

۲۴۴۰ ۶۳۷
۴۰۳/۷/۴

ذهنی سازی در خانواده

راهنمایی برای متخصصان و والدین

یانه اوسترگارد هاگلکوئیست
هینو راسموسن

مترجمان:

دکتر پریرسا سادات سیدموسوی

(عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی)

نیکو پیشکاری و نازنین اکاتی





سرشناسه: هاگلکوئیست، یانه اوسترگورد Hagelquist, Janne Ostergaard.
عنوان و نام پدیدآور: ذهن‌سازی در خانواده: راهنمایی برای متخصصان و والدین/ یانه اوسترگارد هاگلکوئیست،
هینو راسموسن؛ مترجمان: پریسا سادات سیدموسوی، نیکو پیشکاری، نازنین اکاتی.
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۳۴۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۵۹-۶
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: Mentalisering i familien: عنوان اصلی: یادداشت: کتاب حاضر از متن انگلیسی با عنوان professionals and Mentalization in the family: a guide for parents به فارسی برگردانده شده است.

موضوع: روان‌درمانی خانواده Family psychotherapy
روانکاوی Psychoanalysis
درمان مبتنی بر ذهن‌سازی Mentalization Based Therapy
شناسه افزوده: راسموسن، هاینو Rasmussen, Heino
شناسه افزوده: سیدموسوی، پریسا سادات، ۱۳۶۰-، مترجم
شناسه افزوده: پیشکاری، نیکو، ۱۳۷۴-، مترجم
شناسه افزوده: اکاتی، نازنین، ۱۳۷۶-، مترجم
رده‌بندی کنگره: RC ۵/۴۸۸
رده‌بندی دیویی: ۸۹۱۵۶/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۴۳۷۹۱

عنوان: ذهن‌سازی در خانواده (راهنمایی برای متخصصان و والدین)
مؤلفان: یانه اوسترگارد هاگلکوئیست، هینو راسموسن مترجمان: دکتر پریسا سادات سیدموسوی، نیکو پیشکاری، نازنین اکاتی
نمونه‌خوان: منصوره یزدانی چالشتی / صفحه‌آرا: خسرو هادیان
مدیر تولید: داریوش سازمند
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مهر / شریف نو
قطع: رقعی / شمارگان: ۵۵۰
نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۵۹-۶
این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری- خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک)- کوچه اسلامی- شماره ۴/۲
کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳
تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵-۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت: ۳۱۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷.....	ذهنی سازی در خانواده
۱۱.....	پیشگفتار
۱۵.....	ساختار کتاب
۱۹.....	راهنمای مطالعه کتاب
۲۳.....	مقدمه
۲۴.....	نظریه ذهنی سازی
۲۸.....	شکست ذهنی سازی
۳۲.....	یادگیری، والدگری و مادر/ پدربودن
۳۶.....	مسئولیت پذیری، اقتدار، قدرت و ذهنی سازی
۳۹.....	تنبیه
۴۴.....	پاداش
۴۷.....	اختیار قانونی (و قدرت اجتماعی)
۴۹.....	دانش - شما فرد خردمندتر باشید
۵۱.....	اعتماد معرفت شناختی - RAM
۶۱.....	فصل یکم: ذهنی سازی: مفاهیم بنیادی
۶۲.....	ذهنی سازی
۶۵.....	شکست ذهنی سازی
۶۸.....	چرخه باطل
۷۰.....	ذهن گشوده

۷۴	قدرت و اقتدار.....
۷۸	نورون‌های آینه‌ای.....
۸۱	مغز سه‌گانه.....
۸۵	فصل دوم: دنیای دریانوردی.....
۸۶	کودک- کشتی.....
۸۹	بندرگاه امن.....
۹۳	سبک‌های دلبستگی.....
۹۸	فانوس دریایی.....
۱۰۱	دریچه‌ای به سوی یادگیری- اعتماد معرفت‌شناختی.....
۱۰۴	فانوس دریایی- بخشیدن و بازپس‌گیری اقتدار.....
۱۰۷	دریچه تحمل.....
۱۱۰	نقطه ورود.....
۱۱۲	مسیر ورودی.....
۱۱۷	فعال باشید و از پیش، چارهای بیندیشید.....
۱۲۳	مسیر تحولی- از تنظیم بیرونی تا تنظیم درونی.....
۱۲۶	آشفته‌گی و سخت‌گیری- انعطاف‌پذیری و ذهنی‌سازی.....
۱۲۹	قطب‌نمای هیجانی برای هدایت والدین.....
۱۳۲	لنگر.....
۱۳۵	طوفان.....
۱۳۹	فصل سوم: تحول کودک.....
۱۴۱	تحول از زمان تولد تا سه‌سالگی.....
۱۵۴	تحول از چهار تا هشت‌سالگی.....
۱۶۶	تحول از نه تا ۱۲ سالگی.....
۱۷۶	تحول از ۱۳ تا ۱۸ سالگی.....
۱۸۷	مهارت‌های تعاملی تقویت‌کننده تحول.....
۱۸۹	مدل کسب مهارت‌ها.....

فصل چهارم: جعبه‌ابزار ذهنی‌سازی ۱۹۱

جعبه‌ابزار ۱۹۲

تأمل پیش از گشودن جعبه ۱۹۵

ابتدا خود را تنظیم کنید- آرامش خود را حفظ کنید ۱۹۸

تنظیم کودک ۲۰۱

سمت راست جعبه‌ابزار- حمایت و روان‌سازی ۲۰۴

سمت چپ جعبه‌ابزار- تعیین مسیر ۲۰۷

بخش زیرین جعبه‌ابزار ۲۱۰

تأمل و ترمیم ۲۱۳

قطب‌نمای هیجانی ۲۱۵

تنظیم هیجانات- دکمه تنظیم صدا ۲۱۸

هیجانات پیچیده ۲۲۱

فصل پنجم: تأثیر دوران کودکی شما در سبک والدگری‌تان و ذهنی‌سازی

در خانواده ۲۲۵

بزرگسالان مراقب در دوران کودکی- فرشتگان بافت مراقبتی ۲۲۷

تجربیات ناخوشایند دوران کودکی- اشباح بافت مراقبتی ۲۳۰

اجبار به تکرار ۲۳۳

غلبه بر تروما و تجربه‌های ناخوشایند ۲۳۶

ایجاد محیط یادگیری در زمان دشواری بودن تعامل ۲۳۸

ماشه‌چکان‌های تعامل والد- کودک ۲۴۱

برنامه مدیریت بحران ۲۴۳

ذهن گشوده- دماسنج ۲۴۶

اجتماع خانواده ۲۴۹

رابطه- فضای میان زن و شوهر ۲۵۲

خانواده ذهنی‌سازی‌کننده ۲۵۶

سلسله‌مراتب خانواده ۲۵۹

خانواده- مرزهای بیرونی ۲۶۲

خانواده- مرزهای میان اعضای خانواده ۲۶۵

خانواده- مرزهای درونی ۲۶۹

۲۷۳.....	فصل ششم: چالش‌های والدگری
۲۷۴.....	بازی.....
۲۷۷.....	تماس جسمی و درآغوش کشیدن.....
۲۸۰.....	گفت‌وگو با کودکان.....
۲۸۴.....	ذهنی‌سازی در گروه‌های والدین و کودکان.....
۲۸۷.....	خواب.....
۲۹۱.....	تمایلات جنسی.....
۲۹۵.....	شرم و گناه در والدگری.....
۳۰۰.....	خواهر/ برادرها.....
۳۰۳.....	دروغ‌گویی.....
۳۰۸.....	مرزها.....
۳۱۲.....	تعارض‌ها و پلکان تعارض.....
۳۱۶.....	قلدری: قربانی - آزارگر - تماشاچی.....
۳۲۰.....	تروما.....
۳۲۴.....	طلاق.....
۳۲۸.....	سوگ.....
۳۳۲.....	آشیانه خالی.....
۳۳۷.....	منابع.....
۳۴۳.....	نمایه.....

ذهنی سازی در خانواده

ذهنی سازی در خانواده بر پایه آخرین پژوهش‌ها در حوزه تحول کودک، والدگری و نظریه ذهنی سازی، به منظور ارائه راهنمایی جامع برای والدین و معلمان و مددکاران اجتماعی و نیز هر فرد حرفه‌ای که امروزه با خانواده‌ها کار می‌کند، نوشته شده است.

این کتاب مفاهیم اصلی ذهنی سازی را توضیح می‌دهد و ذهنی سازی ایده‌ای است که به موجب آن درک حالت‌های ذهنی درونی، هم در دیگران و هم در خود فرد، می‌تواند به درک رفتار آشکار منجر شود. در کتاب حاضر، ایده‌هایی کلیدی که بر محور ذهنی سازی قرار دارند — مانند سبک دلبستگی، نظم جویی درونی، شناسایی هیجانات و هدایت والدین — بررسی می‌شود اما، در کنار آن، درباره مواردی همچون بازی، خواهر/ برادرها، مرزها و تمایلات جنسی نیز راهنمایی‌هایی عملی مطرح می‌شود.

خواندن این کتاب به دلیل داشتن دامنه وسیع و اشاره به ابزارهایی آموزشی که این نظریه را وارد فضای زندگی می‌کند، برای بسیاری از متخصصان، از کسانی که با خانواده‌های فرزندپذیر سروکار دارند تا آموزگاران که با کودکان دارای مشکل یا دارای رفتار مخرب مواجه می‌شوند، ضروری است. به علاوه کتاب حاضر به والدین روشی پیشنهاد می‌کند تا درمورد خود، سبک والدگری و پویایی‌های شکل دهنده به زندگی خانوادگی‌شان درک بهتری داشته باشند.

یانه اوسترگارد هاگلکوئیست روان‌شناس دارای مجوز و متخصصی مورد تأیید در حوزه روان‌شناسی کودک و مقام نظارت در این حیطه است. او در زمینه درمان، نظارت و آموزش متخصصان درباره موضوعاتی مانند ذهنی‌سازی، غلبه بر تروما و مدیریت استرس پس از سانحه فعالیت می‌کند. هینو راسموسن آموزش سازمانی دیده است و زمینه فعالیت وی آموزش و مربی‌گری نظریه ذهنی‌سازی در سازمان‌ها، گروه‌ها و خانواده‌هاست.

«والدگری و زندگی خانوادگی، هر دو، موضوعاتی عادی به نظر می‌آیند و در عین حال بسیار پیچیده‌اند؛ تا جایی که درکشان تقریباً ناممکن انگاشته می‌شود. در این کتاب فوق‌العاده، یانه اوسترگارد هاگلکوئیست و هینو راسموسن، که هر دو هم والد و هم متخصص‌اند، ناممکن را به ممکن بدل کرده‌اند. آن‌ها با استفاده از ادبیات روان و شفاف، تصاویر فوق‌العاده و ارائه یک جعبه‌ابزار به ما کمک می‌کنند ظرفیت ذهنی‌سازی خود را در خانواده، که می‌توان گفت شدیدترین شکست‌های ذهنی‌سازی در آن رخ می‌دهد، دوباره به دست آوریم. این کتاب چنان است که آرزو می‌کنید ای کاش والدینتان آن را می‌خواندند و بی‌تردید، فرزندان‌تان نیز از آن بهره خواهند برد. کاش من، پیش از بچه‌دار شدن، این کتاب را در اختیار داشتم!»

شیلا ردفرن

وئیس بخش، متخصص تروما و سوءرفتار

«نویسندگان، برای توضیح شفاف موضوعات تحولی کودکان به والدین، از چارچوب ذهنی‌سازی استفاده‌ی ماهرانه‌ای می‌کنند که پایه‌ای برای کمک عملی به والدین فراهم می‌آورد. آن‌ها مطالب خود را، با وضوح کامل، به گونه‌ای سازمان‌دهی کرده‌اند که نمونه‌های فراوانی از چالش‌های روزمره فرزندان‌پروری را، همراه با پیشنهادها و راهبردهای مفید، ارائه می‌دهد. مهم‌تر از همه، به کیفیت روابط بین اعضای خانواده بیش از هر چیز اهمیت می‌دهند که خود ناشی از ذهنی‌سازی حساس و ماهرانه‌ای است که نویسندگان نمونه‌های آن را مثال می‌زنند.»

دکتر جان جی. آلن

استاد گروه روان‌پزشکی و علوم رفتاری منینگر کالج پزشکی بیلور و روان‌شناس ارشد

کارکنان در کلینیک منینگر، هوستن، تگزاس

«یانه اوسترگارد هاگلکوئیست و هینو راسموسن در این کتاب، به والدین و خانواده‌هایی که می‌خواهند ظرفیت ذهنی‌سازی خود را افزایش دهند، راهنمایی‌هایی دقیق و شایان تأمل عرضه می‌کنند. نویسندگان با شوخ‌طبعی و فروتنی (دو ویژگی مهم موضع ذهنی‌سازی) و مثال‌های پر بار و شفاف نشان می‌دهند ذهنی‌سازی «چیست» و علاوه بر آن «چگونگی» بروز آن را نیز بیان می‌کنند. همهٔ والدین و خانواده‌ها می‌توانند از خواندن این کتاب بهره ببرند و کتاب حاضر ابزار بسیار مفیدی برای آموزش روان‌شناختی نیز عرضه می‌کند که متخصصان بالینی می‌توانند، در ارتباط با خانواده‌ها، از آن استفاده کنند.

دکتر کارلا شارپ

مدیر آموزش بالینی و توسعهٔ آزمایشگاه آسیب‌شناسی روانی دانشگاه هوستن، تگزاس

پیشگفتار

کتاب حاضر با این هدف نوشته شده است که نشان دهد چگونه می‌توان ابعاد نظری و عملی ذهنی‌سازی و دانش امروزی درباره تحول کودک و والدگری را، برای کمک به تحول کودکان به بهترین شیوه ممکن، به کار برد.

