

فرزند پروری به شیوہ دانمارکی

نویسنده:

جسیکا جوئل الکساندر

ایبن دیسینگ سانداال

مترجم:

نسرین سیفی



موسسه انتشاراتی آقایی

سرشناسنامه	:	جوئل الکساندر، جسیکا
عنوان و نام پدیدآور	:	فرزندپروری به شیوه دانمارکی / جسیکا جوئل الکساندر؛ ایبن دیسینگ ساندرال؛ مترجم: نسرین سیفی.
مشخصات نشر	:	آقایی چاپ اول ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری	:	۱۸۱ صفحه رقعی
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۰-۸۳-۸
فهرست نویسی	:	فیبا
رده بندی کنگره	:	۷۵۵HQ/۸
رده بندی دیویی	:	۳۰۶/۸۷۴
کتابشناسی ملی	:	۹۷۰۷۳۴۹



موسسه انتشارات آقایی

فرزندپروری به شیوه دانمارکی

نویسنده: جسیکا جوئل الکساندر؛ ایبن دیسینگ ساندرال

مترجم: نسرین سیفی

ناشر: نشر آقایی

چاپ: اول ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۶۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۰-۸۳-۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

نشر و پخش: تهران میدان انقلاب انتشارات آقایی

Www.Aghaepub.com تماس: 09124758603

فهرست

۱۷	مقدمه: راز شادمانی مردم دانمارک چیست؟
۲۴	فصل اول: تنظیمات پیش فرض را شناسایی کنید
۲۵	همه گیری استرس
۲۸	بررسی کردن تنظیمات پیش فرض
۳۲	فصل دوم: بازی مثل بازی
۳۷	مرکز کنترل داخلی و خارجی
۳۹	به کودکان برای یادگیری فضا بدهید
۴۴	بازی و مهارت سازگاری
۴۹	نکاتی در مورد بازی
۵۵	فصل ۳: اصالت
۵۸	اصالت در پرورش فرزندان
۶۱	تحسین کردن اصیل دانمارکی
۶۲	طرز فکر ثابت در مقابل طرز فکر رشد
۶۸	نکاتی در مورد اصالت
۷۴	فصل ۴: تغییر چارچوب
۷۷	خوش بینی واقع گرایانه
۸۰	مهارت تغییر چارچوب
۸۲	محدودیت های زبان محدود کننده
۸۳	چگونگی تغییر چارچوب در کودکان
۸۵	قدرت برچسب ها
۹۰	چگونه زبان محدود کننده را محدود کنیم
۹۲	روش دانمارکی تغییر چارچوب
۹۸	نکاتی در زمینه تغییر چارچوب
۱۰۲	فصل ۵: همدلی

۱۰۵	قانون بقای اصلح
۱۰۷	ترس از آسیب‌پذیری و مغز اجتماعی
۱۰۹	شگفتی دوراهی زندانی
۱۱۴	مسئولیت والدین
۱۱۹	قدرت کلمات
۱۲۱	روش دانمارکی آموزش همدلی
۱۲۵	نکاتی در مورد همدلی
۱۲۹	فصل ۶: اتمام حجت نکنید
۱۳۲	چهار روش پرورش فرزندان
۱۳۳	یک حقیقت سخت در مورد کتک‌زدن
۱۳۷	پرورش فرزندان با احترام
۱۴۱	جلوگیری از قدرت
۱۴۷	وقت شام؛ زمان جنگ قدرت
۱۵۱	نکاتی در مورد اتمام حجت نکردن
۱۵۵	فصل ۷: با هم بودن و احساس راحتی
۱۵۷	زندگی بر پایه آسایش
۱۶۱	کار گروهی در دانمارک
۱۶۲	آواز خواندن و احساس صمیمیت و نزدیکی
۱۶۳	پیوندهای اجتماعی و سطح استرس
۱۶۷	راحتی و صمیمیت به شیوه دانمارکی
۱۶۸	نکاتی در مورد با هم بودن و احساس راحتی و صمیمیت
۱۷۳	پیمان صمیمیت و در کنار هم بودن

