

چگونه می‌توانیم پدر و مادر خوبی باشیم؟

(فرزندپروری مطلوب)

نگرشی عمیق بر تأمین نیازهای هیجانی اساسی فرزندان

و دوری از خشم

نویسندگان

جان فلیپ لوئیس و کارن مک‌دونالد لوئیس

مترجمان

دکتر مریم مقومی

دکتر علی روزبهانی

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۰

لوئیس، جان فیلیپ، ۱۹۶۳ - م. (Louis, John Phillip)

چگونه می‌توانیم پدر و مادر خوبی باشیم؟ : (فرزندپروری مطلوب): نگرشی عمیق بر تأمین نیازهای هیجانی اساسی فرزندان و دوری از خشم. لوئیس، جان فیلیپ لوئیس و کارن مک‌دونالد لوئیس؛ مترجمان مریم مقومی، علی روزبهانی؛ ویراستاری گروه علمی رشد. مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۴۰۰. مشخصات ظاهری: ۴۳۲ ص. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۱۶-۹۴-۷ وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Good enough parenting: an in-depth perspective on meeting core emotional needs and avoiding exasperation, 2015

یادداشت: کتابنامه: ص. [۴۲۱]-۴۳۲. عنوان دیگر: فرزندپروری مطلوب

عنوان دیگر: نگرشی عمیق بر تأمین نیازهای هیجانی اساسی فرزندان و دوری از خشم.

عنوان دیگر: فرزندپروری با کفایت: (با رویکردی طرح‌واره درمانی): نگاهی عمیق به تأمین نیازهای عاطفی اساسی و پیشگیری از خشم.

موضوع: رفتار والدین -- دستنامه‌ها (Parenting -- Handbooks, manuals, etc)

موضوع: والدین و کودک -- دستنامه‌ها (Parent and child -- Handbooks, manuals, etc)

شناسه افزوده: لوئیس، کارن مک‌دونالد، ۱۹۶۲ - م (Louis, Karen McDonald)

شناسه افزوده: مقومی، مریم، ۱۳۵۰ - ، مترجم

شناسه افزوده: روزبهانی، علی، ۱۳۵۳ - ، مترجم

رده‌بندی کنگره: HQ ۷۵۵/۸ رده‌بند دیویی: ۶۴۹/۱ شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۵۹۹۱۱

حق چاپ محفوظ است

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی، بدون اجازه از پدیدآورنده، کاری غیراخلاقی، غیرقانونی، غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست بی‌اعتمادی را در جامعه رواج می‌دهد و پیامدهایی ناگوار در زندگی رقم می‌زند و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان به وجود می‌آورد.

چگونه می‌توانیم پدر و مادر خوبی باشیم؟

(فرزندپروری مطلوب)

نگرشی عمیق بر تأمین نیازهای هیجانی اساسی فرزندان و دوری از خشم

نویسندگان: جان فیلیپ لوئیس و کارن مک‌دونالد لوئیس

مترجمان: دکتر مریم مقومی، دکتر علی روزبهانی

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۰ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)

شماره ۷۲، تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۰

فهرست مطالب

۱۱.....	سخن مترجمان
۱۷.....	پیش‌گفتار
بخش اول: معرفی فرزندپروری مطلوب	
۲۳.....	فصل اول: اهمیت فرزندپروری
۳۱.....	فصل دوم: معرفی نیازهای هیجانی اساسی
۳۳.....	الگوهای ناکارآمد در زندگی، سبک‌های کنارآمدن و حوزه‌ها
۴۵.....	مبنای نیازهای هیجانی اساسی
۵۲.....	چگونه زندگی مشترک بر فرزندپروری تأثیر می‌گذارد
۶۳.....	فصل سوم: ناکامی نیازهای هیجانی اساسی
۶۴.....	اشتباه‌های ناخواسته و نامحسوس

۷۱.....	حوزه‌های اخلاقی، عرفی، شخصی، احتیاطی
۷۵.....	فصل چهارم: رفتارهای خشم‌برانگیز
۷۶.....	تحقیر
۷۹.....	کمال‌گرایی و مشروط‌سازی
۸۱.....	کنترل کردن
۸۳.....	تنبیه‌گری
۸۳.....	محروم کردن یا بازداري هیجانی
۸۵.....	وابستگی و خودخواهی
۸۷.....	حمایت مفرط
۸۸.....	آسان‌گیری بیش از حد
۸۹.....	چرا الگوهای زندگی (طرح‌واره‌ها) موضوع‌های مهمی هستند؟
	بخش دوم: نیاز هیجانی اساسی پیوند و پذیرش
۹۵.....	فصل پنجم: پیوند و پذیرش
۹۹.....	پیوند حیاتی است
۱۰۴.....	پیشگامان فرزندپروری
۱۰۹.....	فصل ششم: حوزه قطع ارتباط و طرد
۱۱۰.....	الگوی زندگی بی‌اعتمادی یا بدرفتاری
۱۱۴.....	الگوی زندگی نقص یا شرم
۱۱۷.....	الگوی زندگی محرومیت هیجانی
۱۲۴.....	الگوی زندگی بازداري هیجانی
۱۲۷.....	الگوی زندگی شکست
۱۳۰.....	منطقه ایمنی اولیه
۱۳۳.....	فصل هفتم: کیفیت، زمان بر است
۱۳۴.....	قدرت ارتباط شخصی و تک‌به‌تک
۱۳۸.....	قدرت برنامه‌های شام همیشگی

