

## فرزندپروری اندیشمندانه

راهنمایی برای درک آنچه در ذهن کودکان می‌گذرد

به‌عنوان کسی که به‌تازگی والد شده‌ام، به نظرم این کتاب که با اندیشه و به شکلی زیبا به نگارش درآمده نه‌تنها فوق‌العاده جالب است بلکه پشتوانه عملی زیادی دارد. *فرزندپروری اندیشمندانه* تأکید دارد که چطور می‌توانیم با تمرکز بر چیزی که مشتاقیم به بهترین شکل آن را انجام دهیم یعنی احساس لذت ارتباط با بچه‌هایمان و بودن با آن‌ها، به رشد فرزندان خود کمک نماییم. این کتاب راهنما نه‌تنها هدیه کاملی برای همه والدین جدید بلکه ابزاری مفید برای والدین دارای فرزندان بزرگ‌تر هم هست که می‌خواهند بدانند چگونه تغییرات دیرپایی را در ارتباط خود با بچه‌هایشان ایجاد کنند و با مشکلات رفتاری مقابله کنند بدون این که مجبور شوند به دادو فریاد یا تنبیه متوسل شوند.

**- روزی نیکسون، ویراستار سلام!**

فرزندپروری اندیشمندانه در حال تبدیل شدن به کلید سلامت روانی است. این کتاب واقعاً به ما کمک می‌کند تا آن چه را که در عمل اتفاق می‌افتد بفهمیم.

**- سو گرهارت، نویسنده *دلیل اهمیت عشق و جامعه خودخواه***

اگر می‌خواهید بچه‌هایتان از لحاظ روانی پرورش یابند و قادر باشند زندگی خوبی را در دنیایی که دیوانه‌وار پیش می‌رود داشته باشند، این کتاب به شما هر آن چه را که باید بدانید خواهد گفت. یک راهنمای عالی است برای این‌که چگونه والدی باشید که آرزویش را داشته‌اید.

**- روبی واکس**

گرچه گروه هدف این کتاب والدین هستند، ولی مطالعه آن برای افراد متخصصی که با والدین کار می‌کنند نیز مفید است. مؤلفین در سرتاسر کتاب توصیه‌های به‌جایی پیشنهاد می‌دهند و این کار را به سبکی سرگرم‌کننده و حتی مهیج انجام می‌دهند. کتاب خواننده را صفحه به صفحه به دنبال خود می‌کشد و این ناشی از کاربرد یک اصل کلیدی فرزندپروری اندیشمندانه هست: کنجکاوی را در خواننده برمی‌انگیزد. مطالعه می‌کنید و می‌خواهید بفهمید بعد چه اتفاقی می‌افتد. کنجکاوی به شکل امیدوارکننده‌ای

مسری است به این معنی که کنجکاوی در مورد آن چه در ذهن کودکان می‌گذرد همه آن چیزی است که در فرزندپروری اندیشمندانه روی می‌دهد.

- پیتر فوناگی، برگرفته از دیباچه

این کتاب هیجان‌انگیز، افزوده جالبی به سایر رویکردهای مربوط به فرزندپروری است و روش‌شناسی جدیدی را نسبت به پرورش موفق کودکان اتخاذ می‌کند. در کتاب این نکته مطرح می‌شود که جنبه اصلی فرزندپروری به‌وضوح ایجاد ارتباط با آن چیزی است که کودک فکر و احساس می‌کند. نویسندگان بیان می‌کنند که این کار نه تنها باعث می‌شود کودکان احساس کنند فهمیده شده‌اند بلکه از آن مهم‌تر به آن‌ها کمک می‌کند تا احساسات خود را نیز بفهمند و بنابراین بهتر مدیریتشان نمایند. آن چه در این رویکرد مایه خوشحالی است این است که می‌تواند به‌آسانی با سایر رویکردهای تأیید شده فرزندپروری ترکیب شود مانند پاسخ‌دهی حساس به نیازهای کودک، صرف اوقات با کیفیت مثبت با یکدیگر و تعیین محدودیت‌ها در صورت ضرورت با آرامش.

- استیفن اسکات، استاد سلامت و رفتار کودک در مؤسسه روان‌پزشکی، روان‌شناسی و علوم عصب‌شناختی، کالج کینگز لندن؛ رئیس آکادمی ملی پژوهش‌های فرزندپروری.

به‌طور خلاصه نویسندگان برای والدین فقط یک کتاب آشپزی در مورد مدیریت رفتاری برای تربیت بچه‌هایشان ارائه نداده‌اند. در عوض برای والدین راهنمایی فراهم ساخته‌اند تا خودآگاهی‌شان را به‌اضافه آگاهی از افکار، احساسات و انگیزه‌های فرزندان‌شان افزایش دهند. به ما اهمیت محوری اندیشیدن را برای تبدیل شدن به والدینی حساس، پاسخگو و مقتدر نشان داده‌اند، چیزی که بچه‌هایمان نیاز دارند باشیم.

- دانیل هوگس، نویسنده کتاب کار خانواده‌درمانی بر محور دل‌بستگی (۲۰۱۱)، فرزندپروری بر محور دل‌بستگی (۲۰۰۹) و بسیاری از کتاب‌ها و مقالات دیگر. دفتر او در آنویل، پنسیلوانیای ایالات متحده آمریکا قرار دارد و او در مورد مدل درمان و مراقبت خود به نقاط مختلف دنیا سفر کرده و سخنرانی می‌نماید.

## فهرست مطالب

دیباچه .....	۹
پیش‌درآمد .....	۱۳
مقدمه .....	۱۷
فصل ۱- خاستگاه‌های فرزندپروری اندیشمندانه .....	۳۳
فصل ۲- نقشهٔ والد .....	۵۸
فصل ۳- مدیریت احساس‌هایتان .....	۸۷
فصل ۴- «دستیار والدین» .....	۱۱۰
فصل ۵- کمک به کودکان در کنار آمدن با احساسات .....	۱۳۵
فصل ۶- انضباط .....	۱۵۶
فصل ۷- کمک به کودکان حساس برای حل سوءتفاهم‌ها .....	۱۸۲
فصل ۸- خانواده، خواهر و برادرها و دوستان .....	۲۲۷
فصل ۹- ذهنی‌سازی در اوقات خوش .....	۲۶۳
فصل ۱۰- اندیشیدن بر روی کتاب .....	۲۹۹
منابع .....	۳۱۶
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی .....	۳۲۱
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی .....	۳۲۵



## دیباچه

معمولاً پیش نمی‌آید که احساس مفید بودن نمایم. بیشتر روزها کاری را انجام می‌دهم که احساس می‌کنم باید انجام دهم و اگر ۵۰ درصد چیزی که باید انجام دهم را انجام داده باشم احساس خوبی دارم. نتیجه‌ای که به دنبالش هستم فقط این است که از عهده کار برآیم. با مطالعه کتاب شیلا ردفرن و الی کوپر به مدت کوتاهی وارد دنیای متفاوتی شدم. در این جا کاربرد ایده‌ها و یافته‌های پژوهشی حاصل دو دهه تلاش ناگهان تبدیل به چیز ارزشمندی می‌شود. به همین دلیل بی‌اندازه سپاسگزارم.

چارچوب مفهومی و یافته‌های تجربی در مورد کارکرد انعکاسی یا ذهنی‌سازی در پژوهش‌ها تأثیرگذار بوده‌اند و مسیر خود را در جهت جنبه‌هایی از مددکاری اجتماعی یافته‌اند. چیزی که نمی‌دانستم می‌تواند اتفاق بیفتد این است که این یافته‌ها قدرت تأثیرگذاری بر والدین و شیوه‌های پرورش بچه‌هایشان را نیز دارند. البته این دقیقاً همان چیزی است که اساساً وقتی به انتقال الگوهای دلبستگی ایمن در بین نسل‌ها و چگونگی انجام آن به‌واسطه میزان توانایی والدین در اندیشیدن به افکار، احساسات، باورها، آرزوها و خواسته‌هایی که در ذهن کودکان هست هنگام واکنش به کارهای وی، فکر می‌کنیم مد نظرمان بوده است. اما شمار اندکی از ما به خود جرأت دادند تا امید داشته باشند که به این ترجمه از نظریه به عمل بتوان عملاً دست یافت. در دنیای واقعی ایده‌ها آسان هستند: همگی می‌توانیم آن‌ها را داشته باشیم. کار دشوارتر این است که با استفاده از مفاهیم انتزاعی یک چیز واقعی ساخت. نویسندگان در استناد به کسانی که پژوهش‌هایشان خاستگاه کارشان در این کتاب بوده است بزرگواران عمل کرده‌اند ولی حقیقتاً خلاقیت واقعی، در استفاده آن‌ها از این ایده‌ها برای کار با والدین نهفته است.

این کتاب با توجه به ارائه یک چارچوب منسجم و فوق‌العاده عملی که می‌تواند واقعاً منجر به بهبود کیفیت محیط اجتماعی که خانواده برای کودک ایجاد می‌کند شود

یکی از بهترین کتاب‌هایی است که خوانده‌ام. این کتاب نه تنها از این لحاظ که به آسانی قابل اجراست عملی است بلکه دستورالعمل‌های قاطعی هم در مورد آن چه باید اجرا شود ارائه می‌دهد؛ همان‌طور که یک شوخی قدیمی می‌گوید: «هیچ چیز عملی‌تر از یک نظریه خوب نیست». شیلا و الی در استفاده از ایده‌های مربوط به کارکرد انعکاسی برای ایجاد راهنمایی برای فرزندپروری اندیشمندانه تلویحاً نظریه‌ای را هم که با آن کار می‌کنند رشد داده‌اند. آن‌ها فرزندپروری را با نظریه تنظیم هیجانی یکپارچه ساخته‌اند؛ تعدادی از اصول رفتاری و شناختی - رفتاری را وارد مدل ذهنی سازی نمودند و از همه جالب‌تر این مدل را گسترش داده و نظریه‌پردازی سیستمی را نیز تحت پوشش قرار داده‌اند. چیزی که خارق‌العاده است این است که در حالی به این یکپارچگی سطح بالا دست یافته‌اند که ۱۰۰ درصد با افرادی که با آن‌ها کار می‌کنند یعنی کودکان و والدینشان هم چنان در تماس هستند.

گرچه گروه هدف این کتاب والدین هستند، ولی مطالعه آن برای افراد متخصصی که با والدین کار می‌کنند نیز مفید است. مؤلفین در سرتاسر کتاب توصیه‌های به‌جایی پیشنهاد می‌دهند و این کار را به سبکی سرگرم‌کننده و حتی مهیج انجام می‌دهند. کتاب خواننده را صفحه به صفحه به دنبال خود می‌کشد و این ناشی از کاربرد یک اصل کلیدی فرزندپروری اندیشمندانه هست: کنجکاوی را در خواننده برمی‌انگیزد. مطالعه می‌کنید و می‌خواهید بفهمید بعد چه اتفاقی می‌افتد. کنجکاوی به شکل امیدوارکننده‌ای مسری است به این معنی که کنجکاوی در مورد آن چه در ذهن کودکان می‌گذرد همه آن چیزی است که در فرزندپروری اندیشمندانه روی می‌دهد. همین تمایل طبیعی به فهمیدن که اغلب در اولویت‌هایی که در زندگی مدرن از هم پیشی می‌گیرند، از دست می‌رود، جایی است که می‌توان از آن میانبر زد حتی اگر مستلزم ساختن انبوهی از حدس و گمان‌ها در مورد افکار و احساسات شخصی دیگر باشد. باین‌وجود حداقل تا جایی که به بچه‌هایمان مربوط می‌شود، خیلی به ندرت به خود زحمت می‌دهیم که بفهمیم درست فکر می‌کنیم یا نه. کنجکاوی به شکل دیگری هم عمل می‌کند: کنجکاوی والدین در مورد آن چه در ذهن کودکان می‌گذرد باید (و تجربه من چنین نشان می‌دهد) در روان کودک نیز در مورد والدینش کنجکاوی ایجاد نماید. هیچ چیز مانند این احساس نیست که کسی که به شما علاقه‌مند است باعث می‌شود در مورد آن

