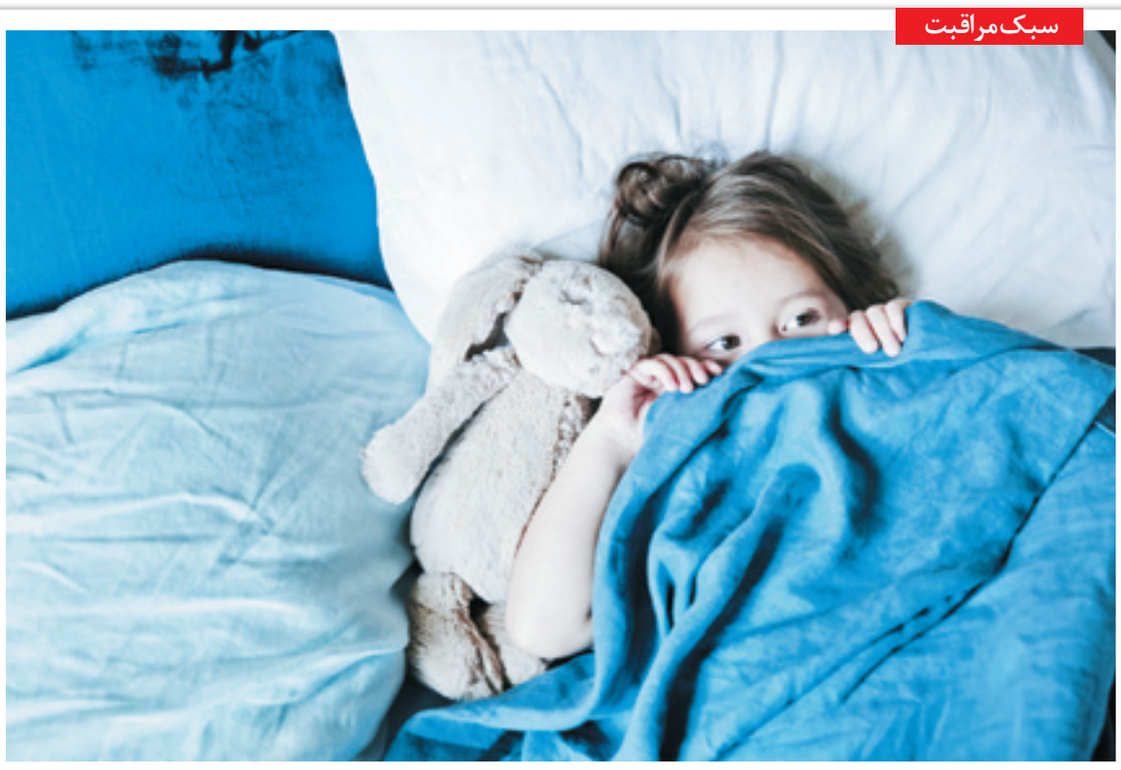
سبک مراقبت



اصولاً بچه‌ها نیاز به زمان استراحتی بیشتر از بزرگترها دارند. یک کودک نوپا را در نظر بگیرید. او باید روزانه ۱۱ تا ۱۴ ساعت خواب کامل داشته باشد. کودک سه تا پنج ساله نیاز به خواب کمی کمتر حدود ۱۱ تا ۱۳ ساعت دارد. اگر فرزند شما ۶ تا ۱۳ ساله است، باید ۹ تا ۱۱ ساعت استراحت داشته باشد. نوجوانان نیز نیاز به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب دارند

۱۰نکته‌ای که درباره خواب فرزندان باید بدانیم!

