

باهم بخوانیم...

«علیه تربیت فرزند؛ برای فرزندانمان باغبان باشیم یا نجار؟»

آلیسون گوپنیک، ترجمه: مینا قاجارگر؛
انتشارات: ترجمان علوم انسانی؛
چاپ اول، سال ۱۳۹۸، ۳۸۴ صفحه.

در جامعه معمول است والدین برای فرزندآوری ابتدا سراغ پزشک متخصص می‌روند. انواع آزمایش‌ها را انجام می‌دهند. بعد به دنبال مهیا کردن وسایل نوزاد، ماه‌ها وقت صرف می‌کنند و با این تصور که همه چیز آماده است، منتظر می‌مانند تا نوزاد از راه برسد. اما پس از آمدن فرزند و مواجهه با انواع مشکلات شاید والدین به صرافت مطالعه و شرکت در کارگاه‌های مختلف بیفتند و هزینه و وقت مضاعف صرف کنند. اما با این وجود بازهم ممکن است به راه‌حل درست دست نیابند.

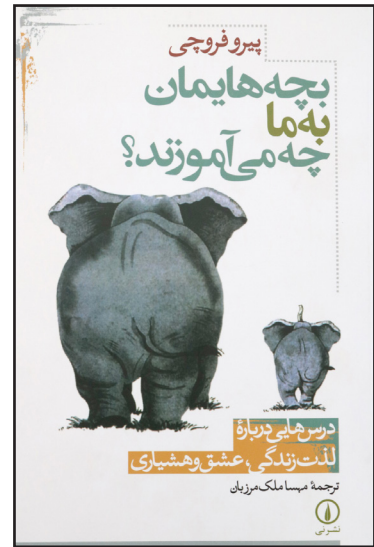
«آلیسون گوپنیک» استاد روان‌شناسی دانشگاه «کالیفرنیا» و

«برکلی»، نویسنده ستون «ذهن و ماده» در مجله «وال استریت» است. او در کتاب «علیه تربیت فرزند» معنا و مفهوم والدین خوب را زیر سوال می‌برد و نظرات خود را بر ضد والدگری بیان می‌کند و به غلط بودن این رفتار و اعمال، اذعان دارد. گوپنیک در این کتاب تجربه زیسته خود را، هم به‌عنوان یک فیلسوف و هم به‌عنوان یک مادر بزرگ گرد آورده است و تمام پیش‌فرض‌های ما را برای تربیت به‌هم می‌ریزد. امروزه اغلب والدین سعی دارند تا با الگوهای ذهنی خود فرزندشان را تربیت کنند و او را به نوع خاصی از یک انسان تبدیل کنند. به این عمل «والدگری» می‌گویند. کلمه والدگری برای اولین بار در سال ۱۹۵۸ اختراع شد. آلیسون آن را اختراعی وحشتناک می‌نامد چراکه نه‌تنها دستاورد مثبتی نداشته بلکه تلاش والدین برای تبدیل فرزندان به بزرگسالانی شایسته را به منشأ بی‌پایانی از اضطراب و گناه همراه با سرخوردگی تبدیل کرده است. در تکمیل عنوان روی جلد کتاب آمده است: «برای فرزندمان باغبان باشیم یا نجار؟» و در پی این سوال نویسنده در نه فصل مخاطب را به این جواب می‌رساند که: «در الگوی والدگری، والد بودن شبیه نجار بودن است که با الگویی از قبل پیش‌بینی شده محصولش را می‌سازد و با نگرستن به آن کار خود را ارزیابی می‌کند. اما یک باغبان فضایی محافظت شده و حمایتی برای گیاهان خلق می‌کند تا بشکفند ولی هر گیاه به شیوه مخصوص خود رشد و باغبان را شگفت‌زده می‌کند.» به گفته گوپنیک بزرگ‌ترین لذت‌ها و فتوحات باغبانی ما وقتی فرا می‌رسد که باغ از کنترل ما می‌گریزد. کودکان برای کاوش طراحی شده‌اند و با الگوی والد نجار، این ویژگی در آن‌ها از بین می‌رود. چون «کار ما به‌عنوان والدین ساختن نوع خاصی از کودک نیست. کار ما فراهم آوردن فضایی محافظت‌شده از عشق، امنیت و پایداری است تا انواع کودکانی بسیار غیرمنتظره بتوانند در آن بشکفند. کار ما این نیست که به کودکان بگوییم چگونه بازی کنند، بلکه اسباب‌بازی را نشان دهیم. ما نمی‌توانیم به کودکان بیاموزیم بلکه می‌توانیم به آن‌ها اجازه دهیم تا بیاموزند.» به قول سهراب «کار ما شاید این است که در افسون گل‌سرخ شناور باشیم» و از این ارتباط عاشقانه میان خود و فرزندانمان لذت ببریم.



بچه‌هایمان به ما چه می‌آموزند؟

پیرو فروچی، ترجمه: مهسا ملک مرزبان؛
انتشارات نی؛
چاپ نهم، سال ۱۳۹۸، ۱۸۰ صفحه.



«پیرو فروچی» در مقدمه این کتاب، روانشناسی جدید خود را چنین معرفی می‌کند: بچه‌دار شدن می‌تواند یکی از دگرگون‌کننده‌ترین تجارب در زندگی افراد باشد و نوع نگرش به زندگی را کاملاً تغییر دهد. رفتار کودکان می‌تواند ما را به سوی داشتن درکی ژرف از بهترین و ماندگارترین وجوه انسانی، صداقت، زیبایی، عشق و اطمینان رهنمون سازد. فروچی این اثر ماندگار را سفری معنوی برای پدرها و مادرها برمی‌شمارد که در آن از مثال‌ها و خاطرات جذابی بهره گرفته است؛ گویی با آن‌ها هم‌زادپنداری می‌کند. وی زندگی روزمره خود را در کنار دو پسر خردسالش، به تصویر می‌کشد و با بیانی جذاب و بسیار خیال‌انگیز به تحلیل رفتار کودکانش می‌پردازد و نشان می‌دهد چه چیزهای ارزش‌مندی را می‌توان از معصومیت و ذهن بی‌آلایش کودکان یاد گرفت. این روانشناس و مشاور ایتالیایی می‌گوید: «زندگی با بچه‌هایمان ما را دگرگون و غنی می‌سازد. مثل گذراندن یک دوره مطالعاتی فشرده که طی آن در معرض بزرگ‌ترین تجربیات زندگی قرار می‌گیریم که درک عمیق‌تر و توجه هوشیارانه‌تری نصیب‌مان شود تا زیبایی، عشق، معصومیت، بازی، درد و مرگ، همه‌چیز معنای دیگری پیدا کند.»

در این کتاب هنر توجه‌کردن و درحال زندگی‌کردن را با جذاب‌ترین شیوه به والدین آموزش می‌دهد. زمانی که کودک برای غذا خوردن قاشق سوپ را به زمین می‌زند، یا موز را له می‌کند و به اطراف می‌پراکند، از دیدگاه وی غذا خوردن در کار نیست؛ بلکه این نمایشی از زندگی متفاوتی است که پدر و مادر باید در این نمایش همراه کودک بازی کنند. آن‌ها خود واقعی والدین را

ارتباط بدون خشونت زبان زندگی

مارشال روزنبرگ، ترجمه: کامران رحیمیان؛
انتشارات اختران؛
چاپ نهم، سال ۱۳۹۶، ۲۸۸ صفحه.



زندگی می‌کنند و به دیگران هم بدون هیچ محدودیتی نشان می‌دهند. این اثر دیدگاه جدیدی از تربیت فرزندان و روانشناسی رفتار آن‌ها را نشان می‌دهد که مطالعه آن برای والدینی که از نصیحت‌های روانشناسانه و حرف‌های کلیشه‌ای تربیتی چیزی دستگیرشان نشده است، می‌تواند بسیار مفید باشد. «کلمات پنجره‌اند یا دیوار؟ آن‌ها ما را محکوم می‌سازند یا آزاد می‌کنند؟» این شعر که در ابتدای کتاب آمده به خوبی بیان‌کننده اهمیت و تاثیر زبان و شیوه‌های به‌کارگیری کلمات در ارتباطات است. یعنی کلمات چنان ما را با خودمان و دیگران مرتبط می‌سازند که راه شکوفایی محبت طبیعی، فراهم می‌شود. وجود انسان بر مبنای محبت سرشته شده و جریان متقابل میان انسان و دیگران مبتنی بر نثار محبت از صمیم قلب است. در پی این احساس برای رسیدن به راه شکوفایی محبت طبیعی از عوامل محیطی، زبان و شیوه‌های به‌کارگیری کلمات و جملات استفاده می‌شود. این درحالی است که خیلی وقت‌ها ما لحن خود را خشن نمی‌دانیم، اما اغلب کلمات و جملاتی که به کار می‌بریم تلخ و گزنده است. ارتباط بدون خشونت کتابی در حوزه روانشناسی است که مطالعه آن این امکان را فراهم می‌سازد تا با مردمی که پیرامون‌مان زندگی می‌کنند پیوند رضایت‌بخش‌تری ایجاد کنیم. به جای ترس و گناه و شرم و سرزنش به غنی‌سازی زندگی و ایجاد رضایت‌آمیزترین انگیزه برای انجام کارها دست زنیم. راه کار روزنبرگ برای دستیابی به بیان درست، در تعامل با دیگران، استفاده از روش N.V.C مخفف Nonviolent Communication به معنای ارتباط بدون خشونت و مترادف با ارتباط محبت‌آمیز است. این روش ما را راهنمایی می‌کند تا شیوه ابراز خود و گوش‌دادن به دیگری را با تمرکز بر چهار مرحله بازسازی کنیم: ۱. آن‌چه مشاهده می‌کنیم (بدون هرگونه ارزیابی) برای جلوگیری از عکس‌العمل انتقادی و مقاومتی طرف مقابل؛ ۲. آن‌چه احساس می‌کنیم با شناسایی خود، برای بالابردن دایره واژگان متناسب؛ ۳. آن‌چه نیاز داریم؛ ۴. آن‌چه را برای غنای بیشتر زندگی‌مان از دیگران تقاضا داریم؛ با بهره‌گیری از زبان مثبت و دقت به مواردی چون آگاهانه تقاضا کردن، صداقت و درخواست انعکاس یعنی دریافت برداشت مخاطب. استفاده از این روش امکان هم‌دلی؛ قدرت‌مندکردن ارتباطات و خالی‌شدن از خشم درونی را ممکن می‌سازد. روشی که امروز می‌تواند به همگان در سطوح فردی، خانوادگی، اجتماعی، سازمانی و سیاسی برای رسیدن به صلح درون و در پی آن صلح بیرون یاری رساند.