

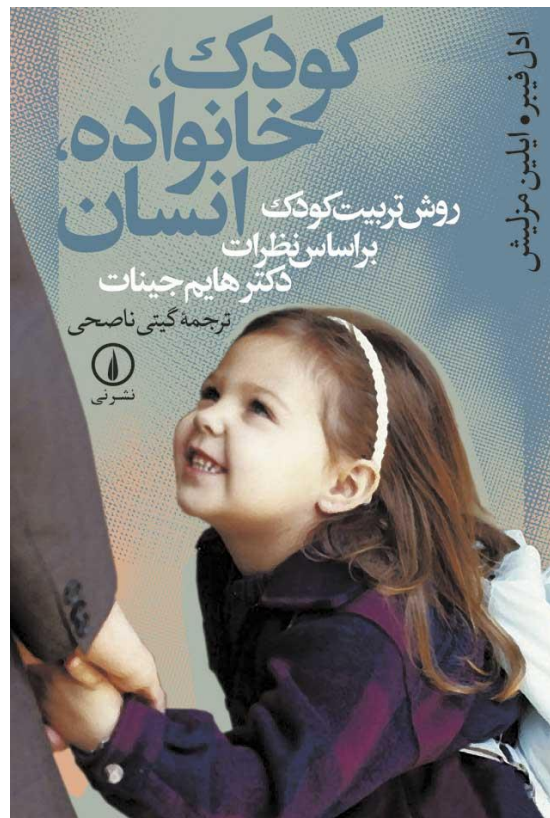
کتاب کودک، خانواده، انسان

ادل فیبر، ایلین مزلیش

ترجمه گیتی ناصحی

بخش ۱۲ و ۱۳

خلاصه شده توسط امین آرامش



از صفحه ۱۷۹ تا ۲۳۶

این خلاصه، نکاتی است که به نظر من از سایر مطالب کتاب مهمتر بودند و به هیچ وجه شما را از خواندن کل کتاب بی‌نیاز نخواهد کرد و صرفاً می‌تواند به عنوان یادآور بعد از خواندن کتاب مورد استفاده قرار گیرد.

برخی تداعی‌های ذهنی‌م را در پانویس نوشته‌ام.

۱۲: خشم

داستان تجربیات مختلف مادرها از عدم توانایی در مهار خشم. دکتر جینات:

- ما در مقام یک انسان دارای حق انتخاب هستیم. میتوانیم راه‌های انسانی و متمدن را برای ابزار عواطف حیوانی خود بیابیم.
 - هرگز انسان بودن چیز ساده‌ای نبوده و این کار نیازمند یک مبارزه مستمر است. میدانید چه وقت میتوانید دست از این مبارزه بکشید؟ زمانی که از دنیا رخت برنندید!
 - ممکن است با کتک زدن کارمان راه بیندازیم! اما یک چیز دیگر هم به او می‌آموزم: «هر وقت خشمگین شدی بزنی!» متأسفانه ندیدم بچه‌ای بر اثر کتک خوردن تبدیل به انسانی مهربان شود.
 - مسئله این نیست که خشم خود را نگه دارید، بلکه این است که آن را ذره ذره رها کنید، قبل از آنکه به یک انفجار تبدیل شود. اگر سعی کنیم در لحظه بروز خشم خود را صبور نگه داریم مثل این می‌ماند که در عین گاز دادن، پای دیگرمان را روی ترمز بگذاریم. شما هرگز با اتومبیلتان چنین نمی‌کنید. پس لطفاً به اندازه ماشینتان از خودتان مواظبت کنید.
 - کلمات مثل کارد می‌برند. بعضی از آنها حتی می‌توانند تاثیری ابدی بگذارند؛ و به همین خاطر خشم بدون ناسزا گفتن تنها راه متمدنانه‌ای است که برای ما باقی می‌ماند. البته برای پیدا کردن شیوه‌هایی برای ابراز خشم، که احساسی قدیمی و قدرتمند است، باید یک عمر تلاش کنیم.
 - لازمه قدرت اختصار است. فقط اشخاص ضعیف، زیاد توضیح میدهند.
- تجربه یک مادر از این اختصار: «قانون ما این است، توپ‌بازی بیرون خونه!»
- تجربه یک مادر دیگر: «یالا انتخاب کن! یا بیرون بازی کن، یا بازی رو تعطیل کن» البته همیشه کارگر نمی‌افتد، اما خیلی بهتر از این است که بگوییم اگر بابت بیاد میدونی چی میشه!

