

**کتابی که آرزو می کنید**

**والدیتان خوانده بودند**

(و فرزندانان از اینکه آن را خوانده‌اید خوشحال خواهند شد)

**فیلیا پری**

**ترجمه زهرا یعقوبیان**



کتاب کله‌سی

## فهرست

۹	درباره نویسنده
۱۱	پیشگفتار
۱۳	مقدمه
<b>بخش اول میراث والد بودن شما</b>	
۱۸	گذشته برمی گردد با ما (و فرزندمان) را فریب دهد
۲۶	گسستگی و پیوند
۳۰	حیران گذشته
۳۴	چطور با خودمان صحبت می کنیم
۳۹	والد خوب/والد بد لایه زیرین انتقاد
<b>بخش دوم محیط زندگی فرزندتان</b>	
۴۴	ساختار خانواده مهم نیست، پیش رفتن نارندگی اهمیت دارد
۴۶	زمانی که والدین ناهم زندگی نمی کند
۴۹	چطور درد را قابل تحمل کنیم
۴۹	زمانی که والدین ناهم زندگی می کند
۵۱	چطور بحث کنیم و چطور بحث نکنیم
۵۹	پرورش حسسیت
<b>بخش سوم احساسات</b>	
۶۶	یادگیری مهار احساسات
۷۱	اهمیت تایید و پذیرش احساسات
۷۸	خطر انکار احساسات یک مورد مطالعاتی
۸۳	گسستگی و پیوند و احساسات
۸۵	همدلی کن، نه رسیدگی
۸۸	هیولاهای زیر تخت
۹۰	اهمیت پذیرش هر احساس

۱۷۸	ما چگونه فرزندمان را آزردهنده تربیت می‌کنیم؟ و چگونه می‌توانیم اس‌چرخه را بشکنیم؟
۱۸۲	چرا کودک وابسته می‌شود
۱۸۳	پیدا کردن معیار مراقبت از کودک .
۱۸۴	حالت پیش‌فرض فرزندتان
۱۸۵	خوابیدن
۱۹۰	تشویق به خوابیدن چیست؟
۱۹۳	کمک کردن، به نجات دادن
۱۹۷	ناری کردن
<b>بحث ششم رفتار، هر رفتاری ارتباط‌ساز است</b>	
۲۰۶	الگوها
۲۰۸	ناری بردو ناحت
۲۱۱	پیش‌رفتن ناچیزی که دارد در زمان حال اتفاق می‌افتد به‌حای خیال‌پردازی درباره اتفاقی که ممکن است در آینده رخ بدهد
۲۱۲	ویژگی‌هایی که ما برای رفتار بهتر به آنها نیازمندیم
۲۱۷	اگر تمام رفتارها راه ارتباطی هستند، رفتارهای ناخوشایند چه معنایی دارند؟
۲۲۴	کمک به رفتار ناخوشایند با بیان احساسات
۲۲۶	زمانی که توصیه‌ها بی‌فایده هستند
۲۳۰	یک والد چگونه باید سحت‌گیر باشد؟
۲۳۴	بهبودگیری
۲۳۹	شکایت کردن
۲۴۴	دروغ‌گویی والدین
۲۴۹	دروغ‌های کودکان
۲۵۷	محدودیت‌ها احساسات خودتان را شرح دهید، نه فرزندتان را
۲۶۷	تعیین مرز برای بچه‌های بزرگ‌تر و بوجوانان
۲۷۱	بوجوانان و تازمه‌بلوغ‌رسیده‌ها
۲۷۹	و در آخر زمانی که همه ما نالغ هستیم
۲۸۴	<b>سخن آخر</b>

