

معرفی کتاب

"یکی از بهترین و مفیدترین کتاب‌ها در زمینه تربیت فرزند است که تا به حال خوانده‌ام. این کتاب به خوبی به مشکلات فرزندپروری مدرن می‌پردازد، و نشان می‌دهد که چطور گیج شده‌ایم و نمی‌دانیم چه می‌خواهیم و فرزندمان به چه چیزی نیاز دارد. این کتاب ما را به چالش می‌کشد تا درباره نقش‌مان به عنوان پدر یا مادر بازنگری کنیم، و راهنمایی‌هایی را ارائه می‌دهد که چه کار باید بکنیم."

جیمز ای. لوین،

مدیر، پروژه پدر بودن

"یک کتاب فوق العاده که واقعا ارزش خواندن دارد..... ارائه ماهرانه دکتر ارنسافت از مسائل پیچیده روانشناسی و اجتماعی؛ که آن را با تصاویر موردی شگفت انگیز توضیح می‌دهد، و به والدین کمک می‌کند تعادلی را در شیوه‌های فرزندپروری‌شان بین افراط و انتظارات بی‌جا ایجاد نمایند."

جان بی. کلی،

PhD، نویسنده همکار زنده ماندن از جدایی

"دایان ارنسافت درباره یک ناراحتی عمیق و تردیدی در بین والدین طبقه متوسط در عصر حاضر توضیح می‌دهد که نه تنها باید با مشکل دو شغله بودن دست و پنجه نرم کنند، بلکه باید با بحران فرهنگی در زمینه فرزندپروری هم مقابله نمایند.... وی ما را با اصول روانشناسی آشنا می‌کند که به آسایش و رفاه تمام والدین کمک کرده و بدان وسیله موجب می‌شوند که فرزندان‌شان هم احساس آسایش و رفاه کنند."

نانسی جی. چودورو،

PhD، نویسنده زنانگی، مردانگی، تمایلات جنسی

درباره نویسنده

دایان ارنسافت، PhD، یک روانشناس برجسته بالینی و رشد در سانفرانسیسکو است. او پروفیسور روانشناسی در موسسه رایت برکلی است، همچنین یک روان درمانگر است که روی کودکان و والدین کار می کند، و دو فرزند دارد و مقالاتی را در سطح بین المللی منتشر و سخنرانی هایی را ایراد کرده است.

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۱
پیش‌گفتار.....	۱۳
فصل اول: خطرات فرزندپروری.....	۱۹
فصل دوم: اعلی‌حضرت کوچولو.....	۴۵
فصل سوم: باب‌به‌دنیا آمدن کودک، خانواده‌ماسه‌نفره می‌شود یا کودک جزئی از خود من می‌شود؟.....	۷۱
فصل چهارم: فرزندپروری همراه با احساس‌گناه.....	۱۰۳
فصل پنجم: فرزندم، دکترم.....	۱۲۵
فصل ششم: نازیروردگی کودکان برای رسیدن به موفقیت.....	۱۵۷
فصل هفتم: والدینی که برای عشق معامله می‌کنند.....	۱۹۱
فصل هشتم: وقتی کودک را با چوب تنبیه می‌کنی، او را از دست می‌دهی.....	۲۲۳
فصل نهم: بزرگ‌سال کوچک.....	۲۵۷
فصل دهم: بر باد ندادن دوران کودکی.....	۲۸۵

مقدمه مترجم

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

فرزندپروری خوب و کافی در عصر حاضر با اصول، تکنیک‌ها و روش‌های متفاوت و منحصر به فردی درآمیخته است و چشم‌انداز نوینی را بر روی والدین گشوده است. والدین آگاه همواره در تلاش‌اند که با دانش‌افزایی از شیوه‌های سنتی و غیرعلمی اجتناب نموده تا بتوانند کمک شایان توجهی در جهت شکل‌گیری شخصیت سالم و آینده‌ی روشن فرزندان‌شان کرده باشند. دایان ارنسافت یک روانشناس و مادر موفق است که در کتاب حاضر بر اساس تجربیات بالینی خویش به دغدغه‌ها، مشکلات شغلی و مسائل روزانه‌ی والدینی می‌پردازد که از هیچ تلاشی و کوششی دریغ نمی‌کنند و با تمام قوا، انرژی و زمان خود را صرف این می‌کنند که فرزندان بی‌عیب و نقصی داشته باشند. آنان با روشی افراط‌گونه به تربیت و رشد همه‌جانبه‌ی فرزندان پرداخته و به‌طور ناخودآگاه به آن‌ها اجازه کودکی کردن، آزمایش و خطا نمی‌دهند و در نهایت نه‌تنها این نوع روش نتیجه‌ی عکس را به همراه خود دارد، خودشان نیز با احساسات متناقضی همچون احساس گناه، احساس بی‌کفایتی و ناکارآمدی مواجه می‌شوند.

