

مرزهایی برای کودکان

چه زمانی بگویم بله

چه زمانی بگویم نه

که به فرزندمان کمک کنیم تا

کنترل زندگی خود را در دست گیرد

مؤلف: دکتر هلری کلود
دکتر جان تاون سلد

مترجم: سعید صیاد لو



سرشناسه: کلود، هنری، ۱۹۵۶ - م - Cloud, Henry
عنوان و نام پدیدآور: مرزهایی برای کودکان: چه زمانی بگوییم بله، ... /
نویسندگان هنری کلود، جان تاونسند؛ مترجم سعید صیادللو
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری: ۳۳۲ ص: جدول
شابک: 978-964-7932-85-1
وضعیت فهرست نویسی: فبا
یادداشت: عنوان اصلی: Boundaries with kids: when to say YES, when.... c1998.
یادداشت: این کتاب در سال های ۱۳۸۷-۱۳۹۸ تجدید چاپ شده است.
موضوع: کودکان -- انضباط
موضوع: خویشتن داری در کودکان
موضوع: رفتار والدین
شناسه افزوده: تاونزند، جان سیمز، ۱۹۵۲ - م.
Townsend, John Sims
شناسه افزوده: صیادللو، سعید، ۱۳۴۴ -
مترجم رده بندی کنگره: HQ۷۷۰K۴/۷۷۰M۴۸۷۴ ۱۳۸۷
رده بندی دیویی: ۶۴/۶۴۹
شماره کتابشناسی ملی: ۶۵۲۰۶۰۱

عنوان: مرزهایی برای کودکان

نویسنده: کلود، هنری - دکتر جان تاون سند

مترجم: سعید صیادللو

صفحه آرا: گروه گرافیک ارشیا

مدیر تولید: داریوش سارمندی

ناشر: دانژه

لیتوگرافی و چاپ: ایده آل

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

قطع: رقعی

نوبت چاپ: نهم / ۱۴۰۰ / دهم ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۳۲-۸۵-۱

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیرآتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲
کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۶۶-۱۴۱۵۵-۸۸۸۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ - ۸۸۸۴۷۵۴۳ تلفکس:
تلفن مرکز پخش و توزیع: ۶۶۴۶۲۰۶۱ - ۶۶۴۷۶۳۷۵ - فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت: ۳۹۰۰۰۰ تومان

فهرست

۹	سخن مترجم
۱۱	مقدمه
	چرا مرزهایی برای کودکان
۱۷	بخش ۱: چرا کودکان به مرز نیاز دارند
۱۹	۱. آینده اینجاست
۳۵	۲. منش چیست؟
	۳. کودکان به والدینی نیاز دارند که
۵۷	خود آن‌ها مرزهایی داشته باشند
	بخش ۲: ۱۰ اصل مربوط به مرزها که
۸۱	کودکان باید بدانند
۸۳	۴. اگر این کار را بکنم چه خواهد شد؟
	قانون کاشت و برداشت
۱۰۷	۵. کشیدن واگن خودم
	قانون مسئولیت
۱۲۹	۶. من نمی‌توانم این کار را بکنم، اما ناامید هم نیستم
	قانون قدرت

- ۱۵۳ ۷. فقط من نیستم که اهمیت دارم
قانون احترام
- ۱۷۹ ۸. زندگی فراتر از " زیرا من مادر هستم "
قانون انگیزش
- ۲۰۱ ۹. درد می‌تواند یک هدیه باشد
قانون ارزیابی
- ۲۱۹ ۱۰. همیشه لازم نیست کج خلق باشیم
قانون آینده‌نگری (فعالیت‌مداری).
- ۲۴۳ ۱۱. وقتی شاگرد شادترم
قانون حسادت
- ۲۶۵ ۱۲. هل دادن و روشن کردن موتور من
قانون فعالیت
- ۲۸۷ ۱۳. صداقت بهترین سیاست است
قانون آشکارسازی
- ۳۰۳ . بخش ۳: اجرای مرزها با کودکان
- ۳۰۵ ۱۴. آستین‌ها را بالا بزنید
شش گام اجرای مرزها برای فرزندان
- ۳۳۱ موضوع‌نما
آثار نشر دانژه

سخن مترجم

اهمیت دادن به موضوع رشد و پرورش فرزندان در بین بسیاری از خانواده‌ها به چشم می‌خورد. اغلب پدر و مادرها به دنبال کسب اطلاعات علمی و تخصصی در زمینه چگونگی ارتباط با فرزندان خود هستند. برخی به دنبال کتاب، بعضی در جستجوی کلاس‌های فرزندپروری، و عده‌ای نیز در پی برنامه‌های آموزشی رسانه‌های گروهی هستند تا بهترین راه برخورد با موضوعات و مسائل کودکان را به دست آورند. و آب‌نباده‌ای روشن برای فرزندشان رقم بزنند.

