

روزنامه شنبه کودک



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

## کودک به ساز چه کسی بر قصد؟

مهدی قراچه داغی

همه ی پدر و مادرها آرزو دارند فرزندان خوب و باهوشی داشته باشند. داشتن فرزند موفق در عرصه ی ورزش و یا با استعداد در عالم هنر هم خالی از لطف نیست. تناسب اندام و جذابیت نیز امتیاز مهمی است. با این حال اگر فرزند ما هیچ یک از این امتیازات را هم نداشته باشد، باز چیزی از خوبی و انسانیت کم نمی آورد. نداشتن هوش و ذوق و هنر و جذابیت از انسانیت و انسان بودن فرزند ما نمی کاهد ولی تربیت غیر اخلاقی، از انسانیت او کم می کند و به شخصیت اش لطمه می زند



مادرها آرزو دارند فرزندان خوب و باهوشی داشته باشند. داشتن فرزند موفق در عرصه‌ی ورزش و یا با استعداد در عالم هنر هم خالی از لطف نیست. تناسب اندام و جذایت نیز امتیاز مهمی است. باین حال اگر فرزند ما هیچ‌یک از این امتیازات را هم نداشته باشد، باز چیزی از خوبی و انسانیت کم نمی‌آورد. نداشتن هوش و ذوق و هنر و جذایت از انسانیت و انسان بودن فرزند ما نمی‌کاهد ولی تربیت غیر اخلاقی، از انسانیت او کم می‌کند و به شخصیت‌اش لطمه می‌زند. اما، خوب بودن یعنی چه؟

آیا کودکی که بی‌چون و چرا به حرف پدر و مادرش گوش می‌کند بچه‌ی خوبی است؟ یا نه فرزند خوب کسی است که از استقلال رأی برخوردار بوده و توانایی فکر کردن دارد و به حکم وجدان و شعور خود عمل می‌کند؛ لحظه‌ای فکر نکند! راستی شما از فرزند خود چه انتظاری دارید؟ می‌خواهید به حقوق دیگران احترام بگذارید، می‌خواهید قوانین و مقررات را محترم بشمارد، مسئول رفتار خود باشد و حق و حقوق سایر انسانها را رعایت کند، می‌خواهید روی پای خود بیایستد و براحتی تسلیم خواسته‌های دیگران نشود، می‌خواهید سخاوتمند و محترم باشد و... همه‌ی اینها بخشی از خوب بودن است و بدون شک همه‌ی پدر و مادرهایی که به تربیت فرزندان خود علاقه‌مند هستند، دوست دارند فرزندان‌شان از این کیفیات برخوردار باشند.

در واقع بخش اعظم تربیت را می‌توان به حساب رفتار اکتسابی گذاشت. از مشهورترین متخصصان روان‌شناسی تربیتی، در کتاب به مصلحت خود شما از واژه‌ای به نام تربیت مسموم استفاده می‌کند و اطاعت مطلق را یکی از نشانه‌های تربیت مسموم می‌داند. در چنین نظام تربیتی‌ای هر چه کودک کمتر حرف بزند، بهتر است، هر چه کمتر گریه کند، بهتر است. به بیان دیگر در تربیت مسموم کودک تبدیل به یک شیء می‌شود. چنین کودکی باید به ساز مادر برقصد و اسباب ناراحتی او نباشد. اگر خوشحال باشد، اگر تمیز باشد، اگر رومی‌ری رانکشد، اگر روی مبل راحتی نبرد، اگر شلوارش را کثیف نکند، کودک خوبی است. اما اگر گریه کند، غیر قابل تحمل می‌شود، اگر رومی‌ری را بکشد باید مجازات شود و اگر شلوارش را کثیف کند با نگاه‌های خیره‌ی مادر رویه‌رو خواهد شد!

در چنین تربیت مسمومی، اگر بچه خوشحالی کند سرزنش می‌شود. مثلاً کسی در این وسط پیدا می‌شود که ماجرای گرسنه‌های ناکجا آباد را برایش نقل

می‌کند. چه طور می‌توانید بخندید؟ چه طور می‌توانید خوشحال باشید وقتی که صدها بچه هزاران بچه دارند از گرسنگی می‌میرند؟ این چنین کودک می‌آموزد که باید چیزی غیر از خودش باشد و شخصیتی کاذب از خود ارائه دهد. کودک می‌آموزد که باید انتظارات پدر و مادرش را برآورده کند و جز این وظیفه‌ای ندارد و کم‌کم احساس می‌کند که اصلاً آدم نیست بلکه فقط وسیله‌ای است برای راضی کردن پدر و مادر.

