خودشناسی و مراقبت

درباره دو کتاب وقتش که برسد التیام می‌یابی و بدون فریاد، بدون تنبیه

توسعه فردی
سمانه کدخدایی مرغزار
مترجم

ترجمه کتاب «وقتش که برسد التیام می‌یابی» برای من با نیازی شخصی آغاز شد. همان‌طور که در مقدمه کتاب هم نوشته‌ام، وقتی آن را ترجمه می‌کردم قرار بود زخمی جسمی را التیام بدهم. در ابتدا هم قصد انتشارش را نداشتم و فکر می‌کردم به مجموعه ترجمه‌های شخصی‌ام اضافه می‌شود. بعدها فهمیدم کتاب پیش‌تر ترجمه و منتشر شده است. من مترجم حرفه‌ای نیستم و معمولاً بازار نشر و عنوان‌های تازه را دنبال نمی‌کنم. مواجهه‌ام با این کتاب هم از همین جنس بود. اول به‌عنوان خواننده به آن نزدیک شدم و بعد خواستم آنچه را می‌خوانم به فارسی برگردانم. آنچه جذبم کرد، مجال روبه‌روشدن با خود بود. گاهی برای آنچه در درون‌مان می‌گذرد کلمه‌ای نداریم. متنی می‌خوانیم و احساس می‌کنیم توانسته بخشی از آن تجربه مبهم را بیان کند. برای من، بخش‌هایی از این کتاب چنین کارکردی داشت. وقتی پیشنهاد شد گزیده‌ای از ترجمه را برای انتشار آماده کنم، دل‌کندن از قسمت‌هایی که در مسیر التیام همراهم بودند آسان نبود. درعین حال امیدوار بودم همان بخش‌ها برای خواننده دیگری هم تسلی‌بخش باشند. به گمانم هسته کتاب، شناختن خود در جریان التیام است. آدمی باید بتواند رنجش را ببیند و به احساساتش توجه کند. عنوان کتاب از رسیدن وقت التیام می‌گوید، اما درون آن مدام با دعوت به رهاکردن، تغییرکردن و دوباره آغازکردن روبه‌رو می‌شویم، انگار گذشت زمان با آمادگی و مشارکت خود ما معنا پیدا می‌کند. به نظرم یکی از ویژگی‌های مهم کتاب «وقتش که برسد التیام می‌یابی» این است که برای توجه به احساسات و آسیب‌پذیری انسان جا باز می‌کند. در زندگی روزمره ممکن است آنقدر درگیر انجام وظایف و پاسخ‌دادن به انتظارات دیگران باشیم که حتی فرصت نکنیم از خودمان حالی بپرسیم. گاهی هم از خودمان انتظار داریم زودتر از بحران عبور کنیم و به وضعیت عادی برگردیم. این کتاب فرصتی فراهم می‌کند که در برابر چنین انتظاری درنگ کنیم و به آنچه در درون‌مان می‌گذرد توجه بیشتری نشان بدهیم. نسبت کتاب با تجربه خواننده ایرانی را می‌توان در موضوع‌هایی مانند ترس از تغییر، دشواری دل‌کندن، احساس تنهایی و نیاز به امنیت دید. این تجربه‌ها برای بسیاری از ما آشناست. در محیطی که گاهی بیان رنج با نگرانی از قضاوت دیگران همراه می‌شود، خواندن متنی درباره این احساسات می‌تواند به آدم کمک کند تجربه‌اش را بهتر بشناسد و آن را پنهان نکند. البته نمی‌توانم تجربه شخصی‌ام از خواندن و ترجمه کتاب را به همه جامعه تعمیم بدهم. رنج هر فرد شرایط و پیشینه خودش را دارد. فشارهای اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی نیز با تغییر نگرش فرد از میان نمی‌رود. ارزش چنین کتابی در این است که در میانه این شرایط، امکان توجه به خود و تأمل در انتخاب‌های‌مان را فراهم می‌کند.

