

# چگونه کودک مستقل تربیت کنیم؟

چگونه به کودکانمان کمک کنیم تا  
کنترل بیشتری بر زندگیشان داشته باشند؟



## فهرست مطالب

۷	یادداشت نویسنده.....
۹	مقدمه: چرا حس کنترل مسئله مهمی است!.....
۱۳	فصل اول: استرس‌زاترین مسئله دنیا.....
۳۱	فصل دوم: «بیش از این‌ها تو را دوست دارم که به خاطر تکالیفت با تو بحث کنم.».....
۵۲	فصل سوم: «تصمیم با خودته».....
۷۶	فصل چهارم: حضور بدون اضطراب.....
۹۷	فصل پنجم: محرک درونی.....
۱۲۱	فصل ششم: وقفه بنیادی.....
۱۳۵	فصل هفتم: خواب.....
۱۵۲	فصل هشتم: به کار گرفتن حس کنترل در مدرسه.....
۱۷۱	فصل نهم: بیست و چهارساعته و هفت روز هفته (۲۴/۷) به وسایل الکترونیکی وصل‌اند.....
۱۹۵	فصل دهم: تمرین مغز و بدن.....
۲۱۱	فصل یازدهم: هدایت کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری، . . . . .
۲۳۱	فصل دوازدهم: آزمون‌های SAT، ACT و دیگر آزمون‌ها.....
۲۴۸	فصل سیزدهم: چه کسانی آمادگی رفتن به دانشگاه را دارند؟.....
۲۶۳	فصل چهاردهم: مسیرهای جایگزین.....
۲۷۸	و در آخر (پس گفتار).....
۲۷۹	فرهنگ لغت.....
۲۸۴	منابع.....

## مقدمه

# چرا حس کنترل مسئله مهمی است!

در نگاه اول، همکاری ما ممکن است برای همه واضح به نظر نرسد. بیل که نوروسایکولوژیست بالینی مطرحی در سطح ملی است در سی سال گذشته به کودکان کمک کرده تا با مشکلاتی نظیر اضطراب، اختلالات یادگیری و مشکلات رفتاری کنار بیایند. مردم اغلب در مورد روحیه آرام او صحبت می‌کنند که احتمالاً ناشی از دهه‌ها تمرین در مراقبه متعالی است. ند نیز بنیادگذار PrepMatters، یکی از موفق‌ترین مؤسسه‌های آموزش خصوصی داخل کشور است. او یکی از متولدان با انرژی دهه ۷۰ میلادی است و مشغول پرورش نوجوانانی است که می‌گویند او به اندازه سه نفر اشتیاق دارد.

چند سال قبل، همدیگر را به طور اتفاقی در جایی که هر دو در مقام سخنران مهمان بودیم ملاقات کردیم. در آغاز صحبت‌مان چیز جالبی کشف کردیم. با وجود تفاوت در سوابق، رشته‌ها و مراجعان ثابت‌مان، هر دو در حال تلاش برای حل مشکلات کودکان بودیم و در این کار به طرز شگفت‌آوری مکمل هم بودیم. بیل آنها را از دیدگاه رشد مغز مورد بررسی قرار می‌داد و ند از دیدگاه هنر و اجرا. همان‌طور که صحبت می‌کردیم، متوجه شدیم که دانش و تجربه‌مان همانند تکه‌های جورچین همدیگر را کامل می‌کنند. ممکن است مراجع ند نگران قبول نشدن در دانشگاه استنفورد باشد در حالی که مراجع بیل نگران این باشد که اصلاً می‌تواند به مدرسه برود یا نه، اما هر دوی ما با سؤال اساسی یکسانی شروع می‌کنیم: چطور می‌توانیم به او کمک کنیم تا انگیزه درونی خودش را بیابد و از نهایت استعدادهای بالقوه خود استفاده کند؟

با مطالعه تحقیقاتی در رابطه با استرس و انگیزش، که آنها را به دلیل کمک به کودکان و نوجوانان جهت تضعیف اثر استرس بر روی عملکرد و سلامت روانی‌شان دنبال می‌کردیم، به این جواب رسیدیم: داشتن حس کنترل. تلاش می‌کنیم تا کودکان را به سطح سالم خودانگیزشی<sup>۱</sup> هدایت کنیم. خودانگیزشی جایی است بین تلاش بیش از حد کمال‌گرایانه و «بگذار برگردم سمت بازی ویدیویی خودم.» وقتی کشف کردیم که کمبود حس کنترل بسیار استرس‌زاست و خودمختاری کلید توسعه

---

1 . Self-motivation

انگیزش، گمان کردیم که به چیز مهمی دست یافتیم. این حدس زمانی تأیید شد که شروع به پژوهش‌های عمیق‌تری کردیم و دریافتیم که داشتن حس کنترل سالم در عمل به تمام چیزهایی که برای کودکان می‌خواستیم، مانند سلامت فیزیکی و روانی، موفقیت درسی و خوشحالی، مربوط است. از سال ۱۹۶۰ تا ۲۰۰۲، دانش‌آموزان متوسطه و دانشگاه به طور پیوسته گزارش داده‌اند که میزان کنترل درونی (باور به اینکه فرد می‌تواند سرنوشت خود را کنترل کند) آنها کاهش و میزان کنترلی بیرونی (باور به اینکه سرنوشت فرد توسط نیروهای خارجی کنترل می‌شود) در آنها افزایش یافته است. این تغییر با آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به اضطراب و افسردگی همراه بوده است. در حقیقت نوجوانان و جوانان امروزی ۵ تا ۸ مرتبه بیشتر از نوجوانان و جوانان دوران قدیم (در دوران رکود بزرگ<sup>۱</sup>، جنگ جهانی دوم و جنگ سرد) احتمال ابتلا به علائم اختلال اضطرابی را دارند. آیا واقعاً شرایط کنونی نسبت به دوران رکود سخت‌تر شده است؟ یا ما کاری می‌کنیم که ساز و کار مقابله طبیعی را تضعیف می‌کند؟

