



نیک سرشت

راهنمای تبدیل شدن به والدی که می خواهید باشید

بکی کندی • ترجمه‌ی شقایق الکائی

نیک سرشت

راهنمای تبدیل شدن به والدی که می خواهید باشید

بکی کندی

ترجمه‌ی شقایق الکائی

ویراسته‌ی عاطفه تاجیک

نمونه خوانی فاطمه جاویدان

مدیر تولید: کاوان بشیری

صفحه آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

چاپ اول، ۱۴۰۲

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴۵-۴۲-۰۰



نشر میلکان

www.Milkan.ir

info@Milkan.ir

فصل یکم

نیک سرشت

بگذارید فرضیه‌ای را که درباره‌ی شما و بچه‌هایتان دارم به اشتراک بگذارم: همه‌ی شما نیک سرشت هستید. هنگامی که فرزندتان را «به بچه نثر» خطاب می‌کنید، همچنان نیک سرشت هستید. هنگامی که فرزندتان خراب کردن برج چوبی خواهد کوچک‌ترش را انکار می‌کند (گرچه شاهد وقوعش بودید)، او همچنان نیک سرشت است. وقتی می‌گوییم «نیک سرشت»، به این معنی است که همه‌ی ما در جوهره‌مان، دل‌رحم، دوست‌داشتنی و سخاوتمندیم. اصل نیکی باطنی بستر تمامی کارهای من است. من بر این باورم که بچه‌ها و والدین نیک سرشت‌اند و همین امر به من اجازه می‌دهد درباره‌ی «چرایی» رفتارهای بدشان کنجکاو باشم. این کنجکاو‌ی به من امکان پرورش چارچوب و راهکارهایی را می‌دهد که در تغییر مؤثرند. در کتاب حاضر، هیچ چیزی به اهمیت این اصل نیست. این اساس تمامی چیزهای پیش‌روست؛ زیرا به محض این‌که به خودمان بگوییم «خیلی‌خب، آروم باش... من نیک سرشتم... بچه‌م هم نیک سرشته...» متفاوت از زمانی مداخله می‌کنیم که اجازه می‌دادیم استیصال و خشم تصمیم‌هایمان را تعیین کنند.

قسمت سخت ماجرا این است که اختیارات را به‌دست استیصال و خشم سپردن بسیار راحت است. درحالی‌که هیچ والدی نمی‌خواهد به فرزندانش بدبین یا منفی‌نگر باشد یا بدترین تصور را درباره‌ی فرزندانش داشته باشد. هنگامی که در گیرودار دوران سخت والدگری هستیم، طبیعی است که براساس فرضیه‌ی بدی باطنی (عمدتاً ناآگاهانه) عمل کنیم. می‌پرسیم: «اون واقعاً با خودش فکر کرده که می‌تونه از این ماجرا قسر دربره؟» چون با خودمان تصور می‌کنیم که فرزندمان عمداً می‌خواهد از ما سوء استفاده کند. می‌گوییم: «مشکلت چیه؟» چون تصور می‌کنیم عیبی در فرزندمان وجود دارد. فریاد می‌کشیم: «خودت بهتر می‌دونی!» چون تصور می‌کنیم فرزندمان عمداً سرپیچی یا تحریک‌مان می‌کند و خودمان را هم

به همان شکل سرزنش می‌کنیم، پیش از آن‌که در گودال یأس، خودبیزاری و شرم فروبرویم، با خود فکر می‌کنیم: «مشکل من چیه؟ خودم بهتر می‌دونم!»

