمع بندی کامل از والدین یک دقیقه ای تدوین کرد و به هر کدام از فرزندانش نسخه ای از آن داد، تا به آنها یادآوری

کند که با اینکه زندگی یک اتفاق با ارزش و گرانبها است که باید قدر و قیمتش را دانست و آن را عزیز داشت اما در عین حال مثل

یک بازی است که باید از آن لذت برد.

طرح بازی مادر یک دقیقه ای

به فرزندانش می آموزم که خود را دوست بدانند و رفتار شایسته ای داشته باشند و من در این فرآیند از زندگی لذت می برم.

- هدف را تنظیم می کنم و رفتارها را مورد تحسین و سرزنش قرار می دهم.
 - با صراحت صحبت می کنم و احساساتم را به وضوح و روشنی بیان می کنم.
 - هر وقت که فرصتی پیش بیاید فرزندانش را در آغوش می گیرم و اغلب می خندم.
- و کودکانم را تشویق می کنم که آنها نیز همین کار را بکنند.

هدیه ای برای شما و فرزندتان

سالها بعد، زن جوان وقتی به گذشته نگاه می کرد، به آن زمان که برای نخستین بار مطالبی در مورد والدین یک دقیقه ای شنیده

بود فکر می کرد. او خوشحال بود از اینکه آموخته های خود از مادر یک دقیقه ای را یادداشت کرده بود.

او آن یادداشت ها را به صورت کتاب کوچکی در آورده و به هر کدام از دوستانش یک جلد از آن را هدیه کرده بود.

آقای هر یک، همان مردی که در محله مادر یک دقیقه ای زندگی می کرد را به خاطر آورد که با او تماس گرفته و گفته بود:

من آنطور که شایسته شما است نمی توانم مراتب تشکر و امتنانم را بیان کنم. من هم دارم این اسرار سه گانه والدین یک دقیقه ای

را بکار می گیرم و باید بگویم که نتایج بسیار عالی از آن گرفته ام.

او در ادامه گفت:

شاید بد نباشد که بدانید من چندین وضعیت را تجربه کرده ام که فقط مختص پدران است. در واقع اصل کار همان است و تغییری نمی کند. اما من متوجه شده ام که اگر مردها بخواهند از این اصول استفاده کنند باید تغییرات کوچکی در آن ایجاد نمایند.

زن گفت: خیلی جالب است! حالا که به این موضوع اشاره کردید، یادم آمد که مادر یک دقیقه ای می گفت خیلی از مطالب را از مردی که در محله آنها زندگی می کرد و او را پدر یک دقیقه ای می نامیدند، آموخته است.

شما نیز می توانید در ارتباط با تفاوت هایی که بین پرورش و تربیت بچه ها توسط پدر و مادرها وجود دارد با او صحبت کنید. شاید بتوانید از راهنمایی های او استفاده کنید و برایتان کمک خوبی باشد.

مرد قول داد که موضوع را دنبال می کند و مجدداً از او تشکر و سپاس خداحافظی کرده بود.

زن از اینکه می دید پدران دیگر هم از شیوه والدین یک دقیقه ای استفاده می کنند خوشحال بود.

همانطور که به گذشته های دور فکر می کرد، صورتش با لبخندی که نمایانگر شادی و نشاطش بود می درخشید، به خاطر آورد که چیزهای زیادی را از مادر یک دقیقه ای اصلی آموخته است و از او صمیمانه سپاسگزار بود.

مادر یک دقیقه ای جدید در عین حال، از این نیز خوشحال بود که توانسته است آموخته هایش را کمی فراتر ببرد و نسخه هایی از اطلاعات خود را به دوستان و اقوام و همسایگانش بدهد و با این کار مشکلات عملی زیادی را حل کند.

تقریباً همه کسانی که با او آشنا بودند، به خوبی از رفتار و چگونگی رفتارشان اطلاع داشتند. در عین حال آنها می توانستند ببینند که چرا شیوه های ظاهراً ساده والدین یک دقیقه ای یعنی تنظیم اهداف، تحسین ها و سرزنش ها تا این حد موثر و مفیدند. هر کس

که یک جلد از کتاب او را هدیه گرفته بود، آن را به شیوه و سرعت مناسبی که خودش تشخیص می داد، خوانده بود تا کاملاً

مفاهیم آن را درک کند و از این شیوه ها در زندگی خود استفاده کند. مادر همینطور واقف بود که تکرار چیزهایی که آموخته است تا چه حد می تواند برایش مفیدتر واقع شود. آموختن این روش به دیگران برایش اوقات خوشی را به ارمغان آورده و همچنین به او کمک کرده بود که زندگی راحت تر و آسان تری را بگذراند.

خانواده او به خانواده ای شادتر و محله اش به مکانی آرام تر و بهتر تبدیل شده بود.

مادر یک دقیقه ای همانطور که در خانه خود نشسته بود، به این فکر می کرد که چقدر خوشبخت است. او توفیق این را پیدا کرده بود که خود را به سلاحی مجهز کند که با بکارگیری آن در مدت کوتاهی به نتایج بزرگ و چشمگیری دست یابد.

