والدین هوشیار

شفالی ساباری

ترجمه: رسول ابراهیمی

سرشناسه کتاب

هرگونه کپی‌برداری از این کتاب به هر شکل ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

نام کتاب	والدین هشیار
عنوان انگلیسی	The Conscious Parent
نویسنده	شفالی ساباری
مترجم	رسول ابراهیمی
موضوع	تربیتی

فصل اول:یک انسان واقعی مثل خودم	4
فصل دوم: دلیل روحی که فرزندانمان را به دنیا می‌آوریم	24
فصل سوم : فرزندان خود را از نیاز به تأیید شما رها کنید	41
فصل چهارم : ضربه ای به منِ ما	60
فصل پنجم : آیا فرزندتان شما را بزرگ می‌کند؟	86
فصل ششم : زندگی خردمند است	120
فصل هفتم : چالش یک عمر	150
فصل هشتم : از صحنه اصلی تا بازیگر نقش مکمل	175
فصل نهم : دیوانگی‌های والد بودن	189
فصل دهم : به جای زخم‌هایتان، با تمام وجودتان والدگری کنید	201
فصل یازدهم : خانواده‌ای که بر پایه‌ی بودن ساخته شده	227
فصل دوازدهم : شگفتی چیزهای معمولی	249
فصل سیزدهم : آن انتظارات بزرگ را کنار بگذارید	269
فصل چهاردهم : یک فضای آگاهانه در زندگی فرزندتان ایجاد کنید	294
فصل پانزدهم : با حضور فعال با فرزندتان ارتباط برقرار کنید	309
فصل شانزدهم : چگونه با اشتباهات فرزندتان برخورد کنید	328
فصل هفدهم : دو بال عقاب	340

فصل اول:یک انسان واقعی مثل خودم

یک روز صبح، دخترم با هیجان زیاد مرا از خواب بیدار کرد. با صدای آهسته گفت: پری دندان برایت یک هدیه شگفت‌انگیز گذاشته. ببین پری دندان برایت چی آورده.

دست زیر بالش بردم و یک اسکناس یک دلاری پیدا کردم که دقیقاً از وسط پاره شده بود. دخترم گفت: پری نصف دلار را برای تو گذاشته و نصف دیگر زیر بالش بابا است.

من مات و مبهوت ماندم.

همزمان در یک دوراهی قرار گرفتم. تمام حرف‌هایی که شنیده بودم، مثل اینکه پول از درخت نمی‌روید و اینکه چقدر مهم است دخترم ارزش پول را یاد بگیرد، به ذهنم هجوم آوردند. آیا باید از این فرصت استفاده می‌کردم تا به او یاد بدهم پول را هدر ندهد و توضیح دهم که یک اسکناس پاره شده ارزشی ندارد؟

فهمیدم این لحظه‌ای است که نحوه واکنش من می‌تواند روحیه فرزندم را قوی کند یا از بین ببرد. خوشبختانه تصمیم گرفتم درس دادن را کنار بگذارم و به او گفتم چقدر از این کارش خوشحالم، از اینکه با تنها دلار خود اینقدر بخشنده بوده است. وقتی به خاطر این کار بزرگ و حس خوبش در

تقسیم مساوی پول بین من و پدرش از پری تشکر کردم، چشم‌های دخترم چنان برقی زد که اتاق را روشن کرد.

شما فرزندی را تربیت می‌کنید که هویت خاص خودش را دارد

فرزندپروری موقعیت‌های زیادی را پیش می‌آورد که در آن‌ها بین عقل و احساس خود درگیر می‌شویم. به همین دلیل، تربیت فرزند مثل راه رفتن روی یک بند باریک است. یک حرف اشتباه می‌تواند روحیه کودک را نابود کند، در حالی که یک جمله درست می‌تواند او را تشویق به پرواز کند. در هر لحظه، ما می‌توانیم انتخاب کنیم که یک روحیه را بسازیم یا خراب کنیم؛ آن را پرورش دهیم یا از ترس منجمد کنیم.

وقتی فرزندان ما خودشان هستند، به چیزهایی که ما والدین نگرانش هستیم، توجهی ندارند. اینکه دیگران چگونه ما را می‌بینند، موفقیت و پیشرفت، هیچ‌کدام از این مسائل که ذهن بزرگسالان را مشغول می‌کند، دغدغه یک کودک نیست. آن‌ها به جای اینکه با نگرانی با دنیا روبرو شوند، با تمام وجود به استقبال زندگی می‌روند و از ریسک کردن نمی‌ترسند.

