

## پیشگفتار

کتاب دکتر فیلان تنها یک نظر یه نیست بلکه روشی است که مانند جادو عمل می‌کند. به شکلی طنز آمیز نوشته شده است و به راحتی قابل فهم و خواندن است.

وآموزش کلاسم را به خوبی در پی دارد، هیچ زمانی تا این حد نظم را در کلاس برقرار نکرده بودم. من و شاگردانم عاشق این برنامه‌ایم. با این اوصاف زمان بسیار بیشتری برای انجام آنچه که به آن علاقه‌مندم (یعنی تدریس) دارم. در نهایت! پاسخی برای چالش‌های انضباطی پیدا کرده‌ام،

● من مدت زیادی در جست و جوی روش انضباطی مؤثری بودم. چه کسی می‌دانست به همین سادگی است؟ "تبات باعث آسایش کودکان است". چند دفعه که من قوانین را فراموش کردم دخترم التماس کرد به این فهرست راهنما رجوع کنم.

## والدین شاد:

شديدا اين كتاب را به والدینى توصيه مى كنم که به جاي لبخند زدن و خنديden با کودکشان زمان بيشتری را به داد زدن و عيب جوبي کردن از آن ها اختصاص مى دهند.

روش پر هيبت و موثری از انضباط است! بنیادی اساسی و ساده است و در نهايیت نتایجی بزرگ دارد.

خواندن اين كتاب برای والدین گرفتار آسان است.

به عنوان مشاور و راهنمای مدرسه اين كتاب را به والدین و مربيان شديدا توصيه مى کنم. پيشنهادات خوبی دارد. که می توانيد بی درنگ آنها را به کار ببريد.

اگر برای من موثر واقع شده است، حتماً برای ديگران هم می تواند موثر باشد. اين كتاب توسط دوستی به من توصيه شد که می دانست به عنوان پدری تنها با دختر پنج ساله ام در کشمکش هستم.

به دخترم گفتم: مشغول مطالعه‌ی کتابی هستم در مورد این که چطور می توانيم عملکردهای رفتار يمان را بهتر کنترل کنيم. من ۳-۲-۱ "را توضیح دادم و او در همان روز آن را درک کرد. درک دخترم در همه چیز موثر واقع شد، از ترک به موقع پارک، زودتر از زمانی که او می خواست تا حرف گوش کردن در خانه.

عالی است! متخصص اطفال آن را توصيه کرد.

من سریعاً متوجه شدم که "۱-۲-۳" سحرآمیز مقیاس پیشگیری کننده‌ی عالی است که تمام والدین می‌توانند از آن جهت اجتناب از تربیت فرزندی که بعدها نیاز به سخت‌گیری بیش از حد داشته باشد یا خارج از کنترل بار بیاید، استفاده کنند.

**باید این کتاب را تهیه کنید.**

فهم این کتاب بسیار ساده است. من این کتاب را خریدم. خودم و همسرم در کمتر از یک روز آن را خواندیم. همان شب، جلسه‌ی خانوادگی داشتیم تا در موردش بحث کنیم.

عاملی که باعث تمایز این کتاب از دیگر کتاب‌های انضباطی می‌شود این است که فرایند ساده‌ای دارد و به شما مثال‌هایی واقعی از تمام سناریو‌هایی که می‌توانید آن را تجربه کنید ارائه می‌دهد (در ماشین، در مغازه، در صورتی که آنها نه بگویند، یا جوابتان را بدهنند...). این باعث شد به آن اعتقاد پیدا کنم. من و همسرم نمی‌توانیم دست از خنده برداریم، خیلی هیجان زده‌ایم.

## فهرست

## بخش اول: تفکر درست

۱. آیا جادوست؟	۷
۲. توقف رفتار و شروع رفتار	۱۱
۳. فرضیه بزرگسالان کوچک	۱۴
۴. دونمونه از بزرگترین اشتباهات انضباطی	۱۹

## بخش دوم: کنترل رفتار زیان بخش

۵. شمارش رفتار زیان بخش	۲۵
۶. بیست سؤال	۳۹
۷. در اجتماع چه کار کنیم	۵۵
۸. اختلافات و بگومگوهای برادر یا خواهر(چشم و هم چشمی)، خشم، لب و لوجه را آویختن	۶۳
۹. گفت و گوی توجیهی	۶۷

## بخش سوم: هیچ کودکی از شما تشکر نخواهد کرد

۱۰. شش نوع از آزمایش‌ها و محک زدن‌ها	۷۳
۱۱. شمارش کردارها	۸۷
۱۲. قانون شکنی‌های جدی تر	۹۷