«گلوله برف رو فقط وقتی میشه زد که هر دو طرف راضی باشن!» بجای زورگو خطاب کردن برادر بزرگتر.

دکتر جینات: «بجای مهار خشم و یا بجای فحش و ناسزا، از انرژی آن برای انتقال اطلاعات و ارزش‌ها به بچه‌ها استفاده کنید.»

پیدا کردن راه‌های مختلف برای مهار خشم با فکر کردن به موقعیت‌های احتمالی.

با توجه به حال روحی مادر، موقعیت فرضی وقتی است که بچه‌ها به پرندۀ خانگی‌شان غذا نداده‌اند:

- ۱- حالت آزرده‌گی خفیف:
 - اشاره معنی‌دار به ظرف خالی غذای پرندۀ. یا باز کردن ظرف و دادن به یکی از بچه‌ها.
 - نوشتن یادداشت: توجه، پرندۀ‌ای رو به مرگ است! چه کسی آن را نجات خواهد داد؟
 - جملات توصیفی ساده: قناری بنظر گرسنه میاد. یا: قناری دارد به بشقاب خالی نوک میزند.
 - اگر جملات توصیفی کارگر نیفتاد، نباید جملات توضیحی بگوییم! میشود با فاصله همان توصیفی‌ها را گفت.
 - درخواست از کودکان برای راه حل برای بیشتر سهیم شدن آنها در آن. میشه «با توافق همدیگه» به راه حل خوب رسید.

۲- حالت کم حوصله:

- بیان شدید احساساتم: واقعا ناراحت و عصبانی هستم. بعضی‌ها قسم خورده بودند از پرندشون مواظبت کنند!
- بیان شدید ارزشهایم: حیوانات به توجه نیاز دارن. یا: نباید وقتی زندگی اونها به ما وابسته است، رهاشون کنیم.
- بیان شدید انتظارهایم: تو این خونه بچه‌ها باید نیازهای حیوونها را برآورده کنن. من مطمئنم بچه‌ها هر کاری میکنن که حیووناشون رنج نکنن.
- ندای دوکلمه‌ای: دیوید، پرنده!

تهدید در واقع تشویق بچه‌ها به کردن کارهای غیرمجاز است تا ببیند آیا والد واقعا این کار را انجام میدهد یا نه.

۳- حالت بدخلق:

- انتخاب: بچه‌ها حق انتخاب با شماست. یا به پرنده غذا بدین یا با یک مادر بدخلق روبرو بشین.
- هشدار: شما خیلی خوشبختین که قبل از عصبانیت مامان ۳ دقیقه فرصت دارید که به پرنده غذا بدید.
- ۴- حالت خشم: تمام خشم و عصبانیتم را رها خواهم کرد، اما به طریقی که صدمه نزن.
- جملاتی که با «وقتی من» شروع میشود: معمولا در اینجور مواقع آدم عصبانی با «تو ... هستی» شروع میکند. راهش این است که با «وقتی من» شروع کند و در ادامه چیزی را که می‌بیند و حس میکند توصیف نماید:
وقتی چندین بار ازتون میخوام که به پرنده توجه کنید و این کارو نمی‌کنید. از خشم دیوونه میشم! یا وقتی میبینم یه پرنده بیچاره بخطر غفلت شما داره رنج میکشه. دلم میخواد همتون رو نفله کنم و پرنده رو بدم به کس دیگه. حالا بهتر از جلو چشمم دور بشین!
دکتر جینات: شما کلماتی را پیدا کرده‌اید که در بهترین حالت مفید و در بدترین حالت بی‌تاثیر است.
دکتر جینات:
خوب است بچه‌ها بدانند پشت حرفهای شما، عمل خوابیده. عمل و نه تنبیه.
ما نمی‌گوییم: حقت بود! می‌گوییم: انگار تصمیم گرفته‌ای که توپت را جمع کنم. یا می‌گوییم: انگار تصمیم گرفته‌ای من یک مادر خوش خلق باشم و پرنده را به همسایه بدهم. (بجای گزینه مادر بدخلق که به پرنده بچه‌ها غذا میدهد.)
قرار نیست بچه‌ها با آغوش باز از این عمل ما استقبال کنند. قطعا بچه‌ها اعتراض خواهند کرد. اما میتوانیم بگوییم (توصیف): حتما دوست داشتی پرنده ای که خونمون رو غرق شادی میکرد نگه داری، اما این پرنده به موقعیت درستی نیاز داره.
بچه‌ها باید هزاران فرصت داشته باشند، قرار نیست با اولین اشتباه، به کل از همه چیز محروم شوند. میتوانیم بگوییم: یک ماه بعد یادآوری کن، اون موقع راجع بهش حرف میزنیم.

مسئولیت والدین تنها خوشحال کردن کودک نیست، بلکه ساختن شخصیت اوست.

صرفا با خوشحال کردن بچه ما خدمتی به او نکرده‌ایم. آیا میدانستی «نه» میتواند پاسخی بس مهرآمیز باشد؟

اضافه بر این ما به او می‌آموزیم چگونه یک فرد بالغ حرف خودش می‌ایستد.

داستان بی‌خاصیت بودن تهدید و محروم کردن‌های بچه و لجبازی بیشتر او.

داستان سر حرف خود بودن توسط مادر که وقتی بچه‌ها در مغازه شلوغ کاری کردند، به منزل بازگشت و برایشان خرید نکرد!

داستان با تاکسی فرستادن بچه و نرسوندن با ماشین شخصی وقتی از سرویس جا مونده، از فرداش بچه خودش رو به سرویس میرسوند! البته همیشه هم والدین موفق نخواهند بود و نباید این انتظار را هم داشته باشند. مثال پوشیدن کفش بچه برخلاف میل وقتی که واقعا دیر شده بود. در این مورد مادر به پسر میتونه بگه: اصلا دلم نمیخواد این کارو بکنم، ولی این کارو میکنم، اما بدون که دلخورم! کودک خیلی زود درک میکند موفقیتی که به قیمت دلخور کردم والدین بدست آید، موفقیتی توخالی است. مخالفت مادر برای بچه گران تمام میشود، مزه هر موفقیتی را از او میگیرد.

در مورد بچه‌هایی که به محض مخالفت با آنها میگویند: تو مرا دوست نداری. پیشنهاد دکتر جینات: اکنون وقت خوبی برای پیش کشیدن علاقه نیست. وقت پوشیدن کفشه! فعلا باید مطمئن بشیم مادر بزرگ منتظر نمی‌مونه، میتونیم بعدا توی ماشین راجع به این موضوع حرف بزنیم! نباید بگذاریم بچه‌ها ما را از موضوع منحرف کنند. یا احساس گناه را به ما القا کنند. باید به کاری که انجام میدهیم، سفت و سخت بچسبیم. نقش پدر هنگام حتک حرمت مادر توسط بچه‌ها این پیغام را برایشان دارد که ما نمیتوانیم بگذاریم دست روی دست بگذاریم کسی به اشخاصی که دوست داریم حمله کند، چه به زبان، چه با عمل.