۱۴۰.....	قدرت دل‌بستگی اولیه
۱۴۳.....	قدرت ارتباط، کار و بازی (پدرها عاشق بازی کردن هستند)
۱۶۰.....	قدرت پدران
۱۶۴.....	اوایل کودکی
۱۸۱.....	فصل هشتم: همدلی و ارزش احساسات
۱۸۱.....	مزیت‌های همدلی
۱۸۶.....	پایین‌ترین درجه همدلی
۱۸۷.....	پردازش هیجان‌ها
۱۹۰.....	پذیرش احساس در مقابل پذیرش رفتار
	بخش سوم: نیاز هیجانی اساسی به خودگردانی و عملکرد سالم
۱۹۵.....	فصل نهم
۱۹۵.....	خودگردانی و عملکرد سالم
۱۹۸.....	خودگردانی و عزت‌نفس
۱۹۹.....	خودگردانی و انگیزش
۲۰۱.....	فصل دهم: حوزه خودگردانی و عملکرد ناکارآمد
۲۰۲.....	الگوی زندگی آسیب‌پذیری در برابر صدمه یا بیماری
۲۰۴.....	الگوی زندگی وابستگی یا بی‌کفایتی
۲۰۸.....	الگوی زندگی درهم‌آمیختگی یا خویشتن رشدنیافته
۲۱۱.....	الگوی زندگی ره‌اشدگی یا بی‌ثباتی
۲۱۸.....	الگوی زندگی منفی‌بافی و بدبینی
۲۲۰.....	منطقه ایمنی اولیه
۲۲۳.....	فصل یازدهم: توانمندسازی متناسب با سن و سال
۲۲۴.....	ارائه انتخاب‌های متناسب با سن
۲۳۱.....	تبادل احترام
۲۳۳.....	دستورکار درونی خود را بررسی کنید

وقتی برای اولین بار مادر شدم، در نخستین روزهای تولد فرزندم و در میان اشتیاق حضور نوباوه‌ای کوچک، آرام‌آرام، نگرانی مبهمی وجودم را فرا گرفت! نمی‌دانستم با او چگونه رفتار کنم و تجربه‌هایی هم که از قبل از ارتباط با خواهران و برادر کوچک‌ترم به یاد داشتم به کارم نمی‌آمد! او نیز، مانند همه کودکان، سرشت و خصوصیات منحصر به فردی داشت که من از آن‌ها آگاه نبودم و رفته‌رفته و مانند مطالعه کتابی ناخوانده و هیجان‌انگیز با آن‌ها آشنا می‌شدم. در بیشتر مواقع هم نمی‌دانستم چه کنم. هیچ معیاری برای من وجود نداشت و من و همسرم فقط از راه آزمون و خطا و مشورت با مادر و دوستان و آشنایان مجرب و حرفه‌ای،

روزبه‌روز، پیش می‌رفتیم. وضعیت خاص زندگی ما در آن روزگار و مسئولیت‌های شغلی‌ای نیز که به‌عنوان دکتر داروساز در امور دارو و درمان داشتم، مزید بر علت بود تا همواره با این احساس ناخوشایند درگیر باشم که شاید به‌اندازه کافی نتوانم مادر خوبی باشم. از آن گذشته، با پیشرفت فناوری و افزایش امکاناتی نظیر یارانه و گوشی تلفن همراه و آمدن آن‌ها به خانه‌ها، سؤال‌ها و ابهام‌های جدیدی مطرح می‌شد: خط قرمز استفاده از این امکانات کجاست؟ آیا باید فرزندم را از آن‌ها دور نگه دارم؟ اگر نه، چه قاعده‌ها و چه محدودیت‌هایی در این مورد باید رعایت شود؟ هیچ جواب مشخصی برای این سؤال‌ها وجود نداشت. به‌جز آنچه تشخیص می‌دادیم صحیح است...

