

# چگونه هر روز انسانی شایسته تربیت کنیم

۵۰ راهکار ساده برای آن که بردباری پیشه کنید،  
همواره حضور داشته باشید و با فرزندان  
ارتباط درستی برقرار کنید

هانتز کلارک فیلد

پیش گفتار به قلم، دکتر شفالی سبازی مؤلف کتاب والدین هوشیار از پرفروش‌های نیویورک تایمز

مترجم: عطیه امیریان نژاد



نشر راوشید

[www.ravshid.ir](http://www.ravshid.ir)

ISBN : 978-622-8259-23-9



9 786228 259239

|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه :                                                                                                                                                                                      | کلارک-فیلدز، هانتز                                                                                                             |
| عنوان و نام پدیدآور :                                                                                                                                                                          | Clarke-Fields, Hunter                                                                                                          |
| چگونه هر روز انسانی شایسته تربیت کنیم: ۵۰ راهکار ساده برای آنکه بردباری پیشه کنید، همواره حضور داشته باشید و با فرزندانان ارتباط درستی برقرار کنید/ هانتز کلارک فیلد؛ مترجم عطیه امیریان نژاد. |                                                                                                                                |
| مشخصات نشر :                                                                                                                                                                                   | کرج: راوشید، ۱۴۰۲.                                                                                                             |
| مشخصات ظاهری :                                                                                                                                                                                 | ۱۲۶ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.                                                                                                        |
| شابک :                                                                                                                                                                                         | 978-622-8259-23-9                                                                                                              |
| وضعیت فهرست نویسی :                                                                                                                                                                            | فیا                                                                                                                            |
| یادداشت :                                                                                                                                                                                      | عنوان اصلی: Raising good humans every day : 50 simple ways to press pause, stay present, and connect with your kids, 2023.     |
| یادداشت :                                                                                                                                                                                      | کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "پرورش انسان‌های شایسته" با ترجمه سمیرا بیات توسط انتشارات شینا در سال ۱۴۰۲ فیا دریافت کرده است. |
| موضوع :                                                                                                                                                                                        | والدین                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                | Parents                                                                                                                        |
| شناسه افزوده :                                                                                                                                                                                 | امیریان نژاد، عطیه، ۱۳۷۹ - مترجم                                                                                               |
| رده بندی کنگره :                                                                                                                                                                               | ۸/HQ۷۵۵                                                                                                                        |
| رده بندی دیویی :                                                                                                                                                                               | ۱/۶۴۹                                                                                                                          |
| شماره کاتالوژی ملی :                                                                                                                                                                           | ۹۸۷۹۳۴۲                                                                                                                        |

|                |                                       |
|----------------|---------------------------------------|
| عنوان کتاب:    | چگونه هر روز انسانی شایسته تربیت کنیم |
| نویسنده:       | هانتز کلارک فیلد                      |
| مترجم:         | عطیه امیریان نژاد                     |
| ناشر:          | راوشید                                |
| نوبت چاپ:      | اول                                   |
| سال نشر:       | ۱۴۰۳                                  |
| شمارگان:       | ۵۰                                    |
| چاپخانه/صحافی: | شیدا                                  |
| شابک:          | ۹۷۸-۶۳۲-۸۲۵۹-۲۳-۹                     |
| قیمت:          | ۱۷۰۰۰ تومان                           |

راوشید  
www.ravshid.ir

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۶۵۳۷۱۹۴-۰۹۳۶۲۸۰۹۱۸۲

انتشارات راوشید: البرز، کرج، فردیس، تقاطع بلوار بهاران و بلوار امام خمینی، نستر غربی، کوی شهید شجاعی، پلاک ۳۹ - تلفن: ۰۲۶۳۶۵۳۷۱۹۴

بر طبق قاعده حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸، هر شخص حقیقی یا حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، چاپ، پخش یا عرضه نماید، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