بخشی از یک تجربه

کتاب «وقتش که برسد التیام می‌یابی» را به کسانی که در دوره‌ای از فقدان، جدایی، سرخوردگی یا تغییر قرار دارند و می‌خواهند با آرامش بیشتری به تجربه خود نگاه کنند، همچنین به افرادی که احساس می‌کنند در وضعیتی مانده‌اند که دیگر برای‌شان مناسب نیست، اما هنوز شهامت یا آمادگی بیرون‌آمدن از آن را پیدا نکرده‌اند، پیشنهاد می‌دهم. بسیاری از مطالب کتاب به همین لحظه‌های تردید و گذار مربوط می‌شود. لازم هم نیست خواننده حتماً درگیر بحرانی بزرگ باشد. گاهی آدم در ظاهر زندگی معمولش را ادامه می‌دهد، اما پرسش‌هایی درباره رابطه‌ها، خواسته‌ها و آینده‌اش دارد. این کتاب می‌تواند همراهی برای فکرکردن به این پرسش‌ها باشد. ساختار بخش‌های کوتاه آن هم اجازه می‌دهد خواننده درنگ کند و بعضی قسمت‌ها را دوباره بخواند. بهتر است با انتظار تأمل و همراهی سراغ کتاب رفت. تجربه من هم همین بود. بعضی بخش‌ها در زمانی مشخص به کارم آمدند.

در کتاب «وقتش که برسد التیام می‌یابی» لحن و فضای عاطفی از هم جدا نیستند. جمله‌ها اغلب ساده و خطاب‌شان مستقیم است، اما انتقال همین سادگی به فارسی دقت می‌خواهد. اگر زبان بیش از اندازه رسمی شود، میان متن و خواننده فاصله می‌افتد، اگر هم بیش از اندازه احساساتی شود، ممکن است شعار و کلیشه‌ای به نظر برسد. ریتم نثر هم در این میان اهمیت دارد. در بخش‌های کوتاه، جای مکث‌ها و نحوه پایان‌یافتن جمله می‌تواند بر دریافت خواننده اثر بگذارد. همچنین واژه‌هایی مانند التیام، رهاکردن و دگرگونی در سراسر کتاب به هم پیوند دارند و لازم است منطقی به‌کار بروند. من نسبت شخصی نزدیکی با کتاب داشتم. این نزدیکی کمک می‌کرد بعضی بخش‌ها را بهتر حس کنم، اما لازم بود مراقب باشم دریافت شخصی‌ام جای مقصود نویسنده را نگیرد. برای من، توجه هم‌زمان به این دو وجه اهمیت داشت.

جایگاه این کتاب برای من به شرایط ترجمه‌اش گره خورده است. ترجمه بخشی از مواجهه شخصی‌ام با کتاب بود و در دوره‌ای انجام شد که خودم به التیام نیاز داشتم. به همین دلیل، وقتی قرار شد دوستانم در نشر دکسا کتاب را منتشر کنند، احساس می‌کردم بخشی از تجربه‌ام را با دیگران در میان می‌گذارم. در مقدمه هم نوشته‌ام که هنگام آماده‌کردن متن برای انتشار هنوز زخمی بودم و نمی‌دانستم هم‌زمان با انتشار آن التیام می‌یابم یا نه. حالا هم زخمی‌ام. این بلاتکلیفی بخشی از نسبت من با کتاب است. از موضع کسی درباره‌اش حرف نمی‌زنم که مسیر را به پایان رسانده و اکنون پاسخ همه‌چیز را می‌داند. من هم خواننده‌ای بودم که در بعضی صفحه‌های آن تسلی و امید پیدا کردم.

