

# زندگی

گزارشی از شیوه‌های قانونگذاری برای کودکان و ایجاد حد و مرز

## احساس امنیت در کودک

می‌کنیم چون آدم بزرگ هستیم برای خودمان حق بیدارماندن و بازی گروهی قائل هستیم ولی برای بچه‌ها نه. ممکن است مادری هم قبول نداشته باشد و بگوید خب بچه از کجا فرقی که با آدم بزرگ دارد را متوجه بشود و اصلاً وقتی به خانه برگردند، عادت روزمره‌شان دچار بی‌نظمی می‌شود. ولی من می‌گویم بچه‌ها از مدل رفتار ما متوجه می‌شوند، اینکه آن خط قرمزها را در فضای اقتدار و مهر چطور برای کودک مشخص کنیم و بگوییم بدن من کمتر از تو به خواب احتیاج دارد، پس ممکن است شما بخوابید و ما هنوز بیدار باشیم. ولی حواسمان است که شما هم علایقی دارید مثل بیدارماندن بیشتر و بازی با رفیق که ما درک می‌کنیم.

### نباید افراط و تفریط کرد

به دلیل تولد فرزند دومش ادامه تحصیل در مقطع ارشد و بازار کار را رها کرد و گفت معتقد است رشد تربیتی فرزندانش خیلی مهم‌تر است؛ خیلی خوب است که ما از کودکی به فرزندمان یاد بدهیم که هر چیزی حد و حدود و عقربه و زمانی دارد و همه افراد ملزم به رعایت آن هستند حتی موضوعات ساده‌ای مثل خندیدن، بازی کردن، خوابیدن یا بیدار بودن، شلوغ کردن و سر و صدا کردن تا برسیم به مسائل مهم‌تر در زندگی آینده فرزندمان. البته سخت‌گیری بیش از حد و خارج از توانایی کودک می‌تواند نتیجه عکس داشته باشد و نباید افراط و تفریط کرد. گاهی دیدیم که به دلیل سخت‌گیری بیش از اندازه والدین، فرزند به رفتارهایی همچون جویدن ناخن، شب‌اداری و... مبتلا شده است.

هر کودکی و اصلاً هر آدمی، اینکه احساس کند دارد زور یا رفتار کنترل‌گرانه‌ای به او گفته می‌شود، حتی اگر بخواهد آن کار را انجام بدهد هم مقابلش مقاومت می‌کند. اما اگر کنار فرزندمان قرار بگیریم و به او فضا و انتخاب دهیم که مثلاً این همه اسباب‌بازی که از نوزادی تا هفت سالگی را در اتاق داری که درست است همه برای شماست و ما بدون گفت‌وگو با شما اینها را بیرون نمی‌دهیم، یعنی احساس اطمینان خاطر را می‌دهیم تا خودش برای وسایلی که دیگر هیچ جایی برای نگه داشتنش نیست تصمیم بگیرد. نکته مهم‌تر در این تجربه‌ام این بود که استفاده از یک جمله، کاربرد مختلفی دارد. مثلاً من ابتدا طوری بیان می‌کردم که می‌خواستم فقط نیاز خودم را به نظم برقرار کنم که طبیعی بود با گاردهای زیادی از سمت فرزندم مواجه شوم اما بعد به او فرصت دادم تا خودش برای وسایلی که باید نگه‌داری پیدا کند که دقیقاً یک روزی آمد و پیشنهاد داد که وسایلی سالم بازی‌اش که دیگر نیازی ندارد را در بیرون بدهیم تا جای اتاقش بیشتر شود.

### الگوی خوبی برای کودکمان باشیم

کارگر یک کارگاه سفالگری است. یک پسر نه ساله دارد. می‌گوید: اگر از فرزندمان می‌خواهیم که وسایلی را سر جایش بگذارد، لباس‌هایش را مرتب کند اسباب‌بازی‌هایش را جمع کند، خودمان هم در منزل باید نسبت به جمع کردن کارهای شخصی مان حساس باشیم و وسایلیمان را پخش و نامرتب نکنیم؛ بویژه این رفتار در ما آقایان شاید بیش‌تر نمود داشته باشد، توجه به نظم و انضباط باعث می‌شود فرزند ما حتی



