

به نام خداوندی

که هستی را آفرید

که اسرار هستی را آفرید،

و انسان را، که در این اسرار غور کند

سرشناسه: سورلز، باربارا

Sorrels, Barbara

عنوان: پرورش دل‌بستگی سالم (ایجاد ارتباط والد - کودک برای سراسر دوران زندگی)

Nurturing Healthy Attachment Building Parent-Child Connections to Last a Lifetime

پدیدآورندگان: دکتر باربارا سورلز، کتی چالمرز

Dr. Barbara Sorrels and Cathy Chalmers, M.A

مترجمان: سمانه بهزادپور و حمیده محمدی‌نسب

مشخصات نشر: نیوند، ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۹۰-۱۰-۳

چاپ: دیجیتال آبنوس

موضوع: روانشناسی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲

رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

مشخصات ظاهری: ۲۰۲ صفحه

قیمت: ۱۳۹۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۸۹۳۱۱۸۵

نشر نیوند

رسته به نشریه پژوهش‌های روان‌شناسی

نشانی: تهران / اتوبان کردستان / بعد از پل حکیم / خ ۲۷ غربی / ۲۰ متری اول / خ ۲۵ / شماره ۱۸ / ط ۲ تلفن: ۸۸۳۵۰۸۵۸

www.neevandpub.ir

پرورش دل بستگی سالم

ایجاد ارتباط والد - کودک برای سراسر دوران زندگی

دکتر باربارا سورلز

کتی چالمرز

مترجمان:

دکتر سمانه بهزادپور

حمیده محمدی نسب

نشر نیوند

وابسته به نشریه پژوهشهای روان‌شناسی

پرورش دل بستگی سالم

ایجاد ارتباط والد - کودک برای سراسر دوران زندگی

دکتر باربارا سورلز

کتی چالمرز

مترجمان:

دکتر سمانه بهزادپور

عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه علم و فرهنگ
دکترای روانشناسی بالینی از دانشگاه شهید بهشتی

حمیده محمدی نسب

کاندیدای دکتری روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی

مدیر تولید: پریسا فرجی

صفحه آرای: فاطمه عبدالمحمدی

طراحی جلد: فریده سجادی

قیمت: ۱۳۹۰۰۰ تومان

نشر نیوند

وابسته به نشریه پژوهشهای روانشناسی

نشانی: تهران / اتوبان کردستان / بعد از پل حکیم / خ ۲۷ غربی / ۲۰ متری اول / خ ۲۵ / شماره ۱۸ / ط ۲ تلفن:

۸۸۳۵۰۸۵۸

www.neevandpub.ir

فهرست

- مقدمه نویسندگان ----- ۷
- فصل اول: ریشه‌های دل‌بستگی: قدرتِ خواستنی بودن ----- ۱۳
- فصل دوم: استقلال و دل‌بستگی: قدرتِ ارتباط ----- ۲۷
- فصل سوم: دل‌بستگی ایمن در دوران کودکی: شکل‌گیری اعتماد ----- ۳۷
- فصل چهارم: الگوهای دل‌بستگی: تأثیر متقابل روابط مادر-کودک ----- ۶۱
- فصل پنجم: برقراری ارتباط با کودک نوپا: تشویق کاوش و... ----- ۸۳
- فصل ششم: تفاوت‌های خلق‌وخو: هماهنگی با خلق‌وخوی کودکان ----- ۱۰۵
- فصل هفتم: افزایش دل‌بستگی با کودکان پیش‌دبستانی: به من بگو چرا؟ ----- ۱۱۳
- فصل هشتم: پرورش روابط با کودکان سن مدرسه ... ----- ۱۳۹
- فصل نهم: تربیت و انضباط نوعی آموزش است ----- ۱۵۹
- فصل دهم: ارتباط در سراسر سال‌های نوجوانی: به آنها بال و پر پرواز دهید --- ۱۶۷
- فصل یازدهم: دل‌بستگی در سراسر دوران زندگی: لذت بردن از روابط نسلی -- ۱۸۷