مسئولیت والد

آنچه مرا به ترجمه کتاب «بدون فریاد، بدون تنبیه» ترغیب کرد، نخست نوع نگاه و تلاش دوستانم در نشر دکسا برای انتشار چنین کتاب‌های کاربردی در حوزه کارآمدی نهاد خانواده و فرزندپروری بود. دوم نوع نگاه کتاب به رابطه والد و کودک برایم تأمل‌برانگیز بود. بسیاری از پرسش‌های ما درباره فرزندپروری از اینجا شروع می‌شود که چگونه رفتار کودک را تغییر بدهیم، چگونه او را به همکاری وادار کنیم یا در برابر نافرمانی‌اش چه واکنشی نشان بدهیم. جان فوگل توجه ما را به خودمان هم جلب می‌کند. وقتی کودک رفتاری نامتعارف دارد، در ما چه اتفاقی می‌افتد؟ چه انتظاری از او داریم و واکنش‌مان چقدر آگاهانه است؟ برای من این جابه‌جایی نقطه آغاز اهمیت بود، چون والد را هم انسانی می‌بیند که نیازمند شناخت، یادگیری و گاهی ترمیم است. هسته کتاب را می‌توان در پیوند میان آگاهی والد، کیفیت رابطه و شیوه تربیت پیدا کرد. کودک برای رشد به محبت و امنیت نیاز دارد و هم‌زمان باید مرزها و مسئولیت رفتار خود را بشناسد. مسأله این است که چگونه این مرزها را بدون ترساندن و شرمنده کردن او برقرار کنیم. کتاب از ما می‌خواهد پیش از واکنش، درنگ کنیم و با کنجکاوی ببینیم پشت رفتار کودک چه می‌گذرد. این نگاه برایم جذاب بود، چون تربیت را فرآیندی روزانه می‌داند که در آن هم کودک رشد می‌کند و هم والد فرصت تغییر پیدا می‌کند.

به نظرم مهم‌ترین ویژگی کتاب «بدون فریاد، بدون تنبیه»، کنار هم قرار دادن احترام به کودک و مسئولیت والد است. برای برخی خانواده‌ها هنوز این پرسش وجود دارد که اگر تنبیه را کنار بگذاریم، چطور قاطع باشیم؟ گاهی هم احترام به احساسات کودک با پذیرفتن همه خواسته‌های او اشتباه گرفته می‌شود. پرداختن کتاب به مرزها، پیامدها و نشان‌دادن راه، کمک می‌کند این مفاهیم را دقیق‌تر ببینیم. می‌توان احساس کودک را پذیرفت و درهمان حال، رفتاری آسیب‌زا را متوقف کرد. می‌توان مهربان بود و تصمیم روشنی گرفت. ویژگی دیگرش توجه به موقعیت‌هایی است که در زندگی خانوادگی تکرار می‌شوند. فاصله میان دانستن و عمل‌کردن معمولاً همان لحظه‌ای آشکار می‌شود که خسته‌ایم، عجله داریم یا احساس می‌کنیم حرف‌مان شنیده نمی‌شود. اهمیت موضوع توقف میان محرک و پاسخ در همین‌جاست. همچنین جایگاهی که کتاب برای ترمیم و آشتی قائل است، ارزش دارد. رابطه با یک اشتباه پایان نمی‌یابد. پذیرفتن مسئولیت و تلاش برای جبران هم بخشی از تربیت است. فکر می‌کنم این نگاه برای خواننده‌ای که زیر فشار تصویر والد بی‌نقص قرار گرفته، راهی واقع‌بینانه‌تر دارد.

> کتاب «وقتش که برسد التیام می‌یابی» را به کسانی که در دوره‌ای از فقدان، جدایی، سرخوردگی یا تغییر قرار دارند و می‌خواهند با آرامش بیشتری به تجربه خود نگاه کنند، پیشنهاد می‌دهم



تأمل به‌موقع در موقعیت‌های ضروری

در درجه نخست کتاب«بدون فریاد، بدون تنبیه» را به پدرها و مادرهایی توصیه می‌کنم که می‌خواهند رابطه خود را با فرزندشان بهتر بفهمند، به‌ویژه کسانی که تصمیم دارند فریاد نزنند، اما هنگام تنش دوباره به همان واکنش همیشگی برمی‌گردند. این کتاب می‌تواند فرصتی باشد برای تأمل درباره موقعیت‌هایی که در آنها اختیار از کف می‌دهیم و درباره شیوه‌هایی که از خانواده خودآموخته‌ایم. کسانی هم که در آستانه پدر یا مادر شدن هستند، می‌توانند با خواندن آن درباره انتظارات‌شان از کودک و نقش خود فکر کنند. مربیان، معلمان و دیگر بزرگسالانی که با کودکان سروکار دارند نیز مخاطب آن هستند. موضوعاتی مانند الگوبودن، شناخت احساسات، مرزبندی و ترمیم رابطه در محیط آموزشی هم نمود دارند. ارزش چنین کتابی وقتی بیشتر می‌شود که خواندنش با مشاهده و تمرین همراه باشد.

