

«کتابی بی نهایت صمیمی، خردمندانه، امیدبخش و دلگرم کننده.»
- آلن دو باتن



کتابی که آرزو می کنید والدینتان خوانده بودند
(و فرزندانان از اینکه آن را خوانده اید خوشحال خواهند شد)

فلیپا پری

ترجمه ی سوما فتحی



کتابی که آرزومی کنید والدینتان خوانده بودند

و فرزندان شما از اینکه آن را خواندید خوشحال خواهند شد

نویسنده: فلیپا پری

ترجمه‌ی سومافتحی

این کتاب را با عشق به خواهرم بلیندا تقدیم می کنم.

- نویسنده

تقدیم به پدر و مادر دلسوزم

به پاس محبت های بی دریغشان.

- مترجم



پیشگفتار

این کتابی ساده برای تربیت فرزند نیست. قصد ندارم جزئیات مربوط به آموزش استفاده از توالت یا از شیر گرفتن کودک را شرح دهم. این کتاب درباره نحوه ارتباطمان با فرزندانمان است: چه چیزی مانع ارتباطی خوب می شود و چه چیزی می تواند آن را بهتر کند، چگونه پرورش یافته ایم و این چگونگی چطور بر فرزندپروری ما و اشتباهاتی که مرتکب می شویم تأثیر می گذارد. به ویژه اشتباهاتی که هرگز نمی خواسته ایم انجام دهیم. و اینکه در این باره چه کار باید بکنیم.

شما در این کتاب، نکات، شگردها یا ترفندهای فرزندپروری را نخواهید یافت. گاهی ممکن است شما را ناراحت و عصبانی کند یا شاید هم به پدر و مادری بهتر تبدیلتان کند. من کتابی نوشته ام که ای کاش وقتی تازه مادر شده بودم می خواندمش و واقعاً آرزو دارم پدر و مادرم آن را خوانده بودند.

مقدمه

اخیراً برنامه کوتاه طنزی از «مایکل مک اینتایر» طنزپرداز تماشا کردم و در این برنامه او گفت چهار عمل وجود دارند که ما باید با کودکانمان انجام دهیم: به آن‌ها لباس بپوشانیم، غذا بدهیم، حمامشان کنیم، و بخوابانیمشان. او گفت قبل از اینکه فرزندی داشته باشد، تصور می‌کرد پدر یا مادر بودن به مانند دویدن در چمنزار و پیک‌نیک رفتن است؛ اما واقعیت این بود که هر روز نبردی مداوم با بچه‌ها بر سر انجام دادن این چهار کار اساسی بود. وقتی او تعریف می‌کرد چگونه بچه‌هایش را متقاعد می‌کند موهایشان را بشویند، کاپشن بپوشند، بیرون بروند، یا سبزیجات بخورند حضار می‌خندیدند. صدای خنده مربوط به والدین بود؛ شاید والدینی مثل ما که این چیزها را تجربه کرده بودند. پدر و مادر بودن کار سختی است. ممکن است خسته کننده، دلسردکننده، آزاردهنده، و طاقت فرسا باشد و در عین حال جالب‌ترین، لذت‌بخش‌ترین، پرعشق‌ترین، و زیباترین چیزی باشد که تا پایان عمرتان تجربه خواهید کرد.

وقتی درگیر پوشک و بیماری‌های کودکان و بهانه‌گیری‌ها می‌شوید یا وقتی یک روز کامل را کار کرده‌اید و به خانه می‌روید تا به کار اصلی‌تان بپردازید، یعنی تمیز کردن موز از لای شکاف‌های صندلی غذای نوزاد یا نامه دیگری از مدیر مدرسه که شما را به مدرسه احضار کرده است، سخت است واقع بینانه به پدر و مادر بودن نگاه کنید. این کتاب می‌خواهد آن نمای کلی را به شما نشان بدهد، کمکتان کند کمی عقب‌تر بروید و ببینید چه چیزی مهم است و چه چیز نیست و چه کاری می‌توانید انجام بدهید تا به کودکان کمک کنید از تمام توانایی‌هایش استفاده کند.

اصلی‌ترین نکته فرزندپروری رابطه‌ای است که با فرزندتان دارید. اگر انسان‌ها گیاه بودند، آن رابطه خاک می‌بود. این رابطه حمایت می‌کند، پرورش می‌یابد، و رشد را ممکن می‌سازد یا مانع رشد می‌شود. کودکان، بدون داشتن رابطه‌ای که بتوانند به آن تکیه کنند، احساس امنیت درشان کاهش می‌یابد. شما می‌خواهید این رابطه منبع قدرت برای کودکان باشد و روزی برای فرزندان آن‌ها نیز همین‌طور.

من، به عنوان روان‌درمانگر، تجربه گفت‌وگو با افرادی را داشته‌ام که با جنبه‌های مختلف فرزندپروری دست‌وپنجه نرم کرده بودند. به واسطه کارم، این فرصت را داشته‌ام که بینم روابط چگونه ناکارآمد می‌شوند و چه چیز دوباره آن‌ها را روی غلتک می‌اندازد. هدف این کتاب به اشتراک گذاشتن مسائلی است که در فرزندپروری مطرح‌اند. این موارد شامل نحوه کنار آمدن با احساسات است، احساسات خودتان و آن‌ها؛ اینکه خودتان را با فرزندتان هماهنگ کنید تا یاد بگیرید چطور آن‌ها را بهتر درک کنید و چطور رابطه‌ای واقعی با آن‌ها داشته باشید، نه اینکه در الگوهای خسته کننده دعوا یا عقب‌نشینی درگیر باشید.

من، به جای رویکرد راهنمایی و ترفند، دیدگاه بلندمدت را در خصوص فرزندپروری انتخاب می‌کنم. من به این موضوع علاقه‌مندم که چطور می‌توانیم با فرزندانمان ارتباط خوبی برقرار کنیم، نه اینکه چطور آن‌ها را تحت کنترل خودمان دریاوریم. در این کتاب، من شما را تشویق می‌کنم که به تجارب کودکی‌تان نگاه کنید تا بتوانید جنبه‌های خوبی را که در پرورش خودتان استفاده شده‌اند برای نسل بعدی‌تان به کار بگیرید و موارد ناکارآمد را انجام ندهید. در این کتاب بررسی می‌کنیم که چطور می‌توانیم تمام روابطمان را بهتر کنیم، به طوری که بچه‌ها در روابط خوب و سالم رشد کنند. من توضیح می‌دهم که چگونه نگرش‌هایمان در دوران بارداری می‌توانند بر رابطه ما با فرزندانمان تأثیر داشته باشند و چگونه با نوزاد، کودک، نوجوان، یا بزرگسال ارتباط برقرار کنیم به طوری که رابطه ما با آن‌ها منبع قدرتی برای آن‌ها و منبع رضایت برای ما باشد. همچنین در طول این مسیر، منازعات کمتری در لباس پوشاندن، تغذیه کردن، شستن، و خواباندن آن‌ها داشته باشیم. این کتاب برای والدینی است که نه تنها فرزندان‌شان را دوست دارند، بلکه می‌خواهند عاشق آن‌ها نیز باشند.

فصل اول: میراث فرزندپروری شما

این کلیشه درست است: کودکان آنچه را ما می‌گوییم انجام نمی‌دهند، آنچه را انجام می‌دهند که ما انجام می‌دهیم. قبل از اینکه ما حتی رفتار فرزندانمان را بررسی کنیم، مفید یا حتی ضروری است که بینیم اولین الگوهایشان چه کسانی اند و یکی از آن‌ها شماست. این بخش به‌طور کامل درباره شماست، چون شما تأثیر شگرفی بر فرزندان خواهید داشت. در این بخش، مثال‌هایی خواهم گفت از اینکه وقتی موضوع ارتباطتان با فرزندان باشد، گذشته چگونه می‌تواند بر زمان حال تأثیر بگذارد. در این خصوص صحبت خواهم کرد که چگونه یک کودک اغلب می‌تواند احساساتی قدیمی را در ما برانگیزد که ما در برخورد با بچه‌ها به اشتباه براساس آن‌ها عمل می‌کنیم. همچنین به اهمیت بررسی مجدد منتقد درونی مان می‌پردازم تا بیش از حد اثرات مخرب آن را به نسل بعد منتقل نکنیم.

گذشته بازمی گردد تا ما را بگذرد (و نیز فرزندانمان را)

هر کودک به ملایمت و پذیرش، لمس فیزیکی، حضور فیزیکی تان، عشق و حد و حدودش، درک، بازی با افرادی از تمام سنین، تجربیات آرامش بخش، و وقت و توجه بسیار زیاد شما نیاز دارد. خب! اینکه خیلی ساده است! این کتاب می تواند همین جا به پایان برسد! اما نه، چون موانعی سر راه وجود دارند. زندگی تان ممکن است مانع آن بشود: شرایط، مراقبت از کودکان، پول، مدرسه، کار، کمبود وقت و مشغله و.... همان طور که می دانید این فهرست جامع نیست.

با این حال، آنچه می تواند بیشتر از همه این ها مانع ایجاد کند همان چیزی است که وقتی خودمان نوزاد و بچه بودیم به ما داده شد. اگر ما نحوه بزرگ شدنمان و میراث آن را بررسی نکنیم، ممکن است باز گردد و ما را بگذرد. ممکن است یک بار بی اختیار گفته باشید: «دهم رو باز کردم و همون حرف های مادرم روزم.» البته خیلی خوب است اگر آن حرف ها همان حرف هایی بوده باشند که باعث می شدند شما، به عنوان یک کودک، احساس پذیرش و عشق و امنیت کنید! اما بیشتر آن ها کلماتی اند که تأثیر معکوس داشته اند.

آن چیزهایی که می توانند مانع باشند چیزهایی اند مانند نبود اعتماد به نفس، بدبینی ما، دیوارهای دفاعی ای که احساساتمان را مسدود می کنند، و ترسمان از مغلوب شدن مقابل احساسات. وقتی مسئله به طور خاص ارتباط ما با فرزندانمان باشد، این موانع ممکن است چیزی در فرزندانمان باشد که ما را آزار می دهد، ممکن است آرزوها یا ترس هایمان برای آن ها باشد. ما تنها یک حلقه در زنجیره ای هستیم که هزاران سال ادامه داشته و خدا می داند تا چه زمانی ادامه خواهد داشت.

خبر خوب اینکه شما می توانید بیاورید ارتباطتان را دوباره شکل بدهید و این باعث بهبود زندگی کودکان و فرزندان آن ها خواهد شد و حالا می توانید شروع کنید. لازم نیست هر کاری را که برای خودتان انجام شده است انجام دهید. می توانید از چیزهایی که بی فایده بودند صرف نظر کنید. اگر صاحب فرزندی هستید یا قرار است به زودی پدر یا مادر شوید، می توانید تجارب کودکی تان را باز کنید و با آن ها آشنا شوید، اتفاقاتی را که برایتان افتاده است بررسی کنید، آن موقع چه حسی داشتید و حالا درباره آن چه احساسی دارید. پس از تشریح کردن و خوب بررسی کردن آن، فقط آنچه را نیاز دارید بازگردانید.

اگر در زمان بزرگ شدن خودتان بیشتر اوقات به عنوان فردی منحصربه فرد و با ارزش مورد احترام قرار گرفتید، عشق بی قید و شرط دریافت کردید، به اندازه کافی مورد توجه مثبت قرار گرفتید، و با اعضای خانواده تان روابط رضایت بخشی داشتید، برنامه ای برای ایجاد روابط مثبت و کاربردی دریافت خواهید کرد. به همین ترتیب، این به شما نشان داده است که می توانید به طور مثبت به خانواده و جامعه تان کمک کنید. اگر همه این ها درخصوص شما

صادق‌اند، پس بعید است که تمرینِ بررسیِ دورانِ کودکی‌تان خیلی ناراحت‌کننده باشد. اگر دورانِ کودکی‌تان این‌گونه نبوده است - که برای اکثرمان این‌گونه نبود - نگاه کردن به گذشته ممکن است باعث ناراحتی شود. فکر می‌کنم لازم است دربارهٔ این ناراحتی خودآگاهی بیشتری داشته باشیم تا بتوانیم بیشتر مواظبِ روش‌های جلوگیری از انتقال آن به نسل بعد باشیم. بیشتر آنچه ما به ارث برده‌ایم در خارج از بخش خودآگاهمان قرار دارد. به همین دلیل، گاهی سخت است بدانیم آیا در حال حاضر داریم به رفتارِ فرزندمان واکنش نشان می‌دهیم یا اینکه واکنش‌هایمان ریشه در گذشته دارند.

به کمک این داستان منظورم را واضح‌تر بیان می‌کنم. این داستان را تی، مادری دوست‌داشتنی و روان‌درمانگرِ باتجربه، برایم تعریف کرد که روان‌درمانگرانِ دیگر را آموزش می‌دهد. من به هر دو نقش او اشاره کردم تا نشان دهم حتی خودآگاه‌ترین و خوش‌نیت‌ترین ما ممکن است دچار پرش زمانی احساس شود و متوجه شویم که به گذشته‌مان واکنش نشان می‌دهیم؛ به جای اینکه به اتفاقی واکنش نشان دهیم که حالا و همین‌جا رخ داده است. این داستان این‌گونه شروع شد که امیلی، دختری که تقریباً هفت سال داشت، در یکی از وسایلِ شهرسازی گیر کرد و فریاد زد که برای بیرون آمدن به کمک نیاز دارد.

بهش گفتم بیا پایین و وقتی گفت نمی‌تونم یهو عصبانی شدم. گمون کردم مسخره‌بازی درمی‌آره. خودش راحت می‌تونست بیاد پایین. داد زد: «همین الان بیا پایین!» بالاخره این کار رو کرد. بعد سعی کرد دستم رو بگیره، اما من هنوز عصبانی بودم و گفتم نه. بعدش اون داد و فریاد کرد.

وقتی رسیدیم خونه و باهم چای درست کردیم، اون آرام شد و من ماجرا رو این‌طوری برای خودم تموم کردم: «خدایا، بچه‌ها چقدر اعصاب‌خردکن‌ان.»

یه هفته بعد: ما توی باغ وحش هستیم و همون وسیلهٔ شهرسازی اونجاست. با دیدنش احساس گناه کردم. قطعاً امیلی رو هم به یاد هفتهٔ پیش انداخت، چون تقریباً با ترس به من نگاه کرد. ازش پرسیدم می‌خواد روی اون بازی کنه. این بار به جای اینکه روی یه نیمکت بشینم و گوشم رو نگاه کنم، کنار اون وسیلهٔ شهرسازی ایستادم و نگاهش کردم. وقتی احساس کرد که گیر کرده، دست‌هاش رو برای کمک به طرف من دراز کرد، اما این بار من بیشتر «تشویق‌کننده» بودم. بهش گفتم: «یه پات رو بذار اینجا و اون یکی رو بذار اونجا و اون رو بگیر و دیگه خودت تنهایی می‌تونی انجامش بدی.» و اون موفق شد.

وقتی او مد پایین گفت: «چرا دفعهٔ قبل کمک نکردی؟» بهش فکر کردم و گفتم: «وقتی کوچیک بودم، مامان بزرگ باهام مثل پرنسس رفتار می‌کرد و همه‌جا من رو می‌برد و همیشه بهم می‌گفت "مواظب باشم". این باعث شد احساس کنم خودم تنهایی نمی‌تونم

هیچ کاری انجام بدم و هیچ اعتماد به نفسی نداشتم. نمی‌خوام این اتفاق برای تو بیفته. به خاطر همین، هفته قبل که خواستی تو رو از توی اون وسیله شهر بازی در بیارم، نخواستم بهت کمک کنم. من رو یاد زمانی انداخت که هم‌سنت بودم و اجازه نداشتم خودم تنهایی بیام پایین. عصبانی شدم و سر تو خالی کردم و این عادلانه نبود..»

امیلی من رو نگاه کرد و گفت: «اوه! من فقط فکر کردم برات مهم نیست..» گفتم: «وای نه! برام مهمه، اما اون لحظه نمی‌دونستم من از مامان بزرگ عصبانی بودم، نه از تو. معذرت می‌خوام.»

مانند تی، آسان است که در دام قضاوت‌های آنی یا فرضیاتی درباره واکنش عاطفی‌مان بیفتیم، بدون در نظر گرفتن اینکه به همان اندازه که به اتفاق حال حاضر ربط دارد ممکن است به آن چیزی مربوط باشد که در پیشینه خودمان رخ داده است.

اما زمانی که احساس عصبانیت می‌کنید یا احساسات شدید دیگری دارید (از جمله بیزاری، ناامیدی، حسادت، تنفر، وحشت، آزرده‌گی، دلهره، ترس و...)، در واکنش به چیزی که کودکان انجام داده یا درخواست کرده است بهترین کار این است که آن را به عنوان هشدار ببینید؛ نه هشدار که کودک یا کودکانتان لزوماً کار اشتباهی انجام می‌دهند، بلکه هشدار از اینکه عصبانیت خودتان برانگیخته شده است.

اغلب این الگو این گونه عمل می‌کند: وقتی شما با عصبانیت یا هر احساس شدید دیگری در برابر کودکان واکنش نشان می‌دهید، دلیلش این است که یاد گرفته‌اید در مقابل همان احساسی که در سن آن‌ها داشته‌اید این گونه از خودتان دفاع کنید. در جایی خارج از خودآگاهتان، رفتار آن‌ها تهدید به برانگیختن احساساتی در گذشته‌تان می‌کند؛ احساساتی مانند ناامیدی، اشتیاق، تنهایی، حسادت، یا نیازمندی. بنابراین شما نادانسته گزینه آسان‌تر را انتخاب می‌کنید: به جای همدلی با کودکان، به مسیرهای کوتاه‌تری مانند عصبانیت یا درماندگی یا دستپاچگی میان بر می‌زنید.

بعضی وقت‌ها احساسات گذشته، که دوباره برانگیخته شده‌اند، مربوط به بیشتر از یک نسل قبل‌اند. برای مادرم صدای جیغ کودکان هنگام بازی آزاردهنده بود. متوجه شدم وقتی بچه خودم با دوستانش سروصدا می‌کردند، من هم به یک جور حالت آماده‌باش درمی‌آمدم، باوجود اینکه آن‌ها به اقتضای سنشان خوش می‌گذراندند. خواستم بیشتر بدانم، بنابراین از مادرم پرسیدم اگر در دوران کودکی پرسروصدا بازی می‌کرد چه اتفاقی برایش می‌افتاد. او گفت وقتی به دنیا آمده بود، پدرش، یعنی پدر بزرگم، بیش از پنجاه سال داشت و اغلب دچار سردردهای بدی می‌شد و همه بچه‌ها مجبور بودند در خانه روی نوک پنجه پا راه بروند، وگرنه به دردسر می‌افتادند.

شاید می‌توسید اعتراف کنید که گاهی ناراحتی از دست کودکان بر شما چیره می‌شود و

فکر می‌کنید این مسئله باعث می‌شود آن عصبانیت تشدید شود یا به‌نوعی آن را واقعی‌تر می‌کند، اما درحقیقت بیان احساسات ناخوشایند و پیدا کردن توضیح دیگری برای آن‌ها توضیحی که در آن کودکانمان را مقصر نمی‌دانیم— به این معنی است که ما به‌نوعی کودکانمان را به‌خاطر برانگیختن آن احساسات مقصر فرض نمی‌کنیم. اگر می‌توانید این کار را انجام دهید، باعث می‌شود احتمال اینکه آن احساس را سر کودک خودتان خالی کنید کمتر شود. همیشه نمی‌توانید داستانی را پیدا کنید که روشن‌گر احساسات است، اما به این معنا نیست که داستانی وجود ندارد و نگه داشتن آن می‌تواند مفید باشد.

یک مسئله ممکن است این باشد که به‌عنوان کودک احساس کردید افرادی که شما را دوست دارند شاید همیشه دوستان نداشته باشند. آن‌ها گاهی ممکن است شما را آزاردهنده، سرسخت، ناامیدکننده، بی‌اهمیت، اعصاب‌خردکن، دست‌وپاچلفتی، یا احمق تصور کنند. وقتی رفتار کودکان این را به یادتان می‌آورد، برانگیخته می‌شوید، فریاد می‌زنید، یا هر رفتار منفی‌ای را که پیش‌فرض دارید بروز می‌دهید.

شکی نیست که پدر و مادر شدن ممکن است سخت باشد؛ یک‌شبه فرزندان به مهم‌ترین اولویت زندگی‌تان تبدیل می‌شود، ۲۴ ساعته و هفت روز هفته. داشتن فرزند حتی ممکن است باعث شده باشد بالاخره متوجه شوید والدیتان با چه چیزهایی سروکار داشته‌اند. شاید بیشتر قدردانشان شوید، بیشتر با آن‌ها همدلی کنید، یا احساس محبت بیشتری نسبت به آن‌ها پیدا کنید؛ اما شما باید با کودک یا کودکانتان نیز همدلی کنید. زمانی که صرف می‌کنید تا بیندیشید وقتی هم‌سن‌وسال کودکان بودید چه احساسی داشتید به شما کمک خواهد کرد با کودکان همدلی داشته باشید. این کار به شما کمک می‌کند وقتی طوری رفتار می‌کنند که باعث می‌شود بخواهید آن‌ها را دور کنید، درکشان کنید و در احساسشان شریک شوید.

من مراجعه‌کننده‌ای به‌نام آسکار داشتم که پسر بچه‌ای هجده‌ماهه را به فرزند قبول کرده بود. هر بار که پسرش غذا را روی زمین می‌ریخت یا غذایش را کامل نمی‌خورد، اسکار به شدت عصبانی می‌شد. از او پرسیدم اگر در دوران کودکی غذایش را روی زمین می‌ریخت یا نمی‌خورد، چه اتفاقی برایش می‌افتاد؟ به یاد آورد پدر بزرگش با دسته چاقو به بند انگشتانش ضربه می‌زد و او را مجبور می‌کرده است اتاق را ترک کند. وقتی به همان حال و احساس برگشت که به‌عنوان پسر بچه آن‌طور با او رفتار شده بود، برای خودش که در آن زمان کوچک بود دلش سوخت و این به‌نوبه‌ی خودش به او کمک کرد برای فرزندش حوصله به خرج دهد.

آسان است تصور کنیم احساساتمان مربوط به چیزی‌اند که درمقابل ما اتفاق می‌افتد و واکنشی نیستند به آنچه در گذشته اتفاق افتاده است. به‌عنوان مثال، تصور کنید کودک

چهارساله‌ای دارید که روز تولدش هدایای زیادی دریافت می‌کند و شما به‌خاطر اینکه یکی از اسباب‌بازی‌های جدیدش را با دیگران شریک نمی‌شود با لحن تندی او را «لوس» خطاب می‌کنید.

اینجا چه اتفاقی می‌افتد؟ از نظر منطقی تقصیر او نیست که این همه کادو برایش آمده است. ممکن است شما به‌طور ناخودآگاه تصور کنید او لیاقت این همه کادو را ندارد و ناراحتی‌تان از این موضوع با لحن تندی بروز می‌کند یا اینکه به‌طور غیرمنطقی انتظار دارید بزرگ‌تر از سنش رفتار کند.

اگر کمی فکر و به رنجش خودتان از او توجه کنید، ممکن است متوجه شوید کودک چهارساله درونتان حسود و رقابت‌جو است. شاید در چهارسالگی به شما گفته شده بود چیزی را با دیگران شریک شوید و شما نمی‌خواستید این کار را بکنید یا اینکه چیزهای زیادی به شما داده نمی‌شد، و به‌خاطر اینکه برای چهارسالگی‌تان احساس ناراحتی نکنید، به کودک‌تان حمله می‌کنید.

من به یاد نامه‌های خصمانه و توجه منفی رسانه‌های اجتماعی می‌افتم که هر شخص مشهور از منابع ناشناس دریافت می‌کند. بین سطرهایش، چیزی که بیش از همه گفته می‌شود این است که عادلانه نیست شما مشهورید و من نیستم. احساس حسادت به بچه‌هایمان موضوع خیلی غیرعادی‌ای نیست. اگر این حس را دارید، باید قبول کنید و به‌خاطر آن با فرزندانتان بد برخورد نکنید. آن‌ها به رفتار خصمانه پدر و مادر نیاز ندارند.

در این کتاب، تمرین‌هایی را معرفی کرده‌ام که به شما کمک می‌کنند از آنچه می‌گویم درک عمیق‌تری داشته باشید. اگر این تمرین‌ها را بی‌فایده یا طاقت‌فرسا دیدید، می‌توانید از آن‌ها صرف‌نظر کنید و شاید زمانی که احساس آمادگی بیشتری کردید به سراغشان بیایید.

تمرین: این احساس از کجا می‌آید؟

دفعه بعد که به خاطر رفتار کودکتان احساس عصبانیت کردید یا (هر احساس شدید دیگر)، به جای اینکه بدون فکر واکنش نشان دهید، از خودتان بپرسید: آیا این احساس کاملاً مربوط به این موقعیت و فرزند من در زمان حال است؟ چگونه می‌توانم جلوی خودم را بگیرم تا شرایط را از دیدگاه آن‌ها ببینم؟

روشی خوب برای جلوگیری از واکنش نشان دادن این است که بگویید «من به کمی زمان نیاز دارم تا به این اتفاق فکر کنم» و از این زمان برای آرام شدن استفاده کنید. حتی اگر کودکتان به راهنمایی نیاز دارد، وقتی عصبانی هستید انجام دادنش هیچ فایده‌ای ندارد. اگر موقع عصبانیت راهنمایی کنید، آن‌ها فقط عصبانیتتان را می‌شنوند، نه آنچه را سعی می‌کنید به آن‌ها بگویید.

حتی اگر هنوز فرزندی ندارید، می‌توانید نوع دیگری از آن تمرین را انجام دهید. فقط توجه کنید چند وقت یک بار احساس عصبانیت، پرتی، توهین، اضطراب، یا شاید شرمساری و از خودبیزارگی و تنهایی می‌کنید. در واکنش‌هایتان به دنبال الگوها بگردید. در گذشته، به دنبال اولین باری بگردید که این احساس به شما دست داد. در دوران کودکی‌تان جست‌وجو کنید؛ جایی که شما این نوع واکنش نشان دادن را شروع کردید و ممکن است درک کنید این واکنش تا چه حد به عادت تبدیل شده است. به عبارت دیگر، واکنش حداقل به همان اندازه که به موقعیت زمان حال مربوط می‌شود به تبدیل شدن آن به عادت در شما نیز مربوط می‌شود.

قطع ارتباط و بازسازی

در دنیایی ایدئال، ما قبل از اینکه احساسی را به طرزی نامناسب بروز دهیم، جلوی خودمان را می‌گیریم. ما هیچ وقت سر فرزندان داد نمی‌زنیم یا آن‌ها را تهدید نمی‌کنیم یا به هیچ وجه باعث نمی‌شویم نسبت به خودشان احساس بدی پیدا کنند. البته غیر واقعی است که فکر کنیم می‌توانیم هر بار همین طور باشیم. به تی نگاه کنید. او روان‌درمانگری باتجربه است. با وجود این، خشمش را ابراز کرد، چون فکر می‌کرد به خاطر اتفاق حال حاضر است. اما کاری که او کرد و آنچه همه ما برای جبران آسیب می‌توانیم یاد بگیریم «قطع ارتباط و بازسازی» نامیده می‌شود. قطع ارتباط زمانی که ما منظور یکدیگر را خوب درک نمی‌کنیم، تصورات اشتباهی در ذهن داریم، دیگری را ناراحت می‌کنیم - در هر رابطه مهم، صمیمی، و خانوادگی ای اجتناب‌ناپذیر است. این قطع ارتباط نیست که بسیار مهم است، بازسازی آن است که اهمیت دارد.

روش بازسازی روابط ابتدا با تلاش برای تغییر واکنش‌هایتان انجام می‌شود، یعنی شناسایی محرک‌هایتان و استفاده از آن دانش برای واکنش به شیوه‌ای متفاوت. یا اگر کودکان به اندازه کافی بزرگ است که درک کند، می‌توانید از کلمات استفاده کنید و معذرت‌خواهی کنید؛ همان طور که تی این کار را برای دخترش کرد. حتی اگر مدت‌ها بعد متوجه شوید رفتارشان نسبت به فرزندان اشتباه بوده است، باز هم می‌توانید به آن‌ها بگویید کجای کار اشتباه کردید. این برای فرزندان فوق‌العاده ارزش دارد. برای هر فرزند، حتی فرزندی که بزرگسال است، فوق‌العاده ارزشمند است که پدر یا مادرش رابطه را بازسازی کنند. به فکری که امیلی در سرش بود توجه کنید. او تصور می‌کرد که تی از جهاتی به او اهمیت نمی‌دهد. چه حس خوبی دارد فهمیدن اینکه قطعاً به او اهمیت می‌دهد و فقط سردرگم شده بود.

مادری از من سؤال پرسید آیا معذرت‌خواهی کردن از بچه‌ها خطرناک است؟ او گفت: «مگه اون‌ها نباید فکر کنن که تو همیشه درست می‌گی؟ در غیر این صورت احساس امنیت نمی‌کنن؟» نه! آنچه کودکان نیاز دارند این است که شما واقعی و قابل اعتماد باشید، نه بی‌نقص.

به دوران کودکی‌تان فکر کنید: آیا به خاطر حالات روحی بد والدینتان احساس «بدی» به شما دست داد یا اینکه احساس کردید مقصر یا حتی مسئول آن هستید؟ اگر این اتفاق برایتان افتاده است، خیلی راحت است که برای جبران احساس مقصربودن، باعث شویم فرد دیگری این احساس را داشته باشد. و قربانیان این کار اغلب کودکانمان هستند.

زمانی که با کودک یا آنچه رخ داده است سازگار نباشیم، گزینه کودک متوجه آن می‌شود و اگر وانمود کنیم با آن‌ها سازگاریم، غرایزشان را بی‌اعتبار می‌کنیم. به عنوان مثال، اگر وانمود

کنیم به عنوان بزرگ سال هرگز اشتباه نمی کنیم، نتیجه می تواند کودکی باشد که بیش از حد سازگار است؛ نه تنها با آنچه شما می گوید، بلکه با آنچه هرکسی ممکن است بگوید. بعد آن ها احتمالاً نسبت به افرادی که ممکن است خیر و صلاح آن ها را نخواهند آسیب پذیرتر شوند. غریزه مؤلفه اصلی در اعتماد و توانمندی و هوش است. بنابراین بهتر است غریزه کودکان را ضایع یا تحریف نکنید.

وقتی مارک به کارگاه روان شناسی فرزندداری من آمد، با او آشنا شدم. همسرش، تونی، پیشنهاد کرده بود در کارگاه شرکت کنند. در آن زمان پسرشان تویی تقریباً دو سال داشت. مارک به من گفت او و همسرش توافق کرده بودند بچه دار نشوند، ولی در چهل سالگی تونی نظرش عوض شد. پس از یک سال تلاش و یک سال لقاح مصنوعی، همسرش باردار شد.

چون ما برای رسیدن بهش خیلی تلاش کردیم، حالا که به اون موقع فکر می کنم، تعجب می کنم که چقدر از شیوه زندگی کردن با یه بچه بی خبر بودم. فکر کنم تصویری رو که من از مادربودن داشتم از تماشای تلویزیون گرفته بودم؛ موقعی که بچه به طور شگفت انگیزی اکثر اوقات توی تختش خوابیده و به ندرت گریه می کنه!

وقتی تویی به دنیا اومد، این واقعیت که دیگه خبری از زندگی در لحظه و انعطاف پذیری نیست یکنواختی ناشی از داشتن بچه، اینکه یکی از ما ۲۴ ساعته کارهای بچه رو انجام بده، به این معنی بود که من گاهی احساس خشم و گاهی افسردگی یا هر دو داشتم.

حالا با گذشت دو سال، من هنوز از زندگی لذت نمی برم. من و تونی درخصوص هیچ چیز دیگه ای غیر از تویی حرف نمی زنیم و اگه سعی کنم درباره چیز دیگه ای صحبت کنم، در کمتر از یه دقیقه دوباره درخصوص اون حرف می زنیم. می دونم که خودخواهم، اما این باعث نمی شه که دیگه احساس عصبانیت نکنم. راستش رو بخواید، فکر نمی کنم مدت زیادی با تونی و تویی زندگی کنم.

از مارک خواستم درباره دوران کودکی اش به من بگوید. تنها چیزی که توانست بگوید این بود که او علاقه ای به بررسی آن با من نداشت، چون دوران کودکی اش کاملاً عادی بوده است. به عنوان روان درمانگر، من «علاقه مندنبودن» را نشانه ای برای دوری کردن او از دوران کودکی اش دیدم. حدس زدم که پدربودن باعث تحریک احساساتی در او شده است که می خواست از آن ها فرار کند.

از مارک پرسیدم منظورش از «عادی» چیست. به من گفت وقتی سه سال داشت، پدرش آن ها را ترک کرد و همان طور که بزرگ می شد دیدارهای پدرش کم تر و کم تر شد. حق با مارک است: این دوران کودکی عادی ای است. با این حال، به این معنا نیست که ناپدید شدن پدرش برایش اهمیتی نداشت.

از مارک پرسیدم که او از رفتن پدرش چه احساسی داشت و او به یاد نمی‌آورد. به نظر من احتمالاً دردناک‌تر از آن بوده است که به خاطر بسپارد و شاید راحت‌تر بود که مثل پدرش باشد و تونی و تویی را ترک کند، چون دیگر مجبور نبود جعبه احساسات مشککش را باز کند. به او گفتم فکر می‌کنم بازکردن آن خیلی مهم است، در غیر این صورت او به نیازهای پسرش حساس نخواهد بود و آنچه را به خودش رسیده است برای پسرش به ارث خواهد گذاشت. از جوابش مطمئن نبودم که آیا منظور واقعی‌ام را فهمیده است یا نه.

شش ماه بعد، مارک را در کارگاه دیگری دیدم. به من گفت احساس افسردگی می‌کرده است و به جای نادیده گرفتن آن تصمیم گرفته است که درمان را شروع کند. در کمال تعجب، خودش را در اتاق مشاوره یافته بود که به خاطر رفتن پدرش گریه می‌کند و فریاد می‌کشد.

درمان به من کمک کرد تا احساساتم رو در خصوص رفتن پدرم برگردونم سر جای خودش، به جای اینکه فکر کنم برای بودن در این رابطه یا پدرشدن ساخته نشده‌ام.

نمی‌گم که هنوز احساس بی‌میلی یا حتی بعضی وقت‌ها انزجار ندارم، اما می‌دونم که این انزجار مربوط به گذشته منه. می‌دونم که به خاطر تویی نیست. حالا می‌فهمم علت اون همه توجهم به تویی چیه. به خاطر اینه که احساس خوبی داشته باشه، نه فقط الان، توی آینده هم. من و تونی اون رو غرق در عشق کردیم و خوشبختانه این یعنی وقتی بزرگ‌تر شد، این قدر عشق دریافت کرده بود که به دیگران بده. بنابراین احساس ارزشمند بودن خواهد کرد. من هیچ رابطه‌ای با پدر خودم ندارم. می‌دونم تویی چیزی رو از من دریافت می‌کنه که من از پدر خودم دریافت نکردم. ما زیربنای یه رابطه عالی رو داریم درست می‌کنیم.

دیدن علت کاری که می‌کنم، بیشتر نارضایتی من رو به امید و شکرگزاری تبدیل کرده. حالا دوباره حس می‌کنم به تونی نزدیک‌تر شده‌ام. حالا بیشتر برای تویی حضور دارم و بهش علاقه‌مند هستم. این تونی رو آزاد کرده تا به چیزهایی غیر از تویی فکر کنه.

مارک با نگاه کردن به گذشته‌اش، قطع ارتباطش با تویی را بازسازی کرد - تمایلش برای ترک کردن او - تا اتفاقی را که در زمان حال می‌افتد درک کند. سپس توانست نگرشش را درباره بودن با پسرش تغییر دهد؛ طوری که انگار تا زمانی که غم خودش را آزاد نکرده بود، نمی‌توانست عشقش را رها کند.

ترمیم گذشته

چندی پیش، خانم بارداری از من پرسید چه توصیه‌ای برای کسی دارم که تازه پدر یا مادر شده است. به او گفتم کودکان در هر سنی که باشد، به احتمال زیاد از نظر جسمی شما را به یاد احساساتی می‌اندازد که در همان سن داشته‌اید. به من نگاه کرد. کمی گیج شده بود. یک سال و اندی بعد، همان مادر با کودک نوپایی به من گفت که آن موقع منظورم را نفهمیده بود؛ اما آن را به یاد داشت و همین‌طور که در نقش جدیدش جلوتر می‌رفت، کم‌کم معنی آن را درک و به او کمک کرده بود تا با فرزندش احساس همدردی داشته باشد. شما به‌طور خودآگاه احساس بچه‌بودن را به خاطر ندارید، اما از جهات دیگر به یاد خواهید داشت و فرزندتان آن را به شما یادآوری خواهد کرد.

برای پدر یا مادری که در همان سن فرزندشان از داشتن پدر یا مادر محروم شده بودند، بسیار عادی است که از فرزندشان دوری کنند. پدر یا مادری که در همان سن فرزندشان احساس تنهایی کرده بودند می‌خواهند که از نظر عاطفی خودشان را کنار بکشانند. مارک نمونه‌ای عالی از کسی است که نمی‌خواست با احساساتی روبه‌رو شود که فرزندش در او برمی‌انگیخت.

ممکن است بخواهید از این احساسات و همچنین از فرزندتان دوری کنید؛ اما اگر این کار را بکنید، بلایی را که سر خودتان آمده است به آن‌ها انتقال می‌دهید. چیزهای خوب زیادی نیز انتقال می‌دهید (آن همه عشقی که دریافت کردید)، اما چیزی که دوست ندارید انتقال بدهید ترس به ارث برده شما، تنفر، تنهایی، و خشم است. گاهی نسبت به بچه خودتان یا به خاطر او دچار احساسات ناخوشایندی می‌شوید؛ درست همان‌طور که ممکن است گهگاهی این احساسات را نسبت به شریک زندگی‌تان، پدر و مادر، دوستان، یا خودتان داشته باشید. اگر این را بپذیرید، احتمالش کمتر است که بدون فکر کردن، آن‌ها را به خاطر هر احساسی که در شما برانگیخته‌اند تنبیه کنید.

اگر شما هم مانند مارک پی بردید که از زندگی خانوادگی متنفرید چون احساس می‌کنید که نادیده گرفته شده‌اید، ممکن است به این دلیل باشد که در زمان کودکی نادیده گرفته شده‌اید و در زندگی یکی از والدین یا هر دوی آن‌ها نبوده‌اید. گاهی این بیزاری ممکن است خودش را بیشتر به صورت خستگی یا احساس قطع ارتباط با فرزندتان نشان بدهد.

بعضی از والدین گمان می‌کنند من اغراق می‌کنم وقتی از کلماتی مانند «ترک کردن» و «بیزاری» استفاده می‌کنم. آن‌ها می‌گویند: «من از بچه‌هام بدم نمی‌آد. بعضی وقت‌ها دلم می‌خواد راحت‌ترم بذارن و تنها باشم، ولی دوستشون دارم.» من ترک کردن را طیف‌گونه می‌بینم. در انتهایی‌ترین قسمتش، ترک کردن واقعی را داریم که کاملاً به‌طور فیزیکی حضوری در زندگی کودک ندارید، مانند کاری که پدر مارک کرد؛ اما از نظر من ترک کردن

همچنین شامل نادیده گرفتن کودک است وقتی به توجّهتان نیاز دارد یا مثلاً واقعاً به او گوش ندهید وقتی سعی می‌کند نقاشی‌اش را به شما نشان بدهد (که از جهتی فرزندان از این طریق سعی می‌کند خود واقعی‌اش را به شما نشان بدهد).

تمایل به نادیده گرفتن کودکان، در اینکه زیاد بخوانند و قبل از اینکه آمادگی آن را پیدا کنند یا به طور مستقل بازی کنند تا وقتتان را نگیرند، زمانی اتفاق می‌افتد که سعی می‌کنید با فرزندان احساس همدلی نداشته باشید؛ چون آن‌ها یادآور خاطرات دردناک کودکی‌تان هستند. به همین دلیل، نمی‌توانید تسلیم نیازهایشان شوید. درست است که ممکن است به خودمان بگوییم فرزندانمان را پس می‌زنیم چون می‌خواهیم به جنبه‌های دیگر زندگی‌مان برسیم (مثل کار، دوستان، و نت‌فلیکس)، اما اینجا ما بزرگ‌تریم. ما می‌دانیم که این مرحله نیاز فقط «مرحله» است؛ درحالی‌که کار ما، دوستان، و تفریح‌های دیگر می‌توانند زمانی انجام شوند که این انسان کوچک دیگر تا این حد به ما نیاز نداشته باشد.

سخت است که با این مسئله روبه‌رو شویم و از انتقال آنچه در حق خودمان انجام شده است به نسل بعد جلوگیری کنیم. ما باید به احساس خودمان توجه کنیم، سپس به آن فکر کنیم، به جای آنکه به هر احساسی که به درستی درک نمی‌کنیم واکنش نشان بدهیم. روبه‌رو شدن با روش‌های غیرمعمول‌تر ممکن است احساس شرمندگی ایجاد کند. به طور مثال، درخصوص مارک، فرار کردن. وقتی این اتفاق می‌افتد، به احتمال زیاد حالت دفاعی می‌گیریم تا احساس شرمندگی نکنیم. اگر این کار را بکنیم، هیچ چیز را تغییر نمی‌دهیم و سوءعملکرد خودمان را به نسل بعد منتقل می‌کنیم؛ اما شرمندگی ما را نمی‌کشد. وقتی متوجه اوضاع شویم، می‌توانیم شرمساری خودمان را به غرور تبدیل کنیم، چون متوجه شده‌ایم چقدر به انجام این کار نیاز داشته‌ایم و از این موضوع آگاه شویم که چطور به تغییر نیاز داشته‌ایم.

چیزی که واقعاً اهمیت دارد این است که با فرزندان راحت باشید و باعث شوید آن‌ها احساس امنیت کنند و احساس کنند می‌خواهید کنارشان باشید. کلماتی که استفاده می‌کنیم بخش کوچکی از این کارند. بخش بزرگ‌تر صمیمت ما، لمس، حسن‌نیت، و احترامی است که به آن‌ها نشان می‌دهیم: احترام به احساسات آن‌ها، فردیت، و نظرات و تفسیرشان از دنیای خودشان. به عبارت دیگر، ما باید عشقی را که به آن‌ها داریم در زمان بیداری‌شان به آن‌ها نشان دهیم، نه فقط وقتی هنگام خواب زیبا هستند.

اگر هر ساعت از هر روز احساس می‌کنید که نیاز دارید کمی از بچه‌هایتان دور باشید، چیزی که احتمالاً به آن نیاز دارید، دوری از احساساتی است که آن‌ها در شما برمی‌انگیزانند. برای جلوگیری از تسلط این احساسات بر شما، با شفقت به نوزادی یا کودکی خودتان فکر کنید. وقتی توانستید این کار را انجام دهید، می‌توانید با نیازها و خواسته‌هایی که فرزندان از

شما دارند همزادپنداری کنید. البته گهگاه خوب است پرستار بگیرید و به کارهایتان برسید؛ اما حواستان باشد اگر «نیاز به دور شدن» احساسی شدید و تقریباً همیشگی باشد، پس به یاد آورید چه احساسی داشته‌اید زمانی که هم‌سن فرزندان بوده‌اید.



تمرین: با شفقت به گذشته نگاه کنید

از خودتان بپرسید چه رفتاری در فرزندتان باعث برانگیختن شدیدترین واکنش منفی در شما می‌شود. وقتی در کودکی همان رفتار را انجام دادید، چه اتفاقی برای شما افتاده است؟

تمرین: پیامی از خاطراتتان

چشمانتان را ببندید و اولین خاطره خودتان را به یاد بیاورید. ممکن است فقط یک تصویر یا احساس باشد یا ممکن است داستانی داشته باشد. احساس غالب در خاطره شما چیست؟ این خاطره چه ارتباطی می‌تواند با شخصیت حال حاضرتان داشته باشد؟ خاطره شما چگونه بر نحوه فرزندپروری‌تان تأثیر می‌گذارد؟ به یاد داشته باشید: اگر در حین این تمرین به چیزی برخوردید (مثلاً ترس از احساس شرمندگی که حالا احتمالاً به قیمت نادیده گرفتن فرزندتان ممکن است باعث شود همیشه سرسختانه فکر کنید که حق با شماست، به جای اینکه احساس کنید زیر فشار شرمندگی نابود می‌شوید)، برای یافتنش به خودتان افتخار کنید یا از آن رو برگردانید و به همان رفتاری ادامه دهید که در واکنش به آن احساس از خودتان نشان می‌داده‌اید.

چگونه با خودمان صحبت کنیم؟

همان‌طور که در ابتدای این بخش گفتم، کودکان آنچه را ما انجام می‌دهیم انجام می‌دهند، نه آنچه را می‌گوییم. بنابراین، اگر شما عادت دارید که در ذهنتان خودتان را تنبیه و سرزنش کنید، فرزندتان احتمالاً همان عادت مخرب را اتخاذ می‌کند.

یکی از اولین خاطراتم این است که مادرم به آینه نگاه و در خودش عیب‌و ایراد پیدا می‌کرد. وقتی سال‌ها بعد من دقیقاً همان کار را در مقابل دختر باهوش نوجوانم انجام دادم، او به من گفت که از این کارم خوشش نمی‌آید و من هم گوش دادم و یادم آمد که من نیز از آن کار مادرم خوشم نمی‌آمده.

الگوهای موروثی شخصیتی و رفتاری‌مان را می‌توان در نحوه صحبت کردن با خودمان به خصوص از طریق عیب‌جویی درونی‌مان یافت. تقریباً همه ما در ذهنمان نوعی گفت‌وگو یا تفسیر مداوم داریم و آن قدر به آن عادت کرده‌ایم که واقعاً متوجه آنچه می‌گویید نیستیم؛ اما این صدا می‌تواند منتقد بی‌رحم درونی باشد. شاید شما این نوع صحبت‌ها را با خودتان می‌گویید: «این برای امثال من نیست» یا مثلاً «نمی‌تونی به هیچ کس اعتماد کنی»، «من بدبختم»، «من هیچ وقت به اندازه کافی خوب نیستم، باید تسلیم بشم»، «هیچ کاری رو نمی‌تونم درست انجام بدم»، «خیلی چاقم»، یا «من به هیچ دردی نمی‌خورم». مراقب گفت‌وگوهای درونی این چنینی باشید، چون نه تنها تأثیری بسیار قوی روی زندگی‌تان دارد، بلکه بر زندگی فرزندتان هم تأثیر خواهد گذاشت و باعث می‌شود تا خودشان و دیگران را قضاوت کنند.

آن صدای منفی درونی، علاوه بر اینکه به فرزندتان یاد می‌دهد قضاوت‌های خطرناک بکند، راه‌هایی می‌یابد تا کم‌حوصلگی را بزرگ جلوه دهد و نیز اعتماد به نفس را پایین می‌آورد و باعث می‌شود به طور کلی احساس بی‌لیاقتی کنیم. دلیل خوب دیگری برای توجه به نحوه صحبت کردن با خودتان این است: به نظر می‌رسد که ما صداهای درونی‌مان را و همچنین عادات در معرض دیدمان را به فرزندمان منتقل می‌کنیم. اگر می‌خواهید فرزندانتان فرصت خوشبختی داشته باشند، چیزی که بیش از همه ممکن است سد راه باشد خودانتقادی شماست.

تجربیات دوران کودکی‌مان ما را به بزرگ‌سال تبدیل شده کرده است. این راهی اساسی است که ما انسان‌ها در طی آن رشد می‌کنیم، اما خلاص شدن از این صدای انتقادی درونی دشوار است و متوقف کردنش ممکن است سخت باشد، اما کاری که می‌توانید بکنید این است که ببینید این کار را چه زمانی انجام می‌دهید و به خودتان هشدار دهید.

الین مادر دو کودک است و به عنوان دستیار گالری هنری کار می‌کند. او از صدای منفی درونی‌اش آگاه است:

معمولاً درباره موفق نشدنه. اینکه من نباید چیزی رو امتحان کنم، چون فایده نداره... کارم رو بد انجام می‌دم... شرمنده می‌شم. به خاطر همین خودم رو از انجام کارها منصرف می‌کنم. بعدش خودم رو سرزنش می‌کنم که ماجراجو نیستم و به خودم زحمت نمی‌دم. به خودم می‌گم پشتکار ندارم، آدم سطحی هستم، و هیچ علاقه واقعی یا مهارتی در هیچ چیز ندارم. همین حالا که این رو به شما می‌گم می‌تونم اون صدا رو توی ذهنم بشنوم که می‌گه: «آره، خب همه این‌ها حقیقت داره.»

وقتی به این فکر می‌کنم که این صدا از کجا اومده احساس گناه می‌کنم، چون من مادرم رو خیلی دوست دارم. همیشه می‌دونستم که اون من رو دوست داره. همیشه حسش کردم. اما مامان آدمیه که همیشه نگرانه، هیچ وقت احساس شایستگی نکرده، خیلی منفی بافه. اون همیشه به خودش سخت گرفته. هیچ وقت نمی‌تونه تعریف‌هایی رو که ازش می‌شه باور کنه. به جمله «چه لازانیای خوشمزه‌ای!» جواب می‌ده: «هیچ مزه‌ای نداره و پنیرشم خیلی زیاده.»

یه جورایی این حس به اندازه کافی خوب نبودن رو به خواهرهام و من هم انتقال داده. همه‌ش به شکست‌هامون فکر می‌کنیم و از اون‌ها به عنوان مدرکی برای خوب نبودنمون استفاده می‌کنیم و اینکه نباید به خودمون زحمت بدیم. یه بار نمره B گرفتم توی زبان فرانسه و انگار آخر دنیا بود.

مامان سعی می‌کنه مثبت باشه، اما با یه حرف بی‌ملاحظه همه‌ش به باد می‌ره. در آخرین پرو لباس عروسم، از اتاق پرو اومدم بیرون و مامان لب‌هاش رو به هم فشار داد. نگران به نظر می‌رسید و گفت: «آره، روز عروسی با گل‌ها و تور عروس و این‌ها خوب می‌شه.» ندانسته، اضطراب و ناامنی خودش می‌تونه اطرافیان‌ش رو داغون کنه.

الین گفت که مادرش علاوه بر داشتن منتقد درونی خودش کنجه‌گر، خیلی هم حق به جانب است و من به هیچ وجه قصد ندارم او را بد جلوه بدهم؛ اما مثل بسیاری از ما، به نظر می‌رسد او از اینکه چگونه با خودش حرف می‌زند و به خصوص اینکه چگونه منتقد درونی‌اش می‌تواند به فرزندانش منتقل شود بی‌اطلاع بوده است.

وقتی متوجه نحوه صحبت با خودتان می‌شوید، بهتر می‌توانید تصمیم بگیرید که چگونه به آن صدا گوش دهید. الین این گونه فهمید که چطور با منتقد درونی‌اش کنار بیاید:

من تصمیم گرفتم که اون رو به بچه‌های خودم منتقل نکنم. من نمی‌خوام اون‌ها احساس ترس از شکست من رو داشته باشن. خیلی تضعیف‌کننده‌س. من قبلاً با اونچه صدا می‌گفت بحث می‌کردم و همیشه می‌باختم (به علاوه، این کار خیلی انرژی و توجه می‌خواد). اخیراً فهمیدم بهترین راه اینه که با اون صدا درگیر نشی. تقریباً همون طور باهاش رفتار می‌کنم که بایه همکار بدقلق رفتار می‌کنم. بهش می‌گم: «خب، تو حق داری

نظر خودت رو بگی.»

من سعی می‌کنم کارهایی رو انجام بدم که اون منتقد درونی به من می‌گه نمی‌تونی انجام بدی. خودم رو وادار می‌کنم بر ترس‌هام غلبه کنم تا بچه‌هام رو ناامید نکنم، تا بهشون نشون بدم که شکست خوردن اون قدرها هم بد نیست. دوباره نقاشی رو شروع کردم، بالاینکه اون صدا به من می‌گه ره‌اش کنم. به جای اینکه چیزی رو که می‌کشم قضاوت کنم، دارم به خودم یاد می‌دم که بینم چه چیزی در این کار به من لذت می‌ده و چه قسمت‌هایی از هر نقاشی من رو خوشحال می‌کنه. یکی از تأثیرهای جانبی غیرمنتظره این کار اعتماد به نفس بیشتر بوده! نه فقط توی نقاشی‌م، بلکه توی کل زندگی.

اگر محتوای آنچه را الین انجام می‌دهد به صورت مراحل مختلفی بیان کنیم این گونه است:

۱. ابتدا صدا را به رسمیت بشناسید؛

۲. با آن درگیر نشوید و بحث نکنید. در عوض، با آن مانند یک شخص ناخوشایند رفتار کنید که می‌توانید بدون همراهی کردن حرفش را تأیید کنید و از شرش خلاص شوید، مثلاً این‌طور فکر کنید: «خب، تو حق داری نظر خودت رو بگی.»؛

۳. دایره آسایش و راحتی خودتان را گسترش بدهید. با انجام کارهایی که منتقد درونی به شما می‌گوید نمی‌توانید انجام بدهید، اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنید. وقتی اعتماد به نفس نداشتن به سراغتان آمد، می‌توانید موضوعی واقعی را به یاد آورید؛

۴. آگاه بودن از خطرات انتقال منتقد درونی‌تان به فرزندان انگیزه بیشتری به شما می‌دهد تا مواظبتش باشید.

تمرین: فاش کردن منتقد درونی خودتان

مداد و کاغذ بردارید و هر فکر خودانتقادگری را که در طول روز داشته‌اید یادداشت کنید. آیا این انتقادات از نظر شما شبیه همان انتقاداتی است که دیگران در گذشته گفته‌اند؟ به چیزی فکر کنید که دوست دارید به آن برسید و مرحله‌ای که برای رسیدن به آن باید طی کنید. حالا ببینید در این باره چگونه با خودتان صحبت می‌کنید. آیا چیزی می‌گویید که خودتان را از این کار بازدارید؟ آیا این صدا شما را به یاد فرد دیگری می‌اندازد؟



والدین خوب/ والدین بد: جنبه منفی قضاوت

همین که شما این کتاب را مطالعه می کنید به این معنی است که می خواهید بهترین پدر و مادری باشید که می توانید. چیزی که مانع آن می شود قضاوت است، هم قضاوت خودتان و هم دیگران. اینکه ما چگونه خودمان را به عنوان پدر یا مادر قضاوت می کنیم نگرانی اصلی من است.

وصله های «والدین خوب/ والدین بد» مفید نیستند، زیرا افراطی اند. غیرممکن است که همیشه با کودکانمان هماهنگ باشیم و حتی برخی نیت های خوب می تواند پیامدهای مضر داشته باشند. اما، چون هیچ کس نمی خواهد وصله «والد بد» دریافت کند، وقتی دچار اشتباه می شویم (که همه ما می شویم)، برای جلوگیری از دریافت این وصله، وانمود می کنیم که اشتباه نکرده ایم.

تا حدی به خاطر وجود این وصله های «مادر خوب» «پدر بد» یا برعکس، برای جلوگیری از احساس حقارت بودن در نقش بد، ما درباره هر اشتباهی که ممکن است انجام دهیم حالت دفاعی به خودمان می گیریم. این یعنی ما روش های خودمان برای ناسازگاری با فرزندانمان یا نادیده گرفتن نیازهای عاطفی آنها را بررسی نمی کنیم. ما به نحوه بهبود روابطمان با آنها توجه نمی کنیم. همچنین ممکن است به این معنا باشد که ما اشتباهاتی را که مرتکب می شویم در پس کارهایی که درست انجام می دهیم از خودمان پنهان کنیم تا بتوانیم هویت مادر یا پدر «خوب» بودن را حفظ کنیم.

نگرانی والدین از مواجه شدن با اشتباهاتشان به فرزندان نیز کمکی نمی کند. وقتی ما رفتارمان را تغییر می دهیم و قطع ارتباط را بازسازی می کنیم، اشتباهات (= تظاهر به اینکه احساسات فرزندانمان اهمیتی ندارد یا هر اشتباه دیگری که انجام داده ایم) اهمیتشان را از دست می دهند؛ اما اگر پذیرفتن اشتباه بیش از حد برایمان احساس شرمندگی داشته باشد، نمی توانیم هیچ چیز را اصلاح کنیم. این وصله «بد» بودن به این شرمندگی می افزاید.

بیاید از صفات «خوب» و «بد» برای مادران و پدران استفاده نکنیم. هیچ کس به طور کامل قدیس یا گناهکار نیست. یک والد ترش رو و صادق (که معمولاً به عنوان «بد» در نظر گرفته شده است) ممکن است از یک والد ناامید بهتر باشد که خودش را پشت یک ظاهر مهربان مخفی کرده است. من پا را فراتر می گذارم. همان طور که نباید خودمان را قضاوت کنیم، باید سعی کنیم فرزندانمان را هم قضاوت نکنیم. رضایت بخش است که چیزی را در جعبه ای قرار بدهید، به آن برچسب بزنید، و فراموشش کنید، اما برای ما خوب نیست و مطمئناً برای شخص داخل جعبه هم خوب نیست. قضاوت کودک به عنوان خوب یا بد یا درواقع هر قضاوت دیگر هیچ فایده ای ندارد؛ چراکه پیشرفت کردن، با محدودیت یک برچسب، سخت است: «بچه آروم»، «بچه دست و پا چلفتی»، «بچه پرسرو صدا»،

انسان‌ها همیشه در حال تغییر و رشدند، به خصوص بچه‌ها. بهتر است آنچه را می‌بینید توصیف کنید و آنچه را تحسین می‌کنید بگویید، به جای آنکه قضاوت کنید. پس بگویید: «خوشم اومد که موقع جمع و تفریق چقدر حواست رو جمع می‌کردی»، به جای آنکه بگویید «تو ریاضی ت عالیهِ». بگویید: «از اینکه چقدر با فکر روی این نقاشی کار کرده‌ای تحت تأثیر قرار گرفتم. از اینکه خونه انگار لبخند می‌زنه خوشم می‌آد. باعث می‌شه احساس خوشحالی کنم»، نه اینکه بگویید: «نقاشی قشنگیه». تلاشش را تحسین کنید و آنچه را می‌بینید و احساس می‌کنید توصیف کنید و بدون قضاوت فرزندان را تشویق کنید. توصیف و پیدا کردن چیزی خاص برای تقدیر بسیار دلگرم‌کننده‌تر از یک قضاوت کلی است، مانند «آفرین» و بسیار بسیار مفیدتر از انتقاد است. اگر یک صفحه مشق تقریباً به‌طور کامل شلخته و بی‌نظم است، اما حرف P زیبا نوشته شده است، تنها چیزی که باید بگویید این است: «خوشم می‌آد که اون حرف P رو این قدر زیبا نوشته‌ای». خوشبختانه دفعه بعد، از یک حرف دیگر نیز خوشتان خواهد آمد.

تمرین: دیگر قضاوت نکنید

به جای اینکه کارهایتان را قضاوت کنید، به کارهایی که به درستی انجام می‌دهید توجه کنید و قدر آن‌ها را بدانید. به تفاوت احساسی که در شما ایجاد می‌کند توجه کنید. به عنوان مثال، به جای فکر کردن یا گفتن این جمله: «من عالی نون می‌پزم»، این جمله را امتحان کنید: «تمرکز کردنم روی نون پختن داره نتیجه می‌ده.» به جای «من توی یوگا خیلی ضعیفم»، بگویید: «من یوگا رو شروع کردم و از هفته قبل تا الان پیشرفت کرده‌م.» مسئله کلمات نیست - من کاملاً کلمات «خوب» یا «بد» را ممنوع نمی‌کنم - مسئله به تعویق انداختن قضاوت است و اینکه به جای نتیجه‌گیری‌های سفت و سخت، نتیجه‌گیری‌های ملایم‌تری داشته باشیم. این آسیب کمتری به خودمان و فرزندانمان خواهد زد.

من به جای تمرکز بر فرزندان، این کتاب را با بررسی شما آغاز کردم؛ زیرا چیزی که کودک را تبدیل می‌کند به فرد منحصر به فردی که هست (یا خواهد بود، اگر هنوز با ما به آن تبدیل نشده است) ترکیبی بی‌نظیر از زن‌ها و محیط زندگی است و شما بخش عمده‌ای از محیط کودکان هستید.

اینکه ما درباره خودمان چه احساسی داریم و تا چه حد مسئولیت نحوه واکنش نشان دادن به فرزندانمان را می‌پذیریم جنبه‌های اصلی فرزندپروری‌اند که اغلب نادیده گرفته می‌شوند، زیرا تمرکز روی کودکان و رفتارهای آن‌ها بسیار راحت‌تر است تا بررسی اینکه آن‌ها چگونه بر ما تأثیر می‌گذارند و ما نیز به نوبه‌ی خود چگونه روی آن‌ها تأثیر می‌گذاریم. فقط نحوه واکنش ما به فرزندان نیست که ویژگی‌های شخصیتی و شخصیت آن‌ها را شکل می‌دهد، بلکه آنچه آن‌ها در محیط زندگی‌شان می‌بینند و احساس می‌کنند نیز دخیل است.

امیدوارم شما را متقاعد کرده باشم که نحوه واکنش نشان دادن‌تان را به احساساتی که فرزندان‌تان در شما برمی‌انگیزانند بررسی کنید. از نحوه صحبت کردن با خودتان آگاه باشید. مواظب منتقد درونی‌تان باشید. کمتر قضاوت کنید (قضاوت کردن خودتان، نحوه فرزندپروری، و فرزندان‌تان).

فصل دوم: محیط زندگی فرزند شما

اخیراً یک مشاور داستانی درباره کار با یک خانواده پناهنده به من گفت. او سعی می کرد با آن ها همدلی کند و درک کند که نداشتن خانه دائمی چه حسی دارد. یکی از بچه ها با صدای بلند گفته بود: «اوه! ما یه خونه داریم، فقط هنوز جایی برای استقرار اون نداریم.»

وقتی این حرف را شنیدم، خیلی تحت تأثیر قرار گرفتم. این مسئله نشان می دهد که چگونه عشق و توجه بین اعضای خانواده می تواند یک شبکه حمایتی ایجاد کند که همه ما به آن نیاز داریم. پس چه کار می توانیم بکنیم تا مطمئن شویم روابطی که خانواده را تشکیل می دهند نقش ایمن گاه را دارند؟ این چیزی است که من در این بخش بررسی خواهم کرد: چگونه محیطی خانوادگی ایجاد کنیم تا فرزندانمان در آن رشد کنند.

چیزی که اهمیت دارد ساختار خانواده نیست، چگونگی ارتباط ما با یکدیگر است

شما و هرکسی که با او زندگی می‌کنید محیط فرزندان هستید. بخش بزرگی از دیدگاه فرزندان در خصوص خودشان و نحوه تعاملشان با دیگران در ارتباط با شما و اطرافیان شما شکل می‌گیرد. این شامل شریک زندگی‌تان - اگر شریک زندگی دارید - خواهر و برادرها، پدر بزرگ و مادر بزرگ، پرستار، و دوستان نزدیک می‌شود.

آگاهی از نحوه رفتارمان در این روابط بسیار مهم است. به عنوان مثال، آیا ما قدردانی خودمان را به افراد نزدیک نشان می‌دهیم یا عصبانیت خودمان را سر آن‌ها خالی می‌کنیم؟ این روابط خانوادگی در تعیین نحوه رشد شخصیت و سلامت روان کودک مؤثرند. کودک انسانی واحد است، اما بخشی از سیستمی کلی نیز هست. علاوه بر روابط خانوادگی نزدیک، سیستم کودک شامل مدرسه و دوستان و فرهنگ گسترده‌تر نیز می‌شود. بهتر است آن سیستم را بررسی کنید و هر کاری می‌توانید انجام دهید تا آن را به بهترین محیط ممکن برای خودتان و فرزندان تبدیل کنید. لازم نیست بی‌نقص باشد؛ بی‌نقص اصلاً وجود ندارد.

ساختار خانواده مهم نیست؛ البته اگر در خانواده هسته‌ای^۱ نیستید، خوب است. ساختار می‌تواند به همان شکل متعارف یا نامتعارف باشد، والدین می‌توانند جدا یا با یکدیگر زندگی کنند. این اهمیتی ندارد.

تحقیقات نشان داده است که ساختار خانوادگی تأثیر کمی بر رشد شناختی یا عاطفی کودکان دارد و در واقع بیش از ۲۵ درصد از کودکان در بریتانیا در خانواده‌های تک‌سرپرست بزرگ می‌شوند. تقریباً نیمی از این والدین در زمان تولد فرزندان باهم بوده‌اند و وقتی فاکتورهایی مانند وضعیت مالی آن‌ها و آموزش والدین در معرض توجه قرار گیرد چندان تفاوتی با بچه‌هایی ندارند که از خانواده‌هایی با ساختار متعارف‌تر می‌آیند.

افرادی که در زندگی کودک هستند دنیایش را تشکیل می‌دهند. می‌تواند دنیایی از عشق و تمول باشد، اما همچنین می‌تواند صحنه نبرد باشد. اگر کودکان درگیر افکار باشند، اگر نگران امنیت و آسایش و تعلق خودشان باشند، برای کنجکاوی بودن درباره دنیای گسترده‌تر آزاد نیستند. کنجکاوی نبودن تأثیری منفی بر نحوه تمرکز و یادگیری‌شان دارد.

در یک نظرسنجی، از نوجوانان و والدین پرسیده شد که آیا با این جمله موافق اند یا مخالف: «ارتباط خوب والدین باهم یکی از مهم‌ترین عوامل در پرورش کودکان شاد است.» ۷۰ درصد از نوجوانان در مقایسه با تنها ۳۳ درصد از والدین موافق این جمله بودند.

ممکن است به این دلیل باشد که فشار عاطفی‌ای که کودکان هنگام بدبودن روابط والدین یا پرستارشان متحمل می‌شوند برای بزرگ‌ترها مشهود نیست. ممکن است بدانید برای شما، به عنوان پدر یا مادر، چقدر سخت است که به درد فرزندان فکر کنید. بنابراین

فکر کردن به اینکه چگونه کارهایتان ممکن است در این درد نقش داشته باشند بسیار دشوار است.

ممکن است نحوه رفتارتان برایتان موجه باشد یا احساس کنید که از تغییر رفتارتان عاجزید. ممکن است برایتان دلهره‌آور یا بسیار سخت باشد که نحوه تعاملتان را با شریک زندگی و دیگر اعضای نزدیک خانواده‌تان بررسی کنید؛ اما امیدوارم در این بخش از کتاب بتوانم ایده‌هایی درباره نحوه بهبود روابط، اگر نیاز به آن‌ها دارید، در اختیارتان قرار بدهم.



وقتی پدر و مادر باهم نیستند

حتی اگر جدا از والدِ دیگر فرزندان زندگی می‌کنید، چیزی که اهمیت دارد این است که محترمانه از آن‌ها یاد کنید، اینکه می‌توانید از نکات مثبتشان قدردانی کنید و همیشه بر خطاهایشان تأکید نکنید. می‌دانم که این ممکن است برای برخی افراد، به خصوص بعد از یک جدایی سخت، ناممکن به نظر برسد. وقتی به شما بگویم که چقدر این مسئله برای کودک مهم است، ممکن است این آگاهی کار را برایتان آسان‌تر کند: آن‌ها خودشان را متعلق، وابسته، و بخشی از هریک از شما می‌دانند. اگر یکی از طرفینی که این کودک را به وجود آورده است انسانِ «بد» خطاب شود، اغلب در کودک نهادینه می‌شود که او هم خودش را به عنوان انسانی «بد» ببیند. همچنین کودک ممکن است زیر فشار وفادار ماندن به پدر و مادر نابود شود.

بنابراین بهترین راه برای کنار آمدن با جدایی چیست؟ اگر پدر و مادر باهم همکاری کنند و ارتباط خوبی داشته باشند و اگر کودک همچنان به طور مرتب ارتباط نزدیکی با هر دو نفر آن‌ها داشته باشد، کودک پس از جدایی وضعیت بهتری خواهد داشت. اگر بتوانید از عهده این کار برآیید، احتمال اینکه فرزندان افسرده یا پر خاشگر شود کمتر است. در خصوص ارتباط کودک با والدی که حضور فیزیکی ندارد این امر در صورتی بهتر عمل می‌کند که ارتباط مثبت و واضحی بین والدین وجود داشته باشد. اگر یکی از والدین (که معمولاً پدر است، اما نه همیشه) پس از جدایی دور شود، احتمال اینکه کودک از اضطراب، عصبانیت، افسردگی، یا عزت‌نفس پایین رنج ببرد بسیار بیشتر می‌شود. از این رو بسیار نگران‌کننده است که در بریتانیا بیش از یک چهارم کودکانی که والدینشان از هم جدا شده‌اند، سه سال بعد از این اتفاق، هیچ ارتباطی با پدرشان ندارند.

درک می‌کنم که کنار آمدن با همسر سابق همیشه امکان‌پذیر نیست. مل مادر پسری شش ساله به نام نوآ است. او پنج سال با پدر نوآ، جیمز، رابطه داشت. آن‌ها اغلب در کشورهای متفاوتی زندگی می‌کردند و خودشان را زوجی متعهد نمی‌دانستند، ولی وقتی باهم بودند از بودن کنار یکدیگر بسیار لذت می‌بردند. داستانِ مل ممکن است افراطی به نظر برسد، اما ممکن است برای هر کسی که با همسر سابقش در بزرگ کردن فرزند اختلاف داشته مفید باشد.

وقتی مل باردار شد، جیمز فکر می‌کرد که او بچه را سقط می‌کند. وقتی مل این کار را نکرد، او خیلی عصبانی شد و برای قطع رابطه تلاش کرد. در حال حاضر، او هزینه‌ای حداقلی برای نگهداری می‌پردازد و تنها پس از روالِ تحقیرآمیزِ آزمایشِ تعیینِ هویتِ پدر موافقت کرد که این کار را انجام دهد. او نمی‌خواهد با نوآ هیچ ارتباطی داشته باشد.

وقتی با افرادی در موقعیت مشابه با جیمز صحبت کردم، آن‌ها به من گفتند که زندگی‌شان

را همان طور که هست دوست دارند. اگر قرار باشد که اهمیت یک نان خور را به رسمیت بشناسند، از احتمال تغییر زندگی شان احساس تهدید و وحشت می کنند.

با این حال هر کودک - که در زندگی تان شیء نیست، بلکه انسان است؛ گرچه چند دهه ای به شما وابسته خواهد بود - چیزی فراتر از یک عامل صرف برای تغییر است. اگر می خواهید خود خواهانه به پدر یا مادر شدن فکر کنید، کودک در واقع منبع غنا و نعمت است.

همچنین کودک تنها به این دلیل که نادیده گرفته شده است، زندگی اش متوقف نمی شود. متأسفانه برخی از مردان و زنان خودشان را از کودکان شان دور می کنند. مثل این است که انگار اگر وانمود کنند هیچ ارتباطی با آنها ندارند، در واقع دیگر آن کودکان وجود ندارند. مل به طور غریزی می داندست که نباید به نوآ بگوید پدرش او را ناامید کرده است؛ اگرچه احساس می کرد همین کار را کرده است. اگر پسرش درباره پدرش پرسد، او خصوصیات خوب و استعدادهایش را به یاد می آورد و به پسرش درباره آنها می گوید. اگر در آینده، پدر نوآ بخواهد دوباره وارد زندگی اش شود، مثبت بودن مل در خصوص او به این فرآیند کمک خواهد کرد. با بزرگ تر شدن نوآ و پرسیدن سؤالات بیشتر، این موضوع برای مل سخت تر می شود. او نگران این است که پسرش وقتی کل داستان را فهمید، رفتن پدرش را به خودش بگیرد. همچنین این موضوع ممکن است به عزت نفسش آسیب بزند یا شاید نگرشش را به جنسیتش تغییر دهد یا حتی تأثیر منفی بر رفتارش در بزرگسالی داشته باشد.

از آنجاکه مل از این خطرات آگاه است، می تواند نوآ را درباره آنها راهنمایی کند؛ اما حتی در این صورت نیز هیچ تضمینی وجود ندارد که او در مقطعی این واقعیت را نپذیرد که پدرش برای دلگرمی دادن به او حضور ندارد. بعضی وقت ها نسخه ای برای روبه راه کردن همه چیز وجود ندارد. مل خانواده و دوستان بسیار خوبی دارد و احساس می کند که آنها کمک زیادی کرده اند تا جای خالی پدر نوآ را برایش پر کنند.

من داستان مل را برایتان تعریف کردم زیرا همیشه ایجاد ارتباط مشارکتی و مؤثر با همسر سابق کار آسانی نیست. وقتی یکی از والدین نیست، تنها کاری که می توانیم بکنیم این است که سعی کنیم آن والد غایب را پیش فرزندمان یا حتی خودمان تخریب نکنیم.

چگونه درد را تحمل پذیر کنیم

ما می خواهیم زندگی فرزندانمان عاری از درد و نگرانی باشد. قطعاً نمی خواهیم آن ها رنج بکشند؛ به این دلیل که ما در انتخاب فردی که با او رابطه داشتیم بدشانس بودیم یا به این دلیل که در روابط نزدیکمان مشکلاتی وجود دارند. اما محافظت کامل از آن ها ناممکن است. هیچ زندگی ای بدون نگرانی، معماهای حل نشده، آرزو، و مصیبت نیست.

روش تحمل پذیر کردن درد فرزندان این است هنگامی که درد را احساس می کنند، کنارشان و با آن ها باشیم. باید کنار فرزندان و افراد نزدیکتان حضور داشته باشید. باید پذیرای آنچه به شما نشان می دهند و آنچه احساس می کنند باشید. ممکن است نتوانید دردشان را از بین ببرید، اما با پذیرفتن آن، به جای انکار یا پس زدنش، می توانید در طی این مسیر همراهشان باشید و تنهایشان نگذارید. این نوع همراهی همه چیز را تحمل پذیرتر می کند. در این باره در بخش احساسات بیشتر توضیح خواهم داد.

وقتی پدر و مادر با هم هستند

اگر فرزندان را، به همراهی همسران، با عشق، حسن نیت، مراقبت، و احترام بزرگ می کنید، به حس امنیت کودکان کمک می کنید. با این حال، هرکسی که فرزندی دارد این را می داند که این مسئله رابطه تان را تحت تأثیر قرار می دهد. فعالیت های ناگهانی و از پیش برنامه ریزی نشده کاهش می یابد، اوقات تنهایی و خلوتتان با همسر یا افرادی که با آنها صمیمی هستید کم می شود، و به طور کلی وقتی برای خودتان نمی ماند یا بسیار کم می شود. میانه شما یا همسران با رابطه جنسی ممکن است تغییر کند و فرصت برای رابطه جنسی کمتر پیش می آید. برنامه خواب به هم می ریزد و احتمالاً مجبورید با خواب بسیار کمتری روزگار بگذرانید. هر کدام از زوجین یا هر عضوی از خانواده گسترده ممکن است فلسفه متفاوتی برای فرزندپروری داشته باشند و پویایی میان روابط ممکن است تغییر کند. عادات کاری تان تغییر خواهند کرد و اگر شغل تان را رها کنید، ممکن است احساسات تان نسبت به خودتان تغییر دهد. در زندگی اجتماعی تان تأثیر خواهد داشت. ممکن است ارتباطات با همکاران سابق قطع یا کمتر شود و بعضی از دوستان ممکن است به علت مشغله تان با فرزندان مدتی ارتباطشان را با شما کم کنند و....