## بخش چهارم: تشویق رفتارهای خوب

۱۳. هفت فن یا مهارت شروع رفتار.....	۱۱۱
۱۴. برخاستن و بیرون رفتن در صبح.....	۱۲۷
۱۵. نظافت اتاق‌ها، جمع کردن وسایل و انجام کارهای روزمره.....	۱۳۳
۱۶. زمان صرف غذا.....	۱۴۱
۱۷. تکالیف خانه و تمرین‌ها.....	۱۴۷
۱۸. زمان خواب و بیداری شبانه.....	۱۵۵
۱۹. جلسه‌های خانوادگی.....	۱۶۷

## بخش پنجم : استحکام روابط

۲۱. اعتماد به نفس فرزندتان.....	۱۷۹
۲۲. مراقبت بیش از حد والدین.....	۱۸۲
۲۳. محبت و تحسین.....	۱۸۷
۲۴. جادوی واقعی در لذت بردن از ارتباط یک به یک است.....	۱۹۱
۲۵. گوش دادن فعالانه.....	۱۹۷
۲۶. زندگی جدید شما.....	۲۰۵
فهرست راهنمایی.....	۲۰۹

## مقدمه‌ای برچاپ سوم

اولین سمینار "۱-۲-۳" سحر آمیز در یکی از هتل‌های محلی هالیدی این<sup>\*</sup>، یکی از هتل‌های زنجیره‌ای در آمریکا، در روز سردی از ماه آپریل ۸۴ با حضور بیست و هشت نفر از والدین برگزار شد.

از آن روز شخصاً "۱-۲-۳" سحرآمیز را برای صدها هزار نفر از والدین، معلمان، کمک معلمان، مدیران مدارس، مادربزرگ‌ها و پدربزرگ‌ها، مسئولین اردوها، درمانگران، متخصصان سلامت ذهنی، و متخصصان اطفال ارائه کرد. دیگر ارائه کنندگان، کارگاههای "۱-۲-۳" سحر آمیز را برای هزاران نفر در سراسر جهان رهبری کرده‌اند. تا به امروز فروش کتاب و فیلم‌های ویدیویی ما به سه چهارم میلیون مارک رسیده است.

اکنون کتاب راهنمای، کتاب‌های تصویری، کتاب‌ها و فیلم‌های ویدئویی به زبان اسپانیایی موجود است و طی چند ماه آینده جدیدترین کتاب "۳ - ۲ - ۱" سحرآمیز برای معلمان، بر ویترین کتابفروشی‌ها دیده خواهد شد.

علت موفقیت "۱-۲-۳" سحرآمیز این است که: برنامه‌ی انضباطی تاثیرگذار و ساده‌ای برای کودکان ۱۲ - ۲ سال پیشنهاد می‌کند. آموختن این برنامه بسیار ساده و کاربردی است. می‌توانید طی یک روز بیاموزید و روز بعد به اجرا بگذارید. در واقع هیچ «جادویی» در کار نیست اما والدین بسیاری داشتیم که سوگند

می خوردند "۳-۲-۱" مثل جادو اثر می کند، این را اکنون بعد از این همه سال، از والدینی که کودکانشان را با روش‌های "۳-۲-۱" سحرآمیز تربیت کرده‌اند هم می شنویم، و این افراد از ما به خاطر تغییر شیوه‌ی زندگی شان تشکر می کنند. به طور خلاصه هدف اولیه‌ی ما آن است که ما می خواهیم تغییرات مثبت و مهیجی در زندگی افرادی که از برنامه‌ی ما استفاده می کنند ایجاد نماییم. می خواهیم مادران و پدران در کنار فرزند خود لذت ببرند و قادر باشند با مهربانی، ثبات، قاطعیت و آرامش فرزندی منضبط تربیت کنند. ما می خواهیم کودکان، شاد و با کفایت رشد کنند و قادر به سازگاری با دیگران باشند.

### چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

چاپ سوم "۳-۲-۱" سحرآمیز روش‌های بسیار موثر و آسانی را برای اداره کردن رفتار کودکان در سنین حدود ۲ تا ۱۲ سال توصیه می کند. شما نباید نابغه، روحانی یا در حرفه‌ی روان درمانی باشید تا بتوانید از این برنامه خوب استفاده کنید. برای رسیدن به بهترین نتیجه موارد زیر را به خاطر بسپارید:

۱. روش‌ها باید دقیقاً به صورتی که توضیح داده شده به کار برده شوند.) خصوصاً با درنظر داشتن قوانین بدون حرف و بدون احساسات.)
۲. در یک خانواده، پدر و مادر هر دو باید روش‌ها را به کار بینندند. اما اگر یکی از والدین از انجام "۳-۲-۱" سحرآمیز امتناع کرد، دیگری باز هم می تواند به تنها‌یی از آن استفاده کند (با این امید که همسرش راهی منطقی با کودکان در پیش گرفته است).

