

فرند پروری بدون شرط

الفی کوهن



مترجم: رسول ابراهیمی

سرشناسه کتاب	
هرگونه کپی برداری از این کتاب به هر شکل ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.	
نام کتاب	فرزندپروری بدون شرط
عنوان انگلیسی	Unconditional Parenting
نویسنده	الفی کوهن
مترجم	رسول ابراهیمی
موضوع	تربیتی
نوبت چاپ	الکترونیکی

4	مقدمه
18	فصل اول : تربیت مشروط
41	فصل دوم : مهرورزی و دریغ کردن آن
71	فصل سوم : کنترل بیش از حد
97	فصل چهارم : تنبیه‌های آسیب‌زننده
110	فصل پنجم : تحت فشار برای موفقیت
142	فصل ششم : چه چیزی جلوی ما را می‌گیرد؟
173	فصل هفتم : اصول فرزندپروری بی‌قید و شرط
202	فصل هشتم : عشق بی‌قید و شرط
240	فصل نهم : انتخاب برای کودکان
272	فصل دهم : از نگاه کودک

مقدمه

من حتی قبل از اینکه خودم بچه داشته باشم، می دانستم که پدر و مادر بودن در کنار خوشی‌هایش، سختی هم دارد. ولی راستش را بخواهید، واقعاً نمی دانستم چقدر سخت است. نمی دانستم آدم تا چه اندازه می تواند خسته شود، یا چقدر می تواند حس کند که هیچ چیز بلد نیست. نمی دانستم هر بار که از دست بچه‌ام کلافه می شوم و کاسه‌ی صبرم لبریز می شود، چطور باید دوباره خودم را آرام کنم و با او صبور باشم.

اصلاً به فکر هم نمی رسید که بچه‌ها گاهی سر چیزهای خیلی کوچک، مثلاً اینکه شکل ماکارونی شامشان آن چیزی نیست که دوست دارند، آن قدر بلند و بد داد و بیداد راه بیندازند که همسایه‌ها فکر کنند داریم آزارشان می دهیم و آماده شوند به مراکز بهزیستی زنگ بزنند.

نمی دانستم آن تمرین‌های نفس عمیق که در کلاس‌های آمادگی برای زایمان به مادرها یاد می دهند، تا مدت‌ها بعد از به دنیا آمدن بچه، واقعاً فایده‌ای ندارند و به کار نمی آیند.

نمی توانستم پیش‌بینی کنم که چقدر دلم آرام می گیرد وقتی می فهمم بچه‌های دیگران هم مشکلات مشابهی دارند و رفتارهایشان شبیه بچه‌های من است. و حتی از آن هم بهتر و آرامش‌بخش‌تر این است که بفهمی پدر و مادرهای دیگر

هم لحظه‌های سختی دارند که در آن از دست فرزند خودشان عصبانی می‌شوند، یا از خودشان می‌پرسند آیا این همه زحمت کشیدن اصلاً فایده‌ای دارد، یا فکرهای ناگفتنی دیگری به سرشان می‌زند.

خلاصه کلام اینکه، بچه بزرگ کردن کار آدم‌های ضعیف و بی‌حوصله نیست. همسر می‌گوید بچه‌داری مثل یک امتحان سخت است که می‌خواهند ظرفیت تو را در مقابل بی‌نظمی و اتفاق‌های پیش‌بینی‌نشده بسنجند؛ امتحانی که نمی‌توانی برایش از قبل درس بخوانی و نتیجه‌اش هم همیشه معلوم نیست که خوب باشد. دیگر کارهای سخت مثل ساختن موشک یا جراحی مغز را فراموش کنید؛ از این به بعد وقتی می‌خواهیم بگوییم کاری آن قدرها هم سخت نیست، باید بگوییم: ای بابا، این که بچه‌داری نیست...

یکی از نتایج این سختی این است که ممکن است وسوسه شویم تمام انرژی خود را روی این بگذاریم که جلوی مقاومت بچه‌ها بایستیم و آنها را مجبور کنیم هر کاری که ما می‌گوییم انجام دهند. اگر حواسمان را جمع نکنیم، این کار می‌تواند به هدف اصلی ما در زندگی تبدیل شود. آن وقت ممکن است ما هم مثل تمام کسانی شویم که برایشان مهم است بچه‌ها فقط آرام و حرف‌گوش‌کن باشند و اطاعت کردن بچه‌ها در کوتاه‌مدت را از هر چیز دیگری بالاتر می‌دانند.