و این به هیچ وجه فهرست کاملی نیست. وقتی زوج هستید، تغییر از رابطه دونفره به خانواده کمی زمان می برد تا به آن عادت کنید. درست زمانی که فکر می کنید به آن عادت کرده اید، دوباره تغییر می کند، همچنان که کودک یا خانواده تان در حال رشد است. این تغییرات می تواند در داشتن احساس بیزاری نسبت به یکدیگر و نسبت به فرزند نقش داشته باشد. به هر حال، بهتر است هر نوع بیزاری را بپذیرید، حتی اگر تنها پیش خودتان به آن اعتراف کنید. اگر این کار را نکنید، احتمال بیشتری وجود دارد که بروز دادن آن احساس را توجیه کنید، به جای آنکه مسئولیتش را قبول کنید.

زندگی هرگز ثابت نیست و توانایی پذیرفتن و کنار آمدن و استقبال از تغییرات مفیدتر از مقاومت در برابر آن هاست. فکر کردن به اینکه چگونه می توانید انعطاف پذیر باشید ممکن است مؤثرتر از تلاش برای بازیابی چیزهای ازدست رفته باشد. به این معنی نیست که گاهی دلتان برای سبک قبلی زندگی تان تنگ نخواهد شد، بلکه به این معنی است که شما احتمالاً باید تلاش کنید تسلیم زندگی جدیدتان شوید و آن را بپذیرید. مارک را به یاد دارید؟ او از وارونه شدن شیوه زندگی اش با تغییر از زوج دونفره به خانواده سه نفره دلخور بود. یاد گرفت که با پی بردن به منشأ دلخوری اش نسبت به تربیت خودش این تغییر را بپذیرد و در مراقبت از کودکان معنایی بیابد، به جای اینکه فقط آن را به عنوان کاری کسل کننده خط بزند. او همچنین متوجه شد زمانی که مسئولیت مشترک و برابری با همسرش در قبال فرزندشان می پذیرد، این امر همسرش را آزاد می کند تا دوباره خود

قدیمی‌اش باشد، به‌جای اینکه به‌طور کامل درگیر فرزندش باشد.



چگونه بحث کنیم و چگونه بحث نکنیم

بیشتر خانواده‌ها جر بحث می‌کنند، اما این روشی است که شما با مشکلات کنار می‌آیید (یا نمی‌آیید) و چیزی که اهمیت دارد این است که چگونه حل می‌شود (یا نمی‌شود). تفاوت‌ها به خودی خود نباید به رابطه و متعاقباً به محیط فرزندان آسیب بزنند. افرادی که مشارکت موفقیت‌آمیز و خانواده‌های وظیفه‌شناسی دارند نیز اختلاف نظر دارند و مشاجره می‌کنند. واقعیت است، اما حتی با وجود این‌ها همچنان به یکدیگر احترام می‌گذارند و از یکدیگر قدردانی می‌کنند، تفاوت‌هایشان را می‌پذیرند، و به احساسات یکدیگر توجه می‌کنند.

حالا بیایید درباره جزئیات جر بحث و مشاجره صحبت کنیم. در هر اختلافی مشکلی وجود دارد. این همان چیزی است که شما درخصوص آن بحث می‌کنید. بعد احساسات درباره اختلاف است و اینکه طرف مقابل چه احساسی نسبت به آن دارد. بعد هم فرآیند حل کردن مشکل توسط شماست.

برای حل کردن اختلاف، مهم است بدانید چه احساسی درخصوص مشکل دارید و آن را با طرف مقابل در میان بگذارید. قدم بعدی این است که بدانیم طرف مقابل چه احساسی درباره مشکل دارد و احساساتش را مدنظر قرار دهیم. اگر احساسات در نظر گرفته نشوند، هر دو طرف درحین بازی کردن آنچه من «تنیس دلایل» می‌نامم بیشتر و بیشتر عصبانی می‌شوند: پرتاب دلایل به سمت یکدیگر از روی تور و پیدا کردن دلایل بیشتر و بیشتر که با آن به طرف مقابل ضربه بزنند. در این سبک بحث کردن، هدف مشاجره، به جای یافتن راه‌حلی کارساز، تبدیل به بردن امتیاز می‌شود. پی بردن به اختلافات و حل کردنشان به مفهوم درک و مصالحه است، نه برنده شدن.

بیایید نمونه‌ای از بحث خانوادگی را درباره شستن ظرف‌ها بررسی کنیم. مشکل شستن ظرف‌هاست و بعد احساسی که آن‌ها در این باره دارند. وقتی فرآیند به تنیس دلایل تبدیل می‌شود، چیزی که اتفاق می‌افتد این گونه است:

- سرویس زنده توپ: مشکل اینه که اگه ظرف‌ها شسته نشه، غذا روش خشک می‌شه و شستنش سخت‌تره، پس همین الان انجامش بده (۱۵-۰۰):

- دریافت کننده سرویس: اگه ظرف‌های روز رو بذارم و همه‌ش رو باهم بشورم، از وقتم بهتر استفاده کرده‌م (۱۵-۱۵):

- سرویس زنده توپ: بهداشتی نیست که همین طوری ظرف‌ها رو نشسته ول کنی (۳۰-۱۵):
- دریافت کننده سرویس: هر باکتری‌ای که جمع شده، بالاخره موقع شستن پاک می‌شه (۳۰-۳۰):

- سرویس زنده توپ: ظرف‌های کثیف مگس به خودشون جذب می‌کنن (۴۵-۳۰):

- دریافت کننده سرویس: الان زمستونه. هیچ مگسی دور ظرف‌های کثیف جمع نشده

و الی آخر. وقتی یک نفر بالاخره دلیل کم آورد و از این رو «بازنده» فرض شد، آن‌ها احساس عشق و محبت نسبت به حریفشان ندارند. اگر برنده احساس خوبی داشته باشد، به قیمت حال بد شریکشان است.

روش دیگری که مردم برای حل اختلاف و مشکل دارند همان چیزی است که من آن را «اونجا رو نگاه» یا حواس پرت کردن می‌نامم. این یعنی وقتی به جای صحبت کردن در خصوص چیزی یا کسی که شما را آزار می‌دهد، بحث را عوض می‌کنید. پس می‌بینید که شستن ظرف‌ها انجام نشده است، اما به جای پرداختن به آن مشکل چیز دیگری می‌گویید یا کار دیگری انجام می‌دهید. این ممکن است خوب باشد، ممکن است برای تأخیر در صحبت کردن در خصوص چیزی مناسب باشد، اما اینکه به طور کلی از بحث درباره اختلافات اجتناب کنید خوب نیست. اگر از کل مشکل اجتناب شود، چیزی که اتفاق می‌افتد این است که از صمیمیت نیز اجتناب می‌شود؛ چون وقتی بسیاری از موضوعات تابو می‌شوند طفره رفتن، مؤدبانه، موجب تنهایی می‌شود.

روش سوم بحث کردن روش «فدا شدن» است. مثل وقتی برمی‌گردید خانه و می‌گویید: «نگران ظرف‌ها نباش، من می‌شورم‌شون.» متأسفانه چیزی که در موقعیت‌هایی مشابه این اتفاق می‌افتد این است که شخص فدایی به جای اینکه باعث شود دیگران احساس گناه کنند، در نهایت عصبانی می‌شود و دیگران را سرزنش می‌کند یا تبدیل به شکنجه‌گر می‌شود و شروع می‌کند به توهین کردن. شکنجه‌گر می‌گوید: «خیلی کثیفی که ظرف‌ها رو نمی‌شوری. استانداردهای بهداشتی ت چندش آورن.» اگر شما طرف این صحبت باشید، دلتان می‌خواهد که جواب حمله‌اش را بدهید.

هیچ‌یک از این چهار نوع اختلاف به فضای خوب در زندگی خانوادگی منجر نمی‌شود. مشاجرات کودکان را در حالت آماده‌باش می‌گذارند، حس امنیتشان را تهدید می‌کنند، و باعث می‌شوند کمتر بتوانند درباره جهان کنج‌کاو باشند. در عوض، انرژی و تمرکزشان به نوعی حالت اضطراری معطوف می‌شود.

پس بهترین روش بحث کردن چیست؟ وقتی می‌خواهید اختلافات را حل کنید، هر بار فقط به یک اختلاف بپردازید و به این فکر کنید که بحث واقعاً در خصوص چه چیزی است. دلخوری‌هایتان را جمع نکنید و به یک‌باره آن را سر طرف مقابل خالی نکنید! با احساساتان درباره مشکل شروع کنید، نه با بی‌احترامی یا سرزنش کردن. پس برگردیم به قضیه شستن ظرف‌ها...

«کلافه می‌شم وقتی برمی‌گردم خونه و با اینکه صبح همه چیز رو شستم دوباره ظرف می‌بینم. چیزی که باعث می‌شه احساس بهتری داشته باشم اینه که در طول روز ظرف‌های

خودت رو بشوری.»

در بهترین روش، مسئله بُردن نیست، بلکه درک کردن است. حالا جواب ممکن است این باشد: «اوه! ببخشید عزیزم، من نمی‌خوام تو احساس بدی داشته باشی. خیلی کار داشتم. می‌فهمم جالب نیست که بیای خونه و این منظره رو ببینی.» پاسخ به آن ممکن است این باشد: «آره، می‌دونم خیلی کار داری. اشکالی نداره، چطوره تو بشوری و من خشک کنم؟» قاعده‌ای خوب هنگام بحث کردن این است که در جملات از «من» استفاده کنید، نه «تو». به عنوان مثال، «من ناراحت می‌شم وقتی با گوشیت کار می‌کنی جواب من رو نمی‌دی»، نه اینکه بگویید «تو همیشه وقتی با گوشیت کار می‌کنی به من محل نمی‌ذاری». هیچ کدام از ما دوست نداریم که فرد دیگری طبق تعریف خاصی به ما برچسب بزند، به خصوص به طور منفی. اگر به جای آن توضیح دهید آنچه می‌شنوید یا می‌بینید چه احساسی در شما ایجاد می‌کند، پس در خصوص خودتان صحبت می‌کنید و شنیدنش برای فرد دیگر بسیار آسان تر است.

البته هیچ روشی برای بیان اعتراض نیست که «نتیجه‌اش» تضمین شده باشد، یعنی اطمینان از رسیدن به آنچه می‌خواهید؛ اما ارتباط خوب درباره کلک‌زدن نیست، بلکه داشتن روابط خوب است. صادق بودن با احساسات و خواسته‌های خودتان به شما کمک می‌کند روابط خوبی داشته باشید، درحالی که کلک‌زدن به کسی به رابطه خوب منجر نمی‌شود.

گفتن جملات با «من» به جای «تو»، پذیرفتن احساسات خود، آگاهی، و پذیرش احساسات طرف مقابل معمولاً بهترین راه برای برخورد با تفاوت‌های اجتناب‌ناپذیری است که در خانواده‌ها پیش می‌آید. این کار همچنین به کودکان کمک می‌کند تا بیشتر احساس امنیت بکنند؛ از آنجاکه دلخوری‌ها را کاهش و درک را افزایش می‌دهد. همچنین، به احتمال زیاد، بچه‌ها این شیوه محترمانه و عاطفی برای بحث کردن را به کار خواهند گرفت، چراکه الگوشان بوده است.

یکی از دلایل بروز اختلافات در وهله اول مربوط به وقتی است که یکی از طرفین فکر می‌کند عمداً مورد حمله قرار گرفته است، درحالی که این طور نیست. این مثال در خانواده‌ای معمولی رخ داد (من آن‌ها را خانواده هریتیج می‌نامم):

جانی، دانشجوی ۲۲ ساله، مشغول واریسی کت چرمی قدیمی پدرش است. او می‌گوید: «بابا تو شصت سالته، این رو که دیگه نمی‌پوشی. می‌دی ش به من؟»

کیس، معلمی که سر کار به خاطر درک نکردن هم‌نسلان پسرش روز بدی داشته است، به خاطر همین احساس پیری می‌کند. جانی هم دست روی نقطه ضعفش می‌گذارد. کیس صدایش را بالا می‌برد و می‌گوید: «چی! حتی نمی‌تونی صبر کنی من بمیرم بعدش وسایلم

رو دید بزنی؟»

جانی خیلی شوکه شده است و احساس می کند به او توهین شده است. «وا! فقط یه سؤال پرسیدم. چرا همیشه زخم زبون می زنی؟!»

«من زخم زبون نمی زنم، اما دوست ندارم طوری باهام رفتار کنن انگار مردم.»
این مشاجره ای جدی نیست و من کاملاً مطمئنم کیس با پرت کردن کُت به سمت جانی به این بحث خاتمه می دهد و می گوید «مال خودت» و جانی می گوید «دیگه نمی خوامش، یه چیزی باید داشته باشی که تو تابوت پیوشی» و هر دو با خنده آتش بس می دهند؛ اما اگر آن ها ندانند که چه اتفاقی افتاده است، هر دو هنوز کمی احساس ناراحتی می کنند و احتمالاً چیزی مشابه این دوباره اتفاق می افتد. بنابراین بیایید ببینیم واقعاً چه اتفاقی می افتاد اگر وانمود کنیم که واسطه ای آگاه کنار آن ها است.

کیس می گوید: «اون می خواد من بمیرم.»

جانی می گوید: «نه، نمی خوام. من کُتش رو می خوام.»

کیس می گوید: «فرقی نمی کنه.» درعین حال متوجه می شود که فرق می کند.
واسطه می گوید: «فرق می کنه، اما کیس امروز برای تو هر دو تاش مثل هم به نظر می رسه. جانی از کجا این رو بدونه. کیس تو احساس کردی بهت توهین شده. از اونجاکه جانی متوجه نشد تو این احساس رو داری، احساس کرد تلافی کردنت بی دلیله و بنابراین اونم ضد حمله زد.»

جانی می گوید: «قطعاً برای من همین طوره.»

کیس ساکت است، بنابراین واسطه به او می گوید: «فقط به این دلیل که تو احساس کردی بهت توهین شده، به این معنی نیست که بهت توهین شده باشه.»

کیس با حالتی تدافعی جواب می دهد: «اون به من گفت شصت سالته.»

واسطه: «بله، اون احساساتش رو پشت واقعیت پنهان می کرد. این عادتی که اون به خاطر تمام اون "تنیس دلایل" پیدا کرده که از زمان تولدش شاهدش بوده. از این گذشته، به نظر می رسه کنار او مدن با شصت سالگی برات سخته. به خاطر همین دوست داری بچسی به نمادهای دوران جَوونی، مثل اون کُت چرمی. اشکالی نداره اگه این طور باشه و اگه حقیقت داره می تونی بگی.»

نسخه ای جدید از این مکالمه ممکن است به این شکل باشد:

«از کُت چرمی ت خوشم می آد. می دی ش به من؟»

«باید یه کم راجع بهش فکر کنم. می فهمم که واقعاً می خوایش، ولی برای دل کندن ازش آماده نیستم. درسته، ممکنه دیگه هیچ وقت نبوشمش، ولی یه کم زمان لازم دارم تا به این پیری عادت کنم و توی این فاصله، نگه داشتن لباس های جَوونی م برام تسلی خاطره.»

«ببخشید، درخواست من تو رو یاد شصت ساله بودنم انداخت.»

«اوه! نگران نباش. به این یادآوری نیاز دارم. یه کم احساس پیری می کنم، چون از کار بعضی دانش آموزان سر در نمی آرم.»

«مثلاً چی؟»

«تازه دارم از این شبکه های اجتماعی سر در نمی آرم، ولی وقتی بهم می گن "سمت چپ رو بزن" منظور شون چیه؟»

«بیا، بذار نشونت بدم...»



تمرین: بازکردن بحث

به آخرین مشاجره‌ای که با عزیزتان داشته‌اید فکر کنید. بدون اینکه در دام حق با چه کسی است و چه کسی اشتباه می‌کند بیفتید، ماجرا را باز کنید؛ مانند همان کاری که من با مثال جانی و کیس انجام دادم. سپس، باز هم مانند همان کاری که من کردم، برای بررسی موقعیت و در نظر گرفتن احساسات هریک از طرفین، دیدگاهی بی‌طرف داشته باشید. سپس نقش واسطه‌ای خردمند را بازی کنید و به این فکر کنید که چگونه نحوه گفت‌وگو را در این مشاجره تغییر دهید و اینکه بحث چگونه می‌توانست بهتر پیش برود.

در اینجا فهرست کوتاهی داریم برای جمع‌بندی آنچه باید به یاد آورید هنگام صحبت درباره موضوعی بحث‌برانگیز یا موقعی که دلخور می‌شوید یا فکر می‌کنید که به زودی دعوا می‌شود:

۱. احساساتتان را بشناسید و احساسات طرف مقابل را در نظر بگیرید. این یعنی خودتان را «حق» به جانب و فرد دیگر را «مقصر» ندانید، خودتان را «باهوش» و فرد دیگر را «احمق» جلوه ندهید. اگر افرادی که در یک خانواده یا رابطه‌اند اصرار بر این داشته باشند که همیشه حق با آن‌هاست، هیچ چیز به اندازه این نمی‌تواند آن رابطه یا خانواده را از پا درآورد. به جای فکر کردن به «حق داشتن» یا «اشتباه کردن» به این فکر کنید که هریک از شما چه احساسی دارید؛

۲. درباره خودتان صحبت کنید، نه دیگری، بنابراین از «من» در جملات استفاده کنید، نه از «تو»؛

۳. واکنش نشان ندهید، تأمل کنید. همیشه لازم نیست قبل از واکنش نشان دادن فکر کنید (من طرفدار این نیستم که تمام واکنش‌آنی خودتان را از دست بدهید). اما اگر احساس رنجش یا عصبانیت می‌کنید، فکر می‌کنم این ایده خوبی است که درنگ کنید و دلیل آن را درک کنید. اگر کیس این کار را در مثال بالا انجام داده بود، متوجه می‌شد عصبانیتی که نسبت به پرسش به خاطر درخواست آن کت چرمی احساس کرده بود ربطی به پرسش نداشت؛

۴. ضعف‌تان را بپذیرید، به جای اینکه از آن بترسید. در مثال بالا، کیس همچنین متوجه می‌شد که از پیرشدن می‌ترسد و می‌خواست آن ترس را با نقاب عصبانیت پنهان کند، به جای اینکه نقاط ضعفش را بپذیرد. اما تنها با پذیرش آسیب‌پذیر بودنمان و پذیرفتن اینکه چه کسی هستیم می‌توانیم روابطی صمیمی داشته باشیم؛

۵. قصد طرف مقابل را حدس نزنید. بدون حدس زدن بیش از اندازه و فرافکنی افکارشان سعی کنید بفهمید که طرف مقابل هم چه احساسی دارد و اگر اشتباه کرده‌اید آن را قبول کنید. درک احساساتتان و فردی که با او بحث می‌کنید، نه تنها اساس گفت‌وگو کردن

است، بنیان روابط خوب و فرزندپروریِ همدلانه است. هرگز برای شروع این نوع تعامل دیر نیست؛
وقتی پدر و مادر قادر به انجام این موارد هستند، متوجه شده‌ام که پیشرفت در الگوهای
ارتباط با یکدیگر معمولاً به سرعت اتفاق می‌افتد.



تقویت حسن نیت

در زوج یا خانواده، توانایی در نظر گرفتن احساسات یکدیگر نیازمند حسن نیت است. اگر از این نظر کمبود دارید، باید آن را تقویت کنید.

خب، چه چیزی حسن نیت را تقویت می کند؟ به نظر می رسد که دو روش اصلی برای انجام این کار وجود دارند: (۱) پاسخ به تلاش هایی که برای ارتباط یا توجه صورت می گیرند و (۲) یافتن آرامش در یکدیگر به جای آنکه دیگری یا دیگران را در خانواده رقیب خودمان بدانیم. به عبارت دیگر، همکاری و مشارکت، نه رقابت.

وقتی روان شناسی به نام «جان گاتمن»^۲ و همکارش «رابرت لونسون»^۳ آنچه را خودشان «آزمایشگاه عشق» می نامند در دانشگاه واشنگتن در سال ۱۹۸۶ تأسیس کردند، یکی از آزمایش هایشان این بود که از زوج ها بخواهند درباره روابطشان صحبت کنند: درخصوص مشاجره ای که قبلاً باهم داشتند، درباره اینکه چطور باهم آشنا شدند و خاطره مثبتی که باهم داشتند.

در حالی که زوج ها درخصوص این موضوعات گفت و گو می کردند، سیم هایی به آن ها وصل شده بود تا سطح استرسشان اندازه گیری شود. همه زوج ها ظاهراً آرام به نظر می رسیدند، اما نتایج آزمون استرس چیز کاملاً متفاوتی را نشان داد. تنها برخی از زوج ها درواقع آرام بودند؛ بقیه ضربان قلب بالایی داشتند، خیلی عرق کردند، و به طور کلی همه نشانه های بودن در وضعیت جنگ یا گریز را نشان دادند.

اما کشف واقعی شش سال بعد در جلسه تکمیلی اتفاق افتاد. تمام زوج هایی که استرس بالایی داشتند حالا یا از هم جدا شده بودند یا هنوز باهم بودند اما رابطه ای ناکارآمد داشتند. گاتمن این زوج ها را «فاجعه» و کسانی را که در جلسه اول مصاحبه استرسی نشان نداده بودند «خبره» نامید.

داده ها نشان داد که فاجعه ها هریک دیگری را تهدید تلقی می کردند، بیشتر شبیه به یک دشمن تا یک دوست. گاتمن برای مدتی طولانی روابط هزاران زوج را بررسی کرد و متوجه شد که هرچه شاخص های استرس زوج بیشتر باشد، به فاجعه بودن نزدیک تر بوده اند و احتمال اینکه از هم جدا شوند یا روابط ناکارآمد داشته باشند بیشتر بوده.

خب، این یافته ها چه معنایی دارند؟ هرچه بیشتر کنار همسرتان احساس استرس و تهدید شدن حس کنید، احتمال بیشتری وجود دارد که نسبت به آن ها رفتاری خصمانه یا سرد داشته باشید. هرچه بیشتر رابطه تان بر اساس برتری یا برنده یا بازنده شدن و بدون اشتباه بودن باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که نسبت به شریک زندگی تان به جای حسن نیت، احساس دشمنی داشته باشید. این می تواند چرخه معیوب رابطه ای باشد. رفتارهای رقابت طلبانه در فرهنگ ما به عنوان راهی برای کنار هم بودن بسیار رایج است. به

نظر می‌رسد حتی تبلیغات نیز برای موفقیتش متکی بر این است که در بازار هدفش احساس برتری نسبت به دیگران ایجاد کند. حتی تبلیغات به نظر متکی بر موفقیت نیز به ایجاد احساس برتری در بازار هدف نسبت به دیگران متکی است. بدتر از آن ایجاد احساس مطلوب بودن از نظر جنسی در مصرف‌کننده هدف است. من به آگهی‌های «بابای خنگ» برای شوینده‌ها فکر می‌کنم یا آگهی‌های بازرگانی‌ای که در آن به نظر می‌رسید «جایزه» برای خرید یک محصول این است که باید از خودراضی باشید؛ انگار به نحوی ثابت شده است که شما از شریک زندگی‌تان برترید.

در مقابل، زمانی که زوج کنار هم احساس آرامش و آسایش می‌کنند، احتمال اینکه هریک از طرفین با دیگری گرم‌تر و با محبت‌تر باشد بیشتر است. گاتمن آزمایش دیگری انجام داد که در آن ۱۳۰ زوج را مشاهده کرد که به مدت یک روز در اقامتگاهی تفریحی در حال معاشرت بودند. چیزی که او کشف کرد این بود: زمانی که زوج‌ها باهم‌اند، چیزی را که او «درخواست برقراری ارتباط» می‌نامد از خودشان بروز می‌دهند. به عنوان مثال، اگر یکی از زوجین در حال مطالعه است و می‌گوید «به این گوش بده» و زوج دیگر کتابش را پایین بیاورد و آماده گوش دادن شود، درخواست برقراری ارتباط اجابت شده است. آن‌ها به دنبال پاسخ، نشانه‌ای از حمایت یا توجه‌اند.

پاسخ به درخواست یک نفر نیازهای عاطفی‌اش را برآورده می‌کند. گاتمن دریافت زوج‌هایی که بعد از شش سال، دیگر باهم نبودند (در زمان جلسه تکمیلی)، به طور متوسط تنها به سه‌دهم از این نوع درخواست‌ها پاسخ دادند. این تعاملات کوچک و روزمره باعث ایجاد حسن‌نیت و تعامل متقابل می‌شوند و بدون آن‌ها روابطمان نمی‌تواند پایدار باشند. بنابراین، این کلید مشارکت موفق است: پاسخ‌گو و علاقه‌مند باشید. و آنچه برای روابط زوجین صادق است برای تمامی ارتباط‌ها نیز صادق است، به خصوص روابطمان با فرزندانمان.

علاوه بر پاسخ دادن به درخواست برای توجه، کارهای دیگری نیز وجود دارند و شما می‌توانید انتخاب کنید که کدام را انجام دهید. این کارها حسن‌نیت را تقویت می‌کنند یا برعکس. می‌توانید در شریک زندگی‌تان و اعضای خانواده و البته فرزندان‌تان به دنبال چیزهایی بگردید تا از آن‌ها قدردانی کنید یا در عوض می‌توانید به دنبال ضعف‌ها و خطاهایشان بگردید. می‌توانید انتخاب کنید قدردانی یا انتقادات را بیان کنید. می‌توانید انتخاب کنید که مهربان باشید. خبر خوب این است که مهربانی مَسری است. اگر شما به طور یک‌طرفه مهربان هستید، تحقیقات نشان داده‌اند که احتمالاً شریکتان آن را بگیرد و انتقال دهد.

تغییر دادن موازنه، اگر نامتعادل باشد، از حالتی نقدگرایانه به حالت قدردانی بسیار مهم

است، نه تنها در مشارکتان یا در رابطه‌تان با خانواده‌تان، بلکه در کل زندگی. من از خانواده‌ای آمده‌ام که در آن تربیت کمی به سمت انتقاد متمایل شده بود تا قدردانی و من باید سخت تلاش می‌کردم تا آن را تغییر دهم. وقتی به عادات قدیمی برمی‌گردم، احساس می‌کنم در حوضچه سمی انتقاد خودم را شست‌وشو می‌دهم.

مهربان بودن به معنای قربانی بودن یا کم‌رو بودن نیست. مهربان بودن به این معنا نیست که وقتی عصبانی هستید، احساساتان را پنهان کنید. مهربان بودن یعنی توضیح دادن اینکه چه احساسی دارید و چرا، بدون سرزنش کردن یا توهین کردن به فرد دیگر.

همچنین مهم است بدانید تنها به این دلیل که شما قصد نداشته‌اید اعمالتان باعث ناراحتی یا عصبانیت اعضای خانواده شوند، به این معنی نیست که آن اعمال آن‌ها را ناراحت نکرده باشد. وقتی یک نفر در مقابل چیزی که ما گفته‌ایم یا انجام داده‌ایم حتی به صورت غیرعمدی احساس بدی پیدا کرده است، مهم است گوش دهید و برای احساسی که دارند ارزش قائل شوید، به جای آنکه حالت تدافعی بگیرید. باید به خاطر داشته باشیم که همه ما چیزهای مشابه را به طور متفاوتی تجربه می‌کنیم. تجربه هیچ کس به این دلیل که با تجربه ما متفاوت است اشتباه نیست. چنین تفاوت‌هایی باید محترم شمرده شوند، نه اینکه باعث شوند وارد این مشاجره شوید که چه کسی تجربه‌اش «درست» است.

توصیه‌های زیادی وجود دارد. برخی از آن‌ها به شما می‌گویند زیاد نگران مسائل جزئی در خانواده و روابط نباشید. بقیه دقیقاً برعکس این را پند می‌دهند و می‌گویند به ناراحتی‌های جزئی بپردازید، قبل از اینکه به مشکلات بزرگ تبدیل شوند. به عقیده من، مهم‌ترین چیزی که باید برای آن تلاش کنیم این است که احساس طرف مقابل را درک کنیم، حتی اگر خودمان احساس متفاوتی داشته باشیم و با آن‌ها احساس همدردی کنیم و خوشبختانه ما هم به نوبت همدردی دریافت کنیم. همه از اینکه به آن‌ها گوش بدهند، درک شوند و با آن‌ها احساس همدردی کنند سود می‌برند. این را به اولویت در خانواده‌تان تبدیل کنید. این کار باعث می‌شود خانواده‌تان جای خوبی برای به دنیا آمدن بچه و محیط خوبی برای رشد کودک باشد.

تمرین: به درخواست‌های توجه اعتنا کنید

از لحظاتی که اعضای خانواده‌تان برای توجه‌تان یا برقراری ارتباط تلاش می‌کنند بیشتر آگاه باشید و، در صورت امکان، به آن پاسخ دهید، به جای آنکه از آن رو برگردانید. فرقی نمی‌کند که این درخواست از طرف همسر یا مادریا فرزندان‌تان باشد. روابط ارزشمندند و اجابت این درخواست‌ها بخش مهمی از حفظ رابطه است.

اگرچه ما فرد مجزایی هستیم، اما همچنین بخشی از سیستم و محصول محیط‌مانیم. همان‌طور که در این بخش از کتاب دیدیم، چندین راهکار وجود دارند که ما می‌توانیم برای کمک به آن سیستم و محیط انجام دهیم تا جای سالمی برای رشد فرزندانمان باشد.

فصل سوم: احساسات

هیچ چیز مانند پدر و مادر شدن به ما نمی‌آموزد که انسان‌ها پیش از اینکه بتوانند فکر کنند «احساس» می‌کنند و اینکه بچه‌ها و کودکان پیش از هر چیز دیگری به احساساتشان وابسته‌اند. نحوه پاسخ‌دادن و واکنش نشان‌دادن به احساسات فرزندان مهم است، زیرا دیده‌شدن و درک‌شدن احساساتمان توسط افراد مهم زندگی‌مان پیش‌نیازی اساسی برای همه انسان‌ها، بزرگ و کوچک، من و شماست.

یک بچه تماماً احساس است. این طور به شما بگویم: بچه احساس. ما همیشه تمام احساساتشان را درک نمی‌کنیم. گاهی باید مدتی طولانی آن‌ها را آرام کنیم تا احساس آرامش کنند؛ اما با چنین عشق‌ورزی‌ای، شما بنیان سلامت عاطفی آینده فرزندان را خواهید ساخت. اگر در چند سال اول زندگی‌شان احساساتشان را جدی بگیرید، کودک یاد خواهد گرفت اگر مسئله‌ای احساس بدی برایش به همراه داشت، اوضاع بهتر خواهد شد؛ به خصوص اگر بتوانند با فرد دلسوزی درددل کنند.

اینکه شما به دقت به احساسات فرزندان پاسخ دهید، به او خواهد آموخت که رابطه سالمی با احساسش داشته باشد، هر احساسی که دارد، از خشم و اندوه تا رضایت، آرامش، اوج لذت و سخاوت. این اساس سلامت روانی خوب است و به همین دلیل است که این بخش احتمالاً مهم‌ترین بخش کتاب است.

یاد گرفتن اینکه چگونه پذیرای احساسات باشیم

بی توجهی یا انکار احساسات کودکان برای بهداشت روانی آینده شان قطعاً مضر است. می دانم که شما، به عنوان پدر یا مادر، حتی ممکن است ندانید که این کار را می کنید یا شاید این کار را انجام دهید، چون فکر می کنید به نفعشان است. هنگامی که افراد دیگر، به خصوص فرزندانمان، ناراحت اند، انکار کردن احساساتشان گاهی راه حل پیش فرض ماست. ممکن است درست ترین کار به نظر برسد. ممکن است تلاش برای تحقیق کردن، قضاوت کردن، منحرف کردن یا سرزنش کردن احساساتشان کار درستی به نظر برسد. ما نمی خواهیم کسی که دوستش داریم ناراحت باشد و نیز نمی خواهیم با آغوش باز پذیرای ناراحتی یا خشمشان باشیم، ناراحتی و خشمی که ممکن است برای ما خطرناک و نگران کننده باشد؛ انگار که ما به نوعی این احساسات را تقویت می کنیم، اما وقتی احساسات را نمی پذیریم، آن ها ناپدید نمی شوند. فقط در جایی پنهان می شوند؛ جایی که در آن بدتر می شوند و بعداً در زندگی مشکل ایجاد می کنند. به این فکر کنید: وقتی صدایتان شنیده نمی شود، چه زمانی باید با بلندترین صدا فریاد بزنید؟ احساسات باید شنیده شوند.

من نمی خواهم شما به خاطر نحوه واکنش نشان دادن به احساسات فرزندتان در گذشته احساس بدی داشته باشید، اما می خواهم تأکید کنم درک کردن و جدی گرفتن و تأیید احساسات فرزندتان چقدر مهم است. شایع ترین علت افسردگی بزرگسالان اتفاقی که در حال حاضر برایشان می افتد نیست، بلکه این است که در کودکی در رابطه شان با پدر و مادر یاد نگرفته اند چطور آرام شوند. اگر به فردی به جای اینکه درک شود و آرام شود گفته شده باشد که احساسش را رها کند یا اینکه از شدت گریه به خواب رفته باشد یا او را با خشمش تنها گذاشته باشند، ظرفیتش برای تحمل احساسات ناخوشایند یا دردناک کم تر و کم تر می شود، در حالی که ناسازگاری های عاطفی بیشتر و بیشتر می شوند و توانایی شان برای تحمل آن احساسات افول می کند. مثل این است که فضا برای احساسات سخت خیلی کم است و تمام احساسات را باید در همین فضا فرو داد، پیش از اینکه فضا پر شود و جای دیگری برای آن ها موجود نباشد. وقتی همیشه والدینمان ما را آرام می کنند، احساساتمان هر چه که باشند بیشتر نسبت به آن ها خوش بین می شویم. این موضوع باعث می شود بعداً در زندگی کمتر در مقابل افسردگی و اضطراب آسیب پذیر باشیم. هیچ راه تضمینی ای برای جلوگیری از مشکلات سلامت روان وجود ندارد، اما قطعاً نهادینه کردن این عقیده کمک می کند که با هر احساسی که داریم، هنوز مقبول هستیم و هر احساس بدی که داریم سپری خواهد شد.

به خاطر داشته باشید: همه والدین ها اشتباه می کنند و اصلاح کردن این اشتباهات از خود

اشتباهات مهم‌تر است. بنابراین اگر شما تا به حال فکر کرده‌اید که بهترین روش برای اینکه کودکان احساس بهتری داشته باشد این است که وانمود کنید عصبانیت یا ناراحتی‌شان را نمی‌بینید، نگران نباشید. می‌توانید الگوی چگونگی پاسخ به احساسات فرزندان را تغییر دهید تا آن‌ها احساس کنند دیده و شنیده می‌شوند. در ابتدا که به این روش جدید عمل می‌کنید، ممکن است احساس عجیب یا حتی بیگانه بودن کنید، اما به راحتی می‌تواند به روش عادی واکنش تبدیل شود. ابتدا به روش پاسخ دادن به احساسات فرزندان در گذشته فکر کنید. سه روش اصلی وجود دارد و روش‌تان اغلب ممکن است شبیه به نحوه واکنش‌تان به احساسات‌تان باشد. بسته به احساس یا موقعیت، ممکن است از هر کدام این سه روش استفاده کنید.

سرکوب کردن

اگر سرکوبگر هستید، تمایل طبیعی تان این است که احساسات قوی را پس بزنید و وقتی با آن‌ها روبه‌رو می‌شوید، بگویید «هیس» یا «شلوغش نکن، چیزی نیست» یا «شجاع باش». اگر احساس کودک را بی‌اهمیت جلوه دهید، احتمال اینکه احساسات بعدی‌شان را با شما در میان بگذارند کمتر است، خواه شما آن‌ها را بی‌اهمیت تلقی کنید یا نه.



بیش از حد واکنش نشان دادن

در طرف دیگر ترازو، ممکن است آن قدر با فرزندتان احساس همدردی کنید که به اندازه آن‌ها عصبی شوید و با آن‌ها گریه کنید؛ انگار که درد آن‌ها درد شماست، به جای آنکه درد آن‌ها باشد. خیلی آسان دچار این اشتباه می‌شوید، مثل اولین روزهایی که فرزندتان را در مهد کودک می‌گذارید، قبل از اینکه هر دوی شما به آن عادت کنید. اگر شما به این صورت دچار احساسات فرزندتان شوید، آن‌ها دیگر نمی‌خواهند احساسشان را با شما در میان بگذارند. ممکن است فکر کنند شما تحمل آن را ندارید یا با غرق شدن در احساساتشان به حریم شخصی‌شان هجوم برده‌اید.



پذیرش

پذیرش یعنی شما احساساتتان را شناخته و آن‌ها را تأیید می‌کنید. اگر می‌توانید این کار را برای خودتان انجام دهید، انجام دادن آن برای فرزندتان نیز طبیعی است. شما می‌توانید بدون واکنش بیش‌ازحد، یک احساس را جدی بگیرید و پذیرا و خوش‌بین بمانید. ممکن است بگویید «اوه! عزیزم، ناراحتی. می‌خواهی بیای بغلم؟» خب بیا پیشم. خیلی خب، این قدر بغلت می‌گیرم تا حالت بهتر شه.»

اگر کودک بداند که دیده شده است و دل‌داری داده می‌شود، اما در معرض قضاوت شما قرار نمی‌گیرد، بیشتر از اتفاقاتی که برایش می‌افتند به شما می‌گوید.

این چیزی است که کودک به آن نیاز دارد: اینکه پدر یا مادرشان پذیرای احساساتشان باشد. این یعنی شما کنار آن‌ها و از احساساتشان آگاه هستید و آن‌ها را می‌پذیرید؛ اما غرق در احساساتشان نمی‌شوید. این یکی از کارهایی است که روان‌درمانگرها برای مراجعینشان انجام می‌دهند.

توانایی پذیرا بودن یعنی دیدن عصبانیت در کودک، درک اینکه چرا عصبانی‌اند و شاید کمک‌کردن به آن‌ها در بیان آن، و همچنین پیدا کردن راه‌های قابل‌قبول برای ابراز خشمشان، نه اینکه آن‌ها را تنبیه کنیم یا ما نیز درگیر آن خشم شویم. این برای احساسات دیگر نیز صادق است.

همه ما به‌خاطر تجربیات دوران کودکی مان در اینکه با کدام‌یک از احساساتمان راحت‌تر هستیم باهم فرق می‌کنیم. بستگی به این دارد که افراد دیگر یا خودمان در حین رشد کردن چه تداویاتی با آن نوع احساس ایجاد کرده‌ایم. اگر شما در خانواده‌ای بزرگ شده‌اید که به‌طور معمولی با دعوا باهم ارتباط دارند، احتمالاً به صداها یا بالا یا حتی فریاد زدن عادت کرده‌اید. درواقع حتی ممکن است تداوی کننده عشق برای شما باشند. از طرف دیگر، اگر شما از خانواده‌ای می‌آیید که از هر درگیری فرار می‌کنند، ممکن است به‌شدت با احساس خشم معذب باشید. اگر بازچه قرار گرفته باشید، ممکن است نسبت به مهربانی و عشق بی‌اعتماد باشید یا احساس ناراحتی کنید، چون انتظار دارید که فریبی به‌همراه آن باشد.

تمرین: چقدر با احساساتان راحت هستید؟

این تمرین روش خوبی برای شروع به فکر کردن دربارهٔ واکنش‌های معمولی‌تان به احساسات است، هم در خودتان و هم در فرزندتان. یکی یکی به احساساتی مانند ترس، عشق، عصبانیت، هیجان، احساس گناه، ناراحتی، و شادی فکر کنید. با کدام یک احساس راحتی بیشتری می‌کنید؟ با کدام یک احساس راحتی کمتری می‌کنید؟ کنار آمدن با کدام یک از آن‌ها برایتان راحت‌تر است؟ اگر شاهد آن احساس در فرد دیگری باشید چگونه؟

ما به احساسات نیاز داریم، حتی احساسات ناخوشایند. احساسات ناخوشایند را مثل چراغ‌های هشدار روی داشبورد بدانید. واکنشتان به چراغ هشدار دهندهٔ بنزین که روشن است نباید این باشد که چراغ را بردارید تا دیگر چشمک نزند! برای عملکرد بهتر ماشین باید آن چیزی را که به آن نیاز دارد تأمین کنید. احساسات نیز همین‌طورند. به‌طور کلی، ما باید سعی کنیم از آن‌ها غافل نشویم یا آن‌ها را کم‌رنگ نکنیم، بلکه به آن‌ها توجه کنیم و از آن‌ها استفاده کنیم برای انجام آنچه نیاز داریم تا بتوانیم از آنچه می‌خواهیم آگاه باشیم و اگر مناسب باشند، به دنبالشان برویم.

اهمیت پذیرفتن احساسات

احساساتمان در هر کاری که انجام می‌دهیم و هر تصمیمی که می‌گیریم دخیل‌اند. نحوه مدیریت احساساتمان تأثیرگذار است بر اینکه چگونه فرزندان یاد می‌گیرد احساساتش را مدیریت کند. احساسات و غرایز به‌طور نزدیکی باهم مرتبط‌اند و اگر ما احساس کودک را انکار کنیم، غرایزشان را در خطر بی‌اعتبار کردن قرار می‌دهیم. غرایز کودکان به آن‌ها امنیت می‌دهند. به‌عنوان مثال، در کتاب چگونه صحبت کنیم تا بچه‌ها گوش کنند و چگونه گوش دهیم تا بچه‌ها صحبت کنند، نویسنده‌ها داستان کودکی را تعریف می‌کنند که با دوستانش به استخر محلی می‌رود، اما خیلی زود به خانه بازمی‌گردد. مادرش می‌پرسد: «چرا این قدر زود و تنها برگشتی؟» دختر توضیح می‌دهد که پسر بزرگ‌تری در استخر بود که می‌خواست وانمود کند سگ است و پاهای آن‌ها را لیس بزند. به‌نظر دوستانش کار بامزه‌ای بود، اما برای او احساس بدی داشت. من معتقدم که به‌احتمال زیاد دوستانش با شنیدن جملاتی مانند «احمق نباش، شلوغش نکن»، یاد گرفته‌اند که به چیزهای خاصی واکنش نشان ندهند. ازسوی پدر و مادرشان یاد گرفتند به همه چیز واکنش نشان دهند، به‌جای اینکه تشویق شوند احساساتشان را جدی بگیرند. اگر این‌طور باشد، امنیتشان به خطر می‌افتد. خیلی راحت است که ترس یک کودک را مثلاً برای امتحان غذای جدید جدی نگیرید. اگر به‌جای گوش دادن به آن‌ها بگوییم که احمق نباشند، این خطر وجود دارد که آن‌ها فکر کنند اگر احساسی را که دارند جدی بگیرند احمق هستند، درحالی‌که اصلاً احمقانه نیست.

خدا می‌داند، ممکن است فکر کنید انجام دادن تمام کارهایی که برای غذا دادن به بچه و تمیز و سالم نگه داشتن او باید انجام دهیم، به‌اندازه کافی سخت‌اند. حالا انگار این‌ها کافی نیستند و باید احساس آن‌ها را هم درک کنیم؟ اما گرچه من از «توصیه‌ها» و «ترفندهای زندگی» بدم می‌آید، اگر یک ترفند بزرگ وجود داشته باشد این است: با احساسی که کودک دارد جنگ نکنید. پسر هشت‌ساله‌تان ممکن است بگوید: «نمی‌خوام برم مدرسه». وقتی عجله دارید و نگران کارهایتان هستید، جوابی که ممکن است به‌راحتی از دهانتان خارج شود، این است: «تو می‌ری مدرسه، همین که گفتم»؛ اما شنیدن این جمله: «حالا واقعاً از مدرسه بدت می‌آد؟» برای کودکان آسان‌تر است، زیرا به‌جای تمام کردن بحث، سر صحبت را باز می‌کند.

نادیده گرفتن احساسات کودک هیچ‌وقت راه سریع‌تری نیست. به‌عنوان مثال، معمولاً عجله داریم، بنابراین کودک نوبا را با زور می‌گیریم تا کاپشن را تنش کنیم و او از آن خوشش نمی‌آید. پس، از او می‌خواهیم که خودش کاپشن را بپوشد؛ اما او دیگر نمی‌خواهد آن را بپوشد. پس می‌بینید که بهتر است با احترام به آن‌ها و پذیرفتن احساساتشان، زمان را در

اولویت قرار دهید. این یعنی به جای اینکه او را به زور بگیرید، به او هشدار دهید که وقت پوشیدن کاپشنش است. سپس نگاه کنید، گوش دهید و احساسی که دارد را به او منعکس کنید. اگر از پوشیدن کاپشن امتناع کند، ممکن است بگویید: «تو از اینکه زیاد گرم باشه بدت می‌آد، به خاطر همین نمى‌خواى کاپشنت رو بپوشى. خیلی خب، وقتی رفتیم بیرون و سردت شد می‌پوشیمش.» اگر همیشه صبح‌ها عجله دارید، زودتر بیدار شوید تا این فرصت را داشته باشید که به سرعت کمتر فرزندان احترام بگذارید و احساساتشان را درک کنید. در این صورت، زندگی دیگر جنگ نیست.

مادری به نام کیت به من گفت که وقتی پسرش، پیر، نوپا بود، چند بار در روز چیزی او را ناراحت و گریه می‌کرد.

معمولاً مسئله چیزی بود که به نظر من خیلی بی‌اهمیت بود، مثلاً بارون می‌بارید یا یه کم لیز خورده بود یا وقتی بهش گفتم که شنا کردن با پنگوئن‌ها توی باغ وحش ممنوعه. سعی کردم فهمیده باشم، چون می‌دونستم چیزی که برای من بی‌اهمیته ممکنه برای یه نوپا مثل فاجعه باشه. اما وقتی چهار سالش بود و هنوز هم این اتفاق می‌افتاد، کم‌کم داشتم فکر می‌کردم که پیر هیچ وقت آدم منعطفی نمی‌شه. فکر کردم شاید زیادی نرمش نشون دادم. شاید بهتره بهش بگم یه مسئله کوچیک رو خیلی بزرگش می‌کنه. چیزی که نداشت این کار رو بکنم این بود که یادم اومد چقدر احساس بدی داشتم وقتی پدر و مادرم سرزنشم می‌کردند که احمقم یا باید بزرگ بشم.

حالا پیر شش سالشه و حالا متوجه شدم که روزها می‌گذره و اون اصلاً گریه نمی‌کنه. چیزی که قبلاً به خاطرش اشک می‌ریخت حالا باهاش کنار می‌آد. مثلاً می‌گه: «اشکالی نداره مامان، درستش می‌کنیم» یا «وقتی زانو هام درد می‌کنه بغلم کن، توی یه دقیقه خوب می‌شه.» این تغییر آروم و نامحسوس اتفاق افتاد. خیلی خوشحالم که همچنان احساساتش رو درک کردم و آرومش کردم.

اگرچه احتمالاً در آن زمان بسیار زمان‌بر به نظر می‌رسید، اما کیت مناسب‌ترین راه را انتخاب کرد. وقتی فرزندانمان را به خاطر احساس بدی که دارند سرزنش می‌کنیم، دو دلیل برای گریه کردن به آن‌ها می‌دهیم: چیزی که در ابتدا به خاطرش ناراحت بودند و همچنین، حالا احساس بدی دارند؛ چون والدینشان عصبانی‌اند و هنوز احساس ناراحتی می‌کنند. با روش آرام کردن گریه و درک کردن به جای درگیر شدن پیش بروید. اگر شما احساسات کودک را جدی بگیرید و در مواقعی که نیاز دارند آن‌ها را آرام کنید، به تدریج یاد می‌گیرند که آرام کردن را نهاده‌پنه کنند و در نهایت می‌توانند آن را برای خودشان انجام دهند.

اگر در زندگی خودتان به خاطر داشتن احساسات ناخوشایند محکوم شده‌اید، اجرای

همان مدل برای فرزندان بسیار آسان است. چیزی که ممکن است مانع از این اشتباه شود این است که درست مثل کیت زمانی را به خاطر بیاورید که خودتان به خاطر ناراحت بودن محکوم شدید. ناراحت بودن بخشی از زندگی است؛ اما اگر آن احساس سرزنش به خاطر ناراحت بودن حتی در بزرگسالی هنوز با شماست، ممکن است وقتی اتفاق بدی افتاد به خاطر گریه کردنتان عذرخواهی کنید.

اگر مثل کیت والدینتان احساساتتان را انکار کرده‌اند، پذیرفتن احساسات فرزندان به جای سرزنش کردن او ممکن است سخت باشد. مثل دل به دریا زدن است و این حقیقت دارد که شما در حال شکستن پیوند زنجیره عاطفی اجدادی‌تان هستید. اما به یاد داشته باشید، شما بنیان سلامت روانی فرزندان را پی‌ریزی می‌کنید. ضمناً لغزش‌هایی در واکنش بیش از حد یا کم توجهی، به خصوص زمانی که اغلب آن‌ها اصلاح می‌شوند، برای همیشه زندگی کودک را نابود نمی‌کنند.

راحت بودن با احساساتتان، هر قدر هم که شدید باشند، کلید توانایی پذیرش احساسات و آرام کردن فرزندان است. اگر احساساتتان را بی‌اهمیت تلقی کنید، نمی‌توانید پذیرای احساسات فرزندان باشید. اگر عصبی شوید، حتی نمی‌توانید احساساتتان را کنترل کنید، چه برسد به فرزندان.

شاید لازم باشد کنار آمدن با احساساتتان را تمرین کنید، نه اینکه آن‌ها را سرکوب کنید یا عصبی شوید؛ بلکه احساسات را بشناسید و راه‌هایی برای آرام کردن خودتان بیابید یا کمک اطرافیان را برای آرام کردنتان بپذیرید. یک راه برای انجام این کار این است که با تعریف کردن خودتان، احساسات را تعریف کنید. می‌توانید همین کار را برای فرزندان انجام دهید. بنابراین به جای اینکه بگویید: «من ناراحت‌م» یا «تو ناراحتی»، بگویید: «من احساس ناراحتی می‌کنم» یا «انگار شما احساس ناراحتی می‌کنید». استفاده از این زبان به این معنی است که شما احساس را تعریف می‌کنید، به جای اینکه با آن همزادپنداری کنید. این کار کوچک تفاوت بزرگی ایجاد می‌کند.

همچنین مهم است عادت داشته باشید درباره احساساتتان صحبت کنید، هم احساسات خودتان و هم فرزندان. با بالغ شدن کودکان، بخش منطقی مغز غالب‌تر می‌شود، نه اینکه آن‌ها فقط منطقی بشوند (انسان‌ها همیشه احساسی خواهند بود)؛ اما می‌توانند یاد بگیرند که از تصاویر و نقاشی و زبان برای بیان و درک احساسی که دارند استفاده کنند. با این کار، احساساتشان در خدمتشان هستند، نه اینکه آن‌ها تحت فرمان احساسات باشند. زمانی که فرزندان احساساتش را ابراز می‌کند، قراردادن احساسات در قالب کلمات و نقاشی به شما برای نظم دادن و سردر آوردن از آن‌ها کمک می‌کند.

اینکه بگوییم «به نظر خوشحال می‌آی» آسان است، اما درک احساسات ناخوشایند یا

احساسی که دوست ندارید فرزندان داشته باشد سخت تر است. اگر کودک گریه می کند چون قبل از ناهار به او بستنی نداده اید، پذیرفتن احساسات ناخوشایند به این معنا نیست که شما به آن ها بستنی بدهید یا اینکه شغلشان را رها کنید تا آن ها دیگر مجبور نباشند به مهد کودک بروند یا تسلیم هرآنچه شوید که آن ها را ناراحت می کند؛ معنی اش این است که احساساتشان را جدی بگیرید، آن ها را هنگام تصمیم گیری به حساب آورید، و برای آرام کردنشان کمک کنید، نه با انکار یا پرت کردن حواس، بلکه با پذیرش و درک. همچنین فرار نکنید و از آن ها فاصله نگیرید. پذیرفتن احساساتی که شما دوست نداشتید تا فرزندان داشته باشد ممکن است در ابتدا پرمخاطره به نظر بیاید، مانند تنفر از خواهر و برادر یا سرزدن به مادر بزرگ؛ اما اگر فرزندان احساس کند دیده و درک می شود، یکی از چیزهایی کم می شود که به خاطرش اعتراض و گریه می کند.

دکتر «تام بوئیس»^۲، در کتابش با نام ارکیده و قاصدک^۳ که در ژانویه ۲۰۱۹ منتشر شد، درخصوص این موضوع صحبت می کند که چگونه او و همکاران محققش پس از زلزله کالیفرنیا که در سال ۱۹۸۹ اتفاق افتاد در حال جمع آوری اطلاعاتی بودند برای بررسی تأثیر استرس شروع مدارس بر سیستم ایمنی کودکان. در ابتدا محققان ترسیده بودند، زیرا این عامل استرس را تحقیقشان را به خطر می انداخت؛ اما تصمیم گرفتند تا با تحقیق درباره تأثیر زلزله روی سیستم ایمنی کودکان از آن به نفع خودشان استفاده کنند. برای همه بچه ها یک بسته مدادرنگی و مقداری کاغذ ارسال شد و از آن ها خواستند تا «زلزله را نقاشی کنند». برخی از کودکان تصاویر شاد و سرزنده ای از این فاجعه می کشیدند، درحالی که بقیه نگرانی در نقاشی هایشان نشان دادند و جنبه های وحشتناک زلزله را به تصویر کشیدند. انتظار دارید کدام گروه از کودکان پس از زلزله سالم تر بمانند؟ کودکانی که تصاویر شاد و خوش بینانه ای از زلزله کشیدند به مراتب بیشتر از آن هایی که ترس، آتش سوزی، تلفات، و فاجعه را به تصویر کشیدند متحمل بیماری های تنفسی شدند. دکتر بوئیس این را چنین معنا کرد که این ویژگی انسان در طول تاریخ، یعنی بیان کردن خود از طریق گفتن داستان و از طریق هنر، روشی برای مالکیت بر چیزهایی است که ما را می ترسانند؛ زیرا هرچه بیشتر احساسمان را درخصوص این چیزها بیان کنیم، به تدریج کمتر ترسناک می شوند. ما غم خودمان را بیان می کنیم، اگرچه ممکن است این کار سخت باشد، زیرا هر بار که آن را بیان می کنیم، غم تا حدودی کمتر می شود.

در این کتاب، دکتر بوئیس درخصوص این صحبت می کند که برخی کودکان فوق العاده حساس اند و محیط تأثیر زیادی بر آن ها می گذارد. او این ها را «ارکیده» می نامد. کودکان دیگر ذاتاً قوی ترند و او آن ها را «قاصدک» می نامد. معلوم نیست که فرزندان قاصدک است یا ارکیده، اما قاصدک ها نیز از اینکه به احساساتشان گوش داده شود سود می برند.

مهم است که والدین نسبت به احساسات یک ارکیده حساس باشند و همه ما، خواه قاصدک یا ارکیده، از اینکه احساساتمان دیده و تأیید و درک شود سود ببریم؛ حتی اگر در شرایط یکسان، واکنش متفاوتی داشته باشیم.

مطالعه موردی زیر درباره کودکی به نام لوکاس از دسته ارکیده است که والدینش، مانند اغلب خانواده‌های امروزی، هر دو باید کار می‌کردند. این روزها بسیاری خانواده‌ها از نعمت ماندن یکی از والدین در خانه و همیشه دردسترس بودن بی‌بهره‌اند و اگر ماندن در خانه با خلق و خوی شما سازگار نباشد، ممکن است باعث احساس ناکامی در شما شود. کودک ترجیح می‌دهد والدینی شاد داشته باشد تا والدینی که خود را فدا کنند و افسرده‌اند. بنابراین من اصلاً نمی‌گویم که یکی از والدین باید در خانه بماند. حرف من این است که اجازه بدهید فرزندان دربارۀ دنیایشان و هر مناسبات خانوادگی احساساتشان را داشته باشند، نه اینکه آن‌ها را انکار کنند. دلیلش این است که اگر تمام احساسات کودک مجاز باشند و نه فقط احساسات بی‌دردسرشان او نه تنها ظرفیت بیشتری برای شادی خواهد داشت بلکه، اگر تفسیر دکتر از تحقیق زلزله سال ۱۹۸۹ درست باشد، آن‌ها با توانایی بیان احساسشان و اینکه احساساتشان شنیده و درک شود، سیستم ایمنی قوی‌تری نیز خواهند داشت. ما چون عاشق فرزندانمان هستیم، آن قدر می‌خواهیم آن‌ها خوشحال باشند که ممکن است در دام انکار احساساتشان بیفتیم. من امیدوارم که تحقیق دکتر بویس و داستان زیر به ما یادآوری کند که این عاقلانه‌ترین روش نیست.

خطر نپذیرفتن احساسات: مطالعه‌ای موردی

انیس و جان افراد مهربان و خون گرمی‌اند که به یکدیگر و به پسرشان لوکاس که ده ساله است متعهدند. هر دوی آن‌ها صاحب کسب و کار کوچک خودشان هستند و برای کسب اعتبار و پایگاه‌های مشتریان‌شان سخت تلاش کرده‌اند. آن‌ها آپارتمانی خریده‌اند و خوشحال‌اند که این سرمایه‌گذاری را به عنوان بخشی از امنیت آینده‌شان خواهند داشت؛ اما دائماً از نظر مالی احساس ناامنی می‌کنند.

موقعی که لوکاس کوچک بود به مهد کودک رفت، اما آنجا طاقت نیاورد؛ بنابراین پدر و مادرش برای مراقبت از او یک سری پرستار بچه استخدام کردند. در آن وضعیت مالی، چاره دیگری جز پرستار بچه نمی‌دیدند. پرستارها لوکاس را به مدرسه می‌بردند، بعد از مدرسه دنبالش می‌رفتند، و در تعطیلات مدرسه کنارش بودند. در فواصل بین آمدن پرستارها، مادر بزرگ لوکاس و دوستان هم کمک می‌کردند. انیس و جان اطمینان حاصل می‌کردند که آخر هفته‌ها خانوادگی باهم وقت بگذرانند و لوکاس به اندازه کافی خوشحال به نظر می‌رسید. هر دو در عین عشق ورزی و توجه به لوکاس، به فکرش و مشتاق دیدنش بودند؛ هر چند اغلب وقتی به خانه می‌رسیدند او خواب بود. اگر لوکاس می‌خواست بیشترشان را ببیند، قول می‌دادند آخر هفته او را به مهمانی ببرند. حال لوکاس خوب به نظر می‌رسید.

بله، حال لوکاس خوب به نظر می‌رسید، تا اینکه در ده سالگی سعی کرد خودش را از پنجره طبقه ششم به پایین بیندازد. تنها چیزی که مانع پریدنش شد این بود که جان چیزی را فراموش کرده بود؛ به همین خاطر به آپارتمان بازگشته بود و موفق شد او را به داخل بکشد. پرستار در آشپزخانه در حال شستن ظرف‌ها بود. خب، می‌دانم که شنیدن این موضوع وحشتناک است و باید تأکید کنم که برای کودکی مثل لوکاس که در شرایط نسبتاً خوبی بود، اقدام به خودکشی غیرعادی است.

پدر و مادر لوکاس از کارشان مرخصی گرفتند تا با او باشند، چون می‌دانستند این وضعیتی اضطراری است. آن‌ها اصلاً خبر نداشتند لوکاس آن قدر افسرده است. جان به من گفت: «گمون می‌کنم ما فقط چیزهایی رو می‌دیدیم که می‌خواستیم ببینیم.» جان همچنین درباره استفاده از داروهای ضد افسردگی که پزشک عمومی درباره‌شان صحبت می‌کرد مطمئن نبود. احساسی درونی به او می‌گفت که مشکلی وجود دارد و کور کردن احساسات لوکاس با دارو به نظرش کار درستی نمی‌آمد. او لوکاس را پیش درمانگر خصوصی برد. گاهی لوکاس تنها و گاهی با یکی از والدینش به دیدن درمانگر می‌رفت. لوکاس با درمانگر درباره روزهایی صحبت می‌کرد که در تعطیلات گذرانده بود، زمانی که از خانه دوستان به خانه مادر بزرگ و بعد به خانه نزد پرستار فرستاده می‌شد. احساس می‌کرد باعث مزاحمت

شده است، زیرا صدای والدینش را شنید که پشت تلفن سعی می کردند برنامه مراقبت از او را تنظیم کنند. به نظر می رسید کار بسیار سختی برای آنهاست. از سویی، می دانست که والدینش او را دوست دارند، زیرا آنها همین را به او می گفتند، اما احساس کردنش برایش دشوار بود. او گفت: «بعضی روزها فقط احساس می کردم پاس کاری می شم.»

او همچنین به درمانگر گفت وقتی به یکی از پرستارها دل بسته می شد، او می رفت و یکی دیگر جایش را می گرفت. احساس بدی داشت؛ زیرا او برخی از آنها را فراموش کرد، اگرچه واقعاً دوستشان داشت. این باعث شد تا احساس کند آنها هم او را فراموش کرده اند.

او به یاد نمی آورد که افسردگی اش از چه وقت شروع شد. او حتی نمی دانست افسرده است. وقتی سعی کرده بود به انیس و جان بگوید چه احساسی دارد، شنیدنش برایشان سخت بود؛ بنابراین سعی کرده بودند حواسش را پرت یا او را خوشحال یا سریعاً با او مخالفت کنند.

ما به عنوان والدین بیش از هر چیز می خواهیم فرزندانمان شاد باشند. بنابراین وقتی آنها شاد نیستند، می خواهیم آنها و خودمان را متقاعد کنیم که شادند. این ممکن است باعث شود در کوتاه مدت احساس بهتری داشته باشیم، اما باعث می شود فرزندانمان احساس کنند شنیده و دیده نمی شوند و احساس تنهایی کنند.

جان: قبلاً آگه لوکاس می گفت یا نشون می داد که خوشحال نیست، بهش مثلاً می گفتم «ناراحت نباش، شنبه می ریم باغ وحش» یا «برات یه بازی ویدئویی جدید می خرم.» وقتی این موضوع رو پیش درمانگر مطرح کردیم، فهمیدیم که برداشت لوکاس از حرف های من این بود که دارم دعواش می کنم. می خوام بگم «نه این طور نیست»: اما درمانگر با ملایمت نمی ذاره و ازم می خواد حرف لوکاس رو تأیید کنم.

احساس می کردم آگه قبول کنم که خونه نبودن من وقتی لوکاس از مدرسه برمی گرده اون رو ناراحت می کنه، با این کارم اون رو بیشتر ناراحت می کنم. سخت بود، اما به خاطر اون زنگ هشدار مهم واقعاً مجبور بودیم یه تغییراتی ایجاد کنیم. به خاطر همین، کاری رو که درمانگر گفت انجام دادیم.

وقتی لوکاس گفت احساس ناراحتی داره، یاد گرفتم ازش بیرسم اون حس چجوریه یا کجا این احساس بهش دست داده یا آیا دلش رو می دونه. وقتی احساساتش رو قبول کردیم به جای اینکه انکار بشه، احساس کرد بهش گوش داده می شه و در کمال تعجب این باعث شد حالش بهتر بشه.

همچنین یاد گرفتیم که فقط گفتن دوستت دارم به لوکاس کافی نیست. ما باید بهش نشون بدیم که اون اولویت ماست و همین طور هم هست؛ به خاطر همین این قدر سخت کار می کنیم. ما باید با بودن در کنار اون بهش نشون بدیم که دوستش داریم، نه فقط از طریق

اسکایپ بهش بگیم «شب به خیر» یا آخر هفته‌ها بپریمش مهمونی.

من به وام گرفتم تا بتونم به ماه توی خونه با لوکاس باشم. ما بیرون رفتیم، کارتون تماشا کردیم، پیش درمانگر رفتیم. لوکاس زیاد حرف نمی‌زد، اما وقتی حرف می‌زد من گوش می‌دادم. دکترش به من یاد داد بدون تلاش برای اصلاح کردن، فقط گوش بدم و من اون ماه سعی کردم اون روش رو اجرا کنم.

لوکاس حالا برگشته مدرسه. ما هماهنگ می‌کنیم یکی مون حتماً تا ساعت شیش خونه باشه. به خاطر همین هر روز بعد از ظهر دو ساعت اولین اولویت یکی از ما می‌شه. باهم شام درست می‌کنیم، بازی می‌کنیم، یا فقط تلویزیون تماشا می‌کنیم. می‌خوام بگم توی اون دو ساعت، من اصلاً به موبایلم نگاه نمی‌کنم. سعی می‌کنم این کار رو نکنم.

تحمل این مسائل برای آنیس سخت‌تر بوده است. از اینکه متوجه نشده بود لوکاس چقدر ناراحت بوده احساس بسیار بدی دارد. از این فکر وحشت می‌کند که ممکن بود او را از دست بدهند یا به شدت آسیب ببیند.

احساس گناهی که ما والدین داریم به ما و فرزندانمان کمکی نمی‌کند؛ قبول کردن اشتباهاتمان و تغییر کردن است که کمک می‌کند. همان‌طور که در طول این کتاب تأکید خواهیم کرد، هیچ‌کدام از ما کامل نیستیم و همه اشتباه می‌کنیم. اشتباه اهمیت ندارد، چگونگی اصلاح کردنش مهم است. شکاف‌هایی که مشکلاتی در روابطمان با فرزندانمان و سلامت روانی آن‌ها ایجاد می‌کنند تنها در صورت اصلاح نشدن مشکل‌اند. همچنین می‌خواهم تأکید کنم چیزی که درمانگر و لوکاس به آن پی بردند این بود که مشکل اصلی سرکار رفتن پدر و مادر لوکاس نبود، بلکه احساسی بود که نسبت به این قضیه داشت و آن را تنهایی بر دوش می‌کشید. درست مانند کودکانی که زلزله را تجربه کردند: زلزله نبود که برخی از کودکان را بیمار کرد، بلکه مسئله این بود کودکانی که می‌توانستند کاملاً احساسشان را درباره فاجعه ابراز کنند سیستم ایمنی بدنشان آن‌ها را ایمن‌تر نگاه می‌داشت.

به گمانم، احساس گناه آنیس ممکن است به نقش‌های جنسیتی سنتی مربوط باشد؛ اینکه احساس می‌کند بیشتر از جان در قبال لوکاس مسئولیت دارد. قطعاً والدین به یک اندازه در قبال فرزندانمان مسئولیت دارند، اما فرار کردن از سنت‌های چندین نسل دشوار است. به این معنا نیست که نباید آن‌ها را دور انداخت. این چیزها نیاز به بحث دارند تا اعضای مختلف یک خانواده تصورات متفاوتی نداشته باشند.

امیدوارم آنیس بتواند در آینده احساس خوبی داشته باشد، چون او و جان فهمیدند چه نقشی در احساس لوکاس داشته‌اند و آن را اصلاح کردند. هر دو یاد گرفتند چطور احساسات و تجربیات را بپذیرند و حالا برای لوکاس، برای خودشان، و برای یکدیگر این

کار را به خوبی انجام می دهند.

خدا را شکر، اکثر بچه ها خودکشی نمی کنند، اما منتظر زنگ های هشدار نباشید، مثل دچار مشکل شدن در مدرسه، عصبانیت، خودآزاری، افسردگی یا اضطراب تا به فرزندتان نشان دهید که به فکر او هستید و اینکه احساساتشان باید جدی گرفته شوند. آن ها را تشویق کنید تا احساساتشان را به تصویر بکشند یا درباره شان حرف بزنند و بعد آن احساسات را بپذیرید. مهم است به آن ها نشان دهید که احساساتشان اهمیت دارد.

کلمات به تنهایی تأثیر زیادی ندارند؛ تأثیر اعمال بیشتر است. عشق ورزی به کودک را نمی توانید به دیگران بسپارید؛ تا حدودی پرستاری از بچه را می توانید ولی عشق را نه. همچنین نمی توانید عشق ورزی را به تعویق بیندازید: تا آخر هفته صبر نخواهد کرد؛ بچه ها هر روز به آن عشق ازسوی حداقل یکی از والدینشان نیاز دارند. روان پزشک و روان کاو کودک، «دونالد وینیکات»^۱، هنگام تماشای بازی قایم موشکِ کودکان متوجه شد «مخفی شدن لذت بخش است، اما پیدانشدن فاجعه است.» این در زندگی نیز صادق است. ما ممکن است در بزرگسالی یا کودکی، بعضی اسرار را دوست داشته باشیم، اما اگر هیچ کس واقعاً ما را آن طور که هستیم، جایی که هستیم و زمانی که آن را می خواهیم نبیند، ممکن است منجر به فاجعه شود.

شکاف در رابطه و اصلاح و احساسات

وقتی به احساسات فکر می‌کنید، شکاف در رابطه و اصلاح را به یاد آورید. ای کاش می‌توانستم بگویم هرگز با بچه خودم خشن صحبت نکرده‌ام یا اینکه هرگز احساساتم را بر احساسات فرزندم مقدم نکرده‌ام. البته که این کار را کرده‌ام، همان‌طور که پدر و مادرم قبل از من این کار را انجام داده بودند؛ اما تفاوت بین روش تربیتی که من با آن بزرگ شدم و روش تربیتی دخترم این است که پدر و مادرم هرگز اعتراف نکردند که رفتارشان غیرموجه بوده است یا اشتباه کرده‌اند. حتی وقتی من بزرگ شدم، پدر و مادرم اگر با من نا عادلانه رفتار می‌کردند یا ثابت می‌شد که در خصوص چیزی اشتباه کرده‌اند، هرگز از من معذرت‌خواهی نمی‌کردند. می‌دانستم که این رفتار را دوست ندارم؛ بنابراین آگاهانه تصمیم گرفتم تا آن را تکرار نکنم.

علی‌رغم نیت خوبم، گاهی طوری رفتار کردم که پشیمان شدم. وقتی در آن لحظه یا بعدها متوجه می‌شدم، همیشه از دخترم عذرخواهی می‌کردم یا طرز فکر و برخورد من با آن چیز را تغییر می‌دادم. من و پدر دخترم وقتی رفتارمان کمکی نمی‌کرد، تغییراتی ایجاد می‌کردیم و وقتی دچار لغزش می‌شدیم، به دخترمان اعتراف می‌کردیم. نمی‌دانستم این کار چه تأثیری بر او خواهد داشت. این آزمایش بود: ایجاد پیوندی جدید در زنجیره عاطفی خانواده، ولی خیلی زود متوجه شدم.

یک روز بعد از ظهر، وقتی فلو حدوداً چهار سال داشت، در آشپزخانه مشغول خوردن یک تکه کیک بود و گفت: «مامان، ببخشید که توی ماشین این قدر بداخلاق بودم. گشنه بودم. حالا حالم خوبه.» او داشت معذرت‌خواهی می‌کرد. او داشت به رفتارش فکر می‌کرد و برای بازسازی شکاف رابطه تلاش می‌کرد. هیجان‌زده بودم. هرگز فکرش را نمی‌کردم که تقبل مسئولیت رفتار بد خودم، به جای اینکه آن را توجیه کنم یا فرد دیگری را سرزنش کنم، به این معناست که او هم یاد خواهد گرفت تا همان کار را انجام دهد.

ولی البته که این کار را می‌کرد. کودکان هم مثل بقیه ما تمایل دارند کاری را انجام دهند که در حق خودشان انجام شده است. حساس بودن به احساسات و بازسازی شکاف در رابطه همیشه بهتر از فرار و نبرد و برد و باخت است.

دفعه دیگری که به یاد دارم هیجان‌زده شدم اولین باری بود که دخترم گفت: «دارم عصبانی می‌شم.» او به جای اینکه عصبانیتش را در رفتارش بروز بدهد، آن را در قالب کلمات بیان کرد. توانستم به او بگویم: «آره، خیلی اعصاب خردکنه، مگه نه؟» و او یاد گرفت درباره احساسش حرف بزند، به جای آنکه اوقات تلخی کند.

همدردی، نه درگیر شدن

دیو، پدر نوآی چهارساله، از اینکه دخترش عادت‌های همیشگی‌اش را رها نمی‌کرد کلافه شده بود. بدش می‌آمد وقتی دخترش به چیزی نمی‌رسید که آن را می‌خواست؛ قشقرق به پا می‌کرد؛ مثلاً وقتی نمی‌توانست در جای مورد علاقه‌اش در ماشین بنشیند. با او جربحث می‌کرد یا با چرب‌زبانی او را متقاعد می‌کرد تا منعطف‌تر باشد، اما معمولاً نتیجه‌اش فقط این بود که از دست یکدیگر عصبانی می‌شدند.

دیو از من پرسید چه کاری باید انجام بدهد تا نوآ یاد بگیرد سازگار باشد و من اهمیت پذیرش احساسات را توضیح دادم. او تصمیم گرفت آن را امتحان کند:

بعضی از دوست‌های نوآ توی فامیل دوست داشتن یه دوری بزَن و یکی شون بی خبر روی صندلی همیشگی نوآ نشست. نوآ شروع کرد به گریه کردن. من معمولاً یا می‌گفتم «شلوغش نکن، یه جای دیگه بشین» یا از پسرعموش می‌خواستم صندلی‌ش رو عوض کنه. اما این بار خم شدم تا در یک سطح باشم و آهسته و باملایمت بهش گفتم: «خیلی برات سخته که مکس رو روی صندلی خودت ببینی. می‌خوای اونجا بشینی، مگه نه؟» گریه‌ش کمی آروم‌تر شد و به من نگاه کرد. من واقعاً دلم براش سوخت و احساس کردم اون این رو توی صورتم دید. بهش گفتم دفعه بعد می‌تونه اونجا بشینه و پرسیدم: «حالا کجا می‌خوای بشینی؟ کنار پنجره یا روی صندلی کودکِ جلو؟» در کمال تعجب دیدم که رفت روی صندلی کودک و کمربندش رو بست و با خوشحالی شروع کرد به حرف زدن.

سرزنش کردن نوآ و وادار کردنش به کاری فقط او را لج‌بازتر کرده بود. وقتی دید پدرش واقعاً با او همدردی می‌کند، دیگر بر خواسته خودش اصرار نکرد. دیو احساسات نوآ را قبول کرد. مانند رانندگی روی یخ است، اگر فرمان را در جهت مخالف لغزش لاستیک‌ها بچرخانید، اتومبیل به لغزیدن در همان مسیر ادامه می‌دهد؛ اما اگر فرمان را در جهت موافق لغزش بچرخانید و لاستیک‌ها را در راستای حرکت قرار دهید، کنترل خودرو را دوباره به دست می‌آورید و می‌توانید از این لغزیدن رهایی یابید.

یکی از مواقع بسیار سخت برای پذیرش احساسات فرزندان زمانی است که خودتان احساس دیگری دارید. به عنوان مثال، شاید کودک هفت‌ساله‌تان آه عمیقی می‌کشد و می‌گوید: «ما هیچ وقت بیرون نمی‌ریم». ممکن است شما مقابله کنید: «ولی ما همین هفته پیش رفتیم لگوئند!» یا «ما همیشه می‌ریم بیرون». ممکن است احساس عصبانیت کنید به خاطر اینکه ظاهراً کسی قدرِ زحمت و هزینه‌ای را نمی‌داند که برای بردن فرزندان به پارک صرف کرده‌اید.

