

"رویکردی خردمندانه و تازه نسبت به ذهن آگاهی والدین."

تارا براچ، دکتری، نویسنده کتاب "پذیرش رادیکال"

پرورش انسان‌های خوب

راهنمای ذهن آگاه برای شکستن چرخه فرزندپروری
واکنشی و تربیت کودکان مهربان و با اعتماد به نفس

هانتز کلارک-فیلدز

ارسالی از دکتر کارلا نامبرگ

سرشناسه

: کلارک-فیلدز، هانتز

Clarke-Fields, Hunter

عنوان و نام پدیدآور

: پرورش انسان‌های خوب : راهنمای ذهن‌آگاه برای شکستن چرخه

فرزندپروری واکنشی و تربیت کودکان مهربان و با اعتماد به نفس /

هانتز کلارک فیلدز؛ مترجمان مرجان کریم‌پور، علی عبدی.

مشخصات نشر

: قزوین: جهاد دانشگاهی، سازمان انتشارات، واحد قزوین، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری

: ۲۴۵ ص.

شابک

: 978-622-7549-47-8

وضعیت فهرست نویسی

: فیپا

یادداشت

: عنوان اصلی: humans : a mindful guide to Raising good
raising breaking the cycle of reactive parenting and
[kind, confident kids , [2019

یادداشت

: کتابنامه: ص. ۲۴۱ - ۲۴۳.

عنوان دیگر

: راهنمای ذهن‌آگاه برای شکستن چرخه فرزندپروری واکنشی و تربیت
کودکان مهربان و با اعتماد به نفس.

موضوع

: رفتار والدین

موضوع

: Parenting

موضوع

: کودکان -- سرپرستی

موضوع

: Child rearing

موضوع

: مهربانی

موضوع

: Kindness

شناسه افزوده

: کریم‌پور، مرجان، ۱۳۵۹ - مترجم

شناسه افزوده

: عبدی جمایران، علی، ۱۳۶۷ - مترجم

رده بندی کنگره

: HQ۷۵۵/۸

رده بندی دیویی

: ۶۴۹/۱

شماره کتابشناسی ملی

: ۸۰۴۷۹۳۴



جهاد دانشگاهی
استان قزوین



سبک زندگی
کارآفرینانه



انجمن NLP
و کوچینگ ایران

عنوان: پرورش انسان‌های خوب

مترجمان: مرجان کریم‌پور - علی عبدی جمایران

طراح گرافیک و صفحه‌آرایی: محمدرئوف مهاجری

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۴۹-۴۷-۸

چاپ: نوبت اول - ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بهاء: ۱۹۵۰۰۰ تومان

مصوبه شورای شعبه انتشارات جهاد دانشگاهی قزوین

ناشر: انتشارات جهاد دانشگاهی قزوین

کلیه حقوق محفوظ است ©

پرورش انسان‌های خوب

راهنمای ذهن‌آگاه برای شکستن چرخه فرزندپروری
واکنشی و تربیت کودکان مهربان و با اعتماد به نفس

هانتز کلارک-فیلدز

ارسالی از دکتر کارلا نامبرگ

مترجمان:

مرجان کریم پور- علی عبدی جمایران

پیشگفتار:

این روزها تمام دنیا با پدیده جدیدی به نام ویروس کرونا، مواجه شده است که ما انسان‌ها را وادار به تغییر سبک زندگی و ارتباطی نموده و متأسفانه منجر به افزایش اختلالات روانشناختی چون اضطراب، وسواس و افسردگی در خانواده‌ها و افراد شده و به واسطه آن خانواده‌ها با مشکلات جدید و شدیدی از جمله کاهش تعاملات اجتماعی و کنترل استرس، ناتوانی مدیریت هیجانی و افزایش مشکلات رفتاری، پرخاشگری و سوگ اعضای خانواده، مواجه شده‌اند و حتی شاهد ناپه‌نجاری‌های رفتاری خاص در کودکان و نوجوانان به واسطه استفاده بیشتر از فضای مجازی هستیم که همگی، ما متخصصین را ملزم به توجه بیشتر به نظام خانواده و آموزش اصول فرزندپروری با روش‌های نوین، به منظور بهبود کیفیت زندگی نموده است.

در مبحث فرزندپروری بخشی از تمرکز ما مرحله‌ی پیش از فرزندآوری، یعنی آموزش و مشاوره به والدین جهت ارتقا سطح سلامت روان آن‌ها و کاهش آسیب‌هایی است که از کودکی، نوجوانی و حتی بزرگسالی خود به دوش می‌کشند تا تبدیل به پدر و مادرهایی که این آسیب‌ها را ناخواسته به فرزندان خود منتقل می‌کنند، نشوند. پس اگر تصمیم به فرزندآوری گرفتید لازم است در درجه اول مهارت‌های ارتباطی، سلامت روان و توانمندی‌های حل مساله را در خود ارتقا دهید.

بخش بعدی مربوط به فرزندپروری است که به معنی تربیت اصولی و با کیفیت فرزندان است. زمانی که مساله فرزندپروری مطرح می‌شود عده‌ای بر این باورند که قصد روانشناسان سخت‌گیری در رشد روانی افراد است حال آنکه هدف ما سخت‌گیری در تربیت فرزندان نیست بلکه به دنبال ارتقا توانمندی والدین و کیفیت ارتباط با فرزندان هستیم به همین خاطر در سطح فرزندپروری هم نیاز است تا والدین اطلاعات کافی درباره ارتباط موثر و درک مناسب شرایط روانشناختی فرزندان خود داشته باشند.

متأسفانه در دوره کنونی شاهد این موضوع هستیم که بیشتر توجه و تمرکز والدین به فضای مجازی و رسانه‌های دیجیتال است و از طرفی به دلیل مشغله‌های روزمره والدین، ممکن

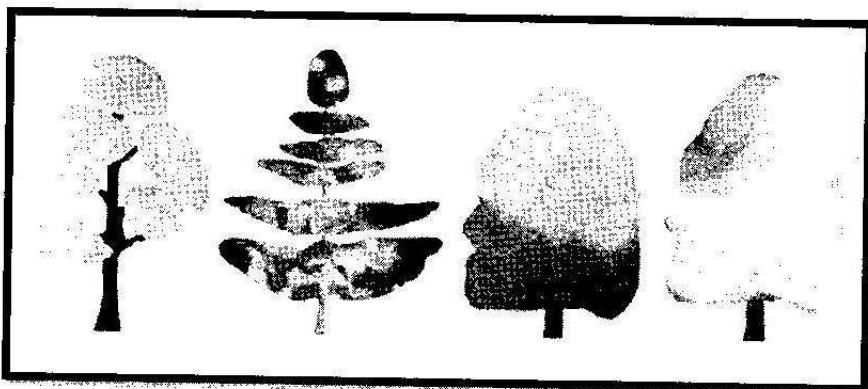
است زمانی کافی برای توجه و بازی کردن با کودکان خود نداشته و همین امر منجر به غفلت از حواس پنجگانه، لذت از محیط خانواده و مشاهده رشد فرزندان و ذهن آگاهی گشته که تأثیرات سویی در رشد شخصیت فرزندان و آسیب های روانشناختی بلندمدت زیادی می گردد.

