

فهرست مطالب

۹.....	یادداشت مترجم.....
۱۳.....	فصل اول: معرفی مسئله.....
۴۷.....	فصل دوم: تعریف کمک.....
۷۹.....	فصل سوم: برقراری رابطه.....
۱۰۹.....	فصل چهارم: بررسی ادراک.....
۱۳۹.....	فصل پنجم: دستیابی به دنیای مطلوب.....
۱۶۷.....	فصل ششم: آموختن خودآرزیابی.....
۱۹۵.....	فصل هفتم: انتخاب نگرشی جدید.....
۲۰۷.....	منابعی برای مطالعه بیشتر.....
۲۰۹.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۱۱.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....
۲۱۲.....	درباره نویسنده.....

یادداشت مترجم

فرزندپروری همواره یکی از مسئولیت‌های چالش‌انگیز بشر بوده است. در دنیای امروز که فشار همسالان و مواد مخدر و روابط جنسی فقط بخشی از عواملی است که بیش از پیش به پیچیدگی و دشواری این کار افزوده، می‌توانید به فرزندان خود کمک کنید با تمرکز بر انگیزه درونی و پرورش اعتماد به نفس، از رفتارهای خودتخریبگر پرهیز کنند. این کتاب نیازهای اساسی روان‌شناختی‌ای را که در همه بچه‌ها وجود دارد بررسی می‌کند و شرح می‌دهد که چگونه می‌توان به بچه‌ها آموزش داد به بهترین نحو این نیازها را برآورده کنند. شاه‌کلید این کار، برقراری رابطه با کیفیت با آنها است که نحوه انجام‌دادنش، به‌اضافه نکات و ظرایف مربوط به رفتار با نوجوانان، به‌بیانی ساده و روان در کتاب حاضر آمده است.

در کتاب **به بچه‌ها کمک کنیم به خودشان کمک کنند**، ایی پری گود توضیح می‌دهد که چگونه بسیاری از رفتارهایی که بزرگسالان با هدف «کمک» به بچه‌ها انجام می‌دهند در بهترین حالت نامؤثر است و در بدترین حالت ویرانگر روابط بزرگ‌ترها با بچه‌ها است. این نوع کمک بر این باور استوار است که چیزی یا کسی بیرون از خودمان سبب می‌شود رفتار کنیم؛ درحالی‌که کمک واقعی بر این فرض استوار است که ما از درون انگیزه داریم و رفتارمان هدفمند است. نویسنده به‌درستی بر این عقیده است که هرچند نمی‌توانیم بچه‌ها را مجبور کنیم مسئول و مستقل باشند، می‌توانیم به آنها کمک کنیم در این جهت حرکت کنند. می‌توانیم به آنها یاد بدهیم کاری را که می‌کنند و جهت‌گیری کلی زندگی‌شان را خودآزمایی کنند. در جایگاه پدر یا مادر یا معلم یا مشاور بهتر است یاد بگیریم چگونه از تکنیک‌های اطلاعات‌دادن و تشویق‌کردن و تأییدکردن استفاده کنیم تا «نفس» را به اعتماد به نفس برگردانیم و به پرورش مسئولیت‌پذیری کمک کنیم. مؤثر بودن شیوه فرزندپروری، سبب رشد مسئولیت‌پذیری در بچه‌ها می‌شود.

در فصل نخست مسئله اصلی در حوزه فرزندپروری، که همان جهت‌گیری بیرونی است، معرفی شده است. فصل دوم تعریف جدیدی از کمک به دست می‌دهد تا

فرزندپروری در نهایت مؤثر واقع شود. در فصل‌های بعدی به مفاهیمی اشاره شده که در مجموع، نقشه راه را برای پدر و مادر و معلم و مشاور فراهم می‌کند. موضوعاتی که در فصل‌های ۳ تا ۷ به آنها اشاره شده عبارت است از: برقراری رابطه، بررسی دنیای ادراکی، دستیابی به دنیای مطلوب، خودآزایی، انتخاب نگرشی جدید. این مفاهیم که براساس تئوری انتخاب استوارند آن‌چنان ساده و شیوا بیان شده‌اند که فهمیدنش برای همه بسیار سهل و آسان است. باوجوداین، چنانچه خواننده محترم علاقه‌مند است اطلاعات بیشتری در این زمینه کسب کند، می‌تواند به کتاب‌های **پرورش کودکان شاد** و **در جست‌وجوی شادمانی** با ترجمه همین مترجم و چاپ‌شده در همین انتشارات مراجعه کند.

