

فرزند پروری به شیوه دانمارکی

نویسنده:

جسکا جوئل الکساندر

ایبن دیسینگ سانداال

مترجم:

نسرین سیفی



موسسه انتشاراتی آقایی



سرشناسنامه	:	جوئل الکساندر ، جسیکا
عنوان و نام پدیدآور	:	فرزندپروری به شیوه دانمارکی / جسیکا جوئل الکساندر؛ ایبن دیسینگ سانداال ؛ مترجم : نسرین سیفی.
مشخصات نشر	:	تهران: آقایی ، ۱۴۰۳، چاپ اول
مشخصات ظاهری	:	۱۳۳ صفحه رقی
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۰-۸۳-۸
فهرست نویسی	:	فیبا
رده بندی کنگره	:	HQ۷۵۵/۸
رده بندی دیویی	:	۳۰۶/۸۷۴
کتابشناسی ملی	:	۹۷۰۷۳۴۹

موسسه انتشارات آقایی



عنوان: فرزندپروری به شیوه دانمارکی
نویسنده: جسیکا جوئل الکساندر؛ ایبن دیسینگ سانداال
مترجم: نسرین سیفی
ناشر: نشر آقایی
چاپ: ۱۴۰۳، اول
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
چاپخانه: سپیدان تهران
قیمت: ۱۵۹۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۰-۸۳-۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است
نشر و پخش: تهران میدان انقلاب انتشارات آقایی
Www.Aghaepub.com تماس: 09124758603

نظرات منتقدین:

هیتر شومیکر، نویسنده کتاب "اشکالی ندارد اگر شریک نشوی و اشکالی ندارد اگر از سرسره بالا بروی":

«کتاب حاضر مانند الماسی درخشان است. کتاب پرورش فرزندان به روش دانمارکی با آموزش راه‌های مختلف پرورش فرزندان شایسته به پدران و مادران پرتنش امروزی باعث شده است خانواده‌ها از دهلی تا نیویورک غریب شادی سر داده و نفسی از سر آسودگی بکشند. در این کتاب علاوه بر نشان دادن راه‌های شاد بودن به ریشه‌های اصلی شادمانی در خانواده نیز اشاره شده است. با خواندن این کتاب حس فوق‌العاده‌ای دارم که من نیز یک دانمارکی هستم.»

ریکا اینز، نویسنده کتاب "فرزندپروری مثبت":

«هرکسی در جهان هستی می‌تواند از دانش ارزشمند موجود در این کتاب بهره‌مند شود. مفاهیمی چون تغییر دیدگاه و احساس راحتی برای همه خانواده‌ها مفید است. موضوع شگفت‌انگیز این است که پرورش فرزند به روش دانمارکی با فرزندپروری مثبت مشترکات بسیاری دارد. خواندن این کتاب را بشدت توصیه می‌کنم.»

کیتی هارلی، مددکار اجتماعی بالینی دارای پروانه، نویسنده کتاب "راهنمای داشتن کودک شاد":

«با توجه به تأثیر مثبت همدلی در پروریدن فرزندان شاد و موفق، شیوه‌های مردمان دانمارک در پرورش کودکانی سرشار از شادمانی به والدین این اختیار را می‌دهد که شیوه‌های نهادینه شده در ذهنشان را مجدداً بازنگری کرده و به شیوه‌های نوین فرزندان کامل دست یابند. ما در دوره‌ای به سر می‌بریم که کودکان با برنامه‌های تلویزیونی، بازی‌های یارانه‌ای و گشت‌وگذار در فضای مجازی دچار خمود شده‌اند، پس بازی کردن همچون هوایی تازه می‌تواند آن‌ها را دوباره شکوفا کند.»

اهل هر کجا که هستید این کتاب را بخوانید.»

مقاله‌ای در مجله "مادر":

«ما در این کتاب شاهد روش قدرتمند نوینی در عرصه تربیت فرزندان هستیم. در دنیای این کتاب کودکان علاوه بر احساس امنیت عاطفی به شدت انعطاف‌پذیر هستند و این همان چیزی است که همه ما از آن‌ها انتظار داریم.»

ملنا رایدل، سخنگو و سفیر صلح کپنهاک:

«من سال‌ها درباره مدل شادمانی دانمارکی تحقیق و مطالعه کرده‌ام، و باید اذعان کنم این کتاب همچون شیوه‌نامه‌ای است که به ما می‌آموزد چگونه می‌توانیم به‌عنوان یک پدر و یا مادر با بالابردن سطح شادمانی خودمان فرزندانمان را شاد، به شیوه دانمارکی، تربیت کنیم. به کسانی که می‌خواهند شانس داشتن زندگی شاد را به فرزندانشان بدهند خواندن این کتاب را توصیه می‌کنم.»

