

پیشگفتار

من زمانی مرد جوانی را می‌شناختم که تحصیل در دانشکده پزشکی را به پایان رسانده و بعد تصمیم گرفته بود که نمی‌خواهد پزشک باشد. او می‌گفت: «من برای راضی کردن پدرم به دانشکده پزشکی رفتم. این رشته هیچ‌گاه چیزی نبود که من می‌خواستم. اکنون که پدرم فوت کرده، من می‌خواهم رؤیاهای خودم را دنبال کنم.» من بارها متعجب شده‌ام از اینکه چه تعداد زن و مرد جوان به جای رؤیاهای خودشان، رؤیاهای والدینشان را دنبال می‌کنند.

همه ما به عنوان والدین می‌خواهیم فرزندانمان را موفق ببینیم. هر چند درک ما از موفقیت ممکن است با توانایی‌ها و علائق فرزندانمان مطابقت نداشته باشد. همه مردان جوان برای اینکه خلبان جنگی یا بازیکن بسکتبال شوند طراحی نشده‌اند. همه زنان جوان برای اینکه پزشک یا وکیل باشند طراحی نشده‌اند. با این حال، به هر فرزند استعدادهایی داده شده است تا اثری مثبت بر جامعه بگذارد. نقش ما به عنوان والدین این است که به فرزندان خود کمک کنیم تا توانایی‌های خاص خود را کشف کنند و پرورش دهند.

ما همیشه از واژه کامل استفاده نمی‌کنیم، ولی بیشتر والدین از چیزی که می‌خواهند فرزندان بشود تصویری دارند. آن تصور ممکن است فرزندی کامل باشد، اما در این صورت شاید والدین بسیار درمانده‌ای

شویم؛ مگر اینکه مشتاقانه از کمال‌گرایی خود صرف‌نظر کنیم و فرزندانمان را به خدای مهربان که آن‌ها را برای اهداف خودش آفریده است بسپاریم. از طرف دیگر، وقتی به دنبال این باشیم که با خدا همکاری کنیم و به فرزندان خود کمک کنیم تا توانایی‌های ذاتی خود را بروز دهند و از نظر جسمی، عقلی، عاطفی و معنوی رشد کنند تا همان کسی شوند که خداوند طراحی کرده است، والدین موفق می‌شویم.

کتاب هیچ کودکی بی عیب نیست به این منظور طراحی شده است تا به شما کمک کند والد موفق شوید. جیل ساوج و دکتر کوک ژرف‌نگری و تجربیات منحصربه‌فرد خود را در این موضوع با ما در میان گذاشته‌اند. فکر می‌کنم همچنان‌که جیل، مادر پنج فرزند، از تلاش خود برای دوری از کمال‌طلبی پرده‌برداری می‌کند، شما با تجربیات شخصی او همزادپنداری خواهید کرد. همچنین فکر می‌کنم قدران خواندن اظهارات فرزندان و والدینی که در طول سالیان در سمینارها و سخنرانی‌ها با کتی در میان گذاشته‌اند خواهید بود. مهارت کتی در این موضوع که کودکان چگونه می‌آموزند، به همراه تجربه عملی جیل، آن‌ها را به گروهی عالی برای نوشتن دربارهٔ رشد کودک تبدیل کرده است.

من اعتقاد دارم این کتاب به والدین کمک خواهد کرد تا احساس ناامیدی خود را زمانی که فرزندان‌شان آن‌طور که آن‌ها انتظار داشته‌اند از نظر جسمی، ذهنی، عاطفی و معنوی رشد نکرده‌اند، پردازش کنند. در مقابل، این کتاب والدین را در ایجاد رویکردهای مثبت برای کمک به فرزندان‌شان در رسیدن به استعداد نهانی منحصربه‌فردی که هرکدام دارند، راهنمایی خواهد کرد.

وقتی ما از فکر والدین کامل بودن و فرزندان کامل داشتن دست برمی‌داریم، به احتمال زیاد والدین خوبی می‌شویم که فرزندانی سالم خواهند داشت. وقتی این اتفاق بیفتد، شما از دانستن اینکه در کمک به فرزندان‌تان برای دستیابی به استعداد خدادادی آن‌ها با خداوند همکاری

کرده‌اید احساس خرسندی عمیقی خواهید داشت. چیزهای کمی در زندگی وجود دارند که رضایت‌بخش‌تر از احساس موفق شدن به‌عنوان یک والد هستند.

دکترگری چاپمن^۱

نویسنده کتاب پنج زبان عشق کودکان^۲

1. Gary Chapman

۲. گری چاپمن، پنج زبان عشق کودکان، ترجمه سیمین موحد، تهران، ویدا، ۱۳۹۷-م.

مقدمه

وقتی شما باردار بودید یا مراحل فرزندخواندگی کودکان را طی می‌کردید، از اینکه فرزندتان چگونه خواهد بود چه تصویری داشتید؟ یک پسر را تصور می‌کردید؟ امید داشتید که دختر باشد؟ آیا به ورزش علاقه خواهد داشت؟ آیا پیاپی خواهد نواخت؟ چه درک کرده باشید یا نه، پیش از اینکه عضو جدید خانواده‌تان وارد شود، شما با فرزند خیالی خود ارتباط برقرار می‌کردید.

وقتی بالأخره فرزند شما از راه می‌رسد، فرزند خیالی نمی‌رود. فرزند واقعی از راه می‌رسد و سپس شما شروع می‌کنید به ارتباط برقرار کردن با تفاوت بین فرزند خیالی و فرزند واقعی. این چالشی نیست که فقط یک بار برای همیشه اتفاق بیفتد، بلکه در طول کودکی و سال‌های نوجوانی، همچنان که ما با فرزندان واقعی خود روبه‌رو می‌شویم که اغلب هیچ شباهتی به فرزندان خیالی ما ندارند، ادامه می‌یابد. گاهی اوقات ما حتی در شناخت فرزندان واقعی خود دچار مشکل می‌شویم، زیرا قلب‌های ما هنوز دل‌بسته فرزندان خیالی است.

هر والد امیدها و آرزوهای نهانی برای فرزند خود دارد. گاهی ما از آن آرزوها آگاه هستیم و گاهی آن‌ها در اعماق وجودمان پنهان شده‌اند و تنها وقتی به سطح می‌آیند که حساب انتظارات به یک میلیون قطعه متلاشی شود. هرچه زودتر از انتظارات خود آگاه شویم و آن‌ها را با واقعیت تطبیق

دهیم، برای ما و برای فرزندانمان بهتر است. این بخش بزرگی از چیزی است که ما در این کتاب به شما کمک خواهیم کرد تا انجام دهید.

وقتی والدین خودشان را همه کودکان سزاوارند برای همان کسی که از بند انتظارشان هستند گرامی داشته شوند. وقتی ما بتوانیم می‌رهانند، فرزندانشان را طراحی منحصر به فرد هر کدام از فرزندانشان را آزاد می‌گذارند تا بهترین تشخیص دهیم و در برابر تمایل به مقایسه آن‌ها خود باشند.

با خودمان، خواهر و برادرهایشان یا کودکان دیگر مقاومت کنیم، آن‌ها را آزاد می‌گذاریم تا کاملاً آن چیزی باشند که برایش ساخته شده‌اند. دادن این آزادی به فرزندانشان که خود حقیقی‌شان باشند، یکی از بهترین هدایایی است که می‌توانیم به آن‌ها بدهیم. همه کودکان سزاوارند برای همان کسی که هستند گرامی داشته شوند.

در این کتاب چیزی که ابتدا به کمال‌گرایی می‌نامیم و تأثیر آن بر واگذاری‌مان را بررسی خواهیم کرد. نگاهی خواهیم داشت بر خطر انتظارات غیر واقع‌بینانه و همچنین امنیت و آرامشی که فرزندانی که والدینشان انتظارات واقع‌بینانه دارند، درک می‌کنند. سپس امیدها و آرزوهایمان را با سؤالاتی اساسی که کودکان در اعماق قلبشان می‌پرسند، مواجه می‌کنیم: آیا شما مرا دوست دارید؟ آیا من برای شما مهم هستم؟ مشکلی نیست که من منحصر به فرد هستم؟ من چه کسی هستم؟ آیا من فردی شکست خورده هستم؟ هدف من چیست؟ آیا به من کمک می‌کنید تغییر کنم؟

این سؤالات شبیه همان‌هایی هستند که ما در کودکی زمانی از خود پرسیده‌ایم. پاسخ‌هایی که ما از نتیجه ارتباط خود با والدینمان به دست آوردیم امروز هنوز با ماست. برای برخی از ما، نتیجه‌گیری‌هایمان به خوبی به کارمان آمده است. ما می‌دانیم که دوست داشته می‌شویم؛ نیاز نداریم دیگران را راضی کنیم و می‌دانیم در چه چیزی خوب هستیم و برای چه چیزی اصلاً ساخته نشده‌ایم! اما بقیه ما هنوز القاب، نیاز به راضی کردن

آدم‌ها و احساس شکست را حتی در بزرگ‌سالی با خود حمل می‌کنیم. کودکی که والدینش آگاهانه به این سؤالات اساسی دربارهٔ هویت پاسخ می‌دهند، در این جهان فرصت برتری دارد. والدین وقتی خود را از بند انتظاراتشان می‌رهانند، فرزندانشان را آزاد می‌گذارند تا بهترین خود باشند. ما امید داریم به شما کمک کنیم که به‌تنهایی این کار را انجام دهید! برای افزایش کارآمدی این کتاب، ما چند ضمیمه قرار داده‌ایم. والدگری «امید بهترین را داشتن» نیست؛ آگاه بودن در تنظیم جهت است و آموختن به فرزندانمان که آنچه را نیاز دارند بدانند تا در این جهان به‌خوبی عمل کنند. از این رو، در وبگاه (www.NoMorePerfect.com) فعالیت‌هایی خاص را خواهید یافت که می‌توانید با فرزندانشان خود انجام دهید تا حقایق این کتاب را در خانه تجربه کنید.

این کتاب اولین کتاب قلب‌ها در خانه^۱ است که برای مطالعهٔ هم مادر و هم پدر طراحی شده است. اگر همسر شما کتاب‌خوان نیست، نگران نباشید - کافی است آنچه را می‌آموزید در طول مسیر با او در میان بگذارید! با این حال، اگر هردوی شما قصد دارید کتاب را بخوانید، ما انتظار داریم بحث‌های زیادی در ادامه داشته باشید. وقتی پای هدایت فرزندانمان در میان باشد، مسائل زیادی برای فکر کردن وجود دارد. این کتاب به‌طور مشترک تألیف شده است و ما دوست داریم شما را با هردویمان آشنا کنیم:

از طرف جیل

دکتر کتی کوک یکی از سخنرانان محبوب ما در کنفرانس‌های قلب‌ها در خانه است. آنچه من دیده‌ام این است که وقتی دکتر کتی صحبت می‌کند، مادران گوش می‌دهند! من خودم از آن مادران بوده‌ام! او در کارهایش در

مؤسسه کودکان راگرامی بدارید^۱، عمیقاً در قلب‌های کودکان نفوذ کرده است تا واقعاً بفهمند آن‌ها به چه چیزی نیاز دارند، با چه چیزی درگیرند و چگونه والدین می‌توانند در جهت دستیابی به بهترین خود کمکشان کنند. دکتر کتی زندگی کاری خود را وقف این کرده است که به والدین کمک کند تا بهترین والدینی باشند که می‌توانند. کارگاه‌های او در کنفرانس‌های قلب‌ها در خانه تنها برای ایستادن جا دارد؛ در همان شرایط در اتاق، همچنان که دکتر کتی دانش شگرف خود را با روش جذابش به اشتراک می‌گذارد، هر مادری به سرعت نکته‌برداری می‌کند! دکتر کتی در تگزاس^۲ زندگی می‌کند و در آنجا مؤسسه کودکان راگرامی بدارید را مدیریت می‌کند. یک مؤسسه عام‌المنفعه که برای کمک به والدین، مربیان و کودکان از همه سنین وقف شده است تا نیازهای اساسی امنیت، هویت، همبستگی، هدف و شایستگی خود را از راه‌های سالم پاسخ گویند. بزرگترین کمکی که دکتر کتی به نگارش این کتاب کرد، انتقال پیام کمک به والدین برای شناخت و درک فرزندان منحصربه‌فردشان است.

از طرف دکتر کتی

در سال ۲۰۱۱، من اولین بار جیل را در کنفرانس قلب‌ها در خانه در ایلینوی^۳، جایی که در آن زندگی می‌کرد، ملاقات کردم بلافاصله تحت تأثیر عشق و علاقه شدید او به مادران و فرزندان قرار گرفتم. او دوره کشیشی را در سال ۱۹۹۴ آغاز کرده بود تا مادران را در هر مرحله‌ای از مادری تشویق کند، آموزش دهد و آن‌ها را به مهارت‌های لازم تجهیز کند. او برای مادران ارزش قائل است؛ در میان خوشی‌ها و رنج‌های مادری با همسرش، مارک^۴، زندگی کرده است و سفیر تمام‌عیار مادری است. او با

1. Celebrate Kids

2. Texas

3. Illinois

4. Mark

اولویت‌بندی ارتباطش با خداوند، همسرش، فرزندانش و نوه‌هایش و همچنین با آموزش‌های استوار و صداقت انتقادپذیرش به هزاران مادر فیض رسانده است. شاید بهتر از هرکس دیگری که می‌شناسم، داستان‌هایی را به دور از زرق‌وبرق دادن و کوچک شمردن رنج تعریف می‌کند، درحالی‌که افراد درگیر داستان را محترم می‌شمارد. جیل به ما یادآوری می‌کند که روابط با دیگران کار سختی است، ولی ارزش هر قطره اشکی را که ریخته شود دارد. او مزایای آهسته و پیوسته گام برداشتن و اطمینان از وجود فردایی دیگر را شبیه‌سازی می‌کند. با مشاهده او می‌فهمیم که ما می‌توانیم رشد کنیم. توضیحات و حکایات او به ایده‌های من روح می‌بخشند. از پیشنهادهایی که او مطرح می‌کند بهره‌مند خواهید شد. من مفتخر شدم که با او همکاری کنم و خوشحالم که شما به ما می‌پیوندید.



برای روان بودن متن، ما با یک لحن خواهیم نوشت: از زبان جیل. همه ضمایر به جیل اشاره دارد. دکتر کتی در داستان‌ها و توضیحاتش معرفی خواهد شد. پیام کتاب هیچ کودکی بی‌عیب نیست ترکیبی از اشتیاق و علاقه مشترک ما برای تشویق والدین و همچنین صدای کودکان بودن است.

ورق بزنید و همراه با ما مطالب کتاب را عمیقاً مطالعه کنید. شما به کشف آنچه در سر و قلب یک کودک رخ می‌دهد خواهید پرداخت و اینکه چگونه ما، به عنوان والدین، می‌توانیم به فرزندان خود همان‌گونه که هستند عشق بورزیم و به آن‌ها کمک کنیم همان کسی باشند که خداوند خلق کرده است.

هیچ کودکی بی عیب نیست

من پشت در اتاق فرزند اول شش ماهه‌ام ایستاده بودم و به گریه او گوش می‌کردم. پوشکش تعویض شده بود. در بغل تکان داده شده و به او غذا داده بودم. هیچ چیزی او را آرام نمی‌کرد. در نهایت، ساعت سه نیمه شب برای سلامت روانی‌ام به این نتیجه رسیدم که مجبورم او را فقط روی تختش بگذارم و اجازه دهم برای مدتی سروصدا کند. پسر بهترین دوستم تنها بعد از دو ماه در طول شب می‌خوابید. دختر کوچک شیرین، چرا تو نمی‌توانی مثل پسر کوچک دوستم بخوابی؟ من تازه مادر شده بودم و در آن زمان انتظارات من برای فرزند اولم با مقایسه کردن‌ها و ناامیدی‌ها در حال آمیخته شدن بود. من رؤیای نوازش کردن فرزند اول دوست‌داشتنی‌ام را داشتم، نه اینکه با حالت خستگی بیرون اتاق خوابش بایستم و پایه‌پای او از درماندگی گریه کنم.

من خودم را درحالی یافتم که روی خطوط دور یک زمین فوتبال نشسته‌ام. من، مادری که با ورزش مشکل داشتم. درحالی که سعی می‌کردم بفهمم چطور پسر عشق فوتبالم را تشویق کنم، بیشتر ترجیح می‌دادم کنار او روی یک نیمکت پیانو نشسته باشم تا اینکه پشت خطوط کناری زمین بازی فوتبال بنشینم. من دارم سعی می‌کنم تا این بازی را بفهمم و آنجا باشم تا تو را حمایت کنم. کنار من صبور باش پسر دوست‌داشتنی. انتظارات من بار دیگر داشت بالا می‌رفت: من رؤیای یک

پسر پیانونواز را داشتم نه پسر ژولیده خیس عرق عضو تیم که در زمین فوتبال با سرعت می دود.

من خودم را درحالی یافتم که سعی می کردم با دختر دوازده ساله ام ارتباط برقرار کنم. این فرزند سوم من به طراحی مد علاقه دارد. او عاشق مغازه گردی است؛ نه خیلی با انگیزه خریدن، بلکه ترجیح می دهد ببیند لباس ها چگونه طراحی و کنار هم قرار داده می شوند. از سوی دیگر، من از خیابان گردی متنفرم و به طراحی مد هیچ علاقه ای ندارم. اگر می توانستم به کسی پول می دادم تا برایم خرید کند. چطور مادری که به مد بی علاقه است دختری دارد که مد را دنبال می کند؟ هیچ گاه خیال نمی کردم یک دنبال کننده مد بتواند از مادری متولد شود که کاملاً با مد مشکل دارد.

فرزند چهارم که دانش آموز دوره متوسطه ما انتظار داشتیم همه چیز عالی باشد... سپس اول بود، پرسید: «مامان، می شود لطفاً به من کمک کنی برای امتحان درس بخوانم؟»

درحالی که راهنمای امتحان را از دست او می گرفتم، از عرض اتاق به طرف مبل راحتی ام رفتم. وقتی برگشتم پسر سیزده ساله ام را دیدم که سروته روی مبل دیگری در آن سوی اتاق ایستاده بود. سر او روی نشیمن مبل و پاهایش از بالای پشتی مبل آویزان شده بود. خودم را نگه داشتم تا به او چیزی نگویم. او همان طور که وارونه بود. تمام سؤالات درس را درست جواب داد؛ خداوندا، اجازه بده پسر را از دید تو ببینم. او منحصر به فرد است، در نوع خود بی نظیر و خیلی بیشتر از لقب بیش فعالی است که با خود حمل می کند. هیچ گاه تصور نمی کردم فرزندی داشته باشم که با اختلال کم توجهی دست و پنجه نرم کند.

من خود را درحال ملاقات با فرزند پنجمان در اولین دوره از چندین دوره بستری اش در بیمارستان به دلیل مسائل سلامت روان دیدم. ده سال پیش تر از آن، خداوند زمین و زمان را به هم دوخته بود تا پسرمان را از یتیم خانه ای در روسیه به خانواده با محبت خود در وسط مزارع ذرت

ایلینوی بیاوریم. در سال‌های اولیه بعد از فرزندخواندگی، او خیلی خوب خود را با شرایط وفق داد؛ اما وقتی که به سال‌های آخر نوجوانی رسید، مسائل مربوط به هویت، وابستگی و آشفتگی شخصیتی، افسردگی و مشکلات دیگر در خانه ما سکنی گزیدند. وقتی برای آوردن تو به خانه از میان اقیانوس سفر می‌کردیم، من هیچ‌گاه تصور نمی‌کردم خانواده‌ام محبت ما به اندوه شدید بیماری روانی دچار شود.

همه والدین این کار را انجام می‌دهند. پیش از آمدن کودکان، ما نیز درباره اینکه خانواده‌مان چگونه خواهد شد، خیال‌پردازی کردیم. راجع به طرز ارتباط برقرار کردن خانواده‌مان با یکدیگر فکر کردیم. تمام نقاط عطفی را که فرزندانمان به آن‌ها خواهند رسید، از نظر گذراندیم. ما - در ذهن خود - تصمیم گرفتیم فرزندانمان چه کسانی باشند. تصور کردیم آن‌ها چه کارهایی انجام خواهند داد. ما پیش‌بینی کردیم که باهم، یک‌به‌یک و به‌عنوان خانواده، چه کارهایی را انجام خواهیم داد. ما انتظار داشتیم همه چیز کامل باشد.

و سپس ما فرزندانمان داشتیم.

والدگری سخت‌تر از چیزی است که به‌نظر می‌رسد. حتی اگر زندگی ما، خانواده‌ما یا فرزندان ما دقیقاً مانند آن چیزی باشند که تصور می‌کردیم، مشکلات به‌زودی پدیدار می‌شوند. مراحل رشد، ناشناخته و گاهی کلافه‌کننده هستند. ما به یک فرزند می‌گوییم: «مطابق سنت رفتار کن» و بعد متوجه می‌شویم او واقعاً مطابق سنش رفتار می‌کند!

برای برخی از ما، بچه‌هایمان به آنچه تصور می‌کردیم کاملاً شبیه نیستند. خلق و خوی آن‌ها ترکیبی از هم پدر و هم مادر است و ما کاملاً مطمئن نیستیم چگونه آن‌ها را مدیریت کنیم. همچنان که فرزندانمان بزرگ‌تر می‌شوند، ما درمی‌یابیم آن‌ها علائقی را که فکر می‌کردیم باید داشته باشند یا می‌خواستیم داشته باشند، ندارند. استعدادهای آن‌ها با استعدادهای ما متفاوت است. آن‌ها همان چیزهایی را که ما دوست

داریم، دوست ندارند. آن‌ها به روش‌هایی دچار کشمکش هستند که برای ما قابل درک نیست. آن‌ها تصمیم‌هایی را نمی‌گیرند که شاید ما می‌گرفتیم. گاهی اوقات آن‌ها اصلاً تصمیمات خوبی نمی‌گیرند!

ممکن است بعضی از ما، از دید خود، حتی با تفاوت‌های بیشتری هم سروکار داشته باشیم. مانند داشتن فرزندی با یک مشکل پزشکی، معلولیت ذهنی یا جسمی یا تأخیر در رشد. افرادی که این مسیر را می‌روند مانند کسانی هستند که فکر می‌کردند قرار است در ایتالیا زندگی کنند، ولی در عوض نهایتاً از هلند سر در آوردند. با وجود اینکه آنجا هم زیباست، ولی خیلی متفاوت از آن چیزی است که انتظارش را داشتند.

بیشتر ما از هر یک از فرزندانمان انتظاراتی داریم؛ انتظار داریم بزرگ شود و یاد بگیرد؛ انتظار داریم تمام تلاش خود را بکند؛ از او انتظار داریم خوب رفتار کند و مسئولیت‌پذیر باشد؛ از او انتظار داریم که به خوبی در زندگی پیشرفت کند؛ انتظار داریم مطابق سنش رفتار کند، ولی گاهی فراموش می‌کنیم - یا فقط خیلی ساده و معمولی نمی‌دانیم - رفتار طبیعی سن هر فرزند واقعاً چیست! (و چقدر این هدف واقع‌گرایانه است، وقتی مجبور شویم اعتراف کنیم که خود ما همیشه مطابق سنمان رفتار نمی‌کنیم!)

اجازه دهید با این مسئله روبه‌رو شویم: زندگی همیشه مطابق آنچه تصور می‌کردیم که باید باشد، نیست. ما فرزند می‌خواستیم، ولی نمی‌فهمیدیم که این ممکن است به معنی شب‌های بی‌خوابی به مدت دوازده ماه یا بیشتر باشد! ما می‌خواستیم در حیات پستی «توپ بازی» کنیم، ولی جوئی^۱ کوچولو می‌خواست در اتاق نشیمن پیانو بنوازد. ما آرزو می‌کردیم فرزندی داشته باشیم که عاشق یاد گرفتن است، اما خود را در گردهمایی اولیا-مربیان درحالی یافتیم که سعی می‌کردیم سر در

1. Joey

بیاوریم چرا سوزی^۱ کلاس هایش را به سختی می گذرانند. ما شادی و عشق را انتظار داشتیم و این حقیقت را که اشک، اوقات تلخی و چیزهای سخت هم بخشی از زندگی است، نادیده گرفتیم. ما با تمام وجود به فرزندانمان عشق می ورزیم، ولی همیشه نمی دانیم وقتی انتظاراتمان با واقعیت تطابق پیدا نمی کند، چه کار کنیم. واقعاً وقتی انتظار ما مطابق با واقعیت نیست، چه کار می کنیم؟

در طول زمان، افکاری نظیر این ها ممکن است از ذهنمان بگذرد: ای کاش او بیشتر شبیه برادرش بود یا هیچ گاه فکر نمی کردم فرزندی خواهیم داشت که می خواهد بعد از مدرسه در خانه بماند و مطالعه کند، به جای اینکه در فعالیت های فوق برنامه شرکت کند. یا آرزو می کنم کودک نوپایم برنامه خواب منظمی داشته باشد. وقتی ما ناامید، مستأصل، گیج یا حتی سرخورده هستیم، این افکار طبیعی هستند. با این حال، وقتی زمان زیادی را صرف فکر کردن یا آرزو کردن برای اینکه کسی باید متفاوت باشد می کنیم، در کمترین حالت ممکن است ناامید و دلسرد و در بدترین حالت ممکن است خرده گیر، عیب جو و حتی طردکننده شویم.

از جایی به بعد، همه والدین با کنار گذاشتن خیالات و پذیرفتن واقعیت روبه رو می شوند. این فرزندِ واقعی است. این ها شرایط واقعی زندگی من هستند. این ها آب های ناشناخته من هستند که به آن ها سفر می کنم. چگونه من فرزندی را که گاهی نمی شناسمش، راهنمایی و هدایت کنم؟ چگونه به یک نوزاد، کودک، نوجوان یا جوان که در مقابلم دارم، عشق بورزم و آرزو نداشته باشم که با آنچه الآن هست تفاوت داشته باشد؟ چگونه می توانم از شکل خلقتش لذت ببرم، هر چند با آنچه تصور می کردم فرق دارد؟ چگونه انگیزه دهم و تشویق کنم، ولی از فرزندم انتظار کامل بودن نداشته باشم؟ چگونه پیشرفت او را جشن بگیرم و از

1. Susie

انتظارات غیرواقع بینانه دور بمانم؟

این‌ها سؤالاتی هستند که در صفحات بعدی پاسخ خواهیم داد. فرزندان ما هدایای منحصر به فردی از جانب خداوند هستند که سزاوارند بزرگ داشته شوند. آن‌ها توسط خالقشان به گونه‌ای آفریده شده‌اند که با روشی منحصر به فرد به این جهان کمک کنند. آن‌ها ارزش و توانایی آماده‌ای دارند که فقط منتظر آزاد شدن است. کلید حل مشکل ما این است که این توانایی را علاوه بر روزهای خوب، در روزهای بد هم در آن‌ها، ببینیم. اجازه دهید یک سفر اکتشافی را آغاز کنیم تا آن کسانی را که واقعاً فرزندانمان هستند بپذیریم و خلقت منحصر به فرد آن‌ها را قدر بدانیم!

این سفر از کجا آغاز می‌شود؟

به محض وارد شدن به اتاق، از اینکه فرزندان ایستاده است شگفت‌زده می‌شوید. متوجه می‌شوید که رویداد مهمی در شرف رخ دادن است. شما فریاد نمی‌زنید: «بنشین. ممکن است به خودت آسیب بزنی!» در عوض درحالی‌که وارد موقعیت می‌شوید، از کسی می‌خواهید به سرعت دوربین فیلم‌برداری را بیاورد. شما انتظار پیشرفت دارید و این را با رفتار و گفتار خود به فرزندان نشان می‌دهید. درحالی‌که چهار فوت^۱ دورتر از فرزند خود قرار گرفته و دستان خود را به بیرون گشوده‌اید، لبخندی به پهنای صورت می‌زنید و فقط از یک تَن صدای تشویق‌کننده استفاده می‌کنید. همچنان که روی هدف تمرکز کرده‌اید، می‌گویید: «بیا پیش مامان!»

ما به دنبال یک قدم؛ سپس قدم دیگر. زمین خوردن. تلاش
پیشرفت هستیم بعدی که شروعی ناموفق خواهد بود. در طول چند روز
نه کمال.

۱. Foot: واحد طول معادل ۳۰/۴۸ سانتی‌متر - م.

آینده قدم‌هایی بی نتیجه وجود دارد؛ تلاش‌ها، نیم‌قدم‌ها و افتادن‌ها. با این حال «اشتباهی» وجود ندارد. ما هیچ‌گاه به مردم نخواهیم گفت فرزندمان در تلاش برای راه رفتن ناموفق بود، حتی اگر در کوشش دهم خود زمین بخورد؛ بلکه به احتمال بیشتر، هر بار تلاش کردنش را اعلام خواهیم کرد. به والدینمان، خواهر و برادرهایمان و دوستانمان تلفن می‌زنیم و شاید حتی آن را در فیسبوک^۱ قرار دهیم: «جرد^۲ امروز سعی کرد راه برود!» این طرز برخورد ماست، زیرا به دنبال پیشرفت هستیم نه کمال - به دنبال رشد هستیم نه اتمام کار.

ما می‌دانیم راه رفتن بدون خطا هدف است. آن هدف ممکن است، ولی فقط زمانی که مقصد باشد. کمال مسیر سفر نیست. مسیر باید بر پایه اعتقاد به احتمالات و داشتن انتظاری برای خوب، بهتر و سپس بهترین شدن بنا شود.

همچنان که احتمالاً ملاحظه کرده‌اید، کودکان برای مدت طولانی چهار دست و پا نمی‌روند. آن‌ها خودشان را بالا می‌کشند، در کنار اشیاء و به تنهایی راه می‌روند، جست می‌زنند، سریع می‌روند و بالأخره می‌دوند. وقتی در حال انجام دادن هر کدام از این‌ها زمین می‌خورند، تقریباً همیشه خودشان بلند می‌شوند و به حرکت ادامه می‌دهند، مگر اینکه ما واکنشی نشان دهیم؛ چنانچه انگار باید نگران شوند. نفس نفس زدن، با ترس به آن‌ها نگاه کردن، دویدن به سمت آن‌ها و پرسیدن اینکه آیا حالشان خوب است، احتمالاً باعث خواهد شد اشکشان جاری شود؛ حتی اگر بر اثر افتادن صدمه‌ای ندیده باشند. واکنش‌های فرزندانمان اغلب بازتاب واکنش‌های ماست.

هدف آن‌ها برای راه رفتن به نتیجه می‌رسد و ستوده می‌شود. شاید شما انتظار داشتید به «هدف خود» برسید، ولی راه رفتن هدف آن‌ها نیز

1. Facebook

2. Jared

هست. این دلیل دیگری است بر اینکه کودکان برای همیشه چهار دست و پا نمی‌روند. در خردسالی آن‌ها اشتیاق دارند. وقتی من نوه ده‌ماهه‌ام را می‌بینم که خود را بالا می‌کشد و اطراف وسایل خانه راه می‌رود، می‌فهمم که او با پسران نوجوانم که هنوز در خانه هستند و برای استقلالشان تلاش می‌کنند خیلی متفاوت نیست.

چه می‌شد اگر در طول سال‌های رشدشان، ما رویکرد «بیا پیش مامان!» را داشتیم؟ چه تفاوتی ایجاد می‌شد اگر می‌توانستیم پیشرفت را حتی از کوچک‌ترین راه‌ها در فرزند پیش‌دستانی، دبستانی، نوجوان و جوان خود ببینیم؟ چه می‌شد اگر از آن‌ها انتظار داشتیم در طول مسیر بلغزند و به آن لغزش به چشم اشتباه نگاه نمی‌کردیم؟ چه می‌شد اگر چهار فوت دورتر از آن‌ها می‌ایستادیم نه هشت فوت؟ چه می‌شد اگر دست‌هایمان را به سمت فرزندانمان دراز می‌کردیم نه اینکه دست‌به‌سینه بایستیم؟ چه می‌شد اگر لبخند می‌زدیم به جای اینکه ابرو در هم بکشیم؟ چه می‌شد اگر لحن مشوقانه و خوش‌بینانه‌ای در صدایمان داشتیم که ناشی از درخواستی باشد که فرزندانمان می‌خواهند برآورده شود، نه خواسته‌هایی که نمی‌توانند مطابق آن زندگی کنند؟

چه می‌شد اگر فرزندانمان سیستمی اعتقادی همچون «بیا پیش مامان!» داشتند؟ من می‌توانم آنچه را والدینم از من می‌خواهند انجام دهم. کوشش‌ها شکست نیستند، آن‌ها بخشی از زندگی هستند. من می‌توانم بایستم و دوباره تلاش کنم. کمال ممکن است هیچ‌گاه به دست نیاید یا حتی نیاز نباشد، چون من می‌دانم والدینم پیشرفت من را بزرگ می‌شمارند.

اگر می‌خواهیم این اتفاق بیفتد، ممکن است نیاز باشد که در چگونگی فکر کردن و چگونگی واکنش نشان دادن خود تغییراتی ایجاد کنیم. ممکن است خود ما در کودکی این نوع تأیید انگیزه‌دهنده را تجربه نکرده باشیم، پس نیاز داریم چیزهای جدیدی یاد بگیریم و پیشرفت خود را در طول

مسیر بزرگ بشماریم. ما به عنوان والدین، توانی عجیب را صرف این می‌کنیم که فرزندانمان چه احساسی به خودشان و رابطه‌شان با ما دارند.

قدرت انتظارات

ما می‌دانیم مقدار بیش از اندازه از یک چیز خوب، خوب نیست: بستنی بیش از اندازه، لباس شستن بیش از اندازه، تماس تلفنی بیش از اندازه، تعداد بیش از اندازه برگ برای جمع کردن - و انتظاراتی که بیش از اندازه سطح بالا هستند.

چه می‌شد اگر دست‌هایمان بیشتر ما والدگری را با داشتن انتظارات را به سمت فرزندانمان دراز بالایی از فرزندانمان آغاز می‌کنیم، چون به می‌کردیم، نه اینکه دست آن‌ها عشق می‌ورزیم و برایشان بهترین را به سینه بایستیم؟ می‌خواهیم. اگر فرزندانمان آن انتظارات را برآورده کنند، انتظارات جدید و دشوارتری از آن‌ها خواهیم داشت. هرچه باشد آن‌ها ثابت کرده‌اند که توانمند هستند و ما نمی‌خواهیم از رشد و یادگیری بازمانند. در ابتدا همه این‌ها بدون مشکل به نظر می‌رسند.

به هر حال، این ممکن است آغاز صعود به کوه باشد. اگر ما همواره انتظارات را بالاتر و بالاتر ببریم، شاید فرزندانمان این منظور را برداشت کنند که ما هیچ‌گاه راضی نمی‌شویم. دقیقاً همان زمانی که آن‌ها به موفقیتی دست می‌یابند و فکر می‌کنند ما خوشحال خواهیم شد و آن‌ها آرامش پیدا خواهند کرد، ما چیز دیگری را اعلام می‌کنیم که انتظار داریم انجام دهند. وقتی از اینکه انتظارات ما را برآورده کرده‌اند قدردانی نمی‌کنیم، آن‌ها بدون شک می‌پندارند که ما راضی نشده‌ایم.

وقتی از فرزندان در هر سنی می‌پرسیم که چرا فکر می‌کنند والدینشان انتظار کامل بودن از آن‌ها دارند، پاسخ‌ها به سادگی به دست می‌آیند. جواب‌هایی این چنین به گوش می‌خورد: «آن‌ها به من گفتند باید پیشرفت

کنم. من موافق بودم که می‌توانم بهتر عمل کنم و کردم. نمرهٔ بهتری کسب کردم. آن‌ها نگفتند که "کارت خوب بود" یا "متشکریم". فقط گفتند "تو می‌توانی بهتر باشی!"

دکتر کتی در تحقیقش به نام کودکان راگرامی بدارید، اشاره می‌کند که برخی کودکان بیشتر از این توضیح می‌دهند. بعضی به سادگی نتیجه‌گیری می‌کنند: «من هیچ‌گاه نمی‌توانم والدینم را راضی کنم.» این برای کودکان نتیجه‌ای خطرناک است، زیرا ممکن است از تلاش کردن دست بکشند. ممکن است دیگر اهمیت ندهند که چه چیزی از آن‌ها می‌خواهیم. ممکن است وقتی می‌گوییم: «ما فقط از تو می‌خواهیم که تمام تلاشت را بکنی»، باور نکنند. بعضی از آن‌ها به ما می‌گویند به دلیل فشاری که پس از پیشرفت کردن به فرد می‌آید، پیشرفت نمی‌کنند. این کار بین دانشگاهیان و ورزشکاران معمول است. کودکانِ دیگر به ما می‌گویند عصبانی هستند، چون احساس می‌کنند گمراه شده‌اند. یک پسر دبیرستانی به دکتر کتی گفت: «اگر پدرم از من نمره‌ای کامل می‌خواست، آرزو داشتم دقیقاً آن را به من می‌گفت.»

وقتی فرزندان ما در کاری کمتر از عالی عمل می‌کنند، چون ما نمی‌خواهیم الگوی یک کار بی‌دقت یا اشتباه ریشه بگیرد، بنابراین نشان می‌دهیم که نگران، ناراحت یا ناامید هستیم؛ ولی بسته به اینکه چطور به کار فرزندان واکنش نشان دهیم، آن‌ها می‌توانند تعبیر بدی از نگرانی‌های ما داشته باشند. آن‌ها ممکن است باور کنند که ما هیچ‌گاه نمی‌توانیم راضی شویم و اینکه کامل بودن چیزی است که ما می‌خواهیم. آن‌ها ممکن است با این فکر که آن‌ها همان عملشان هستند، نتوانند کارشان را از خودشان تفکیک کنند. اگر پدر کار مرا دوست ندارد، پس مرا دوست ندارد.

قرار دادن انتظارات مناسب و منصفانه کلیدی برای والدگری موفق است و مستلزم این است که فرزندانمان را بشناسیم - واقعاً فرزندان خود

را بشناسیم. اگر اهداف ما خیلی پایین باشند، فرزندانمان به تمام پتانسیل‌های خود دست نمی‌یابند. اگر خیلی بالا باشند، فرزندان ممکن است دلسرد شده و تسلیم شوند. در هر دو حالت، آن‌ها ممکن است به آنچه لیاقتش را دارند نرسند. قرار دادن انتظارات مناسب مستلزم این است که واقعاً فرزندان خود را بشناسیم.

درست شبیه داستان موطلایی^۱ که به دنبال یک صندلی، آش و یک تخت می‌گشت که «دقیقاً مناسب» باشد، والدین هم نیاز دارند دنبال انتظاراتی باشند که «دقیقاً مناسب» هر فرزند باشد. مانند موطلایی، ما باید ابتدا انتظاراتمان را امتحان کنیم. بزرگ‌ترین فرزند ما چگونه به این انتظار پاسخ می‌دهد؟ کوچک‌ترین فرزند ما چگونه به این یکی انتظار پاسخ می‌دهد؟ چطور می‌توانم این را به بهترین نحو توضیح دهم که او بفهمد؟ از طریق مشاهدات نزدیک و نکته‌بینی در حین سعی و خطاها، باید قادر باشیم به انتظاراتی برسیم که «دقیقاً مناسب» باشند؛ نه خیلی ساده و نه خیلی سخت. بدون اینکه دلسردکننده باشند؛ چالش ایجاد کنند. با تلاش بتوان به آن دست یافت و مختص هر شخص باشند، نه با رویکرد یک روش برای همه.

چه چیزی از انتظار کمال داشتن سالم‌تر است؟ قطعاً اینکه انتظار خطاها و شکست‌های بی‌شماری را داشته باشیم، نیست. در عوض، این سالم‌تر است که انتظار داشته باشیم فرزندان از همه توانایی‌ها و گرایش‌هایشان استفاده کنند تا همان کسی باشند که برایش طراحی شده‌اند. ما از آن‌ها می‌خواهیم که کاملاً به خود بیایند.

وقتی انتظار داریم فرزندانمان آن کسی باشند که برایش ساخته نشده‌اند، احتمال خطر رسیدن آسیبی بزرگ به آن‌ها را می‌پذیریم. اینکه انتظار داشته باشیم چیزی را به ما بدهند که توانایی‌اش را ندارند، فایده‌ای

1. Goldilocks

ندارد. شاید آن داستان زیرکانه که این نکات را با استفاده از حیوانات بیان می‌کند خواننده باشید. برای مثال خرگوش‌ها در پریدن خوب هستند. اگر سعی کنیم به آن‌ها پرواز کردن را بیاموزیم یا حتی آن‌ها را بر اساس توانایی شان رتبه‌بندی کنیم، شکست خواهند خورد و استفاده از تمام انرژی آن‌ها در تلاش برای یادگرفتن پرواز ممکن است باعث شود خرگوش‌ها دست از تلاش بردارند و دیگر توانایی پریدن خود را هم قدر ندانند یا از آن استفاده نکنند. پریدن ممکن است دیگر برای آن‌ها لذتی نداشته باشد.

اگر فرزندی نابغه موسیقی است و می‌تواند به سرعت قطعه‌های پیچیده پیانو را به‌خاطر بسپارد و به‌زیبایی بنوازد، این همان چیزی است که او باید انجام دهد. انتخاب موسیقی ساده‌تر یا راضی شدن به عملکرد کمتر از عالی صحیح نخواهد بود. او خالق خود را تکریم نخواهد کرد، زیرا راهی را که برایش ساخته شده است ادامه نمی‌دهد.

انتظار داشتن از همین دختر که همواره در درس ریاضی نمره کامل را کسب کند نیز ممکن است منصفانه نباشد. این درست نیست که فکر کنیم چون او می‌تواند یک کار را به‌خوبی انجام دهد (موسیقی را به‌خاطر بسپارد)، باید بتواند کار دیگری را هم به‌خوبی انجام دهد (داده‌های ریاضی را به‌خاطر بسپارد). در عوض، ما باید وقتی اهداف و انتظاراتی برای فرزندان خود قرار می‌دهیم، به‌دنبال شواهدی باشیم و از آن‌ها استفاده کنیم. وقتی فرزندان می‌بینند که ما شواهد سادگی یا سختی کارها را نادیده می‌گیریم، دلسرد می‌شوند.

یک دانش‌آموز ششم دبستان، درحالی‌که خوشحال بود از اینکه بالأخره به مدرسه راهنمایی می‌رفت، آماده رفتن به مدرسه شد. با این حال، وقتی شنید پدرش هنگام خروج از خانه گفت: «قرار است یک سال عالی در ریاضی داشته باشی.» خوشی‌اش بلافاصله از بین رفت. بعداً در همان روز این پسر با عصبانیت از دکتر کتی پرسید: «نمی‌دانم