یکی از ویژگی‌های چشمگیر کتاب حاضر، تصویرپردازی بی‌نظیر و حرفه‌ای آن است که نه تنها سبب شده این کتاب بسیار جذاب و دوست‌داشتنی باشد، بلکه در فهمیدن مفاهیم مهمی که نویسنده گاه به‌اختصار به آنها اشاره کرده کمکی شایان‌توجه کند. هر فصل، با تصویرپردازی دقیق و جالب‌توجه از پرندگانی که نشان‌دهنده والدین و بچه‌هاست، بر یک مفهوم برای توانمندکردن بچه‌ها تأکید می‌کند. تصویرپرداز کتاب، جفری هیل، تصویرپرداز و انیماتوری مشهور و بین‌المللی است که آثارش برنده جوایز معتبر جهانی شده است. در مقام مترجم، از تک‌تک دقایقی که صرف ترجمه کتاب حاضر کردم بسیار لذت بردم و آموختم. امیدوارم تغییر الگوی آزادی‌بخشی که در فصل آخر کتاب به آن اشاره شده برای همه خوانندگان رخ بدهد. **تغییر دادن الگوی خود**، اولین و مهم‌ترین کاری است که می‌توانیم انجام دهیم تا به بچه‌ها کمک کنیم به خودشان کمک کنند.

