



اراهنمای تبدیل شدن به پدر و مادری که می خواهید باشید |

فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
بخش ۱: اصول فرزندپروری دکتر بکی.....	۱۵
فصل ۱: باطن خوب.....	۱۷
فصل ۲: هر دو مورد درست هستند.....	۲۷
فصل ۳: وظیفه‌تان را بشناسید.....	۴۰
فصل ۴: سال‌های اولیه مهم هستند.....	۵۱
فصل ۵: خیلی دیر نشده است.....	۶۲
فصل ۶: تاب‌آوری < شادکامی.....	۷۲
فصل ۷: رفتار یک روزنه است.....	۸۱
فصل ۸: شرم را کاهش و ارتباط را افزایش دهید.....	۹۵
فصل ۹: حقیقت را بگویید.....	۱۰۵
فصل ۱۰: مراقبت از خود.....	۱۱۵
بخش ۲: ایجاد ارتباط و رسیدگی به رفتارها.....	۱۲۷
فصل ۱۱: ایجاد سرمایه ارتباطی.....	۱۲۹
فصل ۱۲: گوش نکردن.....	۱۵۲
فصل ۱۳: قشقرق‌های هیجانی.....	۱۶۱
فصل ۱۴: قشقرق‌های پرخاشگرانه (کتک زدن، گاز گرفتن، پرت کردن).....	۱۶۸
فصل ۱۵: رقابت خواهر و برادری.....	۱۷۹
فصل ۱۶: بی‌ادبی و سرکشی.....	۱۹۰
فصل ۱۷: نالیدن.....	۱۹۸
فصل ۱۸: دروغ‌گویی.....	۲۰۵
فصل ۱۹: ترس‌ها و اضطراب.....	۲۱۴
فصل ۲۰: تردید و خجالت.....	۲۲۲
فصل ۲۱: تحمل نکردن ناامیدی.....	۲۳۰
فصل ۲۲: غذا و عادت‌های غذایی.....	۲۳۹

۲۴۸	فصل ۲۳: رضایت
۲۵۶	فصل ۲۴: اشک‌ها
۲۶۲	فصل ۲۵: ایجاد اعتماد به نفس
۲۷۰	فصل ۲۶: کمال‌گرایی
۲۷۸	فصل ۲۷: اضطراب جدایی
۲۸۵	فصل ۲۸: خواب
۲۹۶	فصل ۲۹: کودکانی که دوست ندارند دربارهٔ احساسات صحبت کنند (کودکان با احساسات عمیق)
۳۰۷	جمع‌بندی
۳۱۱	تقدیرات
۳۱۶	منابع
۳۱۷	واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی
۳۱۸	واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی
۳۱۹	دربارهٔ نویسنده
۳۲۰	QR Code

مقدمه

«دکتر بکی، کودک پنج‌ساله من در مرحله‌ای است که با خواهرش بدرفتاری می‌کند، به ما بی‌ادبی می‌کند و در مدرسه مشکل درست می‌کند. ما کاملاً احساس گرفتاری می‌کنیم. می‌توانید کمک کنید؟»

«دکتر بکی، چرا کودک من که توالت رفتن را یاد گرفته بود ناگهان در کل خانه ادرار می‌کند؟ ما سعی کرده‌ایم از پاداش و تنبیه استفاده کنیم ولی هیچ‌چیز تغییر نمی‌کند. می‌توانید کمک کنید؟»

«دکتر بکی، فرزند دوازده‌ساله من اصلاً به من گوش نمی‌کند! این کار او آزاردهنده است. می‌توانید کمک کنید؟»

بله. من می‌توانم کمک کنم. ما می‌توانیم این مشکل را حل و فصل کنیم.

من در جایگاه یک روان‌شناس بالینی با مطب شخصی با سابقه، با والدینی کار می‌کنم که از من جویای حل مسئله در موقعیت‌های دشواری هستند که باعث احساس درماندگی، فرسودگی و ناامیدی‌شان می‌شوند. اگرچه این موقعیت‌ها در ظاهر منحصر به فرد هستند-کودک پنج‌ساله حاضر جواب، پسرفت کودک نوپایی که توالت رفتن را یاد گرفته بود، پیش‌نوجوان سرکش ولی خواسته اصلی آنها یکی است: همه والدین می‌خواهند عملکرد بهتری داشته باشند. در اصل بارها به من گفته می‌شود: «من می‌دانم که می‌خواهم چه جور والدی باشم. نمی‌دانم چطور به آن برسم. لطفاً به من کمک کنید که این فاصله را برطرف کنم.»