بدون حس کنترل سالم، کودکان و نوجوانان احساس بی‌قدرتی و درهم‌شکستگی می‌کنند و به طور معمول منفعل و گوشه‌گیر می‌شوند. وقتی آنها از گرفتن تصمیمات مهم محروم شوند، در معرض خطر بالای اضطراب، رفتارهای خودتخریبی، مصرف خودسرانه<sup>۲</sup> دارو و تلاش بسیار برای مدیریت خشم قرار می‌گیرند. با وجود منابع و فرصت‌های بی‌شماری که والدین برایشان فراهم می‌کنند، معمولاً شکست می‌خورند. صرف نظر از پیشینه آنها، عدم وجود حس کنترل منجر به آشفتگی درونی خواهد شد.

همه ما وقتی احساس می‌کنیم اثری بر روی دنیای اطراف خود داریم احساس بهتری می‌کنیم. به خاطر همین است که پیوسته دکمه بسته شدن درب آسانسور را پیوسته فشار می‌دهیم با وجود این که اکثرشان کار نمی‌کنند. به همین دلیل، در یک مطالعه بسیار مهم که در سال ۱۹۷۰ انجام شد، ساکنان خانه سالمندانی که به آنها گفته شد نسبت به زندگی‌شان مسئولیت دارند از سالمندانی که به آنها اعلام شده بود کارکنان مسئول هستند بیشتر عمر کردند. به همین خاطر است که کودکی که خودش تصمیم می‌گیرد تکالیفش را انجام دهد (یا ندهد) خوشحال‌تر و با استرس کم‌تری خواهد بود و روی هم رفته توانایی بیشتری در هدایت زندگی خود خواهد داشت.

همه ما می‌خواهیم کودکانمان بتوانند در اقتصاد رقابتی جهانی شرکت کنند و احساس کنند که می‌توانند با موفقیت آن را انجام دهند. ما عاشق آنها هستیم و می‌خواهیم خوشحال باشند و تا مدت‌ها پس از ما موفق و کامیاب باشند. همه این اهداف ارزشمندند، اما برای رسیدن به آنها، بسیاری از ما درگیر فرضیات اشتباه شده‌ایم:

۱. به رکود گسترده اقتصادی جهان، یک دهه پیش از شروع جنگ جهانی دوم گفته می‌شود.

۲. مصرف دارو یا مواد برای راهی از استرس یا دیگر شرایط بدون تجویز پزشک

فرض غلط ۱: فقط یک مسیر باریک برای موفقیت وجود دارد و زبانم لال ممکن است فرزند ما این مسیر را از بین ببرد. پس، قمار بزرگی است که به آنها اجازه دهیم برای خودشان تصمیم بگیرند. این استدلال روی فرض کمبود استوار شده است. فرضی که می‌گوید برای اینکه فرد جوانی موفق باشد، در همهٔ مواقع باید رقابت کند، فارغ از میزان هزینه‌ای که می‌پردازد.

فرض غلط ۲: در صورتی که فردی بخواهد در زندگی موفق باشد باید عملکرد خوبی در مدرسه داشته باشد. در آنجا تعداد کمی برنده خواهند بود و بسیاری بازنده؛ تحصیل در دانشگاه ییل<sup>۱</sup> یا کار در مک دونالد. در نتیجه، بسیاری از کودکان یا در آزمون‌های ورودی رد می‌شوند یا دست از تلاش برمی‌دارند.

فرض غلط ۳: فشار آوردن به فرزندان مان باعث می‌شود آنها موفقیت و دستاورد بیشتری در دوران بزرگسالی داشته باشند. بچه‌های کلاس ششم ما به خوبی کلاس ششمی‌های چینی نمره نمی‌گیرند؟ اوکی، پس اجازه دهید به آنها ریاضی کلاس نهم را هم یاد دهیم. گرفتن قبولی در دانشگاه از همیشه سخت‌تر شده است؟ اوکی، برنامهٔ بچه‌ها را فشرده‌تر می‌کنیم تا بیشتر یاد بگیرند و بیشتر کار کنند.

فرض غلط ۴: جهان از هر زمان دیگری خطرناک‌تر است. پس، مجبوریم به طور مداوم بچه‌هایمان را تحت نظر داشته باشیم تا مطمئن شویم به خودشان آسیب نمی‌زنند یا تصمیمات اشتباهی نمی‌گیرند.

امروزه، بسیاری از والدین به شکل غریزی متوجه شده‌اند که این فرضیات درست نیستند (و ما قسمتی از کتاب را برای رد این فرضیات اختصاص خواهیم داد)، اما وقتی توسط همکاران، مدارس و یا سایر والدین تحت فشار قرار می‌گیرند، این نگرش کم‌رنگ می‌شود و در نتیجه می‌خواهند مطمئن شوند که فرزندشان از بقیه عقب نمی‌افتد. این فشار عمیقاً ریشه در ترس دارد و ترس تقریباً همیشه منجر به تصمیمات بد می‌شود.

ما واقعاً نمی‌توانیم فرزندان مان را کنترل کنیم و کنترل آنها هم نباید هدفمان باشد. نقش ما باید این باشد که به آنها آموزش دهیم تا به شکل مستقلی فکر و عمل کنند تا بتوانند بر مبنای ارزش‌های شخصی خود معیاری داشته باشند که برای آنها در مدرسه و از آن مهم‌تر در زندگی موفقیت به ارمغان آورد. به جای وادار کردن آنها به انجام کارهایی که در برابر آنها مقاومت می‌کنند، باید کمک کنیم تا به سمت چیزهایی که علاقه‌مندند و باعث رشد انگیزهٔ درونی‌شان می‌شود هدایت شوند. هدف ما این است تا از مدلی که بسته به فشار والدین است به سمت مدلی که در آن به پرورش انگیزش خود

کودک منجر می‌شود حرکت کنیم. این همان چیزی است که منظور ما را از کودک مستقل و خودانگیخته نشان می‌دهد.

با این فرض شروع می‌کنیم که کودکان در سرشان مغز دارند و می‌خواهند زندگی‌شان خوب باشد و در برخی مواقع، با کمی حمایت، می‌خواهند بفهمند که چه کار می‌خواهند بکنند. آنها می‌دانند که صبح زود بیدار شدن و آماده شدن مهم است. می‌دانند که انجام دادن تکالیف‌شان مهم است. آنها احساس فشار می‌کنند حتی اگر این احساس را نشان ندهند، و اگر در حال تقلا برای مسئله‌ای باشند، غر زدن سر آنها تنها مقاومتشان را افزایش می‌دهد. خب، فوت و فن کار به این صورت است که به آنها آزادی عمل بدهید و احترام بگذارید تا خودشان متوجه وقایع شوند. حتی اگر کنترل بچه‌هایمان امکان‌پذیر بود تا آنها را به شکلی که می‌خواهیم درآوریم، احتمالاً فقط استرس کمتری داشتیم، اما در اصل آنها بیشتر کنترل شده‌اند تا اینکه کنترل‌کننده خودشان باشند.

در این کتاب به تحقیقات مهمی در علوم اعصاب و روانشناسی رشد می‌پردازیم و تجربه‌های شصت ساله‌مان از کار با کودکان را به اشتراک می‌گذاریم. امید داریم بتوانیم متقاعدتان کنیم، که نه یک مدیر یا رئیس، که در مقام یک مشاور برای فرزندتان باشید. تلاش می‌کنیم که از جمله پندآموز «تصمیم با خودته» تا می‌توانید استفاده کنید. ایده‌هایی برای کمک به شما پیشنهاد خواهیم کرد تا به وسیله آن به فرزندانتان کمک کنید انگیزه درونی خودشان را پیدا کنند و شما را در برابر سیستم‌های آموزشی‌ای که اغلب در تضاد با آزادی عمل فرزندتان است راهنمایی خواهیم کرد. همچنین، به شما کمک خواهیم کرد در جهت حضور بدون اضطراب حرکت کنید، زیرا این بهترین کاری است که می‌توانید برای فرزندتان، خانواده و خودتان انجام دهید. در انتهای هر فصل، گام‌های عملی به شما خواهیم داد که بلافاصله می‌توانید آنها را انجام دهید.

درست است که احتمالاً برخی از مسائلی که پیشنهاد می‌دهیم شما را در وضعیت ناخوشایندی قرار می‌دهد، اما هرچقدر هم دیرباور باشید باید بدانید که بخش اعظم این مسائل به شما احساس آرامش می‌دهد. لطفاً به یاد داشته باشید که وقتی تکنیک‌ها و علم پیش زمینه آن را با خانواده‌هایی که به ما مراجعه کردند به اشتراک گذاشتیم، نتایج خوبی مشاهده کردیم. شاهد آن بوده‌ایم که کودکانی که به طور مداوم در برابر موضوعات مختلف مقاومت می‌کردند به تصمیم‌گیری متفکر تبدیل شدند. دیده‌ایم که نمره‌های آنها در امتحانات به شکل قابل توجهی بهبود یافت. دیده‌ایم کودکانی که احساس شکست خوردگی، ناتوانی و ناامیدی داشتند، کنترل زندگی‌شان را بر عهده گرفتند. دیده‌ایم کودکانی را که برای کوچکترین کارها درمانده می‌شدند، در انتها موفق و خوشحال شدند و طوری به پدر و مادرشان نزدیک شدند که کسی فکرش را هم نمی‌کرد. فراهم آوردن احساس خودمختاری سالم در فرزندتان و تقویت این حس در خودتان امکان‌پذیر است. در حقیقت، آسان‌تر از آن چیزی است که فکرش را می‌کنید. بگذارید به شما نشان دهیم چطور می‌شود آن را انجام داد.

## فصل اول

### استرس‌زاترین مسئله دنیا

آدام دانش‌آموز ۱۵ ساله‌ای است که در سال دوم دبیرستان تحصیل می‌کند. او هر روز از آپارتمان دولتی و نقلی خانواده‌اش واقع در جنوب شیکاگو<sup>۱</sup> به مدرسه دولتی‌اش، که با کمبود بودجه مواجه است، می‌رود. تابستان پارسال، با برادر بزرگترش در حال گشت و گذار در گوشه خیابان بودند که در یک تیراندازی برادرش کشته شد. حالا تمرکز کردن در مدرسه برای او سخت شده و در حفظ کردن درس‌ها به مشکل خورده است. همچنین، اغلب به خاطر رفتارهای شدید و انفجاری به دفتر مدیر فرستاده می‌شود. نمی‌تواند خوب بخوابد و نمره‌های او به هیچ‌عنوان خوب نیستند و در حقیقت تا مرز رفوزه شدن رفته است.

زارای ۱۵ ساله در یک خانه چند میلیون دلاری زندگی می‌کند و به مدرسه خصوصی مدرنی در ناحیه واشنگتن دی‌سی می‌رود. والدین او امیدوارند که او بتواند در پاییز امسال در آزمون مقدماتی استعداد تحصیلی<sup>۲</sup> نمره لازم برای گرفتن بورسیه تحصیلی را اخذ کند. به همین دلیل، او بین تمرین‌های هاکلی خود را برای آزمون آماده می‌کند. همچنین، داوطلب موسسه خیریه Habitat for Humanity شده است و شب‌ها سه الی چهار ساعت تکالیفش را انجام می‌دهد. زارا نمره‌های خوبی می‌گیرد ولی او هم شب‌ها خواب خوبی ندارد. او فهمیده است با پدر و مادرش تند صحبت می‌کند، به دوستانش پرخاش می‌کند و از سرردهای مکرر عاصی شده است.

همه ما می‌دانیم که باید نگران آدم باشیم، زیرا آمارها نشان می‌دهند که مسیر سختی پیش روی اوست. چیزی که نمی‌دانیم این است که باید نگران زارا نیز باشیم. کمبود خواب مزمن و استرس سمی در دوران حیاتی رشد مغز، سلامت فیزیکی و روانی بلندمدت او را به خطر می‌اندازد. اگر شما تصویر اسکن مغز آدم را در کنار اسکن زارا قرار دهید، شباهت‌های شگفت‌انگیزی مشاهده خواهید کرد، به خصوص در آن قسمت از مغز که شامل سیستم پاسخ (واکنش) به استرس است.

در سال‌های اخیر، از ورزشکاران آسیب دیده از ناحیه سر (چه به دلیل ضربه سر به توپ فوتبال،

---

۱. محله‌ای که به دلیل نرخ بالای جرایم شهرت دارد.

2. PSAT

چه به دلیل برخورد به فرد ۱۲۰ کیلوگرمی در فوتبال آمریکایی) مطالب بسیاری یاد گرفته‌ایم. امروزه، در مورد عواقب بلندمدت ضربه به سر این‌گونه این را می‌دانیم: «بله، او در حال حاضر به نظر خوب می‌رسد، اما تکرار این ضربه‌ها باعث خواهد شد نتواند حتی اسم فرزندش را به خاطر بسپارد.»

به نظر می‌رسد در مورد استرس نیز باید به همین شکل فکر کنیم. استرس مزمن، به خصوص در نوجوانان، کارکرد مغز را تخریب می‌کند. مثل این می‌ماند که بخواهیم گیاهی را در یک کاسه بسیار کوچک رشد دهیم. همچنان که هر باغبان و کشاورزی این را می‌داند؛ چنین کاری در درازمدت باعث تضعیف گیاه می‌شود. نرخ بیماری‌های ناشی از استرس در هر آمارگیری‌ای بسیار بالا است و محققان به شدت در تلاش‌اند تا از دلایل پنهانی افزایش اختلالات اضطرابی، اختلالات خوردن، افسردگی، سوء مصرف الکل و الگوهای خطرناک خودزنی در نوجوانان امروزی پرده بردارند. مادلین لوین ما را آگاه ساخت که کودکان و نوجوانان مرفه در خطر مشکلات سلامت روان ویژه‌ای مانند اضطراب، اختلالات خلقی و اختلالات سوء مصرف مواد قرار دارند. در حقیقت، اخیراً یک نظرسنجی نشان داد که ۸۰ درصد دانش‌آموزان مدرسه ثروتمندترین دره سیلیکون گفته‌اند دارای سطح ملایم تا شدیدی از اضطراب هستند. همچنین، ۵۴ درصد از آنها دارای سطح ملایم تا شدیدی از افسردگی هستند. در حقیقت، افسردگی در حال حاضر دلیل شماره یک ناتوانی‌ها در سطح دنیاست. به نظر ما، استرس مزمن در کودکان و نوجوانان معادل اجتماعی مسئله تغییر اقلیم است، مشکلی که در طول نسل‌ها ساخته شده و نیازمند تلاش قابل ملاحظه و تغییر در عادات است تا بتوان بر آن فائق آمد.

اما حس کنترل چه ربطی به همه این‌ها دارد؟ جواب این است: حس کنترل به همه چیز مربوط است. به زبان ساده، داشتن حس کنترل پادزهر استرس است. استرس ناشناخته، ناخواسته و ترسناک است. استرس می‌تواند مسئله‌ای به کوچکی احساس تعادل نداشتن باشد یا به بزرگی مسئله جنگ برای بقا. سونیا لوپین، در مرکز تحقیقات درباره استرس انسان سرواژه‌های پرکاربرد برای چیزهایی که زندگی را استرس‌زا می‌کند ارائه داده است: ت.غ. ت.ح.<sup>۱</sup>

## تازگی<sup>۲</sup>

چیزهایی که قبلاً در زندگی تجربه نکرده‌اید.

## غیر قابل پیش‌بینی<sup>۳</sup>

چیزی که شما هیچ راهی برای دانستن آن ندارید.

## تهدید ایگو یا من<sup>۱</sup>

1. N.U.T.S  
2. Novelty  
3. Unpredictability



امنیت یا شایستگی شما در مقام یک انسان مورد سؤال قرار می‌گیرد.

## حس کنترل<sup>۲</sup>

حس می‌کنید که در مقابل شرایط کنترل کمی دارید یا هیچ کنترلی ندارید.

در یک مطالعه<sup>۱</sup> اولیه که به بررسی استرس در موش‌ها می‌پرداخت، مشاهده شد وقتی به یک موش چرخ‌های داده شود که با چرخاندن آن موش دیگر شوک الکتریکی دریافت نکند، موش به راحتی چرخ را می‌چرخاند. خب، این مسئله استرس‌زا نیست، اما اگر چرخ برداشته شود، موش استرس شدیدی را تجربه می‌کند. در صورتی که چرخ به قفس برگردانده شود مشاهده می‌شود که سطح استرس موش بسیار کاهش پیدا می‌کند، حتی اگر چرخاندن آن چرخ مانع دادن شوک الکتریکی نشود. در انسان‌ها نیز در صورت وجود دکمه‌ای که قادر باشند آن را فشار دهند که احتمال شنیدن صدای موذی درون را کاهش دهد باعث می‌شود میزان استرس در آنها کم شود، حتی اگر زدن دکمه هیچ تأثیر واقعی و مستقیمی روی صدا نداشته باشد و حتی اگر دکمه را فشار ندهند! به نظر می‌رسد داشتن حس کنترل است که اهمیت دارد نه آن چیزی که انجام می‌دهید. در صورتی که اعتماد کافی به خود و به اثرگذاریتان روی محیط داشته باشید استرس‌تان کاهش خواهد یافت. متقابلاً، کمبود حس کنترل استرس‌زاترین عامل در دنیا است.

