

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

تربیت بدون فریاد

با حفظ خونسردی به روشی انقلابی
در تربیت فرزندان خود دست یابید.

هال ادوارد رانکل

مترجم:
اکرم کرمی

سرشناسه : رانکل، هال ادوارد
 عنوان و نام پدیدآور : تربیت بدون فریاد: با حفظ خونسردی به روشی انقلابی در تربیت
 فرزندان خود دست یابید / هال ادوارد رانکل؛ مترجم اکرم کرمی.
 مشخصات نشر : تهران، صابرین، ۱۳۸۹.
 مشخصات ظاهری : ۲۲۰ ص.
 فروست : کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.
 شابک : 978-964-2785-27-8
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت : عنوان اصلی: Screaming free parenting: the revolutionary approach to raising your kids without losing your cool
 موضوع : رفتار والدین
 موضوع : کودکان -- سرپرستی.
 موضوع : کودکان -- انضباط.
 شناسه افزوده : کرمی، اکرم، ۱۳۴۱ - ، مترجم
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۸۹ ت ۴ ر ۲ / ۸ / HQ ۷۵۵
 رده‌بندی دیویی : ۶۴۹/۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۰۲۸۵۱۳

فهرست مطالب

چگونه این کتاب را مطالعه کنیم..... ۵

بخش اول

والدین خونسردی شویم که واقعاً فرزندانمان نیاز دارند ۷

فصل ۱ تربیت مربوط به والدین است نه کودکان..... ۱۲

فصل ۲ اگر خود را کنترل نکنید، نمی‌توانید کنترل امور را در دست بگیرید ۲۷

فصل ۳ رشد و بالندگی مشکل است مخصوصاً برای بزرگ‌ترها..... ۴۰

زنگ قصه ۵۴

بخش دوم

حفظ خونسردی یعنی ایجاد حریم..... ۵۹

فصل ۴ هدف را به خاطر بسپارید اما نتیجه نهایی را رها کنید ۶۲

فصل ۵ کودکان به فضایی از آن خود نیاز دارند..... ۷۶

فصل ۶ مقاومت بیهوده است؛ روش تربیتی جودو را تمرین کنید ۹۴

فصل ۷ شما پیشگو نیستید؛ مادر بزرگ هم نیست ۱۱۲

زنگ قصه ۱۲۸



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

تربیت بدون فریاد

هال ادوارد رانکل

مترجم : اکرم کرمی
 ویراستار : محبوبه کرمی
 اجرای طرح جلد : نرگس محمدی
 تعداد : ۳۰۰۰
 چاپ اول : ۱۳۸۹
 لیتوگرافی : کارا
 چاپ جلد : اکسیر
 چاپ متن و صحافی : پژمان

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۲۷-۸

ISBN: 978-964-2785-27-8

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۳۵۰۰ تومان

بخش سوم

حفظ خونسردی یعنی تعیین جایگاه ۱۳۱

فصل ۸ والدین با تعیین جو حاکم، جایگاه افراد خانواده را در کنار میز

تعیین می‌کنند (و برعکس)..... ۱۳۵

فصل ۹ اجازه دهید پیامدها فریاد بکشند ۱۵۲

فصل ۱۰ تهدید تو خالی قولی است که به آن عمل نمی‌شود..... ۱۶۶

زنگ قصه ۱۷۸

بخش چهارم

خود را به تمرین کردن عادت دهید ۱۸۱

فصل ۱۱ ابتدا ماسک اکسیژن خود را به صورت بزنید..... ۱۸۴

فصل ۱۲ روابط انقلابی ۲۰۱

چگونه این کتاب را مطالعه کنیم

هدف من از نوشتن این کتاب ساده است: آرام کردن دنیا؛ هر بار یک ارتباط. ابتدا از ارتباط با فرزندان شروع کنید. اعتقاد راسخ دارم با پیاده کردن اصول این کتاب در زندگی خود، روابط شما و فرزندان چنان می‌شود که همواره در آرزوی آن به سر می‌برید. این روابط قرین شادی، همکاری، توازن و از همه مهم‌تر احترام متقابل خواهد بود. در واقع آرامش آن قدر هم که تصور می‌کنید از خانواده شما دور نیست.

