

نقشهٔ فرزندپروری

راه‌حل‌های گام‌به‌گام برای ایجاد
آگاهانهٔ عالی‌ترین رابطه بین والدین و کودک

تألیف

شفالی ساباری

ترجمه

زهره عبداله‌زاده



فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
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

مقدمه

پیوند شما با فرزندان تان شبیه هیچ پیوند دیگری نیست.
این پیوند هم به شما قدرتی فوق العاده می بخشد و هم قلب شما را می شکند.
هم شما را به بی کران بی نهایت می برد و هم شما را به پوچی می کشاند.
هم خلاقیت و تخیل شما را شعله ور می سازد و الهام می بخشد و
هم خیالات و رؤیاهای شما را نابود می کند.
هم بزرگ ترین معلم و متحول کننده روح شما است
و هم بزرگ ترین آفت و بلای عزت نفس شما.
این پیوند به شما حیات می بخشد و شما را به اوج می رساند
و هم زمان به پایین ترین سطح می کشاند و فرود می آورد.
صرفاً این پیوند چنین قدرتی دارد و این تنها پیوندی است
که شما اجازه این میزان ناتوانی را در آن به خود می دهید.

رابطه شما با فرزندان تان به دو دلیل شبیه هیچ پیوند دیگری نیست: (۱) مسئولیت کامل آنها از لحظه تولد تا زمانی که کاملاً رشد می یابند و مدت ها پس از آن بر عهده شماست؛ (۲) هیچ دو فرزندی شبیه هم نیستند. به خاطر این دو دلیل متمایز این رابطه یکی از چالش برانگیزترین، حیرت انگیزترین و پیچیده ترین رابطه هایی است که با آن روبرو می شویم. برای بقا و شکوفایی آن، والدین باید با استفاده از مجموعه منحصر به فردی از مهارت ها و ابزارها آماده این رابطه باشند.

از آنجاکه فرزندان شما «ثمره وجودتان هستند» - چه از نظر زیست شناختی چه از هر نظر دیگری - مسئولیت نهایی آنان بر عهده شماست. به همین دلیل، میزان توجه و دلبستگی شما به سعادت آنها بسیار بالاست. شما این نوع ارتباط را با هیچ شخص دیگری در زندگی خود ندارید، مگر با فرزندان تان. این ارتباط می تواند شادی و جد آمیزی را به وجود آورد وقتی همه چیز به خوبی پیش می رود، اما اضطراب، ناامیدی و رنج زیادی را نیز به همراه دارد وقتی این گونه نیست.

شما می توانید سایر افراد موجود در زندگی خود را رها کنید و بروید. دوستی ها ممکن است قطع شوند یا از بین بروند. روابط پایان می یابند. طلاق ممکن است اتفاق بیافتد. اما ارتباط شما با

فرزندان تان چطور؟ جواب این سؤال منفی است. آنها چه خوب چه بد به شما تعلق دارند؛ شما پایبند آنها هستید. تنها دو گزینه برای انتخاب دارید: صعود سخت به کوه را با تمام پیچ و خم های صعب العبور، شیب های تند و خستگی هایش آگاهانه می پذیرید یا سقوط از صخره در ورطه سخت قطع ارتباط را انتخاب می کنید.

دومین دلیل برای شبیه نبودن این رابطه به هیچ رابطه دیگر این است که آنها «کودک» هستند. من این واژه را بنا به دلیلی داخل علامت گیومه قرار داده ام. کودکان دسته منحصر به فردی از انسان ها هستند. آنها از مجموعه قوانین متفاوتی پیروی می کنند، مغز متفاوتی دارند و به زبان کاملاً متفاوتی نیاز دارند. من تصور می کنم ما تفاوت های بزرگ بین خودمان و آنها را دست کم می گیریم. ما فکر می کنیم، «چرا باید این طور باشد؟ آنها فقط نسخه های کوچک تری از ما هستند.»