این واقعیت، که ما خود والد هستیم، نوشتن کتابی درباره تحول کودک و والدگری را هم آسان‌تر و هم سخت‌تر می‌کند. ما، در جایگاه والدین و نویسندگان این کتاب، آموخته‌ایم که تجربه و دانش گسترده‌ای داریم و در عین حال، در قبال وظایف سخت والدگری، به گونه‌ای باورنکردنی احساس فروتنی می‌کنیم — تا حدی به این دلیل که می‌دانیم تعامل با کودکان به سرعت و در شرایط پیچیده‌ای رخ می‌دهد. از سویی، در مقام والدین، دیدگاه‌ها و احساسات خود را داریم که رفتار ما را شکل می‌دهد؛ بنابراین همیشه نمی‌توانیم مطابق با پیشنهادها و مطرح‌شده در این کتاب عمل کنیم. ما در زندگی روزمره خود اغلب با تردید، اشتباه و احساس بی‌کفایتی مواجه می‌شویم. در این کتاب، برآنیم اطلاعاتی را که برای ما مفید بوده‌اند منتقل کنیم — یعنی دانش والدگری که وقتی نخستین بار صاحب فرزند می‌شویم، دوست داریم از آن برخوردار باشیم و این دانش در کار حرفه‌ای با والدین، سرپرستان و مراقبان حرفه‌ای به ما کمک کرده است.

اگرچه همیشه همه امور را مطابق میلمان انجام نمی‌دهیم، همچنان معتقدیم که دانش ما در مورد کودکان و موضوعات تحولی آن‌ها در روش

والدگری‌مان نقش مهمی دارد. ما مفهوم ذهنی‌سازی را به خانواده‌ها معرفی می‌کنیم زیرا دریافته‌ایم این مفهوم در تعامل با کودکان بسیار مفید است. ذهنی‌سازی^۱ و درک تحول کودک شما را قادر می‌سازد در زمینه درک کودک خود دیدگاهی انعطاف‌پذیر پیدا کنید؛ مثلاً اگر با اضطراب جدایی که در نه‌ماهگی خود را نشان می‌دهد آشنا نباشید، ممکن است گمان کنید که کودک، چون نمی‌خواهد بدون شما در مهد بماند، قلدر و بدقلق است و یا اگر ندانید جداشدن از خانواده، ارتباط با دوستان و تجربه زندگی از فعالیت‌های اصلی تحول نوجوانان است، زمانی که نوجوان شما از والدینش فاصله می‌گیرد و تمامی انرژی خود را صرف فعالیت با دوستانش می‌کند، ممکن است فکر کنید که او خودخواه، سرسخت، بدقلق و بدرفتار است.

ابزار اصلی، در این کتاب، توانایی خود والدین در ذهنی‌سازی است. ذهنی‌سازی توانایی نگریستن به مسائل فرای رفتار و در نتیجه، درک چیزی است که در ذهن شما و همچنین در ذهن کودک اتفاق می‌افتد و این مستلزم درک تجربه کودک و نیز مرحله تحولی اوست. برای این کار، لازم است با کودک رابطه برقرار کنید و بکوشید آنچه در پس رفتار خود و کودکان قرار دارد بررسی کنید و در نتیجه، درک بهتری از خود و کودکان به دست آورید. زمانی که کودکان با والدین خود تعامل برقرار می‌کنند، توانایی ذهنی‌سازی‌شان را پرورش می‌دهند.

این کتاب مدل‌های عینی و ابزارهای آموزشی گوناگون را بررسی می‌کند که می‌توانند برای سرپرستان، معلمان مهدکودک و سایر متخصصان حوزه تحول و حمایت از والدین مفید باشند؛ از دیگر سو، برای والدین در کارهای روزمره و حمایت از تحول و یادگیری فرزندانشان، به همان اندازه مفید است.

ما بر این باوریم که، اگرچه هدف از صرف زمان با کودکان و در خانواده تحول و یادگیری کودکان است، موضوع مهم‌تر فهم و استفاده از توانایی‌های غریزی والدین است. ما تلاش کرده‌ایم فضای مشابهی در این کتاب ایجاد کنیم. امیدواریم که این اثر مکمل تعامل طبیعی والدین و کودکان بازیگوش، کنجکاو و دوست‌دار اکتشاف باشد. از این مدل‌ها استفاده کنید، از آن‌ها الهام بگیرید و در جایگاه والد، بر آن‌ها تأمل کنید — اما هرگز اجازه ندهید این مدل‌ها از درک خود شما دربارهٔ کودکان مهم‌تر شوند.

یانه و هینو

ساختار کتاب

کتاب حاضر شامل یک مقدمه و شش فصل با رویکرد عملی، شامل مدل‌ها و توصیف آن‌هاست. در مقدمه، آخرین نظریه‌ها در زمینه‌های تحول کودک، دلبستگی، ذهنی‌سازی و ابزارهای والدگری معرفی می‌شود. در ادامه، خلاصه‌ای از شش فصل مبتنی بر رویکرد عملی آورده شده است.

ذهنی‌سازی مفاهیم اولیه

در فصل نخست، مدل‌های گوناگون مفاهیم اساسی در نظریه ذهنی‌سازی را بررسی می‌کنیم. هدف این فصل آن است که توضیح دهد معنای ذهنی‌سازی چیست، زمانی که فرایند ذهنی‌سازی با شکست مواجه می‌شود چه رخ می‌دهد و والدین، برای حفظ اقتدار و قدرت خود در مواجهه با مسائل تحولی کودک، چه گزینه‌هایی در اختیار دارند.

دنیای دریانوردی

در فصل دوم، دنیای دریانوردی را به صورت استعاره‌ای برای تحول کودک به کار می‌بریم. دنیای دریانوردی راهی برای درک والدگری با محوریت فرایند تحول کودک ارائه می‌دهد. این استعاره از مفاهیم کشتی‌رانی و سفرهای دریایی برای درک تحول روان‌شناختی بهره می‌برد که به درک بهتر رابطه والد و کودک منجر می‌شود. همچنین این بخش شامل ایده‌ها و ابزارهایی برای حمایت والدین از فرایند تحول و یادگیری فرزندشان است.

تحول کودک

فصل سوم بررسی دقیق تحول کودک/نوجوان را دربر می‌گیرد که به این دوره‌ها تقسیم می‌شود: بدو تولد تا سه‌سالگی، چهار تا هشت‌سالگی، نه تا ۱۲ سالگی و ۱۳ تا ۱۸ سالگی. تحول کودک در هر دوره، در شش زمینه، در جدول‌های واضح و فهم‌پذیری ارائه شده است. شش حوزه اصلی تحول کودک/نوجوان از این قرار است:

- هیجانات
- رفتار
- تحول جسمانی
- روابط
- درک خود
- توجه/شناخت

برای هر یک از این شش حوزه، ایده‌هایی درباره بهترین شکل حمایت از تحول کودک در هر مرحله مطرح شده است. علاوه براین، در هر مرحله، وضعیت تحول ذهنی‌سازی بررسی می‌شود. فصل سوم به‌منزله نمایه‌ای در نظر گرفته شده که، با استفاده از آن، والدین می‌توانند درک کنند آیا چالش‌های پیش روی فرزندشان فعالیت‌های طبیعی تحولی‌اند که باید از آن‌ها حمایت و درموردشان ذهنی‌سازی شود یا خیر و اگر چنین است، چگونه می‌توان این کار را انجام داد.

جعبه‌ابزار ذهنی‌سازی

در فصل چهارم، جعبه‌ابزاری معرفی می‌شود که شامل ابزارهایی برای حمایت از تحول رفتار مناسب است. ناتوانی در یک حیطه تحولی می‌تواند به رفتار نامناسب منجر شود؛ این بدان معناست که، پیش از کسب توانایی‌های مورد

اشاره در آن حیطة، نمى‌توان رفتار مطلوب را آموخت. براى نمونه، کودک پيش از كسب توانايى‌هاى ديگر بايد بتواند احساسات خود را تشخيص دهد و تنظيم كند؛ به همين دليل، انتهاى بخش شامل ايده‌هاى عملى براى كمك به پيشبرد توانايى کودک در ثبّت، طبقه‌بندي، كلامى‌سازى و تنظيم هيچانات مى‌شود.

اهميت دوران كودكى و ذهنى‌سازى در خانواده

در فصل پنجم، تا حدى بر اهميت تجربه‌ها و باورهاى كه والدين به رابطه والد-كودك تسرى مى‌دهند و توانايى‌شان در مشاهده خود، به‌منزله والد، تمرکز مى‌كنيم. رويكرودها به والدگري بر پيشينه خود والدين، تربيت و تجربه‌ها و باورهاي آن‌ها متمرکز است. در اين بخش كتاب، مفاهيمى كمكى مانند فرشتگان، اشباح، محرک‌ها و برقرارى ارتباط مجدد در بافت مراقبت بيان شده‌اند. اين فصل ايده‌هاى برگرفته از تحقيقات و اصول خانواده‌درمانى ساختارى، درمورد شيوه اتخاذ ديدگاه مشاهده‌گرانه به خانواده، و نيز ايجاد ساختار زندگى خانوادگى به‌منظور دستيابى به بهينه‌ترين محيط براى ذهنى‌سازى از سوي همه اعضاى خانواده را به‌صورت جزئى بيان مى‌کند.

چالش‌هاى والدگري

در فصل ششم، توجه ويژه‌اى به برخى مسائل خاص در زمينه والدگري و تحول خواهيم داشت. مدل‌هاى گوناگونى چالش‌هاى رايج والدگري را توصيف مى‌کنند و ما، براى درک و مقابله با اين چالش‌ها، پيشنهادهايى مطرح مى‌کنيم. براى نمونه، ممكن است چالش‌هاى درمورد بازى، خواب، تمايلات جنسى، مسائل خواهر/ برادري، دروغ‌گفتن، تروما، طلاق، سوگ و مواجهه با آسيانۀ خالى در زمان ترك خانه از سوي نوجوان وجود داشته باشد.

راهنمای مطالعه کتاب

نموداری که در ادامه می‌آید شما را در مطالعه کتاب راهنمایی و به شما کمک می‌کند جدول‌ها و بخش‌های مرتبط با خود را بیابید. برای درک بهتر مدل‌ها، آن‌ها را با استفاده از الگویی مشابه طراحی کرده‌ایم و اساس و امکانات کاربردی هر مدل به‌وضوح بیان شده است. برای تحقق این امر، هر مفهوم در پنج عنوان سازمان‌دهی شده است:

معرفی موضوع / مفهوم

در این بخش، موضوع / مفهوم و کاربرد آن در واقعیات را توصیف و مقدمه کوتاهی درباره مبانی نظری مدل بیان می‌کنیم.

پیشنهادهای و راهبردها

بهترین پیشنهادها و راهبردهای خود را، درمورد چگونگی استفاده از مدل یا مشکلات کاربرد آن، در این بخش مطرح کرده‌ایم.

مثال

روایتی کوتاه که کاربردهای مدل و تأثیرات آن را توضیح می‌دهد.

مدل

هدف از ارائه آن فراهم کردن راهنمای دیداری برای درک بهتر مفهوم، کمک به شما در به‌خاطر آوردن آن و احتمالاً استفاده عملی آسان‌تر از آن است.

دوست دارید به چه موضوعی بپردازید؟

فصل سوم تحول کودک	فصل دوم دنیای دریاوردی	فصل یکم مفاهیم اولیه ذهنی‌سازی
۱۳ تا ۱۸ سالگی ۱۹۰ - ۱۷۶	والدگری مبتنی بر ذهنی‌سازی ۱۱۷ - ۱۳۸	ذهنی‌سازی ۶۱ - ۷۳
۹ تا ۱۲ سالگی ۱۶۶ - ۱۷۵	دست‌نویسی ۱۰۲ - ۱۱۶	قدرت و مغز ۷۴ - ۸۴
چهار تا هشت سالگی ۱۵۴ - ۱۶۵	دلبستگی ۸۶ - ۱۰۳	
از بدو تولد تا سه سالگی ۱۴۱ - ۱۵۴		

شکل ۱-۰ راهنمای مطالعه کتاب

چگونه آن را انجام دهیم؟

بعد از ارائه هر مدل، ایده‌هایی برای استفاده عملی از آن بیان می‌کنیم. از آنجاکه این کتاب راهنمای دشوار و انعطاف‌ناپذیری نیست، دستورالعمل آن نیز دارای انعطاف است و به‌منزله راهنمای شیوه کاربرد مدل در نظر گرفته شده است.

پیش از مطالعه کتاب

هیچ والدی کامل نیست — و مهم است که این موضوع را، پیش از آغاز مطالعه این کتاب، به خاطر بسپارید. مطالعات نشان داده است که حتی حساس‌ترین والدین نیز، در ۵۰ درصد مواقع، از آنچه در ذهن کودک آن‌ها اتفاق می‌افتد آگاه نیستند (آلن و فوناگی، ۲۰۰۶: ۱۴۱). باقی اوقات ممکن است مشغول صحبت با شریک زندگی خود یا انجام‌دادن کارهای دیگری مانند آشپزی، مراقبت از خواهر/ برادرهای کودک یا شاید استفاده از تلفن همراه باشند؛

دوست دارید به چه موضوعی بپردازید؟

فصل ششم چالش‌های والدگری	فصل پنجم اهمیت دوران کودکی و ذهنی‌سازی خانواده	فصل چهارم جعبه ابزار ذهنی‌سازی
۳۰۲ - ۳۴۰ جدایی و پسران	۲۴۹ - ۲۷۲ تازه‌سازی خانواده	۲۱۵ - ۲۲۶ تنظیم هیجان
۲۷۴ - ۳۰۳ تجربیات	۲۴۸ - ۲۴۹ تأثیرات کودکی خودتان	۱۹۴ - ۲۱۵ جعبه ابزار
۲۷۲ - ۲۷۳ تازه‌سازی خانواده	۲۴۸ - ۲۴۹ تأثیرات کودکی خودتان	

شکل ۲۱ راهنمای مطالعه کتاب (ادامه)

بنابراین والدین کامل نیستند — و قرار هم نیست کامل باشند؛ به شرطی که به اندازه کافی خوب باشند.