به همین خاطر تلاش ما در بحث فرزندپروری افزایش ارتباط موثر میان والدین و فرزندان، خودآگاهی، ارتقا مهارت های حل مسئله، نوازشگری، محبت و کاهش تنش های بین فردی در خانواده است که در میان رویکردهای روانشناختی و با توجه به شرایط جامعه، ذهن آگاهی می تواند تأثیرات شگرفی بر تعاملات بین خانواده و سلامت روان داشته باشد با این امید که خانواده های شادتر و به دور از دغدغه های روزمره جوامع بشری و پیشرو به سمت ارتقا کیفیت زندگی انسانی پرورش دهیم، در این راستا دو تن از دوستان و استادان عزیز سرکار خانم کریم پور و جناب آقای عبدی سعی و کوشش داشتند با انتخاب کتاب مناسب و با ترجمه خوانای آن در راستای فرزندپروری کمک قابل توجهی به دنیای پرورش، تعلیم و تربیت داشته باشند.

مهدیه سادات صدر

روانشناس بالینی

مدیر و مسئول فنی مرکز مشاوره مرهم



"پرورش انسان‌های خوب، رویکردی خردمندانه و تازه برای پرورش والدین ذهن‌آگاه است. با توجه به کشمکش‌های هانتر کلارک-فیلدز در مورد چالش‌های والدین، او مهارت‌های اصلی را تعیین می‌کند که از داستان‌هایی که به اندازه کافی خوب نیستند خارج شوید و روابط خانوادگی دوست‌داشتنی‌تر، هماهنگ‌تر و با همکاری بیشتر را ایجاد کنید."

- تارا براچ، دکتر، نویسنده کتاب "پرورش رادیکال"

"پرورش انسان‌های خوب کتاب راهنمایی است که والدین برای ایجاد اعتماد به نفس، سلامت روانی و استقلال در کودکان، ضمن ایجاد رابطه پایدار با آنها، نیاز دارند. پرورش انسان‌های خوب با دلسوزی، شفافیت و حقیقت‌شخصی که به خانواده‌ها در زمینه‌های مختلف کمک کرده است، سرشار از بینش، راهکارها و تمرینات برای پدر و مادر ذهن‌آگاه شدن است. هانتر کلارک-فیلدز یک واعظ تشویق‌کننده برای ایجاد قدرت مدیتیشن در زندگی‌ما و فرزندانمان است. اگر آماده سفر باشید، کتاب او زندگی شما را به سمت بهتر شدن تغییر خواهد داد. این کتاب یکی از بهترین کتاب‌های والدین است که تاکنون خوانده‌ام."

- کاترین رینولدز لوئیس، نویسنده خبر خوب درباره رفتار بد

"پرورش انسان‌های خوب، نقشه‌ای دوست‌داشتنی و صادقانه است که به والدین راه‌های ماهرانه برای عبور از چالش‌ها، همچنین تعمیق شادی، ارتباط و عشق با فرزندانمان را می‌آموزد."

- شاونا شاپیرو، دکتر، استاد گروه روانشناسی در دانشگاه سانتا کلارا، و نویسنده کتاب "صبح بخیر، دوستت دارم"

"هانتز کلارک-فیلدز متوجه شد: برای تربیت فرزندانی که امیدواریم آنها را پرورش دهیم، باید یاد بگیریم که به شخصی که می‌خواهیم باشیم تبدیل شویم- و هر دو هدف یک سفر است، نه یک مقصد. این کتاب شگفت‌انگیز به شما کمک می‌کند تا این سفر را مدیریت کنید."

- کی‌جی دل‌آنتونیا، نویسنده کتاب "چگونه می‌توانیم والدینی شادتر باشیم" و سردبیر سابق وبلاگ مادرلود نیویورک تایمز

"پس از خواندن کتاب جدید خارق‌العاده هانتز کلارک-فیلدز، "پرورش انسان‌های خوب"، اگر کاملاً از آینده خوشحال نبودم ولی خودم را امیدوار دیدم. والدین جوان مهم‌ترین رهبران کره زمین هستند، و این راهنما به آنها الهام می‌دهد و به آنها می‌آموزد که چگونه بلافاصله تربیت بچه‌ها را متوقف کرده و آنان را به افراد بزرگسال خوب تبدیل کنند."

- هال رونکل، نویسنده پرفروش کتاب والدین بدون فریاد

"پرورش انسان‌های خوب یک راهنمای روشن و مستقیم برای تحول روابط شما با فرزندان‌تان است. این کتاب غنی از داستان‌های قابل لمس و تمرین‌های عملی است که نشان می‌دهد چگونه فرزندپروری سالم از توانایی شما در خودآگاه بودن و تجسم آنچه برای فرزندان‌تان نیاز است، ناشی می‌شود. والدین در همه جا از خرد، شوخ‌طبعی و راهنمایی‌های عملی هانتز کلارک-فیلدز در جهت‌یابی به بخش‌های نابسامان تربیت کودکان بهره‌مند خواهند شد."

- اورن جی سوفر، نویسنده کتاب "آنچه را که منظورتان است بگویید"

"در پرورش انسان‌های خوب، هانتر کلارک-فیلدز خرد و تجربه شخصی خود را برای کمک به پدر و مادرها در ایجاد خانواده‌های آرام به اشتراک می‌گذارد. خوانندگان در حالی- که اطلاعات و تمریناتی را برای حفظ احساس تعادل عاطفی خود را کسب می‌کنند، توانایی خود در سوار شدن به ترن هوایی پرورش کودکان افزایش می‌دهند."

- جوانا فابر و جولی کینگ، نویسندگان "چگونه صحبت کنیم تا بچه‌های کوچک گوش کنند" برنامه همراه آن، والدین جیبی

"یکی از دشوارترین وظایفی که هرکسی می‌تواند انجام دهد داشتن و تربیت فرزندان است. در پرورش انسان‌های خوب، هانتر کلارک-فیلدز به ما یادآوری می‌کند که کودکان بیش از غذا، لباس و سرپناه نیاز دارند. او به ما می‌گوید که چه چیزی بیشتر است و چگونه می‌توان آن را تهیه کرد. متشکرم، هانتر"

- ایانلا وانزانت، میزبانی ایانلا: زندگی من را ثابت کن (خود)

نکات ناشر

این نشریه برای ارائه اطلاعات دقیق و معتبر در رابطه با موضوع تحت پوشش طراحی شده است. با این درک که ناشر در ارائه خدمات روانشناختی، مالی، حقوقی یا سایر خدمات حرفه ای مشارکت ندارد، فروخته می شود. در صورت نیاز به کمک یا مشاوره تخصصی، باید خدمات یک متخصص واجد شرایط را جویا شوید.

