

فرزندپروری با کفایت (با رویکرد طرحواره درمانی)

نگاهی عمیق به تأمین نیازهای عاطفی
اساسی و پیشگیری از خشم

تألیف

جان فیلیپ لوییس
کارن مکدونالد لوییس

ترجمه

دکتر سید مهدی موسوی موحد

متخصص اطفال

عضو انجمن روان‌پزشکی کودک و نوجوان ایران

«با مجوز رسمی ترجمه»



فهرست

۱۱	تقدیر و تشکر
۱۳	سخن مترجم
۱۵	تمجید از فرزندپروری باکفایت
۱۹	پیشگفتار
۲۱	بخش اول: معرفی فرزندپروری باکفایت
۲۳	فصل ۱ اهمیت فرزندپروری
۲۹	فصل ۲ مثالی برای نیازهای عاطفی اساسی
۵۱	فصل ۳ سردرگمی در تأمین نیازهای عاطفی اساسی
۵۹	فصل ۴ واکنش‌های منجر به خشم
۷۳	بخش دوم: نیاز عاطفی اساسی رابطه و پذیرش
۷۵	فصل ۵ رابطه و پذیرش
۸۵	فصل ۶ دامنه قطع رابطه و طردشدگی
۱۰۷	فصل ۷ زمان باکیفیت، وقت می‌خواهد
۱۴۳	فصل ۸ همدلی و تأیید احساسات
۱۵۳	بخش سوم: نیاز عاطفی اساسی خودگردانی و عملکرد سالم
۱۵۵	فصل ۹ خودگردانی و عملکرد سالم
۱۶۱	فصل ۱۰ دامنه خودگردانی و عملکرد مختل

فصل ۱۱	توانمندسازی متناسب با سن	۱۸۱
بخش چهارم: نیاز عاطفی اساسی پذیرش محدودیت‌های معقول		
فصل ۱۲	محدودیت‌های معقول	۱۹۳
فصل ۱۳	دامنه محدودیت‌های معیوب	۱۹۹
فصل ۱۴	چه چیزی محدودیت‌ها را مهار می‌کند؟	۲۱۳
فصل ۱۵	نجات از گرداب	۲۲۵
بخش پنجم: نیاز عاطفی اساسی انتظارات واقع‌بینانه		
فصل ۱۶	انتظارات واقع‌بینانه	۲۳۹
فصل ۱۷	دامنه انتظارات مبالغه‌آمیز	۲۴۵
فصل ۱۸	دخالت والدین - ضعف یا قوت؟	۲۵۷
بخش ششم: حرکت به سوی نتیجه سالم‌تر		
فصل ۱۹	ارزش‌های معنوی و اجتماعی	۲۷۷
فصل ۲۰	ترمیم و پیوند دوباره	۳۰۳
خاتمه		
ضمیمه ۱: کاربرگ رفتارهای منجر به خشم		
۳۱۵		
ضمیمه ۲: تمرین پردازش عواطف		
۳۱۷		
معرفی نویسندگان		
۳۱۹		
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی		
۳۲۱		
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی		
۳۲۳		

فصل ۱

اهمیت فرزندپروری

وقتی در حال آماده شدن برای برگزاری کارگاهی برای هیئت ارتقای سلامت سنگاپور با موضوع ایجاد عزت نفس در کودکان بودیم، من از پسر یازده ساله مان که احساس خوبی از خودارزشمندی داشت و هنوز هم این احساس را دارد، کمک خواستم.

کارن: (درحالی که نزدیک دیوید روی میبل نشسته) عزیزم، من برای ارائه موضوعی که روی آن کار می‌کنم به کمک نیاز دارم. ممکنه یک سؤال ازت بپرسم؟
دیوید: حتماً، مامان.

کارن: فقط از روی کنجکاوی می‌پرسم، اگر بچه‌ای در مدرسه به تو بگه احمق، تو چه کار می‌کنی؟ دیوید: (با اطمینان) من به اون می‌گم خودت احمقی.
کارن: خوب... فقط بازم از روی کنجکاوی می‌پرسم، اگه یکی از معلمات به تو بگه تو احمقی چه کار می‌کنی؟
دیوید: (متفکرانه و با لبخند) خوب، شاید به اون نگم که احمق‌اند، ولی فکر می‌کنم که خودشون احمقند!

کارن: یه سؤال دیگه... اگه من به تو بگم احمقی چه کار می‌کنی؟
دیوید: (به آهستگی، با کمی غم) خوب، شاید عصبی بشم، اما ممکنه حرفتو باور کنم.
فرزندپروری مهم است. اجازه ندهید که هیچ‌کس به شما بگوید فرزندپروری مهم نیست. فرزندپروری مهم‌ترین کاری است که شما در زندگی خواهید داشت که

پیامدهای درازمدت هم به دنبال دارد.