- پیشگفتار ..... ۹
- مقدمه - فرزندپروری دشوار است ..... ۱۰
۱. نمی توانم فرزندانم را کنترل کنم ..... ۱۲
۲. فقط می خواهم به درک درستی از آن برسیم ..... ۱۴
۳. عجیب است، فرزند من انکار خود من است ..... ۱۶
۴. من پدر یا مادر بدی هستم ..... ۱۷
۵. از کنترل من خارج است ..... ۲۰
۶. چطور می توانم به آرامش فرزندم کمک کنم ..... ۲۲
۷. استرس من را اذیت می کند ..... ۲۵
۸. چرا من از پدر و مادر بودن لذت نمی برم ..... ۲۷
۹. در مسیر آرامش ..... ۲۹
۱۰. ذهن آگاهی برای والدین پر مشغله ..... ۳۱
۱۱. والدین بی قرار و ذهن آگاهی ..... ۳۳
۱۲. می خواهم آنجا باشم تا این لحظه را لمس کنم ..... ۳۵
۱۳. وقت داستان است ..... ۳۸
۱۴. می توانم احساساتم را کنار بگذارم ..... ۴۰
۱۵. شکم بوقلمون است که پر می شود ..... ۴۲
۱۶. راهی بهتر برای اشتباه کردن ..... ۴۵
۱۷. از زبان بدرو مادرم حرف می زنم ..... ۴۷
۱۸. چطور می توانم آن را رها کنم ..... ۵۰
۱۹. سه راهکار ساده برای به تعادل رسیدن والدین ..... ۵۲
۲۰. چطور دیروز فرزندانمان را فراموش کنیم ..... ۵۴
۲۱. چطور صبر کنیم ..... ۵۶
۲۲. خطای پدر بزرگ است ..... ۵۸
۲۳. سر فرزندان فریاد نزنید که "صدات رو روی سرت ننداز" ..... ۶۰
۲۵. نیاز نیست سر فرزندانمان را گرم کنیم ..... ۶۵
۲۶. چطور فرزندانمان را متوقف کنم ..... ۶۷

۲۷. بازیگوشی کنید ..... ۶۹
۲۸. انتظار اشتباهات زیادی را از فرزندان داشته باشید ..... ۷۲
۲۹. چطور با فرزندان کوچکمان حرف بزنیم ..... ۷۴
۳۰. از پriding به این‌وآن دست‌بردارید ..... ۷۶
۳۱. چطور با فرزندان بزرگ‌تر صحبت کنیم ..... ۷۸
۳۲. کوهی از آرامش برای فرزندان باشید ..... ۸۱
۳۳. چطور بدرفتاری فرزندم را مدیریت کنم؟ ..... ۸۳
۳۴. چطور مشکلاتمان را حل کنیم ..... ۸۶
۳۵. وقتی بچه‌هایم باهم دعوا می‌کنند، چه کاری از دست من برمی‌آید؟ ..... ۸۸
۳۶. چطور دوباره بتوانم با فرزندم ارتباط بگیرم ..... ۹۱
۳۷. چطور با فرزندم قرار بگذارم ..... ۹۳
۳۸. روش تربیت من خانه‌ام را به‌هم‌ریخته کرده بود ..... ۹۵
۳۹. استرس کمتر استودی بیشتر ..... ۹۷
۴۰. چطور زندگی را برای خودم سخت‌تر نکنم؟ ..... ۱۰۰
۴۱. به خود استراحت بدهید ..... ۱۰۲
۴۲. همه نیاز به اوقات فراغت دارند ..... ۱۰۴
۴۳. کودکانمان بیشتر از شرکت در کلاس پیانو، تماشای تلویزیون و ورزش‌های متنوع به آن نیاز دارند ..... ۱۰۶
۴۴. چه کار کنم که فرزندم کمک‌حال من باشد؟ ..... ۱۰۹
۴۵. بیشتر عشق بورزید و کمتر توجه کنید ..... ۱۱۱
۴۶. این افکار را به فرزندم منتقل نمی‌کنم ..... ۱۱۳
۴۷. دوران کودکی آهسته می‌گذرد ..... ۱۱۵
۴۸. خوبی را در زندگی خود جای بدهید ..... ۱۱۸
۴۹. می‌توانید از کسی کمک بگیرید ..... ۱۲۰
۵۰. بدون انجام این کار نخواهید ..... ۱۲۲

## گزیده‌ای از نکوداشت‌ها

«اگر فرزندی نوجوان دارید، این کتاب شما را راهنمایی می‌کند، به شما آرامش می‌دهد و شیوه‌های درست و هوشمندانه‌ای را به شما نشان می‌دهد، تا بتوانید راحت‌تر به خود و فرزندان‌تان عشق بورزید» - دکتر جک کورنفیلد، مؤلف کتاب *مسیری با قلب*

«نیاز دارید تا کسی به شما یادآوری کند، چطور با فرزندان‌تان وقت بگذرانید؟ وقت ندارید تا کتاب دیگری را مطالعه کنید هانتر اثری مختصر و مفید برای شما خلق کرده، کتابی با فصل‌های کوتاه به همراه خلاصه و معرفی راهکارها و مهارت‌های مختلفی که می‌توانید در هر فرصتی که توانستید آن‌ها را مطالعه کنید» - جونا فیپر، جولی کینگ، پدیدآورندگان مشترک کتاب‌های پرفروش به کوچولوها گفتن، از کوچولوها شنیدن

