

# چرا این بچه این قدر خجالتیه؟

نمی‌تونم. خجالت می‌کشم

امانوئل ریگون - آلبن میشل

ترجمه‌ی

دکتر آذین حسین‌زاده

## فهرست

- مقدمه..... ۷
۱. مراحل تثبیت شخصیت..... ۱۱
۲. خاستگاه‌های کم‌رویی و خجالت..... ۵۳
۳. وقتی تثبیت شخصیت کار پیچیده‌ای است..... ۹۱
۴. به کودک کمک کنیم که جرأت کند..... ۱۷۹
- نتیجه‌گیری..... ۲۶۷

شخصیت مسیری است طولانی که از تولد تا پایان عمر ادامه می‌دهد. در این مسیر، کودک با مواجهه با جهان بیرون و به شکلی کاملاً غیرملموس و با تکیه بر تجربه‌اندوزی یا پختگی روانی، به تثبیت نفس باید به مثابه ستون اصلی تثبیت شخصیت کودک و، به تبع آن، بزرگسال نگریند. استحکام و دوام شخصیتی داده‌ای نیست که ثابت و تغییرناپذیر باشد. اگر به کودک اجازه داده شود که شخصیتش را خوب بیرون دهد، در بزرگسالی اعتماد به نفس می‌یابد و هنگام گذر از آزمون‌های دشوار دچار شک و تردید نمی‌شود. مانند بسیاری دیگر از بارزهای شخصیتی، ماه‌های اول زندگی انسان، از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. شرایط

۱

## مراحل تثبیت شخصیت

### امنیت و عشق به خود

تثبیت شخصیت مسیری است طولانی که نقطه‌ی آغازش در واقع همان لحظات نخست زندگی است. کودک شخصیت خود را به تدریج شکل می‌دهد، یعنی از طریق مواجهه با جهان بیرون و به شکلی کاملاً غیرملموس و با تکیه بر تجربه‌اندوزی یا پختگی روانی. به تثبیت نفس باید به مثابه ستون اصلی تثبیت شخصیت کودک و، به تبع آن، بزرگسال نگریند. استحکام و دوام شخصیتی داده‌ای نیست که ثابت و تغییرناپذیر باشد. اگر به کودک اجازه داده شود که شخصیتش را خوب بیرون دهد، در بزرگسالی اعتماد به نفس می‌یابد و هنگام گذر از آزمون‌های دشوار دچار شک و تردید نمی‌شود. مانند بسیاری دیگر از بارزهای شخصیتی، ماه‌های اول زندگی انسان، از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. شرایط

تولد و هم‌چنین میزان حمایت و توجه اطرافیان از کودک، نقش تعیین‌کننده‌ای در آینده‌ی او دارد.

### □ حس امنیت

اگر کودک احساس امنیت کند می‌تواند با واکنش‌های مناسبی که دارد مقابله و محیط پیرامونش را کشف کند. در چنین شرایطی این قابلیت را می‌یابد تا با دیگران روبه‌رو شود. کودک برای کسب حس امنیت درونی، باید چندین مرحله را پشت‌سر بگذارد. در آغاز می‌فهمد که به‌عنوان یک فرد وجود مستقلی دارد. باید بداند که هنگام تولد، کودک خود را با محیط اطراف یکی می‌بیند و حس می‌کند که جزئی از این محیط است. نوزاد تا مدتی پس از تولد، آن‌چنان به مادر خود وابسته است که نمی‌تواند تصور کند بین او و مادرش تفاوتی وجود دارد.

پریسکا ۳ ماه دارد و تنها وقتی می‌خوابد که دمر روی سینه‌ی مادرش باشد. مادرش هم باید روی صندلی راحتی به حالت نیمه درازکش باشد. پریسکا هر وقت در این شرایط قرار می‌گیرد و می‌تواند بینی خود را به تن مادر بچسباند و بویش را احساس کند، به‌اندازه‌ی شاد و سرمست به‌نظر می‌رسد که دیدنش واقعاً خوشایند است! مگر می‌توان مجسم کرد که وضعیتی امنیت‌بخش‌تر از این برای کودک وجود داشته باشد؟ آیا ممکن است این شرایط که پریسکا را برای خواب آماده می‌کند و نشان می‌دهد که تا چه اندازه با مادرش هم‌جوشی دارد (البته در این سن کاملاً طبیعی است) یادآور خاطرات زندگی درون‌رحمی او باشد؟

چند هفته‌ای می‌شود که پریسکا یاد گرفته است توی گهواره‌اش هم خوب بخوابد و احساس آرامش کند. این چند

ماهی که از حرارت و محبت ناشی از تماس جسمانی بهره برده، برای شکل‌گیری احساس امنیت درونی پریسکا نقش تعیین‌کننده‌ای داشته است.

درست است که صحبت از واکنش در این سن و سال معنایی ندارد، اما تردیدی نیست که برخی از کودکان در قیاس با بقیه، بی‌مناک‌ترند. این قبیل کودکان که به‌نظر کسی به اندازه‌ی کافی آنان را آرام نکرده است، کمی از دنیای بیرون گریزانند، به کوچک‌ترین صدایی واکنش نشان می‌دهند و از محیط‌های تازه می‌ترسند. برای کودکی که تازه متولد شده است، دنیا خیلی بزرگ و حیرت‌انگیز است. یکی از ابتدایی‌ترین وظایف والدین این است که میل کشف جهان را در کودک بیدار و امکان این کشف را نیز برای او مهیا کنند. آن‌ها نقش واسطه و مترجمانی را دارند که به کودک امکان می‌دهد تا آنچه را برایش لازم یا خوشایند است در محیط اطرافش بکاود و به دست آورد. بدین ترتیب، والدین به کودک امکان می‌دهند تا حس لامسه (نوازش) و شنوایی‌اش (صداهای دلپسند مانند لالایی) را پرورد.

کودکی که مسائل برایش شرح داده نشود اندک‌اندک عادت می‌کند، اما به چه قیمتی؟ چنین کودکی، گاهی به‌دلیل اشتباه در تفسیر شرایطی خاص، آن را ترسناک تصور می‌کند. همراهی فرزند یعنی مهیا کردن شرایط برای او تا بتواند محیط پیرامون خود را کشف کند و از تغییرات آن آگاهی یابد. مهم‌تر این‌که باید از همان ماه‌های اول زندگی کودک، بر مطالبی که تغییر می‌کند نامی مشخص بنهیم. طبیعی است که والدین نمی‌توانند تمام چیزهایی را که می‌تواند به‌نوعی حساسیت کودک را برانگیزد از او دور کنند. اگر چنین شود، کودک قادر نیست تا خود را، از

قبل، برای برخورد با برخی شرایط آماده کند و همین شرایط است که باعث می شود تا، بیش تر به دلیل احساس غافلگیری، گوشه گیر و منزوی شود. به همین سبب است که واژه ها و عبارات منع مطمئنی برای توضیح مسائل به کودک هستند؛ منبعی که می تواند به او آرامش دهد و به رخدادهای پیرامون او جنبه ای نسبی ببخشد. این گونه است که در **برخورد ناخوشایند بعدی**، کم تر احتمال دارد دچار واهمه شود.

کودک، بعد از تولد، محدودیت های جسمانی خود را اندک اندک تبیین و مشخص می کند. این گونه است که هر روز بیش از روز قبل، در راه تمییز خود با مادر و دنیای پیرامون گامی به جلو برمی دارد. در این میان، نحوه ی برقراری ارتباط با محیط اطراف اهمیت شایان توجهی دارد. بخش اعظم آن چه بعدها به آرامش جسمانی یا، برعکس، به عقده ی جسمانی بدل می شود در همین مقطع شکل می گیرد.

برقراری ارتباط با دیگران ممکن است، به صورت مقطعی، ناخوشایند باشد، که البته امری طبیعی و گریزناپذیر است. اما آن چه مهم است خصلت حاد و تکراری تجربیات ناگوار است. همین امر است که می تواند، در درازمدت، باعث شود تا کودک در موقعیت ترس مداوم از دنیای پیرامون به سر ببرد. بدیهی است که اگر واژه ای یا حرکتی برای نامیدن و مشخص کردن این لحظات ناخوشایند از سوی والدین به کودک آموخته نشود، ترس و هراس دایمی از دنیای بیرون در وجود او تثبیت خواهد شد.

کودک، خواسته یا ناخواسته، باید با مقوله ی جدایی کنار بیاید. اگر نوزادی، وقتی او را برای چند لحظه تنها می گذارند، نتواند احساس امنیت کند، معنایش این است که در آینده به اطرافیان وابسته خواهد ماند و، در نتیجه، زمینه برای بروز کم رویی فراهم خواهد شد.

ویکتور بچه ی کوچک ۱۱ ماهه ای است که هم خیلی سرحال است و هم خیلی هشیار. مشکل این است که نمی تواند، حتی برای چند لحظه ی کوتاه، در تختش تنها بماند و مدام می خواهد تا بقیه پیش او باشند، در غیر این صورت گریه می کند. وقتی تنهایی بازی می کند، مثلاً چیزهایی را روی هم می چیند، حضور حداقل یکی از والدین در کنار او الزامی است. اگر بزرگ تری در کنارش نباشد اهمیت چندانی به اشیا نمی دهد، بازی نمی کند، بی قراری می کند، گریه و ناله می کند و سرگشته می شود. تردیدی نیست که ویکتور هنوز خیلی کوچک است، اما باید این را نیز در نظر گرفت که تنهایی برای او در حکم مانعی است که سد زاه فعالیت هایش می شود.

بسیاری از کودکان و، به تبع آن، بزرگسالان از ناتوانی در انجام کارها، بدون حضور یا کمک دیگران، رنج می کشند. قابلیت این قبیل افراد در تنها ماندن ممکن است به واسطه ی حمایت بیش از حد والدین از آنان تشدید شده باشد. عکس این امر نیز صادق است، یعنی این قابلیت می تواند به دلیل جدایی های زیاد و بدون زمینه ی قبلی در معرض خطر قرار گرفته باشد. در هر حال، کودک جرأت ندارد به تنهایی دست به کار شود، چون ترس عمیقی که، در اغلب موارد، تبیین چارچوبش برای کودک دشوار است وجودش را فرا می گیرد و مانع می شود تا احساس خوشحالی و راحتی کند و مسئولیت کارها و تصمیماتش را بپذیرد.

