

چگونه کودکی خود را واقعاً دوست بداریم؟

راس کمپبل

مترجمین

نسرین نوربخش، لیلی نوربخش

سرشناسه:	کمپبل، راس، ۱۹۳۶ - م.
عنوان و نام پدیدآور:	چگونه کودک خود را واقعاً دوست بداریم / مولف راس کمپبل؛ مترجمین
مشخصات نشر:	نسرین نوربخش، لیلی نوربخش.
مشخصات ظاهری:	تهران: تالیا، ۱۳۹۴.
شابک:	۱۶۴ ص.
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	۹۷۸-۶۰۰-۶۰۱۷-۴۲-۶
یادداشت:	عنوان اصلی: How to really love your child, 2015.
موضوع:	والدین و کودک.
موضوع:	والدین و کودک -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع:	کودکان -- سرپرستی -- جنبه‌های روان‌شناسی
شناسه افزوده:	نوربخش، نسرین، ۱۳۲۲ -، مترجم
شناسه افزوده:	نوربخش، لیلی، ۱۳۲۶ -، مترجم
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۴ ج ۸ / ک / HQ ۷۵۵/۸۵
رده‌بندی دیویی:	۶۴۹/۶۲
شماره کتابشناسی ملی:	۳۹۰۷۱۷۷



Email: taliyapub@gmail.com

تلفن: ۰۲۱ - ۲۲۸۱۹۱۲۹ و ۰۲۱ - ۹۱۲۶۰۷۳۰۹۸

چگونه کودک خود را واقعاً دوست بداریم

مؤلف: راس کمپبل

مترجمین: نسرین نوربخش، لیلی نوربخش

طراح جلد: ابراهیم حسینی

چاپ اول: ۱۳۹۴

تیراژ: ۵۵۰ نسخه

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۱۷-۴۲-۶

فهرست

فصل اول: مسأله	۹
فصل دوم: زمینه	۲۳
فصل سوم: پایه و اساس	۳۳
فصل چهارم: چگونه محبت را از طریق ارتباط چشمی ابراز کنیم	۴۳
فصل پنجم: چگونه محبت خود را از طریق تماس بدنی ابراز داریم	۵۳
فصل ششم: چگونه عشق خود را از طریق توجه متمرکز ابراز نماییم	۶۵
فصل هفتم: محبت مناسب و محبت نامناسب	۷۹
فصل هشتم: عصبانیت کودک	۹۱
فصل نهم: انضباط چیست؟	۹۹
فصل دهم: انضباط توأم با محبت	۱۱۳
فصل یازدهم: انضباط، درخواست‌ها، فرمان‌ها، پاداش‌ها و تنبیه	۱۲۷
فصل دوازدهم: کودکانی که دارای مشکلات ویژه هستند	۱۴۵
فصل سیزدهم: کمک به ایجاد معنویت در کودک	۱۵۳

پیشگفتار

توسط روی و فیونا کاسل^۱

این کتاب تأثیرگذاری است، اما تربیت کودکان در دنیای امروز کار آسانی نیست. در این کتاب به مشکلات واقعی‌ای پرداخته می‌شود که والدین با آن مواجه می‌گردند.

والدین برای این که صاحب فرزند شوند آموزش ندیده‌اند، بنابراین تربیت فرزندان تا حدی تصادفی صورت می‌گیرد. حتی "موفقیت‌ها" هم اتفاقی هستند. این کتاب والدین را در جهت صحیح برای زندگی امروزی راهنمایی می‌کند.

مؤلف، دکتر راس کمپبل^۲، به عرصه‌های مختلفی اشاره می‌کند که کودکان عشق واقعی را می‌شناسند؛ به ویژه از طریق ارتباط چشمی، تماس بدنی، و "توجه متمرکز". او پرسش "آیا مرا دوست داری؟" کودکان را به یادآوری می‌کند که دایما با الگوهای رفتاری مختلف از ما می‌پرسند. دکتر کمپبل با حساسیت خاصی انضباط و جایگاه آن را در خانواده توضیح می‌دهد. و کلیه نوشته‌های او در یک چارچوب معنوی قرار دارند - نه به صورت پاسخ‌های قالبی بلکه به روش واقع‌بینانه برای ایجاد رابطه‌ای عمیق‌تر با فرزندانمان.

نکته‌ای که به ویژه برای ما جالب بود صداقت نویسنده نه تنها در بیان

1. Roy & Fiona Castle

2. Dr. Ross Campbell

۶ / چگونه کودک خود را واقعاً دوست بداریم

اصول منطقی، بلکه ربط دادن این اصول در زندگی خانوادگی خود او و نتایج به بار آمده بود. او از مشکلات طفره نمی‌رود، بلکه در ضمن ارایه راه‌حل‌هایی، نمونه‌هایی از شکست‌ها و موفقیت‌های خود را نیز شرح می‌دهد. نکته اصلی کتاب محکوم نمودن ما به عنوان والدین نیست، بلکه ارایه راه‌های بهتری است. پیامی که با قوت تمام می‌رساند، لذت و در عین حال مسئولیت‌هایی است که بر دوش والدین قرار دارد.

