

به نام خداوندی،

که هستی را آفرید،

که اسرار، هستی را آفرید،

و انسان را، که در این اسرار غور کند.

سرشناسه: فرزندپروری آگاهانه، فرزندپروری را در لحظه حال آغاز کنید

عنوان لاتین: Mindful Parenting, Reduce Stress, Eliminate Anxiety and Start Parenting in the Moment

پدیدآورنده: سوزان برجیس (Susan Burgess)

مترجم: حبیب امانی
نوبت چاپ: اول
مشخصات نشر: تهران، نیوند، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری: ۱۲۱ صفحه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۹۰-۰۶-۶
چاپ: دیجیتال آبنوس
قیمت: ۵۴۰۰۰۰ ریال

رده‌بندی کنگره: HQ۷۶۹

رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۱

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۸۷۷۵۷۸۵

نشر نیوند

وابسته به نشریه پژوهش‌های روان‌شناسانی

نشانی: تهران / اتوبان کردستان / بعد از پل حکیم / خ ۲۷ غربی / ۲۰ متری اول / خ ۲۵ / شماره ۱۸۵ / ط ۲ تلفن: ۸۸۳۵۰۸۵۸

www.neevandpub.ir

فرزندپوری آگاهانه

فرزندپوری را در لحظه حال آغاز کنید

سوزان برجیس

مترجم: دکتر حبیب امانی

فرزندپوری آگاهانه

فرزندپوری را در لحظه حال آغاز کنید

سوزان برجیس

ترجمه: دکتر حبیب امانی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

چاپ: دیجیتال آبنوس

قیمت: ۵۴۰۰۰ تومان

مدیر تولید: پریسا فرجی

صفحه آرا: فاطمه عبدالمحمدی

نشر نیوند

وابسته به نشریه پژوهشهای روان‌شناسی

نشانی: تهران / اتوبان کردستان / بعد از بل حکیم / خ ۳۷ غربی / ۲۰ متری اول / خ ۳۵ / شماره ۱۸ / ط ۲ تلفن: ۸۸۳۵۰۸۵۸

www.neevandpub.ir



تقدیم به مادرم

به خاطر همه زحماتش و

به پاس تلاش و آهستگی‌ها در اثر در یادگیری که

همرفاقت با ترجمه این کتاب آغاز شد و همچنان ادامه دارد...

برای فرزندانم حبیب

درباره نویسنده

سلام به همگی

من سوزان برجیس هستم، نویسنده کتاب فرزندپروری آگاهانه: فرزندپروری را در لحظه حال آغاز کنید.

فردی مذهبی، متأهل و مادر سه کودک هستم. عاشق نوشتنم و بیشتر وقتم را صرف خواندن و یادداشت کردن افکارم در موضوعهای مختلف به ویژه کلنگری می‌کنم.

عاشق حیوانات و طبیعت نیز هستم و شما می‌توانید مرا در باغچه‌ام پیدا کنید که در حال نوشیدن فنجان چای هستم و در جستجوی صلح جهانی هستم.

لطفاً کتابم را که درباره فرزندپروری آگاهانه است مطالعه کنید. اگر پدر یا مادر باشید بدون شک از خواندن این کتاب پشیمان نمی‌شوید...

فهرست

یادداشت مترجم	۹
مقدمه	۱۳
فصل اول: چالش‌های فرزندپروری	۱۵
۱-۱. استرس‌های روزانه	۱۷
۲-۱. تحریک بیش از حد	۲۱
۳-۱. زمان‌بندی بیش از حد	۲۴
۴-۱. تأثیرات منفی استرس	۲۷
فصل دوم: قدرت انضباط مثبت	۳۵
۱-۲. چرا انضباط مهم است؟	۳۷
۲-۲. انضباط مثبت چیست؟	۴۱
۳-۲. انضباط در خانه	۴۴
فصل سوم: معرفی توجه‌آگاهی	۴۹
۱-۳. توجه‌آگاهی چیست؟	۵۱
۲-۳. چگونه توجه‌آگاهی می‌تواند کمک کند؟	۵۴
۳-۳. تکنیک‌های توجه‌آگاهی	۵۶
فصل چهارم: پدر و مادر آگاه	۶۱
۱-۴. فرزندپروری آگاهانه چیست؟	۶۳
۲-۴. چگونه می‌توان از فرزندپروری آگاهانه کمک گرفت؟	۶۶
۳-۴. توجه‌آگاهی و خانواده شما	۶۸