چه در ذهن او می‌گذرد شما هم کنجکاو شوید. شاید این تنها و مهم‌ترین دلیل این باشد که چرا اندیشمندی پیوندی ایمن و رابطه‌ی والد-فرزند ی خوبی ایجاد می‌کند.

کیفیت فرزندپروری هم چنان پیش‌بینی‌کننده‌ی مهمی برای بسیاری از پیامدهایی است که در مورد بچه‌هایمان برایمان ارزشمند است. یک یافته‌ی ویژه که خیلی دوست دارم آن را مطرح نمایم مربوط به احتمال پرخاشگری و خشونت مزمن در دوران کودکی است. می‌دانیم کودکان حول و حوش ۲ سالگی بیش از هر وقت دیگری خشونت دارند. آن‌ها مهارت‌های کلامی کافی برای قانع کردن ندارند بنابراین پرخاشگری بدنی نقشی انطباقی، هرچند اندکی غیراجتماعی دارد. البته همه‌ی کودکان این‌طور نیستند، خلق و خو نقش مهمی دارد. اما بیشتر بچه‌ها خوشبختانه در طی چند سال بعد دست از این رفتار خشونت‌آمیز می‌کشند. متأسفانه ۵ الی ۱۰ درصد چنین نمی‌کنند و ممکن است دچار مشکلات سلوکی جدی شوند. جای شگفتی نیست اگر دریابیم کودکانی که دست می‌کشند دو برابر بیشتر تعامل‌های مثبت با والدین خود دارند، تربیت منسجمی دریافت می‌کنند و والدینی دارند که خصومت کمتری بروز داده و کارآمدتر هستند. این یافته‌ها حاصل یک پژوهش در کانادا است که ۱۰۰۰۰ کودک را بررسی کرده است (کوت و همکاران، ۲۰۰۶). دلیل ذکر این پژوهش، قدرت چشمگیری این مشاهدات است. احتمال این که این مشاهدات تصادفی بوده باشند کمتر از یک در بیلیون بیلیون هست!

والدین نقش مهمی را ایفا می‌کنند و این نقش همراه با کاهش اندازه‌ی خانواده در مقایسه با زمان‌های قدیم که حقیقتاً یک دهکده بچه‌ای را بزرگ می‌کرد تا عصر جدید که این وظیفه را تنها یک یا دو بزرگسال انجام می‌دهند، به شکل فزاینده‌ای مهم‌تر هم می‌شود. گاهی وقت‌ها این فشار می‌تواند تقریباً غیرقابل‌تحمل باشد. مسیر تحولی انسان‌ها در جهتی نیست که کودکان تنها یک مراقب داشته باشند؛ زن‌های ما این‌طور دیکته می‌کنند که پدربزرگ و مادربزرگ، عمه و خاله و عمو و دایی و بچه‌های آن‌ها و به عبارتی یک شبکه‌ی خانوادگی گسترده باید وجود داشته باشد. جابه‌جایی‌های فزاینده که اساساً مربوط به انقلاب صنعتی بوده است فرزندپروری را دشوارتر کرده است و وقتی که باید برای اندیشیدن صرف شود از هر زمان دیگری ارزشمندتر شده است. آن چه در مورد رشد کودکان می‌دانیم مؤید آن است که کودکان بیشتر به کیفیت نیاز دارند



تا کمیت: به عبارتی تجربه گاه‌به‌گاه حضور واقعی یک والد، مهم‌تر از حضور جسمی مداوم ولی نه‌چندان اندیشمندانه اوست. منظورم از «حضور واقعی» حضور داشتن برای کودک است، کودک را در ذهن خود داشتن و فکر کردن در مورد افکار کودک و حس کردن احساسات اوست. چنین ظرفیتی است که موجب رشد ظرفیت فکر کردن و احساس کردن در این موجود کوچک می‌گردد. چنین ظرفیتی است که بنیاد انسانیت ماست. چنین ظرفیتی است که این کتاب می‌کوشد فقط کمی آن را برای همه ما قابل دسترس‌تر نماید و در این کار موفق هم هست. ای کاش وقتی داشتیم بچه‌هایم را بزرگ می‌کردیم این کتاب را داشتیم!

### **پیتر فوناگی**

استاد و رئیس پژوهشکده روان‌شناسی بالینی،  
تربیتی و سلامت، دانشگاه لندن  
مدیر اجرایی مرکز آنا فروید، لندن

## پیش درآمد

خانواده‌های خیالی زیر در سرتاسر کتاب توصیف می‌شوند. امیدواریم برخی از چالش‌های روزمره آن‌ها و سناریوهای خانوادگی برایتان آشنا باشد.