ما با تلاش زیاد چکیده مقاله‌ای طولانی و دقیق را که حدود هزار مطالعه در زمینه فرزندپروری را جمع‌بندی کرده بود را در دو جمله خلاصه کردیم:

- نوجوانانی که والدینشان حمایتگر هستند و در عین حال به‌طور ثابت قوانین خانواده را پیگیری و اجرا می‌کنند، انگیزه و موفقیت بیشتری در مدرسه دارند، همین‌طور از نظر روانی و جسمی سالم‌ترند.
- در مقابل، نوجوانانی که والدینشان بسیار سخت‌گیر هستند و به آنها استقلال کمی می‌دهند، همچنین والدینی که صمیمی هستند ولی سهل‌انگارند، احتمال بیشتری دارد که نوجوانانشان تکانشی باشند و دست به رفتارهای پرخطر بزنند. (RR1.1)

این یافته‌ها غیرمنتظره نیستند و با عقل جور درمی‌آیند. والدین باید با نوجوانانشان نزدیک باشند، به آنچه توصیه می‌کنند عمل کنند. و از کنترل زیاد و سهل‌انگاری پرهیز کنند. گرچه، نکته دیگری که از این تحقیق به دست آمد به‌مراتب شگفت‌انگیزتر است: مطالعه‌ای که در نیویورک روی بیش از ۶۰۰ خانواده به مدت ۱۸ سال انجام شد نشان داد که فرزندپروری نامطلوب بیشتر نمایانگر مشکلات روانی کودکان است تا سلامت روانی خود والدین! هرچه میزان فرزندپروری نامطلوب بیشتر باشد احتمال ایجاد آسیب‌های روانی در فرزندان بیشتر می‌شود. (RR1.2)

و با این توضیحات باز تأکید می‌کنیم که فرزندپروری مهم است.

می‌دانیم که اغلب والدین، بیشترین تلاش خود را برای ابراز عشق به فرزندانیشان انجام می‌دهند و اشتباهات آنها غیرعمدی و نامحسوس است؛ و گرچه چیزی به‌عنوان پدر و مادر کامل، وجود خارجی ندارد، ولی والدین می‌توانند بیاموزند که "باکفایت" باشند. (ما این عبارت را ابداع نکردیم، پزشک متخصص اطفال و روان‌تحلیل‌گر انگلیسی دونالد وینی‌کات بیش از نیم‌قرن پیش در مورد "مادر باکفایت" نوشت.) فرزندپروری باکفایت یک انتخاب است و نیاز به آموزش دارد.

اجازه دهید این اصول را با اقتباس از یک داستان مربوط به خانواده بزرگ کارن در

تگزاس توضیح دهیم. مک‌دونالدها یک بازی کارتی به نام لیورپول رامی را انجام می‌دادند. آنها از هر تعطیلاتی برای راه‌اندازی یک سری مسابقات استفاده می‌کردند، یکی از منظره‌های معمول در این گردهمایی‌های دسته‌جمعی سه میز با شش بازیکن و حتی گاهی بیش از این تعداد بود. درحالی‌که اعضای جدید خانواده تلاش می‌کنند تا پیچیدگی‌های بازی با قوانین ویژه آن را یاد بگیرند، بعد از چند کریسمس و عید شکرگزاری شروع به استفاده از مهارت‌های موردنیاز این بازی می‌کنند و خیلی زود شروع به بردن بازی می‌کنند یا لاف‌سعی می‌کنند که در بازی نفر آخر نباشند. آنها یاد می‌گیرند پشت عموزاده‌ای که هر چیزی را می‌خرد ننشینند، بدانند که خاله همیشه زیرکانه بازی می‌کند و متعجب نشوند از عمومی که وقتی می‌بازد آواز می‌خواند. نتیجه بازی تا حدی از روی کارت‌هایی که به یک نفر داده می‌شود تعیین می‌شود. ولی بیشتر به چگونگی بازی فرد بستگی دارد. بعضی از بازیکنان از شانس بد غر می‌زنند و در نهایت بهانه می‌آورند که لیورپول بازی موردعلاقه آنها نیست. بقیه افراد مهارت‌های خود را تقویت می‌کنند و هر سال، بهتر و بهتر از سال قبل بازی می‌کنند.

فرزندپروری خیلی شبیه این بازی است. وقتی والدین آینده، ذخیره ژنتیکی خود را ترکیب می‌کنند، قسمتی از هیجان بچه‌دار شدن، کشف خصوصیات است که به بچه منتقل می‌شود. در بدو تولد، والدین نمی‌توانند سرشتی را که دوست دارند خودشان انتخاب کنند، این طبیعی است؛ اما در عین حال بخشی از این روند، تربیت است که از ما شکل می‌گیرد. ما می‌توانیم آموزش ببینیم. ما می‌توانیم راهکار یاد بگیریم. ما می‌توانیم کودکانمان را بشناسیم و بدانیم کدام یک "زیرکانه بازی می‌کند" و کدام "آواز می‌خواند". ما ممکن است هر دست برنده نشویم، اما می‌توانیم با زمان پیشرفت کنیم و هر روز بهتر و بهتر شویم. این فرزندپروری باکفایت است.

چرا فرزندپروری باکفایت مؤثر است؟

فرزندپروری باکفایت به والدین کمک می‌کند که آنچه را که ما "نیازهای عاطفی اساسی" می‌نامیم تأمین کنند و: