

فرزندپروری مبتنی بر دلبستگی ایمن

تقویت دلبستگی، تاب‌آوری هیجانی و آزادی کاوش

در کودکان از طریق فرزندپروری مبتنی بر دلبستگی ایمن

تألیف

دکتر کنت هافمن

گلن کوپر

برت پاول

کریستین م. بنتون

با مقدمه

دکتر دانیل ج. سیگل

ترجمه

شهره میرزایی



GUILFORD

(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

فهرست مطالب

مقدمه نویسنده ۷

بخش ۱: همه چیز در مورد دایره امنیت درک دل بستگی و اهمیت امنیت

- ۱: دل بستگی چرا دل بستگی اهمیت دارد ۲۵
- ۲: امنیت پذیرش نقاط ضعف ۴۸
- ۳: طراحی دل بستگی دایره امنیت ۷۰
- ۴: دستان حمایت گر دایره باشید ۹۶
- ۵: موسیقی کوسه: چگونه دوران کودکی مان بر فرزندپروری ما بازتاب می یابد ۱۲۹
- ۶: رفتار راهی برای برقراری ارتباط سرنخ های سالم و سرنخ های فریبنده ۱۶۲

بخش ۲: ایجاد و حفظ دایره امنیت چگونه می توان به اندازه کافی بزرگ تر، قوی تر، داناتر و مهربان بود

- ۷: استخوان های کوسه کشف حساسیت های بنیادین ۱۹۹
- ۸: آزمایش کردن آب های جدید انتخاب امنیت ۲۳۱
- ۹: در حرکت بمانید مادامی که فرزندان در حال بزرگ شدن است، امنیت را انتخاب کنید ۲۶۱
- منابع ۲۸۹
- واژه نامه انگلیسی به فارسی ۲۹۳
- واژه نامه فارسی به انگلیسی ۲۹۵

مقدمه

همه ما در مقام والدین (والدین آینده) می‌خواهیم بهترین کارها را در حق فرزندانمان انجام دهیم. همه ما تازه‌ترین نظریه‌ها و روش‌های فرزندپروری را مطالعه می‌کنیم، بهترین متخصصان اطفال و معلمان را پیدا می‌کنیم، می‌سنجیم چه غذاهایی برای رشد سالم مناسب است و سپس عهد می‌بندیم که از اشتباهاتی که دیگر والدین یا والدین خودمان مرتکب شده‌اند اجتناب کنیم.

با این حال یک اشتباه بزرگ وجود دارد که والدین خوش‌نیت می‌توانند مرتکب شوند و این اشتباه بر این مبنا است که سعی می‌کنند والد کاملی باشند، یا حداقل یکی از آنها تمرکز اصلی‌اش بر مبنای تلاش برای اشتباه نکردن است.

پیام اصلی این کتاب این است که ما در حال حاضر آنچه برای والد خوب بودن لازم است را دارا هستیم. در مقام انسان ما به نیت‌های مثبتی برای پرورش دختران و پسرانمان و انگیزه قوی برای ایجاد رابطه نزدیک و همیشگی مجهز هستیم. ما می‌توانیم از آن موهبت‌ها استفاده کنیم و به فرزندانمان معنای انسان بودن را بیاموزیم. انسان بودن مملو از نیازهای گیج‌کننده و احساسات ناخوشایندی است که در تلاش در جهت یادگیری بدون نقص دست و پا می‌زنند.

از طریق دلبستگی ایمن فرزندان ما هنگام تجربه احساسات سخت درونی که همه ما در آن مشترکیم با اعتمادی که به دیگران دارند می‌توانند احساس امنیت و مراقبت کنند. آنها با اعتمادی که به دیگران دارند، می‌توانند روی کمک دیگران حساب کنند تا در سختی‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی زخم‌های خود را تسکین دهند و اعتماد به نفس لازم را برای بیرون رفتن پیدا کنند و بدانند در این جهان گسترده چه کسی هستند به چه کسی می‌توانند تبدیل شوند.

در طی ۳۰ سال گذشته، هر سه نفر ما به‌طور فزاینده‌ای متقاعد شده‌ایم که دلبستگی ایمن مهم‌ترین چیزی است که می‌توانیم به فرزندان خود عرضه کنیم. هر ذره آن معادل تغذیه، سلامتی، مراقبت و آموزش حیاتی است. در حقیقت دلبستگی ایمن ممکن است قوی‌تر از هر یک از این نیازها باشد زیرا کودکی که اولین تجربه او بر دلبستگی ایمن متمرکز است می‌تواند بفهمد که او نه فقط برای زنده ماندن، بلکه برای پیشرفت و کامیابی به چه چیزهایی نیاز دارد.

شواهد تحقیق نشان می‌دهد کودکانی که حداقل با یک بزرگسال دلبستگی ایمن دارند، کارایی بهتری در مدرسه دارند، دوستی‌های بهتری دارند، از سلامتی جسمی بیشتری برخوردارند و روابط صمیمی‌تر و پایدارتری را در طول زندگی خود تجربه می‌کنند. در کار ما در نقش متخصصانی که به

افرادی با انواع مشکلات کمک کردیم، متوجه شدیم که ریشه بسیاری از مشکلات، عدم وجود دلبستگی ایمن در دوران کودکی است. وقتی اغلب اوقات کسی در دسترس نبوده تا از آنها حمایت کند، در بزرگسالی از روابط صمیمی دوری می‌کردند و با عدم اعتماد به نفس و با مسئولیت‌پذیری پایین و یا افراط در مسئولیت‌پذیری دست‌وپنجه نرم می‌کردند. آنها از روابط صمیمی خود ناراضی بودند و از مشکلات بهداشتی و استرس ناشی از نارضایتی‌های مداوم در زندگی رنج می‌بردند. مشخص کردن اهداف و کشف توانایی‌های خود وقتی کسی نباشد که به فرد کمک کند تا در دوران کودکی نیازهای خود را مدیریت و معنادهی کند کار دشواری است. و هنگامی که مراجعان ما تصمیم می‌گرفتند صاحب فرزند شوند، تلاش می‌کردند بهترین‌ها را در حق فرزندان خود انجام دهند و پیوند عمیقی با نوزادشان ایجاد کنند. آنها فقط نمی‌دانستند چگونه باید این کار را انجام دهند یا این که فکر می‌کردند می‌دانند چگونه این کار را انجام دهند (بالاخره آنها همه کتاب‌ها را خوانده بودند)، اما سپس مشکلاتی در رابطه با فرزند دل‌بند خود نشان می‌دادند که خودشان در دوران کودکی تجربه کرده بودند.

ما این کتاب را به منظور ارائه دلبستگی ایمن نوشته‌ایم. سی سال پیش ما برای آشنا کردن خانواده‌ها با مزایای دلبستگی و برای نشان دادن سادگی و دسترس‌پذیری تئوری پیشگام روان‌پزشک جان بالبی و روان‌شناس مری اینزورث که در ۱۹۵۰ شروع شده بود و طی چند ماه بعد پالایش می‌شد شروع به کار کردیم. این نظریه که پیوند عاطفی و بر مبنای اعتماد بین والدین و کودک کلید رشد سالم است، مدت‌ها یک عامل مهم، معتبر و مورد تحسین بود، اما با این وجود می‌بایست به صورت عملی و والدپسند به کار برده می‌شد. دانشمندان از دلبستگی ایمن برای ایجاد مصونیت روانی در کودکان در حال رشد استقبال کردند. اما هزاران مطالعه به وضوح نشان داد که اهمیت و مزایای امنیت درون‌محلات پنهان مانده، بدون این که والدین به آنها دسترسی داشته باشند. ما تلاش کردیم تا این آگاهی را برای کسانی که می‌توانند بهترین استفاده را از این مطالب ببرند ارائه دهیم: والدین و سایر مراقبان.

این آغاز ماجرای مداخله‌ای بود که ما آن را دایره امنیت می‌نامیم. این برنامه یک برنامه گروهی ۲۰ هفته‌ای برای والدینی بود که درگیر روابط با کودکان نوپا و پیش‌دستانی خود بودند و از آن زمان برای درمان فردی و موارد دیگر در مدارس، آژانس‌های خدمات اجتماعی و نوانخانه‌های سراسر جهان منطبق شده است. این برنامه تحت بازبینی دقیق قرار گرفت و در واقع هر روز در حال تکامل است و هر چقدر که عمق روابط اولیه را بیشتر بشناسیم، تکامل بیشتری می‌یابد.

تحقیقات نشان داده است که رویکرد دایره امنیت به والدین کمک می‌کند تا حتی با طاق‌فراست‌ترین موانع مانند فقر، حبس، سوء استفاده و موارد دیگر برخورد کنند و بتوانند با فرزندانشان دلبستگی ایمن ایجاد کنند. بسیاری از این بزرگسالان اصلاً الگویی برای فرزندپروری سالم نداشتند. به عنوان پزشک و دانشمند، این نتایج برای ما بسیار خوشحال‌کننده بود، اما با آنچه که ما در روابط شخصی خود بدان دست یافتیم یا بینشی که با آموزش درمان‌گران حوزه امنیت کسب شده بود

یا با کسانی که با نقشه و داستان حوزه امنیت آشنا شده بودند قابل مقایسه نبودند. به نظر می‌رسد نقشه دایره امنیت برای دلبستگی، صرف‌نظر از فرهنگ افراد، در سطح عمیق غریزی در باره نحوه ارتباط ما با یکدیگر و این که ما به‌عنوان یک گونه چه‌کسی هستیم صحبت می‌کند. برای هر سه نفر ما، دایره امنیت درک ما را نسبت به جهان، فرزندان و همکاران وسیع و عمیق کرده است. این امر ما را در زمینه فرزندپروری، روابط دوستانه و مشاوره و کار داوطلبانه تشویق کرده و ایمان و امید ما را به ایجاد دنیایی خیرخواهانه‌تر و مثبت‌تر تقویت کرده است.

این که والدین به‌منظور پیوند با فرزندان‌شان توانستند از دلهره‌آورترین چالش‌ها عبور کنند بارها و بارها اعتقاد ما را تأیید کرد که همه آنچه را که برای والد خوب بودن لازم است در اختیار داریم، فقط برخی اوقات باید نقشه راه به ما داده شود تا راه بازگشت به آن را پیدا کنیم. شاید تربیت خود ما باعث ایجاد شکاف در سلامت عاطفی ما شده باشد، یا شاید دسترس ناپذیری مراقبان برای کمک به ما در رفع نیازهای اساسی ما که اغلب هم هیچ تقصیری نداشتند، باعث شد که ما بی‌اعتماد شویم. شاید هم هوس بازی‌های زندگی بزرگسالی ما را از ارتباط با فرزندانمان که اکنون عاشقانه مشتاق آن هستیم دور کرده است. این کتاب تلاش فروتنانه‌ای است تا شما را به دایره امنیت برگرداند یا شما را در آن حفظ کند. ما اطمینان داریم شما بقیه کارها را خواهید کرد تحقیقات نشان داده که حدود ۶۰ درصد والدین با فرزندان‌شان دلبستگی ایمن دارند. امنیت نمی‌تواند سخت‌گیرانه اندازه‌گیری شود و بنابراین برخی اوقات یک پیوند ممکن است «اکثرأ ایمن» یا «تا حدودی ایمن» باشد. همان‌طور که در تحقیقات خود متوجه شده‌ایم امنیت قابل یادگیری است و دلبستگی ایمن همیشه هم امکان‌پذیر نیست حتی زمانی که همه چیز خوب پیش می‌رود. والدینی که فرزندان‌شان با دلبستگی ایمن دارند فقط بیشتر اوقات نسبت به نیازهای فرزندان‌شان پاسخگو هستند نه همه اوقات.

«فرزندپروری به حد کافی خوب» وظیفه ماست.

ایجاد اعتمادی که فرد بتواند روی یکی از عزیزانش حساب کند تا در موقع نیاز او حضور داشته باشد برای ایجاد روابط خوب کودک تا پایان عمر ضروری است. همان‌طور که جهان به‌طور فزاینده‌ای تصدیق می‌کند، در هر جایی که زندگی می‌کنیم روابط هم وجود دارد؛ آنها تاروپود خانواده ما، جامعه ما و مشاغل ما را شکل می‌دهند. اگر تا به حال رئیس متوقع و کمال‌گرایی داشته‌اید، یا انتظار داشته‌اید که شریک زندگی یا همسران تمام نیازهای شما را پیش‌بینی کند، می‌دانید که بی‌عیب و نقص بودن در روابط کارساز نیست. آنچه کارساز است انعطاف‌پذیر بودن، پاسخگو بودن، در دسترس‌پذیر بودن، تصدیق اشتباهات و خطاها و جبران آنهاست.

در بوتۀ آزمایش نزدیک‌ترین روابطمان، نه تنها یاد می‌گیریم که می‌توانیم به فرد دیگری که عمیق‌ترین نیازهای ما را برآورده می‌کند اعتماد کنیم، بلکه می‌آموزیم حتی همدل‌ترین افراد بین ما این خطاها و قطع ارتباط‌ها را تجربه می‌کنند - در حقیقت اغلب این قطع ارتباط‌ها یا عدم درک شدن‌های

روزانه قابل ترمیم هستند. اگر هدف ما فرزندپروری بدون اشتباه و کامل است، ما این پیام را به فرزندان خود می‌دهیم که عملکرد ما مهم‌تر از برآورده کردن نیازهای آنهاست. ما آنها را در طول زندگی برای انتظارات غیرواقعی تربیت می‌کنیم. هیچ‌کس کامل نیست، بنابراین رابطه‌ای که بر مبنای کمال است محکوم به شکست است. رابطه‌ای که در آن دو نفر با استفاده از نیازهای انسانی و تلاش‌های اجتناب‌ناپذیر سعی در شناخت شباهت‌ها و تفاوت‌های خود می‌کنند قدرت بی‌حد و حصری برای رشد و تحقق دارد. آیا آنها همان دوستی‌ها، روابط کاری، شراکت‌ها و ازدواج‌هایی نیست که می‌خواهیم وقتی فرزندانمان بزرگ شدند داشته باشند؟