صراحتاً می‌توان چنین اظهار نمود که این کتاب متفاوت‌تر از کتاب‌هایی است که تاکنون درباره‌ی فرزندپروری و تربیت کودک مطالعه نموده و خواهید کرد و آن هم به این دلیل است که دایان ارنسافت با دقت و ظرافت خاص و با نکته‌سنجی به شرح حال موردی و نمونه‌های واقعی مراجعان خویش در جلسات مشاوره پرداخته، آن‌ها را ریشه‌یابی می‌کند و مورد تحلیل و ارزیابی قرار می‌دهد و در نهایت تکنیک و راهکارهای مناسبی در جهت حل مشکلات به آن‌ها ارائه داده می‌دهد.

SPOLING CHILDHOOD کودک‌پرورده، عنوان اصلی کتاب است. اما از آنجائیکه

مخاطبین اصلی و موردنظر در این کتاب روانشناسان، مشاوران، آموزگاران و والدین

هستند جهت برقراری ارتباط مؤثر با کتاب، با موضوع قابل فهم و تأمل برانگیز، والد خوب - کودک لوس، نام گذاری شده است.

و در آخر اینجانب بر خود لازم می دانم که از پیشنهادهای بسیار خوب و راهنمایی های اساتید بزرگوار و گران قدرم سرکار خانم دکتر زهرا اندوز و جناب آقای دکتر حسن حمیدپور کمال تشکر و قدردانی را داشته باشم. امید می رود مطالب و نکات مفید این کتاب بینشی نو و اثربخش را برای خوانندگان محترم به ارمغان بیاورد.

دکتر سمیه عابدینی مزرعه

استادیار دانشگاه

روان درمانگر تخصصی کودک - نوجوان

مقدمه

امروزه والدین با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم می‌کنند. آنها همزمان درگیر کار و مسائل خودشان هستند و در عین حال بیش از اندازه روی فرزندان شان تمرکز دارند. به عنوان مثال تمام کارشناسان - اساتید، سیاست‌گذاران، روزنامه‌نگاران، نویسندگان - والدین امروزی را خودخواه یا افراطی، غایب یا همیشه حاضر، ناآگاه یا خیلی تحصیل کرده می‌دانند. آیا این تضادها درست هستند؟ چرا امروزه والدین برای تربیت فرزندان شان اینقدر با مشکل مواجه هستند، و ما چه کمکی می‌توانیم به آنها بکنیم تا شرایط شان بهتر شود؟

کتاب والدخوب - کودک لوس هم به بدبختی‌های والدین می‌پردازد، و هم به نیازهای کودکان، هم پاسخگوی مطالبات اجتماعی است و هم خواسته‌های روانی و درونی آنها، و در نتیجه رویکرد تازه‌ای را برای حل مشکلات سبک زندگی خانوادگی مدرن ارائه می‌دهد. دایان ارنسافت که به طور آشکار پوچی‌ها، ناکامی‌ها، و احتمالات فرزندپروری معاصر را در نظر می‌گیرد، نشان می‌دهد که والدین امروزی مثل نسل‌های قبلی، والدین بد یا خودخواهی نیستند. بلکه نشان می‌دهد که ما والدین گیجی هستیم، و عمیقاً تحت تأثیر فشارهای فراینده محیط کار، تغییرات اساسی در ساختار خانواده، و غیر قابل پیش بینی بودن دنیای اطراف، اجتماع، و دنیای سیاسی قرار داریم. ما می‌خواهیم تمام تلاش مان را بکنیم. ما که همواره با کمبود وقت مواجه هستیم، با این حال نگرانیم که چطور به فرزندان مان کمک کنیم تا موفق شوند، و در حالیکه استقلال فرزندان مان را به رسمیت می‌شناسیم، اما می‌ترسیم که عشق و محبت آنها را از دست بدهیم، همه ما اغلب در یک پاندول گیر افتاده‌ایم که بین کم گذاشتن برای فرزندپروری و توجه بیش از حد به آن در حرکت هستیم.

