

والدینی ناکامل اما

به اندازه‌ی کافی خوب

راهنمای پرورش فرزندی خشنود و معطف

آلن دوباتن

فاطمه گلستانی

از مجموعه‌ی

مدرسه‌ی

زندگی

دوستان، آتن، ۱۹۶۹ م.
والدینی یا کامل آنا به اندازه‌ی خود
خستود و غمگین تا ویران‌ساز آتن دوستان
تهران: کتاب‌های نیک، ۱۳۹۰
فهرست از مجموعه مدیریت زندگی
ISBN-978-622-5753-28-0

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات کتاب
عنوان اصلی
موسس: ۱. کودکان، ۲. سرپرستی، ۳. رفتار والدین، ۴. والدین و کودک
۲. کودکان - راهنمای مهارت‌های زندگی
کتابخانه، قفسه: ۱۲۸۲ - مترجم
HQ۷۷۶



۸۸۷۶۲۷

شماره کتابشناسی ملی

والدینی ناکامل اما
به اندازه‌ی کافی خوب

آلن دو باتن

فاطمه گلستانی

ویراستار: سید علی‌رضا

صفحه‌آرا: فریبا

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۴۰۱

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۹۷۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۵۳-۲۸-۰

کلیه حقوق محفوظ است.

تهران: خیابان انقلاب اسلامی، روبه‌روی دانشگاه

تهران، پلاک ۱۳۹۰

تلفن: ۶۶۴۰۲۵۳۲

Email: store@ketabsarayanik.com

مرکز بخش: ۶۶۴۰۲۵۳۲

انتشارات



فهرست

۷	مقدمه
۱۳	۱. درس‌هایی درباره‌ی بلوغ عاطفی
۱۹	۲. درس‌هایی درباره‌ی عشق
۲۷	۳. درس‌هایی درباره‌ی کنجکاوی
۳۷	۴. درس‌هایی درباره‌ی آرامش
۴۷	۵. درس‌هایی درباره‌ی گوش دادن
۵۷	۶. درس‌هایی درباره‌ی مالیخولیا
۶۷	۷. درس‌هایی درباره‌ی شیطننت
۷۱	۸. درس‌هایی درباره‌ی دلبذیر بودن
۸۵	۹. درس‌هایی درباره‌ی خواهر و برادر
۸۹	۱۰. درس‌هایی درباره‌ی بازی کردن
۹۷	۱۱. درس‌هایی درباره‌ی اعتمادبه‌نفس
۱۰۱	۱۲. درس‌هایی درباره‌ی روابط
۱۰۹	۱۳. درس‌هایی درباره‌ی معضلات
۱۱۵	۱۴. درس‌هایی درباره‌ی گریه کردن

۱۱۹	۱۵. درس‌هایی درباره‌ی تنبیه
۱۲۷	۱۶. درس‌هایی درباره‌ی تاب و تحمل
۱۳۳	۱۷. درس‌هایی درباره‌ی ادب و نزاکت
۱۳۷	۱۸. درس‌هایی درباره‌ی نوجوانی
۱۴۱	۱۹. درس‌هایی درباره‌ی محدودیت‌ها

مقدمه

از گذشته تا چندی پیش، دلیل بچه دار شدن مردم ارتباط بسیار کمی با خود بچه ها داشت. دلیل بچه دار شدنشان این بود که در مزرعه به کارگران بیشتری نیاز داشتند، یا اینکه می خواستند کسی در پیری از آن ها مراقبت کند یا چون از قضاوت مردم می ترسیدند یا برای اینکه خدا دستور داده است بچه دار شوید یا به سبب اینکه سعی می کردند تداوم کسب و کار خانوادگی یا قوم خود را تضمین کنند. خود کودک با طبیعت و نیازهای منحصر به فردش و با آرزوهای خاص خود برای تحقق، معمولاً آخرین چیزی بود که به ذهن مادر و پدر می رسید. زمانی که بچه به دنیا می آمد، کمی بهتر از یک حیوان با او رفتار می شد؛ احتمال مرگ در سنین کم بسیار زیاد بود و او تا حد زیادی نادیده گرفته می شد تا زمانی که ثابت می شد این اتفاق نخواهد افتاد. او مجبور بود به جای کاوش و پرسش اطاعت و فرمان برداری کند. او وجود داشت و زندگی می کرد، اما به او توجهی نمی شد. جهان مدرن این نگرش را کاملاً تغییر داده است. اکنون ما در جهانی به مراتب