همه چیز از ما شروع می‌شود. تصور کنید کودک ۶ ساله شما مایوس از مدرسه به خانه می‌آید. آیا صرفاً به او خوراکی می‌دهید به این امید که احساس بهتری پیدا کند؟ اگر ارتقای شغلی شما پذیرفته نمی‌شد یا دوستی صمیمی رابطه‌اش را با شما قطع می‌کرد و والدین شما سعی می‌کردند با دادن شیرینی شما را آرام کنند چه احساسی پیدا می‌کردید؟ این صرفاً روان‌شناس یا والد با تجربه نیست که می‌داند این کودک بیشتر از دریافت یک میان‌وعده، به حمایت و درک شما نیاز دارد. اما گاهی به یک تلنگر نیاز داریم تا درک کنیم که کودکان خردسال نیاز به تأیید این مطلب دارند که چقدر غم‌انگیز و ناراحت‌کننده است که احساس کنید همکلاسی که تا دیروز بهترین دوست‌تان بود امروز موقع بازی کس دیگری را انتخاب می‌کند. او نیاز به در آغوش گرفتن و لمس شدن دارد. شاید هم نیاز به کمی آرامش در کنار شما دارد تا بتواند دوباره وارد جمع شود. او به کمک شما نیاز دارد تا دقیقاً بفهمد چه احساسی دارد و تأیید کنید که احساس دشوار او متعلق به او و درون رابطه شماست.

تمام آن جنبه‌های پاسخگویی ممکن است به‌طور طبیعی در شما در مقام پدر و مادر به‌وجود بیاید، اما چیزی که ممکن است متوجه نشوید اهمیت زیاد آن پاسخ در فرزندتان است. شما در آن لحظه صرفاً به او کمک نمی‌کنید که احساس بهتری داشته باشد تا بتواند بیرون برود و بازی کند یا روی تکالیفش متمرکز شود (اگر چه شما این کار را می‌کنید)، بلکه در عین حال به او می‌آموزید که احساس غم و اندوه او را تأیید می‌کنید گرچه آسیب‌زننده هستند، و این که این احساسات پیام‌های مهمی دارند. شما به او می‌آموزید که می‌تواند با کمک فرد دیگری با درد و رنج خود کنار آید. شما به او کمک می‌کنید خود را بشناسد، یعنی همان فردی که برای دوستی ارزش قابل است و به وفاداری ارج می‌نهد. به عبارت دیگر شما به او کمک می‌کنید رشد کند و یک من سالم در خود پرورش دهد، به او کمک می‌کنید چگونه در آب‌های متلاطم روابط خود را هدایت کند.

اما در صورتی که پاسخ‌گویی شما به فرزندتان همراه با درک و همدلی نباشد چه اتفاقی می‌افتد؟ فرض کنید شما مشغول کار روی هزینه‌های اقتصادی خانواده هستید که فرزندتان با اخم وارد خانه می‌شود. او آستین شما را می‌کشد تا توجه شما را از کامپیوتر منحرف کند. شما تمام نگاهت را روی صفحه نگاه داشته‌ای و با بی‌حوصلگی می‌گویی «عزیزم حالا نه. من باید کارم را تمام کنم.» فرزند شما

وارد اتاق نشیمن می‌شود و نیم ساعت بعد شما می‌بینید که او خود را در کاناپه جمع کرده و به آرامی گریه می‌کند.

اکنون شما این فرصت را دارید که درس مهم تری را به او منتقل کنید: شما خستگی و بی‌حوصلگی خود را کنار می‌گذارید (صورت‌حساب‌ها و مالیات‌ها سرگرم‌کننده نیستند) و می‌روید تا کنار او بنشینید و همان‌طور که به آرامی پشت او را نوازش می‌کنید به او می‌گویید: «عزیزم چه مشکلی پیش آمده؟». هر چند کمی کار می‌برد تا از دلش درآورید و او احتمالاً بلافاصله عذرخواهی و تأخیر شما را نمی‌پذیرد، اما نزدیک شما می‌آید. یک پایان خوش و ساده با یک نتیجه بسیار جدی‌تر: شما به فرزند خود آموختید که حتی بزرگسالان هم اشتباه می‌کنند. شما به او آموختید که هنوز هم می‌تواند به شما اعتماد کند تا در کنارش باشید ولی برخی اوقات ممکن است مجبور شود صبوری کند. شما اساس یک رابطه سالم را ایجاد کرده‌اید - رابطه‌ای که لازمه‌اش تلاش و عزم راسخ است: گسست در رابطه و ترمیم آن تا پایان عمر.

نحوه استفاده از این کتاب

این کتاب به منظور ارج نهادن به توان فطری و قصد و نیت مثبت شما به عنوان والد نوشته شده است. این کتاب همچنین آموزش روشن، به یاد ماندنی و پژوهش محوری را ارائه می‌دهد که در هر روز زندگی با شما می‌ماند و هر زمان که احساس سردرگمی می‌کنید شما را راهنمایی و هدایت می‌کند. ما متعهد می‌شویم آنچه را بیان می‌کنیم به زبان ساده باشد چون اوج آموزش فرزندپروری زمانی است که آنچه را که می‌گوییم ساده و عاری از پیچیدگی باشد. امیدوارم همان‌طور که در این مسیر پیش می‌روید جملات ما حمایت‌کننده، پرمعنا و آرامش‌بخش باشد.

ما این کتاب را به دو بخش تقسیم کرده‌ایم. برخی از شما متوجه خواهید شد بخش اول کتاب تمام آن چیزی است که شما به آن نیاز دارید تا بتوانید دیدگاه جدیدی در مورد فرزندپروری پیدا کنید. این جاست که توضیح می‌دهیم چرا دلبستگی این قدر اهمیت دارد. دهه‌ها تحقیق اهمیت آن را آشکار کرده و نشان داده است که چرا دستیابی به امنیت می‌تواند نسبتاً دشوار اما در عین حال قابل وصول باشد. ما هم برخی اوقات از ارتباط نزدیک با فرزندان (و دیگر عزیزانمان) غافل می‌شویم. زندگی سخت است. بحران‌ها به وجود می‌آیند و توجه از ضروریات منحرف می‌شود. در تمام این زمان‌هاست که ممکن است نیازهای فرزندانمان را فراموش کنیم و پیوند ارتباطی ضعیف شود. با طرح و نقشه دایره امنیت که کاملاً در ذهن جا افتاده باشد، یافتن راه بازگشت به مهم‌ترین روابطمان آسان است.

دایره امنیت به ما نشان می‌دهد که کودک در حال رشد خواهان دو گروه از نیازهاست: نیاز به آسایش و امنیت از یک سو و نیاز به کاوش از سوی دیگر. کودکان بین این دو نیاز بارها و بارها در طول روز در حرکتند. اما همیشه متوجه نمی‌شویم که آنها به دنبال چه هستند. آنچه ما می‌بینیم رفتار

آن‌هاست. و ارتباط گرفتن با آن رفتارها برای ما دشوار است. همین سبب می‌شود نسبت به آنها واکنش نشان دهیم. راه‌های فراوانی وجود دارد تا چشمان خود را نسبت به این نیازها ببندیم. هدف دایره امنیت باز کردن چشمان ما روی آن چیزی است که در پس رفتار آنها پنهان است و کودک آن را از ما مطالبه می‌کند. فصل ۳ دایره امنیت را به تصویر می‌کشد و این نیازهای اساسی را که به گونه‌ای توصیف می‌کند که والدین در سراسر جهان به یاد ماندنی یافته‌اند.