۹۳	الزمامی برای شاد بودن
۹۷	دور شدن از احساسات
<b>بحث چهارم پایه‌گذاری</b>	
۱۰۴	ناردراری
۱۰۸	حادوی همدلی
۱۱۴	والدیتان در کدام گروه قرار دارید؟
۱۱۸	کودک و شما
۱۱۹	رایمانتان را برنامه‌ریزی کنید
۱۲۰	گزارشی از تجربه رایمان
۱۲۱	تغییر برای زندگی
۱۲۳	پیوند آعاری
۱۲۶	حمایت برای پدر و مادر شدن در ابتدا باید مورد حمایت والدستان قرار نگیرد
۱۳۵	توری وابستگی
۱۴۰	گریه‌های از روی احبار
۱۴۳	هورمون‌های متفاوت، یک «تو» متفاوت
۱۴۴	تهایی
۱۴۷	افسردگی پس از رایمان
<b>بحث پنجم شرایطی برای سلامت روانی خوب</b>	
۱۵۸	پوند
۱۵۹	ارتباط متقابل، پس و پیش رفتن رابطه
۱۶۲	گفت‌وگو چگونه آغاز می‌شود
۱۶۳	دالی ناری
۱۶۴	زمانی که صحبت کردن دشوار است ترس از گفت‌وگو
۱۶۹	اهمیت مشاهده فعال
۱۷۱	زمانی که شما به موایلطان معتاد هستید چه اتفاقی می‌افتد؟
۱۷۳	ما نا ظرفیتی درونی برای گفت‌وگو متولد شده‌ایم
۱۷۶	بوزادان و حردسالان هم اسان هستند

احتمالاً بعد از این نوشته‌ها به خودتان خواهید گفت «من دهانم را باز می‌کردم و کلمات مادرم از آن خارج می‌شدند» البته، اگر آنها کلماتی بودند که در دوران کودکی‌تان به شما احساس عشق، حواستی بودن و امنیت داده‌اند، اشکالی ندارد، اما اغلب آنها کلماتی هستند که خلاف این عمل می‌کند

مسائلی که می‌تواند مشکل‌آفرین باشد، چیزهایی مانند کمبود اعتمادبه‌نفس، بدبینی و حالت‌های تدافعی مان هستند که باعث می‌شوند احساساتمان را سرکوب کنیم و از اینکه احساساتمان به سرگشتگی منحرف شوند وحشت داشته باشیم زمانی که به‌طور خاص این مسائل در ارتباط با فرزندمان نمود پیدا می‌کند، می‌تواند در قالب موارد آزاردهنده‌ای قرار گیرند که در آنها مشاهده می‌کنیم یا توقع‌ها و انتظاراتمان از آنها یا ترس‌هایی که در موردشان داریم ما اتصال در یک رنجیره هستیم که قدمتی هزاران ساله دارد و تا سالیان سال بعد از ما، تا زمانی که هیچ‌کس نمی‌داند، هم ادامه خواهد یافت

حرف خوب این است که شما می‌توانید پیامورید حلقه اتصالات را دوباره شکل دهید و این کار زندگی فرزندانتان و فرزند آنها را بهبود خواهد بخشید و از همین الان می‌توانید شروع کنید شما محور هستید تمام رفتارها و کارهایی را که با شما انجام شده است تکرار کنید، شما می‌توانید تمام چیزهایی را که بی‌فایده بوده‌اند دور بریزید اگر شما الان پدر یا مادر هستید یا قرار است در آینده یکی از آنها باشید، می‌توانید خاطرات را از چمدان دریاورید و با دوران کودکی‌تان آشنا شوید، اتفاقاتی را که برایتان افتاده‌اند بررسی کنید و بسید آن موقع چه احساسی سست به آنها داشتید، الان چه احساسی سست به آن اتفاق‌ها دارید و بعد از اینکه تمام آنها را خوب برانداز کردید، فقط چیزهایی را که لازم دارید به چمدان برگردانید

اگر در دوران رشدتان بیشتر اوقات به‌عنوان شخصی خاص و ارزشمند با شما رفتار شده است و مورد احترام بوده‌اید، اگر عشق بدون قید و شرط به شما ارزانی شده است و به‌اندازه کافی مورد توجه مثبت قرار داشته‌اید و با اعضای خانواده‌تان دارای رابطه‌ای