بچه‌جان! بگیر بخواب

■ ترجمه و تنظیم: محمدرضا سهیلی‌فر

«بچه جان! بگیر بخواب»، این عبارت نوستالژیک بسیاری از پدر و مادرها از سال‌های دور تا به امروز است که نشان از بیچارگی و ناتوانی خیلی از والدین مقابل مقاومت کودکان در برابر خواب دارد. واقعیت این است که بیش از دو سوم کودکان به نوعی از اختلال خواب دست کم در برخی از شب‌های هفته دچار هستند. برخی از آنها دیر به خواب می‌روند و بعضی دیگر خواب می‌مانند. به طور کلی امروزه کودکان به طور متوسط یک ساعت کمتر از کودکان ۳۰ سال پیش می‌خوابند. والدین باید روی خواب کودک دقت کنند، زیرا مقدار ساعتی که کودک می‌خوابد، روی سلامتی او تأثیر می‌گذارد. نتایج بررسی‌ها نشان داده است که حتی کمبود یک ساعت خواب روی هوشیاری و عملکرد مغز کودک تأثیر می‌گذارد و خستگی مفرط را افزایش می‌دهد. بنابراین، مراقب زمان خوابیدن و مدت زمان خواب کودک خود باشید چون زمان خواب تأثیر زیادی روی خلق و خوی کودک خواهد گذاشت. توجه به ۱۰ نکته به شما کمک می‌کند تا برای خواب فرزندان خود برنامه‌ریزی کنید.

■■■

■ **۱) چرا فرزند شما نیاز به خواب کافی دارد؟**

خوابانden کودک صرفاً برای جلوگیری از کج‌خلقی و بداخلاقی او نیست. بدن کوچک کودکان برای رشد اندام‌ها و حفظ سلامتی نیاز به خواب کافی دارد. عضلات او، از جمله قلب، خود را در طول خواب بازسازی می‌کنند. خواب همچنین سیگنال‌هایی که احساس گرسنگی یا سیری را به کودک شما اعلام می‌کند، کنترل و به حفظ وزن او کمک می‌کند.

■ **۲) خواب موجب افزایش کارایی مغز می‌شود**

در حالی که فرزند شما در سرزمین رؤیاها به سر می‌برد، مغز او خاطرات روز جاری را در خود ذخیره می‌کند تا بعداً بتواند آنها را به خاطر بیاورد. این موضوع بخش مهمی از فرایند یادگیری او محسوب می‌شود. کودک شما همچنین نیاز به خواب کافی دارد تا از قدرت تمرکزش در مدرسه کاسته نشود. اگر خواب او کافی باشد، می‌تواند تکالیفش را سریع‌تر و با دقت بیشتر و خطای کمتری انجام دهد.

■ **۳) فرزند شما به چه مقدار خواب نیاز دارد؟**

اصولاً بچه‌ها نیاز به زمان استراحتی بیشتر از بزرگترها دارند. یک کودک نوپا را در نظر بگیرید. او باید روزانه ۱۱ تا ۱۴ ساعت خواب کامل داشته باشد. کودک سه تا پنج ساله نیاز به خواب کمی کمتر حدود ۱۱ تا ۱۳ ساعت دارد. اگر فرزند شما ۶ تا ۱۳ ساله است، باید ۹ تا ۱۱ ساعت استراحت داشته باشد. نوجوانان نیز نیاز به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب دارند، اما مقدار واقعی خواب آنها موضوع دیگری است.

■ **۴) آیا کودک نیاز به خواب قیلوله در روز دارد؟**

پاسخ این سؤال بستگی به مقدار خوابی است که فرزند شما در شب داشته است. کودک نوپای شما ممکن است ۱۳ ساعت پس از غروب خورشید یا هشت ساعت پس از تاریک شدن هوا خوابیده باشد و کسری آن را با خواب کوتاه روزانه جبران کند. اغلب بچه‌ها خواب روزانه خود را تا سن پنج سالگی متوقف می‌کنند اما اگر فرزند شما در آن سن هم در روز می‌خوابد، شاید لازم است شب‌ها زودتر به تختخواب برود. اگر فرزند نوجوان شما بعد از ظهرها می‌خوابد، به وضوح مشخص است خواب شبانه او کافی نیست.

■ **۵) چگونه فرزندان خود را برای خواب آماده کنیم؟**

لازم نیست زمان خوابیدن به نبردی میان فرزند و والدین تبدیل شود! باید یک برنامه زمانی معین و روزمره حتی برای آخر هفته‌ها داشته باشیم. این برنامه می‌تواند کارهایی مانند استراحتی آرام‌بخش در وان حمام، مسواک زدن دندان‌ها و دوش گرفتن باشد، اما همیشه باید به اتاق خواب و تختخواب منتهی شود. پیشنهاد می‌شود فعالیت‌های آرام بخش و خوشایندی مانند خواندن کتاب با نور کم را قبل از خواب برنامه‌ریزی کنید. ضمناً اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب تاریک، خنک، ساکت و تلویزیون خاموش باشد. در خصوص بچه‌هایی که به دشواری به خواب می‌روند تختخواب فقط برای به اصطلاح چشمان بسته باشد، خواندن کتاب، انجام تکالیف یا بازی کردن در تختخواب ممنوع است.

