

گفت و گو، آری! مشاجره، نه!

ترجمه و تألیف: دکتر اسماعیل بیابانگرد
عضو هیأت علمی دانشگاه علامه طباطبائی
پرتو رضایان
کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی

بی‌اغراق می‌توان گفت که همه والدین، تجربیاتی از بحث و جدل یا درگیری و پرخاشگری کلامی با کودکان خود دارند. تجربیاتی که اکثر اوقات خوشایند، جالب و دلچسب نیست و این تجربیات و کشمکش‌ها، به‌ویژه زمانی ناخوشایندترند که اصلاً انتظارش را نداریم؛ به عنوان مثال، در پایان یک روز خوب و خوش که به تفریح و شادمانی گذشته و والدین و فرزندان از بودن در کنار هم احساس خوبی داشته‌اند.

مادر مهربانی که از جدال با کودک هفت ساله‌اش، مینا، به ستوه آمده بود، می‌گفت:

«جمعه خوبی بود. نزدیک ظهر به باغ وحش رفتیم. مینا از دیدن حیوانات مختلف، لذت می‌برد. در مورد هر کدامشان سؤالاتی برای پرسیدن داشت. از مارها خوشش نیامد، ولی از دیدن میمون‌ها و بازی‌هایشان کلی خندید. ظهر به رستوران رفتیم، مینا غذای مورد علاقه‌اش را خورد. من، همسر و مینا از بودن با هم واقعاً لذت بردیم. بعد از نهار به منزل خواهیم رفتیم. مینا با دختر خاله‌اش، نازنین، چند ساعت بازی کرد. بالاخره ساعت هشت و نیم شب به خانه برگشتیم. حسابی خسته



بودیم، ولی مینا به سراغ رایانه رفت و شروع به بازی رایانه‌ای مورد علاقه‌اش کرد. فکر کردم اگر چند دقیقه‌ای بازی کند اشکالی ندارد، اما به او تذکر دادم که فقط یک ربع می‌تواند بازی کند. یک ربع بعد در حالی که من و همسرم واقعاً خسته بودیم و از این همه انرژی مینا شگفت زده، او را بوسیدیم و از او خواستیم که زودتر بخوابد. می‌دانید، ما از آن والدینی نیستیم که به فرزندمان بگوییم باید این کار را بکنی، ما همیشه سعی می‌کنیم برای او توضیح بدهیم که چرا باید این کار را انجام بدهد. بنابراین به او گفتیم اگر زود نخوابد، نمی‌تواند فردا به موقع از خواب بیدار شود و به مدرسه برود، ولی او گریه و زاری می‌کرد، التماس می‌کرد و قول می‌داد که بتواند صبح زود بیدار شود.

ما سعی کردیم روز خوبی را که با هم داشتیم به او یادآوری کنیم: مگه ما امروز به اندازه کافی تفریح نکردیم؟ مگه با دختر خالت ساعت‌ها بازی نکردی؟ و ...

ولی مینا فقط حرف خودش را می‌زد. آن قدر اصرار کرد تا بالاخره از کوره در رفتم و به او تشر زدم که: سریع رایانه را خاموش کن و برو خواب... بسه، یعنی بسه!...

مینا زد زیر گریه و در حالی که به سمت اتاقش می‌دوید داد می‌زد که: تو بدی، تو هیچ وقت اجازه نمی‌دی کاری را که دوست دارم بکنم!...

می‌بینید؟ به همین راحتی روز خوشمان خراب شد. این اولین بار نبود. احساس گناه می‌کردم. تازه بعد از بحث و جدل با مینا و گریه و زاری او، جنگ و دعوا با همسرم شروع می‌شد. صدای هق هق گریه‌اش را می‌شنیدیم و این ما را کلافه می‌کرد. وقتی به اتاقش رفتم تا ساکتش کنم، جیغ کشید: «برو بیرون.» ولی هنوز بیرون نرفته بودم که گریه کنان خودش را به بغلم پرتاب کرد، همدیگر را بغل کردیم، ولی لحظه دلچسبی نبود، هر دو هم عصبانی بودیم و هم غمگین و پشیمان. به خودم گفتم که: دیگه کافیه، حتماً باید راهی برای اجتناب از این همه جنگ و جدل وجود داشته باشه، بنابراین تصمیم گرفتم پیام و با شما مشورت کنم...»