مقدمه نویسندگان

ما علاوه بر سال‌های دوستی، پیشینه حرفه‌ای مشترکی با هم داریم. از پروراندن رشد کودک سالم تا درمان اثرات ضربه‌های روانی در کودکان و خانواده‌هایشان، هر دو به مرحله بنیادی «دل‌بستگی» که اساس سلامت برای تمامی روابط آینده است، ایمان داریم. ما عاشق کمک کردن به والدین هستیم تا روش‌های ساده لذت بردن با فرزندانشان را کشف کنند و بیشتر از هر چیزی، ما عاشق مادر بودن هستیم. این کتاب به مهم‌ترین موضوعاتی می‌پردازد که از نظر ما، والدین باید بدانند. ارتباط، یا دل‌بستگی سالم، موضوعی است که والدین و متخصصان سلامت کودک درباره آن از ما سؤال می‌کنند.

به دلیل اینکه ما از صمیم قلب درباره این موضوع اتفاق نظر داریم، در نوشتن این کتاب یک صدا شدیم به جز در مواردی که به تجربه شخصی ما مربوط است. قبل از شروع، بهتر است کمی با ما آشنا شوید.

من (باربارا) ابتدا تحصیلاتم را در رشته آموزش اوایل کودکی آغاز کردم و سپس تحصیلاتم را در رشته علوم اعصاب با تأکید بر تأثیر آسیب روانی بر کودکان ادامه

دادم. طی چهار دهه در مراکز مذهبی کار کردم، مراکز مراقبت‌های ویژه را اداره کردم، در مدرسه ابتدایی تدریس کردم و در سطح دانشگاه نیز به آموزش پرداختم. به علت تحصیلاتم در زمینه عصب‌شناسی در حال حاضر سرپرست یک مهد کودک هستم و در زمینه تأثیر آسیب روانی بر کودکان مشاوره می‌دهم؛ یعنی آموزش به والدین، معلمان، مددکاران، درمانگران و سایر متخصصان حوزه سلامت روان در سراسر کشور.

من (کتی) تحصیلاتم را در زمینه روانشناسی و کارم را در اولین مرکز درمانی روان‌پزشکی برای کودکان و نوجوانان در ایالت متحده آمریکا شروع کردم. این حرفه مرا به کار تخصصی مرتبط با خانواده‌ها، فرزندخواندگی، دل‌بستگی و رسیدگی به امور روان‌شناختی کودکان بی‌سرپرست سوق داد. من به تأسیس یک سازمان بین‌المللی یعنی ATTACH (انجمن آموزش درباره آسیب روانی در دل‌بستگی کودکان) کمک کردم و در یک کلینیک اطفال با یک تیم درمانی متشکل از روانشناسان و متخصصان اطفال در حوزه رشد کار کردم. از آن پس من به انجام تحقیقاتی درباره فرزندخواندگی و کار در یک سیستم قانونی برای تأمین استقرار دائمی کودکان بی‌سرپرست ادامه دادم و در این مدت با موضوعات پیچیده استقرار کودکان بومی مواجه بودم.

ما بر این باوریم که درک اصول اولیه رشد کودک و به‌خصوص اهمیت دل‌بستگی، شما را به پیروی از برنامه خدائندی برای والدگری جهت پرورش کودکان تشویق خواهد کرد. ما امیدواریم این کتاب باعث چالشی در ذهن شما شود تا چگونگی بزرگ شدن خودتان را کشف کنید و از خودتان بپرسید آیا من به‌خوبی پرورش یافته‌ام؟ و اینکه چرا شما این باورها را درباره فرزندپروری دارید؟

بسیاری از تصورات غلط و رایج توسط «کارشناسان» (حتی متخصصان مذهبی) مطرح شده است و ما می‌دانیم که درکی از ارتباط به شما کمک خواهد کرد تا اعتقادات خود را در این زمینه روشن کنید. تحول کودک شگفت‌انگیز است و فرصتی را ایجاد می‌کند تا نگاهی به ذهن خالقمان بیندازیم.