دکتر جینات:

- نمیتوانیم مطالبی را یک بار برای همیشه به بچه‌ها بگوییم. چنین لیستی نداریم. بچه‌ها در چارچوب «یک بار و باز هم یک بار» می‌آموزند و نه در چارچوب «یک بار برای همیشه»
 - عمل کردن آخرین راه حل نیست. عمل یکی از ابزارهای در دسترس ماست. عمل خیلی باارزش است، اما نه به شیوه‌ای نسنجیده.
 - زمانی که کودکی را تنبیه میکنیم او احساس میکند کفاره گناهانش را پرداخته و همه چیز برای او سهل و آسان میشود و میتواند دوباره کار خلافتش را انجام دهد.
 - ما میخواهیم او به درون خود بنگرد، کمی ناراحت شود، تکلیف خود را از نظر روانی بداند و کم کم احساس مسئولیت کند در قبال زندگیش.
- وقتی والدین دست از تنبیه برمی‌دارند، عذاب وجدان خودشان هم کمتر میشوند و باج نمیدند به بچه‌ها بخاطر تنبیهاتی که کرده‌اند.

دکتر جینات: در مورد بچه‌ها من اصلا نگران دفعه آینده نیستم. این ما هستیم که تعیین میکنیم بار آینده کودک تا چه حد میتواند پیش‌روی کند. تو حتما احساس کردی گذران لحظاتی قشنگ با پسر بهتر از همگون برخورد کردن است. (سر داستان دیدن تلویزیون فقط به مدت یک ساعت و تخفیف دادن به او برای دیدن مستند موردعلاقه‌اش) تو به ندای درونت گوش داده‌ای و ما هر وقت بجای مقررات خشک به این ندا گوش دهیم، هرگز خطا نمیرویم. مواردی که نمیتوانیم با گفتن «نظرم را عوض کردم» یا «امشب رو استثنا قائل میشم» انسان بودن خود را بنمایانیم، خیلی کم‌اند.

پرهیز از رفتار تصنعی: «ماشین آب پاشتو من از تو بیشتر دوست داریم ولی...» پرهیز از دادن جواب‌های با هوی: «حالا که داداشتو میزنی، منم تورو میزنم!» پرهیز از تنبیهات غیرمتناسب با اقدام.

زبانی برای حرف زدن با کودک که در عین جلوگیری از عمل خلاف، به او اجازه میداد به درون خود بنگرد، تغییر کند و رشد کند.

اکنون وقت امتحان است. با نبودن خلق خوش تنها چیزی که می‌ماند مهارت‌های متنوعی است که آموخته‌ام. میتوانم مسئله را توصیف کنم/ میتوانم به بچه‌ها کمک کنم که خودشان مسئله را حل کنند/ میتوانم مقرراتی وضع کنم/ میتوانم انتظاراتم را بیان کنم/ میتوانم ارزشهایی را حاکم کنم/ میتوانم با فریاد انزجار خود را ابراز کنم/ میتوانم یک یادداشت بنویسم/ حق انتخاب بدهم/ عمل کنم و ...

داستان عدم رعایت اصول توسط مادرها در موقعیتهای بحرانی.

اینکه خودمان را جای بچه‌ها بگذاریم و دقیقاً احساسشان را شبیه‌سازی کنیم خیلی به درک ما از او کمک میکند.

گفتگو با بچه‌های بزرگتر سرِ برخورد‌هایی اشتباهی که کردیم هم خیلی خوب است.

داستان توضیح روشی که از بچه‌ها انتظار داریم تا خواسته‌هایشان را بیان کنند. نوشتن لیست غذای مورد انتظار هم خوبه. بجای جروب‌بحث سرِ غذاها.

نقش ما تکیه‌گاهی است که به فرزندان بدهیم تا مواقع مشکلات بتوانند به ما رجوع کنند.

لزومی نداشت از این همه خشم به‌راسم. هیچ‌کس بوسیله خشم نابود نمیشود. حتی اگر هم خودداری‌ام را از دست دادم، همه چیز به هدر نمی‌رفت و همیشه راهی برای بازگشت وجود داشت. با این فکر نفس راحتی کشیدم! دیگر مجبور نیستم بین احساس گناه و ناامیدی دست‌وپا بزنم.