چند سال پیش، در یک سفر کاری، در هواپیمایی نشسته بودم که تازه روی زمین فرود آمده و به سمت جایگاهش می‌رفت. به محض اینکه صدای زنگ

مخصوص اعلام کرد که می‌توانیم از جایمان بلند شویم و کیف‌هایمان را برداریم، یکی از مسافرها به سمت صندلی جلویی خم شد و به پدر و مادر پسر بچه‌ای که آنجا نشسته بود، تیریک گفت. آن مسافر با هیجان گفت: بچه‌تان در تمام طول پرواز خیلی خوب بود!

یک لحظه به کلمه‌ی کلیدی در آن جمله فکر کنید. خوب صفتی است که معمولاً بار معنایی اخلاقی دارد. می‌تواند به معنی بااخلاق، شریف یا دلسوز باشد. با این حال، وقتی صحبت از بچه‌ها می‌شود، این کلمه به همان اندازه ممکن است معنایی جز ساکت یا شاید برای من دردسر درست نکردن نداشته باشد. با شنیدن آن حرف در هواپیما، یک لحظه انگار چیزی در ذهنم جرقه زد. فهمیدم که این چیزی است که بسیاری از مردم در جامعه ما بیشتر از هر چیزی از بچه‌ها می‌خواهند: نه اینکه مهربان، خلاق یا کنجکاو باشند، بلکه فقط خوش‌رفتار باشند. یک بچه خوب از نوزادی تا نوجوانی کسی است که برای ما بزرگ‌ترها دردسر زیادی درست نکند.

در طی چند نسل گذشته، روش‌هایی که برای رسیدن به این هدف استفاده می‌کنیم، شاید تغییر کرده باشد. در گذشته که بچه‌ها را معمولاً به شدت کتک می‌زدند، اکنون ممکن است برای تنبیه، آنها را برای مدتی در اتاقشان تنها بگذارند یا شاید وقتی از ما اطاعت می‌کنند، به آنها جایزه بدهند. اما نباید این ابزارهای جدید را با اهداف جدید اشتباه بگیریم. هدف همچنان کنترل کردن

بچه است، حتی اگر با روش‌های مدرن‌تری به آن برسیم. این به این دلیل نیست که ما به بچه‌هایمان اهمیت نمی‌دهیم. بیشتر به این دلیل است که آن‌قدر درگیر فشارهای بی‌شمار زندگی روزمره شده‌ایم، کارهایی مثل خواباندن و بیدار کردن بچه‌ها، حمام بردن یا سوار ماشین کردنشان، که دیگر فرصت نمی‌کنیم یک قدم به عقب برداریم و کاری را که انجام می‌دهیم ارزیابی کنیم.

یک مشکل در تلاش صرف برای وادار کردن بچه‌ها به انجام کاری که می‌گوییم این است که این کار ممکن است با اهداف دیگر و بزرگ‌تر ما برای آنها در تضاد باشد. امروز بعدازظهر، شاید نگرانی اصلی شما برای پسران این باشد که در سوپرمارکت سر و صدا نکند و این واقعیت را بپذیرد که قرار نیست یک جعبه بزرگ و رنگارنگ آب‌نبات که شبیه جعبه غلات صبحانه است را برایش بخرید. اما ارزش دارد کمی عمیق‌تر به این موضوع فکر کنید. در کارگاه‌هایی که برای والدین برگزار می‌کنم، دوست دارم با این سؤال شروع کنم: اهداف بلندمدت شما برای فرزندانتان چیست؟ چه کلمه یا عبارتی برای توصیف آنچه دوست دارید در بزرگسالی به آن تبدیل شوند، به ذهنتان می‌رسد؟

لحظه‌ای فکر کنید که شما به این سؤال چگونه پاسخ می‌دهید. وقتی از گروه‌های والدین می‌خواهم مهم‌ترین اهداف بلندمدتی را که برای بچه‌هایشان دارند بیان کنند، پاسخ‌های بسیار مشابهی در سراسر کشور می‌شنوم. لیستی که توسط یکی از مخاطبان تهیه شد، یک نمونه بود: این والدین گفتند که

می‌خواهند فرزندانشان شاد، متعادل، مستقل، خودشکوفای، سازنده، خودکفا، مسئولیت‌پذیر، کارآمد، مهربان، باملاحظه، دوست‌داشتنی، کنجکاو و بااعتمادبه‌نفس باشند.