این حرف کلیشه‌ای بسیار درست است بچه‌ها کاری را که ما می‌گوییم انجام نمی‌دهند، بلکه کاری را که ما انجام می‌دهیم تکرار می‌کند

قبل از اینکه به بررسی رفتار فرزندمان بپردازیم، مفید — حتی ضروری — است به اولین الگوهای آنان نگاهی بپردازیم که یکی از آنها خود شما هستید این بخش کاملاً مربوط به شماست، چراکه شما اصلی‌ترین اثر را بر روی فرزندانتان دارید در این بخش، برایتان مثال‌هایی خواهم آورد از اینکه چگونه گذشته می‌تواند روی زمان حال تأثیرگذار باشد، آن‌هم وقتی که پایش به میان رابطه شما با فرزندتان باز می‌شود من درباره اینکه چگونه یک کودک می‌تواند اغلب احساسات قدیمی را در درونمان برانگیزد صحبت خواهم کرد، احساساتی که بعدها ما به‌اشتهای در ارتباط با آنها به‌کار می‌گیریم همچنین به اهمیت بررسی و ملاحظه منتقد دروسی‌مان نگاهی خواهم انداخت تا اثرات محرب آن را به سبب بعد منتقل نکنیم

### گذشته برمی‌گردد تا ما (و فرزندمان) را فریب دهد

یک کودک به محبت، تایید، بوارش، حضور شما، عشق به‌علاوه محدودیت، درک شما، ناری با افرادی در تمام سنین، تجربه‌های آرامش‌بخش و توجه و زمان فراوان شما بیار دارد حب، پس خیلی ساده است این کتاب می‌تواند همین‌جا به‌پایان برسد، ولی نه، نمی‌تواند، چون مشکلاتی سر راهتان سر می‌شوند، زندگی مسیر را دشوار می‌کند اوصاف و شرایط، مراقبت از کودک، پول، مدرسه، کار، کمبود زمان و گرفتاری و همان‌طور که خودتان می‌دانید این یک فهرست دقیق و کامل نیست

اما آنچه بیشتر از هرکدام از این مسائل مشکل‌ساز می‌شود رفتارهایی است که وقتی خودمان بوراد و کودک بودیم با ما داشته‌اند اگر ما به تربیت خودمان و میراث آن نگاهی بپردازیم، می‌تواند گریبان‌گیرمان شود

نه او گفتم پایین بیاید و وقتی گفت نمی‌تواند، ناگهان احساس عصبانیت کردم تا خودم فکر کردم دارد مسخره‌سازی درمی‌آورد — خیلی راحت خودش می‌توانست پایین بیاید، پس فریاد ردم «همین الان بیا پایین!»  
نالاحره پایین آمد، بعد سعی کرد دستم را بگیرد، اما هنوز عصبانی بودم و پیشش ردم و همان‌موقع او هم سروصدا راه انداخت

به‌محض اینکه به حانه رسیدیم، چای درست کردم و او هم آرام شد من هم تمام اس‌ماحرار را یادداشت کردم و در آخر گفتم «حدایا، بچه‌ها می‌تواند یک عذاب تمام‌عیار باشد»

یک هفته به‌سرعت گذشت، ما دوباره در باغ‌وحش بودیم و دوباره همان وسیله ناری نگاهی به آن وسیله انداختم و احساس عذاب‌وحدان کردم کاملاً مشخص بود که امیلی هم به یاد هفتم پیش افتاده است، چون تقریباً تا ترس‌ولرر سرش را بلند کرد و به من چشم دوخت