انکار احساسات فرزندان می‌تواند شروع دور شدن او از آن شخصیتی باشد که شما می‌خواهید رابطه‌ای عاشقانه و مادام‌العمر با او داشته باشید؛ شخصی که شادبودنش واقعاً

برایتان اهمیت دارد. تغییر دادن واکنشتان ممکن است احساسی غیرعادی داشته باشد، اما همه ما وقتی احساسمان پذیرفته شود و سرزنش نشویم، احساس بهتری داریم و کودکان نیز از این قاعده مستثنا نیستند. درک کنید که فرزندان فقط سعی می‌کند احساسی را که دارد به شما بگویند و از صحبت درباره احساساتشان به عنوان فرصتی برای ارتباط با آنها استفاده کنید، نه دور کردن آنها از خودتان.

انکار ناراحتی آن را از بین نمی‌برد، بلکه فقط آن را به سطحی عمیق‌تر می‌فرستد. بیاید به مثال خودمان برگردیم.

- کودک: ما هیچ وقت بیرون نمی‌رویم.

- بزرگ‌سال: انگار حوصله‌ات سر رفته و کلافه‌ای.

- کودک: آره، تمام روز توی خونه بودیم.

- بزرگ‌سال: آره همین طوره. دوست داری چی کار کنی؟

- کودک: دوست دارم دوباره برم لگولند.

- بزرگ‌سال: خوش گذشت، مگه نه؟

- کودک: آره.

کودک به احتمال زیاد از این مکالمه احساس رضایت می‌کند و کمتر احتمال دارد که به جری بحث تبدیل شود. فرزندان احمق نیست. او می‌داند که نمی‌تواند هر روز در لگولند باشد؛ اما او نیاز دارد والدینش بدانند که او می‌خواهد با آنها باشد و این را با آنها احساس کند. مسئله آرام کردن احساسات آنهاست در هنگام یاد گرفتن این درس ناخوشایند که زندگی همیشه بر طبق میلشان نیست.

این برای همه، کودک و بزرگ‌سال، صادق است: وقتی احساس بدی داریم نیازی به اصلاح شدن نداریم. می‌خواهیم با ما همدردی کنند، نه اینکه درگیر شوند. می‌خواهیم یک نفر دیگر احساس ما را درک کند تا در این احساس تنها نباشیم.

دخترم فلو که حالا بزرگ شده است چند روز پیش به من گفت: «از اینکه در آزمون رانندگی رد شدم خیلی خجالت می‌کشم.» هیچ کس دوست ندارد فرزندش را در رنج و ناراحتی ببیند و عجله در تلاش برای برطرف کردن آن اشتباهی است که به آسانی انجام می‌دهیم. من که به شدت سعی می‌کردم حالش را بهتر کنم گفتم: «لازم نیست خجالت بکشی.» او جواب داد: «نه، فقط می‌خوام بغلم کنی.»

همه ما اشتباه می‌کنیم، مثل خودم که هنوز هم دچار این اشتباهات می‌شوم؛ اما اگر به جای دور کردن احساس، همدردی کنیم، کودک می‌داند که به چه چیزی نیاز دارد و قادر به درخواست آن است.

لازم نیست برای پذیرش احساسات فرزندان و جدی گرفتنشان صبر کنید تا او حرف بزند.

شما می‌توانید این کار را با درک موقعیت انجام دهید. به نظر شما کودک چه احساسی دارد و آن را در قالب کلمات بیان کنید. حتی وقتی کودک می‌تواند حرف بزند، ممکن است به خوبی شما نتواند احساسش را ابراز کند. به همین دلیل است که در مثال بالا، کودک احساسش را این‌گونه بیان می‌کند: «ما هیچ‌وقت بیرون نمی‌ریم»، به جای اینکه بگوید: «احساس بی‌حوصلگی و زندانی بودن می‌کنم و نمی‌دونم چی کار کنم.» وقتی او جواب می‌دهد: «آره...»، پدر یا مادر احساسی را بیان می‌کنند که در کودک مشاهده می‌کنند و به مذاق کودک خوش می‌آید و به یک لحظه ارتباط منجر می‌شود.



هیولاهای زیر تخت

وقتی بچه‌ها خیلی کوچک‌اند، ممکن است از اشباح یا هیولاهایی حرف بزنند که زیر تخت هستند. به جای اینکه به داستان یا دلیلی توجه کنید که ارائه می‌دهند، به احساسی که نشان می‌دهند توجه کنید. به جای آنکه بی‌معطلی این نظر را رد کنید، نامی برای احساسی تعیین کنید که هیولا در او ایجاد می‌کند. «انگار ترسیده‌ای، یه کم بیشتر به من می‌گی؟» یا «بیا یه داستان درباره این هیولاها بسازیم. اسم‌هاشون چیه؟» اگر این کار را بکنید، ممکن است بتوانید هیولاها را شکست بدهید. هر کاری انجام بدهید که با سبک طبیعی‌تان متناسب است. مسئله خیلی مربوط به کلماتی نیست که ما استفاده می‌کنیم، بلکه ماندن با فرزندانمان است تا وقتی احساس آرامش کنند، نه اینکه آن‌ها را احمق نشان بدهیم. چیزی که شما نمی‌دانید این است که آن هیولاها ممکن است نشان‌دهنده بی‌صبری شما هنگام خواب بچه‌ها باشند یا چیز دیگری که به خاطر پیچیدگی، فرزندان نمی‌تواند بیان کند. حتی با وجود اینکه یافتن منشأ همه احساسات ناممکن است، معنی‌اش این نیست که آن احساس واقعی نیست. باز هم نیاز به پذیرش دارد.

و اگر با گفتن جمله «احمق نباش، می‌دونی که هیولاها واقعی نیستن»، باعث شوید فرزندان احساس حماقت کنند، بعید است که او را آرام کنید.

نکته مهم این است که راه‌های ارتباط را باز نگه دارید. اگر فرزندان را رد کنید با گفتن اینکه او احمق است، آن‌ها یاد می‌گیرند نه تنها در گفت‌وگوهای «احمقانه» حرفی نزنند، بلکه در گفت‌وگوهایی که به نظرشان احمقانه نیست نیز صحبت نکنند.

تمایز بین «احمقانه» و «غیر احمقانه» تا حدی برایمان واضح است و ممکن است تصور کنیم برای کودک نیز همین‌طور است؛ اما هیچ‌کس نمی‌تواند چیزی را که خودش احساس می‌کند انکار کند، حتی اگر دیگران در همان وضعیت احساس متفاوتی داشته باشند، حتی اگر افراد دیگر فکر کنند احمقانه است.

شما می‌خواهید آن فردی باشید که فرزندان می‌تواند با او صحبت کند. اگر به خاطر اعتراض به سوپ عدسی که مادر بزرگ برایش درست کرده است به فرزندان بگویید که رفتارشان احمقانه است، ممکن است وقتی معلم پیانو دستش را روی پایش می‌گذارد، احساس کند که نمی‌تواند به شما بگوید. تفاوت بین این دو برایمان واضح و مشخص است؛ اما برای کودک هر دوی آن‌ها زیر مجموعه «یه چیز بد» هستند. اگر چیزهای بد به عنوان مسائلی بی‌معنی از سوی شما رد شوند، کودکان احتمالاً احساس می‌کند که گفتن آن‌ها ارزش تحقیر شدن را ندارد.

ممکن است فکر کنید این مثالی غیرعادی است، چون سوپ مادر بزرگ و معلم پیانویی که پای کودک را لمس می‌کند خیلی باهم تفاوت دارند؛ اما فرزندان به اندازه این دنیا را

تجربه نکرده، تمام تجربیات شما را نداشته، تمام چیزهایی را که شما خوانده‌اید نخوانده، و هنوز تمایلات جنسی را درک نکرده است. ممکن است فرزندان وقتی به‌طور نامناسی لمس شد، یاد نگرفته باشد احساس هشدار کند، درست مانند خوردن غذایی که دوست ندارند. برای بچه‌ها، هر دو حمله‌ای به حس آن‌ها محسوب می‌شوند. اینکه درباره‌ی هر مسئله‌ای به کودک بگوییم او احمق است، ارتباط آن‌ها را با شما قطع خواهد کرد و این ممکن است خطرناک باشد.



اهمیت پذیرش تمام حالات روحی

اگر کسی از شما سؤال کرد که چه چیزی را برای فرزندان آرزو می کنید، احتمالاً پاسخ می دهید: «می خوام اون ها خوشحال باشن.» بد نیست که بخواهید فرزندانان قابلیت شادبودن داشته باشند، اما آیا ما احیاناً در این ایده «شادبودن»، در تصویری ناقصی از خانواده تان که اوقات خوشی دارند، در چمنزارها بازی می کنند و در میان گل های وحشی به پیک نیک لذت بخشی رفته اند، بیش از حد غرق نشده ایم؟

شادی می آید و می رود، مثل همه احساسات. در حقیقت، اگر شما همیشه خوشحال بودید، این را نمی دانستید؛ زیرا حالات احساسی دیگری نداشتید تا آن ها را با یکدیگر مقایسه کنید. برای اینکه کودک خوشحال باشد، ضروری است که والدین تمام حالات و جنبه های بچه ها را برای نحوه تجربه دنیا بپذیرند. بیشتر اوقات خبری از پیک نیک نیست.

با سرزنش شدن یا حتی پرت شدن حواس به شادی نمی رسم. هرچه بیشتر فرزندان را بپذیرید و دوست بدارید، فارغ از اینکه تجربه اش چیست و چه احساسی درباره آن دارد، او قابلیت بیشتری برای شادبودن خواهد داشت. این برای فرزندانان و همچنین برای شما صادق است. ما باید خودمان و همچنین حالات روحی مان را بپذیریم.

به یاد دارم که یکی از دوستان والدینم وقتی دوازده سالم بود، از من پرسید آیا کودکی شادی دارم یا نه. به او گفتم: «نه، نه زیاد، نه. اکثر وقت ها احساس خوشحالی نمی کنم.» پدرم این را شنید و با عصبانیت برگشت تا من را سرزنش کند و گفت: «چه مزخرفاتی! تو دوران کودکی فوق العاده ای داری، یه دوران خیلی شاد. چه چرندیاتی!» و چون پدرم بود (پدر عزیز من، اگر چه ترسناک)، احساس کردم که حتماً من اشتباه کرده ام. گیج شدم و از احساساتم اطمینان نداشتم.

والدین تمایل دارند فکر کنند آنچه خودشان را خوشحال می کند فرزندانان را نیز خوشحال می کند، اما لزوماً این طور نیست؛ همان طور که به احتمال زیاد متوجهش شده اید. ممکن است احساس شکست کنید اگر فرزندان ناراحت به نظر برسد و به جای اینکه این احساس ناخوشایند را بپذیرید، احتمالاً، مانند پدرم، سعی کرده اید او را سرزنش کنید تا خوشحال باشد.

وقتی پدرم با من مخالفت کرد، اگر آنچه را که اکنون می دانم در آن زمان می دانستم می توانستم احساسی را که داشتم بهتر درک کنم؛ اما در آن زمان ذهنم در هاله ای از ابهام و سردرگمی فرو رفت. وقتی احساسی دارم، همان هاله را احساس می کنم؛ اما کسی که برایم عزیز و محترم است به من می گوید که آن احساس را ندارم. در این هاله، احساس شرم نیز وجود داشت، چون من چیزی (هیچ وقت نفهمیدم چه چیزی) را بارها اشتباه متوجه شده بودم.

چیزی که پدرم از دست داد فرصتی بود که با من ارتباط برقرار کند، شاید نه در آن لحظه، اما بعد از رفتن مهمانش. می توانست از من بپرسد چه احساسی دارم و جواب را (هرچه که بود) مانند حمله‌ای به خودش تصور نمی کرد. می توانست به من کمک کند تا آن را بیان کنم و می توانست سعی کند دنیا را از چشمان من ببیند. من نمی گویم که او باید دیدگاهش را نسبت به دنیا عوض می کرد، اما می توانست سعی کند تا درک کند که دیدگاه من نیز روش قابل قبولی برای دیدن چیزها و دیدن خودم است.

اگر شما با ناراحتی و عصبانیت و ترس فرزندان به عنوان چیزهایی منفی که باید اصلاح شوند برخورد نکنید و در عوض اگر آن‌ها را فرصت‌هایی برای یادگیری بیشتر درباره فرزندان و برقراری ارتباط با او ببینید، ارتباطات را با آن‌ها عمیق‌تر خواهید کرد. پس به احتمال بسیار زیاد توانایی شادبودنشان را افزایش می دهید.

اگر به خانه بیاوید و به شریک زندگی‌تان بگویید «امروز روز کاری بدی داشتم» و او پاسخ دهد «این قدرها هم بد نبوده»، احتمالاً احساس نمی کنید که او شما را دیده یا شنیده یا درک کرده است. حتی ممکن است احساس کنید شما را دک می کند. اگر معمولاً از این نوع پاسخ‌ها دریافت می کنید، ممکن است دیگر با آن‌ها درددل نکنید.

اگر شریکتان در عوض بگوید «درباره‌اش به من بگو» و شما این کار را کردید، اگر به او گفتید که رئیس‌تان چقدر بی انصاف بوده است و مجبور شدید به خاطر بی فکری او همه کارها را دوباره انجام دهید و اگر او گفت «تعجبی نداره که احساس می کنی روز بدی داشتی»، شاید کم کم احساس کنید حالتان بهتر شده است.

از طرف دیگر، اگر شریک زندگی‌تان با «خب، تو باید...» و کلماتی مانند این پاسخش را آغاز کرد و شما را نصیحت کرد، احتمالاً حالتان بدتر می شود. اگر شریکتان با جمله‌ای مانند این پاسخ داد «اون سنجاب رو نگاه کن، اون بیرون»، ممکن است دیگر درباره کار صحبت نکنید؛ چراکه ادامه دادن و حرف زدن درباره آن چه فایده‌ای دارد؟ ممکن است سنجاب به شما کمک کند ناراحتی‌تان را فراموش کنید، اما احساساتی که به آن‌ها پرداخته نشده است باز خواهند گشت.

این نکته را به یاد داشته باشید: زمانی که فرزندان، چه کوچک چه بزرگ یا حتی شریک زندگی‌تان، احساس ناراحت کننده‌ای را با شما در میان می گذارد، با پذیرفتن آن گرچه ممکن است احساس کنید آن را بدتر می کنید، اما با این کار درواقع به آن‌ها کمک می کنید تا احساساتشان را مدیریت کنند و بنابراین آن را بهتر می کنید.

ممکن است همدردی با فرزندان به خاطر روز بدی که در مدرسه داشته است آسان باشد، اما اگر واقعاً از حرفی که او می زند خoshان نیامد چه؟ به عنوان مثال، «من از این بچه خوشم نمی آد، می خوام اون رو برگردونی به بیمارستان.» پس، گوش دادن و تلاش برای

درک و پذیرش احساسشان اهمیت بیشتری دارد. بگویید: «اخيراً واقعاً دلت برای وقتی فقط من و تو بودیم تنگ شده، تعجیبی نداره که بخوای بچه از اینجا بره.» یا «انصاف نیست که همه مهمون‌ها بچه رو ناز می‌کنن و به اندازه کافی به تو توجه نمی‌کنن» یا حتی «داداش بودن چه احساسی داره؟». پاسخ هرچه که باشد، آن را بپذیرید. شما نمی‌توانید به بچه‌ای بگویید که خواهر و برادرش را دوست ندارد. آن‌ها از احساسشان آگاه‌اند و به جایی امن برای این احساسات نیاز دارند.



نیاز به شادبودن

روان کاو «آدام فیلیپس»^{۱۲} گفت نیاز به شادبودن زندگی مان را تحت الشعاع قرار می دهد. زندگی هر فردی شامل درد و لذت است و اگر ما سعی کنیم درد را از خودمان دور کنیم یا آن را با لذت مخفی کنیم یا، از طرفی دیگر، آن را از بین ببریم یا حواس خودمان یا فرد دیگر را از آن پرت کنیم، در آن صورت یاد نمی گیریم آن را بپذیریم و تعدیل کنیم.

معمولاً مردم اهدافی در زندگی دارند و فکر می کنند که دستیابی به این اهداف آن ها را «خوشحال» می کند. گاهی ممکن است، اما اغلب فرضیاتمان درخصوص آنچه به زندگی رضایت بخش منجر می شود اشتباه است. ممکن است ناخودآگاه با عکس های افراد جذابی گمراه شویم که خندان در میان ساختمان های باشکوه، ماشین های پرزرق و برق، و اشیای زیبا هستند و این تصاویر باعث شده اند تا فکر کنیم این همان چیزی است که ما می خواهیم، بدون اینکه چیزی به زبان آوریم. آگهی های تبلیغاتی افرادی را نشان نمی دهند که ظاهری معمولی دارند؛ افرادی که با ترس ها و نگرانی هایشان دست و پنجه نرم می کنند، یاد می گیرند درد و رنج اجتناب ناپذیر را بپذیرند و از این طریق، لذت و شغف خودشان را پیدا می کنند.

این حقیقتی است که باید به طور کلی پذیرفته شود: وقتی سعی می کنید جلوی احساس «منفی» را بگیرید، احساسات مثبت را نیز حذف می کنید؛ همان طور که درمانگری به نام «جری هاید»^{۱۳} می گوید: «احساسات را نمی توان کم یا زیاد کرد. فقط در یک راستا باهم کم و زیاد می شوند. شما نمی توانید اندوه و درد را کم کنید و شادی و خوشحالی را زیاد کنید. اگر یکی از آن ها را کم کنید، همه کم می شوند.»

قبل از اینکه فرزندانمان در معرض فرهنگ لذت بردن از چیزها قرار بگیرند، ایده بهتری از آنچه رضایت بخش است دارند که همان ارتباط است. این همان احساس درک شدن و «فهمیده شدن» نزد والدین یا پرستارشان و یافتن معنا در محیطشان و برقراری ارتباط با آن است. کودک برای «فهمیده شدن» نیاز دارد تا ما تمام احساساتش، عصبانیتش، ترس، ناراحتی، و لذت هایش را بپذیریم. اگر با احساساتمان ارتباط برقرار نکنیم، آمادگی انجام این کار را نداریم.

وقتی آرزوی خوشبختی فرزندان را دارید، باوجود آنچه خدایان مصرف گرایی به مغزهایمان تزریق کرده اند، خوشبختی شان ربطی به داشتن مادیات ندارد. همچنین مسئله باهوش ترین، ثروتمندترین، بلندقدترین، یا تجملاتی ترین بودن یا هر چیز دیگری نیست؛ مسئله کیفیت روابط آن ها است.

عادت سازی آن روشی است که ما یاد می گیریم با والدین و خواهر و برادرهایمان ارتباط برقرار کنیم: طرحی کلی برای تمام روابط بعدی مان. اگر عادت کنیم به اینکه همیشه باید

درست بگوئیم، بهترین باشیم، چیزهای مادی داشته باشیم، احساس واقعی مان را پنهان کنیم، به اینکه افکار و احساساتمان همان طور که هست پذیرفته نشوند، این نوع نیروها می توانند مانع از پرورش تمایلمان برای صمیمیت و قابلیت شاد بودن ما شوند. اما پذیرش احساسات فرزندانمان ارتباط بین ما و آنها را تحکیم می کند.

هیلاری مادری تنهاست که به حرفه آرایشگری مشغول است.

تاشی سه سالش بود وقتی برادر کوچک ترش ناتام به دنیا اومد و من کاری رو که بهم گفتن انجام دادم؛ یه کادو از طرف بچه براش خریدم. اما گول نخورد. اون گفت: «یه بچه کوچک هیچ پولی نداره و نمی تونه بره مغازه خرید کنه.» اولش از اینکه بهش بگن حالا دیگه خواهر بزرگ تره لذت می برد و با افتخار این رو به مهمون ها می گفت؛ اما بعد از مدتی، داشتن یه بچه جدید توی خونه، دیگه براش تازگی نداشت و شروع کرد به کج خلقی و همکاری نکردن و دوباره رخت خوابش رو خیس می کرد. در تمام این مدت، من با نیت خوب اما اشتباهم، بهش می گفتم که اون خواهر بزرگ تر بودن رو دوست داره؛ اما رفتارش فقط بد و بدتر شد.

یه شب، بعد از خوابوندن بچه ها که خسته کننده و راستش واقعاً عذاب آور بود، نشستم و به این قضیه فکر کردم. به زمانی فکر کردم که خواهر کوچیک تر خودم به دنیا اومد و چقدر ازش متنفر بودم و چقدر به خاطر تنفر از اون فکر می کردم آدم خیلی بدی هستم. بعد وقتی بزرگ تر شدیم، می دونستم که آدم خیلی بدی هستم، چون همه به من همین رو می گفتن وقتی باهاش خیلی بد رفتار بودم، اما نمی تونستم کاریش بکنم. احساس می کردم یا جای منه یا جای اون. راستش رو بخوای، الان هم ممکنه بدون هیچ دلیل خاصی از دست خواهرم ناراحت بشم.

فهمیدم تلاش برای مجبور کردن تاشی برای اینکه ناتام رو دوست داشته باشه نتیجه بهتری از تجربه خودم نخواهد داشت. شروع کردم به احساس همدردی با اون. تصمیم گرفتم واقعاً سعی کنم احساساتش رو درک و اون ها رو براش بیان کنم و هر قدر هم طول بکشه این کار رو انجام می دم تا ارتباط رو ایجاد کنم، چون احساس می کردم خیلی ازش دورم.

صبح روز بعد گفتم: «از اینکه ناتام اینجاست خیلی بدت می آد، مگه نه؟» هیچی نگفت. حرفم رو ادامه دادم: «یادم می آد وقتی خاله ت به دنیا اومد من هم واقعاً ازش بدم می اومد. مثل من که حالا به تو می گم، همه به من می گفتن باید دوستش داشته باشم؛ اما من دوستش نداشتم. تاشی متأسفم که به خاطر این بچه داره بهت سخت می گذره.»

اون روز وقتی کج خلقی می کرد سرزنشش نکردم، فقط از همون روش استفاده کردم: «تو خوش نیستی آدم به جای اینکه با تو بازی کنم، مجبورم به بچه شیر بدم. ببخشید تاشی.»

هروقت مجبور بود من رو با بچه شریک بشه یا منتظر چیزی بشه یا اذیت می شد، احساسی رو توصیف می کردم که فکر می کردم داره.

تاشی خیلی زود سر حال نشد، اما تا عصر رفتارش بهتر شد. دوباره باهم احساس صمیمیت کردیم، چون با احساساتش مبارزه نمی کردم، باهاش همراهی می کردم. خیلی عالی بود که دوباره باهم همکاری می کرد. اون حتی شروع کرد به کمک کردن، آوردن پوشک و دستمال و وقتی ناتام از خواب بیدار می شد به من خبر می داد. بعد از تولد ناتام، اون شب اولین بشی بود که تاشی رخت خوابش رو خیس نکرد.

چیزی که یاد گرفتم اینه که وقتی بچه احساسی داره، مهم نیست چقدر ناخوشاینده یا چقدر دلم می خواد انکارش کنم، باید روی اون احساس اسم بذارم، باهاش بررسی کنم ببینم درست متوجه شده ام و احساسش رو بپذیرم. چند روز پیش، ما باید پارک رو ترک می کردیم و ناتام که حالا سه سالشه می خواست یه بار دیگه بره زیر فواره ها و من تازه خشکش کرده بودم. معنی ش این بود باید خیس آب سوار ماشین می شد. مادرم سعی کرد راضی ش کنه که نمی خواد خیس سوار ماشین بشه؛ اما توی گتیش نمی رفت. حرفش رو قطع کردم و به ناتام گفتم: «واقعاً دوباره می خوای خیس بشی، آره؟ متأسفم که نشد.» مادرم واقعاً تعجب کرد که اون چطور این رو قبول کرد.

همچنین خوشحالم بگم که هرچند دعوایی بین تاشی و ناتام پیش می آد، بیشتر اوقات باهم یا جدا جدا بدون دشمنی بازی می کنند.

تمرین: با دیگران همدردی کنید

همدردی با احساسی که فرد دیگر دارد، زمانی که مسئله‌ای واقعی پیش می‌آید، کار را آسان‌تر خواهد کرد. به فرد یا افرادی فکر کنید که درخصوص چیزی نظر متفاوتی با شما داشته‌اند. به‌طور مثال، رأی متفاوتی از شما دارند. به جای اینکه آن‌ها را احق فرض کنید، به شرایطشان و آرزوها و ترس‌هایشان فکر کنید. خودتان را جای آن‌ها بگذارید و سعی کنید بفهمید چرا به نتیجه متفاوتی رسیده‌اند. درباره احساسی که دارند با آن‌ها همدردی کنید. همدلی سخت‌تر از آن چیزی است که در ابتدا به نظر می‌رسد. این به معنای رهاکردن دیدگاه خودتان نیست، بلکه به معنای این است که واقعاً ببینیم و درک کنیم چرا دیگران آن احساس را دارند و، مهم‌تر از همه، با آن‌ها همدلی کنیم.

پرت کردن حواس از احساسات

پرت کردن حواس فنی است که پسند والدین است تا توجه کودکان را از هر احساسی که دارند تجربه می کنند و به چیز دیگری مشغول کنند. معمولاً از این روش استفاده می شود، اما به ندرت مناسب است. به این دلیل که حواس پرت کردن یک حقه است و گول خوردن در درازمدت به فرزندان در افزایش ظرفیت شادی کمکی نخواهد کرد.

به چشمان کودک که نگاه کنید چیزی جز صداقت نمی بینید. من معتقدم فرزندانمان در هر سنی که باشند از طرف ما سزاوار چیزی کمتر از آن نیستند. پرت کردن حواس از طرف پدر یا مادر صادقانه نیست و فریب کارانه است. همچنین ممکن است توهینی به هوش کودک باشد.

پرت کردن حواس چه پیامی را منتقل می کند؟ تصور کنید زمین می افتید و زانویتان بد جور خراشیده می شود. چه احساسی خواهید داشت اگر فردی که همراهتان است، به جای نگرانی یا توجه به درد یا خون یا خجالت شما، حواستان را پرت کند و از تکنیک «اون سنجاب رو نگاه کن» استفاده کند یا قول بدهد می توانید بازی ویدیویی مورد علاقه تان را بازی کنید؟

من نمی گویم این روش کاملاً قبول نشده است، اما نه به عنوان فنی فریبنده. به عنوان مثال، اگر فرزندان باید معالجه شود، ممکن است ایده خوبی باشد به او بگویید اگر به جای تمرکز بر تزیق به نوازش انگشتانش بر پیشانی اش تمرکز کند، چون آن را کمتر احساس خواهد کرد. در این مثال، شما سعی نمی کنید او را گول بزنید. او می داند چه اتفاقی قرار است بیفتد. شما حواس پرتی را برای تسکین او استفاده می کنید.

فرزندانتان احتمالاً با شما همان گونه رفتار می کنند که شما با آن ها رفتار می کنید. قطعاً وقتی از فرزندان می خواهید تا درخصوص کارنامه اش با شما صحبت کند، خوشتان نمی آید که به بیرون از پنجره اشاره کند و بگوید: «اونجا رو نگاه! سنجاب!»

همچنین ایده خوبی است به معلمان مهد کودک و پرستاران فرزندان بگویید که ترجیح می دهید با احساسات فرزندان همدردی شود تا اینکه حواسشان را از آن پرت کنید. پرت کردن حواس بچه به خاطر اسباب بازی ای که کودک دیگری آن را برداشته است و به منظور جلوگیری از دعوا، به آن ها کمکی نمی کند تا درک کنند و همچنین یاد بگیرند که چگونه اختلافشان را حل کنند. با اجتناب از احساسات ناخوشایند، یاد نمی گیریم که چگونه آن ها را حل کنیم.

علاوه بر این، اگر فرزندان چیزی می خواهد که شما دوست ندارید داشته باشد، مثلاً سوئیچ ماشینتان، به جای آنکه به صورت موقت حواسش از آن پرت شود، باید یاد بگیرد که نمی تواند آن را داشته باشد. او به جای شنیدن جمله ای مانند «واای! این عروسک رو

نگاه!»، باید بشنود که شما دوست ندارید با سوئیچتان بازی کند. شما باید هنگام عصبانیتش، به جای اینکه حواسش را پرت کنید، به او کمک کنید و بگویید: «تو عصبانی هستی که نمی‌تونم سوئیچ رو بهت بدم. می‌دونم که به خاطر اون عصبانی هستی.» اگر آرامشتان را حفظ کنید و احساسات فرزندتان را بپذیرید، این‌گونه یاد خواهد گرفت که احساساتش را بپذیرد و مدیریت کند. ممکن است نسبت به پرت کردن حواسش از سوئیچ، روند طولانی‌تری به نظر برسد؛ اما زمانی را که صرف کرده‌اید، به فرزندتان کمک می‌کند تا این مهارت‌ها را در خودش نهادینه کند.

اگر به‌طور مکرر حواس فرزندتان را از احساس یا تجربه‌ای که دارد پرت کنید، به‌صورت ناخودآگاه توانایی تمرکزکردنش را کم می‌کنید. موضوع را این‌طور ببینید: در صورتی که فرزندتان به خودش آسیب زده یا احساساتش جریحه‌دار شده یا به خواسته‌اش جواب رد داده شده است، اگر به جای آنکه به او کمک کنید تا با آن کنار بیاید، حواسش را از احساسی که دارد پرت کنید، این روش او را از تمرکزکردن بر مسائل دشوار دلسرد می‌کند. شما نمی‌خواهید که فرزندتان در انجام کاری دشوار، به راحتی تمرکزش را از دست بدهد.

اما من معتقدم بدترین چیز در خصوص حواس‌پرتی ناخواسته این است که مانعی برای داشتن رابطه خوب و باز و نزدیک با فرزندتان به شمار می‌آید.

یکی از دلایلی که ممکن است وسوسه شوید تا وضعیت فرزندتان را با پرت کردن حواسش یا انکار احساساتش بی‌اهمیت جلوه دهید این است که وضعیت را از دید خودتان می‌بینید، نه از دید آن‌ها. برای مثال، اگر شما به‌عنوان بزرگسال نمی‌توانید با مادرتان به سرکار بروید، دنیا به آخر نمی‌رسد؛ اما کودک نوپا ممکن است چنین احساسی داشته باشد. همچنین ممکن است به خاطر درد و ناراحتی آن‌ها احساس گناه کنیم. بنابراین انکارکردن آن احساس آسودگی بیشتری به ما می‌دهد.

خب، چه کار می‌کنید اگر یکی از والدین برود سرکار و فرزند نوپایتان از رفتنش آرام نشود؟ اگر شما آن فردی هستید که خانه را ترک می‌کنید با قاطعیت بروید. اگر خون‌سرد و قاطع و باروحیه باشید، احتمال بیشتری وجود دارد که فرزندتان احساس امنیت کند. مهم است یواشکی بیرون نروید، بلکه با توجه و مهربانی خانه را ترک کنید. اگر به خاطر رفتن مضطرب باشید، ممکن است بیش از حد احساسات نشان دهید و این به کودک‌تان کمکی نخواهد کرد. اگر ناراحتی‌شان را نادیده بگیرید، آن‌الگویی نخواهید بود که باید برایشان باشید. احساسی که دارند را درک کنید، آن‌ها را در آغوش بگیرید، و با مهربانی چیزی بگویید؛ مثلاً «نمی‌خواهی من برم سرکار. من تا عصر برمی‌گردم.»

اگر شما یکی از والدین یا پرستاری هستید که با کودک در خانه مانده است، کاری که باید انجام دهید این است که کودک را در احساسش همراهی کنید. این یعنی تصدیق آنچه

اتفاق افتاده است و ممکن است این باشد: «تو دوست نداشتی مامان بره بیرون و ناراحتی.» اگر به این مسئله فکر کنید، کاملاً طبیعی است که احساس ناراحتی کنید وقتی کسی که دوستش دارید شما را ترک می‌کند. می‌توانید بگویید که چه وقت برمی‌گردد: «مامان عصر برمی‌گردد.» درباره مدت زمان دروغ نگوئید. کودک یا تصور تحریف‌شده‌ای درباره زمان یاد می‌گیرد یا دفعه بعد حرفتان را باور نمی‌کند.

کنار فرزندان باشید. باملاحظه و مراقب ناراحتی خودتان باشید. نگران باشید؛ اما زیاده‌روی نکنید. خون‌سردی‌تان را حفظ کنید و کودک را تنها نگذارید درحالی که گریه می‌کند. حواسش را پرت یا «ساکتس» نکنید یا به آن‌ها نگوئید که احساسشان اشتباه است. به او گوش بدهید و اگر نیاز است، او را در آغوش بگیرید. بعد از مدتی، کودک ممکن است فعالیتی پیدا کند یا شما ممکن است چیزی پیشنهاد کنید؛ اما نه وقتی به شدت غرق در اندوه است. به خاطر داشته باشید چه احساسی دارد اگر کسی را آن قدر دوست دارید که فکر می‌کنید بدون او زنده نمی‌مانید، شما را ترک کند و فرد دیگری بیاید و به جای آنکه به احساسات عمیق و خالصانه‌تان احترام بگذارد، آن‌ها را نادیده بگیرد. وقتی احساسات را بیان کردید، وقتی تسلیم شرایط شدید، بیشتر پذیرای یک فعالیت پیشنهادشده خواهید بود. این بسیار تفاوت دارد با اینکه یک نفر به شما دستور بدهد در اوج ناراحتی، به اسباب‌بازی‌ای نگاه کنید که رقص خنده‌داری انجام می‌دهد.

تمرین: به روش حواس‌پرتی فکر کنید

به دفعاتی فکر کنید که احساس ناراحتی کرده‌اید. قبل از اینکه آماده باشید با تماشای فیلم یا خواندن کتاب حواستان را پرت کنید، چقدر زمان نیاز داشتید تا احساساتتان را به زبان آورید یا سعی کنید آن‌ها را درک و به آن‌ها عادت کنید؟ فقط به دلیل اینکه ما و فرزندانمان از چیزهای متفاوتی ناراحت می‌شویم، به این معنا نیست که احساساتشان مثل ما شدید یا واقعی نیستند.

کودک نمی‌تواند جلوی احساساتش را بگیرد. به مرور زمان کودک می‌تواند یاد بگیرد که احساساتش را به شکل روشی برای کنترل آن‌ها ببیند؛ اما به تنهایی نمی‌تواند این را یاد بگیرد. او نیاز دارد تا در حین رشد، یک نفر تمام احساساتش را بپذیرد و کنترل کند.

به دلیل نیاز شدیدی که به شاد بودن فرزندانمان داریم، بعضی اوقات وقتی عصبانی یا غمگین می‌شویم آن‌ها را دور می‌کنیم؛ اما برای داشتن سلامت روانی خوب، کودکان نیاز دارند احساساتشان پذیرفته شوند و اینکه روش‌های پذیرفته شده برای ابراز تمام احساسات خودشان بیاموزند. این موضوع برای ما بزرگسالان نیز صادق است. بنابراین مهم است احساساتمان را بپذیریم، نه اینکه آن‌ها را انکار کنیم. پذیرفتن فرزندانمان با هر احساسی که دارند نیز ضروری است. با کمک به کودک برای بیان کردن احساساتش (در قالب کلمات یا نقاشی)، به او کمک می‌کنیم تا آن‌ها را پردازش کند و روش‌های مقبولی برای منتقل کردن احساسش پیدا کند.

فصل چهارم: پایه گذاری کردن



بارداری

ممکن است عجیب به نظر برسد که بخشی از این کتاب به اولین مرحله پدر و مادر شدن اختصاص دارد، یعنی بارداری. اما حتی اگر فرزندان به دنیا آمده است یا درواقع نوجوان یا بزرگسال باشد، این بخش ممکن است چیزهایی را درباره روابطتان و نوع آن آشکار کند. اگر احساس می کنید رابطه شما و فرزندان به مشکل برخورد است، نظرات این بخش ممکن است به اصلاح آن مشکل کمک کند. اگر در ابتدای راه هستید، ممکن است به هدایت شما در مسیر رابطه ای صمیمی و مادام العمر کمک کند؛ رابطه ای که همه ما می خواهیم.

من اغلب والدینی را می بینم که فکر می کنند می توانند با بچه ها مثل اشیا رفتار کنند، با آن ها درگیر شوند و اصلاحشان کنند. معمولاً دلیلش این است که والدین مشغله دارند. زندگی پرمشغله است و آن ها هم از والدین خودشان یاد گرفته اند که با این روش با بچه ها برخورد کنند. این عقیده ای غالب و قدیمی است که به شما نوید می دهد می توانید فرزندپروری را در زندگی پرمشغله تان جا بدهید. اما اکثر اوقات این کار تاوان دارد. اگر با فرزندان مانند فرد رفتار نکنید، اگر به جای همدردی با او درگیر شوید، ممکن است وقتی کودک به نوجوان یا بزرگسال تبدیل شد و می خواهید با او صحبت کنید، متوجه شوید که تمایلی به صحبت کردن با شما ندارد.

ممکن است فکر کنید که مطالعه موردی زیر درخصوص زنی ۳۸ ساله و مادر ۸۱ ساله اش ربطی به این بخش ندارد که درباره بارداری است؛ اما اگر هنوز به این مرحله نرسیده اید، بارداری زمان خوبی برای فکر کردن به روابطتان با والدینتان است و فکر کردن به رابطه ای که برای خودتان و فرزندان در آینده می خواهید. می توانید به این فکر کنید که چطور می خواهید به رابطه ای دست پیدا کنید که صادقانه و باز است و به نقش بازی کردن محدود نمی شود.

ما ارتباطی را با فرزندانمان شکل می دهیم. ناتالی که داستان زیر را برایم تعریف کرد با مادرش ارتباط دارد، اما این ارتباط می تواند فراتر از رابطه مادر و فرزند باشد، می تواند رابطه ای واقعی و آرزوی عشق و علاقه باشد. صداقت و پذیرش می تواند چنین رابطه ای به وجود آورد.

ناتالی گفت: «اگه مادرم رو ببینی، فکر می کنی که زن بسیار خوب و حتی جذابه؛ البته هست. فقط احساس می کنم وقتی با اون هستم، خودم نیستم. احساس می کنم باید برم و بیشتر مادرم رو ببینم؛ اما چیزی توی وجودم هست که نمی خواد برم. باید خودم رو مجبور کنم به دیدنش برم.»

همان طور که ناتالی توضیح داد، واضح است که مشکلی در این رابطه وجود دارد. در دیدار

بعدی، ناتالی در خصوص آنچه ممکن است باشد درک بیشتری به دست آورد.

چند سال پیش، تصمیم گرفتم کاری رو که برای من یه ریسک بود با مامان انجام بدم. فکر کردم اگه باهاش واقعی‌تر باشم، شاید اونم با من واقعی‌تر باشه. پس بهش گفتم که واقعاً چه احساسی دارم، از وقتی من و همسرم جدا شده‌یم و من درگیر افسردگی بودم. مامان فقط گفت «من زندگی واقعاً شادی دارم» و این پایان گفت‌وگو بود.

یهو فهمیدم که احساسات «ناخوشایند» من براش مقبول نبودن. به نظرم حتی احساسات «ناخوشایند» خودش رو هم انکار می‌کنه. به خاطر همین وقتی من ناراحتم، شاید برای اون مثل یه جور تهدید باشه. من سعی کردم که در این خصوص بحث کنم؛ اما اون دروازه احساسات محکم بسته شده.

می‌خوام با مادرم مهربون باشم. بعد از ۳۸ سال، رابطه ما همچنان توی حالت غیر صمیمی و گفت‌وگوی مؤدبانه گیر کرده. به نظر می‌رسه نمی‌تونیم طور دیگه‌ای باشیم.

وقتی بریجیت رو باردار بودم، می‌دونستم که نمی‌خوام مامانم موقع زایمانم فقط برای رفع تکلیف بیاد. می‌خواستم اون با میل خودش انتخاب کنه بیاد یا نیاد، می‌خوام اون احساس کنه می‌تونه خودش باشه و هر چیزی که می‌خواد با من در میون بذاره. وقتی باردار بودم، خیلی به اینکه چطور این کار رو بکنم فکر کردم. فکر کردم اگه من احساس می‌کنم که پیش مامانم خودم نیستم، احتمالاً مامان هم با من احساس می‌کنه خودش نیست.

شاید احمقانه به نظر برسه، اما من تصمیم گرفتم با بریجیت روراست و همیشه خودم باشم. وقتی بریجیت به دنیا اومد و با صداقت و پاکی محضی که فقط از یه بچه می‌تونی بگیری روبه‌رو شدم، می‌دونستم کار درست همونه. تصمیم گرفتم هر کاری از دستم بریاد انجام بدم تا به خاطر صداقتش تحسینش کنم. البته قطعاً سطح صداقت باید متناسب با سن باشه.

من واقعاً دارم سعی می‌کنم پذیرای تمام احساسات بریجیت باشم، نه فقط احساسات خویش؛ احساسات خودم هم همین‌طور. حالا می‌دونم چقدر سخته وقتی یه بچه کوچیک داری که خیلی گریه می‌کنه و به‌سختی آروم می‌شه. وقتی این اتفاق می‌افته، همه‌نوع احساسی در من به وجود می‌آد. احساس بیهودگی می‌کنم، احساس عصبانیت می‌کنم. ساعت سه صبح من هم نشستم و باهاش گریه کردم؛ اما می‌دونم که این احساسات رو دارم، قبولشون می‌کنم و سعی می‌کنم رفتار مهربان و دلسوزانه‌ای داشته باشم، سعی می‌کنم طوری باهاش رفتار کنم که اگه من اون بچه کوچک بودم، دوست داشتم اون طوری ازم مراقبت می‌کردن.

وقت‌هایی که نمی‌تونم بریجیت رو از ناراحتی در بیارم مجبور بودم سخت تلاش کنم تا احساس شکست نکنم. بعضی وقت‌ها سخته که به شدت تلاش نکنی تا چیزی که اشتباهه

رو اصلاح کنی، به خصوص وقتی زیاد واضح نیست؛ اما به جاش سعی می‌کنم کنارش باشم، همراهش باشم و سعی می‌کنم درکش کنم.

من نمی‌گم این کار آسونه و نمی‌گم همیشه از عهده‌ش برمی‌آم، اما باهاش حرف می‌زنم و وقتی کنارش، تمام وجودم پیشش. من نمی‌خوام مادر ایدئالی باشم که طبق کتاب راهنمای فرزندپروری رفتار می‌کنه؛ می‌خوام خودم باشم. امیدوارم این به بریجیت کمک کنه تا وقتی که بزرگ‌تر شد، بتونه کنارم کاملاً خودش باشه.

به‌عنوان والدین یا کسانی که منتظر به‌دنیا آمدن فرزندشان هستند بهترین کاری که می‌تونیم انجام دهیم این است که نگاهمان بلندمدت باشد. منظورم این است که ما نباید کودکان و نوجوانانمان را مانند وظیفه‌ای برای غذادادن و تمیزکردن و، از طرف دیگر، اصلاحشان ببینیم؛ بلکه از همان ابتدا آن‌ها را به‌عنوان انسان ببینیم و افرادی که می‌خواهیم رابطه‌ای مادام‌العمر با آن‌ها داشته باشیم. این بهترین فرصت را برایمان فراهم می‌کند تا بتوانیم ارتباطمان با آن‌ها را محبت‌آمیز و امن کنیم.

وقتی پدر و مادر می‌شوید شروع می‌کنید به ایجاد ساخت پیوندی با فرزندتان؛ پیوندی که می‌تواند هر ساله محکم‌تر شود. در حقیقت، در دوران بارداری است که اساس این پیوند پی‌ریزی می‌شود. وقتی فرزندتان عملاً مستقل می‌شود و شبکه اجتماعی خودش و دیگر افراد مهم زندگی‌اش را دارد، از آنجاکه شما همچنان از زندگی و نگرانی‌های یکدیگر باخبرید، این پیوند می‌تواند همچنان محکم‌تر شود.

جادوی همدلی

اساساً روابط ما با فرزندانمان چگونه آغاز می‌شوند؟ به محض اینکه اعلام می‌کنید بارداری، دربارهٔ اینکه چطور غذا بخورید و چه چیزهایی ننوشید و به‌طور کلی چه کارهایی انجام ندهید، هدف رگباری از توصیه‌ها قرار می‌گیرید. توصیه‌ها بسته به فرهنگ و زمان متفاوت‌اند؛ اما این فرآیند، یعنی دریافت توصیه‌های زیاد، تقریباً یکسان است.

این تعداد از قوانین و توصیه‌هایی که باید دنبال شوند ممکن است این تصور را به شما القا کنند که چیزی به‌عنوان بارداری ایدئال وجود دارد که ممکن است ناخواسته باعث شود تا تصور کنید چیزی به‌نام پدر یا مادر بی‌نقص وجود دارد که کودکی بی‌عیب و نقص را به وجود می‌آورند.

معتقدم این طرز فکر ممکن است رابطهٔ ما با فرزندانمان را مختل کند، نه اینکه به آن کمک کند. اعتقاد به اینکه بارداری و زایمان و فرزندپروری می‌توانند به‌نحوی به حد کمال برسند، ما را در معرض این خطر قرار می‌دهد که یک شیء را به دنیا آوریم تا ایدئال شود، به جای آنکه شخصی را به دنیا آوریم تا با او ارتباط برقرار کنیم. به جای آنکه تسلیم کمال غالب ناممکن شویم، بهتر است دریابیم که بارداری و پدر و مادر بودن پروژه نیستند؛ در عوض، همان‌طور که بارها می‌گویم، به دنیا آوردن فردی است که می‌خواهید با او رابطه‌ای محبت‌آمیز و دوستانه و مادام‌العمر داشته باشید.

دلیل دومی وجود دارد که ممکن است بخواهید دربارهٔ نحوهٔ واکنش به همهٔ قوانین و توصیه‌هایی فکر کنید که ممکن است در خصوص بارداری به شما داده شود. پیروی از تمام قوانین و رعایت کردن تمام هشدارهایی که به ما داده می‌شوند، گرچه بعضی از آن‌ها واقعاً ممکن است مفید باشند، اما ممکن است احساس کاذبی از کنترل روی دوران بارداری ایجاد کند یا اینکه کدام کروموزوم‌ها و بیماری‌ها را به فرزندمان منتقل می‌کنیم.

این‌گونه به این موضوع فکر کنید: قوانین بسیاری دربارهٔ بارداری وجود دارند و از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت‌اند. اما اگر والدین احساس کنند توصیه‌هایی را که به آن‌ها شده است موبه‌مو انجام نداده‌اند، ممکن است واقعاً آن‌ها را به وحشت بیندازد. به‌عنوان مثال، در بریتانیا به شما توصیه می‌شود که محصولات لبنی پاستوریزه نشده مصرف نکنید. اگر قبل از اینکه بدانید بارداری کمی از آن را مصرف کرده باشید، ممکن است وحشت کنید نوعی بیماری گرفته‌اید که به فرزندتان آسیب می‌زند.

دربارهٔ برخی خطرات به شما هشدار داده می‌شود و دربارهٔ برخی نه. واقعیت این است که داشتن بارداری کاملاً بی‌مخاطره و سالم ناممکن است. خودِ بارداری طبیعتاً یک خطر است. شما ممکن است فرزندی داشته باشید که با اکثر کودکان متفاوت باشد و به همین دلیل در دسته‌بندیِ «ظالمانه» «بی‌نقص» قرار نگیرد؛ اما شما انسان به وجود می‌آورید تا به او

عشق بورزید، نه اثری هنری.

برخی از فرهنگ‌ها، مانند مردم «کالیایی»^{۱۲} در «پاپوآ گینه نو»^{۱۳}، معتقدند برای بارداری موفق تا جایی که امکان دارد زوج باید تا زمان زایمان و احتمالاً در حین زایمان رابطه جنسی داشته باشند. کالیایی‌ها همچنین معتقدند که اگر زن باردار خفاش میوه‌خوار بخورد، که غذای رایجی در فرهنگشان است، فرزندش عقب‌مانده ذهنی می‌شود یا مانند خفاش میوه‌خوار می‌لرزد. چنین تابوهای اجتماعی و آداب‌ورسومی را در سراسر دنیا پیدا خواهید کرد.

انسان‌شناسان این را «جادوی همدلی» می‌نامند: علائم به چیزی ارتباط دارند که مادر در دوران بارداری یا شیردهی خورده یا انجام داده است. هرآنچه به شما توصیه می‌شود، اعم از آن‌هایی که در علم پزشکی و آن‌هایی که در فرهنگ عامه ثابت شده‌اند، بسته به محل زندگی‌تان در دنیا متفاوت خواهند بود و همچنان تغییر می‌کنند. من پیشنهاد نمی‌کنم که توصیه‌های پزشکی را نادیده بگیرید؛ اما به این فکر کنید که چه احساسی در شما ایجاد می‌کنند.

شاید از این تحقیق دانشگاه ییل خوشحال شوید: زنان بارداری که در سه ماه آخر بارداری‌شان در هفته پنج تکه شکلات یا بیشتر خوردند، خطر دچار شدن آن‌ها به «پرفشاری خون مزمن»^{۱۴} ۴۰ درصد کمتر بود. ظاهراً دلایل بیشتری برای خوردن شکلات وجود دارد. در سال ۲۰۰۴، «کاتری رایکونن»^{۱۵} در دانشگاه هلسینکی درباره ارتباط بین مقدار شکلاتی که مادران در دوران بارداری خوردند و رفتار فرزندشان تحقیق کرد. وقتی نوزادان شش ماهه بودند، رفتارشان در مقوله‌های مختلفی از جمله ترس دسته‌بندی می‌شد؛ اینکه چقدر راحت آرام می‌شدند و اینکه چند بار لبخند می‌زدند یا می‌خندیدند. نوزادانی فعال‌تر بودند و بیشتر لبخند می‌زدند و می‌خندیدند که مادرانشان در دوران بارداری روزانه شکلات می‌خوردند. آن‌ها همچنین میزان استرس مادران را اندازه‌گیری کردند. نوزادان زنان مضطربی که به طور مرتب شکلات مصرف می‌کردند، نسبت به نوزادان زنان مضطربی که شکلات نخوردند، در موقعیت‌های جدید ترس کمتری نشان دادند.

مشکلی که درباره هر توصیه وجود دارد این است که اگر خیلی دیر آن را بشنوید، ممکن است احساس کنید به کودک‌تان آسیب زده‌اید. من خیلی دیر درباره توصیه خوردن شکلات مطلع شدم. من معمولاً شکلات نمی‌خورم و با وجود این فرزندم خیلی می‌خندد. وقتی از جادوی همدلی پیروی می‌کنیم، چه از لحاظ پزشکی ثابت شده باشد و چه سنتی، می‌تواند اطمینان‌بخش باشد و وقتی پیروی نمی‌کنیم، می‌تواند باعث ترس و وحشت شود. همان‌طور که قبلاً نیز گفتم، کنترل ما بر بارداری کمتر از آن است که بتوانیم به راحتی باور

کنیم.

استرس شدید یا استرس سمی که ناشی از تراما^{۱۴} است بر رشد کودک متولد نشده تأثیر منفی می‌گذارد، مانند خطر جسمی مداوم در بارداری یا سوءتغذیه؛ البته همه ما اگر بتوانیم، از چنین چیزهایی دوری می‌کنیم. استرس معمولی، مانند داشتن شغلی سخت یا حل کردن اختلافاتمان با دیگران، احتمالاً تأثیری بر جنین شما نخواهد داشت.

این خطر وجود دارد که شما ممکن است کودکی با ناهنجاری داشته باشید یا کودک زنده نماند. به احتمال زیاد هیچ کاری در این باره نمی‌توانستید انجام دهید، هیچ جادویی نمی‌تواند مانع از آن شود، خواه اجتناب از خوردن خفاش میوه‌خوار باشد یا هر قانونی که فکر می‌کنید شکسته‌اید.

آن جادوی همدلی که به‌نظرم از همه مفیدتر است این است که تجربه‌تان از بارداری را تأثیرگذار بر جنین بدانید؛ انگار که محیط رحم درباره اینکه پس از تولد چه می‌یابد داستانی را برای کودک تعریف می‌کند. بنابراین اگر خوش بگذرانید، احساس آرامش کنید، خوب غذا بخورید، و خوش‌بین باشید، داستانی که به او می‌گویید همانی است که او و شما می‌خواهید بعد از تولد ادامه دهید.

یک راه برای شروع چنین داستانی این است که ببینید همه توصیه‌هایی که درباره بارداری به شما می‌شود چه احساسی در شما ایجاد می‌کنند. در صورت لزوم، آن احساسات را از ترس به خوش‌بینی سوق دهید. من معتقدم که این کار کمک می‌کند، اگر فرزند متولد نشده‌مان را مانند شیئی ندانیم که ممکن است مشکلی در آن به وجود آید. به‌نظر من، این شیوه لزوماً بهترین پایه برای روابط متقابل رضایت‌بخش با این شخص جدید نیست. ما درخصوص طرز تفکرمان درباره افراد دچار عادت می‌شویم و جنین شما آغاز انسانی منحصر به فرد است.

روی آنچه تمرکز کنید که ممکن است درست پیش برود، نه داستان‌های ترسناکی که می‌شنوید یا داستان‌های زایمان دشوار مردم. روحیه خوبتان بر کودک متولد نشده تأثیر خواهد گذاشت. نگاه به مسیری که می‌خواهید بروید، به جای تمرکز بر جایی که نمی‌خواهید بروید، باعث می‌شود دیدگاهتان مثبت‌تر شود و پایه بهتری برای روابطتان ایجاد کند (علاوه بر این، اگر بدترین اتفاق بیفتد، وحشت داشتن از امکان رخ دادنش غم و اندوه را تسکین نمی‌دهد).

هنگامی که قضیه مربوط به فرزندانمان است، عادت خوش‌بینی ضروری است. به‌خاطر خودشان ما باید باور داشته باشیم که آن‌ها رشد می‌کنند، یاد می‌گیرند، و مهارت پیدا می‌کنند. می‌دانم وقتی کسی که او را تحسین می‌کنم به من باور داشته باشد، دستیابی به هر چیزی برایم راحت‌تر است و مطمئنم فقط من نیستم که چنین احساسی دارم. به‌عنوان

مثال، اگر مشاور ادبی ام باوری به من نداشت، نمی توانستم دست به نوشتن این کتاب بزنم. به همین شکل، فرزندان نیاز دارد که شما به او باور داشته باشید تا بتواند پیشرفت کند. شما در دوران بارداری می توانید این عادت خوش بینی را به دست آورید. قبل از اینکه فرد جدیدی را ملاقات کنید، ممکن است از دیگران چیزهایی درباره او بشنوید. قبل از اینکه خودتان او را بشناسید، شروع می کنید به ساختن تصویری ذهنی از این فرد. بیندیشید درخصوص تأثیر آنچه شنیده اید بر چیزی که درباره این شخص فکر می کنید. ممکن است دوست داشته باشیم که این طور فکر کنیم: تا زمانی که او را ملاقات نکرده ایم و خودمان او را نشناخته ایم قضاوت نکنیم؛ اما طبق تجربه من، اکثر ما این کار را انجام نمی دهیم.

«انی مورفی پاول»^{۱۷} در کتاب ریشه ها^{۱۸} درباره آزمایشی صحبت می کند که در آن از ۱۲۰ زن باردار خواسته شد تا حرکات جنین هایشان را توصیف کنند. اگر زن ها می دانستند فرزندشان پسر است یا دختر، نوع زبانی که برای توصیف حرکات جنین استفاده می کردند بسیار متفاوت بود. کلمات کلیدی ای که برای جنین های دختر استفاده می شد «ملایم» و «غلطان» و «آرام» بود؛ در حالی که برای پسر ها کلمات «پرانرژی» و «قوی» و «شدید» استفاده می شد. زبان زنانی که جنسیت فرزندشان را نمی دانستند، از این الگوهای کلیشه ای پیروی نمی کرد. این تنها یک مبحث است که باید نسبت به آن آگاه باشیم تا قبل از اینکه خودشان به دنیا بیایند، انتظاراتی را که از شخصیت فرزندانمان داریم به آن ها تحمیل نکنیم. در عوض باید به جای قضاوت کردن، به مشاهده کردن عادت کنیم.

طرز فکر تان درباره نوزاد متولد نشده تان بر ارتباط آینده تان با او نیز تأثیر خواهد گذاشت. اگر شما عادت کنید که جنین تان را مانند انگل یا اشغالگر یا سربار یا چیزی در این حدود ببینید، ممکن است در رابطه آینده تان با فرزندتان تفاوت ایجاد کند. همچنین بر این مسئله تأثیر می گذارد که آیا شما نگران دیدن فرزندتان هستید یا مشتاق آن. امیدوارم مشتاق آن باشید.

تمرین: درباره فرزندتان چه فکر می کنید؟

وقتی به نوزاد متولد نشده‌تان فکر می کنید، خودتان را بررسی کنید. فکر کنید به طرز فکرتان درباره آن‌ها و اینکه چطور ممکن است رابطه آینده‌تان شما را تحت تأثیر قرار دهد. این کار شما را در موقعیت بهتری قرار می دهد تا درخصوص نحوه ارتباطتان با فردی تصمیم بگیرید که هنوز او را ملاقات نکرده اید.

با صدای بلند با جنینتان حرف بزنید. این کار به شما کمک می کند تا ارتباطتان را محکم تر کنید. جنین از هفته هجدهم بارداری می تواند صداها را بشنود. شما صدای خودتان را خواهید شنید و خواهید فهمید که چگونه با این فرد ارتباط برقرار می کنید. این می تواند به شما کمک کند تا نسبت به نقشی آگاه تر شوید که در رابطه دارید. این کار همچنین باعث می شود تا عادت کنید پس از تولد فرزندتان نیز با او صحبت کنید و همچنین او را به عنوان یک شخص دیگر ببینید.

والدینتان جزو کدام دسته‌اند؟

طبق کتابی اندیشه‌آفرین که اولین بار حدود سی سال پیش منتشر شد اما اکنون نیز مانند همان زمان معتبر است، دو نوع اصلی از والدین وجود دارند: تنظیم‌گرو تسهیل‌گر. در کتاب مراحل روان‌شناختی فرزندآوری^{۱۱}، «جوآن رافائل-لف»^{۱۲} توضیح می‌دهد که چگونه تنظیم‌گرها تمایل دارند بیشتر بزرگسال محور و پیرو روتین باشند، در حالی که تسهیل‌گرها بیشتر کودک محورند و به جای اینکه سعی کنند نوزاد را با خودشان تطبیق دهند، همسو با او پیش می‌روند.

اگر تنظیم‌گر هستید، ترجیح می‌دهید کودکان را به برنامه‌ای روتین عادت دهید. فلسفه تنظیم‌گر این است که اگر چیزی هر روز در زمان مشخصی اتفاق بیفتد، کودک احساس امنیت می‌کند؛ زیرا می‌داند چه اتفاقی قرار است بیفتد و متعجب نمی‌شود. والدین نیز می‌دانند که چه کاری در چه زمانی باید انجام شود و اگر پرستار بچه دارند، پرستار نیز باید طبق این روتین پیش برود. مردم مجذوب این ایده می‌شوند اگر با نظم، با داشتن ساختار و دانستن اینکه چه چیزی در چه زمانی اتفاق خواهد افتاد، احساس حمایت کنند.

یا ممکن است تسهیل‌گر باشید. آن‌ها هم بر این باورند که قابلیت پیش‌بینی برای فرزندشان مهم است؛ اما به جای اینکه روتین پیش‌بینی‌پذیر باشد، آن‌ها همیشه به کودک واکنشی پیش‌بینی‌پذیر نشان می‌دهند. بنابراین کودک متوجه می‌شود که اشاراتش پاسخ داده و نیازهایش به‌طور کلی برآورده می‌شوند. مقصود این است که کودک یاد می‌گیرد دنیایش امن است و این باعث می‌شود احساس امنیت کند.

بحث درخصوص اینکه کدام بهتر است فایده‌ای ندارد، چون شما به سمت یکی از این دو گرایش پیدا می‌کنید؛ شاید به دلیل فرهنگتان یا درواکنش به روشی که خودتان با آن بزرگ شده‌اید. نقش‌ها منعطف‌اند. با فرزند اولتان ممکن است تسهیل‌گر باشید، زیرا وقتی فقط یک بچه برای مراقبت کردن وجود دارد، دنبال خواسته‌شان بروید. اما وقتی فرزند دیگری دارید، ممکن است بیشتر به یک روتین نیاز داشته باشید تا نیازهای همه برآورده شود. برای مثال، اگر بخواهید فرزند بزرگ‌ترتان را به مدرسه ببرید، نمی‌توانید اجازه بدهید بچه کوچکتان بخواهد؛ او هم باید بیدار شود و با شما برود.

گاهی ممکن است یکی از والدین تنظیم‌گر باشد و دیگری تسهیل‌گر. در این صورت، طرفداری کردن هریک از والدین از فلسفه فرزندپروری ارجح خودشان عملاً فایده‌ای نخواهد داشت. گفتن اطلاعات، جزئیات، آمار و جداول برای حمایت از استدلالتان احتمالاً باعث می‌شود شما همچنان در موضعتان محکم بایستید.

احتمالاً احساس می‌کنید موضعتان مبتنی بر واقعیت است، نه احساساتان؛ اما ما تمایل داریم واقعیت‌هایی را پیدا کنیم که با احساساتمان جورند، نه اینکه با آن مخالف باشند.

از نظر احساسات با شریک زندگی‌تان بحث کنید، نه واقعیت‌ها. سعی کنید به آنچه گمان می‌کنید درست یا نادرست است توجه نکنید. احساس احساس است؛ هیچ وقت درست یا غلط نیست. اگر به جای باور به اینکه موضع‌تان فقط به خاطر فرزندتان است قبول کنید به خاطر جور بودن با احساساتان تمایل به تسهیل‌گر یا تنظیم‌گر بودن دارید، این به شما کمک می‌کند تا کمتر در موضع‌تان غرق شوید.

هر فلسفه‌ای را که می‌خواهید دنبال کنید، به یاد داشته باشید وقتی قضیه مربوط به فرزندانمان باشد (و همچنین اکثر روابط دیگر)، پذیرش و صمیمیت و مهربانی مقوله‌هایی‌اند که بیشتر از هر چیزی اهمیت دارند.

رافائل-لف متوجه شد کسانی که بیشتر به گروه تسهیل‌گر تعلق دارند معمولاً تسلیم تغییرات عاطفی دوران بارداری می‌شوند، در حالی که تنظیم‌گرها گرایش بیشتری به مقابله با آن دارند. او متوجه شد که تسهیل‌گرها درون‌گراتر می‌شوند و از این معجزه‌ای که درونشان بزرگ‌تر می‌شود شگفت‌زده می‌شوند، در حالی که تنظیم‌گرها می‌خواهند تا حد ممکن شخصیت عادی‌شان را حفظ کنند و سعی می‌کنند «تسلیم» حالت تغییر یافته‌شان نشوند. آن‌ها حتی ممکن است بارداری را چیزی تهاجمی بدانند. انواع تسهیل‌گرها بیشتر تمایل دارند جنینشان را به عنوان دوستی خیالی تجربه کنند.

هر تسهیل‌گر احساس می‌کند هویتش در دوران بارداری ارتقا می‌یابد؛ در حالی که هر تنظیم‌گر ممکن است احساس کند هویتش تا حدودی تهدید شده است. تسهیل‌گر ممکن است تولد را تحولی در زندگی‌اش و نوزادش بداند؛ اما تنظیم‌گر ممکن است تولد را فقط اتفاقی دردناک بداند. من تمام این تفاوت‌ها را ذکر می‌کنم تا کمک کند به عادی کردن هر احساسی که دارید. اگر بیشتر کسانی که مثل شما باردار و پدر و مادر هستند در سوی دیگر این طیف تسهیل‌گر/تنظیم‌گر باشند، ممکن است احساس تنهایی کنید.

استدلال‌ها، آداب و رسوم، سنت‌ها، دستورالعمل‌ها، و کتاب‌های زیادی وجود دارند که یکی از این دو موضع را انتخاب می‌کنند تا شما را ترغیب کنند یکی از این دو بهتر است؛ اما آنچه اهمیت دارد (آنچه واقعاً مهم است) این است که تسهیل‌گر یا تنظیم‌گر، بزرگ‌سال محور یا کودک محور، شما با خودتان و با فرزندتان صادق هستید. این به معنای تصدیق تمایلات طبیعی و احساسات خودتان است؛ یعنی بپذیرید آن گونه که هستید، به خاطر تمایل طبیعی و احساساتان است.

تمرین برای والدینی که فرزندی در راه دارند

توجه کنید تجربه پدر یا مادر شدن چه احساسی در شما ایجاد می کند.

آیا مشتاق پدر یا مادر شدن هستید یا مضطربید و می خواهید از آن فرار کنید؟

ببینید چه انتظاراتی از پدر یا مادر شدن دارید. به مدیریت این انتظارات فکر کنید و ببینید چگونه بر نحوه عملکردتان تأثیر می گذارند. برای مثال، اگر شما به شدت نگرانی هایی دارید، مثل «اگه فلان طور بشه چی؟»، سعی کنید آن را به «خب که چی؟» تغییر دهید. اگر فهمیدید صورتان این بوده است که بچه ها برای اینکه طبق میلтан رفتار کنند باید فریب بخورند، این تصور را به چالش بکشید و به برقراری ارتباط با آنها فکر کنید، نه فریب دادن آنها. بدنتان را به عنوان راه اصلی برقراری ارتباط با فرزندتان ببینید و تصور کنید که با فرزندتان آشنا و راحت و فرزندتان نیز با شما راحت می شود. با فرزندتان صحبت کنید. او صدایتان را می شنود. مشتاق دیدارشان باشید.

اگر همسر یا شریکی دارید، این تمرین را انجام دهید و باهم در خصوص احساسی صحبت کنید که در هریک از شما ایجاد کرده است.

تمرین برای کسانی که در حال حاضر پدر یا مادر هستند

اگر بعد از خواندن این مطلب احساس کردید نگرستان در دوران بارداری «اشتباه» بوده است (برای مثال، شما بیش از حد مضطرب و حساس بوده‌اید؛ حالتی که ممکن است نه تنها به دلیل هورمون‌ها بلکه به دلیل وجود نگرانی‌های بیشتر اتفاق بیفتد)، فوراً خودتان را ببخشید. ما می‌خواهیم دنیای خودمان را درک کنیم. این حسی از کنترل و قدرت به ما می‌دهد؛ اما سعی کنید به گونه‌ای آن را درک کنید که این احساس را در شما ایجاد نکند: باعث شکافی شده‌اید که حالا جبران آن ناممکن است. به عنوان مثال، ممکن است به خودتان بگویید شما یا شریک زندگی‌تان در حین بارداری آن قدر نگران بودید که این مسئله باعث بروز مشکل تمرکز در فرزندتان شده است. ممکن است هیچ دلیل محیطی‌ای وجود نداشته باشد برای اینکه چرا فرزندتان آن گونه است. در حال حاضر توجه به آن‌ها نسبت به فکر کردن به کاری که در زمان بارداری انجام داده‌اید، دریافتن بهترین راه برای کمک به آن‌ها مفیدتر است. آن بارداری پراسترس را این گونه التیام بخشید: با پذیرفتن اینکه در آن زمان با دانش و منابعی که داشتید هرکاری از دستتان برآمده بود برای خودتان انجام داده‌اید. سرزنش کردن خودتان به هیچ کس کمکی نمی‌کند.

کودک و شما

چند صفحه بعدی درخصوص نحوه برخورد شما با کودک و زایمان و احساسات در دقایق، ساعت‌ها، هفته‌ها، و ماه‌های اولیه بعد از زایمان است. همه ما دوست داریم زایمانی آرام و ارتباطی سریع داشته باشیم که این داستانی خیالی نیست، بلکه زندگی واقعی است. این زمان بزرگ‌ترین و مهم‌ترین لحظه زندگی مان است. این یعنی ممکن است همه چیز طبق برنامه‌ریزی پیش نرود. من همچنین می‌گویم برای اینکه احساس امنیت کنیم و برای اینکه زایمان و روزهای اول پس از زایمان را سپری کنیم، جادوی همدلی بسیار زیادی نیاز است. وقتی به آن نیاز دارید یا آن را می‌خواهید کمک بگیرید (هیچ کس نمی‌تواند این کار را کاملاً به تنهایی انجام بدهد) و در رابطه با توصیه‌ها، توصیه‌ای را دنبال کنید که بیشتر به شما قوت قلب می‌دهد، نه توصیه‌ای که ناممکن به نظر می‌رسد. هدایت شدن توسط آن به شما این امکان را می‌دهد تا در زندگی‌تان همان‌طور که هست باشید و باعث نشود احساس کنید چیزی اشتباه است، فقط به این دلیل که زندگی در حد ایدئال کامل نیست.

برنامه ریزی زایمانتان

احتمالاً درخصوص نوع زایمانی فکر کرده اید که به نظرتان مناسب شماست: زایمان با استفاده از مسکن های درد، زایمان در آب، یا چیزی مانند این ها.

ارزشش را دارد که زمانی را اختصاص دهید و درباره آن تحقیق کنید. هر آنچه را در نظر بگیرید که برایتان مطلوب ترین و کم آسیب ترین است، چون این چیزی است که به احتمال زیاد باعث می شود شما و نوزادتان شروع خوبی داشته باشید.

همان طور که مطمئنم از زنان دیگر شنیده اید، به دنیا آوردن فرزندتان ممکن است لزوماً طبق برنامه پیش نرود. یک اپیدورال^{۱۱} برنامه ریزی شده ممکن است امکان پذیر نباشد و زایمانی طبیعی ممکن است به سزارین اورژانسی ختم شود؛ اما برنامه ریزی ممکن است شما را به زایمانی نزدیک تر کند که احساس می کنید می خواهید، به شرطی که نسبت به تغییرات احتمالی و لازم در آن برنامه انعطاف پذیر باشید. این کمی شبیه برنامه ریزی برای زندگی است که می خواهید: تنها کاری که می توانید انجام دهید حرکت کردن در مسیری است که می خواهید بروید و انعطاف پذیر باشید نسبت به چیزهایی که در کنترلتان نیستند.

وقتی باردار بودم، زایمانی آرام و طبیعی و راحت می خواستم و براساس آن برای زایمانم برنامه ریزی کرده بودم. بله، من واقعاً این را دوست داشتم؛ اما تولد دخترم طبق این برنامه پیش نرفت. ضربان قلب بچه کم شد (بند ناف سه بار دور گردنش پیچیده شده بود). بنابراین چراغ ها می بایست روشن می شدند و نوزاد باید به سرعت با استفاده از دستگاه وکیوم خارج می شد. اما بسیاری از برنامه های زایمان با خوشی ختم به خیر می شوند.

بچه من باید به سرعت به واحد مراقبت های ویژه منتقل می شد. احساس شکست کردم، چون من و او باهم تماس پوست با پوست نداشتیم که به اعتقاد من بسیار مهم است، اما هر دو زنده بودیم. معلوم شد که او هیچ مشکلی ندارد، فقط اقدامات احتیاطی برای مشکلات احتمالی انجام شده بودند. به محض اینکه توانستم بایستم، واحد مراقبت های ویژه را پیدا کردم و دخترم را برای اولین بار دیدم. کارکنان با تمام تلاشی که کردند نتوانستند من را از آنجا ببرند. من بارها این داستان را گفته ام و نیاز داشته ام این کار را بکنم، زیرا به دنیا آمدن او از نظر روحی آسیب زا بود. حالا پس از ۲۵ سال می توانم آن را بدون احساساتی شدن تعریف کنم؛ اما مدتی طول کشید.

صحبت درباره تجربه زایمان

وقتی در پایان بارداری و زایمان نوزادی زنده داریم، حسی وجود دارد که باید سپاسگزار باشیم. هرچند تجربه زایمان وحشتناک باشد، اما معتقدم علاوه بر این به هر اندازه که به آن نیاز دارید تا دوباره تعادل روحی را به دست آورید صحبت کردن درباره تجربه زایمان مهم است. این ممکن است بخشی از دلایلی باشد که چرا وقتی باردار هستید، بیشتر از اینکه داستان‌هایی مربوط به زایمان آرام و راحت بشنوید، داستان‌های ترسناکی از آن می‌شنوید؛ زیرا مردم ممکن است نیاز داشته باشند بیشتر از این نوع زایمان‌ها کسب اطلاع کنند.

پدر و مادر شدن برای اولین بار می‌تواند سخت باشد؛ بنابراین رهاسدن از هر تجربه‌ای که در زایمان داشته‌اید اشکالی ندارد. حتی اگر تجربه‌ای زیبا و فوق‌العاده باشد، ممکن است احساس تجربه‌ای حساس و مهم داشته باشد و به همین دلیل است که باید درباره‌اش صحبت کنید.

بعضی از مادران به خاطر تجربه زایمانشان احساس گناه یا سرخوردگی می‌کنند؛ اما به یاد داشته باشید هیچ چیز کامل نیست. تمام زندگی درباره این است که با هر بار انحراف ناخواسته مسیر، دوباره به مسیر اصلی بازگردید. چیزی که اهمیت زیادی دارد مشکلات نیست، بلکه این است چگونه دوباره همه چیز را درست می‌کنیم. وقتی یاد می‌گیرید کودکان را بشناسید و آن ارتباط را برقرار کنید، به مسیر اصلی تان باز می‌گردید.

نمی‌دانم آن جدایی پس از تولد دخترم اضطرابم را که تازه مادر شده بودم بیشتر کرد یا فرزندم را در آن ماه‌های اول بی‌قرار کرد. شاید بدون آن جدایی، بلافاصله پس از تولد نیز همان‌طور بودیم؛ اما می‌دانم در آن ماه‌های اولیه، گاهی به نظر می‌رسید آرام کردنش سخت است و من به خاطر این موضوع مضطرب بودم. احساس می‌کردم او مضطرب به دنیا آمده است. وقتی کم‌کم یاد گرفتم چطور او را آرام کنم، خودم نیز در این روند به آرامش رسیدم. بنابراین، اگر به دنیا آمدنش برایش آسیب‌زا بود (و برای من نیز همین‌طور)، به مرور زمان این مشکل برای هر دوی ما برطرف شد.

خریدن نوزاد به سمت پستان مادر

وقتی مسئله مربوط به فرزندانمان باشد، معمولاً برای این مسائل عجله می‌کنیم: زایمان کردن، سرعت بخشیدن به آن، شیردادن به بچه، خوابیدنش در طول شب، از شیر گرفتن او، نشستن، ایستادن، راه رفتن، صحبت کردن، مستقل شدن، خریدن اولین خانه، پس انداز برای بازنشستگی. اما اگر دست نگه داریم تا ببینیم کودکانمان چه کاری می‌توانند انجام دهند، می‌توانیم یاد بگیریم که عجله نکنیم و آن‌ها می‌توانند به ما یاد دهند که بیشتر در زمان حال زندگی کنیم.

نمونه‌ای جالب از این مسئله درست بعد از تولد اتفاق می‌افتد. نوزادان مکانیسمی برای جست‌وجوی پستان دارند و می‌توانند آن را با کمک کمتری از آنچه فکر کرده‌اید پیدا کنند. این مکانیسم «خریدن نوزاد به سمت پستان مادر» نام دارد. ویدستروم و دیگران^{۲۲} در «مؤسسه کارولینسکا»^{۲۳} در سوئد در این باره تحقیق کردند و دریافتند که وقتی نوزاد بلافاصله بعد از تولد روی شکم مادر قرار می‌گیرد، می‌تواند بدون کمک و به‌تنهایی پستان مادر را پیدا کند. به‌طور متوسط پانزده دقیقه اتفاق چندان نمی‌افتد. بعد نوزاد از پاهایش برای قرار گرفتن در آن حالت استفاده می‌کند و با هر بار فعالیت کمی استراحت می‌کند.