«متخصصی حرفه‌ای، دوستی که دشواری‌های فرزندپروری را به اشتراک می‌گذارد و به زندگی اعتبار می‌بخشد، مربی شایسته که بلافاصله می‌توان از راهکارهای کاربردی او استفاده کرد؛ همه را می‌توان در هانتر کلارک خلاصه کرد. به شیوه‌ای مختصر و هوشمندانه؛ این کتاب، والدین را به سمتی هدایت می‌کند، تا ابتدا از خودشان شروع کنند و واکنش‌ها و پاسخ‌های خود به اضطراب را مدیریت کنند و خواسته‌ای که فرزندان از پدر و مادرشان دارند را در نظر بگیرند، والدینی قابل اعتماد و "به اندازه کافی خوب"» - دکتر تیناپین برایسن

«هانتر به خوبی می‌داند، والدین به تلفیقی از اطلاعات، انگیزه، همدردی و عمل به آن‌ها نیاز دارند؛ خواندن این کتاب درست مثل اینست که شما یک متخصص کوچک در کنار خود دارید؛ نوعی متخصص، که نقشی الهام‌بخش را برای ما ایفا می‌کند، دوستی دلسوز و مربی بااراده اما دوست داشتنی، هانتر کسی است که همه این ویژگی‌ها را در خود جای داده است.» - لارنس جی کوهن، روانشناس، مؤلف کتاب *والدین بازیگوش*

«هانتر کلارک دوباره انجامش داد، با شوخ‌طبعی و فروتنی مختص خودش، سخاوتمندانه و بابر دباری، دیدگاه و تجربیات خودش را به همراه تفکرات و اعمالی که ما را به ارزش‌هایمان برمی‌گرداند، با ما به اشتراک گذاشته است. تفکرات و اعمالی که ما امیدواریم به وسیله آن‌ها بتوانیم زندگی کنیم و فرزندانمان را تربیت کنیم. زمانی که شما فرزندان‌تان را انسان‌هایی شایسته تربیت کنید آن‌گاه، خودتان را در حالی می‌بینید که دلسوزانه در تلاش هستید تا دوباره به گونه‌ای رشد کنید تا بتوانید در مسیر تربیت فرزندان‌تان بهترین عملکرد را از خود نشان بدهید» - کریستوفر

ویلارد، روانشناس و استاد دانشکده پزشکی هاروارد، و مؤلف کتاب ذهن کودک و رشد آگاهانه

«هانتز معرفت، شوخ طبعی و مهربانی بسیاری را در هر کدام از فصل های این کتاب جای داده است. این کتاب بهترین گزینه برای والدینی است که زمان و انرژی کافی برای خواندن کامل کتاب های فرزندپروری ندارند، خوب... اگر بخواهیم واقع بین باشیم این موضوع در مورد همه ما صدق می کند!!!» - دکتر کارلا نامبورگ، مؤلف کتاب *چطور از دست فرزندمان سر به بیابان نگذاریم*

«شکاف بزرگی بین والدینی که می خواهیم باشیم و والدینی که هستیم، وجود دارد وقتی بچه ها غر می زنند، دعوا می کنند و ساعت ۹ شب ناگهان احساس می کنند هنوز خسته نیستند اینجاست که، این کتاب به داد ما می رسد؛ خوشبختانه این کتاب توصیه های ارائه می دهد و ما را به سمتی هدایت می کند که خوب با اینکه هنوز کامل نیست اما قطعاً آرامش و شادی بیشتری را برای ما به همراه دارد از چه مسیری و با چه راهنمایی!» - لنور اسکنازی، بنیان گذار وبلاگ *بگنار رشد کنندو* مؤلف کتاب *بچه های آزاد*

«اگر به عنوان والدین، تنها خواسته شما اینست که بتوانید پدر و مادر بهتری برای فرزندانتان باشید این کتاب، چگونه هر روز انسانی شایسته تربیت کنیم، همه آن چیزی است که نیاز دارید. هانتز کلارک با شوخ طبعی، دلسوزی و همدردی به ما کمک می کند واکنش های آرام تری از خود بروز بدهیم؛ خودمان را درک کنیم و فرزندمان را بیشتر از خودمان هرک کنیم. با هر کدام از فصل های مختصر، آرامش بخش و خواندنی می آموزید تا در تربیت فرزندانتان مهارت بیشتری پیدا کنید و از اشتباهاتان بگذرید برای رسیدن به این هدف، شما این کتاب را در دستانتان دارید.» - دکتر ایانا وانزانت، مؤلف کتاب *مربی زندگی معنوی*