۳. پدران یا مادرانی که به تنها یی مسئولیت پرورش کودک را به عهده دارند می‌توانند خودشان از روش‌ها به طور موثر استفاده کنند. در حقیقت والدین از روش‌های ساده و موثری چون "۱-۲-۳" بسیار سود می‌برند چون این بزرگسالان مشغولیت بیش از حد دارند و فرصت زیادی برای آموختن برنامه‌های انضباطی متنوع ندارند. در عین حال نباید زمانی که مساله‌ی کنترل کودکان مطرح است، بی‌تفاوت باشند.

۴. پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، پرستارهای کودک و یا سایر کسانی که به مراقبت از کودک می‌پردازنند نیز "۳ - ۲ - ۱" را در اداره‌ی کودکان و نوجوانان بسیار موثر یافته‌اند. در واقع بسیاری از مادربزرگ‌ها و پدربزرگ‌ها خود "۱-۲-۳" سحرآمیز را کشف کرده‌اند، سپس آن را با فرزندانشان در میان گذاشته‌اند. همچنین این روزها بیش‌تر و بیش‌تر می‌شنویم که پدربزرگ، مادربزرگ‌ها خود به پرورش نوه‌هایشان مشغول‌اند و اغلب این دسته از بزرگسالان "۱-۲-۳" سحرآمیز را راهی نجات بخش برای زندگیشان می‌یابند.

۵. اطمینان حاصل کنید کودکانتان از سلامت جسمی نسبی برخوردار باشند. این واقعیت به خوبی دانسته شده که بیماری، آرژی و درد جسمی هر دو باعث ایجاد و مضاعف شدن مشکلات رفتاری و احساسی در کودکان می‌شوند. انجام آزمایش‌های فیزیکی منظم از کودکان اهمیت حیاتی دارد.

۶. فصل ۱ تا ۱۱ باید پیش از شروع به شمارش و قبل از استفاده از روش‌های فصل ۱۲ تا ۲۶ خوانده شود. بسیاری از والدین شمارش را برای هفت تا ده روز جهت اداره‌ی منزل استفاده می‌کنند و بعد از آن به بخش تشویق رفتار خوب می‌پردازند.

### ارزیابی و مشاوره‌ی روانشناسی:

ارزیابی و مشاوره‌ی روانشناسی پیش از استفاده از "۱-۲-۳" سحرآمیز توصیه می‌شود. علی‌الخصوص در صورتی که کودک سابقه‌ی اضطراب جدایی بیش از حد، خشونت فیزیکی، یا رفتارهای خودآزاری مفرط دارد. اداره کردن این کودکان در طی دوره‌ی آزمایشی اولیه، زمانی که آنها هنوز در حال هماهنگ شدن با شیوه‌ی انضباطی جدید هستند می‌تواند به طور ویژه‌ای سخت باشد.

اگر خانواده‌ای در حال متلاشی شدن (جدایی والدین) است، قبل از به کارگیری این برنامه باید آن را با مشاور مطرح کند. اگر مشاورتان با برنامه‌ی "۳ - ۲ - ۱" سحرآمیز آشنایی ندارد یک نسخه از کتاب (تصویری یا صوتی) را برای آشنایی او تقدیم کنید.

ارزیابی و مشاوره‌ی روانشناسی پس از استفاده از "۱-۲-۳" سحرآمیز در صورتی توصیه می‌شود که:

۱. بی‌ثباتی زندگی زناشویی و یا کشمکش والدین در استفاده‌ی موثر از این روش اختلال ایجاد می‌کند.

۲- ۳ - ۱ "سحرآمیز به طور طبیعی راه مناسب و پسندیده‌ای برای هم سو کردن پدر و مادرها بر سر تربیت فرزندان است. گاهی اوقات تنها چند جلسه مشاوره می‌تواند به هدایت کشتی کمک کند.