کودکان نسخه های کوچک تری از ما نیستند. آنها هم مثل ما انسان هستند، اما مطمئناً این شباهت به همین جا ختم می شود. در تمام سطوح دیگر، هیچ شباهتی وجود ندارد. آنها کاملاً متفاوت هستند. از آنجاکه ما خودمان را به ابزارهایی برای مقابله با این تفاوت مجهز نمی کنیم، به اشتباه کردن ادامه می دهیم. بیشتر بزرگسالان برای برقراری ارتباط با «کودکان» مجهز نیستند. آیا تابه حال در کلاسی در مؤسسه کیداسپیک^۱ شرکت کرده اید یا در دبیرستان در مورد روان شناسی کودکان چیزی یاد گرفته اید؟ بی تردید، برخی از شما ممکن است دوره ای در مورد روان شناسی کودکان گذرانده باشید، اما این دوره ها با داشتن فرزندان خود و یادگیری روش های مختص آنها قابل مقایسه نیست.

اینجاست که ما با واقعیت تلخ و بی رحمانه فرزندپروری مواجه می شویم: مهم نیست که در کجای چرخه تربیت فرزندان مان قرار داریم، در هر حال آگاهی از این مطلب که آنها تحت مسئولیت ما هستند و در عین حال دانستن این موضوع که ما به شدت فاقد مهارت های لازم برای درک، برقراری ارتباط و پیوند موفقیت آمیز با آنها هستیم باعث می شود فشار عظیمی را تجربه کنیم.

برای شروع این مسیر رشد و تغییر، باید قبول کنیم که نمی دانیم. هیچ مقداری از تدریس بر دانش آموزی که مایل به یادگیری نیست تأثیر نمی گذارد. همه چیز با پذیرش ناآگاهی ما در حوزه فرزندپروری شروع می شود. پذیرش صادقانه این ناآگاهی، قلب و ذهن ما را به سمت یادگیری و رشد باز می کند. وقتی ما فشار ناراحتی را احساس می کنیم، به سادگی خود را کنار نمی کشیم. بلکه، به سمت درد و کشمکش متمایل می شویم تا بتوانیم خود را متحول سازیم.

این واقعیت که ما والدین وانمود می کنیم در مورد نحوه تربیت انسان هایی که آنها را فرزندان خود می نامیم، همه چیز را می دانیم - یا باید بدانیم - نشان می دهد که دچار توهم جمعیتی والدینی هستیم. آن قدر میل ما برای تظاهر به کامل بودن و پیش رفتن همه چیز بر طبق برنامه زیاد است که وقتی همه چیز خوب پیش نمی رود، کشمکش خود را از دنیا پنهان می کنیم و در سکوت و شرم رنج می بریم.

۱. Kidspeak (مؤسسه ای در ایالات متحده که تخصص آن گفتاردرمانی و کاردرمانی در منزل برای کودکان است).

ما به دنبال کمک نمی‌رویم، آن را با کسی در میان نمی‌گذاریم، به دنبال یادگیری نیستیم و راه‌حل‌های جدیدی پیدا نمی‌کنیم. نتیجه چه می‌شود؟ فرزندانمان قربانی عدم تمایل ما به تسلیم شدن در برابر نادانی‌مان می‌شوند.

حقیقت این است که قرار نیست ما به‌طور شهودی بدانیم چگونه کودکان را تربیت کنیم. شما دیوانه نیستید که در مقام والد احساس دیوانگی کنید. شما غیرعادی یا «ناشایست» نیستید که کاملاً احساس بی‌کفایتی و ناتوانی کنید. هیچ کدام از اینها نیستید. من می‌خواهم این مطلب را درک کنید. قرار نیست شما چگونگی تربیت کودکان را از ابتدا بدانید.

نقشه گام‌به‌گامی که من در صفحات بعدی ارائه می‌دهم همه این مطالب را معکوس می‌کند. این نقشه به شما والدین نحوه تربیت آگاهانه را به شیوه‌ای هدایت‌شده و لطیف آموزش می‌دهد. با اجرای این مراحل، شما طرز فکر، رویکرد و ارتباطات خود را متحول خواهید ساخت. وقتی این کار را انجام دادید، کل رابطه شما با فرزندان‌تان تغییر خواهد کرد – همان‌طور که رابطه شما با خودتان نیز تغییر می‌کند.

من سه مرحله کلیدی را در این کتاب بیان کرده‌ام. هر کدام به رشد جنبه متفاوتی از شما والدین منجر می‌شود. مرحله اول «از سرخوردگی تا شفافیت» نام دارد. این مرحله با پاک‌سازی ذهنیت و باورهای شما آغاز می‌شود. باورهای فرهنگی در مورد اینکه فرزندان ما چه کسی و چگونه باید باشند به ما والدین عمیقاً تلقین شده‌اند. این باورها باعث می‌شوند که ما استانداردها و انتظاراتی را به فرزندان‌مان تحمیل کنیم که اغلب توانایی ما را برای ارتباط با خود واقعی آنها مختل می‌سازد. تنها زمانی که در این سطح تغییر کردیم می‌توانیم عمیق‌تر رویم.

