# فرزندپروری باکفایت
## (با رویکرد طرحواره درمانی)
### نگاهی عمیق به تأمین نیازهای عاطفی اساسی و پیشگیری از خشم


تألیف

**جان فیلیپ لوییس**

**کارن مک‌دونالد لوییس**

ترجمه

**دکتر سید مهدی موسوی موحد**

متخصص اطفال

عضو انجمن روان‌پزشکی کودک و نوجوان ایران



Morgan James PUBLISHING
(با مجوز رسمی ترجمه)

کتاب ارجمند

*تربیت کودک را ۲۰ سال قبل از تولدش باید آغاز کرد.*

**ناپلئون**

***تقدیم به*** *همسر عزیزم*
*کسی که عشق را فقط با او تجربه کردم.*
*و*
***تقدیم به*** *دختر دوست‌داشتنی‌ام یکتا*
*که با او خود را بیشتر شناختم.*

**س. م. موسوی موحد**

**Dear Readers,**

The “Good Enough Parenting” is a parenting model that I have been working on for more than 10 years. I have done more research since the printing of the present book. In my newest findings, I have come up with “Nurturing Interactions”, which are the counterparts to the Exasperation Interactions. Nurturing Interactions are healthy parent-child interactions, which are opposite to Exasperation Interactions. In a nutshell, parents need to minimise the Exasperation Interactions, which are laid out in this present book, and strengthen their Nurturing Interactions. The Nurturing Interactions will contribute significantly to the meeting of the Core Emotional Needs of your child. A new and updated version of my book will be out sometime this year and you will be able to learn more about both these healthy and unhealthy parent-child interactions.

- John Philip Louis, PhD

**خوانندگان عزیز،**

کتاب «فرزندپروری باکفایت» روشی از فرزندپروری است که من بیش از ده سال روی آن کار کرده‌ام. از زمانی که این کتاب منتشر شد تحقیقات بیشتری در این زمینه داشته‌ام؛ و به «تعامل تربیتی» رسیدم که نقطهٔ مقابل واکنش‌های منجر به خشم است. تعامل تربیتی در روابط سالم بین والدین و کودک در مقابل واکنش‌های منجر به خشم قرار می‌گیرد. خلاصه اینکه والدین باید واکنش‌های منجر به خشمی که در این کتاب مطرح‌شده است را به حداقل برسانند و تعامل تربیتی خود را با فرزندان تقویت کنند. تعامل تربیتی به‌طور مشخص تأمین‌کنندهٔ نیازهای عاطفی اساسی فرزند شماست. نسخهٔ به‌روز شدهٔ کتاب من در سال جدید در دسترس خواهد بود و می‌توانید در مورد روابط سالم و ناسالم والدین و کودک بیشتر بیاموزید.