اینکه بخواهید کامل باشید و همیشه به فرزند خود پاسخ دهید امری کاملاً غیرواقعی است. در حقیقت، فقدان تجربه آینه‌واری و احساس فهمیده شدن باعث می‌شود کودک بیاموزد که افراد، برای انجام دادن/ ندادن برخی کارها، دلایل خاص خود را دارند. هدف این نیست که پدر و مادری باشید که به فرزندشان واکنشی نشان نمی‌دهند؛ این مسئله خودبه خود رخ خواهد داد اما موضوع این است که، مثلاً اگر همیشه به این دلیل که نتوانسته‌اید به فرزند خود گوش فرادهید احساس گناه کنید، این احساس به شما یا فرزندان کمکی نخواهد کرد. با پذیرش نقص‌های خود، الگویی برای فرزند خود می‌شوید و به او نشان می‌دهید که اشتباه کردن ایرادی ندارد. زمانی که این کتاب را مطالعه می‌کنید، این نکته را در ذهن داشته باشید.

مقدمه

تأمل بر روش شخصی خاص شما در والدگری و حالات ذهنی کودکان اساس ذهنی‌سازی در والدگری است. مطالعه کتابی، مانند اثر حاضر، گونه‌ای ذهنی‌سازی است.

وقتی به فرایند تحول کودک از منظر ذهنی‌سازی می‌نگرید، بر این باورید که کودکان، از زمان تولد به بعد، یاد می‌گیرند ذهن خود را در تعامل با والدینی درک کنند که واقعاً به درک کودک خود، تحول او و روشی که او دنیا را تجربه می‌کند علاقه‌مندند.

ما تلاش می‌کنیم دانش کنونی درباره تحول کودک را و اینکه والدین چگونه می‌توانند از آن حمایت کنند، به صورت خلاصه بیان کنیم. این کتاب را می‌توان جایگزین دانشی دانست که در گذشته، در خانواده‌های گسترده، از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شد. تلاش ما بر آن بوده است که به‌شیوه‌ای روشن و صریح، جدیدترین دانش روان‌شناختی را در مورد معنای والدگری مطلوب و آنچه به تحول کودکانی با عملکرد خوب و از نظر روان‌شناختی، قوی منجر می‌شود توضیح دهیم؛ کودکانی که دارای احساس امنیت درباره خود هستند و درعین حال توانایی درک دیگران را دارند.

دلیل انتخاب نظریه ذهنی‌سازی، به‌منزله چارچوب کتابی درباره والدگری، تحقیقاتی است که با اطمینان نشان داده‌اند این رویکرد تأثیرات مطلوب گوناگونی در تحول کودک دارد. سعی ما آن است که خواننده را غرق در

منابع متعدد نکنیم اما، برای خواننده‌ای که خواهان بررسی و مطالعه عمیق‌تر است، به برخی منابع ذهنی‌سازی نیز اشاره کرده‌ایم.

نظریه ذهنی‌سازی

ذهنی‌سازی به منزله نشانه سلامت هیجانی و ظرفیت فرد، برای ایجاد دلبستگی ایمن در طول زندگی، توصیف می‌شود (آلن و همکاران، ۲۰۱۰). هنگامی که والدین در تعامل با کودک خود ذهنی‌سازی می‌کنند، توانایی ذهنی‌سازی و نیز دلبستگی ایمن، در ارتباط با والدین، در کودک تحول می‌یابد (سدلر و همکاران، ۲۰۱۳؛ فوناگی، ۲۰۰۸). ذهنی‌سازی مؤثر توانایی ثبت، طبقه‌بندی، کلامی‌سازی و تنظیم هیجانات را تسهیل می‌کند (آلن و فوناگی، ۲۰۰۶؛ گلدی، ۲۰۰۴؛ فوناگی و همکاران، ۲۰۰۷؛ اسکاردرود و سامرفلد، ۲۰۱۴).

مفهوم ذهنی‌سازی از روان‌کاوی سرچشمه می‌گیرد؛ از اوایل دهه ۱۹۹۰ روان‌شناسی مجارستانی، به نام پیتر فوناگی^۱، و همکارانش این مفهوم را احیا کردند و آن را، برای زندگی روزمره کودکان و جوانان و خانواده‌های آن‌ها، مطرح و کاربردی ساختند. ذهنی‌سازی را می‌توان به‌روش‌های گوناگونی تعریف کرد. بر اساس یکی از این تعریف‌ها، ذهنی‌سازی توانایی تمرکز بر فرایندهای ذهنی خود و دیگران و به‌ویژه، روشی برای درک رفتار است (بیتمن و فوناگی، ۲۰۰۷: ۳). هیجانات، نیازها، اهداف، دلایل و افکار فرایندهایی ذهنی‌اند که در رفتار تأثیر می‌گذارند. راه کوتاه‌تر و آسان‌تر تعریف ذهنی‌سازی «در نظر داشتن ذهن»^۲ است (آلن و همکاران، ۲۰۱۰: ۲۶).

1. Peter Fonagy

2. keeping the mind in mind

ظرفیت ذهنی‌سازی تحول‌یافته‌تر به ما کمک می‌کند خودمان و رفتارمان و همچنین رفتار دیگران را درک کنیم و ظرفیتمان برای درک فرصت‌ها و دیدگاه‌های جدید در رابطه با دیگران تحول یابد (داووبنی و بیتمن، ۲۰۱۵). ظرفیت ذهنی‌سازی والدین بر ظرفیت کودکان برای تحول ادراک و معنادهی منسجم در روابط و روایت آن‌ها از خانواده و دوستان تأثیرگذار است (استیل و استیل، ۲۰۰۵)؛ بنابراین داشتن پدر و مادری که می‌توانند ذهن فرزندشان را در نظر بگیرند از شکل‌گیری اختلالات و مشکلات رفتاری در فرزند پیشگیری می‌کند. این نکته شاید مدیون این حقیقت باشد که، وقتی کودک احساس می‌کند درک شده است، علاقه به درک دیگران نیز در او رشد می‌یابد که خود این رخداد پاسخ به موقعیت‌های اجتماعی چالش‌برانگیز را، بدون نیاز به استفاده از رفتار پر خاشاکانه یا منفی، آسان‌تر می‌کند (هیوز و همکاران، ۲۰۱۷). علاوه‌براین ظرفیت ذهنی‌سازی به گسترش توانایی کودک در مقابله با موقعیت‌های چالش‌برانگیز زندگی کمک می‌کند؛ موقعیت‌هایی مانند سوءاستفاده جنسی (انسینک و همکاران، ۲۰۱۶) یا زندگی با پدر و مادری که مشکل سوءمصرف مواد دارند (اوستلر و همکاران، ۲۰۱۰).

ما، در رویکرد خود به موضوع تحول کودکان، بر ذهنی‌سازی تأکید داریم — به‌ویژه در زمینه تحول هیجانی و اجتماعی آن‌ها. والدین فقط زمانی بر تحول هیجانی و اجتماعی تمرکز می‌کنند که متوجه شوند کودکشان در این زمینه‌ها مشکل دارد. اما، همان‌طور که منابع اشاره کرده‌اند، بخش اعظم ظرفیت ذهنی‌سازی از طریق تمرکز بر فرایند تحول هیجانی کودک، از همان ابتدای تحول، به دست خواهد آمد؛ چون سلامت هیجانی کودک را پی‌ریزی می‌کند.

ظرفیت ذهنی‌سازی ممکن است، در حال حاضر، بیش از هر زمان دیگری مهم باشد زیرا کودکان امروز در دنیای پیچیده‌ای زندگی می‌کنند که در آن زندگی و چالش‌های ارتباطی آن‌ها بسیار بیشتر از نسل‌های قبل

پیش‌بینی‌ناپذیر و طاقت‌فرساست. در آن روزها، وقتی هر نسل به سنی می‌رسید که پا جای پای والدین خود بگذارد، به توانمندشدن برای سازگاری با موقعیت‌های متفاوت زندگی نیازی نداشت. در مقابل، کودکی که در این روزگار به دنیا آمده است باید انعطاف‌پذیر و قادر به مواجهه با تغییرات باشد. والدین می‌توانند، با تشویق کودکان به ذهنی‌سازی در روش تربیتی خود، به آن‌ها کمک کنند در شرایط پیچیده قادر به درک خود و دیگران باشند. این کار کودک را تشویق می‌کند که انعطاف‌پذیر باشد و در زندگی روزمره خود و نیز در دنیاهای ایدئولوژیک جدید، معنایی پیدا کند. مواردی که ما پیشنهاد می‌کنیم توانایی‌های اصلی برای پرورش نسل امروزی شمرده می‌شوند.

مثال: آموزش ذهنی‌سازی به کودکان

مفهوم ذهنی‌سازی و نظریه مرتبط با آن در واقع چیزی را توضیح می‌دهد که یک والد خوب همیشه انجام داده است اما نتوانسته آن را در قالب کلمات بگنجاند. مثال زیر را در نظر بگیرید:

سایمن ۱۵ ساله در برنامه تبادل دانش‌آموزی مدرسه خود شرکت می‌کند؛ بخشی از برنامه مورد اشاره این است که دانش‌آموزی ایتالیایی قرار است، به مدت یک هفته، نزد سایمن زندگی کند. دو روز پیش از ورود دانش‌آموز ایتالیایی، پدر سایمن سعی می‌کند با او در مورد برنامه‌های هفته آینده‌شان صحبت کند. او، دقیقاً هنگام بازگشت سایمن از مدرسه به خانه، پیش پسرش می‌رود و برنامه‌هایش در مورد اقامت دانش‌آموز ایتالیایی را مطرح می‌کند؛ سپس سایمن می‌گوید آن «ایتالیایی احمق» برای او هیچ اهمیتی ندارد. سایمن ادامه می‌دهد: «وقتی اون دانش‌آموز ایتالیایی به خانه خودش برگردد، به هیچ وجه

دیگه قرار نیست ببینمش.» او با نگاهی طعنه‌آمیز به پدرش می‌گوید: «شما خیلی می‌ترسین که وجهه‌تون خدشه‌دار بشه! ولی من واقعاً فکر نمی‌کنم که بخوام، موقع رسیدنش، اینجا باشم. تا آخر هفته که اون اینجاست، من می‌رم بیرون.»

سایمن بعد از این سخنرانی، با کوبیدن پاهایش بر زمین، به طرف سالن می‌رود و در اتاقش را بسیار محکم می‌بندد. پدر عصبانی است و بر سر سایمن فریاد می‌زند: «با این طرز رفتار به جایی نمی‌رسی!» سایمن صدای موسیقی را بلند و در اتاقش را قفل می‌کند. پدر فکر می‌کند که سایمن خودخواه و لوس است و احساس می‌کند که در آن لحظه یا باید به در اتاق سایمن لگد بزند و یا با معلم وی تماس بگیرد، ماجر را تعریف و قرار ملاقات را لغو کند. اما پدر با ذهنی‌سازی نیز آشناست و درمورد آنچه در همان لحظه از ذهنش می‌گذرد، می‌اندیشد. او نگران است که دانش‌آموز ایتالیایی تجربه (احساسات) بدی پیدا کند. پدر می‌خواهد برای این ملاقات حاضر شود (نیاز) زیرا می‌خواهد همه چیز به خوبی پیش برود (هدف) و شاید خود او (پدر) بیشتر از سایمن به این آمادگی نیاز دارد (دلیل). تمامی این جنبه‌ها در رفتار او، به منزله والد، تأثیر می‌گذارند. او، با بررسی آنچه در ذهن سایمن می‌گذرد، به خود قوت‌قلب می‌دهد. به یاد می‌آورد که سایمن همان شب مسابقه فوتبال مهمی دارد و در طول این هفته، بیشتر شب‌ها مسابقه فوتبال داشته است. سایمن به نظر مضطرب و زیر فشار (احساسات) است؛ او در زمانی خاص معمولاً فقط یک کار خاص را می‌تواند انجام دهد (نیاز) و برایش دشوار است کاری را از پیش برنامه‌ریزی کند؛ این بدان معناست که او همیشه آشفته است (دلیل). شاید دلیل اینکه او فعلاً نمی‌خواهد درباره این دیدار گفت‌وگو کند این است که سعی دارد از خود محافظت کند تا بتواند از پس مسابقه پیش رو (هدف) برآید.

پدر تصمیم می‌گیرد تمامی کارهایی را که درمورد این ملاقات از دستش برمی‌آید، انجام دهد. بعد از مسابقه فوتبال، پدر وارد اتاق سایمن می‌شود تا شب‌به‌خیر بگوید و متوجه می‌شود پسرش زیر پتو در حال گریستن است. سایمن به او می‌گوید که بابت مسابقات فوتبال و گذراندن کلاس نهم، در فشار است و به امتحانات آینده فکر می‌کند؛ در حال حاضر، دیدار با دانش‌آموز ایتالیایی برایش به معضل تبدیل شده است. به پدرش می‌گوید که واقعاً می‌خواهد پسر ایتالیایی از اقامتش لذت ببرد.