### خانواده شماره یک

جان (۳۸ ساله) و لیزا (۳۶ ساله) دو کودک دارند، چارلی (۶ ساله) و الا (۴ ساله). جان در یک اداره محلی کار می‌کند و شغلش استرس زیادی به وی وارد می‌کند. او خارج از محل کارش دوستانی دارد که دلش می‌خواهد به‌طور مرتب آن‌ها را ببیند تا ذهنش را از دغدغه‌های شغلی خالی کند و زمانی را بیرون از خانواده داشته باشد. لیزا هم به‌طور نیمه‌وقت برای یک شرکت مسافرتی کار می‌کند. او دوست دارد سازمان‌یافته باشد و هر کاری را به‌موقع انجام دهد اما تعهد شغلی و داشتن دو فرزند سازمان‌دهی امور را به آن صورتی که دلش می‌خواهد دشوار می‌سازد. بخش عمده‌ای از مراقبت از کودکان به عهده لیزاست و این امر در برخی مواقع باعث تنش می‌شود. وقتی لیزا درگیر تعهدات شغلی است گاهی وقت‌ها جان مراقبت از بچه‌ها را عهده‌دار می‌شود و از این کار لذت می‌برد، اما درعین‌حال این در تعارض با الزام‌های شغل پرسترس اوست. هر دو والدین جان زنده هستند که می‌توانند هر از گاهی در مراقبت از کودکان کمک کنند. والدین لیزا در قید حیات نیستند. چارلی کودک ۶ ساله سرزنده‌ای است و دوست دارد هر چه قدر که ممکن است از نظر جسمی فعال باشد. او و خواهر کوچکترش الا می‌توانند با هم خوب بازی کنند ولی بیشتر وقت‌ها به خاطر رقابت بر سر توجه پدر و مادر دعوایشان می‌شود. چارلی از این واقعیت که کودک بزرگتر است خوشش می‌آید.

## خانواده شماره دو

کارن (۴۱ ساله) و تام (۴۴ ساله) سه فرزند دارند، مدی (۱۲ ساله)، سام (۱۰ ساله) و مولی (۲ ساله). تام برای یک مؤسسه مالی کار می‌کند و رئیس ایرادگیری دارد. دلش می‌خواهد شغلش را تغییر داده و کاری داشته باشد که بیشتر لذت ببرد ولی خانواده به درآمد او متکی است و او احساس می‌کند گیر افتاده است. او دوچرخه‌سوار قهاری است و گاهی به تنهایی یا همراه با گروهی از دوستان برای دوچرخه‌سواری طولانی مدت بیرون می‌رود. کارن حمایتش می‌کند اما گاهی آرزو می‌کند کاش او هم چیز مشابهی داشت که می‌توانست برای استراحت مدت کوتاهی از بچه‌ها فاصله بگیرد. کارن هم به‌طور نیمه‌وقت در پذیرش یک درمانگاه کار می‌کند. بر اساس ساعات کاری دستمزد اندکی دریافت می‌کند ولی بسیار پرمشغله است. والدین کارن از هم طلاق گرفته‌اند و او به خاطر مشاجراتی که والدینش بیشتر وقت‌ها داشتند، دوران کودکی سختی داشته است. مادرش با بچه‌ها ارتباط دارد و هنگامی که کوچک بودند در مراقبت از آن‌ها کمک می‌کرد. اما کارن با پیرتر شدن مادر، متوجه شده که اینک باید هم از مادرش مراقبت کند و هم از سه فرزندش که به او و خانواده فشار می‌آورد. رابطه او با مادرش کاملاً پرتنش هست. والدین تام هر دو در قید حیات هستند ولی خارج از کشور زندگی می‌کنند و با بچه‌ها ارتباط چندانی ندارند.

## خانواده شماره سه

راشل (۳۲ ساله) و مت (۳۱ ساله) سه فرزند دارند. گریس و لیلی (۷ ساله) که دوقلو هستند و یک بچه ۹ ماهه به نام جک. وقتی جک سه‌ماهه بود راشل و مت از هم جدا شدند و هم‌اکنون جدا از هم زندگی می‌کنند. مت یک هفته در میان آخر هفته بچه‌ها را می‌بیند ولی چون جک هنوز کوچک است هنوز نمی‌تواند آن‌ها را شب در خانه خود نگه دارد. برای او جدایی از بچه‌ها دشوار است و از این‌که آن‌ها را آخر هفته بیرون ببرد و با آن‌ها وقت بگذراند لذت می‌برد. مت مبل‌ساز است و کسب‌وکار کوچکی برای خودش دارد که بدین معناست که همیشه کار ندارد. راشل نمی‌تواند کار کند زیرا مهدکودک برای جک و مراقبت پس از مدرسه برای دوقلوها بسیار گران است. او در

مورد این که مجبور است در خانه بماند احساسات آمیخته‌ای دارد. از وقت دوتایی با جک لذت می‌برد اما سنگینی مسئولیت سه بچه بر شانه‌اش بسیار دشوار است. راشل دایره گسترده‌ای از دوستان دارد که به آن‌ها وابسته است. والدینش هر دو در قید حیات هستند و اگر بخواهد کمکش می‌کنند، هر چند گاهی برای راشل درخواست کمک دشوار است و ترجیح می‌دهد نشان دهد می‌تواند خودش از پس مسائل برآید. والدین مت هم در یک محل با او زندگی می‌کنند و با بچه‌ها ارتباط دارند. آن‌ها دلشان می‌خواهد مت سعی کند رابطه‌اش را با راشل حل و فصل نماید.

اصول فرزندپروری اندیشمندانه برای همه کودکان در هر رده سنی و مرحله رشدی و هر جنسیتی کاربرد دارد.



