

آدل فابر و الین مازلینش  
نگین کشاوریان

# به خواهرها و برادرها گفتن از خواهرها و برادرها شنیدن

۱۸۱

۶۶۱

۵۶۱

## فهرست

۶۶۱

۶۶۱

۶۶۱

۶۶۱

۱۵ این کتاب از کجا آمد؟

۲۱ سخن نویسندگان

۲۳ فصل اول • خواهرها و برادرها - گذشته و اکنون

۳۵ فصل دوم • نه تا وقتی که احساس بد آشکار می‌شوند...

۶۵ فصل سوم • خطرات مقایسه

۷۹ فصل چهارم • برابر یعنی کمتر

۹۹ فصل پنجم • خواهرها و برادرها در نقش

۹۹ اگر او «این‌طور» است، پس من «طور دیگر» می‌شوم

۱۰۷ فرزندان مان را برای تغییر، آزاد بگذاریم

۱۱۸ دیگر فرزندان ناتوان نداریم

۱۳۳ فصل ششم • وقتی کودکان دعوا می‌کنند

۱۳۳ چطور مداخله کنیم که مؤثر باشد؟

۱۵۰ چطور مداخله کنیم که بتوانیم بعداً خودمان را کنار بکشیم؟

۱۵۲ چطور به فرزندان مان کمک کنیم تا نزاع‌های دشوار را باهم حل و فصل کنند؟



۱. دست‌وپنجه نرم کردن بارقابت‌های نوپا

۲. تنها در خانه

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

«همانا بس نیکو و مبارک است همدل و هم‌زبان زیستن  
خواهران و برادران با یکدیگر.»

زبور داوود

زمانی که تصمیم کتاب *خطور* با کودکان حرف بزنیم تا گوش بدهند و گوش بدهیم تا کودکان حرف بزنند را می‌نویسیم. با مشکلی روبه‌رو شدیم. فصل مربوط به چشم‌پوشی خواهر و برادرها فقط از دستمان خارج می‌شد. تازه به نیتش رسیدیم نوشتیم و تا همین جا بیشتر از صد صفحه شده بود بنابراین سعی کردیم تا جای ممکن برای هماهنگی یا یعنی فصل‌های کتاب فستی‌هایی از این بخش را کوتاه یا خلاصه کنیم یا اصلاً حذف کنیم. هزینه بیشتر حذف می‌کردیم. ناراحتی‌مان بیشتر می‌شد.

کم‌کم حقیقت بر ما آشکار شد. برای این که حق مطلب را بفرستیم در مورد موضوع چشم‌پوشی خواهر و برادرها ناگزیر باید کتابی جداگانه به آن اختصاص می‌دادیم. همین که این تصمیم گرفته شد بقیه کارها روی فلک‌الظفر ما در کتاب *خطور* با کودکان حرف بزنیم به قدر کافی در مورد تجربه برخورد با دعوی بزرگ‌ها صحبت کرده بودیم و راه‌کارهایی ارائه داده بودیم تا پدر و مادر با استفاده از آن‌ها بتوانند سخت‌ترین گریه‌ها را باز کنند. ولی در «کتاب *خواهر*» ما و برادرها ایمان فضای کافی برای بسط این موضوع داشتیم. برای حرف زدن در مورد سرخوردگی‌های روزگار کم از فرزندانمان که با هم کنار می‌ایند برای توصیف اصول آگاه‌کنندگی که از زوال‌ناشناس کودک صاحب‌نام، مرحوم دکتر هانم گریوت در سال‌هایی که عضو گروهش بودیم یاد گرفته بودیم. برای تقسیم نسیتهایی که از خانواده‌هایمان از مطالباتمان، و از بحث کردن‌های بی‌ایمانمان با یکدیگر کسب کرده بودیم. و برای توصیف تجربه‌هایی پیش‌کننده از زبان پدر و مادرهای شرکت‌کننده در کارگاه‌هایی که به‌تخیل تصمیم به

۵۱	آشنا با باغچه‌ها
۱۲	ناله‌های نوحه
۲۲	نیتها و نیتها - له‌ها و له‌ها - له‌ها و له‌ها
۵۲	سنگ‌پوشی و نیتها با نیتها و نیتها
۵۹	غسالتها تا نیتها - نیتها و نیتها
۶۷	نیتها و نیتها - نیتها و نیتها
۶۶	نیتها و نیتها - نیتها و نیتها
۶۶	نیتها و نیتها - نیتها و نیتها
۷۰۱	نیتها و نیتها - نیتها و نیتها
۸۱۱	نیتها و نیتها - نیتها و نیتها
۳۲۱	نیتها و نیتها - نیتها و نیتها
۳۲۱	نیتها و نیتها - نیتها و نیتها
۵۱	نیتها و نیتها - نیتها و نیتها
۷۵۱	نیتها و نیتها - نیتها و نیتها



## 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 این که حق مطلب را به‌درستی در مورد موضوع چشم‌وهم‌چشمی خواهر و برادرها ادا کنیم، باید کتابی جداگانه به آن اختصاص می‌دادیم. همین که 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 کرده.»

«نمی‌دونم 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 این که 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 دعوی 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 آزرده کردن 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 این جور 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 اینه که اونا ارزششون از من بیشتره؛ و اگه اونا بیشتر می‌ارزن، پس حتماً معنیش اینه که من ارزش کمتری دارم؛ و اگه من کمتر بیارزم، در این صورت حسایی 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 دوش 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