

نقشهٔ فرزندپروری

راه‌حل‌های گام‌به‌گام برای ایجاد
آگاهانهٔ عالی‌ترین رابطه بین والدین و کودک

تألیف

شفالی ساباری

ترجمه

زهره عبداله‌زاده



فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۱
مقدمه.....	۱۵
مرحله اول: از سرخوردگی تا شفافیت.....	۱۹
گام اول: بر مسئله اصلی تمرکز کنید.....	۲۱
گام دوم: خیالات را رها کنید.....	۳۲
گام سوم: کنترل را کنار بگذارید!.....	۴۳
گام چهارم: دنبال شادی و موفقیت ندوید.....	۵۳
گام پنجم: دنبال ناجی نباشید.....	۶۲
گام ششم: برچسب‌ها را دور بریزید.....	۷۱
مرحله دوم: از الگوهای ناکارآمد تا انتخاب آگاهانه.....	۸۳
گام هفتم: دو من وجود خود را کشف کنید.....	۸۸
گام هشتم: منیت خود را دریابید.....	۹۸
گام نهم: با محرک‌های خود روبرو شوید.....	۱۳۳
گام دهم: حلقه‌های ناکارآمد خود را بشکنید.....	۱۴۱
گام یازدهم: من سوم خود را فعال کنید.....	۱۵۴
مرحله سوم: از تعارض تا پیوند.....	۱۷۵
گام دوازدهم: روان کودک را دریابید.....	۱۷۸
گام سیزدهم: به منیت کودک خود پی ببرید.....	۲۰۸
گام چهاردهم: مهارت گفتگو با کودک را بیاموزید.....	۲۱۶
گام پانزدهم: به جای تنبیه، این‌گونه عمل کنید.....	۲۲۷
گام شانزدهم: اشتباهات را این‌گونه اصلاح کنید.....	۲۴۷
گام هفدهم: به ندای قلب خود گوش دهید.....	۲۵۶

- گام هجدهم: بله گفتن را بیاموزید!..... ۲۷۰
- گام نوزدهم: همین الان شروع کنید..... ۲۸۳
- گام بیستم: خودِ جدیدتان را در آغوش بگیرید..... ۲۹۲
- سخن آخر..... ۳۰۱
- واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی..... ۳۰۳
- واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی..... ۳۰۷

مرحله اول

از سر خوردگی تا شفافیت

فرزندم، من با تو آرزوی کمال داشتم
آه، واقعاً چقدر نادان بودم
زیرا این تو بودی که برایم آشکار ساختی
که نه تنها کمال مطلقاً غیرممکن است، آرزوی آن نیز خیالی باطل است.

حقیقت این است که اگر والد هستید در دسرهای بزرگی خواهید شد، در دسرهای عظیم. راهی برای گریز از این سرنوشت وجود ندارد. در واقع، به احتمال زیاد در هیچ رابطه دیگری به اندازه رابطه با فرزندان تان خرابکاری نخواهید داشت.

دلیلش این است که کودکان ما در مهم ترین سال های زندگی خود شبانه روز با ما هستند - سال هایی که خودمان هنوز در حال تکامل و درک خود هستیم. بسیاری از ما هنوز در این مرحله از نظر عاطفی نابالغ و بی تجربه ایم. بنابراین، این ترکیب خطرناکی است: فرزندان مان نیاز دارند که ما در طول سال های تکوین آنها در بهترین حالت خود باشیم، اما ما احتمالاً هنوز در حال تکوین خود بوده و هنوز بهترین نسخه خود - شاید حتی نیمی از بهترین نسخه خود - نیستیم. مشکل اصلی دقیقاً اینجاست، در این عدم تطابق. کودکان ما از همه نظر تکوین نیافته اند و ما نیز در مقام والد راه زیادی پیش رو داریم. این تناقض ناگزیر و چاره ناپذیر است. مقصر سرشت ماست.