■ **۶) آیا موفق می‌شویم فرزند خود را به موقع بخوابانیم؟**

این کار یک «مأموریت غیرممکن» نیست، اما سعی کنید با آن روبه‌رو شوید، البته آن هم چندان ساده نیست. ساعت داخلی بدن نوجوان شما او را ترغیب می‌کند تا شب‌ها دیر به تختخواب رفته و صبح روز بعد در رختخواب بماند. شب‌ها نور چراغ‌ها را کاهش دهید، چه آماده رفتن به تختخواب باشد، چه نباشد. اتاق را خنک نگه دارید. اگرچه ممکن است نیاز به گفتن نباشد لیکن به نوجوان خود تأکید کنید تلویزیون و کامپیوتر خود را خاموش کند. در آخر هفته‌ها هم به او بگوید که اجازه ندارد دو ساعت بیشتر از روزهای عادی هفته بیدار بماند.

■ **۷) آیا ساعت شروع به کار مدارس باید دیرتر باشد؟**

این موضوع مسئله‌ای بحث‌برانگیز برای مدارس و والدین به شمار می‌آید و راه‌حل آسانی هم برای آن وجود ندارد. زنگ بسیاری از دبیرستان‌ها قبل از ساعت ۸ صبح می‌خورد که باعث می‌شود نوجوانان خواب کافی نداشته باشند؛ چراکه اغلب آنها قبل از ساعت ۱۱ شب نمی‌خوابند. زمان شروع دیرتر مدارس ممکن است موجب ارتقای تحصیلی دانش‌آموزان هم بشود. مطالعات نشان داده نوجوانانی که از خواب کافی برخوردارند، نمرات درسی‌شان بهتر بوده و در آزمون‌های استاندارد نیز نمرات بالاتری اخذ می‌کنند.

■ **۸) آیا کودک خواب کافی دارد؟**

والدین می‌توانند آگاه شوند از اینکه فرزندشان خواب و استراحت منظم دارد یا خیر. اگر فرزندشان بتواند شب به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه پس از رفتن به تختخواب بخوابد و صبح، هنگامی که باید از تخت برخیزد، به راحتی از خواب بیدار شود، مشخص است خواب کافی داشته و شما هم مجبور نیستید به دفعات به اتاق او بروید تا مطمئن شوید از رختخواب بیرون آمده است. علائم دیگری هم وجود دارد که نشان می‌دهد خواب کافی داشته است مثل چرت نزدن در سر کلاس.

■ **۹) چگونه بفهمیم فرزند ما دچار اختلال است؟**

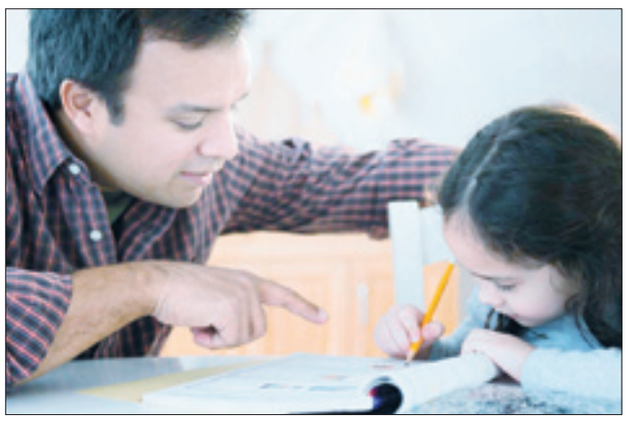
اغلب اوقات اختلال در خواب کودک بخشی از فرایند رشد او محسوب می‌شود. با این حال، گاهی اوقات در ورای مشکلات یک دلیل پزشکی وجود دارد. ببینید فاصله بین نفس‌های او طولانی شده یا به نحوه تنفسش در حالت خواب دقت کنید. ممکن است دچار آپنه در خواب (apnea نوعی اختلال تنفسی) باشد که نیاز به بررسی دارد. راه رفتن در خواب، کابوس دیدن یا شب ادراری نیز می‌تواند نشانه اختلال در خواب باشد. برای اطلاع از اقدامی که می‌توانید انجام دهید، باید به یک متخصص اطفال مراجعه کنید.