من و والدین در طی جلسات مان، با واکاوی یک رفتار مشکل‌ساز شروع می‌کنیم. رفتار سرنخ آن چیزی است که کودک-و اغلب کل نظام خانواده-با آن درگیر است. وقتی رفتارها را بررسی می‌کنیم، کودک را بهتر می‌شناسیم، می‌فهمیم که او به چه چیزی نیاز دارد و چه مهارت‌هایی ندارد، محرک‌ها و زمینه‌های رشدی والدین را

کشف می‌کنیم و از سؤال «فرزندم چه مشکلی دارد و آیا شما می‌توانید آن را برطرف کنید؟» به سؤال «فرزندم با چه چیزی مشکل دارد و نقش من برای کمک به او چیست؟» تغییر موضع می‌دهیم. همچنین امیدواریم به سؤال «در این موقعیت چه چیزی در انتظار من است؟» نیز بپردازیم.

کار من با والدین حول این محور است که به آنها کمک کنم بدون تکیه بر راهبردهای فرزندپروری رایجی که تبلیغ می‌شوند، از موضع درماندگی و ناامیدی به موضع امیدواری، توانمندی و حتی درون‌نگری تغییر جهت دهند. شما از من نخواهید دید که در پاسخ به رفتارهای چالش‌برانگیز محرومیت، نمودارهای برجسب، تنبیه، پاداش یا نادیده گرفتن را توصیه کنم. چه توصیه‌ای می‌کنم؟ در درجه اول، درک این موضوع که رفتارها فقط نوک کوه یخ هستند و کل دنیای درونی کودک زیر این سطح قرار دارد و فقط تقاضای درک شدن دارد.

بیابید کار متفاوتی انجام دهیم

زمانی که در کلمبیا در مقطع دکتری روان‌شناسی بالینی تحصیل و در کلینیک کار می‌کردم، با بچه‌ها بازی درمانی انجام می‌دادم. در عین حال که عاشق درمان کودکان بودم، از رابطه محدودم با والدین به سرعت ناامید شدم و اغلب آرزو می‌کردم که ای کاش به جای کار مستقیم با کودک، با والدین هم کار می‌کردم و به صورت کمکی با پدر و مادر هم صحبت می‌کردم. همزمان، به مراجعان بزرگسال نیز مشاوره می‌دادم و شیفته یک ارتباط انکارنشده شدم: در ارتباط با بزرگسالان، بسیار واضح بود که در جایی از دوران کودکی اوضاع خوب پیش نرفته است؛ جایی که نیازهای کودک تأمین نشدند یا رفتارهایی که فریادی برای کمک بودند هیچ‌وقت پاسخ داده نشدند. من فهمیدم اگر آنچه بزرگسالان نیاز داشتند و هیچ‌وقت دریافت نکردند را بررسی کنم، می‌توانم از این دانش در کارم برای آگاهی دادن به کودکان و خانواده‌ها استفاده کنم.

وقتی مطب شخصی‌ام را افتتاح کردم، برای درمان یا راهنمایی والدین فقط با بزرگسالان کار می‌کردم. بعد از اینکه خودم مادر شدم، کار راهنمایی والدین را افزایش دادم؛ هم به صورت مشاوره‌های فردی و هم به صورت گروه‌های ماهانه مستمر فرزندپروری. در نهایت در یک دوره آموزشی برای درمانگران ثبت نام کردم که اذعان