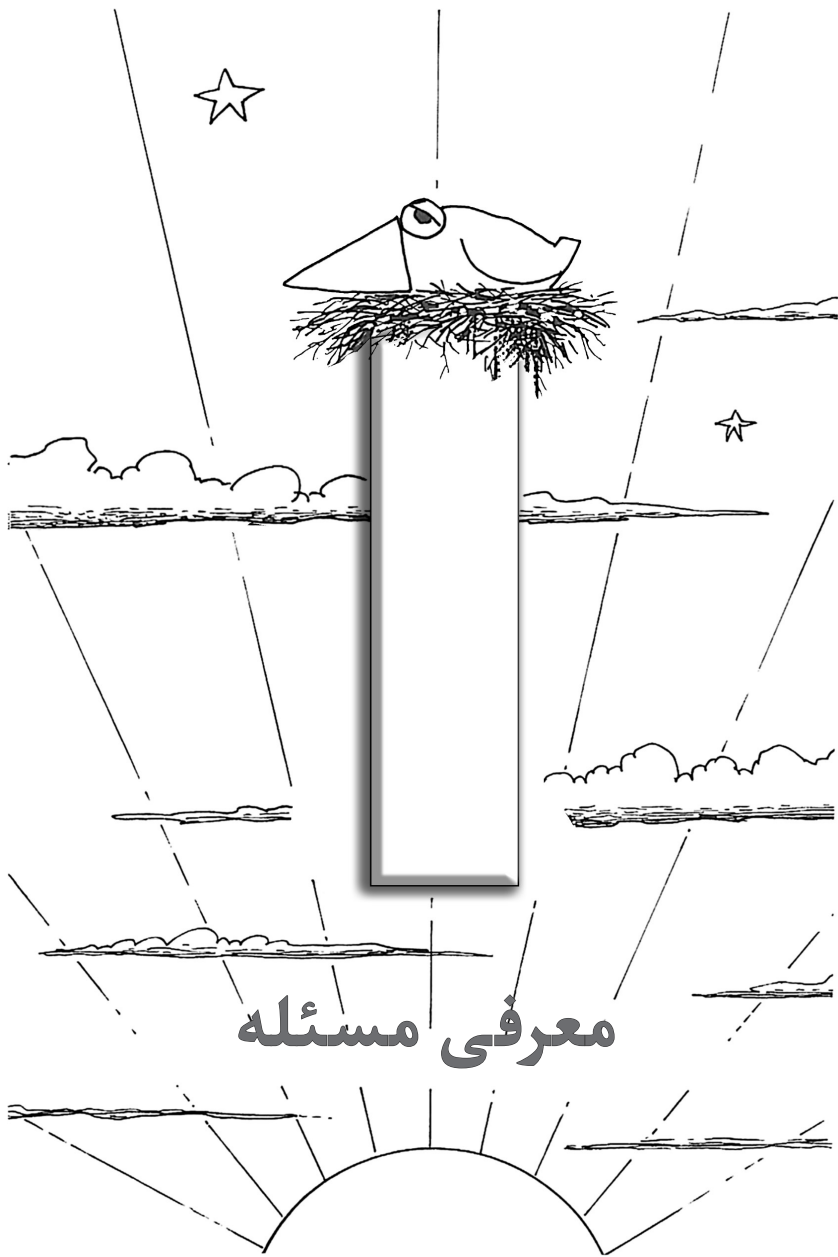
شیوا جمشیدی^۱

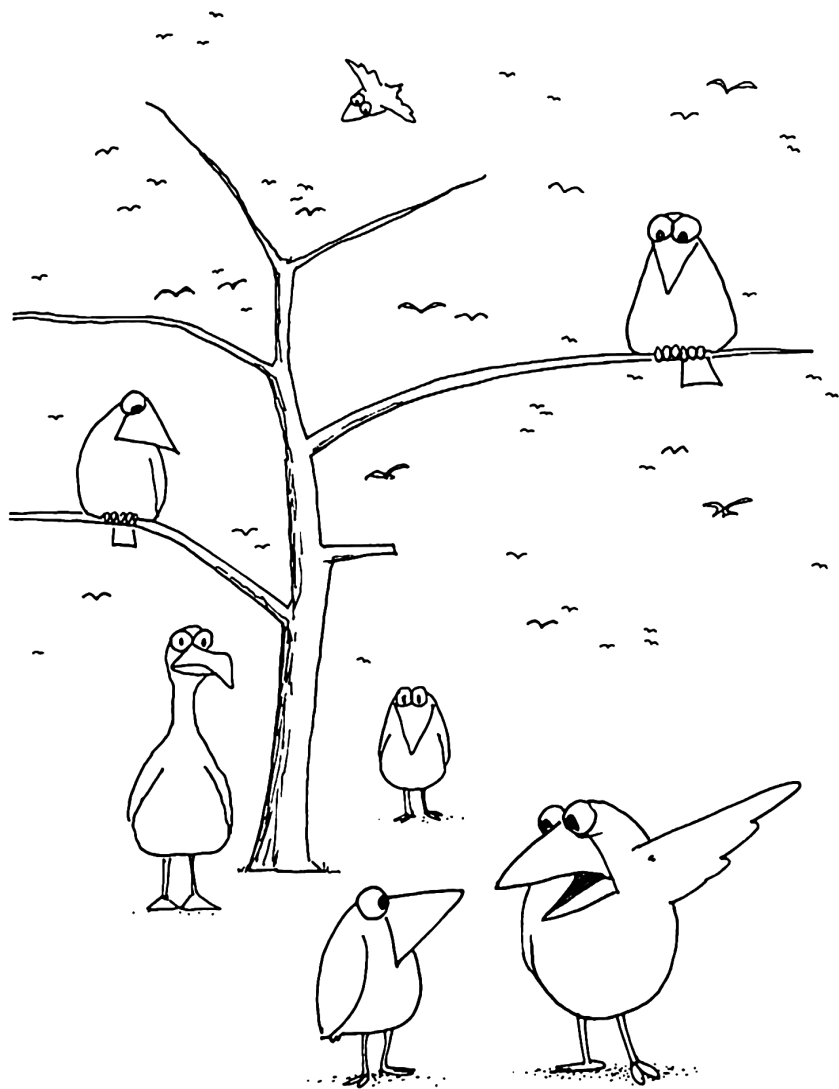
زمستان ۱۳۹۷

۱ خوانندگان محترم می‌توانند از طریق پست الکترونیکی shiva.jam@yahoo.com با مترجم در ارتباط باشند و نظرات و تجربیات‌شان را به اشتراک بگذارند.