فصل پنجم: فرزندپروری آگاهانه در عمل ۷۱

- ۱-۵. پیش‌دستانی ۷۳
- ۲-۵. دبستانی ۷۴
- ۳-۵. نوجوانی ۷۶
- ۴-۵. نکاتی توجه‌آگاهانه برای هر سنی ۷۷

فصل ششم: اشتباهات فرزندپروری ۸۱

- ۱-۶. اشتباهات - همه ما مرتکب اشتباه می‌شویم ۸۳
- ۲-۶. قدرت در معذرت‌خواستن است ۸۵
- ۳-۶. جبران خطاهای انجام گرفته ۸۷

فصل هفتم: استرس‌آورهای پنهان در خانه ۹۱

- ۱-۷. زندگی خود را ساده کنید ۹۳
- ۲-۷. چگونه در خانه از استرس رها شوید؟ ۹۵
- ۳-۷. تحریک بیش از حد رفتار بدی است ۹۷
- ۴-۷. آرام شو و از زندگی لذت ببر ۹۹
- ۵-۷. احساس خستگی می‌کنید؟ باشد برای فردا ۱۰۱

فصل هشتم: خانواده آگاه ۱۰۵

- ۱-۸. فضای زیادی برای توجه‌آگاهی در خانه وجود دارد ۱۰۷
- ۲-۸. خانواده‌ای که اعضای آن با هم بازی می‌کنند ۱۰۹
- ۳-۸. استرس‌زدایی از خانواده شما ۱۱۱
- ۴-۸. تعارض را جدی بگیرید ۱۱۲

فصل نهم: نتیجه‌گیری ۱۱۷

یادداشت مترجم

هرگز وجود حاضرِ غایب شنیده‌ای...^۱

شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که مسیر همیشگی خانه تا محل کار یا جایی را رفته‌اید و ذهنتان درگیر موضوع‌های مختلفی بوده است، زمانی که به مقصد رسیده‌اید، چیزی از مسیر و جزئیات رخدادهایی که اتفاق افتاده به خاطر نمی‌آورید، برای مثال از چند خیابان عبور کرده‌اید و اصلاً یادتان نمی‌آید که پشت چراغ قرمز توقف کرده‌اید یا خیر؟ یا اینکه سر سفره نشسته‌اید و پس از تمام شدن غذا همسرتان می‌پرسد: غذا چه‌طور بود؟ و شما متوجه می‌شوید که جوابی برای گفتن ندارید، چراکه اصلاً حواستان به طعم غذا نبوده است. اگر خوب دقت کنیم زندگی‌مان پر از این نمونه‌هاست؛ یعنی موقعیت‌هایی را پشت سر گذاشته‌ایم و ذهنمان جای دیگری درگیر بوده‌است. در اصطلاح به این مشکل، بی‌توجهی و به نقطه مقابل آن توجه‌آگاهی می‌گویند.

توجه‌آگاهی رویکردی است برای پرداختن توجه که ریشه در مراقبه شرقی دارد و به‌منزله توجه کامل به تجربه کردن در لحظه حال توصیف شده است.