## مقدمه

صبح زود شنبه پس از صرف صبحانه‌ای پراسترس هست. خانواده‌ای پرمشغله در حال آماده شدن برای شروع هفته هستند. لیزا، مادر خانواده در حال آماده کردن بچه‌ها برای مدرسه است ولی چارلی پسر ۶ ساله‌اش در حال مقابله‌جویی است، به همه چیز «نه» می‌گوید و دور هال می‌دود و از پوشیدن رویوش مدرسه خودداری می‌کند. هر دو والدین کارشان دیر شده و در نتیجه لحظه به لحظه بدخلق‌تر می‌شوند. به نظر می‌رسد تهدید به محروم‌سازی، شرایط را ملتهب می‌کند و تطمیع با چیزهای لذت‌بخش هیچ فایده‌ای ندارد. والدین می‌کوشند رفتارهای دشوار چارلی را نادیده بگیرند، پس لیزا تغییر رویه می‌دهد و می‌کوشد راهی برای ستایش چارلی بیابد اما بدون هیچ موفقیتی، پس از تلاش برای واداشتن چارلی به انجام کارهایش در کل یک هفته تعطیلات بین دو ترم مدرسه سرانجام تسلیم می‌شود و وانمود می‌کند باید بالای پله‌ها برود تا چیز مهمی را بیاورد.

ناگهان جان، پدر خانواده یک لحظه عقب می‌ایستد و روی رفتار چارلی تأمل می‌کند. چارلی را به یک طرف برده و با صدای مهربانی از او می‌پرسد «امروز چه شده؟ چرا امروز صبح همه چیز سخت به نظر می‌رسد؟ آیا تو بعد از یک تعطیلی طولانی برای مدرسه رفتن مضطرب هستی؟» بلافاصله بدن چارلی آرام می‌گیرد؛ سرش را پایین می‌اندازد و با سر تکان دادن تأیید می‌کند که نگران است. آن‌ها بعد از بحث کوتاهی در مورد نگرانی چارلی در مورد دور شدن از خانه و روش برخورد با آن (مثلاً گذاشتن یک اسباب‌بازی در کیف مدرسه برای این‌که خانه را به یاد او بیاورد) بدو بدو به سمت مدرسه می‌روند و لیزا به فکر فرو می‌رود که چه اتفاقی افتاد و چطور یک پرسش ساده توانست چنین اثر قدرتمندی داشته باشد.

والد بودن لذت‌بخش‌ترین و رضایت‌بخش‌ترین تجارب زندگی‌تان را برایتان فراهم می‌سازد- اما درعین حال منجر به تعارض، سردرگمی و برخی از استرس‌آورترین و حتی سرنوشت‌سازترین برخوردها نیز می‌گردد. تقریباً هرروز ممکن است والدین زیر فشار هیجان‌های شدیدی که مرتبط با فرزندانشان هست قرار گیرند. بسیاری از این هیجان‌ها مثبت و رضایت‌بخش‌اند ولی برخی دیگر منفی هستند. در میانه این تجارب غالباً متناقض و گیج‌کننده، بیشتر وقت‌ها والدین از خود می‌پرسند آیا رفتاری که با فرزندان خود دارند درست است- آیا شیوه تعامل، اعمال انضباط و ایجاد انگیزه‌شان با کودکانشان واقعاً مؤثر است. مثلاً لیزا همان‌طور که به سمت محل کارش رانندگی می‌کند از خود می‌پرسد چه چیزی باعث نگرانی پسرش از رفتن به مدرسه می‌شد و چرا و چگونه این امر رفتار او را تحت تأثیر قرار داده بود.

آیا تاکنون شده از خود پرسید در ذهن کودکان چه می‌گذرد؟



آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که در ذهن کودکان چه می‌گذرد؟

آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که داستان درونی پشت این رفتار چه چیزی ممکن است باشد؟ دوست دارید چگونه والدی باشید و دلتان می‌خواهد کودکان چگونه رفتار کنند؟ ما حدس می‌زنیم شما این کتاب را به این دلیل انتخاب کرده‌اید که از خود این پرسش‌ها را پرسیده‌اید و مشتاق هستید در مورد فرزندپروری خود و این‌که چه چیزی به رشد کودکان کمک می‌کند ببینید. شاید هم به این دلیل به این کتاب روی آورده‌اید که رویکردهای دیگری را امتحان کرده‌اید ولی متوجه شده‌اید هنوز درصدد تسلط بر رفتارها و موقعیت‌های دشواری هستید که باعث می‌شوند نسبت به رابطه خود با کودکان احساس رضایت کمتری داشته باشید. در این کتاب برخلاف کتاب‌های فرزندپروری معمول، قول نمی‌دهیم که راه‌حلی برای رفتارهای خاص ارائه دهیم یا مجموعه راهبردهایی را در اختیارتان بگذاریم که مدعی باشیم در یک موقعیت خاص با هر بچه‌ای عمل می‌کند. آنچه می‌توانیم قول دهیم این است که به شما شیوه تفکر متفاوتی را در مورد خودتان (به‌عنوان والد) و کودکان ارائه می‌دهیم که هر دو از آن بهره‌زیادی خواهید گرفت. ما کارمان را از نظریه‌های خاصی اقتباس کرده‌ایم که به نظرم مفید بوده‌اند، مانند درمان‌های مبتنی بر ذهنی‌سازی<sup>۱</sup>، مفهوم ذهن-ذهن آگاهی<sup>۲</sup> و نظریه دلبستگی<sup>۳</sup>. اگر مایل هستید کمی بیشتر در مورد این نظریه‌ها بدانید، خلاصه‌ای را در پایان فصل برایتان فراهم ساخته‌ایم.