نه او گفتم اگر نخواهد می‌تواند برود و ناری کند این بار به‌حای اینکه روی بیمکت بشسم و خودم را مشغول تلفن همراهم کنم، کنار وسیله ناری استخدام و تماشااش کردم رمایی که امیلی احساس کرد میان میله‌های فلزی گس افتاده است، برای کمک دستاش را به‌سمت من دراز کرد، اما این‌بار من بیشتر مشوق بودم گفتم «یک پایت را آنجا نگذار، بعد آن یکی پا را، حالا آن میله را بگیر و این‌طوری خودت می‌توانی از پیش برسانی» و او هم توانست وقتی امیلی پایین آمد گفتم «چرا دفعه پیش کمکم نکردی؟»

کمی تا خودم فکر کردم و گفتم «وقتی کوچک بودم مامان‌برگ ما من مثل یک شاهزاده رفتار می‌کرد و مرا همه‌جا می‌برد و همیشه سفارش می‌کرد مراقب باشم آن کارها باعث شدند احساس کم خودم نمی‌توانم هیچ کاری انجام بدهم و بدون اعتماد به‌نفس برگ شدم من نمی‌خواهم این اتفاق برای تو هم بیفتد، به‌همین دلیل هفته پیش وقتی از من خواستی تو را از آن بالا، پایین بیاورم بحواستم کمکت کم آن اتفاق مرا یاد رمایی انداخت که هم‌س تو بودم، آن رمایی که اجازه نداشتی خودم پایین بیایم برای همین عصبانی شدم و سر تو حالی کردم که اصلاً مصفا نه بود»

بی‌ظنیر بوده‌اید، شما برای خلق روانطی مثبت و کارآمد یک الگو دریافت خواهید کرد ندین ترتیب، این کار نه شما نشان خواهد داد که می‌توانید به‌طور مثبت بر روی خانواده و جامعه‌تان تاثیرگذار باشید اگر تمام این مسائل درموردتان صدق می‌کند، پس بسیار بعید است که نگاه‌انداحتس به دوران کودکی‌تان دردناک باشد

اما اگر آن دوران به این شکل نگذشته است — که قسمت عمده‌ای از ما تا آن مواحه بوده‌ایم — نگاه به گذشته احتمالاً احساس ناراحت‌کننده‌ای به‌همراه داشته باشد فکر می‌کنم لازم است درباره آن احساس ناخوشایند بیشتر آگاهی داشته باشیم چراکه می‌توانیم با مدنظر قراردادن روش‌هایی کارآمد مانع انتقال آن حس به سسل‌های بعدی شویم بسیاری از رفتارهایی که به‌ارث برده‌ایم، خارج از آگاهی ما هستند گاهی اوقات، همین مسئله کار را سحت می‌کند و نمی‌توانیم به‌همین آیا ما همین‌حالا داریم به رفتارهای فرزندمان واکنش نشان می‌دهیم یا واکنش‌ها و پاسح‌های الان ما بیشتر در گذشته‌مان ریشه دارند؟

فکر می‌کنم این داستان کمک می‌کند مطورم بیشتر روشن شود این داستان را تی<sup>۱</sup>، یک مادر دوست‌داشتنی و روان‌پرشک ارشد که دیگر روان‌پرشکان را آموزش می‌دهد، برایم تعریف کرد من در این داستان به هر دو نقش او، هم مادر و هم روان‌پرشک، اشاره خواهم کرد که بیانگر این موضوع است که حتی گاهی اوقات مطلع‌ترین و حیرخواه‌ترین ما هم می‌تواند به یک پرش رمایی احساسی سوق پیدا کند و خودش را در موقعیتی بسد که به‌حای پاسح دادن به اتفاقی که الان و ایحا در حال رح‌دادن است نه گذشته‌اش واکنش نشان می‌دهد این داستان رمایی شروع می‌شود که دختر تی، امیلی<sup>۲</sup>، که تقریباً هفت‌ساله است، فریاد می‌زند در میان برده‌های یکی از وسایل ناری درون پارک گیر افتاده است و از مادرش می‌خواهد کمکش کند تا از آن خارج شود

1 Tay

2 Emily