احتمالاً تا حدی این موضوع را می‌دانستید. ممکن است از آن به‌عنوان توجیهی برای تمیز کردن میز کار خود قبل از پرداختن به کارهای دشوار استفاده کنید. بیشتر مردم وقتی رانندگی می‌کنند نسبت به زمانی که پرواز می‌کنند احساس امنیت بیشتری می‌کنند (در حالی که برعکس آن باید باشد) چون آنها حس کنترل بیشتری دارند. یک دلیل برای اینکه چرا ترافیک انقدر استرس‌زاست این است که نمی‌توانید کار خاصی در آن موقعیت انجام دهید.

ممکن است شما هم قدرت کنترل را در رابطه با فرزندان‌تان تجربه کرده باشید. در صورتی که فرزندان‌تان مریض یا در حال جان‌کندن برای به‌دست آوردن چیزی باشد و شما احساس کنید که کاری ازتان ساخته نیست، میزان استرس‌تان به احتمال زیاد افزایش می‌یابد. حتی کارهای کمتر اضطراب‌زا مانند مشاهده رانندگی فرزندان‌تان برای اولین بار یا مشاهده عملکرد آنها در یک رویداد ورزشی و یا حتی در یک بازی معمولی، باعث استرس می‌شود. اینجا نقش شما یک تماشاگر است و به غیر از امید داشتن به اینکه همه چیز مرتب خواهد بود کار دیگری از شما برنمی‌آید.

عاملیت مهم‌ترین عامل خوشحالی و خوش‌بختی انسان‌ها است. همه ما دوست داریم احساس کنیم که می‌توانیم سرنوشت خود را به دست گیریم. همین موضوع در مورد بچه‌ها نیز صادق می‌کند. به

1. Treat to the Ego  
2. Sense of control

همین دلیل است که یک کودک دو ساله به شما می‌گوید: «خودم این کار را می‌کنم!» یا کودکی چهار ساله به شما می‌گوید: «تو رئیس من نیستی!». پس، باید به آنها اجازه دهیم کاری که مربوط به آنهاست را خوشان انجام دهند، حتی اگر دیرمان شده باشد و این کار دو برابر زمان معمول طول بکشد. همچنین، آزادی عمل مطمئن‌ترین روش برای خوراندن سبزی به کودک ایرادگیر پنج‌ساله است، با این روش که ظرف او را به دو قسمت تقسیم کرده و اجازه دهید خودش انتخاب کند که کدام نیمه را می‌خواهد بخورد. یکی از مراجعان ند، کارا، در این زمینه بسیار الهام‌انگیز است. او می‌گوید: زمانی که بچه بودم وقتی والدینم می‌گفتند: «باید این غذا را بخوری» منجر می‌شدم. بنابراین زمانی که به من می‌گفتند مجبوری غذایی را بخوری که به آن علاقه نداری، تمام غذا را روی میز می‌ریختم. کارا می‌گوید اردوهای دور از خانه از خاطرات پر رنگ دوران کودکی‌اش بوده است زیرا کمپرها<sup>۱</sup> به‌جای بچه‌ها برای اینکه چه چیز بخورند یا چه کاری انجام دهند تصمیم نمی‌گرفتند. به آنها آزادی عمل می‌دادند؛ او هم با داشتن این آزادی عمل مسئولانه غذا می‌خورد.

حیف که اردوها جایی نیستند که ما زندگی می‌کنیم. وقتی سن کارا به دوازده سیزده سالگی رسید، اضطراب را تجربه کرد. او می‌گوید: «فکر می‌کنم اضطراب من زمانی شروع شد که دیگران به من می‌گفتند که چه کاری را انجام دهم و احساس می‌کردم کنترلی ندارم. زمانی که مدرسه‌ام را عوض کردم همه چیز بدتر شد؛ مجبور بودم نگران سازگار شدنم به محیط مدرسه و نگران افکار دیگران در مورد خودم باشم. برای من، داشتن حس کنترل برای این که مسئولیت زندگی خودم را به عهده بگیرم بسیار مهم بود. حتی حالا هم وقتی والدینم تصمیم‌گیری را به خودم وامی‌گذارند لذت می‌برم. اینکه مادر دوستم بگوید: «بیاید اول کمی بازی کنیم و بعد شیرینی بیزیم» خیلی عالی است، اما اگر به‌جای اینکه از من بپرسند که چه کار می‌خواهم انجام دهم به من گفته شود: «برنامه به این صورت است مرا دیوانه می‌کند.»

این همان شرایطی است که هر روزه فرزندانمان تجربه می‌کنند. برای اینکه مطمئن شوید میزان کنترل کودکان و نوجوانانی مثل کارا چقدر کم است کافی است نگاهی به برنامه روزانه آنها داشته باشید. آنها مجبورند در کلاسی که خودشان انتخاب نکرده‌اند، در کنار هم‌کلاسی‌هایی که خودشان انتخاب نکرده‌اند ساکت بنشینند و توسط معلمانی که به طور تصادفی انتخاب می‌شوند آموزش ببینند. آنها مجبورند در صف‌های منظمی بایستند، طبق برنامه غذا بخورند و متکی به رفتار پیش‌بینی‌ناپذیر معلمان برای اجازه گرفتن برای رفتن به دستشویی باشند. همیشه باید به فکر این باشند که ما چگونه آنها را ارزیابی می‌کنیم: آن هم نه به وسیله تلاشی که می‌کنند یا میزان پیشرفت‌شان، بلکه با این معیار

که آیا کودک دیگری هست که با سرعت بیشتری بدود یا شنا کند. آنها را نه بر اساس میزان فهم‌شان از جدول تناوبی، که با نمره‌ای که می‌گیرند ارزیابی می‌کنیم.

