

آدل فابر و الین مازلینش
نگین کشاورزیان

**به خواهرها و برادرها گفتن
از خواهرها و برادرها شنیدن**

به خواهرها و برادرها گفتی از خواهرها و برادرها تشنه‌ی

آدل فابر و الین مازلیش

نگین کشاورزبان

ویراستار: میثم پورافضل

نوبت چاپ: دوم

تاریخ چاپ: ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۹۳-۵۷-۷

خیابان انقلاب اسلامی، روبه‌روی دانشگاه تهران

پلاک ۱۲۹۰

تلفن: ۶۶۴۰۴۵۳۲

PendarTaban@gmail.com

کلیه حقوق محفوظ می‌باشد.

Faber, Adele

فابر، آدل

Mazlish, Eline

مازلیش، الین

به خواهرها و برادرها گفتن و از خواهرها و برادرها شنیدن / آدل فابر و الین مازلیش: [مترجم]
نگین کشاورزبان: ویراستار میثم پورافضل.

تهران: پندار تابان، ۱۳۹۶.

ISBN: 978-600-8593-57-7

شابک:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

Siblings Without Rivalry : How to Help Your Children Live
Together So You Can Live Too
عنوان اصلی: کشاورزبان، نگین،

موضوع: ۱. کودکان -- سرپرستی ۲. رقابت فرزندان ۳. خواهران و برادران

۶۴۹/۱۳۳

کشاورزبان، نگین، - ۱۳۶۰، مترجم

HQ۷۶۹/ف۹خ۹

۱۳۹۶

۴۸۲۲۵۹۵

شماره کتابشناسی ملی:

فهرست

- این کتاب از کجا آمد؟ ۱۵
- سخن نویسندگان ۲۱
- فصل اول • خواهرها و برادرها - گذشته و اکنون ۲۳
- فصل دوم • نه تا وقتی که احساسات بد آشکار می‌شوند... ۳۵
- فصل سوم • خطرات مقایسه ۶۵
- فصل چهارم • برابر یعنی کمتر ۷۹
- فصل پنجم • خواهرها و برادرها در نقش
اگر او «این‌طور» است، پس من «طور دیگر» می‌شوم ۹۹
- فرزندان مان را برای تغییر، آزاد بگذاریم ۱۰۷
- دیگر فرزندان ناتوان نداریم ۱۱۸
- فصل ششم • وقتی کودکان دعوا می‌کنند
چطور مداخله کنیم که مؤثر باشد؟ ۱۳۳
- چطور مداخله کنیم که بتوانیم بعداً خودمان را کنار بکشیم؟ ۱۵۰
- چطور به فرزندان مان کمک کنیم تا نزاع‌های دشوار را باهم حل و فصل کنند؟ ۱۵۲

فصل هفتم . آشتی با گذشته

۱۸۱

پی گفتار

۱۹۳

بازخوردهای اخیر

۱۹۵

۱. دست‌و‌پنجه نرم کردن با رقابت‌های نوپا

۲۰۳

۲. تنها در خانه

۲۲۰

۳. راه‌های بیشتر برای تشویق احساسات مثبت بین خواهر و برادرها

۲۲۷

نتیجه‌گیری

۲۳۷

این کتاب از کجا آمد؟

زمانی که داشتیم کتاب چطور با کودکان حرف بزنیم تا گوش بدهند، و گوش بدهیم تا کودکان حرف بزنند را می‌نوشتیم، با مشکلی روبه‌رو شدیم. فصل مربوط به چشم‌وهم‌چشمی خواهر و برادرها داشت از دستمان خارج می‌شد. تازه به نیمه‌اش رسیده بودیم و تا همین جا بیشتر از صد صفحه شده بود. به‌ناچار سعی کردیم تا جای ممکن، برای هماهنگی با بقیه‌ی فصل‌های کتاب، قسمت‌هایی از این بخش را کوتاه یا خلاصه کنیم یا اصلاً حذف کنیم. هرچه بیشتر حذف می‌کردیم، ناراحتی‌مان بیشتر می‌شد.