■ **۱۰) از کجا بدانیم فرزند ما دچار عارضه بیش‌فعالی نیست؟**

بزرگسالان و بچه‌ها وقتی دچار کمبود خواب شوند، واکنش آنها یکسان نیست. یک بزرگسال در اثر کم‌خوابی ممکن است بیحال شود ولی بچه‌ها می‌توانند از دیوار راست هم بالا بروند. این رفتار ممکن است عارضه ADHD(اختلال نقص توجه و بیش فعالی) به نظر بیاید. یک پزشک متخصص اطفال می‌تواند در این خصوص به شما کمک کند. اگر کودک شما دچار ای دی اچ دی باشد، مطالعات نشان داده که خواب مناسب می‌تواند به او کمک کند تا دقتش افزایش یابد و کمتر عصبی یا دچار بیش‌فعالی شود.

* برگرفته از سایت Health line

سبک تربیت



شاخص‌های رفتار درست والدین با کودکان از منظر روانشناسی

والدینی که دوباره باید تربیت شوند!

■ دکتر مریم رئوفی*

همه والدین دوست دارند فرزندانی با تربیت و مؤدب داشته باشند، اما در تربیت فرزند دچار مشکل می‌شوند. تربیت کردن بچه‌ها راه درازی است که از زمان تولد نوزاد آغاز می‌شود. در این تربیت رشد ابعاد عاطفی، عقلی و اجتماعی یک فرد را باید در نظر گرفت. مهم‌ترین نکته تربیتی فرزندان به والدین برمی‌گردد. گروهی از روانشناسان معتقدند که بعضی از رفتارهای ما در بزرگسالی منشأ رفتارهایی است که ما در کودکی از رفتار مربیان خود آموخته‌ایم و طبق طرحواره‌هایی که از کودکی در ذهن داریم، رفتار می‌کنیم. مهم‌ترین طرحواره‌ها یا نقشه‌هایی که در ذهن ما نقش می‌بندند توسط والدین ما ایجاد می‌شود. پس می‌توان نتیجه گرفت به عنوان یک والد همه رفتارها و اعمال و گفته‌هایی که انجام می‌دهیم به عنوان الگویی مطرح می‌شود که فرزندان ما بر گردان آن خواهند بود. دلیل این الگوگیری ساعات و زمان‌های طولانی است که کودکان ما به یادگیری مشاهده‌ای و غیرمستقیم از رفتار و گفتار ما می‌پردازند. پس نکته مهم در تربیت کودکان تربیت دوباره والدین است.

■ **تربیت به شیوه الگوسازی**

اگر به رفتارهای خود با کودکانتان دقت کنید، متوجه می‌شوید شما می‌توانید بسیاری از رفتارهای مثبت را با روش الگوسازی به آنها یاد دهید. در صورتی که اگر ساعت‌ها به آنها پند و اندرز دهید، نتیجه‌ای نخواهید گرفت. مثلاً اگر شما فرد کم‌تحملی باشید و طی گفت‌وگوهایتان با اطرافیان داد بزنید و عصبانی شوید یا رفتارهای پرخاشگرانه بروز دهید، فرزند شما هم این الگو را نسبت به خود شما یا دیگر اعضای خانواده یا نسبت به دوستانش بروز می‌دهد. اگر شما فردی خجالتی و گوشه‌گیر باشید فرزند شما هم مهارتی در برقراری ارتباط با محیط‌هایی که به آنها وارد می‌شود بروز نمی‌دهد و این موضوع را می‌توانید در موارد بسیاری از رفتارها و حرکات فرزندانتان بررسی کنید. بسته به اینکه شما یا شخص مهم دیگری در خانواده چقدر بر فرزندتان تأثیر دارد این یادگیری می‌تواند کم و زیاد باشد. پس بار دیگر بیایید خود را تربیت کنید و مراقب حرکات و رفتارها و گفتار خود باشید تا فرزندانتان درست تربیت شوند.