بسیاری از نصیحت‌های والدگری بر تداوم این فرضیه‌ی بدی باطنی متکی است که بر کنترل‌کردن بچه‌ها به‌جای اعتمادکردن به آن‌ها، فرستادنشان به اتاق‌هایشان به‌جای در آغوش گرفتنشان و لقب دغل‌بازدادن به‌جای توجه به آن‌ها تمرکز دارد، اما من درحقیقت باور دارم که همه‌ی ما نیک‌سرشتیم. بگذارید واضح بگویم: این‌که فرزندان را نیک‌سرشت بدانید بدرفتاری را توجیه نمی‌کند یا به والدگری سهل‌انگارانه منجر نمی‌شود. تصور غلطی وجود دارد که والدگری با نگرشی «نیک‌سرشت» به رویکرد «هرچه پیش‌آمد»ی منجر می‌شود که بچه‌هایی حق‌به‌جانب یا کنترل‌ناپذیر بار می‌آورد، اما کسی را نمی‌شناسم که بگوید «خیلی خوب، بچه‌ی من نیک‌سرشته، پس اشکالی نداره که روی دوستش تف می‌ندازه» یا «بچه‌ی من نیک‌سرشته، پس چه اهمیتی داره که اسم‌های بد روی خواهرش می‌ذاره» درواقع برعکس این موضوع صادق است. درک این موضوع که همه‌ی ما نیک‌سرشت‌ایم چیزی است که به شما اجازه می‌دهد میان یک شخص (فرزندان) و یک رفتار (بی‌ادبی، گفتن «ازت متنفرم») تفاوت قائل شوید. تمایز قائل شدن میان چه کسی بودن فرد و کاری که انجام می‌دهد کلید اقداماتی است که درحالی‌که رابطه‌تان را حفظ می‌کنند، به تغییری مؤثر نیز منجر می‌شوند.

تصور کنید نیکی باطنی شما را قادر می‌سازد رهبر مقتدر خانواده‌تان باشید؛ زیرا وقتی به خوبی فرزندان اطمینان دارید، به توانایی‌شان در «خوب» رفتار کردن و کار درست را انجام دادن ایمان دارید و مادامی‌که باور دارید توانمندید، می‌توانید راه را نشانشان دهید. این نوع از رهبری چیزی است که هر فرزندی به‌دنبال آن است، کسی که می‌توانند به او برای هدایت به مسیر درست اعتماد کنند. این چیزی است که باعث می‌شود احساس امنیت کنند، آرامش یابند و تعدیل و تاب‌آوری عاطفی‌شان را کنترل کنند. فراهم‌آوردن فضایی امن برای تلاش‌کردن و شکست‌خوردن، بدون نگرانی از این‌که «بد» دیده شوند، چیزی است که به فرزندان اجازه‌ی یادگیری و رشد و درنهایت حس هم‌بستگی بیشتر با شما را می‌دهد.

شاید این دیدگاهی بدیهی به‌نظر برسد. معلوم است که بچه‌هایتان نیک‌سرشت‌اند. هرچه باشد شما عاشق فرزندان‌تان هستید. اگر نمی‌خواستید نیکی

باطنی‌شان را بیروانید، در حال خواندن این کتاب نبودید، اما عمل کردن بر اساس نگرشی «نیک‌سرشت» می‌تواند سخت‌تر از آنچه به نظر می‌رسد باشد؛ به‌ویژه در شرایط سخت یا پرتنش بازگشتن به دیدگاهی نامهربان، آسان و حتی غیرارادی؛ به دو دلیل اساسی: ۱) ما به‌صورت تکاملی به سوگیری منفی‌نگر متصل شده‌ایم؛ به این معنا که به آنچه برای فرزندانمان (یا خودمان یا والدینمان یا جهان به‌طور کل) سخت‌تر است توجه بیشتری می‌کنیم تا آنچه نتیجه‌بخش‌تر است؛ ۲) تجربه‌ی ما از دوران کودکی مان در نحوه‌ی ادراک و واکنشمان به رفتار بچه‌هایمان تأثیرگذار است. بسیاری از ما والدینی داشتیم که به‌جای کنجکاوی با قضاوت، به‌جای درک با انتقاد، و به‌جای بحث با مجازات پیش می‌رفتند (حدس می‌زنم آن‌ها هم والدینی داشتند که همین‌گونه رفتار می‌کردند) و در نبود تلاش خودخواسته برای اصلاح دوره، تاریخ تکرار می‌شود. در نتیجه بسیاری از والدین به‌جای استفاده از رفتار به‌منزله‌ی سرنخی برای آنچه فرزندانمان ممکن است نیاز داشته باشند، رفتار را معیار اندازه‌گیری این‌که فرزندانمان چه کسانی هستند در نظر می‌گیرند. چه می‌شد اگر رفتار را بیانگر نیاز می‌دیدیم، نه هویت؟ آنگاه به‌جای خجالت‌زده کردن فرزندانمان به‌دلیل کاستی‌هایشان و ایجاد حس دیده‌نشدن و تنهایی در آن‌ها می‌توانستیم به آن‌ها در دستیابی به نیکی باطنی‌شان و بهبود رفتارشان در این مسیر کمک کنیم. تغییر نگرش در ما آسان نیست، اما بی‌شک ارزشش را دارد.