توزیع شده توسط رین کوست بوک کانادا

کپی رایت © ۲۰۱۹ توسط Hunter Clarke-Fields

انتشارات نیو هاربینگر، خیابان شاتوک 5674، اوکلند، کالیفرنیا ۹۴۶۰۹

www.newharbinger.com

طراحی جلد توسط سارا کوپستین

کسب شده توسط الیزابت هولیس هانسن

ویرایش شده توسط ماریسا سولیس

کلیه حقوق محفوظ است.

فهرست داده های انتشار در فایل کتابخانه کنگره

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۹	پیشگفتار
۲۳	مقدمه
۳۷	بخش ۱: تفکیک چرخه واکنش
۳۹	فصل ۱: حفظ خونسردی
۶۵	فصل ۲: راهاندازهای خود را خلع سلاح کنید
۹۳	فصل ۳: تمرین مهربانی و شفقت را باید ابتدا از خودتان شروع کنید
۱۱۷	فصل ۴: رسیدگی به احساسات دشوار
۱۴۳	بخش ۲: تربیت فرزندان مهربان و با اعتماد به نفس
۱۴۵	فصل ۵: گوش دادن برای کمک و بهبودی
۱۶۷	فصل ۶: گفتن مطالب درست
۱۹۱	فصل ۷: حل ذهنی مشکلات
۲۱۵	فصل ۸: حمایت از خانه آرام
۲۴۳	منابع پیشنهادی
۲۴۵	منابع

پیش‌گفتار

سال‌های ابتدایی فرزندپروری‌ام به سختی سپری شد. خسته، زودرنج و عمیقاً سردرگم بودم. لحظات خوشی را با دخترانم سپری می‌کردم ولی مواقعی هم بود که از دستشان عصبانی می‌شدم. این اتفاق زیاد می‌افتاد. در حالیکه مادران دیگر خود را جزء مادرانی نشان می‌دادند که سعی داشتند ارتباط خوبی با فرزند خود برقرار کنند یا فقط با سختگیری، آنها را به پیمودن مراحل ترقی مجبور می‌کردند، من پیرو سبک فرزندپروری غیرقابل‌پیش‌بینی و بی‌فایده‌ای بودم.

نهایتاً خود را در مسیر سفری یافتم مشابه آنچه هانتر کلرکیلدز^۱ در ابتدای این کتاب توصیف می‌کند. هر توصیه‌ای در مورد فرزندپروری می‌یافتم را استفاده می‌کردم. کتاب می‌خواندم و در وبینارها و جلسات مجازی شرکت می‌کردم و برنامه‌هایی برای فرزندپروری می‌ریختم که می‌توانست برنامه‌ریزی‌های حرفه‌ای را از خود خجالت‌زده کند. من در حال تغییر بودم ولی تغییری صورت نگرفت.

من در آن زمان متوجه این موضوع نبودم، اما به اطلاعات بیشتری احتیاج نداشتم. من به نگرش‌ها و استراتژی‌های مبتنی بر این دیدگاه نیاز داشتم. من باید می‌فهمیدم چرا عصبانی می‌شدم و چگونه می‌توانستم آنقدر آرام بمانم که بتوانم از تمام توصیه‌هایی که یافته بودم استفاده کنم.

سرانجام، مسیر خود را در کلاس‌های ذهن‌آگاهی یافتم.

اشتباه متوجه نشوید. من عمیقاً مردد بودم و فکر می‌کردم ذهن‌آگاهی مَدی گذرا خواهد بود و اگر حلقه‌های طبل‌زنی که در روزهای دانشگاه صراحتاً آنها را مسخره می‌کردم ربطی به چالش‌های تربیت فرزند من می‌داشت، ذهن‌آگاهی هم به مسائل فرزندپروری مربوط می‌شد. با وجود تمام تردیدهایی که داشتم، شدیداً به تغییر و بهبود و هرآنچه به من کمک می‌کرد

در لحظات سخت والد بودن آرامش خود را حفظ کنم، نیاز داشتم. پس روی نفسم پا گذاشتم و آن را امتحان کردم.

طی ماه‌ها و سال‌های جاری دریافتم که ذهن آگاهی هیچ ربطی به حلقه‌های طبل‌زنی یا چای کامبوچا یا پاک کردن ذهن من نداشت.

ذهن آگاهی در مورد مباحث توجه کردن بود، توجه به هرآنچه که در هر لحظه، در درون من و در اطراف من در حال رخ دادن بود. به جای قضاوت کردن یا ترسیدن، من یاد گرفتم در مورد هر چیزی که متوجه آن میشدم کنجکاو شوم. شاید مهم‌تر از همه، من یاد گرفتم چگونه در سخت‌ترین لحظات فرزندپروری نسبت به خودم ترحم کنم. به چه دلیل؟ اشتباه نکنید، هر چقدر هم ذهن آگاه باشید، همیشه لحظات دشواری برای والدین وجود دارد.

تمرین ذهن آگاهی تغییر بزرگی در تجربه‌ی من از فرزندپروری ایجاد کرد. هر چه بیشتر مراقبه انجام می‌دادم، کمتر به محرک‌ها واکنش نشان می‌دادم. هر چه دفعات بیشتری متوجه می‌شدم که ممکن است از دست بچه‌ها عصبانی شوم، کمتر این اتفاق می‌افتاد. به جای سرزنش کردن خودم به خاطر اشتباهاتم، به خودم یادآوری می‌کردم که بچه بزرگ کردن برای همه سخت است و ایرادی ندارد اگر گاهی خراب کنم. همیشه می‌توانم از نو شروع کنم.

زمانیکه یاد گرفتم چگونه خودم را آرام کنم، متوجه شدم که با مشکلی کاملاً جدید مواجه بودم. من نمی‌دانستم وقتی سر کودکانم داد نمی‌زدم به آنها چه باید بگویم. حقیقت این بود که من همچنان می‌خواستم آنها دیگر گریه نکنند یا با هم جنگ و دعوا نکنند، ولی حالا که من دیگر رفتارهای خارج از کنترل آنها را با رفتاری از همان نوع سرکوب نمی‌کردم، نمی‌دانستم باید چه بگویم. باید یک بار دیگر در توصیه‌های فرزندپروری غوطه‌ور می‌شدم تا به معنای واقعی کلمه زبان جدیدی را می‌آموختم.

چه قدر آرزو می‌کنم ای کاش هانتر یک دهه زودتر "پرورش انسان‌های خوب" را نوشته بود.

ولی نکته همین جاست. او این کتاب را در آن زمان ننوشت چون هنوز در حال سفر فرزندپروری خود بود، سفری که شبیه به سفر من بوده ولی در عین حال سفری منحصربه‌فرد محسوب می‌شده، که سفرها همیشه اینگونه‌اند. این حقیقت که هانتر نیز تمام لذت‌ها و دشواری‌های تربیت فرزند را تجربه کرده‌است (و حتی هنوز هم این کار را می‌کند) دقیقا یکی از دلایلی است که «پرورش انسان‌های خوب» را به چنین کتاب تأثیرگذاری تبدیل کرده‌است.

