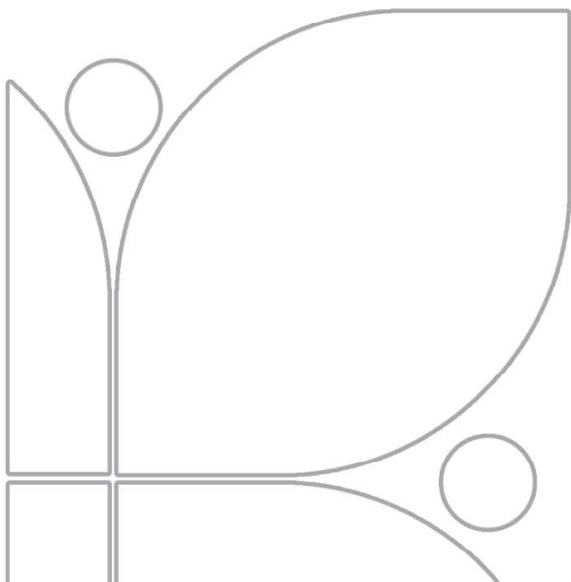
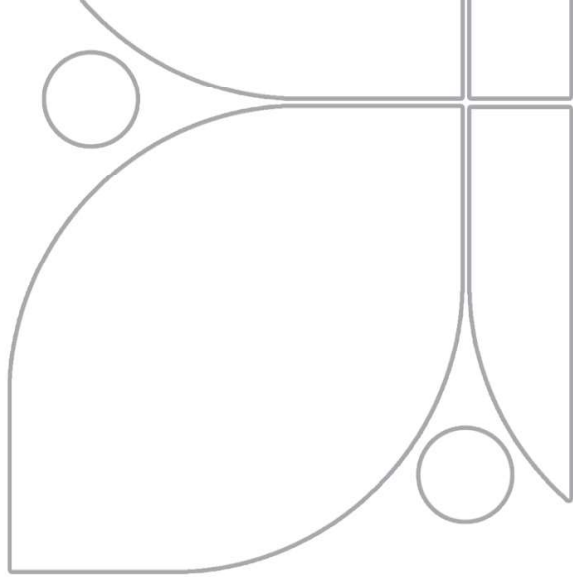


بدون فریاد، بدون تنبیه





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

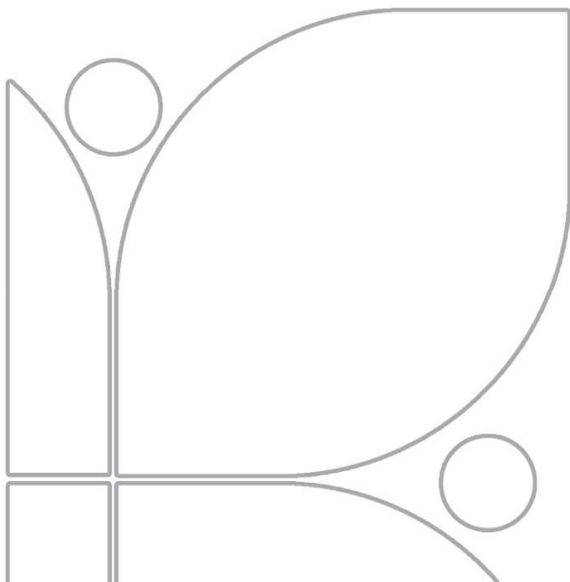
جان فوگل

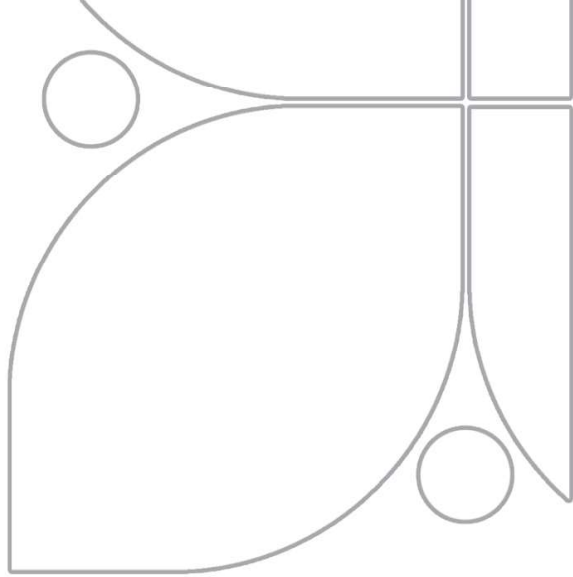
مترجم

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
کنجکاو 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.

انضباط در بنیاد خود، به معنای آموزش است. فرایندی که به کودک یاری می‌دهد مهارت‌ها و ظرفیت‌هایی را پرورش دهد تا بتواند هم اکنون و هم در آینده، رفتاری سازنده‌تر داشته باشد. در حدود هفت دهه گذشته، یافته‌های پژوهشی همواره تأیید کرده‌اند که کارآمدترین رویکرد، ترکیب مراقبت و ساختار، پاسخ‌گویی هیجانی و مرزبندی روشن است.