دنیا که به آخر نرسیده است. هر کسی امکان دارد زمانی از معیارها و میزان‌های رفتاری خود تخطی کند.

این همه به خودت سخت نگیر. بخشی از این انرژی را میتوانی صرف تغییر و تحول خود کنی. بقیه را دور بریز. چون مثل وزنه‌ای تو را به زیر آب خواهد کشید.

هر وقت نتوانستی مساله را حل کنی به خودت فرصت بده تا در خلوت به آن فکر کنی. هیچ راه میانبری وجود ندارد. فقط وقتی به خودت فرصت بدهی خواهی توانست موثر باشی. و این هرچقدر می‌خواهد طول بکشد، مهم نیست.

نه من و نه خانواده‌ام آنقدرها هم شکننده نیستیم. هر بار با بروز خشم ممکن است نتوانم آن را مهار کنم، اما باید هر دفعه تمام توانم را بکار گیرم تا از چیزهایی که آموختم استفاده کنم. دکتر جینات راست میگفت: این کار به یک عمر تلاش نیاز دارد.

۱۳: چهره نوین یک والد

دکتر جینات:

- پدر بودن ربطی به بوکس‌بازی و بیس‌بال ندارد. البته تصور بازی با بچه‌ها در پارک جالب است. ولی بیس‌بال را هرکس میتواند به انسان بیاموزد. وظیفه یک پدر این است که به بچهاش یاد بدهد چطور از خودش رضایت داشته باشد.
- به فرزندان یاد بدهد چطور خودشان را دوست داشته باشند. به آنها تفهیم کند که انسانهای خوب و درخور احترامی هستند و بودن با افرادی که عقیده و عواطفشان با ارزش است، لذت دارد.
- آیا وظیفه یک پدر این است که مدام بچه‌هایش را خشنود نگه دارد؟
- از نظر من خنده و گریه کودک یک اندازه ارزش دارد. من هرگز نخواهم خواست از کودک مواهبی همچون رنجش، غم و غصه را بگیرم. عواطف بشری شخصیت انسان را رشد میدهند. هرچه عواطف ما عمیق تر شود، انسان تر میشویم.

- هرگز غم و غصه را عمداً بوجود نمی‌آوریم. اما وقتی مسئله‌ای پیش می‌آید از آن استفاده می‌کنیم تا به بچه‌ها بیاموزیم میتوانند بخشی از راه-حل مسئله باشند. (سر داستان پدری که سخته کرده بود و بچه‌هایش ناراحت بودند که چرا پدرشان مانند قبل نیست)

بخشی از مشکل مربوط به تصویری است که از والدِ خوب در خودمان ایجاد کرده‌ایم. وقتی از این تصور ایده‌آل (و البته اشتباه) فاصله داریم خود را سرزنش می‌کنیم.

در این پنج سال ما کلی تغییر کرده بودیم.

قرار نبود خشم را فروبخوریم. فقط باید آن را به روش درست ابراز می‌کردیم.

قرار نیست همیشه به بچه‌هایمان کمک کنیم. گاهی کمک نکردن خودش بهترین کمک است.

احساسات درست و غلط ندارند.

قرار نیست همیشه باثبات باشیم.

قدرت خارق العاده کلمات را باور کردیم.

هروقت به کودکی اجازه دهیم تصمیمی را خودش بگیرد به او فرصتی طلایی برای استقلال داده‌ایم.

فهمیدیم با تذکر عیبهایش او آنها را ترک نخواهد کرد. باید طوری برخورد کنیم که او انگار، همان چیزی که قرار است بشود، هست.

و یک لحظه لذت بخش برای یک مادر وقتی بچه‌اش به او گفت: «مامان اگر هیتلر مادری مثل تو داشت، هرگز هیتلر نمیشد»