### زمین میخ دارد

زهرا مادر امیررضا ۵ ساله می‌گوید راستش من هنوز موفق نشدم. فقط با تلاش‌های بی‌شماری دارم می‌گذرانم. پسر یک‌سری عدد ریاضد گرفته اما اعتقادی به رعایت ساعت ندارد که روش عقربه و زمان را برایش استفاده کنم و همین کارم را در آپارتمان سخت‌تر کرده. فقط می‌توانم با چیزهایی که دوست دارد از کار قبلی که وقت مناسبش نیست جدایش کنم، از چاله به چاه می‌افتم. در کل با پختن کیک، تزئین کیک، ساختن خمیر پیتزا و مراحل آشپزی و کار با وسایلی برقی می‌توانم جلوی یک‌سری از کارهایش را بگیرم و نگذارم بیشتر از نیم ساعت با گوشی مشغول شود. هنوز متوجه زمان نیست. گوشی را هم نمی‌توانم به تنهایی به دست دهم چون سخت‌تر دل می‌کند. باید با همدیگر در گوشی، بازی فکری و قلاقانه انجام دهیم. اینطوری می‌توانم بگویم که دو سه دست دیگر بازی کنیم کافی است که معمولاً جواب می‌دهد.

برای ساعت خوابیدن هم تا وقتی که بیدار باشیم، نمی‌خواهد. اما اگر خاموشی بزینم و خودمان را هم به خواب بزینم، یک ریه می‌خواهد. امکان ندارد مثلاً ما فیلم ببینیم ولی امیر بخوابد. چون بعد از خوابش هم خانه باید در سکوت باشد. در غذا خوردنش هم هنوز موفق نشدم چون در کل نشستن سر سفره را بلد نیست و در حرکت غذا می‌خورد. برای اینکه بنشیند دو لقمه غذا بخورد مجبورم گاهی منج، گاهی ماشین بازی و خیلی اوقات هم متأسفانه گوشی را بیاورم. زمین انگار میخ دارد خواهر. تقریباً همه غذاها را به دست می‌گیرد و در حال راه رفتن و ایستادن غذا می‌خورد.

### هر خانه توافقاتی دارد

کارمند است و مادر دو فرزند. می‌گوید: هر خانه‌ای توافقاتی دارد ولی گاهی در شرایطی قرار می‌گیریم که با نیاز کودکمان باید مرتبط بشویم. مثلاً گاهی در دیدارهای خانوادگی سر و کله نوشابه مشکی و لیمونادها ظاهر می‌شود و خب اینها جزو استانداردهای ما در خانه نیست. دوستم گفت نگران نیستی اجازه می‌دهی به خوردنش درحالی که برایش بدآموزی داشته باشد که چرا خانه دایی اجازه دادی ولی خانه خودمان، نه؟ گفتم من اینطوری جا انداختم که وقتی محمده می‌گوید فلانی مثلاً چرا در گوشی بازی دارد ولی ما نداریم، از تفاوت قوانین و توافقات متفاوت در هر خانه برایش می‌گویم.

مثلاً برایش می‌گویم ما روزی مخصوص برای خرید اسباب‌بازی داریم ولی ممکن است آنها نداشته باشند. وقتی در این موقعیت‌ها قرار می‌گیریم مهم است که حواسمان باشد در بازی بچه‌ها نیفتیم و نخواهیم خودمان را به درستی اثبات کنیم و دیگران را سرکوب. در مورد لیموناد و نوشابه هم بعداً به او می‌گویم که تودوست‌داری اگر قرار است لیموناد بخوری، همه جای اجازه را داشته باشی؛ و بعد برویم سر اینکه چه می‌شود که همیشه لیموناد جزو خوردنی‌های ما نیست و آن وقت‌هایی هم که هست جزو چه استثنایی می‌تواند باشد و بعد دوباره به قواعد منحصر به فرد هر خانواده برسیم.

### سمیه ملاتبار

نویسنده

### گذشتن قانون در خانه

بخشی از شخصیت کودک در خانواده شکل می‌گیرد. پی، اصل و اصول و سقف و مهم‌ترین طبقه ساختمان تربیت کودک در خانواده شکل می‌گیرد. ممکن است که برای زدن در و پنجره و تزئینات کمک بگیریم ولی برای پی‌ریزی و ستون‌ها نمی‌توانیم. باید بتن‌ریزی و قالب‌بندی بلد باشیم و طوری عمل کنیم تا خود کودک یاد بگیرد ادامه راه را خودش برود، چون ما والدین تا یک سنی مسئول هستیم و بعد از آن به عهده خودش است. قبول دارید که می‌گویند اگر می‌خواهید ساختمان تربیت کودک شما برج شود، باید خودش بتن‌ریزی را بیاموزد و ادامه دهد؟ داریم درمورد آموزش قوانین در خانه، ساعت خواب و بیداری به فرزند، زمان مفید مطالعه و بازی کودکان حرف می‌زنیم. آیا در خانه و بین اعضای خانواده شما قوانینی حاکم است؟ شما والدین چقدر نسبت به رعایت قواعد زندگی‌تان و آموزش رعایت آنها به فرزندانتان مقید هستید؟ چطور به کودک‌تان یاد داده‌اید که هر چیزی وقتی دارد؟ یادتان می‌آید که خودتان در کودکی چطور با قوانین ریز خانه آشنا شده بودید و یادش گرفتید؟