چنین رویکردی، بر مبنای رابطه و با تمرکز بر آموزش شکل می‌گیرد. مدلی که در آن کودک هم احساس مراقبت و تعلق می‌کند و هم از کار جهان و روزگار سر درمی‌آورد. زمانی که والدگری با این دو هدف هم‌زمان پیش می‌رود، ما به‌سوی هدف نهایی انضباط مؤثر گام برمی‌داریم. تا آن‌که کودک در گذر از نوجوانی به بزرگ‌سالی، انضباط درونی را در خود پیروانند.

در همین نقطه است که همکار و دوستم، جان فوگل، وارد می‌شود. اگر از صدها هزار نفری هستید که آثار او را به طور منظم دنبال می‌کنند، بی‌تردید با این باور ریشه‌دار آشنا هستید که کودکان نیازمند مرز و چارچوب هستند. چارچوبی که با احترام به شخصیتشان، با توجه به زندگی هیجانی‌شان و با اولویت‌بخشی به رابطه والد و فرزند، برقرار می‌شود.

جان در انتقال مفاهیم مهم و گاه پیچیده، توانایی چشم‌گیری دارد. او پیچیدگی را به شفافیت و آسانی بدل می‌کند و آن را با زبانی سرزنده و دل‌نشین عرضه می‌کند. خواندن آثار او، حسی شبیه هم‌نشینی با دوستی هوشمند و خوش‌سخن را دارد، دوستی که به طور شگفت‌انگیزی دربارهٔ مغز انسان و فرزندپروری مؤثر، اطلاعات وسیع و مفیدی دارد.

ویژگی مهم‌تر، لحنِ اوست. در نوشته‌هایش خبری از سرزنش نیست، برعکس، سراسر تشویق و دلگرمی است. وقت مطالعه، خواهید دید که جان، مخاطب را تنها نمی‌گذارد، بلکه همراهی می‌کند و آموزش می‌دهد. بسیاری از والدین از پرداختن به رشد فردی یا خواندن کتاب‌های

فرزندپروری پرهیز می‌کنند، چون نگران‌اند که احساس ناکافی بودن یا قضاوت شدن پیدا کنند. جان با دقت و حساسیت، این پیام را منتقل می‌کند که سرزنش خود به همان اندازه بی‌ثمر است که سرزنش فرزند.

در لحن و روایت او، انسان‌بودن جاری است. او، همچون من و شما، والد است، با تمام پیچیدگی‌ها، دشواری‌ها و خطاهایی که این نقش به همراه دارد. فراتر از همه این‌ها، جان پدری فعال، درگیر و آگاه است. کافی است ویدئوهای روشن‌گرانه‌اش را در فضای مجازی ببینید یا با او گفت‌وگو کنید تا بی‌درنگ دریابید که پیش از هر چیز، یک پدر است و در عین حال، صدایی معتبر و مورد احترام در حوزه فرزندپروری به گوش جهان رسانده. شور او و صداقتی که در بیان تجربه‌هایش دارد، این کتاب را به منبعی ارزشمند برای والدینی بدل می‌کند که به دنبال اثری مثبتی بر پژوهش و تجربه‌اند، حتی برای کسانی که معمولاً سراغ کتاب‌های فرزندپروری نمی‌روند.

بدون فریاد، بدون تنبیه، راهنمایی است کاربردی و علمی برای آن‌که چگونه می‌توان کودکان را به شیوه‌ای تربیت کرد که به تقویت رابطه، پرورش مهارت‌ها، ایجاد احساس امنیت و در نهایت به شکل‌گیری انضباط درونی بینجامد.

بیش‌تر مراقبان، انضباط را یکی از ناخوشایندترین بخش‌های والدگری می‌دانند. اکثر والدین نمی‌خواهند فرزندانشان را تنبیه کنند. از تنبیه استفاده می‌کنند چون یا راه دیگری نمی‌شناسند، یا در لحظه دچار واکنشی هیجانی می‌شوند، یا نگران‌اند که اگر چنین نکنند، فرزندشان انسانی موفق نشود.

در این مسیر، جان راهنمایی امن و هم‌دل خواهد بود. مرحله‌به‌مرحله، دلایل بازگشت والدین به تنبیه را بررسی می‌کند و سپس شیوه‌هایی را پیشنهاد می‌دهد که چگونه بدون تنبیه، انضباطی مؤثر و محترمانه برقرار کنیم.

و در تمام این مسیر، خواهید دید که این کتاب همچون آغوشی گرم است که به شما یادآوری می‌کند که ما تنها نیستیم و بسیار بهتر از آن هستیم که گمان می‌کنیم.

در آغاز این همراهی با جان فوگل، شما را دعوت می‌کنم با آغوش و ذهنی باز به استقبال این اندیشه‌ها بروید. ممکن است برخی مفاهیم، با باورهای دیرینه در تعارض باشند، اما در عوض، نوید رابطه‌ای عمیق‌تر با فرزندان را می‌دهند و راه‌هایی مؤثرتر برای هدایت رفتارشان، در مسیر پرورش مغزی که هنوز در حال شکل‌گیری است، پیش پایتان می‌گذارند. چه پدر یا مادر باشید، چه پدر بزرگ، مادر بزرگ، آموزگار، درمانگر یا هر نقشی در تربیت داشته باشید، مطمئنم در این صفحات، نکاتی ارزشمند خواهید یافت و بسیار خرسندم که این کتاب، به مجموعه آثار اندیشمندان بزرگی خواهد پیوست که ما را یاری می‌دهند کودکانی شاد، سالم، و ریشه‌دار در خویشتن، تربیت کنیم.