مؤسسه دختران خانه شیشه‌ای
«اگر خانواده‌ها در هر گوشه از جهان تنها پنجاه درصد از توصیه‌های موجود در کتاب روش دانمارکی را به کار بیندند می‌توان به بهبود تغییر وضع انسان در طول سال‌های آتی امیدوار بود. حتی می‌توان ادعا کرد شیوه‌های معرفی شده تربیتی در این کتاب می‌تواند با تغییر دیدگاه‌ها جهانی نو در اندازد و نسل بعدی را چنان متحول کند که کلمه جنگ برایشان مفهومی ناشناخته و قدیمی به نظر برسد. کتاب پرورش فرزندان به روش دانمارکی را باید چونان کتاب انجیل برای هر بزرگسالی لازم دانست.»

برگرفته از یک وبلاگ در کپنهاک:

«هنر آشپزی اسکاندیناوی، معماری اسکاندیناوی و ژانر پلیسی اسکاندیناوی، مجموعه‌ای از صادرات فرهنگی موفق این منطقه در یک دهه گذشته بوده است و حال باید به این فهرست هنر تربیت اسکاندیناوی را نیز اضافه کرد. به نظر می‌رسد مادران اسکاندیناوی در همه چیز سرآمد دیگر مادران هستند!»

کارولین جاتجن، مددکار اجتماعی بالینی:

«مطالعات الکساندر و اعتراف صادقانه او به این که در تربیت فرزندانش از فرهنگ غنی همسر دانمارکی اش تأثیر پذیرفته است می تواند الهام بخش مادرانی باشد که می خواهند به ضعف های تربیتی خود نگاهی دوباره کرده و آنها را اصلاح کنند. با توجه به تحقیقات سنдал و تجربیات شخصی اش به عنوان یک مادر دانمارکی و نیز با توجه به حرفه او به عنوان یک روان درمانگر موفق باید اذعان داشت دانمارکی ها از بینشی طبیعی برای پرورش کودکانی متعادل و انعطاف پذیر برخوردار هستند. در مجموع نویسندگان این کتاب با به رشته تحریر در آوردن یک راهنمای جامع درباره تربیت فرزندان شاد شیوه های موجود در جوامع مختلف را به چالش کشیده و آنها را به تحول بنیادین در دیدگاه های تربیتی وادار می کنند. خواندن کتاب تربیت فرزندان به روش دانمارکی برای همه والدین یک نیاز مبرم است.»

کارین:

«خواندن این کتاب خواننده را وادار به تفکر می کند. کتاب حاضر در مورد والدین خوب بودن نیست، بلکه به ما می آموزد چگونه زندگی کنیم، با دیگران در تعامل باشیم و بدانیم از زندگی چه می خواهیم. برایم لذت بخش بود که از این زاویه به کتاب نگاه کنم.»

جیسون:

«این کتاب شما را همراهی می کند تا اطمینان حاصل کنید فرزندانتان روزی که خودشان تبدیل به والدین می شوند این توانایی را دارند، همان طور که شما فرزندان شاد و موفق داشته اید، والدینی موفق برای تربیت فرزندان شان بشوند. این کتاب بسیار خوش بینانه و قابل استفاده در هر فرهنگی است.»

کیت:

«من عاشق این کتاب شدم. با خواندن این کتاب می فهمیم احساس راحتی

خود به خود به وجود نمی آید، بلکه باید برای دست یافتن به آن تلاش بسیار کرد.»
جسیکا:

«در این کتاب نکاتی فوق العاده آورده شده است. دوست داشتم کتابی در مورد کودکان دانمارکی بخوانم. ما باید به کودکان پیاموزیم موضوعاتی را که چندان ساده نیستند با کمک کتاب آموزش ببینند تا در آینده به راحتی بتوانیم درس های زندگی را به آنها آموزش بدهیم. ما اغلب از این که موضوعات ناخوشایند را با کودکانمان و یا شریک زندگی مان مطرح کنیم اجتناب می ورزیم، تنها به این دلیل که نمی دانیم چگونه باید آن را مطرح کنیم و یا در موردش حرف بزنیم. وقتی یک کتاب بیشتر این گفتگوها را در خود جای داده است کار برای ما ساده تر می شود.»

www.ketab.ir

چکیده کتاب

پدر و مادر بودن

بازی، در این کتاب می‌آموزیم آزادانه بازی کردن در کودکی در بزرگسالی شادی، قدرت انطباق‌پذیری و انعطاف بیشتر را به همراه دارد. می‌آموزیم داشتن صداقت احساسی قوی در ما ایجاد می‌کند و ستایش شدن موجب می‌شود به جای داشتن ذهنی ایستا همیشه در حال رشد بوده و فرزندانمان منعطف‌تر داشته باشیم.