در تربیت مسموم، بزرگوارها رباب کودک هستند. امر و نهی می‌کنند و خداگونه در مورد خوب و بد هر چیز تصمیم می‌گیرند. پس هر کودکی که به مادر و یا پدرش بدی کند جایز در جهنم است. در تربیت مسموم حق همیشه با پدر و مادر است و هر گونه حق متقابل کودک، تهدیدی برای والدین مستبد به شمار می‌رود. بر خوردهای خشک و جدی با کودک او را برای آینده آماده می‌کند و تشکر ظاهری بسیار بهتر از ناسپاسی صادقانه است. اعتراض و ناسپاسی باید در دل بچه خفه شود و بهتر است به دروغ هم که شده اظهار رضایت کند ولی هر طور شده واقعیت را نگوید. چرا که در چنین دیدگاهی رفتار ظاهری مهم تر از واقعیت است. در تربیت مسموم، تجربه‌های سنتی والدین حرف اول و آخر را می‌زند؛ ترس، عصبانیت، نشو، مرد که گریه نمی‌کند! دختر که به پسر اظهار عشق نمی‌کند! بچه‌تاکسی از او سوال نکرده، جواب نمی‌دهد!

ژان پیاژه، استاد بزرگ روان‌شناسی کودک، می‌گوید: «نوزاد انسان وابسته‌ترین موجود در مجموعه‌ی مخلوقات جهان است. او در هشت سال نخست زندگی، جادویی فکر می‌کند و با منطق کاری ندارد. کودک والدین خود را چون خدا پرستش می‌کند. آنها را الگو می‌کند. پدر و مادر خواسته و ناخواسته با سوء استفاده‌ی جسمی و جنسی و احساسی و ذهنی، کودک را آزار می‌دهند اما کودک که آنها را الگو و اسوه‌ی خود می‌داند همه‌ی خطاها را متوجه خود می‌بیند و احساس شرم و درماندگی می‌کند. کودک از روی عجز، وابستگی و وحشت نمی‌تواند بپذیرد که پدر و مادرش بی‌کفایت هستند. نمی‌پذیرد که آنها بیمار و ناپخته هستند. و این چنین همه‌ی ناراحتی‌ها را می‌پذیرد تا از خود حمایت کرده باشد. احساسات خود را سرکوب می‌کند. حوادث را انکار می‌کند. خشم را جابه‌جایی می‌سازد و آن را به دوستان و اسباب بازی‌هایش انتقال می‌دهد. خیالبافی می‌کند. آرمان‌گرایی می‌کند. و در نوجوانی

برای نجات از شرم و ناتوانی معتاد می‌شود چرا که اعتیاد در واقع درپوشی است که فرد بر درد و رنج ناگزیر خود می‌گذارد.

اما بدترین نتیجه‌ی حاصل از تربیت مسموم آن است که مرد یا زن جوانی که کودکی خود را پشت سر گذاشته است اکنون برای اثبات قداست پدر و مادر، بی‌آنکه خود بداند، ناراحتی‌های خود را با تکرار تربیت غلط روی فرزندانش جاودانه می‌سازد. او هم به حریم فرزندانش تجاوز می‌کند. به فرزندانش برچسب می‌زند و همان حرف‌هایی را که خود قبلاً شنیده حالا تکرار می‌کند: خنگی، بی‌ادبی، کثیفی و... او هم مقایسه می‌کند؛ از خواهرت یاد بگیر، از پسر عمویت بیاموز، به پدرت نگاه کن و... چنین پدر یا مادری منحصر به فرد بودن کودک را به رسمیت نمی‌شناسد و متوجه نیست که انسان تنها می‌تواند با خودش رقابت کند چرا که فقط با خودش قابل مقایسه است. در تربیت مسموم، به کودک طعنه می‌زنند. رابطه‌ی صریح و بی‌برده در کار نیست و مثلاً به جای اینکه بگویند: «پسر، فلان رفتار خوب نیست!» به طعنه می‌گویند: «بعضی‌ها چه کارهای بدی می‌کنند!» در چنین سیستم آموزشی‌ای است که کودک به رقابت با دیگران تشویق می‌شود. چرا که ما از او می‌خواهیم حتماً شاگرد اول شود. حتماً برنده‌ی مسابقه شود و... این گونه‌است که مثلاً در یک مسابقه‌ی پرش ارتفاع، ورزشکارهای ما ترجیح می‌دهند که با رکورد یک متر و هشتاد سانتی متر اول شوند اما با رکورد دو متر و ده سانت دوم نشوند. این نتیجه‌ی همان فرهنگ و تربیت غلط و مسمومی است که می‌گوید: «تو باید برنده‌ی این مسابقه شوی!»