**– جان فیلیپ لوییس**

# فهرست

**تقدیر و تشکر** ..... **۱۱**

**سخن مترجم** ..... **۱۳**

**تمجید از فرزندپروری باکفایت** ..... **۱۵**

**پیشگفتار** ..... **۱۹**

**بخش اول: معرفی فرزندپروری باکفایت** ..... **۲۱**

**فصل ۱** اهمیت فرزندپروری ..... ۲۳

**فصل ۲** مثالی برای نیازهای عاطفی اساسی ..... ۲۹

**فصل ۳** سردرگمی در تأمین نیازهای عاطفی اساسی ..... ۵۱

**فصل ٤** واکنش‌های منجر به خشم ..... ۵۹

**بخش دوم: نیاز عاطفی اساسی رابطه و پذیرش** ..... **۷۳**

**فصل ۵** رابطه و پذیرش ..... ۷۵

**فصل ٦** دامنهٔ قطع رابطه و طردشدگی ..... ۸۵

**فصل ۷** زمان باکیفیت، وقت می‌خواهد ..... ۱۰۷

**فصل ۸** همدلی و تأیید احساسات ..... ۱٤۳

**بخش سوم: نیاز عاطفی اساسی خودگردانی و عملکرد سالم** ..... **۱۵۳**

**فصل ۹** خودگردانی و عملکرد سالم ..... ۱۵۵

**فصل ۱۰** دامنهٔ خودگردانی و عملکرد مختل ..... ۱٦۱

**فصل ۱۱** توانمندسازی متناسب با سن..... ۱۸۱

**بخش چهارم: نیاز عاطفی اساسی پذیرش محدودیت‌های معقول..... ۱۹۱**

**فصل ۱۲** محدودیت‌های معقول ..... ۱۹۳

**فصل ۱۳** دامنهٔ محدودیت‌های معیوب..... ۱۹۹

**فصل ۱٤** چه چیزی محدودیت‌ها را مهار می‌کند؟..... ۲۱۳

**فصل ۱۵** نجات از گرداب ..... ۲۲۵

**بخش پنجم: نیاز عاطفی اساسی انتظارات واقع‌بینانه ..... ۲۳۷**

**فصل ۱٦** انتظارات واقع‌بینانه..... ۲۳۹

**فصل ۱۷** دامنهٔ انتظارات مبالغه‌آمیز..... ۲٤۵

**فصل ۱۸** دخالت والدین- ضعف یا قوت؟..... ۲۵۷

**بخش ششم: حرکت به‌سوی نتیجه سالم‌تر ..... ۲۷۵**

**فصل ۱۹** ارزش‌های معنوی و اجتماعی..... ۲۷۷

**فصل ۲۰** ترمیم و پیوند دوباره..... ۳۰۳

**خاتمه..... ۳۱۳**

**ضمیمه ۱: کاربرگ رفتارهای منجر به خشم..... ۳۱۵**

**ضمیمه ۲: تمرین پردازش عواطف..... ۳۱۷**

**معرفی نویسندگان ..... ۳۱۹**

**واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ..... ۳۲۱**

**واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ..... ۳۲۳**

# تقدیر و تشکر

در آغاز **خداوند** را **سپاس** می‌گوییم که والد اصلی است: شکر به خاطر تمام چیزهایی که به ما عطا کردی و سپاس برای شناخت نیازهای عاطفی اساسی ما.

سپاس از **دکتر جفری یانگ**، بنیان‌گذار طرحواره‌درمانی که تأثیرش در صفحه صفحهٔ کتاب مشهود است. آشنایی با شما ما را در مسیر پیشگیری از شکل‌گیری طرحواره‌ها قرارداد. ما قدردان وقتی‌که برای ما گذاشتید هستیم و سپاسگزاریم که مشوق ما برای رسیدن به رؤیاهایمان بودید. سپاس از **پت سیم**، معاون و همکار فیلم‌درمانگر ما، قدردان دوستی و همکاری‌ای که در دو دههٔ اخیر داشتیم هستیم. انجام این کار بدون شما به‌طور حتم ممکن نبود.

سپاس فراوان از گروه تحقیقاتی قابل‌احترام ما.

**دکتر جرج لاک وود، دکتر هارولد سکستون، دکتر آسل هافورت و توایگ زرن (ایرن)** که سخت‌کوشی و تخصص خود را در پالایش داده‌های ما به کار بستند و ساعات زیادی صرف معنی‌بخشی آمارهایی که بی‌پایان به نظر می‌رسید کردند. و **انجمن ملی خدمات اجتماعی سنگاپور (ncss)** که در تأمین اعتبار تحقیقات به ما کمک کردند.

**سپاس از گروه طراحی هنری بااستعداد ما، سپاس فراوان از طراح ویژهٔ ما، کاترین آمون، دوست و مربی‌ای که رابطهٔ طرحواره‌درمانی و معنویت را که افراد کمی آن را درک می‌کنند به‌خوبی دریافت. کاترین رفتن تو ناگهانی بود و هرگز فراموش نخواهی شد. تو همیشه در کنار ما بودی و کمک‌های تو در صفحات این کتاب جاودانه خواهد شد. دکتر شیرنلاهانگ، دکتر راندی جانکا و لیزا لائوی** در

اوج گرفتاری به ما کمک کردند. تشکر ویژهٔ ما را برای زحمات زیاد و اطلاعات کامل و دقیقی که در اختیار ما گذاشتند سزاوارند. **دکتر مارک تیم لین و همسرش ویکی** که بازخوردهای هوشمندانه و انرژی‌زا به ما دادند. **پاول رمزی، مارک تمپلر و آنا اوبرین** که هر یک کتاب را مطالعه کردند و با انتقادات خود باعث خلق نتایج متفاوتی شدند. **شرلی وی**، همیشه در دسترس بود و هنر خود را در کشیدن تصاویر به ما هدیه داد که با این کار بخشی فوق‌العاده به این کتاب و کارگاه‌های ما اضافه شد. **تان بن هاو**، دلسوزانه روی گرافیک‌ها کارکرد و **آبراهام آگوستین** بخش‌های خسته‌کننده را واقعاً به طرز مطلوبی شکل داد.

