

# کتاب کودک، خانواده، انسان

ادل فیبر، ایلین مزلیش

ترجمه گیتی ناصحی

بخش ۹، ۱۰ و ۱۱

خلاصه شده توسط امین آرامش



از صفحه ۱۴۷ تا ۱۷۸

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.

## ۹: هر چه احساس میکنیم، واقعی است

دکتر جینات:

- هر والدی باید از محدودیت‌های خود آگاه باشد و به آنها توجه کند. ما می‌توانیم کمی از آنچه هستیم خوبتر باشیم، ولی نه خیلی زیاد. بسیار مهم است که واقعیت احساسات خود را در هر لحظه درک کنیم. بهترین چیز این است که با فرزندانمان روراست باشیم.

داستان بستنی خریدن برای بچه‌ها که علی‌رغم میل مادر در آن لحظه، مادر خواست که بچه‌هایش را شاد کند. مادر آماده شده بود که با بچه‌ها خوش اخلاقی کند ولی آخرش همه را به گریه انداخته بود. او از احساساتش بی‌خبر بود. در حالی که فکر میکرد احساس خوبی دارد، شاید در واقع چنین نبوده.

غیرممکن است یک جراح برای اینکه بخواهد آدم خوبی باشد، تصمیم بگیرد دو سه عمل اضافی انجام دهد! این برای مریض‌هایش خطرناک است. با این وصف والدین که مهم‌ترین کار دنیا (تربیت کودکان) را بر عهده دارند چرا باید این کار بکنند و احساساتشان را مدام انکار کنند، انگار هیچ اتفاق خاصی نیفتاده است.

همه میخواهند والدین یک ابرانسان باشند! درحالی که والدین هم احساس منفی دارند. این باعث میشود که اغلب والدین با احساس گناه بی‌مورد زندگی کنند.

داستان بچه که اومد به مادرش گفت سوپ میخواوم. مادر حال نداشت این کار رو بکنه و داشت از سر اجبار این کارو میکردو سعی میکرد ادای مادر مهربان رو دربیاره. جلوی خودش رو گرفت و به پسرش گفت: «از سوپ خبری نیست. من خیلی کار دارم. چیزی که به آن احتیاج دارم کمکه. میشه چند تا هویج پوست کنی؟» پسر گفت: «باشه. چند تا میخوای؟» حتی شب بعد پسر آمد و به مادر گفت: «مامان امشب حالت خوبه؟ حوصله داری سوپ بپزی؟» دکتر جینات:

- تو چیزی بیشتر از یک سوپ داغ به پسر دادی. تو احساسات واقعی‌ات را به او نشان دادی و به او این فرصت را دادی که نیازهای یک فرد دیگر را در نظر بگیرد.

- لزومی ندارد شخص برای احساساتش دلیلی بیاورد، واقعیت این است که او این احساس را دارد و این عین حقیقت است.

- پدر و مادر نباید اجازه دهند کسی آنها را وادار به کاری کند (حتی خودشان) میتوانند در مقابل طلب بچه‌ها برای پارک رفتن بگویند، من خسته‌ام و نیاز به استراحت دارم. همین.

- وقتی بچه در گرفتن بسته‌های خرید کمک نمیکنند و تو ناراحت میشوی، باید این ناراحتی را به آنها بگویی. اگر بعد از گفتن این موضوع و اعلام اینکه اگر کمک نکنید عصبانی میشوم، باز هم کسی کمک نکرد آنها باید بفهمند که این کارشان پیامدهای ناچوری دارد.

- ما که کامپیوتر نیستیم که برای حاضر جوابی‌های بچه‌ها جواب آماده داشته باشیم. میتوانیم برای خودمان فرصت فکر کردن بخریم. (پسرم، راجع بهش فکر میکنم، بهت میگم) با تعمق کیفیت حتی پاسخ‌های منفی‌مان هم ارتقا خواهد یافت.

ما خودمان هستیم. ما نباید فرض را بر این بگذاریم که باید مثل بقیه احساس کنیم. در هیچ موردی نباید خودمان را با سایر والدین و احساساتشان مقایسه کنیم.