اما، یا به دلیل وجود خلأهایی در آموزش‌های مذکور، و یا به دلیل توجه انتخابی والدین، به یکی از اصولی‌ترین جنبه‌های پرورشی توجه کافی صورت نگرفته است. این جنبه، همانا مسئولیت زندگی و اعمال خود است. امروزه، یکی از مسائلی که در جامعه و فرهنگ ایرانی و به‌ویژه در بین نوجوانان و جوانان، به وفور دیده می‌شود، تکیه بیش از حد به خانواده و دیگران است. نوجوانان و جوانان جامعه ما برای یافتن مسیر تحصیلی، شغلی و حتی زندگی خویش، بیش از حد به والدین خود دل بسته‌اند و در خیلی از موارد، این دل بستن، رنگ توقع و چشمداشت به خود گرفته است. از این روی، بسیاری از استعدادها و قابلیت‌های آن‌ها مجال پرورش نمی‌یابد.

عامل اصلی در این معضل، همانا خود والدین هستند. آن‌ها با دخالت‌ها و کمک‌های بی‌مورد خود به هنگام مواجهه فرزندشان با مسائل مختلف از یک طرف، و ناتوانی در "نه" گفتن و تعیین مرز برای آن‌ها از طرف دیگر، بنای این مشکل را پی‌ریزی می‌کنند.

نویسندگان کتاب حاضر، در قالب مثال‌هایی مناسب، و کاربردی، نحوه استفاده از محدودیت‌ها و مرزها را برای نشان دادن قاطعیت والدین به تصویر کشیده‌اند.

اگر شما پدر یا مادری هستید که از گفتن "نه" به فرزند خود هراس دارید و تصور می‌کنید که با این کار به روحیه حساس او لطمه می‌زنید، این کتاب برای شما کمک بزرگی خواهد بود. با اجرای دستورالعمل‌های این کتاب، چنان لطف بزرگی در حق فرزندتان روا می‌دارید که از هر کمک مالی و حمایتی برای او بهتر خواهد بود.

با امید و آرزوی توفیق برای همه کسانی که به فکر ترسیم آینده‌ای روشن برای کودکانی هستند که با آن‌ها سروکار دارند.

www.ketab.ir

چرا مرزهایی برای کودکان

پسر هفت ساله‌ام ریکی^۱ پرسید: "این کتاب‌هایی که شما و هنری^۲ دارید می‌نویسید جیه؟"

من (دکتر تاون^۳) پاسخ دادم: "درباره مرزها و بچه‌هاست." ریکی یک لحظه تأمل کرد و سپس به‌طور واکنشی گفت: "من دوست دارم در مورد مرزها صحبت کنم، اما دوست ندارم در مورد آن‌ها چیزی بشنوم." ریکی نیز به سایر افراد نوع بشر گرایشی دارد. همه ما به ایجاد مرزها علاقه‌مندیم، اما دوست نداریم درباره مرزهای دیگران چیزی بشنوم. ما با هر آنچه که باعث شده شما، خواننده، این کتاب را بردارید، همدلی می‌کنیم زیرا جمله ریکی بیانگر وضعیت همه کودکان (و بسیاری از بزرگسالان) است: هر آنچه مرا خشنود سازد "خوب"، و هر آنچه مرا ناکام کند "بد" است. حتی از زمان آدم و حوا پذیرش مالکیت بر زندگی و قبول مسئولیت در قبال خود، چیزی بوده که در برابرش مقاومت کرده‌ایم. وظیفه شما به عنوان یک والد این است که به فرزندتان کمک کنید که آنچه که در بیرون برای او فراهم کرده‌اید

(مسئولیت، خویشن داری^۱، آزادی) درونی نماید. ایجاد و ابقای مرزها کار ساده‌ای نیست، اما اگر به درستی انجام شود، واقعاً مؤثر خواهد افتاد.

چرا مرزهایی برای کودکان؟

چند سال پیش، ما به اتفاق یکدیگر به تألیف کتابی پرداختیم به نام مرزها: چه زمانی بگویید بله، چه زمانی بگویید نه، تا کنترل زندگی‌تان را به دست بگیرید (زوندرن^۲، ۱۹۹۲). در کتاب مذکور این موضوع مطرح می‌شود که ایجاد حد و مرزها به ما کمک می‌کند تا بهتر به حقوق زندگی‌مان برسیم و، در نهایت، کمک می‌کند تا بهتر به خدا و دیگران عشق بورزیم. تداوم محبوبیت این کتاب بیانگر نیاز بسیاری از افرادی است که با مسائلی از قبیل روابط غیرمستولانه، فریب کارانه و کنترل‌کننده، مسائل هیجانی، تعارضات دنیای کار و مانند این‌ها درگیر هستند.

از زمانی که کتاب مرزها منتشر شد، بسیاری از والدین - در دفتر مشاوره، در سمینارها، و رادیو - این سؤال را مطرح کرده‌اند که مرزها چگونه در امر تربیت فرزندان مؤثر واقع می‌شوند. والدین در فکر آن هستند که فرزندان پرورش دهند که نه تنها با محبت، بلکه مسئول نیز باشند. آن‌ها به دنبال چیزی هستند که صرفاً مرزهای شکسته شده را ترمیم نکند، بلکه کمک بیشتری به آن‌ها بدهد. چیزی را می‌خواهند که از مسائل و مشکلات مربوط به مرز، پیشگیری کند. و به بنای مرزها در کودکان کمک کند. این کتاب مخصوص آن‌هاست. و در آن از اصول مربوط به مرزها در زمینه ویژه فرزندپروری استفاده می‌شود.

چه کسی باید این کتاب را بخواند؟

کتاب "مرزهایی برای کودکان"، برای والدینی نوشته شده که فرزندان آنها از نوزادی تا آخرین سال‌های نوجوانی^۱ به سر می‌برند. هرچند، اگر شما یک والد نیستید، این کتاب می‌تواند در کمک به کودکانی که شما دوست‌شان دارید و بر روی زندگی آنها مؤثر هستید، مورد استفاده قرار گیرد. اگر شما یک

• معلم

• پدر/ مادر بزرگ

• مربی

• همسایه

• مربی مهد کودک یا پرستار کودک

• یا حتی نوجوانی که بر روی مرزهای خود کار می‌کند!

هستید، این کتاب می‌تواند به شما کمک کند.

هر چند که ممکن است والد نباشید، با این وجود می‌خواهید در زندگی کودکانی که بر روی آنها تأثیر دارید، عاملی برای ایجاد حس مسئولیت و درستکاری باشید. کتاب حاضر برای این منظور طراحی شده است که در اجرای این اصول به شما یاری دهد، خواه فردی باشید که نقشی اساسی و یا نقشی ثانوی در زندگی یک کودک ایفا می‌کنید.

چرا باید این کتاب را بخوانید؟

حتماً نباید در یک بحران قرار گرفته باشید تا از این کتاب استفاده کنید. اصول ارائه شده در اینجا برای کلیه موقعیت‌ها کاربرد دارند. ممکن است فرزند شما در خانه، مدرسه، و در روابط بین فردی، از پختگی متناسب با سن خود برخوردار باشد. در نتیجه ممکن است به این منظور از کتاب استفاده

کنید تا مطمئن شوید هنگام گذر کودک‌تان از یک گروه سنی به گروه سنی دیگر، تا بزرگ‌سالی، این فرایند رشد ادامه خواهد یافت.

اما مرزهایی برای کودکان در مسائل و بحران‌های مربوط به وظایف والدین نیز کمک می‌کند. همه والدین دارای مشکلاتی هستند. برخی از مشکلات حول موضوعات مسئولیت‌پذیری و خویشتن‌داری هستند. کتاب حاضر نشان می‌دهد که چگونه با مسائلی از قبیل:

- تکانشگری
- بی‌توجهی به دستورات والدین
- اقتدار مبارزه‌طلبانه^۱
- آه و ناله^۲
- طفره‌رفتاری
- ناتوانی در به سرانجام رسانیدن تکالیف
- رفتار پرخاشگرانه
- مسائل مدرسه
- تعارض با دوستان
- درگیری با مسائل جنسی^۴
- داروها
- گروه‌های بزهکار^۵

برخورد می‌کنیم. در عین حال که این کتاب مسائل نامبرده و بسیاری دیگر را هدف قرار می‌دهد، اما بیشتر از آنکه "مسئله محور" باشد، "اصل محور" است. منظور از "اصل محوری" آن است که این کتاب بر اساس مفاهیمی کلیدی سازماندهی شده است که به کودکان کمک خواهند کرد تا

مالکیت زندگی خود را به دست گیرند. ما این مفاهیم کلیدی را از مطالعه انجیل و تعلیمات خداوند در زمینه مسئولیت، نظارت^۱، و خویشتن‌داری، اتخاذ کرده‌ایم. در کتاب "مرزها" فصلی به نام "۱۰ قانون مرزها" در نظر گرفته شده بود تا به خواننده کمک کند که مسئولیت زندگی خود را به دست گیرد. در کتاب حاضر، هر فصلی را به یکی از این قوانین اختصاص داده‌ایم و برای فرزند پروری از آن‌ها استفاده شده است.