#### □ خودشیفتگی امری اساسی است

گاهی اوقات، خودشیفتگی در زبان روان شناسی عامیانه بار منفی دارد. این در حالی است که خودشیفتگی یکی از شاکله های اساسی شخصیت کودک است و عاملی مهم در شکل گیری اعتماد به نفس. چه طور می توان

بدون دوست داشتن خود، حتی به میزانی اندک، خود را کسی پنداشت و برای زندگی خود اهمیت قایل شد؟ عشق به خود، در نوزاد، داده‌ای است مهم و اساسی به منظور تضمین رشد روانی. همین عشق است که به کودک کمک می‌کند تا بر پاره‌ای از واهمه‌ها غلبه کند و با اعتماد و اطمینان بیش‌تری به سوی بقیه گام بردارد. کودک چگونه با خودشیفتگی آشنا می‌شود؟

نوزاد که در بدو امر و همان‌گونه که ذکر شد خود را جزئی از دنیای پیرامون و وجود مادر حس می‌کند، اندک‌اندک درمی‌یابد که وجود مستقلی است. او باید قبل از این‌که عشقش را به دیگری نثار کند، یا لاقلاً هم‌زمان با آن، یاد بگیرد که به خودش نیز عشق بورزد. به همین سبب است که نوزاد در این مرحله از رشد خود، اندکی عقب‌نشینی می‌کند و در این راستا دست به اعمال و رفتاری می‌زند — با مکیدن انگشت، آغون‌آغون کردن، خود را تاب دادن و غیره — که باعث می‌شود تا، در نهایت، از **خجالت** و **کم‌رویی اولیه** فاصله بگیرد. تنها در این شرایط است که نوزاد قادر می‌شود با اطمینان خاطر و با هدف برقراری ارتباط، به طرف دیگری برود.

عشق به خود در حقیقت در حکم تضمینی است برای رشد بُعد روانی — عاطفی کودک. در صورتی که کودک با شکست بزرگی مواجه شود، یا در برقراری ارتباط به آن‌چه می‌خواست دست نیابد، می‌تواند به دنیای خودشیفتگی خویش پناه ببرد و در چارچوب آن، به واسطه‌ی توجه و علاقه‌ای که به خود حس می‌کند، اندکی احساس آرامش کند.

مادلین ۱۵ ماهه است. مسئولان مهد، به دلیل مشکل جا، او را به کلاس **بزرگ‌ترها** بردند و این‌گونه بود که مادلین با بچه‌های

به‌نسبت مطمئن‌تر از خود روبه‌رو و با آن‌ها هم‌بازی شد. روزی، در پی تجربه‌ای ناخوشایند — یکی از بچه‌ها اسباب‌بازی‌اش را به زور گرفت، یکی دیگر از بچه‌ها او را هل داد — مادلین به جای این‌که گریه کند و کمک بخواهد، به گوشه‌ای از کلاس که عروسک‌ها را در آن‌جا نگه می‌داشتند پناه برد. بعد، انگار که در خواب باشد، شروع کرد به لالایی خواندن و تکان تکان خوردن. به‌نظر نمی‌آمد که اتفاق نگران‌کننده‌ای رخ داده باشد، چون به هر حال، مادلین بچه‌ی سرزنده و شادابی بود؛ با وجود این، رفتارش نشان می‌داد که در این لحظه‌ی خاص به دنیای خودشیفتگی آرامش‌بخش خود پناه برده است. او با تکیه بر تجربیات خوب خود در زمینه‌ی احساسی توانست بهتر با مشکلاتی که در دنیای واقعیت رخ داده بود کنار بیاید.

شاید این رفتار مبتنی بر خودشیفتگی به‌ظاهر انزوای طلبانه جلوه کند اما، در نهایت، به شکل‌گیری سامانه‌ی دفاع از خودی منتهی می‌شود که به کودک امکان می‌دهد تا بر مبنای مهم شمردن احساسات خود، بپذیرد که **انگاره‌ای** به نام تبادل وجود دارد و ممکن است. مقطع شکل‌گیری خودشیفتگی مرحله‌ای است که عموماً نوزاد را از احساس رضایت بی‌شایسته‌ای سرشار می‌کند. در واقع، او با لذت تمام از آمد و شدهایی که بین روابط بیرونی روزافزونی، از سوئی، و توجه به خود، از سوی دیگر، ایجاد می‌شود بهره می‌برد. همین توجه به خود است که به او آرامش می‌بخشد و اجازه می‌دهد تا تمایلات درونی‌اش ارضا شود. تجربیات این دوره به‌صورت خاطره‌ای ناخودآگاه در ذهن کودک حک و باعث خواهد شد تا از میزان هراسی که از شکست احتمالی در برقراری رابطه با دیگری دارد کاسته شود.