

فهرست

سخن مؤلف

چرا تربیت، سخت‌ترین شغل دنیا شد؟ ۱۱

۱۵ ایستگاه اول: دنیای من

دورنگ اول: چرا این همه نگران شده‌ایم؟ ۲۰

دورنگ دوم: نیت خوب، نتیجه بد ۲۷

پرده اول: ۲۹

وقتی «کمک کردن» تبدیل به «فلج کردن» می‌شود

پرده دوم: ۳۱

کنترل‌گری با نقاب دلسوزی

پرده سوم: ۳۴

چک لیست نجات

دورنگ سوم: ۳۷

وقتی خود ما از کنترل خارج می‌شویم

پرده اول ۳۹

آنانومی یک انفجار

پرده دوم: ۶۵

توهم قدرت، چرا فریاد شما، اقتدار نیست؟

پرده سوم: ۷۲

مدیریت بحران در لحظه صفر

خداحافظی با ایستگاه اول ۷۹

ایستگاه دوم: دنیای کودک دبستانی من ۸۱

۸۶..... **دروننگ اول:** رمزگشایی از کارخانه

۸۸ **پرده اول:**

چرا تربیت نمی‌تواند ذات را تغییر دهد؟

۹۴..... **پرده دوم:**

چهار تیب شخصیتی در کودکان

۱۱۱..... **دروننگ دوم:** مدیریت تضاد سرشت والد و کودک

۱۱۴..... **پرده اول:**

ترازوی ناهماهنگی

۱۱۷..... **پرده دوم:**

مثلث طلایی تغییر

۱۲۱..... **پرده سوم:**

راهکارهای مهندسی برای والدین

۱۳۹..... **دروننگ سوم:**

تفکیک «بحران رشد» از «مشکل رفتاری»

۱۴۲..... **پرده اول:**

ظهور وکیل مدافع

۱۴۹..... **پرده دوم:**

تولد جهان مخفی

۱۶۲..... **پرده سوم:**

مهندسی صداقت

ایستگاه سوم: ورود به دنیای بی رحم بیرون ۱۷۳

درونگ اول: نصب ماژول «مقایسه اجتماعی» ۱۷۷

پرده اول: ۱۷۹

ظهور «من مشاهده گر»

پرده دوم: ۱۸۱

سه چهره کلاسیک «شکست»

درونگ دوم: پارادوکس عشق و تخریب ۱۸۳

پرده اول: ۱۸۵

تله هایی که باعث «شکست» می شوند

پرده دوم: ۱۹۸

عبور از بحران شایستگی

پرده سوم: ۲۱۴

جعبه ابزار «آسیب پذیری هوشمند»

حرف آخر ۲۲۱

مروری بر سفری که از «درون ما» آغاز شد

و به «دنیای کودک» رسید

کتابنامه و منابع ۲۲۵

سخن مؤلف:

چرا تربیت

سخت‌ترین شغل دنیا شد؟

به دنیای واقعی خوش آمدید.

این کتاب برای والدینی نوشته شده است که عاشق فرزندشان هستند، اما گاهی (فقط گاهی) دلشان می‌خواهد به یک جزیره‌ی دورافتاده فرار کنند. برای والدینی که شب‌ها، وقتی به چهره‌ی معصوم فرزندِ خوابیده‌شان نگاه می‌کنند، ترکیبی از عشق عمیق و عذاب وجدانِ سنگینِ گلویشان را می‌گیرد: «آیا امروز مادر/پدر خوبی بودم؟»، «چرا سرش داد زد؟»، «نکند دارم آینده‌اش را خراب می‌کنم؟»

اگر شما هم جزو آن دسته از والدینی هستید که کتابخانه‌تان پُر از کتاب‌های تربیتی است، اما هنوز در لحظات بحرانی (مثل وقتی کودک‌تان دروغ می‌گوید، مشق نمی‌نویسد یا لجبازی می‌کند) احساس می‌کنید «دست‌خالی» هستید، این کتاب دقیقاً برای شماست.

بیاید صادق باشیم؛ پدر و مادرهای ما این قدر کتاب نمی‌خواندند، این قدر نگران نبودند و این قدر خودشان را سرزنش نمی‌کردند. پس چرا ما، که مسلح‌ترین نسل تاریخ به اطلاعات و روانشناسی هستیم، مضطرب‌ترین والدین تاریخ هم شده‌ایم؟ پاسخ ساده اما تکان‌دهنده است: ما در تله‌ی «والدِ کامل» گیر افتاده‌ایم.