در عصر موفقیت‌ها و دستاوردها، کنار آمدن با تجربیات هیجانی خودمان یا دیگران بسیار دشوارتر از یافتن پاسخی برای آن است. ما تلاش می‌کنیم هر مسئله‌ای که باعث ایجاد نگرانی برای ما می‌شود را به سرعت برطرف کنیم. این امر در مورد ما به عنوان والد هم درست است. در حین جست‌وجوی گوگل در مورد «والدین هلیکوپتری» تقریباً با ۶ میلیون نتیجه مواجه شدم (از اواخر ۲۰۱۵). اما بخش مهم در ایجاد دلبستگی ایمن در کودک آن چیزی است که ما آن را «همراه بودن» با کودک می‌نامیم. این به معنای حضور فیزیکی نیست. بلکه به معنای حضور با کیفیت و تأیید است. هنگامی که کودک شما هیولایی را در بازی ویدیویی تبدیل به بخار می‌کند یا بازی فوتبال را به خوبی هدایت می‌کند به حضور و تأیید شما نیاز دارد. این به معنای ایجاد یک تجربه هیجانی مشترک است که کودک شما از طریق آن یاد می‌گیرد که همه انسان‌ها احساسات کلیدی مشترکی دارند. (ضمن این که یاد می‌گیرد هر فردی احساسات منحصربه‌فردی را نیز تجربه می‌کند. تأکید بر «همراه بودن» با کودک، به شما کمک می‌کند تا نیازهایی را که اغلب از دید معمول پنهان هستند، اولویت‌بندی کنید. همراه بودن شما با کودک‌تان به او کمک می‌کند تا همدلی را یاد بگیرد ضمن این که در ایجاد اعتماد به نفس و نحوه تنظیم هیجانات و مدیریت هیجانات مشکل‌آفرین به او کمک می‌کند. «همراه بودن» با کودک موضوع فصل چهار است.

وقتی عنوان کردیم شما پیشاپیش آنچه را که برای والد خوب بودن لازم است، دارا هستید منظور ما این نبود که غرایز شما نسبت به دخالت‌های منفی مصونیت دارند و در خلأ کار می‌کنند. نحوه پرورش والدین یا مراقبان شما بر سبک دلبستگی شما تأثیر می‌گذارد درست همان‌گونه که نحوه تربیت فرزندان بر فرزندان آنها تأثیر می‌گذارد. این در مورد همه ما صدق می‌کند که هر یک از ما در رابطه با نیازهای خاص هیجانی و نوع دلبستگی خود تا حدودی ناامنی را تجربه خواهیم کرد. شما لزوماً از این تأثیرات آگاه نخواهید بود زیرا آنها از زمانی که قادر به صحبت کردن نبودید در حافظه ناهوشیار شما ذخیره شده است، اما به طرزی شگفت‌انگیز کودک شما آنها را احساس می‌کند و ممکن است با تظاهر به عدم ابراز نیازهای خاص، از شما در مقابل آنچه برایتان ناراحت‌کننده است محافظت کند. این تمایلات در مناطقی از مغز ذخیره شده‌اند و می‌توانند به نسل بعدی انتقال یابند. با کمک فصل‌های ۵ و ۶ و به سطح آوردن آنها می‌توانید به فرزندان و نوه‌های خود کمک کنید تا با همان موانع فرزندپروری ایمن مبارزه کنید. وقتی متوجه شوید چه چیزی این موانع را ایجاد می‌کند، می‌توانید به‌طور فعال امنیت

را برای فرزند خود انتخاب کنید.

بسیاری از افرادی که با دایره امنیت آشنا شده‌اند، متوجه می‌شوند که درک جدید آنها از پیوند بین والدین و فرزندان، اساسی‌ترین چیزی است که آنها برای ارائه امنیت به آن نیاز دارند. آنها به هنگام مواجهه با استرس یا سردرگمی به راحتی نقشه دایره امنیت را بیرون می‌کشند (یا به یکی از آنها که در محفظه ذهنی خود دارند نگاه می‌کنند)، اما در مورد برخی از ما این فرایند قدری دشوارتر است (و همه ما در زمان‌های خاص یا موقعیت‌های خاص آن را دشوار خواهیم یافت). ما می‌دانیم که پیشینه‌ای داریم که از امنیت کاملی برخوردار نبودیم و اهمیت دارد که بدانیم چه عواملی مانع از این می‌شد که کنجکاو باشیم و به‌راستی شناخت آن موانع می‌تواند برای ما بسیار روشن‌کننده باشد. در فصل دوم در مورد نحوه ایجاد این کنجکاوی و کشف هشدارهای پنهانی که نحوه تربیت ما آن را خاموش کرده صحبت خواهد شد. در آنجا پرسشنامه‌ای به‌منظور خودکاوی و توضیحات اضافی در مورد سبک دلبستگی پیدا خواهید کرد. ما شما را با بسیاری از والدین و فرزندان که در حرفه دلبستگی هستند از نوزادی تا بزرگسالی آشنا می‌کنیم. همه ما مرتکب اشتباه می‌شویم و تلاش می‌کنیم یاد بگیریم چگونه این اشتباهات را ترمیم کنیم تا به رشد بهینه فرزندانمان کمک کنیم.



همه چیز در مورد دایرهٔ امنیت درک دل‌بستگی و اهمیت امنیت

شما فکر می‌کنید چون یک و یک می‌شود دو، پس شما معنای دو را
می‌فهمید.

اما برای درک واقعی ماهیت دو/ابتدا باید معنای و را بفهمید.

— جلال الدین رومی، شاعر و دانشمند قرن بیستم



دل‌بستگی

چرا دل‌بستگی اهمیت دارد

بین والد و فرزند در عادی‌ترین لحظات اتفاقات عجیبی رخ می‌دهد.

دنی قبل از این که همراه با دوستانش داخل جعبه شنی برود منتظر لبخند رضایت‌بخش و تأیید مادرش می‌شود.

وقتی پدر، دختر یک ساله‌اش، امی، را روی پا می‌گذارد آرام می‌شود، حتی اگر مشغول حرف زدن با تلفن باشد و کمتر به دخترش نگاه کند.

جک از طبل زدن دست می‌کشد هنگامی که مادرش از اصرار خود مبنی بر طبل زدن دست برمی‌دارد و از شوق فریاد می‌زند: «وای، چه ریتم قشنگی می‌زنی رفیق!»

لحظاتی از این دست آنقدر معمولی هستند که فراموش شدنی و حتی غیرقابل توجه می‌شوند، اما مجموعه این لحظات یک احساس عمیق تعلق است. هر زمان که شما به نیاز فرزندتان پاسخ می‌دهید شما در حال ایجاد پیوند اعتماد و اطمینان هستید. هر زمان که نشان می‌دهید احساسات و خواسته‌های کودک خود را درک می‌کنید، شما قدرت ارتباط اولیه‌ای را که همه ما از بدو تولد به دنبال آن هستیم، به نمایش می‌گذارید. هر زمان که به نوزاد یا کودک نوپای خود کمک می‌کنید احساس سرخوردگی و ناراحتی خود را در یک موقعیت جدید مدیریت کند، شما پذیرش هیجانات (حتی هیجانات ناخوشایند خود و یا دیگران) را به او آموزش می‌دهید.

