

www.ketab.ir

کودک، خانواده، انسان

نویسنده: آدل فابروالین مازلیش

مترجم: مهسا قاسمی

پارنیک

سرشناسه: فیبر، ادل
 Faber, Adele
 عنوان و نام پدیدآور: کودک، خانواده، انسان / نویسنده ادل فابر و الین مازلیش؛
 مترجم مهسا قاسمی.
 مشخصات نشر: قم، پارنیک، ۱۳۸۲.
 مشخصات ظاهری: ۲۸۱ ص. ۱: ۵/۱۴ و ۵/۱۳ س. م.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۶۶۳-۲۱-۴
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: Liberated Parents, Liberated Children
 .Your Guide to a Happier Family, 2004
 موضوع والدین و کودک Parent and child
 تربیت کودکان Child rearing
 شناسه افزوده: مازلیش، ایلین
 Mazlish, Elaine
 شناسه افزوده: گینات، حیمم چی.
 Ginott, Haim
 شناسه افزوده: قاسمی، مهسا، ۱۳۷۴ - مترجم
 رده بندی کنگره: HQ۷۶۹
 رده بندی دیویی: ۶۴۹/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۸۲۹۲۱
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

یارنیک

خانواده، انسان

نویسنده: فیبر، ادل و الین مازلیش
 مترجم: قاسمی، مهسا
 ناشر: یارنیک
 ناظر فنی چاپ: علی قربانی
 طراح جلد: علیرضا حسن زاده
 صفحه آرایی: زیبا کتاب
 تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۴
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۶۶۳-۲۱-۴
 قیمت: ۲۹۰,۰۰۰ تومان

۰۹۱۲۷۵۹۹۴۰۴

YarnikPub

www.YarnikPub.ir

برگ نوشت

۶	 سخن آغازین
۷	 سپاس‌گزاری
۸	 پیشگفتار نویسندگان
۹	 مقدمه: یک به روزرسانی
۱۱	 فصل اول: در آغاز، کلمات بودند
۲۴	 فصل دوم: آنها احساس می‌کنند که چه احساسی دارند
۳۲	 فصل سوم: احساسات و تغییرات
۳۶	 فصل چهارم: وقتی یک کودک به خودش اعتماد می‌کند
۴۲	 فصل پنجم: رها کردن: گفتگویی درباره استقلال
۵۲	 فصل ششم: «خوب» کافی نیست
۶۴	 فصل هفتم: نقش‌هایی که برایشان تعریف می‌کنیم
۱۱۰	 فصل هشتم: ذهن را تغییر ندهید، ذهنیت را تغییر دهید
۱۲۰	 فصل نهم: ما همان چیزی را احساس می‌کنیم که احساس می‌کنیم
۱۳۱	 فصل دهم: حفاظت؛ برای من، برای آن‌ها، برای همه ما
۱۳۷	 فصل یازدهم: گناه و رنج
۱۴۶	 فصل دوازدهم: خشم
۱۸۸	 فصل سیزدهم: پرتو جدیدی از والدین
۱۹۴	 سخن پایانی

سخن آغازین

ما فرصت منحصر به فردی داشتیم. بیش از پنج سال، ما بخشی از کارگاه تربیتی بودیم که تحت هدایت شخصی دکتر حایم جینات^۱ (روان‌شناس، مدرس و نویسنده) برگزار می‌شد. او از آن دسته معلمان نادر بود که می‌توانست مفاهیم دشوار را کاملاً واضح ارائه دهد، هر مطلبی که نیاز داشتیم دوباره بشنویم با اشتیاق تکرار می‌کرد و مدام ما را با ایده‌های جدیدی به وجد می‌آورد. در عوض، او از ما می‌خواست که آزمایش کنیم، یافته‌های خود را به اشتراک بگذاریم و پتانسیل خود را کشف کنیم.

این تجربه، نتایج گسترده‌ای به همراه داشت. درحالی‌که تلاش می‌کردیم تا نظریه‌ها را عملیاتی کنیم و به یک تفسیر شخصی از آن برسیم، متوجه تغییراتی در خودمان، خانواده‌هایمان و اعضای گروه شدیم.

دکتر جینات با آموزش مهارت‌های ارزشمند، زندگی ما را دگرگون کردند. ما می‌خواهیم این دانش را به دیگر والدین انتقال دهیم و امیدواریم بتوانیم قدمی در جهت بهبود زندگی کودکان برداریم. به این ترتیب، هم قدردانی خود را از ایشان نشان می‌دهیم و هم به جامعه خدمت می‌کنیم.

پیشگفتار نویسندگان

تقریباً به محض اینکه ایده نوشتن این کتاب به ذهنمان خطور کرد، متوجه شدیم که مشکلی داریم: چگونه می‌توانیم داستان خود را صادقانه بگوییم و حریم خصوصی اعضای گروه خود یا خانواده‌های خود را نقض نکنیم؟ تصمیم گرفتیم شخصیت‌هایی خلق کنیم که تجربیات آن‌ها ترکیبی از تجربیات خودمان و دیگر والدینی باشد که می‌شناختیم. جانث، راوی ما، بهترین و بدترین ما خواهد بود و اگرچه او هیچ‌کدام از ما نیست، اما به نفع همه ما صادقانه صحبت می‌کند.