- یک مادر دوست دارد موقع پخت و پز بچه‌هایش دورش باشند، و دیگری تحمل آنها را زیر دست و پایش ندارد.
- هر یک از ما نقاط قوت و ضعف خودمان را داریم. باید یاد بگیریم چگونه با آنها کنار بیاییم.
- کجا نوشته که همه مادرها باید با فرزندشان ورق بازی کنند؟
- به عنوان یک والد، هر کاری را که با احساسمان جور درنیاید نباید انجام دهیم. اگر بازی کردن همراه با تجربه خوشایند برای ما باشد، برای بچه‌ها هم خوشایند خواهد بود. [والا زهر مارشان میکنیم!]
- بچه‌ها نیاز به احساسات واقعی دارند. اگر صدایمان چیزی بگوید و رفتارمان چیز دیگر، بچه‌ها را دیوانه خواهیم کرد. بچه‌ها احساسات واقعی ما را می‌فهمند و قطعاً آنها با احساسات واقعی ما بهتر کنار خواهند آمد.
- باید احساساتمان را به بچه‌ها با دقت و صراحت توضیح دهیم. ممکن است راه‌های دیگر به ذهنمان برسد و بچه هم بهتر کنار می‌آید.

### ۱۰: حمایت از من، از آنها- از همگی ما

هر وقت علی‌رغم سردرد به زور به صدای پیانوی بچه‌ام گوش دادم، یک ساعت بعد سرشان داده کشیده بودم! نباید به نیازهای والدین بی‌توجهی شود، باید آنها کارهایی که حالشان را خوب می‌کند را انجام دهند تا بتوانند با احساس خوب با فرزندانشان تعامل کنند. رسیدن به احساس و حال روحی خودمان در حقیقت به نفع فرزندان است.

«توضیح لازم نیست». «عذرخواهی بی‌مورد است» «دفاع از خانواده‌ام، دفاع از خودم است.»

قول داده‌ام که ببرمش بیرون، اما از کار خانه به شدت خسته‌ام، به او می‌گویم: «خیال داشتم ببرمت بیرون، اما حالا نمیتوانم، شاید جمعه یا شنبه بیکار باشم، کدام برای بهتر است؟» اگر گریه و سروصدا کرد، به سادگی می‌گویم: «جمعه یا شنبه؟» اگر باز گریه کرد به سادگی اتاق را ترک میکنم. پدر و مادر برای این نیستند که بچه‌ها سرشان جیغ بکشند.

اگر اندی کسی را نداشت که با او بازی کند و خلقتش تنگ بود، دلیل نداشت که من بی‌حوصلگی او را با خودم تقسیم کنم! صرف اینکه جیل نگران امتحانش بود، دلیل این نمی‌شود که من هم نگران شوم. دکتر جینات:

- اگر قرار باشد بیماری همه بیماران به پزشک سرایت کند، فایده او برای بیماران چه خواهد بود؟ یک والد به خاطر سلامت روانش نباید اجازه دهد خلق بد فرزندان به او سرایت کند.

چندین تجربه از اینکه بچه‌ها با شنیدن احساسات مادر، حتی آنها را درک کرده‌اند و رعایت مادر را کرده‌اند.

داستان رفتن به تئاتر، علی‌رغم ناراحتی بچه.

بچه‌ها وقتی ابراز احساسات بدون احساس گناه را از ما ببینند یاد می‌گیرند در اجتماع هم خودشان احساساتشان را بدون احساس گناه و یا خجالت به دیگران بگویند.

### ۱۱: احساس گناه و عذاب

البته مسلماً نیازهای نوزادان را باید پاسخ داد، اما به محض اینکه کودک کمی رشد کرد، دیگر لزومی ندارد نیازهایش را فوراً برآورده کنیم. این کار حتی برای او مفید هم نیست. باید کم کم به او بیاموزیم که چگونه برآورده کردن خواسته‌هایش را به تأخیر بیندازد. این کار باعث رشدش خواهد شد. آنها یاد خواهند گرفت که بخاطر احساسات دیگران، نیازهایشان را به تأخیر بیندازند. ما می‌خواهیم آنها یاد بگیرند به دیگران هم توجه کنند. دکتر جینات:

- خوشایند کودک نباید به قیمت عذاب والدین تمام شود. بهای آن برای هر دو بسیار سنگین خواهد بود. والدین عذاب خواهند دید و بچه‌ها هم از اینکه باعث عذاب والدین شده‌اند، احساس گناهکاری میکنند. رنج ما برای آنها ترس و احساس گناه بوجود می‌آورد. هنگام درخواست کودک به این سوال فکر کنید: این نیاز اوست یا خواسته او؟ نیازهایش باید برآورده شود، اما خواسته‌هایش که ته ندارند.

