
امروز نفرت، فردا سپاس

نویسنده

دکتر رابین برمن

مترجم

سحر امین



سرشناسه	: برمن، رابین ای.، ۱۹۵۰-م.
عنوان و نام پدیدآور	: امروز نفرت؛ فردا سپاس/نویسنده رابین برمن؛ مترجم سحر امین.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات زوار، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۴ ص.
شابک	: 978-964-401-593-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: Hate me now, thank me later: how to raise your child with love and limits, 2014.
موضوع	: رفتار والدین
موضوع	: Parenting
شناسه افزوده	: امین، سحر، ۱۳۶۳ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۷۵۵/۸HQ
رده بندی دیویی	: ۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی	: ۸۴۶۶۷۰۰

انتشارات زوار

■ امروز نفرت، فردا سپاس ■

■ نویسنده: دکتر رابین برمن ■

■ مترجم: سحر امین ■

■ صفحه آرای: مریم جهانتاب ■

■ ناظر چاپ: فرناز کریمی ■

■ نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۴۰۰ ■

■ شمارگان: ۱۱۰ نسخه ■

■ چاپ و صحافی: سیمین ■

■ شابک: ۹-۵۹۳-۴۰۱-۹۶۴-۹۷۸ ■

■ تهران؛ خیابان انقلاب؛ خیابان دوازدهم فروردین؛ نبش شهیدنظری؛ پلاک ۲۷۸ ■

■ تلفن: ۰۳-۶۶۴۶۲۵۰۳-۶۶۴۸۳۴۲۳-۶۶۴۸۳۴۲۴ ■

■ قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان ■

فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
فصل ۱: امروز نفرت، فردا سپاس.....	۱۵
فصل ۲: قدرت پیوند.....	۳۷
فصل ۳: ببین، کمکی در کار نیست!.....	۶۳
فصل ۴: بلوغ عاطفی.....	۸۷
فصل ۵: یاوه‌گویی ممنوع.....	۱۱۷
فصل ۶: کودکان مارک‌دار.....	۱۴۹
فصل ۷: رسانه معتدل.....	۱۷۹
فصل ۸: گاهی درنگ کن؛ زندگی در درنگ‌ها به خاطر می‌ماند.....	۲۰۹
فصل ۹: میراث ماندگار عشق.....	۲۳۳
فصل ۱۰: حرف راست را از دهان بچه بشنوید.....	۲۵۳

مقدمه

افراد بسیاری در تمام زندگی‌شان در آرزوی این هستند که برای فرزند خود پدر و مادری ایده‌آل باشند؛ آرزویی که خود همواره از آن محروم بوده‌اند. به عنوان یک روان‌پزشک، اغلب به حال بیمارانی که اشک‌ریزان از خاطرات بد کودکی‌شان صحبت کرده و می‌گویند چطور آن لحظات تمام زندگی‌شان را تحت تأثیر قرار داده، تأسف می‌خورم. خیلی وقت‌ها دلم می‌خواست با تکیه دادن یک عصای جادویی، می‌توانستم تمام آن لحظات بد را تغییر دهم: قبل از اینکه عمیقاً بر هویت افراد، نگرش به خود و چگونگی ارتباطشان با دنیا اثر بگذارد. دلم می‌خواهد این کتاب مانند یک عصای جادویی باشد تا بتوانید با استفاده از آن تبدیل به پدر و مادری شوید که فرزندانان آرزو دارند.

من همیشه عاشق کودکان بوده و هستم. در ابتدا هم قصد داشتم متخصص یا روان‌پزشک اطفال شوم، اما همین که متوجه شدم کودکان سالم عموماً دست‌پرورده والدین سالم هستند، راهم را پیدا کردم.

اگر ما بر نحوه تربیت‌مان توجه بیشتری داشته باشیم قادریم فرزندان را تا حد زیادی از دردهای آتی رهایی بخشیم. چند لحظه فکر کنید: اگر پدر و مادر شما نسبت به نیازهایتان هوشیارتر و حساس‌تر بودند، چقدر همه چیز بهتر می‌شد. این تنها نیت من از نوشتن کتاب پیش‌رو است: ترغیب والدین به اینکه بهترین خود باشند؛ چرا که تنها در این صورت

می‌توانند بهترین پدر و مادر ممکن باشند. نقش این کتاب پیشگیری از بچه‌داری است! آرزوی قلبی‌ام این است که با نگارش آن، به افراد در ایجاد رابطه‌ای عاشقانه‌تر و معنا دارتر با فرزندشان کمک کنم.