کم‌کم حقیقت بر ما آشکار شد. برای این‌که حق مطلب را به‌درستی در مورد موضوع چشم‌وهم‌چشمی خواهر و برادرها ادا کنیم، باید کتابی جداگانه به آن اختصاص می‌دادیم. همین‌که این تصمیم گرفته شد، بقیه‌ی کارها روی غلتک افتاد ما در کتاب چطور با کودکان حرف بزنیم... به قدر کافی در مورد نحوه‌ی برخورد با دعوی بچه‌ها صحبت کرده بودیم و راه‌کارهایی ارائه داده بودیم تا پدر و مادر با استفاده از آن‌ها بتوانند سخت‌ترین گره‌ها را باز کنند ولی در «کتاب خواهرها و برادرها» یمان فضای کافی برای بسط این موضوع داشتیم؛ برای حرف زدن در مورد سرخوردگی‌های زود هنگام از فرزندانمان که با هم کنار نمی‌آیند، برای توصیف اصول آگاه‌کننده‌ای که از روان‌شناس کودک صاحب‌نام، مرحوم دکتر هایم گینوت، در سال‌هایی که عضو گروهش بودیم یاد گرفته بودیم؛ برای تقسیم دانسته‌هایی که از خانواده‌هایمان، از مطالعاتمان، و از بحث کردن‌های بی‌پایانمان با یکدیگر کسب کرده بودیم؛ و برای توصیف تجربه‌های بیان‌شده از زبان پدر و مادرهای شرکت‌کننده در کارگاه‌هایی که به‌دنبال تصمیم به

نوشتن این کتاب راه انداخته بودیم و در آن‌ها به موضوع چشم‌وهم‌چشمی خواهرها و برادرها می‌پرداختیم.

همچنین متوجه شدیم که با سخنرانی‌هایی که در سرتاسر کشور انجام می‌دادیم، فرصتی استثنائی برای فهمیدن این مسئله پیدا می‌کردیم که پدر و مادر چه نگاهی به مشکلات خواهرها و برادرها دارند. هر جا می‌رفتیم، تا «چشم‌وهم‌چشمی خواهر و برادری» را به زبان می‌آوردیم، با واکنش آنی و شدیدی مواجه می‌شدیم.

«دعواهاشون بیچاره‌ام کردم»

«نمی‌تونم چی می‌شه؟ یا اونا همدیگه رو می‌کشن، یا من اونا رو می‌کشم.»

«وقتی با هر کدومشون تنها هستم هیچ مشکلی ندارم. ولی وقتی دوتایی‌شون با

هم می‌یان سراغم، هیچ کدومشون رو نمی‌تونم تحمل کنم.»

از قرار معلوم مشکل بسیار عمیق و فراگیری بود. هرچه بیشتر با پدر و مادرها در مورد این‌که بین بچه‌هایشان چه می‌گذرد حرف می‌زدیم، بیشتر متوجه دلایلی می‌شدیم که باعث بروز چنین تنش‌های شدیدی در خانواده‌شان می‌شد. دو تا بچه را که برای جلب محبت و توجه پدر و مادرشان با هم رقابت می‌کنند در نظر بگیرید؛ حسادت می‌هم که هر یک نسبت به دیگری دارد را به آن اضافه کنید؛ همچنین خشمی که هر فرزندی نسبت به امتیازهای دیگری دارد؛ سرخوردگی‌هایی که جرئت خالی کردن آن‌ها بر سر هیچ کس غیر از خواهر یا برادرشان را ندارند؛ آن‌گاه می‌بینیم که فهمیدن این مسئله چندان هم دشوار نیست که چرا امروزه در خانواده‌ها روابط خواهر و برادری مملو از دینامیت‌های عاطفی است که موجب انفجارهای هر روزه در خانه می‌شود.