دکتر ارنسافت با حساسیت زیادی نسبت به مشکلات خانوادگی، سال‌های کاری اش به عنوان روانشناس بالینی را بازگو می‌کند. وی نشان می‌دهد که فرهنگ ما چطور نوع جدیدی از "مفهوم کودک - بزرگ‌مرد کوچک" را خلق کرده است، که نیمی از آن بزرگسال، و نیمی

دیگریک کودک معصوم است. این شخصیت جدید، یک سری مشکلات جدید هم دارد، از جمله شبه بلوغ، رفتار کودکانه، یک احساس تقسیم شده از خود، و اضطراب مزمن. مارتین، مادر لاورل سه ساله، از دختر کوچکش انتظار دارد خودش تصمیم بگیرد که چطور پدرش را ملاقات کند، اما در عین حال، شب‌ها شیشه شیرش را به او می‌دهد که گریه نکند. گوندولین هشت سالش است و تشویق می‌شود تعامل یکسانی با مادرش داشته باشد، اما وقتی به توافق نمی‌رسند، ناراحتی و اوقات تلخی بدی بین‌شان اتفاق می‌افتد. درحالیکه مارتین و گوندولین مثال‌های خاصی هستند، اما ماجرای آنها و برخی داستان‌های دیگر، آنقدر بیادماندن هستند که در این کتاب آورده شده‌اند تا به خوانندگان کمک کنند پارادوکس‌های فرزندپروری خودشان را در سایه خوش بینی و تغییر بررسی نمایند.

کتاب والدخوب - کودک لوس که یک کتاب روشنگرانه و دلسوزانه است، دیدگاه معقولانه‌تری را ارائه می‌دهد که چگونه می‌توانیم فرزندان مان را بهتر تربیت کنیم. دکتر ارنسافت به ما کمک می‌کند جامعه‌ای بسازیم که در آن بتوانیم بر مشکلات مان فایق آمده و بین کار و خانواده مان تعادل برقرار کنیم، که در این جامعه، فرزندپروری "خوب-کافی" جای فرزندپروری کامل و بی‌عیب و نقص را می‌گیرد، و عجله و شتابزدگی جای خود را به هماهنگی و هارمونی می‌دهد، و بزرگ‌سال کوچک جای خود را به کودکی می‌دهد که در یک پیوستار سالم از نوزادی تا بزرگسالی رشد می‌کند. خواندن این کتاب برای والدین، پدر و مادرهای آینده، و متخصصان دغدغه مند و هرکسی که به مسائل و مشکلات امروزی خانواده‌ها علاقمند است، بسیار ارزشمند و مفید می‌باشد.

پیش‌گفتار

چه کسی کودکان را تربیت می‌کند؟ این سؤال است که آمریکایی‌ها از زمان افزایش تعداد زنان شاغل، مطرح کرده‌اند. اکنون دایان ارنسافت پاسخ این سؤال را به ما می‌دهد. والدین فرزندان‌شان را تربیت می‌کنند، همیشه هم همین‌طور بوده است. او اصرار دارد که مسئله این نیست که چه کسی فرزندان را تربیت می‌کند، بلکه مسئله‌ی مهم این است که آن‌ها چگونه تربیت می‌شوند.

آیا پدر و مادرهای امروزی خودشیفته و خودمحور هستند یا اینکه بیش از حد نگران و افراطی‌اند؟ دکتر ارنسافت در این تحلیل پیچیده، گسترده و شگفت‌انگیز مشکلات فرزندپروری در دهه‌ی ۱۹۹۰ می‌گوید که پاسخ هر دو است.