دشوارترین بخش ترجمه برای این کتاب، حفظ لحن بود، هرچند لحن از واژگان و فضای عاطفی جدا نیست. در کتابی درباره فرزندپروری، نحوه بیان اهمیت زیادی دارد. متن باید روشن و دقیق باشد و درعین حال، مخاطب احساس نکند کسی از جایگاهی بالاتر مشغول قضاوت‌کردن اوست. انتقال این همراهی به فارسی نیازمند دقت است. یک جمله ممکن است از نظر معنایی درست ترجمه شود اما ناخواسته لحنی آمرانه یا سرزنش‌آمیز پیدا کند. در انتخاب واژه‌ها هم حفظ تفاوت مفاهیم مهم است. تنبیه، پیامد، مرز و مسئولیت هرکدام معنایی دارند و نمی‌توان آنها را به جای یکدیگر گذاشت. برای من معیار این است که خواننده هم مفهوم را درست دریافت کند و هم بتواند ارتباط آن را با زندگی روزمره خود ببیند. رسیدن به این تعادل آسان نیست و شاید از کار درنیامده باشد.

اهمیت کتاب «بدون فریاد، بدون تنبیه» برای من به نزدیکی موضوعش با زندگی روزمره برمی‌گردد. با متنی روبه‌رو هستیم که خواننده ممکن است امروز آن را بخواند و چند ساعت بعد، هنگام اختلاف با فرزندش، جمله یا پرسشی از آن را به یاد بیاورد. همین نزدیکی، مسئولیت ترجمه را برایم پررنگ کرد. دقت در چنین اثری فقط به انتقال اطلاعات محدود نمی‌شود. باید مراقب بود شیوه بیان نیز به فهم درست رابطه و موقعیت کمک کند. در سطح شخصی هم موضوع کتاب مجال تأمل دارد. پرداختن به واکنش‌های والد، انتظارات او و امکان جبران اشتباه، پرسش‌هایی ایجاد می‌کند که نمی‌توان همیشه از فاصله به آنها نگاه کرد. از این جهت، جایگاه این اثر را در فرصتی می‌بینم که برای بازاندیشی درباره مراقبت و مسئولیت فراهم می‌کند. دوست دارم ترجمه بتواند این فرصت را به خواننده هم منتقل کند و او را به مشاهده دقیق‌تر رابطه‌اش با کودک دعوت کند.

کمک به شنیده‌شدن صدای نویسنده

مترجم با شناخت و حساسیت زبانی خودش کار می‌کند و انتخاب‌هایش ناگزیر در متن حضور دارد. انتخاب واژه، ساخت جمله و تنظیم آهنگ نثر بدون دخالت ذوق و داوری او ممکن نیست. با این حال، برای این حضور حد قائلم. زبان شخصی مترجم باید به شنیده شدن صدای نویسنده کمک کند. اگر همه نویسندگان در ترجمه من شبیه هم حرف بزنند، احتمالاً ویژگی‌های زبان خودم بیش از اندازه بر متن غلبه کرده است. برای من، روانی به معنای آزادی در تغییر معنا نیست. می‌توان ساخت جمله را متناسب با فارسی بازسازی کرد اما باید تأکیدها، رابطه مفاهیم و لحن نویسنده حفظ شود. به‌خصوص در متنی آموزشی، نباید توضیح یا برداشت شخصی را بی‌نشانه وارد نوشته کرد. در بازخوانی هم از خودم می‌پرسم آیا این عبارت به فهم متن کمک می‌کند و با صدای نویسنده سازگار است، یا فقط جمله‌ای است که خودم دوست دارم بنویسمش؟ این پرسش برای مهار حضور شخصی مترجم ضروری است.