مرحله دوم «از الگوهای ناکارآمد تا انتخاب آگاهانه» نام دارد. در این مرحله شما را با روش‌هایی آشنا می‌کنم که بدان ترتیب الگوهای گذشته شیوه زندگی و تصمیمات شما را تحت تأثیر قرار داده بدون اینکه آگاهی کامل داشته باشید. یاد خواهید گرفت که چگونه این الگوها را به هم بزنید تا بتوانید انتخاب‌های جدید، قدرتمند و آگاهانه‌ای داشته باشید که در حال حاضر برای شما صحیح به نظر می‌رسند. اگر چنین اتفاقی بیفتد، ارتباط شما با فرزندان‌تان به روش‌های مستقیم و قدرتمندی شکوفا می‌شود.

مرحله سوم «از تعارض تا پیوند» نام دارد. این مرحله به ایجاد رابطه‌ای محکم‌تر با فرزندان‌تان مرتبط است. یاد خواهید گرفت که چگونه فرزندان خود را بهتر درک کنید تا بتوانید راه ارتباط با آنها را رمزگشایی کرده و پیوند عمیق‌تری با آنها ایجاد کنید.

در هر مرحله، گام‌هایی وجود دارد که می‌توانید برای رسیدن به اهداف‌تان دنبال کنید. تغییر یک‌شبه اتفاق نمی‌افتد. بلکه از طریق گام‌های کوچک برداشته‌شده در طول راه رخ می‌دهد. وقتی کتاب حاضر را مطالعه می‌کنید، به احتمال زیاد احساس گناه و شرم بیش‌ازحدی خواهید داشت، زیرا لحظات

گذشته را به یاد خواهید آورد که در آن همه چیز را به هم ریخته‌اید. بدانید که این احساسات طبیعی و عادی هستند. من جداً از شما می‌خواهم که وقتی این احساسات ظاهر می‌شوند، با خود دلسوز باشید. همان‌طور که مایا آنجلو می‌گوید: «اگر بیشتر می‌دانستید می‌توانستید بهتر عمل کنید. پس اکنون که بیشتر می‌دانید، بهتر عمل کنید.» با خود مهربانی شفقت‌آمیزی داشته باشید. و مهم‌تر از همه، به یاد داشته باشید که دقیقاً آن لحظات ناآگاهی است که شما را به این لحظه، یعنی خواندن این کتاب، رسانده است. گذشته گذشته است، اما این لحظه حال است که بیشترین اهمیت را دارد. و شما در حال حاضر اینجا هستید و این پیام مهم را می‌خوانید - واقعاً چه اقدام شجاعانه‌ای.

هنگام خواندن این کتاب صبور باشید، زیرا تغییر اغلب زمان می‌برد. شما نه تنها سعی می‌کنید تکاپوی خود را با فرزندان‌تان تغییر دهید، بلکه تکاپوی نسل‌های گذشته را نیز تغییر می‌دهید. به همین دلیل، راحت باشید. هیچ مقصد بی‌نقصی وجود ندارد که لازم باشد به آن برسیم، و هیچ مسابقه‌ای وجود ندارد که لازم باشد در آن پیروز شویم. شما فقط با خواندن این کتاب حُسن نیت خود را نشان می‌دهید. من در تمام طول راه با شما هستم و آگاهی جدید و تحولات فزاینده شما را تشویق می‌کنم. همه ما در اینجا کنار هم هستیم.

همان‌طور که پیش می‌روید تنها این مطلب را به‌خاطر داشته باشید که هیچ پدر و مادری کامل نیست. چنین چیزی وجود ندارد. ما ممکن است کمال را به دیگران نسبت دهیم، اما در مقام درمانگر که با هزاران والد کار کرده است، می‌توانم با اطمینان بگویم که هیچ یک از ما بی‌عیب و نقص نیستیم. برعکس، هر یک از ما گرفتار سردرگمی و تردید هستیم، و اگر فکر می‌کنید من فرد کاملی هستم، اجازه دهید فوراً این خیال موهوم را رد کنم و به شما بگویم که دلیل کمک من به دیگران این است که ناامیدانه به دنبال آن کمک برای خود هستم. بنابراین من همانند شما هستم. من نیز احساساتی شبیه احساسات شما داشته‌ام - همان‌طور که همه والدین در سراسر جهان چنین احساساتی داشته‌اند. فرزندپروری معضلی است که همه جا وجود دارد. از این‌رو، نقشه فرزندپروری که کتاب حاضر آن را ارائه می‌دهد عمیقاً و اساساً مورد نیاز است.