دلایل دیگر به این برمی‌گردد که هانتر کیست و چه اعتقاداتی دارد، که بخش زیادی از آنها در این نقل‌قول موردعلاقه‌ی من از کتاب خلاصه شده‌است: «به دنبال رشد شخصی چشمگیری هستید؟ شش ماه یا یک کودک پیش دبستانی می‌تواند موثرتر از سالها تنهایی زندگی در بالای کوه باشد».

در این مورد دچار اشتباه نشوید. هانتر در مورد کاری که با والدین انجام می‌دهد بسیار جدی است. در جلسات او برای خلوت با خود، آموزش‌های آنلاین او، مربیگری‌های خصوصی او و اکنون در «پرورش انسان‌های خوب»، هانتر هرگز از تشویق والدین شبیه خود ابایی نداشته و به چیزی کمتر از رشد چشمگیر شخصی راضی نبوده است. او به ما می‌گوید خودمراقبتی نه تنها امری اختیاری نیست بلکه در واقع «وظیفه‌ی پدرومادری» همه‌ی ماست. او ما را به مراقبه و کنارآمدن با احساسات ناخوشایندمان و همچنین پذیرش این نقش وادار می‌سازد که انتخاب‌های ما در پرورش فرزند-از فریاد زدن گرفته تا تنبیه کودک- ممکن است در رفتار کودکان ما نقش داشته‌باشد.

ولی هانتر با توصیه‌های مبهم و کلی ما را سرگردان نمی‌گذارد. در جای جای این کتاب سوالاتی وجود دارد که به این منظور طراحی شده‌اند که خواننده را به نتیجه‌گیری خاص خودش برسانند و همچنین این کتاب سرشار است از تمریناتی مبتنی بر شواهد، مانند:

مراقبات ذهن آگاهی و عشق ورزیدن به مهربانی، رها کردن خود از افکار منفی، قدرت پذیرفتن تجربیات خود و تمرین‌های خاص گوش دادن انعکاسی. و خدا را شکر برای همه‌ی اینها، چرا که این دقیقا همان چیز است که خیلی از ما به آن نیاز داریم. (می‌دانم که من قطعاً نیاز داشتم!)

اما یک فراخوان جدی برای عمل تنها چیزی نیست که والدین سردرگم به آن نیاز دارند. علاوه بر آن، ما به کسی نیاز داریم که به ما یادآوری کند که هر اندازه که شغل والد بودن جدی باشد، ما نباید زیاد آن را جدی بگیریم. من از لحن جذاب و توصیه‌های دلسوزانه‌ی هانتر سپاسگزارم که به ما یادآوری می‌کند که همیشه هم لازم نیست خیلی سخت تلاش کنیم و باید راه‌هایی پیدا کنیم که هر وقت ممکن است مسائل را آسان بگیریم و کمی به خود استراحت بدهیم.

لیست نگرش‌ها، پیشنهادها و امکاناتی که از کتاب «پرورش انسان‌های خوب» می‌خواهم با شما به اشتراک بگذارم آنقدر طولانی است که اگر بخواهم به همه‌ی آنها بپردازم شاید همه‌ی کتاب را مجدداً اینجا بازنویسی کنم. همانطور که سیر در کتاب «پرورش انسان‌های خوب» را آغاز می‌کنید، از شما می‌خواهم که این سه سوال اساسی (این سوالات واقعاً دیدگاه شما را تغییر می‌دهند) که هانتر در مقدمه مطرح کرده‌است را در نظر بگیرید:

برای کودکان خود چه می‌خواهید؟ آیا در زندگی خود به آنها عمل می‌کنید؟

اگر پاسخ شما به سوال دوم یک بله‌ی واضح و قاطع نیست، نگران نباشید. شما همانجایی هستید که باید باشید. اگر در حال تحمل خشم خود هستید و یا اوقات خود را در بالای کوهی به تنهایی سپری می‌کنید، هانتر نقشه‌ای که به آن نیاز دارید را در دست دارد.

کارلا ناومبورگ^۱، دکتری

نویسنده‌ی کتاب «چگونه در مواجهه با کودکان خود از کوره در نرویم؟»

«وقتی پدر و مادر می‌شویم، غالباً خود را معلم فرزندانمان می‌بینیم، ولی به زودی متوجه می‌شویم که فرزندان هم می‌توانند به ما بیاموزند.»

-دانیل سیگل و ماری هارتزل^۱

بزرگترین موفقیت‌های من به عنوان یک مادر ریشه در لحظات شکست دارد. بگذارید یکی از بزرگترین شکست‌هایم را با شما در میان بگذارم:

در راهروی طبقه‌ی بالا در حال گریه کردن نشسته بودم، نه گریه‌ی بی سروصدا، بلکه با صدای بلند بدون وقفه اشک می‌ریختم. از آن گریه‌هایی که صورت را قرمز و پفدار می‌کند. انگار که در مسابقه‌ی مشت‌زنی بوده‌ام. مهم‌تر اینکه احساس می‌کردم از درون کتک خورده‌ام. پشت یکی از درهای بسته دختر دو ساله‌ام هم داشت گریه می‌کرد، چون از عصبانیت من ترسیده بود. صدای گریه‌اش قلبم را سوراخ کرد و ناگهان دوباره به نفس نفس و هق‌هق گریه افتادم. روی کف چوبی راهرو مثل گلوله‌ای خودم رو جمع کردم. صورتم را با دستانم پوشانده بودم.

چه کسی تا به حال گفته‌است که پدر و مادر بودن چنین حسی دارد؟ هیچ کس. قرار بود پر از لحظات رمانتیک باشد که من عاشقانه به فرزندم خیره شوم. درست است؟ پس من چه ایرادی دارم؟

احساس بدبختی داشتم. ولی بعد از مدتی، به خودم فهماندم که پدر و مادر بودن دشوار است. به آرامی نشستم و می‌دانستم که کودک نوپای خود را ترسانده بودم. کارهای من رابطه‌ی ما را خراب کرده بود. می‌شد به راحتی او را مقصر بدانم و بگذرم. ولی می‌توانستم فکر کنم و بفهمم که می‌توانستم به جای مقصر شناختن او، همه چیز را از نو شروع کنم.

صورت پف کرده و خیس از اشکم را با آستین پاک کردم. احساس می‌کردم بدنم از درون تهی شده و می‌لرزیدم. چند نفس عمیق کشیدم، ایستادم و در را باز کردم تا به او آرامش بدهم.

پس از ماجرای آن روز در راهروی طبقه‌ی بالا، سفر من آغاز شد.

