

فرزند پروری مبتنی بر دلبستگی ایمن

تقویت دلبستگی، تاب آوری هیجانی و آزادی کاوش

در کودکان از طریق فرزند پروری 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	۲۳
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	۱۳۰
۶: رفتار راهی برای برقراری ارتباط سرنخ های سالم و سرنخ های فریبنده	۱۶۳
بخش ۲: ایجاد و حفظ دایره امنیت چگونه می توان به اندازه کافی بزرگ تر، قوی تر، دانای تر و مهربان بود	۱۹۷
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



همه چیز در مورد دایره 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 مربیان 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 به‌عنوان 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 هیجان‌ها» 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 شکل‌دهی به فردیت او بسیار حیاتی است.

تا اواسط قرن بیستم قانون 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 باز گردند. 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 شفیره 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 اعتماد به نفس، همدلی، شفقت، تاب‌آوری، توانایی تنظیم هیجان، حفظ سلامت جسمانی در پیگیری کارها و اداره زندگی.

شاید از همه مهم‌تر، دلبستگی ایمن در اولین ارتباط والد فرزند 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 موفقیت‌هایی که در کاوش جهان پیدا کرده بود به من زنگ زد. به او گفتم «در ماجراجویی‌هایت موفق باشی.» می‌دانستم 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 سال‌ها 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 ساله‌اش به تنهایی به سفر خارج از کشور رفت.

دلبستگی: بسیار اهمیت دارد

به‌طور شهودی شما به اهمیت «همراهی» واقف هستید. داشتن اعتماد و احساس امنیت با دیگران می‌تواند روابط را دگرگون کند، یعنی عمیق کردن یک رابطه دوستانه زمانی که یک راز شرم‌آور از دوران کودکی خود را فاش می‌کنید، تحکیم یک رابطه صمیمی هنگامی که می‌خواهید بر ترس از پیشنهاد ازدواج غلبه کنید، ایجاد دوستی و احترام متقابل هنگامی که درخواست ارتقای دارید که سزاوار آن هستید. حتی مهم‌ترین دستاوردها از قبیل طراحی بهترین نقاشی، نوآوری بسیار بزرگ در کار، نوشتن یک سخنرانی عالی - که به نظر نمی‌رسد با مشارکت دیگران باشد، همه و همه با دلبستگی ایمن امکان‌پذیر می‌شود. وقتی ما به سعه صدر و پذیرش دیگران اعتماد می‌کنیم خلاقیت، شایستگی، ریسک‌پذیری عاقلانه و تفکر روشن در سر راه ما قرار می‌گیرد؛ زیرا انتظار داریم پیشنهاداتمان در یک محیط امن مورد استقبال واقع شود و وقتی آنها چنین رفتار می‌کنند و ما موفق می‌شویم، اهمیت دلبستگی با تقسیم شادی با دیگران تقویت می‌شود.

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 گذرگاه‌های مهم زندگی با خود حمل می‌کنید. در حقیقت ما بزرگسالان عمدتاً روند زندگی خود را بر اساس چگونگی روابط خود می‌سنجیم. اگر روابط ما خوب پیش برود، زندگی خوب پیش می‌رود. 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 می‌گشاید.

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