می‌کرد برای تربیت و رفتار مشکل‌ساز کودکان یک رویکرد «مبتنی بر شواهد» و با «استاندارد طلایی» ارائه می‌دهد. روش‌هایی که در این دوره آموزش داده شدند منطقی و «واضح» به نظر می‌رسیدند و من با کسب اطلاعات درباره همان مداخلاتی که امروزه کارشناسان فرزندپروری به طور مرتب آنها را ترویج می‌کنند، این دوره را پشت سر گذاشتم. احساس می‌کردم برای خاموش کردن رفتار نامطلوب و تشویق رفتار جامعه‌پسندتر-در اصل، رفتاری که برای پدر و مادر سازگارانه‌تر و راحت‌تر باشد- ساز و کار کاملی یاد گرفته‌ام. تا اینکه اتفاقی برآیم رخ داد: این روش افصح به نظر می‌رسید. هر بار که صدای خودم را در حال ارائه این راهنمایی‌های «مبتنی بر شواهد» می‌شنیدم، حال‌ام به هم می‌خورد. نمی‌توانستم این سوطن آزاردهنده را از بین ببرم که این مداخله-که مطمئناً اگر کسی از آنها برای من استفاده می‌کرد احساس خوبی به من دست نمی‌داد-نمی‌تواند رویکرد درستی برای استفاده در رابطه با کودکان باشد.

بله، این ساز و کارها منطقی به نظر می‌رسیدند ولی روی ریشه‌کن کردن رفتارهای «بد» و اجبار به پیروی به بهای از دست دادن رابطه والد-فرزندی تمرکز می‌کردند. برای مثال، محرومیت‌ها برای تغییر رفتار توصیه می‌شدند... ولی این واقعیت که آنها بچه‌ها را دقیقاً در همان لحظاتی که بیشترین نیاز را به والدین‌شان دارند طرد می‌کنند، چه می‌شود؟ خُب... انسانیت... کجای این روش بود؟

من این موضوع را فهمیدم: این رویکردهای «مبتنی بر شواهد» بر اساس اصول رفتارگرایی بنا شده بودند، یک نظریه یادگیری که به جای حالات ذهنی غیر قابل مشاهده مانند احساسات و افکار و امیال، روی عملکردهای قابل مشاهده تمرکز می‌کند. رفتارگرایی شکل‌دهی رفتار را بر درک رفتار ترجیح می‌دهد. این نظریه رفتار را مسئله اصلی می‌داند، نه ابراز نیازهای اساسی برآورده نشده. به این دلیل بود که فهمیدم چرا این رویکردهای «مبتنی بر شواهد» از نظر من بسیار بد بودند؛ آنها نشانه (چیزی که در واقعیت برای کودک در حال رخ دادن بود) را با اخلال‌گری (رفتار) اشتباه گرفته بودند. در هر صورت، هدف ما شکل‌دهی رفتار نیست. هدف ما تربیت انسان است.

به محض اینکه به این آگاهی رسیدم، نتوانستم آن رویکرد را به کار ببرم. می‌دانستم که باید راهی برای کار با خانواده‌ها وجود داشته باشد تا بدون فدا کردن ارتباط بین والد و فرزند مؤثر واقع شود. پس دست به کار شدم و تمام چیزهایی که درباره

دلبستگی، ذهن آگاهی و سازوکارهای درونی خانواده می دانستم - تمام رویکردهای نظری ای که روش شخصی من را شکل داده بودند - را به کار گرفتم و این اندیشه ها را به روشی ملموس، عامه فهم و قابل درک برای کار با والدین تبدیل کردم.

مشخص است که تغییر دیدگاه فرزندپروری مان از «پیامدها» به «ارتباط» لزوماً به معنای واگذاری کنترل خانواده به فرزندان مان نیست. من در عین حال که در برابر محرومیت ها، تنبیه، پیامدها و نادیده گرفتن، مقاومت می کنم، چیزی در سبک فرزندپروری ام وجود ندارد که سهل گیرانه یا شکننده باشد. رویکرد من در عین حال که روابط مثبت، اعتماد و احترام را حفظ می کند، مرزهای محکم، اقتدار والدگری و رهبری قوی را تقویت می کند.

افکار عمیق، راهبردهای عملی (و نحوه استفاده از این کتاب)

من در کارم با بیماران اغلب می گویم که هر دو مورد درست هستند: راهبردهای عملی راه حل محور نیز می توانند باعث بهبود عمیق تر شوند. بسیاری از فلسفه های فرزندپروری والدین را مجبور به انتخاب می کنند: آنها یا می توانند به بهای از دست دادن رابطه شان رفتار کودک را بهبود بخشند یا می توانند رابطه را در اولویت قرار دهند و در عین حال یک مسیر روشن به سمت رفتار بهتر را قربانی کنند. والدین با رویکرد ارائه شده در این کتاب می توانند در ظاهر بهتر عمل کنند و در باطن احساس بهتری داشته باشند. آنها می توانند رابطه شان را با فرزندشان تقویت کنند و شاهد بهبود رفتار و همکاری باشند.