در این مثال، تمرکز پدر بر حالات ذهنی خود و سایمن برای درک علت رفتار پسرش کمک‌کننده است. پدر از خود، در جایگاه میزبان، انتظارات خاصی دارد و باید آماده شود؛ درحالی‌که سایمن فقط قادر است کار بعدی خود را در نظر بگیرد. پدر آگاه است که رفتار سایمن باعث تحریک هیجانات شدیدی شده و نیاز دارد که در این مورد کاری برای خودش بکند؛ بنابراین او تصمیم می‌گیرد به‌طور فعال از ذهنی‌سازی برای تنظیم هیجانات خود استفاده کند. مشخص است که او، درمورد علت رفتار سایمن، ایده‌ای در ذهن خود داشت اما، در واقع، پسرش بیش از حد تصور او در فشار بود. همچنین پدر از این واقعیت آگاه است که، اگرچه می‌شود درباره آنچه در ذهن فرزندمان می‌گذرد فرضیاتی داشته باشیم، هرگز نمی‌توانیم از آن‌ها مطمئن شویم. این نکته‌ای اساسی در ذهنی‌سازی است.

شکست ذهنی‌سازی

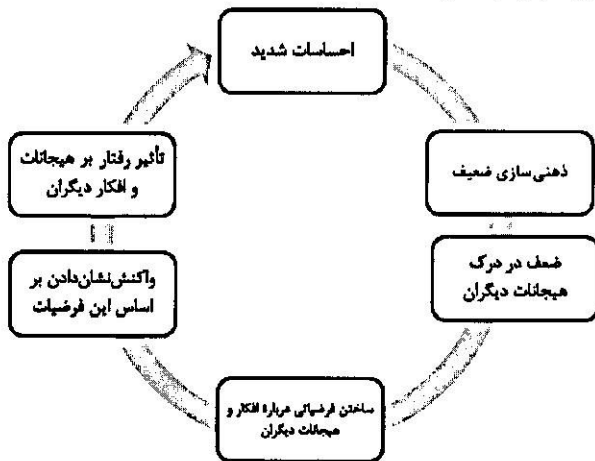
والدین دارای ظرفیت ذهنی‌سازی همانند پدر سایمن رفتار می‌کنند. از زمان تولد (حتی از دوران بارداری)، والدین می‌دانند فرزندشان ذهن خود را دارد و اعمال او بر پایه مقاصد زیربنایی است و با او بر این اساس رفتار می‌کنند.

ممکن است دید والدین، درمورد توانایی کودک برای ادراک دنیا و رفتارش، تا حدی غیرواقع‌بینانه باشد اما، در بافتی مطلوب، کودک به عاملی فعال تبدیل می‌شود. والدین دارای ظرفیت ذهنی‌سازی می‌دانند که احتمال دارد درک ذهن کودک بر اساس نشانه‌های بیرونی دشوار باشد؛ بنابراین دربارهٔ دلیل احتمالی رفتار کودک خود تأمل می‌کنند و احتمالات گوناگونی را در نظر می‌گیرند. در این مثال نیز، دلیل رفتار سایمن ممکن است نارضایتی در مسئله‌ای عاطفی یا مشاجره با بهترین دوستش باشد.

ذهنی‌سازی ظرفیتی پویاست که در برابر استرس و احساسات شدید حساس است؛ به‌ویژه حفظ ذهنی‌سازی در رابطه با اشخاصی که فرد قوی‌ترین احساس را به آن‌ها دارد — معمولاً فرزندان یا شریک زندگی — دشوار است.

وقتی هیجانات شدید سبب ایجاد تغییراتی در مغز می‌شود، ظرفیت ذهنی‌سازی را خاموش می‌کند و در چنین موقعیتی است که درمورد شکست ذهنی‌سازی صحبت می‌کنیم. وقتی این اتفاق رخ می‌دهد شما تمرکزتان را بر فرایندهای ذهنی، یعنی پیگیری هیجانات، نیازها، اهداف و دلایل خود و دیگران، از دست می‌دهید. در این مثال، سایمن از شکست در ذهنی‌سازی رنج می‌برد و پدرش هم نزدیک بود دچار این شکست شود اما، با تأمل فعال بر حالات ذهنی خود و سایمن، از شکست ذهنی‌سازی اجتناب می‌کند.

هر فرد گاهی اوقات در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرد که، از آنچه در ذهن خود و دیگران می‌گذرد، غافل می‌شود. چرخهٔ شکل صفحه بعد روشی را نشان می‌دهد که، در آن، احساسات شدید می‌تواند به شکست ذهنی‌سازی منجر شود که این خود، در نهایت، خطر بیشتری برای شکست ذهنی‌سازی دیگران را در پی دارد. در مثال گفته‌شده، سایمن از اینکه نمی‌تواند از پس خواسته‌های پدرش برآید خسته شده است؛ در نتیجه، بدون اینکه احساسات پدرش را درک کند، از وی دلخور می‌شود. سایمن فرضیاتی درمورد پدرش می‌سازد؛



شکل ۳-۰ نمایی از شکست ذهنی‌سازی

منبع: بیتمن و فوناگی، ۲۰۱۲؛ اسکاردرود و سامرفلد، ۲۰۱۴

مبنی بر اینکه او فقط به وجه ظاهری‌اش اهمیت می‌دهد، او بر اساس این فرضیات عمل می‌کند و بر سر پدرش فریاد می‌کشد اما رفتار سایمن در احساسات پدرش تأثیر می‌گذارد که نتیجه آن تشدید احساسات و در نهایت، ضعف در ذهنی‌سازی پدرش است. در روزی نامساعد، ممکن است پدر سایمن با ادامه واکنش‌هایش به این دور باطل دامن بزند اما او از شکست ذهنی‌سازی خود آگاه می‌شود و موفق می‌شود ذهنی‌سازی را دوباره در تعاملشان وارد کند.

ذهنی‌سازی یعنی گشودگی^۱ در برابر رفتار فرزندان و کنجکاوی درباره آن. به جای تلاش برای کنترل رفتار، باید بکوشید معنای آن را پیدا کنید. یکی از راه‌های کمک به ذهنی‌سازی — و توقف نیاز به واکنش نشان دادن — اتخاذ موضعی بر مبنای گشودگی ذهن است (که با نام اختصاری دانمارکی «ÅBENT»، به معنای «گشوده»، به آن اشاره می‌شود). در اصل، به مفهوم

تلاش برای حفظ گشودگی ذهن در برابر حالات ذهنی خود و فرزند شماست. رویکرد گشودگی ذهن مبتنی بر این ویژگی‌هاست: گشودگی، تعادل، همدلی، کنجکاوی، و بردباری.

رویکرد گشودگی ذهن از این آگاهی ناشی می‌شود که شما، در واقع، نمی‌دانید در ذهن دیگران چه می‌گذرد و بنابراین باید، به جای درگیر شدن در تفکری انعطاف ناپذیر، سعی کنید ذهن خود را برای سایر احتمالات گشوده نگه دارید. از این منظر، تعادل نقش محوری دارد زیرا مهم است که بتوانید، بین ذهن خود و آنچه در ذهن شخص مقابل اتفاق می‌افتد، تعادل برقرار کنید. برخی والدین بیش از حد بر ذهن فرزندشان متمرکزند؛ درحالی‌که برخی دیگر بیش از اندازه درگیر ذهن خود می‌شوند. بهتر است بین این دو تعادل برقرار شود — باین حال بسیار مهم است که والدین بتوانند، در رابطه با ذهن خود، به تعادل دست یابند زیرا والدین، به دلیل داشتن آگاهی بیشتری در مورد جهان و توانایی پذیرش مسئولیت، و نیز از آنجاکه در رابطه والد و فرزند آن‌ها فرد بالغ محسوب می‌شوند، باید محیطی سالم و ایمن برای خانواده ایجاد کنند. همدلی توانایی شناخت و درک احساسات دیگران است و برای حفظ تعاملات سالم و دوسویه بسیار اهمیت دارد. کنجکاوی برای درک دلیل رفتاری خاص مهم است. به این پرسش‌ها توجه کنید: «چرا او خواهرش را زده است؟ چرا او شب‌ها گریه می‌کند؟ چرا او جذب آن پسرها شده است؟ چرا او با پسر هم‌بازی نمی‌کند؟» این‌ها پرسش‌های اساسی در ذهنی‌سازی است. بردباری توانایی پذیرفتن این نکته است که تحول کودکان جریانی آرام دارد و آن‌ها همیشه در مسیر مورد انتظار والد تحول نمی‌یابند — اما باین حال والد صبورانه تحمل می‌کند و به این فرایند ادامه می‌دهد.

در حال حاضر، دلایل گوناگونی را برای اهمیت ظرفیت ذهنی‌سازی مطرح و بیان کردیم که والدگری مبتنی بر ذهنی‌سازی مطلوب و مناسب است. سه دلیل مهم آن عبارت است از (آلن و همکاران، ۲۰۰۳):

۱. از طریق ذهنی‌سازی، شما احساسات و افکار و فرضیات خود را می‌شناسید و می‌آموزید که آن‌ها شکل‌دهنده رفتار شما هستند. این آگاهی موجب می‌شود بر اعمال خود احساس کنترل بیشتری داشته باشید که این نیز به خودآگاهی بیشتر و احساس هویت منجر می‌شود؛
۲. ذهنی‌سازی بنیان روابط معنادار و پایدار است. با ذهنی‌سازی، دیدگاه طرف مقابل را درمی‌یابید؛ درحالی‌که هم‌زمان می‌توانید، در روابط با دیگران، خود حقیقی‌تان باشید. این نکته سنگ‌بنای روابط سالم است؛
۳. ذهنی‌سازی کلید تنظیم خود و هیجانات است.

یادگیری، والدگری و مادر / پدر بودن

از بین تمامی پستانداران، انسان در زمان تولد کمترین تحول مغزی را دارد. نوزاد انسان قادر به مراقبت از خود و اطمینان از بقای خود نیست. به‌علاوه، انسان‌ها در دنیایی پیچیده و اجتماعی زاده می‌شوند و این بدان معناست که کودک باید، در طول ۲۰ سال نخست زندگی‌اش، درگیر روابطی باشد تا قبل از ورود مستقل به دنیای انسان‌ها از فرصت یادگیری برخوردار شود. کودک انسان باید بسیار بیشتر از سایر پستانداران بیاموزد و در نتیجه، باید مهارت‌های اجتماعی اساسی در زمینه زبان و ذهنی‌سازی را کسب کند.

ظرفیت ذهنی‌سازی، به‌موازات تکامل انسان، گسترش می‌یابد. زمانی که بشر شروع به ساخت ابزارها کرد، حتی ابزارهایی که می‌توانستند موجب ساخت ابزارهای دیگری شوند، جهان پیچیده‌تر شد. زبان به مزیت بدل گشت و این امکان فراهم آمد که به نسل بعدی، درمورد جهانی که قرار بود عضوی از آن شوند، درس‌هایی بیاموزیم. هنگامی که بشر کارها را به دست متخصصان سپرد، درباره آنچه در ذهن خودش و همچنین دیگران

می‌گذشت، به درک مناسبی رسید که برایش سودمند بود. این بدان معنا بود که شکارچی می‌تواند برای نجار توضیح دهد که چگونه باید کمان او را شکل دهد و نجار نیز می‌تواند نحوه کار چوب و شیوه شکار را به فرزند خود بیاموزد. این پیشرفت ریشه در ظرفیت ذهنی‌سازی دارد.

در جوامع پیشرفته‌تر، ایجاد هنجارهای اجتماعی در زمینه شیوه تعامل با دیگران ضروری بود اما این دانش درمورد فرهنگ، ارزش‌ها و هنجارها بسیار پیشرفته‌تر و خاص‌تر از آن بود که فقط از طریق ژن‌ها انتقال یابد. وجود گروهی از افراد در اطراف کودک، برای مراقبت از او و آموختن شیوه تعامل با دنیای پیچیده اطرافش، ضروری به‌نظر می‌رسید. این نگاره‌های دلبستگی (که معمولاً والدین هستند) پایگاه ایمنی فراهم می‌کردند تا کودک، از طریق آن، بتواند جهان را کشف کند. کودک همراه با والدین خود می‌توانست مهارت‌های جدیدی کسب کند و درباره خود و بدنش بیاموزد؛ از عضو بودن در روابط اجتماعی آگاه می‌شد و یاد می‌گرفت که خود و دیگران را درک کند. به‌طور خلاصه، این وظیفه والدینی است که ذهنی‌سازی می‌کنند:

از بقای کودک اطمینان حاصل کنند: از کودک مراقبت کنند؛ به کودک آموزش دهند: به وی کمک کنند درمورد دنیای پیچیده اجتماعی، که خود بخشی از آن است، به درک و شناخت برسد و در واقع، به شناخت هنجارها، انتظارات رفتاری، آیین‌ها و جهان‌های معنایی دست یابد؛ به تحول روان‌شناختی کودک کمک کنند: تحول پتانسیل‌های کودک؛ یعنی هیجانات، رفتار، فیزیولوژی، روابط، احساس خود، شناخت/ توجه و ذهنی‌سازی (فوناگی و همکاران، ۲۰۱۴).

وقتی نوبت به تعیین مسئولیت‌های والدین می‌رسد، به‌تعداد والدین و فرزندان می‌توان، برای تعیین این مسئولیت‌ها، پیشنهادهایی را مطرح کرد. در آغاز تألیف این کتاب، دیدگاه لیوای ۱۲ساله را درمورد والدگری خوب پرسیدیم. وی درباره وظایف والدین این پاسخ‌ها را داد:

- زیاد کار نکنند؛
- طوری رفتار کنند که فرزندانشان به خرگوش عید پاک، بابانوئل و فرشته دندان باور داشته باشند؛
- وقت خود را با فرزندان خود به انجام دادن کارهای گوناگون اختصاص دهند؛
- در انجام دادن تکالیف به آن‌ها کمک کنند؛
- آن‌ها را تشویق کنند که به مدرسه اهمیت بدهند؛
- اطمینان حاصل کنند که میان وعده‌هایی در خانه موجود است تا آن‌ها دیگر آب‌نبات نخرند.