هنر التیام درد

واکاوی زخم‌های درونی و التیام از دردها در کتاب وقتش که برسد التیام می‌یابی

روانشناسی
بهار خسروی
گروه کتاب

در جهانی که با شتابی سرسام‌آور به سمت پیشرفت، کارایی و نمایش بی‌وقفه خوشبختی می‌دود، غمگین بودن یا ایستادن و دست کشیدن از رقابت، گاهی به منزله عقب افتادن از قافله پرسرعت زندگی می‌ماند و گاهی هم همانند جرمی نابخشودنی در نگاه اطرافیان به چشم می‌آید. شبکه‌های اجتماعی و فرهنگ عامه از فرمول‌های شتاب‌زده‌ای برای موفقیت پر شده‌اند و می‌گویند: «چگونه در ۱۰ روز به آرامش برسیم؟»، «قوی باش»، «مثبت فکر کن و به جلو بتاز». اما واقعیت تلخ این است که روح آدمی ماشین یا رایانه نیست که با فشردن یک دکمه یا تعویض یک قطعه، دوباره با حداکثر توان کار کند. زخم‌های روانی زمان می‌خواهند، حوصله می‌طلبند و بیش از هر چیز، نیاز به پذیرش دارند. کتاب «وقتش که برسد التیام می‌یابی» نوشته برایانا ویست با ترجمه سمانه کدخدایی مرغزار که توسط انتشارات دکسا منتشر شده، دقیقاً دست روی همین نقطه می‌گذارد. این اثر نه ادعای معجزه دارد و نه می‌خواهد وعده‌های توخالی انگیزشی به خواننده‌اش بدهد؛ بلکه دست مخاطب را آرام در دست می‌گیرد، او را به کناری می‌کشد و می‌گوید: «نفس عمیقی بکش، اشکالی ندارد اگر هنوز روبه‌راه نیستی. التیام یافتن زوری نیست؛ وقتش که برسد رخ می‌دهد.» برایانا ویست، نامی آشنا برای علاقه‌مندان به جستارنویسی‌های نوین در حوزه خودآگاهی و روان‌شناسی فردی است. او در ایران و جهان بیش از هر چیز با کتاب «تو خود کوهی/ The Mountain is You» شناخته شد؛ اثری که به پدیده خودتخریبی و راه‌های رهایی از الگوهای بازدارنده ذهنی می‌پرداخت. اما «وقتش که برسد التیام می‌یابی» زاویه دید متفاوتی دارد. اگر در کتاب «تو خود کوهی» سخن از ایستادگی در برابر صخره‌های درونی بود، در این کتاب نویسنده با لحنی بسیار لطیف‌تر، صمیمانه‌تر و شاعرانه‌تر از فصل ترمیم می‌گوید. در پشت جلد کتاب جمله‌ای به چشم می‌خورد که عصاره اصلی تفکر نویسنده را نشان می‌دهد: «گاهی مشکل این نیست که نمی‌خواهیم التیام بیابیم، مسأله این است که هنوز آماده نیستیم با حقیقتی روبه‌رو شویم که درد را در جانمان زنده نگه داشته است. التیام، بیشتر از آن که یک جهش ناگهانی باشد، یک تغییر آرام است؛ لحظه‌ای که دست از جنگیدن برمی‌داریم و به خودمان اجازه می‌دهیم چیزی را تمام‌شده بدانیم.» ویست به خواننده یادآوری می‌کند که رنج، یک خط سیر مستقیم و قابل پیش‌بینی ندارد. التیام مثل ترمیم یک شکستگی در استخوان نیست که بعد از چهلمین روز دقیقاً بتوان مثل روز اول راه رفت. ذهن و روان انسان لایه‌لایه است. گاهی التیام در عقب‌نشینی است، گاهی در گریستن و گاهی در سکوتی طولانی که جامعه پرهیاهوآن را با افسردگی اشتباه می‌گیرد.