آن صبحی که پری به اتاق من آمد، دخترم به ارزش پول فکر نمی‌کرد یا به اینکه آیا من از بخشیدن پولش خوشحال می‌شوم یا نه. حتی نگران نبود که ممکن است مرا زود از خواب بیدار کرده باشد. او فقط داشت با خلاقیت

شگفت‌انگیز خودش، سخاوت و خوشحالی‌اش را ابراز می‌کرد و از اینکه دیده بود پری به ما هم سر زده، لذت می‌برد.

من به عنوان یک مادر، بارها این فرصت را پیدا می‌کنم که با دخترم طوری رفتار کنم که انگار یک انسان واقعی مثل خودم است؛ با تمام احساساتی که من تجربه می‌کنم، مثل همان آرزوها، امیدها، هیجان‌ها، خیال‌پردازی‌ها، خلاقیت‌ها، حس شگفتی و شادی. با این حال، مثل خیلی از والدین، من هم آنقدر درگیر کارهای خودم می‌شوم که اغلب این فرصت‌های ارزشمند را از دست می‌دهم. آنقدر به موعظه کردن و درس دادن عادت کرده‌ام که اغلب به روش‌های شگفت‌انگیزی که فرزندم یگانگی خودش را نشان می‌دهد، بی‌توجه هستم؛ اینکه او یک موجود بی‌نظیر است که مانند هیچ‌کس دیگری نیست.

در فرزندپروری، مهم است بدانید که شما یک نسخه کوچک از خودتان را تربیت نمی‌کنید، بلکه فرزندی را پرورش می‌دهید که روح و هویت خاص خودش را دارد. به همین دلیل، مهم است که بین هویت خودتان و هویت هر کدام از فرزندانتان تفاوت قائل شوید. فرزندان مال ما نیستند که آن‌ها را داشته باشیم یا مالکشان باشیم. وقتی این را از ته دل بفهمیم، آن‌ها را بر اساس نیازهایشان بزرگ می‌کنیم، نه اینکه بخواهیم آن‌ها را به شکلی که خودمان دوست داریم، درآوریم.

ما به جای اینکه نیازهای فردی فرزندانمان را ببینیم، ایده‌ها و انتظارات خودمان را به آن‌ها تحمیل می‌کنیم. حتی وقتی بهترین نیت را داریم که فرزندانمان به خود واقعی‌شان وفادار بمانند، اکثر ما ناخواسته در تله تحمیل کردن خواسته‌های خودمان به آن‌ها می‌افتیم. به همین دلیل، اغلب رابطه والدین و فرزند، به جای اینکه روح کودک را زنده کند، آن را می‌کُشد. این یکی از دلایل اصلی است که بسیاری از فرزندان ما با مشکلات زیادی بزرگ می‌شوند.

هر کدام از ما با یک سری تصورات درباره فرزندپروری وارد این مسیر می‌شویم. بیشتر این تصورات، خیال‌پردازی هستند. ما یک سری باورها، ارزش‌ها و پیش‌فرض‌ها داریم که هرگز به آن‌ها فکر نکرده‌ایم. بسیاری از ما حتی دلیلی برای زیر سؤال بردن این ایده‌ها نمی‌بینیم، چون فکر می‌کنیم حق با ماست و نیازی به تغییر نداریم. ما بر اساس دیدگاه‌های خودمان که به آن‌ها فکر نکرده‌ایم، انتظارات سفت و سختی از فرزندانمان داریم که باید چگونه رفتار کنند. نمی‌فهمیم که با تحمیل کردن روش‌های خودمان، روح فرزندانمان را زندانی می‌کنیم.

برای مثال، اگر ما در کارمان خیلی موفق هستیم، احتمالا از فرزندانمان هم انتظار داریم خیلی موفق باشند. اگر هنرمند هستیم، ممکن است بخواهیم آن‌ها را به سمت هنر هل بدهیم. اگر در مدرسه نابغه بوده‌ایم، دوست داریم

فرزندانمان هم باهوش باشند. اگر در درس خواندن موفق نبوده‌ایم و به همین دلیل در زندگی به مشکل خورده‌ایم، شاید از این بترسیم که فرزندانمان هم مثل ما شوند. به همین دلیل، هر کاری می‌کنیم تا از این اتفاق جلوگیری کنیم. ما چیزی را که بهترین می‌دانیم، برای فرزندانمان می‌خواهیم، اما در این تلاش، ممکن است فراموش کنیم که مهم‌ترین چیز، حق آن‌ها برای بودنِ خودشان و زندگی کردن بر اساس روحیه منحصر به فردشان است.

