

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

ترتیب تولد

و پرورش فرزند

چگونه می‌توان به فرزند خود کمک کرد تا از عهده‌چالش‌های
مربوط به ترتیب تولد بر بیاید.

مری والاس

مترجم: فاطمه آقامحمدی

www.saberinbooks.ir

سرشناسه	: والاس، مری
عنوان و نام پدیدآور	: ترتیب تولد و پرورش فرزند: چگونه می‌توان به فرزند خود کمک کرد تا از عهدۀ چالش‌های مربوط به ترتیب تولد بر بیاید/ مری والاس؛ مترجم فاطمه آقامحمدی.
مشخصات نشر	: تهران، صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۸ ص.
فروست	: کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۲۱-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا.
یادداشت	: چاپ اول؛ ۱۳۹۹؛ نمایه.
یادداشت	: عنوان اصلی: Birth order blues: how parents can help their children meet the challenges of birth order, 1999
عنوان دیگر	: چگونه می‌توان به فرزند خود کمک کرد تا از عهدۀ چالش‌های مربوط به ترتیب تولد بر بیاید.
موضوع	: ترتیب تولد، Birth order
موضوع	: رقابت فرزندان، Sibling rivalry
موضوع	: والدین و کودک، Parent and child
شناسه افزوده	: آقامحمدی، فاطمه، ۱۳۶۸ -، مترجم
رده‌بندی کنگره	: BF ۷۳۳
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۵/۹۲۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۲۴۵۶۷۱



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۹۶۸۹۰

ترتیب تولد و پرورش فرزند

مری والاس

مترجم	فاطمه آقامحمدی
ویراستار	محمدعلی معصومی
اجرای طرح جلد	نرگس محمدی
تعداد	۲۰۰۰
چاپ اول	۱۳۹۹
حروفچینی و صفحه‌آرایی	فاطمه بابایی
لیتوگرافی	باران
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۲۱-۶ :شابک

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۴۹۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	مقدمه
۱۲	فصل اول. تجربهٔ فرزند چندم بودن
۲۶	فصل دوم. فرزند اول
۷۰	فصل سوم. فرزند دوم
۱۰۷	فصل چهارم. فرزند وسط
۱۴۳	فصل پنجم. دوقلوها
۱۶۹	فصل ششم. تک‌فرزند
۱۷۹	فصل هفتم. جمعیت خانواده باعث ایجاد تفاوت می‌شود
۱۹۵	فصل هشتم. نزدیک به هم یا دور از هم: فاصلهٔ سنی
۲۰۶	فصل نهم. آیا جنسیت مهم است؟
	فصل دهم. اثر ترتیب تولد والدین (در خانواده‌های خود):
۲۲۳	ایجاد ارتباط با ترتیب تولد فرزندان
۲۴۹	سخن آخر
۲۵۲	کمک گرفتن از متخصص
۲۵۴	نمایه

سخن ناشر

خواننده محترم، کتاب پیش روی شما یک جلد از **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان** است.

کتاب‌های این مجموعه، با وجود ارتباط موضوعی، هریک از نظر مطلب مستقل‌اند. آمادگی برای زایمان، روش‌های مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روش‌ها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتاب‌های این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان**، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آن‌ها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

مؤسسه انتشارات صابرین

مقدمه

بعد از مصاحبه با یک پسر یازده ساله برای این کتاب، با ناراحتی بسیار به سمت خانه در حال رانندگی بودم. او داشت آسیب می دید و من می خواستم کمکش کنم. آنچه که او در حال تجربه کردنش بود چندان متفاوت از فرزند اولهایی که قبلاً ملاقات کرده بودم یا به حرفهایشان گوش داده بودم، نبود. حکایت او این مطلب را تقویت می کرد که موضوعی که من داشتم راجع به آن می نوشتم - اثر ترتیب تولد بر تجربه عاطفی فرزند - درست است و اینکه آنچه باید به والدین بگویم سرنوشت ساز است. قبل از آن شکایات مشابهی شنیده بودم: «من همیشه باید ظرفها را در ماشین ظرفشویی بچینم و زبالهها را بیرون ببرم، درحالی که دو برادرم می توانند بازی کنند.» «وقتی سر مادر شلوغ است، من همیشه باید آنها را همراه خودم به خانه دوستانم ببرم.» «نمی توانم آن دو را به اتاقم راه ندهم و آنها همیشه و سایل مرا به هم می ریزند.» این فهرست ادامه دارد. این موارد ظاهراً بی خطر، زندگی روزانه او را تحت تأثیر قرار داده و اغلب باعث می شود احساس خشم، بد رفتاری و بی علاقهگی نسبت به برادرانش داشته باشد و احساس تنهایی کند.

والدین خوش قلب او اغلب اوقات نسبت به اینکه این رویدادها چقدر برای او سخت است، احساسی نداشتند. مانند بسیاری از والدین، آنها آگاه نبودند که بچهها از این مسائل بسیار ناراحت می شوند و نمی دانستند

که رفتار خود آن‌ها به مشکلات اضافه می‌کند. یا اینکه آن‌ها آن‌قدر گرفتار کارشان بودند و تلاش می‌کردند فقط روز را به پایان برسانند که متوجه این مسئله نشده بودند. هربار که او تلاش می‌کرد دربارهٔ احساساتش با آن‌ها گفت‌وگو کند، آن‌ها یا خیلی بی‌توجه گوش می‌کردند، یا از حرف‌های او ناراحت می‌شدند، یا از طرز حرف زدن او می‌رنجیدند و به‌نظرشان می‌رسید که او گستاخی می‌کند (شاید بعضی مواقع هم می‌کرد). در نهایت او را نادیده می‌گرفتند، بر سرش فریاد می‌زدند یا تنبیهش می‌کردند. در مقابل او هم یا سخت با والدینش دعوا می‌کرد یا احساساتش را سرکوب می‌کرد و در خود فرو می‌رفت. بدین ترتیب زندگی او به همین شکل، با یک حالت ثابت روزانه و با دردی عمیق ادامه پیدا می‌کرد.

این پسر جوان باید درک کند که بسیاری از کودکان در موقعیت او احساسات مشابهی دارند، بدین ترتیب او می‌تواند بفهمد که حسادت و عصبانیتش طبیعی و قابل قبول است. همچنین لازم است والدینش تغییراتی در روش زندگی خود ایجاد کنند: تغییرات ساده، مثل مشارکت دادن همهٔ فرزندان در تمیز کردن، بعضی تغییرات با نیاز به زمان بیشتر، مانند گذراندن زمان با او به تنهایی تا او احساس خاص بودن کند و بعضی تخصصی‌تر که نیازمند ایجاد تغییر در نوع ارتباط برقرار کردن آن‌ها با پسرشان است. لازم است والدینش با او بنشینند و به‌جای اینکه فقط به رفتار او واکنش نشان دهند، دربارهٔ آنچه او را ناراحت کرده گفت‌وگو کنند. به‌علاوه، آن‌ها لازم است در مورد مسائل مربوط به ترتیب تولد با دقت بیشتری با او کار کنند. این موقعیت واقعاً قابل اصلاح است و این تغییرات تفاوت زیادی در نگاه او به خود و خانواده‌اش به‌وجود می‌آورد.

در طول سال‌ها، از گوش دادن به حرف‌های خواهر و برادرهای کوچک‌تر و وسطی به‌عنوان یک درمانگر، دریافتم که روند مشابهی نیز در تجربه‌های عاطفی آن‌ها وجود دارد. در کنار مزیت‌هایی که در موقعیت خود (در بین خواهر و برادرها) کسب می‌کنند - که در مورد آن به‌طور

مفصل در این کتاب صحبت خواهیم کرد - همانند فرزند اول خانواده، آن‌ها نیز با چالش‌های خاصی روبه‌رو می‌شوند. آن‌ها به شدت نیازمند کمک از جانب والدین و ارتباط بهتر با آن‌ها هستند.

براساس آنچه من از والدین شاکی شنیده‌ام، مشکلات فرزند چندم بودن، دلیل اصلی بسیاری از دعوای خواهر و برادرهاست که به‌طور معمول رقابت خواهر - برادری نامیده می‌شود و این مسائل معمولاً روابط والد - فرزندی را دچار مشکل می‌کنند. دعوای مداوم همراه با داد و فریاد یک والد با یک فرزند اولی که همکاری نمی‌کند، عصبانی است و احساس می‌کند از او انتظار بیشتری نسبت به خواهر و برادرهای کوچک‌ترش دارند، رنج زیادی برای همه ایجاد می‌کند. به‌علاوه این اختلافات گاهی پایه‌ی روابط آن‌ها در زندگی قرار می‌گیرد.

مسائل مربوط به ترتیب تولد مشکلات نامحسوس دیگری هم در خانواده‌ها ایجاد می‌کند، مانند موفقیت کمتر فرزند دوم در درس به این دلیل که خواهر بزرگ‌ترش شاگرد ممتاز بوده است. این مسائل زندگی خانوادگی را نابود می‌کنند و باعث می‌شوند والدین احساس ناراحتی و شکست کنند. آن‌طور که من ملاحظه کردم، این مشکلات نه تنها به شدت بر زندگی خانوادگی بچه‌ها تأثیر می‌گذارند، بلکه با بزرگ شدن بچه‌ها نیز ادامه می‌یابند. به‌عنوان مشاور مهدکودک‌ها، من این مشکلات را در کلاس‌ها مشاهده کرده‌ام، یک فرزند اول که اصرار داشت اول باشد یا فرزند دومی که به بچه‌ی دیگری زور می‌گفت تا تحت سلطه بودن خود را در خانه جبران کند. در تجربه‌ی بالینی‌ام، من این مسائل را به‌عنوان عوامل مشکل‌ساز برای بزرگسالان در محیط کار، ازدواج‌ها و ارتباط‌های خانوادگی‌شان شناخته‌ام. این مسئله ثابت شده است که تمرکز بر این تجربه‌های عاطفی در سنین اولیه‌ی کودکی و پاسخ دادن به آن‌ها در سریع‌ترین زمان ممکن، کمک بزرگی به افراد در تمام این موقعیت‌ها می‌کند.

به یاد دارم اولین باری که اندیشه‌هایم را در زمینه ترتیب تولد شکل می‌دادم، وقتی بود که داشتم یک کارگاه درباره رقابت خواهر، برادرها برای یک مرکز بانوان آماده می‌کردم. در حین آماده‌سازی، یک طرح کلی نوشتم - فرزند بزرگ‌تر، فرزند وسطی، فرزند کوچک‌تر - و کشمکش‌های خاص هرکدام را شرح دادم. به نظر می‌رسید که این طرح کاملاً درست است. گذشته از همه این‌ها، مسائل مربوط به هر فرزند متفاوت بود. سخنرانی من بر مبنای این قالب طرح‌ریزی شد و من حتی این طرح کلی را در برگه‌هایی به شرکت‌کنندگان هم دادم. مادران حاضر در آن کارگاه به شدت با آنچه من گفتم ارتباط برقرار کردند. به نظر آن‌ها، بررسی موقعیت یک خانواده از نقطه نظر خاص هرکدام از فرزندان و گفت‌وگو در مورد راه‌هایی برای برخورد با هر فرزند، با توجه به موقعیت تولدش، تأثیرگذار بود.

در طول سال‌ها، من اندیشه‌هایم را برای والدین در جلسات مشاوره، در گروه‌های پشتیبانی و در کارگاه‌ها ارائه داده‌ام و بارها و بارها والدین آن‌ها را بی‌اندازه سودمند یافته‌اند. فرزندان‌شان بهتر رفتار کردند و آن‌ها به عنوان والدین احساس مهارت بیشتری داشتند. بهتر از همه این‌ها، زندگی خانوادگی آن‌ها پیشرفت کرد.

در این کتاب، من به شما اثر قدرتمند ترتیب تولد بر نگرش فرزندان نسبت به خود، بر روابط آن‌ها با والدین و خواهر و برادرهایشان و بر رشد آن‌ها را نشان می‌دهم. من توضیح می‌دهم که زندگی روزانه برای هر فرزند با توجه به موقعیت تولدش چگونه است و به جنبه‌های مثبت تجربه هر موقعیت و برخی از مشکلات عاطفی که هر فرزند با آن روبه‌رو می‌شود اشاره می‌کنم. همان‌طور که ادامه می‌دهیم، پیشنهادهایی ارائه می‌دهم برای اینکه چطور با فرزندان خود درباره این مسائل گفت‌وگو کنید و اینکه از چه تدابیری استفاده کنید که به شما کمک کند تا برای هریک از فرزندان‌تان حضور عاطفی بیشتری داشته باشید.

کتابی که برای شما آماده کرده‌ام حاصل هفده سال تجربه تخصصی من به‌عنوان یک درمانگر و رئیس گروه حمایتی و کارگاه والدین و مصاحبه‌های مستقیم با بزرگسالان و بچه‌ها در همهٔ سنین است. اگرچه تحقیقات رسمی زیادی برای این پروژه انجام داده‌ام، اما دریافته‌ام که گوش دادن به افراد بهترین منبع من است. برای حفظ حریم همهٔ کسانی که در این کار همکاری کردند، یا از نام‌های ساختگی استفاده کرده‌ام، یا جزئیات را تغییر داده‌ام یا شخصیت‌هایی خلق کرده‌ام که ترکیبی از تعداد زیادی از افراد مختلف هستند. در هر حال، تأثیر داستان آن‌ها غالب است. امیدوارم مفاهیم این کتاب و ابزاری که به شما پیشنهاد می‌دهم به شما اعتماد به نفس بیشتری به‌عنوان یک والد بدهد، شما را به فرزندتان نزدیک‌تر کند و به شما و فرزندتان کمک کند تا رابطهٔ خوشایندتری داشته باشید.

تجربه فرزند چندم بودن

در یکی از جلسات عصرانه گروه حمایتی والدین، مادری ناراحت عنوان کرد: «پسر سه ساله ام سام^۱ دارد دیوانه می شود.» اضطراب زیاد او جو جلسه را به هم ریخت و من و مادرهای دیگر نزدیک تر رفتیم تا حرف هایش را بشنویم و به او کمک کنیم.

او به آرامی شروع کرد تا از عامل نگرانی اش پرده بردارد. پسرش به طور ناگهانی از یک بچه باادب و فرشته، به یک بچه پرخاشگر تبدیل شده بود. او مثال زد: شب گذشته به خانه رفته بود و دیده بود پسرش با دیوانگی در حال پاره کردن تمام نقاشی های دخترش از روی دیوار است. چه چیزی باعث این عکس العمل شده بود؟ ما تلاش کردیم کمی در موضوع عمیق تر شویم و آنچه را اتفاق افتاده بود بخش بخش بررسی کنیم.

ظاهراً سام در حال ساختن یک هواپیما با کوسن های مبل بوده است. الیزابت^۲ پنج ساله خود را روی یکی از آن ها انداخته بود و وقتی سام از او خواسته بود از جایش تکان بخورد، او نپذیرفته بود. درخواست و تلاش سام برای جابه جا شدن خواهرش فایده ای نداشت. سرانجام، سام خشمگینانه به سمت اتاق خواهرش دویده و شروع به کندن نقاشی های او

1. Sam

2. Elizabeth

از دیوار کرده بود. این باعث شد که الیزابت جابه‌جا شود. وقتی بیشتر با آن مادر صحبت کردیم مشخص شد این مدل عکس‌العمل‌ها بین آن دو درحال تبدیل شدن به عادت روزانه بود. به تدریج به این مادر کمک کردم متوجه شود که رفتار پسرش، که به نظرش خیلی عجیب بود، به دلیل فرزند کوچک‌تر بودن او طبیعی است. او این‌طور عمل می‌کرد چون ناراحت بود. در واقع چیزی که برای سام اتفاق می‌افتاد به‌طور طبیعی در خانواده‌ها اتفاق می‌افتد. برای مدت سه سال خواهر بزرگ‌تر بر او چیره شده بود و چون خواهرش خیلی قوی‌تر بود، او از اینکه مقابله به‌مثل کند احساس درماندگی می‌کرد. اکنون، در مرحله‌ای از رشد خود که خودش را قوی‌تر احساس می‌کرد، سعی می‌کرد که مقابل خواهرش بایستد. سام به کمک نیاز داشت تا بفهمد درگیری او با خواهرش به‌عنوان برادر کوچک‌تر برای چه بوده و راه‌های مثبت‌تری برای کنار آمدن با احساساتش پیدا کند. او همچنین به حمایت عاطفی زیادی نیاز داشت.

نه‌تنها سام درگیری‌های خود را به‌عنوان برادر کوچک‌تر نشان می‌داد، بلکه الیزابت هم مشکلات خود را به‌عنوان خواهر بزرگ‌تر بروز می‌داد. الیزابت در طول این سه سال سام را به‌عنوان یک مزاحم در زندگی‌اش می‌دید. یعنی از همان زمانی که با به دنیا آمدنش به قلمرو او پا گذاشته بود و او هم ناراحت بود. اکنون الیزابت داشت به جایگاه برادرش دست‌درازی می‌کرد تا مزاحمتش را تلافی کرده باشد. همان‌طور که مرکز توجه والدین بودن از او گرفته شده بود، او هم چیزی از برادر کوچک‌ترش می‌گرفت. الیزابت هم مانند سام به حمایت عاطفی و کمک برای درک احساساتش و رفتاری متناسب با موقعیت تولدش، نیاز داشت. او هم باید راه‌های مناسب‌تری برای ابراز احساسات خودش یاد می‌گرفت.

وقتی راجع به این مسائل در گروه صحبت کردیم، مادر الیزابت و سام آرام شد. پسر او دیوانه نبود. او می‌توانست کاری برایش بکند: او باید به

خانه می‌رفت و پیشنهادهای ما را امتحان می‌کرد. درواقع این کار را هم کرد و اوضاع بهتر شد.

به‌هرحال سام و الیزابت و والدینشان تنها نیستند. اگر به رفتار بسیاری از فرزندان دقیق‌تر نگاه کنید، منشأ آن رفتارها را مرتبط با ترتیب تولدشان یا مشکلاتی مربوط به جایگاه آن‌ها در خانواده خواهید یافت. به‌عنوان مثال، چرا جنیفر^۱ نمی‌تواند در ریاضی موفق شود؟ شاید به این دلیل که برادر بزرگ‌ترش نابغه ریاضی است. چرا جیسون^۲ برای هر درخواستی که والدینش دارند با آن‌ها دعوا می‌کند؟ شاید چون او فرزند بزرگ‌تر است و والدینش نسبت به خواهرش کوچک‌ترش کارهای بیشتری از او می‌خواهند. چرا پیتر^۳ که فرزند وسط است همیشه مثل یک دلچک رفتار می‌کند؟ شاید به این دلیل که احساس می‌کند خواهر یا برادر بزرگ‌تر و کوچک‌ترش بیشتر از او مورد توجه‌اند و دریافت توجه منفی را به بی‌توجهی ترجیح می‌دهد.

به‌طور اتفاقی هر فرزند در جایگاه خاصی در خانواده به دنیا می‌آید و از آن جایگاه تلاش می‌کند از عشق و توجه والدینش بهره‌برد و نیازهای فیزیکی و عاطفی پایه‌ای را پاسخ گوید. این وضعیت به‌طور طبیعی باعث ایجاد حس حسادت و دلخوری بین خواهر و برادرها می‌شود. ضمناً همان‌طور که هر فرزند با والدین و خواهر و برادرهایش تعاملاتی دارد، ویژگی‌های شخصیتی متداولی متأثر از تجربه‌های احساسی مثبت و منفی خواهد داشت که با جایگاه خاص او در خانواده مشخص می‌شود. همه این‌ها بخشی از تجربه مربوط به ترتیب تولد است.

شکی نیست که برای موقعیت هر فرزند در خانواده مزایای مسلمی وجود دارد. فرزند اول این فرصت را دارد که دیرتر از همه بخوابد، فرزند وسط خواهر یا برادر بزرگ‌تری دارد که به او تکیه کند و خواهر یا برادر

1. Jennifer

2. Jason

3. Peter

کوچک‌تری دارد که او را الگو قرار دهد و کوچک‌ترین فرزند این فرصت را دارد که مورد توجه بقیه باشد. این هم درست است که داشتن خواهر یا برادر می‌تواند تجربه مثبت و بسیار لذت‌بخشی برای فرزندان باشد. در واقع از میان این روابط است که فرزندان اولین درس‌های خود را می‌آموزند که چگونه یک شخص همتای خود را دوست داشته باشند، چگونه با دیگران شریک شوند و چگونه با دیگران همدلی کنند؛ مهارت‌هایی که بعداً در مقیاس بزرگ‌تر به جهان منتقل می‌شوند. به هر حال ضروری است که بدانیم چالش‌های عاطفی سختی هم وجود دارد که فرزندان بسته به موقعیت تولدشان آن‌ها را تجربه می‌کنند. مشکلاتی مانند عزل شدن از جایگاه با ورود نوزاد جدید یا احساس بی‌کفایتی در ارتباط با خواهر و برادر بزرگ‌تر. من این مشکلات را مشکلات فرزند چندم بودن می‌نامم. بعضی از مشکلاتی که فرزند با آن‌ها روبه‌رو می‌شود مربوط به دیدی است که صرفاً به خاطر جایگاه تولدش از خودش دارد. برای مثال، یک فرزند دوم ممکن است به نتیجه برسد که «من خوب نیستم»، چرا که خواهر بزرگ‌ترش می‌تواند بنویسد ولی او نمی‌تواند. در مواقع دیگر، احساسات ناخوشایند فرزند ممکن است مرتبط با طرز برخورد والدین با او نسبت به جایگاه او در خانواده باشد. به عنوان مثال پدر یا مادر ممکن است در مقابل فرزند اول به سختی کوتاه بیاید یا فراموش کند از فرزند دوم تشکر کند. ناراحتی یک فرزند ممکن است بسته به طرز برخورد خواهر و برادرهایش با او باشد، مانند حس تحت سلطه بودن که فرزندان کوچک‌تر به خاطر قدرت خواهر و برادرهایشان تجربه می‌کنند. روشی که والدین روابط خواهر و برادرها را کنترل می‌کنند (یا بدکنترل می‌کنند)، مانند نشان دادن علاقه بیشتر خود به یک فرزند یا مقایسه بیشتر از حد دو فرزند هم مشکلاتی برای یک فرزند ایجاد می‌کند. این رفتارهای والدین می‌تواند باعث شود که یک فرزند نگرش منفی نسبت به خود پیدا کند یا حتی رفتار هر خواهر و برادر با

دیگری را تعیین کند. به عنوان مثال اگر والدین همیشه از فرزند کوچک‌تر طرفداری کنند، خواهر و برادرهای بزرگ‌تر ممکن است خشمگین شوند و خشم خود را بر سر فرزند کوچک‌تر خالی کنند.

این تجربیات قطعاً حرمت نفس، احساس خوشبختی و رفتار فرزند را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنان که فرزند بزرگ می‌شود، هر احساس پاسخ داده نشده از حسادت، عصبانیت، ناامنی یا خشم که برآمده از این تجربیات سال‌های اولیه کودکی است، سیر رشد او را شکل می‌دهد و در مدرسه، در محیط کار و در روابط بزرگسالی اش خود را نشان می‌دهد. با پیش گرفتن گام‌هایی که در بخش‌های پیش رو توضیح می‌دهم، شما خواهید آموخت که چگونه به فرزندان خود کمک کنید در زندگی روزانه خود احساس بهتری داشته باشند، ارتباطات خانوادگی مثبت‌تری بسازند و از برخی مشکلات آینده پیشگیری کنند.

فرهنگ‌های مختلف با مسائل ترتیب تولد نا آشنا نیستند. در تورات، قابیل که فرزند اول بود، بسیار حسود بود، چراکه برادر کوچک‌ترش هابیل بر او ترجیح داده می‌شد و حتی برادرش را کشت. برادران بزرگ‌تر یوسف از این حقیقت که پدرشان یعقوب کت معروف هزاررنگ را به برادر کوچک‌ترشان داده و در کل به نظر می‌رسید او را به آن‌ها ترجیح می‌دهد، چنان در عذاب بودند که تصمیم به قتل او گرفتند، ولی در نهایت به جای قتل او را به عنوان برده فروختند. در نمایشنامه‌های مربوط به شکسپیر، بیشتر دسیسه و درام نمایش بر تلاش برادران کوچک‌تر حسود برای دور کردن برادر بزرگ‌تر از تاج و تخت متمرکز است. قوانین قرون وسطی برای نخست‌زادگی که در آن‌ها پسر اول تمام زمین‌های خانواده را به ارث می‌برد، باعث رنجش بیشتر پسران بعدی و درگیری بین برادران می‌شد. حتی بسیاری از نظریه‌پردازان هم اهمیت تجربیات مربوط به ترتیب

تولد بر زندگی اشخاص را تصدیق کرده‌اند. طبق نظریه زیگموند فروید^۱: «جایگاه ترتیبی فرزند در خانواده عاملی بسیار مهم در تشخیص شکل زندگی آینده او است.» آلفرد آدلر^۲ از نخستین پیروان فروید که بعدها مدرسه روان‌شناسی فردی خودش را تأسیس کرد، علاقه خاصی به ترتیب تولد و تأثیر آن بر فرزندان در خانواده پیدا کرد. موری بوون^۳ یکی از بنیان‌گذاران درمان سیستم‌های خانوادگی نوشت: «هیچ اطلاعاتی مهم‌تر از دانستن موقعیت افراد در بین خواهر و برادرهایشان در نسل‌های کنونی و گذشته نیست.»

این کتاب قصد ندارد اثبات کند که فرزند چندم بودن تنها عامل مؤثر در زندگی فرزندان است. من به‌عنوان یک روان‌درمانگر سنتی حقیقتاً زمان زیادی را با بیماران صرف کردم با تمرکز بر اینکه چگونه روابط والد - فرزندی اولیه آن‌ها (بدون توجه به خواهر و برادر داشتن) یا اتفاقات خاص خانوادگی، زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار داده است. همچنین این کتاب نمی‌خواهد ویژگی‌های شخصیتی متمایز موقعیت تولد هر فرزند را نشان دهد. من اعتقاد ندارم که نتایج قطعی وجود دارد. فرزند اولی که برای موفق شدن هل داده می‌شود - اغلب فرزندان اول این چنین هستند - ممکن است یک فرد پیش‌رونده و موفق باشد یا تحت این فشارها از هم پاشد. متأسفانه، بسیاری از نظریه‌پردازان آنچنان بر این جنبه از ترتیب تولد تأکید داشته‌اند که متخصصان مترقی که نگران فرزندان با شرایط خاص هستند (که چنین هم باید باشند)، یا تأثیر حداقلی برای آن در تجربه زندگی در نظر می‌گیرند و یا اینکه کلاً آن را رد می‌کنند. من فکر می‌کنم این تأسف‌برانگیز است. چنانچه مشخصاً خواهیم دید، تأثیر ترتیب تولد بر فرزندان تأیید شده است و می‌آموزیم که از چه اهمیت بالایی در سلامت خانواده برخوردار است.

1. Sigmund Freud

2. Alfred Adler

3. Murray Bowen

آنچه که این کتاب برعهده دارد این است که به شما نشان دهد موقعیت تولد یک جنبه مهم از تجربیات فرزند و عامل بسیار قدرتمندی بر عواطف و رشد او است، اگرچه تجربیات هر فرزند نسبتاً متفاوت است. در ادامه برخی از متداولترین تجربیات دوران کودکی هر فرزند در موقعیت خاص تولدش را می آورم.

فرزند اول در یک دوره زمانی در عشق و توجه تقسیم نشده والدینش غرق است و اغلب از نظر عاطفی و عقلانی از این تجربه سود می برد. پس از این دوران احساس امنیت و اعتماد به نفس در او ظاهر می شود. با این حال او با چالش های عاطفی سخت تری هم روبه رو می شود. والدین بی تجربه و مضطرب او اغلب انتظارات بالایی از او دارند و او نهایتاً ممکن است احساس کند برای موفق شدن تحت فشار است. او احساسات سختی از دست دادن را تجربه می کند، همان طور که گهواره خود را تسلیم می کند و وقتی خواهر یا برادر کوچک ترش به دنیا می آید، باید عشق والدینش را برای اولین بار تقسیم کند. فرزند اول به دلیل توجه و مراقبت خاصی که خواهر یا برادر دوست داشتنی کوچکش دریافت می کند احساس حسادت می کند و نسبت به او حس مزاحمت دارد، چرا که خواهر یا برادر کوچک تر هر کاری را که می خواهد انجام دهد، خراب می کند؛ خشمگین است چون در کل از او انتظار می رود بهتر رفتار کند و بیشتر کار کند. او ممکن است به شدت احساس عصبانیت کند، ولی چون هشدار دریافت می کند که به خواهر یا برادر کوچک ترش آسیب نرساند، ممکن است از احساسات خود بترسد و برای مهار آن ها زمان سختی را سپری کند.

فرزند دوم از والدین آرام تر و با اعتماد به نفس بیشتر بهره می برد و از توجه خاصی که به عنوان نوزاد دریافت می کند، لذت می برد. او همچنین از مزیت یادگیری و الگو قرار دادن خواهر یا برادر قابل ستایش خود که می تواند بالانس بزند و برایش داستان بخواند، بهره می برد. در هر حال، او

هراز چندگاهی به شدت احساس بی‌لیاقتی می‌کند، چراکه نمی‌تواند مانند خواهر یا برادر بزرگ‌ترش کارهای مختلف را انجام دهد. متأسفانه او نمی‌تواند درک کند که این مشکل به‌خاطر تفاوت سنی آن‌ها است، نه به‌خاطر عیب و نقصی در او. فرزند دوم معمولاً به این دلیل احساس حسادت می‌کند که خواهر یا برادر بزرگ‌ترش همیشه زودتر از او کارهای جدید را انجام می‌دهد. او احساس می‌کند تحت سلطه خواهر یا برادر بزرگ‌ترش قرار گرفته که همیشه با خرده‌گرفتن از او و دستور دادن به او سعی می‌کند موقعیت شماره یک خود را حفظ کند. او خیلی اوقات احساس می‌کند از طرف خواهر یا برادر بزرگ‌ترش طرد شده و تنها شده است، چراکه او با توانایی کلامی عالی و کارهای جدیدی که انجام می‌دهد توجه والدین را در انحصار خود درآورده است. او هم احساس عصبانیت می‌کند، ولی باوجود خواهر یا برادر بزرگ‌تری که از لحاظ فیزیکی و مهارت کلامی قوی‌تر است نمی‌تواند خود را اثبات کند.

فرزند وسط از برخی جنبه‌های مثبت کوچک‌تر و بزرگ‌تر بودن بهره می‌برد. او خواهر یا برادر بزرگ‌تری دارد که می‌تواند از او بیاموزد و او می‌تواند مراقبش باشد. همچنین خواهر یا برادر کوچک‌تری دارد که به او نگاه می‌کند و او می‌تواند آموزشش دهد، ولی به‌عنوان فرزند وسط او با برخی مشکلات منحصر به خودش روبه‌رو می‌شود. او برای از دست دادن نقشش به‌عنوان کوچک‌ترین عضو خانواده (که مورد توجه خانواده است) ناراحت می‌شود و اغلب احساس تنهایی و حسادت می‌کند، چراکه هر دو خواهر و برادر کوچک‌تر و بزرگ‌ترش توجه بیشتری دریافت می‌کنند. همچنین او به شدت با خواهر و برادرش رقابت می‌کند. او مدام در حال تعقیب خواهر یا برادر بزرگ‌تر است تا تلاش کند و به او برسد، درحالی‌که برای جلوتر بودن از فرزند کوچک‌تر هم که از پشت سر دارد به او نزدیک می‌شود، تلاش می‌کند. فرزند وسط معضل سخت دیگری هم دارد. او نه بزرگ‌ترین است و نه کوچک‌ترین، بنابراین باید

تلاش بسیاری کند تا هویت خود را بسازد.

اگرچه این عکس‌العمل‌ها به‌نظر معمول و طبیعی می‌آید، ولی وقتی به‌صورت روزانه روی می‌دهد، باعث می‌شود فرزندان نسبت به خود احساس بدی پیدا کنند، نسبت به والدین و خواهر و برادرشان عصبی باشند یا حتی دوستشان نداشته باشند.

والدین معمولاً درک نمی‌کنند چه اتفاقی دارد می‌افتد. این اتفاق گاهی به این دلیل است که مشغله بسیار زیادی دارند یا به این دلیل است که نسبت به مسائل مربوط به ترتیب تولد بسیار ناآشنا هستند و نمی‌توانند از آنچه می‌بینند سر در بیاورند. فرزندان اغلب زمان سختی را سپری می‌کنند تا بفهمند چه احساسی دارند و بتوانند احساسات خود را در قالب کلمات در بیاورند. آن‌ها نمی‌توانند به والدینشان بگویند چه چیزی آن‌ها را می‌رنجاند. گاهی از گفتن احساساتشان می‌ترسند، چون نگران این هستند که احساساتشان بد است (چگونه می‌توانند به برادر خود حسادت کنند؟) به‌خصوص وقتی بزرگسالان این احساسات را نمی‌پذیرند. بنابراین به‌جای بیان آن، آن‌ها را در درون خود نگه می‌دارند، گرچه نگه داشتن احساسات در درون باعث می‌شود فرزندان بیشتر احساس رنجش درونی و حتی افسردگی کنند.

معمولاً وقتی فرزندان پریشان‌خاطر هستند، احساسات خود را در عمل بروز می‌دهند، همان‌طور که سام نقاشی‌های الیزابت را از روی دیوار برداشت و پاره کرد. این رفتار منفی می‌تواند آغازگر زنجیره‌ای از اتفاقات ناخوشایند باشد. والدین ممکن است تحریک شوند و بر سر فرزند فریاد بکشند یا او را تنبیه کنند و هیچ‌گاه به منشأ موضوع پی نبرند و به این ترتیب فرزندان را حمایت‌نشده، درک‌نشده و حتی عصبانی‌تر از قبل رها کنند. او حتی ممکن است بدتر رفتار کند و همین باعث عکس‌العمل‌های ناخوشایند دیگری از جانب والدینش شود. درنهایت فرزند احساس تنهایی و بدبختی کرده و والدین احساس دور شدن از فرزند و بی‌کفایتی