پدر و مادرها به خاطر کمال طلبی و بلندپروازی خود، کودکان را نابود می‌کنند. مهر طلبی انسان‌ها، تنگ نظری‌ها و گوشه‌گیری‌های آنها، همه، عقده‌ی حقارت، فقدان اعتماد به نفس، همه و همه ریشه در تربیت مسموم و برآورده نشدن نیازهای عاطفی کودکان دارند. اگر تا به حال پنجاه بار ترک سیگار کرده‌اید ولی موفق نشده‌اید، اگر تاکنون برای گرفتن رژیم لاغری چندین کیلو از وزن بدن‌تان را کم کرده‌اید ولی هنوز یکصد کیلو وزن دارید، مسلماً در کودکی از تربیتی مسموم رنج برده‌اید. تربیتی که نیروی اراده‌ی شما را تضعیف کرده و از شما انسانی خود بزرگ بین و سست ساخته است.

اکنون که به گوشه‌ای از پیامدهای تربیت مسموم بی‌بردی، بهتر است به فکر چاره‌جویی باشیم و از

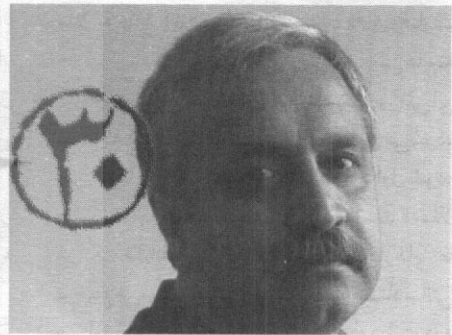


شما پدر و مادرهای عزیز بخواهیم که به فرزندان خود برچسب نزنید؛ تو بدی، تو خنگی، تو استعداد نداری، تو ریاضی سرت نمی شه بی دست و پا هستی و... چه بهتر که این برچسب ها، بویژه برچسب های صفتی را به کلی فراموش کنیم. صراحت به خرج دهید، کنایه نزنید، چرا فکر می کنید باید به در بگویند تا دیوار بشنود؟ ضد و تقیض حرف نزنید، چه بسا پدر و مادرهایی که فرزندان شان را به درستی و راستگویی و صداقت توصیه می کنند. ولی با رفتار و کردار خود عملاً دروغ و ریا را به آنها آموزش می دهند؛ مثلاً می گویند: «اگر فلانی تلفن کرد بگو من نیستم!».

پیش بینی نکنید. به سلیقه ی نوجوان تان احترام بگذارید. نوجوان ها را مسخره نکنید، بچه ها را مسخره نکنید، بر عکس بکوشید تا وکلای مدافع فرزندان خود باشید، اگر قرار است انتقاد کنید، انتقاداتان باید سازنده باشد. به جای زیر سوال بردن شخصیت فرزندان به حل مسئله اش توجه کنید.

و مادرها می کنند، تظاهر به دانایی بیش از اندازه است، پدر و مادر باید بدانند که نباید در حضور بچه تظاهر به دانایی بیش از اندازه بکنند. چه بسیار پدر و مادرهایی می بینیم که از نوجوان های خودشان تقلید می کنند. می خواهند مثل دخترشان، مثل پسرشان لباس بپوشند، موهای شان را مثل پسرشان آرایش مو بکنند و یا مثل دخترشان، کفش انتخاب کنند. سعی کنید بیشتر به جنبه های مثبت وجود فرزندان تان توجه کنید. مهم این است که جنبه های مثبت را تقویت کنید. می دانید که روان شناسی با روان پزشکی و پزشکی تفاوت دارد ولی چرا؟ صفت مشخص و بارز علم پزشکی چیست؟ پزشک به محض اینکه بیمار را می بیند، از او می پرسد که چته؟ کجات درد می کند؟ چه مشکلی داری؟ یعنی به عبارت دیگر در پزشکی، پزشک با نقطه ی ضعف شروع می کند، با نقطه ی ضعفی که بیمار گرفتار آن است. اما حالا و در روان شناسی امروز ما، ثابت شده که اگر انسان دارای