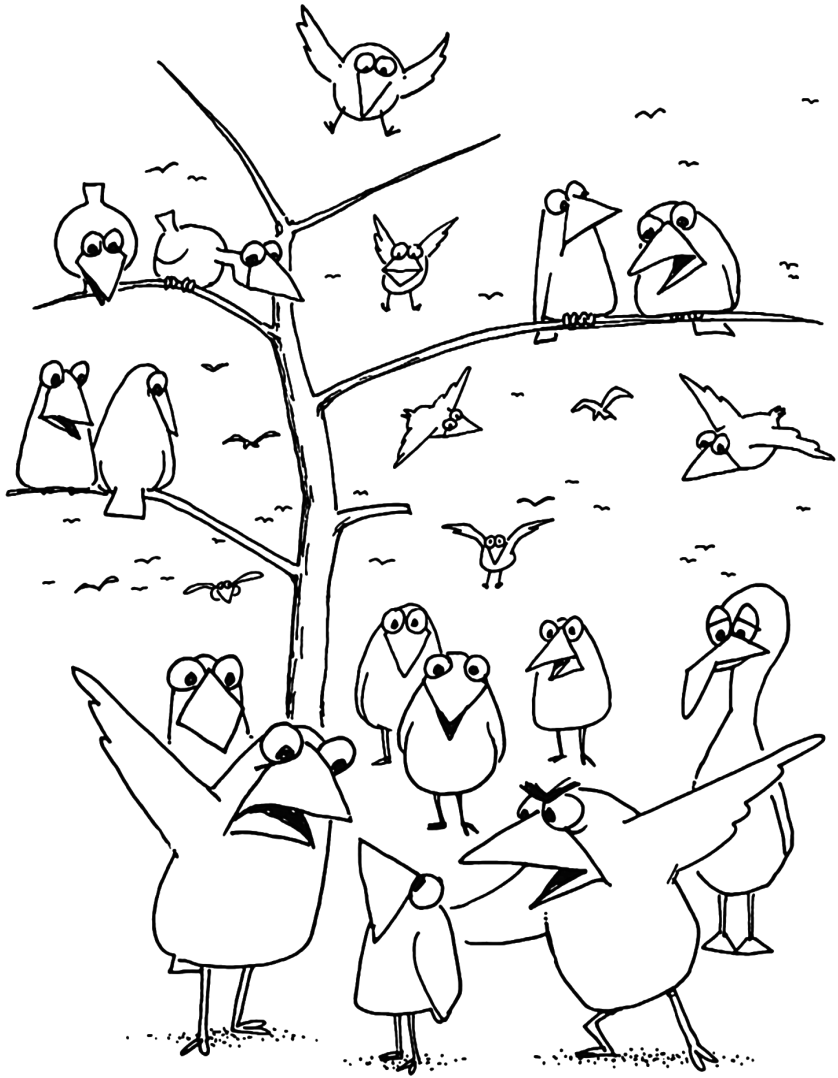
"از میان تمام کسانی که در طول زندگی‌ات خواهی شناخت، یگانه کسی که هرگز ترکش نخواهی کرد یا از دستش نخواهی داد خودت هستی.
برای سؤالات زندگی، خودت یگانه پاسخی.
برای مشکلات زندگی‌ات، خودت یگانه راه‌حلی."