نداشتن حس قدرت ناکام‌کننده و استرس‌زا است و بسیاری از کودکان همیشه چنین حسی دارند. گرچه وقتی بزرگ می‌شوند ممکن است به آنها بگوییم مسئول زندگی خود هستند، اما کماکان به مدیریت تکالیف، فعالیت‌های بعد از مدرسه و دوستی‌هایشان می‌پردازیم. یا شاید به آنها بگوییم که آنها متصدی امورشان نیستند و ما هستیم. در هر صورت، ما کاری می‌کنیم که آنها احساس ضعف کنند و در نتیجه فقط روابط خودمان را با آنها تضعیف می‌کنیم.

راه دیگری نیز هست. در طول این شصت سال، مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که حس کنترل سالم ارتباط تنگاتنگی با تقریباً تمامی خروجی‌های مثبتی که از فرزندانمان انتظار داریم دارد. میزان کنترل ادراک شده ما یا اطمینان به هدایت زندگی خود با تلاش‌هایمان، با داشتن سلامت فیزیکی بهتر، مصرف مواد و الکل کمتر، زندگی طولانی‌تر، استرس کم‌تر، سلامت هیجانی بالاتر، انگیزه درونی بیشتر، توانایی کنترل رفتار، کارکرد علمی بهتر و موفقیت شغلی بیشتر ارتباط دارد. به نظر می‌رسد که این حس، مانند ورزش و خواب، تقریباً برای همه چیز خوب است، احتمالاً به این خاطر که نشان‌دهنده یک نیاز عمیق انسانی است.

فرزندان ما برای داشتن کنترل طراحی شده‌اند، چه در جنوب برونکس بزرگ شده باشند چه در دره والی یا بیرمنگام و یا کره جنوبی. نقش ما به‌عنوان انسان بالغ این نیست که آنها را مجبور کنیم مسیری را که برایشان ترسیم کرده‌ایم طی کنند بلکه وظیفه داریم به آنها کمک کنیم تا در پیدا کردن مسیر درست برای خودشان مهارت کسب کنند. آنها در ادامه زندگی خود نیاز دارند مسیر خودشان را پیدا کنند و به صورت مستقلی اصلاحات اصولی را انجام دهند.

## ضربه به نقطه حساس برای فهم بهتر استرس

اجازه دهید یک چیز را روشن کنیم: هیچ کدام از ما فکر نمی‌کنیم که قادریم کودکان را از تمامی تجربه‌های استرس‌زا محافظت کنیم و در واقع این را هم نمی‌خواهیم. در حقیقت، اگر به طور مداوم از کودکان در شرایط اضطراب‌زا محافظت شود، اضطراب آنها شدیدتر می‌شود. می‌خواهیم آنها یاد بگیرند که چطور در شرایط استرس‌زا با موفقیت کنار بیایند و تحمل بالایی برای استرس داشته باشند. این روشی است که با آن تاب‌آوری خود را بهبود می‌بخشند. اگر یک کودک احساس کند که قدرت کنترل شرایط استرس‌زا را دارد، در شرایطی که احتمال کنترل برای او مهیا نیست، مغز او مجهز خواهد بود تا بهتر استرس را حل و فصل نماید. یعنی، در واقع کودک واکنش داده است.

بیل در اوایل اولین هفته شروع کلاس هر روز گریه می‌کرد زیرا هیچ‌کدام از همکلاسی‌هایش را

نمی‌شناخت. معلم او فردی کاملاً حمایت‌گر بود و وقتی که سایر بچه‌ها یواشکی به معلم‌شان می‌گفتند: «خانمِ رو او گریه می‌کند.» بیل صدای معلمش را می‌شنید که می‌گفت: «خوب خواهد شد. او اینجا را دوست خواهد داشت. نگران نباشید.» در حقیقت بیل فهمید چطور استرس‌اش را در شرایط ناشناخته مدیریت کند. مهارت مقابله‌ای که یاد گرفت معلوم شد به دیگر موقعیت‌ها تعمیم یافته است، زیرا او تاکنون در محیط‌های ناشناخته دیگر هرگز گریه نکرده است. معلم تصمیم درستی گرفته بود که به جای اینکه دخالت کند و این حس را به او بدهد که نمی‌تواند خودش مسئله را به تنهایی حل کند، اجازه داده بود بیل خودش به رفع مشکل‌اش بپردازد.

شورای ملی علوم سه نوع استرس را در زمینه رشد کودک شناسایی کرده است:

۱. استرس مثبت در کودکان (و بزرگسالان) باعث رشد، ریسک‌پذیری و عملکرد در سطح بالا می‌شود. کودکانی که برای بازی آماده می‌شوند را تصور کنید؛ در ابتدای کار مضطرب هستند، اما در انتها برای دست‌آورد هایشان پر از احساس موفقیت و غرور می‌شوند. می‌توانیم آن را دلهره، هیجان و یا انتظار بنامیم. تا زمانی که دلهره بیش از اندازه نباشد می‌تواند احتمال بهتر شدن عملکرد کودک را افزایش دهد. کودکانی که استرس مثبت را تجربه می‌کنند می‌دانند که در نهایت آنها هستند که بر اوضاع مسلط می‌شوند، فارغ از اینکه عملی انجام دهند یا خیر. در واقع، کودکان اگر بدانند که مجبور به انجام کاری نیستند با احتمال بیشتری ثابت قدم می‌مانند و به تمام پتانسیل خود دست می‌یابند.