می‌توان سؤالات را به طرق مختلفی مطرح کرد، اما این موضوع که چگونه فرزندان‌مان را تربیت می‌کنیم؛ دغدغه ذهنی خیلی از آمریکایی‌ها در قرن حاضر است. در سال‌های قبل از جنگ جهانی دوم، کودکان به صورت ترکیبی از هویت‌هایی دیده می‌شدند که منتظر کنترل والدین و جامعه بودند. مشاورها به شدت نگران رفتار کودکان بودند و دستورالعمل‌هایی را به والدین می‌دادند که چگونه فرزندان را تربیت کنند تا متناسب با هنجارهای اجتماعی آن روز باشد. کودکان وارد یک دنیای بزرگسال محور شده بودند و انتظار می‌رفت که بدون هیچ تغییر محسوسی جای آن‌ها را بگیرند. این بدان معنا بود که مجموعه قوانین و انتظارات شدید و سخت‌گیرانه‌ای وجود داشت که خوردن، خواب و دست‌شویی رفتن کودک را آموزش می‌داد و اینکه چه موقع یک کودک کوچک اجازه حرف زدن در حضور بزرگ‌ترها را دارد.

سال‌های بعد از جنگ جهانی دوم، شاهد یک نرمش محسوس نسبت به کودکان بودیم. روان‌شناسان به جای تمرکز روی کنترل آن‌ها، به رشد آن‌ها فکر می‌کردند، به اینکه

در هر مرحله‌ی سنی باید چه انتظاری از یک کودک داشت. نتیجه‌ی این امر پیدایش نظریه‌های جدید رشد کودک بود؛ نظریه‌هایی که مراحل رشد نوزادی تا کودکی را مانند نقشه‌ی یک منطقه بیان می‌کردند.

چندی نمی‌گذرد که کتاب‌های مشاوره به پدر و مادرها توصیه می‌کردند که دقیقاً در هر مرحله از رشد چه انتظاری باید از کودک داشته باشیم. والدین با نگرانی صفحات کتاب‌های آرنولد گِزل و فرانسیس ایلگ به نام رشد کودک را می‌خوانند تا ببینند که آیا فرزندشان به موقع لبخند زده، چرخیده، ایستاده، راه می‌رود و حرف می‌زند یا نه. در سراسر دنیا، اکثراً این مادرها هستند که از کودکان مراقبت می‌کنند و تجربیات‌شان را در اختیار هم می‌گذارند و همیشه به دنبال اطمینان از این موضوع هستند که رشد کودکان‌شان مطابق با هنجارهای جدید است.

از نگرانی درباره‌ی رشد فیزیکی و عصبی کودکان تا آسایش روانی‌شان، تنها یک گام کوچک فاصله است. خیلی زود بنجامین اسپاک، مردی که پزشک کودکان شد، درباره‌ی نحوه‌ی رفتار والدین با فرزندان‌شان مشاوره می‌داد، اینکه چطور بیماری سرخک را تشخیص بدهند تا اقدامات ضروری برای درمان مشکلات روانی کودکان؛ در همه موارد توصیه‌هایی را ارائه می‌داد. او که نظریه‌های جدید رشد را مطرح می‌کرد، به والدین هشدار می‌داد که اگر انتظارات والدین فراتر از توانایی‌های کودک باشد، در آن صورت کودک در معرض آسیب روانی قرار خواهد گرفت.

اکنون کودکان به جای وارد شدن به یک دنیای بزرگ‌سال محور، در رأس توجه خانواده‌ها قرار گرفته‌اند. اکنون باید از دنیای کودک محافظت شود؛ دنیای کودک نه والدین که قبلاً زمان غذا خوردن، خوابیدن و دستشویی رفتن کودکان را کنترل می‌کردند. تقریباً شب که می‌شود به نظر می‌رسد فکر می‌کنیم اگر چوب تنبیه را کنار گذاشته‌ایم که مبادا از آن استفاده کنیم، در آن صورت فرزندان‌مان را لوس کرده و کودکی‌شان را خراب کرده‌ایم. اما روزها همیشه اجازه دارند هر کار دوست دارند بکنند.