اگر این تنها لحظه‌ی بزرگ بیدار شدن من از غفلت بود، گفتن این داستان خیلی آسان‌تر بود. کاش می‌توانستم بگویم دقیقا بعد از آن ماجرا خودم را جمع‌وجور کردم و عهد کردم که دیگر فریاد نزنم و بعد از آن به عنوان یک والد تا همیشه با خوشبختی زندگی کردم. واقعیت این است که من تا به حال آنقدر عصبانی شده‌ام که دیگر تعداد دفعات آن را نمی‌دانم و بعد از این هم حتما بارهای زیادی به هم خواهم ریخت.

هرچند آن زمان اصلا تصورش را هم نمی‌کردم، اکنون در آستانه‌ی نوجوانی دخترم، رابطه‌ی ما با هم از همیشه نزدیک‌تر است. با اینکه قطعا درمانده می‌شوم ولی به‌ندرت سر او و خواهر کوچک‌ترش داد می‌زنم. در واقع فرزندان من بدون هیچ تهدید و تنبیه‌ی با من همکاری می‌کنند. (در ۹۸ درصد موارد)

چگونه این اتفاق افتاد؟ از طریق پایداری من در استفاده از استراتژی‌های کاربردی به دست آمده از ذهن‌آگاهی، ارتباطات برپایه‌ی مهربانی و حل تعارض‌ها. و این همان چیز است که این کتاب به طور کامل به آن پرداخته‌است. در صفحات بعدی، می‌آموزید که چگونه از پدر یا مادری پراسترس به پدر یا مادری مهربان و مطمئن که متعادل، مهربان و ماهر است، تبدیل شوید. ابزاری که در اینجا جمع‌آوری کرده‌ام به صدها پدر و مادر دیگر کمک کرده- است رابطه‌ی پرمهر و مشارکتی که به دنبال آن بودند را با فرزندان خود برقرار سازند.

از همان روزهایی که تقریبا همیشه توأم با ناامیدی بود، من وارد تلاشی حماسی برای درک بهتر خود و دخترم شدم. در تلاش برای تغییر عادات خود، مطالعه کردم، روش‌های مختلف را امتحان کردم، آموزش دیدم و گواهینامه دریافت کردم. من با تعهد هرچه بیشتر

به سال‌های مطالعه‌ی خود در مورد ذهن‌آگاهی پایبند ماندم و ذهن‌آگاهی را به بخشی از زندگی روزمره‌ی خود به عنوان یک والد تبدیل کردم. نه تنها آموختم چگونه خشم خود را کنترل کنم، بلکه توانستم ارتباطاتی قوی ایجاد کنم. اکنون فرزندانم با من همراهی می‌کنند نه به این دلیل که آنها را تهدید می‌کنم، بلکه چون این انتخاب خود آنهاست که با من همکاری کنند. با این کتاب، امیدوارم بتوانم مسیر میانبری در اختیار شما قرار دهم - که نیاز نباشد مثل من سال‌ها برای مطالعه، آموزش و آزمون و خطا وقت بگذارید - و هشت مهارتی که فکر می‌کنم از همه مهم‌تر هستند را با شما در میان بگذارم.

واقعیت فرزندپروری

قبل از اینکه مگی به دنیا بیاید، در مورد بچه بزرگ کردن نظرات مختلفی داشتم. تصور می‌کردم فرزندم مشتاقانه هر چه از او بخواهم را انجام می‌دهد، بدون اینکه چون و چرا کند. مادری مهربان و لی در عین حال قاطع خواهم بود و می‌توانیم با هم کنار بیاییم. خودم را با او تصور می‌کردم که با آرامش در موزه‌های هنر قدم می‌زدیم.

واقعیت دوران نوپایی ضربه‌ی سختی به من زد. فرزندم نه تنها به من گوش نمیداد، بلکه تقریباً در برابر هر حرف من محکم مقاومت می‌کرد. هر روز بحث بدون فایده داشتیم. من و شوهر خونسردم، از آن به بعد او را یک بمب ساعتی کوچک تصور می‌کردیم. هر چیز کوچکی می‌توانست انفجاری از بدخلقی همراه با ساعت‌ها (یا شاید اینگونه احساس می‌شد) جیغ و فریاد به بار بیاورد. روزهایی که کل روز را با او در خانه سپری می‌کردم، متلاطم و خسته می‌شدم. کودک من چه مشکلی داشت؟ چرا؟؟ زمان زیادی نگذشت که من هم بداخلاقی‌های مادران‌هام را شروع کردم. چه آشوبی!

اکنون که به گذشته نگاه می‌کنم، شگفت‌انگیز است. اینکه در عکس‌ها می‌بینم کودکم چه دوست‌داشتنی بوده‌است و آن روزها چه سخت گذشته‌است. ما با یکدیگر شادی شگفت‌انگیزی را تجربه کردیم که مسیر زندگی مرا تغییر داد و او بخش‌هایی از وجود مرا بیدار کرد

که حتی نمی‌دانستم در من وجود دارند. آن زمان نمی‌دانستم که داشتم اخلاق پدر خودم را مجدداً احیاء می‌کردم و الگویی را که نسل به نسل منتقل شده بود، ماندگار می‌ساختم.

اگر زودرنج، ناامید و سرخورده شده‌اید و احساس گناه می‌کنید- اگر داد و فریاد می‌کنید، پا به زمین می‌کوبید و گریه می‌کنید- به من اعتماد کنید، شما به هیچ‌عنوان تنها نیستید. وقتی دخترم کوچک بود، من زودرنج و خسته بودم، از عصبانیت خود شرمنده می‌شدم و کاملاً احساس گناه داشتم.

روزی که داخل راهرو نشستم دو انتخاب داشتم: از خودم شرمسار می‌شدم و خودم را مقصر می‌دانستم و به گودال ناامیدی سقوط می‌کردم... یا آنچه را که در حال رخ دادن بود می‌پذیرفتم و از آن درمی‌می‌گرفتم. پس از عصبانیت خود به عنوان یک معلم استفاده کردم. جستجو کردم که بفهمم چه چیزی مرا تحریک می‌کرد. متوجه شدم اگر می‌خواهم مادر خوبی باشم باید آرام‌تر باشم و کمتر عکس‌العمل نشان بدهم و نیاز داشتم با زبان ماهرانه‌تری به دخترم پاسخ بدهم، نه با کلمات سرزنش‌آمیز که شرایط را تشدید می‌کرد.

خبر خوب این است که اگر من موفق شدم نابسامانی ناشی از شکست‌های مکرر خود را سروسامان دهم و رابطه‌ای محکم، عاشقانه و پایدار با فرزندانم برقرار کنم، شما نیز می‌توانید.

تغییر الگوی کمال‌گرایی

اصلاً آسان نیست. به عنوان والدین، این پیام را دریافت می‌کنیم که همیشه از ما انتظار می‌رود بدانیم چه کاری باید انجام بدهیم. باید بتوانیم بدون هیچ زحمتی غذای سالم درست کنیم، خانه را مرتب کنیم و به اوضاع همه رسیدگی کنیم و با انجام تمام این کارها عالی به نظر بیاییم. باید با فرزندانمان روابطی عالی داشته باشیم چون یک "پدر یا مادر ایده‌آل" همیشه مهربان، صبور و عاشق فرزندان است.