نظرات منتقدین:

هیتر شومیکر، نویسنده کتاب "اشکالی ندارد اگر شریک نشوی و اشکالی ندارد اگر از سر سره بالا بروی":

«کتاب حاضر مانند الماسی درخشان است. کتاب پرورش فرزندان به روش دانمارکی با آموزش راه‌های مختلف پرورش فرزندان شایسته به پدران و مادران پرتنش امروزی باعث شده است خانواده‌ها از دهلی تا نیویورک غریو شادی سر داده و نفسی از سر آسودگی بکشند. در این کتاب علاوه بر نشان دادن راه‌های شادبودن به ریشه‌های اصلی شادمانی در خانواده نیز اشاره شده است. با خواندن این کتاب حس فوق‌العاده‌ای دارم که من نیز یک دانمارکی هستم.»

ریکا اینز، نویسنده کتاب "فرزندپروری مثبت":

«هرکسی در جهان هستی می‌تواند از دانش ارزشمند موجود در این کتاب بهره‌مند شود. مفاهیمی چون تغییر دیدگاه و احساس راحتی برای همه خانواده‌ها مفید است. موضوع شگفت‌انگیز این است که پرورش فرزند به روش دانمارکی با فرزندپروری مثبت مشترکات بسیاری دارد. خواندن این کتاب را به شدت توصیه می‌کنم.»

کیتی هارلی، مددکار اجتماعی بالینی دارای پروانه، نویسنده کتاب "راهنمای داشتن کودک شاد":

«با توجه به تأثیر مثبت همدلی در پروریدن فرزندان شاد و موفق، شیوه‌های مردمان دانمارک در پرورش کودکانی سرشار از شادمانی به

مجدداً بازنگری کرده و به شیوه‌های نوین فرزندانی کامل دست یابند. ما در دوره‌ای به سر می‌بریم که کودکان با برنامه‌های تلویزیونی، بازی‌های یارانه‌ای و گشت‌وگذار در فضای مجازی دچار خمود شده‌اند، پس بازی کردن همچون هوایی تازه می‌تواند آن‌ها را دوباره شادکویا کند.

اهل هر کجا که هستید این کتاب را بخوانید.»

مقاله‌ای در مجله "مادر":

«ما در این کتاب شاهد روش قدرتمند نوینی در عرصه تربیت فرزندان هستیم. در دنیای این کتاب کودکان علاوه بر احساس امنیت عاطفی به شدت انعطاف‌پذیر هستند و این همان چیزی است که همه ما از آنها انتظار داریم.»

ملنا رایدل، سخنگو و سفیر صلح کپنهاک:

«من سال‌ها درباره مدل شادمانی دانمارکی تحقیق و مطالعه کرده‌ام، و باید اذعان کنم این کتاب همچون شیوه‌نامه‌ای است که به ما می‌آموزد چگونه می‌توانیم به عنوان یک پدر و یا مادر با بالابردن سطح شادمانی خودمان فرزندانمان شاد، به شیوه دانمارکی، تربیت کنیم. به کسانی که می‌خواهند شانس داشتن زندگی شاد را به فرزندانشان بدهند خواندن این کتاب را توصیه می‌کنم.»

مؤسسه دختران خانه شیشه‌ای:

«اگر خانواده‌ها در هر گوشه از جهان تنها پنجاه درصد از توصیه‌های موجود در کتاب روش دانمارکی را به کار بیندند می‌توان به بهبود تغییر وضع انسان در طول سال‌های آتی امیدوار بود. حتی می‌توان ادعا کرد شیوه‌های معرفی شده تربیتی در این کتاب می‌تواند با تغییر دیدگاه‌ها جهانی نو دراندازد و نسل بعدی را چنان متحول کند که کلمه جنگ

برایشان مفهومی ناشناخته و قدیمی به نظر برسد. کتاب پرورش فرزندان به روش دانمارکی را باید چونان کتاب انجیل برای هر بزرگسالی لازم دانست.»

برگرفته از یک وبلاگ در کپنهاک:

«هنر آشپزی اسکاندیناوی، معماری اسکاندیناوی و ژانر پلیسی اسکاندیناوی، مجموعه‌ای از صادرات فرهنگی موفق این منطقه در یک دهه گذشته بوده است و حال باید به این فهرست هنر تربیت اسکاندیناوی را نیز اضافه کرد. به نظر می‌رسد مادران اسکاندیناوی در همه چیز سرآمد دیگر مادران هستند!»

کارولین جاتجن، مددکار اجتماعی بالینی:

«مطالعات الکساندر و اعتراف صادقانه او به این که در تربیت فرزندانش از فرهنگ غنی همسر دانمارکی‌اش تأثیر پذیرفته است می‌تواند الهام‌بخش مادرانی باشد که می‌خواهند به ضعف‌های تربیتی خود نگاهی دوباره کرده و آن‌ها را اصلاح کنند. با توجه به تحقیقات سندال و تجربیات شخصی‌اش به‌عنوان یک مادر دانمارکی و نیز با توجه به حرفه او به‌عنوان یک روان‌درمانگر موفق باید اذعان داشت دانمارکی‌ها از بینشی طبیعی برای پرورش کودکانی متعادل و انعطاف‌پذیر برخوردار هستند. در مجموع نویسندگان این کتاب با به رشته تحریر درآوردن یک راهنمای جامع درباره تربیت فرزندان شاد

شیوه‌های موجود در جوامع مختلف را به چالش کشیده و آن‌ها را به تحول بنیادین در دیدگاه‌های تربیتی وادار می‌کنند. خواندن کتاب تربیت فرزندان به روش دانمارکی برای همه والدین یک نیاز مبرم است.»

نظرات والدین در مورد این کتاب:

کارین:

«خواندن این کتاب خواننده را وادار به تفکر می‌کند. کتاب حاضر در مورد والدین خوب بودن نیست، بلکه به ما می‌آموزد چگونه زندگی کنیم، با دیگران در تعامل باشیم و بدانیم از زندگی چه می‌خواهیم. برایم لذت‌بخش بود که از این زاویه به کتاب نگاه کنم.»

جیسون:

«این کتاب شما را همراهی می‌کند تا اطمینان حاصل کنید فرزندانان روزی که خودشان تبدیل به والدین می‌شوند این توانایی را دارند، همان‌طور که شما فرزندان شاد و موفق داشته‌اید، والدینی موفق برای تربیت فرزندان‌شان بشوند. این کتاب بسیار خوش‌بینانه و قابل استفاده در هر فرهنگی است.»

کیت:

«من عاشق این کتاب شدم. با خواندن این کتاب می‌فهمیم احساس راحتی خودبه‌خود به وجود نمی‌آید، بلکه باید برای دست‌یافتن به آن

تلاش بسیار کرد.»

جسیکا:

«در این کتاب نکاتی فوق‌العاده آورده شده است. دوست داشتم کتابی در مورد کودکان دانمارکی بخوانم. ما باید به کودکان بیاموزیم موضوعاتی را که چندان ساده نیستند با کمک کتاب آموزش ببینند تا در آینده به راحتی بتوانیم درس‌های زندگی را به آن‌ها آموزش بدهیم. ما اغلب از این که موضوعات ناخوشایند را با کودکانمان و یا شریک زندگی‌مان مطرح کنیم اجتناب می‌ورزیم، تنها به این دلیل که نمی‌دانیم چگونه باید آن را مطرح کنیم و یا در موردش حرف بزنیم. وقتی یک کتاب بیشتر این گفتگوها را در خود جای داده است کار برای ما ساده‌تر می‌شود.»