در اوایل دهه‌ی ۱۹۵۰ بود که اولین تجربه‌ام را با این موضوع داشتم که اگر این شیوه‌ی جدید اجازه داشتن به نهایت خود برسد، در آن صورت چه اتفاقی می‌افتد. با یکی از

دوستانم ملاقات کردم که به راحتی در آشپزخانه مشغول چت کردن بود و پسر چهارساله اش که خواب بود، وارد اتاق شد و می‌خواست که مادرش به او توجه کند. وقتی که مادرش بلافاصله جواب او را نداد، به سمتش دوید و شروع به زدن او کرد و با دست‌های کوچکش به صورت مادرش می‌زد، اما آرام نمی‌شد؛ کنترلش را از دست داد و به سمت آشپزخانه حمله کرد، یک چاقو برداشت و آن را به اتاق پرتاب کرد که نزدیک بود به گوش من بخورد. اول شوکه شدم، اما بعد عصبانی شدم. ولی دوستم خیلی آرام پسرش را بغل کرد و بدون یک کلمه سرزنش کودک، گفت که او فقط حسود است، چون تو اینجایی به تو حسادت می‌کند. وقتی به او توجه نمی‌کنم، خوشش نمی‌آید.

عصر اجازه دادن، تقریباً به صورت طبیعی وارد جنبش حقوق کودکان شده است. همان‌طور که جنبش‌های آزادی‌خواهی طی دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ گسترش می‌یافتند، کودکان به فهرست ستم‌دیدگان اضافه شدند. حامیان کودکان تصریح می‌کردند که کودکان افراد کوچکی هستند که هیچ نقشی در تعیین سرنوشت خودشان ندارند. اکنون کودک شکننده‌ای که نیاز به مراقبت و توجه مداوم دارد، کودکی که به گفته‌ی افراد دهه‌ی ۱۹۵۰ با شیوه‌های نادرست تربیت می‌شد، به یک عامل تعیین‌کننده تبدیل شده است. در این دیدگاه که کودک از جایگاه برابری در اجتماع برخوردار است؛ قوانین و مرزهای بزرگ‌سالان ناقض آزادی کودکان بود.

این ایده که شاید کمی افراطی اما اصلاح شده بود، به خوبی وارد فرهنگ فرزندپروری شد، به طوری که دیگر والدین به آسانی نمی‌توانستند به کودکان شان بگویند چه کار کنند. در عوض درگیر چیزی شده بودند که یک نویسنده آن را گفت‌وگوی سقراطی در سطح کل می‌نامد که با انکار اقتدار و اختیارات والدین شروع می‌شود و فرقی نمی‌کند کودک چه زمانی به تخت‌خواب یا مدرسه برود. اکنون والدین می‌پرسند: بسیار خوب به من بگو خودت فکر می‌کنی، الان باید چه کار کنی؟ و در دل آرزو می‌کند که کودک پاسخ درست و مناسب را بدهد.

سپس برای پنجاه سال، به سمت چیزی حرکت کرده‌ایم که دکتر انسافت آن را بحران فرزندپروری می‌نامد. بحرانی که به گفته‌ی او، آغاز تعاریف مبهم و متناقض از دوران

کودکی است و به ناتوانی ما برای تصمیم‌گیری درمورد کودکان مان اشاره می‌کند که آیا آن‌ها بزرگ‌سالان کوچکی هستند که در حال بزرگ شدن می‌باشند یا اینکه کودکان بی‌گناه و وابسته‌ای هستند که همواره به مراقبت و محافظت ما نیاز دارند.

از آنجایی که نمی‌توانیم پاسخ این سؤال را واضح بدهیم، لذا او با ذکاوت دراین باره توضیح می‌دهد و دو دیدگاه رقابتی را با هم ادغام و عبارت "بزرگ‌سال کوچک" را بیان می‌کند که عبارت انگیزشی او برای دو وجه دوران کودکی است که کودک نصف کوچک است و نصف بزرگ‌سال. نتیجه این می‌شود که او تصویر واضحی را به ما نشان می‌دهد که نسلی از والدین گیج، سردرگم و همراه با احساس گناه است که فرزندان شان را نازپرورده می‌کنند و هم‌زمان، به آن‌ها اجازه می‌دهند و حتی آن‌ها را تشویق می‌کنند که تصمیمات پیچیده‌ای بگیرند یا کارهای سختی بکنند که شاید حتی یک فرد سی‌ساله هم نتواند از عهده‌شان برآید.