می دهند رفتار دوران نوجوانی خودشان را با رفتار نوجوان شان مقایسه می کنند، من که به سن تو بودم، این کار را می کردم، من که به سن تو بودم، روزی ده ساعت درس می خواندم. من که به سن تو بودم اتاق ها را جارو می کردم، من که به سن تو بودم هر روز برای خانه نان می خریدم. بهتر است بدانید که فرزند شما موجودی یکتا و منحصر به فرد است که برای خودش استقلال رأی دارد. پس او را با اشخاص دیگر و از همه مهمتر با خودتان مقایسه نکنید. موضوعات را آب و تاب ندهید، و از رفتار خودتان بیش از اندازه تعریف نکنید. میان فرزندان خود تبعیض قائل نشوید. میان دختران و پسران خود فرقی نگذارید. خلاقیت وجودی فرزندان تان را نکشید. متأسفانه بسیاری از فرزندان ما در نتیجه ی آموزش های اشتباه در خانه و بعد مدرسه، خلاقیت خود را از دست می دهند. وقتی پدر و یا مادر به بچه می گویند دقیقاً باید این جور رفتار کنی بچه



**با مهرطلبی از فرزندان خود سوء استفاده نکنید. بسیاری از مادرها و پدرها برای ارضای حس سلطه جویی خود از فرزندان شان با مهرطلبی سوء استفاده کرده، سعی می کنند به هر بهانه ای که شده مهر آنها را برای خودشان خریداری کنند**



انتقاد مخرب به جای موضوع، به شخص توجه می کند. تحسین تلخ نکنید، بچه ای می گفت: «مادرم هر وقت می خواهد از من تعریف کند، اول تعریف می کند و بعد از بدی هایم می گوید!» این مادر در حقیقت ساندوچی درست می کند که وسطش یک سالاد خوشمزه است و اطرافش نانی سفت و پدمزه!

بچه کارنامه اش را برای مادرش می آورد. مادر کارنامه ی بچه را می خواند. نمراتش عالی است. بیست و هیجده و نوزده. در این میان، یک درس، مثلاً جغرافی را دوازده گرفته، مادر می گوید: «آفرین! نمره ی ریاضی ات خیلی خوب است، ولی مرده شور این درس جغرافی را بپرن، این چه نمره ای است که گرفته ای؟!»، اگر قرار است که به ضعف بچه در درس جغرافی برسید، بهتر است آن را برای موقعیتی دیگر بگذارید. تحسین تلخ یعنی اینکه هم خوبی را بگویید و هم بلافاصله بدی را. بهتر است نقطه ی ضعف بچه را با نقطه ی قوتش قاطی نکنید. کار دیگری که پدر

تقاط ضعف است، در عوض دارای نقاط مثبتی به مراتب بیشتر از نکات منفی خود نیز هست، پس چه بهتر که به جای اینکه روی نقاط ضعف تکیه کنید و بخواهید آن را از بین ببرید، به جنبه های مثبت توجه کنید و آنها را تقویت کنید. به نوجوان های خود استقلال بدهید. بگذارید که احساس کنند استقلال دارند، اگر به فرزند خود استقلال ندهید، خاصیت ابراز وجود کردن را از او می گیرید، عزت نفسش را خدشه دار می کنید و اعتماد به نفسش را از بین می برید. بسیاری از پدر و مادرها جرأت نمی کنند به بچه های خود استقلال بدهند و برای ساده ترین کارها آنها را همراهی می کنند و دستشان را می گیرند. در حالی که بچه ها احتیاج به استقلال دارند. در اصلاح حقایق عجله نکنید و تلخ زبانی را کنار بگذارید. با لحنی آرام و ملایم با بچه ها صحبت کنید. پرخاش نکنید، ناسزا نگویند و فحش ندهید. یکی از کارهای بد دیگری که به والدین از روی ندانم کاری انجام