## ایده‌های نهایی

**سپاس از والدینمان، خانم فیلیپ اساتوس لوییس (اکامامالوییس) و گرک و آن مک‌دونالد (اکاپاوپاوومی‌ماو)** که بی‌شائبه ما را در این کار حمایت کردند. *سپاسگزاریم برای روش‌هایی که با آنها نیازهای عاطفی اساسی ما را تأمین کردید، شما پدربزرگ و مادربزرگ‌های فوق‌العاده‌ای نیز هستید؛* **و در پایان سپاس از فرزندان فوق‌العاده‌مان، سونیا و دیوید، این کتاب به شما تقدیم می‌شود.** *ما نمی‌توانیم زندگی را بدون شما تصور کنیم، قسمت بزرگی از لذت در زندگی ما به خاطر وجود شماست! ما به شما احترام می‌گذاریم برای آنچه هستید و آنچه می‌شوید. گذراندن وقت با شما یکی از موضوعات موردعلاقهٔ ما در این کره خاکی است! سپاس برای دوستی، اعتماد و همکاری شما و برای اینکه لطف فوق‌العاده‌ای به ما کردید که در سفر زندگی والدین باکفایتی در فرزندپروری باشیم.*

# سخن مترجم

در جامعهٔ امروز ما، با توجه به حجم زیاد اطلاعاتی که در دسترس است داشتن فرزندانی سالم از نظر جسمی و روحی بسیار مشکل‌تر از نسل‌های قبل به‌نظر می‌رسد و هر چه به جلوتر می‌رویم نیاز به دانش تربیت فرزند خود را واضح‌تر نشان می‌دهد. والدین امروز، از یک‌سو با نسلی روبرو هستند که به‌مراتب از آنها باهوش‌تر هستند و با توجه به سنشان به اطلاعات بیشتری دسترسی دارند و از سوی دیگر به‌راحتی ارزش‌های نسل قبل خود را قبول نمی‌کنند. در این تنگنا تربیت فرزند، کاری بس دشوار به‌نظر می‌رسد و دیگر نمی‌توان با تکیه‌بر تجربهٔ اطرافیان و پدربزرگ و مادربزرگ‌ها کودکان را تربیت کرد، امروزه فرزندپروری یک علم است که بر پایهٔ تحقیقات مستدل بناشده و هر پدر و مادری باید به فراخور ظرفیتش آن را بیاموزد تا بتواند از این تنگنا به‌سلامت بگذرد.

در فرهنگ ما تربیت کودک با عنوان فرزندپروری شناخته می‌شود درحالی‌که کلمهٔ فرزندپروری ترجمهٔ کلمهٔ parenting است که درواقع معنی آن والدپروری است نه فرزندپروری؛ یعنی برای تربیت فرزندان باید والدین تغییر کنند تا منجر به تغییراتی در فرزندان شود. پس همان‌طور که در این کتاب خواهید دید قسمت اعظم تربیت فرزند بر اساس تغییر رفتار خودمان و توجه عمیق به مشکلاتی که در دوران کودکی برای ما ایجادشده و اصلاح این مشکلات بناشده است.

ما درواقع ***"قربانی قربانیان"*** هستیم. والدین ما در نسل قدیم عمدتاً دانشی در مورد تربیت فرزند نداشتند و ما نیز با این شرایط در پیشگاه فرزندانمان ایستاده‌ایم ولی اکنون زمان قربانی‌گری نیست و با توجه به همه‌گیر شدن دانش فرزندپروری همگی

مسئولیم که آن را بیاموزیم و این زنجیرهٔ قربانی را قطع کنیم تا فرزندان ما بتوانند فرزندان خود را درست تربیت کنند.

در این کتاب تله‌های زندگی با نام طرحواره آورده شده است و دیدگاه جدیدی در حوزهٔ فرزندپروری مطرح‌شده که به والدین کمک می‌کند مشکلات رفتاری خود را بهتر ببینند و با درک آنها رابطهٔ مطلوب‌تری با فرزندان خود برقرار کنند.

بعد از خواندن این کتاب قطعاً دید تازه‌ای نسبت به خود و فرزندانمان خواهیم داشت. و آنچه از این کتاب می‌آموزیم و به کار می‌گیریم سرآغازی برای تغییر در خود و فرزندانمان خواهد شد.

در اینجا لازم است از استاد عزیز و دوست‌داشتنی‌ام جناب آقای دکتر محقق که همواره در طول زندگی، بی‌شائبه به من آموختند و دریچه‌های جدیدی به روی من باز کردند صمیمانه سپاسگزاری کنم، بی‌شک وجود افرادی مانند ایشان نعمتی بزرگ برای کسانی است که می‌خواهند بدانند و تغییر کنند. از آقای دکتر حمیدپور تشکر فراوان دارم که با تدریس منحصربه‌فرد خود من را با دنیای جذاب طرحواره آشنا کرده و با معرفی این کتاب مسیر ترجمه و ارائهٔ آن را هموار کردند. تشکر ویژه از همسر عزیزم، خانم دکتر مستوری که در طول ترجمهٔ کتاب صبورانه و با شور و شوق مشوق من بودند و در ویراستاری کتاب کمک شایانی کردند.