مرزهایی برای کودکان بر اساس اصول وقایع‌نگاری^۲ و با بخش‌هایی جداگانه مربوط به دوران نوزادی، نوپایی، کودکی، و نوجوانی نوشته نشده است. ما این کتاب را بر اساس آنچه می‌بینید سازمان‌دهی کرده‌ایم زیرا معتقدیم اصول این مرزها کلی هستند و در تمام سطوح رشدی مؤثر واقع می‌شوند. شما باید این قوانین را متناسب با میزان رشد و سن فرزندان مورد استفاده قرار دهید. به همین علت در هر فصل نمونه‌ها و مثال‌های متعددی از چگونگی کاربرد این قوانین برای کلیه سطوح سنی آورده‌ایم که شما بتوانید آن را با موقعیت خود انطباق دهید.

این کتاب به‌گونه‌ای طراحی شده که بیشتر از آنکه به شما بگوید چگونه فرزندان را آموزش دهید، نشان می‌دهد که چگونه با او رفتار نمایید. یادگیری مرزها با انجام موفقیت‌آمیز تجاربی مانند پذیرش پیامدهای رفتار، یادگیری پذیرش مالکیت، و توجه به مرزهای سایرین ارتباط دارد. این موضوع شباهت زیادی با توصیف انجیل از فرایند رشد دارد: "در این دوره نه تنها هیچ آیین انضباطی خوشایند به نظر نمی‌رسد، بلکه دردناک نیز هست. با این حال، در دوره‌های بعدی می‌تواند برای آنان که از این طریق تعلیم دیده‌اند، درستکاری و صلح و صفا به ارمغان آورد." اگر شما از فرزندان بخواهید که مسئول باشد، او ارزش مسئول بودن را فرا خواهد گرفت، این فرایند با شما آغاز می‌شود.

خلاصه‌ای از کتاب حاضر

کتاب مرزهایی برای کودکان در سه بخش سازمان‌دهی شده است. بخش اول، "چرا کودکان نیاز به مرز دارند"، مروری بر اهمیت کمک به کودکان در پذیرش مسئولیت است، در این بخش نشان داده می‌شود که یک کودک در حال رشد با مرزها به چه می‌ماند، همین‌طور به این موضوع می‌پردازیم که یک والد با مرزهای خود چه می‌کند و چگونه با آن‌ها در ارتباط است. بخش دوم، "۱۰ اصلی که باید کودکان در مورد مرزها بدانند"، درباره هر یک از ۱۰ قانون مرزها است. در اینجا شما یاد می‌گیرید که نه آموزش مرزها به کودکان، بلکه وجود یک مرز، با پیامدهای آن است که به کودک کمک می‌کند تا بیاموزد زندگی او مسئله شما نیست، بلکه مسئله خودش می‌باشد. بالاخره، بخش سوم، "به کار بستن مرزهایی برای کودکان" به شما گامی می‌پردازد که چگونه ایجاد مرزها را بویژه برای فرزندتان توصیف می‌کند.

سرانجام، چنانچه شما تحت فشار وظیفه آموزش به فرد خردسالی هستید که مسئولیت را چیزی می‌داند که باید به هر قیمتی شده از آن اجتناب نمود، خیالتان راحت باشد. خداوند داناست، و قلب مشتاق شما را راهنمایی و کمک خواهد کرد. پروردگار نظاره‌گر راه درستکاری است. همچنان‌که فرایند کمک به افراد خردسال را ادامه می‌دهید تا در درون خود به پختگی برسند، از کمک، خرد، و منابع او طلب کنید. به مرزهایی برای کودکان خوش‌آمدیدا! آرزوی ما این است که کمک، اطلاعات، و امید لازم را بیابید تا به فرزندتان کمک کنید بیاموزد چه وقت بگوید بله و چه وقت بگوید نه تا کنترل زندگی خود را در دست گیرد.