این پیام اساسی که هر دو مورد درست هستند، هسته اصلی بسیاری از مطالبی است که می خواهید بخوانید. این اطلاعات مبتنی بر نظریه و پر از راهبرد است، مبتنی بر شواهد و به طرز خلاقانه ای شهودی است و خودمراقبتی والدین و بهزیستی کودک را اولویت قرار می دهد. ممکن است مراجعی برای پیدا کردن مجموعه ای از راهبردها برای اصلاح رفتار فرزندش به دفترم مراجعه کند ولی با مطالب بسیار بیشتری آنجا را ترک کند: یعنی درک ظریفی از زیربنای رفتار کودک و مجموعه ای از ابزارها که این درک را عملی می کنند. امیدوارم شما هم پس از خواندن این کتاب به همین دیدگاه برسید. امیدوارم به خودشفقتی، خودتنظیمی و اعتماد به نفس تازه ای برسید و برای مجهز کردن فرزندان تان به این ویژگی های مهم نیز احساس آمادگی کنید.

این کتاب سرآغاز یک الگوی فرزندپروری است که به همان اندازه که به رشد کودک می‌پردازد، به رشد فردی نیز می‌پردازد. ده فصل اول شامل اصول فرزندپروری‌ای است که من در خانه با سه فرزند خودم، در دفترم با مراجعان و خانواده‌هایشان و در رسانه‌های اجتماعی با بسیاری از والدینی که سال‌ها با آنها در ارتباط بوده‌ام از آنها پیروی کرده‌ام. هدف من از این اصول افزایش بهبودی در کودکان و والدین و ارائه راهبردهای عملی برای تجربه خانوادگی آرام‌تر است و در دل این اصول این اندیشه وجود دارد که والدین با درک نیازهای هیجانی کودک نه تنها می‌توانند رفتار را بهبود بخشند، بلکه می‌توانند نحوه عملکرد و روابط کل خانواده با یکدیگر را نیز تغییر دهند.

در نیمه دوم این کتاب، ابتدا فونونی برای آنچه من *ایجاد سرمایه ارتباطی می‌نامم*، خواهید یافت. این فنون راهبردهای اثبات‌شده‌ای برای افزایش ارتباط و صمیمیت در یک رابطه والد-فرزندی هستند. مهم نیست چه مشکلی وجود دارد-حتی در صورتی که در خانه احساس بدی دارید و نمی‌توانید دلیل آن را بفهمید-برای شروع تغییر اوضاع می‌توانید یکی از این مداخلات را اجرا کنید. پس از آن، به سراغ حل مسائل رفتاری خاص دوران کودکی می‌رویم که اغلب والدین را مجبور می‌کنند که از من کمک بگیرند: همه موارد از رقابت خواهر و برادری، قشقرق‌ها و دروغ‌گویی تا اضطراب، عدم اعتماد به نفس و کم‌رویی. تمام این فنون برای تمام بچه‌ها قابل اجرا نیستند-فقط شما نیازهای فردی فرزندتان را می‌شناسید-اما این راهبردها به شما کمک خواهند کرد که در زمان بروز چالش‌ها به طرز متفاوتی فکر کنید و شما را توانمند می‌سازند تا در این لحظات طوری برخورد کنید که به شما احساس خوبی بدهد و برای فرزندتان ایمن باشد.

احتمالاً جای تعجب ندارد که من هرگز اهل معامله نبوده‌ام. من باور دارم که شما می‌توانید قاطع و صمیمی باشید، حد و مرز داشته باشید و اعتباربخشی کنید و در عین حال که مانند یک فرد مقتدر قوی عمل می‌کنید، روی ارتباط تمرکز کنید. من باور دارم که این رویکرد در نهایت نه تنها از لحاظ منطقی، بلکه از صمیم قلب برای والدین نیز «درست به نظر می‌رسد». چون همه ما می‌خواهیم فرزندانمان را بچه‌های خوبی ببینیم، خودمان را والد خوبی ببینیم و برای خانه‌ای آرام‌تر تلاش کنیم. تمام این موارد امکان‌پذیر هستند. ما مجبور به انتخاب نیستیم. می‌توانیم همه اینها را با هم داشته باشیم.