بنابراین واقعیت این است که من پدر و مادری را نمی شناسم که اشتباهات بزرگی مرتکب نشده باشند. حتی یک مورد! پس اگر درباره فرزندپروری خود احساس گناه یا شرم دارید، می توانید نفس راحتی بکشید. این موضوع با کامل بودن، یا حتی عالی بودن، ارتباطی ندارد. بلکه به بیداری و آگاه شدن مرتبط است.

آگاه شدن به معنای درک دلایل اصلی کشمکش های ما است. برای مثال، چرا از کوره درمی رویم و مانند کودکی سه ساله پا به زمین می کوبیم یا مانند نوجوانی دیوانه داد می زنیم؟ مسئله این نیست که هرگز چنین لحظات دیوانه کننده ای نداشته باشیم. مسئله این است که چرایی آنها را درک کنیم. این

درک نه تنها به عصبانیت‌های دیوانه‌وار بسیار کمتری منجر می‌شود، حتی ما را قادر می‌سازد تا بفهمیم که چرا این عصبانیت‌ها در وهلهٔ نخست اتفاق می‌افتند. تصور کنید بدانید چرا کودک شش‌ماهه‌ای که نمی‌خواهد شما را تا حد گریه به‌زاند درآورده است، یا چرا در اثر بدرفتاری کودک پنج‌ساله چیزی گفته‌اید که بلافاصله پشیمان شده‌اید، و یا چرا پاسخ پرخاشگرانهٔ نوجوان‌تان باعث شده به اندازهٔ کودکی هفت ساله عصبانی شوید.

پس برای اینکه بتوانیم کار فرزندپروری را بهتر انجام دهیم، باید از چرایی شروع کنیم. اگر دلیل چیزی را نفهمیم، نمی‌توانیم چگونگی آن را دریابیم. اگر ما ندانیم که چرا اوضاع را خراب می‌کنیم، چگونه می‌توانیم تغییر ایجاد کنیم؟ دقیقاً مانند درد و رنج‌های جسمی‌مان، ابتدا باید دلیل آسیب‌دیدگی خود را دریابیم و سپس سعی کنیم آن بیماری را درمان کنیم. این همان چیزی است که مرحلهٔ حاضر به آن مربوط است، یعنی درک.

نقشه‌ای که من ترسیم کرده‌ام همان نقشه‌ای است که در فرزندپروری خود دنبال کردم. مدت‌ها طول کشید تا مراحل را طی کنم و گام‌ها را بیاموزم. از طریق آزمون و خطا، از طریق انحرافات بی‌پایان و گام‌های اشتباه، سرانجام شروع به تغییر روش‌های خود کردم. در نتیجه، موفق شدم از فرد کنترل‌گر ترسناکی به والدی آرام و شاد تبدیل شوم. فرزندپروری برای من از کاری استرس‌زا به سرگرمی تبدیل شد. می‌دانید بزرگ‌ترین پاداش برای من چه بود؟ دخترم به‌طرز فزاینده‌ای به ارزش و قدرت درونی‌اش پی برد، از اینکه خود را به‌درستی ابراز نماید هیچ ترسی نداشت، از معمولی بودنش به اندازهٔ عالی بودن خوشحال بود. بالاتر از همه، بحث‌ها و درگیری‌ها از بین رفت. هر چه کمتر کنترل می‌کردم، او کمتر به ممانعت نیاز داشت. خیلی زود با راحتی و اطمینان بیشتری با یکدیگر ارتباط برقرار کردیم.

این شیوهٔ فرزندپروری نیازمند صبر و شجاعت است. هر گام شما را به حقیقت درونی خود و التیام نزدیک‌تر می‌کند. با هر آشکار شدن، شما نه تنها به ذات خود پی می‌برید، مانع از آن نمی‌شوید که فرزندان نیز به ذات خود پی ببرند. تا زمانی که این سفر را انجام ندهید، هر دو شما درگیر و اسیر الگوهای قدیمی و زخم‌های نسلی خواهید بود. این روش سبک‌های ریشه‌دار زندگی شما را درهم می‌شکند؛ به شما کمک می‌کند تا وارد نسخهٔ جدیدی از خود شوید؛ و به‌نوبهٔ خود فرزندان شما را رها می‌سازد.