شما چه فکر می‌کنید؟ آیا واقعاً برای مادری که عاشق بچه‌اش است، راه حل دیگری وجود دارد که از فرستادن دختر هفت ساله‌اش به رختخواب، با چشمان گریان و قلبی به دردآمده، جلوگیری کند؟ همان طور که می‌بینید گاهی بحث و مرافعه وقتی پیش

می‌آید که اصلاً منتظرش نیستیم. یعنی درست همان موقع که همه چیز آرام است و خوب پیش می‌رود.

ولی این تنها شکل گیج کننده و غیر قابل انتظار موضوع نیست، گاهی بحث و مشاجره از کودکان و نوجوانانی سر می‌زند که هرگز توقع چنین رفتار یا طرز فکری را از آن‌ها نداشته‌ایم.

پدر مجتبی مردی محترم و منطقی بود. روزی با ناراحتی به من مراجعه کرد و در مورد مشکلاتی که این اواخر با مجتبی پیدا کرده بود، این طور توضیح داد:

«مجتبی پانزده ساله است. او پسری آرام، عاقل و بی‌دردسر است. هیچ وقت کسی از او ناراضی نبوده، او پسری مستقل و متکی به نفس است. اهل تلاش و کوشش است. به طوری که همیشه فکر می‌کردم برای خودش مرد کاملی است. ولی تازگی‌ها با او مشکل پیدا کرده‌ام. انگار باید راجع به هر موضوعی با او بحث کنم، حتی تماشای یک فیلم یا انتخاب دوست و ...»

مجتبی نظریات عجیبی پیدا کرده است و دلایل عجیب‌تری هم برای آن‌ها دارد. وقتی به او می‌گویم چیزی که تو می‌گویی درست نیست، بحث ما بی نتیجه و با قهر و تلخی تمام می‌شود.»

می‌بینید؟! حتی کودکان و نوجوانان آرام و منطقی و حرف شنو هم گاهی لجباز و پرخاشگر می‌شوند.

این اتفاقات گاهی در بحث و کشمکش بین والدین و کودکان رخ می‌دهد، یعنی درست زمانی که والدین می‌خواهند با گفتن «حرف آخر» مسئله را خاتمه بدهند.

کودکانی مثل مینا، به گفته مادرشان، خیلی سمج‌اند (البته این چیزی است که وقتی عصبانی نیستند و خلق خوبی دارند، بیان می‌کنند). در واقع والدین این کودکان فکر می‌کنند که فرزندان یک دنده و لجباز دارند، کودکانی که همیشه هر چیز را با روش خود می‌خواهند، همیشه فکر می‌کنند حق با آن‌هاست و ... به نظر این والدین، اگر فقط یک بار کودکانشان، آن‌چه را که آن‌ها می‌گفتند، بدون دردسر انجام می‌دادند، بی‌شک زندگی خیلی آسان‌تر و شیرین‌تر می‌شد. اگر شما یکی از این نوع فرزندان را دارید، پس حتماً می‌دانید که سروکله زدن با آن‌ها چقدر می‌تواند سخت و طاقت فرسا و بی‌نتیجه باشد. البته باید به نکته مهمی اشاره کنم و آن این که واقعاً همه کودکانی که توسط والدین خود بر چسب «مجادله‌گر و اهل بحث» می‌خورند، این طور نیستند، بلکه برخی از بچه‌ها فقط می‌خواهند بدانند «چرا» نمی‌توانند کارهای مخصوصی را انجام بدهند، برخی دیگر هم فقط دوست ندارند کارهایی را که به آن‌ها

«امر» می‌کنند یا در واقع دستورها را انجام بدهند.

شایسته ذکر است که همه والدین نیز مثل هم نیستند، پدران و مادرانی وجود دارند که با وجود بی‌حرمتی، بی‌ادبی و گستاخی فرزندان‌شان، با ملایمت با آن‌ها برخورد می‌کنند و کاستی‌های آنان را می‌پذیرند.

برای این که بدانید کودکان چقدر مجادله‌گر و اهل کشمکش‌های بیهوده است، آزمون نه چندان علمی زیر را انجام دهید:

کودکتان چقدر اهل بحث است؟

آیا توصیفات زیر در مورد کودک شما صدق می‌کند؟

با یکی از سه گزینه (۱) به ندرت، (۲) گاهی اوقات، (۳) اغلب، به سؤالات زیر پاسخ دهید:

(۱) وقتی با هم توافق ندارید، از این که شما حرف آخر را بزنید، ناراضی نیست.

