

آیا فرزندمان را برای زندگی خودش آماده می‌کنیم، یا برای رویاهای نرسیده‌ی خودمان؟

وقتی برنامه‌ریزی برای آینده‌ی فرزند، از حمایت
و هدایت عبور می‌کند و به پروژه‌ای برای تحقق
آرزوهای والد تبدیل می‌شود

مرضیه قمری

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

ونکوور کانادا



مقدمه

این جمله می‌تواند از عشق بیاید؛ از
نگرانی، تجربه، محرومیت یا حتی از آرزوی
ساختن آینده‌ای بهتر برای فرزند.

گاهی والد با یک جمله کاملاً آشنا شروع می‌کند:
«من فقط می‌خواهم بچه‌ام فرصت‌هایی داشته
باشد که خودم نداشتم.»



هیچ پدر و مادری با خود نمی‌گوید: «می‌خواهم
فرزندم را به پروژه تبدیل کنم.» برعکس، اغلب ما
با نیت مراقبت شروع می‌کنیم. می‌گوییم:
«زبان انگلیسی برای آینده‌اش لازم است.»
«ورزش برای سلامتی او خوب است.»
«موسیقی ذهنش را تقویت می‌کند.»
«باید از همین حالا برای دانشگاه آماده باشد.»
«نباید فرصت‌هایش را از دست بدهد.»
اما گاهی تعداد «بایدها» آن‌قدر
زیاد می‌شود که کودک دیگر فرصت

اما یک سؤال مهم وجود دارد: اگر
فرستی که ما برای فرزندمان انتخاب
کرده‌ایم، چیزی باشد که خود او نمی‌خواهد،
هنوز اسمش فرصت است؟
گاهی بدون اینکه متوجه شویم، برای
فرزندمان نقشه‌ای بسیار دقیق می‌کشیم:
چه چیزی یاد بگیرد، چه کلاسی برود، چه
ورزشی انجام دهد، چه نمره‌ای بگیرد، در
چه رشته‌ای تحصیل کند و حتی چه نوع
آینده‌ای داشته‌باشد.



نمی‌کند، بفهمد خودش چه می‌خواهد.
اینجاست که باید بین هدایت و
کنترل تفاوت بگذاریم. والد می‌تواند
مسیرها را نشان دهد، فرصت ایجاد کند،
محدودیت‌های سالم بگذارد و حتی در
بعضی مواقع تصمیم بگیرد؛ اما قرار نیست
تمام مسیر را از قبل طراحی کند.
در نظریه‌ی خودتعیین‌گری، «خودمختاری»
یکی از نیازهای اساسی روان‌شناختی انسان
است؛ یعنی فرد احساس کند که رفتارها و
انتخاب‌هایش تا حدی از خودش سرچشمه

هر کدام از این خواسته‌ها به‌تنهایی ممکن
است کاملاً منطقی باشند. مسئله از جایی
شروع می‌شود که در میان این همه برنامه، یک
نفر کم‌کم از نقشه حذف می‌شود: خود کودک.
آیا او این مسیر را می‌خواهد؟ آیا
ظرفیت روانی و رشدی او با این برنامه
هماهنگ است؟ آیا فرصت تجربه کردن،
اشتباه کردن و تغییر مسیر دارد؟ و مهم‌تر از
همه: آیا این رویا واقعاً رویای اوست؟
«برای فرزندم بهترین را می‌خواهم.» یا
«برای او تصمیم گرفته‌ام.»

اجازه نداده، گاهی می‌خواسته تحصیلات بیشتری داشته باشد، گاهی احساس می‌کند در زندگی به اندازه‌ی توانایی‌هایش پیش نرفته‌است.

این تجربه‌ها به خودی خود مشکل‌زا نیستند. مسئله زمانی آغاز می‌شود که «من نتوانستم» به شکل ناآگاهانه تبدیل شود به «پس تو باید بتوانی».