نکته جالب در مورد این مجموعه از صفت‌ها و نکته مفید در مورد فکر کردن به این سؤال این است که ما را به چالش می‌کشد تا بپرسیم آیا کاری که انجام می‌دهیم با آنچه واقعاً می‌خواهیم سازگار است یا خیر. آیا شیوه‌های روزمره من به فرزندانم کمک می‌کند تا به آن نوع افرادی که دوست دارم تبدیل شوند؟ آیا حرف‌هایی که همین الان در سوپرمارکت به فرزندم زدم، به نوعی به شاد، متعادل، مستقل و خودشکوفای شدن او کمک می‌کند؟ یا ممکن است (که از آن می‌ترسم) روشی که من معمولاً با چنین موقعیت‌هایی برخورد می‌کنم، این نتایج خوب را کمتر ممکن کند؟ اگر چنین است، به جای آن باید چه کار کنم؟

اگر تصور اینکه فرزندانمان سال‌ها بعد چگونه خواهند شد، برایتان بیش از حد سخت است، به این فکر کنید که امروز چه چیزی برایتان واقعاً اهمیت دارد. خود را در یک جشن تولد یا در راهروی مدرسه فرزندان تصور کنید. آن طرف‌تر دو والد دیگر هستند که نمی‌دانند شما آنجا هستید. می‌شنوید که دارند درباره... فرزند شما صحبت می‌کنند! از بین تمام چیزهایی که ممکن است بگویند، چه چیزی بیشترین لذت را به شما می‌دهد؟ باز هم، لحظه‌ای درنگ کنید تا به کلمه یا جمله‌ای فکر کنید که از شنیدنش بسیار خوشحال می‌شوید.

حدس من و امید من این است که آن جمله این نخواهد بود: پسر، این بچه هر چی بهش میگی گوش میده و صداش هم در نیامد. بنابراین، سؤال حیاتی این است که آیا ما گاهی طوری رفتار می‌کنیم که انگار این چیزی است که بیشترین اهمیت را برایمان دارد.

حدود بیست و پنج سال پیش، یک روانشناس اجتماعی به نام الیزابت کیگن، تعداد زیادی از کتاب‌های جدید فرزندپروری آن زمان را بررسی کرد و به این نتیجه رسید که آنها عمدتاً حق ویژه والدین را بدون چون و چرا قبول دارند و توجه جدی و کمی به نیازها، احساسات یا رشد کودک دارند. او اضافه کرد، به نظر می‌رسد فرض غالب این است که خواسته‌های والدین به طور خودکار درست است و بنابراین تنها سؤالی که برای بحث باز است این است که دقیقاً چگونه می‌توان بچه‌ها را وادار کرد هر کاری که به آنها گفته می‌شود انجام دهند.

متأسفانه، از آن زمان تغییر چندانی نکرده است. هر ساله بیش از صد کتاب فرزندپروری در ایالات متحده منتشر می‌شود، همراه با مقالات بی‌شمار در مجلات والدین، و بیشتر آنها پر از توصیه‌هایی در مورد چگونگی وادار کردن کودکان به پیروی از انتظارات ما، چگونگی رفتار درست آنها، و چگونگی تربیت آنها به گونه‌ای است که گویی حیوانات خانگی هستند. بسیاری از این راهنماها همچنین حرف‌های انگیزشی در مورد لزوم ایستادگی در برابر بچه‌ها و اعمال

قدرت ما ارائه می‌دهند در برخی موارد به صراحت هرگونه تردیدی را که ممکن است در مورد انجام این کار داشته باشیم، نادیده می‌گیرند. این رویکرد حتی در عناوین کتاب‌های اخیراً منتشر شده نیز منعکس شده است: از تنبیه کردن نترسید؛ والدین مسئول؛ والدین کنترل‌گر؛ مسئولیت را به دست بگیرید؛ بازگشت به کنترل؛ تنبیه کودک پیش‌دبستانی خود و احساس خوب در مورد آن؛ چون من مامانم، دلیلش همین‌ها؛ قانون گذاشتن؛ فرزندپروری بدون احساس گناه؛ جواب نه است؛ و غیره.

برخی از این کتاب‌ها با حالت تدافعی از ارزش‌ها و روش‌های قدیمی دفاع می‌کنند (مثلاً وقتی پدرت به خانه بیاید، حسابی کتک می‌خوری)، در حالی که برخی دیگر از تکنیک‌های جدید حمایت می‌کنند. اما در هیچ‌کدام از این موارد، ما را تحت فشار قرار نمی‌دهند تا مطمئن شویم آنچه از کودکان می‌خواهیم منطقی است یا به نفع آنهاست.

همچنین درست است، همانطور که ممکن است متوجه شده باشید، بسیاری از این کتاب‌ها پیشنهادهای ارائه می‌دهند که، بگذارید بگوییم، چندان مفید از آب در نمی‌آیند، حتی اگر گاهی اوقات با گفتگوهای کم‌دی و غیرواقعی والدین و فرزند همراه باشند که برای نشان دادن کارایی آنها در نظر گرفته شده‌اند. اما در حالی که خواندن تکنیک‌هایی که بی‌اثر از آب در می‌آیند می‌تواند ناامیدکننده باشد، بسیار خطرناک‌تر است وقتی کتاب‌ها حتی زحمت نمی‌کشند بپرسند: