

www.ketab.ir

# [ نیک سرشت ]

نویسنده: دکتر بکی کندی

مترجم: فاطمه کلهری

نارنگ

سرشناسه: کنیدی، بکی Kennedy, Becky  
عنوان و نام پدیدآور: نیک سرشت؛ نویسنده بکی کنیدی؛ مترجم فاطمه کلهری.  
مشخصات نشر: قم: یار نیک، ۱۳۹۳.  
مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۲۴۴۱-۵-۹  
وضعیت فهرست نویسی: فیا  
پادداشت: عنوان اصلی:

Good inside : a guide to becoming the parent you want to be, 2022.  
عنوان دیگر: نیک سرشت؛ راهنمای تبدیل شدن به والدینی که دلتان می‌خواهید باشید.  
موضوع: رفتار والدین -- جنبه‌های روان‌شناسی  
Parenting -- Psychological aspects  
والدین و کودک -- جنبه‌های روان‌شناسی  
Parent and Child -- Psychological aspects  
شناسه افزوده: کلهری، فاطمه، ۱۳۷۳-، مترجم  
رده بندی کنگره: BF۷۲۳  
رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۲۴  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۶۹۳۴۴  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

# یار نیک

نیک سرشت

نویسنده: ..... بکی کنیدی  
مترجم: ..... فاطمه کلهری  
ویراستار: ..... زهرا علیزاده  
ناشر: ..... یار نیک  
ناظر فنی چاپ: ..... علی قربانی  
طراحی جلد: ..... علیرضا حسن‌زاده  
صفحه‌آرایی: ..... زیبا کتاب  
تاریخ و نوبت چاپ: ..... اول، ۱۴۰۳  
شمارگان: ..... ۱۰۰۰ نسخه  
شابک: ..... ۹۷۸-۶۲۲-۹۲۴۴۱-۵-۹  
قیمت: ..... ۳۲۰,۰۰۰ تومان

۰۹۱۲۷۵۹۹۴۰۴  
YarnikPub  
www.YarnikPub.ir

## در این کتاب می‌خوانید

|     |                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------|
| ۵   | درباره نویسنده .....                                      |
| ۶   | مقدمه .....                                               |
| ۱۱  | بخش ۱: قوانین تربیتی دکتر بکی .....                       |
| ۱۱  | فصل ۱: سرشت نیک .....                                     |
| ۱۹  | فصل ۲: هر دو ویژگی درست هستند .....                       |
| ۳۰  | فصل ۳: وظیفه‌تان را بشناسید .....                         |
| ۳۹  | فصل ۴: سال‌های اولیه زندگی مهم هستند .....                |
| ۴۹  | فصل ۵: هیچ وقت دیر نیست .....                             |
| ۵۸  | فصل ۶: سرسختی < شادی .....                                |
| ۶۶  | فصل ۷: رفتار مثل یک پنجره است .....                       |
| ۷۷  | فصل ۸: کاهش شرم، افزایش ارتباط .....                      |
| ۸۵  | فصل ۹: حقیقت را بگویید .....                              |
| ۹۳  | فصل ۱۰: خودمراقبتی .....                                  |
| ۱۰۲ | بخش ۲: ایجاد ارتباط و شناسایی رفتارها .....               |
| ۱۰۲ | فصل ۱۱: اول ایجاد ارتباط .....                            |
| ۱۲۱ | فصل ۱۲: گوش ندادن .....                                   |
| ۱۲۸ | فصل ۱۳: بداخلاقی‌های احساسی .....                         |
| ۱۳۴ | فصل ۱۴: بد خلقی‌های خشن (زدن، گاز گرفتن و پرت کردن) ..... |
| ۱۴۴ | فصل ۱۵: رقابت خواهر- برادری .....                         |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| فصل ۱۶: بی ادبی و نافرمانی         | ۱۵۳ |
| فصل ۱۷: غرزدن                      | ۱۵۹ |
| فصل ۱۸: دروغ گفتن                  | ۱۶۵ |
| فصل ۱۹: ترس ها و اضطراب ها         | ۱۷۲ |
| فصل ۲۰: تردید و خجالت              | ۱۷۹ |
| فصل ۲۱: تحمل نکردن ناامیدی         | ۱۸۶ |
| فصل ۲۲: عادت های غذایی و غذا خوردن | ۱۹۳ |
| فصل ۲۳: رضایت                      | ۲۰۱ |
| فصل ۲۴: اشک ها                     | ۲۰۷ |
| فصل ۲۵: ایجاد اعتماد به نفس        | ۲۱۲ |
| فصل ۲۶: کمال گرایی                 | ۲۱۸ |
| فصل ۲۷: اضطراب جدایی               | ۲۲۵ |
| فصل ۲۸: خواب                       | ۲۳۱ |
| فصل ۲۹: بچه های عمیقاً احساساتی    | ۲۴۰ |
| نتیجه گیری                         | ۲۴۹ |
| سپاسگزاری                          | ۲۵۳ |