در حدود ۳۵ دقیقه، نوزاد ابتدا دستش را به دهانش می‌برد و واکنش غیرارادی‌اش که همان گرفتن سینه است به او اجازه می‌دهد تا به نوک پستان برسد و آن را تحریک کند. در طول ۴۵ دقیقه حرکات جاگیری و مکیدن در او فعال می‌شوند. در طول ۵۵ دقیقه، نوزاد خودبه‌خود نوک پستان را پیدا می‌کند و شروع به مکیدن می‌کند. این نتایج در تحقیقات بعدی تکرار شده‌اند. ظاهراً اگر روی سینه مادر مایع آمینوتیک^{۲۴} باشد، کودک حتی راحت‌تر می‌تواند راهش را پیدا کند.

تعجبی ندارد که نوزادان با این حرکت غریزی به دنیا می‌آیند تا نوک پستان را پیدا کنند، چراکه بقیه پستانداران هم این‌گونه‌اند. مانند سایر حیوانات، نوزادان واکنش‌های طبیعی مختلفی دارند که زنده ماندنشان در این دنیا را تسهیل می‌کنند. یکی از بدیهی‌ترین واکنش‌ها توانایی گریه کردن است تا به شما بگویند که نیاز دارند کنارتان باشند یا عوض شوند یا به آغوش و غذا نیاز دارند.

مطالعه‌ای دیگر نشان داده است نوزادانی که با بدن مادرشان تماس پوست‌به‌پوست داشته‌اند بسیار کمتر از کودکانی گریه می‌کنند که در تخت کنار مادر ننگه داشته می‌شوند. بعد از ۲۵ دقیقه، نوزادانی که تماس پوست‌به‌پوست داشتند به‌طور متوسط فقط شصت ثانیه گریه کردند؛ در حالی که این زمان برای نوزادانی که در تخت خواب کنار مادر نگهداری می‌شدند بیش از هجده دقیقه بود. ۵۵ تا ۶۰ دقیقه بعد، نوزادانی که در تماس پوست‌به‌پوست، با خریدن پستان را پیدا کرده بودند، اصلاً گریه نمی‌کردند؛ در حالی که

گروه کنترل بیش از شانزده دقیقه گریه کردند. بعد از ۸۵ تا ۹۰ دقیقه، نوزادانی که تماس پوست به پوست داشتند به طور متوسط فقط ده ثانیه گریه کردند؛ اما نوزادانی که اکثراً داخل تخت بودند بیش از دوازده دقیقه گریه کردند.

به نظر می‌رسد که بچه‌های ما مانند هر پستاندار دیگری می‌توانند این کارها را به طور طبیعی انجام دهند؛ اما ما بیش از حد خواهان مداخله در این فرآیند بوده‌ایم. موارد دیگری نیز وجود دارند که ممکن است تداخل در این روند باشند، مانند داروهای تسکین‌دهنده درد یا سزارین. کودکان بسیار زیادی، احتمالاً از جمله من و شما، از این حرکات خود به خودی و شروع طبیعی محروم شده‌اند. با این حال به نظر می‌رسد برخی از ما در کل افرادی عاقل و سالم و با محبت هستیم که می‌توانند روابط و دوستی‌هایی بسیار خوب و مادام‌العمر داشته باشند.

پژوهش عملی خزیدن نوزاد به سمت پستان مادر می‌تواند به ما نشان دهد که بهتر است فرزندانمان را نگاه کنیم و با نظاره کردن بفهمیم چه کارهایی می‌توانند انجام دهند و به چه چیزی نیاز دارند. وقتی آن‌ها را تماشا می‌کنیم، در روندی طبیعی از همکاری و تفاهم می‌توانیم از آن‌ها یاد بگیریم، نه اینکه فقط کارها را برایشان انجام دهیم. اجازه دادن به کودک برای دنبال کردن غریزه‌اش برای خزیدن به سمت پستان مادر یا هر عمل طبیعی دیگر مانند خیره شدن به شما یا گریه کردن برای شما به این معنی است که به او احترام می‌گذارید و اعتماد می‌کنید و از ابتدا کمک می‌کنید تا بداند شئی نیست که فقط کارها رویش انجام می‌شوند؛ بلکه انسانی است که توانایی کنترل دارد، شخصی که با شما در ارتباط است.

ارتباط اولیه

در طول دوران بارداری تان، از طریق احساسی که داشته‌اید، چیزی که خورده‌اید، صداها، اطرافتان و صداهایی که از بدنتان آمده است بدنتان داستان شما و داستان محیط شما را به فرزندتان گفته است. وقتی فرزندتان از بدنتان خارج شد، آن داستان همچنان ادامه دارد. بسیاری از والدین، مانند ما، ارتباطی فوری و عشقی شدیدی را نسبت به نوزادشان احساس می‌کنند.

من نگران بودم با بچه‌ام، جان، ارتباط بگیرم؛ چون هیچ وقت علاقه خاصی به بچه هیچ کس نداشتم؛ اما به محض اینکه اون رو روی شکم گذاشتن، فهمیدم که خیلی قشنگه و به شدت دوستش داشتم. زایمان من ده ساعت طول کشید. خیلی راه رفتم و از چهارپایه مخصوص زایمان استفاده کردم که برای من مفید بود. خیلی درد داشتم، اما وقتی انقباضات متناوب بودن، توی فاصله بین انقباضها استراحت می‌کردم. فکر می‌کنم دونستن اینکه باید منتظر این چیزها باشم، خیلی به من کمک کرد. اون آخرهاش یه کم داروی بیهوشی گرفتم. وقتی جان به دنیا اومد، دلم به حال مادرهای دیگه سوخت؛ چون بچه‌شون مثل بچه من خوشگل نبود! این قدر تجربه خاص و بی نظیری بود که نمی‌دونستم بیشتر مادرها مثل من فکر می‌کنن و احساسی مثل من دارن. نمی‌دونستم که مادرهای دیگه هم احتمالاً بچه خودشون رو می‌پرستیدن و دلشون برای من می‌سوخت!

واکنشی مانند واکنش اما احتمالاً ناشی از اکسی توسین^{۲۵} یا «هورمون عشق» است. برخی از داروهایی که هنگام زایمان یا در هنگام شوکه شدن و آسیب روحی دیدن بر اثر زایمان داده می‌شوند ممکن است مانع از ترشح اکسی توسین شوند. احتمالاً یعنی آن عشق شدیدی را که اما توصیف کرد ممکن است شما احساس نکنید. این تجربه میا است.

زایمان من برای بچه‌ام، لوکا، با دارو تسریع شد. زایمان خیلی دردناکی داشتم؛ بدترین دردی که تا حالا داشتم. نمی‌تونستم اپیدورال دریافت کنم، چون متخصص بیهوشی نمی‌تونست سوزن رو وارد کنه. وقتی لوکا به دنیا اومد، جز شوکه بودن احساس دیگه‌ای نداشتم. مادرم کنارم بود و ازش خواستم بچه رو نگه داره، نمی‌دونم چرا، فقط آمادگی ش رو نداشتم. بعد اون رو به مدت یه روز به واحد مراقبت ویژه کودکان بردن.

اون دو هفته اول حتی باورش برام سخت بود که اون پسر منه. به طور جدی به آزمایش دی‌ان‌ای فکر کردم؛ چون مطمئن بودم توی بخش مراقبت ویژه عوض شده. در هر صورت، به خاطر وجود مادرم خدا رو شکر می‌کنم. اون با آرامش به من و نگرانی هام گوش داد و با احساسی که داشتم نجنگیرد. به من گفت که همیشه این احساس رو نخواهم داشت. مادرم یک ماه با ما موند. یه چیزهایی مثل این رو می‌گفت: «اوه! لوکا، چشم‌هاش به تو رفته» و «خیلی شبیه بچگی‌های تونه». کم کم من شروع کردم به برقراری ارتباط باهاش.

تقریباً تا شیش ماهگی لوکا احساس نمی‌کردم که ارتباط ما خیلی محکمه. توی کلاس
شنای نوزادان، توی استخر، لوکا رو بغلم گرفته بودم و اون با مشتش به آب ضربه می‌زد.
سرش رو بلند کرد، به من نگاه کرد و خندید و هردومون باهم خندیدیم.
اون چند ماه اول خیلی سخت بود، نمی‌تونم دروغ بگم. احساس می‌کردم دارم «وانمود
می‌کنم» که باهم ارتباط برقرار کردیم و این به من کمک می‌کرد؛ اما همچنین غمگینم کرد.
فکر نکنید که شما عجیب و غریب هستید یا به نوعی «تنها کسی» هستید که این احساس را
بعد از زایمان دارد. آنچه شما نیاز دارید این است که کسی به شما گوش دهد و احساسات را
بپذیرد تا شما هم بتوانید احساساتتان را بپذیرید. شما باید وضعیتتان را بپذیرید، نه اینکه
خودتان را سرزنش کنید به خاطر حضور نداشتن در وضعیتی که فکر می‌کنید باید باشید.
این کلید پیشرفت می‌ا در برقراری ارتباط با لوکا بود. مادر میا با او بحث نکرد و به او نگفت
که به خاطر داشتن آن احساس اشتباه می‌کند، بلکه تنها آن را پذیرفت.

تمرین: فرزندان چه احساسی دارد

روی زمین دراز بکشید. تصور کنید تنهایی، گرسنگی، تشنگی، ناراحت بودن در وضعیت بدنی خاص چه احساسی دارد؛ باین حال هیچ زبانی ندارید، نه برای فکرکردن و نه برای برقراری ارتباط. تنها کاری که می‌توانید انجام دهید این است که آنجا با احساساتان دراز بکشید. حالا تصور کنید نجات یافتن، بلندشدن، در وضعیت راحت‌تری قرارگرفتن، در آغوش گرفته شدن، و بخشی از فرد دیگری بودن چه احساسی دارد؛ گرچه هنوز هیچ زبانی ندارید، گذشته و آینده‌ای ندارید، فقط همین لحظه و بدن و احساساتان را دارید.

حمایت: برای پدری یا مادری کردن، باید در حق خودمان پدری یا مادری کرده باشیم

وقتی هیچ انرژی‌ای برایتان نمانده است، وقت گذاشتن برای فرزندان و احترام و واکنش محبت‌آمیز به او ممکن است سخت باشد. شاید فقط به این خاطر باشد که در حال حاضر خسته هستید یا چون احساس می‌کنید والدینتان چنین چیزهایی به شما ندادند. برای پدری یا مادری کردن باید در حق خودمان پدری یا مادری کرده باشیم. باین حال، احتمالاً شگفت‌زده خواهید شد از اینکه چقدر تحمل دارید و ادامه دادن تا چه حد ممکن است؛ اما تحمل این وضع همیشگی نیست. بنابراین اگر احساس کردید تحملتان به پایان رسیده است، کمک بگیرید.

این حمایت ممکن است به صورت کمک عملی باشد تا وقتتان را آزاد کند و بتوانید بیشتر به فرزندان توجه کنید یا بخواهید. یا در مدتی که شما در حال بخشیدن چیزی هستید که احساس می‌کنید به شما داده نشده است یا احساس می‌کنید نباید بدهید، حمایت ممکن است داشتن فردی باشد که به شما گوش می‌دهد و با شما همدردی می‌کند. شنیده شدن و قضاوت نشدن برای هر احساسی که بچه‌داری در شما ایجاد می‌کند لزوماً آن را یک روان‌درمانگر باتجربه انجام نمی‌دهد. دوستان و خانواده هم می‌توانند برای این کار خوب باشند، اگر بتوانند ویژگی عادی دوگانگی پدر و مادر بودن را بپذیرند و آن را درک کنند. باید به خاطر داشته باشیم این احساسات ما یا چیزهایی که خودمان تصور می‌کنیم نیستند که می‌تواند به فرزندانمان آسیب برساند؛ بلکه نحوه واکنش نشان دادن ما به آن‌هاست. به مطالعه موردی مارک فکر کنید. این واقعیت که او می‌خواست فرار کند تأثیر منفی بر پسرش نگذاشت، چون او فرار نکرد.

این داستان شارلوت است:

من قبلاً افکار ترسناکی درخصوص صدمه زدن به دخترم روزان داشتم. وقتی شب‌ها همه‌ش با گریه بیدارم می‌کرد، به پرت کردن یا خلاص شدن از دستش فکر می‌کردم. این افکار بیشتر از گریه‌ش من رو ناراحت می‌کرد. خجالت می‌کشیدم و فکر می‌کردم اگه به کسی بگم، روزان رو از من می‌گیرن. بعدش خودم رو با این فکر شکنجه می‌کردم

احتمالاً بهتره اون رو ببرن. تنها زمانِ دیگه‌ای که یه حس شبیه این رو داشتم، وقتی بود که نوچوون بودم و می‌خواستم پدر و مادرم رو بکشم؛ هرچند اون افکار به‌اندازه افکاری که درباره دخترم داشتم ناخواسته نبودن. واقعاً فکر می‌کردم ممکنه از دستش بدم و بهش صدمه بزنم. وقتی دیگه نمی‌تونستم تحمل کنم، دل رو به دریا زدم و با خواهرم صحبت کردم. اون به من گفت که بعضی وقت‌ها همه این احساس رو دارن و کاری که اون می‌کنه اینه که می‌ذاره چنین افکاری توی ذهنش بیان و برن؛ درست مثل گوش دادن به آدم آزاردهنده‌ای که اصلاً قصد نداره تحت‌تأثیرش قرار بگیری. فقط اینکه اون من رو مثل یه آدم عادی پذیرفت و فکر نکرد که دارم دیوانه می‌شم. واقعاً به من کمک کرد و فکر می‌کنم بعد از این ماجرا، افکار صدمه‌زدن به دخترم دست از سرم برداشتن. می‌دونم اگه قرار باشه برگردن می‌تونم دوباره با خواهرم صحبت کنم. کاش زودتر درباره‌ش باهاش حرف می‌زدم.

اگر ما به‌عنوان والدین احساس کنیم نمی‌تونیم درخصوص افکار یا احساسات یا تصوراتی صحبت کنیم که کمتر از حد ایدئال‌اند، آن‌ها بزرگ‌تر می‌شوند و مدیریت کردنشان سخت‌تر می‌شود. این مهم است که بتوانیم درباره آن‌ها صحبت کنیم و جایی برای زدودن و پالایش آن احساسات داشته باشیم، تا به ضرر فرزندانمان به این احساسات عمل نکنیم.

حمایتی که شما نیاز دارید کسی است که واقعاً به شما گوش می‌دهد، منظورتان را می‌فهمد، می‌تواند تمام احساساتتان را بپذیرد، بدون اینکه در آن‌ها غرق شود، و درواقع نقش مکانی امن را برایشان دارد. آرامش آن‌ها ناشی از این آگاهی است که هر اضطراب یا عذابی که درگیر آن هستید گذراست. خوش‌بینی دل‌نشین آن‌ها می‌تواند به شما کمک کند از پس آن برآیید. این همان نوع کمکی است که می‌ا در بخش قبلی از مادرش، و شارلوت از خواهرش دریافت کرد.

شما به این نوع حمایت نیاز دارید، زیرا کودک هم به‌نوبه خودش به شما نیاز دارد تا بتوانید تمام احساساتش را بپذیرید بدون آنکه در آن‌ها غرق شوید. این وظیفه شماست که این نوع رابطه حمایتی را به فرزندان ارائه دهید. این نوع توجه کردن به هرکسی سخت است، اگر خودتان کمی از آن را دریافت نکرده باشید. شاید لازم باشد که به نزدیک‌ترین و عزیزترین افرادتان توضیح دهید این همان نوع کمکی است که به آن نیاز دارید.

همچنین ممکن است به کمک عملی هم نیاز داشته باشید. برخی از اطرافیان ممکن است این را خوب حدس بزنند و به شما کمک کنند؛ اما اگر این‌گونه نیستند، خودتان درخواست کمک کنید. همچنین فقط مادران نیستند که به حمایت عاطفی نیاز دارند، پدران نیز به آن نیاز دارند. انسان‌ها قرار نیست که تنها و بی‌صدا و قوی باشند؛ ما حیوانات گله‌ای و اعضای یک قبیله هستیم. از قبیله کمک بگیرید. تأمین مالی یک خانواده درحال حاضر بسیار

سخت‌تر از نسل‌های قبل از ماست، زیرا خرید یا اجاره خانه چندین برابر گذشته هزینه دارد. من معتقدم درحالی که ما منتظر هستیم تا سیاست‌مداران این بی‌عدالتی را اصلاح کنند، شاید نسل قبل بتواند از نظر مالی و همچنین عاطفی به والدین جدید کمک کند.

ما به کمکی نیاز داریم که به ما این امکان را می‌دهد تا رابطه بهتری با فرزندانمان داشته باشیم، نه کمکی که به ما اجازه می‌دهد آن‌ها را از خودمان دور کنیم. داستان شینا نمونه‌ای از این است که چگونه این اتفاق می‌افتد و در صورت وقوع آن، چگونه به مسیر اصلی بازگردیم. شینا که آرایشگری پاره‌وقت است دو فرزند داشت و دوقلو باردار بود.

وقتی یک ماه به پایان بارداری شینا مانده بود، به او گفتند که یکی از دوقلوهایش رشد نمی‌کند. زایمان هم برای شینا و هم برای بچه‌ها ترماتیک²⁷ و خطرناک بود. یکی از بچه‌ها به نام چارلی خوب به دنیا آمد؛ دیگری، تد، نیاز به کمک زیادی داشت و باید در محیطی نگهداری می‌شد. شینا با تد که ضعیف و ناخوش بود در بیمارستان ماند و چارلی به خانه رفت. به مدت چهار هفته، شینا کمک کرد و تد را نگه داشت، تا اینکه حالش به اندازه کافی خوب شد که بتواند از بیمارستان مرخص شود. جاد، همسر شینا، که نوازنده‌ای بسیار موفق بود، ساعت‌های متمادی کار می‌کرد و اغلب در تور و از خانه دور بود. او یا نمی‌خواست یا شاید احساس می‌کرد نمی‌تواند وقت بیشتری را اختصاص دهد تا در این زمان بیشتر در کنار خانواده‌اش باشد. احتمالاً می‌توانست نتواند احساساتش را کنترل کند اگر به این واقعیت توجه کند که نزدیک بود همسر و یکی از فرزندان را در زایمان از دست بدهد. این عقیده که اغلب ادعا می‌شود مردان باید «قوی» باشند به‌نظم تأثیر مخرب آن بیشتر از تأثیر مثبتش است.

وقتی شینا به خانه برگشت نمی‌توانست این واقعیت را بپذیرد که مادر دوقلوهاست. پرستاری را که برای مراقبت از چارلی استخدام کرده بودند نگه داشت. او از لحاظ ذهنی می‌دانست که چارلی به او تعلق دارد، اما واقعاً احساس نمی‌کرد که این‌طور است. او چارلی را متعلق به پرستار می‌دانست و تد را متعلق به خودش. چون این احساس خیلی ناخوشایند بود، می‌خواست آن را فراموش و باور کند که هیچ چیز اشتباهی وجود ندارد.

شینا برای پرت کردن حواس خودش به همه نشان می‌داد که حالش خوب است. زیاد بیرون می‌رفت و مدام در کلوپ‌های شبانه بود. احساساتش مثل شوک به او ضربه می‌زدند؛ شوک داشتن دوقلوها، شوک زایمان بسیار سخت، شوک اینکه نزدیک بود تد را از دست بدهد، و از همه بدتر این احساس که چارلی واقعاً متعلق به او نبود. وقتی او یکی از این شوک‌ها را احساس می‌کرد، به جای اینکه آن را بررسی کند، بیشتر از پرستار کودک کمک می‌گرفت و فکرش را با بیرون رفتن منحرف می‌کرد.

وقتی چارلی گریه می‌کرد، او واقعاً احساس نمی‌کرد که باید آرامش کند. اگر پرستار آن

اطراف نبود، او از یکی از بچه‌ها، جاد، مادرش، نظافت‌چی، یا به قول خودش «هرکسی غیر از من» می‌خواست او را آرام کند. روش او برای آرام کردنش این بود که سعی کند حواسش را پرت کند، به جای آنکه ناراحتی او را تسکین دهد که بی‌شبهت به پرت کردن حواس خودش نبود برای اینکه مغلوب احساساتش نشود.

چارلی حدوداً چهار سال داشت که شینا توانست از نظر عاطفی او را به عنوان پسرش قبول کند. او می‌گوید: «فکر می‌کنم بیشتر از سه سال توی شوک بودم؛ اما این رو فقط وقتی از شوک بیرون اومدم متوجه شدم.»

این‌ها چه تأثیری بر چارلی داشت؟ حالا دوقلوها ده سال سن دارند. فرزندان دیگر شینا، از جمله تد، شاد و خوشحال‌اند؛ اما چارلی کودک مضطرب و بسیار وابسته‌ای است. به نظر می‌رسد او احساس می‌کند نمی‌تواند در هیچ رابطه‌ای موفق باشد و اینکه برای دوست‌داشتنی بودن باید سخت تلاش کند. شینا می‌گوید چارلی هر کاری برای تد می‌کند؛ گرچه تد آن را جبران نمی‌کند یا دست‌کم تابه‌حال جبران نکرده است. بعضی اوقات، دوستان و خواهر و برادرش این مهرطلبی چارلی را آزاردهنده می‌دانند. این مشکلش را تشدید می‌کند و حتی سخت‌تر تلاش می‌کند تا این مشکل را با افراد دیگر حل کند. این ناامنی که او در روابط احساس می‌کند به احتمال زیاد به جدایی اولیه‌اش از مادرش و برقرار نکردن ارتباط پس از بازگشت او ربط دارد. شینا می‌گوید تنها زمانی که او احساس آرامش بیشتری می‌کند زمانی است که آن‌ها دونفری باهم وقت می‌گذرانند که با داشتن شغل و چهار فرزند کار آسانی نیست.

اما یک بار در هفته، شینا و چارلی به کلاس نقاشی می‌روند، فقط خودشان دو نفر. شینا می‌گوید که این کار کمک می‌کند. وقتی کلاس نقاشی به خاطر تعطیلات برگزار نمی‌شود، شینا حتماً هر هفته دقیقاً همان دو ساعت را به او اختصاص می‌دهد تا باهم دونفری نقاشی بکشند.

از شینا پرسیدم از همان اول چه چیزی ممکن بود به او کمک کند تا طور دیگری رفتار کند. او احساس می‌کرد اگر زایمان کمتر آسیب‌زا بود، احتمالاً آن قدر شوکه نمی‌شد، که به نظرش یکی از دلایلی است که مادر دوقلوها بودن را انکار می‌کرد. اما او فکر می‌کند که علت اصلی این شکاف نبودن کنار چارلی در آن چهار هفته اول پس از زایمان بود. وقتی به خانه بازگشت، او می‌گوید: «بوی بچه من رو نمی‌داد، اما تد چرا.» او همچنین فکر می‌کند که اگر در آن زمان مشاوره می‌گرفت، می‌توانست با آنچه اتفاق افتاده روبه‌رو شود و درباره تأثیری که بر او داشته است صحبت کند. گرچه چارلی گریه می‌کرد و می‌خواست شینا او را پیدا کند، شینا هم احتیاج به درک و پیدا شدن داشت. به خاطر اینکه احساساتش را درک نمی‌کرد، از درک احساسات دیگران عاجز بود، به خصوص چارلی. همدردی نکردن با او کار

را برایش آسان کرد که حواسش را پرت کند، از او فرار کند، و مراقبت از او را به پرستار بسپارد.

شینا این روزها چارلی را دوست دارد و می‌پرستد و از اوقاتی که با پسرش می‌گذرانند لذت می‌برد. تا جایی که امکان دارد با او وقت می‌گذرانند و با این کار شکاف اولیه رابطه را ترمیم می‌کند. وقتی فرزندانمان را بزرگ می‌کنیم، همان‌طور که دائماً تکرار می‌کنم، فقط می‌توانیم تمام تلاشمان را بکنیم تا با آن‌ها ارتباط خوبی داشته باشیم. شکاف‌ها اهمیت ندارند، بلکه نحوه ترمیم و اصلاحشان مهم است.

حالا رابطه چارلی و شینا محکم شده و احساس امنیت چارلی در روابط بهبود یافته است. با کم‌شدن احساس مهرطلبی‌اش، احساس شادی‌اش بیشتر می‌شود؛ چراکه خبر خوب این است که گرچه ما هرگز مانند کودکی‌مان نرم و منعطف نیستیم اما از سنگ که ساخته نشده‌ایم. ما می‌توانیم با دیگران روابطی برقرار کنیم و همچنین می‌توانیم تا آخر عمر با دیگران از نو رابطه برقرار کنیم. اگر شینا این شکاف را در رابطه‌اش با چارلی اصلاح نمی‌کرد، احتمالاً وقتی او بزرگ‌تر می‌شد دل‌بستگی‌های عاطفی‌اش همان الگوی احساس ناامنی را داشت و عشق برایش بیشتر حس رنج مهرطلبی را داشت تا پیوندی شاد و لذت‌بخش.

ممکن است روزی چارلی برای داشتن اعتماد بیشتر در روابط و نگرانی کمتر به کمک بیشتری نیاز داشته باشد. ممکن است نیاز داشته باشد والدینش داستان اوایل زندگی‌اش را برایش تعریف کنند تا بتواند احساسی را که دارد درک کند. این به او کمک می‌کند بداند احساسی که دارد تقصیرش نیست و مطمئناً به این دلیل نیست که او به اندازه هر فرد دیگری دوست‌داشتنی نیست؛ بلکه به این خاطر است که ما در بچگی بسیار تأثیرپذیر هستیم.

جاد، همسر شینا، متوجه نشده بود که شینا با چارلی ارتباط برقرار نکرده است. خودش هم سعی نکرده بود با چارلی ارتباط برقرار کند. اگر او از بدو تولد چارلی نقش اولین پرستار را به عهده گرفته بود، به جای اینکه برای برآورده کردن تمام نیازهای چارلی کاملاً به پرستار بچه متکی باشد، به‌نظرم چارلی در روابطش احساس امنیت بیشتری می‌کرد. من کاملاً با کمک گرفتن از دیگران موافقم؛ اما بچه‌ها به ارتباط اولیه با والدینشان نیاز دارند.

من این داستان را تعریف نکردم تا بتوانیم شینا و جاد را تویخ کنیم. جاد دقیقاً همان کاری را می‌کرد که مردان خانواده‌اش و بسیاری از مردان در گذشته همیشه انجام داده‌اند؛ اینکه اوایل بچه‌داری را به مادر و پرستار بسپارند. شکستن این الگوهای فرهنگی دشوار است، چراکه ریشه دوانده‌اند، مگر اینکه به‌اندازه کافی از آن‌ها آگاه باشیم تا آن‌ها را به چالش بکشیم.

شینا احتمالاً الگوی خودش را در مواجهه با احساسات دشوار یافت، با پرت کردن حواس به جای بررسی کردن آن‌ها؛ زیرا پرستاران اولیه‌اش برای خوشحال کردنش از همین روش استفاده کرده بودند. درست همان‌طور که شوهرش معتقد بود بچه‌داری وظیفه یک مرد نیست، باورکردنش راحت است که یک نوع رفتار را «طبیعی» بدانیم، درحالی که صرفاً آموزه‌ای است که به آن‌ها تلقین شده است. این تلقین‌ها می‌توانند مانع از ارتباط ما با فرزندانمان شوند. مسئله والدین «بد» یا والدین «خوب» بودن نیست، همه نهایت تلاششان را می‌کنند؛ اما اگر تا جایی که می‌توانیم خودمان را از اثرات و باورهای فرهنگ و تربیت خودمان آگاه سازیم، می‌توانیم اصلاحاتی را انجام دهیم که به عملکرد بهتری برای ادامه راه منجر شوند.

برخی از والدین به کمک نیاز دارند، کمک از طرف بستگان یا پرستارها، تا بتوانند سر کار بروند یا حتی دوش بگیرند. باین حال، مهم‌ترین افراد در زندگی کودک باید پدر و مادرش باشند (و به خاطر داشته باشید: منظورم از «پدر و مادر» شخص یا افرادی‌اند که مسئولیت اصلی کودک را بر عهده دارند، بنابراین «پدر و مادر» ممکن است به معنی افرادی باشند که برای مدتی سرپرستی کودکی را بر عهده می‌گیرند؛ افرادی که کودک را به فرزندخواندگی می‌گیرند، نامادری، ناپدری، قیم، و والدین جانشین. منظور افرادی نیستند که به‌طور موقت به این مسئولیت کمک می‌کنند). همه به پیوندی اولیه به‌عنوان تکیه‌گاهی امن در زندگی‌شان نیاز دارند. پرستار بالاخره می‌رود و این پیوند اولیه شکسته می‌شود که ممکن است تأثیراتی بر آینده داشته باشد. کودکان نیاز دارند احساس کنند که اولویتی در زندگی پدر و مادرشان هستند، به‌خصوص در سال‌های اول. آن‌ها باید احساس کنند انسان‌هایی‌اند که با آن‌ها ارتباط برقرار می‌شود، نه وظایفی که محول می‌شوند.

تمرین: به چه حمایتی نیاز دارید؟

در وسط یک صفحه کاغذ اسمتان را بنویسید یا نمادی بکشید که معرف شماست. اطرافش شبکه حمایتی خودتان را بنویسید یا بکشید. به این فکر کنید که چه کسی خودبه خود از شما حمایت می کند و از چه کسی باید آن را درخواست کنید. برای مثال، مادران ممکن است بیاید و سؤالات درست را بپرسد و گوش دهد و پیشنهادی مطرح کند که به مدت یک سال اجاره تان را پرداخت می کند. خواهرتان ممکن است بدون غرزدن برایتان غذا بپزد. شریک زندگی تان ممکن است شما را تنها نگذارد، خانه را تمیز نگه دارد، و خانواده را از نظر مالی تأمین کند. کمک های دیگر ممکن است نیاز به سازماندهی داشته باشند، مثلاً ایجاد یا پیوستن به گروهی از والدین که در موقعیت مشابه شما هستند یا در صورت نیاز کمک گرفتن در حرفه خودتان. اگر حمایت مسلم است، خطوط پررنگی را از حمایت به سمت خودتان بکشید و در صورتی که باید با هماهنگی این حمایت را به دست آورید، خطوط نقطه چین بکشید. در خصوص انواع حمایتی فکر کنید که ممکن است به آن ها نیاز داشته باشید: عاطفی و عملی. هر موردی که در نمودار حمایتی شما از قلم افتاده است به آن اضافه کنید. والدین نه تنها پس از تولد نوزاد بلکه در دورانی که فرزندانشان وابسته اند در هر زمانی ممکن است به حمایت نیاز داشته باشند. بنابراین این تمرین را می توان هر دو سال یک بار تکرار کرد تا مطمئن شوید کمکی را که برای برقراری بهترین روابط ممکن با فرزندان نیاز دارید دریافت می کنید.

بچه بودن چه احساسی دارد؟

شما مزیت بزرگی نسبت به فرزندان دارید: شما می دانید چه انتظاری از پدر و مادر شدن دارید، احتمالاً دیده اید که پدر و مادران از خواهر و برادرهای کوچک تر از شما مراقبت می کنند، شاهد رفتار دیگر والدین با فرزندان شان بوده اید، ممکن است به یاد بیاورید که در کودکی چه حسی داشتید، ممکن است وبلاگ ها و کتاب های فرزندپروری را خوانده باشید، و از همه مهم تر خودتان کودک بوده اید. تجربه تان به حافظه ناخودآگاه تحویل داده می شود، اما در آنجا باقی خواهد ماند.

از طرف دیگر، کودک هیچ تصویری از پدر و مادر بودن ندارد. او حتی قبلاً کودک نبوده است. هر چه کودک تجربه می کند تجربه اول است. تصور اینکه چه احساسی دارد تقریباً ناممکن است، اما سعی کنید آن را در نظر بگیرید. اولین تجربه هر چیزی عمیق ترین تصور را شکل می دهد. این روزها ما به عنوان بزرگسال فرصت کمتری برای تصورات اولیه داریم. وقتی شخص جدیدی را ملاقات می کنیم، تصویری از او در ذهنمان نقش می بندد؛ اما چندان در نگرش کلی ما درباره مردم که مدت ها پیش در ذهنمان تثبیت شده است تغییری ایجاد نمی کند.

اگر برای تعطیلات به مکان جدیدی بروید و مردم دوست داشتنی باشند و هوا درست همان طور باشد که شما دوست دارید، آن مکان احتمالاً تداعی خوبی خواهد داشت و با رغبت به آن فکر می کنید. به همین ترتیب، زندگی برای کودک آسان تر خواهد شد اگر اولین تصور شما از جهان مانند مکانی امن و دوست داشتنی باشد؛ جایی که احساس تعلق می کند. هر اتفاقی که در زندگی اش پیش آید او را به راحتی از پا در نمی آورد و اگر همیشه احساس کند که به حساب می آید و احساس تعلق و دوست داشتنی بودن کند، زودتر بهبود می یابد. آن ها یا این احساس را از نخستین مراقبان شان دریافت می کنند، یعنی شما، یا پیام های متفاوتی دریافت خواهند کرد.

تصور کنید ناگهان خود را در بیابان می بینید، بدون غذا، بدون سرپناه، بدون چیزی برای نوشیدن، و از همه بدتر کاملاً تنها. بعد از یک ساعت چه احساسی دارید؟ بعد از دو ساعت؟ اگر در فاصله ای دورتر چند نفر را ببینید چه می کنید؟ با آشفتگی می روید و سعی می کنید توجه شان را جلب کنید. جیغ و داد می کنید و دست تکان می دهید. شدیداً نیازمند می شوید. شاید نوزاد هم چنین حسی داشته باشد.

نوزاد از رحم می آید؛ محیطی که به طور طبیعی با نیازهایش هماهنگ شده است و پا به دنیای بیرون می گذارد. پس از به دنیا آمدن باید علامت هایی به ما نشان دهد که نیازهایش چه هستند. این وظیفه ماست که نشانه های بدنی کودک را برای رمزگشایی نیازهایش

بشناسیم. هر بار که او موفق به برقراری ارتباط می‌شود و ما می‌توانیم به درستی پاسخ دهیم، مثل این است که آن شخصی که در بیابان بود موفق به جلب توجه آن افراد شده و نجات یافته است.

اگر تنها بودن در بیابان اولین تجربه‌تان از زنده بودن است، شما نگرش و شخصیتان را با نحوه پاسخ دادن آن افراد شکل می‌دهید؛ اینکه پاسخ موافق باشد یا مخالف، یا مدتی طولانی مجبور بوده‌اید فریاد بزنید تا به شما پاسخ دهند، یا اینکه آیا نیازهایتان به سرعت درک و برآورده شده‌اند. احتمالاً اینکه بیش از هر چیز وقتی به همراهی نیاز داشتید، چه مدت تنها رها شدید، احساس و حالتی در عمق وجودتان ایجاد می‌کند که تا مدت‌ها حالت پیش‌فرض شما خواهد بود تا اینکه به اندازه کافی تجربیات دیگری برای تغییر آن اتفاق بیفتد.

نوزادان با حالتی از پیش برنامه‌ریزی شده به این دنیا می‌آیند تا با دیگران دل‌بستگی (= پیوندهای عاطفی) برقرار کنند. طبق نظریه دل‌بستگی، اینکه افراد به طور کلی ارتباط‌هایی آسان و صمیمی و محبت‌آمیز یا ارتباط‌هایی از نوع محتاج و وابسته و پیچیده دارند یا اینکه به طور کلی ارتباط برقرار کردن برایشان سخت است و خودشان را گول می‌زنند که بهتر است تنها باشند، ریشه در نحوه ارتباط برقرار کردن با آن‌ها در دوران کودکی دارد. چهار سبک دل‌بستگی عبارت‌اند از دل‌بستگی ایمن، دل‌بستگی ناایمن یا دوسوگرا، دل‌بستگی اجتنابی، و دل‌بستگی آشفته. شما می‌خواهید که سبک دل‌بستگی «ایمن» را در کودکان پرورش دهید. برای انجام این کار، ابتدا ارزشش را دارد به سبک دل‌بستگی‌ای که به مراقبتان داشته‌اید فکر کنید. اگر دل‌بستگی‌تان از نوع ایمن نبوده است، برای برقراری ارتباط با فرزندتان باید در نحوه رفتار با او بیشتر مراقب و آگاه و سنجیده باشید نسبت به حالتی که پاسخ مناسب و همدلانه به‌طور طبیعی در شما ایجاد می‌شود.

سبک دل بستگی ایمن

اگر زمانی که کودک هستید نیازتان به صمیمیت و نگهداری معمولاً به طور مداوم برآورده شود، احتمالاً با این احساس بزرگ می‌شوید که دیگران به طور کلی خوب‌اند. به این معنی است که شما می‌توانید به مردم اعتماد کنید، با آن‌ها جور باشید، به طور کلی خوش‌بین باشید، و به راحتی با دیگران ارتباط برقرار کنید. همه این‌ها به شما کمک می‌کنند تا زندگی خوبی داشته باشید. فکر کردن به اینکه شما آدم خوبی هستید و دیگران هم خوب‌اند موفقیت شما را در زندگی بیشتر می‌کند، مثل این است که وقتی در بیابان تنها مانده‌اید، همیشه یک نفر در آنجا حضور داشت تا شما را پیدا کند. شما مجبور نبودید برای جلب توجه آن‌ها سخت تلاش کنید، آن‌ها کنارتان بودند و خیلی زود شما تنها نبودید و احساس تنهایی نمی‌کردید.

این چیزی است که ما می‌خواهیم به آن برسیم. برخی اوقات والدین نگران‌اند، چون وقتی نوزادان چند ماهه می‌شوند ممکن است به یک‌باره وابسته شوند. این بسیار معمول است که فقط شما را بخواهند و تمایلی به رفتن پیش دیگران نداشته باشند. دلیلش این است که آن‌ها به طور ایمن دل بستگی پیدا کرده‌اند و این چیز خوبی است؛ اما هنوز دست نیافته‌اند به آنچه روان‌درمانگرها «پایداری شیء» می‌نامند. پایداری شیء یعنی آگاهی از اینکه حتی وقتی اشیا یا افراد در معرض دید نیستند، باز هم وجود دارند. اگر به طور مرتب نیازهای کودک‌تان را برآورده کنید، دیر یا زود آن‌ها به این مفهوم دست می‌یابند و این مرحله می‌گذرد. من مایل نیستم سن تقریبی را برای زمانی که این اتفاق می‌افتد بگویم، چون برای برخی دیرتر و برای برخی زودتر اتفاق می‌افتد.

سبک دل بستگی نایمن/دوسوگرا

اگر در نوزادی نیازهایتان به طور مرتب برآورده نمی شده است، اگر معمولاً مجبور بودید مدتی طولانی فریاد بزنید و جلب کردن توجه برایتان سخت بوده است، و گاهی حتی باوجوداین نیز توجه مطلوب را به دست نمی آوردید، احتمالاً دیدگاهی که شما درباره دنیا خواهید داشت این است: نادیده گرفته می شوید، به شما بی توجهی می شود، و باید کلی سروصدا کنید تا به شما توجه شود. نمی توانید همراهی و هم صحبتی را به عنوان چیزی مسلم بپذیرید. ممکن است خودتان را به طور کلی آدم خوبی تصور نکنید و همچنین تصور نمی کنید که بیشتر افراد دیگر خوب و قابل اعتمادند. مثل این است که در بیابان مجبور بودید بالاوپایین بپرید تا توجه آن آدم ها را جلب کنید و آن ها اغلب آنجا را ترک کردند و شما را با خودشان نبردند. اگرچه تجربیات اولیه تان طرح کلی را برایتان می سازند، این امکان وجود دارد که سبک دل بستگی ایمن ایجاد شود، اگر تجربه ای مثبت به طور پیوسته و به حد کافی اتفاق بیفتد تا بتواند جایگزین الگوهای قبلی برقراری ارتباط شود.

سبک دل بستگی اجتنابی

اگر اغلب شما را رها می کردند تا فریاد بزنید و بیشتر اوقات هیچ کس به فریادهایتان پاسخی نمی داد، شما تمایل به تسلیم شدن دارید. سیستم اعتقادی درونی و شعارتان این می شود: «من که توجهشون رو جلب نمی کنم، پس تلاش کردن چه فایده ای داره؟» شما باور نمی کنید که تأثیری بر دیگران داشته باشید، انتظار ندارید که آن ها درکتان کنند، و با این احساس بزرگ می شوید که خودتان را فردی تنها می بینید. وقتی مردم در بیابان از کنارتان رد می شوند، در نهایت برای جلب توجهشان دیگر برایشان دست تکان نمی دهید؛ چون فایده ای ندارد. آن ها احتمالاً فکر می کنند که چون شما دست تکان نمی دهید و گریه نمی کنید، به آن ها نیازی ندارید. نقطه ضعف چنین سبکی این است که بعداً در زندگی نمی توانید اجازه دهید دیگران به شما نزدیک شوند. مانند سبک دل بستگی نایمن، با تمرین و کار زیاد سبک دل بستگی را می توان تغییر داد.

سبک دل بستگی آشفته

تصور کنید شما در آن بیابان بودید و مردم اغلب توقف نمی کردند و اگر هم می کردند، به جای آنکه به نیازهایتان توجه کنند انتظار داشتند شما نیازهایشان را برآورده کنید یا اینکه از شما سوءاستفاده می کردند، به شما غذا نمی دادند، حتی به شما آسیب فیزیکی وارد می کردند. تأثیرش را بر سیستم اعتقادی تان و اینکه چگونه یاد می گیرید با دیگران ارتباط برقرار کنید تصور کنید. احتمالاً دیگران را منبع آسیب می دیدید و احساس همدلی نداشتید و وجدان اخلاقی متزلزلی داشتید.



تمرین: سبک دل‌بستگی تان چیست؟

آیا می‌توانید بفهمید که در رابطه با مراقبان‌تان چه سبکی از دل‌بستگی ایجاد کرده‌اید؟ آیا می‌توانید پی ببرید که چگونه این الگوهای دل‌بستگی از نسل‌های خانواده‌تان به شما رسیده است؟ اگر احساس می‌کنید که سبک دل‌بستگی نایمن، سبک دل‌بستگی اجتنابی یا سبک دل‌بستگی آشفته دارید، با فرزندتان چگونه رفتار می‌کنید تا تفاوت داشته باشد با روشی که با شما رفتار شده است؟ اگر در سبک دل‌بستگی تان احساس امنیت می‌کنید، فکر می‌کنید این احساس امنیت از کجا می‌آید؟ چگونه آن را برای فرزندتان تکرار می‌کنید؟



فریادهای اجباری

احتمالاً گریه نوزادان را به عنوان تقاضا می شنوید. دلیلش این است که فریاد نوزاد چیزی است که ما آن را «فریاد اجباری» می نامیم. انسان ها و درواقع تمام پستانداران از نظر بیولوژیکی برای پاسخ به فریاد اجباری برنامه ریزی شده اند. این فریادها برای بقای گونه ها ضروری اند. فریاد هشدار است، مانند گورخری در گله که متوجه شیر می شود و این را به گله اطلاع می دهد و بعد آن ها فوراً واکنش نشان می دهند. کاری جز پیروی از آن نمی توانید انجام دهید.

احساسات کودک پیچیده و مبهم نیستند. وقتی غمگین اند، ناامید به نظر می رسند، چون ناامیدند. دانستن اینکه خواسته ها و نیازها نیز برای نوزاد همین طورند به شما کمک می کند. بچه بدون شما نمی تواند زنده بماند.

اگر سعی کنید جلوی فریادهای اجباری را بگیرید، باید برای این کار بخشی از وجودتان را از کار ببندازید و با سرشتان مبارزه کنید. همچنین رشد کودکان را به خطر می اندازید، زیرا همراهی صمیمی برای نوزادان و برای پیوندتان باهم بسیار مهم است. مغزشان به خودی خود رشد نمی کند، بلکه در ارتباط با سایر مغزهای محیطشان رشد می کند. رشد مغز در ارتباط با اطرافیان تا روز مرگ ما متوقف نمی شود؛ اما آن روزها، ماه ها و سال های اول، زمانی اند که بیشتر ارتباطات شکل می گیرند و بنابراین نوزادان به ما نیاز دارند تا برای برقراری ارتباط، در اطراف آن ها و در دسترس باشیم.

اگر به طور خودکار و طبیعی به شما پاسخ داده نشد، تسلیم شدن در برابر روند شنیدن و پاسخ به فریاد اجباری احساساتی را در شما ایجاد می کند. من این هشدار را خیلی زیاد تکرار می کنم؛ اما اگر در واکنش به پدر و مادر شدن هر احساسی داشتید که در طیف آشفته تا ناامیدی قرار دارد، کمک بگیرید. شما به کسی نیاز دارید که این احساسات را بپذیرد، تحت تأثیر آن ها قرار نگیرد تا شما هم به نوبه خودتان بتوانید احساسات فرزندتان را بپذیرید. وقتی بچه ها در ناراحتی خودشان احساس پذیرفته نشدن و رسیدگی نشدن می کنند، گویی اتفاقی که می افتد این است که آن ها خودشان را از آن احساس دور و جدا می کنند. آن ها ممکن است گریه را متوقف کنند، اما همان طور که تحقیقات نشان داده است (تحقیقات مربوط به بچه هایی که تنهایشان گذاشتند تا یاد بگیرند تنها بخوابند) سطح کورتیزول آن ها به اندازه زمانی که گریه می کردند بالاست. جدا شدن از ناراحتی مکانیسم بقای پستانداران است، نوعی واکنش؛ اما نکته منفی اش این است که افراد ممکن است بازگشت به احساساتی را که از آن ها جدا شده اند تجربه کنند. دوری کردن از یک خاطره باعث می شود افراد کنترلی بر زمان دسترسی به آن نداشته باشند و همان خاطره ممکن است برگردد و آن ها را از غیب دوباره تسخیر کند.

اگر به عنوان والدین احساسات دشواری دارید، ممکن است تعجب کنید که علت آن چیست. به این خاطر است که داشتن فرزند می تواند هر احساسی را برانگیزاند که شما در کودکی از آن دوری کرده اید. این ممکن است ناخوشایند، آزاردهنده، گیج کننده، و عجیب باشد. محرک ها ممکن است نامحسوس باشند، اما شما ممکن است بار دیگر به همان شدت برانگیخته شوید.

اگر با پاسخ ندادن به فرزندتان به او آموزش دهید تا گریه نکند، کاری که انجام می دهید باعث می شود کودک از احساساتش جدا شود. آن ها ممکن است به طور کلی خوب به نظر برسند؛ اما اتفاقی که می افتد این است که این احساسات بعداً ممکن است در کودکی یا بزرگسالی آشکار شوند. فکر نمی کنم ارزش این ریسک را داشته باشد؛ به خصوص از آنجاکه هیچ خطری در پاسخ گویی به فریاد اجباری وجود ندارد.

اگر فرزندتان را وقتی کوچک بود رها کردید تا مدتی طولانی گریه کند، چون فکر می کردید که این بهترین چیز برای او و برای شماست، آنچه نوشته ام ممکن است ترسناک باشد یا شما را عصبانی کند. سرزنش کردن خودتان یا من به خاطر این مسئله هیچ فایده ای ندارد. کاری که شما می توانید برای بهبود اوضاع انجام دهید این است که روحیات کودکتان را جدی بگیرید، آن ها را بی اهمیت یا احمقانه ندانید، و وقتی فرزندتان نیاز دارد، او را محکم در بر بگیرید. حتی می توانید به او بگویید که چه کردید و چرا این کار را کردید و این تقصیر او نبود. اگر آن ها را احساسات دشواری تسخیر کنند که به نظر می رسند از غیب می آیند و نمی توانند درکشان کنند، گفتن به آن ها ممکن است کمک کند تا احساس خودشان را درک کنند. در هر سنی که کودک (یا بزرگسال) در آن قرار دارد، جدی گرفتن احساسی که آن ها دارند بهبودبخش است و اگر کسی که شما را جدی می گیرد والد شماست و تدافعی و سرزنشگر نیست، درواقع دارویی قدرتمند است.

به اندازه ای که طبیعت رَحِم را هماهنگ می کند، ما هرگز نمی توانیم خود را با کودک هماهنگ کنیم. بدون شک سوء تفاهم ها و خللی وجود خواهند داشت. کاری که ما می توانیم انجام دهیم این است که تا حد توانمان تلاش کنیم، مراقبت کنیم، پاسخ دهیم، و واکنش مناسب نشان دهیم تا به شکل گیری احساس امنیت فرزندمان کمک کنیم و تا جایی که امکان دارد انتقال از رَحِم را به دنیای بیرون راحت تر کنیم. صداهایی که می شنوید فریادهای اجباری طبیعت اند. تنهایی احساسی مانند ناراحتی یا تشنگی یا گرسنگی است که برای سالم بودن یک فرد باید به آن رسیدگی شود.

تغییر هورمون‌ها، تغییر شما

در دوران بارداری و بعد از زایمان ممکن است حس کنید هر احساسی که قبلاً داشته‌اید ده برابر شده است. ویکتوریا نهمین ماه است که فرزند دومش را باردار است: «داشتم اسکیت سرعتی المپیک زمستانی رو تماشا می‌کردم و زنی که من طرفدارش بودم افتاد و از مسابقه خارج شد. من زدم زیر گریه. این من نیستم. من معمولاً این قدر احساساتی نیستم.»

خب، ویکتوریا، شاید تابه‌حال این تو نبوده‌ای، اما حالا این تو هستی. اگر بیشتر از آنچه عادت کرده‌اید چیزهایی را احساس می‌کنید، فکر نکنید مشکلی در شما وجود دارد. شما دیوانه نشده‌اید. گرچه احساساتتان ممکن است اغراق‌آمیز به نظر برسند، به این معنی نیست که اهمیتی ندارند یا اینکه احساسی که در شما برانگیخته شده است برایتان مهم نیست. برای مثال، ناراحت بودن از دیدن زن ورزشکاری که تمام تلاشش را می‌کند و با وجود این از مسابقه خارج می‌شود، ممکن است استعاره‌ای برای نگرانی‌های خودتان باشد. بنابراین گریه‌ای که به خاطرش می‌کنید می‌تواند آن رهایی را که می‌خواهید به شما بدهد. وقتی می‌بینید که دوباره بلند شده است و برای مسابقه بعدی آماده است، او الگوی خوبی برایتان قلمداد می‌شود.

هورمون‌ها یا هر چیزی که محرک افزایش احساسات است باعث می‌شوند به نظر برسد که احساسات از غیب می‌آیند، اما آن‌ها فقط شکل اغراق‌آمیز احساسی‌اند که قبلاً داشته‌اید. داشتن احساسات بسیار حساس به شما کمک می‌کند تا بیشتر متوجه نیازهای خودتان و همچنین نیازهای فرزندتان باشید.

تنهایی

ممکن است کودک تنها کسی نباشد که از تنهایی رنج می برد؛ اگر چه شما نه ماه فرصت داشته اید تا با این مسئله عادت کنید که پدر و مادر شدن یک شبه اتفاق می افتد. از آنجاکه زندگی قدیمی تان کم رنگ و بی اهمیت می شود و زندگی جدیدتان هنوز جا نیفتاده است، تنها شدن خطری واقعی است. اگر در یک خانواده بزرگ یا گروهی نباشید که از لحاظ جغرافیایی و عاطفی به شما نزدیک اند، عادی است که به عنوان یک پدر یا مادر جدید احساس تنهایی بکنید.

جولی مادر ۳۲ ساله یک بچه است. یوهان، پدر بچه، وقتی فرزندش دو ماه داشت او را ترک کرد. جولی به من گفت: «من تصمیم نداشتم این کار رو تنهایی انجام بدم، اما به محض اینکه سوفی به دنیا اومد، اون رفت.» او شوکه و وحشت زده و تنها بود. تنهایی احساسی است که بسیاری از والدین دچارش می شوند، حتی اگر شریکشان آن ها را رها نکرده باشد. چیزی که باعث شد جولی بیشتر احساس تنهایی کند این بود که پدر و مادرش ظاهراً نمی توانستند ببینند یا بپذیرند که او تا چه حد درمانده و تنها شده است.

تنهایی را قبلاً با مهارت های اجتماعی ضعیف یا کمی عجیب بودن مرتبط می دانستند. بنابراین هنوز هم ننگ و بدنامی را با آن همراه می دانند. اما نباید این طور باشد: تنهایی همه را تحت تأثیر قرار می دهد. این احساس بسیار شدیدی است، زیرا به شما هشدار می دهد که چه کاری باید انجام بدهید (اینکه هم صحبت پیدا کنید). انسان ها منزوی نیستند. ما حیواناتی گروهی هستیم. وقتی نیاز به غذا خوردن داریم، احساس گرسنگی می کنیم؛ وقتی باید از آتش بیرون بیاییم، احساس درد جسمی می کنیم؛ و وقتی نیاز داریم که با افراد دیگر باشیم و آن ها ما را ببینند و بپذیرند، احساس تنهایی می کنیم. تنهایی احساسی ضروری است، درست مثل تشنگی و گرسنگی. با نادیده گرفتن آن خطرش را به جان می خرید، زیرا می تواند یکی از دلایل اصلی زوال سلامت روحی و جسمی باشد.

وقتی تنها هستیم، می توانیم احساس کنیم چقدر برای ما بد است؛ پس چرا به گروهی ملحق نمی شویم یا دوستان بیشتری پیدا نمی کنیم؟ متأسفانه اغلب به این راحتی نیست. جولی خسته بود و اینکه مجبور باشد اقدامی برای تنهایی اش بکند کار دیگری بود که او هیچ انرژی ای برایش نداشت. اما دلیل دیگری هم وجود دارد که چرا رسیدگی به تنهایی آن قدر سخت است. احساس تنهایی باعث می شود نسبت به تهدید اجتماعی و پذیرفته نشدن گوش به زنگ باشیم و باعث می شود نسبت به پذیرفته نشدن یا سردی احتمالی فوق العاده حساس باشیم. هنگامی که انتظار تهدید اجتماعی داریم، ممکن است به گونه ای رفتار کنیم که احتمال پذیرفته نشدن ما را بیشتر می کند. گرچه ممکن است خود را در لبه احساس کنیم، می ترسیم وقتی پذیرفته نشدیم دوباره به مرکز بازگردیم. به همین

دلیل خودمان را بیشتر از مردم دور می‌کنیم. این گونه است که انتظار برای پذیرفته‌نشدن می‌تواند تبدیل به پیشگویی خودمحقق‌کننده شود.

اعتماد به نفس جولی پس از رفتن شریک زندگی‌اش به شدت کاهش یافت و شروع کرد به اینکه خودش را «به‌دردنخور» ببیند. فکر پیوستن به گروه حمایت از والدین یا رفتن به جلسات آواز مادر و کودک که به‌طور محلی تبلیغ می‌شدند، باعث می‌شدند که او فقط بخواهد در داخل خانه بماند و هرگز بیرون نرود. تنها انسان‌ها نیستند که این احساس را دارند؛ اگر هر موجود اجتماعی را از گروه خودش جدا کنید، باعث می‌شود آن‌ها نسبت به پیوستن به آن گروه یا گروهی جدید احساس احتیاط کنند، مبادا که پذیرفته نشوند و بیشتر احساس تنهایی کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که موش‌ها و حتی مگس‌های میوه، بعد از اینکه از گروه خودشان جدا شدند، دوباره خودشان را به داخل گروه تحمیل نمی‌کنند، بلکه در حاشیه‌ها باقی می‌مانند. ما نسبت به موش‌ها و مگس‌های میوه یک مزیت داریم: ما می‌توانیم از استدلال برای غلبه بر غرایزمان استفاده کنیم تا به آنچه نیاز داریم برسیم. با این حال، سخت است و بهانه‌های مختلفی را برای انجام ندادن آن پیدا می‌کنیم. طبیعی است که احساس کنید با گروهی جدید سازگاری ندارید و بهانه‌تراشی کنید. متداول‌ترین آن‌ها این است که فکر کنید به نوعی پایین‌تر هستید («همه‌شون می‌دونن چی کار می‌کنن، اما من نمی‌دونم») یا برتر هستید («منی‌خوام به یه گروه پدر و مادر ملحق بشم که فقط درباره‌اش شیر گرفتن بچه و پوشک حرف می‌زنن»). ممکن است عجیب به نظر برسد که جولی، که چند ماه پیش یک متخصص ماهر در منابع انسانی بود، نمی‌توانست به گروهی ملحق شود؛ اما این‌طور نیست. افرادی که در انزوا هستند به احتمال بیشتری ایده تعامل اجتماعی را به‌سخره می‌گیرند، با این تفکر که به‌نوعی از بقیه بهتر یا بدترند و، به این ترتیب، بهانه‌ای برای تلاش نکردن به خودشان می‌دهند. هر دوی این الگوهای فکری «من خیلی خوبم» یا «من به اندازه کافی خوب نیستم» به عقب‌نشینی منجر می‌شوند و احساس انزوای اجتماعی را تشدید می‌کنند.

این قدم بزرگی برای جولی بود که تنهایی‌اش را بپذیرد و خودش را مجاب کند تا برای مبارزه با آن به یک گروه بپیوندد.

من به یه گروه حمایت از شیردهی ملحق شدم که از طریق فیسبوک پیداش کردم و اوضاع کلی تغییر کرد. دو روز در هفته بعد از ظهرها توی خونه‌های همدیگه جمع می‌شیم. خیلی خوبه که بقیه مادرها به تجربه من گوش می‌دن و وقتی می‌تونم بهشون کمک کنم احساس مفید بودن می‌کنم. این گروه آنلاینه، که واسه نصفه شب خیلی عالیه؛ بیشتر ما به‌هرحال بیداریم! فهمیدم که عادت کرده بودم به خودم بگم به‌دردنخورم. درمیون گذاشتن این و ناراحتی‌های دیگه با بقیه پدر و مادرها باعث نشد از بین برن، اما

باعث شد بیشتر کنترل پذیر باشن.



تمرین برای مقابله با تنهایی

۱. آماده پذیرش تنهایی باشید. آن را انکار نکنید یا به خاطر داشتن این احساس خودتان را به طور منفی قضاوت نکنید!
۲. ببینید تنهایی با شما چه کار می کند: به یاد داشته باشید، به عنوان عضوی از گونه ای اجتماعی، احساس انزوا خطرناک است!
۳. یاد بگیرید که حالت بیش از حد هشیار بودن را به رسمیت بشناسید تا بتوانید بر آن غلبه کنید؛ مانند مگس میوه نباشید. اغلب اوقات کسانی که به تازگی پدر و مادر شده اند نمی خواهند به گروه ها ملحق شوند، چون احساس می کنند باهوش تر یا ضعیف تر از آن ها هستند. بنابراین مراقب این احساسات خود برتری نی یا خودکم بینی باشید. آن ها فقط بهانه هایی برای چسبیدن به بی اعتمادی ای هستند که تنهایی ایجاد کرده است؛
۴. سعی کنید با دیگران ارتباط برقرار کنید و در دسترس باشید. ببینید چه گروه های والد و کودک در نزدیکی شما هستند. ببینید آیا می توانید با والدین دیگر به صورت آنلاین ارتباط برقرار کنید. دوستانتان را به خانه دعوت کنید و به خانه شان هم سر بزنید.

افسردگی پس از زایمان

تنهایی نیز ممکن است یکی از عوامل افسردگی بعد از زایمان باشد. اگرچه افسردگی بعد از زایمان یا کسب مسئولیت‌های پدرمادری دلایل زیادی دارد. علائم افسردگی پس از زایمان عبارت‌اند از زودرنجی، ناراحتی یا ناامیدی شدید، احساس بی‌هودگی، اضطراب، بی‌خوابی، هرچیز کوچکی که احساس کنید نیاز به تلاش زیادی دارد و می‌خواهید آن را از دیگران پنهان کنید، افکار آسیب‌زدن به خود و در موارد وخیم، و جنون. افسردگی پس از زایمان هر ساله ۱۰ تا ۱۵ درصد از کسانی را که به تازگی مادر شده‌اند تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. مطالعات متعدد همچنین نشان می‌دهند که ۱۰ درصد از پدران نیز از این اختلال روانی رنج می‌برند.

این تجربه پائولا از افسردگی پس از زایمان است:

ریکی وقتی بلندش نمی‌کردم جیغ می‌زد و وقتی هم بلندش می‌کردم بازم جیغ می‌زد. وقتی اون رو می‌دادم به همسرم انگار اون بهتر از من می‌دونست چی کار کنه. احساس کردم نمی‌دونم چی کار دارم می‌کنم. می‌ترسیدم وقتی پوشکش رو عوض می‌کنم یه جورایی به ریکی آسیب بزنم. این قدر از احساسی که داشتم خجالت می‌کشیدم که به هر کسی که حالم رو می‌پرسید، مثلاً به پرستارم، می‌گفتم که حالم «خوبه».

با وجود این، مطمئن بودم ریکی یه مشکلی داره که این قدر گریه می‌کنه. بردمش پیش دکتر، اما اون‌ها هیچ مشکلی در اون پیدا نکردن. احساس خیلی بدتری پیدا کردم، چون بعدش از اینکه بردمش اونجا شرمنده بودم.

کم‌کم احساس کردم بچه‌م بدون من حالش بهتره. حتی نمی‌تونستم بهش شیر بدم، چون نوک سینه‌م خیلی درد می‌کرد، انگار به من سوزن می‌زدن. شیردادن به بچه با شیشه شیر باعث شد بیشتر احساس شکست کنم.

وقتی ریکی دوازده هفته داشت، این احساس به اوج خودش رسید. واقعاً داغون شدم و همسرم و برادرم دیدن که من دیگه نمی‌تونم. دیگه جواب من رو که می‌گفتم «خوبم» قبول نمی‌کردن. مجبور شدم اعتراف کنم که دلم می‌خواست بمیرم یا حداقل فرار کنم. تا حالا این قدر احساس بدی و پوچی و افسردگی نداشتم. خیلی بزرگ‌تر از احساس مادر شدن بود. ابری تیره از بدبختی بر من سایه انداخته بود.

برای همسرم سخت بود، چون مجبور بود بیشتر کارهای مراقبت از بچه رو انجام بده. تحمل‌کردنش برای اون هم سخت بود. گرچه اون توی وضعیت دلگیری که من بودم نبود و فکر نمی‌کنم اون برای احساسات من و هرچیز دیگه‌ای وقت داشت. اون وادارم کرد برم پیش روان‌شناس که اون موقع باعث شد عصبانی بشم، چون احساس می‌کردم داره من رو پس می‌زنه. احساس می‌کردم اون و بچه زوج هستن و من از جمعشون اخراج شدم.

وقتی به اون مدت فکر می‌کنم غیرواقعی به نظر می‌رسه، چون به‌طور خشک و بی‌احساسی قصد داشتم خودم رو بکشم. فکر می‌کردم همه بدون من حالشون بهتره. واقعاً تصور می‌کردم این کار رو انجام بدم، اما فکر کردم اول باید درمان رو امتحان کنم.

روان‌شناس ازم خواست که به دوران کودکی خودم فکر کنم. یاد نمی‌اومد، به‌خاطر همین از خانواده‌م سؤال پرسیدم. دخترخاله‌م به من گفت که وقتی سه ماهم بود، پدر و مادرم من رو داده بودن دست یه خاله و یه پرستار و یه ماه بدون من رفته بودن خارج. ازشون پرسیدم چرا این کار رو کردن. پدرم گفت خسته شده بودن از این همه سروکله‌زدن با بچه و به یه استراحت نیاز داشتن. مادرم گفت وقتی برگشتن خیلی ناراحت بود، چون من اون رو نمی‌شناختم. با لحنی این رو گفت که انگار هنوز از من دلخور بود.

ناراحت شدم، چون به‌عنوان یه بچه براش کافی نبودم و عصبانی بودم از اینکه من رو ترک کرده بود. فهمیدم چرا ریگی برام مثل یه غریبه بود، چون برای مادر خودم مثل یه غریبه بودم. فهمیدم که چرا احساس می‌کردم همسر و ریگی مثل یه زوج هستن و من رو کنار گذاشتن، چون وقتی کوچیک بودم، واقعاً من رو کنار گذاشته بودن. کم‌کم فکر کردم «تعجبی نداره که احساس می‌کردم از پس این کار بر نمی‌آم. پدر و مادرم هم از پشش بر نمی‌اومدن.»

این ربط‌دادن یه جورایی کمک کرد. رفته‌رفته به‌طور نامحسوسی حالم بهتر شد. وقتی ریگی هشت ماهش بود، باور کردم که من مادرش هستم و به‌خاطر همین باید کنارش باشم. به یک نوع پذیرش رسیدم که من برای اون بودم و اون برای من بود. بیشتر می‌تونستم باهاش ارتباط برقرار کنم و وقتی گریه می‌کرد درکش می‌کردم، به‌جای اینکه فکر کنم مثل یه جور تنبیه برای منه.

بعد از اینکه یک سال هر هفته پیش روان‌شناس می‌رفتم هنوز به شخصیت عادی‌م برگشته بودم، اما بیشتر شخصیت عادی جدیدم رو قبول کرده بودم. کم‌کم با روی جدید خودم آشنا شدم و حتی ازش خوشم اومد. درضمن، بچه‌م الان یه پسر ۲۲ ساله‌مهربون و دوست‌داشتنی‌ه.

پیدا کردن داستانی که به احساساتان معنا ببخشد می‌تواند کمک‌کننده باشد، مانند کاری که پائولا کرد. حتی دانستن اینکه داستانی وجود دارد که احساساتان را توجیه می‌کند می‌تواند کافی باشد، حتی اگر ندانید که چیست.

هرچه بیشتر بتوانیم درخصوص انگیزه‌ها و واکنش‌هایی صحبت کنیم که در رابطه با کودکی‌مان داریم و آن‌ها را درک کنیم و بپذیریم بیشتر می‌توانیم او را به‌عنوان «کودک» ببینیم، نه به‌عنوان شیئی که ناخودآگاه هیولا یا شبحی در گذشته خود را به او نسبت می‌دهیم. هرچه بیشتر بتوانیم صحبت کنیم بیشتر احساس خواهیم کرد که ما هیولا نیستیم،

فقط به این علت که تصور می‌کنیم ممکن است به کودکمان آسیب بزنیم یا درباره فرار از آن‌ها یا فرار از زندگی‌مان خیال‌پردازی می‌کنیم. به یاد داشته باشید: خیال وقتی فقط خیال است خطرآفرین نیست. صحبت درباره خیالات و احساسات می‌تواند کمک کند به قراردادن آن‌ها در جایی که اولین بار احساس شدند، یعنی طبق شرایطی که خودمان در آن بزرگ شده‌ایم درباره آن‌ها فکر کنیم. این به کاهش دادن آن‌ها کمک می‌کند.

من معتقدم که همه ما به کسی ناقضاوتگر نیاز داریم که با او صحبت کنیم؛ کسی که می‌توانیم کنارش خودمان باشیم، کاملاً و بدون شرمندگی. درحقیقت کودک نیز به همین صورت به شما نیاز دارد. این شخص یا افراد می‌توانند والدین دیگری باشند که درک می‌کنند. یا اگر می‌خواهید با مشاور یا دکترتان صحبت کنید تردید نکنید؛ تنها به این دلیل که گمان می‌کنید احساسات آن‌قدر بد نیست که بخواهید آن را توجیه کنید یا به این دلیل که احساسات آن‌قدر بد است که آن‌ها شوکه و وحشت‌زده خواهد شد. بچه‌دار شدن از نظر عاطفی و فیزیکی مسئله مهمی است. تمام هورمون‌های مختلف احساسات را تشدید می‌کنند و اگر احساسات باعث شوند از تعامل با کودک یا خانواده‌تان دست بکشید، بهتر است به دنبال حمایت و کمک حرفه‌ای باشید.

این تجربه گریستن از افسردگی پس از زایمان است:

در گروه دوستان، من اولین نفری بودم که بچه‌دار شدم. دلم برای زندگی‌ای که قبلاً داشتم تنگ شده بود. دلم برای کارم و دیدن مردم تنگ شده بود. در محل کار، من یه آدم موفق با استانداردهای بالا بودم. به عنوان یه مادر احساس می‌کردم که همیشه اشتباه می‌کنم. همه کارهای درست رو انجام می‌دادم، مثل رفتن به گروه‌های مادر و کودک، اما وقتی اونجا بودم خودم رو با مادرهای دیگه مقایسه می‌کردم و متوجه کمبودهای خودم می‌شدم.

وقتی بچه‌م گریه می‌کرد، به جای اینکه باعث بشه دلم بخواد آروم‌ش کنم، اعصابم رو خرد می‌کرد. بیرون رفتن این‌قدر برام استرس داشت که فکر می‌کردم دست آخر بچه رو توی یه مغازه فراموش می‌کنم. به خاطر همین بیرون نمی‌رفتم. جواب زنگ در رو هم نمی‌دادم. بعضی روزها حتی لباس پوشیدن هم سخت بود. خواب کافی نداشتم. موقع زایمان از فورسپس ^{۲۷} استفاده کردم و کل اون روند برام خیلی تهاجمی بود. وقتی خوابم می‌برد، همه‌ش بیدار می‌شدم و کل اون تجربه وحشتناک زایمان رو توی ذهنم مرور می‌کردم.

درست قبل از اینکه دوستم برسه خونه، من لباس می‌پوشیدم. بهش می‌گفتم که همه چیز فوق‌العاده است. فکر می‌کردم اگر به اون یا هرکس دیگه‌ای بگم چقدر احساس پوچی می‌کنم، اون‌ها من رو قضاوت می‌کنند. اون متوجه شد که من عصبی و آشفته هستم و مدام از من می‌پرسید که مشکل چیه. می‌گفتم فقط کمبود خوابه و حال خوبه؛ اما واقعاً حال خوب نبود.

به یه گروه محلی مادر و کودک دیگه رفتم. آماده بودم تا دوباره وانمود کنم که حالم خوبه. اون طوری وقتی دوستم برمی گشت خونه یه چیزی داشتم بهش بگم. یه زن اونجا به اسم سوزی گفت که با شرایط کنار نمی آد و احساس بدی رو که داشت توصیف کرد. بقیه شروع کردن به نصیحت کردن؛ اما من می تونستم بفهمم که فقط حالش رو بدتر کرد. دل رو به دریا زدم و گفتم «من هم همین طور» و تجربه خودم رو بهش گفتم. ما باهم دوست شدیم. سوزی از گروهی برای زنان مبتلا به افسردگی خبردار شد. باهم فکر کردیم این چیزیه که ما دچارشیم. گروه یه مهد کودک داشت. هنرهای دستی تنها کاری بود که ما مادرها انجام می دادیم: مثل بچه ها تیکه های پارچه رو روی کاغذ می چسبونیم تا کولاژ بسازیم؛ اما این بهترین چیز برای هر دوی ما بود. وقتی چیزها رو می چسبوندیم و می دوختیم، همه فقط حرف می زدن. چیزها رو همون طور که بود تعریف می کردن. فکر می کنم فهمیدن اینکه من عجیب و غریب نیستم و بقیه افراد هم دچار همون افکار من هستن باعث شد افسردگی شروع به تغییر کنه.

سه سال گذشته و من رابطه بسیار خوبی با پسرم دارم. شروع سختی که داشتیم به نظر تأثیر بد زیادی نداشته. حالا یه بچه دیگه دارم، دخترم پارسال به دنیا اومد. این بار فرقی نیست که من منزوی نیستم و معتقد نیستم که تا همه چی عالی نباشه من یه مادر بی عرضه هستم. نه اینکه این ها دلایل افسردگی پس از به دنیا اومدن پسرم باشن، مسئله فقط برای من هورمونی بود.

به یاد داشته باشید: تجربه و احساسات تان بعد از اینکه فرزند ی به زندگی تان وارد می شود، درست نیستند و اشتباه هم نیستند. هر قدر هم که عجیب و غیر عادی به نظر برسند، آن ها را در دلتان نگه ندارید. مانند گریچن، کسانی که با شما همفکرند را پیدا کنید تا با آن ها صحبت کنید و برای دریافت کمک حرفه ای تردید نکنید. فکر نکنید وضعیت تان آن قدر بد نیست که بخواهید این کار را انجام دهید. شما نه تنها احساس آماده بودن و کافی بودن را به خودتان مدیون هستید، بلکه آن را به فرزندتان هم مدیونید.

تمرین: بخش‌های پنهان فرزندپروری

تمرین زیر «تجسم هدایت‌شده» نامیده می‌شود. از شما خواسته می‌شود سناریویی را در ذهنتان تجسم کنید و مقصود این است که واقعاً آن را بررسی کنید تا بفهمید چه چیزی در آن اعماق پنهان در جریان است.

سه اتاق را تصور کنید. اولی اتاق پذیرایی است، بعد دو در اتاق پذیرایی را به اتاق دوم و اتاق سوم متصل می‌کنند. این خانه سه اتاقه را استعاره‌ای برای خودتان به عنوان پدر یا مادر در نظر بگیرید. در ذهنتان به اتاق پذیرایی بروید. در اینجا از مهمانانتان پذیرایی می‌کنید. در اینجا شما چهره عمومی‌تان را نشان می‌دهید.

اتاق دوم جایی است که شما احساس عدم اطمینان و احتمالاً عصبانیت، پشیمانی، شرمندگی، ناامیدی، ناراحتی، و ناراضی بودن می‌کنید. وقتی پدر یا مادر می‌شوید، این اتاق مشکلات و آسیب‌پذیری است. به آن اتاق بروید و با شهادت احساسی را که در آنجا دارید تجربه کنید. نگاهی به اطراف بیندازید و، بدون قضاوت کردن خودتان، به آنچه می‌بینید توجه کنید. در حالی که در این اتاق وقت می‌گذرانید و احساس بودن در آنجا را تجربه می‌کنید، به نفس کشیدن خودتان توجه کنید. اگر نفستان را حبس کنید یا تنفس سریع و سطحی دارید، دوباره به صورت عادی نفس بکشید. برای بار آخر نگاهی به اطراف اتاق مشکلات بیندازید و بعد دوباره به اتاق پذیرایی، همان مکان عمومی، برگردید. ببینید بستن در اتاق مشکلات چه احساسی دارد؛ اما بدانید مشکل هنوز وجود دارد.

حالا وقت آن است که در اتاق سوم را باز کنیم. این اتاقی است که در آن مثبت‌ترین احساس را دارید. در این اتاق همه چیز درست پیش می‌رود. شما از پدر یا مادر بودن خودتان احساس غرور می‌کنید و از اینکه می‌توانید فرزندانتان را درک کنید احساس شادی می‌کنید. احتمالاً بیش از آنچه می‌توانید در اتاق پذیرایی نشان دهید به خودتان می‌بالید. نگاهی به اطراف اتاق مثبت‌اندیشی بیندازید و ببینید چه چیزی در آنجا وجود دارد. نگاه کنید و ببینید چه احساسی در این اتاق دارید.

بسیار خوب. حالا دوباره به اتاق پذیرایی برگردید. همان‌طور که در اتاق پذیرایی ایستاده‌اید، از آنچه در پشت درهای بسته است آگاه باشید. به یاد داشته باشید: همه ما این اتاق‌ها و همچنین چهره عمومی فرزندپروری را داریم، وقتی دیگران می‌توانند ما را با فرزندانمان ببینند. همه ما احساساتی درباره خودمان به عنوان پدر یا مادر داریم؛ چیزهایی که احساس بسیار خوبی نسبت به آن‌ها داریم و چیزهایی که به خاطرشان اصلاً احساس خوبی نداریم. آنچه بسیار مهم است این است که اتاق خصوصی احساسات دشوار خودمان را با چهره عمومی فرزندپروری دیگران مقایسه نکنیم.