با توجه به این گفته‌ها، درمی‌یابید که لیوا واقعاً می‌داند فرزندپروری خوب نیاز به حضور والدین دارد؛ بنابراین والدین با حضور خود می‌توانند بقای فرزندانشان را تضمین کنند و برای نمونه، هنجارهای اجتماعی را به آن‌ها آموزش دهند.

از دختر دیگری به نام کلارا، نه‌ساله، خواسته شد که پدر خوب بودن را تعریف کند. وی به نقش والدین در حمایت از تحول روان‌شناختی و یادگیری و نیز مراقبت از کودک اشاره کرد:

- کسی که، وقتی ناراحتم، مرا دلداری دهد؛
- کسی که در شرایط دشوار به من کمک کند؛
- کسی که با من رفتار خوبی دارد؛
- کسی که ترکم نمی‌کند؛
- کسی که دوستم دارد؛
- کسی که در انجام دادن تکالیف به من کمک می‌کند؛
- کسی که آشپزی می‌کند.

مهم‌ترین مسئولیت والدین تضمین بقای فرزندان‌شان و همچنین آموزش حفظ بقای خود است. علاوه‌براین کودکان باید یاد بگیرند در دنیای اجتماعی، که بخشی از آن هستند، چه عملکردی داشته باشند. آن‌ها باید همه چیز را فراگیرند؛ از خوردن توت (اما نه از پرچین‌های خصوصی) گرفته تا دانستن شیوه استفاده از ابزارهای اطرافمان — از چنگال تا رایانه. تحول کودکان باید با توجه به طیف وسیعی از زمینه‌های خاص تحول پشتیبانی شود که بعداً در این کتاب به آن می‌پردازیم (نگاه کنید به فصل چهارم). کوتاه‌سخن، مسئولیت والدین این است که بقای کودک را تضمین کنند. همچنین به او بیاموزند، در فرهنگی که خود بخشی از آن است، چگونه رفتار کند و به تحول روانی او کمک کنند تا کودک بتواند توانایی‌های بالقوه خود را بشناسد. در بسیاری از فرهنگ‌ها، واژه «تربیت کردن»^۱ درباره والدین استفاده می‌شود. «تربیت کردن» واژه‌ای لاتینی و به معنای «آموزش دادن»^۲ است؛ بنابراین تربیت با آموزش فرزندان ارتباط دارد (سیگل و برایسون، ۲۰۱۴). آنچه مهم است وظیفه و مسئولیت است. وظیفه والدین آموزش مواردی است که در کودک ذاتی نیست؛ تا کودک بتواند به فردی مستقل تبدیل شود. مهم‌ترین مسئولیت آن‌ها آموزش مواردی است که بقای فرزندان‌شان را تضمین می‌کند و آن‌ها را از خطرهای امان نگاه می‌دارد. افزون‌براین فرزندان ما باید بیاموزند که چگونه بخشی از دنیای اجتماعی پیرامون خود باشند. اما برای اینکه به کودک خود هر چیزی را بیاموزید، باید در موقعیتی باشید که کودک به شما گوش دهد. کودکان با قابلیت یادگیری در رابطه متولد می‌شوند اما، برای برقراری رابطه در مواردی که کودک می‌خواهد از والدین خود بیاموزد، چه سازوکاری لازم است؟ به عبارت دیگر، منظور از مسئولیت، اقتدار و قدرت والدین چیست؟

1. Discipline

2. To teach

مسئولیت‌پذیری، اقتدار، قدرت و ذهنی‌سازی

از بسیاری جهات، رابطه والد-کودک رابطه‌ای نامتعادل است زیرا مسئولیت‌پذیری، اقتدار و قدرت برعهده والدین است. این موارد ابزاری برای محافظت از کودک، از طریق سازمان‌دهی و تعیین مرزهایی برای وی است. در عوض، تعامل بین والد و کودک به کودک این امکان را می‌دهد که بخشی از تعاملی حیاتی و تحولی باشد. دیدگاه و تجربه بزرگسالان نیز طی این تعامل در اختیار کودک قرار می‌گیرد (فوناگی و همکاران، ۲۰۱۴؛ هافستاد و اورآید، ۲۰۱۱).

برای والدین زیستی، دستیابی به قدرت و اقتدار اساساً آسان است زیرا کودک مستعد ورود به روابطی است که بقا و یادگیری او را تضمین می‌کنند. این واقعیت، که قدرت و اقتدار و مسئولیت‌پذیری با والدین است، مزایای گسترده‌ای دارد:

- بزرگسالان قوی‌ترند؛
- بزرگسالان منابع (پول، غذا، امنیت) را در اختیار دارند؛
- از نظر قانونی و فرهنگی، مسئولیت‌پذیری و اختیار و قدرت در برابر کودک به بزرگسالان اختصاص داده شده است؛
- بزرگسالان خردمندترند و می‌توانند از تجربه و دانش خود استفاده کنند؛
- بزرگسالان ذهن پخته‌تری دارند که دارای نظم، پاسخ‌گویی و قابلیت ذهنی‌سازی بیشتری است.

با این حال قدرت در رابطه غیرقابل انعطاف است. قدرت فقط از طریق تعامل و فعالیت پدید می‌آید و بر این اساس، در رابطه بین والدین و کودک، مفهوم آن باید مشخص و روشن باشد (فوکو، ۱۹۹۴). والدین همیشه مسئول

مدیریت این قدرت به نفع کودک و حمایت از تحول او هستند تا کودک به فردی مستقل تبدیل شود که، در نهایت، قادر است مسئولیت خود را به عهده بگیرد و بخشی از جامعه شود.

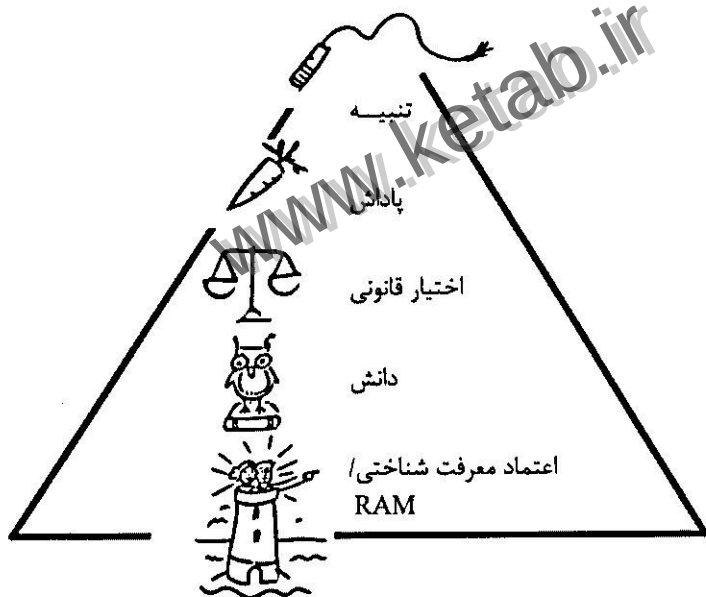
کودک، از بدو تولد، توانایی ذاتی برای ارزیابی روش استفاده والدینش از قدرت را دارد (فوناگی و همکاران، ۲۰۱۴). کودک برای تعیین خوب بودن/ نبودن مراقبان خود، یعنی اینکه آیا آن‌ها می‌توانند از قدرت به شیوه‌ای مناسب و در جهت منافع کودک بهره ببرند یا نه، از نوعی آگاهی طبیعی (معرفت‌شناختی) برخوردار است. این آگاهی سبب تضمین توجه کودک به سوءاستفاده یا حسن استفاده از قدرت می‌شود. کودک هنگام ارزیابی و واکنش، گزینه‌های خردانی ندارد مگر چند مورد؛ مثلاً وقتی والدین مسئولیت‌های خود را انجام بدهند، اگر فرصت یادگیری از والدینش فرصت مناسبی نباشد، کودک می‌تواند تماس چشمی خود و در نهایت، ارتباط خود را قطع کند. با بزرگ‌تر شدن کودک، مطابق با تحول جسمی و روانی او، واکنش‌های بیشتری مانند اجتناب یا مخالفت با والدین با جست‌وجوی مراقبان دیگر در اختیار کودک قرار می‌گیرد.

واضح است که نحوه برخورد والدین با موضوعات قدرت، اقتدار و مسئولیت‌پذیری اهمیت دارد. برای نمونه، چگونه والدین می‌توانند اقتدار خود را با افزایش سن کودک ابراز کنند؛ درحالی‌که شاید دیگر از کودک باهوش‌تر، قوی‌تر و ... نباشند؟ به همین ترتیب، شیوه آموزش کودک در زمینه استفاده از قدرت و اقتدار، در تمامی فرایندها تحول او، اهمیت فراوانی دارد.

در ادامه، چگونگی استفاده از گونه‌های متفاوت قدرت در والدین و مناسب‌ترین مواردی را، که در طولانی‌مدت و در موقعیت‌های متفاوت دیده می‌شوند، بررسی می‌کنیم. قدرت معمولاً به پنج گونه متفاوت تقسیم می‌شود که والدین به صورت طبیعی بر کودک اعمال می‌کنند: تنبیه^۱، پاداش^۲، اختیار

قانونی^۱، دانش^۲ و اعتماد معرفت‌شناختی^۳. در مدل اولیه گونه‌های متفاوت قدرت، به آن قدرت مرجع گفته شده است (فرنچ و ریون، ۱۹۵۹) اما این توصیف ویژگی‌های مشترک بسیاری با اصطلاح اعتماد معرفت‌شناختی در نظریه ذهنی‌سازی دارد.

انواع قدرت را می‌توان همانند هرم رژیم غذایی در نظر گرفت که باید بیشترین مقدار در پایین و کمترین مقدار در بالا قرار بگیرد اما همه بخش‌ها باید در والدگری گنجانده شوند. تا کنون، ما قدرت و اقتدار را در کنار هم آوردیم اما گونه‌های قدرت، مانند پاداش و تنبیه، اغلب در بالای هرم یافت می‌شود؛ در صورتی که آن نوع از قدرت، که ما آن را اقتدار در نظر می‌گیریم، در پایین هرم یافت می‌شود.



شکل ۴-۰ نمایی از پنج نوع قدرت

منبع: فرنچ و ریون، ۱۹۵۹

خوب است که والدین درباره نوع قدرتی که به کار می‌گیرند با فرزندان خود صحبت کنند و مهم است که به‌خاطر داشته باشند این تعریف بر مبنای نظر آن‌هاست. به‌راحتی می‌توان تصور کرد که کودک ممکن است استفاده از شکل خاصی از قدرت را به‌گونه‌ای کاملاً متفاوت تعریف کند. والدین ممکن است فکر کنند، وقتی به دانش‌آموز نوجوان خود می‌گویند که نمی‌تواند در مهمانی‌های برنامه‌ریزی‌شده فیس‌بوک با حضور بسیاری از جوانان بیگانه شرکت کند، از قدرت مبتنی بر دانش استفاده کرده‌اند. در مقابل، به‌احتمال بسیار، نوجوان این کار را تنبیه می‌شمارد. در جایگاه والدینی که توانایی ذهنی‌سازی دارند، بهتر است در نظر بگیرید که قدرت در نگاه کودک چگونه جلوه می‌کند.

تنبیه

تنبیه مفهومی گسترده است که مفاهیمی مانند خشونت، محدودیت و احساس تحقیر به‌دلیل از دست دادن امتیازها و سرزنش تا پیامدهای طبیعی را شامل می‌شود و شیوه سنتی والدگری است. برخی نظریه‌پردازان معتقدند این شیوه تربیت از روزهایی آغاز شده که بشر کشت روی زمین را شروع کرده و در نتیجه، یک ساختار اجتماعی سلسله‌مراتبی ایجاد کرده است. در آن زمان، کودکان باید به‌صورت کارگری مطیع و سخت‌کوش تربیت می‌شدند که بخشی طبیعی از آن سلسله‌مراتب را تشکیل می‌داد (گری، ۲۰۱۳؛ هراری، ۲۰۱۵).

پیش از اینکه سیستم‌های قانونی داشته باشیم، از تنبیه برای برقراری نظم و قانون استفاده می‌شد. کار اجداد ما برای بقای گروه و حفظ هنجارها و ارزش‌های مشترک و اطمینان از همکاری در گروه، مفید به‌شمار می‌رفت؛ بنابراین این کار از سایر اعضای گروه در محل اسکان بازخورد مثبت می‌گرفت. این واقعیت که این اقدامات تأثیرات مثبتی در گروه و همچنین

فرد داشته است احتمالاً دلیل آن است که، وقتی دیگران استانداردهای رایج را رعایت نمی‌کنند، واکنش منفی نشان می‌دهیم و وقتی عدالت و نظم برقرار می‌شود، احساس آرامش و رضایت می‌کنیم.

این مورد را می‌توان با استفاده از فناوری اسکن مغز اندازه‌گیری کرد زیرا، وقتی آزمایشگرها دست به اعمالی مبتنی بر تنبیه می‌زنند، آن بخش‌هایی از مغز که به لذت واکنش نشان می‌دهند در اسکن مغز فعال می‌شوند (کروَن، ۲۰۰۴). این نکته ممکن است پدیده‌ای را توضیح دهد که آن را با عنوان احساس عدالت می‌شناسیم. زمانی که احساس عدالت در ما مورد تهاجم قرار گیرد، با احساس شدیدی مواجه می‌شویم و لزوم تنبیه مجرم مناسب و عادلانه تلقی می‌شود.