از خودمان می‌پرسیدیم: «یعنی اصلاً نمی‌شه از رقابت خواهر و برادرها دفاع کرد؟»

مسلماً برای پدر و مادرها خوب نیست. ولی برای خود بچه‌ها چطور؟»

با هر مورد از دعوای خواهر و برادرها که مواجه می‌شدیم، می‌دیدیم که فایده‌ای هم برای آن‌ها در خود دارد. خواهر و برادرها از تلاش‌هایشان برای تسلط بر یکدیگر، مقاومتر و انعطاف‌پذیرتر می‌شوند؛ از جنگ و دعواهای بی‌پایانشان با یکدیگر، سرعت و چابکی‌شان بیشتر می‌شود؛ از جر و بحث‌هایشان، تفاوت بین حاضر جواب بودن و آزردن را یاد می‌گیرند؛ از دلخوری‌های معمول ناشی از با هم زندگی کردن یاد می‌گیرند که چطور حق و حقوقشان را مطالبه کنند، از خودشان دفاع کنند، و در مواقع لزوم سازش کنند؛ و گاهی، از حسادت نسبت به توانایی‌های خاص یکدیگر، انگیزه

می‌گیرند که بیشتر تلاش کنند استقامت در پیش بگیرند و به موفقیت دست یابند. این‌ها بهترین جنبه‌های رقابت خواهر و برادری بود. بدترین جنبه‌ی آن، که پدر و مادرها تا حرف این‌جور رقابت بین بچه‌ها می‌شد به زبان می‌آوردند، ممکن بود این باشد که روحیه‌ی یکی از بچه‌ها یا هر دوی آن‌ها را شدیداً تضعیف کند و حتی موجب آسیب‌های ماندگار شود. از آنجایی که کتاب ما قرار بود در مورد جلوگیری از هر نوع آسیب، یا ترمیم آن باشد، احساس کردیم که لازم است یک بار دیگر نگاهی به دلایل رقابت دائمی بین خواهرها و برادرها بیندازیم.

ریشه‌ی همه‌ی این‌ها چیست؟ محققان این حوزه در مورد این مسئله اتفاق نظر دارند که ریشه‌ی حسادت خواهر و برادری، میل عمیق هر بچه‌ای برای داشتن محبت انحصاری پدر و مادرش است. چرا این تمنا اصلی‌ترین دلیل رقابت بین آن‌هاست؟ چون تمام آنچه که بچه برای زنده ماندن و رشد کردن نیاز دارد از این منبع خارق‌العاده - پدر و مادر - جاری است: غذا، سرپناه، محبت، نوازش، حس هویت، حس ارزش، احساس خاص بودن. این آفتاب عشق و حمایت پدر و مادر است که کودک را قادر می‌سازد به‌شایستگی رشد کند و آرام‌آرام بر محیطش مسلط شود.

چرا حضور خواهر و برادرهای دیگر بر زندگی او سایه می‌اندازد؟ چون آن‌ها هر چیزی را که برای سعادت او لازم است، مورد تهدید قرار می‌دهند. صرف وجود یک بچه یا بچه‌های اضافی در خانواده می‌تواند به معنای کمتر باشد. زمان کمتر برای تنها بودن با پدر و مادر؛ توجه کمتر موقع آسیب‌ها و سرخوردگی‌ها؛ تأیید کمتر هنگام کسب موفقیت‌ها؛ و از همه‌ی این‌ها ترسناک‌تر، این فکر که: «اگه مامان و بابا همه‌ی عشق و علاقه‌شون رو به خواهر و برادرم نشون می‌دن، شاید به خاطر اینکه که اونا ارزششون از من بیشتره؛ و اگه اونا بیشتر می‌ارزن، پس حتماً معنیش اینکه که من ارزش کمتری دارم؛ و اگه من کمتر بیارزم، در این صورت حسابی توی دردمس افتاده‌ام.»

تعجبی هم ندارد که بچه‌ها این قدر برای اول بودن یا بهترین بودن مبارزه می‌کنند. تعجبی ندارد که تمام انرژی‌شان را برای بیشتر داشتن، یا بیشتر از همه داشتن بسیج می‌کنند. یا اصلاً می‌خواهند همه‌چیز برای آن‌ها باشد در نظرشان امنیت در داشتن همه‌ی مامان، همه‌ی بابا، همه‌ی اسباب‌بازی‌ها، همه‌ی غذاها، همه‌ی فضا است.

چه وظیفه‌ی سختی بر نوش پدر و مادرهاست! آن‌ها باید راه‌هایی را بیابند تا به هر کدام از بچه‌ها اطمینان دهند که در امن و امان است، خاص است، محبوب است. باید به این رقیب‌های کم سن و سال کمک کنند مزیت‌های مشارکت و همکاری را کشف

کنند؛ و به نوعی شالوده‌ی این امر را پایه‌ریزی کنند که خواهر و برادرهای دائم در دعوی امروز، در آینده مایه‌ی دل‌خوشی و پشتیبان همدیگر خواهند بود.
پدر و مادرها چطور از پس این مسئولیت سنگین برمی‌آیند؟ برای فهمیدن این مسئله یک پرسشنامه‌ی کوتاه تهیه کردیم.

آیا رفتاری از جانب شما نسبت به فرزندانتان بوده است که به رابطه‌ی آن‌ها کمک کرده باشد؟

آیا کاری یا رفتاری از جانب شما بوده که رابطه‌ی آن‌ها را خراب‌تر کرده باشد؟

آیا به خاطر دارید چه کارهایی از جانب پدر و مادر خودتان باعث خصومت بیشتر بین شما و خواهر و برادرهایتان می‌شد؟

آیا هرگز کاری کرده بودند که باعث کم شدن این خصومت شده باشد؟
همچنین از آن‌ها پرسیدیم که خودشان وقتی کم سن و سال بودند، چطور با خواهر و برادرهایشان کنار می‌آمدند؟ حالا چطور کنار می‌آیند؟ و دوست دارند در کتابی در مورد چشم‌وهم‌چشمی خواهرها و برادرها، چه موضوعاتی گنجانده شود؟

همزمان شخصاً با افراد مختلف مصاحبه کردیم. صدها ساعت گفتگو با مردان، زنان، و بچه‌ها با پیش‌زمینه‌های مختلف، از سه سال تا هشتاد و هشت سال، ضبط کردیم.

در نهایت تمام داشته‌هایمان، قدیم و جدید، را جمع کردیم و هشت جلسه با گروه‌های مختلف فقط در مورد موضوع چشم‌وهم‌چشمی خواهر و برادری برگزار کردیم. در این گروه‌ها، بعضی از پدر و مادرها از همان آغاز شور و شوق داشتند؛ بعضی به دیده‌ی تردید نگاه می‌کردند (آره، ولی شما بچه‌های منو نمی‌شناسید!)؛ و بعضی هم که دیگر عقلشان به جایی نمی‌رسید، آماده بودند هر راهی را امتحان کنند. همه‌ی آن‌ها مشارکت فعالانه‌ای داشتند - یادداشت برمی‌داشتند، سؤال می‌پرسیدند، خودشان را در کلاس جای یکدیگر و جای بچه‌ها می‌گذاشتند، و نتایج آزمایش‌ها در «لابراتوار» خانگی‌شان را برای بقیه‌ی کلاس می‌آوردند.

از تمام این جلسات، و از تمام کارهایی که در سال‌های پیشین انجام داده بودیم، این کتاب حاصل آمد - تأییدی بر این باورمان که ما به‌عنوان پدر و مادر می‌توانیم بر این مسئله تأثیرگذار باشیم.

هم می‌توانیم رقابت را شدیدتر کنیم، و هم از آن بکاهیم. می‌توانیم باعث پنهان

شدن احساسات خصمانه شویم، یا اجازه دهیم به خیر و خوشی ابراز شوند. می‌توانیم دعواها را بیشتر کنیم، یا همکاری را امکان‌پذیر کنیم.

نگرش و کلمات ما قدرت دارند. وقتی دعوی خواهرها و برادرها شروع می‌شود، دیگر نیازی نیست که احساس سرخوردگی، جنون، یا درماندگی کنیم. با مسلح شدن به مهارت‌های تازه و درک تازه می‌توانیم این رقبا را به سمت صلح و آرامش هدایت کنیم.