به یاد داشته باشید: همه ما به شخصی پذیرا نیاز داریم تا با او در خصوص آن دو اتاق در

پشتِ اتاقِ پذیرایی صحبت کنیم؛ کسی که می‌تواند صدایمان را هنگام غرق شدن در عشق بشنود، کسی که می‌تواند ما و احساساتِ مبهمی را بپذیرد که فرزندپروری در ما ایجاد می‌کند.



فصل پنجم: شرایط سلامت روانی خوب

فوق العاده است که جامعه ما بالاخره درباره بهداشت روانی کودکان و کارهایی صحبت می کند که می توانیم برای تقویت آن انجام دهیم؛ اما ناراحت کننده است که بهداشت روانی کودکان در وضعیت بحرانی قرار دارد. در این بخش، من به هفته ها و ماه ها و سال های اولیه بسیار اشاره خواهم کرد؛ چراکه آن ها در ایجاد احساس امنیت در فرزندانمان بسیار مهم اند. اما همان طور که بارها تأکید می کنم، اگر فرزندان بزرگ شده است، هرگز دیر نیست برای ترمیم هرگونه شکافی که ممکن است در طول سال های اولیه اتفاق افتاده باشد.

هیچ تضمینی وجود ندارد دوران کودکی که با محرومیت و بسیار بد بوده است در آینده به مشکلات سلامت روانی منجر شود یا اینکه کودکی ایدئال کسی را از زوال عقل مصون کند. با این حال، کارهایی برای انجام دادن وجود دارند که بهترین فرصت ممکن را برای کاهش هرگونه مشکلات بالقوه بهداشت روان به فرزندانمان می دهند. ما این را به آن ها و خودمان مدیون هستیم تا مسیری را انتخاب کنیم که بیشترین احتمال را برای رسیدن به ذهن و بدن سالم دارد.

پیوند

یکی از مهم‌ترین شاخص‌های بهداشت روانی خوب پیوند محکم بین والدین و فرزند است. انسان‌ها حیوانات گروھی هستند. ما هزاران سال است که به‌صورت قبیله‌ای زندگی کرده‌ایم. برای ارتباط با یکدیگر برنامه‌ریزی شده‌ایم. به این صورت به‌عنوان یک «گونه» زنده می‌مانیم. اصلی‌ترین پیوند همان پیوند فرزند و والد و والد و فرزند است. شما با فرزندان پیوندی خواهید داشت و فرزندان به‌طور ذاتی پیوندی با شما برقرار می‌کند، اما چطور می‌توانید کاری کنید که آن پیوند تا جایی که امکان دارد برای هر دوی شما مفید باشد؛ پیوندی که به احتمال زیاد می‌تواند ظرفیتی برای سلامتی و شادی ایجاد کند؟ من درباره اهمیت بودن کنار کودک صحبت کرده‌ام؛ اینکه وقتی احساسات و حالات مختلفشان خود را تجربه می‌کنند، کنارشان باشیم تا احساس تنهایی نکنند. همچنین درباره این صحبت کرده‌ام که چقدر برای کودک مهم است تا به‌طور فیزیکی به پدر و مادرش نزدیک باشد؛ اما چگونه علاوه بر نزدیکی فیزیکی، از نظر عاطفی به کودک یا فرزند خردسالمان نزدیک می‌شویم؟ هر چه باشد، این‌طور نیست که هر دوی شما بتوانید از کلمات استفاده کنید. آنچه پیوند و ارتباطات را ایجاد می‌کند نوعی تبادل است. منظورم تأثیر متقابلی است که بر یکدیگر داریم. ممکن است بدیهی به نظر برسد که من بر شما تأثیر می‌گذارم، شما بر من تأثیر می‌گذارید، و ما رابطه‌ای منحصربه‌فرد را باهم شکل می‌دهیم. این رابطه متفاوت است با روابطی که با افراد دیگر داریم. این چیزی است که احتمالاً ناخودآگاه بین شما و فرزندان اتفاق می‌افتد یا قبلاً اتفاق افتاده است. من با نوزادان شروع می‌کنم، چون در این زمان است که رابطه کودک با والدین شروع می‌شود. اما آنچه باید درباره ارتباط دوطرفه و درخصوص مطلوب بودن گفت‌وگو مانند رقصی مشترک بگویم برای هر رابطه‌ای صدق می‌کند.

تبادل، دوسویه بودن ارتباط

قبل از هر چیز، وقتی نوزادتان سروصدا می کند، دارد با شما ارتباط برقرار می کند. صدا، حرکات، فریادهای اجباری، و نحوه شروع بازی های نوبتی او مقدمه ای برای گفت و گو هستند. با تمام این ها، فرزندان به دنبال واکنش شماست.

اگر به او بگویید «ساکت»، درواقع می گویند که پذیرای ارتباطش نیستید. با گذشت زمان و بسیاری از «ساکت» ها، این ممکن است باعث شود تا احساس کند که پذیرفته نمی شود. من «ساکت» را نمی پسندم. استفاده از پستانک به نظرم مشکلی ندارد، اگر همراه با توجه و نوازش محبت آمیز استفاده شود تا در آرام کردن کودک کمک کند؛ اما دوست ندارم از آن به عنوان یک خفه کن استفاده شود، برای اینکه مانع از تبادل اساسی ارتباط شود.

قبل از اینکه فرزندانمان یاد بگیرند احساساتشان را بیان کنند، ما با مشاهده آن ها اشاراتشان را یاد می گیریم. فرزندمان ممکن است چند دقیقه یا چند سال سن داشته باشد، اما دیدگاه منحصر به فرد خودش را درباره جهان دارد. به عقیده من، شادترین والدین والدین پذیرا و آن هایی اند که مایل اند از فرزندان شان یاد بگیرند و با درک دیدگاه فرزندشان، همچنان به گسترش دیدگاهشان ادامه دهند. کودکی که شخصیت و دیدگاهش محترم شمرده شود ذاتاً یاد می گیرد که به دیگران احترام بگذارد. آن ها می توانند قبول کنند که بیش از یک روش برای دیدن و تجربه چیزها وجود دارد.

اگر شما پدر و مادر کودک هستید و فقط می خواهید به او نگاه کنید و باهم «گفت و گو» بی از جنس حرکات و حالات صورت داشته باشید، این دقیقاً همان کاری است که باید انجام دهید. این «بازی» همان چیزی است که به تبادل گفت و گو تبدیل می شود و به تحکیم پیوندها کمک می کند، چون رابطه تان را بهتر می کند. بعدها، وقتی به تدریج کلمات جایگزین آن می شوند، آن ارتباط بدن با بدن کم رنگ می شود، اما همچنان وجود دارد. هنوز هم بسیار مهم است که در کنار گوش دادن، کودک را تماشا کنید تا به طور کامل به او گوش دهید و به او اجازه دهید روی شما تأثیر بگذارد. حقیقتاً این برای روابط بزرگسالان نیز صدق می کند.

در گفت و گو، خواه فقط حرکات و نگاه باشد یا شامل صداها و کلمات نیز باشد، هر دو طرف بر یکدیگر تأثیر می گذارند. وقتی می گویم «حرکات»، منظورم تمام حرکات بدن است. برخی از روی عمد و برخی بیشتر شبیه ارتباط بدن با بدن است که ما به حالات و مفاهیم یکدیگر پی می بریم. این طور نیست که یکی از طرفین کاملاً آموزنده و گوینده باشد و دیگری فقط شنونده و پذیرنده، این طور نیست که فقط یک بدن بر بدن دیگر تأثیر بگذارد؛ بلکه هر دو بدن یکدیگر را تحت تأثیر قرار می دهند. این گونه رابطه ای رضایت بخش به وجود می آید. تأثیر متقابل کلید همه روابط ماست و این برای ارتباط فرزند با والدین هم

صادق است. اغلب اوقات راحت است که خیلی عجله داشته باشید و بعد رابطه به جای اینکه ریتم ثابتی از تبادل و نوبت گیری در گفت و گو باشد، تبدیل می شود به آنچه من «فاعل و منفعل» می نامم. در آن، یکی از طرفین چیره است و دیگری سلطه پذیر، به جای اینکه هرکدام شریکی برابر در آن تبادل ارتباطی باشد. این زمانی اتفاق می افتد که ما فرصتی به طرف مقابل برای پاسخ دادن نمی دهیم و اگر این تبدیل به عادت شود، رابطه ممکن است از مسیرش خارج شود.

مثل یک معلم و کلاس به آن فکر کنید. معلمانی که شاگردانشان را درگیر می کنند کسانی اند که وضعیت کلاس را درک می کنند و آموزش را متناسب با آن کلاس انجام می دهند. آن ها نمی ترسند از اینکه خودشان هم از دانش آموزان یاد بگیرند، به آنچه دانش آموزان از قبل یاد گرفته اند آگاه اند، با هم اندیشی گروهی آن ها را علاقه مند نگه می دارند، و از یادگیری آن ها مطمئن می شوند قبل از اینکه مطالب بعدی را آموزش دهند. چنین کلاسی فضایی آرام و دوطرفه است؛ درحالی که وقتی معلم فقط به دانش آموزان درس می دهد، آن ها به احتمال زیاد منزجر یا بی حوصله می شوند و به اندازه کافی یاد نمی گیرند.

آنجا که ما بیش از همه احساس ناامیدی می کنیم و بیشترین احساس نارضایتی را در روابطمان داریم زمانی است که تأثیری نداشته باشیم. مهم نیست چه می گوئیم و چه می کنیم، آن فرد یا سازمان به ما اعتنا نمی کند، حتی اگر آن ها ما را تحت تأثیر قرار دهند و ممکن است به تدریج احساس ناامیدی و انزوا و عصیانگری کنیم. بنابراین مهم است که به خودتان اجازه دهید تا تحت تأثیر فرزندانان قرار بگیرید. بگذارید روی شما تأثیر بگذارند. شما الگوسازی می کنید که چطور تحت تأثیر قرار بگیرید. این مسئله مهمی است، چون به همین ترتیب فرزندانان به خودشان اجازه می دهند تا تحت تأثیر شما قرار بگیرند.

گفت‌وگو چگونه آغاز می‌شود؟

نمونه‌ای از گفت‌وگوی اولیه «باهم نفس کشیدن» است. تنفس کودک خودکار است. با این حال، به مرور زمان او یاد می‌گیرد که تنفس نیز می‌تواند به‌طور ارادی کنترل شود و می‌تواند تنفسش را تنظیم کند. او ممکن است به‌طور غیرارادی تنفسش را با فرد بزرگ‌سالی هماهنگ کند که او را نگه داشته یا در کنارش دراز کشیده است. هماهنگی تنفس ممکن است بخشی از روش ایجاد پیوند ما باشد. برای من دراز کشیدن کنار فرزندم و هماهنگ کردن تنفس با او و دیدن هماهنگ کردن تنفسش با من لذت‌بخش و تأثیرگذار بود. شاید به همین دلیل است که ما برای بچه‌ها و با آن‌ها آواز می‌خوانیم، چه اشعار کودکانه باشد یا موسیقی پاپ؛ چون باهم آواز خواندن شامل نفس کشیدن و بازی کردن باهم است.

تمرین تنفس

روبه روی همسر یا دوستان بایستید و به نوبت الگوی تنفس یکدیگر را دنبال کنید. ببینید
چین دنبال کردن چه احساسی دارید و چین دنبال شدن چه احساسی، و این کار را تا زمانی
انجام دهید که به این تمرین عادت کردید. کمی به آن زمان بدهید یا حداقل تا زمانی که
متوجه شوید چه احساساتی در واکنش به این تمرین دارید.



به نوبت انجام دادن

نوع دیگری از تعاملی که ممکن است با یک نوزاد داشته باشید می تواند به صورت بازی نگاه کردن به یکدیگر و سپس دور کردن نگاه باشد. به صورت نوبتی بازی را شروع کنید. این نوع بازی منحصر به فرد است، زیرا باهم آن را اختراع می کنید. حین بازی، کودک ممکن است با حالت بی احساسی سرش را برگرداند و به جای بازگشت به بازی همچنان جای دیگری را نگاه کند. پدر یا مادر منتظر می نشیند تا کودک حرکت بعدی اش را انجام بدهد. بعد کودک دوباره با حالتی کنجکاو و خندان به او نگاه می کند. پدر یا مادر می توانند با صدایی ملایم و بلند بگویند: «او! دوباره سلام. تو برگشتی!» سپس کودک ممکن است بارها این روند را تکرار کند تا زمانی که احساس رضایت کند.

وقتی مادران و نوزادان چهار ماهه شان الگوهای نوبت گیری را در تبادلات، تماشا کردن، گوش دادن، و واکنش هایشان نشان می دهند، محققان می توانند پیش بینی کنند که وقتی کودک یک ساله شد، مادر و کودک پیوند دل بستگی ایمنی خواهند داشت. اگر به استعاره بیابان فکر کنیم، این کودک احساس می کند که از بیابان نجات یافته است و احساس پذیرفته شدن می کند. او این را مسلم می داند که نیازهایش، از جمله نیازهای ارتباطی اش، اغلب برآورده خواهند شد.

البته مانند همه چیزهای انسانی پیوند ممکن است دچار مشکل شود. به عنوان پدر یا مادر، ممکن است به وسیله دقت نکردن و گوش ندادن و ندیدن دنیا از دیدگاه کودک در این فرایند طبیعی مداخله و آن را متوقف کنید. بنابراین اگر پدر یا مادر اشارات بسیار زیادی را از کودک «از دست بدهد» یا توقع زیادی از کودک داشته باشد، بعید است که کودک یاد بگیرد در این رابطه احساس امنیت کند، یعنی تا زمانی که پدر یا مادر با ملاحظه گریستن و پذیراشدن، الگوی ارتباط برقرار کردن خودشان را تغییر دهند.

ممکن است این نوع تعامل هماهنگ برای شما طاقت فرسا و پر زحمت باشد، به جای اینکه طبیعی و بی دردسر باشد. این تقصیر شما نیست. این ممکن است مربوط به نحوه پاسخ دهی به شما در دوران طفولیت باشد یا ممکن است ذاتاً نتوانید خودتان را با دیگران وفق دهید یا به سختی این کار را انجام می دهید.

وقتی گفت و گو دشوار است: ترس از گفت و گو

تعامل دوطرفه برایم کار آسانی نبود. باید برایش تلاش می کردم. شاید دلیلش این بود که در سن رشد، شنیده شدن و در معرض توجه قرار گرفتن تجربه ای هرروزه برایم نبود. ممکن است یک قانون یا باور ناخودآگاه داشته باشید به اینکه یک نفر (بزرگسال) باید همیشه فاعل و دیگری (کودک) مفعول باشد. در این حالت، تعامل دوطرفه مسدود می شود.

آیا به طور طبیعی و به راحتی اجازه می دهید فرزندان بر شما تأثیر بگذارد؛ همچنان که با یکدیگر سازگار می شوید و گوش دادن و پاسخ به فرزندان برایتان طبیعی و خودبه خودی و آسان است؟ هرکسی چنین واکنش طبیعی را به راحتی ندارد. برخی از ما باید تلاش کنیم تا آن را درون خودمان بازپایی کنیم. شاید متوجه شده باشید کمی مقاومت می کنید تا تحت تأثیر فرزندان قرار نگیرید که نوزاد یا نوپا یا حتی بزرگسال است. این دیافویا²⁸ نامیده می شود: ترس از گفت و گوی واقعی، ترس از تحت تأثیر دیگران قرار گرفتن.

ما تمایل داریم کاری را انجام دهیم که در کودکی در حق خودمان انجام شده است. این ممکن است طوری باشد که انگار توانایی ذاتی ما برای پاسخ دادن از بین رفته است. ممکن است عملاً از شما خوب مراقبت شده باشد؛ اما شما در دوران طفولیت خودتان تعامل دوطرفه را تجربه نکرده باشید. ممکن است تا حدودی دچار دیافویا باشید اگر احساساتتان جدی گرفته نشده باشد، اگر بیشتر مانند یک شیء در نظر گرفته شده باشید تا یک انسان، اگر شما را تنها به عنوان «بچه» یا یکی از «بچه ها» دیده باشند و نه یک انسان منحصربه فرد، و اگر اجازه نداشته اید بزرگ ترها را تحت تأثیر قرار دهید.

برای نوزادان و کودکان، پاسخ داده شدن نیاز است، نه خواسته. اگر ما به گریه های کودک، نگاه ها یا بازی های نوپتی پاسخ ندهیم، اگر نقشمان را در تعامل دوطرفه ای ایفا نکنیم که آن ها آغاز می کنند، این خطر وجود دارد که ویژگی های شخصیتی و سبک دل بستگی ناایمن یا اجتنابی را در آن ها پرورش دهیم. این امر داشتن روابط خوب را برایشان بسیار سخت تر می کند.

بالین حال، اگر احساس می کنید دچار دیافویا هستید، خودتان را سرزنش نکنید یا احساس شرمندگی نداشته باشید. حالا که می دانید چه چیزهایی مانع از تعامل دوطرفه می شوند می توانید تغییراتی ایجاد کنید که شما را قادر می سازد با کودکان هماهنگ شوید. افتخار کنید که آن را کشف کرده و با آن روبه رو شده اید. گاهی ممکن است تشخیص دادن دیافویا در دیگران راحت تر باشد تا اینکه آن را در درونمان ببینیم. اما سعی کنید متوجه لحظاتی باشید که از تعامل دوطرفه با نوزاد، کودک، نوجوان، یا فرزند بزرگسالتان خودداری می کنید. توجه کنید که آیا تمایل دارید به خاطر آن ها صحبت کنید یا با آن ها صحبت کنید. یاد بگیرید تسلیم آن غریزه شوید و همان توجه دوطرفه ای را به او

بدهید که فرزندان به آن نیاز دارید.

ممکن است وقتی این را می‌خوانید احساس پشیمانی داشته باشید: «خیلی دیر شده. من با بچه‌ام دیافوییک بودم.» این طور نباشید. شما پیوندی با فرزندان دارید و همیشه می‌توانید برای بهتر شدن آن تلاش کنید. می‌توانید شروع به گوش دادن کنید، می‌توانید جهان را از دیدگاه آن‌ها و همچنین خودتان ببینید، می‌توانید به آن‌ها اجازه دهید متفاوت از شما باشند و بر شما تأثیر بگذارند. حتی برای فرزندان بزرگسال هم بسیار مهم است که والدینشان بتوانند آن‌ها را برابر ببینند و توجه کنند به آنچه فرزندان‌شان به آن‌ها نشان می‌دهند یا می‌گویند. البته شما می‌توانید این شکاف را در رابطه اصلاح کنید قبل از اینکه بالغ شوند. اگر فهمیدید که فرزندان را از خودتان دور کرده‌اید، دست نگه دارید. من نمی‌گویم که شما باید دیدگاهتان و همه نظراتان را کاملاً رها کنید و تسلیم نظرات فرزندان شوید، به هیچ وجه. من می‌گویم که جهان‌بینی آن‌ها به اندازه جهان‌بینی شما ارزشمند است.

اجازه بدهید صحبت‌های جان ۴۲ ساله را بشنویم:

اخیراً همسرم پرسید: «چرا اصلاً تحملش رو نداری کسی چیزی بهت بگه؟» حسایی شوکه شدم. من رو به فکر فرو برد و فهمیدم از اینکه چیزهایی رو ندونم خجالت می‌کشم. همچنین به من گفت که تیکه کلامم ممکنه این باشه: «می‌دونم». چه واقعاً بدونم یا ندونم، ظاهراً این رو چاشنی تمام جملاتم می‌کنم.

بعدش به دیدن پدرم رفتم. اون در استفاده از داروهاش گیج شده بود. به خاطر همین من یه جدول براش کشیدم که کدوم رو کی باید بخوره. و اون با طعنه گفت: «فکر می‌کنی من ۸۶ سال توی این دنیا زندگی کردم، بدون اینکه بدونم چطور این برچسب‌های روی بطری‌های قرص رو بخونم، آره؟» فهمیدم اون هم بدش می‌آد از اینکه کسی چیزی که ممکنه ندونه رو بهش بگه.

اگه بخوام صادق باشم، می‌بینم که این طرز فکر طولانی مدت پدر که «تو نمی‌تونی چیزی به من بگی» همیشه برای من دردناک بود و هست. یه جواب مناسب‌تر از طرف اون می‌تونست این باشه: «ممنون که این کار رو کردی. داشتم گیج می‌شدم!» اما اون تحمل نداشت که کسی، به خصوص پسرش، چیزی بهش بگه. من بیشتر از چهل ساله! اما برای اون هنوز یه پسر بچه‌م.

بعدش فهمیدم که هیچ وقت واقعاً به پسر خودم گوش نمی‌دم، چون فکر نمی‌کنم چیزی برای گفتن داشته باشه که من ندونم. متوجه شدم که اون داره عادت «می‌دونم» رو از من می‌گیره.

همسرم به من کمک کرده که بیشتر پذیرا باشم و بیشتر گوش بدم و از اینکه چیزی رو

نمی‌دونم خجالت نکشم. حالا اجازه می‌دم پسر هم چیزهایی به من نشون بده، نه با حالتی رئیس‌مآبانه. و این واقعاً داره رابطه ما رو بهتر می‌کنه. من قبلاً مهلت نمی‌دادم؛ انگار فکر می‌کردم ارتباط فقط باید یک‌طرفه باشه، از طرف من به اون، از طرف معلم به شاگرد. اما حالا دارم یاد می‌گیرم که اجازه بدم به من نشون بده کی هست. دارم یاد می‌گیرم که بفهمم اون کیه، نه اینکه فکر کنم می‌دونم.

من همون مرد کلیشه‌ای کلاسیک بودم که نمی‌خواست درخواست راهنمایی بکنه، چون تحملش رو نداشتم کس دیگه‌ای چیزی رو که نمی‌دونم به من بگه. بنابراین الان همیشه از همه درخواست راهنمایی می‌کنم و به خودم اجازه می‌دم به خاطر ندونستن یه مطلب، احساس شرم کنم؛ اما من براساس شرم عمل نمی‌کنم. دیگه اجازه نمی‌دم کنجکاوی من رو سرکوب کنه یا مثل قبل مانع گوش دادن من به پسر بشه. این من رو نابود نمی‌کنه، کاملاً برعکس. در مدت کوتاهی که از این موضوع آگاه شدم احساس می‌کنم خیلی به اون نزدیک‌تر شده‌م.

گاهی ایجاد تغییر، مانند تصمیم‌گیری برای تسلیم‌نشدن در برابر دیافویا که جان گرفت، گرچه با این کلمات آن را بیان نکرد، به نظر می‌رسد عواقب وحشتناکی داشته باشد؛ اما خواهید دید که این تغییر کوچک در رفتار منافع زیادی را به همراه دارد.

تمرین: به الگوهای رفتاری تان توجه کنید

اگر وقتی فرزندتان کمی توجهتان را می طلبد تقریباً همیشه به چیزهای ضروری تری فکر می کنید (مانند انجام کارهای روزانه یا شغلتان یا برقراری یک تماس)، این را برای خودتان و فرزندتان بهانه می کنید تا او را از خودتان دور کنید. این احتمالاً دیافوبیای شماست که دست به کار شده است. متوجه لحظاتی باشید که این کار را انجام می دهید. دست نگه دارید، بر تمایل پس زدن آن ها غلبه کنید و، در عوض، آن ها را در هر کاری که باید انجام دهید درگیر و شریک کنید.



تمرین: آیا می‌توانی حرف دیگران را گوش بدهی؟

چه احساسی دارد چیزی به شما گفته شود که قبلاً می‌دانسته‌اید؟ چه احساسی دارد چیزی به شما گفته شود که احساس می‌کنید باید بدانید، اما نمی‌دانید؟ سعی کنید این سؤالات را با آنچه فکر می‌کنید درست است جواب ندهید، بلکه احساس واقعی‌تان را در این شرایط بگویید. هر احساسی که با انجام این تمرین در شما ایجاد شد، آیا می‌توانید ریشه آن را در دوران کودکی‌تان پیدا کنید؟

قرار نیست دائماً، ۲۴ ساعت شبانه‌روز و هفت روز هفته، کنش و واکنش حضوری با فرزندتان داشته باشید؛ اما آنچه تحقیقات نشان می‌دهند این است: زمانی که با فرزندتان هستید و به بیشتر جلب‌توجه‌های او اعتنایی نمی‌کنید، این برایش ناراحت‌کننده است. در آزمایشی به مادران گفته شد روبه‌روی فرزندشان بنشینند، اما در واکنش به او هیچ تقلید یا حرکتی از خودشان نشان ندهند، یعنی هیچ‌گونه واکنش احساسی نشان ندهند. بعد از اینکه مادرها فقط سه دقیقه این کار را کردند، بچه‌ها با ناراحتی واکنش نشان دادند. آن‌ها احساس اضطراب و شرم و ناراحتی نشان دادند که چندین دقیقه با آن‌ها ماند. می‌توانید این‌گونه آن را تصور کنید که کودک رها شده است تا تنهایی برقصد.

کودکان به تعامل دوطرفه با مراقبان‌شان نیاز دارند. در غیر این صورت، آن‌ها ناتوانی را می‌آموزند؛ اینکه اعمال‌شان هیچ تأثیری ندارد. اگر کودک می‌توانست تجربه‌اش را در قالب کلمات بیان کند، ممکن است فکر کند «اگه نمی‌تونم تأثیری روی تو بذارم، پس من وجود ندارم». به همین دلیل به نظر می‌رسد برخی از نوزادان تسلیم می‌شوند. با پاسخ‌دادن کافی به اشارات نوزادمان، ناخودآگاه به آن‌ها یاد می‌دهیم که تلاش نکنند.

اهمیت مشاهده فعالانه

اغلب اوقات، درحالی که فکر می کنیم گوش می دهیم، تنها کاری که انجام می دهیم این است که به دنبال فرصتی برای پاسخ دادن هستیم. انرژی مان را صرف سرهم کردن جواب یا پاسخمان می کنیم، به جای آنکه سعی کنیم آنچه را درک کنیم که طرف مقابل می خواهد به ما بگوید. انجام ندادن این کار و اینکه اجازه دهیم طرف مقابل تأثیری بر ما بگذارد ممکن است ترسناک به نظر برسد. اگر این ترس را در قالب کلمات بیان کنیم، ترسناک نیست؛ وقتی ترسناک است که ترسی ناگفته داشته باشیم و آن ترس این است: اگر واقعاً گوش کنیم و به خودمان اجازه بدهیم که تحت تأثیر قرار بگیریم، خودمان نادیده گرفته می شویم. ما نادیده انگاشته نمی شویم، کاملاً برعکس: رشد خواهیم کرد.

این داستان جودی و جو است:

چند هفته اول، اغلب از بهونه های فرزندم، جو، خسته می شدم. می خواستم پذیرا و پاسخ گوی اون و گریه هاش باشم؛ اما کشمکش سختی بود. احساس می کردم که تسلیم خواسته های اون شدن به معنای فراموش کردن خودمه و به معنای اینکه تحت سلطه اون قرار می گیرم.

چیزی که کمک کرد تا به جای تلاش برای دفاع از خودم در برابر خواسته هاش بیشتر پذیرای جو باشم تماشا کردنش بود. وقتی باهاش بودم و بهش توجه می کردم، کمتر بهونه می گرفت. کم کم دستم اومد که با خوندن بعضی اشاراتش قبل از اینکه ناراحت بشه، یه کم از گریه کردن هاش جلوگیری کنم.

شروع کردم به حرف زدن با جو وقتی مشغول انجام کارهای خونه بودم و بهش زمان می دادم که اونم بتونه «جواب» من رو بده. وقتی لازم نبود کاری انجام بدم، به جای بازی کردن با موبایل یا برداشتن کتاب، به اون توجه می کردم.

متوجه شدم به جای اینکه همیشه سعی کنم چیزهایی رو بهش نشون بدم، خیلی مفیدتر بود اگه به چیزی که اون نگاه می کرد من هم نگاه می کردم و اجازه می دادم چیزی رو که دوست داره به من نشون بده. اون به چیزی نگاه می کرد و من اون رو نزدیکش می آوردم یا جو رو می بردم پیشش و باهم بهش نگاه می کردیم. اون به من یاد داد که بایستم و نگاه کنم، چون فراموش کرده بودم چطور این کار رو بکنم. نه اینکه از بررسی کردن یه برگ یا یه کفش دوزک یا تماشای باب اسفنجی ذوق کنم، اما تماشای تمرکز اون بر بعضی چیزها من رو غرق در احساس می کرد. شاید شما اسمش رو حیرت یا حتی عشق بذارید.

وقتی جو بزرگتر شد و شروع به حرف زدن کرد، متوجه شدم همیشه وقتی بهش گوش می دم، رابطه من با اون بهتره. بعضی وقت ها فراموش می کردم و یک طرفه براش حرف می زدم و صدام رو بلند می کردم. بعد اون کمتر جواب می داد و متوجه می شدم که دوباره

به همون روش قدیمی ارتباط برقرار کردم؛ روشی که برای هیچ کدوم از ما جواب نداده بود. فرصت دادن به جو من رو آرام تر کرده و باعث شده احساس محبت بیشتری بکنم؛ نه تنها به اون، نسبت به آدم ها و چیزهای دیگه. جو حالا دیگه تقریباً بزرگ شده و فکر می کنم که من هم نسبت به قبلاً بزرگ تر شده ام، چون با تماشای اون، گوش دادن بهش، و دیدن چیزها از دیدگاه اون، نگاهم رو بازتر کردم. حالا حرف زدن درباره اینکه چطور روی من تأثیر گذاشته من رو غرق در عشق می کنه؛ عشقی که شاید قبل از مادر شدنم توانایی ش رو نداشتم. احساس می کنم با اون بزرگ تر شده ام.

تجربه جودی درخصوص رابطه اش با فرزندش است؛ درخصوص الگوی جدیدی از همراه بودن و پاسخ دادن که او آن را در رابطه با فرزندش آموخت. با گوش دادن واقعی و نه فقط فکر کردن به پاسخ خودش یا به آنچه می خواهد بیان کند، او رابطه ای عمیقاً محبت آمیز و دوست داشتنی با جو برقرار کرد. همه ما می توانیم این کار را با نوزادان، کودکان، فرزندان بزرگ سالمان، و درواقع با همه افراد انجام دهیم.

چه اتفاقی می افتد وقتی شما به گوشی خودتان اعتیاد پیدا می کنید

اگر نزدیک فرزندان هستید، اما متوجه اشاراتش نمی شوید، به دلیل اینکه مثلاً مشغول گوشی یا رایانه تان هستید، این وضع او را اذیت می کند. فکر کنید چه حسی دارید وقتی با یک دوست بیرون می روید، اگر او بیشتر زمانی را که باهم هستید صرف گوشی کند. آزاردهنده است نه؟ از آنجاکه قبلاً شخصیتان کم و بیش شکل گرفته است، این مسئله به شما آسیبی نمی رساند؛ گرچه کمکی به رابطه نمی کند. باین حال، شخصیت فرزندان و عاداتش در رابطه با شما در حال شکل گیری است.

ما می دانیم که الکلی ها و معتادان والدین خوبی نمی شوند، به این دلیل که اولویتشان همیشه ماده ای است که به آن معتادند. بنابراین فرزندان شان از توجهی که به آن نیاز دارند محروم اند. من می گویم معتادان به گوشی هم چندان تفاوتی ندارند. من بازی کردن با گوشی یا چک کردن ایمیل را به مدت طولانی در حضور فرزند خردسالان مناسب نمی دانم. شما نه تنها او را از ارتباط محروم می کنید، بلکه خلئی در درونش ایجاد می کنید. نمی خواهم زیاد احساسی شود، اما این همان نوع خلئی است که معتادان آینده را رقم می زند: وقتی سعی می کنند آن را با مواد اعتیادآور یا فعالیت های وسواس گونه پر کنند تا نگذارند احساس انزوا-احساس تهی بودن- بر آن ها سایه اندازد.

همچنین این خطر وجود دارد که فرزندان هم به گوشی، به عنوان جایگزینی برای ارتباط، معتاد شود. شاید شما از گوشی حس فوری ارتباطی بیشتری دریافت کنید تا از یک ارتباط برابر با فردی دیگر؛ اما این جایگزین مناسبی نیست.

شما ممکن است به خاطر نیازتان به ارتباط به گوشی تان وابسته باشید. خب، فرزندان نیز همان نیاز به ارتباط را دارد، فقط شدیدتر، چون به ارتباط با شما نیاز دارد تا ذهنش را رشد دهد. افراد معمولاً در انزوا رشد نمی کنند. انسان ها به انسان ها نیاز دارند.

هرکسی که از فرزندان مراقبت می کند نیز باید از این قضیه گوشی آگاه باشد، پرستار کودک، مهدکودک، دوست، یا یکی از بستگان. اگر شما یا آن ها همیشه به گوشی زل زده اید، فرزندان هم گوشی ای می خواهد که به آن زل بزند. اگر با خواندن این مطلب پی بردید که اغلب فرزندان را نادیده می گیرید، با خودتان فکر نکنید که «من تا ابد نابودش کرده ام»، چون این طور نیست. تنها با دست کشیدن از این کار و اختصاص دادن زمان به آن ها می توانید رابطه تان را اصلاح کنید.

ما با قابلیت ذاتی برای گفت‌وگو به دنیا می‌آییم

مورد دیگری که در آزمایش پاسخ مادران مشاهده شد این بود که برای بسیاری از مادران هنگام نگاه کردن به نوزادشان مشکل بود چهره ثابت و بی‌احساسشان را حفظ کنند. این نشان می‌دهد که پیام‌های نوزاد چقدر قدرتمندند و اینکه ما برای واکنش نشان دادن ساخته شده‌ایم؛ فقط باید اجازه دهیم این اتفاق بیفتد.

ما با این قابلیت ذاتی برای گفت‌وگو و تعامل و نوبتی عمل کردن به دنیا می‌آییم. این روند از بدو تولد شروع می‌شود و متوقف نمی‌شود. شاید هم قبل از آن شروع می‌شود. شاید روند زایمان هم نوعی نوبتی عمل کردن باشد؛ انقباضی که به دنبال آن استراحت است؟

در گفت‌وگو، اقدام هر نفر باعث ایجاد واکنش نوبت‌گیری در طرف مقابل می‌شود. در نوبت‌گیری، والد و فرزند با روش‌های مختلفشان آشنا می‌شوند. هردو باهم هماهنگ می‌شوند و از یکدیگر می‌آموزند. نوزادان و والدین باهم الگوهای منحصربه‌فردی ایجاد می‌کنند. ممکن است کودک با مادر الگویی، و همان کودک با پدر الگوی دیگری ایجاد کند و با خواهر یا برادرش نوع دیگری و به همین ترتیب. هر رابطه الگوی متفاوتی دارد.

این الگوها را بزرگسالان هدایت نمی‌کنند، بلکه بین کودک و شخص دیگر ایجاد می‌شوند. همیشه ثابت نیستند و بسته به روحيات و آنچه هریک از طرفین به رابطه می‌آورد تغییر می‌کنند. گاهی طرفین مقصود یکدیگر را درک می‌کنند و گاهی نه. در این صورت، لازم است هماهنگی مجدد اتفاق بیفتد.

شما از طریق مشاهده، آزمون و خطا، جبران اشتباهات گذشته، تلاش دوباره، و موفق شدن خواهید فهمید که فرزندان چه می‌خواهد. ممکن است یاد بگیرید نگاهی مشخص را این‌طور تعبیر کنید: «من آماده خندیدن بیشترم» یا در زمان دیگری ممکن است یاد بگیرید نگاهی مشابه با آن به معنای «بهم غذا بده» باشد. خیلی طبیعی است که نتوانیم بفهمیم منظور کودک از گریه‌ها یا حرکاتش چیست و این اشکالی ندارد؛ اما هنوز هم می‌توانید به روش خودتان پاسخ بدهید. مفهوم به‌اندازه الگوی نوبت‌گیری اهمیت ندارد. وقتی مادر شدم، احساس بی‌لیاقتی می‌کردم. همچنین وقتی والدین باتجربه‌تر به من گفتند خیلی زود می‌توانم مفهوم گریه‌های فرزندم را درک کنم؛ مثلاً فلان گریه یعنی او تشنه است و فلان گریه یعنی خیلی گرمش است. گریه‌ها برای من زبانی ناکافی نبودند. آن‌ها صدا بودند. ارتباطاتی به شکل متفاوت که خواستار توجه، مشاهده و تعامل بودند؛ اما نه آن فرهنگ لغت کودک که وجود ندارد. با ایجاد الگوهای مشاهده و نوبت‌گیری این کار آسان‌تر شد.

کودک با بودن کنار خانواده یاد می‌گیرد ارتباط برقرار کند و اعضای خانواده آن را با بودن کنار کودک می‌آموزند، چراکه هر رابطه دوفره‌ای سیستم ارتباطی منحصربه‌فرد خودش را

ایجاد می‌کند، مانند همان روشی است که بهترین استندآپ‌کمدین‌ها سالن را مشاهده می‌کنند و خودشان را با آن وفق می‌دهند تا برنامه را اجرا کنند. تماشاچیان و نوزادان هیچ‌وقت یک‌جور نیستند. بعد از چند ماه، هریک از طرفین دیگری را بهتر می‌شناسد و یاد گرفته است چطور می‌تواند به‌نحوی باهم باشند که برای هر دو رضایت‌بخش باشد. مشاهده و نوبت‌گیری نقش مهمی در این مسئله دارند؛ گرچه معمولاً به‌صورت ناخودآگاه انجام می‌شوند.

این داستان سایمون است:

با تماشای پسر، ند، فهمیدم از همون اول می‌خواست ارتباط برقرار کنه. همیشه متوجه نمی‌شدم که چی می‌خواست به من بگه؛ اما تماشا کردن اون کمک کرد موفق بشم. من باید اون نشونه‌هایی رو که لازم بود کاری براش انجام بدم و اون‌هایی رو که زیاد اضطراری نبودن می‌شناختم.

ند تازه دو سالش شده و کلمه‌های زیادی می‌تونه بگه و جمله‌های کوتاه به کار می‌بره، اما هنوزم همیشه نمی‌دونه که چی می‌خواد. به‌خاطر همین ما هنوز باید تماشا کنیم تا متوجه بشیم چی لازم داره.

هفته گذشته با خانواده دیگه‌ای که بچه‌هاشون بزرگ‌تر هستن رستوران بودیم و ند باهاشون حرف می‌زد و بازی می‌کرد. بعد متوجه شدم که چشم‌هاش بی‌روح شد و دیگه بهشون نگاه نمی‌کرد. ما فهمیدیم ند هر وقت از چیزی سیر بشه و به کمی استراحت نیاز داشته باشه این کار رو می‌کنه. اگه متوجه این حالت نشیم، اتفاقی که می‌افته اینه که اون شروع می‌کنه به گریه کردن و حتی ممکنه کاملاً بره روی حالت بهانه‌گیری و کج خلقی.

این بار زود فهمیدم و بلند شدم و از ند پرسیدم که می‌خواد باهم بریم قدم بزنیم و اون سرش رو تکیه داد، یعنی آره. از صندلی غذای کودک بلندش کردم و از رستوران بردمش بیرون. بیرون روی چمن نشستیم و اون یکی‌دو دقیقه به من تکیه داد. بعد شروع کرد به چیدن گل مینا و اون‌ها رو می‌داد به من. همون بازی آشنا رو باهم انجام دادیم که من هر چیزی رو که اون به دستم می‌داد می‌شمردم: یه گل، دو گل، سه گل. بعد اون ازم پششون می‌گرفت تا دوباره اون‌ها رو به من بده.

معلوم بود ند آروم شده بود و یه بار دیگه سرگرم شده بود و خبری از اون نگاه منگ نبود. وقتی کارش با گل‌ها تموم شد، اطرافش دنبال چیزی می‌گشت که توجهش رو جلب کنه و من گفتم: «بریم داخل و غذا مون رو تموم کنیم؟» سرش رو تکیه داد، دستم رو گرفت، و تا کنار میز من رو همراهی کرد.

چیزی که من رو شگفت‌زده می‌کنه اینه که ترک کردن جمع دوست‌هام اصلاً ناراحت‌کننده نبود، چون خیلی با ند ارتباط برقرار می‌کنم. اون به من یاد داده که بیشتر از لحاظ فیزیکی

ارتباط برقرار کنم، با تماشاکردنش و فهمیدن اینکه محرک‌ها و نیازهاش چه هستن. کودکی که تأثیر کمی بر پدر و مادرش دارد «پرزحمت» نیست، «بی‌دردسر» و «خوب» است. این موضوع اغلب در برخی از نظریه‌های مراقبت از کودکان موضوع خوبی محسوب می‌شود؛ اما کنترل کردن کودک برای اینکه کمترین تأثیر را بر شما بگذارد غیرانسانی است. باید اجازه دهید فرزندان شما را تحت تأثیر قرار بدهد. اگر این کار را نکنید، او مجبور است خواسته‌هایش را فدای خواسته‌های دیگران بکند تا احساس تعلق کند و با این کار احساس فردیت و تاحدودی انسانیتش را از دست می‌دهد (همان‌طور که ما ممکن است کمی از آن را در کودکی از دست داده باشیم). نوزادان ممکن است هنوز کلمات را بلد نباشند، اما ما می‌توانیم با مشاهده آن‌ها یاد بگیریم درکشان کنیم. اگر این مهارت مشاهده را تمرین کنیم، به ما کمک می‌کند درک کنیم و ارتباط بهتری با فرزندانمان در هر سنی که هستند برقرار کنیم.

نوزادان و کودکان نیز انسان اند

ما به عنوان بزرگسال می دانیم مراعات کردن هر فردی که با او در ارتباطیم محترمانه است، اما بعضی وقت ها مردم فراموش می کنند که بچه ها هم آدم اند. سعی کنید در امر مهم مراقبت کردن، فرزندان را هم شریک بدانید.

به همین دلیل، عادت کنید به فرزندان بگویید چه اتفاقی قرار است بیفتد، سپس قبل از اینکه کاری انجام دهید، مکث کنید. به عنوان مثال، فرض کنید فرزندان در کالسکه است و می خواهید او را بلند کنید و در صندلی ماشین بگذارید. بگویید: «می خوام بلندت کنم و بذارم روی صندلی ماشین.» بعد مکث کنید تا بتواند آن را درک کند. بعد هر کاری می کنید آن را برایش شرح بدهید: «حالا کمر بندت رو باز می کنم. می خوام تو رو بلند کنم و بذارم روی صندلی ماشین.» ممکن است احساس عجیبی داشته باشید، چون بچه هنوز حرف زدن بلد نیست؛ اما ما حرف زدن را با شنیدن یاد می گیرم. آنچه از کلمات مهم تر است، تعامل و نوبت گذاری بین شما و فرزندان است.

با گذشت زمان که به این کار عادت کردند و گفت و گو جایش را باز کرد و شما مکث می کنید تا پاسخ بدهند، آن ها دستشان را دراز می کنند تا کمک کنند بلندشان کنید. همین کار را هنگام عوض کردن پوشک یا لباسشان انجام دهید. تا آنجا که می توانید آن ها را در فعالیت های تان مشارکت بدهید؛ به ویژه کارهایی که باید با آن ها انجام شوند.

افراد در ارتباط با یکدیگر رشد می کنند. هر چه بیشتر پذیرای دیگری باشیم و به ظرافت های نگاه و حرکات و پریشانی و آسودگی حساس تر باشیم، بیشتر می توانیم ناراحتی و ناامیدی را از فرزندانمان و در نتیجه از خودمان دور کنیم. ما می توانیم یاد بگیریم آرامش داشته باشیم و نوزادان و کودکانمان را تماشا کنیم، به فعالیت ها و ارتباطات فردی آن ها احترام بگذاریم، و از آن ها یاد بگیریم. این موضوع باعث می شود فرزندپروری کمتر خسته کننده به نظر برسد، زیرا به آن معنا می دهد (همان طور که می دانید، فرزندپروری ممکن است در ماه ها و سال های اولیه طولانی و خسته کننده به نظر برسد).

توجه مثبتی که به فرزندان می دهید هرگز هدر نمی رود. فکر می کنم گاهی ممکن است به اشتباه فکر کنیم تنها کارهای بزرگ اهمیت دارند، مانند سفر به پارک تفریحی، هدیه بزرگ کریسمس، جشن تولد. این چیزها می توانند خوب باشند، اما تعاملات روزمره مهم اند. با آزمایش و خطا از هر دو طرف، تعاملات جزئی و کوچک روزمره برای هر دوی شما تا حد ممکن رضایت بخش می شود و به این آدم کوچکتان قابلیت شاد بودن می دهد.

تمرین: چگونه در گفت‌وگو بهتر شویم

برای بهتر شدن در گفت‌وگو به این فکر کنید که وقتی خوب به فرزندان یا کودکی دیگری یک بزرگسال گوش می‌دهید، چگونه مشاهده و گوش می‌کنید. متوجه خواهید شد اتفاقی که می‌افتد این است شما به حرکات، لحن، ژست‌ها، و حالت‌های گوینده توجه می‌کنید، روی آنچه گفته می‌شود تمرکز می‌کنید و ممکن است از احساساتی که گوینده در شما ایجاد می‌کند آگاه باشید.

پس چه چیزی می‌تواند مانع گوش دادن و مشاهده شما شود؟ اغلب، آماده کردن عجلانه پاسخ در ذهنتان است یا اینکه فکرتان به نحو دیگری منحرف می‌شود. البته این موارد همیشه تا حدودی اتفاق می‌افتند، اما آنچه می‌توانید انجام دهید این است که دقت کنید چه زمانی تمرکزتان را بر گوینده یا نوزاد یا کودک از دست می‌دهید. توجهتان را دوباره به آن‌ها معطوف کنید. با تمرین، شما شنونده‌ای بهتر و شریکی برابر در این گفت‌وگو خواهید شد.

چگونه به فرزندانمان آموزش می‌دهیم که آزاردهنده باشند و چگونه این چرخه را بشکنیم؟ درحالی که مشغول انجام تحقیقات برای برنامه‌ای تلویزیونی بودم که درباره سوررئالیسم ساختم، فهمیدم وقتی سالوادور دالی در مدرسه بود، با کله به ستونی مرمرین هجوم برده و به شدت آسیب دیده بود. وقتی از او پرسیدند چرا این کار را کرده است، گفت چون هیچ کس به او توجه نمی‌کرد.

اگر نوزادان و کودکان در آغاز زندگی‌شان آنچه را نیاز دارند دریافت نکنند، اگر احساس دیده شدن نکنند، اگر مطمئن نباشند که به آن‌ها پاسخ داده می‌شود، ممکن است در مرحله تلاش برای جلب توجه گیر کنند. این زمانی است که شما و دیگران ممکن است آن‌ها را آزاردهنده بدانید.

می‌توانم این را طوری دیگر بیان کنم: شما با پاسخ‌گویی حساس به اشارات بچه، او را «لوس» نمی‌کنید. زمانی که در ابتدا صرف می‌کنید، باعث می‌شود کودک عادت کند به اینکه نیاز به ارتباطش برآورده می‌شود. او این را نهادینه می‌کند، می‌داند که می‌تواند به آن اعتماد کند و مجبور نیست مدام به دنبال آن باشد. اگر کودک توجه کافی دریافت نکند، ممکن است فقط وقتی تأثیر رفتاری یا عاطفی مستقیمی بر اطرافیان داشته باشد، احساس واقعی بودن بکند.

کودکی که به اندازه کافی مورد توجه قرار گرفته احساس امنیت خواهد کرد. او مجبور نیست دغدغه روابط داشته باشد یا ذهنش را مشغول آن‌ها بکند یا احساس نمی‌کند کارهایی باید انجام دهد. هفت خان رستم را طی کند یا سرش را به ستون‌ها بکوبد تا از آن‌ها مطمئن شود. اگر به بیشتر درخواست توجه‌های کودک پاسخ ندهید، درخواست‌هایش مصرانه‌تر یا وقتی بزرگ‌تر شد شروانه‌تر می‌شوند. توجه منفی از طرف والد بهتر از این است که هیچ توجهی نکند، زیرا کودک حداقل می‌داند که در ذهنتان وجود دارد. او احساس ضرورت می‌کند مزاحم باشد؛ البته این باعث می‌شود بیشتر طرد شود.

وقتی کودکی مزاحم است، کنار آمدن با او و توجه به او سخت‌تر است که تأسف به همراه دارد، زیرا او به توجه بسیار بیشتری نیاز دارد تا آن شکاف اولیه رابطه را اصلاح کند.

فرض کنیم رابطه‌تان با فرزندان طوری باشد که انگار هر دوی شما در نوعی نبرد گیر افتاده‌اید که به نظر می‌رسد تمام توجهات در آن منفی است و شما آن‌ها را آزاردهنده می‌دانید. ابتدا ممکن است بخواهید جایی دیگر به دور از فرزند و خانه‌تان پیدا کنید تا با خیال راحت از عصبانیتی خلاص شوید که در وجودتان انباشته شده است. این ممکن است صحبت کردن با کسی باشد که شما را قضاوت نمی‌کند یا می‌تواند رفتن به اتاق عایق صوتی باشد، یا مشت زدن به کوسن و فریادی خوب که همیشه به کار می‌آید.

برای معکوس کردن رابطه‌تان و کاری که انجام داده‌اید می‌توانید آنچه را عمل کنید که

روان‌شناس^{۲۴} «المیور جیمز» «بمباران عشق» می‌نامد. جیمز می‌گوید برای تنظیم مجدد ترموستات عاطفی فرزندان و به‌نظرم احتمالاً ترموستات خودتان نیز— باید کمی با فرزندان وقت بگذرانید، نه «اوقات مفیدی» که فقط باهم بیرون می‌روید، بلکه زمان بمباران عشق. این زمان شروع و پایان مشخصی دارد که در آن کودک، درحد معقول سکان را به دست می‌گیرد. این کودک است که تصمیم می‌گیرد چه کاری و کجا انجام دهید.

بمباران عشق زمان رابطه دوسویه است؛ پس یا در خانه، وقتی بقیه خانواده به دیدار اقوام رفته‌اند یا شاید اگر استطاعتش را دارید، آن را در هتل انجام دهید. در تمام مدت (۲۴) ساعت یا آخر هفته) فرزندان تا جایی که ایمن و قانونی باشد، مسئول آنچه هر دوی شما انجام می‌دهید یا می‌خورید است. طی این مدت، شما نیز پی‌درپی قدردانی صمیمانه و عشقتان را به فرزندان ابراز می‌کنید.

ممکن است احساس کنید با اجازه‌دادن به فرزندان برای دست‌ور دادن و با ابراز عشقتان به او، رفتار بدش را تشدید می‌کنید؛ اما این‌طور نیست. تصور کنید ازسوی افرادی که عشق، نظرات مثبت، و توجهشان منبع ارتباطان و هرچیزی است که اهمیت دارد، به شما احساس دیده‌نشدن، شنیده‌نشدن، یا بدرفتاری دست داده است (واقعاً فرقی نمی‌کند که در این مورد اشتباه می‌کنید یا نه؛ اگر چنین احساسی دارید، خب این تجربه شماست) و تنها راه مطمئن شدن از جلب توجهشان این بود که موی دماغشان شوید. اگر آن‌ها این عشق و توجه را به شما می‌دادند، مجبور نبودید برای جلب توجه رفتارهای بدی انجام دهید. تمرین بمباران عشق مقدار متمرکزی از این توجه را به کودک می‌دهد. همچنین الگوهای رفتاری زورگویانه هر دوی شما را متوقف می‌کند و در روند و الگوی تبادل دوطرفه قرار می‌دهد.

من در حرفه‌ام به‌عنوان روان‌درمانگر افراد بزرگ‌سالی را دیده‌ام که همیشه در مرحله نیاز به توجه گیر می‌کنند؛ درغیراین صورت، احساس شرمندگی می‌کنند یا احساس می‌کنند که واقعاً وجود ندارند. اگر به بسیاری از اشارات فرزندان پاسخ ندهید، ممکن است به او آموزش دهید که او نیز این‌گونه فریبکار باشد. نتیجه دیگر این است که آن‌ها کلاً قید روابط را خواهند زد و برقراری ارتباط با آن‌ها سخت خواهد بود. هیچ اجتناب یا میان‌بری برای دادن توجهی که فرزندان به آن نیاز دارد وجود ندارد.

انجام این کار به این معنا نیست که همیشه به او بگویید کارش را «عالی» انجام داده است یا اینکه او «بهترین» است. این لزوماً ایده خوبی نیست. مسئله قضاوت کردن آن‌ها نیست. چیزی که آن‌ها نیاز دارند، نوبت‌گیری معمولی، دوطرفه‌بودن گفت‌وگوی زبانی، یا غیرزبانی است. هرچه بیشتر از این نوع توجه به نوزاد یا کودک‌تان بدهید بعداً شما یا او کمتر

مجبور به جبران آن خواهید بود.

به این وضعیت فکر کنید: پدر یا مادر و فرزندش در قطاری هستند. کودکی که در سفر طولانی ساکت نشسته است ممکن است حوصله‌اش سر برود. پدر یا مادر می‌توانند با کودک بازی کنند، نقاشی بکشند، برایش کتاب بخوانند، با او بازی کنند، یا در عوض با گفتن اینکه ساکت باشد و آرام بنشیند وقت را بگذرانند. بازی کردن یا خواندن برای هر دویتان خوشایندتر است - زمان را با تبادل دوطرفه بگذرانید - تا اینکه زمان را صرف تذکر دادن کنید یا تحمل سروصدایی در قطار که هم برای خودتان و هم برای دیگران ناخوشایند است. اغلب اتفاقی که می‌افتد این است که وقتی در ابتدای مسیری طولانی زمانی را اختصاص می‌دهید، مانند سفر با قطار، فرزندان ممکن است مجذوب فعالیتی شود که در ابتدا باهم انجام داده‌اید و می‌توانید وقتی او نیازی به شما ندارد، کمی زمان در اختیار داشته باشید تا کتاب بخوانید یا با آسودگی کارتان را انجام دهید.

چرا کودک «وابسته» می‌شود؟

نگران نباشید اگر فرزندان در مرحله‌ای است که فقط شما را یا فقط همسرتان را می‌خواهد. درواقع این نشانه خوبی است؛ به این معنی است که کودک پیوندی بسیار محکم برقرار کرده است و اینکه می‌تواند ارتباطاتی قوی تشکیل دهد که برای قابلیت شادبودن او مفید است.

طبیعی است کودک پدر و مادر و اعضای خانواده‌اش را به سایر مراقبان ترجیح دهد. هرچه احساس امنیت بیشتری در ارتباطش با شما داشته باشد راحت‌تر جدا می‌شود نسبت به زمانی که با دیگران پیوندهای محکمی برقرار کند؛ اما تنها در صورتی که آماده باشد. برای این اتفاق عجله نکنید. وابستگی، اشتیاق، و دوست داشتن شما ممکن است در بعضی مواقع بیش از حد به نظر برسد؛ اما از آن لذت ببرید؛ نشانه این است که او دل‌بستگی عمیقی به شما پیدا کرده است. هرچه بیشتر به این دل‌بستگی اطمینان داشته باشد، بعداً کمتر به اطمینان مجدد در این باره نیاز دارد.

به یاد دارم مادری به من گفت: «بچه‌م عاشق منه و خیلی به من احتیاج داره. تا حالا هیچ مردی به این مشتاقی توی زندگی‌م نداشته‌م!» همان‌طور که کودکان دیگر یاد می‌گیرند، این کودک نیز در نهایت یاد گرفت مادرش را همیشگی نداند. کلید پرورش روحیه‌ای مستقل به طریقی متناقض این است که به جای دور شدن از او به او اجازه دهید تا وقتی آماده و خواهانش است از شما جدا شود.

هیچ مشکلی در کودک حساسی وجود ندارد که نیاز دارد به شما نزدیک باشد. همچنین کودکی که می‌خواهد تنها باشد مشکلی ندارد. ما همگی متفاوتیم و نیازهای متفاوتی داریم. همه ما مراحل رشد را پشت سر می‌گذاریم؛ اما با سرعت خودمان این کار را انجام می‌دهیم. نمی‌خواهم سن مشخصی برای مراحل مانند خندیدن، نشستن، یادآوری ترانه به شما بگویم؛ زیرا اگر در مراحل مختلف و با سرعت‌های مختلف رشد کنیم، معنی‌اش این نیست که ارزشمان کمتر است. راه مدیریت کردن هر مرحله‌ای که کودک در آن است این است که نیازهای ارتباطی‌اش را در آن مرحله برآورده کنیم تا شما و او بتوانید آن مرحله را با موفقیت پشت سر بگذارید و گرفتارش نشوید. نمی‌توانید آن را تسریع کنید یا نادیده بگیرید، وگرنه کودک در آن مرحله گیر می‌کند. در ابتدا هرچه انرژی مثبت بیشتری صرف کودکان کنید، بعداً انرژی کمتری برایش نیاز است.

یافتن معنا در مراقبت از کودک

برخی از والدین با آن سال‌های اول مشکل دارند، چون برایشان خسته‌کننده یا کسل‌کننده است. درست است که کار فیزیکی زیادی دارد و انگیزش فکری یا اجتماعی‌ای که شما از بودن با نوزاد و کودک خردسال به دست می‌آورید، اما با آنچه در محل کار یا در زندگی قبل از فرزندان داشتید متفاوت است. یکی از راه‌حل‌های این چالش این است: به خودتان اجازه بدهید به کودکان علاقه‌مند و دربارهٔ او کنجکاو باشید، ببینید تمرکزش بر چه چیزی است، سعی کنید بفهمید چه کاری می‌خواهد انجام دهد، به جای اینکه بودن با فرزندان را کسل‌کننده ببینید، او را مانند چیزی ببینید که «در انتظار» است. اگر در دام این احساس گیر بیفتید که کودک چیزی بیش از وظیفه‌ای برای تغذیه و تمیزکردن و سرگرم کردن نیست، معنایی را که می‌توانید در مراقبت از فرزندان بیابید محدود می‌کنید. معنایی که من یافتم این بود: مراقبت، احترام، توجه، و سرمایه‌گذاری در روابطمان و روی دخترم. حالا که به آن ماه‌ها و سال‌های اول فکر می‌کنم، به نظر می‌رسد که در هر صورت خیلی سریع گذشت. یافتن معنایی مشابه این در مراقبت از کودک، مفیدتر از آن است که شلوغی و به‌هم‌ریختگی خانه‌تان را نگاه کنید و احساس کنید که چیزی برای نشان دادن و نتیجه‌ای برای کارهای روزانه‌تان ندارید. نتایج می‌آیند؛ اما مانند انواع کارهای دیگر، در پایان هر روزتان حاصل نمی‌شوند. وقتی ما به گوش دادن عادت می‌کنیم و به فرزندان اجازه می‌دهیم روی ما تأثیر بگذارد، فرزندپروری ثمربخش می‌شود. وقتی به فرزندان کمک می‌کنید تا همچنان با شما و همچنین با هر فعالیتی که انجام می‌دهد یا باهم انجام می‌دهید احساس همبستگی و مشارکت بکند، دارید روی حالات پیش‌فرض آینده آن‌ها سرمایه‌گذاری می‌کنید.

حالت پیش فرض فرزندان

بسیاری از ما حالات معمولی و ساکنی داریم که بیشتر اوقات در این حالات زندگی می‌کنیم، خلق و خوی «همیشگی» ما. این ممکن است شما را کمی متعجب کند؛ اما زمانی را که برای ارتباط دوطرفه طبیعی با فرزندان سپری می‌کنید یک سرمایه‌گذاری است که در آینده به صورت رشد حالت پیش فرضش به نتیجه می‌رسد. اگرچه ممکن است ما با تمایل به داشتن خلق و خوی خاص به دنیا آمده باشیم، اما بیشتر احساسی که به طور معمول در ارتباط با دیگران داریم، به ویژه در ارتباط با والدینمان ایجاد می‌شود. هرچه فرزندان به دلیل دریافت توجه کافی آسوده‌تر باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که حالت پیش فرضش به جای مضطرب یا عصبانی بودن آسوده باشد. مانند بسیاری از بزرگسالان، شاید مجبور بوده‌اید بعدها در زندگی سخت تلاش کنید تا یاد بگیرید چگونه راحت و آرام باشید؛ زیرا در کودکی به اضطراب یا تنهایی یا ازسوی دیگر به آرام نشدن و برآورده نشدن عادت کرده‌اید. این احساسات حالتی عادی برایتان شده‌اند. می‌خواهم تأکید کنم بی‌گمان برای فرزندان خوب است که تمام طیف احساسات را تجربه کنند و آن‌ها نیز تجربه خواهند کرد؛ اما در همه حالات، از اشک و لبخند تا ترس و عصبانیت، باید همراهی شوند.

وقتی مردم بار اول برای درمان می‌آیند، اغلب تجربه بسیار مفیدی برای آن‌هاست؛ فقط به این دلیل که شنیده شدن نیروی آرامش‌بخشی دارد. احتمالاً برخی از ما اگر به اندازه کافی شنیده می‌شدیم، حتی نیازی به درمان هم نداشتیم. حضور داشتن برای مشاهده و گوش دادن و تعامل با کودک به شیوه‌ای که باعث شود احساس امنیت و عشق و ارزش کند سرمایه‌گذاری روی حالت پیش فرض آن‌هاست.

خواب

خواب مسئله‌ای بسیار مهمی است، نه برای نوزادان و کودکان (آن‌ها هر وقت خوابشان بیاید می‌خوابند)؛ بلکه برای والدین خیلی مهم است. این مسئله‌ای احساسی است. والدین نسبت به راهکارهای خوابشان عصبانی و تدافعی می‌شوند؛ به خصوص اگر فکر کنند روشی پیدا کرده‌اند که برایشان مفید است و بعد یک نفر مثل من می‌آید و می‌گوید: «خوب نیست یا عاقلانه نیست که نوزاد یا بچه نوپا رو بذاری شب تنهایی گریه کنه. این برقراری ارتباط با بچه نیست. مثل اینه که باهаш مثل یه شیء رفتار کنی، نه یه انسان.» من این را نمی‌گویم تا شما را شرمنده کنم، واقعاً این طور نیست؛ اما همچنین نمی‌خواهم نوزادان، کودکان نوپا و بچه‌ها شب‌ها تنها باشند درحالی که احساس می‌کنند به شما احتیاج دارند. برای کودک نیز مانند بزرگسال خوشایند نیست که شب‌ها با گریه خوابش ببرد یا احساس تنهایی بکند. من ایده فریب دادن یا «آموزش دادن» را به عنوان راهی برای ارتباط با افراد نمی‌پسندم؛ به خصوص برای ارتباط با کودکان که شخصیت و سبک دل‌بستگی‌شان در ارتباط با مراقبان اولیه‌شان در حال شکل‌گیری است. آموزش خواب زمانی است که نوزاد یا کودک نوپا را با گریه‌رها می‌کنید تا زمانی که یا خوابش ببرد یا بعد از اینکه مدت‌زمان مشخصی گریه کرد، شما بعد از چند دقیقه به اتاقش می‌روید؛ اما هر شب به تدریج آن چند دقیقه را طولانی‌تر می‌کنید. تحقیقاتی وجود دارند که می‌گویند این نوع شرطی‌سازی باعث می‌شود تعداد دقایقی که طول می‌کشد تا کودک به خواب برود کاهش یابد. حتی تحقیقاتی وجود دارند که می‌گویند شرطی کردن کودک برای اینکه با گریه شما را نخواهد، هیچ آسیبی به او نمی‌رساند؛ اما تحقیقات بعدی با این تحقیقات مغایرت دارند و اشتباهات تحقیقات پیشین را نشان می‌دهند و پی بردند که آموزش خواب، به رشد مغز کودک آسیب می‌زند.

دغدغه والدین درخصوص خواب قابل درک است، زیرا خواب بریده‌بریده شما را کلافه می‌کند. اما معتقدم که با دغدغه ما برای اینکه هرچه سریع‌تر و هرچه زودتر فرزندانمان را وادار به خوابیدن و همچنین تنها خوابیدن کنیم، این امکان وجود دارد به روابطمان با آن‌ها آسیب برساند. بنابراین امکان دارد بعدها در قابلیت شادبودنشان اختلال ایجاد کند. این به این دلیل است که نوزادان و کودکان با تنها ماندن یاد نمی‌گیرند که خودشان را آرام کنند و احساساتشان را کنترل کنند؛ بلکه با آرام شدن مکرر توسط یک مراقب آن را یاد می‌گیرند. با بزرگ‌تر شدن بالاخره یاد می‌گیرند که آن آرامش را درونی کنند. به عبارت دیگر، ما با آرام شدن توسط دیگران، یاد می‌گیریم خودمان را آرام کنیم. برای شروع، این آرام کردن کاری ۲۴ ساعته است و ممکن است برای افرادی که تازه پدر و مادر شده‌اند مثل شوک باشد.

اگر خوابیدن برای فرزندان تداعی گر آرامش و امنیت و همراهی باشد، از رفتن به رخت خواب و خوابیدن احساس خوبی خواهد داشت. زمانی خوابیدن برایمان مشکل ایجاد می کند که وقتی می خواهیم بچه هایمان بخوابند، سعی می کنیم آن ها را از خودمان دور کنیم. بنابراین خواب با تنهایی و طردشدن همراه می شود.

در بیشتر فرهنگ های غربی، به نظر می رسد برای تنها خوابیدن بچه ها در شب نوعی مسابقه وجود دارد. ممکن است به این دلیل باشد که ما زندگی پسرعت خودمان و آنچه را احساس می کنیم انتظارات جامعه از ماست بر ضرورت پیروی از غرایزمان برای پاسخ به درخواستی اجباری ترجیح می دهیم. انتظارات جامعه از والدین و نوزادان می تواند مغایر با بیولوژی باشد. آنچه باید به خاطر داشته باشیم این است که کودکان به طور ذاتی از پدر و مادرشان جدا هستند. وقتی آن ها می دانند شما حضور دارید و در دسترس هستید، برای جداشدن احساس آزادی می کنند؛ زیرا برایشان مسلم است که هروقت دوباره بخوانند با شما ارتباط برقرار کنند، آنجا خواهید بود. با دورشدن از بچه هایمان، کمکی به استقلال آن ها نمی کنیم؛ با این کار، ما در روند جدایی دخالت و آن را طولانی تر می کنیم. همچنین در روند ایجاد سبک دل بستگی ایمن اختلال ایجاد می کنیم. همه پستانداران با فرزندان می خوابند و بیشتر انسان ها نیز همین طور. در جنوب اروپا، آسیا، آفریقا، و آمریکای مرکزی و جنوبی، رسم این است که نوزادان با والدین در یک اتاق می خوابند تا زمانی که کامل از شیر گرفته شوند و اغلب پس از آن نیز به همین صورت می خوابند، مانند ژاپن. ما در غرب، جزو اقلیتی هستیم که فکر می کنیم جدا خوابیدن بچه ها از والدین پذیرفته شده است.

اوقات شبانه نصف زندگی نوزاد را تشکیل می دهند. اگر آن ها به احساس شنیده نشدن، توجه نشدن، رسیدگی نشدن، و تنهایی در شب عادت کنند، این خطر وجود دارد که این موضوع تبدیل به نوعی حالت پیش فرض برای آن ها شود. اگر کودک گریه می کند و مادر یا پدر یا چهره آشنای دیگری او را آرام می کنند، این استرس قابل تحمل است. اگر کودک تنها رها شده باشد تا گریه کند، این استرس سمی است. مقدار زیادی از هورمون کورتیزول در استرس سمی وجود خواهد داشت و این تأثیر منفی بر شکل گیری مغز کودک دارد. اگر آن قدر خسته اید که بعضی مواقع حین گریه های اجباری فرزندان به خواب رفته اید، بعید است اثرات منفی طولانی مدتی روی آن ها داشته باشد؛ تأثیر منفی تنها زمانی است که نادیده گرفتن گریه های کودکی که تنهاست تبدیل به عادت در شب شده است. این ممکن است شکافی باشد که در آینده نیاز به اصلاحش خواهید داشت. اصلاح با پذیرفتن احساسات فرزندان انجام می شود؛ اینکه سعی نکنید شرایطی را به او تحمیل کنید یا او را سرزنش کنید؛ بلکه کنارش باشید و با او همدردی کنید تا بداند که تنها نیست. فرزندانمان در هر سنی که باشند، این همان کاری است که باید انجام بدهیم.

خواب مانند دیگر حوزه‌های فرزندپروری یکی از مسائلی است که هرچه زمان بیشتری به آن اختصاص دهید، در آینده زمان کمتری در راستای تلاش برای اصلاحش صرف خواهید کرد. فکر می‌کنم بهترین راه این سرمایه‌گذاری همدلی، درازکشیدن با فرزندتان، یا ماندن با او است، تا زمانی که به خواب برود. از این طریق او یاد می‌گیرد خوابیدن همراه با احساس دوست داشته شدن همراهی شدن و امنیت است.

ممکن است درحالی که این زمان را صرف همراهی کردن آن‌ها در شب می‌کنید، الگوی خواب را تغییر داده باشید و چنین موضوعی طبیعی است. این معمولاً کمک می‌کند وقتی کودک از خواب بیدار شد، بتواند والدینش را بو یا لمس کند. بنابراین اگر با فرزندتان بخوابید، این کار می‌تواند مفید باشد. همچنین باعث می‌شود مجبور نباشید برای آرام کردن فرزندتان از تخت خواب بیرون بیایید.

هیچ کدام از ما تمام طول شب را نمی‌خوابیم. چرخه خواب معمولی برای یک بزرگسال حدود نود دقیقه و برای نوزاد یک ساعت است. ممکن است فکر کنیم تمام شب را می‌خوابیم، اما درواقع آنچه انجام می‌دهیم بیدارشدن یا چیزی نزدیک به بیدارشدن و دوباره به خواب رفتن است. اگر کودکان را نزدیک خودش حس کند و بتواند شمارا لمس کند، احتمال کمتری وجود دارد که به‌طور کامل بیدار شود.

لطفأً اگر آموزش خواب را انجام داده‌اید، خودتان را سرزنش نکنید. قبل از اینکه بشنوید هورمون‌های استرس حتی پس از متوقف شدن گریه کودک همچنان بالا می‌مانند، احتمالاً به‌هیچ‌وجه نمی‌دانسته‌اید فرزند ساکتان ممکن است هنوز دچار استرس باشد. ممکن است بسیاری از کودکان بتوانند آموزش خواب را بدون آسیب پشت سر بگذارند. هر کودک نیازها و حساسیت‌های متفاوتی دارد؛ اما بشخصه هرگز چنین ریسکی نمی‌کنم (لطفأً با عصبانیت این کتاب را دور نیندازید). نمی‌خواهم احساس شرمندگی کنید به‌خاطر اینکه مجبور بوده‌اید با نادیده گرفتن و تأخیر در پاسخ به گریه‌های فرزندتان، سعی کرده باشید او را به تنها خوابیدن عادت دهید. فشار اجتماعی برای وادار کردن کودکان به تنها و ساکت بودن در شب آن قدر زیاد است که تعجبی ندارد تسلیمش شویم. درباره روش‌های جایگزین صحبت خواهم کرد. آموزش خواب شرطی‌سازی است، نبود ارتباط است. برخورد کردن با کودک به‌عنوان شیء است، نه فردی مجزا و تلاش برای داشتن شیء آرام با وادار کردن کودک است، به جای آنکه به او اجازه دهید با سرعت خودش و طبق نیازهایش از شما جدا شود.

بسیاری از ما خاطراتی از مرحله پیش‌کلامی نداریم، بنابراین نمی‌توانیم به یاد بیاوریم که چه احساسی داشتیم وقتی موقع خوابیدن تنها بوده‌ایم و وقتی احساس نیاز و تنهایی می‌کردیم. در این صورت ممکن است ضرری در تداوم این روش نبینیم. به اعتقاد من،

آموزش خواب، علاوه بر ایجاد عادت به احساس ناامیدی، ممکن است به خفه کردن آن احساس ناامیدی تداوم بخشد که باعث می شود توانایی همدلی با دیگران در پریشانی شان از بین برود. این احتمال وجود دارد که آموزش خواب و همچنین وادار کردن کودک به گریه نکردن در شب در ایجاد احساس شرمندگی به خاطر نیاز داشتن به فردی دیگر تأثیر داشته باشد.

در ابتدا، نوزاد هر روز گریه می کند و ممکن است به نظر برسد که هر ساعت از شب و روز گریه می کند. کودک نوپا هر روز گریه می کند و بعد به طور تقریباً نامحسوسی گریه هایش کمتر و کمتر می شوند. وقتی او را آرام می کنید، یاد می گیرد چگونه با احساساتش کنار بیاید. اگر گریه هایش را نادیده بگیرید، یاد می گیرد که احساساتش را با شما در میان نگذارد که این در کنار آمدن با آن احساسات کمکی به او نخواهد کرد. پذیرفته شدن احساسات و آرام شدن، پایه و اساس سلامت روانی خوب است.

می دانم، گفتنش راحت است. من اینجا با بی رحمی حقایق و عقاید را به رختان می کشم و ظاهراً متوجه نیستم که چقدر خسته اید. متأسفم. اما جایگزین های خوبی برای آموزش خواب وجود دارد. یکی از آن ها با هم خوابیدن است که شما شب از او جدا نمی شوید تا کودک احساس رها شدن و تنهایی نکند؛ اما همه نمی توانند یا نمی خواهند با کودک بخوابند. جایگزین دیگر چیزی است که دانشمند علوم اعصاب پروفیسور «دارسیا نارواتز»^۴ آن را «ترغیب به خواب» می نامد.

ترغیب به خواب چیست؟

ترغیب به خواب ساکت کردن نوزادان با نادیده گرفتن ارتباطش نیست. ترغیب کردن فرزندان به خواب در محدوده تحملش است، نه خارج از آن. مهم است که فرزندان در طول این فرایند احساس امنیت کند. پیش از هر چیز، پروفیسور ناروانز می گوید ترغیب به خواب را قبل از اینکه نوزاد شش ماهه شود انجام ندهید. در اولین سال زندگی، بخش های پردازش اجتماعی و عاطفی مغز کودک، به عبارت دیگر اساس سلامت روانی اش، در ارتباط با تعامل پر مهر و محبت شما شکل می گیرد. بنابراین قبل از آماده شدن او این فرایند را شروع نکنید. زمان آماده شدن تمام کودکان باهم فرق می کند.

همان طور که قبلاً اشاره کردم، نوزادان توانایی باور این را ندارند که وقتی شیئی را نمی بینند، آن شیء هنوز وجود دارد. روان درمانگران این را «پایداری شیء» می نامند. بنابراین وقتی تنها می مانند، ممکن است احساس کنند رها شده اند. احساسمان از اینکه افراد وجود دارند، حتی وقتی نمی توانیم آن ها را ببینیم یا صدایشان را بشنویم، آن قدر ذاتی به نظر می رسد که به راحتی فراموش می کنیم ما هم باید آن را یاد می گرفتیم.

هنگامی که کودک به احساس «پایداری شیء» رسید، ترغیب او برای جدایی در شب آسان تر است. باز هم نمی خواهم بگویم چه زمانی. همه ما با سرعت های مختلف رشد می کنیم و ممکن است به طور ذهنی درک پایداری داشته باشیم، اما تا مدتی بعد، از نظر جسمی آن را احساس نکنیم.

اولین قدم این است که متوجه شوید فرزندان در کجا و چه زمانی هنگام خواب احساس امنیت می کند. این ممکن است خوابیدن در حال شیر خوردن از سینه باشد و اینکه در صورت بیدار شدن، دوباره تا هنگام خواب شیر بخورد. این مرحله، که ناروانز آن را «محدوده آرامش» می نامد، همان جایی است که شما باید شروع کنید.