از زحمات جناب آقای دکتر ارجمند و سرکار خانم تینا جلالی که در موارد مشکل ترجمه حقیر را با سخاوت یاری کردند تشکر ویژه دارم و همچنین از زحمات خانم شکی که در به ثمر رساندن این ترجمه نقش بسزایی داشتند سپاسگزارم.

بی‌شک این ترجمه خالی از اشکال نیست و از راهنمایی‌های شما عزیزان در رفع این اشکال‌ها استقبال می‌کنم و رهنمودهای شما را به دیدهٔ منت دارم.

Site: www.drmahdimousavi.com
Email: smmousavim@yahoo.com
Instagram: drmousavimovahed
Telegram: https://telegram.me/drmousavimovahed

با سپاس

**سید مهدی موسوی موحد**

فروردین ۱۳۹۶

# تمجید از فرزندپروری باکفایت

"در دنیایی که در آن با حجم بیش از اندازه‌ای از اطلاعات روبرو هستیم، فرزندپروری باکفایت به والدین آموزش می‌دهد که چطور نیازهای عاطفی اساسی را تأمین کرده و از انتقال رفتار معیوب خود به فرزندانشان پیشگیری کنند. طرحواره‌درمانی در مورد بزرگسالان موفق بوده است، اما من همیشه می‌خواستم کسی در مورد پیشگیری از تشکیل طرحواره‌ها یا تله‌های زندگی در کودکان کاری انجام دهد و این کتاب این مهم را انجام داده است".

- **دکتر جفری یانگ**، دپارتمان روان‌شناسی، دانشگاه کلمبیا، نیویورک، بنیان‌گذار طرحواره‌درمانی.

"این کتاب پیشرو، به والدین کمک خواهد کرد که کودکان سالم‌تری تربیت کنند تا در بزرگسالی بالغین سالم‌تر و موفق‌تری باشند. من قویاً این کتاب را توصیه می‌کنم."

- **دکتر چارلز آل ویتفیلد**، نویسندهٔ پرفروش‌ترین کتاب بین‌المللی درزمینهٔ کودک به نام "التیام درونی کودک ".

"دانش شناخت تفاوت: مباحث اصلی در روابط، بازسازی آنها و زندگی "

"بسیاری از صاحب‌نظران اعتقاددارند بهترین هدیه‌ای که ما می‌توانیم به فرزندانمان بدهیم والدین سالم‌اند. فرزندپروری باکفایت این شانس را به ما می‌دهد که پیچیدگی‌های شخصیت، تله‌های زندگی و سبک‌های مقابله‌ای خود را ببینیم تا لحظه‌های دشوار و منحصربه‌فرد در فرزندپروری خود را دریابیم. به‌خصوص

لحظه‌هایی که می‌توانند جنبه‌های مبارزه‌جوی شخصیت ما را که اثرات طولانی‌مدت دارند فعال کنند و یا نقاط قوت شگفت‌انگیز درون ما را آشکار سازند. علاوه بر اطلاعات شفاف و قابل‌دسترس، در سیر توانمندی‌های قوی برای شکل‌گیری یک والد مؤثر، جان و کارن لوییس خواننده را دعوت به تجربهٔ یک سفر موشکافانه به تله‌ها و محرک‌های شخصیتی خود فرد، به‌عنوان یک والد می‌کنند. شما در این کتاب برنامه‌های قدم‌به‌قدمی خواهید یافت که با آنها بر موانع سخت غالب می‌شوید. حداقل خواهید آموخت که چگونه انحرافات ناسالم در حوزهٔ خودداوری خود را برای رسیدن به حوزهٔ شادی و مسئولیت‌پذیری کنترل‌شده، حذف کنید و انتظارات معقول داشته باشید. کتاب *" فرزندپروری باکفایت "* که با تکیه‌بر تحقیقات اساسی، قوی و مستند علمی در حوزهٔ طرحواره‌درمانی نوشته‌شده است یکی از سرمایه‌های ارزشمند کتابخانه شما خواهد بود."

- **وندی بهاری**، نویسندهٔ "خلع سلاح کردن خودشیفته ... احیاء و رشد با خودجذبی " مسئول جامعه بین‌المللی طرحواره‌درمانی.