(۲) زمانی که فرزندتان با شما مجادله می‌کند، با عقاید شما می‌ستیزد، ولی معمولاً از حمله به شخص شما می‌پرهیزد.

(۳) وقتی با او وارد بحث می‌شوید، احساس می‌کنید فرزندتان به جای این که تلاش کند تا آن چه را می‌گویید بفهمد، فقط درصدد است تا جواب شما را بدهد.

(۴) وقتی کودکان تشخیص بدهد که شما کاملاً قاطع و جدی هستید، معمولاً بحث کردن را متوقف می‌کند.

(۵) هر وقت شما نظری راجع به چیزی یا کسی دارید، او دوست دارد نظری مخالف ارائه بدهد.

(۶) وقتی که دیگر کاری از دستش بر نمی‌آید، تمام هیجانانش را به کار می‌گیرد تا روی شما اثر بگذارد.

(۷) وقتی بحث در می‌گیرد، کودکان مایل است که آن را ادامه بدهد، بحث را طولانی می‌کند تا به خواستش برسد.

(۸) اگر به او فرصت انتخاب بدهید، حتماً چیزی را





● نمرة ۲۰ یا کم تر حاکی از آن است که فرزند شما زیاد مشاجره گر نیست.

البته چنان که گفته شد این آزمون چندان علمی نیست، بلکه فقط طرحی است که شما را به تفکر در مورد فرزندتان و ارتباط شما با او، وادار می کند.

اگر فرزندتان در این آزمون نمرة پایینی گرفته، باید به شما تبریک گفت. در ضمن باید به کارگیری توصیه هایی که در صفحات بعدی عنوان خواهد شد، برایتان آسان باشد. اما اگر کودکان نمرة بالایی کسب کرده، شاید مجبور باشید به خاطر خودتان هم که شده در رفتارتان تجدید نظر کنید و توصیه ها و شیوه های گوناگونی را به کار گیرید.

مانند بسیاری از موارد مشابه، ارائه تعریفی دقیق از «بحث کردن»، خیلی آسان نیست. شاید به همین دلیل، فعل بحث کردن یا چالش کردن، دو معنای ضمنی کاملاً متفاوت دارد. به یک معنا، بحث کردن چیز بدی نیست، چراکه «ارائه دلایلی برای اثبات یک دیدگاه» یا «متقاعد سازی به وسیله برهان و منطق»، می تواند توصیفی منطقی از چالش و بحث بین افراد باشد، یعنی همان چیزی که اکثر والدین مایل اند فرزندانشان را به آن ترغیب کنند.

این که کودک هفت ساله ای برای انجام کاری که به نظر بزرگ ترها نادرست است، دلایلی داشته باشد، یا این که نوجوان پانزده ساله ای سعی کند پدرش را متقاعد کند تا به او اجازه معاشرت با دوستانی را بدهد که به نظر او خوب اند، اشتباه نیست. در این موارد بحث کردن می تواند معنایی خوب و مثبت داشته باشد، یعنی بخشی از یک مباحثه معقول و منطقی که در طی آن والدین و فرزندان یاد می گیرند، تفاوت دیدگاه ها را درک کنند و راجع به آن وارد مذاکره بشوند.

البته قطعاً، شما این مقاله را به این دلیل انتخاب نکرده اید که از تعداد مشاجرات منطقی در خانواده تان بکاهید؛ بلکه آن چه شما را به فکر انداخته، معنای دوم و رایج تر «بحث کردن»، یعنی نمونه های آزار دهنده ای از مشاجرات بین والدین و فرزندان است که بدون احترام به عقاید یکدیگر و بدون درک متقابل و با اصرار بر نظریات خود، باعث ایجاد خصومت و کینه ورزی می شوند.

در واقع این ها مباحثه و چالش نیست، بلکه نوعی زورگویی یا جدال بی ثمر است. گاهی به نظر می رسد که این نوع مشاجرات هرگز تمامی ندارند و فقط برای این که دوباره از سر گرفته شوند، گاهی متوقف می شوند.

هر چه احساسات بچه ها از طرف والدین بیش تر پذیرفته شود، کودکان کم تر والدین را زیر سؤال می برند. والدین باید بیش تر گوش بدهند و کم تر صحبت کنند.



می خواهد که قرار نیست انتخاب کند.