ولی واقعیت این است که گاهی اوقات ما فرزندانمان را دوست نداریم، گاهی از کوره در می‌رویم، فریاد می‌زنیم و با بدجنسی رفتار می‌کنیم. برای اغلب ما فکر کردن به این گام‌های

اشتباه نوعی احساس شرمساری به همراه می‌آورد که آن را غیرقابل تحمل می‌دانیم. می‌توانید انتخاب کنید که خود را در آن غرق کنید یا از آن به عنوان یک تسهیل‌کننده برای آموختن و تغییر استفاده کنید. من شما را دعوت می‌کنم که دومی را انتخاب کنید.

والدین، الگوهای همیشگی

برای کودکان خود چه می‌خواهیم؟ من می‌خواهم دخترانم شاد باشند، در درون خود احساس امنیت و اعتماد به نفس داشته باشند. دوست دارم با دیگران روابط خوبی داشته باشند. بیش از هر چیز دیگر، می‌خواهم از بدن خود احساس رضایت داشته باشند و خود را آنگونه که هستند بپذیرند.

برای فرزندان خود چه می‌خواهید؟ بعد از اینکه به این سوال پاسخ می‌دهید، سوال اصلی مطرح می‌شود: آیا خودتان همهی این چیزها را در زندگی خود رعایت می‌کنید؟

احتمالا تا کنون متوجه شده‌اید که فرزندان در انجام آنچه از آنها می‌خواهیم که انجام بدهند، اقتضای عمل می‌کنند ولی در انجام کارهایی که ما خودمان انجام می‌دهیم، عالی هستند. از دوران نوزادی، ما با طرز برخورد خود با کودکان به آنها می‌آموزیم که با دیگران چگونه رفتار کنند. هر عکس‌العملی که لحظه به لحظه به فرزندان نشان می‌دهیم، الگویی ایجاد می‌کند که ممکن است فرزندانمان تمام عمر از آن پیروی کنند. بنابراین، مسئولیت بر عهده‌ی ماست که به گونه‌ای رفتار کنیم که دوست داریم فرزندانمان رفتار کنند.

چه نوع زندگی خانواده‌ای را ترجیح می‌دهید؟ دوست دارید چه/حساسی داشته باشید؟ شاید دوست دارید احساس آرامش داشته باشید. یا شاید دوست دارید در تصمیمات خود کمتر تحت تأثیر قرار بگیرید و مطمئن‌تر عمل کنید. احتمالا به همیاری بیشتری نیاز دارید. از شما می‌خواهم که در تمرینی که در ادامه می‌خوانید پاسخ‌های خود به این سوالات را مورد واکاوی قرار دهید. (این اولین تمرین از بسیار تمرین‌های نوشتاری موجود در این کتاب

است، اکیدا توصیه می‌کنم دفترچه‌ای برای ثبت وقایع روزانه برای پرورش انسان‌های خوب خود اختصاص دهید تا کار خود را به صورت یک مجموعه جمع‌آوری کنید).

نکته‌ی ویژه: خواننده‌ی عزیز، می‌دانم وقتی در حین مطالعه‌ی کتابی به جایی می‌رسید که از شما خواسته شده تمرینی انجام بدهید، چگونه است. شما تصمیم می‌گیرید که آن را بعدا انجام بدهید و به مطالعه ادامه می‌دهید. با این حال، این کتابی است که اگر می‌خواهید تغییر معناداری مشاهده کنید، مشارکت شما را می‌طلبد. می‌توانیم توافق کنیم که این همان چیزیست که به دنبال آن هستیم؟ کل این کتاب را به عنوان تمرینی برای تعمق در یک روش فرزندپرودی رضایت‌بخش در نظر بگیرید و تمرین بعدی اولین گام شما برای شروع است. شما از پس آن بر می‌آیید! حالا فقط یک دفترچه آماده کنید.

تمرین: رابطه‌ی شما با روش فرزندپروری خود چگونه است؟

مهم است که درک درستی داشته باشید از اینکه می‌خواهید زندگی خانوادگی شما روز به روز چگونه پیش برود، و همچنین دوست دارید چه تغییراتی ایجاد کنید تا زندگی خود را به آن شرایط مطلوب برسانید. چند دقیقه به این سوالات فکر کنید. برای پاسخ به هر کدام، هر قدر که احساس می‌کنید می‌توانید بنویسید. این صفحه را در دفترچه‌ی خود تاریخ بزنید. این تصویری است از احساسات و رفتارهای شما در زمان حال و آنگونه دوست دارید در آینده باشند.

اکنون چه احساسی در مورد پدر یا مادر بودن دارید؟

نسبت به چه چیزهایی احساس ناامیدی دارید؟

می‌خواهید چه احساسی را جایگزین ناامیدی کنید؟

دوست دارید چه تغییری در رفتار خود ایجاد کنید؟

نحوه‌ی ساختن زندگی آگاهانه

این کتاب به شما کمک می‌کند، با آرامش و تفکر بیشتر با فرزندان خود تعامل داشته باشید. شما می‌آموزید که چگونه با مهارت بیشتری ارتباط برقرار کنید- به روش‌هایی که باعث می‌شود فرزندان شما با میل خود با شما همکاری کنند. می‌آموزید چگونه مراقب عواملی باشید که شما را تحریک می‌کنند، تا بتوانید به فرزندان خود نشان بدهید که چگونه می‌توانند مراقب احساسات شدید خود باشند. می‌آموزید که چگونه آنچه تمایل دارید به فرزندان خود بیاموزید را زندگی کنید.

شاید پدر یا مادری را دیده باشید که سر فرزند خود فریاد می‌زند که ساکت باشید (یا شاید خودتان چنین لحظه‌ای را تجربه کرده باشید). فرزندان ما دقیقاً به این دورویی پی می‌برند. اگر می‌خواهیم فرزندانمان بیاموزند با دیگران با مهربانی و احترام برخورد کنند، پس باید خودمان مهربانی و احترام را در عمل نشان دهیم. اگر می‌خواهیم فرزندانمان نیازهای دیگران را نیز در نظر بگیرند، پس باید به آنها نشان بدهیم که واقعاً نیازهای آنها را در نظر می‌گیریم. اگر می‌خواهیم مؤدب باشند، پس باید در استفاده خود از کلمات مؤدبانه در برخورد با آنها دقت کنیم. ما باید با فرزندان خود به گونه‌ای رفتار کنیم که دوست داریم آنها با خودمان رفتار کنند. باید همانگونه رفتار کنیم که می‌پسندیم آنها رفتار کنند. بسیار ساده است، ولی اصلاً آسان نیست.