کودک محورتر زندگی می‌کنیم و کاملاً نگران آسایش، رفاه، رشد و پیشرفت فرزندانمان هستیم. هدف ما دیگر تولیدمثل برای رفع نیازهایمان نیست، بلکه فرزندان را به دنیا می‌آوریم تا باعث شکوفایی و رشد آن‌ها شویم؛ ما به رشد درونی و پیشرفت آن‌ها علاقه‌مندیم. همان‌طور که والدین، حداقل برای دو نسل، این رویه را دنبال می‌کردند، ما هم فقط می‌خواهیم که آن‌ها خوشحال باشند. باوجوداین، هرچقدر هم که ما با توجه به نظریه‌های قدرتمند از لحاظ تئوری در زمینه‌ی مراقبت از کودک قوی باشیم، اما عجیب است که خلایق بدون محدودیت و توجه به جزئیات را در اعمال و روش‌هایمان نشان نداده‌ایم. در واقع ظرفیت‌های ما پشت آرزوهایمان جامانده است. ما در حذف «اعتماد به غریزه‌ی دلی» و «چسبیدن به روش‌های شهودی» کند عمل کرده‌ایم، درحالی‌که می‌توانیم به هر فرآیند مستقیمی از آموزش بدگمان باشیم. برای بسیاری از ما آموختن رفتار با یک کودک پنج‌ساله یا کنار آمدن با یک نوجوان مالیخولیایی امری توهین‌آمیز است. ما تصور می‌کنیم که والدین شایسته بودن موضوعی است که به آن علاقه داریم. به چیزی که بتوانیم برای آن آموزش ببینیم؛ این کتاب مخالف این امر است.

در گذشته دوران کودکی رؤیایی طولانی در نظر گرفته می‌شد که هیچ معنایی نداشت و به محض پایان یافتن به فراموشی سپرده می‌شد، اما امروزه دوران بسیار مهمی است که تمام احساسات فرد در این دوران شکل می‌گیرد و مسیر او برای داشتن یک زندگی سالم از نظر روحی و روانی تعیین می‌شود. این مصیبت بشریت است که با دوران بلوغ طولانی و حساسی که به‌کندی

پیش می‌رود همراه شده است. یک کره‌اسب سی دقیقه بعد از تولد می‌تواند روی پای خود بایستد، یک جوجه عقاب طلایی طی دوازده هفته بزرگ می‌شود، یک شامپانزه در نه‌سالگی بالغ می‌شود، اما ممکن است بیست سال طول بکشد تا یک انسان بستر مناسب زندگی خود را بسازد و با زندگی روبه‌رو شود. این امر بشر را بیش از آنچه در قلمرو حیوانات است در معرض تناقض‌ها و هوس‌های والدین قرار می‌دهد. اینکه مادر بچه لاک‌پشت از نظر عاطفی از او جدا شده باشد یا اینکه پدر عقاب طلایی او را تحقیر کند، احتمالاً موضوع مهمی نیست، اما گونه‌ی انسان به ناکامی‌ها بیشتر توجه می‌کند.