اینها موهبت دل‌بستگی است. دل‌بستگی ایمن به‌طور طبیعی هنگامی در یک کودک شکل می‌گیرد

که والدین یا سایر مراقبان اصلی بتوانند:

- به کودک کمک کنند تا هنگام ترس و ناراحتی احساس امنیت کنند.
- به کودک کمک کنند تا به اندازه کافی احساس امنیت کند و بتواند جهان را کاوش کند. این کار در پیشرفت و رشد او بسیار ضروری است.
- به کودک کمک کنند تا تجربه‌های هیجانی خود را بپذیرد و آنها را مدیریت کند.

والدین و کودکان هر دو از لحاظ دلبستگی به هم مرتبط شده‌اند. شما قبل از تولد فرزندتان پیوند دلبستگی را آغاز کرده‌اید و به‌طور معجزه‌آسایی نوزاد شما با غریزه‌ای کاملاً قدرتمند به دنیا می‌آید تا در کنار شما باشد. اگر چه بسیاری از والدین می‌توانند غذا، گرما و محافظت‌های ضروری برای بقای جسمی کودک خود را فراهم کنند، اما هر بزرگسالی قادر به ایجاد رابطه دلبستگی نیست. دهه‌ها تحقیق نشان می‌دهد که نوزادان بلافاصله پس از تولد عاشق چهره والدین می‌شوند حتی زمانی که آنها بر چهره کودکشان متمرکز نمی‌شوند، عشق و تعلق آنها احساس می‌شود. نوزاد با شم ذاتی خود می‌داند که این همان کسی است که قرار است به خاطر من آنجا باشد. این همان کسی است که به من کمک خواهد کرد این دنیای سردرگم و گیج‌کننده را کشف کنم و خوبی‌ها را در آن پیدا کنم.

پیوند مشترک ما در مقام والدین این است که همه ما تمام خوبی‌ها، عشق، شفقت، درک، پذیرش و تحقق آرزوها را برای فرزندان خود خواهانیم. کودکان پس از به دنیا آمدن به نیکی و محبت ما نیاز دارند. یکی از مهم‌ترین مریبان رشد، جودی کسیدی، (به همراه روان‌شناس اجتماعی فیلیپ شاور) اخیراً دلبستگی ایمن را به عنوان «اعتماد به وجود خوبی‌ها» تعریف کرد. از دیدگاه ما، این دقیقاً بیانگر همان است که ما اظهار کردیم. ما آنچه خوب، ضروری و راضی‌کننده است را برای فرزندانمان می‌خواهیم و آنها اغلب با همان درخواست نزد ما می‌آیند «لطفاً کمک کنید تا به خوبی شما، به خوبی خودم و به خوبی ما اعتماد کنم.» و این همان چیزی است که ما در این جا ارائه می‌دهیم.

ضرورت و اهمیت «همراه بودن»

همه ما انسان‌ها زندگی را بیشتر در رابطه با فرد دیگری آغاز می‌کنیم تا جدا از دیگران. این فقط به معنای آن نیست که پیوند بین مادر و نوزاد قبل از تولد سبب پایداری آن پس از تولد است. نوزادان همچنین به پدر، پدربزرگ و مادربزرگ و یا هر کس دیگری که به چشم‌های او نگاه کند و بگوید «من به خاطر تو این جا هستم» و سپس طبق وعده بیشتر اوقات به او لطف و مهربانی کند هم دلبستگی پیدا می‌کند. به نظر می‌رسد که نوزادان بسیار کوچک می‌توانند صمیمیت و احساس تعلق را تشخیص دهند و در همان روزهای اول زندگی با مهربانی شروع به پاسخ دهی کنند. آنها با چشمان خود ما را دنبال می‌کنند و هنگامی که از سر کار برمی‌گردیم از هیجان دست‌های خود را به هم می‌زنند و در پاسخ به

لبخندهای ما لبخند می‌زنند، هدیه‌ای که کمتر والدینی آن را فراموش می‌کنند. در برنامه دایره امنیت هنگامی که در تلاشیم تا به والدین نشان دهیم که آنها چقدر برای فرزندانشان مهم‌اند همان‌طور که ویدیو کلیپ لحظات دلبستگی را بین والد و فرزند نشان می‌دهیم، آهنگ جو کاکر را پخش می‌کنیم با نام «تو چقدر زیبایی».

همان‌طور که دونالد وینی‌کات متخصص اطفال و روان‌کاو یک بار اشاره کرد «چنانچه بخواهید نوزادی را توصیف کنید متوجه می‌شوید شما نوزاد همراه با فرد دیگری را توصیف می‌کنید». وی به این مطلب اشاره می‌کند که وجود ما چقدر برای نوزادانمان ضروری و ارزشمند است. نوزادان جینو و ساشا و هیریتو ممکن است بازو، پا و صورت‌های جداگانه‌ای داشته باشند اما واقعاً به‌عنوان یک فرد کامل وجود ندارند. ما تمایل داریم نوزادان را به عنوان مخلوقات کوچکی که عمیقاً می‌دانند چه احساسی دارند و چه نیازهایی دارند ولی صرفاً قادر به بیان آنها نیستند در نظر بگیریم. در واقع، نوزادان تازه متولد شده به‌طور واضح نمی‌دانند چه احساسی دارند به‌جز مواردی که با چیزهای ناشناخته‌ای مواجه می‌شوند (آنها به چیزی نیاز دارند)، میل وافر و ناشناخته‌ای در آنها شروع به رشد می‌کند. وقتی پدر یا مادر به چشمان ناراحت کودک نگاه می‌کنند و آهسته نجوا می‌کند «من این‌جا هستم این‌جا» و به‌طور معجزه‌آسایی متوجه نیاز کودک می‌شود و حتی آن را فراهم می‌کند. والد رو به نوزادش می‌گوید: «من این‌جا کنار تو هستم، ما احساسات مشابهی داریم و این را با هم خواهیم فهمید». همان‌طور که این تبادل بارها و بارها تکرار می‌شود، نوزاد یاد می‌گیرد که هیجان‌های انسانی طبیعی، قابل پذیرش و قابل اشتراک است. او یاد می‌گیرد که این بزرگسال خاص می‌تواند آن احساسات را مدیریت کند و کم‌کم به او کمک کند تا یاد بگیرد خود به تنهایی آنها را مدیریت کند. روندی که «هم‌تنظیمی هیجانات» نامیده می‌شود. او یاد می‌گیرد اگرچه او و والدینش دارای مشترکات بسیاری هستند، هر کدام نیز در جای خود منحصر بفردند. نوزاد متوجه می‌شود که رابطه «همراه بودن» در شکل دهی به فردیت او بسیار حیاتی است.