من هرگز طرفدار شیوه‌های تربیتی قدیمی نبوده‌ام. در آن زمان کودکان تنها دیده می‌شدند؛ اما گوش شنوایی برای حرف‌هایشان نبود. تنبیه به شکل بدنی انجام و کتک زدن امری عادی تلقی می‌شد. ترس و شرم راه‌هایی برای کنترل رفتار کودک بودند. هر روز داستان‌های زیادی را از زبان والدینی می‌شنوم که خود در برابر پدر و مادرشان حس ترس و شرم داشته‌اند. بسیار تأسف‌آور است، چرا که همه اینها باعث تخریب عزت‌نفس می‌گردند.

حالا این نسل که احساس می‌کردند مورد غفلت واقع شده‌اند، بزرگ شده، می‌خواهند از پدر و مادر خود بهتر باشند و نسبت به فرزندانشان دقت و توجه بیشتری نمایند. بنابراین با خواندن کتاب‌های زیاد و شرکت در سمینارهای مختلف، نقطه‌نظرهای جدیدی کسب می‌کنند. بسیاری از آنها پرورش عزت‌نفس را مرکز توجه خود قرار می‌دهند. این نوعی غریزه است که من خیلی دوستش دارم.

امروزه کودکان نه تنها دیده و شنیده می‌شوند، بلکه به نوعی در رأس کائنات قرار می‌گیرند. سلسله مراتب خانواده از هم پاشیده و فرزندان مسئول و حکم فرمای مطلق خانه می‌شوند. پدر و مادرهای امروزی اینطور گمان می‌کنند که عزت‌نفس یعنی دادن رشوه و تشویق در همه حال. کودکان در هر موقعیتی جایزه و پاداش دریافت می‌کنند، برای انجام هر حرکتی منتظر چیزی هستند، تشویق باران می‌شوند و هرگز از دهان والدین خود نه نمی‌شنوند تا مبادا احساساتشان جریحه‌دار شود.

غافل از اینکه در این تکاپوی بی‌وقفه برای راضی و شاد نگه داشتن

بچه‌ها، درست داریم برعکس عمل می‌کنیم. این چرخش معکوس عقربه‌ها، نسل جدیدی از کودکان ضعیف، شکننده و حق به جانب را تحویل جامعه می‌دهد.

شیوه‌هایی که برای دستیابی به عزت نفس به کار می‌گیریم، نتیجه معکوس یک سوء تفاهم خیلی بزرگ است. ما در مورد کسب عزت نفس حقیقی دچار سوء تفاهمی بزرگ شده‌ایم. والدین انواع آموزش‌ها و ایجاد روابط دوستانه را بیش از حد در مرکز توجه خود قرار داده‌اند.

ما در این فرهنگ تعجیل و شتاب، چشم‌انداز، تعادل و صلح درونی‌مان را از دست داده‌ایم. بسیار سخت است چیزی را از فرزندان بخواهیم که خودمان نداریم. عقربه‌های ساعت برعکس کار می‌کنند. کودکان نه تنها دیگر مورد غفلت واقع نمی‌شوند، بلکه کنترل‌کننده اصلی خانواده به حساب می‌آیند. غافل از اینکه نیازهای اصلی و ریشه‌ای‌شان دیده نمی‌شود. به درستی نمی‌دانیم کودکان را چقدر در برابر فشارهای روانی آسیب‌پذیر کرده‌ایم. میزان اضطراب، افسردگی، مصرف مواد مخدر و خودکشی در کودکان رو به افزایش است. پس وظیفه خود می‌دانم که حرکتی کنم.

آیا در میان این دو نقطه تربیتی نقطه‌ای متعادل‌تر و مطلوب‌تر وجود دارد؟ رویکردی ترکیبی که به ما بگوید چه چیزهایی را در روش تربیتی‌مان وارد نکنیم؛ چه چیزهای جدیدی را می‌توانیم از مکتب‌های نوین یاد بگیریم و چه چیزهایی دیگر به دردمان نمی‌خورند.