چکیده کتاب

پدر و مادر بودن

بازی، در این کتاب می‌آموزیم آزادانه بازی کردن در کودکی در بزرگسالی شادی، قدرت انطباق‌پذیری و انعطاف بیشتر را به همراه دارد. می‌آموزیم داشتن صداقت احساسی قوی در ما ایجاد می‌کند و ستایش شدن موجب می‌شود به جای داشتن ذهنی ایستا همیشه در حال رشد بوده و فرزندانمان منعطف‌تر داشته باشیم.

تغییر نگرش، در این کتاب می‌آموزیم با تغییر نگرش خود می‌توانیم تغییراتی چشم‌گیر در زندگی خود و فرزندانمان ایجاد کرده و همه چیز را بهتر کنیم. می‌آموزیم با درک متقابل، یکی شدن و آموختن همدلی می‌توانیم نقشی اساسی در پرورش کودکان و بزرگسالانی شادتر داشته باشیم.

اتمام حجت‌نکردن، در این کتاب می‌آموزیم چگونه با اجتناب از وادار کردن دیگر به کاری و استفاده از روش‌های آزادانه اعتماد را در کودکان نهادینه کرده و شادی را به آن‌ها هدیه می‌دهیم.

در کنار هم بودن و احساس راحتی، در این کتاب می‌آموزیم چگونه داشتن تعامل با دیگران موجب شادمانی ما می‌شود. می‌آموزیم ما این توانایی را داریم که با به وجود آوردن حس همدلی و صمیمیت در کودکانمان برای آینده آن‌ها را قوی‌تر و شادتر بار بیاوریم.

پیش‌گفتار

تحقیق و مطالعه برای نوشتن این کتاب کاری از سر عشق بود. مطالعات من با این سؤال کلیدی آغاز شد که؛ چه چیزی موجب شده کودکان و والدین دانمارکی شادترین مردم دنیا باشند؟ برای ما دو نفر که یک نفرمان با یک فرد دانمارکی ازدواج کرده و دیگری روان‌درمانگری دانمارکی است، و هر دو صاحب خانواده هستیم، این سؤال شخصی و بسیار جذاب کننده به نظر می‌رسید. برای یافتن پاسخ از مطالعات مختلف، حقایقی درباره کشور دانمارک و مصاحبه با افرادی که در رشته خود صاحب جایگاهی هستند بهره بردیم. وقتی نوشتن کتاب تمام شد، نسخه ابتدایی آن را به‌طور غیررسمی به گروهی از والدین و صاحب‌نظران اروپایی و آمریکایی دادیم. در این گروه، که از کالیفرنیا تا واشنگتن را شامل می‌شد، هم دموکرات بود و هم جمهوری خواه، مادرانی طبیعت‌گرا و پدرانی ارتشی، مادرانی که نوزاد داشتند، مادرانی که فرزندان خود را تنبیه می‌کردند، والدینی با وابستگی شدید به فرزندانشان و نیز مادرانی نگران آینده تحصیلی کودکانشان هم در آن دیده می‌شد. ما تمام تلاش خود را به کار بستیم تا والدینی از طیف‌های مختلف در این گروه داشته باشیم. با توجه به بازخورد مثبتی که از این گروه هدف گرفتیم، با غرور نسخه

اولیه کتاب را منتشر کردیم. با وجود این هنوز آمادگی لازم برای این سفر عظیم را نداشتیم. با فروش هر نسخه از کتاب شادی خاصی در وجودمان سر بر می آورد؛ کتاب ما داشت پله‌های ترقی را طی می کرد و به یک جریان در حال رشد جهانی تغییر جهت می داد.