تا اواسط قرن بیستم کانون توجه روان‌شناسی رشد بر فردیت - (جدا بودن فرد از انسان‌های دیگر) - متمرکز بود. در جوامع غربی، این تأکید بیانگر بسیاری از نگرش‌ها و انتظارات در مورد نحوه رفتار فرد در سراسر زندگی بود. به محض این که توانمند می‌شدیم، از ما انتظار می‌رفت از خودمان و سیاست‌های اجتماعی پیروی کنیم. حداقل در ایالات متحده، اغلب حقوق فردی بر نیازهای اجتماعی ارجحیت داده می‌شد. در کار با دایره امنیت، ما به یک دیدگاه مخالف رسیده‌ایم: «این همراهی است که اهمیت دارد. ما حتی تا آنجا پیش خواهیم رفت که بگوییم استقلال و خودکفایی یک افسانه است. از زمان تولد تا پیری، توانایی ما در عملکرد خودمختارانه ارتباط مستقیمی با توانمندی ما در احساس تعلق دارد. این امر برای والدینی که کودک خردسال دارند به چه معناست؟ در صورتی که بخواهیم فرزندان ما برای بیرون رفتن و پذیرش جهان مستقل باشند، باید به آنها اطمینان کامل دهیم که در صورت نیاز می‌توانند به سوی ما بازگردند. داشتن خودمختاری و احساس تعلق همان دلبستگی ایمن

است. در ادامه مثالی می‌زنیم که گویای این مطلب باشد.

لی ۳ ساله سرزنده، بازیگوش و پر از کنجکاوی است. او و پدرش وارد پارکی شده‌اند که دو بلوک از خانه آنها فاصله دارد. همان‌طور که به اولین سرسره نزدیک می‌شوند، لی نگاهی کوتاه به پدرش می‌اندازد (حدود یک میلی‌ثانیه) و به سپس به تعبیر خود به سمت کوه اورست می‌رود. آنچه از دید یک رهگذر ممکن است دور بماند، نگاه میلی‌ثانیه‌ای بین لی و پدرش بود که او از این طریق اجازه و پشتیبانی لازم را می‌گیرد. آیا فقط این یک نگاه اجمالی بود، آیا چیزی در چشمان پدر بود؟ لی از پدرش تأیید گرفت که این ماجراجویی جدید کاملاً درست است. ۱۴ ثانیه بعد لی بالای سرسره است، به پدرش نگاه می‌کند. غرور و افتخار تمام وجودش را فرا می‌گیرد. همان‌طور که پدرش را صدا می‌زند احساس موفقیت می‌کند: «پدر من دختر بزرگی هستم.» و پدر پاسخ می‌دهد: «بله لی تو دختر بزرگی هستی.» او تلاش می‌کند در کار دخترش دخالت نکند و بی‌صبرانه منتظر شود. زیرا بخشی از وجود او می‌خواهد مراقب لی باشد، اما بر اساس تجربیات قبلی آنها که در آن نیاز به نزدیکی و محافظت را احساس می‌کرد، دریافت که دخترش قدرت، تعادل و اشتیاق لازم را دارد تا راه خود را (در این بخش از زمین بازی) ادامه دهد.

بیست ثانیه می‌گذرد، لی اکنون در حال صعود به پایین است. او هنوز از احساس شایستگی فزاینده خود لذت می‌برد. او به سمت پدرش برمی‌گردد، لبخند می‌زند و به موفقیت خود افتخار می‌کند. لی خوشحال است خوشحال. لحظه‌ای به چشم‌های پدر نگاه می‌کند و سپس بم ... با سرعت به سمت سرسره می‌رود، آماده برای تجربه دور دیگری از هیجان.

باز هم این یک دلبستگی ایمن است. در آن لحظه ساده پدر لی کنار اوست و به نیازهای پی‌درپی دخترش هنگام تجربه این کاوش ترسناک پاسخ می‌دهد. لی با اطمینان می‌داند که پدرش پاسخگو می‌ماند، چون بارها و بارها در گذشته این کار را انجام داده. این دلیل آن است که کل سکانس بدون برنامه‌ریزی قبلی یکپارچه به نظر می‌رسد. بیان نیازهای اساسی روانی لی و پاسخ پدر به آنها اساس رابطه آنها شده است.

دلبستگی: میراثی ماندگار

لی و پدرش شاید مجبور نباشند در مورد شیوه این تعامل با هم صحبت کنند، اما مزایای دلبستگی ایمن قطعاً ماندگاری بالایی برای آنها و همه ما دارد. اولین رابطه والد فرزندی آنقدر نزدیک است که گویی دو فرد از یک فرد قابل تشخیص نیست. همانند روشی که پروانه سفیره را پاره می‌کند و می‌رود تا پس از آن با خوشحالی زندگی کند. این چیزی است که ما در همه روابط، کار و ارتباطاتمان با خود حمل می‌کنیم و اگر این روابط بر اساس دلبستگی ایمن باشد ممکن است «منجر به خوشبختی همیشگی» شود.

دهه‌ها تحقیق نشان داده است که داشتن دلبستگی ایمن با مراقب اولیه، تقریباً از هر جنبه‌ای،

سلامتی و شادی بیشتری برای کودکان به ارمغان می‌آورد، مانند: شایستگی و اعتمادبه‌نفس، همدلی، شفقت، تاب‌آوری، توانایی تنظیم هیجان، حفظ سلامت جسمانی در پیگیری کارها و اداره زندگی.

۵۰ سال تحقیق نشان داده است که کودکان با دلبستگی ایمن:

- شادی بیشتری با والدین تجربه می‌کنند.
- خشم و عصبانیت کمتری نسبت به والدین خود دارند.
- با دوستان خود بهتر کنار می‌آیند.
- روابط دوستانه قوی‌تری دارند.
- روابط بهتری با خواهرها و برادرهای خود دارند.
- قادرند مشکلات پیش آمده را با دوستان خود حل کنند.
- عزت نفس بالاتری دارند.
- می‌دانند که بیشتر مشکلات راه حل دارد.
- اعتماد دارند که اتفاقات خوبی در راه است.
- به کسانی که دوست‌شان دارند اعتماد می‌کنند.
- می‌دانند چگونه نسبت به افراد دور و برشان مهربانی کنند.

شاید از همه مهم‌تر، دلبستگی ایمن در اولین ارتباط والد فرزندی پایه و اساس رابطه خوب در طول زندگی را تشکیل می‌دهد. و ما اکنون بدون هیچ تردیدی می‌دانیم رابطه، موتور محرک و رضایت و موفقیت در تمام حوزه‌های زندگی است. تحقیقات نشان داده است روابط اجتماعی سبب ارتقا و رشد سلامت جسمی و روحی می‌شود و حتی خطر مرگ را کاهش می‌دهد: در مطالعات بسیاری از کشورها، تحلیل‌ها بارها و بارها نشان داده است که هر چقدر افراد بیشتر درگیر ارتباطات اجتماعی شوند، احتمال مرگ زودرس آنها کاهش پیدا می‌کند. در حقیقت احتمال مرگ افراد منزوی دو برابر احتمال مرگ افراد اجتماعی است.

به نظر می‌رسد جوامع غربی با انتشار کتاب‌ها و رسانه‌هایی که در مورد موضوعاتی از قبیل اهمیت آسیب‌پذیری بحث می‌کنند و از استقبال فراوانی برخوردار شده، در حال تغییر به سمت درک و اهمیت «همراه بودن» هستند. ما به این نتیجه نزدیک می‌شویم که روابط فقط «تکمیل‌کننده» نیستند. کسانی که به بهترین نحو با همکاران خود کنار می‌آیند اغلب ارتقا کاری

زودتری می‌گیرند که صرفاً به‌خاطر اتحاد هوشمندانه‌ای که تشکیل داده‌اند نیست، آنها اغلب سازنده‌ترین افراد هستند. اگر چه ما می‌دانیم که پلکیدن و سواس‌گونه اطراف فرزندان مفید نیست، اما به این باور رسیده‌ایم که آرام کردن مداوم نوزادان به معنای پلکیدن دور آنها نیست و زندگی آنها را خراب نمی‌کند. رابطه‌ای که بوجود می‌آید سبب تقویت و حتی معنادهی به زندگی ما می‌شود. زیرا در هر «همراه بودن» که ایجاد می‌کنیم ما چیزی بیشتر از آنچه در تنهایی بودیم می‌شویم.