هر چند دکتر کمپبل یک روانپزشک است، اما سبک نگارش او ساده و به دور از اصطلاحات پیچیده می‌باشد. پیشنهاد ما این است که این کتاب را پیش از رسیدن فرزندانمان به سن بلوغ مطالعه نمایید. مفاد این کتاب عملی است و هم زمان با گذر فرزندانمان از کودکی به نوجوانی می‌توانید بارها آن را مطالعه کرده و راهنمایی‌های آن را به کار بندید.

روی و فیونا کاسل

مقدمه

این کتاب والدینی را مخاطب قرار می‌دهد که فرزندان‌شان در سنین کمتر از نوجوانی هستند. هدف آن آرایه روش‌های عملی و قابل فهم در جهت انجام وظیفه خارق‌العاده و در عین حال مشکل تربیت فرزند به والدین می‌باشد. هدف من شناسایی نیازهای کودکان است و بهترین روش برای برآورده شدن آن‌ها.

به طور کلی، امروزه تربیت کودک مسأله بغرنجی است و والدین با مشکلات زیادی روبه‌رو هستند. متأسفانه، سیل کتاب‌ها، مقالات، سخنرانی‌ها، و سمینارها در زمینه کودکان ذهن والدین را بیشتر مغشوش و گیج کرده، هر چند که برخی از این اطلاعات بسیار عالی است.

به عقیده من، مشکل اینجا است که بسیاری از کتاب‌ها، مقالات و سخنرانی‌ها بر روی یک یا تعداد کمی از نکات تربیت کودک تأکید کرده‌اند، بدون این که کل موضوع را، یا به طور روشن، زمینه خاصی را تحت پوشش قرار دهند. در نتیجه، بسیاری از والدین وظیفه‌شناس با حدیث سعی کرده‌اند آنچه را که مطالعه کرده یا شنیده‌اند به عنوان اساس ارتباط خود با کودک قرار دهند، و غالباً ناموفق بوده‌اند. عدم موفقیت آنها عموماً به دلیل اطلاعات اشتباهی که خوانده یا شنیده‌اند، و یا روش کاربرد آنها نیست.

آن‌طور که به نظر می‌رسد، مشکل به این دلیل است که والدین دیدگاهی کلی و متعادل از چگونگی ایجاد رابطه با فرزند خود ندارند. بسیاری از والدین فی‌نفسه اطلاعات اساسی را دارا هستند، اما این که در چه زمانی و

۸ / چگونه کودک خود را واقعاً دوست بداریم

کدام اصول را تحت چه شرایطی به کار برند، گیج می‌شوند. این پریشانی قابل درک است. به والدین گفته شده که چه کنند، اما زمان، و در بسیاری از موارد، چگونگی آن، گفته نشده است.

نمونه بارز آن در مورد انضباط است. کتاب‌ها و سمینارهای بسیار عالی‌ای به موضوع انضباط پرداخته‌اند، اما توضیح نداده‌اند که انضباط تنها یکی از راه‌های برخورد با کودک است. بنابراین، بسیاری از والدین به این نتیجه می‌رسند که انضباط اصلی‌ترین و تنها راه رفتار با کودک است. این اشتباهی ساده است، به ویژه زمانی که می‌شنویم، "اگر کودک خود را دوست دارید، باید او را منضبط نمایید." البته این گفته صحیح است، اما فاجعه در اینجا است که بسیاری از والدین فقط تنبیه می‌کنند، اما محبتی ابراز نمی‌نمایند که برای کودک آرامش و عشق به دنبال آورد. در نتیجه، اکثر کودکان شک دارند که آیا حقیقتاً و بی‌دریغ مورد علاقه و محبت والدین خود قرار دارند. پس بنابراین، مسأله منضبط کردن یا نکردن نیست، بلکه چگونگی ابراز عشق خود به کودک از طریق انضباط یا راه‌های محبت‌آمیز دیگر است.

من این مسایل را به طور ساده و قابل درک ارایه می‌دهم، تا روند کلی تربیت کودک را نشان داده باشم. افزون بر این، امیدوارم اطلاعاتی را ارایه نمایم که والدین بتوانند در هر موقعیتی رفتار صحیح را اتخاذ کنند. البته، عمل درست در هر موقعیتی غیرممکن است، اما هرچه به آن نزدیک‌تر شویم، والدین بهتری خواهیم بود، و هرچه ما راضی‌تر باشیم، فرزندانمان هم شادتر خواهند بود.

بسیاری از مفاد به کار رفته در این کتاب حاصل رشته سخنرانی‌هایی است که طی کنفرانس‌های متعدد در مورد روابط والد - کودک ارایه داده‌ام.