برای آنکه این کتاب شما را در برقراری چنین ارتباطی یاری دهد، ساختاری انتخاب کرده‌ام که با روشی منطقی شما را با شیوه تربیت بدون فریاد آشنا سازد؛ روش گام به گام. در ابتدا ممکن است بعضی از اصول این کتاب متناقض و حتی کمی نوظهور به نظر برسند؛ چون برخلاف بسیاری از تعالیم سنتی هستند. هرچند می‌توانید با نگاهی به فهرست مطالب، موضوع مورد نظر خود را از میان فصول کتاب انتخاب کنید، اما اگر می‌خواهید حداکثر استفاده را از کتاب بکنید، بهتر است فصلها را بترتیب بخوانید.

این کتاب در چهار بخش و دوازده فصل تدوین شده است. در انتهای هر بخش، داستانی واقعی از تجارب زندگی افرادی مانند شما را نقل کرده‌ام. بعضی از این داستانها مربوط به مراجعینی است که برای درمان یا آموزش نزد من آمده‌اند و بعضی دیگر مربوط به همکاران و دوستانم است. خوشبختانه از موهبت همکاری با افرادی برخوردارم که وقت، پول

و انرژی خود را صرف یادگیری تمرکز بر خود و شیوه ارتباط با دیگران می‌کنند. گام زدن کنار آنها و مشاهده تحولی که آنها در روابط خود ایجاد می‌کنند برایم موهبتی به‌غایت ارزشمند است.

در هر یک از این داستانها قدرت و تأثیر تربیت بدون فریاد مشهود است. البته برای حفظ حریم خصوصی افراد، اسامی و جزئیات را تغییر داده‌ایم اما اصل داستانها واقعی و تأثیرگذار است. این داستانها را متناسب با اصول مذکور در کتاب انتخاب کرده‌ام. همان‌طور که خواهید دید این داستانها بازگوکننده مراحل گوناگون روابط والد و فرزند در طول زندگی است. هرچند ماجرای زندگی هر فرد متفاوت از دیگری است، اما مطمئنم هر یک از شما شباهتی بین زندگی خود و این داستانها خواهید یافت.

وانگهی شما مختارید آنچه که زندگی‌تان را معقول می‌سازد انتخاب کنید و بقیه را کنار بگذارید و لزومی ندارند برای شکل دادن روابط و شیوه تربیتی مورد نظران تمام گفته‌های من را بپذیرید.

همان‌طور که خواهید دید، تمام آنچه باید انجام دهید این است که خونسردی و کنترل خود را حفظ کنید. لطفاً با آدرس feedback@screamfree.com تماس بگیرید و نظر خود را درباره تأثیر این کتاب با ما درمیان بگذارید. از شنیدن تجربه شما در تربیت بدون فریاد خوشحال می‌شویم. نظریات شما الهام‌بخش ما در سفری است که برای ساختن دنیایی آرام‌تر پیش رو داریم.

بخش اول

والدین خونسردی شویم که واقعاً فرزندانمان نیاز دارند

والدین می‌توانند حرف بزنند اما تا زمانی که به گفته‌های خود عمل نکنند، نمی‌توانند چیزی به فرزند خود بیاموزند.

– آرنولد گلاسگو^۱، روان‌شناس

در جریان بزرگ کردن فرزندانم، عقل خود را از دست دادم اما روح خود را یافتم.

– لیزا شپرد^۲، مادر

هر کودکی دوست دارد والدینی "خوب" داشته باشد، اما این حرف بدین معنی نیست که آنها والدینی می‌خواهند که سعی می‌کنند مطابق آخرین سبک‌های روز زندگی کنند (این کار قطعاً آرامش شما را از بین می‌برد). در ضمن برخلاف بعضی از آموزش‌های رایج، والد خوب بودن به

1. Arnold H. Glasgow

2. Lisa T. Shepherd

این معنی نیست که آن قدر مقابل فرزندمان کوتاه بیاییم که آنها هر کاری دوست دارند، بکنند. آنچه فرزندمان ما نیاز دارند والدینی است که خونسردی خود را حفظ کنند، به ویژه زمانی که اوضاع حساسی به هم می‌ریزد. کودکان می‌خواهند والدینشان کمتر نگران شوند و خیلی بیشتر متعادل و خویشتن‌دار باشند. آنها دوست دارند شما خونسرد بمانید، حتی زمانی که خود از کوره درمی‌روند.

همان‌طور که خواهیم دید، والدین واقعاً باید اینگونه باشند.

والدین، هر کجای دنیا که باشند، با سخت‌ترین چالش زندگی خود روبه‌رو هستند: تلاش برای ایجاد یک محیط خانوادگی محبت‌آمیز و مملو از همکاری و احترام متقابل. آنها سعی دارند این هدف را در فرهنگی به ثمر بنشانند که بی‌مسئولیتی و لذت‌طلبی را رواج می‌دهد. تعجبی ندارد که والدین بیش از هر زمان دیگری نگران باشند. آنها احساس می‌کنند زیر بار مشکلات خم شده‌اند و کسی قدر آنها را نمی‌داند. من گمان می‌کنم که همه نیاز به کمک دارند.

من گمان می‌کنم که والدین در جست‌وجوی کسی هستند که امید به آینده‌ای متفاوت را در دل‌های آنها زنده کند.

بله، والدین در جست‌وجوی فردی هستند که تصویری امیدبخش از آینده‌ای متفاوت ارائه کند. همه ما می‌دانیم که بسته‌های آموزشی فراوانی وجود دارند که راهکارهای قطعی تربیت فرزند نمونه را معرفی می‌کنند. درباره‌ی قصور و شکست‌های تربیتی دو نسل قبل بسیار شنیده‌ایم و در عین حال لزوم بازگشت به روزهای خوش گذشته نیز همواره تکرار می‌شود. در این میان بمباران فراخوانهای تربیتی از ما می‌خواهند که خود را فدای فرزندمان کنیم و تمام توجه خود را بر نیاز آنها متمرکز کنیم و همیشه آماده باشیم که در صورت نیاز به کمک آنها بشتابیم.

تمام این حرف‌ها را می‌شنویم ولی کمکی نمی‌رسد. ناگفته نماند که پیام فدا کردن خود واقعاً آسیب‌زاست و بیش از گذشته احساس درماندگی، سرخوردگی و بی‌کفایتی را در والدین تقویت می‌کند.

اشتباه کجاست؟ بهتر بگوییم، مسیر درست برای بیرون آمدن از این آشفتگی کدام است؟ چند سال پیش ادوین فریدمان^۱، درمانگر خانواده و شاخام یهودی سؤال مهمی را مطرح کرد: "آیا تا به حال به کتابی برخورد کرده‌اید که از والدین بخواهد کمتر توجه خود را بر فرزندشان متمرکز کنند؟"

ممکن است تربیت بدون فریاد اولین کتابی باشد که به شما می‌گوید از چرخش در مدار زندگی فرزندانتان دست بردارید و بر خود تمرکز کنید. آیا مشکل این است که ما بیش از اندازه بر فرزندمان متمرکز شده‌ایم؟ دقیقاً! در واکنش عجولانه نسبت به فرمولی که گوش ندادن و کم‌توجهی به کودک را تجویز می‌کرد و بسیاری از والدین با آن بزرگ شده‌اند، جهت افراطی دیگری پیش گرفته‌ایم و تصور می‌کنیم که زندگی ما باید حول فرزندمان بچرخد. نگاهی به خود بیندازید؛ در اتومبیلی که با کلی برچسب تزئین شده است می‌نشینیم و مانند راننده، فرزندان خود را به مدرسه و این کلاس و آن کلاس می‌بریم. اما برچسب حروف، اسم چه کسی را روی ماشین می‌که ما پول آن را پرداخته‌ایم، نشان می‌دهند؟ این برچسب‌ها چه آرم دانش‌آموز نمونه باشد و چه آرم برنده مسابقه فوتبال به همه می‌گوید که اتومبیل واقعاً از آن کیست. اما زندگی ما؛ در این باره باید بگوییم که زندگی ما نه به درد آنها می‌خورد نه به درد خودمان.

تربیت بدون فریاد راهی برای بیرون آمدن از این مخمصه است؛ راهی برای بازنشاندن والد و فرزند در جایگاه راستین خود در خانواده.

1. Edwin Friedman

چرا بدون فریاد؟

مسلم است که همه والدین بر سر فرزندشان فریاد نمی‌زنند و حفظ خونسردی برای همه دشوار نیست. اما بی‌تردید تمام والدین به درجات مختلف، در امر تربیت کشمکش‌هایی را تجربه می‌کنند که جنبه همگانی دارند. همه ما به طرز باورنکردنی نگران فرزندانمان و تصمیم‌گیرهای آنها هستیم و نمی‌دانیم در این باره چه کنیم. درباره آینده آنها نگرانیم و خودخوری می‌کنیم و لاجرم آن‌قدر بر آنها تمرکز می‌کنیم که متوجه نمی‌شویم که این نگرانی بر ما غلبه می‌کند و ما را به واکنش‌های نسنجیده‌آنی وامی‌دارد.

تربیت بدون فریاد به فرونشاندن واکنش‌های احساسی در مقابل این نگرانی می‌پردازد. آن را "بدون فریاد" نامیده‌ایم چون فریاد کشیدن شایع‌ترین واکنش والدین است. اما واکنش‌های دیگری هم وجود دارد؛ مانند فاصله گرفتن و قطع ارتباط با موقعیت مورد نظر یا جبران کردن و تاوان بیش از اندازه دادن (آیا تا به حال پیش نیامده است که پشت سر فرزندتان راه بروید و ریخت و پاشهای او را مرتب کنید چون حوصله بگومگو کردن با او را ندارید؟). عده‌ای بالأخره میدان را خالی می‌کنند و تسلیم می‌شوند.

تمام این واکنش‌ها روشهای گوناگون "فریاد کشیدن" است؛ روشهای بی‌اثری که سعی داریم برای ایجاد رابطه‌ای ایده‌آل به کار گیریم! اما جای ناامیدی نیست چون راه بهتری هم وجود دارد.

این کتاب روشی را به شما می‌آموزد که با آن بتوانید رابطه‌ای عاری از واکنش‌های احساسی با فرزندتان برقرار کنید و در عین حال پیوند و اتصال خود را با او حفظ نمایید. بله، نکته همین است: حفظ خونسردی و اتصال. عده زیادی از والدین با کنار کشیدن و قطع رابطه، خونسردی و آرامش خود را حفظ می‌کنند. عده‌ای دیگر در زنجیره ارتباطی باقی می‌مانند اما فقط اضطراب و نگرانی آنهاست که روابط را پیش می‌برد. تربیت بدون

فریاد به شما یاد می‌دهد که ابتدا چگونه خود را آرام کنید سپس از این رهگذر بتوانید ارتباط خود را حفظ کنید و در جریان امور نقشی فعال داشته باشید. این شیوه در روابط شما با افراد خانواده و فرزندانان انقلاب ایجاد خواهد کرد؛ روابطی که در آن تأثیری الهام‌بخش برخوردار می‌شوید و مهم‌ترین نقش رهبری شما در خانواده ایجاد آرامش خواهد بود. به این ترتیب شما صرف نظر از سن فرزندانان و اشتباهاتی که تاکنون مرتکب شده‌اید می‌توانید در خانواده چنین جایگاهی را به خود اختصاص دهید.

مهم‌ترین نقش رهبری شما در خانواده

ایجاد آرامش است.

شما با یادگیری تمرکز بر خود می‌توانید خود را آرام سازید و از این رهگذر رشد کنید و به تدریج تغییراتی در شیوه تربیتی خود ایجاد نمایید؛ تغییراتی که در روابط خانوادگی تحولی چشمگیر به وجود خواهد آورد. شما از همین امروز می‌توانید به تمرین اصولی پردازید که الگویی جدید از ارتباط و همکاری را ایجاد خواهد کرد. ایجاد چنین تغییری آسان نیست و به طور خودکار هم اتفاق نمی‌افتد. تربیت بدون فریاد مستلزم سفری دشوار است که در آن باید با حقایق ناخوشایند درباره خود و روابطتان روبه‌رو شوید. این سفر دشوار است اما غیرممکن نیست، البته خشن هم نیست چون تربیت بدون فریاد از شما می‌خواهد که خیلی بهتر از آنچه فکر می‌کنید با خود رفتار کنید.

این همه، با یک تغییر اساسی آغاز می‌شود. همان‌طور که خواهید دید تربیت موضوعی نیست که به کودکان مربوط شود بلکه مربوط به والدین است.