بیاید به مرحله اول این سفر، یعنی «از سرخوردگی تا شفافیت»، برویم.

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 دردسرهای بزرگی خواهید شد، دردسرهای عظیم. راهی برای گریز از این سرنوشت وجود ندارد. درواقع، 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 روحت 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، غُر می‌زدم، نق می‌زدم، 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

الگویی تحول‌آفرین است. فرزندپروری آگاهانه اذعان دارد که الگوی قدیمی، با فشار غیرواقعی و مضر خود برای کامل بودن، هم والدین و هم کودک را به سمت شکست می‌کشانند.

پس به جای آن چه کنیم؟

ما تمرکز والدین را از اصلاح کودک به تمرکزی جدید تغییر می‌دهیم. آیا می‌دانید آن تمرکز چیست؟

تمرکز بر خودتان!

وظیفهٔ شما ساختن نسخهٔ جدیدی از خودتان است. وقتی تمرکز خود را تغییر می‌دهید، کل ماجرا تغییر می‌کند.

تصور کنید چه تفاوتی حاصل می‌شود اگر هر والدی از همان ابتدا بداند که این سفر به جای تربیت فرزندان، به تربیت خود وی مرتبط است. والدین تمرکز را روی خود معطوف کرده و شروع به کار برای تبدیل شدن به بهترین نسخهٔ خود می‌کنند. والدین به جای تلاش برای اصلاح کردن فرزندان‌شان، سعی می‌کنند خودشان را اصلاح کنند. آنها می‌دانند تا زمانی که خود را دوباره تربیت نکنند، واقعاً نمی‌توانند فرزندان‌شان را پرورش دهند.

وقتی ما روی اصلاح کردن و ساختن دوران کودکی فرزندان‌مان تمرکز می‌کنیم، مانند مدیران مستبدان می‌شویم. آدم‌های سختگیر و کنترل‌کننده‌های عجیبی می‌شویم. مانند رئیسی برای فرزندان‌مان عمل می‌کنیم. به‌طور خلاصه، ما به کابوس‌هایی برای زندگی تبدیل می‌شویم.

فرزندپروری آگاهانه این وضعیت را تغییر می‌دهد. با تمرکز بر خود شما والدین، فرزندپروری آگاهانه شما را وادار می‌کند تا دیدگاه خود را در مورد فرزندان‌تان تغییر دهید. به جای تلاش برای کنترل آنها، بر ایجاد ارتباط با آنها تمرکز می‌کنید. به جای اینکه سعی کنید به آنها آموزش دهید، از آنها یاد می‌گیرید. به جای اینکه سعی کنید بر آنها رهبری کنید، آنها را راهنمایی می‌کنید. به جای اینکه مدیر و رئیس آنها باشید، با آنها متحد می‌شوید. کل دیدگاه و رویکرد شما اساساً تغییر خواهد کرد.

این تغییر در تمرکز، این آگاهی جدید را در شما ایجاد می‌کند که فرزندپروری به آنچه فرزند شما انجام می‌دهد یا نمی‌دهد مربوط نیست. بلکه به آنچه شما در پاسخ به فرزندتان انجام می‌دهید مربوط است. به آنچه شما در این واکنش احساس می‌کنید. به اینکه چگونه از نظر احساسی با همه این موضوعات کنار می‌آیید.

اینجاست که کوله‌بار گذشتهٔ شما وارد ماجرا می‌شود. اگر فرزند شما در حال سقوط است یا بی‌احترامی می‌کند، چه چیزی درون شما ظاهر می‌شود؟ چه افکاری از ذهن شما می‌گذرد؟ دوست دارید داد بزنید یا جیغ بکشید؟ دلخور می‌شوید؟ می‌جنگید، فرار می‌کنید یا می‌خکوب می‌شوید؟ همه‌چیز به شما بستگی دارد.

فرزندپروی شما دقیقاً همین است - یعنی به شما ربط دارد. به احساسات، خُلق و خو یا واکنش‌های فرزندان، به دانش‌آموز ممتاز بودن یا ترک تحصیل کردن او، به مطیع، پرخاشگر یا شاد بودن او ربطی ندارد. فرزندپروی به شما و فقط شما مربوط است. شما قدرت را در اختیار دارید، و آن به نحوه واکنش شما بستگی دارد.

یکی از بزرگ‌ترین خطاهای ذهنی ما این است: ما معتقدیم نحوه واکنش ما به رفتار فرزندانمان بستگی دارد. اینجاست که به شدت در اشتباهیم، زیرا بخش عمده‌ای از پاسخ‌های ما ربطی به فرزندانمان یا اعمال آنها ندارد. اغلب اوقات، پاسخ‌های ما کاملاً با فرزندانمان یا موقعیتی که در آن قرار داریم بی‌ارتباط است. آنها از گذشته ما نشئت می‌گیرند، و به همین دلیل، ما حتی نمی‌توانیم آنها را پاسخی به لحظه حال بنامیم - آنها واکنش‌هایی به گذشته ما هستند. بنابراین، بخش عمده‌ای از ارتباط ما با فرزندانمان به میزان رهایی ما از گذشته بستگی دارد.

پاسخ‌های شما همگی به التیام درونی‌تان بستگی دارند. هر چه زخم‌های دوران کودکی شما بیشتر بهبود یافته باشند، آگاهانه‌تر پاسخ خواهید داد. التیام درونی شما کانون، محور و مرکز همه چیز است. فرزندپروری آگاهانه فرایندی عمیقاً تحول‌آفرین است، تقریباً فرایندی معنوی است، که در آن فرزندان شما بزرگ‌ترین بیدارکنندگان شما هستند. آنها کمبودها و زخم‌های درونی‌تان را برای شما آشکار می‌سازند. فرزندان‌تان با انعکاس خود درونی شما نشان می‌دهند که چگونه به بهبودی و رشد نیاز دارید.

همان‌طور که اشاره کردیم، هیچ تعارض و اختلافی به فرزندان‌تان مربوط نیست بلکه به میزان بالا بردن آگاهی شما بستگی دارد. به اینکه آسیب‌ها و زخم‌های گذشته شما چقدر بر وضعیت عاطفی فعلی شما تأثیر دارند. هر چه بیشتر کوله‌بار گذشته خود را التیام نداده باشیم، لحظه حال ما بیشتر مملو از رنج و تعارض خواهد بود. بنابراین وقتی به مسائل فرزندپروری به مثابه انعکاسی از این التیام یا فقدان آن می‌نگریم، شروع به رشد و تکامل می‌کنیم. به جای اینکه کودکانمان را اصلاح کنیم، شروع به اصلاح خود می‌کنیم.

بنابراین، فرزندپروری به وسیله‌ای ارزشمند و قدرتمند برای ارتقای خود به سطح بعدی انسجام عاطفی و بهزیستی تبدیل می‌شود.

فرزندان ما بیش از هر موجود دیگری، همه راه‌هایی را که در آنها شکست خورده‌ایم به ما نشان می‌دهند. هر چه ما بیشتر تمایل داشته باشیم که آنها چیزی غیر از سرشت واقعی خود باشند، کمبودهای درونی ما بیشتر است. اینکه بخواهیم فرزندانمان «عالی» باشند، نشان می‌دهد که چقدر درونمان احساس «کمبود» داریم. وقتی متوجه می‌شویم که خواسته‌ها و انتظارات ما از فرزندانمان از آگاهی درونی ما سرچشمه می‌گیرند، کل رابطه ما با آنها تغییر می‌کند.