از دل تجربه‌های تلخ گذشته

ساختار کتاب به صورت مجموعه‌ای از جستارهای کوتاه، پیوسته و تأمل‌برانگیز چیده شده است. این ساختار بزرگ‌ترین لطف را به مخاطب امروزی می‌کند؛ مخاطبی که میان ترافیک، دغدغه‌های معیشتی، کار تمام‌وقت و هجوم اعلان‌های بی‌پایان، مجالی برای خواندن کتاب‌های قطور و نظریه‌های سنگین ندارد. جستارها به گونه‌ای نوشته شده‌اند که خواننده می‌تواند کتاب را باز کند، دو یا سه صفحه بخواند، کتاب را ببندد و در طول روز به آن ایده فکر کند. نویسنده درباره مرز باریک میان «صرفاً دوام آوردن و زنده بودن» با «واقعاً زندگی کردن» حرف می‌زند. درباره رنج‌هایی سخن می‌گوید که نباید دورشان زد یا با قرص و فراموشی سرپوش روی‌شان گذاشت، بلکه باید ایستاد و آنها را زندگی کرد. او از قلبی می‌گوید که عادت کرده حس کردن و عواطف را به تعویق بیندازد تا دیگر آسیب نبیند و از ذهنی که به اشتباه گمان می‌کند کنترل کردن همه‌چیز، امنیت می‌آورد. در بخشی از مقدمه کتاب که با لحنی خودمانی و از دل تجربه زیسته خود نویسنده جاری شده، می‌خوانیم: «این کتاب، گردآورده‌ای از نوشته‌هایی است که طی سال‌ها در مسیر شخصی‌ام نوشته‌ام؛ از روزگاری که دخترکی بودم و با آشفتگی‌های جدی روانی و هیجانی دست‌وپنجه نرم می‌کردم، تا امروز که زنی هستم و در ساحل کالیفرنیا، در شبی خنک از تابستان، این واژه‌ها را برای تو می‌نویسم... اگر این کتاب را در دست گرفته‌ای، یعنی همین حالا در مسیر التیام و کشف رسالت راستین خود قدم گذاشته‌ای.» این صداقت کلامی، پیوندی عمیق و مبتنی بر اعتماد میان نویسنده و خواننده ایجاد می‌کند. ویست از جایگاه دانای کل به مخاطب نگاه نمی‌کند؛ او از دل تجربه‌های تلخ گذشته‌اش دست بلند کرده و نشان می‌دهد خروج از تاریکی ممکن است، حتی اگر بسیار طول بکشد.



وقتش که برسد التیام می‌یابی
- نویسنده: برایانا ویست
- مترجم: سمانه کدخدایی مرغزار
- انتشارات: دکسا
- تعداد صفحات: ۲۴۳ صفحه
- قیمت: ۷۳۰۰۰۰ تومان