تنظیم دوباره‌ی چرخه

از شما می‌خواهم به دوران کودکی‌تان فکر کنید و تصور کنید که والدینتان در چند ماجرا چگونه واکنش نشان می‌دادند:

- شما سه‌سالتان است و خواهر کوچولوی جدیدی دارید که همه دورش آخ و واخ می‌کنند. شما در حال دست‌وپنجه نرم کردن با تحول خواهر شدن هستید؛ گرچه خانواده‌تان می‌گویند که باید بابت آن خوشحال باشید. بسیار خشمگین هستید، اسباب‌بازی‌ها را از دست خواهرتان می‌کشید و در نهایت خودتان را خالی می‌کنید: «خواهر کوچولوم رو به بیمارستان برگردونین. من ازش متنفرم!» بعدش چه اتفاقی می‌افتد؟ والدینتان چه واکنشی نشان می‌دهند؟

- هفت سالتان است و واقعاً دلتان اوریوایی می‌خواهد که پدرتان به‌صراحت گفت نمی‌توانید داشته باشید. شما از تعیین تکلیف شدن و مدام نه‌شنیدن خسته شده‌اید؛ در نتیجه وقتی در آشپزخانه تنها هستید، بیسکوئیت را پنهانی برمی‌دارید. پدرتان شما را اورنو به‌دست می‌بیند. بعدش چه اتفاقی می‌افتد؟ او چه کار می‌کند؟
- سیزده سالتان است و درگیر تکلیف نوشتنی هستید. به والدیتان می‌گویید که تمام شده است، اما آن‌ها بعداً تماسی از معلم دریافت می‌کنند که می‌گوید شما هرگز آن را تحویل نداده‌اید. بعدش چه اتفاقی می‌افتد؟ وقتی به خانه می‌رسید، والدیتان چه می‌گویند؟

حالا این را در نظر می‌گیریم: همه‌ی ما خراب‌کاری می‌کنیم. همه‌ی ما، در هر سنی، لحظه‌های سختی داریم که در آن به‌نحوی رفتار می‌کنیم که چندان ایدئال نیست، اما به‌ویژه در سال‌های نخست‌مان تأثیرگذارند؛ زیرا بدن‌هایمان براساس این‌که والدینمان در لحظه‌های سخت ما چگونه درباره‌مان فکر می‌کنند و واکنش نشان می‌دهند شروع می‌کنند به‌مخابره‌ی این‌که چگونه درباره‌ی لحظه‌های سخت فکر می‌کنیم و به آن واکنش نشان می‌دهیم. به بیانی دیگر، نحوه‌ی صحبت کردن ما با خودمان، وقتی در حال کشمکش درونی هستیم، خودگویی «خیلی احساساتی نباش»، «دارم شلوغش می‌کنم»، «خیلی احمقم»، «در عوض دارم تمام تلاشم رو می‌کنم» یا «فقط دلم می‌خواد دیده بشم» وابسته به این است که والدینمان در زمان کشمکش درونی‌مان چگونه با ما صحبت یا رفتار کرده‌اند. این بدان معناست که بررسی دقیق پاسخ‌هایمان به سؤال «بعدش چه اتفاقی می‌افته؟» برای درک ساختار مداربندی بدنمان ضروری است.

منظور از «مداربندی» چیست؟ در سال‌های نخست زندگی‌مان بدن ما می‌آموزد که تحت چه شرایطی عشق و توجه و درک و عاطفه را دریافت می‌کنیم و تحت چه شرایطی طرد، مجازات و تنها رها می‌شویم؛ «داده»‌ای که در این راستا جمع‌آوری

می‌کند برای بقایمان ضروری است؛ زیرا به حداکثر رساندن وابستگی به مراقبانمان هدف اصلی فرزند عاجز خردسال است. این آموختن‌ها در رشدمان تأثیر می‌گذارند؛ زیرا ما به سرعت شروع می‌کنیم به دربرگرفتن هر چیزی که به ما عشق و توجه می‌دهد و هر بخشی را که طرد شده، از آن انتقاد شده یا انکار شده از بین می‌بریم و بر آن برچسب «بد» می‌زنیم.

