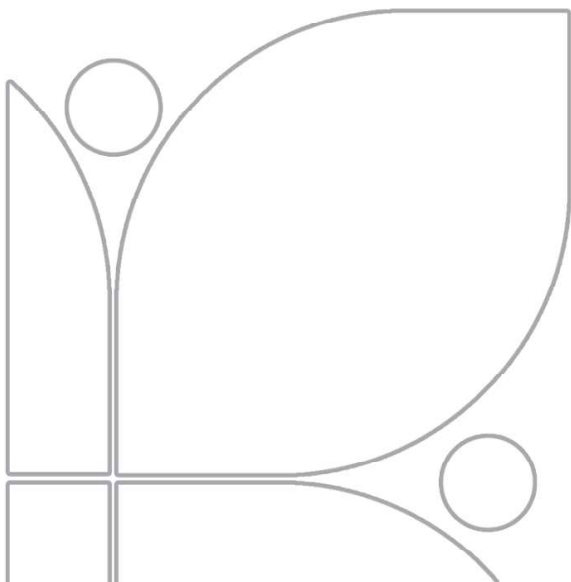
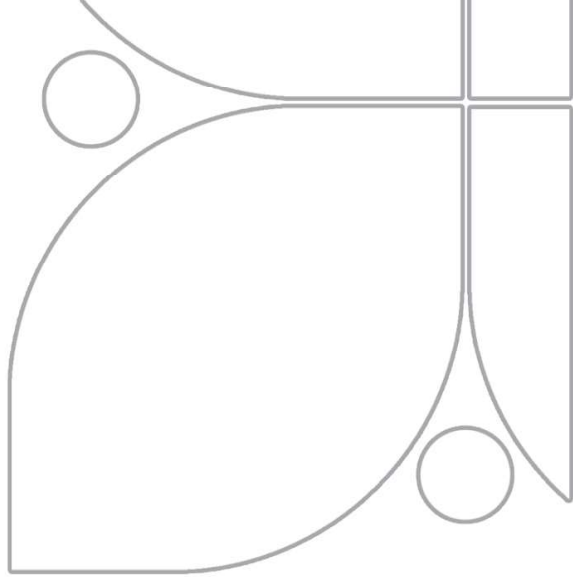


بدون فریاد، بدون تنبیه





Punishment-free parenting

2025

- سرشناسه: فوگل، جان Fogel, Jon
- عنوان و نام پدیدآور: بدون فریاد، بدون تنبیه: فرزندپروری آگاهانه
- نویسنده: جان فوگل؛ مترجم: سمانه کدخدایی مرغزار.
- ناشر: موسسه فرهنگی و هنری دیدگاه کاوش و سازندگی دکسا، ۱۴۰۴.
- مشخصات ظاهری: ۲۳۸ ص.
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۳۵-۸
- وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
- عنوان دیگر: فرزندپروری آگاهانه.
- عنوان دیگر: فرزندپروری بدون تنبیه.
- موضوع: کودکان - انضباط
- Discipline of children
- تربیت کودکان
- Child rearing
- رفتار والدین
- Parenting
- شناسه افزوده: کدخدایی مرغزار، سمانه، ۱۳۶۲-، مترجم
- رده‌بندی کنگره: HQ۴/۷۷۰
- رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۶۴
- شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۳۷۸۶۴۱