تینا پین برایسن، دکترای روان‌شناسی
هم‌نویسنده کتاب‌های کودک با مغز کامل^۱، انضباط بی‌درگیری^۲،
مغز پدیرا^۳، قدرت حضور^۴ و راه بازی^۵
نویسنده کتاب راهنمای نهایی برای نوزادان^۶

-
1. The Whole Brain Child
 2. No Drama-Discipline
 3. The Yes Brain
 4. The Power of Showing Up
 5. Way of Play
 6. The Bottom-Line for Baby

مقدمه

اصلاً این طور نبوده که همیشه از تنبیه در تربیت فرزندانم دوری کرده باشم. هنوز آن روز را به وضوح به خاطر دارم که از شدت خشم، پسر بزرگم را در اتاقی تاریک تنها گذاشتم تا گریه کند، آن قدر عصبانی بودم که نمی توانستم حتی نگاهش کنم. آن زمان، شاید هنوز دو سال هم نداشت. یادم هست نخستین باری که وسوسه شدم او را بگیرم و به زمین بکوبم، آن روز یکی از اسباب بازی هایش را به صورتم کوبید. خشمی ناگهانی در بدنم پیچید، مثل زهری که در رگ ها جاری شود. به پایین نگاه کردم و در کمال ناباوری، حس کردم می خواهم به کسی آسیب بزنم که بیش از همه در زندگی ام دوستش دارم.

نمی دانم چند بار صدایم را بر سر فرزندانم بلند کرده ام. کافی است چشمانم را ببندم تا صورت های هراسناشان را، در همان لحظاتی که خشم درونم فوران کرد و از کوره در رفتم، به یاد آورم.

خیلی وقت ها هم بوده که آرام بوده ام، اما باز سراغ تنبیه رفته ام. اسباب بازی مورد علاقه شان را گرفته ام، یا تهدید کرده ام اگر دست از نقرزدن برندارند، باید به اتاقشان بروند و تنها بمانند. در آن لحظات، با تمام وجودم باور داشتم که تنبیه و تهدید تنها راه های مؤثر برای «درس دادن» به کودک هستند.

اما من، خودم هم، زمانی کودک بوده‌ام. خاطرم هست در دوران دبستان، والدینم مرا در اتاقی تاریک حبس می‌کردند. پشت در زار می‌زدم و التماس می‌کردم که فقط در را باز کنند تا مطمئن شوم آن‌جا هستند. قول می‌دادم که دیگر تکرار نمی‌کنم. هنوز آن ترس را با تمام وجود به‌خاطر دارم و با این حال، همان رفتار را با پسرم تکرار کردم.

یادم هست که گاهی روی صندلی مخصوص تنبیه می‌نشستم و به کتاب‌های آشپزی خیره می‌ماندم، با این پرسش در ذهنم که چه زمانی اجازه دارم از آن‌جا بلند شوم.

والدینم، با وجود تجربه‌های دشوار دوران کودکی‌شان، هرگز مرا کتک نزدند و این شایسته‌قدردانی است. با این حال، بارها پیش می‌آمد که پدرم، خسته از دوازده ساعت کار، به خانه بازگردد و به‌دلیل به‌هم‌ریختگی خانه، فریاد بزند یا مرا تنبیه کند. گاهی پدر و مادرم چیزهایی را که دوست داشتم، یا فعالیت‌هایی را که به آن علاقه داشتم، از من می‌گرفتند تا «درسی» به من بدهند. نامش را می‌گذاشتند «از دست دادن امتیاز».

برادرانم هم از این نوع تنبیه بی‌نصیب نبودند. هنوز به‌خاطر دارم مادرم یک‌بار برای یکی از آن‌ها که با سرسختی در برابر خواسته‌اش ایستادگی می‌کرد، هفته‌ها و هفته‌ها محرومیت تعیین کرد. او با قاطعیت ایستاده بود و کوتاه نمی‌آمد. فضا به‌شدت ملتهب شد و سرانجام، محرومیتی طولانی‌مدت از تماشای تلویزیون و دیدار با دوستان برایش رقم خورد و در ذهن کودکان من، آن محرومیت بی‌پایان بود.

تجربه تنبیه فقط به خانه محدود نمی‌شد. از سوی معلمان، مربیان و دیگر اعضای خانواده نیز تنبیه شدم. یکی از آن صحنه‌ها هنوز با جزئیات در ذهنم مانده، زمانی که مادرم به‌دلیل آنفلوآنزا در حمام حالش بد بود، یکی از بزرگ‌ترهای فامیل با خشونت گفت که بیماری او تقصیر من است. احساس شرمی که در آن لحظه تجربه کردم، آن‌قدر شدید بود که انگار