اکنون موضوع اینجاست: هیچ بخشی از ما در واقع بد نیست. در بطن «خواهر کوچولوم رو به بیمارستان برگردونین، من ازش متنفرم!» فرزندی است که رنج می‌کشد، با ترس‌های گسترده‌ی ترک‌شدن و حس تهدیدی که در خانواده پدیدار می‌شود؛ در بطن سرپیچی در گرفتن آن بیسکونیت، احتمالاً فرزندی است که احساس دیده‌نشدن و کنترل‌شدن را در بخش‌های دیگر زندگی‌اش دارد؛ و در بطن تکلیف مدرسه‌ی ناتمام، فرزندی است که در کشمکش است و احتمالاً احساس ناامنی می‌کند. در بطن «رفتار بد»، همیشه فرزندی خوب وجود دارد و با این حال، وقتی والدین همواره رفتاری را با تندی - بدون درک بچه‌ی خوب در بطن آن - متوقف می‌کنند، فرزند می‌پذیرد که آن‌ها بدند و بدی به هر قیمتی باید متوقف شود. در نتیجه فرزند روش‌هایی در پیش می‌گیرد؛ از جمله خودگویی‌های خشن برای تنبیه خود به منظور سرکوب بخش‌های «بچه‌ی بد» و در عوض پیدا کردن بخش‌های «بچه‌ی خوب» یعنی بخش‌هایی که تأیید می‌شوند و ارتباط می‌گیرند.

بدین ترتیب، شما در کودکی بعد از رفتار «بد» چه آموختید؟ آیا بدنتان مخابره‌ی قضاوت، تنبیه، تنهایی یا حدومرز، همدلی، و ارتباط را یاد گرفت؟ یا به عبارت ساده‌تر، حالا که می‌دانیم «رفتار بد» فرد در واقع نشانه‌ی این است که آن‌ها از درون در حال کشمکش‌اند، آیا آموختید که با کشمکش‌های خود با انتقاد یا عطفوت برخورد کنید، با سرزنش یا کنجکاوی؟

نحوه‌ی واکنش مراقبانمان به ما متقابلاً نحوه‌ی واکنش ما به خودمان را می‌سازد، و زمینه‌ی نحوه‌ی واکنش ما به فرزندانمان را مهیا می‌کند. به همین علت است که ایجاد «بدی باطنی» بین نسلی این قدر راحت است: والدینمان با تندی و انتقاد به کشمکش‌های من واکنش نشان دادند. ← من یاد گرفتم وقتی اوقات سختی دارم به خوبی خود شک کنم. ← حالا در بزرگسالی، با کشمکش‌های خودم با

خودسرزنشگری و انتقاد از خود رویه‌رو می‌شوم. ← فرزندم وقتی بدخلقی می‌کند، همین مداربندی را در بدنم فعال می‌کند. ← من ناگزیرم با تندی به کشمکش‌های فرزندم واکنش نشان دهم. ← من همین مداربندی را در بدن فرزندم ایجاد می‌کنم؛ در نتیجه فرزندم یاد می‌گیرد وقتی در کشمکش است به‌خوبی خود شک کند. ← و به‌همین ترتیب تا آخر.