احساس لزوم احیای عدالت، به‌ویژه در مورد والدین نیز، صدق می‌کند. برای نمونه، مادری که در فرانسه زندگی می‌کند توضیح می‌دهد، به این دلیل که پسرش را تنبیه بدنی نمی‌کند، دیگران با او مخالفت می‌کنند. جملاتی مانند «انتقام شیرین است» یا «او خودش دلش تنبیه می‌خواهد» اشاره به گرایش انسان به لذت‌بردن از تنبیه دیگران دارد. واضح است که تنبیه رفتار نامناسب احتمالاً در ذات انسان نهفته است؛ گرچه تمایل به استفاده از تنبیه در والدین نیز چه بسا از احساس ناتوانی آن‌ها در رابطه با فرزندان ناشی شود و به آن‌ها احساس بی‌کفایتی و درماندگی در دوران کودکی خودشان را یادآوری کند. نتیجه احساس ناکافی یا ناتوان بودن از دست‌دادن توانایی ذهنی‌سازی است و بنابراین تنبیه اولین ابزاری است که از آن استفاده می‌کنیم.

در تعارضات، والدین ممکن است احساس کنند تصویر درونی آن‌ها از ذهن کودک از بین رفته و با تصویری خالی یا منفی جایگزین شده است. وقتی از کودک خود تصویری خالی یا منفی دارید، تنبیه راهبردی منطقی به‌نظر می‌رسد. پس از آن، ممکن است با بیان اینکه تنبیه منطقی‌ترین راه برای حمایت از تحول فرزندان است یا جملاتی مانند «دیگه تحمل ندارم»، «دیگه

چطور باید یادش بدم؟»، «این منم که باید همه‌ش با رفتار اون بسازم؟» یا «اگر من تنبیهش نمی‌کردم، لوس می‌شد و هیچ‌کس نمی‌تونست تحملش کنه» خود را توجیه کنید.

خشونت جسمی یکی از بدترین شکل‌های مجازات است. خشونت همیشه بخشی از والدگری بوده است. برای نمونه، بنجامین اسپوک^۱ (پزشک متخصص مشهور اطفال امریکایی) در کتاب *مراقبت از نوزاد و کودک*^۲، کتابی قدیمی و کلاسیک در حوزه مراقبت از کودک، نوشت:

من طرفدار تنبیه بدنی نیستم اما فکر می‌کنم، در مقایسه با تأییدنشدن و نارضایتی طولانی مدت، آسیب آن کمتر باشد زیرا تکلیف والد و کودک را مشخص می‌کند. علاوه بر این معتقدم، اگر کودک در پی تنبیه بیاموزد عصبانی کردن مادر یا پدر عواقب جسمی ناخوشایندی دارد، تنبیه کردنش هیچ ضرری برای او نخواهد داشت.

امروزه می‌دانیم کودکانی که در خانه با خشونت مواجه بوده‌اند، در نتیجه این خشونت‌ها، دچار طیف گسترده اختلالات و مشکلاتی مانند پرخاشگری، اضطراب، افسردگی، مشکلات در حل تعارض، مشکلات یادگیری، مشکلات ذهنی‌سازی و همچنین مشکلات شناختی، اجتماعی و هیجانی می‌شوند (بیتمن و فوناگی، ۲۰۱۲؛ هاگلکوئیست و اسکو، ۲۰۱۴). بنابراین خشونت در درازمدت به تحول کودک آسیب می‌رساند اما، در واقع، طی کوتاه‌مدت نیز آسیب‌رسان است زیرا درگیری زیادی بوجود می‌آورد. هنگامی که رفتار خشن با کودک داریم یا کودک از نظر جسمی کنترل می‌شود، عضلات او متشنج می‌شوند و باعث آزادشدن آدرنالین و ایجاد استرس می‌شود (الون و ویمن، ۲۰۱۶). هم‌زمان، خشونت سبب می‌شود ظرفیت ذهنی‌سازی و

1. Benjamin Spock

2. *The Common Sense Book of Baby and Child Care*

همچنین عملکرد سایر بخش‌های مغز، که برای یادگیری مهم‌اند، متوقف شود. مغز کودک، به تناسب، انرژی خود را در مراکزی که درگیر جنگ، گریز یا میخکوب شدن‌اند متمرکز می‌کند (نگاه کنید به مدل صفحه ۸۳). وقتی این سیستم‌ها فعال می‌شوند، در بخش‌هایی از مغز که با یادگیری سروکار دارند، فعالیت کمتری وجود دارد و احتمال تشدید تعارض‌ها بیشتر است. وقتی والدین — که الگوی فرزندان خود محسوب می‌شوند — تعارضات دشوار را با استفاده از قدرت و خشونت حل می‌کنند، کودک از آن‌ها تقلید می‌کند و یاد می‌گیرد که از راهبردهای مشابهی استفاده کند. این بدان معنی است که این خطر وجود دارد که کودک، مانند والدین خود، تعارضاتش با دوستان و بعداً با شریک زندگی خود را به‌سختی حل کند.

جیمی^۱ هشت ساله در مدرسه مدام با دوستانش درگیر می‌شود. وقتی معلم‌ان سعی می‌کنند درمورد درگیری‌ها با او صحبت کنند، او «از کوره درمی‌رود». در نتیجه، حتی درگیری‌های جزئی در مدرسه اغلب سبب می‌شود که جیمی را به دفتر مدیر بفرستند. در این مورد، جیمی نیز گاهی بی‌ادب است و درگیری معمولاً با تماس گرفتن مدیر با پدر جیمی به پایان می‌رسد. جیمی از پدرش بسیار می‌ترسد و وقتی پدر می‌رسد، جیمی ساکت می‌شود، از ترس روی صندلی‌اش می‌نشیند و آنچه به او گفته می‌شود انجام می‌دهد. پدر جیمی درک نمی‌کند چرا بزرگسالانی که با جیمی سروکار دارند او را بیشتر مجازات نمی‌کنند — این کار برای او مفید است و «جیمی می‌داند، اگر بخواهد با پدرش رفتار بدی داشته باشد، چه اتفاقی می‌افتد». پدر متوجه نیست که راهبرد مجازات وی باعث شده است جیمی احساس ناتوانی کند و قادر نباشد راهبرد سازنده‌ای را برای حل تعارضات به کار بگیرد.

این مثال نشان می‌دهد که جیمی نتوانسته است خود را تنظیم کند و با تعارضات کنار بیاورد. درمورد جیمی، بدیهی است که او در وضعیت موضع‌گیری و خصومت قرار دارد. این مثال باید روشن کند که خشونت در والدگری مطلوب جایگاهی ندارد.

تنبیه انواع دیگری نیز دارد که برای والدین مناسب‌تر از خشونت است اما این موارد نیز چه بسا پیامدهای منفی داشته باشد. مهم‌ترین مشکل این است که تنبیه اعتماد را تضعیف می‌کند و اعتماد بخش مهمی از یادگیری است. در والدگری بسیار مهم است که کودک، به شخصی که سعی دارد چیزی به او بیاموزد، اعتماد کند. وقتی شخصی که باید کودک را آرام کند و نحوه تنظیم هیجانات و ذهنی‌سازی در شرایط دشوار را به او بیاموزد خودش منبع اضطراب و ترس باشد، کودک اعتماد خود را به آن شخص از دست می‌دهد. از آنجاکه اعتماد پایه و اساس یادگیری است، این مسئله بسیار مشکل‌ساز است. بهتر است این نقل قول را در ذهن داشته باشید: «هرگز اجازه ندهید اصلاح رفتار کودک باعث تخریب رابطه‌تان با او شود» (لارسن و ویلی، ۲۰۱۱: ۹۴).

نوعی از تنبیه، که برای والدگری مناسب‌تر است، پیامدهای طبیعی نامیده می‌شود. پیامدهای طبیعی شیوه‌ای از تنبیه است که متعادل و برای کودک منطقی است؛ همچنین هم‌زمان به والدین این امکان را می‌دهد که به کودک نشان دهند هر کاری پیامدی دارد. «اگر مدام شارژر تلفن همراهت رو گم کنی، باید پول‌های خودت رو جمع کنی تا بتوانی شارژر دیگه‌ای بخری»، «اگر ژاکت رو نیوشی، سردت می‌شه»، «اگر به مادرت بگی 'گاو'، برات مشکل به وجود می‌آد چون گاوها نمی‌تونن پول توجیبی بدن».

کودکان کوچک‌تر کمتر می‌توانند از عواقب منفی درس بگیرند. برای نمونه، کودک خردسالی را در نظر بگیرید که تازه در حال یادگیری راه رفتن

است و بارها برمی‌خیزد و دوباره زمین می‌خورد. خوشبختانه کودک به‌رغم چنین عواقب نامطلوبی، به‌جای اینکه سینه‌خیز رفتن را انتخاب کند، بیشتر به تلاش برای راه رفتن ادامه می‌دهد. به‌طور کلی کودکان کم‌سن‌تر نکته خاصی از مجازات‌ها نمی‌آموزند. در حقیقت، کودک تا ۱۱ و شاید ۱۵ ماهگی از پیامدهای منفی و مجازات درس نمی‌گیرد. کودکان کم‌سال اغلب ناموفق‌اند و بنابراین طبیعی است که با عواقب منفی، مانند زمین خوردن، مواجه شوند. تنبیه و مجازات به یادگیری چندانی منجر نمی‌شود زیرا ما زمانی از این پیامدها به‌خوبی درس می‌گیریم که از حالت طبیعی خود خارج شوند. کودکان ۱۵ ساله، بیش از آنکه شکست بخورند، موفق می‌شوند؛ در نتیجه، می‌توانند از عواقب منفی درس بگیرند. باین‌حال توضیح‌دادن برای کودک که چه کاری را خوب انجام می‌دهد و چه زمانی موفق شده است، راهبرد بهتری است؛ به این ترتیب، کودک بیشتر می‌آموزد.

پاداش

والدین در مقابل فرزندان خود در موضع قدرت قرار دارند زیرا منابعی که کودک می‌خواهد، از جمله لوازم، شیرینی، پول یا فعالیت‌هایی مانند سینما رفتن و بازی‌های رومیزی، در اختیار والدین است. در این زمینه، تصمیم گرفته‌ایم تمجید و تحسین را پاداش در نظر بگیریم زیرا کودک تمجید و حمایت کلامی را دوست دارد و می‌تواند آن را از والدین خود دریافت کند. پاداش‌ها ممکن است ماهیت ملموس و نیز اجتماعی‌تری داشته باشند.

برای والدین، پاداش دادن می‌تواند راه خوبی برای کسب قدرت باشد و همه والدین تا حدی از پاداش استفاده می‌کنند. اگر پاداش‌ها مانند وسایل و فعالیت‌ها ملموس و عینی باشد، وقتی کودک رفتار مورد نظر را یاد گرفت، پاداش باید اندک و کوچک شود. در این مرحله، پاداش گرفتن از طریق

تحسین مناسب تر است زیرا، در استفاده از پاداش های ملموس، مشکلات بسیاری وجود دارد. اول از همه، این گونه پاداش دادن راه حلی دشوار و پرهزینه است و دوم اینکه رفتاری که پاداش گرفته، در صورت دریافت نکردن پاداش در قبال آن، گرایش به متوقف شدن دارد (الون و ویمن، ۲۰۱۶). افزون بر این، وقتی فردی از پاداش های ملموس استفاده کند، احتمال دارد این کار به راحتی به چانه زنی و احساس بی عدالتی تبدیل شود زیرا شما مجبورید انرژی زیادی برای تعیین مرزها صرف کنید تا از اجبار برای دادن پاداش بیشتر و بزرگ تر جلوگیری کنید.

به همین ترتیب، والدین باید این را در نظر بگیرند که این پاداش دادن ها در نظر خواهر/ برادر کوچک تر ممکن است چه جلوه ای داشته باشد:

آن 'شش ساله عادت دارد پاداش بگیرد و وقتی کاری از او خواسته می شود، همیشه می گوید: «اگه این کار رو انجام بدم، بهم چی می دین؟» در نهایت، والدینش درمی یابند به سختی می توانند برای انجام دادن کاری که از او خواسته شده است انگیزه ای ایجاد کنند؛ بنابراین از سیستمی استفاده می کنند که در آن از برچسب (استیکر) ها به منزله پاداش رفتار خوب استفاده می شود. خواهر کوچک آن از این موضوع بسیار رنجیده است و او نیز خواستار برچسب می شود. اما اگر او نیز برچسب هایی به دست آورد، آن خواستار داشتن نوع دیگری از برچسب ها می شود ...

این مثال مشکل استفاده صرف از پاداش های ملموس را نشان می دهد. در ابتدا، ممکن است این پاداش به منزله میان بری برای ایجاد انگیزه رفتار خوب

استفاده شود اما، در نهایت، چه بسا به فعالیت ذهنی‌سازی بسیار پیچیده و بزرگ‌تر از آنچه در نظر گرفته شده بود تبدیل شود. البته، با وضع قوانین مشخص درمورد زمان استفاده از چنین پاداش‌هایی، می‌توان از این مسئله جلوگیری کرد و پاداش‌های کوچک را برای یادگیری موارد جدید مثبت در نظر گرفت. به هر حال، در خانواده‌ای که ذهنی‌سازی صورت می‌پذیرد، کمک‌کردن به یکدیگر یک اصل کاری شمرده می‌شود که فرد، بدون هیچ پرسشی، آن را انجام می‌دهد.