در نگاه روان‌شناسی تحلیلی یونگ، مفهوم فرافکنی به این اشاره دارد که

می‌گیرند، نه اینکه صرفاً تحت فشار بیرونی انجام شوند. پژوهش‌های مربوط به فرزندپروری نیز نشان داده‌اند که حمایت از خودمختاری، در کنار رابطه و ساختار مناسب، با انگیزش، خودتنظیمی و عملکرد سازگارانه‌تر ارتباط دارد. بنابراین سؤال این نیست که: «آیا باید برای فرزندمان برنامه داشته باشیم؟»

سؤال دقیق‌تر این است: «آیا برنامه‌ی ما به رشد او کمک می‌کند، یا جای زندگی او را گرفته‌است؟»



محتوای روانی خودمان را ممکن است به دیگری نسبت دهیم و رابطه‌ی والد و کودک نیز می‌تواند تحت تأثیر فرایندهای ناآگاهانه قرار بگیرد.

پس گاهی کودک دیگر فقط «فرزند من» نیست؛ به شکل ناآگاهانه تبدیل می‌شود به کسی که قرار است بخشی از داستان ناتمام من را کامل کند. و اینجا جمله‌ای بسیار مهم شکل می‌گیرد: فرزند نباید محل جبران شکست‌ها، حسرت‌ها و نرسیدن‌های نسل قبل باشد.

وقتی زندگی نزیسته‌ی والد وارد زندگی فرزند می‌شود، اینجا به بخش عمیق‌تر ماجرا می‌رسیم.

هر والد، علاوه بر نقشی که امروز دارد، گذشته‌ای هم دارد؛ آرزوهایی که به آن‌ها رسیده یا نرسیده، فرصت‌هایی که داشته یا نداشته و انتخاب‌هایی که شاید هنوز درباره آن‌ها احساسات حل‌نشده‌ای دارد. گاهی والد خودش آرزو داشته پزشک شود اما نشده، گاهی همیشه دوست داشته موسیقی را جدی دنبال کند اما شرایط



اما از کجا بفهمیم برنامه‌ریزی ما دارد به «پروژه‌سازی» تبدیل می‌شود؟ همه‌ی برنامه‌ریزی‌ها بد نیستند و هر توقعی از کودک نیز فشار روانی محسوب نمی‌شود. اما چند علامت هشدار وجود دارد:

۱. موفقیت فرزند بیش از حد به ارزشمندی والد گره خورده‌است. اگر نمره خوب فرزند باعث شود والد احساس کند «من مادر یا پدر موفقی هستم» و شکست او باعث شرم یا احساس ناکامی والد شود، مرزها در حال جابه‌جا شدن هستند.



فرزند دیگر فقط مسئول رشد خودش نیست؛ انگار مسئول احساس ارزشمندی والد نیز شده است.

۲. ظرفیت کودک در برابر برنامه نادیده گرفته می‌شود. ممکن است یک کودک از نظر هوشی توانایی انجام چند فعالیت را داشته باشد، اما از نظر هیجانی، جسمی یا روانی ظرفیت برنامه‌ی فشرده را نداشته باشد. توانستن با تحمل کردن یکی نیست. اینکه کودک «می‌تواند» کاری را انجام دهد، الزاماً به این معنا نیست که «باید» آن را به برنامه‌ی ثابت زندگی خود تبدیل کند.

۳. علاقه‌ی کودک فقط تا زمانی پذیرفته می‌شود که با نقشه والد هماهنگ باشد. کودک می‌گوید: «دیگه فوتبال دوست ندارم.» والد پاسخ می‌دهد: «ولی تو استعداد داری!» نوجوان می‌گوید: «فکر نمی‌کنم بخواهم این رشته را بخوانم.» والد می‌گوید: «تو نمی‌دانی آینده چه می‌شود.»

گاهی ما به جای شنیدن انتخاب فرزند، شروع می‌کنیم به دفاع از سرمایه‌گذاری‌ای که خودمان روی او کرده‌ایم.

۴. شکست کودک برای والد از این شکست برای خود کودک دردناک‌تر است وقتی نتیجه‌ی امتحان، مسابقه یا اجرای موسیقی اعلام می‌شود، چه کسی بیشتر به هم می‌ریزد؟ کودک یا والد؟ این سؤال ساده می‌تواند چیزهای زیادی را روشن کند.