عادت‌های قطع‌کننده‌ی ارتباط

متأسفانه این عادت به نوعی فرهنگ تبدیل شده‌است که ما با کودکان به درستی رفتار نمی‌کنیم، و در اکثر موارد توقع رفتارهایی را از آنها داریم که خودمان در واقع آنها را عملی نمی‌کنیم. ما از آنها انتظار داریم محترمانه برخورد کنند، در صورتیکه خودمان مدام به آنها دستور می‌دهیم، خودمان درخواست‌هایی از آنها داریم و وقتی با درخواست‌های آنها مواجه

می‌شویم، تعجب می‌کنیم. ما فریاد می‌زنیم، تهدید می‌کنیم، تنبیه می‌کنیم و به آنها نشان می‌دهیم که قدرت و اجبار ابزارهای کارآمد ما هستند.

جای تعجب ندارد که این رفتارها باعث قطع ارتباط می‌شود، کودکان شروع به کینه‌توزی نسبت به والدین خود می‌کنند. تا زمانیکه به بلوغ می‌رسند با این نوع رفتار مواجه هستند و در آن زمان سرکشی را آغاز می‌کنند. درست زمانیکه فرزندان ما بیشترین احتیاج را به قدرت نفوذ ما دارند، یعنی در سال‌های نوجوانی، ما نفوذ خود را از دست داده‌ایم. در بعضی موارد روابط ما با فرزندان آسیب‌های جبران‌ناپذیری می‌بیند که تأثیر آن تا زمان بزرگسالی فرزند باقی می‌ماند.

من به شما گزینه‌ی بهتری را پیشنهاد می‌دهم: رابطه‌ی پرمهر و محترمانه‌ای که دوست دارید فرزندان بیاموزد را خود برای او به نمایش بگذارید. در لحظه کمتر عکس‌العمل نشان بدهید و با تفکر بیشتر به فرزند خود پاسخ بدهید. خواسته‌های شما محقق خواهد شد، حد و مرزهای خود را داشته باشید و بدون هیچ تهدید، تنبیه یا شرمساری آنها را به فرزند خود منتقل کنید. مانند انسان خوبی که دوست دارید فرزندان مانند او باشد، رفتار کنید.

تغییر الگوهای قدیمی

در صفحات بعدی، شما در مورد الگوهای مخربی که ممکن است نسل به نسل در خانواده‌ی شما منتقل شده باشند، می‌آموزید. درحالیکه چشم خود را به روی این الگوهای چندنسلی می‌گشایید، اجازه بدهید به شما انگیزه بدهند و درس بیاموزند.

چندین سال پس از اینکه روی مشکل فریاد زدن خود کار می‌کردم، با پدرم همصحبت شدم. او در مورد شرایطی که در آن رشد کرده بود برایم صحبت کرد. والدینش او را با کمر بند می‌زدند. رفتار پدر بزرگ و مادر بزرگ من که امروزه می‌توان آن را سوء استفاده‌ی آسیب‌زا نامید، در آن زمان رفتاری عادی به حساب می‌آمد. وقتی نوبت به پدرم رسید، او هم با کف دست به پشت من ضربه می‌زد.

حالا من مأموریت داشتم که اوضاع را تغییر دهم، من نه تنها فرزندانم تنبیه بدنی نمی‌کردم، بلکه حتی تلاش می‌کردم سرشان داد هم نزنم. من و پدرم، هر دو پیشرفتی که در طی نسل‌های مختلف رخ داده بود را مشاهده می‌کردیم ولی برای من «فریاد نژدن» کافی نبود. می‌خواستم روابطی بر پایه‌ی همکاری و احترام ایجاد کنم- و این کار را هم کردم. الگوهای قدیمی خشونت، عصبانیت و قطع‌کننده‌ی ارتباط در خانواده‌ی من تغییر کرده‌است.

تهدید ممنوع!

شما پیشنهادی مبنی بر استفاده از تهدید یا تنبیه در این کتاب نخواهید یافت. دلایل محکمی برای آن وجود دارد: به یک دلیل، وقتی فرزندان خود را تهدید می‌کنیم، آنها یاد می‌گیرند که دیگران را تهدید کنند. و در مقایسه با ارتباط برقرار کردن ماهرانه، تنبیه به- وضوح روشی بسیار کم اهمیت‌تر برای تربیت فرزند خواهد بود.

در عوض شما ابزارهایی را می‌آموزیم که مبتنی بر تحقیقات بوده و به بهتر شدن وضعیت زندگی برای همگان کمک می‌کند. زمانی که ارتباط قوی‌تری با فرزند خود داشته باشید، قدرت نفوذ شما افزایش می‌یابد. این جادو نیست، فقط به کمی تلاش نیاز دارد ولی فواید آن یک عمر باقی خواهد ماند. بارها این اتفاق را در مورد والدینی که در دوره‌ی فرزندپروری ذهن‌آگاه که آن را طراحی کرده و تدریس می‌کنم، دیده‌ام. شما می‌توانید الگوهای مخرب را برای نسل‌هایی که در آینده می‌آیند، تغییر دهید.

وقتی اولین فرزندم جوان بود، به نظر می‌رسید هر روز درگیری داشتیم، نه تنها در مواجهه با احساسات پیچیده‌ی او افتضاح عمل می‌کردم، بلکه روش ارتباط برقرار کردن من مشکلات را بدتر می‌کرد. ولی توانستم با استفاده از ابزارهایی که در این کتاب به شما می‌آموزم، اوضاع را سروسامان بدهم. اکنون ما می‌توانیم با درماندگی کمتر، از پس تعارضات برپاییم و پس از آنها زودتر به حال خوب برگردیم. من و همسرم همکاری بسیار بیشتری از هر دو فرزندمان داریم.

روشی مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای پرورش انسان‌های خوب

اکثر کتاب‌های تربیت فرزند به شما نمی‌گویند که همه‌ی توصیه‌هایشان وقتی پاسخ استرس شما، خود را نشان می‌دهد، ناپدید می‌شوند. شما به معنای واقعی کلمه نمی‌توانید به آن بخش‌هایی از مغز که توانایی‌های جدید را در آن ذخیره کرده‌اید دسترسی پیدا کنید. به همین دلیل است که این کتاب به شما نشان خواهد داد چگونه پاسخ استرس خود (که همچون روحی سرگردان در درون شما خشمگین و تحریک‌پذیر است) را ساکت کنید و بیاموزید چگونه با فرزندان خود ارتباطی مؤثر برقرار کنید (و هر چه کمتر مقاومت آنها را برانگیزید).