بدون فریاد، بدون تنبیه

فرزندپروری آگاهانه

نویسنده

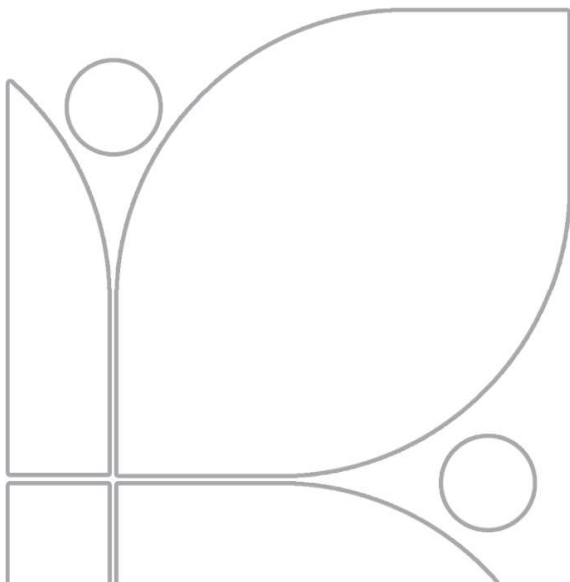
جان فوگل

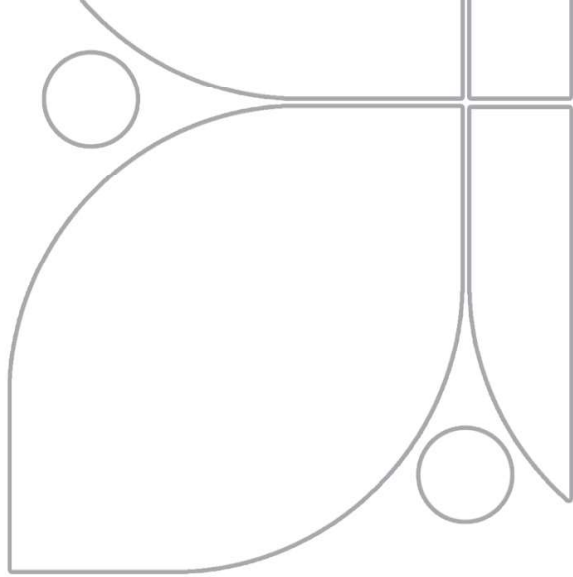
مترجم

سمانه کدخدایی مرغزار



دُکسا





بدون فریاد، بدون تنبیه

فرزندپروری آگاهانه

نویسنده: جان فوگل

مترجم: سمانه کدخدایی مرغزار



تهران، صندوق پستی ۱۴۶۵۵۹۴۳

۰۲۱۵۴۹۳۲۲۲۲

publication@doxa-v.org

www.doxa-v.org

 Doxa_vision

صفحه آرا: علی اکبر حکم آبادی

طراح جلد: هادی جلدی

چاپ اول: بهار ۱۴۰۵

شمارگان: ۲۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۳۵-۸

سخن هیئت تحریریه

دکسا باور دارد که کتاب دریچه‌ای است به‌سوی افقی تازه برای اندیشیدن و زیستن. رسالت ما برگزیدن و فراهم آوردن آثاری است که بتوانند به زندگی امروز جامعه ایران معنا ببفزایند، توان رویارویی با مسائل فردی و اجتماعی را تقویت کنند، و راهی بگشایند به‌سوی آینده‌ای روشن‌تر و آگاهانه‌تر.

ما با دقت و وسواس علمی، از میان آثار برجسته و پژوهش‌های معتبر جهانی و داخلی، کتاب‌هایی را انتخاب می‌کنیم که از پستوانه‌ای استوار در اعتبار دانشگاهی، تجربه اندیشمندان، و ناشران معتبر برخوردار باشند. هدف ما صرفاً افزودن بر قفسه‌های کتابخانه‌ها نیست، بلکه فراهم آوردن منابعی است که دانش و آگاهی را با نیازهای واقعی و مسائل امروز جامعه ایران پیوند زنند.

چه در عرصه ترجمه و چه در حوزه تألیف، اهتمام ما آن است که دستاورد پژوهشگران و نویسندگان برجسته به زبان فارسی در دسترس قرار گیرند؛ آثاری که، علاوه بر انتقال دانش، پاسخی درخور به پرسش‌های انسان معاصر بدهند و زمینه‌ساز پرورش نگاهی ژرف‌تر به جهان باشند.