۲. اگر یکی از والدین یا هر دو قادر به پیروی از قانون بدون حرف و بدون احساسات نیستند؛ دیگر فشارهای زندگی از جمله اضطراب و افسردگی می‌تواند آرام شدن والدین را به اندازه‌ای سخت سازد، که نتوانند استفاده موثری از "۱-۲-۳"

- ۱" سحرآمیز داشته باشند. گفت و گو در مورد این مشکل‌ها با روان پزشک معالج می‌تواند به برگشتن پدر یا مادر در مسیر مناسب کمک کند.
۳. مشکلات رفتاری، همچنین محک زدن و آزمایش توسط کودک تا حد اکثر بیش از سه هفته بعد از شروع برنامه طبیعی است. اداره کردن کودک شما پیش از "۱-۲-۳" سحرآمیز سخت بوده، حال او بهتر شده اما اگر هنوز احساس می‌کنید اداره‌ی او بسیار سخت است. باید علت‌ش را جویا شوید.
۴. به احساس خود اعتماد کنید. این‌جا یک قاعده‌ی خوب برای تشخیص خطا وجود دارد: اگر شما در مورد مشکل خاصی در فرزندتان بیش از شش ماه نگرانی‌د، خیلی طولانی است! از متخصصی مشورت بگیرید تا دریابید آیا واقعاً مشکلی وجود دارد یا نه، اگر هست سعی کنید آن را اصلاح کنید یا بیاموزید چگونه اداره اش کنید. و اگر نیست دست از نگرانی بردارید.

مشکلات رفتاری جدی و یا روان شناختی در کودکان یا نوجوانان معمولاً به شکل‌های زیر است:

- مشکل در توجه نشان دادن یا ثابت نشستن
- اختلال در تکامل زبانی، روابط اجتماعی و محدود کردن علاقه‌ها
- رفتارهای مشکوک، خصومت آمیز و منفی
- نگرانی بیش از اندازه یا اضطراب غیرعادی در مورد جدایی
- زود رنجی و کج خلقی
- از دست دادن علاقه به انجام فعالیت‌های جالب
- پرخاشگری بیش از حد کلامی یا فیزیکی
- عدم رعایت قواعد و قوانین متناسب با سن
- مشکلات پیش بینی نشده‌ی یادگیری

### چه مطالبی در چاپ سوم جدید است؟

در چاپ سوم "۱-۲-۳" سحرآمیز، تعدادی فصل جدید ظاهر می‌شود که شامل «چه زمانی صحبت کنید؟»، «مراقبت زیاده از حد والدین» و "جادوی واقعی: لذت یک به یک" می‌شود. هم‌چنین بخش ۵، تحکیم روابط، صورت جدیدی از بخش اعتماد به نفس فرزندان در چاپ دوم می‌باشد. صورت جدید به ما فرصت می‌دهد معنای مراقبت بیش از حد والدین را ساده سازی نماییم، (معنای جدیدی به "۱-۲-۳" می‌دهد) و سه گام جداگانه و بحرانی والدین را روشن کنیم:

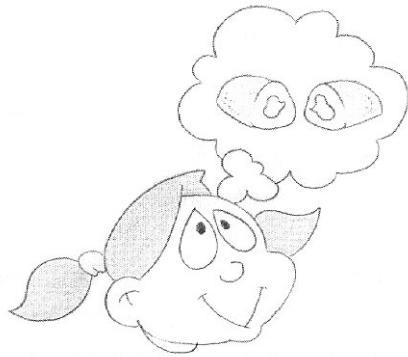
۱. کنترل رفتار زیان بخش

۲. تشویق رفتارهای خوب

۳. تحکیم روابط

به علاوه، در چاپ سوم چهار فصل مربوط به معلمان را به پیش نویس کتاب جدیدمان که ماه دیگر به چاپ می‌رسد «۱-۲-۳" سحرآمیز برای معلمان» منتقل کرده‌ایم.

- ساختار جدید، خلاصه نویسی‌های مختصر، ارائه‌ی چکیده‌ای برای هر فصل - و برای اولین بار - فهرست راهنمای کاملی از جدول پیشرفت‌ها را در بر دارد. امیدواریم چاپ سوم "۳ - ۲ - ۱" سحرآمیز راهی نیرومندتر و موثرتر جهت اجرای اهدافمان فراهم آورد تا بتوانیم تغییرهای مثبت و مهیجی - در مدت زمانی کوتاه - در زندگی والدین و فرزندان جوانشان ایجاد کنیم.



# ۱

## والدین: هدف تضعیف روحیه نیست!

افرادی که خیال می‌کنند پدر و مادر بودن و یا آموزش، کاری آسان است،  
آن کسانی هستند که هیچ یک را انجام نداده اند!