## درباره نویسنده

دکتر بکی کندی، روان‌شناس بالینی و مادر سه فرزند است. مجله تایم،<sup>۱</sup> او را «نجواکننده والدین‌گری هزاره» نامیده است که باعث می‌شود دوباره به نحوه بزرگ کردن فرزندان مان فکر کنیم. او در زمینه تفکر عمیق در مورد اتفاقاتی که برای کودکان می‌افتد و تفسیر آن به استراتژی‌های ساده و قابل اجرا جهت استفاده در زندگی روزمره تخصص دارد. هدف دکتر بکی این است که والدین را قدرتمند کند تا تجهیزات بیشتر و احساسات قوی‌تری برای مدیریت چالش‌های تربیتی داشته باشند.

دکتر بکی، بالغ بر یک میلیون دنبال‌کننده وفادار و بسیار فعال در اینستاگرام دارد؛ کتابخانه‌ای از کارگاه‌های آموزشی-تربیتی مشهور ایجاد کرده، پادکستی با امتیاز بالا به همراه خبرنامه، تولید و کتاب راهنمای ساده‌ای منتشر کرده است. «نیک‌سرشت» اولین کتاب وی است. پادکست هفتگی او به نام «نیک‌سرشتی با دکتر بکی» به سرعت رتبه اول پادکست‌های اپل در قسمت کودکان و خانواده را در آوریل ۲۰۲۱ مختص خود کرد؛ در لیست پادکست‌های جدید و قابل توجه، رتبه بیست‌وششم پادکست‌های برتر آیتونز را در ژوئن ۲۰۲۱ گرفت و تبدیل به بهترین پادکست لیست ۲۰۲۱ اپل شد. او هر هفته سؤال‌های سخت تربیتی را با راهنمایی‌های قابل اجرا پاسخ می‌دهد؛ آن هم در قسمت‌های کوتاه. چون او به خوبی می‌داند برای والدین زمان به سختی به دست می‌آید.

دکتر بکی، کارشناسی خود را در رشته روان‌شناسی و رشد از دانشگاه دوک و دکترای خود را در روان‌شناسی بالینی از دانشگاه کلمبیا گرفته است.

برای یادگیری بیشتر به سایت [www.GoodInside.com](http://www.GoodInside.com) مراجعه کنید.

«دکتر بکی، فرزند پنج ساله من در مرحله ای است که با خواهرش بدجنسی می‌کند؛ با ما بی ادب است و به شدت در مدرسه دچار مشکل شده. ما احساس می‌کنیم گیر افتاده ایم. می‌توانید کمک کنید؟»

«دکتر بکی، چرا فرزند خردسال من که در حال یادگیری دستشویی رفتن بود، یک دفعه همه جای خانه ادرار کرد؟ از روش های تنبیهی و تشویقی استفاده کردیم، ولی هیچ نتیجه ای نداشت. می‌توانید کمک کنید؟»

«دکتر بکی، فرزند دوازده ساله من هیچ وقت به حرف هایم گوش نمی‌دهد. این خیلی عصبانی ام می‌کند. می‌توانید کمک کنید؟»

بله؛ می‌توانم کمک کنم. با هم راهش را پیدا می‌کنیم.

به عنوان روان شناس بالینی با سابقه جلسات خصوصی طولانی مدت، با والدینی کار کردم که از من می‌خواستند در شرایط دشوار و حساس در حل مشکلاتی کمک شان کنم که باعث می‌شد ناامید، بی انرژی و خسته شوند. اگرچه ظاهراً اوضاع خاص به نظر می‌رسند (داشتن کودک پنج ساله که به بزرگ تر بددهانی می‌کند؛ کودک نوپایی که بعد از یادگیری دستشویی رفتن، دوباره پسرفت می‌کند؛ نوجوانی که بی اعتنا است.) ولی در لایه زیرین، تمایلات مشابه یکدیگر هستند؛ همه والدین می‌خواهند شرایط بهتر شود. مردم همیشه به من گفته اند و می‌گویند: «من می‌دانم چه والدی می‌خواهم باشم. نمی‌دانم چطور به آن تبدیل شوم. لطفاً کمک کنید این فاصله را پر کنم.»