توجه آگاهی تنها یک رویکرد یا ایده خوب نیست؛ بلکه سبکی برای زندگی است. توجه آگاهی، احساس گرمی آفتاب روی پوست، احساس اشکی که بر گونه‌ها می‌لغزد، احساس عطر گل‌ها که در فضا منتشر شده است و احساس موجی از ناکامی در بدنتان است. توجه آگاهی تجربه هر نوع احساس است؛ خواه لذت باشد و خواه رنج؛ به همان صورت که در لحظه حال اتفاق می‌افتد، بدون قضاوت و انجام دادن کاری یا واکنشی نسبت به آن. در توجه آگاهی، آگاهی به صورت صمیمانه به سمت اینجا و اکنون در لحظه معطوف می‌شود. هرچند در دنیای امروزی تسلط یافتن صددرصدی به زمان حال، کار آسانی نیست؛ به طور خلاصه توجه آگاهی یعنی نسبت به هر تجربه‌ای متمرکز باشیم^۱.

فرزندپروری یکی از دشوارترین کارهاست. اغلب والدین تمایل دارند که فرزندانشان کاستی‌ها، اشتباه‌ها، ناکامی‌ها، موانع و نگرانی‌های آنها را نداشته باشند، به این معنی که والدین می‌خواهند فرزندانشان شبیه آنها نباشند! اما دقیقاً فرزندان شبیه والدین می‌شوند. شاید این مطلب را شنیده‌اید:

بزرگی را گفتند: تو برای تربیت فرزندان چه می‌کنی؟

گفت: هیچ کار

گفتند: مگر می‌شود؟ پس چرا فرزندان تو چنین خوبند؟

گفت: من در تربیت خود کوشیدم، تا الگوی خوبی برای آنان باشم.

در واقع برای تربیت فرزندان شایسته، ضروری است والدین تغییر کنند و الگوی رفتاری مناسبی برای فرزندان باشند، تا این تغییرات، به تغییر و اصلاح در فرزندان

1. Snel, E (2013). Sitting still like a frog: Mindfulness exercises for kids.

بیانجامد. بنابراین بخش اعظم فرزندپروری بر اساس تغییر رفتار والدین بنا شده است، که مبنای این کتاب هم بر چنین اصلی استوار است.

فرزندپروری در بستر توجه‌آگاهی رویکردی نسبتاً جدید در شیوه فرزندپروری است، که هدف آن ارتقاء آگاهی والدین از استرس و علائم مشکلات خود در پاسخ به رفتارهای فرزندانشان است. در این رویکرد والدین با داشتن نگرشی پذیرا و کم واکنش در برابر مشکلات رفتاری فرزندانشان، از خود مراقبت می‌کنند.

همان‌گونه که در کتاب نیز اشاره شده است، ارزشمندترین هدیه‌ای که والدین می‌توانند به فرزندانشان بدهند حضور آگاهانه در کنار آنها است. انجام دادن تمرین‌های فرزندپروری آگاهانه اول به نیاز شما در مقام بزرگسال و بعد در مقام پدر یا مادر پاسخ می‌دهد که این امر باعث ایجاد تعادل بین وظایف والدینی و نیازهای فرد می‌شود.

در این کتاب آگاهی و به‌کارگیری تکنیک‌های توجه‌آگاهی از وظایف والدین به حساب می‌آید تا به آن‌ها کمک شود که هم درک آگاهانه‌ای از خود و هم رابطهٔ بهتری با فرزندان خود داشته باشند. ضمن ارائه تکنیک‌هایی برای مقابله با استرس، به تکنیک‌های توجه‌آگاهی، فرزندپروری آگاهانه در سنین مختلف و اشتباهات رایج در زمینهٔ فرزندپروری نیز پرداخته شده است.

امیدوارم که پس از مطالعه کتاب، ضمن تجربه فرزندپروری آگاهانه، نگاه تازه‌ای هم به خود و فرزندانتان بیابید و با آموختن تکنیک‌های ارائه شده، تغییر را در خود ایجاد کنید.

حبیب امانی

بهار ۱۳۹۹