خلاقیت را از دست می دهد. وقتی معلم نقاشی بچه سر کلاس درس خطی می کشد و می گوید که فقط داخل این خط را باید رنگ بکنی و نباید از آن بیرون بروی، وقتی یک درخت را روی تخته می کشد و بعد به بچه می گوید که باید درختی درست شبیه آن بکشد، دیگر خلاقیتی باقی نمی ماند. برآستی در کلاس های نقاشی ما چه کسی بهترین نمره ی نقاشی را می گیرد. کودکی که دقیقاً نقاشی معلم نقاشی را تقلید کرده باشد! شاید بچه ای خواست برگ درختها را زرد و قرمز کند، اصلاً چرا باید برگ درختها همیشه سبز باشند؟ شاید کودکی اصلاً نخواست تهی درخت را قهوه ای کند. باید به کودک امکان خلاقیت بدهیم. در حالی که در جامعه ما اگر بچه کمترین تخطی ای از آنچه پدر، مادر و معلم به او می گویند بکند و یا کمترین جویایی بر خلاف آنچه آنها می خواهند، بگوید بچه ی بدی شناخته می شود. بی سبب نیست که در کشور ما اختراعات تا این اندازه کم است؟ بی سبب نیست که



### یافتن الماس در جاده گل اود

گودو معلم امپراتور دوران خود بود. با این وجود ناشناس و تنها سفر می کرد. یک بار که به اود مرکز فرهنگی و سیاسی افسران می رفت به دهکده کوچکی به نام تاکناکار رسید. غروب بود و باران به شدت می بارید. گودو سراپا خیس و کفش صندلش پاره پاره شده بود. پشت پنجره یک خانه روستائی چهار پنج جفت صندل دید و تصمیم گرفت یک جفت صندل خشک خریداری کند.

زن روستائی که صندل را به او داد دید گودو چه قدر خیس شده است. به داخل خانه دعوتش کرد تا شب را به صبح رساند.

گودو پذیرفت و تشکر کرد. به داخل قدم نهاد. و در برابر محلی که محراب خانواده تلقی می شد به تفکر عبادت پرداخت. بعد به مادر و فرزندان زن روستائی معرفی شد. و چون دید همه افراد خانواده ناراحت و ناامیدند علت را جویا شد.

زن روستائی گفت «شوهرم قمار باز و مشروب خوار است. هر وقت که می برد آن قدر مشروب می نوشد که مست می شود. هر وقت هم که می بازد از دیگران وام می گیرد. گاه که خیلی مست می کند اصلاً به خانه نمی آید. چه می توانم بکنم؟» گودو جواب داد «کمکش می کنم. باین پول کم یک ظرف شراب عالی و کمی غذای خوب تهیه کن. بعد برو بخواب. من هم جلوی این محراب خانوادگی به تفکر عبادت می پردازم.»

نیمه های شب که مرد خانواده کاملاً مست و لایعقل به خانه باز گشت فریاد کشید «اوی زن. آمده ام. چیزی داریم که بخورم؟»

گودو جواب گفت «چیزی برایت دارم. گرفتار باران شدم. همسرت لطف کرد و اجازه داد امشب اینجا بمانم. من هم کمی شراب و ماهی خریده ام که می توانی صرف کنی.» مرد خوشحال شد. شراب را یک نفس بالا کشید و دراز بر کف اتاق افتاد. گودو کنارش نشست و به تفکر عبادت پرداخت.

صبح بعد. که مرد بیدار شد چیزی از آن چه دیشب گذشته بود بیاد نداشت. از گودو که هنوز در حال تفکر عبادت بود پرسید «تو کیستی؟ از کجا آمده ای؟» استاد زن پاسخ داد «من گودو و اهل کیوتو هستم که به شهر اود می روم. مرد او را شناخت. خجلت زده شد و از معلم امپراتور معذرت ها خواست. گودو لبخندی زد و گفت «در زندگی همه چیز موقتی است. عمر بسیار کوتاه است. اگر بخواهی به قمار و شرابخواری ادامه دهی. وقتی نخواهی داشت به کارهای دیگر پردازی و سبب ناراحتی خانواده ات هم می شوی.»

اثر کلام در مرد چنان بود که گوئی از خواب بیدار شده باشد. گفت «حق باشما است. چگونه می توانم تعلیمتان را جبران کنم. اجازه دهید بارتان را به دست گیرم و مقداری از راه به بدرقه آیم.»

گودو جواب داد: «اگر مایلید.»

هر دو به راه افتادند. چند کیلومتر که رفتند گودو پیشنهاد باز گشت به وی کرد که گفت «اجازه دهید چند کیلومتر دیگر هم بیایم.»