در طول جلساتم با والدین، شروع به باز کردن رفتار مشکل ساز می‌کنیم. رفتار، سرنخی برای فهمیدن چیزی است که فرزند (و گاهی کل یک سیستم خانوادگی) با آن دست و پنجه

نرم می‌کند. ما با زیر نظر گرفتن و بررسی رفتار، فرزند را بهتر می‌شناسیم؛ متوجه می‌شویم چه نیازهایی دارد و چه مهارت‌هایی را ندارد. رفتارهای محرک والدین را کشف کرده و مواردی که باید بهتر شوند پیدا می‌کنیم. از نقطه «فرزند من چه مشکلی دارد و چطور می‌توانید آن را درست کنید؟» به نقطه «فرزند من در حال دست و پنجه نرم کردن با چه مشکلی است و من چطور می‌توانم به او کمک کنم؟» می‌رویم و در بهترین حالت به «در خودم چه مشکلی وجود دارد؟» می‌رسیم.

در این شرایط، کار من با والدین، تمرکز روی این است که به آن‌ها کمک کنم تا از نقطه یأس و ناامیدی بگذرند و به امید، قدرت و حتی فکر به خود برسند. این روش بدون نیاز به صرف هزینه مالی و با اجتناب از به‌کارگیری بسیاری از استراتژی‌های رایج و فوری تربیتی انجام می‌گیرد. به زودی متوجه می‌شوید که من استراتژی‌هایی مثل مهلت دادن، نمودارهای برجسی، تنبیه، پاداش و نادیده گرفتن را به عنوان واکنشی برای رفتارهای پرچالش پیشنهاد نمی‌کنم. چه چیزی پیشنهاد می‌کنم؟ اولین و مهم‌ترین‌شان درک این مطلب است که رفتارها فقط مثل نوک کوه یخی هستند و زیر سطح آن‌ها تمام دنیای درونی یک فرزند وجود دارد که التماس می‌کند فهمیده شود.

### بیابید کاری متفاوت کنیم

وقتی مقطع دکتری روان‌شناسی بالینی را در دانشگاه کلمبیا می‌گذراندم، در مرکز مشاوره هم کار می‌کردم؛ آن زمان از میزان ارتباط محدودی که با والدین داشتم بسیار ناامید و خسته شده بودم. همیشه آرزو می‌کردم به جای این‌که فقط و مستقیم با کودکان در ارتباط باشم و به صورت ضمنی - فرعی صحبت کنم، با والدین هم کار می‌کردم. هم‌زمان که در مراکز مختلف به افراد بزرگسال مشاوره می‌دادم، ارتباطی غیر قابل انکار بین آن‌ها شگفت‌زده‌ام کرد؛ خیلی واضح بود که بزرگسالان، دوران کودکی خوبی نداشتند (جایی که نیازهای آن‌ها به عنوان کودک به شکل گریه برای کمک، دیده نشده یا هرگز پاسخ داده نشده است). من متوجه شدم اگر به خواسته‌های بزرگسالان که هرگز به آن‌ها نرسیدند نگاهی داشته باشم، می‌توانم از آن اطلاعات برای آگاهی دادن به کودکان و خانواده‌هایشان استفاده کنم.

وقتی جلسات مشاوره خصوصی را هم شروع کردم، فقط با والدین کار می‌کردم و به آن‌ها مشاوره یا راهنمایی تربیتی می‌دادم. بعد از این‌که خودم مادر شدم، کارهای راهنمایی تربیتی‌ام را افزایش دادم (هم در مشاوره‌های فردی و هم در گروه‌های تربیتی ماهانه). به تدریج در مراکز آموزشی ثبت‌نام کردم که به‌طور رسمی روش‌های تحقیق محور و استاندارد قوانین طلایی را ارائه می‌داد. آن‌جا برای تربیت و رفتارهای مشکل‌دار فرزندان مان

روش‌هایی تدریس می‌شد که به نظر منطقی و دقیق می‌آمد و من همه آن نکاتی که امروزه متخصصین تربیتی به طور مداوم بیان می‌کنند را آموختم. حس می‌کردم سیستم بی‌نقصی آموخته‌ام تا رفتارهایی که دوست ندارم را در فرزندام از بین ببرم و رفتارهای اجتماعی‌تر را تشویق کنم (به خصوص رفتارهایی که والدین، بیشتر از آن‌ها شکایت می‌کردند و برای‌شان مفیدتر بودند) اما چند هفته بعد، اتفاقی برایم افتاد که حس وحشتناکی داشت. هربار که عبارت «تحقیق محور» را می‌شنیدم حالم بد می‌شد. نمی‌توانستم به این نکات شک نکنم؛ چون قطعاً اگر برای من از این نکات استفاده می‌شد احساس خوبی نداشتم، پس نمی‌توانست برای بچه‌ها هم روش درستی باشد.