### کودکان ما به مرزبندی‌ها نیاز دارند

سه فرزند دارد، همزمان گاهی پروژه‌هایی برای ترجمه هم در خانه انجام می‌دهد، می‌گوید: کیوتران جوجه‌های خود را وابسته نمی‌کنند. زمانی که جوجه ناتوان است و بال پرواز ندارد، نوازشش می‌کنند اما همیشه که بال و پری درآورد و قوه پرواز در او بروز کرد، سعی می‌کنند او را از وابستگی خارج کنند. شاید دیده باشید که کیوتر به جوجه‌اش نوک می‌زند و او را وادار به پرواز می‌کند یا مثلاً جلو جوجه‌اش حرکت می‌کند و یک‌مرتبه در یک فاصله دو متری پرواز می‌کند تا بچه هم به هوای او بپرد، دوباره چهار متر آن طرف‌تر پرواز می‌کند و جوجه باز از او تقلید دارد.

این‌ها راه و رسم زندگی را به فرزندانشان این‌گونه یاد می‌دهند. همه این روش‌ها را خدا به حیوانات یاد داده است، حیوانات می‌توانند بزرگ‌ترین منبع معلومات برای ما باشند، چون معلمشان خداست.

کودکان ما هم به مرزبندی‌ها نیاز دارند. بدون وجود مرزبندی‌های مشخص، هیچ‌گونه راهنما و اصولی هم برای زندگی وجود نخواهد داشت. زندگی کردن بدون راهنما و اصول نیز احساس ناامنی را در زندگی کودک‌کان به وجود می‌آورد. والدین، مهم‌ترین و اصلی‌ترین مرجع امنیت در زندگی کودک هستند و اگر رفتار والدین طوری باشد که نشان بدهد هیچ کنترلی بر زندگی کودک ندارند، روند بی‌اعتمادی‌ها و بی‌اطمینانی‌ها نیز در زندگی کودک آغاز می‌شود. توجه داشته باشید که کودکان ذاتاً به سمت محدودیت‌ها حمله می‌برند چون نیاز دارند بدانند که محدودیت‌هایی هم وجود دارد و افرادی هم هستند که می‌خواهند امنیت آنان را تأمین کنند. منزل ما، منزل شما نیاز به قوانین و مقررات مشخصی دارد. چنانچه این قوانین وجود نداشته باشد، فرزند شما نمی‌داند که وظیفه‌اش چیست و شما هم نمی‌توانید کودک را از امکاناتی محروم و یا برخوردار کنید، همان تنبیه و پاداش قدیمی خودمان. اگر در خانه، ساعت رفتن به خواب مشخص نباشد، شما نمی‌توانید به کودک خود بگویید که چرا دیر می‌خوابی. اگر برای استفاده از تلویزیون و گوشی، قانونی نداشته باشید، نمی‌توانید به کودک خود بگویید که چون از گوشی زیاد استفاده کرده، به همین علت از گوشی محروم می‌شود.

مفهوم دیر، زیاد، مبهمانی، خانه و این کلمه‌ها زمانی معنا پیدا می‌کند که شما از قبل آنها را مشخص کرده باشید. پس اگر در منزل شما قوانین مشخصی وجود ندارد، باید در انتظار بی‌نظمی کودک هم باشید. فرزند شما هیچ‌گاه این لحظات را از یاد نخواهد برد.

اما گاهی هم می‌شود کوتاه آمد. مثلاً ما مسافرت رفته بودیم با یکی از دوستانمان. در مسافرت هم عادت خواب و بیداری با تغییراتی همراه می‌شود. ساعت یک ربع به یک نیمه شب بود که بچه‌ها گفتند می‌خواهیم تنگ‌بازی کنیم. گفتم تنگ‌بازی برای فردا که همسایه‌ها بیدار باشند تا با خیال راحت بتوانید با هیجان بازی کنید. چون الان دیر وقت هم هست فقط می‌توانید تا یک ساعت با نقاشی و لگو بازی کنید. قبول کرده بودند.