■ **هماهنگی والدین در تربیت**

مهم‌ترین نکته در تربیت فرزندان هماهنگی والدین است. اگر یک والد همه نکات تربیتی را درست انجام دهد والد دیگر با ناهم‌آوایی می‌تواند همه را خنثی کند و کودکان از این تضاد والدین سوءاستفاده می‌کنند و تربیت آنها با مشکل مواجه می‌شود. اگر اختلافی با همسرتان دارید آن را در حضور بچه‌ها مطرح نکنید. برای تربیت فرزند با همسرتان هماهنگ شوید، یا این تربیت را یکی بر عهده گیرد و دیگری از آن حمایت کند. این موضوع باعث می‌شود فرزندان مرز بین خود با والدین‌شان را فهمیده و امکان گریز پیدا نکنند.

■ **تعادل در محبت و مراقبت**

نکته مهم دیگر میزان محبتی است که بین زوجین مبادله می‌شود. کودکان تشنه محبت هستند و محبت کردن را از والدین می‌آموزند. هر چه تبادل محبت بین والدین بیشتر باشد کودکان از آرامش بیشتری برخوردار بوده، افراد مهربان‌تری خواهند شد و جایگاه واقعی عشق و محبت را که در خانواده است، فرا می‌گیرند و در دوران بزرگسالی کمتر جذب محبت‌های ساختگی و دروغین می‌شوند. والدینی که از فرزندان خود به طور افراطی مراقبت می‌کنند و دائم نگران آنها هستند فرزندان ضعیف و ناتوانی در مواجهه با مسائل زندگی بار می‌آورند. همچنین انضباط بیش از حد یا برخوردهای خصمانه و مستبدانه والدین موجب بروز اختلالات رفتاری در کودکان می‌شود که می‌توان از میان آنها به لکنت زبان اشاره کرد.

■ **انتقال پیام «تو خوب هستی»**

هرچه به کودکان بیشتر احترام بگذارید، آنها افراد محترمی بار می‌آیند. آنها را با کلمات و القاب تحقیرکننده صدا نزنید. احساس کنید آنها مهمان شما هستند و همان گونه که به مهمان خود احترام می‌گذارید با آنها رفتار کنید، چون احترام گذاشتن شما رفتارهای محترمانه آنها را موجب می‌شود.

به کودک پیام «تو خوب هستی» را القا کنید تا عزت نفس او بالا بیاید. اگر کار بدی انجام داد او را متوجه رفتار بدش کنید اما شخصیت او را مورد تحقیر و توهین قرار ندهید. در اینجا کنترل خشم شما اهمیت دارد. شما حق دارید که عصبانی و ناراحت شوید. حتی حق دارید خشم و ناراحتی خود را بیان کنید اما حق توهین به شخصیت کودک را ندارید. به کار بردن الفاظی که احساس بد بودن را به کودک القا کند به عنوان یک باور تا سن بزرگسالی در فرد باقی می‌ماند و پاک کردنش بسیار سخت خواهد بود. پس به کودک خود نگویید تو بچه بدی هستی، بلکه بگویید کاری که کردی اشتباه است و باعث ناراحتی شما شده است. این گونه به او فرصت جبران داده‌اید و احساس بد بودن را هم القا نکرده‌اید. کودکی که احساس خوب بودن می‌کند بیشتر از خود مراقبت می‌کند، محبت می‌کند و تصمیم‌های درست‌تری می‌گیرد.

■ **انتقال پیام «سالم باش»**

با فرزندان خود در مورد مشکلات زندگی زناشویی‌تان درددل نکنید چون کودک احساس ناتوانی می‌کند و شما را به عنوان یک قربانی می‌بیند و این احساس قربانی بودن به عنوان یک گزینه زندگی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در بزرگسالی هم نقش یک قربانی را بازی خواهد کرد. همچنین در هنگام بیماری خود پیام «سالم باش» را به فرزند خود برسانید، چون کودک می‌ترسد شما را از دست بدهد و مضطرب و نگران می‌شود. در عین حال احساس گناه می‌کند که چرا او سالم است و شما بیمار هستید. در این حالت می‌توانید توضیح دهید که بیماری شما موقتی است و به زودی خوب می‌شوید.