«من به خودم اطمینان دادم که او همیشه مدبر، مقاوم و با اعتماد به نفس است. دو روز بعد او سرشار از خوشحالی به دلیل موفقیت هایی که در کاوش جهان پیدا کرده بود به من زنگ زد. به او گفتم «در ماجراجویی های موفق باشی.» می دانستم این جمله دقیقاً آن چیزی است که او دوست دارد بشنود. من قادر بودم با علم به این که او تمام ابزار، عشق، دلبستگی و منابع حاصل از سال ها تجربه دلبستگی ایمن را داراست او را از دور حمایت کنم. به دلیل دلبستگی ایمن بود که او قادر بود بیشتر و دورتر را کاوش کند.»

— هایدی س. رویال، آلبو کویکو، نیومکزیکو پس از آن که پسر ۲۳ ساله اش به تنهایی به سفر خارج از کشور رفت.

دلبستگی: بسیار اهمیت دارد

به طور شهودی شما به اهمیت «همراهی» واقف هستید. داشتن اعتماد و احساس امنیت با دیگران می تواند روابط را دگرگون کند، یعنی عمیق کردن یک رابطه دوستانه زمانی که یک راز شرم آور از دوران کودکی خود را فاش می کنید، تحکیم یک رابطه صمیمی هنگامی که می خواهید بر ترس از پیشنهاد ازدواج غلبه کنید، ایجاد دوستی و احترام متقابل هنگامی که درخواست ارتقای دارید که سزاوار آن هستید. حتی مهم ترین دستاوردها از قبیل طراحی بهترین نقاشی، نوآوری بسیار بزرگ در کار، نوشتن یک سخنرانی عالی - که به نظر نمی رسد با مشارکت دیگران باشد، همه و همه با دلبستگی ایمن امکان پذیر می شود. وقتی ما به سعه صدر و پذیرش دیگران اعتماد می کنیم خلاقیت، شایستگی، ریسک پذیری عاقلانه و تفکر روشن در سر راه ما قرار می گیرد؛ زیرا انتظار داریم پیشنهاداتمان در یک محیط امن مورد استقبال واقع شود و وقتی آنها چنین رفتار می کنند و ما موفق می شویم، اهمیت دلبستگی با تقسیم شادی با دیگران تقویت می شود.

دلبستگی ایمن مانند یک خرس عروسکی مجازی است. وقتی به خوبی و حسن نیت من، تو و ما اعتماد و اطمینان داشته باشی، شما آن اعتماد و حسن نیت را در عبور از گذرگاه های مهم زندگی با خود حمل می کنید. در حقیقت ما بزرگسالان عمدتاً روند زندگی خود را بر اساس چگونگی روابط خود می سنجیم. اگر روابط ما خوب پیش برود، زندگی خوب پیش می رود. وقتی در زندگی عشق وجود دارد، عملکرد خوبی داریم.

دلبستگی یعنی بدانید کسی پشت سر شما و حامی شماست و دانستن این که کسی هوای شما را دارد، جهانی از امکانات را به سوی شما می گشاید.

اگر تأثیرات سودمند دلبستگی ایمن را تجربه کرده باشید، تعجب نخواهید کرد که عدم دلبستگی

ایمن می‌تواند مخرب باشد. از قرن ۱۳ میلادی، امپراتور روم فردریک دوم تصمیم گرفت آزمایشی انجام دهد تا ببیند در صورتی که مراقبان و اطرافیان، کودکان تازه متولد شده را در مواجهه با زبان و کلام قرار ندهند آیا آنها زبان آدم و حوا را فرا می‌گیرند یا نه. او به گروهی از مراقبان اولیه فرمان داد با یک گروه از نوزادان نه با زبان گفتار و نه با زبان اشاره صحبت نکنند و نتیجه این شد که همه آنها پژمرده و خموده شدند. هفتصد سال بعد همان انجمن هشدار نگران‌کننده مبنی بر مرگ و میر ۳۰ درصدی کودکان در نوانخانه‌ها در طی دهه‌های ۱۹۳۰ و ۱۹۴۰ داد. نیازهای ظاهری آنها از قبیل غذا، سرپناه و لباس فراهم شده بود. بسیاری نتوانستند بدون دل‌بستگی به یک مراقب اولیه زنده بمانند.

با این نوع شواهد چگونه امکان داشت این همه مدت طول بکشد تا ارزش و اهمیت دل‌بستگی مشخص شود؟ این قبیل کارها زمان‌بر است و مانند اکثر موارد، پذیرش یک نظریه جدید اغلب به معنای جایگزین کردن آن با نظریه‌های دیگری است که ریشه‌دار شده است. دو مکتب فکری مهم در رابطه با رشد کودک در طی اوایل قرن بیستم نظریه روانکاوی فروید و نظریه‌های رفتارگرایی جان بی. واتسون و سپس بی. اف. اسکینر و دیگران بود:

- فروید به این نتیجه رسید که مشکلات روان‌شناختی که او در بیماران خود مشاهده می‌کرد ممکن است ریشه در افکار ناخودآگاه داشته باشد، فرایندی که در دوران نوزادی شروع به فعالیت کرده و تأثیرات خود را تا زمانی که کودک به بلوغ می‌رسد ادامه می‌دهد. این فرایندها نحوه تعامل کودک با والدین و آنچه را که کودک علاوه بر غذا و سایر مراقبت‌ها بدان نیاز دارد، نشان می‌دهد. این نظریه‌ها توجه برخی از روان‌شناسان رشد و روان‌کاوانی که در حال درمان بزرگسالان بودند را روی مفاهیم ناشناخته‌ای در مورد ذهن ناهوشیار جلب کرد که با افرادی که در دنیای واقعی زندگی می‌کردند هم‌خوانی نداشت.
- در اردوگاه دیگری رفتارگرایان ساکن بودند که اعتقاد داشتند نوزادان هنگامی که لبخند خاص خود را فقط به مادر خود اختصاص می‌دادند فقط یک چیز در ذهن داشتند و هنگامی که مادر از کنارشان می‌رفت حتی با وجود مراقبان مشتاق و علاقه‌مند آنقدر گریه می‌کردند تا به‌طور معجزه‌آسایی در آغوش مادر جای بگیرند و این پاداش آنها بود: اگر آنها لبخند می‌زدند، مادر خوشحال به نظر می‌رسید و نزدیک‌تر می‌آمد و اگر گریه می‌کردند مادر اغلب باز می‌گشت. تا آنجا که به واتسون مربوط می‌شد نوزادان به سمت نزدیکی با مادر می‌رفتند تا حضور مادر را در کنار خود حس کنند و او بتواند غذا، گرما و پوشک مورد نیاز آنها را تأمین کند. امروزه تعداد افراد اندکی هستند که منکر پاسخ و واکنش ما انسان‌ها به پاداش‌ها می‌شوند. اشکال طرفداری زیاد از این مدل اولیه رفتارگرایی این بود که واتسون به مادران توصیه می‌کرد بیش از حد از فرزندانشان مراقبت نکنند، در غیر این صورت کودکان با این انتظار بزرگ می‌شوند که

جهان هم بایستی با آنان به همین نحو برخورد کند و همین باعث ناتوانی آنها می‌شود.

ندای عقل را وارد کنید: روان‌شناس انگلیسی جان بالبی. پس از جنگ جهانی دوم بود که بالبی در تحقیقی برای سازمان بهداشت جهانی شرکت کرد که شامل حمایت و پناه دادن به کودکان بی‌سرپرست و کودکان بیمارستانی پس از جنگ می‌شد. تمام کودکان مراقبت‌های بهینه دریافت می‌کردند، خوب تغذیه می‌شدند لباس مناسب و رختخواب‌های گرم‌ونرم داشتند و تحت مراقبت‌های بهداشتی منظم بودند. تنها چیزی که فاقد آن بودند پدر و مادر بود. این کودکان نیز مانند کودکان دهه‌های قبل، از عدم تجربه راحتی، عشق و صمیمیت با مراقب اولیه رنج می‌بردند. به همین ترتیب در دهه ۱۹۵۰ بالبی و همکارش جان رابرتسون از کودک ۲ ساله‌ای که در بیمارستان بستری شده بود فیلم‌برداری کردند و در طی این مدت هر روز به کودک اجازه داده می‌شد فقط نیم ساعت والدینش را ببیند. این دختر کوچک با نشاط و سرزنده به مرور پژمرده و محزون شد.

مشاهدات بالبی سبب تغییر در قوانین ملاقات در بیمارستان‌ها شد و از همان زمان شروع به انجام مراقبت‌های حرفه‌ای از کودکان کردند. تلاش‌های آنها به سؤال ارزشمندی که می‌بایست از آغاز نسل بشر پرسیده می‌شد پاسخ داد: در جایی که تمام نیازهای ضروری رشد کودک برآورده می‌شود چرا نبود مادر یا مراقبان اولیه آنقدر اهمیت دارد؟

همان‌طور که معمولاً در مورد پیشرفت‌های علمی اتفاق می‌افتد، پاسخ‌ها از نتیجه شواهدی از زمینه‌های مختلف مطالعاتی بدست آمد که در کادر صفحات ۳۳ و ۳۴ خلاصه شده است.

همان‌طور که بالبی حدس می‌زد، نوزادان به دلیل غریزه تکاملی شدیدی که برای زنده ماندن گونه‌ها طراحی شده، به مراقبان اولیه دلبستگی پیدا می‌کنند. گفته می‌شود که **حرف راست را باید از زبان نوزادان شنید:** در سطح غیرکلامی، نوزادان ممکن است خیلی بیشتر از ما بزرگسالان در مورد دلبستگی بدانند و به همین دلیل است که با چنان عزمی آن را دنبال می‌کنند. بالبی و اینزورث قبلاً شواهد زیادی جمع کرده بودند که عدم دلبستگی در سال‌های اولیه زندگی می‌تواند مضر باشد، بنابراین آنها در نیمه دوم قرن بیستم خود را وقف مطالعه در مورد آن کردند. آنها سه زیرمجموعه را که در زیر چتر دلبستگی قرار می‌گرفت، شناسایی کردند:

- **مراقبت‌جویی:** غریزه نزدیک ماندن به فردی که می‌تواند آرامش‌بخش، مراقبت‌کننده و سامان‌دهنده احساس فرد باشد.
- **کاوش:** غریزه رفتار کنجکاوانه و یادگیری یک مهارت
- **مراقبت:** غریزه مراقبت و پیوندجویی با نوزاد

همان‌طور که در فصل ۳ مشاهده خواهید کرد، این سه غریزه چشم‌اندازی برای دایره امنیت

طراحی می‌کنند. این غرایز توضیح می‌دهند چرا نوزادان برای بقا، رشد، تبدیل شدن به یک بزرگسال سالم و برای داشتن روابط موفق نیاز به دلبستگی ایمن دارند. عجیب است که امروزه می‌بینیم بسیاری از افراد هنوز هم در تربیت کودک بر رفتار تمرکز می‌کنند، شاید به این دلیل که رفتار قابل مشاهده است و اگر بتوانیم آن را تغییر دهیم، هر مشکلی که ایجاد شده را برطرف خواهیم کرد. با این حال، رفتار صرفاً بیانگر نیازهای کودک نیست. رفتار یک پیام است، پیامی دربارهٔ نیازهای دلبستگی که از دید معمول پنهان است.

پنهان از دید معمول: چرا مدیریت رفتار کافی نیست

بیاید با هم رو راست باشیم. به عنوان والدین یا والدین آینده، نگرانی‌های ما بسیار فوری‌تر از افزایش گونهٔ بشری در آیندهٔ غیرقابل تصور است. ما همه توانایی‌های زیادی داریم و تلاش می‌کنیم اطمینان حاصل کنیم رشد سالم فرزندان ما به اندازهٔ کافی بهینه است. به همین دلیل است که بسیاری از مراقبان و سرپرستان کودک بر مدیریت رفتار آنها تکیه می‌کنند تا کودکان بهترین احساس را داشته باشند، بهترین تلاش خود را انجام می‌دهند و سعی می‌کنند تا بهترین خود باشند. همان‌طور که گفتیم پاداش در تربیت کودک جایگاه خود را دارد.

گسترش نظریهٔ دلبستگی

بالبی حدس می‌زند اگر کودکان با وجود فراهم شدن تمام نیازها و ضروریات زندگی هنوز هم کامیاب نباشند، احتمالاً انگیزهٔ عمیق‌تری در کار است. آیا انگیزهٔ تکاملی پشت آن است؟ آیا چیزی فراتر از آنچه والدین برای فرزندان‌شان فراهم می‌کنند برای حفظ گونه‌ها ضروری است؟

پاسخ مطالعات روی حیوانات مثبت بود. کنزاد لورنس، متخصص پیشگام در مطالعهٔ رفتار حیوانات، متوجه شد از طریق پدیده‌ای به نام «نقش‌پذیری»، جوجه‌غازها هر حیوان یا شیئی را که برای اولین بار می‌دیدند، دنبال می‌کردند. سپس هری هارلو روان‌شناس، پیوند بین مادر و کودک را از طریق مطالعهٔ رفتار بچه میمون‌ها کشف کرد. ابتدا متوجه شد که میمون‌هایی که در انزوا و دور از دیگر میمون‌ها در آزمایشگاه بزرگ می‌شوند، منزوی می‌شوند و نمی‌توانند به‌طور طبیعی با میمون‌های دیگر معاشرت داشته باشند. دوم، وقتی که به میمون‌های نوزاد اجازه می‌دادند بین میمون سیمی که به آنها غذا می‌داد و میمون پارچه‌ای که غذا نمی‌داد یکی را انتخاب کنند، نوزادان اکثراً میمون‌هایی را انتخاب می‌کردند که بیشتر شبیه به مو و خز بدن مادرشان بود، هر چند که هیچ غذایی نمی‌داد. یک بار دیگر این جانشینان مادر به آنها معرفی شدند، آنها باز هم به همان