ماجرایی که او طی سال‌ها کار و فعالیت در زمینه‌ی روان‌شناسی کودک با آن‌ها برخورد کرده است شواهدی را ارائه می‌دهد که والدین یک لحظه با کودکان شان مثل یک نوزاد رفتار می‌کنند و یک لحظه بعد، مثل یک فرد بزرگ‌سال و بالغ. به گفته‌ی یک کودک هشت‌ساله، پس از اینکه بسیار کوشیده بود تا به والدین اش بفهماند که او دیگر کودک کوچکی نیست، می‌گوید: اما می‌شود که شما هم به آن‌ها بگویید با من مثل یک فرد بیست‌ساله رفتار نکنند؟

در این کتاب حکیمانه و آموزنده، دکتر ارنسافت دقیقاً همین موضوع را به والدین می‌گوید و البته خیلی مطالب دیگر. در اینجا خواننده چه والدین باشد یا یک فرد متخصص، توصیه‌های بسیار خوب و آموزنده‌ای را دریافت می‌کند که فراتر از یک کتاب راهنماست.

برخلاف خیلی از کارشناسان که خانواده‌ها را به صورت اتم‌هایی می‌بینند که در فضا معلق هستند و هیچ ارتباطی با اجتماع و محیط زندگی خانواده‌ها ندارند، اما دکتر ارنسافت به خوبی رابطه‌ی خانواده‌ها و زندگی اجتماعی را درک می‌کند. او از لحن خشن و انتقادی که شکست ارزش‌های خانوادگی را فریاد می‌زند و بی‌نظمی در تربیت کودک را فاش می‌کند و

درک درستی از متن اجتماعی خانواده‌ها ندارند، بسیار گریزان است. برای مثال او می‌داند که وقتی والدین تمام روز سر کار هستند، احتمالاً احساس گناه می‌کند که نتوانسته‌اند وقت بیشتری برای فرزندان‌شان بگذارند. همچنین می‌داند که این احساس گناه موجب می‌شود که والدین بر این شوند که بیش از حد این کمبودها را جبران کنند و اغلب به‌طریقی این کار را می‌کنند که به کودک آسیب می‌زند.

به‌علاوه او می‌داند که افزایش تنش در متن اجتماعی و اقتصادی و ترس از ناامنی در جامعه و آینده موجب شده که والدین درباره‌ی رفتار با کودکان‌شان مردد باشند و شک داشته باشند که آیا آن‌ها فردای بهتری خواهند داشت یا نه. او درک می‌کند که این اضطراب به‌نوعی رفتار افراطی می‌انجامد که والدین سعی می‌کنند حتی قبل از تولد فرزندان، مطمئن شوند که او از تمام مزایای رقابتی برخوردار خواهد بود.

در تمام فصل‌های این کتاب، دکتر ارنسافت به موضوعاتی می‌پردازد که والدین با آن‌ها مواجه‌اند. آن موضوع‌ها این است که چطور نیازهای مان را از نیازهای فرزندان مان جدا کنیم؟ چگونه می‌توانیم از شادی و موفقیت فرزندان مان مطمئن شویم؟ انتظارات رفتاری متناسب با سن فرزندان کدام است؟ چه موقع باید خواسته‌های یک کودک را برآورده کنیم؟ چه موقع باید به او نه بگوییم و چطور باید برآوردن خواسته‌هایش را به تأخیر بیندازیم؟ چطور می‌توانیم فرزندان تربیت کنیم که نه تنها عشق‌شان را به ما ارزانی کنند، بلکه به ما احترام هم بگذارند؟ *والد خوب - کودک لوس*، کتابی است که هم برای والدین و هم برای متخصصان مفید است. صفحات این کتاب پر از داستان‌های جالب از زندگی واقعی فرزندان و والدین‌شان است، درباره‌ی مشکلات پیش روی والدین و کودکان امروزی است. دایان ارنسافت بدون فدا کردن دقت تحلیلی، رهنمودهای انسان‌دوستانه، متفکرانه و خوبی را ارائه می‌دهد. در این راه، وی نه تنها به ما آموزش می‌دهد که چطور والدین خوبی باشیم و فرزندان مان را خوب تربیت کنیم، بلکه یک تحلیل مناسب هم ارائه می‌دهد که موجب می‌شود خودمان را بهتر بشناسیم.

لیلیان بی. رابین

PhD. سافرانسیسکو، کالیفرنیا