تحسین روش بسیار بهتری برای پاداش‌دادن به افراد است و در این بین، برخی شیوه‌های تحسین مناسب‌تر از سایر موارد است. تحسین، اگر خاص و متناسب هر کودک باشد، بهترین نتیجه را دارد. این رفتار است که باید از آن تمجید شود و نه خود کودک. این شیوه تحسین با نام «تحسین فرایند» شناخته می‌شود. یکی از نمونه‌های این نوع تحسین‌ها عبارت است از: «من خیلی خوشحالم که بشقاب خودت رو داخل ماشین ظرف شویی گذاشتی»؛ به جای گفتن «تو خیلی خوبی». این نوع تعریف و تمجید موجب افزایش فراوانی رفتار می‌شود و این احساس را ایجاد می‌کند که فرد می‌تواند رفتار خود را بهبود ببخشد. تحقیقات نشان داده است کودکانی که تحسین فرایندی دریافت می‌کنند بر راهبردها تمرکز می‌کنند و سخت‌کوش‌اند. هنگامی که کودکان کاری را دشوار می‌دانند، تمرکز بر روند کار نیز اهمیت می‌یابد: «بیا درمورد اون کاری صحبت کنیم که الان می‌خواستی انجام بدی و اینکه دفعه بعد چطور می‌تونی اون رو بهتر انجام بدی» یا «این کار واقعاً سخت بود اما تو تلاش خودت رو کردی» (گاندرسون و همکاران، ۲۰۱۳). با اینکه همیشه می‌توان کودک را تحسین کرد، بهتر است هر از گاهی این کار را انجام دهیم. اما بدترین حالت زمانی است که کودکان هیچ‌گونه تمجیدی دریافت نمی‌کنند (فورستر، ۲۰۱۴).

اختیار قانونی (و قدرت اجتماعی)

قدرت مشروع نوعی قدرت است که بر اساس مجموعه‌ای از هنجارها و ارزش‌های ایجادشده و نیز توافق افرادی که مشمول آن قوانین‌اند تعیین و تعریف می‌شود. این نوع قدرت بیشتر در نهادها و نقش‌هایی در جامعه مشهود است که اختیار قانونی یافته‌اند و از طریق قدرتی خارج از خود عمل می‌کنند — این قدرت را سیاست‌مداران، پلیس و دادگاه‌ها نوشته و تثبیت کرده‌اند. قانون مربوط به حقوق و مسئولیت‌های والدین درمورد تربیت و آموزش کودک، که بخشی از کنوانسیون حقوق کودک در سازمان ملل است، نمونه‌ای از این نوع قدرت است. در برخی فرهنگ‌ها، اختیار قانونی والدین بیشتر با افسانه‌ها و زبان تقویت می‌شود؛ مثلاً احترام گذاشتن به مادرتان، «زیرا او شما را به دنیا آورده است»، ممکن است یک هنجار اجتماعی قوی باشد. به‌کارگیری قدرت مشروع، که قانون آن را تثبیت می‌کند، معمولاً برای والدین آسان‌تر است زیرا تردیدی در آن وجود ندارد: «این قانون است.» بیشتر والدین می‌دانند که متقاعدکردن نوجوان خود، برای بستن کمربند ایمنی در ماشین، آسان‌تر از متقاعدکردن وی به استفاده از کلاه ایمنی دوچرخه است.

قدرت مشروع فقط به قواعد حقوقی مربوط نمی‌شود. قوانین، هنجارها و ارزش‌های ضمنی و ناگفته‌ای نیز وجود دارد که فرهنگ یا گروهی در آن توافق دارند. شما می‌توانید در برابر قدرت‌های عظیم بایستید و با نقض این قوانین، در معرض طرد اجتماعی قرار بگیرید. مثالی برای یک قانون ناگفته این است که شما معمولاً کادوهای کریسمس را فقط از افرادی دریافت می‌کنید که، در عوض، به آن‌ها هدیه می‌دهید. عمه‌ای که سالیان سال با خوشحالی از دیگران هدیه می‌گیرد، اما هرگز خودش هدیه‌ای نمی‌دهد، احتمال دارد که افراد از دادن هدیه به او منصرف شوند و علاوه‌بر آن از روابط

اجتماعی نیز محروم شود (شاید حتی کسی او را برای کریسمس دعوت نکند). مثال دیگر از قانون‌های ناگفته، که به شدت به آن پایبندیم، صف‌بندی است. شخصی که در صف طولانی سوپرمارکت به دیگران فشار می‌آورد با اعتراض بقیه اعضای گروه (سایر افراد در صف) روبه‌رو خواهد شد زیرا افراد در برابر نقض قوانین ناگفته واکنش نشان خواهند داد.

مثال زیر نشان می‌دهد درخواست رعایت قوانینی که بر مبنای قواعد حقوقی‌اند چقدر راحت است؛ حتی اگر شخصی که این درخواست را دارد قدرت مشروع نداشته باشد:

لورا، ۱۱ ساله، چند تصویر از دوست خود را، که لباس زیر پوشیده، در صفحه اینستاگرام خود منتشر کرده است. مادرخوانده او سعی می‌کند، درمورد حذف تصاویر از صفحه‌اش، با او صحبت کند. لورا پاسخ می‌دهد: «این به شما ربطی نداره. شما مادر من نیستی.» مادرخوانده مدتی صبر می‌کند و سپس می‌گوید: «در واقع، ارسال عکس‌های برهنه دیگران غیرقانونیه.» لورا پاسخ می‌دهد: «کی نظر شما رو خواست؟» و در اتاقش را به هم می‌کوبد. پنج دقیقه بعد، تصاویر حذف شده‌اند.

مادرخوانده لورا با فقدان قدرت مشروع در جایگاه والد روبه‌روست زیرا او فقط مادرخوانده وی است (نگاه کنید به مدل «فانوس دریایی — بخشیدن و بازپس‌گیری اقتدار»، ص. ۱۰۶). باین حال غیرقانونی بودن ارسال تصاویر افراد برهنه، بدون رضایت آن‌ها، در اینستاگرام نوعی قدرت قانونی است که لورا می‌تواند آن را درک کند.

همچنین می‌توانید از گروه برای دادن اختیار قانونی به قدرت خود استفاده کنید. هایم اومر^۱ (۲۰۰۴)، روان‌شناس اسرائیلی، با الهام از گاندی

تحقیق کرده است که می‌توان از جامعه‌پذیری به‌منزله نیرویی قدرتمند بهره برد زیرا عضویت در گروه خطر کنار گذاشته شدن در آینده را نیز به دنبال دارد. به گفته او، رفتارهای که شما آن را علنی (آشکار) رد می‌کنید می‌تواند تأثیر مثبتی در رفتار کودکان بگذارد: «ما، تا زمانی که پیترو روی صندلی خودش نشیمنه، دسر نمی‌خوریم.» «متأسفم مادر، اما مجبورم این مکالمه رو قطع کنم چون ماری همین الان با انگشتش اشاره زشتی کرد.» این مهم است که آگاه باشید، وقتی از این شکل قدرت استفاده می‌کنید، چه بسا به‌منزله تنبیه تعبیر شود و عواقب مشابهی دربر داشته باشد؛ بنابراین فقط باید گاهی آن را به کار برد.

دانش - شما فرد خردمندتر باشید

مردم اغلب می‌گویند که دانش معادل قدرت است و این واقعیت دارد که دانش، در روابط بین والدین و فرزند، نقش مهمی بازی می‌کند. والدین بیش از کودک درباره دنیا می‌دانند. از دیگر سو، کودک مستعد آموختن و علاقه‌مند به یادگیری درمورد دنیایی است که خود عضوی از آن شده است.

مادری سعی می‌کند درمورد کوکی‌های^۱ اینترنتی به دخترش توضیح دهد زیرا آن‌ها در حال خرید بلیط تعطیلات خود از وب‌سایتی‌اند که به نظر می‌رسد از کوکی استفاده می‌کنند. دخترش با علاقه گوش می‌دهد و می‌گوید: «من فکر کردم، وقتی در سایتی از من پرسیده می‌شه که آیا کوکی‌ها رو قبول می‌کنم یا نه، تبلیغات شرکتیه که کالاهای پخته‌شده رو می‌فروشه و اگه قبول کنیم، ممکنه بعضیاشون رو برنده بشیم.»

مادر، با توضیح به دخترش دربارهٔ کوکی‌ها، دانش وی را درمورد جهان گسترش می‌دهد و اکنون دختر مفهوم آن‌ها را درمی‌یابد. انتقال دانش به شما این امکان را می‌دهد که کودک خود را، در چگونگی درک و تفسیر تجربیاتش از دنیا، راهنمایی کنید؛ بنابراین دانش به والدین این قدرت را می‌دهد که دنیا را برای فرزندان‌شان تعریف کنند. این به خود والدین بازمی‌گردد که رفتار کودکان را، هنگام بازی کردن با غذایش، نوعی رفتار بد تفسیر کنند یا آن را کنجکاوی کودک برای کشف دنیا بدانند.

والدین دنیای اجتماعی فرزند خود را نیز تعریف می‌کنند: آیا ما به خدا ایمان داریم؟ کدام سیاست‌مداران مورد اعتمادند و کدام یک مورد اعتماد نیست؟ آیا باید محصولات ارگانیک بخورید یا نه؟ باین حال قدرت فرد باهوش‌تر در رابطهٔ والد و فرزند، در جایگاه فردی که جهان را برای فرزندش تعریف می‌کند، به صورت نامحدود در اختیار والدین قرار ندارد. اگرچه دانش منبعی قدرتمند است، با افزایش سن کودک، این منبع تضعیف می‌شود. شاید کودکان به سرعت از شما به منزلهٔ فردی باهوش، سبقت بگیرند اما در برخی موارد بیشتر از پدر و مادرش خواهد دانست؛ مثلاً در حوزه اختراعات فناوری و موضوعات فرهنگی فعلی، والدین اغلب از کودکان‌شان عقب می‌مانند.

پدری، از دید خانواده‌اش، تقریباً همه چیزدان است. وقتی دو پسر یا همسرش درمورد موضوعی بحث می‌کنند، همیشه این‌گونه نتیجه می‌گیرند: «برو از بابا بپرس!» با افزایش سن فرزندان، بچهٔ بزرگ‌تر بیشتر از پدرش درمورد رایانه‌ها و برنامه‌ها اطلاعات دارد. پدر همچنین درک می‌کند که پسرش دیگر درمورد تکالیف مدرسه از او کمک نمی‌گیرد و وقتی پسرهایش می‌گویند «شما در این مورد چیزی نمی‌دونین — من خودم این موضوع رو می‌فهمم»، پریشان می‌شود.

بزرگ‌ترین بحران زمانی رخ می‌دهد که پسر ۱۱ ساله‌اش از گوش دادن به اطلاعات پدر در مورد فوتبال امتناع می‌ورزد و هوادار تیم چلسی می‌شود؛ حتی اگر پدر همیشه به او یاد داده بوده که هوادار تاتنهام باشد.

در این مثال، پدر از موضع فرد خردمندتری، که قدرت تعریف جهان را دارد، تنزل پیدا می‌کند (مثلاً در این مورد که کدام تیم فوتبال بهترین تیم است). در این مرحله، اگر پدر شکل بعدی قدرت را — که آخرین شکل قدرت نیز است — به دست نیاورد، ممکن است پسر دوران نوجوانی دشواری را بگذراند.

اعتماد معرفت‌شناختی - RAM

در اصل، این شکل از قدرت را قدرت مرجع نامیده‌اند (فرنچ و ریون، ۱۹۵۹) و با مفهوم مهم اعتماد معرفت‌شناختی در نظریه ذهنی‌سازی اشتراکات بسیاری دارد.

اعتماد معرفت‌شناختی از این واقعیت سرچشمه می‌گیرد که کودک باید به شخص دیگری اعتماد داشته باشد تا چیزی را، که به صورت شخصی برای کودک مناسب و تعمیم‌پذیر و در تجربه وی ارزشمند است، به او آموزش بدهد (فوناگی و آلیسون، ۲۰۱۴؛ بیتمن و فوناگی، ۲۰۱۲). همان‌طور که قبلاً اشاره کردیم، این مهم‌ترین پدیده در تعیین آمادگی کودک برای یادگیری است. کودکان ذاتاً گوش‌به‌زنگ‌اند. منظور ما از گوش‌به‌زنگی، بی‌اعتمادی نیست — بلکه نقطهٔ مقابل اعتماد کورکورانه است (اسپریر، ۲۰۱۰). این گوش‌به‌زنگی نوعی فیلتر برای یادگیری ایجاد می‌کند. وقتی گوش‌به‌زنگی فعال می‌شود، یادگیری مختل می‌شود. گوش‌به‌زنگی طبیعی افراد مشکل‌ساز نیست؛ مشکل زمانی ایجاد می‌شود که گوش‌به‌زنگی غلبه پیدا می‌کند.

بدین ترتیب، چگونه باید اعتماد معرفت‌شناختی کودک را فعال کرد؟ چگونه می‌توان گوش‌به‌زنگی بیش از حد کودک را، که طبیعی است، با اعتماد معرفت‌شناختی جایگزین کرد؟ به‌سادگی می‌توان گفت که کودک می‌خواهد، از طریق بودن با کسی که ذهن بالغ‌تری دارد، از او بیاموزد. این کار با استفاده از سیگنال‌ها یا نشانه‌هایی به نام سرنخ‌های رهنمونگر^۱ انجام می‌شود. نشانه‌های مراقب شامل تماس چشمی، تَن صدای متمایز و گشودگی در پاسخ‌گویی به کودک است (همان).

بنابراین فعال کردن اعتماد معرفت‌شناختی صرفاً از طریق فردی انجام می‌شود که کودک می‌خواهد از او بیاموزد، ذهن بالغ‌تری دارد، مسئولیت تحول و یادگیری کودک را برعهده می‌گیرد و عاملیت کودک را به رسمیت می‌شناسد — به‌طور خلاصه، شخصی که تنظیم هیجانی دارد و پاسخ‌گوست و خود و همچنین کودک را می‌فهمد — چنین فردی توانایی ذهنی‌سازی بیشتری دارد. والدینی که تنظیم‌شده و پاسخ‌گو باشند و توانایی ذهنی‌سازی دارند (RAM)^۲ اعتماد معرفت‌شناختی را در فرزندانشان ایجاد می‌کنند.