بسیار خوب، بیایید مکث کنیم. دست خود را روی قلبتان بگذارید و این پیام مهم را به خودتان برسانید: «من اینجام، چون می‌خوام تغییر کنم. من می‌خوام نقطه‌ی چرخش الگوهای بین‌نسلی خانوادگی‌م باشم. می‌خوام چیز متفاوتی رو شروع کنم؛ می‌خوام فرزندانم احساس درونی خوبی داشته باشن، احساس کنن ارزشمند و دوست‌داشتنی و شایسته‌ان، حتی وقتی در کشمکش‌ان. و این... با دوباره دستیابی به خوبی خودم شروع می‌شه. خوبی من همیشه همون‌جا بوده.» شما مقصر الگوهای بین‌نسلی خود نیستید. کاملاً برعکس، اگر شما در حال خواندن این کتاب هستید، یعنی نقش چرخه‌شکن را تقبل کردید، کسی که می‌گوید الگوهای مخرب مشخص با شما متوقف می‌شوند. شما مایل هستید بار نسل‌های پیش از خود را به دوش بکشید و مسیر را برای نسل‌های پیش‌رو تغییر دهید. وای، شما با مقصربودن خیلی فاصله دارید. شجاع و جسورید و بچه‌تان را بیش از هر چیزی دوست دارید. چرخه‌شکن بودن نبردی حماسی است و شما برای تقبل آن فوق‌العاده‌اید.

سخاوتمندانه‌ترین تفسیر

یافتن نیک‌سرشتی اغلب می‌تواند از پرسیدن سؤالی ساده از خودمان آغاز شود: «سخاوتمندانه‌ترین تفسیر من از اتفاقی که به‌تازگی افتاده چیست؟» این سؤال را اغلب درباره‌ی بچه‌ها و دوستانم از خودم پرسیدم و دارم سعی می‌کنم بیشتر آن را درباره‌ی ازدواج و خودم بپرسم. هرگاه از این کلمات استفاده می‌کنم، حتی در ذهنم، متوجه می‌شوم بدنم آرام‌تر شده و خودم را به‌نحوی در تعامل با مردم می‌بینم که حس خیلی بهتری دارد.

بیایید مثالی را بررسی کنیم: تصمیم دارید پسر بزرگ‌ترتان را برای ناهار بیرون ببرید، به‌تتهایی، برای تولدش، و تصمیم می‌گیرید پسر کوچک‌ترتان را به‌تدریج از

چند روز قبل آماده کنید. می گوید: «می خواستم درمورد برنامه‌ی شنبه بهت بگم. من و بابا قراره نیکو رو به خاطر تولدش برای نهار بیرون ببریم. مامان بزرگ می آد اینجا، یه ساعت یا بیشتر که ما بیرونیم پشت می مونه.» پسر کوچک ترتان پاسخ می دهد: «تو و بابا با نیکو بدون من می رین بیرون؟ ازت متفرم! تو بدترین مامان دنیایی!»

وای، الآن چه اتفاقی افتاد؟ و شما چه واکنشی نشان دادید؟ چند گزینه وجود دارد: (۱) «بدترین مامان؟ من تازه برات یه اسباب بازی جدید خریدم، خیلی قدرشناسی!» (۲) «وقتی چنین چیزی می گی، مامان ناراحت می شه.» (۳) نادیده بگیرید و بروید.

(۴) «وای، این ها حرف های گنده ایه، بذار یه نفسی تازه کنم... می بینم که خیلی ناراحتی، بیشتر برام بگو.»

من گزینه‌ی چهارم را می پسندم؛ زیرا اقدامی است که بعد از در نظر گرفتن سخاوتمندانه ترین تفسیر از رفتار فرزندم منطقی به نظر می آید. نخستین گزینه واکنش پسر را صرفاً لوس و قدرشناس تعبیر می کند. دومین گزینه به پسر می یاد می دهد که احساساتش بسیار قدرتمندتر و ترسناک تر از آن هستند که بتوان کنترلشان کرد، به دیگران صدمه می زنند و امنیت وابستگی به مراقب را به خطر می اندازند (در فصل چهارم بیشتر به جزئیات وابستگی می پردازیم، اما خلاصه اش این است: تمرکز بر تأثیر فرزند روی ما زمینه ساز هم بستگی است، نه تعدیل یا همدلی). سومین گزینه این پیام را می رساند که من معتقدم پسر غیر منطقی است و دغدغه هایش برای من اهمیتی ندارند، اما سخاوتمندانه ترین تفسیر من از واکنش فرزندم این است: «اوهووم. پسر واقعا دلش می خواس تو این نهار ویژه گنجونده می شد. این رو درک می کنم. اون ناراحت و حسودی می کنه. این احساسات این قدر برای بدن کوچولوش بزرگن که به شکل کلمات درشت زنده ازش بیرون می زنن، اما در باطن مجموعه ای احساسات دردناک جریحه دار شده هستن.» اقدامی که بعد از آن می آید، جملات همدلانه ای براساس نیک سرشت دیدن پسر، سخنان او را نشانه ای از درد مقاومت ناپذیر می داند، نه نشانه ای از این که پسر بدی است.