نوشیدن چای داغ

شاید بزرگ‌ترین آسیب کتاب‌های زرد خودیاری و توسعه فردی در سال‌های اخیر، ترویج مثبت‌اندیشی تحمیلی باشد؛ این ایده که همیشه باید شاد باشی، به زخم‌هایت لبخند بزنی و از هر فاجعه‌ای درس زندگی استخراج کنی. ویست شجاعانه این توهم را کنار می‌زند. او حق سوگواری، حق ترسیدن و حق خسته بودن را به رسمیت می‌شناسد. در بخشی از صفحات آغازین می‌نویسد: «زندگی از ما می‌خواهد بخش بالغ، آینده‌نگر و مسئول خودمان را پشت فرمان بنشانیم، نه ترس‌ها را... اما به جای انکار این نوسان، باید آن را در آغوش بگیریم. گاهی التیام به معنای آغاز یک فصل تازه نیست، بلکه به معنای پذیرفتن پایان یک فصل است.» این واقع‌گرایی تسکین‌بخش، احساس گناه ناشی از رنج کشیدن را از دوش مخاطب برمی‌دارد. کتاب فقط درباره انتزاعات فکری صحبت نمی‌کند؛ بلکه مکرراً یادآوری می‌کند ذهن، خانه امنی به نام جسم دارد. نویسنده به مسأله بازگشت به حس‌های تن، غذا خوردن با آرامش، خواب، قدم زدن و آزاد کردن انرژی‌های انباشته شده در جسم تأکید می‌کند. این پیوند میان تن و روان، به متن بعدی ملموس می‌دهد. یکی از جذاب‌ترین تحلیل‌های ویست در این اثر، نقد «نیاز اعتیادآور به تأیید دیگران» است. او نشان می‌دهد چگونه بسیاری از دردهای پایان‌ناپذیر ما ناشی از این است که هویت خود را در چشم دیگران جست‌وجو می‌کنیم. کتاب مرحله به مرحله به مخاطب آموزش می‌دهد که چگونه آرام‌آرام نقاب‌ها را کنار بگذارد، به کودک آسیب‌پذیر درونش سر بزند و از سرزنش بی‌رحمانه خود دست بکشد. در نهایت، کتاب «وقتش که برسد التیام می‌یابی» به خواننده یادآور می‌شود که التیام، مقصد یا قله‌ای نیست که پس از فتح آن پرچمی برافرازیم؛ بلکه التیام، همان قدم‌های لرزان و شکننده‌ای است که امروز برمی‌داریم، همان روزهایی است که با تمام اندوه‌مان از رختخواب بلند می‌شویم و دوباره به دنیا سلام می‌کنیم. این اثر، همان کتابی است که باید کنار تخت یا روی میز کار باشد. کتابی که لزومی ندارد از صفحه اول تا آخرش را با عجله در یک روز تمام کرد؛ بلکه باید مانند جرعه‌های یک چای داغ یا قهوه، به آهستگی آن را نوشید.

پایان خط تنبیه

بازنگری در شیوه‌های فرزندپروری در بدون فریاد، بدون تنبیه



در دنیای پرمشغله امروز که والدین زیر فشار کار، مسائل اقتصادی و استرس‌های روزمره زندگی می‌کنند، تربیت فرزندان اغلب به یک میدان جنگ فرسایشی تبدیل می‌شود. بسیاری از پدر و مادرها با وجود عشق عمیقی که به فرزندان‌شان دارند، در لحظات بحرانی و طغیان‌های عاطفی کودک، کنترل خود را از دست می‌دهند و واکنش مناسبی نشان نمی‌دهند؛ صدای‌شان بالا می‌رود، تهدید می‌کنند و بلافاصله بعد از کاهش عصبانیت، با احساس عمیق پشیمانی روبه‌رو می‌شوند و در این فکر هستند که راه بهتری هم هست؟ می‌شود بدون ترساندن و تنبیه کردن، بچه‌هایی مسئولیت‌پذیر، آرام و خوش‌رابطه تربیت کرد؟ کتاب «بدون فریاد، بدون تنبیه» نوشته جان فوگل با ترجمه سمانه کدخدایی مرغزار که در انتشارات دکسا منتشر شده، برای پاسخ به همین نیاز بنیادین نوشته شده است. این اثر دعوتی است به بازنگری ریشه‌ای در سنت‌های تربیتی قدیمی که سال‌هاست کارآمدی خود را از دست داده‌اند. جان فوگل در صفحات نخستین کتاب با صراحتی تحسین‌برانگیز از تجربیات تلخ گذشته‌اش در مسیر فرزندپروری می‌گوید؛ از روزهایی که به‌عنوان پدری جوان، از فرط خستگی و عصبی بودن، کنترل خود را از دست می‌داده و کودک خردسالش را به خاطر رفتارهایش تنبیه می‌کرده است. این اعتراف صمیمانه، نقطه عطف کتاب است. فوگل به پشتوانه دستاوردهای نوین علم اعصاب و روان‌شناسی رشد، این حقیقت ساده اما تکان‌دهنده را پیش روی مخاطب می‌گذارد: رفتار نادرست کودک، نشانه عصیان یا لجبازی عمدی نیست؛ بلکه انعکاس سیستم عصبی نابالغ و نیازهای برآورده نشده اوست. وقتی کودکی در بازار، میهمانی یا خانه دچار فروپاشی عاطفی می‌شود و جیغ می‌کشد، مغز او در حالت جنگ یا گریز قرار گرفته است. فریاد زدن یا تنبیه بدنی و کلامی والدین، نه‌تنها مغز متفکر کودک را آرام نمی‌کند، بلکه هورمون‌های استرس را در بدن او ترشح کرده و او را در حالت تدافعی عمیق‌تری فرو می‌برد. نویسنده با استناد به تحقیقات علمی ثابت می‌کند که تنبیه، مغز را در حالت ترس منجمد می‌کند، اما به کودک مهارت حل مسأله یا تنظیم هیجان نمی‌آموزد.