تنظیم‌شده

کودک به والدینی اعتماد می‌کند که تنظیم هیجانی دارند و بنابراین می‌توانند الگوی کودک محسوب شوند و به وی بیاموزند که چگونه احساسات خود را تنظیم کند؛ و درعین حال ذهنی‌سازی خود را حفظ کنند. این بدان معناست که والدین، به‌جای اینکه شکست در ذهنی‌سازی را به کودک انتقال دهند، باید الگویی برای ذهنی‌سازی قدرتمند باشند. در چنین شرایطی، یعنی وقتی والدین نقش الگو را دارند و قادر به حفظ ذهنی‌سازی‌اند، اساس اعتماد معرفت‌شناختی کودک شکل می‌گیرد (فوناگی و همکاران، ۲۰۱۴). مراقبانی

1. Ostensive cues

2. Regulated, Accountable, Mentalizing

که قادر به خودتنظیمی باشند قدرتمندان واقعی انگاشته می‌شوند و والدینی که قادر به تنظیم هیجانات خود باشند، خودبه‌خود، دارای ذهن بالغ‌تری خواهند بود. اگر والدین قادر به خودتنظیمی باشند، کودک از گوش‌به‌زنگی بیش از حد فارغ می‌شود.

پدري که کودکش به‌تازگی متولد شده است صدای دختر بزرگش را می‌شنود. دختر، مدت کوتاهی که مادرش در مطب دکتر است، از نوزاد مراقبت می‌کند و از اتاق نشیمن، پدر را با استیصال صدا می‌زند. دختر روی برادر نوزادش، که لب‌هایی خیس و لرزان دارد، خم شده است. پدر می‌تواند ترس را در چشمان پسر ببیند و دخترش ناامیدانه بر سر او فریاد می‌زند. پدر احساس ناتوانی می‌کند اما موفق می‌شود هیجانات خود را تنظیم کند. او از دخترش می‌خواهد لباس کودک را از تنش بیرون آورد زیرا تشنج احتمالاً ناشی از تب ناگهانی است. او آرامش خود را حفظ می‌کند و همچنان که دختر طبق گفته‌های او عمل می‌کند، با اورژانس تماس می‌گیرد و متوجه می‌شود تشنج کودک کم‌کم فروکش می‌کند. دختر، به دلیل اینکه پدرش تنظیم هیجانی داشت، در واقع توانست برادر کوچک خود را نجات دهد.

این مورد ممکن است نمونه‌ای تقریباً اغراق‌آمیز باشد اما در زندگی روزمره خانواده‌ها موقعیت‌های بسیاری وجود دارد که والدین را ملزم به تنظیم خود می‌کند و نشان می‌دهد آن‌ها ذهن بالغ‌تری دارند.

هنگامی که والدین می‌خواهند کودک به موضوعی توجه کند، اگر قادر به تنظیم خود باشند، می‌توانند از تن صدای تنظیم‌شده ویژه‌ای استفاده کنند (مشابه لحن صحبت مادر با کودک) که هم‌کوک با کودک است و والدین

می‌توانند گفت‌وگو را طوری تنظیم کنند که فضایی برای صحبت کودک هم ایجاد شود. توانایی تنظیم خود، در مواجهه با هیجان یا موقعیتی، نیز بخشی از تعامل طبیعی و تحولی است که، طی آن، کودک می‌تواند مستقل شود و تنظیم احساسات خود را فراگیرد.

پاسخ‌گویی

کودکان به والدینی اعتماد می‌کنند که پاسخ‌گو و قادر به ایجاد محیط امنی‌اند که کودک را تشویق به یادگیری می‌کند؛ یعنی والدینی که توانایی تعیین حدود و مرزها را دارند و ساختاری می‌سازند که، در ابتدا، در دنیای خارج از کودک یافت می‌شود اما کودک بعداً این جهان را درونی می‌کند. علاوه‌براین والدین پاسخ‌گو تصمیماتی معنادار و هدایتگر می‌گیرند. انسان‌ها مدتی طولانی در سلسله‌مراتب گوناگون زندگی می‌کنند و خود را، با سلسله‌مراتبی که در آن قدرت به‌درستی و با اهمیت اجرا می‌شود و حداقل تعارض را تضمین می‌کند، با رضایت تطبیق می‌دهند. سلسله‌مراتب می‌تواند ایمنی و معنا ایجاد کند؛ مثلاً خانواده‌ای که والدین راه را برای ایجاد گروهی ایمن هموار می‌کنند که در مسیری مسئولانه حرکت می‌کند. چنین والدینی اطمینان حاصل می‌کنند که فرزندان‌شان به مدرسه می‌روند و دندان‌هایشان را مسواک می‌زنند و این خانواده محیطی مثبت و امن ایجاد می‌کند.

برای اینکه کودکان کم‌سن بتوانند به والدین خود تکیه کنند، باید در تعیین مرزها با هم مشارکت کنند تا محیطی ایمن برای کودک فراهم آورند؛ مثلاً درمورد شیوه صرف غذا، زمان رفتن به رخت‌خواب و بیدارشدن، تعیین فردی که مراقب کارهای خانه و چنین مواردی باشد. نوجوانان به‌شکلی خاص‌تر چالش‌برانگیزند چون، از دید آن‌ها، والدین باید قابل اتکا باشند و هم‌زمان به آن‌ها این اجازه را بدهند که راه خودشان را در پیش بگیرند.

مادری دختر خسته خود را، پس از جشن کریسمس بچه‌ها، به خانه آورده است. مادر سراسر روز مسئولانه رفتار کرده بود: حواسش بود که دخترش، پیش از خوردن آب‌نبات، غذای کامل بخورد. او مشاجره بین دختر و یکی از دوستانش را، بر سر شب خوابیدن در آنجا، حل و فصل کرد. مادر مطمئن شد که دخترش دندان‌هایش را مسواک می‌زند، داستان قبل از خواب او را برایش خواند و همه سؤال‌های او را پاسخ داد. بالاخره اندکی آرامش پیدا کرد و با جعبه‌ای شکلات، که بابانوئل به دخترش هدیه داده بود، روی کاناپه افتاد. دخترش ناگهان وارد اتاق نشیمن شد و گفت: «مامان، چی می‌خوری؟» مادر ناخودآگاه پاسخ داد: «هیچی» ولی به یاد آورد که قرار بود او مادری مورد اطمینان و صادق باشد و گفت: «متأسفم. دارم یکی از آب‌نبات‌های تو رو می‌خورم.» دختر اعتراض می‌کند. مادر او را درک می‌کند اما به این قانون، که خوردن شیرینی پس از مسواک‌زدن مجاز نیست، پایبند می‌ماند؛ در مقابل، به او قول می‌دهد که فردا آب‌نبات‌های جدید بخرد.

مادر با اینکه درمورد خوردن آب‌نبات تا حدودی غیرمسئولانه عمل می‌کند، با داشتن الگویی پاسخ‌گو برای رفتار مناسب و همچنین حل تعارض، موفق می‌شود دوباره به مسیر درست بازگردد.

ذهنی‌سازی

کودکان به والدینی که قادر به درک ذهن خود و دیگران و همچنین تثبیت دوباره و حفظ رویکرد ذهنی‌سازی‌اند اعتماد بیشتری دارند. وقتی کودکان احساس می‌کنند که والدین روایت شخصی آن‌ها را درک می‌کنند،

گوش‌به‌زنگی بیش از حد خود را کنار می‌گذارند و یاد می‌گیرند که خودشان را ذهنی‌سازی کنند. این امر مبنایی برای ایجاد محیطی فراهم می‌کند که کودکان را تشویق به گوش‌دادن به دانش و دیدگاه‌های دیگران می‌کند.

سارا، دوساله، با خواهر کوچک جدیدش خیلی مهربان نیست. مادر سارا درک می‌کند که دخترش آن زمان خاصی را، که والدینش همیشه با او می‌گذراندند، از دست داده است و تبدیل‌شدن به خواهر بزرگ‌تر تغییر مهمی برای او محسوب می‌شود. سارا هنوز به اندازه کافی بزرگ نشده است که نیازهای خواهرش را درک کند؛ از این‌رو مادر به او می‌گوید: «من می‌دونم که داشتن خواهر نوزاد شاید خیلی خوشایندت نبوده — حالا بیا به نگاهی به اسکوتر جدیدت بندازیم، فقط تو و من دوتایی. وقت نکرده بودم بهیچم چقدر خوب اسکوترسواری می‌کنی.»

طبق این نظریه، ذهنی‌سازی در مجموع فرایندی است که از درون به سمت بیرون عمل می‌کند. والدین افرادی‌اند که با کودک ذهنی‌سازی می‌کنند و کودک، از طریق این تعامل، یاد می‌گیرد که خود نیز ذهنی‌سازی کند. بخش عمده آن از راه تعامل اولیه بین مادر و کودک آموخته می‌شود اما نکته خوب نظریه ذهنی‌سازی این است که، اگر این اتفاق نیفتد، امکان تحول مادام‌العمر این ظرفیت مهیاست. باین‌حال این پیش‌فرض وجود دارد که شما می‌خواهید پدر و مادری باشید که نحوه کار ذهن انسان و مسائل مربوط به آن را درک می‌کند — و در نتیجه، مانند دوران کودکی خود، از راه و روش والدینتان پیروی می‌کنید.

RAM در فانوس دریایی^۱

در رایانه‌ها، RAM بخشی از حافظه است که فوراً در دسترس قرار می‌گیرد. به همین ترتیب، در تعارض‌ها، والدین باید دسترسی آسانی به بخش ذهنی‌سازی‌کننده ذهنشان داشته باشند. این کار ممکن است در زمان پدیدآمدن تعارض با فرزندشان انجام شود که، طی آن، والدین خود به تجربه شکست در ذهنی‌سازی نزدیک شده‌اند — مثلاً زمانی که مجبورند نوجوان مست خود را، از «شب‌نشینی فیلم» به همراه دوستانش، سوار ماشین خود کنند یا با کودک دوساله خود، که از آن‌ها بستنی می‌خواهد، به خرید بروند و یا نیمه‌شب، در راهروی تاریک، به همراه کودکی که نمی‌خواهد بخوابد بایستند. مثال زیر نشان می‌دهد که سه مفهوم RAM می‌توانند تنها گونه‌های ضروری قدرت باشند.

میا، ۱۲ ساله، همیشه دختری شاد و اجتماعی و دارای دوستان بسیار بوده است. با این حال یک شب تغییری رخ می‌دهد. این اتفاق در مهمانی‌ای می‌افتد که هم‌کلاس‌های میا برنامه اتومبیل‌رانی دسته‌جمعی را ترتیب داده‌اند اما معلوم می‌شود برای همه، به جز میا، جا هست. میا از والدینش می‌خواهد که او را به آنجا ببرند تا او بتواند با چند دختر از کلاس دیگر وقت بگذراند. والدین میا به او وفادارند و به هم‌کلاس‌های او می‌گویند که راهن دادن میا کار درستی نیست. این کار منجر به گریه میا می‌شود و پس از آن، هم‌کلاس‌هایش با او رفتاری سرد دارند و میا، که هر روز با دوستانش برنامه داشت، اکنون هیچ برنامه‌ای ندارد. میا خود را منزوی می‌کند؛ در اتاقش می‌ماند و در خانه بدخلق و پرخاشگر است. مادر میا احساس می‌کند که از دخترش عصبانی است. یک روز، میا بر سر مادرش فریاد می‌زند و مادر نیز

می‌خواهد در جواب فریاد بزند: «شاید دلیلی داره که دوستات دیگه باهات بیرون نمی‌آن!» اما مادر جلوی خودش را می‌گیرد، به خود یادآوری می‌کند او بزرگسالی است که نباید رفتارش از تنظیم خارج شود. همچنین باید پاسخ‌گو باشد و به میا کمک کند این اختلاف را با هم کلاس‌های خود حل کند و در نهایت، بتواند ذهنی‌سازی خود را حفظ کند. او باید هم درمورد میا و هم درمورد هم‌کلاس‌هایش، که او را کنار گذاشته‌اند، ذهنی‌سازی کند. مادران آن‌ها اغلب افراد خوبی‌اند؛ بنابراین مادر میا سعی می‌کند فانوس دریایی باشد؛ فردی که مادران دیگر را به صحبت درمورد این مسئله دعوت می‌کند و این ملاقات تأثیر مطلوبی در گروه دخترها می‌گذارد.



تنظیم شده

قابل اتکا

دارای ظرفیت ذهنی‌سازی

در ادامه این کتاب، از فانوس دریایی با عبارت «RAM» استفاده می‌شود تا مؤثرترین شکل قدرت در دسترس والدین برای حفظ اقتدار درمورد کودکشان را نشان دهد. در شکل ۵-۰، RAM در بالای فانوس دریایی قرار داده می‌شود. فانوس دریایی استعاره‌ای برای والدینی است که تنظیم هیجانی، پاسخ‌گویی و ذهنی‌سازی خود را حفظ می‌کنند و بر بنیان محکمی قرار گرفته‌اند که واژگون یا ناپدید نمی‌شود. آن‌ها می‌توانند به تصویری بزرگ‌تر نگاه کنند و وقتی این تصویر با آب‌های متلاطم و ناهموار مواجه می‌شود، (مسیر) خود و کودکشان را روشن کنند. به‌علاوه قادر به افروختن روشنایی در (مسیر فهم) کودکان خودند تا بعدها آن‌ها هم بتوانند نور را بر خود و دیگران بتابانند (برن، ۲۰۱۶).