۲. استرس قابل تحمل، اگر در دوره‌های زمانی کوتاه‌مدت باشد، نیز می‌تواند باعث تاب‌آوری شود. اساساً نه تنها بزرگسالان حمایت‌گری باید وجود داشته باشند بلکه کودکان هم باید فرصت و زمان مقابله و بهبودی را داشته باشند. به طور مثال، فرض کنید کودکی شاهد جر و بحث فراوان والدینش در فرآیند طلاق است، اما والدینش با او صحبت می‌کنند و در ضمن هر شب هم مجادله و کشمکش ندارند. این کودک برای بهبود زمان دارد و این استرس یک استرس قابل تحمل است. نمونه دیگر استرس قابل تحمل می‌تواند دورانی باشد که کودک توسط دیگر کودکان مورد اذیت و آزار قرار می‌گیرد؛ البته به شرطی که این دوران طولانی و مکرر نبوده و کودک توسط بزرگسالان دلسوز مورد حمایت قرار گرفته باشد. استرس قابل تحمل حتی می‌تواند مرگ یکی از اعضای خانواده باشد. در یک تحقیق مهم و تاثیرگذار، دانشجویان بچه موش‌ها را روزانه به مدت ۱۵ دقیقه از مادرشان جدا می‌کردند (که این کار برای موش‌ها استرس‌زا بود) و سپس آنها را به مادرشان بر می‌گرداندند و مادرها با لیسیدن و تیمار کردن از آنها پذیرایی می‌کردند. دانشجویان این کار را در دو هفته اول زندگی بچه موش‌ها انجام دادند. موش‌هایی که در کودکی در دوران کوتاهی جدا شده بودند در بزرگسالی

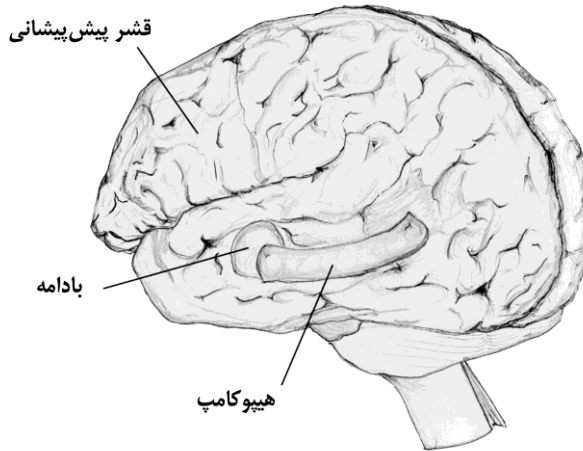
استقامت بیشتری از موش‌هایی که همیشه در قفس و در کنار مادرشان بودند نشان می‌دادند. محققان این موش‌ها را «موش‌های خونسرد کالیفرنایی» می‌نامیدند، زیرا به سختی تحت استرس قرار می‌گرفتند که احتمالاً به این خاطر بود که در مواقعی نظیر این مغز برای مقابله شرطی می‌شود و این شرطی شدن پایه‌های استقامت را پی‌ریزی می‌کند.

۳. استرس سمی به معنای فعال شدن طولانی مدت و مکرر سیستم استرس در غیاب حمایت است. استرس سمی به دو صورت نمایان می‌شود: یا حاد است، مانند قربانی تجاوز شدن، و یا مزمن که در این صورت استرس هر روز اتفاق می‌افتد. در این شرایط استرس‌زا، بزرگسالان حمایت‌گری نیز وجود ندارند که بتوانند مسائلی که کودک از نظر تحولی توانایی تحمل آن را ندارند را به حداقل برسانند. کودک تصور می‌کند که در برابر اتفاقاتی که می‌افتد هیچ تسلطی ندارد. به نظر می‌رسد هیچ تسکین موقت و نیروی پشتیبانی برای کمک وجود ندارد و هیچ انتهایی در تصور کودک مشخص نیست. این همان جایی است که بسیاری از کودکان امروزی در آن زندگی می‌کنند، چه مانند آدام بدیهتاً در معرض خطر باشند، چه مانند زارا به نظر برسند که کارکردی بهتر از معمول دارند. استرس سمی کودکان را آماده‌دنیای واقعی نمی‌کند و به توانایی آنها در شکوفا شدن آسیب می‌رساند. بگذارید به مطالعه انجام شده در مورد موش‌ها بازگردیم. وقتی بچه موش‌ها به جای ۱۵ دقیقه به مدت سه ساعت در روز از مادر خود جدا می‌شدند، تجربه آنها آنقدر استرس‌زا بود که وقتی به مادرشان برگردانده می‌شدند، هیچ تعاملی با مادرشان نداشتند و در باقی زندگی خود به راحتی دچار استرس می‌شدند.

پس چطور می‌توانید بر روی استرس مثبت یا قابل تحمل سرمایه‌گذاری کنید و از نوع بد آن خودداری کنید؟ در تئوری آسان است اما در اجرا نیاز به مهارت دارد: کودکان برای بهبود اتفاقات استرس‌زا نیاز به زمان دارند. همچنین، آنها نیاز دارند توسط بزرگسالان اطرافشان حمایت شوند و نسبت به زندگی‌شان حس کنترل داشته باشند.

## همه چیز در مغز شماست

برای درک چگونگی این کار، دانستن یک سری نکات در مورد عملکرد مغز مفید است. در لحظات خودناباوری شدید، فهمیدن عملکرد مغز به کودکان کمک خواهد کرد متوجه شوند که بیشتر رفتار آنها شیمیایی است و نه شخصیتی. کودکان امروزی خوره تکنولوژی هستند، اما تقریباً چیزی در مورد سخت‌افزار و نرم‌افزار مغزشان نمی‌دانند. امیدواریم که شناخت کمی از علم مغز در توضیح بسیاری از افکار و احساساتی که همه ما به سختی کنترل می‌کنیم کمک کند. آن دسته از افرادی که می‌دانند عملکرد مغز چگونه است تا زمانی که به ترسیم پیچ و مهره‌های مغز می‌پردازیم مجبور به تحمل ما هستند.