۴ گام مهم در تربیت فرزند

یکی از نقاط قوت کتاب، ساختار کاربردی و گام‌به‌گام آن است. فوگل به جای ارائه دستورالعمل‌های خشک و ایده‌آل‌گرایانه که در عمل غیرقابل اجرا هستند، به والدین یاد می‌دهد که چگونه فرآیند تربیت را از خود والد آغاز کنند. رویکرد این کتاب بر چهار ستون کلیدی استوار است و در گام اول مدیریت هیجانات والد را مهم می‌داند. نویسنده به والدین پیشنهاد می‌دهد که اول خودتان آرام شوید. او تأکید می‌کند که تغییر رفتار کودک از خودش شروع نمی‌شود، بلکه از دگرگونی در حال روحی و هیجانی والد آغاز می‌شود. پدر و مادر آگاه می‌آموزند که محرک‌های عاطفی خود را بشناسند و پیش از واکنش شتاب‌زده، مکث کنند. پاسخگویی آگاهانه به نیازها گام مهم دیگر در تربیت فرزندان است. کتاب به خواننده می‌گوید که به جای تمرکز کورکورانه روی رفتار بد، به ریشه‌یابی پیام‌های پنهان پشت آن رفتار بپردازد؛ نیازی که کودک به دلیل نداشتن مهارت زبانی، از طریق گریه، پرخاش یا لجبازی ابراز می‌کند. عواقب منطقی به جای مجازات‌های خودسرانه نیز گام بعدی این مسیر است. کتاب، تفاوت ظریف اما بسیار مهم میان تنبیه و پیامد منطقی را روشن می‌کند. تنبیه معمولاً شامل تحقیر، شرم و اعمال قدرت والد است، در حالی که پیامد منطقی به کودک کمک می‌کند تا با اثر طبیعی عمل خود روبه‌رو شود و در محیطی امن و بدون ترس، مسئولیت کارش را بپذیرد. گام بعدی، ساختن رابطه امن و مبتنی بر اعتماد است. در این الگو، رابطه والد و فرزند بر هر چیز دیگری ارجحیت دارد. حتی در سخت‌ترین لحظات تنش، اتصال عاطفی باید حفظ شود تا کودک در کنار امنیت حضور والدین، مهارت‌های اجتماعی و درون‌فردی را بیاموزد.

در نهایت کتاب «بدون فریاد، بدون تنبیه» با ارائه مثال‌های ملموس، مکالمات واقعی میان والدین و فرزندان و راهکارهای مناسب، به پدران و مادران کمک می‌کند تا در مواجهه با فرزند خود چه واکنشی داشته باشند. این اثر، یک دستورالعمل یک شبه نیست؛ یک سفر درونی است؛ سفری که به والدین یادآوری می‌کند برای تغییر دادن دنیای درون فرزندان‌شان، نخست باید جهان پرالتهاب درونی خود را به آرامش برسانند.



بدون فریاد، بدون تنبیه
فرزندپروری آگاهانه
- نویسنده: جان فوگل
- مترجم: سمانه کدخدایی مرغزار
- انتشارات: دکسا
- تعداد صفحات: ۲۴۵ صفحه
- قیمت: ۷۸۰۰۰۰ تومان