سپس کوچک ترین قدمی که می توانید برای دور شدن از این محدوده بردارید چیست؟ ممکن است این باشد که وقتی خواب آلود است اما هنوز خوابش نبرده است، شیردادن را متوقف کنید و در عوض او را در آغوش بگیرید و نوازش کنید تا بتواند بدن و ضربان قلبتان را همچنان احساس کند. اگر فرزندان این مرحله را قبول کرد، آن را تکرار کنید تا تبدیل به محدوده آرامش جدید شود، قبل از اینکه به سراغ مرحله یا ترغیب بعدی بروید: گام جداکننده دیگر، مثلاً وقتی احساس خواب آلودگی می کند، او را روی تخت بگذارید و پیشانی اش را نوازش کنید یا هر کاری که به فرزندان آرامش می دهد. قدم بعدی ممکن است این باشد که کودک را به تخت کوچکی منتقل کنید که درست نزدیک تخت خواب است. بعد کم کم تخت کوچک را دورتر کنید تا اینکه بالاخره آن را به اتاق دیگری ببرید. در هر مرحله، اگر کودکان پریشان شد، به محدوده آرامش باز می گردید.

داستان من:

اولین ترغیب من این بود که وقتی دخترم هنوز خواب‌آلود بود، شیردادن رو قطع می‌کردم و بغلش می‌کردم. وقتی این محدوده آرامشش شد، ترغیب بعدی این بود که بسپارم به پدرش تا با نوازش اون رو بخوابونه. با این برنامه‌ریزی، یکی از ما کنار اون می‌خوابید و یکی مون توی اتاق دیگه استراحت می‌کرد.

وقتی حدوداً دو سالش بود، اتاق خودش رو می‌خواست: اما شب که می‌شد ازش وحشت داشت و ما گفتیم اون باید تنها توی اتاقش بخوابه. اون گفت: «اوه! نه برای اینکه توش بخوابم، فقط برای بازی کردن.» یه بار دیگه با گفتن این جمله ترغیبش کردیم: تا وقتی خوابش ببره کنارش می‌مونیم و اگه بیدار شد می‌تونه بیاد توی تخت ما، به شرط اینکه بیدارمون نکنه و حرف نزنه. اون این برنامه رو قبول کرد و گاهی با اومدن دخترمون توی تختمون بیدار می‌شدیم و گاهی هم نمی‌شدیم.

وقتی سه سالش شد، فقط توی اتاق خودش می‌خوابید. وقتی چهار سالش بود، این قدر خوشحال بود و احساس امنیت می‌کرد که کم‌کم خودش به تخت خواب می‌رفت. این کار رو با خواست خودش و بدون هیچ ترغیبی انجام داد. گرچه این گزینه‌ها رو داشت: باید انتخاب می‌کرد یا خودش بره به تخت خواب یا وقتی آماده بود، از یکی از ما می‌خواست کنارش باشیم. برای رفتن به تخت خواب مقاومت نمی‌کرد، چون همیشه جای آرامش بود، نه تنهایی.

نکته مهم این است که شما هریک از این ترغیب‌ها را در حول و حوش محدوده آرامش کودک انجام می‌دهید. همه ما با سرعت‌های متفاوتی رشد می‌کنیم و نیازهای متفاوتی برای صمیمیت و فضای خودمان داریم؛ بنابراین زمان مناسب به کودکان بستگی دارد. آنچه برای فرزند اولتان مناسب بود ممکن است برای فرزند بعدی این‌گونه نباشد. آنچه شما می‌خواهید این است که فرزندان تخت خوابش را جایی برای رهایی از خستگی، آرامش، راحتی، و خواب بدانند، نه جدایی، تنهایی و ناامیدی. اگر تخت خواب احساسات خوبی در او ایجاد کند، او برای رفتن به تخت خواب بی‌میل نخواهد بود. این به او کمک می‌کند تا در طول دوران کودکی، به اندازه کافی بخوابد و همان‌طور که می‌دانید برای رشد بچه‌ها مهم است.

انجام فرآیند ترغیب به خواب (به جای آموزش خواب)، استفاده از تشویق به جای تنبیه، زمان بیشتری می‌برد؛ اما باور دارم که ارزشش را دارد. نتایج ماندگارتر خواهند بود و باعث می‌شوند جدایی هنگام خوابیدن برای بچه‌ها که در سن رشد قرار دارند آسان‌تر شود و به رابطه‌ای خوب میان شما و فرزندان منجر می‌شود. تشویق به انجام هر کاری برای هر رابطه خوب است؛ اما فریب خوردن، نادیده گرفته شدن، و گول خوردن برای انجام رفتاری

پیوند مادام‌العمر شما را بهتر نمی‌کند. درک می‌کنم که انتخاب هدف بلندمدت درحالی که خسته هستید چقدر دشوار است، اما باز هم معتقدم ارزشش را دارد.

بسیاری از چیزهایی که انتظار داریم فرزندانمان به آن دست یابند آن‌ها با کمترین راهنمایی یا با الگوبرداری از ما به آن دست خواهند یافت. ترغیب آن‌ها به اینکه کمی از منطقه امن خودشان بیرون بیایند، اما نه بیشتر از آن، اغلب بهترین راه موفقیت است؛ البته در صورتی که به کمک نیاز داشته باشند. به یاد داشته باشید اگر کاری انجام دهیم که خودشان می‌توانند انجام دهند، ممکن است آن‌ها را ناتوان کنیم.



کمک کردن، نه نجات دادن

وقتی کودک مسئول شیوه جدایی است، احتمال اینکه بی‌اعتماد به نفس و وابسته شود کمتر است نسبت به زمانی که والدین قبل از آماده شدنش او را رها می‌کنند. این موضوع برای جدایی در شب، تنها ماندن در مهد کودک، تنها رفتن به مهمانی، و هر موقعیت دیگری که بدون شماست صدق می‌کند. شما می‌توانید کودک را ترغیب کنید تا این موقعیت‌ها را بپذیرد، یعنی کمی از محدوده آرامش خودش خارج شود؛ اما اگر برای مستقل شدن کودک خیلی عجله داشته باشید، به زحمت اضافی ختم می‌شود، چون ممکن است به روابطتان آسیب برساند و شما باید آن را اصلاح کنید. ممکن است فکر کنید وادار کردن او برای دوام آوردن بدون شما تشویقش به مستقل شدن است، اما او به احتمال زیاد احساس طرد شدن خواهد کرد و آن را نوعی تنبیه قلمداد می‌کند. پیام در اینجا این است که به فرزندتان اعتماد کنید تا طبق سرعت خودش جدا شود و به جای تحمیل سرعت خودتان، از سرعت او پیروی کنید.

در وقت مناسب خودشان، فرزندتان تمام شب را تنهایی می‌خوابد، می‌نشیند، چهار دست و پا راه می‌رود، می‌ایستد، راه می‌رود، لباس می‌پوشد، غذای جامد می‌خورد، صبحانه‌اش را آماده می‌کند، و اجاره‌اش را می‌پردازد. وقتی آن‌ها را تحت فشار قرار می‌دهیم تا کارهایی را قبل از اینکه آماده باشند انجام دهند، خودمان و آن‌ها را ناامید می‌کنیم. بسیاری از چیزهایی که با مشقت به آن‌ها یاد می‌دهیم یا چیزهایی که وادارشان می‌کنیم انجام دهند خودشان در هر صورت در زمان مناسب انجام می‌دهند. با عجله‌ای که برای جلوانداختن رشد آن‌ها داریم ممکن است حتی آن را به تأخیر بیندازیم.

به عنوان مثال، وقتی بچه را به حالت نشسته نگه می‌داریم، به جای آنکه صبر کنیم تا خودش بلند شود و بنشیند، از او فرصت یادگیری اینکه خودش این کار را انجام دهد می‌گیریم. کودک به لوازم کمکی‌ای که حرکتش را محدود کنند نیازی ندارد؛ چیزی که به آن نیاز دارد زمان و مکان برای کشف حرکت است. اگر او را به حال خودش رها کنید، غلت می‌زند و وول می‌خورد، یاد می‌گیرد که چگونه چهار دست و پا برود، بنشیند، بایستد، و تنهایی راه برود. او همچنین یاد می‌گیرد چگونه یاد بگیرد. ما مجبور نیستیم در این فرایندها دخالت کنیم.

در حقیقت، نوزادی که نشانه شده است قبل از اینکه خودش به طور طبیعی بتواند بنشیند و قبل از اینکه ماهیچه‌های مناسب این کار رشد کرده باشند، گاهی یاد نمی‌گیرد به درستی چهار دست و پا برود. به جایش یک‌وَری می‌نشیند که ممکن است بعدها حالت مناسب طبیعی بدنش را تحت تأثیر قرار دهد. متأسفانه این سرنوشت دخترم بود. نگران نباشید: شما نمی‌توانید همه چیز را درست کنید. می‌دانم وقتی در خصوص «بهترین شیوه

فرزندپروری صحبت می‌کنم، شما ممکن است از قبل در مرحله‌ای که توضیح دادم بوده باشید و احساس بدی پیدا کنید زیرا روش دیگری به کار برده‌اید، اما چیزی که اهمیت دارد رابطه شماست، نه اینکه چقدر زود شروع به از شیر گرفتن او کردید یا اینکه خیلی زود بچه را نشانید. دخترم حالا بزرگ شده است و به ورزش پیلاتس می‌رود و حالت بدنش را اصلاح می‌کند. عالی می‌شد اگر این اطلاعات را زمانی داشتم که به آن نیاز بود، اما نداشتم. من همچنان این را به شما می‌گویم: خود اشتباه به اندازه اصلاح آن اهمیت ندارد، حتی اگر آن اصلاح پیلاتس یا هر نوع درمان دیگری باشد که کودکان وقتی بزرگ‌تر است به آن نیاز دارد. لطفاً اگر فرزندان در بزرگسالی به هر نوع کمکی نیاز داشت، به دلیل کار اشتباهی که شما در زمان کودکی‌اش انجام داده‌اید، احساس شرمندگی نکنید. تدافعی برخورد کردن در خصوص اشتباهاتمان آن‌ها را بدتر می‌کند و ناپدیدشان نمی‌کند. مثال نشستن ممکن است یک مورد خاص به نظر برسد، اما نکته‌ای کلی را درباره‌اینکه تا چه حد کمک کنید نشان می‌دهد: فرزندان را با انجام دادن کاری ناتوان نکنید که خودش می‌توانست یاد بگیرد و انجامش دهد؛ به خصوص اگر کمی خودتان را کنار می‌کشید. ممکن است هنگام تصمیم‌گیری درباره میزان کمک کردن، این مفهوم ترغیب یا تشویق برایتان مفید باشد.

فَریا، که پنج ماه و دو هفته و سه روزش است، روی قالیچه اتاق نشیمن روی سینه و شکم دراز کشیده است. پدرش در حال خواندن کتابی روی مبل کناری است. فَریا جیغ می‌زند؛ او دارد سعی می‌کند توپ پینگ‌پنگی را بگیرد که روی زمین ولی دوراز دسترس اوست. پدر سرش را بلند می‌کند و متوجه مشکلش می‌شود. آیا باید حلش کند؟ فَریا پدرش را نگاه می‌کند و گریه ناامیدانه‌ای سر می‌دهد. پدر درحالی که روی زمین نزدیک او می‌نشیند می‌گوید: «واقعاً اون توپ رو می‌خوای آره؟ دستت بهش می‌رسه؟» با حالت دلگرم‌کننده‌ای به او لبخند می‌زند، او را نگاه می‌کند و بعد به توپ نگاه می‌کند. فَریا گریه را قطع می‌کند و کم‌کم زانوهایش را بالا می‌آورد و با بالا کشیدن خودش روی دست‌ها به سمت توپ می‌رود. دوباره دراز می‌کشد و دستش را به سمت توپ دراز می‌کند. انگشتانش به توپ می‌خورند و توپ دورتر می‌شود. پدر توپ را سر جایش می‌گذارد و فَریا دوباره تلاش می‌کند. این بار توپ را می‌گیرد و از خوشحالی جیغ می‌زند و پدر هم با او می‌خندد و می‌گوید: «خیلی سخت تلاش کردی آفرین.»

البته در چنین موقعیت‌هایی، به عنوان پدر و مادر، سخت است که بدانیم آیا باید او را نجات دهیم، تشویق کنیم، یا فقط تماشا کنیم. با تماشای نوزاد یا کودکان برای یافتن نشانه‌ها، بیشتر مواقع متوجه می‌شوید چه کار باید بکنید. اگر او را نجات بدهید، درحالی که خودش می‌توانست آن کار را انجام بدهد، او را ناتوان می‌کنید و عاملیت را از او سلب می‌کنید؛ اما

اگر وقتی به کمک نیاز دارد به او کمک نکنید، درک و توجهی به او نشان نداده‌اید. در مثال بالا، پدرِ فَرِیا موفق شد. او این کار را خود به خودی و بدون فکر کردن انجام می‌دهد؛ زیرا به این صورت در حق خودش انجام شده بود. اگر با این روش با شما برخورد نشده است، بهتر است آگاهانه این روش را اتخاذ کنید.



تمرین: بگذارید فرزندتان هدایت را در دست بگیرد

عادت کنید با فرزندتان باشید. کاری انجام ندهید، فقط او را همراهی و از او پیروی کنید. به مشاهده و کمک فکر کنید، نه فقط نجات دادن. به او کمک کنید تا مشکل را حل کند، نه اینکه کار را برایش انجام بدهید.



بازی

خود کلمه نشان می‌دهد که بازی چیزی بدیهی اما فوق‌العاده مهم است. حین بازی، نوزاد یاد می‌گیرد تمرکز کند و به کشف کردن عادت کند که یکی از این کشف‌ها، لذت غرق شدن در کاری است که انجام می‌دهد. به علاوه، یاد می‌گیرد چطور ایده‌ها را به هم وصل و تخلیш را تقویت کند. همچنین از طریق بازی، کودکان یاد می‌گیرند چطور با هم سالانسان ارتباط برقرار کنند. بازی پایه و اساس خلاقیت و کار و کندوکاو و کشف است. همه پستانداران بازی می‌کنند، زیرا بازی عملی برای زندگی است. بازی کار نوزاد و فرزند شماسست و به همین جهت باید به آن احترام کرد.

وقتی اولین بار اثر «ماریا مونته‌سوری»^{۳۱} را خواندم، تعجب کردم که در آن می‌گفت کودکی که بر فعالیتی تمرکز کرده است، نباید مزاحم او شد. من به این ایده عادت نداشتم که وقتی کودکی نوپا کامیونس را روی فرش تکان می‌دهد و صدایی مثل موتور از خودش درمی‌آورد درواقع دارد کار می‌کند. او غرق کارش شده، تمرکز کرده است، و درحال ساختن یک روایت است؛ فعالیت او شروع، میانه و پایانی دارد. وقتی بتوانند چنین فرآیندهایی را چندین بار تکرار کنند، پایه و اساس محکمی برای تکمیل کارها و تمرکز کردن ایجاد می‌کنند.

اگرچه کار کودک زودتر از این مرحله آغاز می‌شود. فرزندتان به مکانی امن برای بازی نیاز دارد تا بتواند تمام اشیای در دسترس را لمس کند. اگر همیشه به او «نه» بگویید، تمرکزش از بین می‌رود. نوزادی که حواسش پرت نشده است، می‌تواند چندین دقیقه با چیز ساده‌ای مثل یک تکه دستمال کاغذی بازی کند. یاد می‌گیرد چطور آن را بگیرد، مچاله کند، بیندازد، و دوباره بردارد. نوزاد از یک فعالیت خسته نمی‌شود، حتی اگر شما خسته شوید. درحالی‌که این کار ادامه دارد، وظیفه شما این است که فقط تماشا کنید، نگاهش را دنبال کنید، اما هدایت نکنید.

بچه‌ها به اسباب‌بازی‌های زیادی نیاز ندارند. همان‌طور که احتمالاً می‌دانید، این کلیشه اغلب درست است که بچه‌ها جعبه را به چیزی که داخلش است ترجیح می‌دهند. بچه دوساله یکی از آشنایان در روز تولدش یک‌عالمه اسباب‌بازی از طرف والدین پر محبتش و دوستان و اقوام کادو گرفت. یکی از خاله‌هایش بطری پلاستیکی خالی آبلیمو را که به شکل لیمو بود با خودش آورده بود. بچه از کدام اسباب‌بازی خوشش آمد؟ مسلماً بطری لیمو! او از طریق بازی با این بطری یاد گرفت چگونه از آن آب بنوشد، از آن آب خارج کند، و همچنین بیرون آمدن آب را هدایت کند. بنابراین خانه عروسکی فانتزی تا حد زیادی بلااستفاده ماند و شخصیت‌های دیزنی و آشپزخانه کوچک و هر آشغال دیگری که برایش خریده شده بود نیز همین‌طور. بچه‌ها به چیزی بیش از چند اسباب‌بازی ساده نیازی ندارند: دو تا ماشین، یک جعبه مقوایی، پارچه‌ای به اندازه یک مربع، یک عروسک، یک

خرس و چند تا آجر. کودک با این ها نیز راضی و خوشحال است. چند دست لباس گوناگون هم می تواند تخیلشان را برانگیزاند. بیشتر از این لازم نیست. اگر فقط چند اسباب بازی داشته باشند (یک جعبه یا صندوق اسباب بازی و چند وسیله برای هنرهای دستی، مثل رنگ و کاغذ) در این صورت هر شینی می تواند جای خودش را داشته باشد تا بعد از بازی آن را سر همان جایش بگذارند.

کودکان درست مانند بزرگسالان وقتی با انتخاب های زیادی روبه رو شوند گیج و شوکه می شوند. ممکن است فکر کنیم ترجیح می دهیم گزینه های زیادی داشته باشیم، اما آزمایش های روان شناس «بری شوارتز»^{۲۲} نشان می دهد که این طور نیست. در یکی از این آزمایش ها وی دریافت افراد برای جعبه ای که حاوی شش شکلات است تا انتخاب شوند احساس خوشحالی بیشتری دارند نسبت به جعبه ای که سی شکلات دارد. آن ها از شکلاتی که انتخاب کردند بیشتر راضی بودند. وقتی گزینه های زیادی برای انتخاب داریم، نگرانیم که مبدا انتخاب اشتباهی بکنیم. به طور متوسط هر کودک در غرب بیش از ۱۵۰ اسباب بازی دارد و هر سال ۷۰ اسباب بازی دیگر برای افزودن به این تعداد دریافت می کند. این برای بچه ها گیج کننده است. با تعداد زیادی از اسباب بازی ها، آن ها به احتمال زیاد از فعالیتی به فعالیتی دیگر می روند، به جای آنکه عمیقاً درگیر یک فعالیت شوند. والدین اغلب در خریدن اسباب بازی زیاده روی می کنند، چون امیدوارند این کار به این معنی باشد که کودک اسباب بازی کمتری بخواهد. «اما می دونی چیه؟ این کار جواب نمی ده.»

کودکان به بازی آزادانه ای نیاز دارند که در آن فعالیت خودشان را انتخاب و هدایت کنند تا توانایی خلاق بودن خودشان را تقویت کنند، اما گاهی کودک می خواهد شما با او بازی کنید. چیزی که نیاز دارد شما هستید، نه اسباب بازی جدید.

ممکن است احساس کنید وقت گیر است و شاید خاله بازی کردن یا هر بازی دیگری که برای ملحق شدن شما طراحی می کند برایتان جالب نباشد. ممکن است وقتی کودک از شما می خواهد با او بازی کنید، برایتان آزاردهنده باشد؛ به خصوص اگر کارهای زیادی دارید که باید به آن ها بپردازید. باین حال، من متوجه شدم انرژی ای که در ابتدای بازی صرف کردم نتیجه داد. وقتی دخترم می خواست با او بازی کنم، از من می خواست «به جای خرس حرف بزنم». بعد کم کم خودش این را بر عهده می گرفت و به جای خرس حرف می زد.

بازی زمانی برای این است که اجازه بدهید کودک رهبری را بر عهده بگیرد، درخصوص فعالیت تصمیم گیری و نقشستان را در آن فعالیت هدایت کند. اگر به کودکان کمک کنید تا بازی اش را شروع کند و وقتی او جذب بازی شد، به تدریج خودتان را کنار بکشید، احتمال بیشتری وجود دارد که بتوانید به کارهای زیاد مانده بپردازید. اگر از اول با آن ها بازی کنید،

برایتان آسان‌تر و برای آن‌ها بهتر است.

ازسوی دیگر، اگر به کودکان بگویید وقت بازی ندارید و سرتان شلوغ است، به احتمال زیاد مرتب مزاحمتان می‌شود. بنابراین وقت نمی‌کنید کارتان را انجام دهید. شما همچنین این پیام را به او می‌دهید که خسته‌کننده و مزاحم است و این ممکن است باعث شود که او احساس تنهایی، عصبانیت یا ناراحتی و حتی درباره رابطه‌اش با شما احساس ناامنی کند. زمانی که کودک شروع به بازی می‌کند و راضی است، می‌تواند بدون هم‌بازی کردن شما یا درگیر کردنشان بازی کردنش را ادامه دهد.

شما به هر حال باید زمانی را صرف فرزندانتان بکنید. از همان ابتدا این زمان را به‌طور مثبت صرف کنید. به این ترتیب احتمال اینکه بعداً آن را به‌طور منفی صرف کنید کمتر است. این قضیه هم برای زمان بازی و هم برای زمان‌های دیگر صادق است.

چند روز پیش، داشتم یک پدر و دختر را در ساحل تماشا می‌کردم. دختر حدوداً شش ساله به نظر می‌رسید. ابتدا وقتی رسیدند، حرف‌ها این‌گونه بودند: «بابا، این کار رو بکن»، «باهام بیا»، «بیا توی آب»، «سطل رو بردار»، «این رو درست کن». پدر تمام کارهایی را که به او گفته می‌شد انجام داد. کمی بعد، در جایی که از موج‌ها خبری نبود، دخترک بیشتر و بیشتر مجذوب و درگیر بازی با شن خیس شد. پدر نزدیکش بود، اما فقط تماشا می‌کرد و شرکت نمی‌کرد و توانست روزنامه‌اش را هم بخواند. این نمونه‌ای زیبا از دختری بود که به تدریج «راهنمای خودکار» درونی‌اش را یافت تا پدر هم بتواند کمی از فراغتش لذت ببرد. بعد از مدتی دختر دیگری آمد و ایستاد و کمی او را تماشا کرد. او آن کودک را به بازی‌اش راه داد. تماشای این‌ها لذت‌بخش بود. اگر پدر بازی با او را شروع نکرده بود و مستقیم سراغ روزنامه‌اش رفته بود، او ممکن بود دل‌واپس رابطه‌اش با پدرش می‌شد، احتمالاً بدخلق می‌شد و نمی‌توانست به خودش اجازه بدهد این قدر مجذوب بازی شود یا دوست جدیدی پیدا کند.

اکثر کودکان همچنین برخی از بازی‌های سازمان‌یافته مانند کریکت یا کارت بازی را به عنوان بخشی از اوقات دورهمی خانوادگی دوست دارند. ممکن است چنین بازی‌هایی عشق را برایتان تداعی کنند و از انتقال دادن آن‌ها به نسل بعد لذت ببرید، اما اگر در کودکی با شما بازی نکردند، ممکن است آن بازی یا حتی سازماندهی این بازی‌ها برایتان بیش از حد سخت باشد. آگاه باشید چنانچه بازی کردن احساسات گذشته را در شما برمی‌انگیزاند، می‌توانید با دانستن اینکه آن احساسات به زمان حال تعلق ندارند، بر آن‌ها غلبه کنید یا مطمئن شوید که بچه‌ها یا بزرگسالان دیگر کنارشان هستند تا بازی را آسان‌تر کنند. گهگاه سعی کنید به آن بازی‌ها ملحق شوید.

به یاد دارم زمانی را که مایکی از سه خانواده‌ای بودیم که در ایام بین کریسمس و سال نو

با هم وقت می‌گذراندیم. بازی تخته‌ای مونوپولی را آوردند که برای بیشتر بزرگسالان سرگرمی و برای بچه‌ها هیجان داشت. اما یکی از پدرها بلند شد و رفت کتش را بردارد و گفت قصد دارد مسیر چهارمایلی خانه را پیاده برود و ماشین را برای همسر و پسرش بگذارد. به دنبالش به راهرو رفتم. او به من گفت تک فرزند بوده است. همیشه برای کریسمس بازی‌های تخته‌ای کادو می‌گرفته است، اما هیچ کس به خودش زحمت نمی‌داد با او بازی کند. بنابراین این بازی‌ها چنان احساس ناراحتی‌ای در او ایجاد می‌کنند که گفت اگر بماند، می‌ترسد آن را برای همه خراب کند. متأسفانه پایانی شاد برای این داستان ندارم؛ اما آنچه در آن زمان من را تحت تأثیر قرار داد، این بود که تا چه حد ممکن است اتفاقات دوران کودکی با ما بمانند.

کودکان زمانی رشد می‌کنند که هم بازی‌هایی با سنین مختلف داشته باشند. دو کودکِ نوپا را کنار هم بگذارید و آن‌ها به احتمال زیاد به جای بازی با یکدیگر، بازی‌های مشابه خواهند داشت. بازیِ سنین مختلف به کودکان می‌آموزد چگونه به شیوه‌ای بازی کنند که با کودکان هم‌سنشان نمی‌کنند. کودکان کم‌سن‌وسال می‌توانند بیشتر از دوستان بزرگ‌ترشان یاد بگیرند، نسبت به زمانی که فقط با هم‌سالانشان بازی کنند. بیشتر یادگیری ما از مشاهده دیگران ناشی می‌شود. بچه‌های بزرگ‌تر رفتار پیچیده‌تری را به بچه‌های کوچک‌تر یاد می‌دهند و الگو هستند و همچنین می‌توانند حمایت عاطفی بیشتری به بچه‌های کوچک‌تر ارائه کنند. بچه‌های بزرگ‌تر یاد می‌گیرند چگونه آموزش دهند، چگونه تربیت کنند و چگونه رهبر شوند.

بسیاری از بزرگسالان وقتی به دوران کودکی‌شان می‌اندیشند، احساس می‌کنند شادترین زمان برایشان وقتی بود که می‌توانستند با کودکانی از تمامی سنین بازی کنند، در اطراف بدوند و کلی فضا برای این کار داشتند. این‌ها معمولاً در تعطیلات، با بچه‌های فامیل یا دوستان، در اردوها، در جشنواره‌ها، در پیک‌نیک یا در پارک یا باغچه نزدیک خانه اتفاق می‌افتاد. این شامل داشتن افراد بزرگسال قابل اعتماد در آنجا بود تا در صورت لزوم، پیش آن‌ها بروند؛ کسانی که غذا و حدومرز کافی را فراهم می‌کردند تا بچه‌ها احساس امنیت کنند. من نگران این هستم پس از مدرسه با این همه فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده، کودکان ممکن است زمان کافی برای تشکیل و برنامه‌ریزی بازی‌هایشان نداشته باشند. بیشتر کودکان احتمالاً احتیاج به زمان بیشتری در بیرون با کودکان دیگر دارند. نیاز دارند زمان کمتری در خانه باشند تا سازمان‌دهی شوند یا جلوی صفحه نمایش‌ها باشند. صفحه‌نمایش‌ها باید با احتیاط استفاده شوند. ممکن است اعتیادآور شوند؛ اما کاملاً ممنوع کردن آن‌ها نوعی دیگر از محرومیت است.

تمرین: ایجاد عادات خوب بازی کردن

- مزاحم کودکی نشوید که تمرکز کرده است؛

- وقتی کودک خردسال می خواهد با شما بازی کند، براساس فعالیتی که انتخاب می کند، بازی با او را شروع کنید. سپس، وقتی آن قدر مجذوب بازی شد که دیگر به شما نیازی نداشت، خودتان را کنار بکشید؛

- در رابطه با بچه های بزرگ تر فکر نکنید هر بار که فرزندتان نمی داند چه کار باید بکند شما باید مأمور سرگرمی باشید. وقتی کودک حوصله اش سر رفته است، ایمان داشته باشید و به او بگویید که اطمینان دارید او سرگرمی ای برای خودش پیدا می کند. خستگی و ملالت ممکن است بخشی ضروری از خلاقیت باشند؛

- باین حال، زمانی را اختصاص دهید تا با فعالیت هایی که خودتان دوست دارید، از بازی با فرزندتان لذت ببرید: بازی های تخته ای، ورق بازی، ورزش، آواز خواندن یا هر چیزی که دوست دارید؛

- کودکان با هم بازی شدن با افراد تمامی سنین رشد می کنند.

فصل ششم: رفتار؛ تمام رفتارها به نوعی برقراری ارتباط اند

من بخش مربوط به رفتار را در آخر کتاب قرار داده‌ام، زیرا وقتی چیزهای دیگری که درخصوص آن‌ها صحبت کردم رعایت شوند، بهتر رفتار کردن خیلی آسان‌تر است. این برای کودک عبارت است از اینکه احساساتش به عنوان بخشی از روابط محبت‌آمیز و حمایتی‌اش توجه شوند. اگر نیازمند تعامل و ارتباط بیشتر نباشیم و اگر احساس تعلق کنیم، ما همه بهتر رفتار می‌کنیم.

دستی که گهواره را تکان می‌دهد دنیا را اداره می‌کند.^{۲۲} ما این را به دنیا می‌یونیم: بیشتر از اینکه قضاوت کنیم، دوست داشته باشیم و احساسات فرزندانمان را در نظر بگیریم، به جای آنکه بی‌درنگ آن‌ها را احمقانه یا اشتباه بدانیم. اینکه با نوزادان و کودکان با توجه و احترام رفتار کنیم، به این معنا نیست که شما مرزهایی را معین نمی‌کنید.

در این بخش ما به چنین مواردی می‌پردازیم: بازیِ بُردوباخت، ویژگی‌هایی که باید برای بهتر رفتار کردن پرورش دهیم، پدر یا مادر تا چه حد باید سختگیر باشند، وابسته بودن و غرزدن و زمان تعیینِ حدومرز و چگونگی تعیین آن‌ها.

الگوها

کودکتان در نهایت رفتارتان را تقلید خواهد کرد. یک بار مراجعه کننده‌ای داشتم و به من توضیح داد چقدر با پدرش تفاوت دارد که شرکت‌های بزرگ انتفاعی را به شیوه مستبدانه بالا به پایین اداره می‌کند. اما گرچه مراجعه کننده من در بخش خیریه کار می‌کرد، شیوه اداره کردن بخشش درست حدس زدید—مستبدانه بود. رفتارمان احتمالاً بزرگ‌ترین تأثیر را بر رفتار فرزندان دارد. ما فکر می‌کنیم افراد مجزایی هستیم، اما همه ما بر یکدیگر تأثیر می‌گذاریم. ما بخشی از سیستم هستیم و نقش‌هایی که برای خودمان ایجاد می‌کنیم در واکنش به نقش‌هایی‌اند که اطرافیانمان ایفا می‌کنند. بنابراین، هرطور که شما یا فرزندان رفتار می‌کنید به طور مجزا نیست، بلکه مردم و فرهنگ اطرافتان خلق کرده‌اند.

رفتارتان را چگونه توصیف می‌کنید؟ آیا همیشه برای دیگر انسان‌ها احترام قائلید؟ آیا احساسات آن‌ها را در نظر می‌گیرید؟ آیا «رفتار خوب» شما از اعماق قلب است یا صرفاً از روی ادب؟ آیا در ظاهر با مردم خوب هستید، اما بعد پشت سرشان آن‌ها را محکوم می‌کنید؟ آیا همیشه درگیر بازی‌های پی‌درپی سبقت‌طلبی هستید؟ به هرنحوی که رفتار می‌کنید، به فرزندانان آموزش می‌دهید که به همان روش رفتار کنند، از جمله رفتارهایی که خودتان آن‌ها را نمی‌پسندید.

اگر به طور مداوم نسبت به فرزندانان و نسبت به دیگران با ملاحظه رفتار کنید، آنگاه احتمالاً فرزندانان در نهایت از شما تقلید خواهند کرد. درضمن، فرزندانان ممکن است همیشه «خوب» رفتار نکنند؛ چون قبل از زبان، رفتار تنها راهی است که آن‌ها از طریق آن می‌توانند آنچه را بر سرشان آمده است انتقال دهند. این حتی تا سال‌ها پس از زبان باز کردن بچه‌ها نیز صادق است. دلیلش این است که کمی تمرین و مهارت لازم است تا بدانیم چه احساسی داریم و آن را در قالب کلمات بیان کنیم و بعد آنچه را نیاز داریم به نتیجه برسانیم. این حتی برای بزرگسالان (حتی برای شاعران) هم ممکن است دشوار باشد.

به اعتقاد من، هیچ‌کس کاملاً خوب یا کاملاً بد نیست. من حتی پا را فراتر می‌گذارم و می‌گویم: مفاهیم «خوب» و «بد» به درد نمی‌خورند. این درست است. گرچه بسیار نادر است که برخی افراد ذاتاً توانایی همدلی ندارند، مهم نیست چقدر تا به امروز با آن‌ها همدلی شده است. اما داشتن سیستم مغزی کاملاً متفاوت، به این معنا نیست که شما «بد» هستید. من تنها زمانی مقابل این بحث خوب و بد کوتاه می‌آیم که بگویم رفتار برخی افراد برای دیگران نامناسب یا مضر است. هیچ‌کس بد به دنیا نیامده است. بنابراین به جای اینکه به رفتار برچسب «خوب» یا «بد» بزنم، آن را «مناسب» یا «نامناسب» توصیف می‌کنم.

همان‌طور که گفتم، رفتار کاملاً برای برقراری ارتباط است. افراد و به خصوص کودکان

به طرز نامناسب و ناخوشایند رفتار می کنند؛ زیرا جایگزین یا راه های کارآمدتر و مناسب تری برای ابراز احساسات و نیازهایشان پیدا نکرده اند. برخی از رفتارهای کودکان برای دیگران ناراحت کننده اند، اما «بد» نیستند.

وظیفه شما این است که رفتار فرزندان را دریابید. به جای آنکه فرزندان را به «خوب» و «بد» تقسیم کنید، سؤالاتی وجود دارند که باید پرسید. رفتارشان سعی دارند چه چیزی بگویند؟ آیا می توانید به آنها کمک کنید تا به روش مناسب تری ارتباط برقرار کنند؟ آنها با بدنشان، با سروصدا و هر کلمه ای که ممکن است انتخاب کنند، به شما چه می گویند؟ و سؤالی بسیار سخت که باید از خودتان پرسید: رفتارشان چگونه با رفتارشان شکل می گیرد؟

بازی بُرد و باخت

یک بار وقتی دخترم فلو سه سالش بود، می خواست مسیر کوتاه فروشگاه را پیاده برود و سوار کالسکه نشود. بنابراین من کالسکه را در خانه جا گذاشتم. او در راه برگشت ایستاد و روی پله جلوی یک خانه نشست. حس درونی ام این بود که فکر کنم: «وای! نه!» چون در ذهنم بیشتر در زمان آینده بودم تا زمان حال؛ خریده‌هایم را سر جایشان می گذاشتم تا بتوانم استراحت کنم. اینکه در نیمه راه برگشت به خانه استراحت کنم، اصلاً در برنامه ام نبود؛ اما فلو حالا داشت استراحت می کرد.

بعد متوجه شدم که اهمیتی ندارد چه زمانی به خانه می‌رسیم. خریده‌ها را زمین گذاشتم و کنارش نشستم. فلو به مورچه‌ای نگاه می کرد که روی درز سنگ فرش پیاده‌رو می رفت. گاهی در شکاف ناپدید می شد و بعد، دوباره بیرون می آمد. به همراه او نگاه کردم. مرد مسنی به ما نزدیک شد و به من گفت: «داره برنده می شه؟» فوراً منظورش را فهمیدم. منظورش این بود که در جنگ بین خواسته‌های والد و فرزند، آیا او خواسته‌اش را به کرسی نشانده است؟ من این جنگ را مدت‌ها بود می‌شناختم. پدر و مادرم تا حدی به این موضوع اعتقاد داشتند: فکر می کردند اگر کودکی خیلی زیاد آنچه را که می خواهد به دست آورد، هرآنچه که باشد، برایش بد خواهد بود.

اما شما و فرزندان هر دو در یک طرف قرار دارید: هر دو می خواهید احساس رضایت کنید، نه ناامیدی. هر دو می خواهید روابط و رفتار خوبی داشته باشید. پیرمرد با حالتی خردمندانه به ما لبخند زد. او فقط سعی داشت دوستانه رفتار کند؛ بنابراین من بحث نکردم. مثلاً نگفتم: «ما در رابطه هستیم، نه در جنگ»، فقط گفتم: «داریم به مورچه رو نگاه می کنیم» و به او لبخند زدیم. او به راهش ادامه داد و مورچه نیز همین طور. من و فلو هم بلند شدیم و به راهمان ادامه دادیم.

همان طور که پیش تر گفتم، تمام رفتارها نوعی ارتباطاند؛ پس در پشت رفتار احساسات را خواهید یافت. زمانی که احساسات پشت هر نوع رفتاری را کشف و آن را درک کنید، آنگاه می توانید احساس را در قالب کلمات بیان کنید، به کودک کمک می کنید از کلمات برای ابراز احساسش استفاده کند و کمتر نیاز خواهد داشت آن احساس را با بد رفتاری ابراز کند.

در مثال بالا فهمیدم فلو، که عادت نداشت مدت طولانی راه برود، خسته بود و می خواست استراحت کند. به این فکر کردم چطور او ممکن است از تمام مناظر و صداهای اطرافش گیج شده باشد. ممکن بود یاد نگرفته باشد چگونه آن‌هایی را که به او مربوط نیستند نادیده بگیرند؛ کاری که بزرگ سالان خود به خود انجام می دهند و این ممکن است فراتر از نیازش به تمرکز بر چیزی باشد. بهتر است موقعیت را از دیدگاه کودک ببینید، نه خودتان. در آن موقعیت دیدگاهم این گونه است: می خوام برم خونه. اون جلوی این کاررو گرفته.

این خواست من در مقابل خواستِ اونه.

در گذشته، باور بر این بود که نباید اجازه داد کودکان «به هرچی می‌خوان برسند». فکر می‌کنم این همان چیزی است که پیرمرد می‌خواست با گفتن جمله «داره برنده می‌شه؟» بگوید. او رویکرد «گور خورت رو کندي» را یادآوری می‌کرد. همیشه وقتی مردم درباره بدخلقی‌ها حرف می‌زنند، چیزهایی در این باره می‌شنوم. به نظر می‌رسد والدین آن قدر از این کج خلقی‌ها می‌ترسند که حتی مشاهده یکی از آن‌ها به نظرشان به این معنی است که کودک هرگز این عادت را کنار نمی‌گذارد. در این بازی «نذار برنده بشه» که والدین بازی می‌کنند، هیچ برنده‌ای وجود ندارد. به جای برقراری ارتباط، فقط فریب دادن برای رسیدن به خواسته خودمان است. این بازی واقعی نیست. این چیزی است که والدین می‌سازند. چنین رویکردی مبتنی بر تصویری خیالی از آن چیزی است که در آینده اتفاق خواهد افتاد است، به جای آنچه در حال حاضر قابل اجراست. آنچه در آن لحظه کارساز بود، این بود که فلو قبل از ادامه پیاده روی مان استراحت کند.

بازی بردو باخت ممکن است به رفتار ثابتی تبدیل شود و این به رابطه آسیب می‌رساند. با تسلط یافتن بر کودک، به او یاد می‌دهید سلطه جو باشد. اگر فرزندان به این الگوی فکری عادت کند که تحمیل کردن خواست خودش به دیگران، متعارف و مطلوب است چه؟ این کار تا چه حد او را نزد هم‌کلاسی‌هایش محبوب می‌کند؟

اگر شما طوری رفتار کنید که انگار بخش بزرگ مراقبت از کودک، تحمیل خواست خودتان بر فرزندان است، در نتیجه الگوهای ارتباطی‌ای که فرزندان از آن‌ها یاد خواهد گرفت، به طور بالقوه آسیب‌زا هستند. اگر کودک چنین انتخاب‌های محدودی را از نقش‌ها بیاموزد («فاعل» و «مفعول» یا به عبارت دیگر، سلطه‌گر و مطیع)، این به طور قابل توجهی توانایی‌اش را به عنوان یک فرد محدود می‌کند. به عنوان مثال، اگر نقش‌هایی که او بیشترین تجربه را از آن‌ها داشته است نقش قربانی و زورگو باشند، ممکن است یا زورگو شود یا خودبه خود خودش را در نقش قربانی بیابد.

بازی بردو باخت عواقبی نیز برای خزانه عاطفی فرزندان دارد. باختن در نبرد خواست‌ها اغلب می‌تواند به معنای تحقیر باشد. نتیجه تحقیر شدن، آن‌طور که این کلمه ممکن است نشان بدهد، این نیست که یک نفر متواضع می‌شود؛ بلکه عصبانی می‌شود. این خشم ممکن است به درون شخص معطوف و به افسردگی منجر شود یا به سمت دنیای بیرون معطوف شود که به رفتار ضد اجتماعی منجر می‌شود.

بنابراین، اگر موضوع بردو باخت نیست، پس بهترین راه فکر کردن درباره کمک به کودک چیست تا در هر زمانی رفتاری خوب و مناسب داشته باشد؟ به طور کلی، پذیرفتن آنچه در زمان حال کارساز است، یعنی آنچه ریشه در واقعیت دارد و نه آنچه براساس خیال پردازی

می‌ترسید در آینده اتفاق بیفتد، روشی مفید برای برقراری ارتباط با کودکان است.
پذیرفتن آنچه در زمان حال کارساز است، به جای آنچه خیال می‌کنید در آینده ممکن است اتفاق بیفتد

یکی از مراجعینم به نام جینا دخترش را از شیر می‌گرفت. تنها روشی که می‌توانست به او غذا بدهد، این بود که برایش آواز بخواند، زمانی که بچه روی فرش مخصوصش در وسط اتاق می‌نشاند و سبزیجات و اسپاگتی‌اش را می‌خورد. با این کار، بچه خوشحال بود و چون غذا می‌خورد، مراجعه‌کننده من نیز خوشحال بود.

گاهی ما درخصوص آینده داستان‌هایی به خودمان می‌گوییم: «اگر همیشه فقط وقتی برایش آواز بخونم غذا بخوره چی؟ اگر هیچ‌وقت یاد نگیره توی تخت خودش بخوابه چی؟ اگر هیچ‌وقت نخواد از پستونکش جدا بشه چی؟ اگر آقای اسکوییچی مجبور باشه در اولین روز کاری، همراهش تا اداره بره چی؟» اما این‌ها فقط داستان هستند. در مثال بالا، اگر جینا این‌طور فکر کرده بود: «اگر دخترم همیشه به این روش غذا بخوره چی؟ اگر هیچ‌وقت نیاد سر میز غذا بخوره چی؟»، ممکن بود نگرانِ ناهار مدرسه، رستوران یا حتی اولین قرار عاشقانه دخترش باشد. اما باور کنید تقریباً همه چیز در کودکان تنها یک مرحله از زندگی است. پس بهتر است به آنچه در حال حاضر کارساز است عمل کنید، هر قدر هم که عجیب به نظر برسد.

فکر می‌کنم انجام دادنِ آنچه در حال حاضر برای همه کارساز است به‌طور ویژه‌ای درخصوص مسئله خواب مفید است. اگر تنها راه برای اینکه همه بخوابند این است که دو تخت خواب دوتفره را به همدیگر بچسبانید و کل خانواده را روی آن جا کنید، پس نگران فردا نباشید: امشب کمی استراحت کنید. در نهایت، بچه‌ها تخت خودشان را می‌خواهند. آن‌ها از خروپف شما خسته خواهند شد.

اگر آنچه کارساز بوده است دیگر جواب نمی‌دهد، پس تغییری ایجاد کنید؛ اما روشی باشد که همه در آن پیروزند و تا جایی که امکان دارد یا حداقل، برنده و بازنده‌ای وجود نداشته باشد. الگو کردنِ انعطاف‌پذیری این کار را آسان‌تر می‌کند.

برای خوب رفتار کردن چه ویژگی‌هایی نیاز داریم

همان‌طور که در بالا گفتم، وظیفه شما این است که رفتار خوب را الگوسازی کنید، با فرزندان و افراد دیگر به شیوه‌ای همدلانه رفتار کنید، و امید است که فرزندان هم این رفتار را اتخاذ کنند. علاوه بر این، چهار مهارت وجود دارند که همه ما باید آن‌ها را تقویت کنیم تا اجتماعی باشیم و رفتار مناسبی داشته باشیم.

این چهار مهارت عبارت‌اند از:

۱. توانایی تحمل ناکامی؛

۲. انعطاف‌پذیری؛

۳. مهارت‌های حل مسئله؛

۴. توانایی دیدن و احساس کردن چیزها از دیدگاه دیگران.

با استفاده از مثال قبلی، این موارد را روشن‌تر می‌کنم. من توانستم (۱) ناکامی خودم را تحمل کنم، وقتی فلو می‌خواست در راه برگشت به خانه روی یک پله بنشیند؛ در حالی که من می‌خواستم به خانه بروم. (۲) من انعطاف‌پذیر بودم، چون انتظاری را که درباره سرعت رسیدنمان به خانه داشتم تغییر دادم. (۳) مشکل نیاز به استراحت فلو را حل کردم، چون اجازه دادم کمی استراحت کند. و (۴) من از توانایی خودم استفاده کردم تا بینم نیاز به توقف ممکن است از دیدگاه فلو چه احساسی داشته باشد. در واقع، توانستم شرایط را از دیدگاه پیرمرد نیز ببینم و در نتیجه توانستم رفتار مناسبی با فلو و پیرمرد داشته باشم.

برخی از کودکان خودبه‌خود چهار مهارت رفتار اجتماعی را کسب می‌کنند، زیرا به‌طور خودکار رفتار اطرافیان‌شان را تقلید می‌کنند. اما کودکان از نظر اینکه در چه سنی به هر مرحله مهم زندگی می‌رسند، از جمله این‌ها، بسیار متفاوت‌اند. بعضی از بچه‌ها قبل از سه سالگی می‌توانند بخوانند؛ من تا سن نه سالگی نمی‌توانستم به راحتی بخوانم. بعضی‌ها قبل از یک سالگی می‌دوند و برخی در هجده ماهگی هنوز ترجیح می‌دهند چهار دست و پا بروند. همان‌طور که مهارت‌های فیزیکی در سنین متفاوت یاد گرفته می‌شوند، کودکان هریک از مهارت‌های رفتاری‌شان را در زمان‌های متفاوتی نسبت به هم‌سن‌وسالان خودشان کسب می‌کنند.

من اغلب می‌شنوم که والدین می‌گویند فرزندان آن‌ها را «دیوانه می‌کنند!». معنایش این است که «من نمی‌توانم جلوی جیغ زدن / گریه کردن / نق زدن / گیر دادن» را یا هر رفتاری که عصبانی‌ام می‌کند بگیرم. من معتقدم وقتی بچه‌ها رفتاری انجام می‌دهند که به نظر شما نامناسب است، نمی‌توان آن رفتار را مانند انتخاب در نظر گرفت؛ به همان شکلی که یک فرد بزرگسال آن انتخاب را می‌کند. بچه‌ها می‌خواهند شما آن‌ها را دوست داشته باشید، می‌خواهند ارتباط برقرار کنند، می‌خواهند دوست شما باشند. گاهی به قدری توجّهتان را

می خواهند که توجه منفی تان برایشان بهتر از بی توجهی است.

وقتی مسئله مدیریت احساساتان در رابطه با فرزندان است، اگر بتوانید احساسات و شرایطی را درک کنید که باعث شده اند فرزندان به شیوه ای رفتار کند که کنار آمدن با آن برایتان سخت است، این به شما بسیار کمک می کند.

از همان ابتدا، درک کردن و آرام کردن بعضی از بچه ها سخت به نظر می رسد. ممکن است «قولنج نوزادی»^{۲۴} داشته باشد یا ناراحتی دیگری مانند دوست نداشتن نور یا سرو صدا، پوشک کثیف، ترسیدن، خسته بودن، بسیار حساس بودن یا خیلی چیزهای دیگر. اغلب ممکن است هیچ حدسی درباره علت ناراحتی آن ها نداشته باشیم؛ اما این به این معنا نیست که ما نباید سعی کنیم آن ها را آرام کنیم. از سوی دیگر، آرام کردن فرزندان در کودکی ممکن است آسان بوده باشد؛ اما بعدها ممکن است مشکلاتی در زمینه خویشن داری پیدا کند. آرام کردن و پذیرفتن آن ها در هر مرحله ای که هستند، بیشتر آن ها را به مرحله بعد سوق می دهد، نسبت به وقتی که صبر و شکیبایی تان را از دست می دهید.

اغلب زمانی احساس ناامیدی به کودک دست می دهد که وقت انجام یک کار چالشی بسیار بزرگ است و کودک نمی تواند از عهده آن برآید. کودک درست قبل از موفق شدن در یک مرحله یا مهارت جدید، بیشتر احساس ناامیدی می کند. قبل از اینکه بتوانند راه بروند، حرف بزنند، فکر کنند، بنویسند، تمایلات جنسی داشته باشند، مستقل باشند، در آسیب پذیرترین حالتشان اند. شما می توانید به عصبانیت، کج خلقی یا ترش رویی او به عنوان مرحله رشدی که تابه حال به آن نرسیده است فکر کنید، به جای اینکه آن را اقدام مداخله ای برنامه ریزی شده و عمدی از جانب او ببینید. اگر کودکی را می بینید که اوقات تلخی می کند، از آن لذتی نمی برد. اگر کسی احساس می کرد که در این مورد توانایی انتخاب دارد، چنین احساسی را انتخاب نمی کرد.

چیز دیگری که اغلب گفته می شود این است کودکان به گونه ای رفتار می کنند که برای دیگران نامناسب است، زیرا والدینشان آسان گیرند. این درست نیست: بسیاری از والدین آسان گیر فرزندان دارند که رفتارشان نه برای خودشان و نه برای دیگران مشکلی ندارد. در عوض، والدین سخت گیرتر ممکن است فرزندان داشته باشند که علی رغم ثبات و عدالت مادران و پدرانشان، رفتار نامناسبی دارند. گاهی اینکه کودک رفتار مناسبی دارد یا نه ارتباط زیادی ندارد با اینکه والدینش آسان گیر یا سخت گیرند؛ بلکه بیشتر مربوط به سرعت کسب آن چهار مهارت است: تحمل ناکامی، انعطاف پذیری، مهارت های حل مسئله، و توانایی در نظر گرفتن دیگران.

شیوه یادگیری رفتار مناسب به جای رفتار ضدا اجتماعی روش دقیقی ندارد. آنچه باعث می شود کودک رفتار مناسبی داشته باشد ممکن است برای کودک دیگری همان نتایج را

نداشته باشد. کودکان انسان‌اند، نه ماشین. ما می‌خواهیم آن‌ها بتوانند ارتباط برقرار کنند، نه اینکه ربات شوند. من زیاد موافق «استیکر چارت»^{۱۲} یا رشوه نیستم، زیرا آن‌ها بیشتر دربارهٔ قضاوت رفتارند تا برقراری ارتباط. کودکان از این چیزها نه تحملِ ناکامی یاد می‌گیرند، نه انعطاف‌پذیری، نه مهارت‌های حل مسئله، نه همفکری و نه همدلی با دیگران. جدول‌های رفتاریِ فریب‌کارانه‌اند، حقه‌اند. اگر بچه‌ها را گول بزنیم، نمی‌توانیم شکایت کنیم از اینکه آن‌ها یاد گرفته‌اند ما و دیگران را فریب دهند. من به ارتباط با کودکان اعتقاد دارم، نه عادت دادنِ آن‌ها به گرفتن برجسب‌های ستاره‌ای.

وقتی خوب رفتار می‌کنیم، دلیلش این نیست که پاداش می‌خواهیم یا از مجازات می‌ترسیم، دلیلش این است که رفتار با ملاحظه با دیگران به‌طور طبیعی در ما بروز می‌کند. دلیلش این است ما یاد گرفته‌ایم که همکاری بیشتر از مخالفت به زندگی مسالمت‌آمیز منجر می‌شود. دلیل اینکه به دیگران لطف می‌کنیم یا احساساتشان را در نظر می‌گیریم، این نیست که از مجازات می‌ترسیم. ما به مردم کمک می‌کنیم چون می‌خواهیم زندگی را برایشان آسان‌تر کنیم. ما می‌خواهیم فرزندانمان با توجه و همدلی با دیگران رفتار کنند، نه اینکه فقط با ایده‌های کوتاه‌فکرانهٔ مجازات یا پاداش مادی ترغیب شوند. بالین حال، من هیچ پدر و مادری را نمی‌شناسم، از جمله خودم، که هرازگاهی از رشوه استفاده نکرده باشد؛ اما رشوه باید استثنا باشد، نه عادت.

بهترین راهِ علاقه‌مند کردن بچه‌ها به کارهای روزمره، مثلاً پرکردن و خالی کردن ماشین ظرف‌شویی، این است که بگذارید آن‌ها با هرآنچه هست بازی کنند (به یاد داشته باشید: بازی کارکردن است). وقتی در بازیِ آن‌ها همکاری کنید، از شما تقلید می‌کنند و با شما همکاری می‌کنند و بعد از مدتی، که من هم قبول می‌کنم طولانی به نظر می‌رسد، شما فردی در خانه‌تان دارید که ماشین ظرف‌شویی را خالی می‌کند؛ چون می‌خواهد همکاری کند، نه به این دلیل که شما به او رشوه می‌دهید تا آن را خالی کند. برخی افراد به پول دادن به بچه‌ها برای انجام کارهای روزمره معتقدند تا به قول خودشان، به آن‌ها «ارزش پول» را بیاموزند. بالین حال، من معتقدم برای آموزش ارزش پول به کودک، ما باید ارزش افراد را به آن‌ها بیاموزیم.

کودکان رفتار را از نحوهٔ برخوردی که با خودشان می‌شود یاد می‌گیرند. آن‌ها واقعاً زمانی «لطفاً» و «ممنون» را یاد می‌گیرند که قدرانی و احترام به آن‌ها نشان داده شده باشد. آن وقت می‌توانند آن را به کار گیرند. اگر فقط فرزندان را آموزش دهید که این چیزها را بگویند، ممکن است هرگز یاد نگیرد که آن‌ها را احساس کند. ممکن است ما به عنوان والدین خجالت بکشیم وقتی کسی هدیه‌ای به فرزندمان می‌دهد و او نمی‌گوید «ممنونم»؛ زیرا می‌خواهیم همه به اندازهٔ ما فرزندمان را دوست داشته باشند و نمی‌خواهیم رفتارشان

مایهٔ آبروریزی ما شود. اما باید خودشیفتگی مان را کنار بگذاریم و به جای تحقیر کردن فرزندان با مجبور کردن او به گفتن چیزی که ممکن است احساسش نکند، می‌توانیم خودمان از آن فرد تشکر کنیم تا احساس نکند قدر کارش را ندانسته‌ایم. کودکان زمانی قدردانی واقعی را می‌آموزند که به آن‌ها نشان داده شود. این کار با شما آغاز می‌شود؛ زمانی که ساعت‌ها در مهمان‌بازی‌اش، استکان‌های چای را که می‌خواهد به شما بدهد، می‌پذیرید و تشکر می‌کنید. این ساعات اتلاف وقت نیستند؛ این‌ها سرمایه‌گذاری‌اند.



اگر همه رفتارها نوعی ارتباطاند، فلان رفتار نامناسب چه معنایی دارد؟

پس چگونه می‌توانید بفهمید که رفتار نامناسب فعلی فرزندان چه معنایی ممکن است داشته باشد؟ با فکر کردن درباره زمانی که در بدترین حالت خودتان هستید شروع کنید. من می‌دانم بدترین حالت زمانی است که اطرافیانم من را درک نمی‌کنند و به نظر می‌رسد حتی سعی نمی‌کنند من را درک کنند. اگر به توجه کسی نیاز داشته باشم و او اعتنایی نکند، خوب رفتار کردن برایم سخت می‌شود. من در این شرایط احساس استرس می‌کنم: اگر آرزو، امید یا برنامه‌ای که دارم، به دلیل چیزهایی که خارج از کنترل هستند از بین برود؛ وقتی از من انتظار می‌رود چیزی را به دست آورم که برایم ناممکن است؛ یا زمانی که دیگر نمی‌توانم تحمل کنم. وقتی فرزندان بداخلاقی می‌کند، احتمالاً به دلیل شرایطی مشابه با این است. او ممکن است گریه کند، اخم کند، جیغ بزند، لگد بزند، کتک بزند، وسایل را پرت کند، یا حتی آن قدر پرخاش کند که به خودش آسیب برساند.

مواقعی را که این گونه رفتار می‌کنند یادداشت کنید. محرک آن‌ها چیست؟ با چه ناکامی‌هایی بیشترین مشکل را دارند؟ آیا رفتارشان هم عامل دیگری در این آشفتگی است؟ شما باید کسی باشید که مشاهده می‌کند؛ زیرا اگر از آن‌ها پرسید، شاید ندانند چرا آن گونه رفتار کرده‌اند. آن‌ها احتمالاً چنین چیزهایی می‌گویند: «عادلانه نیست» یا حتی «نمی‌دونم».

مشکل اینجاست که وقتی ناراحت می‌شویم، احساس ناراحتی آن قدر چیره می‌شود که بیانش دشوار است. در سنین کم، برای کودک مشکل‌تر است که توضیح دهد چرا تحمل برخی شرایط برایش دشوار یا ناممکن است. گاهی علاوه بر بچه‌ها، این برای ما والدین هم صادق است. بیایید نگاهی به مثال زیر بیندازیم. این ایمیلی است که من از جینا دریافت کردم. او دختر بچه‌ای به نام ایفا دارد.

امشب از لندن می‌اومدم و یه ساعت به خاطر قطار معطل شدم، به همین خاطر ساعت ۰۵:۴۰ عصر تونستم برم مهدکوک دنبال ایفا و بیشتر از نیم ساعت تأخیر داشتم. وقتی رسیدم اون خوب بود و با یه پسر بچه بازی می‌کرد. اما به محض اینکه اونجا رو ترک کردیم، اون شروع کرد به.... می‌خوام این رو بگم، چون این طوری فکر می‌کنم.... بی‌تریت بازی. وقتی بهش گفتم کاپشنش رو بپوشه، می‌گفت «نه، نه، نه!» و در همین حال، سرتاسر راهرو رو می‌دوید و جیغ می‌زد. کاملاً احساس می‌کردم کنترل رو از دست داده‌م. انگار اون داشت بر من غلبه می‌کرد. خیلی جلوی پدر و مادرهای دیگه خجالت کشیدم. به خاطر اینکه توانایی خودم رو نشون بدم، بهش گفتم اگه ادامه بده، امشب خبری از پودینگ نیست. اما قطعاً تأثیری نداشت.

بچه هیچ کدوم از اون‌ها توی مهدکودک این جور رفتار نمی‌کنه. همیشه انگار ایفا

بدرفتاری می‌کنه. بیرون هم به همون اندازه رفتارش بد بود. نمی‌رفت توی کالسکه، کلاه یا دستکش‌هاش رو نمی‌پوشید. باید می‌رفتم داروخانه که اونجا دستم رو نمی‌گرفت! بعد همیشه چیزها رو از قفسه‌ها برمی‌داشت. جلوی صندوق شروع کرد به جیغ‌زدن و دادزدن. وقتی سعی می‌کردم بذارمش توی کالسکه، تقریباً دیگه داشتیم کشتی می‌گرفتیم و اون جیغ می‌زد. دوباره احساس کردم کنترل از دستم خارج شده و کاملاً احساس بی‌عرضگی می‌کردم؛ چون بچه‌ام نافرمانی می‌کرد و من نمی‌تونستم کنترلش کنم.

وقتی به نیش خیابون رسیدم، فهمیدم از بس مدت زیادی سعی کرده بودم کاپشن ایفا رو تنش کنم، خریدهام رو که وسایل شام هم توش بود، توی راهروی ورودی مهدکودک جا گذاشتم. به عقب دُوبیدم؛ اما تعطیل شده بود. احساس ناامیدی کردم. از دست ایفا عصبانی بودم، عصبانی‌تر از همیشه؛ چون این جوری توی مهدکودک احمق‌تر و مثل یه مادر بی‌عرضه به نظر می‌رسیدم.

وقتی رسیدیم خونه و همسرم رو دیدم، اشک‌هام سرازیر شدند. واقعاً اونجا پشت به ایفا ایستاده بودم و گریه می‌کردم. این هم باعث شد بیشتر احساس بدی داشته باشم؛ چون کی جلوی بچه‌اش گریه می‌کنه؟ چرا من این قدر مادر بدی هستم؟
جوابی که نوشتم این بود:

چقدر بده که به خاطر مشکل قطار یه ساعت کامل به تأخیر بیفتی. اگه من بودم، احساس استرس، دستپاچگی و درماندگی می‌کردم، با تصور اینکه چقدر بده دیر به دنبال فرزندم برم. این قدر نگران می‌شدم از اینکه مهدکودک به خاطر این همه تأخیر فکر کنه من بی‌مسئولیتیم. نگران می‌شدم از اینکه دخترم هم ممکنه نگران بشه. با شناختی که از خودم در چنین مواقعی دارم، مضطرب می‌شدم و نیاز داشتم تمام چیزهای دیگه خوب پیش بره و نیاز داشتم روال عادی برگرده. بنابراین این قدر برای بازگشتن به وضعیت عادی عجله داشتم که اصلاً به اینکه ایفا چه احساسی داره فکر نمی‌کردم. سعی می‌کردم مجبورش کنم خوب رفتار کنه؛ چون دیگه ذره‌ای انرژی برام نمونه بود که سرعتم رو کم کنم و سعی کنم بفهمم احساسات ایفا چیه و اون رو آروم کنم. خجالت می‌کشیدم اگه پدر و مادرهای دیگه، به جای اینکه شاهد عشق و همکاری بین ما باشن، می‌دیدن که بچه‌م شلوغش کرده و من هم ظاهراً هیچ کاری در این باره نمی‌تونم انجام بدم (همچنین می‌تونم بگم خیلی از اون زمانی گذشته که بچه‌م نوپا بود و اینکه همه‌مون تجربه‌ش رو داریم). از اینکه تهدیدش کرده بودم احساس خیلی بدی پیدا می‌کردم، بعد هم فراموش کردن خریدها. تحمل همه این‌ها دیگه از توانم خارج بود. من هم به محض اینکه به آغوش امن کسی می‌رسیدم که من رو می‌شناسه و دوستم داره به گریه می‌افتادم.

حالا می‌خواهم تصور کنم ماجرا برای ایفا چگونه است:

سلام مامان. من هنوز نمی‌تونم بنویسم و حتی حرف زدن رو کامل یاد نگرفتم؛ اما اگه می‌تونستم احساسم رو بیان کنم، این رو می‌گفتم:

خیلی کمکم می‌کرد اگه به جای اینکه من رو به عنوان «بی‌تربیت» قضاوت کنی و اون طوری درباره من توضیح بدی، سعی می‌کردی بفهمی چه اتفاقی داره بین ما می‌افته.

توی مهدکودک یه احساس ناراحتی درونی داشتم، چون حس می‌کردم تو باید اونجا می‌بودی و من هم باید با تو می‌بودم. بعد، وقتی اومدی من مشغول یه بازی مشکل بودم. تو به من گفتی همین الان باید بریم و من کاپشنم رو بپوشم. من گفتم «نه». بعد تو اصرار کردی و بعد من جیغ زدم و بعد تو خوشحال نبودی. خوب پیش نرفت.

بیا ببینیم چرا من گفتم «نه». من عادت کردم این رو بگم وقتی همه چی خیلی سریع برای من پیش می‌ره و می‌خوام آروم‌ترش کنم. نمی‌خوام بهانه‌گیر یا زورگو باشم. فقط این واکنش غیرارادی منه، چون من از تغییرات ناگهانی که انتظارش رو ندارم متنفرم. تو این قدر حواست پرت بود و عجله داشتی که من نمی‌تونستم با تو ارتباط برقرار کنم و این من رو ترسوند. من وقتی می‌ترسم، عصبانی هم می‌شم. تو همیشه به این فکر می‌کنی که چی باید توی آینده اتفاق بیفته، اما من توی حال زندگی می‌کنم و می‌خوام تو هم با من توی حال باشی؛ وگرنه من احساس تنهایی می‌کنم و ناراحت می‌شم.

وقتی دیر کردی، نیاز داشتم که آروم باشی و توضیح بدی چه اتفاقی افتاده که دیر کردی. بعد می‌خواستم توضیح بدی که بعدش قراره چی بشه تا من هم بتونم سر دربیارم. هنوز یاد نگرفتم چطور انعطاف‌پذیر باشم. به خاطر همین، موقع تغییرات ناگهانی بیشتر از تو به زمان نیاز دارم. پوشیدن کاپشنم و متوقف کردن کاری که در اواسطش بودم، یه دفعه برام خیلی سخت بود. شرط می‌بندم اگه وسط یه کار پیچیده بودی (بازی کردن برای من این طوریه)، ناراحت می‌شدی اگه کسی مزاحمت می‌شد.

وقتی می‌خوای کارم رو قطع کنی، هر کاری که هست، چه بازی کردن باشه یا دویدن، ازت می‌خوام یه خبر به من بدی. من برای هر چیزی یه خبر خاص لازم دارم: تموم کردن بازی، پوشیدن کاپشنم، رفتن توی کالسکه. من به زمان نیاز دارم تا همه چیز رو درک کنم. اگه می‌دونی برنامه چیه، به من بگو و به من فرصت بده درکش کنم. شاید نیاز باشه پنج دقیقه قبل از زمانی که باید بازی رو متوقف کنم، به من خبر بدی و شنیدنش ممکنه برام سخت باشه. بعد سه دقیقه. بعد یه اخطار یه دقیقه‌ای. اگه هنوز نمی‌تونم فکرم رو بکنم که وقتی داخل هستیم کاپشنم رو بپوشم، اون رو با خودت بیار بیرون و اونجا ازم بخواه بپوشمش. یکی از تغییراتی که ازش بدم می‌آد وقتی که بعد از دویدن مجبور باشم سوار کالسکه بشم. جایی برای تخلیه انرژی و وجود نداره؛ بنابراین با پر خاشگری خودش رو نشون می‌ده.

وقتی به من می‌گی «نه» نگم، ندوام و جیغ نزنم و به من می‌گی که عاقبت این کارهام چیه،

این کمکی نمی‌کنه. دلش اینه که هنوز اون مهارت رو پیدا نکردم که به آینده و نتایج احتمالی رفتارم فکر کنم. اون مسیرهای عصبی به موقع خودشون به کار می‌افتن. در حال حاضر وقتی من رو توپیخ می‌کنی، باعث می‌شه فکر کنم تو درک نمی‌کنی؛ پس بیشتر می‌ترسم و بیشتر عصبانی می‌شم و مجبور می‌شم بیشتر «نه» بگم. وقتی غرق در این احساسات شدم، نمی‌تونم ساکت و آرام باشم.

چیزی که کمک می‌کنه اینه که سعی کنی مشکل رو تشخیص بدی و طوری اون رو بیان کنی که برای من معنی داشته باشه. مثلاً «تو ناراحتی، چون نمی‌خواهی این بازی با حال تموم بشه». وقتی تو ناراحتی و ترسم رو با کلمات بیان می‌کنی، من هم یاد می‌گیرم که از کلمات استفاده کنم. بعد می‌تونم بهتر ارتباط برقرار کنم و کمتر کنترل رو از دست بدم.

اگه عصبانی بشی یا به من بگی احمقانه رفتار می‌کنم، لج می‌کنم یا جیغ می‌زنم. می‌دونم وقتی استرس و عجله داشته باشی، سخته که به برقراری ارتباط با من فکر کنی، به جای اینکه از من بخوای کارهایی رو انجام بدم یا به شیوه‌ای خاص رفتار کنم. اما وقتی تبادل دوطرفه‌ای داریم که من در اون احساس توجه، دیده شدن، دوست داشته شدن و درک شدن می‌کنم، بعد احساس آرامش می‌کنم و احساساتم به شکل رفتار نامناسب بروز پیدا نمی‌کنن.

توی داروخانه، اگه به من گفته بودی چه فکری داشتی و چه کار می‌کردی، می‌تونستم بهت کمک کنم؛ اما چون فقط به من گفתי خوب باشم، من ازت تقلید کردم و چیزها رو از قفسه‌ها برداشتم. لطفاً من رو در کارها مشارکت بده، حتی اگه فکر می‌کنی وقت نداری. به هر حال، زمان زیادی می‌بره؛ چون تو حالا همون زمان رو صرف تذکر دادن به من می‌کنی.

گرچه تو گریه می‌کردی، بابا دوست داشت و تو رو در آغوش گرفت. چقدر خوب بود که اون قضیه فراموش کردن خریدها رو درک کرد. من هم به همین احتیاج دارم. اگه ما هم توی مهدکودک، وقتی به خاطر قطع شدن بازی ناراحت بودم، همدیگه رو بغل می‌کردیم، فکر می‌کنم هر دومون بهتر پشت سرش می‌داشتیم. مامان، چون که تو می‌دونی من و تو همیشه باهم هستیم، ظاهراً بیشتر به چیزهایی که مردم ممکنه فکر کنن اهمیت می‌دی. من این رو درک می‌کنم، اما وقتی خودت رو از دید اون‌ها قضاوت می‌کنی، این کمکی نمی‌کنه.

مامان، به زودی می‌تونم ناکامی رو تحمل کنم، درخصوص برنامه‌ها انعطاف‌پذیر باشم، به جای اینکه نامناسب رفتار کنم، می‌تونم احساساتم رو با کلمات بیان کنم و همچنین یاد می‌گیرم که احساسات تو رو درک کنم و در نظر بگیرم، چون این رو از فکر کردن به احساساتم یاد می‌گیرم.

و نگران اینکه مادر خوب یا بدی هستی نباش. تو بهترین مامان دنیا هستی و تنها مامانی که من می‌خوام.

زمان را در ابتدا به شکل مثبتی صرف کنید، نه اینکه در آینده به شکل منفی این کار را انجام دهید

پدر و مادر شدن همیشه وقت گیر است. بهتر است با پیشگیری از مشکل این زمان را به طور مثبت صرف کرد، تا اینکه بعد از بروز مشکل آن زمان را به طور منفی صرف کنید. اگر سرعتان از فرزندان بیشتر باشد، اگر احساساتشان را برایشان بیان نکنید، اگر در خصوص برنامه‌های خودتان به آن‌ها خبری ندهید، اگر آن‌ها را در هیچ کاری مشارکت ندهید، متوجه خواهید شد همان زمانی را که فکر می‌کردید ذخیره کرده‌اید در عوض صرف تذکر دادن به آن‌ها می‌کنید. به هیچ وجه نمی‌توانید از صرف زمان برای فرزندان شانه خالی کنید؛ پس چرا این زمان را به طور مثبت صرف نکنید؟ خوشحالم از اینکه بگویم وقتی جینا یاد گرفت سرعتش را کم کند، با بودن در زمان حال و دیدن موقعیت از دیدگاه ایفا و بیان احساسات به جای او، ارتباطش را با دخترش حفظ کرد و رفتار ایفا هم بهتر شد.

تمرین: چگونه مشکلات را پیش بینی کنیم

اگر درصدد تغییر وضعیتی هستید که برای فرزندتان دشوار خواهد بود یا می دانید وضعیت چالش برانگیز جدیدی پیش رو است، بهتر است لحظه ای دست نگه دارد و هم زمان تصور کنید بودن به جای فرزندتان چگونه است. همچنین تصور کنید چه می گفت اگر می توانست احساساتش را بشناسد و می دانست چه چیز کمکش خواهد کرد. آن ها را بیان کنید. سعی کنید آن را به صورت نامه ای به خودتان از دیدگاه فرزند یا نوزادتان بنویسید، مانند کاری که پیش تر انجام دادم. نوشتن آن می تواند واقعاً به شما کمک کند به ذهنیت فرزندتان پی ببرید و می تواند این موضوع را روشن تر کند که چگونه هر دوی شما می توانید اوقات آرام تری داشته باشید.

کمک به رفتار با بیان کردن احساسات در قالب کلمات

وقتی می‌خواهیم کودکی (یا هرکسی) دست از رفتاری بردارد، پیشنهاد روش جایگزین کمک می‌کند، مانند آنچه در مثال زیر اتفاق می‌افتد:

جونیور پسر چهارساله جان عادت داشت هر روز صبح از خواب بیدار شود و جیغ بزند، به اتاق پدر و مادرش برود و به جیغ زدن ادامه بدهد تا وقتی او را در آغوش بگیرند.

یک روز صبح، جان به پسرش پیشنهاد داد شاید از امتحان کردن روشی جدید خوشش بیاید: اینکه بدون جیغ و داد وارد اتاق خوابشان بشود. او به جونیور گفت: «می‌تونی فقط بگی صبح‌به‌خیر مامان و بابا. من بغل می‌خوام لطفاً.» جونیور سعی کرد این کار را بکند؛ اما هنوز گریه می‌کرد.

مادر جونیور از او پرسید: «وقتی بیدار می‌شی احساس تنهایی می‌کنی؟» و او با سر تأیید کرد. آن‌ها پیشنهاد دادند که می‌تواند این را به جای آن بگوید: «صبح‌به‌خیر مامان و بابا. من تنهام و بغل می‌خوام لطفاً.» این اوضاع را بهتر کرد. جونیور هر روز صبح می‌پريد داخل اتاق، جمله جدیدش را می‌گفت و بغل گرفته می‌شد.

بعد از چند روز، پدر و مادر گفتند: «تو تنها به نظر نمی‌آی. می‌تونی خوشحال باشی و همچنان در آغوش گرفته بشی.» در آخر، جونیور جمله جدید صبحگاهی داشت: «من حامل خوبه و یه بغل می‌خوام.»

داستان جان و جونیور نشان می‌دهد که چگونه بیان احساسات در قالب کلمات می‌تواند مسیرشان را تغییر بدهد. این برای بزرگسالان هم صادق است.

به عنوان پدر یا مادر، ممکن است سخت باشد که در پس اشک‌ها و جیغ‌ها احساس فرزندان را تشخیص دهید، چون نمی‌خواهید فکر کنید که فرزندان رنج می‌برد. برای شما پیدا کردن نامی برای رنج به نظر آن را بدتر می‌کند؛ اما این طور نیست، معمولاً آن را بهتر می‌کند. زمان می‌برد تا هرچیز را با کلمات بیان کند؛ اما وقتی کودکی ناراحت است، پیدا کردن کلمات حتی برایش سخت‌تر می‌شود، پس این وظیفه شماست.

وقتی فلو کودکی نوپا بود، من او را برای شنا به استخر محلی می‌بردم. یک روز نمی‌توانستم بروم؛ بنابراین شوهرم او را برد.

جلسه شنای آن‌ها خوب پیش رفت تا زمانی که وقت رفتن فرا رسید و شوهرم برگشت تا از پله‌ها بالا برود. معمولاً ما وقتی به داخل استخر می‌رفتیم، از پله‌ها استفاده می‌کردیم و معمولاً از طریق آسانسور استخر را ترک می‌کردیم. بنابراین فلو که ۲۲ ماه داشت، گفت «نه» و روی زمین نشست.