هنگامی که شروع به نگارش این کتاب کردیم فکر کردیم چگونه می‌توانیم ایده‌هایی را که در مصاحبه‌های حرفه‌ای خود با کودکان، جوانان و والدین و مراقبین آنها استفاده می‌کنیم به والدین خواننده این کتاب انتقال دهیم به گونه‌ای که بتوانند از این نظریه‌ها در فرزندپروری روزمره خود استفاده نمایند. هرچند بگذارید اول برگردیم به سناریویی که ابتدای فصل داشتیم که احتمالاً هم‌نوا با والدین بسیاری می‌باشد:

مرور موقعیت یک یا دو روز بعد برای لیزا آشکار ساخت که چارلی مضطرب بود ولی در آن زمان در ذهنش هیچ جایی برای فکر کردن به چیزی غیر از این که پسرش رفتار دشواری دارد و باعث می‌شود او دیر به سرکارش برسد وجود

---

1. mentalization  
2. mind- mindedness  
3. attachment



نداشت. افزایش استرس در طی تعطیلات بین دو ترم مدرسه با خرده‌کاری‌های کشنده‌اش و رفتار نافرمانی چارلی باعث شد که او نتواند به آنچه در آن لحظه در ذهن چارلی می‌گذشت بیندیشد. او هیچ درکی از افکار یا احساسات چارلی در آن لحظه نداشت. در عوض فقط درگیر تجارب خودش بود و زیر فشار احساس درماندگی از یاد آمده، عصبانی شده بود و بیشتر حواسش به افکار خودش در مورد شغلش و کارهایی که باید آن روز انجام می‌داد بود، و عصبانی بود که چرا نمی‌داند چطور باید رفتار پسرش را کنترل کند.

در این موقعیت چه اتفاقی افتاد و چه چیزی مفید بود؟ اثربخشی جان فقط به خاطر این واقعیت نبود که مسئولیت موقعیت را به عهده گرفت یا به این دلیل که چارلی فهمید که پدرش در موضع اقتدار است؛ بلکه بیشتر مربوط به چگونگی برخورد جان با موقعیت و تجربه چارلی از او بود. اولاً با موقعیت نه به‌عنوان مشکل بلکه فقط به‌عنوان یک تعامل عادی روزمره برخورد کرد. ثانیاً و مهم‌تر از همه این‌که بر رفتار تمرکز نکرد بلکه بیشتر به این علاقه‌مند بود که چرا این رفتار روی می‌دهد: او بر معنای رفتار چارلی و تجربه‌اش تمرکز کرد. و سرانجام این‌که مایوس نشد و در سرتاسر تعامل، هیجان‌هایش را مدیریت کرد. این‌ها عناصر مؤثر مدیریت چنین تعامل‌های چالش‌انگیز روزمره‌ای هستند و با سبکی از فرزندپروری مربوط می‌باشند که آن را فرزندپروری اندیشمندانه می‌نامیم. دو عنصر آخر که مربوط به نظریه‌هایی هستند که ما اقتباس کرده‌ایم، به‌ویژه مهم هستند: این‌که والد چقدر به ذهن کودک خود حساس است و این‌که والد چقدر به ذهن خودش حساس است. هر دو مورد را در فصل‌های بعدی به‌طور دقیق‌تر بحث خواهیم کرد.

بنابراین خاستگاه فرزندپروری اندیشمندانه کجاست و چه چیزی باعث می‌شود تا این حد معتقد باشیم که اگر شما واقعاً می‌خواهید رابطه خود را با کودکتان بهبود بخشید این روش سراسرترین راه است؟ ما هم به‌عنوان روانشناسان بالینی که با خانواده‌های مشکل‌دار سروکار داریم و هم خود به‌عنوان والدینی پرمشغله، اغلب به‌سختی تلاش می‌کنیم تا همه چیز راحت‌تر پیش رود، تاحدی می‌دانیم که مدیریت پویایی‌های خانواده به‌اضافه هیجان‌های خودمان و زندگی شغلی چقدر دشوار است. پس از تحصیل در رشته روانشناسی بالینی، هر دو بلافاصله به سمت کار با کودکان و

نوجوانان کشیده شدیم (آلیستر با کودکانی کار می‌کرد که در مهدکودک بودند یا در حال ترک مهدکودک بودند و شیلا با کودکان و نوجوانانی کار می‌کرد که به مرکز خدمات سلامت روانی کودک و نوجوان ارجاع می‌شدند). ما در مراکز خدمت جداگانه‌ای که داشتیم به‌طور فزاینده‌ای به تأثیر روابط دلبستگی اولیه - رابطه‌ای که کودکان در اولین هفته‌ها و ماه‌های زندگی خود با والدین خود دارند - بر چگونگی رشد اجتماعی و کنارآیی آن‌ها با چالش‌های هیجانی در دوران بعدی کودکی تا نوجوانی علاقه‌مند شدیم. بنابراین هرگز حس نکردیم که به مشکلات رفتاری کودکانی که به ما ارجاع می‌شدند نگاه ساده‌ای داشته باشیم. در عوض کمک به والدین در جهت بهبود رابطه اشان با کودکان و فکر کردن به این که در ذهن او چه می‌گذرد، اغلب منجر به مثبت‌ترین تغییرات در رفتار کودک و رابطهٔ مسالمت‌آمیزتر می‌شد. نظریه‌های زیربنای این کتاب نیز مشتاق کمک به والدین در افزایش احساس امنیت و ایجاد تاب‌آوری در کودکانشان می‌باشند. تاب‌آوری و امنیت برای رشد کلی کودک و چگونگی پیمودن راهشان در دنیا ضروری هستند. کودکانی که به شیوهٔ اندیشمند پرورش یافته‌اند بهتر قادرند از میان لذت‌ها و دشواری‌هایی که در زندگی و روابط با آن‌ها مواجه می‌شوند، راه خود را بیابند. نحوهٔ تعامل شما با کودکان به میزان زیادی تعیین می‌کند که او چگونه رشد خواهد کرد و با سایرین تعامل خواهد داشت. با در نظر داشتن این نکته در ذهن، دو پرسش اصلی مطرح است:

۱. فرزندپروری اندیشمندانه دقیقاً چیست؟

۲. والدین در فرزندپروری خود چگونه می‌توانند اندیشمندتر شوند؟

هدف اصلی این کتاب پاسخ دادن به این دو پرسش است. ما ایده‌هایی را مطرح خواهیم کرد که بر اساس پژوهش‌های روان‌شناختی در این حوزه است و در دسترس والدینی است که می‌خواهند بدانند در قلب این سبک از فرزندپروری چه چیزی قرار دارد و چگونه به کودکان کمک می‌کند تا از لحاظ هیجانی رشد یافته و به ظرفیت‌های بالقوهٔ خود دست یابند. اصطلاح «والد اندیشمند» ارتباط نزدیکی با مفهوم متداولی در حوزهٔ پژوهش‌های مربوط به روابط والد-کودک تحت عنوان کارکرد انعکاسی<sup>۱</sup> دارد

---

1. reflective functioning

(بخش مربوط به نظریه را در انتهای فصل ببینید). مفهوم کارکرد انعکاسی توسط پیتر فوناگی، میریام استیل، هاوارد استیل و مری تارگت تنها کمتر از ۱۵ سال قبل معرفی شد (۱-۳). روانشناس بالینی و روان تحلیلگر، پیتر فوناگی از طریق پژوهش‌هایش دریافت والدینی که «کارکرد انعکاسی» بالا دارند، یعنی قادرند به آنچه در ذهن کودک می‌گذرد توجه نمایند و هم‌چنین از افکار و احساسات خود آگاه هستند، فواید روشنی برای کودکان خود دارند از جمله ایجاد دلبستگی ایمن، مهارت‌های اجتماعی خوب و توانایی «خواندن» ذهن دیگران و توانایی مدیریت یا تنظیم هیجان‌های خود گاهی در موقعیت‌ها یا تعامل‌های دشوار و چالش‌انگیز. بنابراین هنگامی که از اصطلاح «فرزندپروری اندیشمندانه» استفاده می‌کنیم منظورمان سبکی از ارتباط و پاسخ‌دهی به کودک می‌باشد که ویژگی‌های آن با والدینی که کارکرد انعکاسی بالا دارند مرتبط می‌باشد. ما بر این باور هستیم که لازم است همه والدین از پژوهش‌های مربوط به فرزندپروری اندیشمندانه بهره‌مند شوند و چنین باوری انگیزه ما برای نوشتن این کتاب است.

والدین اندیشمند تنها بر رفتار بیرونی کودک خود تمرکز نمی‌کنند بلکه کودک خود را به‌عنوان فردی که عقیده خودش را دارد در نظر می‌گیرند. این جمله که «او کار خودش را می‌کند» اغلب به شیوه اندکی توهین‌آمیز در توصیف کودکان مخالفت‌جو و خودرأی به کار می‌رود. درحالی‌که والدین اندیشمند در واقع بیشتر کودکان را فرشی‌ای غنی می‌بینند که از افکار، ایده‌ها و انگیزه‌ها بافته شده‌اند و دلشان می‌خواهد طرز کار این ذهن را بفهمند. درعین حال می‌فهمند که تجربه کودکان می‌تواند بسیار متفاوت از تجربه خود آن‌ها باشد- یعنی تعبیر آن‌ها از یک رویداد می‌تواند کاملاً با تجربه کودکان از آن رویداد متفاوت باشد. والدین اندیشمند می‌توانند ببینند که کودکان کاری می‌کند که دلایل آن با چگونگی تفکر و احساس وی مربوط است- یعنی یک داستان درونی وجود دارد. آنگاه والدین می‌توانند به‌جای این که فقط به رفتار واکنش نشان دهند، به این داستان درونی از افکار و احساسات پاسخ دهند. هم‌چنین والدین اندیشمند بیشتر احتمال دارد که با افکار و احساسات خود نیز در حین تعامل با کودکان در تماس باشند و تاحدی درک می‌کنند که چگونه هیجان‌های خودشان ممکن است بر تعامل و پیامد عملی موقعیت‌ها اثر بگذارد.

کارن با دختر ۱۲ ساله‌اش مدی در سوپرمارکت محله بود. همان‌طور که در بین راهروها حرکت می‌کرد از مدی می‌خواست دنبال چیزهای خاصی بگردد اما چهره مدی ناراحت به نظر می‌رسید و به صفحه تلفن همراهش خیره شده بود و مادر را نادیده می‌گرفت. کارن به دخترش تشر زد که «نمی‌توانی یک دقیقه چشم از تلفنت برداری و به من کمک کنی؟» مدی با عصبانیت به جایی نزدیک صندوق رفت و از کمک کردن به مادرش خودداری کرد.