یک بازه‌ی زمانی ناگوار، بین سنین یک‌سالگی تا نه‌سالگی، توانایی دارد که تعادل یک زندگی را کاملاً برهم بزند. والدین افسرده می‌توانند برای همیشه انرژی کودکان را برای رسیدن به موفقیت از بین ببرند. این حساسیت، وحشت و ترس را که با بسیاری از تلاش‌های روان‌شناسی مدرن برای فرزندپروری همراه است توضیح می‌دهد. امروزه والدین آگاه هستند که انتخاب‌های آن‌ها سر میز شام یا هنگام خواب می‌تواند پایه‌گذار سلامت عقل و امید در کودک باشد یا اینکه کودک را در هشت دهه‌ی آتی عذاب بدهد، درحالی‌که پیشینیان آن‌ها در قرن دوازدهم این‌طور نبودند. در چنین شرایطی، اگر برخی از ما در پی آموزش سامانمند باشیم، قابل‌درک است. پرسش این است که چگونه می‌توان از ما انتظار داشت که بدون آموزش دیدن کودکان را پرورش دهیم؟ به هر حال مانند این است که بخواهیم ماهیت و جو مریخ را بدون وقت گذاشتن برای آموختن برخی درس‌های مربوط به آن درک کنیم. پیش از اینکه این موضوع را آغاز کنیم، باید جرئت بررسی این سؤال آزاردهنده را پیدا کنیم: واقعاً چند نفر از ما باید بچه‌دار شویم؟ که البته این موضوع مقوله‌ای است که تابو به نظر می‌رسد.

فرض جوامع مدرن این است که هر فرد «عادی» باید به دنبال بچه‌دار

شدن باشد و از هیچ تلاشی برای توانمند ساختن آن‌ها دریغ نکند. باین حال، عقل ممکن است ما را به جهت دیگری سوق دهد. بسیاری از ما نمی‌خواهیم بچه‌دار شویم و فقط تحت فشار عوامل زیادی برای بچه‌دار شدن هستیم. پس از چند سال زندگی مشترک، یک زوج جوان با انبوهی از سؤالات روبه‌رو می‌شوند، سؤالاتی از قبیل پس کی بچه‌دار می‌شوید؟ و اگر علاقه‌ای به بچه‌دار شدن نداشته باشند، باید انتظار قضاوت‌های دیگران را داشته باشند.

باین حال، جامعه‌ای که به درستی کودکان را دوست داشته باشد، می‌داند بزرگ‌ترین عاملی که به آسایش و رفاه کودکان کمک می‌کند حذف این تفکر است که «همه باید فرزند داشته باشند». یک جامعه‌ی خوب شرایط یکسانی را ایجاد می‌کند برای افرادی که فرزندی ندارند و افرادی که صاحب فرزند هستند. ما با پذیرش این نکته که بچه‌دار شدن نباید یک انتخاب غیرارادی باشد، به بهترین حالت ممکن به فرزندان، اعم از بچه‌هایی که به دنیا آمده‌اند و بچه‌هایی که هنوز به دنیا نیامده‌اند، احترام گذاشته‌ایم، همان‌طور که عاقلانه‌ترین راه برای اطمینان از اینکه مردم ازدواج‌های موفقی دارند، منفی‌نگری در مورد دوران مجردی نیست. اگر سفر نرفته‌ایم، یا هنوز نمی‌دانیم که چه می‌خواهیم، اگر از وقت گذراندن یا صمیمی شدن با کسی برای مدت زمان طولانی اذیت می‌شویم، اگر دوست داریم زیاد تحسین شویم، اگر تمام اشتیاق و هیجانمان منحصر به محل کار است، اگر هدف زندگی‌مان معروف شدن است، اگر دوست نداریم اصلاً به حرف‌های کسی گوش کنیم، اگر با آرامش داشتن مشکل داریم، اگر پدر و مادرمان ما را به تلاش سخت و ناخوشایند وادار کرده‌اند، باید عمیقاً بیندیشیم که آیا این واقعاً حق ما (و اگر بخواهیم منصف باشیم حق هرکس دیگری) است؟