بله، این سیستم‌ها بر اساس منطق ایجاد شده‌اند، ولی روی ریشه‌کن کردن رفتارهای «بد» و اجبار به اطاعت فرزند از والدین تأکید داشتند؛ به عنوان مثال، تکنیک «وقفه کوتاه» برای تشویق تغییر رفتار بود، ولی چرا بچه‌ها درست لحظه‌ای که به والدین نیاز دارند از آن‌ها دور شوند؟ پس انسانیت کجا رفته است؟ من این نکته را متوجه شدم که روش‌های «تحقیق محور» بر مبنای قوانین رفتارگرایی ایجاد شده است. این نظریه جهت یادگیری تمرکز بر اساس رفتارهای قابل مشاهده است، به جای این که بر اساس عوامل غیر قابل مشاهده مثل احساسات، افکار و نیازها باشند. رفتارگرایی، تغییر و ایجاد رفتار را بدتر از درک علت رفتار می‌داند. انگار به جای در نظر گرفتن جزئیات که بیان نیازهای درونی پاسخ نگرفته است، رفتار را کلی ببینید. به همین دلیل متوجه شده‌ام این روش‌های «تحقیق محور» احساس بدی به من می‌دهند. آن‌ها «نشانه‌ها» (واقعاً چه اتفاقی برای فرزند افتاده) را با «رفتار» اشتباه می‌گیرند.

از همه مهم‌تر این که هدف ما شکل دادن به رفتار نیست، بلکه پرورش انسان است. زمانی که به این نتیجه رسیدم دیگر نمی‌توانستم به روش قبلی باور داشته باشم. می‌دانستم باید راهی مؤثر برای کار با والدین باشد، ولی رابطه والد-فرزندی را قربانی نکنند. پس دست به کار شدم؛ هر چیزی که راجع به وابستگی و آگاهی ذهنی در رابطه با عملکرد درون خانواده می‌دانستم (تمام روش‌ها و نظریه‌هایی که در جلسات خصوصی به کار می‌بردیم) جمع‌بندی و آن‌ها را به روش‌هایی عملی برای والدین تبدیل کردم که واقعی، قابل دسترس و قابل فهم باشد.

۱. تکنیک وقفه کوتاه یا وقفه تربیتی، زمانی استفاده می‌شود که کودک با یک رفتار مخرب به خودش، به دیگری یا به محیط آسیب برساند. مانند زمانی که کسی را می‌زند، وسایل را پرت می‌کند یا جیغ می‌زند و قشقرق به پا می‌کند و... در این زمان او را از آن محیط دور می‌کنیم و به یک محیط دیگر می‌بریم. توصیه می‌شود که یک مکان از قبل در نظر گرفته شود و هربار از مکان جدیدی استفاده نشود. time out



برایم مشخص شد تغییر ذهنیت ما نسبت به تربیت، از تمرکز روی «نتایج» به «روابط»، در معنای دادن کنترل خانواده به دست فرزندان نیست. با این که با تکنیک‌های وقفه کوتاه، تنبیه، در نظر گرفتن عواقب و نادیده گرفتن مخالفم، شیوه تربیتی من اصلاً آسان‌گیرانه و ضعیف نیست. روش من شامل محدودیت‌های کاملاً مشخص، قدرت والدین و رهبری قدرتمند است و همه در حالی هستند که روابط مثبت، احترام و اعتماد در آن‌ها حفظ شود.

### اندیشه‌های عمیق، استراتژی‌های عملی (و چگونگی استفاده از این کتاب)

در مواجهه با بیمارانم، همیشه می‌گویم دو مسئله مهم است: استراتژی‌های عملی و پاسخ‌محور. این دو می‌توانند باعث شفای عمیق درونی شوند. بسیاری از فلسفه‌های تربیتی، والدین را مجبور می‌کنند تا تصمیم بگیرند: یا رفتار فرزندان را به قیمت از دست دادن رابطه‌شان بهتر کنند یا رابطه‌شان را اولویت قرار دهند و بهتر شدن رفتار را فراموش کنند. با روش‌های پیشنهادی در این کتاب، والدین می‌توانند کارهای بیرونی بهتری انجام دهند و از درون احساس بهتری داشته باشند. آن‌ها می‌توانند رابطه خود و فرزندان را قوی‌تر کنند و شاهد بهبود رفتارشان باشند.