آماده‌اید؟ نفس عمیق بکشید - بیایید برویم!

گام اول:

بر مسئله اصلی تمرکز کنید



من سعی کردم خُلق و خوی تو را کاملاً هدایت کنم
و احساسات تو را به سمت خود جلب کنم
و بر سرنوشتت مسلط شوم
و روح تو را کنترل کنم

تا اینکه متوجه شدم کاملاً در اشتباه‌ام.
این تو نبودی که به راه چاره نیاز داشتی.
کسی که مشکل داشت من بودم!

من هنوز از تجربه‌ای که با دخترم در سه‌سالگی وی داشتم شوکه‌ام. این تجربه آن‌چنان واضح در ذهن من نقش بسته که انگار دیروز اتفاق افتاده است. تنها پس از برخوردهای متعدد با والدین متوجه شدم که تجربه من بسیار رایج است. حیف، اگر آن موقع می‌دانستم؛ چنین حس شکستی را تجربه نمی‌کردم! وقت آن بود که از پارک برگردیم، چون باید شام آماده می‌کردم. خودم را کاملاً متقاعد کرده بودم که اجازه تأخیر و اعتراض را به فرزندم بدهم. فکر می‌کردم آماده‌ام، اما درواقع، هیچ‌چیز نمی‌توانست من را برای مهلکهٔ پیش‌آمده آماده کند. او به‌شدت از ترک پارک امتناع می‌کرد. وقتی زمان رفتن فرارسید، دخترم از یک فرشتهٔ کوچک شیرین و بازیگوش به دیو وحشتناکی تبدیل شد. تابه‌حال چنین اتفاقی برای شما افتاده است؟ یک لحظه کودک شما عادی به نظر می‌رسد و لحظه‌ای دیگر تبدیل به دیوانه‌ای هولناک می‌شود؟ خُب این اولین بار بود من چنین تجربه‌ای داشتم. اگر بگویم کاملاً شوکه، دستپاچه و ناراحت بودم، باز هم نتوانسته‌ام حق مطلب را ادا کنم.

دخترم به معنای واقعی کلمه جیغ می‌زد. بهتر است بگویم، او کل بیست دقیقه پیاده‌روی به سمت خانه را جیغ می‌زد، گریه و زاری می‌کرد، فریاد می‌کشید، غر می‌زد و شیون می‌کرد. وقتی از ترک کردن پارک امتناع می‌کرد، مجبور شدم او را در کالسکه بگذارم. او طوری اعتراض می‌کرد که انگار کالسکه صندلی برقی است. با دست‌های لرزان و بدن منقبض شده، سرش را در خیابان به این طرف و آن طرف می‌چرخاند. چشم‌های اتهام‌آمیز به من خیره شده بودند، و غریبه‌ها من را محکوم می‌کردند که بدترین مادر موجود هستم. او تسلیم نمی‌شد. فکر می‌کردم از خستگی بی‌هوش شود. اما این‌طور نبود، او پُر سر و صدا تر می‌شد. هر ثانیه از این ماجرا شبیه شکنجه بود.

تاکتیک‌های بی‌ثمر زیادی را امتحان کردم. حواس او را پرت می‌کردم، داد می‌زدم، غر می‌زد، نق می‌زد، ناله می‌کردم، گریه می‌کردم، فحش می‌دادم و او را می‌ترساندم. هیچ تأثیری نداشت. مکث می‌کردم، آواز می‌خواندم، او را تسکین و دل‌داری می‌دادم، تهدید می‌کردم و رشوه می‌دادم. با صدای ترسناک، صدای ملیح، صدای خشمگین، صدای مهربانم صحبت می‌کردم. سربه‌سر او می‌گذاشتم، شوخی می‌کردم و هندوانه زیر بغلش می‌گذاشتم. منطق و استدلال را امتحان کردم. سرانجام، بی‌خیال شدم و با احساس شرم در مسیر بازگشت به خانه تسلیم سرنوشت شدم. این طولانی‌ترین بیست دقیقه

عمرم بود. هر ثانیه از آن را داشتم گریه می کردم. این تحقیرآمیزترین لحظه زندگی من بود. وقتی به خانه رسیدم، دخترم برنده شده بود. او موفق شده بود من را خورد کند. از در ورودی وارد شدم و هق هق کنان به زانو درآمدم. برای خودم متأسف بودم. فکر می کردم: «بدترین مادر موجود هستم. من را باید به اتاق شکنجه ای ببرند و مثل جادوگری بسوزانند.» وقتی درماندگی و ترسی که تجربه کرده بودم مثل گدازه در بدنم شعله ور شد، فریادی وحشتناک از روی خشم و ناامیدی کشیدم. همسرم دخترمان را کنار کشید و با صدایی تحقیرآمیز به من گفت که دستش را بگیرم - و این باعث شرم و وحشت بیشتر من شد. از خانه بیرون آمدم و به پیاده روی طولانی رفتم.

این نقطه عطفی در زندگی من بود. در آن پیاده روی، نهایتاً با این واقعیت آگاهی بخش روبه رو شدم که به معنای واقعی کلمه هیچ ایده ای در مورد چگونگی مدیریت هیجانی خُلق و خو، افکار و احساسات فرزندم ندارم. هیچ ایده ای! از آنجا به بعد فهمیدم که فرزندم - و احتمالاً هر کودکی - این توانایی را دارد که پدر و مادرش را درمانده کند، و همین درماندگی است که خشم و جنون را در والدین ایجاد می کند. این مشکل ارتباط چندانی با رفتار کودک ندارد، بلکه با چیزی که رفتار وی در والدین برمی انگیزد ارتباط دارد.

احساس می کردم که حقیقت در وجود من طنین انداز شده است. می توانستم روشنائی را ببینم. واکنش های آن روز من هیچ ربطی به فرزندم نداشت. هیچ ربطی! او فقط خودش بود - کودکی که می خواست مدت بیشتری بازی کند. هر فکر، احساس و رفتاری که نشان داده بودم به چیزی در اعماق وجودم مربوط می شد. همه آنها من بودم!

شروع کردم به گریه کردن. تصاویری از دوران کودکی خودم به ذهنم خطور کرد. من خود را مانند دختر کوچک درمانده ای می دیدم که ناامیدانه نتوانسته دنیای خود را کنترل کند. خودم را دختر کوچکی می دیدم که به دنبال تأیید و ارزش از سوی والدین و معلمانش است. آن دختر کوچک فاقد اعتماد به نفس و مملو از تردید بود و ولع دریافت توجه و قدرت از جانب بزرگ ترهای دنیای خود را داشت. او کاملاً گم شده بود.

متوجه شدم که کودک سه ساله ام زخم کهنه ای را در من برانگیخته است. وقتی آن روز دخترم به حرف من گوش نکرد و حاضر نشد به خواست من تن دهد، احساس درماندگی را در من شعله ور ساخت. مانند کودکی احساس ناکارآمدی و ناتوانی می کردم. زخم های قدیمی دوباره ظاهر شدند و من را کور کردند. دچار وحشت شدم و سعی می کردم دختر کوچولوی درونم را نجات دهم. در نتیجه، من به فرزند «واقعی» خود به چشم دشمنی می نگریستم که باید او را شکست می دادم. تمام همدلی با او یا آگاهی از تقلاهایش را از دست دادم. دختر کوچک درون من همه چیز را در مورد او به دست گرفته بود. او فقط می خواست به هر قیمتی برنده شود، فقط برنده شود.

رنج دوران کودکی ام آن قدر قوی بود که من را به حالت تنازع برای بقا کشاند. خواسته فرزندم با

خواستۀ من در تضاد بود و این تضاد باعث وحشت می‌شد. من می‌خواستم بر او کنترل داشته باشم و وقتی او تسلیم سلطۀ من نشد، عقلم را از دست دادم. فوراً او را به «فردی ناخوشایند» و دشمن تبدیل کردم - تا حدی که می‌خواستم فرار کنم و او را رها کنم. امواج احساس گناه پدیدار شد. به شدت احساس خجالت و شرمندگی می‌کردم. باورم نمی‌شد که بتوانم تا این حد بی‌رحمانه نامهربان باشم. این موضوع تأثیر بسیار زیادی در من داشت: این «من» نبودم که چنین واکنشی نشان داده بودم. بلکه چیزی درونم بود که در اعماق وجودم دفن شده بود - بخشی از وجودم که آگاهی اندکی از آن داشتم. آن دختر کوچولوی زخمی درون من بود. می‌دانید، نوعی جدایی عاطفی بین حال و گذشته وجود دارد که برای درک واکنش‌هایمان بسیار مهم است. من بر اساس زخم‌های دوران کودکی خود به لحظه حال واکنش نشان دادم. و این زخم‌ها کاملاً کهنه بودند. آنها به گذشته تعلق داشتند. این آگاهی مانند برخورد صاعقه بود. من را بیدار کرد. همه‌چیز در همان لحظه آشکار شد و بذره‌های فرزندپروری آگاهانه کاشته شدند.

وقتی من به مراجعان خود می‌گویم: «مشکل از کودک شما نیست»، با مقاومت آنی آنها مواجه می‌شوم. آنها می‌گویند: «پس مشکل از کیست؟»

وقتی می‌گویم «مشکل از شماست؟» بهت آنی آنان را مشاهده می‌کنم.

می‌دانید، من متوجه‌ام. وقتی به شما گفته می‌شود ممکن است مشکل از فرزندپروری خودتان باشد، این موضوع مانند قرص تلخی است که باید بلعید. با این حال، درک این حقیقت اولین گام در فرزندپروری آگاهانه است. تاکنون، به دلیل الگوی سنتی والدگری که همه ما با آن بزرگ‌شده‌ایم، یاد گرفته‌ایم که کودک را در کانون فرزندپروری قرار دهیم. این رویکرد معیوب و سمی است. تمرکز فرزندپروری باید بر پدر و مادر باشد نه کودک. اگر قرار بود تمرکز روی کودک باشد، به جای والدگری یا فرزندپروری «فرزندگری» نامیده می‌شد.

وقتی من با مخاطبانم صحبت می‌کنم، این پیام اغلب با مقاومت مواجه می‌شود. افراد چیزهایی از این قبیل می‌گویند: «این خیلی عجیب و غریب است!» یا «منظورت چیست، فرزندپروری کلاً به من مربوط است؟ می‌خواهی بگویی تقصیر ما است؟» ممکن است با خود فکر کنید که «چطور من مسئول بیش‌فعالی یا عصبانیت‌های بی‌وقفۀ فرزندم هستم؟» یا «اضطراب اجتماعی فرزندم چه ربطی به من دارد؟» ما والدین از احساس سرزنش یا قضاوت شدن بیزاریم. ما هویت خود را در مقام «والد» چنان جدی می‌گیریم که هر حمله‌ای به منیت شکنندۀ ما آسیب می‌زند، حتی ناسزا به شمار می‌رود. هیچ‌کس جرئت نمی‌کند به ما بگوید که در مشکلات فرزندانمان سهیم هستیم - به‌هیچ‌وجه نمی‌تواند چنین چیزی بگوید!

من نیز مانند بسیاری از شما، قبل از اینکه مادر شوم، تصورات اشتباهی در مورد مادر بودن داشتم.