پژوهش‌ها چه می‌گویند؟ اینجا یک نکته‌ی مهم وجود دارد: توقع‌داشتن از کودک ذاتاً بد نیست.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که والدین می‌توانند با داشتن انتظارات مناسب و حمایت از کودک، به رشد تحصیلی و انگیزشی

کودک بفهمد چه مسیری برای او مناسب نیست. این هم بخشی از خودشناسی است. ۳. هدف را از «نتیجه» به «رشد» منتقل کنیم. به جای: «باید بهترین نمره را بگیری.» بگوییم: «ببینیم چطور می‌توانی این مبحث را بهتر بفهمی.» به جای: «باید در مسابقه اول شوی.» بگوییم: «ببینیم از تمرین کردن چه چیزی یاد می‌گیری.» به جای: «باید بهترین دانشگاه را قبول شوی.» بگوییم: «بیا ببینیم چه حوزه‌ای واقعاً با علایق، توانایی‌ها و ارزش‌های تو هماهنگ است.» در این حالت، فرزند یاد

او کمک کنند. اما مشکل زمانی ایجاد می‌شود که آرزوهای والد از انتظار واقع‌بینانه و ظرفیت کودک فاصله زیادی بگیرد.

در یک پژوهش طولی روی بیش از ۳۵۰۰ دانش‌آموز دبیرستانی و والدینشان، آرزوهای بالای والدین در صورتی با عملکرد بهتر همراه بود که از انتظار واقع‌بینانه‌ی والد نسبت به توانایی کودک فاصله زیادی نداشت؛ وقتی آرزوهای والد بیش از حد از انتظار واقع‌بینانه‌ی او بالاتر بود، عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان کاهش پیدا می‌کرد. این الگو در یک نمونه‌ی آمریکایی بزرگ‌تر نیز بررسی و تکرار شد.

بنابراین مسئله این نیست که: «از فرزندم انتظار داشته‌باشم یا نه؟» بلکه: «انتظار من چقدر با واقعیت این کودک هماهنگ است؟»

چگونه از «پروژه‌سازی» به «پرورش» برگردیم؟

۱. قبل از برنامه‌ریزی، کودک را ببینیم، نه تصویری که از او ساخته‌ایم؛ خود او را. خلق‌و‌خو، علایق، انرژی، حساسیت‌ها، توانایی‌ها، محدودیت‌ها و مرحله‌ی رشدی او را ببینیم. کودک ۶ ساله با نوجوان ۱۵ ساله یک انسان واحد با یک نقشه ثابت نیست. نیازهایشان تغییر می‌کند و میزان مشارکتشان در تصمیم‌گیری نیز باید تغییر کند.

۲. بین «فرصت‌دادن» و «وادار کردن» تفاوت بگذاریم. می‌توانیم بگوییم: «اگر دوست داری امتحانش کنی، این کلاس می‌تواند فرصت خوبی باشد.» اما اگر کودک بعد از تجربه‌ی واقعی گفت: «این برای من نیست.»

لازم است بتوانیم گوش بدهیم. گاهی هدف والد نباید این باشد که کودک را در یک مسیر نگه دارد؛ بلکه باید کمک کند که





درباره موفقیت فرزندم قضاوت نمی‌کند، باز هم همین برنامه را برای او می‌خواستم؟ و سؤال دوم: اگر فرزندم در نهایت چیزی کاملاً متفاوت از چیزی که من تصور کرده‌ام انتخاب‌کند، آیا می‌توانم همچنان احساس کنم که او موفق است؟ پاسخ این دو سؤال گاهی بسیار روشنگر است.

کلام آخر؛ شاید وقت آن باشد نقشه را کمی کنار بگذاریم. ما به‌عنوان والد، از آینده فرزندمان می‌ترسیم؛ برای همین برنامه می‌ریزیم. می‌خواهیم فرصت‌هایی را که خودمان نداشتیم، برای او فراهم کنیم. می‌خواهیم اشتباه‌هایی را که خودمان کردیم، او تکرار نکند. می‌خواهیم راهی را که برای خودمان سخت و طولانی بود، برای او هموارتر کنیم.

این خواستن‌ها انسانی و قابل فهم‌اند. اما گاهی در میان همین مراقبت‌ها، یک اتفاق ظریف می‌افتد: ما آن‌قدر برای آینده‌ی فرزندمان برنامه می‌ریزیم که دیگر فرصتی برای کشف آینده‌ای که خود او می‌خواهد باقی نمی‌ماند. شاید وظیفه‌ی ما این نباشد که دقیقاً بدانیم فرزندمان در ۱۰، ۱۵ یا ۲۵ سالگی چه کسی خواهد شد. شاید وظیفه ما این باشد که آن‌قدر او را بشناسیم، بشنویم و حمایت کنیم که بتواند خودش را پیدا کند. فرزند ما قرار نیست نسخه بهتر، موفق‌تر یا کامل‌تر ما باشد. قرار نیست زندگی فرزند ما، فرصت دوم زندگی ما باشد. قرار نیست حسرت‌های ما را به موفقیت تبدیل کند. او انسانی جدا از ماست؛ با استعدادهای خودش، محدودیت‌های خودش، انتخاب‌های خودش و مسیری که شاید هیچ شباهتی به مسیر ما نداشته باشد.