بیا یاد فکر کنیم چه اتفاقی افتاد. احتمالاً مدی به دلایل مختلفی که در آن زمان خاص مخصوص به خودش هست نمی‌تواند در خرید کردن به مادرش کمک کند. شاید مدی از کمک کردن به مادرش خودداری می‌کند فقط به این خاطر که خرید کردن از سوپرمارکت برایش کسل‌کننده است. یا شاید احساس می‌کند منصفانه نیست که او باید برای خرید کردن همراه مادرش بیاید درحالی‌که برادرهای کوچکترش در خانه هستند. اگر کارن قادر باشد به‌گونه‌ای به مدی پاسخ دهد که کمک کند احساساتش برطرف شود، احتمالاً رفتار مدی هم تغییر می‌کند. مثلاً اگر توجه کند که او پیامی دریافت کرده است، شاید مکث کند و از او در مورد آن سؤال کند و فکر کند که چیزی اتفاق افتاده که مدی را واقعاً ناراحت کرده است. درواقع مدی تنها متنی از دوستش دریافت کرده که بیان می‌کند گروهی از دوستان می‌خواهند برای اسکیت روی یخ بروند و به او خبر نداده‌اند. کارن می‌توانست در مورد پیام سؤال کند و به مدی بگوید حتماً از این‌که قالش گذاشته‌اند واقعاً ناراحت است. این کار شاید به مدی کمک می‌کرد احساس نزدیک‌تری به مادرش کند و بیشتر بخواهد در خرید کردن به وی کمک کند. ولی اگر کارن خسته و سرخورده باشد، ممکن است به‌گونه‌ای متفاوت به موقعیت واکنش نشان دهد و مثلاً فکر کند مدی غیرمنطقی رفتار می‌کند. آن‌گاه ممکن است کارن ناخواسته به‌گونه‌ای پاسخ دهد که احساسات منفی مدی را تشدید کند، که این به‌نوبه خود مشکلات رفتاری را بیشتر می‌کند. مثلاً ممکن بود کارن بگوید «وقتی با برادرهایت به خرید می‌آیم با چنین مشکلی مواجه نمی‌شوم. چرا تو نمی‌توانی بیشتر کمک کنی و آن‌قدر بدخلق نباشی؟»

در سرتاسر این کتاب ما این ایده را ترویج می‌کنیم که رفتار کودکان معنا و قصدی دارد- به ندرت تصادفی است. خواهیم دید که چگونه فرزندپروری اندیشمندانه به شما کمک می‌کند تا در مورد داستان درونی کودکان و نیز داستان درونی خودتان فکر کنید. بازشناسی این مسئله و علاقه‌مندی به این‌که کاری که کودکان انجام می‌دهد به چه دلیل است در قلب فرزندپروری اندیشمندانه قرار دارد. به نظر می‌رسد برخی از والدین زمان زیادی را به صورت شهودی حدس می‌زنند که چرا کودکان به گونه‌ای خاص رفتار می‌کنند. گرچه اغلب والدین تمرکز بر چرایی- احساسات و افکار زیربنای رفتار- را دشوار می‌یابند. و ما همه در مورد این‌که چرا بچه‌هایمان به شیوه خاصی رفتار می‌کنند اغلب قضاوت‌های شتاب‌زده‌ای داریم که بیشتر مبتنی بر آن چیزی است که در ذهن خودمان می‌گذرد تا آنچه در ذهن کودکان در جریان است.

درواقع همه والدین بسته به عوامل درونی و بیرونی، در مورد توانایی ایجاد ارتباط با کودک خود به شیوه‌ای اندیشمندانه بر روی یک مقیاس نوسان دارند.

به شما نشان می‌دهیم چگونه مهارت‌هایی به دست آورید که رابطه‌اتان را با کودکان توسعه بخشیده و اطمینان و عزت‌نفس او را افزایش دهد، همان‌گونه که به شما کمک می‌کند تا احساس موفقیت بیشتری در فرزندپروری داشته باشید. اساساً شما را دعوت می‌نمایم تا بیشتر خود را از بیرون مشاهده کنید و چگونگی برخورد با کودکان را تصور نمایید، و تشویقتان خواهیم کرد تا کودکان را بیشتر از درون نگاه کنید تا تجارب، افکار و احساسات آن‌ها (حالات ذهنی‌شان) را در موقعیت‌های معین متوجه شوید. این دو کار هر دو، مفاهیم بی‌نهایت مهمی هستند. برای کمک به دستیابی به این اهداف، اول از اینجا شروع می‌کنیم که به‌عنوان والدین در مورد احساسات خود فکر کنید، زیرا این توانایی پیش از آن‌که بتوانید شروع به فکر کردن در مورد کودکان بکنید بسیار حیاتی است.

البته درنهایت امکان ندارد همیشه در رابطه‌های خود بتوانید چنین عمل کنید، اما در همه فصل‌های کتاب یک نکته مشترک مورد تأکید است: رشد و توسعه آگاهی و



مشغولیت ذهنی می‌تواند توجه به کودکان را دشوار سازد.

توانایی شما در تمرین فرزندپروری اندیشمندانه. ممکن است در مورد نظریه‌های زیربنایی این کتاب که هر از چند گاه به آن‌ها ارجاع می‌دهیم بخواهید مطالعه کنید و یا شاید تمایل نداشته باشید، اما امیدواریم از این کتاب بیشتر به‌عنوان یک راهنما استفاده کنید تا در تجارب فرزندپروری که تقریباً هر روز همگی با آن‌ها مواجه هستیم، به شما کمک کند. امیدواریم در رابطه خود با کودکان سوء تفاهم‌های کمتر و هماهنگی بیشتر وجود داشته باشد و مشکلات رفتاری راحت‌تر حل شود.

### زمینه نظری فرزندپروری اندیشمندانه

چند نظریه معروف در فرزندپروری اندیشمندانه سهم دارند و محور اصلی راهبردهای فرزندپروری ساده و عملی هستند که در این کتاب معرفی شده‌اند. اساساً این راهبردها منحصر به گروه خاصی از والدین نیست - خانواده‌های برخاسته از همه زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی - اقتصادی می‌توانند از به‌کارگیری این رویکردهای فرزندپروری و برقراری ارتباط بهتر با کودکان خود بهره‌مند شوند. حتی اگر دوران کودکی خود شما