این رفتار نامناسب بود. این با تعریف معمولی رفتار «بد» جور درمی‌آید؛ اما فلو بد رفتار نمی‌کرد. او فقط می‌خواست روال مانند همیشه باشد. او هنوز انعطاف‌پذیری را یاد نگرفته

بود یا اینکه چطور آنچه را می‌خواست به‌طور واضح بیان کند. همسر شتاب‌زده و مضطربم به‌جای اینکه زمان صرف کند تا ببیند این «نه» برای چیست، او را بلند کرد تا از پله‌ها بالا برود که این اصلاً آن چیزی نبود که او می‌خواست؛ بنابراین شروع به جیغ‌زدن کرد. وقتی به خانه رسیدند، هر دو خیلی عصبانی بودند. بعد از اینکه داستان را شنیدم، به چشمان درشت آبی‌اش نگاه کردم، هنوز پراز اشک بود و گفتم: «منتظر بودی که دکمه آسانسور رو فشار بدی، مگه نه؟» سرش را کمی با تأیید تکان داد. «بابا نمی‌دونست دلیل اینکه می‌خواهی بری توی آسانسور و از پله‌ها نری اینه، می‌دونست؟» سرش را به‌نشانه نفی تکان داد.

چیزی که از این تجربه یاد گرفتیم این است که اگر می‌خواهید حالت معمولی و مطلوب را تغییر بدهید، احتمالاً لازم است که از قبل چندین بار به او خبر بدهید: کمی تصویرسازی ذهنی و حتی احتمالاً کمی هم تمرین.

وقتی توضیحات بی‌فایده‌اند

من خوش‌شانس بودم که توانستم حدس بزنم مشکل چیست؛ اما اغلب این شرایط پیش می‌آید و نمی‌توانید حدس بزنید. شاید شما فرزندان را به چیزی که می‌خواستید لذت‌بخش باشد برده باشید، مثل شنا کردن؛ اما همه چیز به گریه منتهی شده است و یافتن دلیل آن ناممکن به نظر می‌رسد.

طبیعی است که به دنبال نوعی اطمینان باشید درباره اینکه چرا کودک گریه می‌کند یا فریاد می‌زند یا از انجام کاری امتناع می‌کند؛ در غیر این صورت احساس عدم کنترل می‌کنید. اما واقعاً اشکالی ندارد که ندانید و کنج‌کاو بمانید. دلیلی که والدین بیشتر از همه به آن متوسل می‌شوند این است: «علتش اینه که خسته‌س.» و ممکن است یکی از عوامل این آشفتگی نباشد. اما به یاد دارم در کودکی این توضیح را می‌شنیدم و این به عصبانیت من اضافه می‌کرد؛ چون انعکاس دقیقی از احساسم نبود و باعث می‌شد احساس کنم درک نشده‌ام. توجیه «خسته بودن» بسیار مورد علاقه والدین است؛ اما فکر می‌کنم ما می‌دانیم که چه کسی واقعاً خسته است و منظورم بچه نیست!

تفسیرهای دیگری برای رفتار نامناسب کودک وجود دارند که ممکن است شنیدنشان برای کودک حتی خطرناک باشد. اگر آماده تشخیص آن‌ها در خودتان هستید، اصلاح کردن آن‌ها را آغاز کرده‌اید:

- «فقط برای جلب توجه این کار رو می‌کنه»

همه در هر سنی که باشند به توجه نیاز دارند. اگر کودک خود به خود توجه کافی دریافت کرده است و هر زمان به توجه نیاز داشته باشد آن را دارد و باعث شود احساس امنیت کند، مجبور نیست از روش‌های ناهنجاری برای جلب توجه استفاده کند. اگر این صحت دارد که فرزندان رفتار نامناسبی برای جلب توجه انجام می‌دهد، از او بخواهید به جای این کار درخواست توجه کند.

دخترم قبلاً از من می‌خواست به او سیب بدهم؛ در حالی که واقعاً آن را نمی‌خواست. چیزی که او می‌خواست این بود که خوشحال به نظر برسم و به او لب‌خند بزنم. وقتی دیدم سیب‌هایی را که به او می‌دهم نمی‌خورد، متوجه شدم و از او خواستم به جای آن، درخواست توجه کند. این تبدیل به بازی سرگرم‌کننده‌ای بین ما شد و سیب‌های کمتری هم هدر رفتند. او به خاطر چیزی که همه ما گاهی به آن نیاز داریم، یعنی توجه، احساس شرمندگی نمی‌کرد.

- «داره بامبول بازی در می‌آره»

بچه‌های نوپا مهارتی ندارند برای اینکه با قصد قبلی کاری انجام بدهند؛ آن‌ها فقط خودشان‌اند، نه اینکه قصد آزارتان را داشته باشند. نوزادان و کودکان فقط

احساساتشان‌اند. آن‌ها هنوز یاد نگرفته‌اند که احساساتشان را درک کنند، آنچه را می‌خواهند تشخیص دهند و آن را درخواست کنند. برای این کار نیاز به کمک دارند. وقتی فرزندان جیغ می‌زنند، به‌همراه لگدزدن و شاید هم کوبیدن سر، یک راهبرد ازبیش‌برنامه‌ریزی‌شده را اجرا نمی‌کند. او احساساتی دارد و به کمک نیاز دارد تا آن‌ها را به‌طرز مناسب‌تری بیان کند. دیر یا زود به آن می‌رسد.

اگر احساس می‌کنید کودکی با سن بیشتر سعی دارد شما را بازی بدهد و شلوغ کردن‌هایش بیشتر شبیه نمایشی ناعرفه‌ای باشد تا گریه‌وزاری واقعی، می‌توانید بگویید رفتارش برایتان چگونه است و آنچه را او سعی می‌کند به شما بگوید با کلمات بیان کنید؛ مثلاً «احساس می‌کنم داری سعی می‌کنی گولم بزنی تا بذارم تکالیفت رو انجام ندی. فکر می‌کنم ناراحتی از اینکه تنها خودت انجامش بدی. به جاش تا وقتی تکالیفت رو انجام می‌دی، من کنارت می‌شینم».

- «دقیقاً می‌دونه چطور عصی م‌کنه»

تنها به این دلیل که واکنش فرزندان به ناکامی برایتان ناخوشایند است به این معنی نیست که او تأثیر آن را یا روش رسیدن به آن تأثیر را می‌داند. دخترم وقتی در راه بازگشت به خانه روی پله نشست، سعیش بر این نبود که من را عصی کند؛ گرچه لحظه‌ای از این کار ناراحت شدم. همچنین وقتی در استخر روی زمین دراز کشیده بود، هدفش این نبود که پدرش را عصبانی کند. او فقط کلماتی را که برای بیان خواسته‌اش لازم داشت هنوز بلد نبود. کودکان زمانی مهارت استفاده از کلمات را برای توصیف احساساتشان و خواسته‌هایشان یاد می‌گیرند که ما آن را برایشان الگوسازی کنیم. درباره آن فکر کنید: یادگیری این مهارت پیچیده‌تر است از یادگرفتن درخواست بیسکویت، به‌خصوص زمانی که احساسات شدیدی در میان باشند.

- «اون یه مشکلی داره»

برخی از کودکان مهارت‌های اجتماعی را آهسته‌تر از دیگران می‌آموزند، برخی مقابله با ناکامی برایشان سخت است، برای بعضی‌ها زمان بیشتری طول می‌کشد تا یاد بگیرند چگونه انعطاف‌پذیر باشند و مشکل را حل کنند. این باعث ایجاد مشکلاتی برایشان و برای شما می‌شود. بیشتر افراد احتمالاً فکر می‌کنند اگر مجبور باشید به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید، روی زمین نشستن و جیغ زدن برای بچه نوپا مقتضای سنش است؛ اما برای کودک شش یا هفت‌ساله چطور؟ معمولاً انتظار می‌رود فرزندان آن مرحله را پشت‌سر گذاشته باشند. اما بعضی از کودکان برای پی‌بردن به آن احساسی که دارند و یافتن راه‌های مناسب برای ابراز یا مهار کردنشان به کمک بیشتری نیاز دارند. آنچه واقعاً کمک می‌کند این است: کسی که حامی او است، یعنی شما، آن را به‌درستی بیان کنند.

شما همیشه نمی‌توانید بفهمید چه اتفاقی در حال رخ دادن است؛ اما مهربان بودن به جای تنبیه‌گر بودن هنگام ناراحتی‌شان همکاری در آینده را تقویت می‌کند و باعث بهبود روابطتان می‌شود، نه اینکه مانع آن شود.

اگر بابت رفتار فرزندان به کمک یا اطمینان خاطر نیاز دارید، چون به نظر می‌رسد نسبت به هم‌سالانش زمان بیشتری در یک مرحله مانده است، مشاور خانوادگی یا مددکار اجتماعی را ملاقات کنید. دکتران یا روشش باید بتواند شما را به‌سوی کمکی که نیاز دارید هدایت کند. این ممکن است به تشخیص مشکل منجر شود، ممکن است احساس آسودگی به شما بدهد و باعث شود کمک و حمایت بیشتری دریافت کنید.

جنبه منفی تشخیص این است که مثل قضاوت است، توقفی کامل. این یعنی ممکن است در را به روی بررسی و یادگیری درک کردن احساسات پشت هر رفتار ببندد. تشخیص می‌تواند بهانه‌ای برای رفتار شود. این خطر وجود دارد که ممکن است فکر کنید اوضاع هرگز بهتر نخواهد شد و خوش‌بینی خودتان را درباره آن مسئله از دست دهید.

یا بدتر، وضعیتی که نیازی به درمان پزشکی ندارد ممکن است برایش از درمان‌های پزشکی استفاده شود. بیایید نگاهی به «اختلال کم‌توجهی»^{۲۷} بیندازیم. به این فکر کنید: کودکانی که در ماه آگست به دنیا آمده‌اند نسبت به آن‌هایی که در ماه سپتامبر به دنیا آمده‌اند بیشتر به اختلال کم‌توجهی دچارند. به باور من این نشان می‌دهد مسئولان تمایل دارند نتیجه بگیرند آن‌هایی که در ماه آگست به دنیا آمده‌اند نوعی اختلال دارند؛ نه اینکه نتیجه بگیرند آن‌ها فقط نسبت به بچه‌هایی که یک سال زودتر به دنیا آمده‌اند کم‌تر بالغ شده‌اند. این به آن معنا نیست تمام داروهایی که برای مهار کردن رفتار طراحی شده‌اند بد هستند، فقط اینکه باید آخرین راه حل باشند.

اگر احساس می‌کنید نمی‌توانید با رفتار فرزندان کنار بیایید، هرچه زودتر کمک حرفه‌ای دریافت کنید؛ چون هرچه زمان طولانی‌تری عاداتی داشته باشیم که به رابطه‌مان با فرزندان کمکی نمی‌کنند، رفع کردن آن‌ها بیشتر زمان می‌برد. پدر یا مادر تا چه حد باید سختگیر باشند؟

سه رویکرد اصلی برای هدایت رفتار کودک عبارت‌اند از:

۱. سخت‌گیر بودن؛ ۲. آسان‌گیر بودن؛ ۳. همکاری.

۱. سخت‌گیر بودن احتمالاً رایج‌ترین روشی است که مادر خصوصاً انضباط کودک به آن فکر می‌کنیم. این به معنای تحمیل خواسته بزرگسالانه خودمان به کودک است. به عنوان مثال، شما اصرار می‌کنید فرزندان اتاقش را تمیز کند و اگر این کار را نکند، او را تنبیه می‌کنید. هیچ‌کس از اینکه خواسته فرد دیگری بر او تحمیل شود خوشش نمی‌آید و کودکان هم استثنا نیستند. برخی از کودکان ممکن است مطیع باشند؛ اما به هیچ‌وجه همه

آن‌ها این‌گونه نیستند. این رویکرد به بن‌بست، بُردِ وباخت، تحقیرشدن، و عصبانیت منجر می‌شود. خطر در اینجا این است چیزی که شما الگوسازی می‌کنید «حق به جانب بودن» و «انعطاف‌ناپذیر بودن» است و اینکه خودتان تحمل کمی در برابر ناکامی دارید. با تحمیل زورگویی خودتان به فرزندان ممکن است ناخواسته به او بیاموزید همیشه حق به جانب و انعطاف‌ناپذیر و نابدبار باشد. آن وقت ممکن است دچار چرخه‌ای از انعطاف‌ناپذیری متقابل شوید یا، به عبارت دیگر، بن‌بست‌ها و پرخاش‌ها یا صرف‌نظرکردن از برقراری ارتباط با شما. این راهبرد درازمدت خوبی برای رابطه‌ای آرام با فرزندان نیست. معنایش این نیست که شما هرازگاهی نگویند «اسباب‌بازی‌ها رو جمع کن. همین الان!»؛ اما این نوع ارتباط باید استثنا باشد، نه روش معمول. اگر مستبد بودن بهترین روش‌تان برای ارتباط با فرزندان است، شما همچنین رابطه آینده آن‌ها با قدرت را به خطر می‌اندازید. ممکن است مانع از این شود که آن‌ها بتوانند با افراد بالادست همکاری کنند یا بتوانند خودشان رهبر باشند یا ممکن است دیکتاتور تربیت کنید. به‌طور خلاصه: تحمیل مداوم خواست خودمان به کودک نه بهترین راه برای پرورش اخلاق یا همکاری است و نه راه خوبی برای داشتن رابطه‌ای خوب با آن‌ها.

۲. آسان‌گیر بودن زمانی است که شما هیچ استاندارد یا انتظاراتی را به فرزندان ابلاغ نمی‌کنید. اغلب هنگامی که والدین هیچ مرزی برای فرزندانشان ندارند، این واکنشی علیه تربیت اضطراب‌محور و ریسک‌گریز است یا واکنشی به تربیت سخت‌گیرانه خودشان. برخی از کودکان ممکن است بتوانند استانداردها و انتظاراتی را برای خودشان تعیین کنند؛ اما همه آن‌ها نمی‌توانند. کودکی که نمی‌داند چه انتظاری از او می‌رود ممکن است احساس سردرگمی و ناامنی کند. گاهی ما والدین آن قدر مصمم هستیم که کاری را تکرار نکنیم که والدین مستبدمان انجام دادند؛ در نتیجه از آن طرف بام می‌افیم و اصلاً هیچ مرزی برای فرزندانمان تعیین نمی‌کنیم. اگر درخصوص آن فکر کنید، در آن شرایط همچنان رفتارمان بیشتر در واکنش به والدین خودمان است تا موقعیتی که در حال حاضر با آن روبه‌رو هستیم. با این حال، آسان‌گیر بودن همیشه هم بد نیست و ممکن است گاهی بهترین راه حل برای وضعیت فعلی باشد، چون بعضی اوقات عاقلانه است انتظاری را که از فرزندمان داشتیم کنار بگذاریم، به این دلیل که او آمادگی‌اش را ندارد. به عنوان مثال، ممکن است مرتب کردن برای فرزند بزرگ‌ترتان راحت باشد؛ اما فرزند دیگرتان احساس ناراحتی کند. بنابراین به جای اینکه دعوا کنید، دعوایی که در آن برنده‌ای وجود نخواهد داشت و حسن‌نیت در آن از بین خواهد رفت، اگر کودک آمادگی‌اش را ندارد تا کاری را انجام دهد که شما می‌خواهید او درنهایت بتواند انجام بدهد، فعلاً آن انتظار را رها کنید. این یعنی اصرار نکردن بر اینکه اسباب‌بازی‌ها فوراً سر جای خودشان گذاشته شوند. این

لرؤماً به معنای تسلیم شدن نیست؛ بلکه عمداً تصمیم می‌گیرید تعیین مرز را برای فرزندان به تعویق بیندازید، تا زمانی که آمادگی اش را داشته باشد. آسان‌گیر بودن می‌تواند راه حل کوتاه مدت مثبتی باشد، تا زمانی که فرزندان برای روش مشارکتی آماده شود.

۳. روش مشارکتی زمانی است که شما و فرزندان برای حل مشکل باهم مشورت می‌کنید. بنابراین شما بیشتر مشاور هستید تا دیکتاتور. این رویکردی است که به آن علاقه مندم، چون درباره تلاش در راستای یافتن راه حلی با یکدیگر برای مشکل است.

بنابراین، روش مشارکتی چیست و چگونه کار می‌کند؟

۱. با توصیف احساسات مشکل را تعریف کنید: «می‌خوام اوقات مرتب باشه و دوست دارم تو مرتبش کنی»؛

۲. احساسات پشت رفتار را بیابید. کودک ممکن است در این باره به کمک نیاز داشته باشد. به عنوان مثال، «احساس می‌کنی این ناعادلانه است که تو اتاق رو تمیز کنی، در حالی که دوست نامرتبش کرده؟»، «سخته که این کار رو انجام بدی و احساس می‌کنی مرتب کردن تا ابد طول می‌کشه؟»؛

۳. احساساتش را تأیید کنید: «من درک می‌کنم که ناعادلانه به نظر می‌رسه» یا «شروع هر کار بزرگی ممکنه سخت باشه»؛

۴. راه حل‌های همفکرانه: «باین حال می‌خوام اتاق مرتب باشه. آسون‌ترین روش برای انجام این کار چیه؟»؛

۵. تا پایان کار ادامه بدهید و هر مرحله‌ای را که لازم بود تکرار کنید. و فرزندان را قضاوت نکنید.

مرحله ۲ ممکن است دشوار باشد، زیرا گفتن چیزی که نمی‌خواهید آن را تأیید کنید می‌تواند سخت باشد؛ اما با تأیید نکردن احساسی که فکر می‌کنید نامناسب است، احتمال اینکه فرزندان پایش را در یک کفش بکند بیشتر است. از آنجاکه فرزندان ممکن است نتوانند هر احساسی را که دارد بیان کنند، شما ممکن است مجبور باشید از رویکردی چندگزینه‌ای برای پیدا کردن احساسات پشت آن مشکل، مانند مثال بالا، استفاده کنید.

وقتی احساساتش را پیدا کردید، می‌توانید مشکل را دوباره تعریف کنید که چنین جمله‌ای نیست «اتاق خیلی شلوغه، بهتره مرتبش کنی، وگرنه همه اسباب بازی‌ها رو می‌ندازم دور». این کار فقط باعث شرمساری و تهدید و ایجاد خشم خواهد شد. به جای آن همدلی کنید. این کار به تمرین نیاز دارد و ممکن است غیرعادی به نظر برسد؛ اما کودکان وقتی احساساتشان در نظر گرفته شود، یاد می‌گیرند احساسات دیگران را در نظر بگیرند.

وقتی باهم به راه حل‌ها فکر می‌کنید، مهم است سکان را به دست فرزندان بدهید و هر کاری را که پیشنهاد می‌کند فوراً رد نکنید. خب، او ممکن است پیشنهاد بدهد: «می‌تونیم

بذاریم اتاق همین‌طور که هست بمونه». به این توجه کنید: «آره، می‌تونیم همین کار رو بکنیم. تو ممکنه از این راه حل خوشحال باشی؛ اما من باهاش مشکل دارم. نه تنها باعث می‌شه احساس ناراحتی کنم، بلکه تمیز کردن اتاق یا کنار گذاشتن لباس‌های تمیزت برام سخته. دیگه چه کاری می‌تونیم انجام بدیم؟»، «نمی‌دونم». «اشکالی نداره، عجله‌ای نداریم. وقت داری». مهم است که در برابر همه پاسخ‌ها نقش فرد باهوش را ایفا نکنید؛ زیرا با این کار فرزندان را تضعیف می‌کنید. «می‌تونم حالا اسباب‌بازی‌ها رو بذارم سر جاش، بعد یه کم استراحت کنم و بعد تو می‌تونی واسه لباس‌ها کمکم کنی؛ چون تا کردن برام سخته». «باشه، این به نظرم خوبه. موقع تا کردن لباس‌ها که شد بیا و خبرم کن و باهم یه کاریش می‌کنیم».

اگر با روش دیکتاتوری بزرگ شده‌اید، ممکن است فکر کنید این روش ایدئال است. در این حالت، روش مشارکتی ممکن است خیلی طولانی و خسته‌کننده به نظر برسد. با این حال، نکته مهم در اینجا این است که علاوه بر مرتب کردن اتاق، هر دوی شما پذیرای احساس یکدیگر بوده‌اید و بنابراین از رابطه‌تان حفاظت کرده و نحوه سازش و حل مشکل را یاد گرفته‌اید. وظیفه واقعی فرزندپروری مرتب کردن نیست؛ بلکه بودن با فرزندان و کمک به آن‌ها برای پیشرفت است. روش مشارکتی به پرورش مهارت‌های لازم برای رفتار اجتماعی کمک می‌کند که عبارت‌اند از تحمل ناکامی، انعطاف‌پذیری، مهارت‌های حل مسئله، و همدلی.

مطالب بیشتر درباره کج خلقی ها

اگر دیدید کودکی اوقات تلخی می کند، از آن لذت نمی برد، به عمد این کار را انجام نمی دهد، بعید است که این تاکتیک از پیش برنامه ریزی شده از جانب او باشد. او فقط ناامیدی، خشم، و ناراحتی اش را نشان می دهد.

این موضوع برای کج خلقی ها مانند هر رفتار دیگری که دوست ندارید صادق است: از خودتان پرسید، این رفتار چه احساساتی را منتقل می کند؟ احساسات پشت این رفتار کدام اند؟ وقتی آن ها را حدس زدید یا پیدا کردید، آن احساسات را در نظر بگیرید و تأیید کنید. برای مثال «تو خیلی عصبانی هستی، چون نمی تونم بدارم قبل ناهار بستنی بخوری» و عاقبت وقتی آرامش برقرار شد، با کودک صحبت کنید تا به او کمک کنید راه مناسب تری برای بیان احساساتش پیدا کند. «وقتی برای چیزی که می خوای بهت اجازه نمی دم، می تونی به من بگی که عصبانی هستی. شنیدن برام راحت تره تا وقتی جیغ می زنی».

برای مثال، اوقات تلخی کودکی نوپا ممکن است به علت درماندگی باشد. کودک نوپا تصمیم نمی گیرد که بدخلقی کند؛ این احساس فقط به او دست می دهد. وقتی میانه این احساسات است، ممکن است حتی فراموش کند که عامل ناراحتی اش چه بوده است. بستنی ممنوع شده فراموش می شود. او فقط دچار احساسش است. آنچه من ترجیح می دهم این است که او با جیغ و دادش تنها گذاشته نشود و فرد مراقب با او در گفت و گو بماند. حتی اگر دروقفه ای که او برای نفس کشیدن می ایستد، جمله دلسوزانه ای مانند این باشد: «اوه عزیزم، طفلکی». این یعنی از یک جهت کودک می داند که با این احساس تنها رها نشده است. هیچ کس دوست ندارد تنها برقصد، حتی اگر رقص پیروزی باشد. استثنا ممکن است وقتی باشد که شما، از دید فرزندان، عمداً او را درک نکردید و بنابراین این علت عصبانیتش است، یا اینکه شما نمی توانید احساساتتان را بپذیرید. با این حال، فکر اینکه کودکی به تنهایی اندوه شدیدی را پشت سر بگذارد ناراحت می کند.

نام گذاری احساسی که در پشت بد رفتاری است قطعاً کمک می کند: «تو واقعاً عصبانی هستی، این طور نیست؟» اگر او ناراحت است، به دل داری نیاز دارد: «متأسفم که این قدر ناراحت شدی». این لزوماً با دادن آنچه او می خواهد یکی نیست، چون آن چیز ممکن است ممکن یا پسندیده نباشد. او شاید به این دلیل گریه کند که نمی تواند به ماه برود یا با کوسه ها شنا کند.

کاری که شما می توانید انجام بدهید این است که سعی کنید وضعیت را از دیدگاه کودک ببینید، به خاطر اینکه نمی تواند به آنچه می خواهد برسد به او تسلی دهید، نه اینکه او را تنبیه کنید یا به خاطر درخواست چیزی که شما نمی خواهید یا نمی توانید فراهم کنید سرزنش کنید. کودک یاد خواهد گرفت که احساساتش را به وسیله پذیرفته شدن

احساساتش توسط شخص دیگری بپذیرد؛ کسی که درک می‌کند، می‌تواند آرام بماند، به‌خاطر داشتن چنین احساسات و رفتاری او را شرمگین نمی‌کند، و کسی که احساساتش هرگز نمی‌تواند برایش زیاد از حد یا خیلی بزرگ باشند. مسلماً آن شخص شما هستید.

به‌نظرم گاهی والدین بیش از حد از بدخلقی‌ها وحشت دارند و مرزی تعیین نمی‌کنند، زیرا می‌ترسند باعث بدخلقی شوند. من به والدینی فکر می‌کنم که کودک را با یک دست بغل کرده‌اند و کیسه‌های سنگین و اسکوتر را با دست دیگر گرفته‌اند. بشخصه ترجیح می‌دهم که کودک را در بدخلقی‌اش آرام کنم تا اینکه تمام روز اسکوتر را با خودم حمل کنم؛ اما همه ما محدوده‌های متفاوتی داریم، پس شاید بهتر است سرم در کار خودم باشد!

هیچ‌کس تابه‌حال با احساس شرمندگی یا حماقت خوب نشده است. می‌توانید موقع پریشانی با انجام چنین کارهایی پذیرای فرزندان باشید: با درآغوش گرفتن او، گاهی با ماندن کنارش، هم‌سطح کردن خودتان با او و نشان دادن نگرانی‌تان برای احساسی که دارد، بدون اینکه خودتان غرق در آن احساس شوید. می‌توانید از کلمات برای تأیید احساسی که دارد استفاده کنید یا اینکه فقط از حرکات و نگاه‌های محبت‌آمیز بهره بگیرید. گاهی ممکن است خارج کردن کودک از آن موقعیت ضروری باشد؛ مثلاً اگر خطری برای خودش یا دیگران داشته باشد، یا اگر مزاحم دیگران باشد. پس می‌گویید: «من باید بلندت کنم و ببرمت بیرون، چون نمی‌تونم بذارم به سگ آسیب برسونی/ مزاحم مردم بشی» و بعد کار را انجام دهید.

آنچه بدخلقی را بدتر می‌کند این است که شما هم متقابلاً با فریادزدن یا گلاویز شدن با فرزندان واکنش نشان بدهید. این یعنی عملاً او را به‌خاطر داشتن آن احساسات تنبیه می‌کنید. بی‌توجهی به کودکی که اوقات تلخی می‌کند نیز نوعی انتقام است. کالسکه‌ای را که کودک در آن گریه می‌کند هل ندهید. از فرد کوچکی که در آن قرار دارد رودررو دلجویی کنید و شاید او را برای کمی آغوش و نوازش بلند کنید.

این به این معنا نیست که وقتی کودک بدخلقی می‌کند، کاری را که او می‌خواهد انجام بدهید؛ بلکه یعنی شما نسبت به ناکامی او احساس همدردی نشان می‌دهید. کاری که من انجام می‌دادم این بود که آنچه را اتفاق می‌افتاد بیان می‌کردم: «تو عصبانی هستی که اسکوتر رو برات برنداشتم (یا هر چیزی که به نظر می‌رسد مشکل اصلی باشد)». دیر یا زود قدرت تحمل ناکامی در فرزندان بالاتر می‌رود. هنوز لذتش را به یاد دارم وقتی پس از مدت‌زمانی به‌نظر طولانی احساسی را که فکر می‌کردم دخترم هنگام پریشانی دارد با کلمات بیان می‌کردم، او شروع کرد به بیان احساساتش در قالب کلمات. او می‌گفت: «دارم عصبانی می‌شم» و من عمیقاً از اینکه او تا چه حد پیشرفت کرده است شگفت‌زده می‌شدم.

اگر به خاطر بدخلقی فرزندان تحت فشار قرار گرفته‌اید یادتان باشد به جای واکنش نشان دادن تأمل کنید. به یاد داشته باشید که بدخلقی‌اش را به خودتان نگیرید. نفس بکشید و با خودتان و فرزندان در ارتباط بمانید.

وقتی به مشاهده فرزندان و توجه به حالاتش و تجربه کردن و بیان کردن ادامه می‌دهید تا آنچه را فرزندان می‌خواهد انتقال بدهد پیدا کنید، به تدریج از محرک‌هایی که باعث می‌شوند کنترل احساس و رفتارشان را از دست بدهد آگاه می‌شوید و می‌توانید از بدخلقی‌اش پیشگیری کنید. بسیاری از والدین می‌دانند حالا وقت آن است که فرزندان به طور مثال از گروهی بیرون بیایند، تا اوقات آرامی را با پدر و مادر داشته باشد یا اینکه از محدودیت درون کالسکه خسته شده است و کمی آزادی می‌خواهد تا در اطراف بدود یا اینکه حالا وقت غذا خوردن است، قبل از اینکه گرسنگی بر او چیره شود.

اگر فرزندان با وجود اینکه مرحله نوپایی را پشت سر گذاشته است مرتباً بدخلقی می‌کند یا اگر خودتان درگیر بحث و دعوا با فرزندان می‌شوید یا به بن بست می‌خورید یا از کوره در می‌روید، حالا وقت خوبی است تا فکر کنید درباره اشتباهی که رخ داده است و کار متفاوتی که می‌توانستید انجام بدهید.

هیچ کودکی در پریشانی دائمی نیست. بنابراین اولین وظیفه‌تان این است که توجه کنید کجا، چه زمانی، با چه کسی، و به چه دلیلی دعوا می‌کند تا متوجه شوید محرک‌ها چه هستند.

اگر محرک‌ها چیزهایی مانند تحریک‌پذیری بیش از حد یا سروصدای زیادند، شما می‌توانید برای جلوگیری یا محدود کردن چنین شرایطی اقدام کنید. محرک ممکن است تغییر باشد، مثلاً وقتی از کودک می‌خواهید بازی‌اش را متوقف کند و سر میز بیاید. یا ممکن است متوجه شوید مشکل می‌تواند زمانی باشد که شما بیشتر عجل هستید. خیلی وقت‌ها مشکل این است که ما انتظارات زیادی از کودک داریم. من نمی‌گویم که ما نباید انتظارات زیادی از فرزندانمان داشته باشیم، اما اگر قبل از اینکه آمادگی‌اش را داشته باشند آن‌ها را تحمیل کنیم، فقط آن‌ها و خودمان را ناامید می‌کنیم. همه ما با سرعت‌های متفاوتی رشد می‌کنیم.

وظیفه بعدی، پس از اینکه محرک‌ها را شناسایی کردید، این است که نقش خودتان را در این پریشانی ببینید یا نقش دیگر بزرگسالان، اگر دور از شما این اتفاق می‌افتد، مثلاً در مدرسه. آیا انعطاف‌ناپذیر است؟ اغلب وقتی کودک با رفتارشان با ما ارتباط برقرار می‌کند (چون هنوز یاد نگرفته است احساساتش را بیان کند) به جای فکر کردن به معنی آن رفتار، به اشتباه فکر می‌کنیم که باید سختگیرتر باشیم. حالا این کار ممکن است برای بعضی بچه‌ها «جواب» بدهد. خوب است قبل از اینکه کاسه صبرتان لبریز شود، مرزهایی را تعیین

کنید و به طور منطقی در حفظشان ثابت قدم باشید؛ اما گاهی ممکن است زیاده‌روی کنید و انعطاف‌ناپذیر شوید. این به نوبه‌ی خود سرمشقِ لجوج‌بودن برای فرزندانمان است یا صرفاً آن‌ها را سرخورده‌تر می‌کند و باعث تشدید اوضاع می‌شود. به عنوان مثال، اگر کودک در مدرسه نمراتی را که از او انتظار می‌رود کسب نکند، ممکن است برای معلمان و بزرگسالان طبیعی باشد که فکر کنند باید زمان بیشتری را صرف وظایف معینشان و از اوقات استراحت چشم‌پوشی کنند. اما اگر آن کودک را مشاهده کنید، ممکن است متوجه شوید که نگران است، آرام و قرار گرفتن برایش سخت است و نمی‌تواند تمرکز کند. وادار کردنش به اینکه مدت طولانی‌تری آرام بنشیند او را بدتر می‌کند، نه بهتر. خیلی نادر است که بچه‌شش‌ساله‌ای آن قدر خودش را خوب بشناسد که بتواند به شما بگوید: «من انرژی فیزیکی زیادی دارم. واقعاً نیاز دارم که بیرون بروم قبل از اینکه آرام نشستن برام آسون باشه.» شما باید آن‌ها را مشاهده کنید تا به این پی ببرید.

در مدرسه ابتدایی کوهستان عقاب در فورت ورتِ تگزاس، معلمان با افزایش زمان استراحت بچه‌ها به یک ساعت، یعنی بیش از دو برابر زمانی که قبلاً داشتند، آزمایشی انجام دادند. معلمان ادعا می‌کنند که حالا یادگیری بچه‌ها بیشتر است. آن‌ها متوجه شده‌اند دانش‌آموزان حالا بهتر از دستورات پیروی می‌کنند، سعی می‌کنند بیشتر به طور مستقل یاد بگیرند و در حل مشکلات به تنهایی ابتکار بیشتری نشان می‌دهند. حتی مشکلات انضباطی هم کاهش یافتند. والدین اظهار داشته‌اند فرزندانشان در خانه خلاق‌تر و اجتماعی‌تر شده‌اند. این فقط نمونه‌ای است که نشان می‌دهد تحت فشار گذاشتن بچه‌ها به ندرت راه حلی مناسب است؛ اما پذیرا بودن، دیدن نیازها و خواسته‌هایشان از دیدگاه خودشان، اغلب راه حلی صحیح است.

دلیل آوردن (تنیس دلایل) روشی است که به ندرت با آن می‌شود بچه را وادار به همکاری یا گریه نکردن کرد. بچه‌های خیلی کوچک نمی‌توانند دلایل را درک کنند. از سوی دیگر، همدلی با آن‌ها اغلب همان روش مناسب است. والدین وقتی از دست بچه‌هایشان عصبانی می‌شوند به ندرت به رفتار خودشان توجه می‌کنند. در ذهن آن‌ها، فقط کودک است که اذیت می‌کند و «رفتار بدی» دارد؛ اما هر وضعیتی که بین شما و فرزندتان ایجاد می‌شود، در ارتباطتان با او شکل می‌گیرد. باهم آن را ایجاد می‌کنید. وقتی این طور به مسئله نگاه می‌کنیم، می‌بینیم که ما هم در نحوه رفتارشان نقش داریم. وقتی از حق به جانب بودن و بردو باخت دست بکشیم و به جای آن بیشتر به این فکر کنیم که چگونه می‌توانیم همکاری و مشارکت را الگوسازی کنیم، دیدن نقش خودمان در این مسئله آسان‌تر می‌شود.

غُرزدن

رفتارهایی که به نظر می‌رسد به‌طور ویژه والدین را آزار می‌دهند عبارت‌اند از ناله‌وزاری کردن، غرزدن، وابسته و آویزان بودن، و گریه کردن. این همان گریه‌ای نیست که بچه‌ها پس از افتادن می‌کنند؛ بلکه گریه سوزناک آن‌هاست، درحالی که والدین نمی‌توانند دلیلی پیدا کنند که چرا فرزندشان ناراحت است یا چرا بعد از تلاش‌های قهرمانانه‌ای که پدر یا مادر برای پرت کردن حواسش یا خوشحال کردنش انجام دادند هنوز ناراحت است. وقتی فرزندتان این کار را می‌کند، ممکن است فقط بخواهید جلویش را بگیرید. ممکن است آن را رفتار «بد» بدانید. اما می‌خواهم بدانم آیا رنجشی که در این غرزدن‌ها احساس می‌کنید، ارتباطی با سرکوب احساسات در گذشته دارد، آن هم زمانی که نوزاد یا کودک بودید و احساس ناراحتی و بی‌پناهی می‌کردید؟ رنجستان از فرزندتان ممکن است از شما نشئت بگیرد که نمی‌خواهید به‌خاطر تجربه مجدد احساسات قدیمی مربوط به آسیب‌پذیری رنج بکشید. پس به جای آن سعی می‌کنید فرزندتان را ساکت کنید.

ازسوی دیگر، ممکن است ناله و زاری یا گریه فرزندتان را انتقادی به مهارت‌های فرزندپروری‌تان بدانید. شاید شما این انتظار ناگفته را دارید که بچه‌ها همیشه باید خوشحال باشند. بنابراین، آنچه برای کودک فقط ناراحتی یا تنهایی است ممکن است برای شما یادآور ناتوانی‌تان در برابر وضعیتی باشد که فرزندتان در آن به سر می‌برد.

پلا مدیر ارشد ۴۵ ساله در شرکتی بزرگ است. او با استیو، آشپز و رستوران‌دار، ازدواج کرده است و آن‌ها سه پسر دارند که هشت، دوازده و چهارده ساله‌اند. آن‌ها خانواده‌ای سرزنده‌اند و فعالیت‌های آخر هفته و معاشرت زیادی دارند. فضای خانه شاد و پر جنب و جوش است. بلا و استیو هر دو شغل پرمسئولیتی دارند و وایتا به عنوان پرستار بچه و خدمتکار در طول هفته با آن‌ها زندگی می‌کند. او از زمانی که پسر بزرگ خانواده پنج ساله بود با آن‌ها بوده است.

بلا فکر می‌کند کوچک‌ترین پسرش، فیلیکس، مشکلی دارد. او به من گفت: «فیلیکس خیلی وابسته‌س. با اینکه هشت سالشه، شب و روز به توجه نیاز داره، خیلی بیشتر از توجهی که هر دو پسر دیگه من توی اون سن نیاز داشتن. با خودم گفتم شاید وقتی کوچیک‌تر بوده باهاش خوب ارتباط برقرار نکردم؛ اما فکر می‌کنم این کار رو کردم. واقعاً نمی‌دونم چرا فیلیکس این قدر احساس ناامنی می‌کنه.»

من کنجکاو بودم که چرا بلا تحمل کمی برای وابستگی فیلیکس داشت و چه چیزی احتمالاً در رابطه آن‌ها مشکل ایجاد کرده بود. به بلا گفتم از فیلیکس درباره خواب‌هایش سؤال بپرسد. انتظار نداشتم جوابی در خواب‌هایش پیدا کنم؛ اما این را راهی دیدم برای اینکه فیلیکس حرف بزند و بلا گوش بدهد.

بلا به من گفت: «فیلیکس گفت یه خواب ترسناک دیده که کاملاً تنها بوده و نمی‌تونسته کسی رو پیدا کنه. ازش پرسیدم که تا حالا توی زندگی واقعی همچین چیزی رو تجربه کرده، مطمئن بودم که نکرده. وقتی گفت آره، خیلی تعجب کردم. "یادمه وقتی به دیدن برادرت توی ولز رفتیم، من رو توی ماشین تنها گذاشتی".»

«و وقتی این رو گفت، من هم یادم اومد. برادرم جای خیلی دوردستی زندگی می‌کنه و یه بار که فیلیکس نزدیک دو سالش بود، وقتی رسیدیم خوابیده بود. به خاطر همین من پسرهای دیگه رو بردم داخل، وسایل توی ماشین رو خالی کردم، خریدها رو گذاشتم سر جاشون و دوباره رفتم بیرون که بهش سر بزنم. اون بیدار شده بود و گریه می‌کرد.»

«واقعاً شوکه شدم از اینکه این رو یادش مونده بود. بهش گفتم متأسفم و "تو بیشتر از پنج دقیقه توی ماشین تنها نبودی عزیزم" و همدیگه رو بغل کردیم. تعجب کردم اتفاقی کوچک که مربوط به شش سال پیش بود، هنوز می‌تونست روی اون تأثیر داشته باشه.»

این اتفاق ممکن است برای بلا کوچک و بی‌اهمیت بوده باشه؛ اما احتمالاً برای فیلیکس این‌طور نبود. از بلا پرسیدم آیا فیلیکس قبل یا پس از آن ماجرا در مکان غریبی تنها مانده است؟ او گفت: «نه، اما وقتی بیست ماهش بود، چنان گلودرد سختی گرفت که باید بستری می‌شد. آنتی‌بیوتیک‌ها مؤثر نبودن و یه هفته به کما رفت و به یه دستگاه وصل بود تا برای نفس کشیدن کمکش کنه. وقتی توی کما بود، بعضی وقت‌ها تنها بود؛ اما وقتی از کما بیرون اومد، من یا استیو همیشه باهاش بودیم.»

من گفتم: «بلا، چقدر برات طاقت‌فرسا بوده که پسر ت این قدر مریض بوده که به کما رفته.» او جواب داد: «مشکلی نبود. منظورم اینه که خوب نبود؛ ولی این چیزها می‌گذرن.» وقتی بلا این را گفت، احساس کردم پَس زده شدم و اینکه نگرانی‌ام بی‌دلیل بود. در آن لحظه این‌طور احساس کردم که او (قبلاً و هنوز هم) احساساتش را درخصوص بیماری فیلیکس پَس می‌زند. من شوکه و منقلب شده بودم. تصور می‌کردم که تا این حد مریض بودن چه احساسی برای آن پسر کوچک داشته و همین‌طور والدین او بودن چه احساسی داشته است. بلا گفت: «استیو گفت ما ممکن بود از دستش بدمیم؛ اما من نمی‌تونستم فکرش رو بکنم.» موج دیگری از غم و اندوه را احساس کردم و این را به او گفتم. وقتی به او نگاه کردم، متوجه شدم که او هم اشک در چشمانش حلقه زده است.

گفتم: «ممکنه دلیل وابسته بودن فیلیکس همین باشه، چون مجبور بود به زندگی بجسبه. گرچه وقتی توی کما بود، به‌صورت خودآگاه نمی‌تونست بفهمه که تو اونجا نیستی؛ اما ممکنه از یه طریق دیگه‌ای این رو فهمیده باشه که شاید توضیحی برای خواب تنها بودنش باشه.»

چه این حرف درست بود یا نه، به دلِ بلا نشست و به او کمک کرد تا توضیحی برای رفتار

فیلیکس پیدا کند. این به نوبه‌ی خود همدلی با فیلیکس را برایش آسان‌تر کرد.

اتفاق دیگر ممکن است این باشد که بالاخره بلا به خودش اجازه داد ترس و ناراحتی‌ای را احساس کند که به موجب ازدست‌دادن فیلیکس داشت و مدت‌ها آن را سرکوب کرده بود. کاملاً طبیعی است که بخواهیم احساسات دشوارمان را پنهان کنیم؛ اما وقتی این کار را می‌کنیم، این خطر وجود دارد که نسبت به احساسات دشوار دیگران، از جمله فرزندانمان نیز بی‌تفاوت شویم. در تمام مدتی که بلا احساساتش را درخصوص بیماری فیلیکس سرکوب می‌کرد، احساسات فیلیکس او را آزار می‌داد.

وقتی بلا بالاخره به خودش اجازه داد احساسی را تجربه کند که ازدست‌دادن فیلیکس برایش داشت، آن‌طور که قبلاً ترسیده بود او را از پا درنیاورد. «قبلاً همیشه فکر می‌کردم این تقصیر فیلیکسه که وابسته‌س. فکر می‌کردم برادرهات خوبان، پس تو چرا نیستی؟ حالا می‌فهمم که نمی‌تونی کسی رو به خاطر احساساتش سرزنش کنی.»

بعد از اینکه صحبت کردیم، این بار بلا بود که خواب دیده بود، درواقع، کابوس. او خواب دیده بود که دو تا از خواهرزاده‌هایش و فیلیکس در دریا شنا می‌کردند و دچار مشکل شدند. دخترها نجات پیدا کردند؛ اما فیلیکس غرق شد. بلا از خواب پرید، غرق در اشک و ناراحتی بود و رفت به فیلیکس سر بزنند که صحیح و سالم در خواب بود. کنایه موجود در این عمل او را متعجب ساخت. معمولاً این فیلیکس بود که به اتاق والدینش می‌آمد.

این روزها، اگر بلا از فیلیکس ناراحت شود، مسئولیت این را بر عهده می‌گیرد. او مطمئن نیست این تصمیم فیلیکس بوده است که کمتر وابسته باشد یا خودش نسبت به وابسته بودن او نرم‌تر شده است یا ارتباطش با او بیشتر شده است یا هر سه این‌ها.

به تعداد کودکان و روابطشان با هر کدام از مراقبانشان، دلیل برای وابستگی و غرزدن وجود دارد. دلیل اینکه مطالعه موردی بالا را ذکر کردم، این نبود که نزدیک شدن کودک به مرگ دلیلی معمول برای وابستگی است؛ بلکه دلیلش این است وقتی ما نمی‌خواهیم به احساساتی که فرزندانمان در ما برمی‌انگیزد حساس باشیم، باعث می‌شود در روابطمان با فرزندانمان دچار مشکل شویم. این امر اجازه نمی‌دهد تا حدی که می‌خواهیم صمیمی باشیم و به همین دلیل ظرفیت شادی فرزندانمان را کاهش می‌دهد.

پذیرش و تأیید احساسات (احساسات خودمان و فرزندانمان) مهم است، نه فقط برای سلامت روانی خودمان و آن‌ها، بلکه به عنوان راهی برای شناخت محرک‌هایمان، محرک‌های فرزندانمان و برای به دست آوردن دانش عمیق‌تری از رفتارهایی که همه ما از خودمان بروز می‌دهیم.

تمام احساسات (وابستگی، ارواح داخل کمد، هیولاهای زیر تخت، صرفاً احساس ناراحتی یا ناامیدی شدید) منطقی به نظر می‌رسند، وقتی شرایط زمینه‌ای آن‌ها را پیدا کنیم. اگر

شرایطِ زمینه‌ای واضح نباشند، به این معنا نیست که وجود ندارند. اولین قدم پذیرفتن احساسات کودک است که این به شما کمک می‌کند رفتارش را درک کنید. وقتی این اتفاق افتاد، شما می‌توانید آن را تحمل کنید و در وضعیت بهتری برای همکاری با فرزندتان خواهید بود تا باهم راه‌حلهایی برای ایجاد تغییرات مفید پیدا کنید.



دروغ گفتن والدین

گاهی خانواده‌ها رازهایی دارند که درواقع دروغ‌اند. شما ممکن است حتی این‌طور به آن فکر نکنید. ممکن است فکر کنید این فقط افشانکردن اطلاعاتی است که کودک به آن نیازی ندارد یا حتی ممکن است به او آسیب برساند.

اما وقتی خانواده‌ای اطلاعات را مخفی می‌کند یا دروغ‌هایی در خانواده وجود دارند، حتی اگر اعضای خانواده به‌صورت خودآگاه از حقیقتِ اوضاع مطلع نباشند، قطعاً تأثیر خواهد داشت. دلیلش این است که ما می‌توانیم در درونمان احساس کنیم که چیزی صادقانه و روراست نیست.

اگر دروغ می‌گویید یا اطلاعات را حذف می‌کنید تا از فرزندانتان دربرابر واقعیت مسئله‌ای محافظت کنید، درواقع غرایزشان را تضعیف می‌کنید. شما چیزی متفاوت از آنچه احساس و درک می‌کنند به آن‌ها می‌گویید. این برایشان احساس خوبی نخواهد داشت و اگر نتوانند این ناراحتی را بیان کنند، به احتمال زیاد به‌صورت رفتارهای نامناسب بروز خواهد کرد. این مطالعه موردی در تعلیم ما به‌عنوان روان‌درمانگر استفاده شد تا چیزهایی درباره این پدیده به ما آموزش بدهد.

آقا و خانم ایکس به دیدن یک روان‌درمانگر، دکتر اف، رفتند تا درخصوص رفتار فرزند نوجوانشان، آلف، صحبت کنند. پدر و مادر گفتند رفتار آلف از کنترل خارج شده است. او به مدرسه نمی‌رفت، از مواد مخدر و الکل استفاده می‌کرد، عبوس و غیراجتماعی بود و از کیف مادرش دزدی می‌کرد. آن‌ها از درمانگر می‌خواستند توصیه‌ای بکنند تا بتوانند او را سرب‌راه کنند.

دکتر اف برایشان توضیح داد وقتی کودکی به دوران نوجوانی می‌رسد، احساس نیاز به جدایی از والدینش می‌کند، نیاز به تشکیل یا ملحق شدن به قبیله جدید خودش. وقتی احساس کرد هویت جداگانه‌ای از والدینش ایجاد کرده است، دیگر نیاز نیست آن قدر خودش را کنار بکشد و اوضاع آرام می‌شود. آقا و خانم ایکس اصرار داشتند رفتار پسرشان از این فراتر رفته است.

دکتر اف خواست تا دربارهٔ اوایل زندگی آلف به او بگویند. طوری که ایکس‌ها او را پسر بچه‌ای که شاد و نرمال بوده است توصیف می‌کردند، غیرطبیعی، خشک و بدون تفصیل به نظر می‌رسید. ایکس‌ها به یکدیگر نگاه کردند؛ انگار داشتند چیزی را مخفی می‌کردند. دکتر اف متوجه این موضوع شد. او گفت: «اون چیه که به من نمی‌گین؟» ایکس‌ها ساکت شدند و دوباره به یکدیگر نگاه کردند.

دکتر اف پرسید: «شما دو نفر همیشه رابطه خوبی داشتین؟» آقای ایکس بالاخره گفت: «ما اون موقع باهم نبودیم.» همسرش نگاه تندی به او کرد. «وقتی اون کوچیک بود، از همدیگه

جدا شدین؟» بعد معلوم شد آقای ایکس پدر الف نبود؛ اما تا آنجا که الف اطلاع داشت، او پدرش بود. خانم ایکس گفت پدر واقعی الف «خوب نبود». عیاشی می کرد، الکلی بود و وقتی الف هجده ماه داشت، در تصادفی کشته شد که خودش عاملش بود؛ چون حین مستی رانندگی کرده بود.

خانم ایکس گفت «الف اون رو یادش نمی آد. به هر حال پدرش اصلاً پیشش نبود.» دکتر اف گفت: «شاید به طور خودآگاه یادش نیاد؛ اما شاید در درونش حضور اون رو و بعد حضور نداشتنش رو حس کرده.»

آقای ایکس گفت: «چیزی که ما نگرانش هستیم اینه که این نوع رفتار توی ژنش باشه.» دکتر اف به آن ها گفت رفتار نوعی ارتباط است؛ معنایی دارد: «خب، رفتار الف به شما چی می گه؟»

آقای ایکس گفت: «انگار به ما می گه گورتون رو گم کنین.»

دکتر اف گفت: «تو به الف یه دروغ گفتی، یه دروغ بزرگ. اون نمی دونه دروغه چیه؛ اما ممکنه احساس کرده باشه یه چیزی درست نیست و این اذیتش می کنه.»

ایکس ها گفتند: «دروغ نگفتیم. ما فقط بهش نگفتیم.»

دکتر اف گفت: «دروغ از طریق حذف.»

ایکس ها پرسیدند: «خب، باید چی کار کنیم؟»

«من قصد ندارم به شما بگم چی کار کنین. به هر حال فکر می کنم این می تونه بخشی از این مشکل باشه.»

آقا و خانم ایکس تصمیم گرفتند به پسرشان بگویند. خیلی عصبانی شد. او فهمید که پدر واقعی اش برادری دارد. او رفت تا با برادر پدرش زندگی کند. سخت کار کرد، عملکردش در مدرسه خوب و وارد دانشگاه شد.

پدر و مادرش آرزو داشتند پسرشان رفتار خوبی داشته باشد. تنها کاری که حالا باید می کردند این بود که شکاف رابطه شان را اصلاح کنند. این یعنی درک عصبانیت پسرشان، اعتراف به اینکه ترجیحشان تصویری بی نقص از خانواده ای عالی بود تا گفتن حقیقت، پذیرفتن تأثیری که این مسئله بر پسرشان گذاشته بود، معذرت خواهی و پذیرفتن هر احساسی که پسرشان در این باره داشت. هیچ وقت نفهمیدم این اتفاق افتاد یا نه؛ چون داستان در اینجا تمام شد.

اغلب اوقات، وقتی ترجیح می دهیم چیزی اتفاق نیفتد یا اتفاق نیفتاده باشد، با حذف واقعیت به فرزندانمان دروغ می گوئیم. طبیعی است که بخواهیم از فرزندانمان در برابر احساسات دشوار محافظت کنیم؛ اما مشکل احساساتشان نیست، بلکه این است که ما از احساساتشان وحشت داریم. بنابراین من معتقدم بهتر است آن ها مطلع باشند که مثلاً شما

و همسران مشکلاتی دارید و برای حل آن‌ها تلاش می‌کنید و امیدوارید آن‌ها را حل کنید، به جای آنکه مسائلی را که بر دنیای فرزندان تأثیر می‌گذارند مخفی نگه دارید. اگر نگران باشند، می‌توانید آن‌ها را آرام کنید. اگر چنین اخبار بدی را به فرزندمان نگوئیم، به شکلی که کودک بتواند آن را تاب بیاورد، او به‌هرحال آن‌جَو را احساس خواهد کرد و ممکن است توضیحات بدتری برایش پیدا کند.

من اعتقاد ندارم دروغ گفتن به بچه‌ها خوب است یا دروغ گفتن از طریق حذف واقعیت. بنابراین از نگفتن خبرهای بد به بچه‌ها طرف‌داری نمی‌کنم؛ مثلاً مرگ فردی که برای خانواده مهم است. اما باید با این اطمینان خاطر گفته شود که گرچه حالا به‌شدت غمگین هستیم و اگرچه آن فرد را فراموش نخواهیم کرد، ما به نبودن او عادت می‌کنیم و زندگی ادامه دارد و دوباره از آن لذت خواهیم برد. به همین ترتیب، اگر یکی از والدین که تا حالا در خانه با آن‌ها زندگی کرده است، از آنجا برود، باید قبل از اینکه این اتفاق بیفتد درباره آن صحبت شود و بچه‌ها باید برنامه‌ها و روال پیشنهادی را بدانند که چگونه قرار است زندگی‌شان به پیش برود. به عبارت دیگر، هنوز هم به اندازه کافی هر دو والدین را به‌نحوی منظم و قابل‌پیش‌بینی ببینند.

احتمالاً برای گفتن هر چیزی روشی مناسب برای آن سن خاص وجود دارد. به عنوان مثال، می‌توانید به کودک بگویید: «حالم خوب نیست، دارم می‌رم دکتر و خوشبختانه حالم بهتر می‌شه. متأسفم که زیاد حواسم جمع نیست. نگران بیماری‌م هستم.» این بهتر از مخفی نگه داشتن سرطانتان است. اگر بچه را به فرزندخواندگی گرفته‌اید، بهتر است از ابتدا با روشی که مناسب سنش است به او بگویید تا همیشه بداند و هرگز از فهمیدن آن شوکه نشود.

ما نمی‌توانیم کودکان را از غم‌ها و مصیبت‌های اجتناب‌ناپذیری که زندگی بر سر ما و آن‌ها می‌آورد حفاظت کنیم؛ اما می‌توانیم کنارشان باشیم و با آن‌ها همدردی کنیم و کمک کنیم احساساتشان را بپذیرند، هنگامی که مصیبت به‌طور اجتناب‌ناپذیر اتفاق می‌افتد.

همه کودکان نیاز دارند مطمئن شوند که مهم‌اند، خواستنی‌اند و دوستشان دارند. نه فقط با کلمات، بلکه با نشان دادن عشق به آن‌ها، با شوقی که در صورتان است وقتی آن‌ها را می‌بینید، با تعامل دوطرفه روابطتان، با نقش داشتن در زندگی‌تان و اینکه والدین به خودشان فرصت می‌دهند تا از فرزندانشان و بودن با آن‌ها لذت ببرند. اگر اطلاعاتی را که بر آن‌ها تأثیر می‌گذارند پنهان کنید، انجام این کار به‌طور کامل دشوار است. آن‌ها حق دارند بدانند.

دروغ‌های بچه‌ها

من در مراسم خوشامدگویی والدین جدید در دبیرستان دخترم بودم و مدیر مدرسه، خانم مارگارت کانل، به همه والدین نگاه کرد و رفت سر اصل مطلب. او گفت: «فرزندتون به شما دروغ خواهد گفت.» با خودم فکر کردم: «اوه! دختر من نه، ما رابطه خیلی خوبی داریم.» او ادامه داد: «حتی اگر فکر می‌کنید دخترتون همه چیز رو به شما می‌گه، وقتی وارد نوجوانی شد به شما دروغ خواهد گفت و وظیفه شما اینه که زیاد گندهش نکنین.»

وقتی چند سال بعد درباره این موضوع از مارگارت پرسیدم، او این را به من گفت: «همه دروغ می‌گن. از بین همه کارهای بدی که ما انجام می‌دیم، دروغ گفتن معمول‌ترین و کمتر از همه درباره‌اش فکر می‌کنیم؛ اما به دلایلی، به نظر می‌رسه والدین این گناه رو مهم‌تر از همه گناه‌ها قرار دادن. اگه بچه به کاری کرده که نباید می‌کرد، شاید به کار نسبتاً بی‌اهمیت و می‌گه این کار رو نکرده، بعدش والدین می‌گن "من دخترم رو می‌شناسم، به عیب‌هایی داره، ولی دروغ نمی‌گه" و مشکل اینه که این بچه رو در وضعیت بدی قرار می‌ده. این یعنی مسئله هرچی که باشه، هیچ وقت حل نمی‌شه.»

همه کودکان دروغ می‌گویند. همه بزرگسالان نیز دروغ می‌گویند. خیلی عالی است که این کار را نکنیم؛ چون فرصت بهتری برای گفت‌وگوی مناسب و صمیمیت واقعی به ما می‌دهد. اما همه ما این کار را می‌کنیم و وقتی فرزندانمان هم این کار را می‌کنند، نباید مانند بزرگ‌ترین گناهکاران با آن‌ها برخورد کنیم.

هرچه باشد، ما حرف‌های ضدونقیضی درخصوص دروغ گفتن و اینکه چه وقت گفتن دروغ در فرهنگمان پذیرفتنی است به بچه‌ها می‌گوییم. به آن‌ها می‌گوییم دروغ نگویند؛ اما بعد می‌گوییم وانمود کنند به خاطر شال گردن زشتی که مادر بزرگ برای سومین سال متوالی برای کریسمس بافته است قدردان باشند. اگر درباره آن فکر کنید، می‌بینید کودکان باید درس پیچیده‌ای درباره زمان مناسب برای دروغ گفتن یاد بگیرند.

کودکان همیشه شاهد دروغ گفتن والدینشان هستند؛ مثلاً شنیده‌اند شما از همسرتان خواسته‌اید به همکارانش بگوید که نمی‌توانید به مهمانی کاری بروید، درحالی که واقعیت این است نمی‌خواهید بروید. اگر فرزندان شما شاهد چنین رفتاری در شما بوده‌اند که با قدرت تمام دیگران را متقاعد می‌کنید حقیقت غیر از آن چیزی است که هست، دلیلی وجود ندارد که فرزندان شما فکر کنند شما هرگز به آن‌ها دروغ نخواهید گفت.

وقتی به دروغ گفتن فکر کنید، می‌بینید کار ماهرانه‌ای برای کودک است. اول اینکه، او باید واقعیت جایگزین را تصور کند و بگوید: «این اتفاق افتاد.» بعد باید آن را به همراه آنچه واقعاً اتفاق افتاده است در ذهنش نگه دارد. باید هر دوی آن‌ها را از یکدیگر تمیز دهد تا درست دروغ بگوید و بعد (این واقعاً قسمت هوشمندانه‌اش است) او همچنین باید آنچه را فکر

می‌کنید و آنچه را می‌دانید به خاطر داشته باشد.

کودک نوپا ممکن است رفتارهای فریب‌آمیز انجام دهد؛ مثلاً پشت‌سرتان چیزی را که دوست ندارد بخورد، به سگ بدهد؛ اما درواقع تا سن چهارسالگی به‌روشی که من در بالا توضیح دادم دروغ نمی‌گوید. بعد احساس می‌کند که قدرت استثنایی جدیدی دارد. «وای! من می‌تونم داستان سرهم کنم و مردم حرفم رو باور می‌کنن! این فوق‌العاده‌س!» اغلب، کودکان دروغ می‌گویند چون بزرگسالان اطرافشان دربرابر حقیقت، آرام و ناقضاوت‌گر نیستند. بعضی از کودکان برای رهایی از مشکل دروغ می‌گویند، برخی دیگر دروغ‌های خیالی می‌گویند یا دروغ‌هایی برای خشنود کردن بزرگ‌ترها یا برای خوبی کردن به دیگران.

گاهی کودکان برای گفتن حقیقتی عاطفی دروغ می‌گویند. وقتی از آن‌ها می‌پرسند چه شده است و آن‌ها نمی‌دانند چطور توضیح دهند، داستانی می‌سازند تا متناسب با احساساتشان باشد.

وقتی فلو سه سال داشت، ظاهراً روزی در مهدکودک جنب‌وجوش همیشگی را نداشت. معلم از او پرسید مشکلی پیش آمده است؟ او جواب داده بود: «ماهی قرمز مرده». وقتی رفتم به مهدکودک، معلم این گفت‌وگو را برایم تعریف کرد و من گفتم: «!!! ولی ما هیچ‌وقت ماهی قرمز نداشتیم.»

با فکر کردن درباره‌ آن، فهمیدم او نوعی حقیقت را می‌گفت. خاله عزیزم فوت کرده بود و من طبیعتاً به‌خاطر آن ناراحت بودم. فلو می‌دید من گریه می‌کنم و مثل قبل به چیزهایی که او مجذوبش بود علاقه‌ای نداشتیم. شاید وقتی با من صحبت می‌کرد من نمی‌شنیدم و به‌طور کلی، گرچه جسم آنجا بود، اما مثل قبل برایش حاضر و مفید نبودم. شاید او داشت من همیشگی را به‌بهایی یک ماهی قرمز از دست می‌داد؟ یا به‌احتمال زیاد، او می‌توانست مرگ یک ماهی قرمز را تحمل کند و درک کند، اما این غم بزرگ و وحشتناکم باید به‌اندازه‌ ارزش یک ماهی قرمز برای او تقلیل می‌یافت تا بتواند آن را تحمل کند. آنچه را فکر می‌کردم درواقع اتفاق افتاده بود به معلم گفتم.

برای کودک متوسل شدن به خیال آسان‌تر از کنار آمدن با حقیقت است. ما باید به آن احترام بگذاریم. هرچه بیشتر به بیان احساساتمان و فرزندمان در قالب کلمات ادامه بدهیم، کمتر مجبور می‌شوند دروغ بگویند تا حقیقت عاطفی‌شان را به ما بفهمانند. یادگرفتن این موضوع سال‌ها طول می‌کشد.

گاهی دروغ خیالی نوعی آرامش‌بخشیدن به خود است و ما باید مانند همه رفتارهای غیرعادی، احساسات پشت رفتار را درک کنیم، نه اینکه کودک را به‌خاطر دروغ گفتن محکوم کنیم. اگر او نتواند بزرگی مسئله را درک کند، مانند دخترم که نتوانست مرگ

خاله‌ام را درک کند، آن را به چیز کوچک‌تری مثل ماهی قرمز یا هر معادل دیگری تبدیل می‌کند.

باین حال، دلایل بیشتری وجود دارند که فرزند بزرگ‌ترتان دروغ می‌گوید. همان‌طور که ممکن است پیش‌بینی کرده باشید، حرف‌های خردمندانه خانم کانل به واقعیت تبدیل شد و فلو وقتی پانزده سالش شد، به من دروغ گفت. وقتی فهمیدم، حرف‌های خانم کانل را به یاد آوردم و با این موضوع مانند بزرگ‌ترین فاجعه‌ای که در زندگی‌ام پیش آمده است برخورد نکردم.

درعوض، به توضیح دخترم گوش دادم. او و دوستش هرکدام به پدر و مادرشان گفته بودند در خانه آن یکی دوست درس می‌خوانند؛ اما درعوض به کافه بار دانشجویی دانشگاه رفته بودند.

من واقعاً گوش کردم وقتی گفت مجبور بوده است دروغ بگوید، چون من هرگز اجازه نمی‌دادم به آنجا برود؛ به او گفتم درست است، اجازه نمی‌دادم، چون این کار غیرقانونی بود؛ او نه تنها به سن قانونی برای نوشیدن نرسیده بود، بلکه آنجا کافه باری خصوصی بوده است که آن‌ها حق استفاده از آن را نداشتند.

اما به او گفتم دلیل اصلی اینکه اجازه نمی‌دادم آنجا برود، این بود که می‌ترسیدم. من می‌ترسیدم؛ چون وقتی پانزده سال داشتم، ماجراجویی‌های مشابهی داشتم و به والدینم درباره آن‌ها نگفتم. وقتی به آن شیطنت‌ها فکر می‌کنم، می‌بینم واقعاً خودم را به خطر انداختم و خیلی خوش شانس بودم که جان سالم به در بردم.

به او گفتم هنوز آماده نیستم بگذارم او خودش را در خطرهایی بیندازد که من در سن او تجربه کردم: زیاده‌روی در نوشیدن، تلاش برای تحت‌تأثیر قراردادن بزرگ‌ترها و آن‌هایی که از خودم بالاتر می‌دانستم، و خطر از خودبی‌خود شدن در لحظه. به او گفتم باید صبر کند تا وقتی احساس اطمینان کنم که به او اجازه انجام چنین کارهایی را می‌دهم و گفتم درک می‌کنم که از این موضوع ناراحت شود. درواقع، سال بعد من به اندازه کافی احساس اطمینان داشتم که بتوانم آزادی بیشتری به او بدهم. وقتی فلو شانزده سال داشت، به او اجازه دادم با گروهی از هم‌سن‌وسالانش در جشنواره پاپ اتراق کنند. هیچ آسیبی به هیچ‌کدام از آن‌ها نرسید. قبل از آن ما باهم حرف زدیم و من نگرانی‌هایم را با او در میان گذاشتم: «اگه موبایل‌ت خاموش بشه و دوست‌هات رو گم کنی چی کار می‌کنی؟ چطور تشخیص می‌دی دارویی که بهت پیشنهاد شده خطر داره (سوالی زیرکانه از جانب من)؟» پاسخ‌های او به اندازه کافی عاقلانه بودند.

حالا فلو آدم بالغی است که می‌تواند با گفتن چیزهایی که در آن زمان به خاطر نترساندن من بیان نکرده بود لذت ببرد. ظاهراً، ساعت سه صبح، چادرشان تنها چادری بود که آتش

نگرفته بود. بنابراین او و دوستش محل را ترک کردند و کیلومترها پیاده رفتند تا به ایستگاه قطار برسند و در آنجا خوابیدند: ماجراجویی شگفت‌انگیزی برای یک جفت نوجوان شانزده‌ساله. فلو در آن زمان احساس می‌کرد نمی‌تواند به من بگوید؛ چون از اینکه مدتی این راز را داشته باشد لذت می‌برد.

بهتر است به آنچه فرزندان انجام می‌دهد یا به شما می‌گوید بیش از حد واکنش نشان ندهید، چون باعث می‌شود راه‌های ارتباطی را باز نگه دارید. من شاید به خاطر نشان دادن بیش از حد ترس‌هایم اشتباه کرده بودم و از آن معیار پذیرش خیلی فاصله گرفته بودم. به همین دلیل، او تا سال‌ها بعد من را برای شنیدن این داستان آماده نمی‌دید.

وقتی با فرزندی نوجوان سروکار دارید، به یاد آورید این‌ها چه حسی برایتان داشتند: نوجوان بودن، خسته‌شدن از محدودیت‌هایی که والدین تعیین می‌کردند تا سعی کنند جلوی به‌حقیقت پیوستن نگرانی‌هایشان را بگیرند. نوجوانان نیاز دارند بعضی چیزها را مانند همان ماجرای نسبتاً بی‌ضرر دخترم، مخفی نگه دارند. آن‌ها به این حریم خصوصی نیاز دارند تا هویت جداگانه‌شان را بسازند. همچنین نوجوانان ممکن است دروغ بگویند یا با حذف واقعیت دروغ بگویند، تا جایی برای خودشان باز کنند. این طور نیست که آن‌ها لزوماً مشغول کار بسیار بدی هستند. آن‌ها مشغول چیزی‌اند که می‌خواهند برای خودشان یا گروه دوستانشان مخفی نگه دارند، چون آن‌ها از قبیله خانواده و والدین جدا می‌شوند و قبیله جدیدشان را تشکیل می‌دهند.

هدف‌تان این است که راه‌های ارتباطی را از دوران نوزادی تا بزرگسالی باز نگه دارید. مهم است کودکان احساس کنند می‌توانند حقیقت را به شما بگویند، از این نظر که تمام احساساتشان پذیرفته خواهد شد؛ حتی (یا به خصوص) آن احساسات و نگرش‌هایی که به نظر تان نامناسب‌اند. اگر شما فرد قابل‌اعتمادی برای صحبت کردن نیستید، پس می‌توانند سراغ چه کسی بروند وقتی مثلاً در مدرسه به آن‌ها آزار رسیده است یا وقتی از اشارات جنسی مری‌جودو می‌ترسند؟ شما باید احساسات کودک را بپذیرید و به آنچه به شما نشان می‌دهند یا می‌گویند واکنش بیش از حد نشان ندهید، قضاوت‌گر نباشید و به جای آنکه فوراً به آن‌ها بگویید چه کاری باید انجام دهند، با همفکری راه‌حل‌های مناسب برای مشکلات ارائه دهید. تجربه ما از آن‌ها بیشتر است و گاهی وقتی چیزی به ما می‌گویند، وسوسه می‌شویم که به آن‌ها بگوییم چه کار باید بکنند؛ اما در صورت امکان، دست نگه دارید تا در فرزندان اعتماد به نفس ایجاد کنید، نه اینکه او را تضعیف کنید. اگر مشاور و راهنما باشید، به جای آنکه همیشه دانای کل باشید، فرزندان به احتمال زیاد حقیقت را به شما می‌گویند.

اگر کودک دروغ می‌گوید یا هر رفتار دیگری که شما ترجیح می‌دهید تغییر دهید، به جای

واکنش نشان دادن، به دلایل و احساسات پشت دروغ یا رفتار دقت کنید. اگر آن احساسات را درک و تأیید کنید، به او فرصتی می‌دهید تا راه‌های مناسب‌تری برای ابراز خودش و نیازهایش پیدا کند.

مارگارت کانل درخصوص یکی از شاگردانش به من گفت: «یه شاگردی داشتم که هر وقت توی دنیا فاجعه‌ای پیش می‌اومد، یکی از بستگانش توش بود. چه زلزله بود یا سانحه قطار، اون یه فامیلی، شوهرخواهری، دوست خونوادگی‌ای چیزی توی این فاجعه داشت. بعد از مدتی فهمیدم که این کاملاً صحت نداره و اون برای جلب توجه و ترحم دروغ می‌گه؛ احتمالاً به این دلیل که نمی‌تونست یا اجازه‌ش رو نداشت که به‌طور مستقیم درخواست توجه و محبت بکنه. بنابراین، براساس اخبار روز، این داستان‌های غیرواقعی رو می‌ساخت.»

برای رسیدن به ریشه مشکل، مهم است که از دروغ‌ها فراتر بروید و ببینید چه چیزی در زندگی آن کودک کم است یا چه اتفاقی برای او دارد می‌افتد یا افتاده است که به چنین همدردی و توجهی نیاز دارد. همچنین چه اتفاقی می‌افتد که برای درمان بودن از آن مجبور است چنین مسیر نامستقیمی را انتخاب کند.

ممکن است فکر کنید، بله، اما دروغ گفتن باز هم اشتباه است. داشتن رویکردی خشک و اخلاق‌گرایانه به دروغ گفتن، کودکان را راست‌گوتر نمی‌کند. درواقع، تحقیقات نشان می‌دهند این کار باعث می‌شود کودکان در دروغ گرفتن حرفه‌ای‌تر بشوند.

محقق به نام «ویکتوریا تالوار»^{۲۷} از دو مدرسه در غرب آفریقا بازدید کرد که تعداد دانش‌آموزانشان یکسان بودند؛ اما روش انضباطی کاملاً متفاوتی داشتند. یکی از آن‌ها تقریباً با مدرسه معمولی غربی برابر بود: اگر کار اشتباهی انجام می‌دادی، دروغ می‌گفتی یا درس‌هایت را خوب نمی‌خواندی، به گفت‌وگویی با معلم راهنمایی می‌شدی که دفعه بعد چطور رفتار کنی؛ احتمالاً تنبیه ماندن در مدرسه پس از اتمام کلاس‌ها بود. مدرسه دیگر به‌صورت تنبیهی بود: بچه‌ها بیرون کشیده می‌شدند و به‌خاطر تخلف‌هایشان کتک می‌خوردند.

تالوار علاقه‌مند بود ببیند کدام روش در پرورش کودکانی راست‌گو بهتر خواهد بود؛ بنابراین آزمایشی را با بچه‌ها انجام داد به نام بازی دزدکی نگاه کردن. او بچه‌ها را یکی یکی به اتاقی دعوت کرد و گفت: «تو اینجا بشین، رو به دیوار. من پشت‌سرت سه تا چیز رو برمی‌دارم. تو باید از صدایی که هرکدوم از اون چیزها دارن، تشخیص بدی که چیه.» برای سومین شیء، تایلر کلکی زد و صدایی کاملاً متفاوت از آن پخش می‌کرد، مثلاً صدای آهنگ کارت تبریک تولد، درحالی که آن شیء توپ فوتبال بود.

قبل از اینکه جواب کودک را پرسد، می‌گفت: «یه لحظه باید برم بیرون. دزدکی نگاه

نکنی! وقتی برمی گشت، می گفت: «نگاه که نکردی؟» بچه ها بلااستثنا می گفتند: «نه.» بعد او می پرسید: «خب، سومی چی بود؟ تونستی از صداش حدس بزنی؟» بچه ها تقریباً همه گفتند: «توپ فوتباله!» چون دزدکی نگاه کردند. تقریباً همه آن ها دزدکی نگاه کردند. بعد تایلر پرسید: «از کجا فهمیدی؟ نگاه کردی؟» و در آن لحظه او می توانست ارزیابی کند بچه ها چقدر و تا چه اندازه مؤثر دروغ می گویند. در مدرسه ای که روش زیاد سختگیرانه ای نداشت، بعضی از بچه ها دروغ گفتند و بعضی نه؛ تقریباً به همان نسبتی بود که او از انجام این آزمایش در کشورهای دیگر به دست آورده بود. اما بچه های مدرسه ای که روش تنبیهی داشت، به طور باورنکردنی سریع دروغ می گفتند و همه آن ها به طور متقاعدکننده ای دروغ می گفتند. بنابراین ناخودآگاه، این مدرسه با سختگیری شدید نسبت به دروغ گفتن، تبدیل به ماشینی برای تولید دروغ گوهایی ماهر شده بود؛ چیزی که مدیر مدرسه دخترم، مارگارت کانل، از ابتدا می دانست.

وقتی فرزندان دروغ می گوید (و من می گویم «وقتی»، نه «اگر»)، تمام دلایل دروغ گفتن را به یاد داشته باشید. این مرحله ای تکاملی است. آن ها از شما تقلید می کنند و حریم خصوصی شان را می سازند. آن ها دروغ می گویند تا احساسی را منتقل و از تنبیه و ناراحتی جلوگیری کنند. اگر مشکل دروغ گفتن است، به جای آنکه تنبیه کنیم بهتر است مشکل را حل کنیم و ببینیم چه چیزی پشت این دروغ است؛ چون تنبیه کردن فقط فرزندان را به دروغ گوی بهتری تبدیل می کند.