تغییر نگرش، در این کتاب می‌آموزیم با تغییر نگرش خود می‌توانیم تغییراتی چشم‌گیر در زندگی خود و فرزندانمان ایجاد کرده و همه چیز را بهتر کنیم. می‌آموزیم با درک متقابل، یکی شدن و آموختن همدلی می‌توانیم نقشی اساسی در پرورش کودکان و بزرگسالانی شادتر داشته باشیم.

اتمام حجت‌نکردن، در این کتاب می‌آموزیم چگونه با اجتناب از وادار کردن دیگر به کاری و استفاده از روش‌های آزادانه اعتماد را در کودکان نهادینه کرده و شادی را به آن‌ها هدیه می‌دهیم.

در کنار هم بودن و احساس راحتی، در این کتاب می‌آموزیم چگونه داشتن تعامل با دیگران موجب شادمانی ما می‌شود. می‌آموزیم ما این توانایی را داریم که با به وجود آوردن حس همدلی و صمیمیت در کودکانمان برای آینده آن‌ها را قوی‌تر و شادتر بار بیاوریم.

پیش گفتار

تحقیق و مطالعه برای نوشتن این کتاب کاری از سر عشق بود. مطالعات من با این سؤال کلیدی آغاز شد که؛ چه چیزی موجب شده کودکان و والدین دانمارکی شادترین مردم دنیا باشند؟ برای ما دو نفر که یک نفرمان با یک فرد دانمارکی ازدواج کرده و دیگری روان درمانگری دانمارکی است، و هر دو صاحب خانواده هستیم، این سؤال شخصی و بسیار مجذوب کننده به نظر می رسید. برای یافتن پاسخ از مطالعات مختلف، حقایق درباره کشور دانمارک و مصاحبه با افرادی که در رشته خود صاحب جایگاهی هستند بهره بردیم. وقتی نوشتن کتاب تمام شد، نسخه ابتدایی آن را به طور غیررسمی به گروهی از والدین و صاحب نظران اروپایی و آمریکایی دادیم. در این گروه، که از کالیفرنیا تا واشنگتن را شامل می شد، هم دموکرات بود و هم جمهوری خواه، مادرانی طبیعت گرا و پدرانی ارتشی، مادرانی که نوزاد داشتند، مادرانی که فرزندان خود را تنبیه می کردند، والدینی با وابستگی شدید به فرزندانشان و نیز مادرانی نگران آینده تحصیلی کودکانشان هم در آن دیده می شد. ما تمام تلاش خود را به کار بستیم تا والدینی از طیف های مختلف در این گروه داشته باشیم.

با توجه به بازخورد مثبتی که از این گروه هدف گرفتیم، با غرور نسخه اولیه کتاب را منتشر کردیم. با وجود این هنوز آمادگی لازم برای این سفر عظیم را نداشتیم. با فروش هر نسخه از کتاب شادی خاصی در وجودمان سر بر می آورد؛ کتاب ما داشت پله های ترقی را طی می کرد و به یک جریان در حال رشد جهانی تغییر جهت می داد.

وقتی به مرور زمان سفارشات کتاب ها بالا رفت، تقاضای آن در کشورهایمانند نیوزلند، آفریقای جنوبی، کشورهای مختلف اروپایی، ویتنام، اندونزی، استرالیا و ایالات متحده ما را شگفت زده کرد. ما چون خودمان کتاب ها را بسته بندی و ارسال می کردیم متوجه شدیم کارگردان هایی از سینمای هالیوود، سفیران کشور

دانمارک و اساتید دانشگاه از خریداران کتاب ما هستند. این روند هرچند امیدبخش بود، اما به کندی پیش می‌رفت و خسته‌کننده شده بود. تصور این که ممکن است موفق نشویم مانند باری روی دوش ما سنگینی می‌کرد.

به مرور زمان خانواده‌هایی که ایده‌های ما را دریافته و سعی داشتند آن‌ها را در خانواده خود به کار بگیرند بازخوردهایی سرشار از رضایت و قدردانی برایمان ارسال کرده و خیال ما را بابت تحت تأثیر قراردادن سوءظن‌های والدین برطرف کردند. آن‌ها دریافته بودند روش‌های دیگری نیز ممکن است برای پرورش فرزندان وجود داشته باشد، روشی که انتظارات اجتماعی و فشار جامعه برای انجام کارهای بی‌نقص را رد می‌کرد.