بعضی از بهترین افراد جامعه والدین ایدئالی نیستند؛ این افراد حقیقت را در مورد خود می‌دانند و شجاعانه برای کسب آگاهی درباره‌ی آن کار می‌کنند. در

دنمایی با نظمِ بهتر، بخش چشمگیری از جمعیت، شاید بیشتر آن‌ها، بدون فرزند باقی می‌مانند. آن‌ها زندگی بدون فرزند را به‌اندازه‌ی کافی چالش‌برانگیز و پرمزیت می‌دانند. اگر گاهی هم احساس بکنند دوست دارند فرزندی داشته باشند، فرصت‌های زیادی برای آن‌ها فراهم می‌شود تا زمان کوتاهی را با کودکی وقت بگذرانند. همان‌طور که موزه‌های ملی بسیاری از ما را از داشتن آثار هنری و شاهکارها، به‌صورت شخصی، بی‌نیاز کرده‌اند؛ ممکن است بعد از ظهری را با جواهر گران‌بهای کوچکی که متعلق به فرد دیگری است وقت بگذرانیم (تا از هرگونه فشار یا تمایلی برای داشتن و گرفتن یکی از این جواهرات برای خودمان کم کنیم).

و در این دنیای منظم، کسانی که واقعاً می‌خواهند بچه‌دار بشوند، به‌مثابه اقلیت فداکار در نظر گرفته می‌شوند، مانند کسانی که در قرن نهم برای راهبه و یا کشیش شدن آرامش‌های معمولی زندگی را رها کردند. این گروه هرچند در خلوت از فکر بهایی که برای کارشان تعیین شده است از ترس به خود می‌لرزند، اما می‌توان فداکاری آن‌ها را تحسین کرد.

در نقاشی فردیناند هودلر^۱، هنرمند سوئیسی، کودک خردسالی روی زانوی مادرش نشسته است. زن با احتیاط مقداری مایع، احتمالاً شیر، در فنجان می‌ریزد. همه‌ی کسانی که در موقعیتی مشابه این بوده‌اند به‌طور غریزی می‌دانند که یک کودک در آن سن چه وزنی می‌تواند داشته باشد، در آغوش گرفتن او چقدر راحت است، موهایش چقدر نرم است و چطور می‌توان با نگه داشتن دست دور قفسه‌ی سینه، از او مراقبت کرد و چقدر راحت می‌توان شیفتگی او را به وسیله‌ای به‌سادگی یک قاشق، لمس کرد. اما والدین علاوه بر این موارد، مسائل دیگری را نیز می‌دانند، از قبیل عمر این لحظات آرامش‌بخش چقدر کوتاه است، چقدر طول می‌کشد تا

1. Ferdinand Hoodler



فردیناند هودل، مادر و فرزند، ۱۸۸۸

کودک لباس بپوشد، چقدر بدقلقی می‌کند تا چکمه‌هایش را بپوشد، چقدر سریع باید دوباره لباس‌هایش را عوض کند، چطور می‌تواند با صدای بلند جیغ بزند و اینکه زحمات مادر چقدر کم به چشم می‌آید و معمولاً شب هنگام خواب چقدر احساس خستگی (تقریباً نزدیک به ناامیدی) می‌کند.

دنیا هرگز به خاطر کودکانی که هنوز به دنیا نیامده‌اند ناراحت و اندوهگین نیست. غم و اندوه مختص کودکانی است که بدون آنکه کسی به اندازه‌ی کافی آن‌ها را دوست داشته باشد و از آن‌ها محافظت کند، روی کره‌ی زمین قرار گرفته‌اند. ما می‌توانیم با فرزندان کمتری کنار بیاییم؛ آنچه ما بیش از هر چیز به آن نیاز داریم این است که والدین به اندازه‌ی کافی عشق را با وظایف خود همراه کنند. این کتاب برای آن‌هاست.