■ **کودک‌تان را با خودش مقایسه کنید**

مقایسه کردن کودک با دیگران چه او را برتری دهید یا تحقیر کنید روش غلطی است. اگر به کودک القا کنید او بهترین است موجب خودشیفتگی کودک شده و او خود را از ارتباط با سایر کودکان مجزا می‌کند یا موجب فخر کودک بر سایرین می‌شود و بی‌شک این امر می‌تواند در بزرگسالی منجر به اختلالات رفتاری او شود. اگر او را در مقایسه با دیگران کمتر ببینید هم حس حسادت را به او داده‌اید و هم اینکه موجب احساس کینه‌ورزی نسبت به شخص مورد نظرتان در او ایجاد کرده‌اید. کودکی که در مقایسه با دیگران احساس کمتری و پایین‌تری کند توانایی و انرژی لازم را برای بروز خود از راه‌های مثبت از دست می‌دهد، اما وقتی او را با خودش مقایسه می‌کنید این فرصت را به او می‌دهید تا دست به جبران بزند و از وضعیت پیشرفت و نقصان خود مطلع شود.

■ **کودک باید کودکی کند**

کودکان در سنین پیش دبستانی نیاز دارند کودکی کنند. او را وادار نکنید زود بزرگ شوند و رفتارهایی که متناسب با سنش نیست را انجام دهد، چون کودکی که کودکی نکند در بزرگسالی به دنبال کودکی‌اش که نداشته می‌گردد. آموزش‌های آکادمیک در سنین زیر شش سال به کودک آسیب می‌زند. برای این سنین روش‌های دیگری برای آموزش وجود دارد که شامل بازی قصه‌گویی، بازی نقاشی و کارهای دستی است. اسباب بازی‌هایی مثل پازل، ساختمان‌سازی، جور کردن رنگ‌ها، اشکال طرح‌ها، آب بازی و خمیر بازی برای این سن می‌تواند خلاقیت کودک را افزایش دهد.

*مشاور و روانشناس

سبک رفتار

کودک را با دنیای بزرگسالان قضاوت نکنیم

پدر! مادر! من فقط ۵ سال دارم

■ نگین خلج سرشکی

یک روزهایی دلم نمی‌خواهد از اتاق بیرون بیایم، چون مامان و بابا همیشه به دنبال تنبیه و سرزنش من هستند. نمی‌دانم چرا فکر می‌کنند که من باید همیشه محدود به چند قانون خسته‌کننده باشم. نمی‌دانم چرا آنقدر از من انتظار دارند. من فقط پنج سال دارم. دنیای من پر از سؤال‌های نپرسیده است. نمی‌دانم چرا وقتی از آنها سؤال می‌پرسم به من می‌گویند تو متوجه نمی‌شوی. من هم درک می‌کنم اما کمی کمتر از آنها. من به اندازه خودم می‌بینم، می‌شنوم، متوجه می‌شوم و می‌خواهم. برعکس یک روزهایی هم آنقدر به من محبت می‌کنند که انگار نه انگار همان آدم دیروز هستم که سرزنش می‌کردند. بعضی وقت‌ها فرق بین خوب و بد را متوجه نمی‌شوم. نمی‌دانم که الان باید پشیمان باشم یا خوشحال. نمی‌دانم چرا مامان و بابا فکر می‌کنند که من باید دو برابر سن خود رفتار کنم و حق هیچ گونه خطا و شکستی را ندارم. یکی به آنها بگوید که من فقط پنج سال دارم.