"در کتاب فرزندپروری باکفایت جان و کارن لوییس روش‌های جدید و قدرتمندی به والدین ارائه داده و به آنها نشان می‌دهند که چگونه با آمیزه‌ای جذاب از صمیمیت، مسئولیت‌پذیری، شادی و تواضع، لحظات درگیری و بحران عاطفی در فرزندپروری را به شانس‌های مسلم برای قراردادن فرزندان خود در مسیر خودشکوفایی تبدیل کنند. در اولین رهنمود، جان و کارن، بینش‌ها و راه‌کارهای جدید برای تأمین نیازهای عاطفی اساسی که به آن طرحواره‌درمانی می‌گویند را با جدیدترین تحقیقات فرزندپروری درهم می‌آمیزند.

آنها این کار را طوری انجام می‌دهند که شما تجربیات گستردهٔ آنها را در حوزهٔ کمک به والدین هم به‌عنوان رهبران کلیسا و هم به‌عنوان والدین به‌وضوح خواهید دید، آنها عدالت کامل را در پیچیدگی‌ها و مشکلات فرزندپروری رعایت می‌کنند و این رهنمودها را آن‌قدر ساده و شفاف مطرح می‌کنند که عملاً در زندگی کاربرد پیدا می‌کنند. والدین و متخصصانی که به آنها در فرزندپروری کمک می‌کنند باید این کتاب را بخوانند."

- **جرج لاک‌وود**، phd، مدیر انستیتو طرحواره‌درمانی غرب ارائه‌کننده جهت عموم، انجمن بین‌المللی طرحواره‌درمانی.

"این کتاب کوچک، نمایی دقیق و علمی بر اساس طرحواره در فرزندپروری ارائه می‌دهد که با دانش نظری و مثال‌های گویا از زندگی روزانه (شامل زندگی خانوادگی خود مؤلف) و شکل‌های واضح همراه است. لحن نویسنده در این کتاب به‌دوراز قضاوت، گرم و امیددهنده است درحالی‌که عنوان کتاب، فرزندپروری باکفایت، ما را از معیارهای سخت‌گیرانه بر حذر می‌دارد."

- **ایکارد راجر**، مدیر جامعهٔ بین‌المللی طرحواره‌درمانی فرانکفورت.

هدف طرحواره‌درمانی التیام زخم‌ها و آسیب‌های ناشی از نقص توجه والدین به تأمین نیازهای عاطفی اساسی فرزندان در دوران کودکی است. جان و کارن لوییس با تعهد، بینش و خصوصیات شوخ‌طبعانه در زندگی خانوادگی، نیاز به طرحواره‌درمانی را با ارائهٔ راهنمای عملی برای پرورش فرزندان با فهم نیازهای عاطفی اساسی و ابزار لازم برای تأمین آنها مطرح کرده‌اند. آنها تجربیات خود را در قالب والدین، درمانگر و رهبران کلیسا با هم ترکیب کردند تا الگویی ارزشمند برای پرورش کودکانی شاد و سالم از نظر عاطفی ارائه دهند.

- **کاتریت آمون**، مرکز شناخت درمانی نیویورک.

کتابی عمیق و کاربردی که مختص نژاد و فرهنگ خاصی نیست! والدین، با کودکانی در هر سن و سال باید این کتاب را بخوانند. این کتاب چشم‌های ما را به روش‌های سالم‌تر ارتباط با فرزندانمان بازکرده و ما را مجاب می‌کند که نیازهای اساسی فرزندانمان را تأمین کنیم و رابطهٔ با آنها را برقرار نگه‌داریم. تغییرات در آنها و ما شگفت‌انگیز خواهد بود. بسیار متشکرم.

- **دکتر مارک تیم لین** و **ویکی تیم لین**، ملبورن.