ادامه دادند. بعد از مدتی گودو بار دیگر به او پیشنهاد کرد که برگردد و مرد تقاضا نمود بعد از ده کیلومتر دیگر!

ده کیلومتر را که پیمودند گودو یادآور شد که برگردد. ولی مرد اعلام کرد «قصد دارم تا پایان عمر همراهتان باشم.»

معلمین امروزی ژاپن از استاد شهریهی صحبت می کنند که جانشین گودو شد و نامش موتو بود؛ یعنی مردی که هرگز برنگشت.

بچه های ما بچه های اخلاقی نیستند. پس باید بپذیریم که هر موجود انسانی فردی است منحصر به فرد که با هیچ کس دیگر قابل مقایسه نیست. سهراب سپهری می گوید: «من نمی دانم که چرا می گویند اسب حیوان نجیبی است؟ کیوتو زیباست و چرا در قفس هیچ کسی کرکس نیست؟ شبنم چه کم از لاله ی قرمز دارد؟»

ما باید به فرزندان خود ابراز وجود را بیاموزیم. امروزه، یکی از معضلاتی که در زندگی افراد بالغ جامعه ی خودمان می بینیم، این است که نمی توانند ابراز وجود کنند. تا به حال چند بار اتفاق افتاده است که به مغازه ی کفش فروشی رفته اید تا کفش قهوه ای سرپنجه باریک بخرید ولی کفش سیاه سرپنجه پهن خریده اید؟ چه طور می شود که وقتی هیچ علاقه ای به خرید یک چیز ندارید آن را می خرید؟ مثلاً کسی می آید کنار اتومبیلتان می ایستد و بزور به شما گل یا آدامس می فروشد! چرا نمی توانید حق خود را در جامعه بگیرید؟ چرا نمی توانید در برابر زورگویی و حرف زور مقاومت کنید و بیاستید؟ علتش این است که قدرت ابراز وجود ندارید؟ پس اجازه بدهید فرزندان شما ابراز وجود را بیاموزند. بگذارید حرف شان را بزنند، اگر قرار است که با ساده ترین حرفی که فرزند شما می زند و شما آن را نمی پسندید پر خاش کنید، مطمئن باشید که فرزندان هیچ وقت ابراز وجود را نخواهد آموخت. وقتی به فرزند خود می گوید حق نداری روی حرف بزرگ ترها حرف بزنی، یعنی حق هر گونه ابراز وجود را از او می گیری. فرزند شما یک انسان است و حق دارد که ابراز وجود کند و خودش را نشان دهد.

با مهرطلبی از فرزندان خود سوء استفاده نکنید. بسیاری از مادرها و پدرها برای ارضای حس سلطه جویی خود از فرزندان شان با مهرطلبی سوء استفاده کرده، سعی می کنند به هر بهانه ای که شده مهر آنها را برای خودشان خریداری کنند. و با رفتارها و گفتارهایی مثل اعلام اینکه «چه قدر سرم درد می کند، چه قدر امروز خسته شدم و یا چه قدر امروز کار کردم» سعی می کنند مهر و محبت بچه ها را نسبت به خودشان بخرند، اما این راه درست خرید محبت نیست. کمال طلبی را کنار بگذارید و آن را به فرزندان خود آموزش ندهید. کمال طلبی چیز خوبی نیست! البته ما در مسیر کمال حرکت می کنیم و به سمت کمال پیش می رویم ولی نفس کمال طلبی یک بیماری است که آدم ها را در ستین بالاتر بسیار آزار می دهد و از آنها انسان هایی بیچاره و مفلوک می سازد.

کمال طلبی به فرزندان شما احساس بدی می دهد. و آنها را مضطرب می کند. کمال طلبی اسباب اضطراب است، اغلب کمال طلب ها با ناراحتی هایی از نوع اضطراب و افسردگی روبه رو هستند که بچه های تان از چشم و هم چشمی دور باشند. به بچه ها بفهمانید که شخصیتی منحصر به فرد باشند. گوش شنوای فرزندان خود باشید و بگذارید بچه ها برای شما حرف بزنند. و بالاخره تخم حسادت را در فرزندان خود نکارید. کاری نکنید که بچه ها رفتارهای حسادت آمیز را بیاموزند. این تنها خود شما، پدر و مادرها هستید که می توانید از فرزندان تان انسان هایی بالغ، قابل اعتماد و دارای سلامت روانی بسازید.