او به اندازه کافی وقت برای فکر کردن و برنامه ریزی جهت کمک به اعضا خانواده اش در رابطه با هر چه که نیاز داشتند در اختیار داشت.

او به اندازه کافی برای تفریح و ورزش و هر چیزی که به سلامت ماندن کمک می کند وقت داشت.

او متوجه بود که از بسیاری فشارهای روانی و جسمانی که اغلب مادران با آنها درست به گریبانند رها شده و فشارهای اینچنینی را تجربه نکرده است.

در عین حال او می دانست افراد زیادی که با او آشنا شده اند و آنها را می شناسد نیز از این امتیاز برخوردار شده اند.

البته ناگفته نماند که مادر یک دقیقه ای جدید اسرار سه گانه را در اختیار همسرش نیز قرارداده و مرد جوان شروع به استفاده از آنها کرده بود. آنها در جهت تلاش های دو طرفه شان از یکدیگر حمایت می کردند و در پرورش و تربیت فرزندانشان از این رموز سود می بردند.

در حقیقت آنها در ارتباط با یکدیگر از علم و آگاهی خود نیز سود می بردند و این کمک بزرگی برایشان محسوب می شود تا روابط خانوادگی موفق تری داشته باشند.

فرزندانشان آموخته بودند که خود را دوست بدانند و رفتار و کرداری شایسته داشته باشند و از آن لذت ببرند.

در عین حال آنها توانسته بودند از مشکلات و مسایل بسیاری که خانواده های زیادی با آنها روبرو بودند، دوری کنند و در خانواده آنها از اضطراب و استرس، سردرگمی و شکست اثری نبود. چیزی که آنها بدان دست یافته بودند، چیزی غیر از دوری از رنج ها و آلام و ناراحتی های رایج بود. در حقیقت آنها از یک زندگی سراسر شادی و سرور بهره مند شده بودند که نصیب هر کسی نمی شد. آنها معنی حقیقی یک خانواده شاد و خوشبخت را می دانستند.

آنگاه مادر یک دقیقه ای به حیاط رفت و شروع به قدم زدن کرد. او عمیقا به فکر فرو رفته بود. از خودش خرسند و نسبت به خود چه به عنوان یک انسان و چه به عنوان یک مادر احساس خوبی داشت.

از این خوشحال بود که شیوه های جدید برقراری ارتباط را مورد استفاده قرار داده هر چند که در آغاز کمی غیر طبیعی و عجیب می نمود. به خاطر آورد زمانی که برای نخستین بار روش خود را در ضربه زدن به توپ تنیس تغییر داد، برایش کمی عجیب و غیر قابل هضم بود، اما وقتی روش جدید خود را با جدیت تمرین کرد آن روش بخشی از وجودش شده بود.

حالا به اهمیت و ارزش خانواده اش واقف بود و بدانها عشق می ورزید. به همین سبب رفتار و برخوردهای خود را تغییر داده و به نتایج خوب و با ارزشی دست یافته بود. او از عشق و علاقه تک تک اعضاء خانواده اش بهره مند بود.

او می دانست که مادری لایق و شایسته است. زیرا هم فرزندانش آموخته بودند که خود را دوست بدانند و رفتاری در حد و اندازه خود و مطابق شان و مقامش داشته باشند و هم او خودش توانسته بود از زندگی لذت بیشتری ببرد.

هدیه ای به دیگران

با صدای یکی از فرزندانش که حالا دیگر بزرگ شده و برای خود زندگی مستقلی داشت و برای دیدنشان آمده بود، به خود آمد. او از میان پنجره باز گفت: مرا ببخشید که مزاحمتان شدم، اما مرد جوانی پشت خط است که مایل است بدانند آیا می تواند با شما و پدر و در مورد شیوه ای که فرزندانتان را تربیت کردید صحبت کند؟

مادر یک دقیقه ای جدید از شنیدن این حرف خوشحال شد. او می دانست که مردان امروزی نسبت به زندگی خانوادگی خود علاقه بیشتری نشان می دهند و همینطور متوجه بود که عده ای از این آقایان به اندازه خود علاقمند به آموختن روشهای مفید و موثر تربیت و پرورش کودکان هستند.

صدای خودش را شنید که به مرد جوان آن طرف خط می گفت: هر وقت که مایلید می توانید بیایید.

و خیلی زود او و همسرش در حال صحبت کردن با مرد جوانی بودند. مادر یک دقیقه ای همانطور که مرد جوان را دعوت به

نشستن می کرد گفت: ما واقعا خوشحالیم که می توانیم اسرار والدین یک دقیقه ای خود را در اختیارتان قرار دهیم. اما یک تقاضا از

شما دارم!

مرد جوان پرسید: خواهش می کنم بفرمایید.

مادر یک دقیقه ای گفت: درخواست آسانی است، تقاضایم این است که ...

این شیوه را به دیگران هم بیاموزید./

پایان