مخاطبان ما دایره وسیعی از افرادی هستند که به بالندگی این سرزمین می‌اندیشند، افرادی که به نقد و تحلیل، و فهم مسائل نظری علاقه‌مندند و دغدغه کم‌رنگ کردن مشکلات عملی را دارند؛ آنان که در اندیشه و عمل پویا هستند و همواره در پی نگریستن به خود و جامعه از منظرهای متعددند.

امید داریم هر کتاب دکسا پلی باشد میان اندیشه و عمل، میان خرد و زندگی؛ تلاشی کوچک اما استوار برای ساختن جامعه‌ای آگاه‌تر، توانمندتر، و دارای پیوندی قوی‌تر با میراث فکری و فرهنگی ایران و جهان.

تورج الهوردی و افشین سپهوندی

دربارهٔ کتاب

«کتاب بدون فریاد، بدون تنبیه نوشتهٔ جان فوگل، دعوتی نواز والدین نسل هزاره است تا در شیوه‌های فرزندپروری بازنگری کنند. فوگل با هم‌دلی و بینشی ژرف، ما را از الگوهای تنبیهی ناکارآمد، به‌سوی انضباطی آگاهانه و هشیارانه رهنمون می‌شود. رویکرد او هم عملی است و هم دگرگون‌ساز والدین را توانمند می‌سازد تا بدون ترس یا شرم، همکاری و اعتماد را در رابطه خود با کودک پرورش دهند. راهنمایی مؤثر برای آنان که خواهان شیوه‌ای آگاهانه‌تر در والدگری هستند.»

دکتر شفالی، نویسندهٔ کتاب پرفروش
والد آگاه^۱ در فهرست نیویورک‌تایمز

«این کتاب برای هر پدر و مادری ضروری است. رویکرد تازه‌اش به والدگری، نجات‌بخش است.»

ونسا ون ادواردز، نویسندهٔ پرفروش نشانه‌ها^۲

-
1. Conscious Parent
 2. Cues

« بدون فریاد، بدون تنبیه، اثری پژوهش‌محور، غنی از روایت و نمونه‌های کارآمد است. کتابی ضروری، به قلم متخصصی دقیق، برای هر کسی که در رابطه‌ای مراقبتی خواهان پیوندی اصیل و گسستن از چرخه‌های نسلی است.»

ایو رودسکی، نویسنده کتاب پرفروش بازی
منصفانه و فضای تک‌شاخ خود را بیاب^۱ در
فهرست نیویورک تایمز

فهرست مطالب

پیش گفتار.....	۱۳
مقدمه.....	۱۹
بخش اول بازنگری در والدگری.....	
مسئله تنبیه.....	۳۳
کنجکاوی باش، نه خشمگین.....	۵۳
آنچه از ما می بیند، در او جان می گیرد.....	۷۳
استفاده مؤثر از پیامدها.....	۹۱
مرزها.....	۱۲۱
رها سازی ابر قدرت های عاطفی ما.....	۱۴۳
بیدار شدن: فاصله ای میان محرک و پاسخ.....	۱۶۳
ترمیم و آشتی.....	۱۸۱
بخش دوم روش.....	
والد تمام و عیار.....	۲۰۷
سازوکار مغز را در نظر بگیر.....	۲۱۳

۲۱۹.....	ارج نهادن به تجربه.....
۲۲۵.....	ترسیم روشن مرزها.....
۲۲۹.....	راه را نشان بده.....
۲۳۷.....	توانمندسازی برای آینده.....
۲۴۹.....	سخن پایانی.....
۲۵۵.....	سپاس‌گزاری.....