دل‌بستگی ایمن سابقاً در خانواده‌ها رایج بوده اما عوامل اجتماعی متعددی در طول نسل‌ها روابط را دچار آسیب کرده است، امروزه جامعه مدل‌های نقش کمتری برای

ارتباط دارد؛ اما برای خانواده شما جای امید هست. ما با توجه به علائق مشترکمان در زمینه خاستگاه کودکی با اعتقاد به اینکه دل‌بستگی ایمن می‌تواند امنیت کودک را در زندگی شکل دهد، دور هم جمع شدیم. والدگری برای تضعیف قلب شما نیست، والدگری چالشی‌ترین و در عین حال ارزشمندترین تلاش برای زندگی شما است. پروردگار، برنامه‌ای را برای هدایت ما به‌عنوان والد فراهم کرده که در کتاب‌های مذهبی نیز آمده است.

عشق و شادی: که در صمیمیت و ارتباط متقابل ریشه دارد.
آرامش: که به شما اجازه می‌دهد به آرامی در بازوان فردی دیگر بیاسایید.
صبر: که با راهنمایی خردمندانه و همراه با آرامش ارائه می‌شود.
مهربانی: که از طریق برخورد همراه با احترام متقابل نشان داده می‌شود.
نیکی: که با همراهی با هم و جشن گرفتن تجربه‌های مشترک می‌آید.
وفاداری: که شامل در دسترس بودن و تعلق داشتن ایمن است.
ملازمت: که از طریق هدایت همراه با مهربانی عرضه می‌شود.
کنترل: که در تشخیص اهمیت سفر منحصربه‌فرد کودکمان برای رشد و شکوفایی، در رابطه‌ای سرشار از عشق والد و کودک ریشه دارد.

ما امیدواریم درکی از اجزای لازم برای رشد و تحول یک ارتباط سرشار از عشق و امن والد-کودک را فراهم کنیم که در سراسر دوره زندگی ادامه دارد. این اجزاء هزینه‌ای برای شما ندارد اما بهزیستی شما را ارتقا داده و منجر به یک زندگی خانوادگی رضایت‌بخش می‌شود که همه ما در آرزوی آن هستیم.

روابط، پیچیده و همیشه در حال تکامل هستند. ما اصول مستدلی را پیشنهاد می‌دهیم که وقتی با آگاهی تمرین شوند، تعاملات مثبت بین والدین و کودکان را رقم می‌زنند. زمانی که روابط از مسیر خارج می‌شوند، مهم است آنچه باعث شکست در روابط شده را به دقت شناسایی کنیم تا به درستی راه‌هایی را برای بازگشت به مسیر مشخص کنیم. کار خداوند در زندگی ما میوه‌های زیادی را به بار خواهد نشانید؛ وقتی که ما اجازه

کاشت دانه‌هایش را در قلبمان می‌دهیم.

با فرزندانمان هم به همین شکل است، وقتی آنها را با ملایمت آبیاری می‌کنیم، با نظم و انضباط و جین می‌کنیم و با اعتماد از آنها مراقبت می‌کنیم، کودکان رشد و شکوفایی را نشان می‌دهد؛ و ما محصول میوه نهایی‌مان را به‌عنوان پدر و مادر برداشت می‌کنیم.

راهنمایی ما با اشاره به هدایت خداوند، رابطهٔ والد - کودک کاملی را نشان می‌دهد. زمانی که شما میل خود را برای والدگری کنکاش می‌کنید، این سؤال‌ها را از خود پرسید:

عشق: آیا من توانایی والدگری و فداکاری برای فردی که وابسته است را دارم، بدون اینکه نیازهای خودم ارضا شود؟

شادی: آیا من آگاهی دارم که شادی نگرشی از قدردانی است و یک هیجان موقعیتی و در لحظه نیست؟

آرامش: آیا من اعتماد دارم که می‌توانم آرامش را در زندگی خود و کودکم ایجاد کنم؟
صبر: آیا می‌توانم آهسته و پیوسته ویژگی‌هایی را که می‌خواهم به فرزندم آموزش دهم، ابتدا در خودم ارتقا دهم؟