بخش ۱

اصول فرزند پروری دکتر بکی

فصل ۱

باطن خوب

اجازه دهید فرضیه‌ای که درباره شما و فرزندان‌تان دارم را به اشتراک بگذارم: باطن همه شما خوب است. وقتی فرزندان‌تان را «بچه لوس» می‌نامید، باز هم باطن‌تان خوب است. وقتی فرزندان‌تان انکار می‌کند که برج خانه‌سازی خواهرش را به زمین کوبیده است (حتی با وجود اینکه شما شاهد وقوع آن بوده‌اید)، باز هم باطن او خوب است. وقتی می‌گوییم «باطن خوب»، منظورم این است که همه ما در مرکز وجودمان مهربان، دوست‌داشتنی و بخشنده هستیم. اصل خوبیِ درونی تمام کارهای من را هدایت می‌کند؛ من معتقدم که بچه‌ها و والدین باطن خوبی دارند که این اعتقاد به من اجازه می‌دهد نسبت به «دلیل» رفتارهای بدشان کنجکاو باشم. این کنجکاوی من را قادر می‌سازد تا چارچوب‌ها و راهبردهایی را به وجود بیاورم که در ایجاد تغییر مؤثر هستند. در این کتاب هیچ چیز مهم‌تر از این اصل نیست؛ این اصل پایه تمام مطالب پیش رو است، چون به محض اینکه به خودمان می‌گوییم: «باشد، آرام باش... باطن من خوب است... باطن کودک‌ام هم خوب است...»، نسبت به زمانی که اجازه می‌دهیم ناامیدی و خشم‌مان تصمیمات‌مان را تعیین کنند، به طرز متفاوتی مداخله می‌کنیم.

قسمت سخت کار این است که قرار دادن ناامیدی و خشم در جایگاه تصمیم‌گیری به طرز چشمگیری راحت است. با وجود اینکه که هیچ پدر و مادری نمی‌خواهد خودش را بدبین یا منفی‌نگر تصور کند یا بدترین فرضیه را نسبت به فرزندان‌اش داشته باشد اما وقتی در گیر و دار یک شرایط سخت در فرزندپروری قرار می‌گیریم، معمولاً (تا حدی زیادی به طور ناخودآگاه) با فرضیه بدیِ درونی عمل می‌کنیم. ما می‌پرسیم: «آیا واقعاً فکر می‌کند که می‌تواند جان سالم به در ببرد؟» چون تصور می‌کنیم که فرزندمان از روی عمد سعی می‌کند که از ما سوء استفاده کند. می‌گوییم: «چه مشکلی

داری؟» چون تصور می‌کنیم که درون فرزندمان نقصی وجود دارد. فریاد می‌زنیم: «خودت بهتر می‌دانی!» چون تصور می‌کنیم که فرزندمان از روی عمد سرپیچی یا ما را برانگیخته می‌کند و پیش از اینکه در گرداب ناامیدی، از خود بی‌زاری و شرم‌گیر بیفتیم، خودمان را هم با همین شیوه سرزنش می‌کنیم و به خودمان می‌گوییم: «مشکل من چیست؟ من بهتر می‌دانم!»

بسیاری از توصیه‌های فرزندپروری به تداوم این فرضیهٔ بد بودن متکی هستند، به جای اعتماد به کودکان روی کنترل آنها تمرکز می‌کنند، به جای در آغوش گرفتن آنها، آنها را به اتاق‌شان می‌فرستند و به آنها برچسب فریبکار می‌زنند، نه نیازمند. اما من واقعاً معتقدم که همهٔ ما باطن خوبی داریم. بگذارید واضح بگویم: خوب دیدن باطن فرزندتان رفتار بد را توجیه نمی‌کند یا منجر به فرزندپروری سهل‌گیرانه نمی‌شود. تصور غلطی وجود دارد که فرزندپروری از دیدگاه «باطن خوب» منجر به رویکرد «هر چه می‌خواهد بشود» می‌شود که بچه‌ها را حق به جانب یا خارج از کنترل بار می‌آورد اما من کسی را نمی‌شناسم که بگوید: «اوه خُب، باطن فرزند من خوب است، بنابراین اشکالی ندارد که روی دوست‌اش تف کند» یا «باطن فرزند من خوب است، بنابراین چه کسی اهمیت می‌دهد که او به خواهرش فحش می‌دهد». در واقع، عکس این موضوع صحت دارد. درک اینکه باطن همهٔ ما خوب است چیزی است که به شما امکان می‌دهد فرد (فرزندتان) را از رفتار (بی‌ادبی، کتک زدن، گفتن جملهٔ «ازت متنفرم») جدا کنید. تمایز میان اینکه یک فرد چه کسی است و چه کاری انجام می‌دهد کلید ایجاد مداخلاتی است که رابطهٔ شما را حفظ می‌کند و در عین حال منجر به تغییرات مؤثر می‌شود.