«تربیت هوشیارانه فرزند دشواری های بسیاری به همراه دارد. خوشبختانه، هانتز هر دو اثر، چگونه انسان شایسته تربیت کنیم، را خلق کرد که هر دو اثر، ساده و قابل دسترس هستند با وجود تعداد زیاد ابزارهای کاربردی، کتاب چگونه هر روز انسانی شایسته تربیت کنیم، منبع بسیار ارزشمندی است که شما بارها و بارها از آن خواهد آموخت.» - شوندا مورالیس، مؤلف کتاب *نفس، مادر، نفس و نفس کشیدن را فراموش نکنید*

«والدینی ذهن آگاه، گوشه ای از تجربیات شخصی کلارک است که او با مهربانی خوانندگان را در دشواری ها و لحظات سخت حمایت می کند حمایتی که پشت آن دانش و تخصص او برای کمک به افزایش اعتماد به نفس، ارتباط و تحول والدین است.» - شارون سالزبرگ، مؤلف کتاب های هنر مهربانی، زندگی واقعی

## سخن ناشر

در مقام پدر و مادر، اقدام‌های بسیار ظریفی هستند که هر روز و شب انجام می‌دهید تا مهربانی، اعتمادبنفس و انسانیت را در بچه‌هایتان پرورش دهید.

اما اگر مانند خیلی از پدر و مادرهای دیگر باشید در میان انبوهی از کارهای شتابزده روزمره گرفتار شده‌اید مانند بموقع رساندن بچه‌ها به مدرسه، کمک به انجام تکالیف درسی، پخت‌وپز و خانه‌داری، و وظایف خانوادگی دیگری که انکار تمامی ندارند و مرتب روی هم تلنبار می‌شوند و لذت زندگی با فرزندانتان را می‌دزدند.

به همین خاطر به ابزارهایی موثر و فوری نیاز داریم تا حضور ذهن پیدا کنیم و عواطف هم کودکان و هم خودمان را مدیریت کنیم.

خانم هاتر کالارک فیلد در کتاب حاضر با عنوان «چگونه هر روز انسانی شایسته تربیت کنیم»، راهنمایی کاربردی و روزمره در قالب ۵۰ راهکار ساده پیشنهاد می‌دهد تا از برخورد تند با فرزندان، بی‌خیالی طی کردن افراطی و در نهایت تربیت ناآگاهانه جلوگیری کنیم.

همچنین مهارت‌های ذهن‌آگاهانه‌ای برای آرام کردن اضطراب خانوادگی در برابر بروز عواطف پیچیده خواهید آموخت و توصیه‌هایی برای نهادینه‌سازی برقراری ارتباط محترمانه، حل‌وفصل موثر درگیری‌ها و گوش سپردن به حرف‌های کودکان بطور فعال و موثر دریافت خواهید کرد.

از همه مهمتر، با پیروی از این شگردهای روزمره یاد خواهید گرفت چطور حلقه‌الگوهای مخرب و واکنش‌های ریشه‌دار را بشکنید که در حقیقت بازتابگر حادث‌های خانوادگی هستند که نسل به نسل از والدین خودتان به ارث رسیده‌اند.

پدر و مادرهای پرمشغله در این کتاب می‌آموزند:

- تمرین‌های دل‌گرم‌کننده برای روزهایی که احساس می‌کنید والد بدی هستید.
- درس‌هایی برای تنفس و مراقبه در رویارویی بی‌درنگ با عواطف سخت.
- توصیه‌هایی برای دور نگه داشتن ذهن از فکرهای منفی و تخریبگر.
- مهارت‌های ذهن‌آگاهی برای رشد حضور ذهن هنگام بودن با بچه‌ها.

در پایان نیز خواهید فهمید چگونه «ذهنیتی آموزگارانه» در خود پرورش دهید تا بطور بهینه با رفتارهای دشوار کودکان روبرو شوید، افزون بر ده‌ها فعالیت خلاقانه و بازی‌محور برای افزایش همکاری در میان فرزندان.

والد بودن به تلاش و زحمت فراوانی نیاز دارد اما در عین حال می‌تواند بسیار مفرح و سرگرم‌کننده باشد. پس بگذارید این کتاب راهنمای فرزندپروری زمینه‌ای برایتان فراهم کند تا از تک‌تک لحظه‌های ریز و گذرای خانوادگی لذت ببرید.

## سخن مترجم

«بهترین راهی که از طریق آن می‌توانید انسانی شایسته تربیت کنید اینست که خودتان انسان شایسته باشید» - هاتر کلارک فیلد

تربیت فرزند در دوران مدرن روز به روز سخت‌تر می‌شود، والدین امروزی بار مسئولیتی خیلی سنگین‌تر از نسل‌های قبل به دوش می‌کشند چرا که والدین امروزی قبلاً هرگز در چنین جامعه‌ای با شرایط کنونی زندگی نکرده‌اند و فناوری مثل امروز پیشرفت نداشته؛ از طرف دیگر پدر و مادرهای امروزی به شیوه‌ای ناآگاهانه توسط والدینشان تربیت شده‌اند والدینی که اغلب هیچ اطلاعاتی از فرزند پروری نداشته‌اند و به روح، جسم و روان فرزندانشان آسیب‌زده‌اند.

اکنون این پدر و مادرها از دو جهت تحت فشار هستند اول اینکه بچه‌های امروزی در همین عصر دیجیتال به دنیا آمده و رشد کرده‌اند؛ باهوش‌تر، آگاه‌تر و جسورتر از ما هستند می‌توانند به راحتی با ما مخالفت کنند و به خواسته خودشان عمل کنند، بنابراین پدر و مادرها باید به حدی اطلاعات خودشان را بالا ببرند تا بتوانند از عهده تربیت فرزندانشان بریایند.

این در حالی است که هم خودشان تجربه زندگی در این دنیای مدرن را نداشته‌اند و هم اینکه به این درک رسیده‌اند چقدر باورها و شیوه نادرست تربیت والدینشان به آن‌ها آسیب‌زده است طوری که هنوز با اثرات آن‌ها دست‌به‌گریبان هستند از این رو می‌خواهند به این زنجیره نادرست پایان بدهند و نمی‌خواهند این باورهای غلط و آسیب‌هایی که خود از آن‌ها رنج برده‌اند را به فرزندانشان منتقل کنند. به نظر من این والدین باید سخت‌ترین مسیر را برای تربیت فرزندانشان طی کنند.

هاتر کلارک فیلد یکی از متخصصین معروف در زمینه فرزند پروری است، مربی تربیت مادران ذهن آگاه و میزبان پادکست محبوب والدین ذهن آگاه است بیس از ۲۰ سال یوگا و ذهن‌آگاهی را تمرین کرده و آن را به هزاران نفر در سراسر جهان آموخته است در این کتاب از تجربیات خود در تربیت فرزندش گفته و تمرین‌هایی بسیار مفید را معرفی کرده است و همین‌طور مراقبه ذهن‌آگاهی را آموخته است و از فواید آن در زندگی‌مان نوشته است.

ایشان تمام دغدغه‌های والدین را درک کرده و به مشکلاتی که پدر و مادرهای در تربیت فرزندانشان با آن روبه‌رو هستند پرداخته است؛ راه‌حل‌هایی برای رها کردن گذشته‌مان و مقابله با آسیب‌هایی که والدینمان ندانسته به ما وارد کرده‌اند برای اضطراب و استرس‌هایی که با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنیم و همین‌طور برای تربیت فرزندانمان به شیوه‌ای که بتوانند در زندگی‌شان از عهده مشکلات خود بریایند؛ راه‌حل‌هایی که بتوانیم با کمک آن‌ها انسانی شایسته تربیت کنیم.

## پیشگفتار

هیچ پدرمادری در دنیا وجود ندارند که در بعضی مواقع یا در بیشتر اوقات احساس سردرگمی و ناتوانی را تجربه نکرده باشند تربیت فرزندانمان یک امر است، و تربیت هوشیارانه فرزندانمان امری دیگر است. خبر، در واقع درست مثل این است که، از چاله در بیاییم و به چاه بیافتیم. تربیت هوشیارانه فرزندان نیاز به سطح بالایی از آگاهی و شناخت والدین دارد، درحقیقت والدین آن را خیلی دشوار می بینند. چطور پدرمادری هوشیار، نقش شان را در جنبه های مهم زندگی روزمره ایفا می کنند؟ چطور می توانیم هوشیارانه مواعی را که با نوجوانان مان دست به گریبان هستیم، بدون آن که عقل مان را از دست بدهیم، از راه برداریم؟ یا چطور می توانیم پنهان گیری های کودک نوپایمان را طوری مدیریت کنیم که رفتاری را که با خود داریم با کودکان نداشته باشیم؟ اگر فقط کودکان ما توصیه های ما را به سادگی می پذیرفتن، دیگر ما تا این حد درگیر تربیت فرزندانمان نبودیم. این جاست که این کتاب بی نظیر، تصویری را برای ما به نمایش می گذارد تا به وسیله آن بتوانیم روش های غیرقابل اعتماد را در تربیت فرزندانمان تشخیص بدهیم. در این کتاب هانتر خردمندانه و هوشمندانه، راهکارهای اساسی را توضیح می دهد، که ما با پیروی از آن ها بهتر می توانیم خودمان را کنترل کنیم و در نتیجه بهتر فرزندمان را تربیت کنیم. کتاب های محدودی در زمینه فرزندپروری هستند که موفق می شوند درست به هدف بزنند و این یکی از آن کتاب ها است. این کتاب تذکرات ملایمی برای آن که چطور بتوانیم در همین لحظه حضور داشته باشیم به ما می دهد و راهکارهای مؤثری را ارائه می کند که چطور می توانیم بهتر با فرزندمان تعامل و ارتباط داشته باشیم. کتابی بسیار ارزشمند است و بهترین انتخاب برای والدین است تا با کمک آن از عهده دشوارترین لحظات در تربیت فرزندانشان بربایند. ممنون از تو هانتر، که چنین اثر ارزشمندی را در اختیار ما گذاشتی تا به کمک این کتاب به والدین گوشزد کنی چنا از تمام مسائل همه ما انسانیم وسزاوار همدردی صمیمانه هستیم، تا به هرآن چه که برای به دست آوردن آن تلاش می کنیم، برسیم. به شدت توصیه می کنم این کتاب را در جایی کنار تخت خود قرار بدید تا در لحظاتی که در تربیت فرزندتان سردرگم هستید و نمی دانید فردا چطور باید با آن روبهرو شوید از این کتاب کمک بگیرید این کتاب فقط میزان درستی از آگاهی و شجاعت را در شما تقویت نمی کند، بلکه به شما این فرصت را می دهد تا کارهایتان را با صبر، شوخ طبعی و اعتمادبه نفس پیش ببرید.