ما زیر بمبارانِ اطلاعات هستیم. اینستاگرام به ما می‌گوید مادر خوب همیشه لبخند می‌زند؛ روانشناسی زرد می‌گوید اگر کودک‌تان گریه کرد، حتماً آسیب دیده است؛ و جامعه از ما می‌خواهد کودکانی نابغه، مودب، خوشحال و دوزبانه تحویل دهیم!

نتیجه؟ ما تبدیل به والدینی شده‌ایم که به جای «لذت بردن» از رشد کودک، مدام در حال «چک کردن» او هستیم تا مبادا خطایی رخ دهد. ما خسته‌ایم، چون سعی می‌کنیم «خدا» باشیم؛ بی‌نقص و همه‌چیزدان.

این کتاب چه کاری برای شما می‌کند؟

من در این کتاب، قصد ندارم به شما «نصیحت» کنم. قصد ندارم یک لیست بلندبالا از «بایدها و نبایدها» به دستتان بدهم که فقط اضطرابتان را بیشتر کند. ما در این کتاب قرار است یک جراحی ظریف انجام دهیم. ما چاقوی جراحی را برمی‌داریم و تومور بدخیم «کمال‌گرایی» را از ذهنیت تربیتی شما جدا می‌کنیم. مسیر این کتاب، برخلاف اکثر کتاب‌های موجود، از «کودک» شروع نمی‌شود؛ از «شما» شروع می‌شود.

در ایستگاه اول (شما): قبل از اینکه یاد بگیرید چطور لجبازی کودک را خاموش کنید، یاد می‌گیرید چطور «آتش‌فشانِ خشمِ خودتان» را کنترل کنید. ما به سراغ اضطراب‌های پنهان، نیت‌های خیر آسب‌زا و تله‌های روانی خودتان می‌رویم. چون قانونِ طلابی تربیت این است: «شما نمی‌توانید چیزی را به کودک بدهید که خودتان ندارید (آرامش).»

در ایستگاه دوم (کودک): وقتی عینکِ اضطراب را برداشتید، تازه می‌توانید کودکتان را شفاف ببینید. در این بخش، ما به سراغ مهندسی دنیای کودک می‌رویم: از ریشه‌یابیِ دروغ‌هایش تا درمانِ تنبلی و ساختنِ عزت‌نفسی که با نمره و تشویق نمی‌شکند.

ایستگاه سوم درباره وقتی است که کودکتان تخت پادشاهی اش را در خانه ترک می‌کند و می‌فهمد که بیرون از خانه، کسی عاشق چشم‌وبروی او نیست و برای دریافتِ توجه، احترام و حتی امنیت، باید «بجنگد» یا «خودش را ثابت کند».

قول من به شما

من، به عنوان یک مادر که نیمی از عمرم را در کلاس های درس با کودکان این سرزمین زندگی کرده ام، به شما قول نمی‌دهم که بعد از خواندن این کتاب، فرزندان دیگر هرگز گریه نکند یا شما دیگر هرگز عصبانی نشوید. این وعده‌ها دروغ‌اند.

اما قول می‌دهم که بعد از خواندن آخرین صفحه:

۱. صدای سرزنشگرِ درونِ سرتان خاموش شود و با خودتان مهربان‌تر باشید.

۲. دیگر از رفتارهای کودکان (مثل دروغ یا لجبازی) نترسید، بلکه آن‌ها را مثل یک متخصص «ریشه‌یابی» کنید.

۳. و مهم‌تر از همه، از یک «ناظمِ سخت‌گیر» یا «خدمتکارِ دلسوز»، به یک «باغبانِ امن و مقتدر» تبدیل شوید.

این کتاب، نقشه‌ی راهی است برای رسیدن به جایگاهی که دونالد وینیکات (روانکاو بزرگ) آن را «والدِ به اندازه‌ی کافی خوب» می‌نامد. نه کامل، نه بی‌نقص، بلکه «کافی» و «واقعی».

آیا آماده‌اید که سنگینیِ بارِ «کمال» را زمین بگذارید و سفرِ لذت‌بخشِ «تربیت» را آغاز کنید؟ پس بیایید ورق بزنیم...

فرشته خلیفه

(معلم دبستان های شیراز و دانش آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت)

زمستان ۱۴۰۴