# پیشگفتار

ما نوشتن این کتاب که در مورد فرزندپروری است را با ترس و اضطراب شروع می‌کردیم. پس احساس می‌کنیم باید توضیح دهیم که چرا اینجاییم و به این سؤال پاسخ دهیم که چرا به یک کتاب دیگر در مورد فرزندپروری نیاز است؟ آنچه این کتاب را منحصربه‌فرد می‌کند این است که اولین کتابی است که سعی دارد طرحواره‌درمانی را به فرزندپروری ربط دهد و اینکه چگونه از تشکیل طرحواره‌ها در دوران کودکی جلوگیری کنیم. (لااقل کودکان را از عوامل آسیب‌رسان حفاظت کنیم.) و چگونه نیازهای عاطفی اساسی کودکان را تأمین کنیم. داستان ایجاد نسخه‌ای مختصر از کارگاه چگونه والدین باکفایتی باشیم و همچنین پیدایش این کتاب به این صورت بود که در اکتبر سال ۲۰۰۷، در سمیناری با عنوان "مقدمه‌ای بر طرحواره‌درمانی " که سخنران آن دکتر جفری یانگ، بنیان‌گذار طرحواره‌درمانی بود شرکت کردیم. در جلسهٔ پرسش و پاسخ یکی از شرکت‌کنندگان از دکتر یانگ پرسید نظریهٔ شما که طرحواره را مطرح می‌کند (افکار منفی خودکار/ خاطره‌ها/ باورها) در دوران کودکی شکل می‌گیرد، آیا کسی برنامهٔ پیشگیری از شکل‌گیری طرحواره را برای والدین ارائه داده است؟ دکتر یانگ به شوخی پاسخ داد زندگی کاری خود را صرف پدیدآوردن این نظریه کرده است و هرگز وقت کافی برای کار روی پیشگیری نداشته، بنابراین شما بفرمایید! ما مطلب را جدی گرفتیم و در موردعلاقهٔ خود به این موضوع، خصوصی با دکتر یانگ صحبت کردیم و مطرح کردیم که از فیلم‌های کوتاه برای آگاه‌سازی والدین استفاده می‌کنیم. به نظر می‌رسد مفاهیم ما در راستای آن چیزی است که دکتر یانگ برای پیشگیری از شکل‌گیری طرحواره مطرح می‌کند. وی جان را ترغیب به همکاری با

خود در منهتن کرد. و در ماه می ۲۰۰۸، دکتر یانگ چراغ سبز را به طرح اولیه پیشگیری از طرحواره به ما نشان داد. در پاییز، ما اولین دوره کارگاه جدیدمان را با عنوان "فرزندپروری باکفایت " با جمعیت ۶۰۰ نفر در سنگاپور اجرا کردیم. وقتی شروع به آموزش مباحث کردیم از ما سؤال می‌شد "چه زمانی کتاب فرزندپروری بر اساس مطالب این کارگاه را خواهید نوشت؟"

ازآنجایی‌که به‌شدت اعتقادداریم بهترین هدیه‌ای که والدین می‌توانند به فرزندان خود بدهند عشق به همدیگر است، قبلاً کارگاه ازدواج را با کتاب همراه آن به نام *من، ما را انتخاب می‌کنم* برگزار کردیم که نوعی پیش‌درآمد برای این کتاب محسوب می‌شود فرزندپروری باکفایت درواقع جلد دوم این مجموعه است. ما یک سال را صرف تهیهٔ نسخهٔ مسیحی کتاب کردیم، زیرا مخاطبان اولیهٔ ما گروه‌های فرزندپروری در کلیسا بودند. سپس، جامعهٔ طرحواره‌درمانی، انستیتوهای آموزشی مختلف و حتی بعضی از آژانس‌های دولتی علاقه‌مند شدند. ازاین‌رو نیاز به نسخهٔ آزاد کتاب آشکار شد. حال که می‌دانید این کتاب چگونه به وجود آمده، لطفاً این کتاب را به گرمی روحی که آن را نوشته است پذیرا باشید، از طرف دو والدی که فهمیده‌اند: "آن‌قدر خوب هستیم که کامل نیستیم!"

امیدواریم شما بتوانید از این کتاب در سیر والد بودن خود استفاده کنید به‌عنوان راهنمایی برای **"کافی بودن مطلوب"**

**جان و کارن لوییس**
**سنگاپور**

# بخش اول

# معرفی فرزندپروری باکفایت

# فصل ۱
# اهمیت فرزندپروری

وقتی در حال آماده شدن برای برگزاری کارگاهی برای هیئت ارتقای سلامت سنگاپور با موضوع ایجاد عزت‌نفس در کودکان بودیم، من از پسر یازده‌ساله‌مان که احساس خوبی از خودارزشمندی داشت و هنوز هم این احساس را دارد، کمک خواستم.