فرضیهٔ خوب بودن، شما را قادر می‌سازد که رهبر مقتدر خانواده‌تان باشید، چون وقتی به خوبی فرزندتان اطمینان دارید، به توانایی او برای «خوب» رفتار کردن و انجام کار درست باور دارید و تا زمانی که به توانایی او باور دارید می‌توانید راه را به او نشان دهید. این نوع رهبری همان چیزی است که هر کودکی آرزویش را دارد؛ کسی که بتواند به او اعتماد کند تا او را در مسیر درست هدایت کند. این چیزی است که به او احساس امنیت می‌دهد، چیزی است که به او اجازه می‌دهد آرامش را پیدا کند و چیزی

است که منجر به رشد تنظیم هیجانی و انعطاف‌پذیری می‌شود. فراهم کردن فضایی امن برای آزمون و خطا بدون نگرانی درباره «بد» به نظر رسیدن، چیزی است که به فرزندان‌تان اجازه می‌دهد یاد بگیرند و رشد کنند و در نهایت ارتباط بیشتری با شما برقرار کنند.

شاید این یک اندیشه بدیهی به نظر برسد. البته که باطن فرزندان‌تان خوب است! به هر حال، شما فرزندان‌تان را دوست دارید؛ اگر نمی‌خواستید از خوبی آنها حمایت کنید، این کتاب را نمی‌خواندید اما عمل کردن از دیدگاه «باطن خوب» می‌تواند سخت‌تر از آن چیزی باشد که به نظر می‌رسد، به خصوص در لحظات دشوار یا پر تنش. به دو دلیل اصلی، پیش‌فرض قرار دادن دیدگاهی که سخاوتمندی کمتری دارد آسان و حتی غیر ارادی است: اول اینکه ما به طور تکاملی با یک سوگیری منفی برنامه‌ریزی شده‌ایم، یعنی به چیزی که در فرزندان‌مان (یا در خودمان، همسرمان، حتی به طور کلی جهان) مشکل دارد بیشتر توجه می‌کنیم تا چیزی که درست کار می‌کند. دوم اینکه تجربه‌های ما از دوران کودکی خودمان روی نحوه ادراک و پاسخ‌مان به رفتار فرزندانمان تأثیر می‌گذارد. بسیاری از ما والدینی داشتیم که به جای کنجکاوی با قضاوت، به جای درک با انتقاد و به جای گفت‌وگو با تنبیه رهبری می‌کردند. (حدس می‌زنم آنها هم والدینی داشته‌اند که همین طور با آنها رفتار می‌کردند.) بدون تلاش ارادی برای اصلاح روش، تاریخ تکرار می‌شود. در نتیجه، بسیاری از والدین به جای استفاده از رفتار به منزله سرخ چیزی که ممکن است فرزندان‌شان به آن نیاز داشته باشند، رفتار را به منزله معیاری برای تعیین شخصیت فرزندان‌شان در نظر می‌گیرند. اگر رفتار را به منزله ابزار نیازها، نه هویت، در نظر می‌گرفتیم چه می‌شد؟ در این صورت، به جای اینکه فرزندان‌مان را به خاطر نقص‌هایشان شرم‌مانده کنیم و به آنها احساس دیده نشدن و تنهایی بدهیم، می‌توانستیم به آنها کمک کنیم که به خوبی درونی‌شان دست پیدا کنند و رفتارشان را در طول مسیر بهبود بخشند. تغییر دیدگاه‌مان راحت نیست اما قطعاً ارزشش را دارد.