شکل ۱ سه مورد از مهمترین بخش‌های مغز که کنترل تکانه و استرس را تنظیم می‌کنند را نشان می‌دهد. چهار سیستم اصلی مغز در رشد و حفظ حس کنترل سالم درگیر هستند: سیستم کنترل اجرایی، سیستم پاسخ به استرس، سیستم انگیزش و سیستم وضعیت استراحت. بگذارید به صورت خلاصه توضیح دهیم که هر کدام از آنها چه کاری انجام می‌دهند.

### خلبان (سیستم کنترل اجرایی)

سیستم کنترل اجرایی به طور عمده توسط قشر پیش پیشانی اداره می‌شود، مقری برای برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی، کنترل تکانه و قضاوت. وقتی آرام و آسوده هستیم و شرایط تحت کنترل ما قرار دارد، یا به عبارتی وقتی با عقل سلیم هستیم، قشر پیش پیشانی در حال نظارت، نظم‌دهی و تنظیم مغز است. در حقیقت، متغیر اصلی در مشخص کردن اینکه ما تا چه حد توسط تجربیات مختلف زندگی تحت استرس قرار می‌گیریم این است که تا چه مقدار قشر پیش پیشانی خود را مسلط و صاحب اختیار ببینیم.

قشر پیش پیشانی «نقطه تعادل بهینه مغز» شناخته شده است، به دلیل اینکه به ترکیب «درست و دقیقی» از مواد شیمیایی، انتقال دهنده‌های عصبی دوپامین و نوراپی نفرین<sup>۱</sup>، نیاز دارد تا به شکل مؤثری عمل کند، اما از آن طرف به آسانی توسط استرس از مسیر خود منحرف می‌شود. انگیزتگی، استرس خفیف، هیجان یا وحشت‌های تجربه نشده جزئی می‌توانند میزان این انتقال دهنده‌های عصبی را افزایش دهند که باعث تمرکز بهتر، تفکر واضح‌تر و عملکرد قوی‌تر می‌شود. در مقابل، کمبود خواب یا

1 norepinephrine

استرس بیش از حد، قشر پیش‌پیشانی را غرق در دوپامین و نوراپی‌نفرین می‌کند که در نهایت باعث خروج از مسیر اصلی آن می‌شود. در این شرایط، مغز به آسانی نمی‌تواند یاد بگیرد یا درست فکر کند، نکته‌ای که در فصل هفتم مجدداً به آن باز می‌گردیم. وقتی قشر پیش‌پیشانی از مسیر خود خارج شود شما با احتمال بیشتری تصمیمات تکانشی و احمقانه خواهید گرفت.

### شکارچی شیر (سیستم پاسخ به استرس)

سیستم پاسخ به استرس زمانی مسئولیت را بر عهده می‌گیرد که شما با خطر شدیدی نظیر حمله یک حیوان شکارچی روبه‌رو باشید یا حتی تصور یک تهدید را داشته باشید. این سیستم برای این طراحی شده است تا شما را در برابر آسیب قریب‌الوقوع محافظت کند. همچنین اجزای این سیستم را بادامه، هیپوتالاموس، هیپوکامپ و غده هیپوفیز و فوق‌کلیوی تشکیل می‌دهند.

بادامه، مرکز پردازش هیجان‌ات اولیه و قسمت کلیدی مغز در سیستم تشخیص تهدید است که به شدت به ترس، خشم و اضطراب حساس است. بادامه آگاهانه تصمیم نمی‌گیرد، بلکه احساس می‌کند و واکنش نشان می‌دهد. وقتی فرد تحت استرس بالاست، بادامه حاکم است. در حکمرانی بادامه، رفتار ما بیشتر تدافعی، واکنشی، انعطاف‌ناپذیر و گاهی پرخاشگرانه است. زمانی که خوی حیوانی‌مان ما را برای جنگیدن، فرار کردن و یا میخکوب شدن مانند آهویی در نور چراغ‌های ماشین آماده می‌کند، ما لیمیم به الگوهای عادت‌ی یا غریزی‌مان برگردیم.

وقتی بادامه تهدیدی حس کند، سیگنالی به هیپوتالاموس و غده هیپوفیز می‌فرستد. در اصل، این سیگنال یک بازی تلفنی آشفته برای بیدار کردن غده فوق‌کلیوی است که آدرنالین ترشح می‌کند. آدرنالین همان هورمونی است که اگر فرزندمان زیر ماشینی گرفتار شد، توانایی بلند کردن آن ماشین را به ما می‌دهد. توالی پیچیده هشدارهای غریزی سریع‌تر از فکر آگاهانه ما رخ می‌دهد. هنگامی که در معرض تهدید هستیم، به یک پاسخ استرسی نیرومند نیاز داریم. بقای ما شاید وابسته به سرعت عملکرد غریزی‌مان باشد و تکامل ما را به گونه‌ای شکل داده است که نتوانیم در شرایط استرس‌زا درست و واضح فکر کنیم.

پاسخ استرس سالم، جرقه‌ای بسیار سریع در هورمون‌های استرس است که به دنبال آن بهبودی سریع صورت می‌گیرد. مشکل زمانی به وجود می‌آید که بهبودی به سرعت رخ ندهد. اگر استرس طولانی شود، غده فوق‌کلیوی با ترشح هورمون کورتیزول با سرعت کم‌تری وارد عمل می‌شود و مانند ارتشی برای نبرد بلندمدت در میدان جنگ عمل می‌کند. اگر گورخری توسط شیر مورد حمله قرار گیرد و نجات پیدا کند میزان کورتیزول او بعد از ۶۵ دقیقه به سطح نرمال برمی‌گردد. در مقابل، انسان‌ها می‌توانند سطح بالای کورتیزول را برای روزها، هفته‌ها و حتی ماه‌ها حفظ کنند. این موضوع