هرچه بیشتر قضاوتگر باشید، هرچه بیشتر تنبیه گر باشید، بیشتر باعث می شوید فرزندان شما را محرم اسرار خودش نداند. او هنوز هم می خواهد شما را خوشحال و رضایتان را جلب کند؛ اما این کار را با کنار گذاشتن صداقت، با کنار گذاشتن خود واقعی اش، شاید به بهای سلامت روانی اش انجام خواهد داد. از رژیم استبدادی، شهروندانی خوب و اخلاق مدار بیرون نمی آیند. همچنین بعید است به آن ها کمک کند رابطه ای متقابلاً رضایت بخش با شما داشته باشند که به نوبه ی خود می تواند توانایی شان را برای ایجاد روابط پایدار و رضایت بخش در زندگی به خطر بیندازد.

حرف های مارگارت کانل را به خاطر بسپارید: «فرزندان دروغ خواهد گفت و وظیفه شما این است که زیاد گنده اش نکنید.»

مرزها: خودتان را توصیف کنید، نه کودک را

آنچه کودکان و همه ما به آن نیاز داریم عشق به علاوه حد و مرزها هستند، نه یکی از آن‌ها. مرزها برای هر رابطه‌ای مهم‌اند. مرز خطی استعاری است که شما در شین رسم می‌کنید و به دیگری اجازه عبور از آن را نخواهید داد. آن طرف خط محدوده شماست و اگر واردش شوند، آن وقت است که خون سردی‌تان را از دست می‌دهید و دیگر قادر به کنترل ناراحتی‌تان نیستید.

به همین دلیل، بهتر است قبل از اینکه صبرتان لبریز شود، حد و مرز را تعیین کنید. نمونه‌ای از تعیین مرز، گفتن چیزی شبیه این است: «نمی‌تونم بذارم با کلیدهام بازی کنی» و کلیدها را بگیرید. مرز به آرامی، اما محکم بیان می‌شود. وقتی صبرتان لبریز شود، چنین کنترلی ندارید و شاید به گونه‌ای واکنش نشان دهید که فرزندان را بترساند، شاید با گرفتن کلیدها از دستش و دادزدن سراو.

گاهی تعیین مرز برای والدین سخت است؛ مثلاً وقتی والدین پس از انتظاری طولانی و چندین سقط جنین، «لقاح آزمایشگاهی»^{۲۸}، یا حتی در موقعیتی غم‌انگیز به دنبال مرگ فرزندی دیگر، صاحب فرزندی شده‌اند. ممکن است از چنین معجزه‌ای آن قدر غرق در عشق شوند که ندانند محدوده خودشان چیست و فرزندان را مانند خدا پرستش کنند. بدون حد و مرزها، فرزندان یاد نمی‌گیرند که محدوده‌تان و محدوده دیگران چیستند و اگر با این باور بزرگ شوید که شما خالق کل هستید، ممکن است فراتر از عزت نفس بروید و دچار خودفریبی شوید. همه ما به مرزهایی نیاز داریم تا نوعی چارچوب برای زندگی‌مان داشته باشیم که از ما حمایت کند و همین‌طور بتوانیم یاد بگیریم باهم زندگی کنیم و کودکان نیز از این قاعده مستثنا نیستند. عادت کنید با توصیف خودتان، نه آن‌ها، مرز را تعیین کنید. بنابراین بگویید: «نمی‌تونم اجازه بدم کلیدهام رو برداری»، به جای آنکه بگویید: «بهت که گفتم، تو نباید کلیدها رو برداری». حتی اگر فرزندان هنوز نمی‌توانند کلمات را درک کنند، توصیف خودتان به این روش عادت خوبی برای شروع است. وقتی بعداً مرزی برای نوجوان تعیین می‌کنید، شنیدن این جمله: «می‌خوام به خاطر من ساعت ده خونه باشی» برایش راحت‌تر است تا این جمله: «هنوز این قدر بزرگ نشده‌ای که بعداز ساعت ده بیرون بمونی».

این بخشی از ایمیل یکی از دوستان است که من به تازگی نظریه «توصیف خودتان، نه فرزندان» را با او در میان گذاشته بودم:

چند شب پیش، به جای اینکه مثل همیشه بگم «برو دندون‌هات رو مسواک بزن. برو مسواک بزن! چهار بار بهت گفتم، نمی‌خوام بازم بهت بگم، اگه الان انجامش ندی، دیگه نمی‌ذارم با موبایل بازی کنی و...»، گفتم «امشب واقعاً خسته‌م و از اینکه برای مسواک زدن

دندون‌ها ت غُر بزئم واقعاً خسته شدم. می‌شه لطفاً بری و انجامش بدی؟» و اون این کار رو کرد. دوستش دارم.

شما می‌خواهید مرزهایتان مؤثر باشند، پس از تهدیدهای پوچ استفاده نکنید. قبل از اینکه کودک متوجه شود تهدید پوچ است، برایش خیلی ترسناک است و بنابراین ممکن است فرآیندهای فکری کودک را نابود کند، به جای آنکه به او کمک کند تفکر و توجه را بیاموزد. وقتی فهمید تهدیدهایتان پوچ‌اند، دیگر نمی‌تواند شما را جدی بگیرد. بنابراین در حرفی که می‌زنید جدی باشید، نباید کوتاه بیایید و کلیدها را دوباره به او پس بدهید (یا هر چه که هست). ممکن است گریه‌واری کند؛ اما می‌توانید در ناراحتی‌اش به خاطر نداشتن کلیدها همدردی و همچنان کلیدها و مرزتان را حفظ کنید.

در راستای تعیین مرز برای نوزادان و کودکانِ نوپا، بچه را بلند و او را از کاری که نمی‌خواهید انجام دهد دور کنید. این کار باید با احترام انجام شود. احترام به کودک «لوس» کردن او نیست.

مثلاً ممکن است بگویید: «نمی‌تونم بذارم سگ رو اذیت کنی؛ پس می‌خوام بلندت کنم و از سگ دورت کنم.» حتی اگر فرزندان هنوز حرف زدن را یاد نگرفته است، لحن مهربان و محکمان و دور کردن او از کاری که انجام می‌دهد، به تدریج به او می‌آموزد که شما با کاری که می‌کرد مخالفید.

یا مثلاً «از اتاق آوردمت بیرون، چون نباید وقتی کسی سخنرانی می‌کنه سروصدا بکنی.» ممکن است درک نکند چه می‌گویید؛ اما به تدریج برای بچه مجسم می‌شود چه کاری درست و چه کاری نادرست است. اگر کودک صفحه‌کلید اسباب‌بازی را به عنوان سلاح استفاده می‌کند، به او نشان بدهید و بگویید صفحه‌کلید برای بازی کردن است، نه برای ضربه زدن یا پرت کردن. سپس می‌توانید بگویید «اگه به جای بازی کردن با صفحه‌کلید باهاش ضربه بزنی، مجبورم ازت بگیرمش» و بعد، اگر رفتار نامناسب ادامه پیدا کرد، آن را بگیرد.

به آرامی، با محبت و محکم حرف بزنید، کاری را که گفتید انجام می‌دهید، انجام بدهید و باثبات باشید. مزیتِ نگفتن تهدیدهای پوچ و دور کردن فیزیکی او این است که کودکان واقعاً یاد می‌گیرند شما را جدی بگیرد. شما فردی هستید که حرفتان را جدی می‌زنید. چیزی من را که درباره استفاده از این رویکرد متعجب کرد این بود که پیش از آنکه کودک آن قدر بزرگ شود و نتوانید او را بلند و از موقعیت دور کنید، او یاد گرفته است شما حرفتان را جدی می‌زنید. بنابراین طبق دستور عمل می‌کند، انگار هنوز هم می‌توانید او را بلند کنید. اگر شما از مرحله بلند کردن گذشته‌اید، مهم است مرزها را با توصیف خودتان تعیین کنید، نه با توصیف آن‌ها یا جنگ دلایل. به خاطر داشته باشید هر دوی شما در یک طرف هستید.

هر دو می‌خواهید طرف مقابل راضی باشد. راه رسیدن به این هدف چنین است: گوش دادن و همدردی با احساسات آن‌ها، پذیرش ناراحتی آن‌ها و یادگیری اینکه چه موقع باید محکم باشید (وقتی به محدوده‌تان نزدیک شده‌اند یا امنیتشان در خطر است یا معمولاً زمانی که نگرانی‌تان درباره امنیت آن‌ها خارج از تحملتان است) و چه موقع باید انعطاف‌پذیر باشید. می‌توانید انعطاف‌پذیر باشید هنگامی که مثلاً تغییر در برنامه‌ها یا انتظارات، در درازمدت چیزی را به خطر نمی‌اندازد یا وقتی برای حفظ ظاهر محکم هستید یا وقتی به جای ارتباط با فرزندان، به سمت کنترل‌گر بودن می‌روید. وقتی این‌ها را می‌نوشتیم، صدای بچه‌هایی را شنیدیم که در باغچه همسایه بازی می‌کردند. قیل و قالشان بیشتر شد و کم‌کم به نظر می‌رسید در آستانه دعوا بودند. بعد شنیدیم یک نفر به آن‌ها گفت: «صدای شما خیلی اذیت می‌کند. یا می‌تونید اینجا بی‌سروصدا بازی کنید یا مجبورید بیایید داخل.» از صدای محکم و درعین حال آرام او خوشم آمد و احساس امنیت بیشتری کردم؛ انگار من یکی از آن بچه‌هایی بودم که داشتم کنترل را از دست می‌دادم و به یک مرز نیاز داشتم. کمی بعد دوباره سروصدایشان بلند شد و او بیرون آمد و با صدای محکم‌تری گفت «خیلی خب، همین الان برید داخل» و همه آن‌ها راهی خانه شدند. آن‌ها می‌دانستند که او جدی می‌گوید.

همچنین تعیین مرزهایی با کمترین حالت منفی ممکن مؤثر است. پس به جای آنکه بگویید «روی دیوارها نقاشی نکش»، بگویید «دیوارها برای نقاشی نیستن، کاغذ برای نقاشی کردنه. بفرما اینم چند تا کاغذ». در مثال زیر که نمونه‌ای از اصلاح شکاف رابطه است، جینا، مادر ایفا، یاد گرفت همین کار را با دختر نوپایش انجام بدهد.

اوقات خوشی باهم گذروندیم. ایفا مشغول شستن دست‌هاش بعد از نقاشی بود و یه کاسه رو پراز آب کرد و خیلی با دقت اون رو کنار گذاشت. گفتم: «چقدر بادقت کار کردی ایفا» و بعد اون گفت: «آره، همین‌طوره.» بعد من رو بغل کرد. فهمیدم که من همیشه به جای اینکه مثبت‌اندیش باشم، می‌گفتم: «آب رو نریزی»، «زمین رو خیس نکنی». بغل کردنش، جایزه من برای رفتار خوبم بود.

پیش از هرچیز، مرزها برای حفظ امنیت فرزندان هستند. ممکن است بگوییم «توی محوطه بازی کنین، نرید توی خیابون؛ چون خیابون امن نیست». سپس آن‌ها به فکر بررسی محیط و افراد دیگر می‌افتند. اغلب، وقتی ما والدین مرزی را تعیین می‌کنیم، وانمود می‌کنیم درخصوص توصیف خودمان نیست؛ مثلاً می‌گوییم: «بعد از این برنامه خاموش کن، چون زیادی تلویزیون تماشا کردی.» با این کار، شما کودک را توصیف می‌کنید. هیچ‌کس دوست ندارد توصیف شود یا بشنود که به چه چیز نیاز دارد، درحالی که خودش فکر نمی‌کند به آن نیاز داشته باشد. در این حالت، منظور واقعی‌تان این است: «دیگه

دوست ندارم تلویزیون روشن باشه، بنابراین بعد از این برنامه خاموشش می‌کنم.» این روش نه تنها برای توصیف کردن خودتان خوب است، به جای اینکه به آن‌ها (و خودتان) وانمود کنید بی‌طرفید، بلکه الگوسازی خوبی برایشان است. شما به آن‌ها نشان می‌دهید به احساساتتان گوش می‌دهید و از روی احساساتان آنچه را می‌خواهید پیدا می‌کنید و بعد سعی می‌کنید آن را به دست آورید. این رمزِ عاقل‌ماندن است.

شاید خواننده باشید که برای بچه‌ها خوب نیست بیشتر از یک ساعت جلوی صفحه‌نمایش باشند. بنابراین ممکن است احساس کنید واقعیتی عینی را بیان می‌کنید وقتی به او می‌گویید زیادی تلویزیون تماشا کرده است و باید خاموشش کند؛ اما ممکن است برای او زیادی نباشد، آن وقت درگیر بازی ناخوشایند تنیس دلایل می‌شوید. بنابراین، خودتان را توصیف کنید، مرزتان را با جمله «من» بیان کنید. بگویید چه احساسی دارید: «من خوشم نمی‌آد بیشتر از این تلویزیون تماشا کنی، به خاطر همین بعد از این برنامه خاموشش می‌کنم. دوست داری به بازی دیگه بکنی؟ یا توی پختن شام به من کمک کنی؟»

عصبانی شدنتان فرزندتان را شوکه می‌کند و به او آسیب می‌رساند. بنابراین بهتر است پیش از آنکه به نقطه جوش برسید، نقطه جوش خودتان را بشناسید و در رابطه با یک مرز قاطع باشید. مرز زمانی است که شما آن رفتار را متوقف می‌کنید و نقطه جوش وقتی است که اگر مرزی تعیین نشده باشد، از کوره درمی‌روید.

بنابراین اگر بعد از دو ساعت شنیدن ویدیوها و کارتون‌های یوتیوب خونسردی‌تان را از دست دادید، نقطه جوشتان دو ساعت است؛ پس باید مرز را برای کمتر از دو ساعت تعیین کنید. مرز نه تنها به نفع فردی است که آن را برایش تعیین می‌کنیم، بلکه به نفع فردی که آن را تعیین می‌کند نیز است و ما نباید جوړ دیگری وانمود کنیم.

اگر وانمود کنید دلایل ارزشمندی برای مرز دارید، به فرزندانتان می‌آموزید احساسات واقعی‌شان را پشت دلایل ارزشمند پنهان کنند. این موضوع ارتباط با آن‌ها را دشوارتر می‌کند؛ زیرا آن‌ها به جای اینکه احساسشان را در میان بگذارند، در بازی ابداع دلایل ارزشمند مهارت پیدا می‌کنند. اگر عادتتان از همان اول گفت‌وگو شفاف نبوده است و عادت ندارید درباره احساساتتان صحبت کنید و به احساساتشان گوش بدهید و آن‌ها را جدی بگیرید، گفت‌وگوهای دشوارتر فرزندپروری (درخصوص رابطه جنسی، رسانه‌های اجتماعی، استرس، فشارها و احساسات) بسیار سخت‌تر خواهند بود.

اگر برای مرزها دلایلی بیاورید، حتی اگر منطقی به نظر برسند، با انواع مشکلات روبه‌رو خواهید شد. بچه گیج می‌شود: «اما بابا می‌ذاره تا ساعت هشت بیدار بمونم و حالا تو می‌گی ساعت هفت ونیم باید برم بخوابم؟ کی درست می‌گه؟» حقیقت در چنین شرایطی ممکن است این باشد: «بابا براش مهم نیست که تو تا ساعت هشت بیدار باشی و برای من

مهمه. امشب می خوام ساعت هفت ونیم بخوابی؛ چون به برنامه هست که می خوام ساعت هشت ببینمش، بدون مزاحمت.»

ما صداقت را به فرزندانمان می‌دانیم، پس این یعنی در میان گذاشتن احساسات با آن‌ها، به جای اینکه وانمود کنیم احساسی نداریم. احساسات و اولویت‌های شخصی مان به طور اجتناب‌ناپذیری در تصمیم دخیل می‌شوند، مانند اینکه چه زمانی بچه‌ها باید به رخت‌خواب بروند و ما نباید وانمود کنیم که این طور نیست.

به این ترتیب، اگر قوانین کم‌اهمیت جلوه کنند، کودکان ممکن است از آن اظهار تنفر کنند. در یک خانواده، فرزند بزرگ‌تر اوتیسم داشت. او نیاز داشت بداند چه اتفاقی قرار است بیفتد و چه زمانی و باید در آن زمان اتفاق می‌افتاد و هر روز باید یکسان می‌بود. والدینش دو پسر دیگرشان را با همان روال و قوانین بزرگ کردند؛ زیرا احساس می‌کردند اگر به فرزندان کوچک‌تر انعطاف نشان دهند، «ناعادلانه» خواهد بود. آن‌ها می‌گفتند: «جان وقتی دوازده سالش بود باید ساعت هشت می‌خوابید، شما هم همین کار رو بکنید.» اگر شما انعطاف‌ناپذیرید و امتناع می‌کنید از اینکه هر کودک را فردی منحصر به فرد ببینید، ممکن است به مرور زمان از شما یا خواهر یا برادرشان کینه به دل بگیرند. کینه به دل گرفتن مشکل‌ساز است.

قاعده کلی برای تعیین مرز این است که خودتان را توصیف کنید، نه کودک را. به عنوان مثال، فرض کنید فرزندان با صدای خیلی بلند موسیقی گوش می‌دهد و این شما را اذیت می‌کند. او مجذوب آن شده است و لذت می‌برد. از سوی دیگر، کاسه صبرتان دارد لبریز می‌شود. به عبارت دیگر، دارید به نقطه جوشتان نزدیک می‌شوید. خودتان را توصیف کنید و احساسی که دارید را توضیح دهید، نه اینکه کودک را توصیف کنید. بگویید: «این موسیقی برای من خیلی صداس بلند. ازت می‌خوام کمش کنی لطفاً.» نه اینکه بگویید: «صدای موسیقی ت خیلی بلنده. کمش کن لطفاً.»

وقتی والدینم به من دستور می‌دادند یا مرز تعیین می‌کردند، هرگز خودشان را توصیف نمی‌کردند و به یاد دارم که این احساس آزاردهنده‌ای داشت. شاید در آن موقع دلیلش را نمی‌توانستم بفهمم؛ اما چیزی در این بین زیاد واقعی نبود و باعث می‌شد احساس خشم و تنهایی کنم.

تصمیم گرفتم وقتی بچه‌دار شدم طور دیگری عمل کنم. صادق باشم و حقیقت را بگویم. این به این معنی نیست که وقتی به دخترم گفتم سردم است و خسته شدم و به خاطر همین می‌خواهم شهربازی را ترک کنم، احساس این ریسک را نداشت که به خودخواهی‌ام اعتراف می‌کنم؛ اما همه چیز خوب پیش رفت. با الگونیایی و گفتن «چه احساسی داشتم» و بعد گفتن «چه می‌خواستم»، دخترم یاد گرفت همین کار را بکند و ما وارد جنگ دلایل

نشدیم.

جنگ دلایل چیست؟ جنگ دلایل وقتی است که شما تنیس دلایل بازی می کنید و وانمود می کنید احساسات به هیچ وجه در تصمیم دخیل نیستند، سپس به جنگ یا بن بست منجر می شود. مثال:

- مادر: باید بریم، چون باید ناهار درست کنیم.

- کودک: نه، نمی ریم. می تونیم غذاهای مونده رو بخوریم.

- مادر: به هر حال الان وقتشه برای نهار بریم خونه.

- کودک: من گرسنه نیستم، اگه تو گرسنه ای، چند تا سیب توی کیف هست.

- مادر: تو به نهار درست و حسابی می خوای و ما می ریم خونه. همین که گفتم.

- کودک: نه نه نه!

اگر معمولاً خود را در چنین نبردهایی می بینید، به این دلیل است که به فرزندتان قواعد تنیس دلایل را یاد داده اید. اگر دلیلی ارائه کنید که به آن ها هم مربوط می شود («وقت ناهارته!»، ممکن است فکر کنید که بهتر است یا کمتر خود خواهانه به نظر می رسد! اما اگر این دلیل واقعی تان برای ترک شهر بازی نیست، مثلاً دلیل واقعی این است که ناهار خودتان را می خواهید، فضای زیادی برایش فراهم می کنید تا با شما بحث کند. هیچ بحثی وجود ندارد در اینکه شما ناهار خودتان را می خواهید.

راه خروج از جنگ دلایل این است که احساسات را توصیف کنید و بگویید چه می خواهید. وقتی همه احساساتشان را در میان می گذارند، گفت و گو کردن آسان تر است، به جای آنکه تظاهر کنند همه چیز پیرامون یک دلیل است.

پس در عوض، این رویکرد را امتحان کنید:

- مادر: باید بریم، چون می خوام ناهار بخورم.

- کودک: من نمی خوام برم.

- مادر: متأسفم از این بابت، اما من اگه ناهار نخورم، بدخلق می شم. دو دقیقه دیگه بهت وقت می دم بازی ت رو تموم کنی و بعدش می ریم. بعد آن را عملی می کنید.

به خاطر دارم روزی وقتی به دخترم در شهر بازی گفتم که سردم شده است و خسته شده ام و می خواهم تا پنج دقیقه دیگر آنجا را ترک کنیم، او جانب من را گرفت و از این بابت خیلی شگفت زده شدم. او گفت: «اگه دوست داری می تونیم دو دقیقه دیگه بریم!»

کودکی که با شنیده شدن و جدی گرفته شدن احساساتش به او احترام شده است، تمایل کمتری دارد به اینکه ناراحتی اش را با رفتار نامناسب نشان بدهد و به احتمال زیاد می خواهد با شما کنار بیاید و یاد بگیرد چگونه همدلی کند. کودکی که به اندازه کافی به او

گوش داده نشده است نیازمندتر است. برای بچه‌هایی که خیلی کوچک‌ترند، سال‌ها طول می‌کشد تا فرد کوچکی بتواند به‌طور واضح حرفش را بیان کند؛ بنابراین شما باید با مشاهده به آن‌ها گوش بدهید. در اینجا مطالعه‌ای موردی برای نشان دادن منظورم ارائه شده است.

پسرم، پاول، شیش سالشه و مشکل تکلم و حرف‌زدن داره و احتمالاً به اوتیسم مربوطه؛ اما ما هیچ تشخیص رسمی‌ای نداریم. وقتی نوزاد و نوپا بود، بعضی وقت‌ها خونه مثل میدان جنگ بود.

وقتی من و همسرم شروع کردیم به تلاش برای درک زندگی از دیدگاه اون زندگی همه‌مون بهتر شد. ما باید زمان و تلاش زیادی رو صرف مشاهده و گوش دادن به اون می‌کردیم تا ازش یاد بگیریم. اون به ما صبر و شکیبایی یاد داد. چیزی که ما یاد گرفتیم اینه که چه زمانی می‌تونیم یه کم بیشتر ترغیبش کنیم و چه زمانی خودمون رو کنار بکشیم. ما یه دختر هم داریم که دو سال از اون بزرگ‌تره. چون اون رفتارهای بیشتر شبیه ماست، مجبور نبودیم این قدر بهش دقت کنیم. اما وقتی داشتیم از رفتارهای پسرمون سر درمی‌آوردیم، مشاهده و گوش دادن بهتر به دخترمون رو هم شروع کردیم. گرچه همیشه بودن کنارش لذت‌بخش بود، ما متوجه شدیم وقتی نسبت به اون باملاحظه‌تر شدیم، اون هم نسبت به ما باملاحظه‌تر شد.

تعیین مرز برای بچه‌های بزرگ‌تر و نوجوانان

«وقتی پسر ی چهارده ساله بودم، پدرم ناآگاه بی‌اعصاب بود که به سختی می‌توانستم حضورش را تحمل کنم. اما وقتی به ۲۱ سالگی رسیدم، متعجب شدم از اینکه پیرمرد چقدر در این هفت سال یاد گرفته است.»

— مارک تواین

تعیین مرز برای نوجوانان ممکن است خیلی دشوارتر به نظر برسد، نسبت به زمانی که کوچک‌تر بودند. با این حال، اگر شما از قبل عادت دارید به اینکه خودتان را توصیف کنید، نه آن‌ها را، این کار آسان‌تر است. اما اگر این گونه نیستید، هرگز برای شروع دیر نیست.

وقتی پسرم ایتان نوجوان بود، اوضاع جدی شد. اون قبلاً هم چند بار توی مدرسه توی دردرس افتاده بود. چیز عجیب و غریبی نبود. اما وقتی شونزده سالش شد، اوضاع خیلی بد شد. یه روز به من زنگ زد که برم ایستگاه پلیس دنبالش، چون در «دزدی سوپرمارکت» دست داشته. یه گروهی از دوستانش چرخ‌دستی فروشگاه رو پراز آب‌جو و آب‌نبات کرده بودن و سعی کردن با عجله از اونجا فرار کنن و همه چیز رو بدزدن. اون گفت اصلاً نمی‌دونه چرا این کار رو کرده، فقط به سمت این کار کشیده شده. این کارها اصلاً به شخصیت اون نمی‌خورد؛ اما از طرفی نگران شدم که ممکنه به اخلاق اون تبدیل بشه....

آب‌جو و آب‌نبات. این تصویری کلی از جایگاه نوجوان است، در نیمه راه، بین کودکی و بزرگ‌سالی. آن‌ها چطور باید با آن کنار بیایند؟ می‌توانید به خاطر بیاورید چقدر برایتان گیج‌کننده بود: ما به عنوان والدین چگونه باید با آن کنار بیاییم؟ می‌توانید بگویید آن رفتار چه احساسی در شما ایجاد می‌کند. ناامید کلمه‌ای است که وقتی بچه‌ها به این مرحله می‌رسند، بیشتر والدین استفاده می‌کنند. برای نوجوان شنیدن اینکه پدر یا مادرش این‌گونه خودش را توصیف می‌کند ناراحت‌کننده‌تر است تا وقتی فرزندش را توصیف می‌کند و مثلاً می‌گوید «داری مثل احمق‌ها رفتار می‌کنی». ابزار دیگر این است که این فهرست حل مسئله را بررسی کنید، آن را تجزیه کنید تا نوجوان بتواند روند فکری‌اش را درک کند. با این کار، سرانجام نوجوان قادر خواهد بود خودش از آن استفاده کند.

۱. مشکل را تعریف کنید

در این مثال، «دزدی از فروشگاه رو قابل قبول نمی‌دونم. ما باید ببینیم چرا این اتفاق افتاد و چطور دیگه هرگز اتفاق نمی‌افته. وقتی مجبور شدم تو رو از ایستگاه پلیس بردارم، از خجالت آب شدم.»

۲. احساسات پشت مشکل را پیدا کنید

مکالمه ممکن است کمی شبیه این باشد:

- «وقتی شما پنج پسر باهم جمع می‌شید، چه اتفاقی می‌افته؟ چون به‌طور انفرادی به نظر

نمی‌رسه مجرم‌های بالفطره‌ای باشید؟»

- «نمی‌دونم.»

- «باشه، عجله‌ای نیست. قبل از اون کار چه احساسی داشتید؟»

- «ما داشتیم شوخی می‌کردیم و می‌خندیدیم.»

- «بعدش چی شد؟»

- «شروع کردیم به ترغیب همدیگه.»

- «بعدش چی شد؟»

- «اون کار رو کردیم.»

- «احساس می‌کنم مشکل به نظر می‌رسه این باشه که وقتی شما پنج نفر باهم جمع می‌شید، همدیگه رو ترغیب می‌کنید، جوگیر می‌شید و از طرف دوستان تحت فشار قرار می‌گیرید که مقاومت در برابرش سخته، درسته؟»

- «آره.»

۳. راه‌حل‌های همفکرانه

- «خب، دفعه بعد که این اتفاق می‌افته (وقتی می‌خواهید کاری رو انجام بدید که می‌دونید فکر خوبی نیست)، چطور می‌خوای ممانعت کنی تا وضعیت کنترل‌ناشدنی نشه؟»

- «فکر کنم می‌تونیم فقط تصورش کنیم، به جای اینکه واقعاً انجامش بدیم. بگیم چقدر بامزه می‌شد اگه اون کار رو می‌کردیم.»

- «این می‌تونه هنوزم خنده‌دار باشه، بدون اینکه عواقب بدی داشته باشه.»

- «آره.»

شاید نیاز باشد مراحل ۲ و ۳ تکرار شوند: زیرا ممکن است نوجوان مشکل دیگری داشته باشد که باید درخصوص آن صحبت کند، مانند این احساس که نمی‌تواند از عهده انتظاراتی برآید که در مدرسه از او دارند یا هر مشکلی دیگر. احتمالاً شما چنین چیزی را بگویید: «چون در مدرسه تو رو نگه داشته بودن، آیا احساس عصبانیت و شورش می‌کردی؟» اما به یاد داشته باشید: اجازه بدهید آن‌ها همفکری را به پیش ببرند.

احتمالاً بخواهید مرزی برای رفتارهای آینده تعیین کنید. مرز را با توصیف خودتان تعیین کنید، نه آن‌ها.

بنابراین، به جای «نمی‌شه بهت اعتماد کرد. تو توی خونه حبس می‌شی»، بگویید «من چند هفته اجازه بیرون رفتن از خونه بهت نمی‌دم، چون بعد از اینکه از ایستگاه پلیس تو رو برداشتم می‌خوام یه مدت از نگرانی به دور باشم. می‌خوام یه مدت همین نزدیک باشی». به نام‌گذاری و درمیان گذاشتن احساساتان ادامه بدهید.

فرزندتان را قضاوت نکنید. زدنِ برچسب‌هایی مانند بی‌عرضه، عجول، غیرقابل‌اعتماد، و خام کمکی به بهتر شدنِ آن‌ها نخواهد کرد. مرزها خوب‌اند؛ مثلاً «من نمی‌ذارم بری بیرون تا وقتی احساس اطمینان بیشتری بکنم»؛ اما موضع تنبیهی لجاجت را بیشتر می‌کند و باعث افزایش تفاهمی عمیق‌تر میان شما نمی‌شود. گفت‌وگو را ادامه بدهید. کار را دنبال و بررسی کنید تا کارایی راه‌حل‌ها را ببینید.

به یاد داشته باشید: وقتی می‌خواهید مرز تعیین کنید، خودتان را توصیف کنید، نه نوجوان را. احساساتتان را به‌عنوان دلیل بیان کنید؛ زیرا احساسات شما هستند که دلیل محسوب می‌شوند. برای مثال، فرزند سیزده‌ساله‌تان می‌خواهد به‌تنهایی سوار اتوبوس شبانه بین‌شهری بشود. می‌توانید بگویید: «حق با تونه، احتمالاً می‌تونی سوار اون اتوبوس بشی و می‌دونی چطور باید رفتار مسئولانه و سالمی داشته باشی. مشکل اینه من هنوز آماده نیستم که بهت این اجازه رو بدم. باید عادت کنم به اینکه تو داری بزرگ‌تر می‌شی و اینکه می‌تونی از خودت مواظبت کنی. باید تا موقعی که من بتونم اجازه بدم چنین اتفاقی بیفته، یه کم با من راه بیای.» با گفتنِ این جمله، شما علاوه‌بر تعیین مرز، صداقت را الگوسازی می‌کنید. فرزند نوجوانتان می‌تواند بشنود علتِ اینکه اجازه ندارد نیمه‌شب سوار وسیله حمل‌ونقل عمومی شود، به‌خاطر او نیست، به‌خاطر شماست. او به‌هرحال این را می‌دانست؛ اما با تظاهر نکردن به اینکه قضیه برعکس است، او می‌تواند تحمل بیشتری در برابر تصمیمتان داشته باشد و بنابراین به رابطه شما با او کمک خواهد کرد.

نوجوانان و افراد جوان

فرزند نوجوانان در حال عبور از یک مرحله است؛ گرچه گفتن آن کلیشه‌ای است. ما انسان‌ها تا (تقریباً) اواسط دهه بیست زندگی به بلوغ نمی‌رسیم. تا آن موقع، احتمال بیشتری وجود دارد که در ریسک‌پذیری و تصمیم‌گیری اشتباه کنیم. تصور می‌شود علتش این است که بخش‌های قدامی مغز، محل بسیاری از تفکرات ما، هنوز به ارتباطات سریع با بخش‌های دیگر مغز دست نیافته‌اند. اما در عین حال، توانایی مان برای هیجان زده شدن، به اوج خودش می‌رسد. به نظر می‌رسد نوجوانان نسبت به بچه‌های کوچک‌تر یا بزرگ‌سالان، مسائل را عمیق‌تر و کامل‌تر احساس می‌کنند. در حالی که رفتارهای تکانه‌ای، کنترل احساساتشان را در دست می‌گیرد، توانایی آن‌ها برای گفتن «این فکر بدیهه» یا «اون کار رو نکن» هنوز پیشرفت نکرده است. بعضی از افراد دیرتر موفق به کنترل تکانه می‌شوند؛ اما این به آن معنا نیست که آن‌ها هرگز یاد نخواهند گرفت قبل از عمل به نتایج احتمالی‌اش فکر کنند. بیشتر افراد بالاخره آن را به دست می‌آورند.

درست مانند مرحله‌ای که فرزندان وقتی نوپا بود برای کشف استقلالش پشت سر گذاشت، نوجوانان به عشق به علاوه مرزها نیاز دارند و همچنین مقدار زیادی خوش بینی والدین به اینکه آن‌ها احساسات و رفتارهای تکانه‌ای خودشان را کنترل خواهند کرد. به یاد داشته باشید: درست قبل از رسیدن به مرحله رفتاری جدید، رفتار در چالش برانگیزترین حالتش است. به این فکر کنید که آن‌ها احساسات را به صورت رنگی تجربه می‌کنند، در حالی که ما آن را فقط به صورت سیاه و سفید تجربه می‌کنیم. عالی است اگر آن‌ها بتوانند این انرژی عاطفی را صرف خلاقیت کنند، مانند موسیقی یا ورزش؛ اما عجیب نیست که بعضی از آن‌ها نامناسب از آب دربیایند. وظیفه شما به عنوان والدین این است که مرز تعیین کنید، با همفکری فضایی برای یافتن راه حل‌ها فراهم کنید و از همه مهم‌تر اینکه مسئله را خیلی بزرگ نکنید.

این سه مورد، یعنی یافتن آنچه رفتار نامناسب می‌خواهد منتقل کند، حل مسئله، و بعد همفکری، تنها روش برای برخورد با آن نیستند. خانواده‌ها روش‌های خاص خودشان را برای عبور از این مراحل و برای اصلاح شکاف پیدا می‌کنند. این داستان سوفیا است. وقتی از سرکار برگشتم خونه، بوی سیگار حس کردم. رفتم اتاق نشیمن و دخترم، کامیلا که شونزده سالش بود، با دوستش اونجا بود. من زیاد از اون دوستش خوشم نمی‌اومد؛ چون انگار همیشه به ماجراهایی داشت.

بنابراین رو به دوستش کردم و گفتم: «سیگار کشیدی؟» دخترم به آرامی گفت: «نه مامان، هر دومون کشیدیم»؛ اما من نمی‌خواستم این رو بشنوم و همچنان دوستش رو خطاب قرار دادم و گفتم خوشم نمی‌آد توی خونه من سیگار بکشه. دخترم که همیشه رفتار خوبی

داشت، عصبانی شد. شروع کرد به دادزدن سر من: «نه مامان، من بودم که کشیدم! دست از سرش بردار! چرا هیچ وقت گوش نمی دی؟»

وقتی دوستش رفت، اون انرژی ش تموم شد. من شوکه شده بودم؛ چون این طغیان از اون بعید بود. گفتم: «دلخورم از اینکه اون طوری با من حرف زد. نمی خوام الان دوروبرم باشی. برو بالا.» وقتی هم سرم آدام اومد، بهش گفتم چه اتفاقی افتاده بود. اون به من یادآوری کرد که ما هر دو قبلاً سیگار می کشیدیم و من از همون سن دخترم شروع کرده بودم. دخترمون فقط داشت نشون می داد از اینکه خودش مثل یه فرشته و دوستش مثل یه شیطان دیده بشه خسته شده. اینم گفتم که من خیلی زود درخصوص اون دوست قضاوت کرده بودم.

آدام باعث شد ماجرا رو از دید کامیلا ببینم. وقتی یادم اومد که ذهن نوجوان چجوریه، کم کم آروم شدم.

وقتی من و آدام حرف می زدیم، داشتم یه خمیر شیرینی آماده رو پهن می کردم تا روی پای^{۳۱} بذارم. حروف «سیگار آدم رو می کشه» رو درآوردم و اون ها رو روی پای گذاشتم. این برای پیشنهاد آستی با دخترم بود. وقتی برای شام اومد پایین، خجالت می کشید؛ اما وقتی پای رو دید خندید، بعد همه مون خندیدیم و اون تنش از بین رفت.

کامیلا یه عکس گرفت و گذاشت توی فیسبوک و داستان رو تعریف کرد: حین سیگار کشیدن، منش گرفته شده، با من دعوا کرده و اینم «پای آستی» ما که جدیداً اسمش رو گذاشتیم. یکی از دوست هاش کامنت گذاشته بود و نوشته بود که من باید از ته سیگارها پای درست می کردم و مجبورش می کردم اون رو بخوره؛ اما حتی من هم تا اون حد پیش نمی رفتم!

وقتی با نوجوان خودتان در وضعیت دشواری قرار دارید، این را به خاطر داشته باشید: اگر معمولاً می توانید به او گوش بدهید و وضعیت را از دیدگاهش و همچنین دیدگاه خودتان ببینید، در آینده ای نه چندان دور می توانید به چنین ماجراهایی فکر کنید و باهم بخندید. به عبارت دیگر، شما شکاف را اصلاح خواهید کرد، به خصوص اگر قدم اول را بردارید. ممکن است درست کردن پای آستی باشد، یا به احتمال زیاد استفاده از کلمات.

همچنین مهم است به یاد داشته باشید تصویری را که آن ها از شما دارند انکار نکنید. ما بزرگ سالان غالباً به سرعتِ فرزندانمان رشد و تکامل نمی یابیم و تصویری که ممکن است از نوجوانمان داشته باشیم، شاید شش ماه پیش دقیق بوده است؛ اما حالا به روز نیست. بنابراین شش ماه پیش، او ممکن است از کمکتان در انجام تکالیفش استقبال کرده باشد؛ اما این روزها برایش مزاحمتی آزردهنده باشد. به یاد داشته باشید وقتی آن ها به شما می گویند مزاحمید یا کاملاً اشتباه می کنید، حالت تدافعی به خودتان نگیرید. هرچند اگر به

نقطه جوش نزدیک شده‌اید، شاید بهتر باشد به او کمک کنید راهی برای بیان اعتراضش به شما پیدا کند، طوری که شنیدنش برایتان راحت‌تر باشد. هرچه بیشتر شما و خانواده‌تان تجربیات، احساسات و تعیین مرزها را با جملات خودتوصیفی «من» بیان کنید، نه با جملات «تو» که دیگری را توصیف می‌کنند، همه این‌ها آسان‌تر می‌شوند.

نوجوان هنگامی که هویت مستقلی از خانواده برای خودش ایجاد می‌کند ممکن است به طور موقت کمی از جذابیتش را از دست بدهد و نشانه‌های هویتی جدیدی ایجاد می‌کند تا برای تشکیل و متناسب شدن با قبیله‌های جدید به او کمک کند. شما فرزند محبوبتان را از دست نداده‌اید. زمانی که در گروه‌های جدید دوستانشان در دبیرستان و سپس دانشگاه احساس امنیت کنند، نیازشان به جدایی از شما کم‌رنگ خواهد شد و ویژگی‌های بهترشان دوباره ظاهر می‌شوند. ذهن نوجوان می‌تواند به اندازه حیوان وحشی رام نشده‌ای لحظاتی قدرتمند داشته باشد. گرچه همدلانه رفتار کردن گاهی ممکن است برایتان به عنوان والدین سخت باشد. به تلاشتان ادامه بدهید. خوش بین باشید: بخش‌های قدیمی مغزشان رشد خواهند کرد.

نوجوانان و درواقع افراد در اوایل دهه بیست زندگی‌شان ممکن است احساس ناامنی‌شان را در رفتار بروز بدهند، چون هنوز جایگاهشان را در زندگی نمی‌دانند. ناامنی نوعی ترس است و گاهی وقتی احساس ترس می‌کنیم، غریزه‌مان حمله کردن است. فرصت‌ها در برخی حیطه‌ها برای جوانان ممکن است اندک باشند؛ درحالی که یافتن نقش و ایجاد هویت چالش به حساب می‌آید. به یاد داشته باشید: درست قبل از غلبه بر مانع بعدی زندگی، ما در بدترین وضعیتمان هستیم. افراد جوان به درک و حمایت نیاز دارند تا راهشان را پیدا کنند و اغلب تنها راهی که برای ابرازش بلدند نشان دادن ناراحتی‌شان با بدرفتاری است. این اغلب برای اطرافیان‌شان و به‌طور کلی جامعه ناخوشایند است.

هیچ وقت کسی را به عنوان «بد» خط نزنید. درعوض، به او کمک کنید تا کمکی را که نیاز دارد دریافت کند. به یاد داشته باشید: بهترین کمک به هر فرد یاری او برای کمک به خودش است. وقتی کسی را با انجام دادن کاری که خودش توانایی‌اش را دارد نجات می‌دهیم، او را تضعیف می‌کنیم و احتمالاً باعث می‌شویم احساس بدتری پیدا کند. این یعنی مثلاً وقتی دانشگاهش را انتخاب می‌کند، نقش مشاور را کنارش داشته باشیم، ولی انتخاب اینکه در چه رشته‌ای و چه دانشگاهی تحصیل کند را معمولاً می‌توان به خودش واگذار کرد. ما می‌توانیم به او یادآوری کنیم کلاس‌ها اغلب روزهایی برای بازدید آزاد دارند، اما وظیفه جست‌وجوی آن و رزرو مکان احتمالاً بهتر است به خودش محول شود. ما می‌توانیم آنچه را می‌دانیم در میان بگذاریم، اما نباید تا آنجا پیش برویم که به او بگوییم چه کار باید بکند.

وقتی نوجوان رفتاری ضداجتماعی دارد، طوری که ما فکرش را نمی کردیم فرشته مان قادر به انجام چنین رفتاری باشد، کاری که ما به عنوان والدین تمایل داریم انجام بدهیم این است که بگوییم: «با آدم های ناجوری دوست شده.» والدین هرکدام از بچه های آن گروه ممکن است همین حرف را بزنند. برای والدین دیگر، فرزندان همان آدم بد گروه است. آنچه معمولاً در اینجا اتفاق می افتد خیلی انسانی است و همه ما این کار را انجام می دهیم. به جای آنکه بپذیریم فرزندان هم به اندازه دیگران در قبال هر آنچه اتفاق افتاده مسئول است، دیگران را به خاطر آنچه اتفاق می افتد مقصر می دانیم و خودمان را قربانی بی گناه می بینیم. این طور نیست کسی «آدم ناجور» باشد؛ بلکه فشار هم سالان مقاومت ناپذیر است. به خراب کاری هایی فکر کنید که خودتان در نوجوانی به خاطر فشار هم سالان انجام دادید.

کودکان و نوجوانان تجربه می کنند و این طبیعی است؛ اما مسلماً به این معنی نیست که شما باید تجربیاتشان را قابل قبول بدانید. می توانید احساسی را که دارید با آن ها در میان بگذارید: «خیلی عصبانی شدم وقتی...»، «می ترسم وقتی تو...»، «ناراحتم از اینکه تو...»؛ اما در عین حال برای در میان گذاشتن احساسات مثبت تر هیچ فرصتی را از دست ندهد: «احساس غرور کردم وقتی تو...»، «تحت تأثیر قرار گرفتم وقتی تو...»، «وجودم پراز عشق می شه وقتی تو...» و

اگر احساسات فرزندان را احمقانه فرض نکنید، اگر بتوانید بدون قضاوت گوش کنید، اگر تجربه آن ها را تأیید کنید، بیشتر احتمال دارد راه های ارتباطی را باز نگه دارید و همان طور که سن هر دوی شما بیشتر می شود، احتمال اینکه آن ها همچنان به شما اعتماد کنند بیشتر است. این باعث می شود تعیین مرز (مرزهای آن ها و شما) آسان تر و حفظ آن راحت تر باشد. اگر شکافی در رابطهتان به وجود آمده است، توصیه می کنم با خودتان نسبت به نقشی که در ایجاد آن شکاف داشته اید صادق باشید. اگر نمی دانید که چیست، پیشنهاد می کنم از آن ها (و نه با حالتی تدافعی) بپرسید چه کاری باید انجام داد تا شکاف اصلاح شود. یا بپرسید چه کاری می توانید انجام بدهید تا صحبت کردن برای شما و فرزندان آسان تر شود. اگر به یاد داشته باشید که بزرگ سالان نباید همیشه حق انحصاری درست گفتن را داشته باشند، این به شما کمک می کند.

همچنین به یاد داشتن این قاعده کلی ساده کمک می کند خودتان و احساساتتان را توصیف کنید، نه فرزندان را. بنابراین بگویید «من هنوز برای رفتن تو به کافه بار آماده نیستم»، نه اینکه بگویید: «تو هنوز برای رفتن به کافه بار خیلی جَوونی.»

لیو، یکی از مراجعینم، در خصوص رابطه اش با پسر نوجوانش، مت که شانزده سال داشت، با من صحبت کرد.

هرچه بیشتر باهم وقت می‌گذرونیم، باهم کار می‌کنیم، باهم بیرون می‌ریم، راحت‌تر می‌شه ازش خواست کارهایی رو انجام بده؛ مثلاً برداشتن ملاقه‌های تخت‌ها یا خالی کردن ماشین ظرف‌شویی. وقتی می‌گم: «می‌تونی این کار رو انجام بدی؟» اون می‌گه: «بله البته!» اما اگر سرم گرم کارهای خودم باشه یا مشغله کاری داشته باشم و به همین خاطر بیشتر در دنیای جداگانه خودم قرار بگیرم، وقتی همون چیز رو ازش می‌خوام - «می‌تونی این کار رو انجام بدی؟» - اون به احتمال زیاد می‌گه «نه» یا حتی «چرا من؟». قبلاً ما همه‌ش درگیر بحث و مشاجره بودیم؛ اما بعدش مشغله کاری من کمتر شد، بیشتر در دسترس بودم تا یه تلویزیون باهم تماشا کنیم یا یه پیتزایی باهم بخوریم. زندگی ما دوباره بیشتر رنگ همکاری به خودش گرفته.

من بعد از تقریباً ده سال بچه‌داری این رو کشف کردم. به همسرم گفتم: «نمی‌شه که زندگی جداگانه خودت رو داشته باشی و بعد سرزده وارد زندگی مت بشی و بگی: "می‌خوام این کار رو انجام بدی."» تقریباً مثل اینه که یه غریبه وارد خونه‌ت بشه و به شما بگه چی کار کنی. ارتباط هرچه بیشتر بین همه ما وجود داشته باشه حل کردن هر مشکلی و گفت‌وگو کردن آسون‌تره تا همه اونچه رو می‌خوایم به دست بیاریم.

تجربه لیو به من یادآوری می‌کند که مهم است با فرزندانمان در هر سنی که باشند وقت بگذرانیم و به آن‌ها گوش بدهیم، نه اینکه فقط کنارشان باشیم، درحالی که همه به صفحه‌نمایش‌های جداگانه‌ای زل زده‌ایم یا اساساً زندگی‌های جداگانه‌ای داریم و صرفاً در خانه‌ای زندگی می‌کنیم. ما باید مطمئن بشویم علاوه‌بر زندگی کردن کنارشان، با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنیم.

وقتی راه‌های ارتباطی باز باشند، گفت‌وگوهای پیچیده‌تر و متفاوت آسان‌تر خواهند بود: رابطه جنسی، مواد مخدر، زورگویی، دوستی‌ها، و دنیای آنلاین. شما می‌توانید بفهمید این مسائل از دید فرزندان و نسل جوان‌تر چگونه‌اند و هریک از شما می‌توانید احساسات و دانشتان را درخصوص آن‌ها در میان بگذارید و هریک در این فرآیند تغییر کنید. اگر به‌هیچ‌وجه مایل نیستید تحت‌تأثیر نظرات و احساسات فرزندان قرار بگیرید، آن‌ها هم تمایل نخواهند داشت که تأثیر و توصیه‌های خردمندانه‌تان را بپذیرند.

اگر سعی کنید نوجوانی خودتان را به یاد بیاورید، ممکن است به شما کمک کند وجه مشترک بیشتری با فرزندان پیدا کنید؛ گرچه بررسی سال‌های نوجوانی ممکن است حس بیداری ناخوشایندی در شما ایجاد کند، مانند نقل قول زیر:

«به امید درک بهتر پسرم خاطراتی را خواندم که در سن او نوشته بودم. از آن ابتدال و غرور شوکه شدم.»

-اولین وو



تمرین: اصول رفتاری

- به جای توصیف فرزندتان، خودتان را توصیف کنید؛
- وانمود نکنید که تصمیماتتان ریشه در واقعیت دارند، درحالی که درواقع ریشه در احساسات و اولویت هایتان دارند؛
- به یاد داشته باشید که هر دو در یک طرف هستید؛
- به جای دیکته کردن، همکاری و همفکری کنید؛
- معتمد نبودن شکاف ایجاد می کند و شما می توانید آن را با معتمد شدن اصلاح کنید؛
- و به یاد داشته باشید کودکان همان طور رفتار می کنند که با آن ها رفتار شده است.

تمرین: نوجوانان بزرگ‌تر به عنوان مستأجر

اگر نمی‌دانید چه مرزهایی برای نوجوان بزرگ‌ترتان مناسب‌اند، تصور کنید او مستأجر است که آمده است با شما در خانه‌ای زندگی کند. هنوز هم قوانینی در خانه خواهید داشت! اما آن‌ها را با توصیف خودتان و نه آن فرد تعیین می‌کنید. برای مثال:

- «من می‌خوام کیف و وسایلت رو توی اتاق خودت بذاری، نه توی راهرو.»

- «می‌خوام تا ساعت دوازده خونه باشی، چون خوب نمی‌خوابم، وقتی با دیراومدنِ تویه جورابی انتظار دارم از خواب بیدار بشم.»

- «من خوشم نمی‌آد بشقاب‌های غذا توی اتاق بمونه و نمی‌تونم این اجازه رو بدم.»

- «می‌تونی در هر زمانی از ماشین لباسشویی استفاده کنی.»

اگر نوجوان تقریباً بالغتان را مانند مستأجر تصور کنید، این کمک می‌کند تا حدودی آن فاصله محترمانه‌ای که او خواهانش است رعایت شود.

موردی که والدین باید به خاطر بسپارند: برای اینکه به فرزندانشان کمک کنیم چهار اصل رفتار مناسب را برگزینند، باید خودمان آن‌ها را در عمل به کار بگیریم. ما باید تحمل ناکامی را داشته باشیم، انعطاف‌پذیر باشیم، مهارت‌های حل مسئله داشته باشیم، و بتوانیم مسئله را از دیدگاه فرد دیگر نیز ببینیم.

و بالاخره: وقتی همه ما بزرگ شده‌ایم

داشتن فرزند برای من تقریباً چنین حسی دارد: در لحظه‌ای شما خیلی آهسته در خیابان راه می‌روید، چون پاهای کوچک فرزند نوپایتان فقط می‌توانند قدم‌های کوچک بردارند. سپس برای مدت کوتاهی، با همان سرعت حرکت خواهید کرد و بعد او از شما جلو می‌زند و باید برای رسیدن به او بدوید. این قسمت آخر طولانی‌ترین قسمت است. تمام آن وقت صرف کردن‌ها، مراقبت، توجه، احترام و عشق برای این قسمت بوده است. این زمانی است که آن‌ها از مزایای داشتن سبک دل‌بستگی ایمن، کنجکاوی درخصوص جهان، و توانایی درک احساسشان بهره‌مند می‌شوند تا بتوانند آنچه را در زندگی می‌خواهند و لازم دارند پیدا کنند. شما هم از تماشای آن‌ها لذت خواهید برد که برای رسیدن به خواسته‌هایشان تلاش می‌کنند.

شما پایگاهی امن از نظر عاطفی و همچنین عملی برایشان فراهم کرده‌اید. بنابراین اگر در طول مسیر گم شوند (و چه کسی گهگاه این اتفاق برایش نمی‌افتد؟) پایگاهی امن برای بازگشت خواهند داشت که حمایت و آسایش برایشان فراهم می‌کند. حتی اگر دیگر زنده نباشید تا پیش شما بازگردند، آن‌ها این پایگاه امن را درون خودشان پیدا خواهند کرد که در رابطه با شما ایجاد شده است و به آن‌ها کمک خواهد کرد تا به مسیرشان برگردند.

برای فرزندان بالغ بسیار مهم است که والدینشان به زندگی آن‌ها به صورت غیرتهاجمی علاقه نشان بدهند. شما همیشه برای فرزندان آینه هستید. اینکه آن‌ها خودشان را چگونه می‌بینند و احساس می‌کنند همیشه تا حدودی تحت تأثیر این است که شما چگونه به آن‌ها واکنش نشان می‌دهید، چگونه از آن‌ها لذت می‌برید، چگونه از آن‌ها استقبال و درکشان می‌کنید. وقتی آن‌ها به سن قانونی برسند یا خودشان بچه‌دار یا بازنشسته شوند، این مسئله ناگهان متوقف نمی‌شود و همچنان ادامه دارد. وقتی مادر صدساله گل از گلش می‌شکفت و احساسی افتخاری را که به فرزندش دارد با او در میان می‌گذارد، حتی اگر فرزندش ۷۵ ساله باشد، چیزی بی‌اهمیتی نیست؛ تأثیر دارد و مهم است. افتخار ما به فرزندان بالغمان، اغلب بیش از تحسین و تمجید دیگران برایشان ارزشمند است. بخشی از موفقیت‌هایشان را از آن خودتان نکنید (مگر اینکه آن را خودشان به شما بدهند)؛ زیرا این به آن‌ها کمکی نمی‌کند. همچنین خودتان را در هیچ‌یک از شکست‌هایشان کنار نکشید.

هرگز برای اصلاح شکاف خیلی دیر نشده است، گرچه اگر هر دوی شما هنوز زنده باشید بهتر است. روش انجام این کار، مثل همیشه، توجه به احساسات پشت رفتار خودتان و رفتار آن‌ها و تلاش برای درک آن احساسات است. برای مثال، اگر دلخور شده‌اید از اینکه فرزندان شما را از بودن با معشوق جدیدتان منع می‌کند چون او برای شما خوب نیست، فکر نکنید او سعی می‌کند شما را فقط برای خودش نگه دارد یا بی‌ادبانه رفتار می‌کند؛ بلکه

نگران شماسست و دوستان دارد. جواب بخش وجودی نگران آن‌ها را بدهید، نه بخشی که به خاطر گفتن آنچه ممکن است حقیقتی ناخوشایند باشد می‌خواهید تنبیه کنید. نقش والدین و فرزند ممکن است باهم عوض بشود و ممکن است ببینید فرزندان شما را تربیت می‌کند.

این می‌تواند به فرزندانمان کمک کند تا بدانند چگونه ممکن است اشتباهاتی کرده باشیم که به تصمیم‌گیری‌های ضعیفشان منجر شده است. متأسفم اگر این ناعادلانه به نظر می‌رسد. «عادلانه نیست» اولین ایده من برای عنوان این کتاب بود؛ چون آدم‌بزرگ‌ها باید بسیاری از وقتشان را صرف فرزندانشان بکنند و هر قدر هم مواظب باشند، هیچ تضمینی در فرزندپروری وجود ندارد.

وقتی والدین تصور می‌کنند وظایفشان تا حد زیادی به پایان رسیده است، یکی از اشتباهاتی که ممکن است مرتکب شوند این است که نسبت به فرزندشان یا یکی از فرزندانشان احساس رقابت کنند و وقتی آن فرزند درباره موفقیتی با آن‌ها صحبت کند، احساس می‌کنند باید در آن برتری داشته باشند یا پیروزی خودشان را به یاد بیاورند. برای مثال، این تجربه جولی است:

به مادرم گفتم چقدر وضعیت درسی نوه‌ش توی مدرسه خوبه. به جای اینکه برای ما خوشحال بشه، فقط تعریف کرد خواهرم در مدرسه چه قدر باهوش بوده. ناراحت‌کننده بود و حتی حقیقت هم نداشت؛ انگار داشت سعی می‌کرد من رو مغلوب کنه. ازش پرسیدم چرا رقابتی رفتار می‌کنه؟ و اون مضطرب شد و بحث رو عوض کرد.

در اینجا مادر بزرگ ممکن است با شنیدن مباحث دخترش در خصوص پسرش احساس افتخاری را که به فرزندانش داشت به یاد آورده باشد؛ اما مطمئناً اشتباه از آب درآمد. وقتی فرزندانمان بزرگ شده‌اند، مثل همیشه مهم است که از اشتباه کردن نترسیم و وقتی اشتباه می‌کنیم مضطرب نشویم؛ بلکه به جای آن شکاف را اصلاح کنیم. آگاهی از عادت‌های رقابتی‌ای که در گذشته داشته‌ایم، مانند تنیس دلایل یا بردو باخت، می‌تواند به ما کمک کند؛ زیرا وقتی فکر می‌کنیم وظیفه ما دیگر تمام شده است، ممکن است دچار اشتباه شویم و خودآگاهی‌مان را فراموش کنیم و بعد دوباره این روش‌های ناکارآمد برقراری ارتباط ظاهر شوند. گرچه حالا همه بزرگ شده‌اند، به خاطر وابستگی گذشته آن‌ها و پیوند فرزندوالد، والدین هنوز ممکن است تأثیر زیادی بر احساس فرزندان نسبت به خودشان و زندگی‌شان داشته باشند. ما باید این را به خاطر داشته باشیم تا ندانسته آن‌ها را دلسرد نکنیم، مانند مثال بالا، یا آن قدر خودمان را با آن‌ها یکی ندانیم که نسنجیده اجازه بدهیم منتقد درونی‌مان به آن‌ها بتازد.

پیوندمان با فرزندانمان می‌تواند یکی از مهم‌ترین و سازنده‌ترین روابط زندگی‌مان باشد.

باید با تداوم احترام به آن‌ها در بزرگ‌سالی و همچنین دوست‌داشتنشان از این روابط مراقبت کنیم.

درست همان‌طور که توصیه کردم، به دوران کودکی‌مان نگاه کنیم تا ببینیم چگونه بر کودکی‌مان تأثیر می‌گذارد. خوب است ببینیم حالا که بزرگ شده‌ایم، والدینمان با ما چگونه‌اند و وقتی فرزندانمان بزرگ شدند، در چه کارهایی می‌خواهیم مثل والدینمان عمل کنیم و چه کارهایی را می‌خواهیم به گونه‌های متفاوت انجام بدهیم.

در آینده، اگر شانس عمری طولانی داشته باشیم، ممکن است مجبور باشیم بگذاریم فرزندانمان در مراحل پایانی این رابطه طولانی، برایمان تصمیم بگیرند. اگر یاد گرفته‌ایم که به آن‌ها اعتماد کنیم، این بر ما و آن‌ها آسان‌تر خواهد بود. داشتن فرزند یعنی وقتی او کودک است، شما باید پدر یا مادرش باشید، بعد هر دو باهم بزرگ‌سال خواهید بود و در آخر، شما ممکن است کودکی در مقابل این فرد بزرگ‌سال باشید. اگر ما درباره این نقش‌ها منعطف و تغییرپذیر باشیم، این می‌تواند کار را برای همه آسان‌تر کند.

سخن آخر

لباس پوشاندن به بچه‌ها، غذا دادن به آن‌ها، استحمام، خواباندنشان،

بیا بیا برگردیم به مقدمه کتاب و شوخی طنزپرداز درباره چهار کاری که باید برای بچه‌ها انجام بدهیم: «به آن‌ها لباس بپوشانیم، غذا بدهیم، آن‌ها را حمام کنیم، و بخوابانیم.» انجام این کار پدر و مادر بودن - ممکن است آن پیک‌نیک نباشد که انتظارش را داشتید؛ اما امیدوارم با انجام کارهای زیر آسان‌تر بشود:

- موانع دوران کودکی‌تان را کنار بگذارید که از صمیمیت و پذیرش، لمس فیزیکی، حضور فیزیکی، و درک جلوگیری می‌کنند؛

- خانه را محیطی امن و صلح‌آمیز می‌کنید که در آن می‌توان اختلافات را با آرامش مدیریت کرد،

- شما قبول می‌کنید فرزندان به بازی با تمامی سنین، آرام‌شدن، و به مقدار زیادی توجه و وقتتان نیاز دارد؛

- شما می‌توانید شرایط را از دیدگاه فرزندان و همچنین دیدگاه خودتان ببینید؛

- شما می‌توانید به فرزندان کمک کنید راه‌هایی برای بیان احساس واقعی‌اش پیدا کند (نه احساسی که شما مایلید او داشته باشد) و می‌توانید احساساتش (و احساساتان) را تأیید و برای درک آن‌ها تلاش کنید؛

- شما برای نجات او عجله نمی‌کنید، بلکه از طریق همفکری در راستای یافتن راه‌حلی برای مشکلش و عجله نکردن برای اینکه به او بگویید چه کار باید بکند، کمک می‌کنید راه‌حل‌هایش را پیدا کند؛

- شما مرزهایتان را با توصیف خودتان تعیین می‌کنید، نه فرزندان؛

- قبول می‌کنید اشتباه خواهید کرد. می‌توانید در مقابل اشتباهات غیرتدافعی رفتار کنید و موقعیت را با پذیرفتن اشتباه و ایجاد هرگونه تغییر لازم اصلاح کنید؛

- عوامل محرکه قدیمی مانند بردوباخت را کنار می‌گذارید و در عوض همکاری و مشارکت را جایگزین می‌کنید.

به عبارت دیگر، شما رابطه‌تان با فرزندان را حفظ می‌کنید چون می‌دانید رابطه امن، محبت‌آمیز، قابل اعتماد، و پذیرنده شما همان چیزی است که بیش از هر چیز دیگری به آن نیاز دارند.

به یاد داشته باشید: وقتی مشکلی وجود دارد، فقط روی کودک متمرکز نشوید و فکر نکنید فقط او مسئول این مشکل است. به رابطه خودتان و آنچه بین شما اتفاق می‌افتد توجه کنید. در آنجا پاسختان را خواهید یافت. این قوانین کلی برای شما و فرزندان در هر سنی که باشید مناسب‌اند.

چیزی که شگفت‌انگیز به نظر می‌آید این است: ما هنوز با او پیوند داریم و او هم با ما، حتی با وجود تمام اشتباهاتی که مرتکب می‌شویم، تمام خشمی که سرِ فرزندانِ خالی می‌کنیم، تمام اوقاتی که به او فشار می‌آوریم، تمام اوقاتی که از دسترسش دور یا پنهان می‌شویم، بی‌اعتمادی به او وقتی که لازم است به او اعتماد کنیم، ندیدنِ مسائل از دیدگاه او، یکی دانستنِ خودمان با او، اجازه‌ندادن برای جدایی از ما یا توقع زیاد داشتن از او. دلگرم‌کننده است که با صادق بودن و داشتنِ شجاعت کافی برای اصلاح هرگونه شکاف، با بخشنده بودن نسبت به خودمان، و با درکِ اینکه همه ما تمام تلاشمان را می‌کنیم می‌توانیم این پیوند را بهتر و قوی‌تر کنیم. ما می‌توانیم به آن‌ها کمک و ترغیبشان کنیم تا تلاش کنند برای چیزی که می‌خواهند و امید و آرزویش را دارند. می‌توانیم به آن‌ها ایمان داشته باشیم و من به شما ایمان دارم.

Steven J. Ellman, 'Analytic Trust and Transference: Love, Healing Ruptures and Facilitating Repairs' (Ph.D., pp. ۲۴۶-۶۳, published online

۲۵ June ۲۰۰۹)

Robert Firestone, Compassionate Childrearing (Plenum Publishing/ Insight Books: ۱۹۹۰)

John Holt, How Children Fail (Penguin: ۱۹۹۰)



Judy Dunn and Richard Layard, A Good Childhood: Searching for Values

in a Competitive Age (Penguin Books: ۲۰۰۹)

Emily Esfahani Smith, 'Masters of Love. Science Says Lasting Relationships Come down to – You Guessed It – Kindness and Generosity'

(<https://www.theatlantic.com/health/archive/۰۶/۲۰۱۴/happily-everafter/>)

۳۷۲۵۷۳/)

John M. Gottman, The Seven Principles for Making Marriage Work (Prentice Hall and IBD: ۱۹۹۸)

Virginia Satir, Peoplemaking (Souvenir Press: ۱۹۹۰)

D. W. Winnicott, Home is Where We Start From: Essays by a Psychoanalyst (Penguin: ۱۹۹۰)

Further information about breast crawl:

<http://breastcrawl.org/science.shtml>

Beatrice Beebe and Frank M. Lachmann, *The Origins of Attachment: Infant Research and Adult Treatment* (Routledge: ۲۰۱۳)

John Bowlby, *A Secure Base* (Routledge: ۲۰۰۵)

Barbara Katz Rothman, *The Tentative Pregnancy: Amniocentesis and the*

Sexual Politics of Motherhood (Rivers Oram Press: ۱۹۹۴; ۲nd edn)

David F. Lancy, *The Anthropology of Childhood* (Cambridge University

Press: ۲۰۱۴; ۲nd edn)

Janet Lansbury's blog: JanetLansbury.com

Brigid Moss, *IVF: An Emotional Companion* (Collins: ۲۰۱۱)

Annie Murphy Paul, *Origins: How the Nine Months before Birth Shape the*

Rest of Our Lives (Hay House: ۲۰۱۰)

Joan Raphael-Leff, *Parent-Infant Psychodynamics* (Anna Freud Centre:

۲۰۰۲)

———, *Psychological Processes of Childbearing* (Centre for Psychoanalytic Studies: ۲۰۰۲; ۲nd rev. edn)

Beatrice Beebe et al., 'The Origins of ۱۲-Month Attachment: A Microanalysis of ۴-Month Mother-Infant Interaction'

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC۳۷۶۳۷۳۷/>)

Ruth Feldman, 'Parent-infant Synchrony and the Construction of Shared

Timing; Physiological Precursors, Developmental Outcomes, and Risk

Conditions', Journal of Child Psychology and Psychiatry (Wiley Online Library: ۲۰۰۷)

———, 'Biological Foundations and Developmental Outcomes'

(<http://journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.146۷-۸۷۲۱.۲۰۰۷.۰۰۵۳۲.x>)

Tracy Gillett, 'Simplifying Childhood May Protect against Mental Health

Issues' (<http://raisedgood.com/extraordinary-things-happen-when-we-simplify-childhood/>)

Maya Gratier et al., 'Early Development of Turn-taking in Vocal Interaction between Mothers and Infants'

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC۴۵۶۰۰۳۰/>)

Elma E. Hilbrink, Merideth Gattis and Stephen C. Levinson, 'Early Developmental Changes in the Timing of Turn-taking: A Longitudinal Study of Mother-Infant Interaction'

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC۴۵۸۶۳۳۰/>)

Oliver James, Love Bombing: Reset Your Child's Emotional Thermostat

(Routledge: ۲۰۱۲)

Janet Lansbury, Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting (CreateSpace Independent Publishing Platform: ۲۰۱۴)

———, No Bad Kids: Toddler Discipline without Shame (CreateSpace Independent Publishing Platform: ۲۰۱۴)

W. Middlemiss et al., 'Asynchrony of Mother–Infant Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis Activity following Extinction of Infant Crying Responses Induced during the Transition to Sleep'

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/۲۱۹۴۵۳۶۱>)

Maria Montessori, The Absorbent Mind (BN Publishing: ۲۰۰۹)

S. Myriski et al., 'Digital Disruption? Maternal Mobile Device Use is Related to Infant Social-Emotional Functioning'

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/۲۸۹۴۴۶۰۰>)

Darcia F. Narvaez, 'Avoid Stressful Sleep Training and Get the Sleep You

Need: You Can Survive the First Year Without Treating Your Baby Like a Rat' (<https://www.psychologytoday.com/blog/morallandscapes/۲۰۱۶۰۱/avoid-stressful-sleep-training-and-get-the-sleep-youneed>)

————, 'Child Sleep Training's "Best Review of Research": Sleep Studies

are Multiply Flawed Plus Miss Examining Child Wellbeing'

(<https://www.psychologytoday.com/blog/morallandscapes/۲۰۱۴۰۷/child-sleep-training-s-best-review-research>)

————, Neurobiology and the Development of Human Morality (W. W.

Norton & Co.: ۲۰۱۴)

Barry Schwartz, The Paradox of Choice: Why More is Less (Harper-Perennial: ۲۰۰۵)

Jack P. Shonkoff and Andrew S. Garner, 'The Lifelong Effects of Early Childhood Adversity and Toxic Stress'

([http://pediatrics.aappublications.org/content/early/۲۰۱۲/۲۰۱۱/peds.۲۰۱۱-](http://pediatrics.aappublications.org/content/early/۲۰۱۲/۲۰۱۱/peds.۲۰۱۱-۲۶۶۳.short)

[۲۶۶۳.short](http://pediatrics.aappublications.org/content/early/۲۰۱۲/۲۰۱۱/peds.۲۰۱۱-۲۶۶۳.short))

Ed Tronick, The Neurobehavioral and Social-Emotional Development of



Hannah Ebelthite, 'ADHD: Should We be Medicalising Childhood?'

(<http://www.telegraph.co.uk/health-fitness/body/adhd-should-we-bemedicalising-childhood/>)

Adele Faber and Elaine Mazlish, How to Talk so Teens Will Listen and Listen so Teens Will Talk (Piccadilly Press: ۲۰۱۲)

Ross Greene, The Explosive Child (Harper Paperbacks: ۲۰۱۴)

Christine Hooper and Margaret Thompson, Child and Adolescent Mental

Health: Theory and Practice (CRC Press: ۲۰۱۲; ۲nd edn)

Janet Lansbury, Elevating Child Care: A Guide to Respectful Parenting (CreateSpace Independent Publishing Platform: ۲۰۱۴)

———, No Bad Kids: Toddler Discipline without Shame (CreateSpace Independent Publishing Platform: ۲۰۱۴)

Ian Leslie, Born Liars: Why We Can't Live without Deceit (Quercus: ۲۰۱۲)

Ruth Schmidt Neven, Emotional Milestones from Birth to Adulthood: A

Psychodynamic Approach (Jessica Kingsley Publishers Ltd: ۱۹۹۷)

Victoria Talwar and Kang Lee, 'A Punitive Environment Fosters Children's Dishonesty: A Natural Experiment'

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC۳۲۱۸۲۳۳/>)

یادداشت‌ها

[←۱]

Michael McIntyre

[←۲]

. مرکب از پدر و مادر و فرزندان [مترجم].

[←۳]

John Gottman

[←۴]

Robert Levenson

[←۵]

How to Talk so Kids Will Listen and Listen so Kids Will Talk

[←۶]

Dr Tom Boyce

[←۷]

The Orchid and the Dandelion

[←۸]

Donald Winnicott

[←۹]

. Legoland: پارک تفریحی [مترجم].

[←۱۰]

Adam Phillips

[←۱۱]

Jerry Hyde

[←۱۲]

Kaliai

[←۱۳]

Papua New Guinea

[←۱۴]

. Pre-eclampsia: یکی از عوارض دوران بارداری است که با افزایش فشارخون، تورم و پف کردن صورت، دست‌ها، پاها و وجود پروتئین در ادرار نمایان می‌شود [مترجم].

[←۱۵]

Katri Räikkönen

[←۱۶]

trauma

[←۱۷]

Annie Murphy Paul

[←۱۸]

Origins

[←۱۹]

Psychological Processes of Childbearing

[←۲۰]

Joan Raphael-Leff

[←۲۱]

Epidural: بی‌حسی مهره کمر یا نخاع در زایمان طبیعی یا سزارین [مترجم].

[←۲۲]

Widström and others

[←۲۳]

Karolinska

[←۲۴]

amniotic fluid

[←۲۵]

Oxytocin

[←۲۶]

Traumatic

[←۲۷]

Forceps: وسیله‌ای کمکی که گاهی در زایمان استفاده می‌شود [مترجم].

[←۲۸]

Diaphobia

[←۲۹]

Oliver James

[←۳۰]

Darcia Narvaez

[← ۳۱]

Maria Montessori

[← ۳۲]

Barry Schwartz

[← ۳۳]

. اشاره به جمله ناپلئون بناپارت: «زنان با یک دست گهواره را تکان می دهند و با دست دیگر دنیا را» [مترجم].

[← ۳۴]

. Baby Colic: به گریه های بی وقفه بیش از سه ساعت در روز که بیش از سه روز در هفته رخ می دهد و حداقل سه هفته تداوم دارد می گویند [ویراستار].

[← ۳۵]

. sticker charts: جدول رفتاری. نوعی سیستم اصلاح رفتاری که در آن کودکان برچسب هایی را برای رفتارهای مطلوب دریافت می کنند، مانند مسواک زدن، تمیز کردن اتاق، یا انجام تکالیفشان [مترجم].

[← ۳۶]

. ADHD

[← ۳۷]

Victoria Talwar

[← ۳۸]

IVF

[← ۳۹]

pie

این کتابی ساده برای تربیت فرزند نیست. قصد ندارم جزئیات مربوط به آموزش استفاده از توالیت یا از شیر گرفتن کودک را شرح دهم. این کتاب درباره‌ی نحوه‌ی ارتباط‌مان با فرزندان‌مان است: چه چیزی مانع ارتباطی خوب می‌شود و چه چیزی می‌تواند آن را بهتر کند، چگونه پرورش یافته‌ایم و این چگونگی چطور بر فرزندپروری ما و اشتباهاتی که مرتکب می‌شویم تأثیر می‌گذارد. به‌ویژه اشتباهاتی که هرگز نمی‌خواسته‌ایم انجام دهیم. و اینکه در این باره چه کار باید بکنیم.

شما در این کتاب، نکات، شگردها یا ترفندهای فرزندپروری را نخواهید یافت. گاهی ممکن است شما را ناراحت و عصبانی کند یا شاید هم به پدر و مادری بهتر تبدیل‌تان کند. من کتابی نوشته‌ام که ای‌کاش وقتی تازه مادر شده بودم می‌خواندمش و واقعاً آرزو دارم پدر و مادرم آن را خوانده بودند.

- از متن کتاب

همه‌ی پدر و مادرها می‌خواهند بچه‌شان شاد باشد. آن‌ها نمی‌خواهند کاری کنند زندگی‌شان خراب شود. این کتاب به نحوه‌ی ارتباط والدین با فرزندان‌شان می‌پردازد؛ اینکه چه چیزهایی در ایجاد ارتباط خوب مؤثر هستند و از چه رفتارهایی باید دوری کرد.

این کتاب باید‌ها و نباید‌های ضروری فرزندپروری است.

رابطه‌ی بین والدین و فرزندان از اثرگذارترین رابطه‌های انسانی است. در خانواده‌های بسیاری، این رابطه به مسیرهای اشتباه می‌رود و اصلاح آن مشکل می‌شود. در کتابی که آرزو می‌کنید والدیتان خوانده بودند (و فرزندان‌تان از اینکه آن را خوانده‌اید خوشحال خواهند شد)، روان‌درمانگر مشهور، فلیپا پری نشان می‌دهد چگونه پیوندهایی محکم و دوست‌داشتنی با فرزندان‌مان برقرار کنیم و چگونه چنین دل‌بستگی‌هایی سلامت روانی فرد را افزایش می‌دهد، چه دوران کودکی و چه بزرگسالی.

«کتابی صادقانه، صمیمی و به‌دور از قضاوت است. خواندن این کتاب برای همه‌ی والدین ضروری است، چه آن‌هایی که فرزندی دارند یا به‌زودی صاحب فرزند می‌شوند و چه آن‌هایی که هنوز فرزندی ندارند. هیچ‌وقت برای بهبود رابطه با فرزندان‌تان خیلی زود یا خیلی دیر نیست.»
- بوکلیست