سیم‌کشی مجدد مدار

از شما می‌خواهم که به دوران کودکی‌تان فکر کنید و تصور کنید که والدین‌تان در این موقعیت‌ها چه واکنشی نشان می‌دادند:

- شما سه‌ساله هستید، با بچه‌ جدیدی که خواهرتان است و همه قربان صدقه‌اش می‌روند. شما با این تغییر نقش به خواهری یا برادری مشکل دارید، حتی با وجود اینکه خانواده‌تان می‌گویند باید به خاطرش خوشحال باشید. شما قشقرق‌های زیادی دارید، اسباب‌بازی‌ها را از خواهرتان می‌گیرید و در نهایت همه چیز را به زبان می‌آورید: «خواهرم را به بیمارستان برگردانید! از او متنفرم!» بعد از آن چه اتفاقی می‌افتد؟ والدین‌تان چطور واکنش نشان می‌دهند؟
- شما هفت‌ساله هستید و خیلی دل‌تان بیسکویت کرم‌دار می‌خواهد و پدرتان با صراحت گفته است که نمی‌توانید آن را داشته باشید. از اینکه چیزی به شما تحمیل می‌شود و دائماً با مخالفت مواجه می‌شوید خسته شده‌اید، بنابراین وقتی در آشپزخانه تنها هستید شیرینی را برمی‌دارید. پدرتان شما را با بیسکویت کرم‌دار در دست می‌بیند. بعد از آن چه اتفاقی می‌افتد؟ او چه کار می‌کند؟
- شما سیزده‌ساله هستید و در یک تکلیف نوشتاری مشکل دارید. به والدین‌تان می‌گویید که آن را انجام دادید ولی آنها بعداً از معلم تماسی دریافت می‌کنند که می‌گوید اصلاً آن را تحویل نداده‌اید. بعد از آن چه اتفاقی می‌افتد؟ وقتی به خانه می‌روید والدین‌تان چه می‌گویند؟

حالا بیایید این نکته را در نظر بگیریم: همه ما اشتباه می‌کنیم. همه ما، در هر سنی، لحظات سختی داریم که در آنها طوری رفتار می‌کنیم که پایین‌تر از سطح مطلوب است اما سال‌های اولیه ما به طور ویژه‌ای قدرتمند هستند، چون بدن ما بر اساس نحوه تفکر و پاسخ‌گویی والدین‌مان نسبت به ما در لحظات سخت‌مان، نحوه تفکر و پاسخ‌گویی ما در لحظات سخت را تعیین می‌کند. اجازه دهید آن را طور دیگری بیان کنیم: نحوه

صحبت کردن ما با خودمان در زمانی که از درون دچار مشکل می‌شویم - خودگویی «انقدر حساس نباش» یا «من بیش از حد واکنش نشان می‌دهم» یا «من خیلی احمق هستم» یا در عوض «من تمام تلاش‌ام را می‌کنم» یا «من فقط می‌خواهم احساس کنم که دیده می‌شوم» - بر اساس نحوه صحبت یا رفتار والدین مان در زمان‌هایی است که مشکل داشتیم. یعنی فکر کردن درباره پاسخ‌هایمان به سؤالات «بعد از آن چه اتفاقی می‌افتد؟» در درک مدار بدن مان ضروری است.

منظور من از «مدار» چیست؟ خوب، بدن ما در سال‌های اولیه یاد می‌گیرد که تحت چه شرایطی عشق و توجه و درک و محبت دریافت می‌کنیم و تحت چه شرایطی طرد، تنبیه و تنها رها می‌شویم؛ «اطلاعاتی» که بدن ما همزمان با این جملات جمع‌آوری می‌کند برای بقای ما حیاتی است، چون به حداکثر رساندن دلبستگی به مراقبان مان هدف اصلی کودکان کم سن و سال و درمانده است. این یادگیری‌ها روی رشد ما تأثیر می‌گذارند، چون هر چیزی که به ما عشق و توجه بدهد را به سرعت می‌پذیریم و از هر بخشی که طرد، انتقاد یا بی‌اعتبار می‌شود جلوگیری می‌کنیم و روی آن برچسب «بد» می‌گذاریم.