فرزندان در دنیای این هست زندگی می‌کنند، نه در دنیای این نیست. آن‌ها با پتانسیل‌های فراوان به دنیا می‌آیند. هر کدام از فرزندان ما سرنوشت خاص خودش را دارد. چون فرزندان ما یک نقشه راه در درونشان دارند، اغلب از همان ابتدا می‌دانند که چه کسی هستند و در این دنیا چه می‌خواهند. ما به عنوان والدین انتخاب شده‌ایم تا به آن‌ها کمک کنیم به این نقشه دست پیدا کنند. مشکل اینجاست که اگر به آن‌ها توجه نکنیم، حق زندگی کردن با سرنوشت خودشان را از آن‌ها می‌گیریم. در نهایت، ما دیدگاه خودمان را به آن‌ها تحمیل می‌کنیم و هدف روحی‌شان را بر اساس خواسته‌های خودمان تغییر می‌دهیم.

جای تعجب نیست که نمی‌توانیم با روح فرزندانمان ارتباط برقرار کنیم. چطور می‌توانیم به آن‌ها گوش دهیم، وقتی بیشتر ما حتی به خودمان هم

گوش نمی‌دهیم؟ چطور می‌توانیم روح و ضربان قلب آن‌ها را حس کنیم، وقتی نمی‌توانیم در زندگی خودمان این کار را انجام دهیم؟ وقتی ما والدین قطب‌نمای درونی‌مان را گم کرده‌ایم، آیا جای تعجب است که بسیاری از فرزندان بی‌هدف، تنها و ناامید بزرگ می‌شوند؟ با از دست دادن ارتباط با دنیای درونی خودمان، توانایی‌مان برای تربیت آگاهانه را از دست می‌دهیم.

با این حال، می‌خواهم در این کتاب به والدینی که فقط به دنبال بقا هستند، به خصوص آن‌هایی که نوجوان دارند، کمک کنم. با تجربه‌ای که از کار با نوجوانان زیاد دارم، مطمئنم اگر با نوجوانتان مشکل دارید، هنوز دیر نیست. البته اگر فرزندان کوچکتری دارید، هرچه زودتر برای ساختن یک رابطه قوی شروع کنید، بهتر است.

فرزندپروری ناآگاهانه، جایی است که همه ما شروع می‌کنیم

یکی از سخت‌ترین کارهایی که هر کدام از ما انجام می‌دهیم، آوردن یک انسان دیگر به این دنیا و بزرگ کردن اوست. با این حال، بیشتر ما این کار را به شکلی انجام می‌دهیم که هرگز در کار و کسب‌وکارمان انجام نمی‌دهیم. مثلاً اگر مدیر یک شرکت خیلی بزرگ بودیم، یک هدف مشخص و فکر شده داشتیم. می‌دانستیم هدفمان چیست و چطور به آن برسیم. برای رسیدن به هدفمان، با کارمندانمان آشنا می‌شدیم و می‌دانستیم چگونه پتانسیل‌های آن‌ها را شکوفا کنیم. در بخشی از استراتژی‌مان، نقاط قوت خودمان را

می‌شناختیم تا از آن‌ها استفاده کنیم و نقاط ضعفمان را هم می‌شناختیم تا تأثیر آن‌ها را کم کنیم. موفقیت آن سازمان نتیجه یک برنامه ریزی دقیق بود.

خوب است از خودمان بپرسیم: هدف من در فرزندپروری چیست؟ روش من در تربیت فرزند چیست؟ چطور این روش را در ارتباط روزمره با فرزندم نشان می‌دهم؟ آیا یک هدف فکری و آگاهانه برای این کار دارم، همان‌طور که برای اداره یک سازمان بزرگ داشتم؟

چه تنها باشید و چه با همسر خود، خوب است با توجه به تحقیقاتی که نشان می‌دهند چه چیزی در تربیت فرزند مؤثر است و چه چیزی نیست، به روش خودتان در فرزندپروری فکر کنید. بسیاری از ما به این فکر نمی‌کنیم که روش تربیت ما چه تأثیری بر فرزندانمان می‌گذارد، و شاید همین باعث شود روشمان را تغییر دهیم. آیا روش ما شامل گوش دادن به روحیه فرزندمان می‌شود؟ اگر متوجه شویم که کاری که می‌کنیم درست نیست، آیا حاضر هستیم روش رفتارمان را تغییر دهیم؟

هر کدام از ما فکر می‌کنیم بهترین والدینی هستیم که می‌توانیم باشیم، و بیشتر ما واقعاً آدم‌های خوبی هستیم که فرزندانمان را دوست داریم. ما از روی بی‌محبت بودن نیست که خواسته‌های خودمان را به فرزندانمان تحمیل