می‌گیرد که ارزش او مساوی نتیجه نیست. ۴. اجازه بدهیم فرزندمان گاهی ما را ناامید کند. این یکی از سخت‌ترین قسمت‌های والدگری است، گاهی فرزند ما انتخابی می‌کند که با انتخاب ما متفاوت است، ممکن است رشته‌ای را انتخاب نکند که ما دوست داریم، ممکن است ورزش مورد علاقه‌ی ما را ادامه ندهد، ممکن است مسیر شغلی متفاوتی انتخاب کند.

اگر هر بار برای جلوگیری از ناامیدی خودمان او را به مسیر قبلی برگردانیم، عملاً به او پیام می‌دهیم: «برای حفظ آرامش من، باید از بخشی از خودت بگذری.» والد بالغ می‌تواند ناراحت شود، نگران شود و حتی با انتخاب فرزند موافق نباشد؛ اما در نهایت به او اجازه دهد زندگی خودش را بسازد.

۵. یک سؤال سخت از خودمان بپرسیم. قبل از ثبت‌نام در کلاس جدید، تعیین هدف جدید یا طراحی برنامه‌ی آینده‌ی فرزند، از خودمان بپرسیم: اگر مطمئن بودم هیچ‌کس



آن آینده‌ای نبود که برایت می‌خواستم»، بتوانیم بگوییم: «شاید این آینده‌ای است که تو برای خودت پیدا کرده‌ای؛ بیا ببینیم چطور می‌توانی آن را خوب و اصیل زندگی‌کنی.» چون در نهایت، موفقیت واقعی ما به‌عنوان والد این نیست که فرزندان رویای ما را محقق‌کند؛ بلکه این است که آن‌قدر امنیت، آزادی و ریشه در او ساخته باشیم که جرئت‌کند رویای خودش را پیدا کند.

منابع:

۱. یونگ، کارل گوستاو. تمرین روان‌درمانی، جلد ۱۶ از مجموعه آثار یونگ. موضوع مرتبط: فرایندهای ناآگاهانه، فرافکنی و تأثیر آن‌ها بر روابط انسانی.
۲. مورایاما، کوچی، پکرون، راینهارد، سوزوکی، میتسوهیرو و مارش، هربرت (۲۰۱۶). «برای فرزندان بیش از حد هدف تعیین نکنید: آرمان‌گرایی افراطی والدین، یادگیری دانش‌آموزان در ریاضیات را تضعیف می‌کند». مجله شخصیت و روان‌شناسی اجتماعی، ۱۱۱(۵)، ۷۶۶-۷۷۹.

پس شاید قبل از اینکه برای فرزندان یک هدف جدید تعیین کنیم، یک کلاس جدید ثبت‌نام کنیم یا برای آینده‌اش نقشه دیگری بکشیم، بد نباشد لحظه‌ای مکث کنیم و از خودمان بپرسیم: «این آرزو واقعاً از کجا آمده‌است؟»

از شناخت فرزندم، یا از بخشی از زندگی خودم که هنوز با آن کنار نیامده‌ام؟ و شاید یکی از زیباترین شکل‌های دوست داشتن فرزند این باشد که بتوانیم بگوییم: «من برای تو آرزو دارم، اما زندگی تو را به جای تو زندگی نمی‌کنم.

من مسیر را برایت روشن می‌کنم، اما اجازه می‌دهم مقصدت را خودت کشف‌کنی.» پرورش، ساختن یک انسان مطابق نقشه ما نیست؛ فراهم کردن بستری است که انسان واقعی او بتواند در آن رشد کند. شاید روزی که فرزندان مسیر متفاوتی از آنچه برایش تصور کرده بودیم انتخاب کرد، به‌جای اینکه بگوییم: «این