حالا، نکته اینجا است: هیچ‌کدام از بخش‌های ما در واقع بد نیستند. پشت «خواهرم را به بیمارستان برگردانید! از او متنفرم!» کودکی با رنج نهفته است که ترس‌های شدیدی از رها شدن و احساس تهدید قریب‌الوقوع در خانواده دارد؛ پشت سرپیچی از برداشتن آن شیرینی احتمالاً کودکی نهفته است که احساس می‌کند دیده نمی‌شود و در سایر بخش‌های زندگی‌اش تحت کنترل است و پشت آن تکلیف ناتمام مدرسه کودکی است که در حال کشمکش است و احتمالاً احساس ناامنی می‌کند. پشت هر «رفتار بد» همیشه یک کودک خوب نهفته است و با این وجود، وقتی والدین همواره به طرز سختگیرانه و بدون در نظر گرفتن کودک خوبی که نهفته است از یک رفتار جلوگیری می‌کنند، کودک درون‌سازی می‌کند که آن رفتارها بد هستند و باید به هر قیمتی از بدی جلوگیری کرد، بنابراین کودک روش‌هایی از جمله خودگویی خشن را ایجاد می‌کند تا به منزله راهی برای از بین بردن بخش‌های «بچه بد» و در عوض یافتن بخش‌های «بچه خوب» - یعنی بخش‌هایی که تأیید و ارتباط دریافت می‌کنند - خودش را تویخ کند.

به این ترتیب شما در نقش یک کودک در پی یک رفتار «بد» چه چیزی یاد گرفتید؟ آیا بدن شما یاد گرفته که برای قضاوت، تنبیه و تنهایی اتصال مغزی ایجاد کند... یا برای حد و مرزها، همدلی و ارتباط؟ یا به عبارت ساده‌تر، حالا که می‌دانیم «رفتار بد» یک فرد در واقع نشانه کشمکش درونی او است: آیا یاد گرفتید که با انتقاد با مشکلات تان مواجه شوید... یا با شفقت؟ با سرزنش یا با کنجکاوی؟

نحوه پاسخ‌گویی مراقبان مان به ما به این تبدیل می‌شود که ما به نوبه خود چطور به خودمان پاسخ می‌دهیم و این زمینه را برای نحوه پاسخ‌گویی ما به فرزندان مان فراهم می‌کند. به همین دلیل است که ایجاد یک میراث بین نسلی از «بدی درونی» بسیار راحت است: والدین من با خشونت و انتقاد به مشکلات ام واکنش نشان دادند ← من یاد گرفتم که وقتی مشکلی دارم به خوبی ام شک کنم ← حالا من در جایگاه یک بزرگسال با سرزنش و انتقاد از خودم با مشکلات ام رو به رو می‌شوم ← وقتی فرزندم بد رفتاری می‌کند همین مدار را در بدن ام فعال می‌کند ← من ناچارم با خشونت به مشکلات فرزندم واکنش نشان دهم ← من همین مدار را در بدن فرزندم ایجاد می‌کنم، در نتیجه فرزندم یاد می‌گیرد وقتی مشکل دارد به خوبی اش شک کند ← و به همین ترتیب.

خیلی خوب، اجازه دهید توقف کنیم. دست‌تان را روی قلب‌تان بگذارید و این پیام مهم را به خودتان برسانید: «من اینجا هستم چون می‌خواهم تغییر کنم. می‌خواهم نقطه تحول الگوهای بین نسلی خانواده‌ام باشم. می‌خواهم کار متفاوتی را شروع کنم: می‌خواهم فرزندان ام در باطن‌شان احساس خوبی داشته باشند و احساس ارزشمندی و دوست‌داشتنی بودن و شایستگی کنند، حتی زمانی که مشکل دارند و این کار با... دسترسی مجدد به خوبی خودم شروع می‌شود. خوبی من همیشه وجود داشته است.» شما مقصر الگوهای بین نسلی تان نیستید. کاملاً برعکس؛ اگر دارید این کتاب را می‌خوانید، این کار به من نشان می‌دهد که شما نقش چرخه‌شکن را به عهده می‌گیرید، شخصی که تقلا می‌کند برخی الگوهای مخرب را متوقف کند. شما حاضرید بار نسل‌های قبل‌تان را به دوش بکشید و مسیر را برای نسل‌های پیش رو تغییر دهید. چه جالب. شما به هیچ‌وجه مقصر نیستید؛ شما شجاع و جسور هستید و فرزندان را بیش