فکر می‌کردم اگر فقط روی فرزندم تمرکز کنم و دوستش داشته باشم، همه چیز درست می‌شود. فکر می‌کردم تمرکز روی فرزندم به معنای والد «خوب» بودن است. تصور تمرکز نکردن روی دخترم به من احساس خودبینی و خودخواهی می‌داد. اما من می‌خواهم به شما نشان دهم که این دیدگاه تا چه حد بی‌معنی است و تمرکز ما بر فرزندان مان واقعاً مضر است.

فرهنگ موجود کاملاً ما را آشفته کرده و شستشوی مغزی داده تا جایی که باور داریم والدی خوب است که تمام تمرکزش بر تربیت کودکی کامل باشد. ما معتقدیم که قرار است کودکی کامل را با دوران کودکی کامل خلق کرده، سرپرستی کنیم و به وجود آوریم. آیا این همه فشار درست است؟ وقتی به کمتر از این حد می‌رسیم، بلافاصله احساس شرم و گناه می‌کنیم.

می‌دانید شما و فرزندان تان چه بار سنگینی را با این انتظارات دست‌نیافتنی تحمل می‌کنید؟ ما والدین احساس می‌کنیم که باید کودکی خلاق، هنرمند، موسیقی‌دان، ورزشکار، روشنفکر، مهربان، اجتماعی، ماجراجو و - در کنار همه اینها - همواره شاد پرورش و رشد دهیم. آنقدر فریب فرهنگ و منیت‌های عظیم خود را خورده‌ایم که درواقع معتقدیم آنچنان خاص هستیم که می‌توانیم همه اینها را ایجاد کنیم.

بعدها با واقعیت مواجه می‌شویم. متوجه می‌شویم که آنقدر قدرتمند نیستیم و فرزند ما چندان در همه چیز فوق‌العاده نیست. متوجه می‌شویم که فرزندان مان، به جرئت می‌توانم بگویم، متوسط‌اند. اما از آنجاکه فرهنگ به ما گفته متوسط غیرقابل قبول است، بار غیرمعقول و عظیم فوق‌العاده بودن را احساس می‌کنیم - و این بار را بر دوش فرزندان مان قرار می‌دهیم. همه این فشارها از یک نظام اعتقادی بنیادین ناشی می‌شود که سَمی است، یعنی این باور که فرزندپروری مطلوب با تربیت کودکی فوق‌العاده در ارتباط است.

مادامی که فکر کنید فرزندپروری مطلوب به معنای «اصلاح کردن» کودکان است، به آنها آسیب می‌زنید. شما سعی می‌کنید آنها را دستکاری کرده و تغییر دهید. می‌دانید چه اتفاقی می‌افتد وقتی سعی می‌کنیم کسی غیر از خودمان را تغییر دهیم؟ ما شکست می‌خوریم، سقوط می‌کنیم و می‌سوزیم. اگر بیش از چهل سال دارید، احتمالاً تابه‌حال متوجه شده‌اید تنها فردی که می‌توانید تغییر دهید خودتان هستید. در مورد فرزندپروری نیز همین‌طور است. اما خطر واقعی اینجاست. از آنجاکه به والدین گفته شده است یکی از مأموریت‌های اصلی آنها این است که کودکان را اصلاح کنند، حدس بزنید وقتی فرزندان ما از آن پیروی نمی‌کنند چه اتفاقی می‌افتد؟ احساس درماندگی می‌کنیم و سپس عصبانی می‌شویم. ما فریاد می‌زنیم، جیغ می‌کشیم، و آنها را تنبیه می‌کنیم - و احساس می‌کنیم که حق داریم. ما معتقدیم که این وظیفه و تعهد مقدس ما است که فرزندان مان را اصلاح کنیم.

فرزندپروری آگاهانه اولین الگویی است که سَمی بودن این پیام را آشکار می‌کند و به همین دلیل