این مفاهیم اساسی، هسته اصلی بیشتر مطالبی که در این کتاب خواهید خواند، هستند. این کتاب، علاوه بر نظریه‌ها، استراتژی‌های مفید را هم بیان می‌کند؛ بر پایه تحقیق و خلاقیت درونی است؛ هم خودمراقبتی والدین را اولویت قرار می‌دهد و هم مراقبت از فرزند. شاید مراجعی به مطب من بیاید تا استراتژی‌هایی پیدا کند که رفتار فرزندش را درست کند، ولی با دستی پرتر برمی‌گردد. تفاوت جزئی، بین درک علت درونی رفتار فرزند است و ابزاری که این درک را به عمل تبدیل می‌کند. امیدوارم پس از خواندن این کتاب، شما هم به این نتایج برسید. همچنین حس دلسوزی برای خود، خودانضباطی و اعتماد به نفس را تجربه کرده و آماده شوید که همین موارد مهم را در فرزندتان ایجاد کنید.

این کتاب نگاهی به الگوهای تربیتی دارد و به همان اندازه که در مورد پرورش فرزند است به پرورش خود هم می‌پردازد. ده فصل اول، در مورد قوانین تربیتی که از تجربه من با سه فرزندم، در مطب با مراجعه‌کنندگان، خانواده‌ها در فضای مجازی و با بسیاری از خانواده‌ها که در این سال‌ها در تماس بودم، می‌باشد. هدف من از این قوانین، بهبود فرزندان، والدین و بیان استراتژی‌های عملی برای داشتن خانواده آرام‌تر است. در دل این قوانین ایده‌هایی وجود دارند که والدین با فهمیدن نیاز احساسی فرزند می‌توانند نه تنها رفتار آن‌ها را بهتر کنند، بلکه تمام کارهای خانواده و رابطه اعضای آن با یکدیگر را تغییر دهند.

در نیمه دوم این کتاب، اول تاکتیک‌هایی پیدا می‌کنید که من آن‌ها را «ایجاد ارتباط» می‌نامم. این موارد، تکنیک‌های امتحان شده و قابل اعتمادی هستند که صمیمیت ارتباط والد-فرزندی را بیشتر می‌کنند. فرقی نمی‌کند مشکل چه باشد، حتی اگر فقط خانه حس بدی داشته باشد و شما ندانید مشکل کجای کار است، می‌توانید از این نکات استفاده کنید تا همه چیز را بهتر کنید. بعد از آن به سمت رفتارهای کودک قدم برمی‌داریم که باعث می‌شود والدین سراغ من بیایند؛ همه چیز: از چشم‌وهم چشمی خواهر-برادری گرفته تا بهانه‌گیری، اضطراب، حس خجالت و نداشتن اعتماد به نفس. هر تکنیکی برای همه کودکان قابل استفاده نیست. شما فقط و فقط باید نیازهای فردی فرزندان را زمانی که چالشی ایجاد می‌شود، بشناسید و این استراتژی‌ها به شما کمک می‌کنند تا متفاوت فکر کنید و به شما قدرت می‌دهند تا حس خوبی به خود و فرزندان داشته باشید.

احتمالاً تعجبی ندارد که من هیچ‌وقت فردی نبوده‌ام که برای به‌دست آوردن رفتار خوب فرزند، به معامله یا او علاقه داشته باشم. من ایمان دارم شما هم می‌توانید در عین حال که صمیمی هستید، سخت‌گیری کنید؛ هم مرز داشته باشید هم اعتبار و درحالی‌که با قدرت رفتار می‌کنید، روی رابطه متمرکز باشید. من باور دارم که در انتها این روش به والدین حس «خوب و درستی» می‌دهد، نه فقط در منطق، بلکه در احساس‌شان هم؛ زیرا همه ما می‌خواهیم ببینیم فرزندانمان خوبی داریم، والدین خوبی باشیم و خانه‌ای آرام‌تری داشته باشیم. همه این‌ها ممکن است. لازم نیست از بین‌شان انتخاب کنیم. می‌توانیم همه را با هم داشته باشیم.