تحریک‌پذیری کمتر و ارتباط مؤثر از طریق هشت مهارت به شما آموزش داده می‌شوند، مهارت‌هایی که می‌توانید حتی در شلوغی زندگی خود، از هم اکنون آنها را به کار ببندید:

- تمرین‌های ذهن‌آگاهی برای کاهش تحریک‌پذیری
- آگاهی از داستان خود
- مهربان بودن با خود
- مراقبت از احساسات شدید
- گوش دادن آگاهانه
- صحبت کردن ماهرانه
- حل مسئله‌ی آگاهانه
- پشتیبانی از خانه‌ی آرام خود

بسیاری از والدین با نگاه به چالش‌ها، آزرده‌گی‌ها و ناامیدی‌های فرزندپروری، کودک را مقصر می‌دانند. اگر فقط بتوانیم فرزند خود را درست تربیت کنیم، زندگی بهتری خواهیم داشت. ولی از شما می‌خواهم به جای مقصر دانستن فرزندان (یا خودتان)، به دشواری‌ها و

نگرانی‌های تربیت فرزند به عنوان یک معلم نگاه کنید، چیزی که قرار است به شما درس بدهد، نه به عنوان مشکلی که فقط آرزو کنید از بین برود.

این کتاب به دو بخش تقسیم شده است. نیمه‌ی ابتدایی کتاب در مورد کار بنیادی است که شما شخصا می‌توانید برای کاهش تحریک‌پذیری خود انجام بدهید. نیمه‌ی دوم به برقراری ارتباط مؤثر و ایجاد آرامش در خانه اختصاص یافته است. لطفاً از خواندن بخش ابتدایی کتاب نگذرید. کار درونی زیربنای اساسی تلاش شما برای برقراری ارتباط است.

در بخش اول تمرین ذهن‌آگاهی را می‌آموزید تا از طریق آن پاسخ استرس خود را کاهش داده و مهربانی را پرورش دهید. سپس از داستان خود آگاهی می‌یابید و محرک‌های خود را شناسایی می‌کنید. خود-مهربانی به عنوان دیدگاهی ضروری برای تغییرات مثبت، در مرحله‌ی بعدی قرار دارد. بخش اول را با پرداختن به مهارت ضروری کنترل احساسات شدید جمع‌بندی می‌کنیم. در بخش دوم، مهارت‌های ارتباطی را می‌آموزید که به همکاری بیشتر فرزندان شما و روابط بهتر می‌انجامد. می‌آموزید چگونه به فرزندان گوش دهید تا بتواند خودش مشکلات خودش را حل کند و رابطه‌ی بهتری با شما داشته باشد. می‌آموزید چگونه با فرزندان صحبت کنید که این حجم از مقاومت را در درون او بیاد نکند. یاد می‌گیرید چگونه مشکلات را حل کنید، بدون اینکه به تهدید متوسل شوید و نیازهای همه نیز برآورده شود. در پایان، شما تمرین‌ها و عادت‌هایی را فرا می‌گیرید که برای پشتیبانی خانه جدید و آرام خود به آنها نیاز دارید.

برای کتاب پرورش انسان‌های خوب، موارد تشویقی شامل مراقبه‌های هدایت شده برای والدین، نیز در نظر گرفته شده است، که در وبسایت کتاب به آدرس <http://www.raisinggoodhumansbook.com> قابل دانلود هستند. توصیه می‌کنم برای دریافت منابع رایگان بیشتر حتماً سری به این وبسایت بزنید.

من دوره‌ی فرزندپروری آگاهانه را از دل تنازعات موجود در زندگی خودم طراحی کرده‌ام. من مادری بودم که احساس می‌کردم در حال شکست در مهم‌ترین شغل زندگی خود بودم. کتاب‌های تربیت فرزند توصیه‌هایی عالی دربرداشتند که من نمی‌توانستم آنها را به کار ببندم، چون بسیار ناامید و تحت فشار بودم. من نیاز داشتم تا ذهن‌آگاهی را در درون خود تجدید کنم تا بتوانم جایگاه خود را محکم کنم. هرچند ذهن‌آگاهی کمکی برای یافتن کلمات مناسب برای صحبت با فرزندم به من نکرد، کلماتی که باعث ایجاد مقاومت در درون او هم نشود.

نهایتاً، این کتاب گردآوری شد چرا که دریافتم یکی بدون دیگری ناقص است. من به هر دوی آنها نیاز داشتم. والدینی که با آنها کار می‌کردم به هر دوی آنها نیاز داشتند. ذهن-آگاهی و ارتباط ماهرانه دو بالی هستند که به ما اجازه‌ی پرواز می‌دهند.

صرفاً سخنان مرا در مورد این کتاب نپذیرید. خودتان آن را امتحان کنید. زمانی که صرف می‌کنید را فقط به خواندن این مفاهیم اختصاص ندهید، بلکه سعی کنید در زندگی خود به دنبال معنی آنها بگردید. این یعنی عمل کردن - نوشتن، تمرین کردن و در واقع انجام تمرینات و همچنین تمرین ساکن بودن، که ممکن است در ابتدا ترسناک به نظر بیاید ولی در نهایت نتیجه‌بخش خواهد بود. شما هر چه برای این کتاب سرمایه‌گذاری کنید را از آن برداشت خواهید کرد، پس شما را تشویق می‌کنم که مثل یک دانشمند رفتار کنید و تمامی این تمرین‌ها را در زندگی خود مورد آزمایش قرار دهید.

شما را با این بیانیه‌ی فرزندپروری آگاهانه تنها می‌گذارم. همانطور که در ادامه خواهید دید، این بیانیه چراغ راهنمایی است که به سراسر این کتاب روشنایی می‌بخشد.

بیانیه‌ی فرزندپروری آگاهانه

پدر یا مادر ذهن‌آگاه، نسل جدیدی از پدر و مادر است: آماده، در حال تحول، آرام، قابل-اعتماد و آزاد.

والدین ذهن آگاه، فرهنگ "به اندازه‌ی کافی خوب نبودن" را رد می‌کنند، چون می‌دانند زمانیکه ما خود را از استرس بی‌مورد و داستان‌های محدودکننده رها می‌سازیم، طبیعت صلح‌جو و حقیقی ما به وضوح آشکار می‌گردد.

والدین ذهن آگاه با خود مهربان بودن را تمرین می‌کنند و چالش‌هایشان را معلم خود می‌بینند نه به عنوان نقصی برای خود.

والدین ذهن آگاه خردمندی را برتر از واکنش‌پذیری و همدلی را برتر از اطاعت می‌دانند و هر روز از نو شروع می‌کنند.

والدین ذهن آگاه همانگونه زندگی می‌کنند که می‌خواهیم فرزندانمان بیاموزند، چون می‌دانند بهترین روش تربیت فرزندان الگویی مناسب بودن برای آنهاست.

والدین ذهن آگاه برای دستیابی به قدرت خود، به درونیات خود می‌پردازند و سکوت اختیار می‌کنند.

والدین ذهن آگاه حضور را تمرین می‌کنند، تجربه‌ی خود را ایجاد می‌کنند، نواقص خود را در آغوش می‌کشند و به خود عشق می‌ورزند.

والدین ذهن آگاه با انگیزه هستند، چون می‌دانند با هر گامی که برمی‌دارند، تغییرات بهتری برای نسل‌های بعدی ایجاد می‌کنند.

من یک والد ذهن آگاه هستم.