یافتن سخاوتمندانه ترین تفسیر به والدین می آموزد به آنچه درون فرزندشان در حال رخ دادن است توجه کنند (احساسات بزرگ، نگرانی های بزرگ، امیال بزرگ،

می‌دانید دل‌تان می‌خواهد چه جور والدی باشید اما نمی‌دانید چطور؟ نیک‌سرشت به شما کمک می‌کند این خلأ را پر کنید.

بگذارید فرضیه‌ام را درباره‌ی شما و والد و فرزندان‌تان به اشتراک بگذارم: همه‌ی شما والدین نیک‌سرشت هستید. حتی زمانی که فرزندان‌تان را «بچه نثر» خطاب می‌کنید، همچنان نیک‌سرشت هستید. وقتی فرزندان‌تان خراب کردن برج چوبی خواهر کوچک‌ترش را انکار می‌کند (با این‌که شاهد وقوعش بوده‌اید)، او همچنان نیک‌سرشت است. وقتی می‌گوییم «نیک‌سرشت»، به این معنی است که همه‌ی ما در جوهره‌ی وجودی‌مان دل‌رحم، دوست‌داشتنی و سخاوتمندیم. اصل نیکی باطنی بستر تمامی کارهای من است. من بر این باورم که بچه‌ها و والدین نیک‌سرشت‌اند و همین امر به من اجازه می‌دهد درباره‌ی «چرایی» رفتارهای بدشان کنجکاو باشم. این کنجکاوی به من امکان پرورش چهارچوب و راهکارهایی را می‌دهد که در تغییر مؤثرند. در کتاب حاضر، هیچ چیز به اهمیت این اصل نیست. این اساس تمامی چیزهای پیش روست؛ چون به محض این‌که به خودمان بگوییم: «خیلی خب، آروم باش...» من نیک‌سرشتم... بچه‌م هم نیک‌سرشته...»، تفاوت از زمانی مداخله می‌کنیم که اجازه می‌دادیم استیصال و خشم تصمیم‌های‌مان را تعیین کنند.

- از متن کتاب -

سال‌هاست شیوه‌های تربیتی متفاوتی به والدین عرضه می‌شود که نتیجه‌ی مطلوبی در پی ندارند. تنبیه و پاداش، به‌کارگیری وقفه‌ی کوتاه، نمودارهای شکل‌دار برجسی، نادیده‌گرفتن و... همگی تمرکزشان بر رفتار و شکل‌دهی آن است، نه پرورش انسان. این رویکردها مهارت‌های لازم برای زندگی را به کودک یاد نمی‌دهند یا پاسخی به نیازهای عاطفی پیچیده‌اش نیستند. مشکلات دوران کودکی خود والدین را هم اگر اضافه کنیم، قابل درک است که چرا بیش‌تر پدرمادرها احساس درماندگی و فرسودگی دارند یا فکر می‌کنند سررشته‌ی امور را از دست داده و نگران‌اند کودکان‌شان را درست بار نیاورند. دکتر بکی با سابقه‌ی طولانی فعالیت در حوزه‌ی روان‌شناسی بالینی، در نیک‌سرشت فلسفه‌ی والدگری خود را با راهکاری عملی مطرح کرده است تا بتوانید از وضعیت تردید و خودسرزنشگری دور شده و به اعتمادبه‌نفس و رهبری مقتدرانه برسید.

«فرزندپروری مهم‌ترین شغلی است که تا به حال داشته‌ایم، با این‌وجود کم‌ترین آموزش را برای آن می‌بینیم. نیک‌سرشت کتابی است که دلم می‌خواست هنگام بزرگ‌کردن بچه‌هایم آن‌را می‌داشتم؛ و خیلی خوشحالم که آن‌ها درحالی‌که فرزندان‌شان را بزرگ می‌کنند آن‌را دارند.»
- دکتر ریچارد شوارتز -