■■■

خیلی وقت‌ها والدین به گونه‌ای رفتار می‌کنند که مرز بین خوبی و بدی وجود ندارد. اکثر مواقع فکر می‌کنند که کودک آنها متوجه خیلی از مسائل نمی‌شود، در صورتی که کودک از نخستین دقایق زندگی همه چیز را به اندازه گستره درک خود متوجه می‌شود. خداوند به او قوه درک داده است و می‌تواند مسائل را تجزیه و تحلیل کند. اگر با کودک خود صحبت کنید و به او حق شنیدن بدهید، متوجه خواهید شد که چقدر تأثیرپذیر است. اشتباه والدین از جایی شروع می‌شود که فکر می‌کنند کودک فقط باید بگوید «چشم» و نباید خارج از چارچوب رفتار کند. کودک شما در ذهن خود هزاران راه نرفته و هزاران سؤال نپرسیده دارد. او در حال کشف دنیاست، پس به او اجازه دهید بپرسد، انتخاب کند و انجام دهد. وظیفه شما این است که گام به گام او قدم بردارید و از او مراقبت کنید، اما حق جلوگیری از تجربه‌های او را ندارید. او اگر دوست دارد با دست غذا بخورد مانع او نشوید، بلکه بگذارید امتحان کند و بعد فرق بین تمیز غذا خوردن یا کثیف کردن لباس‌ها را به او آموزش دهید. کودک اگر امتحان کند و نتیجه را ببیند بهتر می‌تواند حرف‌های شما را بپذیرد. این امر به معنی باز گذاشتن همه راه‌ها و از آن طرف بام افتادن نیست بلکه نبود قانون هم می‌تواند کودک را سرکش و خودرأی بار بیاورد، از این رو والدین باید بسیار دقیق مرز بین افراط و تفریط را بدانند. تربیت کردن و نوع رفتار با کودک نیاز به بلوغ فکری دارد. اگر می‌خواهید والدین خوبی باشید پس باید دید و نگرش همه جانبه را رعایت کنید. چون کودک به والدین خود تکیه می‌کند و دوست دارد تمامی راه‌ها را با آنها قدم بردارد. او می‌داند که مادر و پدر بلد راه هستند پس با رفتارهای خود این اعتماد را از بین نبرید. شما فکر می‌کنید که او متوجه نمی‌شود اما برعکس نمی‌دانید که او چقدر حواس و دقت خود را متوجه شما کرده است. کودک شما سلیقه دارد، حق انتخاب دارد و حتی فکر می‌کند.

اشتباه والدین از جایی شروع می‌شود که فکر می‌کنند کودک فقط باید بگوید «چشم» و نباید خارج از چارچوب رفتار کند. کودک شما در ذهن خود هزاران راه نرفته و هزاران سؤال نپرسیده دارد

سعی کنید از او نظر بخواهید و اجازه بدهید با همان دایره لغات محدود سعی کند تا فکر خود را به شما انتقال بدهد. او شیرین‌ترین لغات دنیا را با لحن قند و عسل برای حرف زدن با شما استفاده می‌کند پس با عبارت‌هایی مانند حوصله ندارم، وقت ندارم، تو متوجه نمی‌شوی یا هنوز بچه‌ای، کام او را تلخ نکنید. هیچ چیز بدتر از این نیست که کسی تو را باور نداشته باشد. آیا دوست دارید که وسط حرف‌ها و اشتیاق‌هایتان ناگهان کسی ذوق شما را کور کند؟ کودک شما هم انسان است و حس دارد پس اگر مکرر ذوق او کور شود یاد می‌گیرد که به حال و هوای هیچ کس احترام نگذارد و همیشه خود را برتر از دیگران بداند. سعی کنید سطح مطالعه خود را افزایش دهید تا سطح اطلاعات شما افزایش پیدا کند. کودک همیشه پر از سؤال‌های عجیب و غریب است و رد کردن سؤال‌ها راه‌حل مسئله نیست بلکه باید بدانید در چه سطحی به او پاسخ بدهید. امروزه مسئله جالبی که مطرح می‌شود این است که ما انسان‌ها از نظر روانی به سه بخش کودک، والد و بالغ تقسیم می‌شویم و متأسفانه اکثر والدین از این سه بخش غافل هستند و همیشه با لحن یک بالغ با کودک خود حرف می‌زنند در صورتی که گاهی لازم است پا به پای او کودکی را تجربه کنید یا مانند یک والد بالغ با او رفتار کنید.

لازم نیست همیشه نقش دانای کل را داشته باشید و برای او خط و نشان بکشید. گاهی در سطح او کودک باشید و از نگاه او دنیا را ببینید. باور کنید گاهی کودک بودن روح آدم را جلا می‌دهد. اگر کمی خود را در جای او بگذارید، هرگز کارهای او را دور از عقل و نادرست نمی‌دانید و به او حق می‌دهید که اشتباه کند و یاد بگیرد.