فرهیخته گرامی، ما در نشر دُکسا برای پاس‌داشت محیط زیست و کمینه‌کردن صدمات درازمدت ناشی از صنعت چاپ، و همچنین با هدف کاهش هزینه تمام شده کتاب، ارجاعات و یادداشت‌های پایانی هر فصل را حذف کرده‌ایم، اما شما همواره می‌توانید با اسکن کد روبه‌رو، به صفحه اختصاصی این کتاب در وب‌سایت نشر دُکسا مراجعه کنید و علاوه بر مشاهده ارجاعات، یادداشت‌ها، و توضیحات تکمیلی مترجم، از خطاهای احتمالی مرتبط با چاپ و ترجمه کتاب آگاه شوید.

این کتاب تقدیم می‌شود به زنی که در تمام جنبه‌های زندگی و به‌ویژه در نقشم به‌عنوان یک پدر، الهام‌بخش من است. جس، من و تو شانه به شانه در برابر دنیا ایستاده‌ایم و هرگز نمی‌توانم همراهی بهتر از تو در میدان زندگی تصور کنم.

جان فوگل

با سپاس از همراهی گرم و باورمند مجموعه بزرگ فرهنگی دکسا، که در انتشار این کتاب، نه تنها ناشر که هم‌دل و همراهی اندیشمند بود.

تقدیم به نازگل،

دختر نازنینم...

که مادر بودن را با او آموختم، هر چند مادر تمام و کمالی نبودم اما هر واژه این کتاب، تلاشی است برای آموختن دوباره عشق، مهربانی و بازگشت به خودش.

به امید آن که روزی بداند،

تمام این نوشته‌ها از دلتنگی برای مادری کردن با او زاده شد.

سمانه کدخدایی مرغزار

پاییز ۱۴۰۴

پیش‌گفتار

پانزده سال پیش، من و دن سیگل نوشتن ایده‌هایی را آغاز کردیم که اندکی بعد به کتاب کودک با مغز کامل^۱ انجامید. آن کتاب مجموعه‌ای از مفاهیم در خود داشت که برای بسیاری نو بود، اصلاً حتی انقلابی به نظر می‌رسید. امروز، با تمام وجود سپاس‌گزارم که بخش چشم‌گیری از آن مفاهیم وارد جریان اندیشه عمومی شده و در نگرش بسیاری از ما به رابطه والد و کودک، ضروری و حتی بنیادین شمرده می‌شود.

برایم لذت‌بخش است وقتی می‌بینم کتابی تازه یا یکی از حساب‌های فرزندپروری در شبکه‌های اجتماعی به مفاهیم آن کتاب اشاره می‌کند، بی‌آن‌که نیاز به توضیح داشته باشد، یا وقتی می‌نویسند که باید پیش از هدایت، پیوند برقرار کرد. مفاهیمی چون «رفتار، شکلی از ارتباط است» و «انضباط، آموزش است نه تنبیه»، در آغاز کار ما تقریباً نوآورانه و حتی شگفت‌آور بود. اما امروز، نسلی تازه از والدین و آموزگاران این مفاهیم را بدیهی و پذیرفته‌شده می‌دانند و این برایم بسیار دلگرم‌کننده است.

با این همه، هنوز راهی طولانی در پیش است تا درک عمومی از مفهوم انضباط، چه در نظریه و چه در عمل، دگرگون شود. در این زمینه، می‌توان همچنان از استعاره فرسوده آونگ بهره گرفت...

ضروری است که همچنان از شکل‌های سنتی انضباط واکنشی، مانند این باور قدیمی که «الان بلایی سرت می‌آورد که واقعاً دلیلی برای گریه داشته باشی»، فراتر برویم، رویکردی که انضباط را فقط معادل مجازات می‌داند، نوعی تلافی که والد در واکنش به نافرمانی کودک اعمال می‌کند، بی‌آن‌که به پیامدهای آن برای رابطه والد و کودک (یا برای خود کودک) توجهی داشته باشد. این، یکی از دو نقطه افراطی حرکت آونگ است و خوشبختانه بسیاری از والدین امروز از آن فاصله گرفته‌اند.

با این حال، گاه آنچه در سوی دیگر آونگ رخ می‌دهد نیز جای تأمل دارد. به تازگی مادری از من پرسید که در برابر امتناع فرزند سه‌ساله‌اش از پوشیدن کفش پیش از رفتن به مدرسه، چه باید بکند. او توضیح داد که بیست دقیقه را صرف گفت‌وگویی هم‌دلانه و بازتابی با کودک کرده و با این حال او همچنان مقاومت کرده است. این‌که آن مادر درنیافته بود زمان آن رسیده که، با محبت و احترام، کودک و کفش‌هایش را بردارد و در مسیر رفتن به خودرو قدم بردارد، نشانه‌ای است از آن‌که آونگ با شتاب از نقطه تعادل انضباط سالم، گذشته است.

احتمال می‌دهم این مادر تحت تأثیر مکتبی قرار گرفته باشد که معمولاً «والدگری آرام» نامیده می‌شود و گاه کتاب‌های من نیز در آن دسته طبقه‌بندی می‌شوند. برخی حتی بر این باورند که من و دن سیگل در شکل‌گیری این جنبش نقش داشته‌ایم. بی‌تردید، هم‌نواسازی هیجانی، از ویژگی‌های محوری رابطه‌ای سالم میان والد و کودک است. همواره گفته‌ام که رابطه باید در اولویت باشد و هر امر دیگری، جز ایمنی، در مرتبه دوم قرار گیرد، اما مسئله‌ای که با برخی (و نه همه) رویکردهای موسوم به

«والدگری آرام» دارم، آن است که اغلب فاقد ساختار و مرزهایی هستند که کودکان به آن‌ها نیاز دارند.

پژوهش‌ها به‌روشنی نشان می‌دهند که کودکان برای رشد سالم، به حضور بزرگ‌سالی نیاز دارند که مسئولیت را برعهده بگیرد، حد و مرز تعیین کند، «نه» بگوید و رفتارهای پذیرفتنی و ناپذیرفتنی را برای کودک روشن سازد. به عبارت دیگر، مهربانی، ارتباط محترمانه و پاسخ‌گویی هیجانی، ضرورت دارد، اما نه به بهای حذف محدودیت‌هایی که کودک برای تجربه امنیت و یادگیری بازداری در مسیر رشد، به آن‌ها نیازمند است. درست شنیدید، گاه بهترین کار آن است که کودک را به آرامی در آغوش بگیریم و راهی خودرو شویم، درحالی‌که با هم‌دلی می‌گوییم: «می‌دانم دلت نمی‌خواهد کفش‌هایت را بپوشی. اما حالا سوار ماشین می‌شویم. اشکالی ندارد اگر از این رفتن ناراحت یا عصبانی هستی. من این‌جا در این لحظه سخت، کنار تو هستم.»

با این همه، آنچه بیش از همه نگرانم می‌کند، همان نقطه آغاز آونگ است، جایی که هنوز کارهای زیادی باقی مانده است. هنوز والدینی هستند که انضباط را در قالب قدرت، کنترل و اعمال درد معنا می‌کنند. بسیار پیش می‌آید که لحظه انضباط را فرصتی برای تنبیه، شرم‌انده کردن یا تحقیر می‌دانند و از رویکردهایی استفاده می‌کنند که کمک‌چندانی به آموزش مهارت‌ها یا شکل‌گیری انضباط درونی در کودک نمی‌کند.

درست است که این رویکرد تنبیهی گاهی می‌تواند در لحظه، به فرمان‌برداری کودک بینجامد، اما اغلب تنها موجب می‌شود که کودک بیاموزد خطاهایش را پنهان کند تا از پیامدهای آن بگریزد و این روند، اعتماد و ارتباط میان والد و کودک را تضعیف می‌کند. پژوهش‌ها به‌روشنی نشان داده‌اند که در مسیر کمک به رفتار بهتر کودک در آینده، رویکردهای تنبیهی به مراتب از روش‌های رابطه‌محور عقب‌تر هستند.