نویسندهٔ ناآشناس

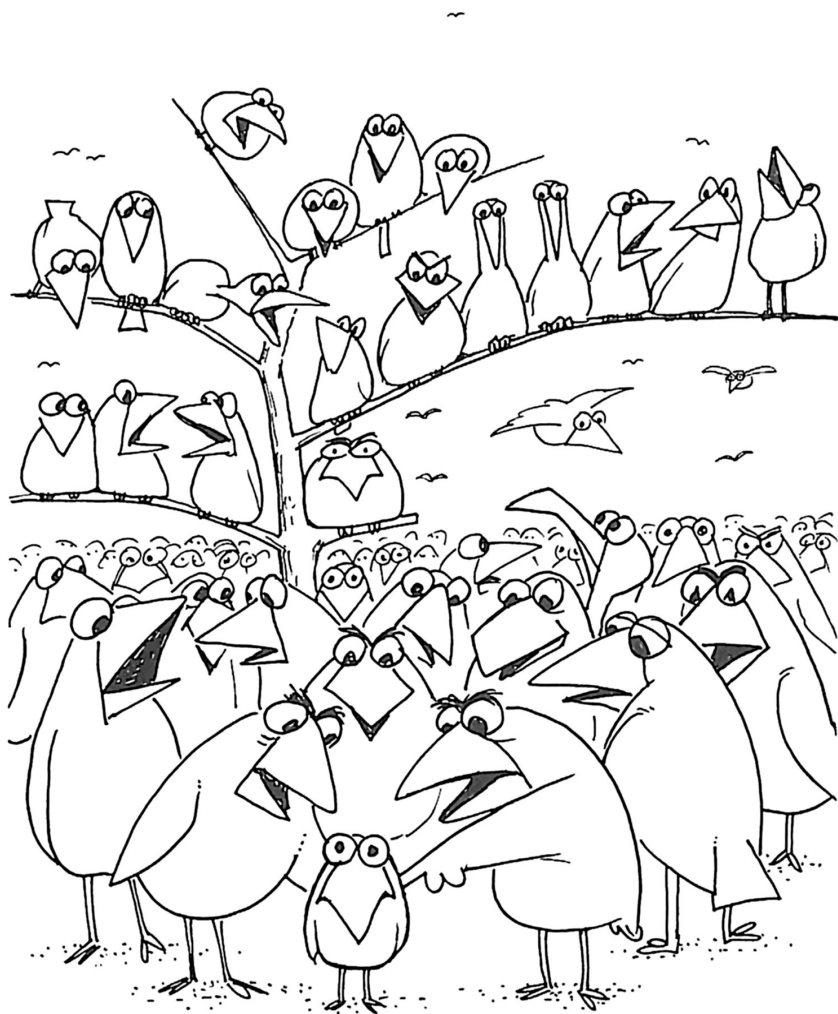




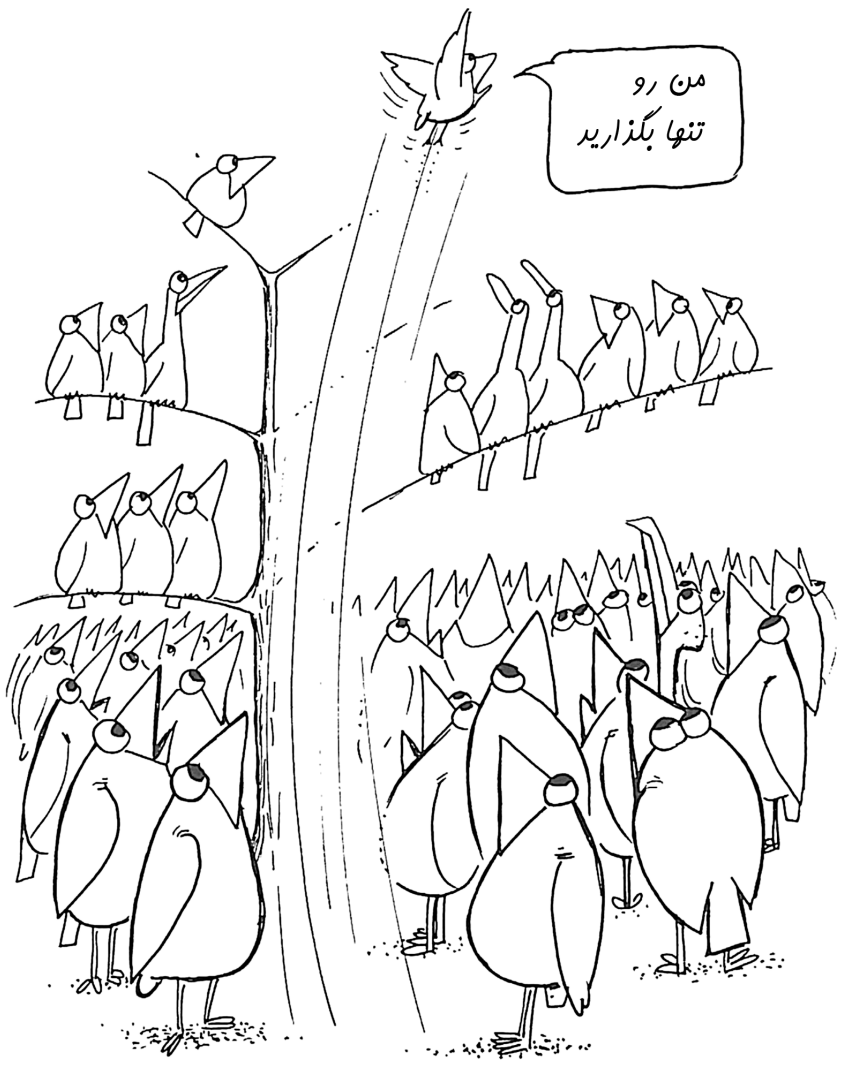
کم نیستند بزرگسالانی که تلاش می کنند به بچه ها کمک کنند.



در واقع، تعداد بزرگسالانی که می‌خواهند به بچه‌ها کمک کنند بسیار زیادتر است...