- دکتر شغالی ساباری، مؤلف کتاب والدین هوشیار و والدین آگاه

## مقدمه - فرزندپروری دشوار است

«احساس خستگی و تعهد، بیش از حد روی شانه‌های والدین سنگینی می‌کند، آن‌ها بیش از حد خودشان را وقف فرزندانشان کرده‌اند، آمادگی لازم را ندارند و احساس می‌کنند کسی قدر آن‌ها را نمی‌داند.» - هالی ایلوارد رونکل

پدر و مادر بودن مسئولیت سنگینی برای همه ما است. از احساس تنهایی گرفته تا استرسی که گریبان گیر آن می‌شویم. زمان زیادی را با بچه‌های خود می‌گذرانیم که می‌تواند از نظر جسمی، ذهنی و روانی به شدت ما را خسته کند. اگرچه فرزندان ما قابل ستایش هستند، اما در همان حال به شدت می‌توانند خرابکار و بی فکر باشند، بی وقفه و با صدای بلند نق بزنند؛ به طوری که، گاهی می‌خواهیم به گوشه‌ای پناه ببریم و پنهان شویم. در دنیای مدرن، ما به عنوان خانواده‌های هسته‌ای تعریف می‌شویم، که خانواده‌ای گسترده یا دوستی نداریم تا بتوانند ما را حمایت کنند. اصولاً، یکی از والدین باید به عنوان بزرگ‌تر در خانه بماند و با بچه‌ها سروکله بزند، که منجر به استرس، ناراحتی و بی ثباتی در پدر یا مادر می‌شود.

کم‌وبیش، این شرایط را وقتی دخترم دوازده‌ماهه بود تجربه کرده‌ام. هم‌سر من شبانه‌روز کار می‌کرد و من پذیرفته‌بودم تا از دخترم در خانه نگهداری کنم. همین‌طور، ۱۷ ساعت باید طی می‌کردم تا بتوانم به پدر و مادرم برسم. در نتیجه، تمام مدت وظیفه من بود، تا دخترم را به بهترین شکل تربیت کنم. وظیفه من بود، که مطمئن بشوم دخترم در سلامتی کامل قرار دارد، در حال رشد و خوشحال است. به عنوان مادری خوب، باید مقوی‌ترین غذاها را برای رشد جسمی دخترم آماده می‌کردم. باید با دخترم بازی می‌کردم، کتاب می‌خواندم و مطمئن می‌شدم، که دخترم در امنیت کامل به سر می‌برد و شب‌خواب را با او بگذرانم، اعتماد به نفس و عزت نفس را به دخترم هدیه کنم و در نتیجه، مهم است که دخترم زندگی خوبی داشته باشد. می‌خواستم که به دخترم عشق بورزم، مهربان باشم و ارتباط خوبی با او داشته باشم و در جای خود قاطع باشم. با آرامش و مهارت با دخترم رفتار کنم و بهترین خودم را برای تربیت او بگذارم؛ فکر می‌کردم دخترم با لیخند به رفتارهای عاشقانه من جواب می‌دهد و به راحتی من را در این راه همراهی می‌کند و من پستی دلچسب و مادرانه در صفحات اجتماعی نشر می‌کنم؛ در حالی که با عشق به چشمانم نگاه می‌کند دستانش را در دست می‌گیرم و به عنوان مادر، هیچ چیز را به جز آرامش، عشق و شادی احساس نمی‌کنم.

واقعیت در تربیت فرزند من را از خواب بیدار آورد. دخترم نوزادی بهانه‌گیر بود و به شدت نسبت به تغییرات پیرامونش حساس بود. خیلی گریه می‌کرد و بهانه‌گیر بود. کودکی نوپا بود اما به من می‌فهماند از شیوه تربیت من (بخش "قاطعیت من") از "نه گفتن" های قاطع من راضی نبود. فارغ از نیت خیری که داشتم، خودم را به شدت سردرگم دیدم و سرش فریاد زدم، دخترم را ترساندم و ترس و ناراضیاتی را در چشمانش دیدم. اتفاقی افتاده بود که انتظارش را نداشتم و سراسر احساس عذاب وجدان و گناه بودم.

بیش از آن که احساس آرامش کنم اضطراب من را فرا گرفته بود. خیلی نگران بودم که مبادا از ابتدا به دخترم آسیب رسانده باشم. وظیفه من این نبود تا مطمئن بشم دخترم در آرامش به سر می‌برد؛ در صورتی که، با

عصبانیت‌ام، دقیقاً مقابل آن را انجام داده‌بودم. آیا من به فرزندم صدمه جبران‌ناپذیری وارد کردم؟ آیا فرزندم همیشه این‌گونه مخالفت‌اش را نشان می‌دهد؟ آیا من محکومم پرخاشگری‌ها و رابطه بدی که با پدرم داشتم را تکرار کنم؟

ممکن است شما هم این ترس‌ها را تجربه کرده‌باشید. روانشناسان می‌گویند ساله‌های ابتدایی زندگی فرزندانمان بسیار مهم است و می‌دانیم که تربیت ما چقدر می‌تواند در سلامت، شادی و سعادت شخصی فرزندانمان نقش مهمی داشته باشد. هنوز هم برای بسیاری از ما پدر و مادرها ساعت‌ها تنها ماندن با بچه‌ها، طوری ما را تحت فشار می‌گذارد، که بیش از حد اضطراب و استرس را تجربه می‌کنیم.

اگر شما والدگری را به عنوان شغلی در نظر بگیرید؛ شغلی که در آن باید متعهد باشید، جیغ و گریه، دوری از همکاران‌تان، گوشه‌گیری، خرابکاری‌هایی که تمومی ندارند و مسئولیت‌های بسیاری که بر روی شانه‌هایتان سنگینی می‌کنند، را تحمل کنید، و ۲۴ ساعت شبانه‌روز را حتی بدون لحظه‌ای استراحت باید درگیر باشید، قطعاً فرار را بر قرار ترجیح می‌دهید با این همه، شبکه‌های اجتماعی به ما القا می‌کنند که باید احساس خوشبختی کنید و از پدر و مادر بودن عمیقاً لذت ببرید و نگذارید احساساتان خدشه‌دار شوند. قدیمی‌ترها می‌گویند "از لحظه لحظه زندگی‌تان لذت ببرید". حتی اگر تمام وجودمان را استرس فراگرفته باشد.

اگر احساس می‌کنید خوشبخت نیستید، نگران نباشید شما تنها نیستید. تربیت فرزندان از آن‌چه فکر می‌کنید هم سخت‌تر است برخلاف تصویری که شبکه‌های اجتماعی در ذهن ما ایجاد کرده‌اند، همه والدین درگیر تربیت فرزندانشان هستند.

اشکالی ندارد اگر احساس می‌کنید عاشق فرزندتان هستید، اما بدین‌فصل مسئولیت تربیت فرزندتان را دوست ندارید. هنوز امیدی هست، راهکارهایی وجود دارد تا بتوانید بدبختی را به پای رسیدن به خوشبختی ببینید. می‌توانید از ترس‌ها، ناپایداری‌ها، فریادها خودتان را رها کنید و آرامش و همراهی بیشتری را حس کنید. حتی اگر در بدترین لحظات زندگی‌تان به سر می‌برید، نگران نباشید پایان هر سختی آسانی است. اغراق نمی‌کنم اگر بگم اشک داشت از چشمانم سرازیر می‌شد، آزادکننده است. درست زمانی به موفقیت رسیدم، که تسلیم انتظارات غیرمنطقی‌ام شده بودم؛ پس شروع به تمرکز روی بخشی کردم که آن را تحت کنترل داشتم: خودم.

اگر ندانید که چگونه باید کنترل خودتان و خشم درونتان را به دست بگیرید در آن صورت نمی‌توانید از دیگران مراقبت کنید. برای آن‌که واقعاً بتوانید فرزندتان یا شریک عاطفی‌تان را بشنوید، در ابتدا باید عاشق و صبور باشید. زمانی که عصبانی باشید نمی‌توانید به حرف کسی گوش کنید. باید بدانید چگونه با ذهنی آگاه نفس بکشید، عصبانیتان را کنترل کنید و آن را تغییر بدهید. این عشق ورزیدن، واقعی است. - تیک فات هان

## درباره اصطلاح "والدین"

اصطلاح "والدین" و "خانواده"، شامل ارتباطات گسترده‌ای می‌شود. بچه‌ها ممکن است با مادرو پدر بزرگشان، عمو، خاله، دایی، عمه، برادر و خواهرشان یا خانواده‌ای ناتنی یا دیگر مراقبین آن‌ها بزرگ شوند. اگر شما مراقب فرزندی هستید این کتاب برای شما مفید است و زمان، توجه و عشق را صرف کنید تا بتوانید جوانی را تربیت کنید. ما هنوز اصطلاح به خصوصی که تمام این ارتباطات را در خودش جای داده باشد نداریم. بنابراین، برای خواندن راحت‌تر کتاب، من اصطلاح "والدین" را برای تمام مراقبینی که در زندگی کودک نقش دارند، به کار می‌برم.

## ۱. نمی‌توانم فرزندانم را کنترل کنم

«می‌گویند یک جهان باید دست به دست هم بدهند تا کودکی بزرگ شود، از کدام راه بروم تا به جهان برسم؟» - ناشناس

در بعضی مواقع، هر دلیلی والدین را هوشیار می‌کند تا بفهمند در واقع فرزندان‌شان را تحت کنترل خود ندارند. از سن دوسالگی کودکان کاملاً تفکرات مختص به خودشان را دارند و خودشان تصمیم می‌گیرند. درسته که ما می‌توانیم توقعات و معیارهای خودمان را برای آنان تعیین کنیم، می‌توانیم فرزندانمان را هدایت و راهنمایی کنیم، اما فرزندانمان عروسک خم‌ش‌بازی ما نیستند و قرار نیست به هر ساز ما برقصند. بعد از فریادزدن بر سر کودک نوپا و نوردیده‌ام و شکست و عذاب‌وجدانی که تجربه کردم، دو نکته را متوجه شدم (۱) دخترم تحت کنترل من نیست، (۲) من در حقیقت حتی خودم را هم در این مورد نمی‌توانم کنترل کنم. قطعاً نمی‌خواستم بر سر دخترم فریاد بزنم و او را وحشت‌زده کنم. قطعاً این تصمیم هوشیارانه من نبود که مثل گراز‌ی خشمگین با دخترم رفتار کنم. با این حال همین کار را کرده‌بودم. زمان آن رسیده که دست از توجه روی رفتارهای دخترم بردارم و بیشتر روی مهار کردن خودم تمرکز کنم. این که به خودم اجازه بدهم هرطور که می‌خواهم عمل کنم، بی فایده است. در حقیقت به رفتارهایی برمی‌گردد که می‌خواهم از بروز آن‌ها در مورد دخترم جلوگیری کنم؛ و این وظیفه من است که آرامش خودم را حفظ کنم.

احساسات انسان‌ها به شدت به یکدیگر منتقل می‌شود. نیاز نیست که در کنار نوجوانی بد اخلاق با کودکی نوپا و سرخوش باشید تا تحت تأثیر آن‌ها قرار بگیرید. احساسات ما، خواسته‌های ما، گفتار و رفتارهای ما کاملاً بر یکدیگر اثرگذار هستند. در نتیجه، طبیعی است، وقتی کودکی احساس ناراحتی می‌کند ما هم احساس ناراحتی کنیم، وقتی برادر و خواهرها بهم دعوا می‌کنند، وقتی کودک نوبایمان پرخاشگری می‌کند (چرا که شما به اشتباه لیوانی با رنگ دیگر به او دادید) این احساسات به ما هم منتقل می‌شوند. فریادزدن، گریه کردن، غرزدن طبیعتاً سیستم عصبی ما را به هم می‌ریزد (در ادامه بیشتر راجع به آن خواهیم گفت) و اکثراً غیر هوشیارانه به ما می‌گوید باید ساکت‌اش کنیم و نتیجه آن، شما هستید که بر سر فرزندان فریاد می‌زنید تا او آرام کند. در صورتی که، والدین عملاً به فرزندان‌شان می‌گویند تو باید رفتار و احساسات را تغییر بدی