مونیکا : «می‌تونم به شیرینی شکلاتی بخورم؟»

والدین : «نه عزیزم!»

مونیکا : «چرا نه؟»

والدین : «برای این که ساعت شش شام می‌خوریم!»

مونیکا : «آره، اما من یه دونه می‌خوام.»

والدین : «همین الان گفتم که نمی‌شه!»

مونیکا : «تو هیچ وقت به من هیچ چیز نمی‌دی!»

**والدین :** «منظورت چیه که من هیچ چیز بهت نمی‌دم؟! لباس تنست هست؟

سقف بالای سرت هست؟ تا دو دقیقه دیگه غذا بهت می‌دم.»

**مونیکا :** «تو به "جوئی" نیم ساعت پیش یکی دادی.»

**والدین :** «گوش کن، مگه تو برادرتی؟ در ضمن اون شامش رو می‌خوره.»

**مونیکا :** «قول می‌دم شامم رو بخورم»

**والدین :** «به من این چرندیات قول، قول، قول رو تحويل نده مونیکا!»

**والدین :** «دیروز عصر ساعت ۴ نصف ساندویچ کره بادام زمینی و مربا خوردی و

برای شام هیچ چیز نخوردی!»

**مونیکا :** «پس من خودمو می‌کشم، بعد هم از خونه فرار

می‌کنم!!»

### انضباط خوب، زمان مناسب:

تنها افرادی می‌اندیشنند پدر و مادر بودن و یا آموزش کاری آسان است، آن کسانی هستند که هیچ کدام را انجام نداده‌اند. این وظایف بحث برانگیز از مهم‌ترین مسئولیت‌ها در جهان هستند اما در عین حال اشتباہ گرفتن‌شان به سادگی صورت می‌گیرد. زندگی با فرزندتان می‌تواند یکی از لذت بخش‌ترین تجربیات باشد، و در عین حال اگر ندانید که چه کار می‌کنید می‌تواند به طرز باور نکردنی ناامید کننده شود.

بزرگسالان با تصوری نادرست از پدر و مادر بودن، اغلب فراموش می‌کنند که ممکن نیست بتوانند هرچه کودک می‌خواهد را به او بدهنند. پرورش و تعلیم کودکان به این معنی است که علاوه بر تغذیه و حمایت از آنان شما می‌توانید به

خاطر خودشان و به خاطر همگان براساس قاعده‌ی منظمی آنان را نامید کنید (در صورت لزوم با درخواست شان موافقت نکنید و یا برخلاف آنان عمل کنید). (الآن زمان خواب است- حال باید تکالیفت را انجام دهی- از اذیت خواهرت دست بردار- نه نمی‌توانی شیرینی شکلاتی بخوری). دوباره و دوباره، جدیت و مهربانی لازم است.

متاسفانه بچه‌ها به دنبال نا کامی معمولاً از والدین خود جهت تلاشی که در تربیت صحیح آنان داشته‌اند تشکر نمی‌کنند. به جای آن، نوجوانان توانایی طبیعی و اعجاب انگیزی در گیج کردن، منحرف کردن و خشمگین کردن بزرگسالان دارند تا آن‌ها خود را مسئول پریشانی فعلی کودکان ببینند. و ما این را «آزمایش و محک‌زن» می‌نامیم. و شش نوع اساسی آن وجود دارد (فصل ۱۰). آزمایش و محک‌زن می‌تواند شوخي را حذف کند، احساسات را خراب کند، به یادگیری زیان برساند و در دراز مدت روابط صمیمانه را از بین ببرد.

مثال صحنه‌ی شیرینی شکلاتی قبلی اگر بیش از هزار بار هم تکرار شود فقط بدبهختی را تضمین می‌کند. این روشی برای زندگی هیچ‌کس نیست و مطمئناً روشی برای پرورش هیچ کودکی نیست.

کودکان با کتاب راهنمای تربیتی «چگونه مرا بپرورید» نمی‌آینند. به همین علت برنامه‌ای به نام "۳ و ۲ و ۱" سحرآمیز وجود دارد بزرگسالان باید بدانند چطور با رفتاری منصفانه، کاملاً واضح و بدون بدرفتاری رفتارهای مضر را رسیدگی کنند و رفتارهای خوب را تشویق و محک‌زن، آزمایش کردن و منحرف کردن والدین توسط کودک را که اجتناب ناپذیر است کنترل کنند. وقتی رفتارهای مشکل ساز کودکان را با روشی موفقیت آمیز و عادی رسیدگی کردید، جنبه‌ی گرم والد بودن اجازه‌ی ظهور می‌یابد.