والدین برای ما نوشته بودند استفاده از بازی، برانگیختن همدلی و تقویت مهارت‌های اجتماعی را به عنوان عوامل تأثیرگذار بر آموزش کودکان بسیار دوست داشتند. برای بسیاری از خوانندگان کتاب ما که با فرهنگ کشور دانمارک آشنا نبودند درک این حقیقت که تمرینات ارائه شده در کتاب برای داشتن جامعه‌ای شکوفا و شاد مهم است بسیار تعجب‌برانگیز بود.

ما مطلع شدیم کتابمان در دانشگاه‌ها نیز مورد استناد قرار می‌گیرد. یک استاد دانشگاه در این باره با ما تماس گرفت و از ایجاد واحد درسی فرزندپروری به روش دانمارکی، که مورد استقبال دانشجویانش نیز قرار گرفته و نقدهای مثبتی را دریافت کرده بود، گفت.

ما تمام توان خود را به کار بردیم و در باره روش دانمارکی پرورش کودکان صحبت کردیم، مقاله نوشتیم و مصاحبه کردیم. یک تاجر هندی که کتاب را هنگام بازگشت به کشورش از دانمارک خریداری کرده بود برای ما ایمیلی ارسال کرد و نوشت می‌خواهد این روش را در سراسر هند، در مدارس، مطب پزشکان اطفال، آموزشگاه‌های تربیت معلم و همچنین در مجلس آن کشور به سایرین معرفی کند. او برای ما نوشت: «این تنها یک کتاب نیست، بلکه جریانی است که

می‌تواند سرنوشت یک کشور را تغییر دهد.» نظرات مثبت تاجر هندی ما را
بیش‌ازپیش خوش حال کرد.

نوشتن این کتاب، درست مثل خود فرزندپروری، تجربه‌ای سخت، طاقت‌فرسا،
شادی‌آفرین و پر از آرامش بود و مشوق اصلی ما برای ادامه مسیر نظرات فوق‌العاده
خوانندگان بود که ما را به ادامه مسیر وامی‌داشت. خوانندگانی از طیف‌های
مختلف؛ والدین، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، معلم‌ها و استادان دانشگاه، کسانی
که هنوز پدر و مادر نشده بودند، روانشناسان، کتاب‌فروشی‌ها و کسانی که
قسمت‌هایی از کتاب را از زبان دیگران می‌شنیدند.

جدا از این که مردم با تمام شیوه‌های تربیتی کتاب موافق بودند یا نه این کتاب
می‌توانست باب‌گفتگو در این مورد را باز کند. این تأثیرات مثبت کتاب را به
جایگاه واقعی خودش رساند. ما امیدواریم ایده‌ها همچون بذرهایی بارور توسط باد
به هر سو پراکنده شوند تا کتاب‌ها بارور شدن مهربانی، همدلی و شادی در
گوشه‌گوشه جهان باشیم. همچنین امیدواریم این کتاب برای شما و خانواده‌تان
شادمانی را به ارمغان بیاورد.

درباره نویسنده‌گان کتاب

این دیسینگ سندال یک مربی باتجربه و نویسنده‌ای تواناست. او دارای مدرک روان‌درمانگری روایی است و دوره‌هایی را برای افرادی خارج از کپنهاک برگزار می‌کند. تخصص او در زمینه خانواده و کودکان است. او پیش از این که مدرکش را در زمینه روان‌درمانگری روایی از دانشگاه بگیرد به مدت ده سال به‌عنوان معلم در مدارس دانمارک مشغول تدریس بوده است. او به شغل خویش متعهد است و می‌توان مقالات او را در مجله‌ها و روزنامه‌ها خواند و مصاحبه‌هایش را با رادیو شنید. او ازدواج کرده و دو دختر به نام‌های آیدا و جولی دارد.

جسیکا جوئل الکساندر، یک محقق فرهنگی، نویسنده کتاب و مقالات گوناگون آمریکایی است. او بعد از فارغ‌التحصیلی و گرفتن مدرک لیسانس روانشناسی به تدریس ارتباطات و آموزش مهارت‌های نوشتن در کشورهای اسکانندیناوی و مرکز اروپا روی آورد. او سیزده سال پیش با یک دانمارکی ازدواج کرد و از همان ابتدا تفاوت‌های فرهنگی خود و همسرش برایش جذابیت فراوانی داشت. او به چهار زبان زنده دنیا مسلط است و در حال حاضر به همراه همسر و فرزندانش سوئیا و سبستین در رم زندگی می‌کند.