وقتی از درون التیام می‌یابیم، زندگی بهتری را آغاز می‌کنیم. این امر به‌طور مستقیم بر ظرفیت ما برای ارتباط با فرزندانمان تأثیر می‌گذارد. هر چه بیشتر با خودمان سازگار باشیم، بیشتر با آنها سازگار خواهیم بود. هرچه غنای بیشتری را درون خود احساس کنیم، آنها را غنی‌تر می‌بینیم. ارتباطات بیرونی ما انعکاسی از ارتباط درونی ما با خودمان است. این به معنای شکل‌گیری مشارکت معنوی عمیق با فرزندانمان است، که در آن به‌تدریج، اما به‌وضوح، برای ما آشکار می‌شود که آنها ما را بسیار بیشتر از آنچه خود می‌توانیم پرورش می‌دهند. قدرت کل این فرایند در اینجا نهفته است. تمرکز بر رشد خود به جای رشد آنها به ما این امکان را می‌دهد که از هر لحظهٔ زندگی با آنها برای بیداری خود استفاده کنیم. اکنون، کار ما اصلاح کردن یا تغییر دادن آنها نیست، بلکه تکامل خودمان است. آیا این توانایی برای التیام و رشد را در خود احساس می‌کنید؟ اگر این‌گونه است، پس شما آماده‌اید که از خواب بیدار شده و والدین آگاه‌تری شوید. بیایید سعی کنیم اولین گام را در عمل پیاده کنیم.

تمرین

درک این موضوع که ناامیدی‌ها و تعارضات شما با فرزندان‌تان بیشتر به خود شما و زخم‌های عاطفی گذشته و بارهای دوران کودکی‌تان بستگی دارند، گام بزرگی در تغییر کیفیت ارتباط شما با فرزندان‌تان است. از سرزنش و تحقیر آنها، به سمت مسئول دانستن خود در قبال واکنش‌های خود حرکت می‌کنید. وقتی به‌درستی درک کردید که چگونه مسائل شما نقش مهمی در نحوهٔ فرزندپروری‌تان دارند، می‌توانید تمرکز خود را از فرزندان‌تان به خود تغییر دهید.

تمرین حاضر به شما کمک می‌کند تا بفهمید که در این سفر ترس‌ها، زخم‌ها، رؤیاها و انتظارات شما از گذشتهٔ خود چقدر بزرگ هستند و چه تأثیر عمیقی بر فرزندان‌تان دارند. این جمله را کامل کنید: من پدر یا مادر شدم چون ...

[یادداشت‌های شما]

پاسخ شما احتمالاً چیزی شبیه جملات زیر است:

من عاشق کودکان هستم.

من رؤیای مادر (یا پدر) بودن را داشتم.

من دوست داشتم خانواده‌ای بزرگ داشته باشم.

من می‌خواستم غرق در عشق و تأیید شوم.

جملات شما با چه چیزی شروع می‌شوند؟ آیا آنها با کلمه «من» شروع می‌شوند؟ اگر این‌گونه

است، پس دلیل بچه‌دار شدن شما ارتباط چندانی با فرزندان نداشت و سراسر به امیدها، رؤیاها و خیالات شما مربوط است.

چرا این آگاهی اهمیت دارد؟ چون به منیت والدینی شما، یعنی من، اشاره دارد. به شما اجازه می‌دهد تا دریابید که حتی قبل از تولد فرزندان‌تان، نیازها، آرزوها، رؤیاها و انتظارات شما وجود داشته‌اند. بدون اینکه آگاهی لازم را داشته باشید، آماده بودید آنها را روی فرزندان‌تان «اعمال» کنید - بدون اینکه حتی به این موضوع بیندیشید که آیا رؤیاهای شما با واقعیات فرزندان‌تان مطابقت دارند یا نه. این آگاهی را بپذیرید، زیرا آگاهی بسیار بزرگی است. به شما این امکان را می‌دهد تا دریابید چگونه با بار سنگین منیت وارد فرایند فرزندپروری شده‌اید، که بعدها تمام تصمیمات آتی شما را در مورد فرزندان‌تان تحت تأثیر قرار داده و شکل می‌دهد: چگونه آنها را تحسین یا تحقیر کرده‌اید، چگونه از آنها ناامید یا هیجان‌زده شده‌اید، و خیلی چیزهای دیگر. همه تصمیمات شما از این نشئت می‌گیرند که چگونه انتظارات شما این فرایند را قبل از والد شدن تحت تأثیر قرار داده است.

حالا بیایید تمرین دیگری انجام دهیم. به چیزی که شما را در مورد فرزندان‌تان دچار استرس می‌کند بیندیشید. جمله زیر را کامل کنید.

من با فرزندم احساس استرس می‌کنم چون...

[یادداشت‌های شما]

این جمله را چگونه کامل کردید؟ اولین کلمه بعد از «چون» چه بود؟ آیا نام دختر یا پسران بود یا ضمیر «او»؟ یا نام شخص دیگری در زندگی شما؟ اگر چنین است، شما استرس خود را به شخصی خارج از وجود خود نسبت می‌دهید. اگر کلمه دیگری غیر از «من» بود، پس مشکل دارید و باید بررسی کنید که آیا تمرکزتان اشتباه است یا نه. اجازه دهید با مثال یکی از مراجعانم به نام «الی» که دائماً با دختر چهارده‌ساله‌اش «بکا» درگیر بود، این موضوع را برای شما آشکار سازم. آنها بی‌وقفه با هم بحث می‌کردند. از الی خواستم این جمله را کامل کند: «من دچار استرس می‌شوم چون...»

او پاسخ داد: «چون بکا مثل کابوس است. او سرکش و لجباز است. اصلاً به حرف‌های من گوش نمی‌دهد.» او سپس توضیح داد که تمام تکنیک‌های فرزندپروری را که با آنها بزرگ شده، امتحان کرده است. او فریاد زدن بر سر دخترش، گوشه‌نشانی و حتی حبس کردن را امتحان کرده بود. اما به نظر می‌رسید هیچ‌چیز کارساز نیست. الی می‌گفت: «او سرسخت‌ترین کودک دنیاست. زندگی من را به معنای واقعی کلمه به کابوسی زنده تبدیل کرده است!»

متوجه منظور من شدید؟ تمام تمرکز الی روی بکا و رفتار او بود. تا زمانی که این روند ادامه داشت، هیچ‌چیز تغییر نمی‌کرد. تنها زمانی که الی متوجه شد خود او در ایجاد این تکاپو سهیم بوده

است، توانست وضعیت را تغییر دهد. تا آن زمان، او چرخهٔ سمی موجود را تداوم می‌بخشید.

از اِلی پرسیدم: «می‌خواهی این وضعیت را تغییر دهی؟»

با صدایی تقریباً بلند گفت: «بله! فکر می‌کنی چرا این قدر استرس دارم؟»

من ادامه دادم: «برای اینکه این وضعیت واقعاً تغییر کند، باید به خودت رجوع کنی!»

او مات و مبهوت بود. «من؟ چطور این وضعیت می‌تواند تقصیر من باشد؟ بکا حرف گوش نمی‌دهد، کارهایش را انجام نمی‌دهد، به تکالیف مدرسه توجهی ندارد. تقصیر من چیست که او تنبل و نافرمان است؟»

من پاسخ دادم: «ارتباط تو با او عذاب‌آور است، به جای اینکه رشد‌دهنده باشد. این امر تأثیر زیادی بر سلامت روان او دارد. تو بخشی از این تکاپو هستی. روی این بخش از مسئله، یعنی قطع ارتباط خود، تمرکز کن.»

من این تمرین را با اِلی تکرار کردم و از او خواستم جملهٔ «من با بکا استرس دارم چون...» را کامل کند. او پاسخ داد: «احساس می‌کنم به شدت شکست‌خورده‌ام! از او انتظار دارم رفتار خاصی داشته باشد و او همیشه از این موضوع سرپیچی می‌کند. من در مورد او کاملاً احساس ناتوانی می‌کنم. انگار اصلاً وجود ندارم. انگار از من متنفر است!» سرانجام، اِلی به کانون واقعی این تکاپو، یعنی احساسات خودش، تغییر جهت داد.

با ادامهٔ درمان، اِلی توانست ردپای احساساتش را در رابطهٔ خود با مادرش پیدا کند. «مادرم هیچ‌وقت حضور نداشت. او مدیرعامل شرکتش بود و همیشه مشغول. هیچ‌وقت احساس نمی‌کردم آن‌قدر مهم هستم که توجه او را به خود جلب کنم. سعی می‌کردم مطیع‌ترین و سخت‌کوش‌ترین دختر باشم، اما با وجود این باز هم آن‌قدر مهم نبودم که مادرم به اندازه‌ای که می‌خواستم به من توجه کند. همیشه احساس می‌کردم که به اندازهٔ کافی برای او خوب نیستم و ایراد دارم.» از طریق جلسات ما، اِلی توانست بفهمد که او ولع دریافت توجه و تأیید از جانب مادرش را دارد و این نیازها را به دخترش انتقال می‌دهد. وقتی بکا از تحمیل قدرت مادرش بر او سرپیچی می‌کرد یا بدتر از آن، به روشی که بسیاری از نوجوانان رفتار می‌کنند، او را به کلی نادیده می‌گرفت، اِلی دلخور می‌شد. درست مانند دوران کودکی‌اش، احساس بی‌توجهی، بی‌ارزشی و بی‌مهری می‌کرد. اِلی به جای اینکه بداند بکا در حال گذراندن یک مرحلهٔ رشدی عادی در زندگی خود است، صرفاً بر نیازهای خود به قدرت و ارزش تمرکز داشت. او در اصل، نیازهای خود را بر فرزند ناآگاه‌اش فرافکنی می‌کرد. او نمی‌توانست بفهمد که بکا صرفاً خود واقعی‌اش است و مسئول رسیدگی به نیازهای درونی برآورده نشدهٔ اِلی از دوران کودکی‌اش نیست. با کار مشترک ما، اِلی به تدریج فهمید که چگونه مادرش آن‌طور که او نیاز داشت برایش مادری نکرده است و این موضوع اکنون نمی‌گذارد او برای فرزندش مادری کند. اِلی متوجه شد