پس از ورود به فضای روان‌شناسی و ادامه تحصیل در این رشته تا مقطع دکتری تخصصی با مفاهیم طرح‌واره درمانی آشنا شدم و فهمیده که کمبود و تأمین‌نشدن نیازهای اساسی می‌تواند در دوره کودکی چگونه می‌تواند بر سرنوشت فرزندانمان اثر گذارد. آن‌گاه ضرورت وجود کتاب راهنمای فرزندپروری جامع را بیش‌ازپیش احساس کردم. خوشبختانه این مهم با زحمات زوج متبحر روان‌شناس، جان و کارن لوئیس، صورت گرفته بود. پس از مطالعه کتاب حاضر تمامی آنچه در این سال‌ها نیاز داشتم در دستان خود یافتم.

امروزه جامعه با افزایش روزافزون امکانات مواجه است. اکثر پدر و مادرانی که در روزگار قدیم با انواع کمبودها از نظر مالی و شرایط زندگی مواجه بودند و والدین سخت‌گیری داشتند که گاه آنان را به شدیدترین نحوی تنبیه می‌کردند، تمامی تلاش خود را به کار می‌گیرند

که انواع امکانات را در اختیار فرزندانشان قرار دهند و به آنان از گل نازک‌تر نگویند؛ در واقع آنان سعی می‌کنند سختی‌های دوره کودکی خود را از طریق رفتار با فرزندانشان جبران کنند. آنان تلاش می‌کنند پدر و مادر خیلی خوبی باشند، غافل از اینکه با نبود محدودیت‌های معقول و انضباط و چارچوب‌های لازم، فرزندانشان به کمبودهای دیگری دچار می‌شوند که طرح‌واره‌های (الگوهای زندگی) ناسازنده‌ای را در آنان ایجاد می‌کند. امروزه در برخی خانواده‌ها برگزاری جشن تولدهای گران‌قیمت برای فرزندان خردسال و در اختیار گذاشتن انواع امکانات را شاهد هستیم، در حالی که به موازات آن، در خیابان‌ها با کودکانی مواجه‌ایم که برای کسب قوت لایموتشان، از فروش گل و فال و غیره و از انجام دادن هیچ کار دیگری روگردان نیستند و حالب است بدانیم هر دوی این کودکان به نوعی با تأمین نشدن نیازهای اساسی هیجانی‌شان مواجه خواهند شد...!

این کتاب پاسخ‌گوی این موارد است: اینکه نیازهای واقعی فرزندمان از لحظه تولد کدام‌اند و چگونه می‌توان آن‌ها را تا حد امکان تأمین کرد. چگونه می‌توان از تشکیل الگوهای زندگی یا طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه پیشگیری کرد؛ چه حدود مرزهایی را باید برای تربیت فرزندمان در نظر بگیریم و تا چه حد به آنان آزادی بدهیم. مهم‌تر از این؛ هیچ پدر و مادر کامل و بی‌نقصی وجود ندارد و کافی است تا آنجا که می‌توانیم با آگاهی از این اصول، تلاش خود را به کار گیریم و از عذاب وجدان پرهیز کنیم. آشنایی با طرح‌واره‌ها به والدین نیز کمک می‌کند خود را بهتر بشناسند و با طرح‌واره‌هایی آشنا شوند که با آن‌ها رشد کرده‌اند. از

آنجا هم که آگاهی همیشه اولین قدم بهبودی است، آنان خواهند توانست به این دور باطل خاتمه دهند و از انتقال این طرح‌واره‌ها به فرزندانشان جلوگیری کنند.

اوقاتی که در ترجمه این کتاب گذراندم برای من لحظه‌های پربار و شگفت‌انگیزی بود و طی آن به بسیاری از سؤال‌ها و ابهام‌هایی که در طول دورهٔ فرزندپروری‌ام داشتم پاسخ داده می‌شد.

در اینجا لازم می‌دانم از استاد گرامی و بزرگوارم، جناب آقای دکتر علی روزبهانی، صمیمانه تشکر کنم که با پیشنهاد ترجمهٔ این کتاب، مشارکت در امر ترجمه و نظارت مستمر و دلسوزانه‌ای که انجام دادند یاریگر همیشگی من در این مسیر بودند و با پیشنهادهای سازنده و ویراستاری مطالب، در تک‌تک مراحل ترجمه کتاب نقش برجسته‌ای ایفا کردند.

ترجمهٔ این کتاب را به دخترم، پردیس، و همه فرزندان سرزمینم تقدیم می‌کنم. امیدم این است که این کتاب به همه والدین ایرانی کمک کند که بتوانند فرزندانی توانمند و از نظر روانی سالم داشته باشند و با آنان به‌خوبی ارتباط برقرار کنند. بدون شک اساس جامعهٔ متمدن و پیشرفته را خانواده‌های کارآمد آن تشکیل می‌دهند؛ به‌امید داشتن ایرانی آبادتر و دنیایی بهتر...

دکتر مریم مقومی