وقتی به مرور زمان سفارشات کتاب‌ها بالا رفت، تقاضای آن در کشورهایی مانند نیوزلند، آفریقای جنوبی، کشورهای مختلف اروپایی، ویتنام، اندونزی، استرالیا و ایالات متحده ما را شگفت زده کرد. ما چون خودمان کتاب‌ها را بسته‌بندی و ارسال می کردیم متوجه شدیم کارگردان‌هایی از سینمای هالیوود، سفیران کشور دانمارک و اساتید دانشگاه از خریداران کتاب ما هستند. این روند هرچند امیدبخش بود، اما به کندی پیش می رفت و خسته کننده شده بود. تصور این که ممکن است موفق نشویم مانند باری روی دوش ما سنگینی می کرد.

به مرور زمان خانواده‌هایی که ایده‌های ما را دریافته و سعی داشتند آن‌ها را در خانواده خود به کار بگیرند بازخوردهایی سرشار از رضایت و قدردانی برایمان ارسال کرده و خیال ما را بابت تحت تأثیر قرار دادن سوءظن‌های والدین برطرف کردند. آن‌ها دریافته بودند روش‌های دیگری نیز ممکن است برای پرورش فرزندان وجود داشته باشد، روشی که انتظارات اجتماعی و فشار جامعه برای انجام کارهای بی نقص را رد می کرد.

والدین برای ما نوشته بودند استفاده از بازی، برانگیختن همدلی و تقویت مهارت‌های اجتماعی را به عنوان عوامل تأثیرگذار بر آموزش کودکان بسیار دوست داشتند. برای بسیاری از خوانندگان کتاب ما که با فرهنگ کشور دانمارک آشنا نبودند درک این حقیقت که تمرینات ارائه شده در کتاب برای داشتن جامعه‌ای شکوفا و شاد مهم است بسیار تعجب‌برانگیز بود.

ما مطلع شدیم کتابمان در دانشگاه‌ها نیز مورد استناد قرار می‌گیرد. یک استاد دانشگاه در این باره با ما تماس گرفت و از ایجاد واحد درسی فرزندپروری به روش دانمارکی، که مورد استقبال دانشجویانش نیز قرار گرفته و نقدهای مثبتی را دریافت کرده بود، گفت.

ما تمام توان خود را به کار بردیم و درباره روش دانمارکی پرورش کودکان صحبت کردیم، مقاله نوشتیم و مصاحبه کردیم. یک تاجر هندی که کتاب را هنگام بازگشت به کشورش از دانمارک خریداری کرده بود برای ما ایمیلی ارسال کرد و نوشت می‌خواهد این روش را در سراسر هند، در مدارس، مطب پزشکان اطفال، آموزشگاه‌های تربیت معلم و همچنین در مجلس آن کشور به سایرین معرفی کند. او برای ما نوشت؛ «این تنها یک کتاب نیست، بلکه جریانی است که می‌تواند سرنوشت یک کشور را تغییر دهد.» نظرات مثبت تاجر هندی ما را بیش از پیش خوش حال کرد.

نوشتن این کتاب، درست مثل خود فرزندپروری، تجربه‌ای سخت، طاقت‌فرسا، شادی‌آفرین و پر از آرامش بود و مشوق اصلی ما برای ادامه مسیر نظرات فوق‌العاده خوانندگان بود که ما را به ادامه مسیر وامی داشت. خوانندگانی از طیف‌های مختلف؛ والدین، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، معلم‌ها و استادان دانشگاه، کسانی که هنوز پدر و مادر نشده بودند، روانشناسان، کتاب‌فروشی‌ها و کسانی که قسمت‌هایی از کتاب را از زبان دیگران می‌شنیدند.

جدا از این که مردم با تمام شیوه‌های تربیتی کتاب موافق بودند یا نه این کتاب می‌توانست باب گفتگو در این مورد را باز کند. این تأثیرات مثبت کتاب را به جایگاه واقعی خودش رساند. ما امیدواریم ایده‌ما همچون بذرهایی بارور توسط باد به هر سو پراکنده شوند تا شاهد بارور شدن مهربانی، همدلی و شادی در گوشه گوشه جهان باشیم. همچنین امیدواریم این کتاب برای شما و خانواده‌تان شادمانی را به ارمغان بیاورد.