کارن: (*درحالی‌که نزدیک دیوید روی مبل نشسته*) عزیزم،
من برای ارائهٔ موضوعی که روی آن کار می‌کنم به کمک نیاز دارم. ممکنه یک سؤال ازت بپرسم؟
دیوید: حتماً، مامان.
کارن: فقط از روی کنجکاوی می‌پرسم، اگر بچه‌ای در مدرسه به تو بگه احمق، تو چه‌کار می‌کنی؟ دیوید: (با اطمینان) من به اون می‌گم خودت احمقی.
کارن: خوب ... فقط بازم از روی کنجکاوی می‌پرسم، اگه یکی از معلمات به تو بگه تو احمقی چه کار می‌کنی؟
دیوید: (متفکرانه و با لبخند) خوب، شاید به اونا نگم که احمق‌اند، ولی فکر می‌کنم که خودشون احمقند!
کارن: یه سؤال دیگه... اگه من به تو بگم احمقی چه کار می‌کنی؟
دیوید: (به آهستگی، با کمی غم) خوب، شاید عصبی بشم، اما ممکنه حرفتو باور کنم.

فرزندپروری مهم است. اجازه ندهید که هیچ‌کس به شما بگوید فرزندپروری مهم نیست. فرزندپروری مهم‌ترین کاری است که شما در زندگی خواهید داشت که

پیامدهای درازمدت هم به دنبال دارد.

ما با تلاش زیاد چکیدهٔ مقاله‌ای طولانی و دقیق را که حدود هزار مطالعه درزمینهٔ فرزندپروری را جمع‌بندی کرده بود را در دو جمله خلاصه کردیم:

- نوجوانانی که والدینشان حمایتگر هستند و درعین‌حال به‌طور ثابت قوانین خانواده را پیگیری و اجرا می‌کنند، انگیزه و موفقیت بیشتری در مدرسه دارند، همین‌طور ازنظر روانی و جسمی سالم‌ترند.
- در مقابل، نوجوانانی که والدین‌شان بسیار سخت‌گیر هستند و به آنها استقلال کمی می‌دهند، همچنین والدینی که صمیمی هستند ولی سهل‌انگارند، احتمال بیشتری دارد که نوجوانانشان تکانشی باشند و دست به رفتارهای پرخطر بزنند. (RR1.1)

این یافته‌ها غیرمنتظره نیستند و با عقل جور درمی‌آیند. والدین باید با نوجوانانشان نزدیک باشند، به آنچه توصیه می‌کنند عمل کنند. و از کنترل زیاد و سهل‌انگاری پرهیز کنند. گرچه، نکتهٔ دیگری که از این تحقیق به دست آمد به‌مراتب شگفت‌انگیزتر است: مطالعه‌ای که در نیویورک روی بیش از ٦۰۰ خانواده به مدت ۱۸ سال انجام شد نشان داد که فرزندپروری نامطلوب بیشتر نمایانگر مشکلات روانی کودکان است تا سلامت روانی خود والدین! هرچه میزان فرزندپروری نامطلوب بیشتر باشد احتمال ایجاد آسیب‌های روانی در فرزندان بیشتر می‌شود. (RR1.2)

و با این توضیحات باز تأکید می‌کنیم که فرزندپروری مهم است.

می‌دانیم که اغلب والدین، بیشترین تلاش خود را برای ابراز عشق به فرزندانشان انجام می‌دهند و اشتباهات آنها *غیرعمدی و نامحسوس* است؛ و گرچه چیزی به‌عنوان پدر و مادر کامل، وجود خارجی ندارد، ولی والدین می‌توانند بیاموزند که "باکفایت " باشند. (ما این عبارت را ابداع نکردیم، پزشک متخصص اطفال و روان‌تحلیل‌گر انگلیسی دونالد وینی‌کات بیش از نیم‌قرن پیش در مورد "مادر باکفایت " نوشت.) فرزندپروری باکفایت یک انتخاب است و نیاز به آموزش دارد.

اجازه دهید این اصول را با اقتباس از یک داستان مربوط به خانوادهٔ بزرگ کارن در

تگزاس توضیح دهیم. مک‌دونالدها یک بازی کارتی به نام لیورپول رامی را انجام می‌دادند. آنها از هر تعطیلاتی برای راه‌اندازی یک سری مسابقات استفاده می‌کردند، یکی از منظره‌های معمول در این گردهمایی‌های دسته‌جمعی سه میز با شش بازیکن و حتی گاهی بیش از این تعداد بود. درحالی‌که اعضای جدید خانواده تلاش می‌کنند تا پیچیدگی‌های بازی با قوانین ویژهٔ آن را یاد بگیرند، بعد از چند کریسمس و عید شکرگزاری شروع به استفاده از مهارت‌های موردنیاز این بازی می‌کنند و خیلی زود شروع به بردن بازی می‌کنند یا لااقل سعی می‌کنند که در بازی نفر آخر نباشند. آنها یاد می‌گیرند پشت عموزاده‌ای که هر چیزی را می‌خرد ننشینند، بدانند که خاله همیشه زیرکانه بازی می‌کند و متعجب نشوند از عمویی که وقتی می‌بازد آواز می‌خواند. نتیجهٔ بازی تا حدی از روی کارت‌هایی که به یک نفر داده می‌شود تعیین می‌شود. ولی بیشتر به چگونگی بازی فرد بستگی دارد. بعضی از بازیکنان از شانس بد غر می‌زنند و درنهایت بهانه می‌آورند که لیورپول بازی موردعلاقهٔ آنها نیست. بقیه افراد مهارت‌های خود را تقویت می‌کنند و هرسال، بهتر و بهتر از سال قبل بازی می‌کنند.