که چگونه خشم او نسبت به مادرش باعث وبانی واکنش‌های او به دخترش بوده است. وقتی این موضوع را دریافت، شروع به تسکین خشم درونی و تغییر از درون کرد. این تربیت مجدد درونی که الی در مورد خود شروع کرد، نه تنها خودش، کل رابطه‌اش را با دخترش متحول کرد.

حالا که درک بهتری از چگونگی انتقال رنج‌های درونی خود به فرزندان مان داریم، بیایید این تمرین را دوباره امتحان کنیم. جمله زیر را کامل کنید و ببینید که آیا می‌توانید از سرزنش فرزندان‌تان به‌خاطر ناکامی‌های خود دست‌بردارید و به جای آن به احساسات واقعی درون خود پی‌ببرید.

من با فرزندم احساس استرس می‌کنم چون...

[یادداشت‌های شما]

وقتی می‌پذیرید این شما هستید که عمدتاً به دلیل برآورده نشدن خیالات و انتظارات‌تان از گذشته، احساساتی در مورد فرزندان‌تان دارید، این مسیر را به‌درستی شروع کرده‌اید. وقتی به این آگاهی جدید دست‌یافتیم، می‌توانیم آگاهی از مشکل «واقعی»، یعنی خودمان، را آغاز کنیم. اکنون، به جای سرزنش کردن فرزندان‌مان یا تلاش برای اصلاح کردن آنها، می‌توانیم شروع به پرسیدن سؤالاتی کنیم که بیشتر جنبه خوداندیشی و خودسنجی دارند، سؤالاتی مانند موارد زیر:

چرا من این احساس را در مورد فرزندم دارم؟

چه چیزی در من باعث احساس ترس و کمبود در کنار فرزندم می‌شود؟

این لحظه با فرزندم چگونه است که من را به یاد چیزهای گذشته می‌اندازد؟

چه زمانی در سایر حوزه‌های زندگی‌ام احساس مشابهی داشته‌ام؟

وقتی کاملاً به این آگاهی دست‌یافتید که فرزندپروری به معنای پرورش خودتان است، قدرت خوداندیشی شما کاملاً تقویت می‌شود. شما به‌سرعت می‌توانید کانون توجه را به درون خود معطوف کرده و بر وضعیت درونی خود تمرکز کنید. با هر چرخش کانون توجه به درون، قدرت خوداندیشی شما قوی‌تر می‌شود. این گونه است که فرایند فرزندپروری آگاهانه به ما کمک می‌کند تا با استفاده از فرصت فراهم شده از طریق فرزندپروری برای خودآگاهی بیشتر، خود را بیشتر تکامل‌بخشیم.

برای چند روز آتی، من شما را به چالش می‌کشم تا به تمام روش‌هایی که بدان ترتیب فرزندان‌تان را به‌خاطر استرس خود سرزنش می‌کنید، توجه کرده و سعی کنید آن سرزنش را با خودآگاهی درونی جایگزین کنید. این سؤال مهم را از خود پرسید: «حالت عاطفی درونی من در گذشته یا حال چگونه بر قضاوت‌م در مورد رفتار فرزندم تأثیر می‌گذارد؟» آگاه شدن از فراق‌کنی‌های درونی خود به فرزندان‌مان اولین قدم بزرگ ما در مسیر دور شدن از ناآگاهی به سمت آگاهی است.