□ برای مثال، اصل و مبنای روش‌های تربیتی گذشته احترام به پدر و مادر بود. اما امروزه احترام به فرزندان در رأس قرار دارد آیا بهتر نیست احترام متقابل و دو جانبه را امتحان کنیم؟

□ در گذشته کودکان از والدین خود می‌ترسیدند؛ امروزه پدر و مادرها از نظر احساسی تابع فرزندان می‌باشند. چطور است در این

رابطه شما سکان‌دار کشتی باشید و حد و حدود احساسی مشخص و متقابلی را تعیین نمایید؟

□ در گذشته جمله "از خودت خجالت بکش" جمله‌ای معمول و مخرب بود که امروزه جایش را به آفرین گفتن‌های بیش از حد داده. بیاید از کودکان به درستی و در موقعیت‌های مناسب و به‌جا تعریف و تمجید کرده و واژه شرم یا خجالت را به کلی از دایره لغات مان حذف نماییم.

امروزه با وجود تمام مشغله‌های کاری، انواع و اقسام کلاس‌ها و فعالیت‌های آموزشی و تفریحی کودکان، و با وجود تمام توقعاتی که از آنها و از خودمان داریم، به ندرت وقتی برای با هم بودن باقی می‌ماند. این روزها تربیت کودکان به جای اینکه یک رابطه باشد، بیشتر تبدیل به یک حرفه شده. اما یادمان فرود که پرورش کودک یک رابطه است. رابطه‌ای بسیار بسیار پرمعنا. طرز رفتار و رابطه پدران و مادران مان در کودکی، بیش از هر مطلب خواندنی یا آموزشی ما را در امر تربیت، آگاه و مطلع می‌سازد. این رفتار و این رابطه، الگویی است که به کودکان عشق و اعتماد را آموخته و با تار و پود وجودشان یکی می‌گردد. پیوند عمیق با والدین موجب آسایش خاطر و امنیت عاطفی می‌شود. در این صورت فرزندان هم در خانه احساس امنیت خاطر دارند و هم راهشان را در دنیای بیرون به آسانی پیدا می‌کنند.

ایجاد چنین پیوندی، دلیل اصلی من برای نوشتن این کتاب بود. برای این کار می‌توانستم تنها از تجارب خود به عنوان یک مادر، روان‌پزشک و مؤسس یک گروه آموزشی بهره گیرم. اما قصدم به اشتراک گذاشتن تجارب شبکه‌ای گسترده از افراد از جمله آموزگاران و مربیان محترم، والدین گرامی، متخصصان اطفال با تجربه، درمان‌گران با فراست و همچنین خود کودکان بود. اگر تجارب توده مردم و تمام این گروه‌ها را

بررسی نماییم، به چشم اندازی خردمندانه و پر از احساس، بسیار ساده تر از آنچه در تصور ماست، برمی خوریم.

شاید بتوان گفت این کتاب ائتلاف حکمت ها و شراکت دانش هاست. هر آنچه می دانم در طبق اخلاص قرار داده و دو دستی تقدیمتان می کنم. تربیت فرزند کاری بسیار بزرگ است. قرار هم نیست همیشه آن را به درست ترین شکل انجام دهید. هیچ کس نمی تواند همیشه درست رفتار کند. حتی اگر بدانید صحیح ترین و عاقلانه ترین رفتار چیست، در لحظه عصبانیت سر رشته امور از دستتان خارج شده و همه چیز را فراموش می کنید.

گاهی ممکن است به ستوه آییم. چرا که بیش از حد از کودکان مراقبت می کنیم؛ عمیقاً عشق می ورزیم و می خواهیم همه چیز به شکل ایده آل باشد. از همین رو خواندن این کتاب و در حقیقت این اشتراک تجربه ها را به شما پیشنهاد می کنم. هر آنچه را به دردتان می خورد و کمکتان می کند بخوانید و مابقی را کنار بگذارید.

برای تألیف این کتاب با افراد بسیاری مصاحبه کردم. تراوشات ذهنی شگفت انگیزشان را به سرعت به رشته تحریر درآوردم. لغت به لغت حرف ها را نوشتم، حتی صحت داستان ها را بررسی نکردم. سعی کردم لب کلام را ارائه نمایم. خیلی از داستان ها به همان شکلی که از زبان گوینده نقل شده اند، دست نخورده به روی کاغذ آمده اند. در برخی نیز قسمت های مشخصی را تغییر داده ام. تعداد کمی از داستان ها ترکیبی از چند روایت می باشند که طی روزها و سال ها اتفاق افتاده و در اینجا به منظور ارائه تصویری روشن تر از یک موضوع مشترک میان افراد، به هم پیوند خورده اند. برخی از داستان ها در حقیقت راجع به خود من است، برخی راجع به بیمارانم. بعضی از آنها را شنیده و بقیه را دیده ام.

از نوشتن این کتاب نکات بسیاری آموختم. مهم ترین نکته این است