**اگر اجازه دهید بچه بدانند بخاطر او در رنج و عذاب هستید، هیچ لطفی در حق او نکرده‌اید. با کاری که کرده‌اید به او می‌آموزید نباید از خود مراقبت کند. به او یاد میدهید از نقطه ضعف حرکت کند و نه نقطه قوت.**

«دلت شور شهریه‌ات را نزد پسر، اگر قرار باشد دو برابر هم کار کنم، میکنم. تو فقط درست را بخوان.»

**رنج‌هایی که بخاطر فرزندانه متحمل شده‌ام نباید ربطی به آنها داشته باشد.  
من هرکاری را با کمال میل برای آنها انجام خواهم داد، بدون هیچ توقعی از آنها.  
اگر چیزی به بچه‌ام ندهم بهتر است تا اینکه یک خروار احساس گناه بارش کنم.**

دکتر جینات:

- اگر بچه به سمت پیدا کردن تقصیر کار سوق دهیم، هرگز نمیتواند به طریق سازنده فکر کند. این و آن را مقصر دانستن فقط مانع راهش میشود. با توصیف مسئله به صورت جدی به او می‌فهمانیم که مسئله او قابل توجه است و او خودش باید دنبال راه حل بگردد. آنگاه سخت‌ترین قسمت مسئله پیش می‌آید: «هیچ کاری نکن، همینطور نظاره‌گر باش.» این پذیرش و نظاره کردن والدین است که بیشترین کمک را در حل مسئله میکند.

- در مقام والد ما هرگز نخواهیم توانست از احساس گناه خود را مبرا کنیم. اما میتوانیم به خود بگوییم: «نباید بگذارم بچه‌ام از این موضع خیردارد شود، این خطرناک است، برای همه ما!» بچه‌ای که در والدین احساس گناه ایجاد کند، خودش هم همین احساس را خواهد داشت. نسبت به کسانی که به ما احساس گناه میدهند، حس نفرت خواهیم داشت!

- نباید تو کسی باشی که سر صحبت را باز میکنی. اغلب مسائلی که صبح بوجود می‌آیند تا عصر حل میشوند! (سر داستان مادری که یادش رفته برای فرزندش غذا برای پیک‌نیک از قبل آماده کند و او چیزی آماده از درون خانه پیدا کرده و برده)

- میتوانی با جملاتی این چنین خلع سلاح کنی: «لوری، متهم نکن! اگر پیشنهادی داری روی کاغذ بنویس، طوری که بتوانم بررسی‌اش کنم!» «وقتی کسی مرا به نامهای مختلف میخواند اصلاً کاری از من ساخته نیست، حتی نمیتوانم شنونده خوبی باشم!»

- برای رهایی از احساس گناهی که آن را از فرزندمان مخفی کرده‌ایم میتوانیم با کس دیگری دردودل کنیم: دوست، شوهر و ... یا میتوانیم با خودمان صحبت کنیم: «من میتوانم بدون کمک فرزندم از شر این احساس گناه خلاص شوم. از هیچ کس کمک نمیخواهم. احتیاجی به جمله‌هایی مانند "مامان، می‌بخشمت!" یک بچه کوچک ندارم. برای من کافی است تصمیم بگیرم بار دیگر این عمل تکرار نشود.»

- در قبال فرزندان ما نباید به ورطه دفاع و توضیح دادن بیفتیم. در مقام والد ما باید بهترین تصمیم‌های یک فرد بالغ را بگیریم و پروسه تصمیم‌گیری لزوماً نباید با بچه‌ها در میان گذاشته شود و نباید بگذاریم آنها در این باره اظهار نظر کنند. می‌توانیم به آنها بگوییم: «نظرت را شنیدم، اما این مسئله به تو ارتباطی ندارد. این مسائل را باید مامان و بابا حل و فصل کنند.»

ماجرای فرزندی که در سرما، خودش به کودکستان رفت. در برگشت وقتی مادر با گله فرزندش روبرو شد، تنها به توصیف آن وضعیت سخت فرزند در حین رفتن به کودکستان کرد و نگذاشت احساس گناهش را فرزندش بفهمد. اینطوری فرزند هم احساس قهرمان بودن کرد و احساس تسلط بر مادر هم وجود نداشت.