مهربانی: آیا من می‌توانم همان‌قدر احترام و مردمی بودن را در فرزندم پرورش دهم که از یک دوست قابل‌اعتماد، همکار یا بزرگ‌سال انتظار دارم؟

نیکی: آیا من به توانایی‌های کودکم باور دارم و او را تشویق می‌کنم تا بهترینش را عرضه کند؟

وفاداری: آیا فرزندم احساس می‌کند که اولویت من در زندگی، بهزیستی و ایجاد امنیت برای اوست؟

ملایمت: آیا می‌توانم به راحتی اشتباهات خود را بپذیرم و در موقعیت‌هایی که خودم یا کودکم اشتباه می‌کنیم، الگویی از بخشش باشم؟

کنترل: آیا من خودم را در برابر مشکلات مسئول می‌دانم و منافع همه را در شرایط مختلف مدنظر قرار می‌دهم؟

اگر شما نمی‌توانید به همهٔ این سؤال‌ها پاسخ بدهید به شما تبریک می‌گویم چون شما یک انسان هستید «این تشخیص حرفه‌ای ماست». همهٔ ما فرصت برای رشد داریم

اما زمانی که دل‌بستگی را درک می‌کنیم، هر چیز دیگری دربارهٔ فرزندپروری جایگاه خود را پیدا می‌کند.

در حین خواندن این کتاب، صحنه‌ها و احساس‌هایی را از دوران کودکی خود به یاد خواهید آورد. این خاطرات را سرکوب نکنید، مهم نیست چقدر دردناک هستند. این فرصتی برای درمان است و با درمان شدن، فرصت خواهید داشت تا والد بهتری باشید. بسته به سن فرزندتان، ممکن است بخش‌های خاصی را بخوانید و احساس گناه و پشیمانی کنید. برای مثال، چه کودک شما شش ساله باشد، چه نوجوان یا یک بزرگسال، شما احتمالاً متوجه خواهید شد که فرصت‌هایی را برای برقراری رابطه با فرزندتان از دست داده‌اید. قابل درک است. ما در این زمینه تجربه داریم و معتقدیم که هیچ والدی کامل و بدون نقص نیست.

هرچه که بیشتر دربارهٔ پرورش دل‌بستگی سالم می‌آموزید، امیدواریم بخش‌هایی از این کتاب را که قابل توجه هستند، مشخص و برجسته کنید و بنابراین این کتاب می‌تواند منبعی مفید و دلگرم‌کننده برای خانواده‌تان باشد. ما محتوای کتاب را به گونه‌ای سازمان‌دهی کردیم که شما به آسانی بتوانید به مراحل مختلف رشدی کودکان مراجعه کنید. با این حال، شما را به خواندن تمام کتاب دعوت می‌کنیم نه فقط قسمت‌هایی که مخصوص به گروه سنی فرزندتان است. حتی اگر شما والد یک نوجوان هستید، فصول مربوط به نوزادان و کودکان خردسال به شما کمک خواهد کرد تا یک دیدگاه کلی را به دست آورید و ریشهٔ برخی از رفتارها و کشمکش‌هایی که فرزند شما در حال حاضر در حال تجربهٔ آنهاست را شناسایی کنید.

درک دل‌بستگی به شما در تمام روابطتان - به‌عنوان یک کودک، همسر، والد و به‌عنوان فرزندی از جانب خدا - کمک خواهد کرد. دل‌بستگی ایمن باعث نمی‌شود که کودکان چسبیده و وابسته به شما شود؛ این نوع دل‌بستگی کودک شما را تجهیز می‌کند تا روابط مثبتی را در سراسر طول زندگی‌اش تجربه کند. رابطهٔ والد-کودک مبتنی بر دل‌بستگی، کودکان را برای موفقیت آماده می‌کند.

ما شما را برای برقراری این رابطهٔ دل‌بستگی دعوت و تشویق می‌کنیم.