... از بچه‌هایی که کمک می‌خواهند.



من رو
تنها بگذارید

نیت خوب کافی نیست

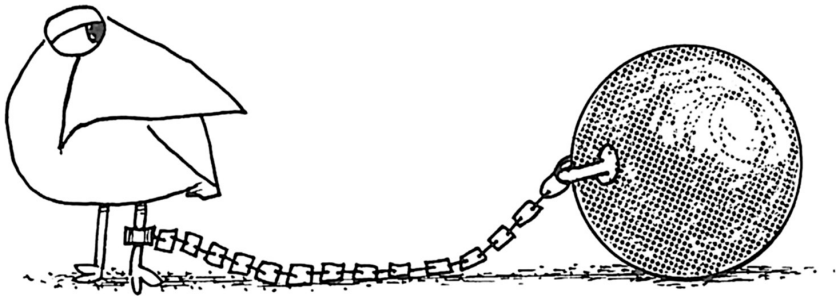
بزرگسالان حقیقتاً می‌خواهند به بچه‌ها کمک کنند؛ ولی بچه‌ها در برابر آن نوع «کمکی» که به آنها عرضه می‌شود مقاومت می‌کنند. وقتی بچه‌ها از والدین‌شان می‌شنوند «بگذار نصیحتی به تو بکنم»، حتی از مقاومت هم فراتر می‌روند و خود را پس می‌کشند.

شاید

معلم‌ان و مشاوران و والدین به شیوه‌های نامؤثر «کمک» بیش از اندازه ایمان دارند.

اغلب اوقات

رفتارهایی که بزرگسالان با هدف «کمک» به بچه‌ها انجام می‌دهند اصلاً مفید نیست. آنچه بزرگسالان «کمک» می‌نامند، تلاشی ظریف و پنهانی است برای اینکه بچه وادار شود کاری را که پدر یا مادر یا معلم یا مشاور فکر می‌کند بهترین است انجام دهد.



و

گاهی اوقات

پدر یا مادر نمی‌داند برای کمک کردن چه کار کند. متأسفانه در مدرسه به ما یاد نمی‌دهند چگونه والدین خوبی باشیم. کسی که به پدر یا مادر آموزش داده، پدر و مادر و معلمان خودش بوده‌اند و بس.

در واقع

مشاور فکر می‌کند اگر به بچه بگوید چه کار کند به او کمک کرده است. مشاور، بسیار پُرمشغله است و سریع‌ترین راه برای یاری کردن این است که به جای اینکه به بچه کمک کند بفهمد چه می‌خواهد، به او بگوید چه کار کند.

و هر از گاهی

معلم مایوس می‌شود و فکر می‌کند تنبیه کردن دانش‌آموزانش سبب خواهد شد آنها از کاری که دارند می‌کنند دست بکشند و شروع کنند به انجام دادن کاری که او از آنها می‌خواهد!

پس کدام است

آن رفتارهای نامؤثری که بزرگسالان در تلاش برای کمک کردن انجام می‌دهند؟



غرزدن

«کی می‌خواهی افاقه رو تمیز کنی؟ تا حالا پنج دفعه بهت گفتم این کار رو بکنی!»

موعظه کردن

«تو می‌دونستی کارِ درست کدومه. چرا انجامش ندادی؟ من از دست تو خجالت زده‌ام!»

احساس گناه دادن

«بعد از این همه کاری که برات کرده‌م، چطور می‌تونی؟!»

تهدید کردن

«اگر فوراً ساکت نشی، می‌فرستم دفتر مدیر!»

مقایسه کردن

«پارسال برادرت توی کلاس‌م بود. پسر خیلی باهوشیه.»

نگران بودن

«من همیشه فقط نگرانم؛ چون فکر نمی‌کنم بخوای توی یه دانشگاه خوب قبول بشی.»

فریاد زدن

«خفه شو!»

انتقاد کردن

«تو واقعاً احمقی! اگه همین‌طور ادامه بدی، نمی‌دونم آخر وعاقبتت به کجا می‌رسه.»

کتک زدن

«وقتی کتکت می‌زنم، این کار برای من دردناک‌تر از توئه؛ اما امیدوارم دفعه دیگه یادت بادت بمونه که این کار رو نکنی.»

تنبیه کردن

«چون توی مدرسه این‌قدر ضعیف کار کردی، اصلاً اجازه نداری این آخر هفته بری بیرون.»