فرزندپروری خیلی شبیه این بازی است. وقتی والدین آینده، ذخیرهٔ ژنتیکی خود را ترکیب می‌کنند، قسمتی از هیجان بچه‌دار شدن، کشف خصوصیاتی است که به بچه منتقل می‌شود. در بدو تولد، والدین نمی‌توانند سرشتی را که دوست دارند خودشان انتخاب کنند، این طبیعی است؛ اما درعین‌حال بخشی از این روند، تربیت است که از ما شکل می‌گیرد. ما می‌توانیم آموزش ببینیم. ما می‌توانیم راهکار یاد بگیریم. ما می‌توانیم کودکانمان را بشناسیم و بدانیم کدام‌یک "زیرکانه بازی می‌کند" و کدام "آواز می‌خواند". ما ممکن است هر دست برنده نشویم، اما می‌توانیم با زمان پیشرفت کنیم و هر روز بهتر و بهتر شویم. این *فرزندپروری باکفایت* است.

چرا فرزندپروری باکفایت مؤثر است؟

فرزندپروری باکفایت به والدین کمک می‌کند که آنچه را که ما "نیازهای عاطفی اساسی" می‌نامیم تأمین کنند و:

- والدین را مجهز می‌کند تا فرزندانی خودکفا و از نظر عاطفی سالم پرورش دهند تا تعامل بهتری با دنیای اطراف داشته باشند.
- از انتقال نگرش‌ها و رفتارهای ناکارآمد به فرزندان تا حد امکان جلوگیری می‌کند.
- راهنمای گام‌به‌گام، به والدین نوجوانان و کودکان خواهد داد که چگونه روابط بعد از آسیب را ترمیم و بازسازی کنند.

در این کتاب "نیازهای اساسی عاطفی" را تعریف می‌کنیم، آنها را به تفکیک توضیح می‌دهیم و در مورد مشکلات ناشی از در نظر نگرفتن آنها در طولانی‌مدت بحث می‌کنیم. در این کتاب از تصاویر، برای شرح چگونگی شکل‌گیری تله‌های زندگی استفاده کرده‌ایم و هر فصل حاوی قسمتی به نام "منطقهٔ امن پایه" است که والدین را از خطرات همراه هر نیاز عاطفی اساسی آگاه می‌کند. ما به والدین برنامهٔ عملی برای تأمین نیازهای مختلف را ارائه داده‌ایم و تمرین‌ها و فعالیت‌های مربوطه را پیشنهاد کرده‌ایم. کتاب را با داستان‌هایی از خانوادهٔ خودمان آراستیم (البته با اجازهٔ فرزندانمان) و این بخش را "وقایع خانوادهٔ لوییس" نامیدیم. داستان‌های واقعی از والدین یا فرزندانی که شخصاً با آنها مشاوره کردیم و یا آنهایی که ناظر مشاوره آنها بودیم را در کتاب ذکر کرده‌ایم. نام‌ها و سایر جزئیات را برای اطمینان، تغییر دادیم و داستان‌هایی را که با توضیح همراه است تحت عنوان "تصاویر شرح‌دار " مطرح کردیم. در رأس تمام اینها، کتاب را با بخش‌هایی کوچک از تحقیقات کامل کردیم. افرادی که اطلاعات مفصل‌تری می‌خواهند، به نشانه "RR" توجه کنند. زمانی که شما عبارت "RR" را می‌بینید جزئیات بیشتر تحقیق را می‌توانید در سایت ما www.gep.sg دنبال کنید. در سایت می‌توانید کارگاه‌های ما در مورد "فرزندپروری باکفایت " را همراه با فیلم‌ها، دستورالعمل‌ها و رفتارهایی برای کمک به مادران و پدران در مسیر فرزندپروری ببینید.

باوجوداینکه ما از روش‌های علمی- تحقیقی استفاده می‌کنیم، امیدواریم بتوانیم فرمولی در فرزندپروری به شما ارائه بدهیم. بچه‌ها موضوع تحقیق علمی نیستند و