آدل فابر

الین مازلش

www.ketab.ir

مقدمه: یک به روزرسانی

وقتی شنیدیم که ناشرمان قصد دارد کتاب «کودک، خانواده، انسان» را با جلد متفاوت و در اندازه‌ای بزرگ‌تر بازنشر کند، بسیار خوشحال شدیم. عمر مفید یک کتاب جیبی معمولی در کتاب‌فروشی چند هفته است. با این حال، کتاب اول ما، شانزده سال بعد (که در سال ۱۹۷۴ منتشر شده بود)، نه تنها همچنان قوی بود، بلکه قرار بود در قالب جذاب‌تری دوباره ظاهر شود. از همه مهم‌تر، این نسخه جدید به ما فرصتی می‌داد تا یک پس‌گفتار برای کتاب بنویسیم که آن را کاملاً وارد دهه ۱۹۹۰ و فراتر از آن می‌کرد.

ما با انجام کاری که سال‌ها انجام نداده بودیم شروع کردیم: کتاب خود را دوباره خواندیم. این کار مانند ورق زدن آلبوم عکس قدیمی بود. خودمان را به سختی به یاد می‌آوردیم. آن زمان مادران جوانی بودیم که سعی می‌کردیم راه‌های مؤثرتری برای برخورد با فرزندانمان یاد بگیریم. حالا فرزندانمان بزرگ شده بودند و قرار بود ما آنچه را که یاد گرفته بودیم، به نسل جدیدی از والدین آموزش دهیم.

و چه دنیای متفاوتی بود! آنچه زمانی برای ما طبیعی و عادی بود، حالا عجیب و غریب به نظر می‌رسید. در کتاب قدیمی ما مادرانی که درباره آن‌ها می‌نوشتیم تقریباً همه خانه‌دار بودند و در خانه از فرزندان‌شان مراقبت می‌کردند و همه پدران در خارج از خانه مشغول کار بودند. در جمع ما فقط یک خانواده تک‌والدی بود و هیچ خانواده‌ای نبود که یکی از والدین ناتنی باشند، صرفاً به این دلیل که در آن زمان هیچ خانواده‌ای از این دست را نمی‌شناختیم. همچنین زوج‌هایی که هر دو کار می‌کنند، مرد خانه‌دار، پرستاران کودک و یا کارکنان مهدکودک هم در آن جمع حضور نداشتند.

با این حال با خواندن هر فصل متوجه می‌شدیم که بعضی از دغدغه‌ها و چالش‌های والدین تغییر زیادی نکرده است. مادران و پدران امروزه هم نگران خوشحالی فرزندان‌شان، داشتن دوست، موفقیت در مدرسه و به طور کلی خوب بودن آن‌ها هستند؛ آن‌ها هنوز هم

از دعوا، غرغر، تأخیر، اتاق‌های کثیف و نافرمانی بچه‌ها آزار می‌بینند؛ و هنوز هم از احساس گناه، عصبانیت و فشار سنگین داشتن مسئولیت یک انسان دیگر، رنج می‌برند.

با افتخار متوجه شدیم که کتاب ما از بعضی جهات جلوتر از زمان خود بود. این کتاب ارتباط بین اعتماد کودک به احساساتش و توانایی او برای محافظت از خودش را برقرار می‌کرد؛ راه‌هایی برای رها کردن کودکان از ایفای نقش‌هایی که باعث شکستشان می‌شود را نشان می‌داد؛ و روش‌های متعددی برای تقویت عزت نفس را توصیف می‌کرد. همچنین دیدیم که نگاه واقع‌بینانه‌ای به خشم والدین داشته‌ایم (از ناراحتی‌های کوچک و گذرا تا خشم شدید و غیر قابل کنترل) و راه‌هایی برای مقابله با آن پیدا کرده‌ایم تا فرزندانمان قربانی ما نشوند. بارها و بارها بر اهمیت احترام تأکید کردیم. احترام به والدین. احترام به کودکان. احترام به دشواری زندگی مشترک.

وقتی خواندن فصل آخر کتاب «کودک، خانواده، انسان» تمام شد، مجدداً آن اطمینان و هیجانی که در ابتدا ما را به نوشتن آن سوق داده بود را تجربه کردیم. نه تنها این کتاب همچنان کاربرد داشت، بلکه اصول و مهارت‌هایی که در آن توصیه شده بود، به نظر ما حالا از هر زمان دیگری مهم‌تر بودند. این روزها پر از استرس هستند. والدین تحت فشار زیادی تلاش می‌کنند همه کارها را به بهترین شکل انجام دهند. بسیاری سعی می‌کنند این کار را به تنهایی انجام دهند. انتظارات زیاد است. انرژی کم است. صبرها به سر آمده. زمان کافی در طول روز وجود ندارد. ما متقاعد شده‌ایم که این روش‌های صادقانه و دلسوزانه ارتباط می‌تواند سهم عمده‌ای در ثبات و سلامت روان خانواده‌های امروز داشته باشد.