با اینکه ما هر دو خانواده روی ساعت خواب بچه‌ها حساس بودیم ولی به بچه‌ها گفتیم که مسافرت با خانه این فرق‌ها را هم دارد چون نیاز به انصاف و عدالت نیاز مهمی است که کودک و آدم بزرگ ندارد. خیلی از ذوق‌های بچه‌ها درست مثل ما آدم بزرگ‌هاست اما انگار گاهی فراموش می‌کنیم و فکر

### یادداشت

## تحقیر هیچ وقت به نتیجه نمی‌رسد

آیه طائبی  
دبیر گروه زندگی

نوجوان که بوم برای پیدا کردن مسیرم، زیاد بی‌راهه رفته و در نهایت از میان مسیرهای مختلفی که زیستم‌شان انتخاب کردم. یادم هست که حتی برای انتخاب سبک موسیقی مورد علاقه‌ام مدت‌ها به هر موزیکی که وارد بازار می‌شد گوش می‌دادم. اما پس از مدتی چند خواننده را انتخاب کردم برای شنیدن.

در خانه ما موزیک گوش دادن کار خوبی نبود. من هم همیشه با هدفون و پنهانی موزیک‌هایم را گوش می‌دادم اما جایی پدرم متوجه شد و کمی بعد اطلاعاتی درباره اشتباهات آن خواننده به من گفت و ادامه داد فکر نمی‌کنی چنین شخصی، گزینه مناسبی برای شنیدن نباشد؟ روشش درست بود، آرام و همراه بود اما من فقط از صدای آن خواننده خوشم می‌آمد. به پدرم گفتم: «صدا خوبی داره، منم به صدایش و ترانه‌هایش گوش می‌دم. به عنوان الگوی زندگی که انتخابش نکردم، حتی چیز خاصی درباره‌اش نمی‌دونم.»

اما یادم آمد کوچکتر که بوم، تقریباً ابتدایی، زمان تماشای مسابقات فوتبال جام جهانی درباره یکی از بازیکن‌های تیم آلمان گفتم «چقدر خوشگله». این جمله از دهان من خارج شد و تماشای جام جهانی و فوتبال برای من ممنوع.

من خوب یادم هست نوجوانی و بی‌الا و پایین‌هایش را چطور گذراندم. از همان بچگی چنان ترسیدی در وجودم شکل گرفته بود که جرأت نداشتم درباره سلب‌ریتی‌ها، هنرمندان، بازیکن‌ها یا هر شخص معروف دیگری ابراز نظر یا حتی فکر کنم.

این ماجرا باعث شد سال‌ها بعد از نوجوانی و در دوران بزرگسالی آن حس و حال نوجوانی را تجربه کنم و آن موقع خیلی ترسیدم. زمان با فعل هماهنگ نبود و به جای ترشح آدرنالین و ایجاد هیجان، فقط وحشت را به من القا کرد. من آن روزها با مشاورم زیاد صحبت کردم و مدتی بعد از ماجرا عبور کردم اما ممکن بود به این سادگی عبور اتفاق نیفتد. ممکن بود عواقب ناخوشایندی همراه داشته باشد و من هزینه سنگینی برایش بپردازم.

این روزها که ری‌اکشن‌ها به ازدواج رضا گلزار را می‌بینم، تمسخر و تحقیری که نسبت به نوجوانان بروز داده می‌شود، غمگین می‌شوم.

نادیده گرفته شدن حس‌های نوجوانی و اصرار به قالب‌زدن آدم‌ها، نتیجه‌اش می‌شود شخصی که در بزرگسالی هنوز بحران هویتش را طی نکرده و استقلال شخصیتی ندارد و هر لحظه ممکن است نیازهای سرکوب شده نوجوانیش در بزرگسالی بروز کند. این یعنی علامت خطر، یعنی مشکل و مسأله، یعنی هشدار جدی. نوجوانی دوران عجیبی است که می‌تواند ترسناک باشد. می‌تواند منجر به رفتارهای خطرناک شود و می‌تواند عواقب غریبی همراه داشته باشد. اما اگر نوجوان همراهی والدین و جامعه را داشته باشد، حس و

حالش درک شود و به خاطر رفتارش مورد تحقیر قرار نگیرد، بهتر می‌تواند تصمیم بگیرد و در نهایت انتخاب سالم‌تری داشته باشد. در این شماره در کنار تمام مطالب جذاب و خواندنی که داریم هم کمی درباره تفاوت آدم‌ها حرف زدیم و هم کمی ماجرای ازدواج گلزار و اتفاقات بعدش را شکافتیم. پس با ما همراه باشید.



نوجوانی دوران عجیبی است که می‌تواند ترسناک باشد. منجر به رفتارهای خطرناک شود و می‌تواند عواقب غریبی همراه داشته باشد. اما اگر نوجوان همراهی والدین و جامعه را داشته باشد، حس و حالش درک شود و به خاطر رفتارش مورد تحقیر قرار نگیرد، بهتر می‌تواند تصمیم بگیرد و در نهایت انتخاب سالم‌تری داشته باشد