۹) وقتی از کودکان می خواهید کاری انجام دهد، بی چون و چرا آن کار را انجام می دهد.

۱۰) وقتی به خودتان می آید که در حال جنگ و جدل با او هستید.

۱۱) وقتی با هم چالش می کنید، او کاملاً به نظری که شما قصد اثباتش را دارید، توجه می کند.

۱۲) زمانی که کودکان چیزی بخواهد، آن قدر ادامه می دهد، اصرار می کند و از پا نمی ایستد تا شما را شکست بدهد.

۱۳) او فکر جواب دادن نخواهد بود.

۱۴) کودکان مشاجراتی را که فکر می کردید به نتیجه رسیده اند و تمام شده اند، دوباره به پا می کنند.

نمره گذاری: به سؤالات ۳، ۵، ۶، ۷، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۴ و ۱۵ برای گزینه به ندرت نمرة ۱، گاهی اوقات نمرة ۲ و اغلب نمرة ۳ بدهید و آن ها را با هم جمع کنید.

به سؤالات ۱، ۲، ۴، ۹ و ۱۱ برای گزینه به ندرت نمرة ۳، گاهی اوقات نمرة ۲ و اغلب نمرة ۱ بدهید و آن ها را با هم جمع کنید. این نمره را با نمرة اول جمع کنید تا نمرة کل فرد به دست آید.

اما پاسخ های شما چه معنایی دارند؟

● نمرة ۳۱ یا بیش تر نشان دهنده این است که کودکان بسیار مشاجره گر می باشد.

● نمرة بین ۲۱ و ۳۰، بیانگر آن است که کودکان بیش از یک بچه متوسط، بحث می کند.

داشتند. ثمره تمام این قبیل مشاجرات این است: موضوعی که قرار بود تحت کنترل قرار بگیرد، بیش تر به مخاطره می افتد.

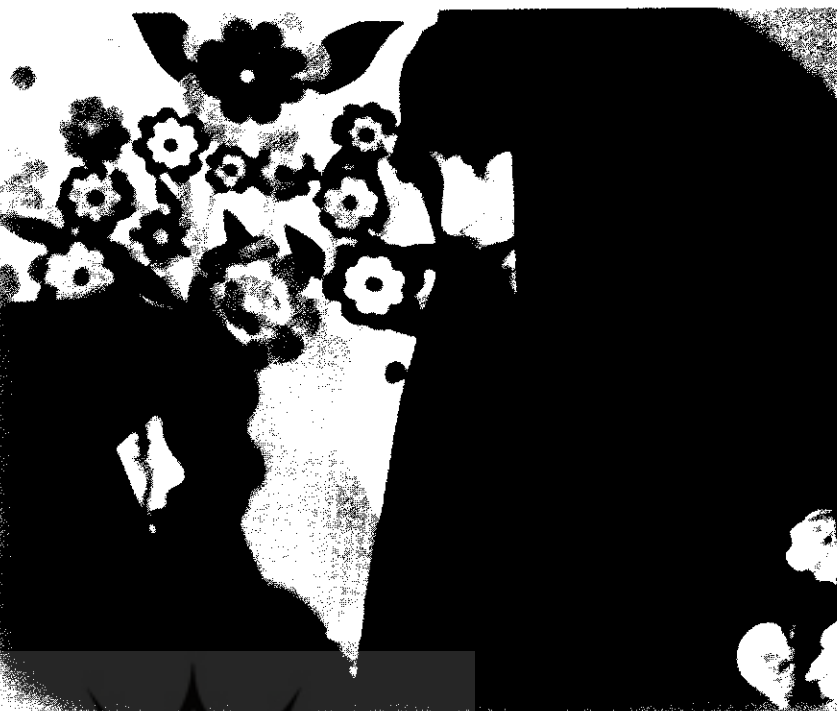
آن چه پدر مجتبی را سرگردان و حیران کرده بود، این بود که او نمی توانست بفهمد چرا یک پسر پانزده ساله وقتی شنونده منصفی پیدا نمی کند یا نمی تواند در بحث با پدرش برنده شود، شروع به نافرمانی می کند؟! یعنی درست آن چه پدر مجتبی نگران پیش آمدن آن است. هر واقع وقتی که پدران و مادران دائماً با فرزندان بحث می کنند، توازن کلی اقتدار والدین از بین می رود. والدین باید به این نکته توجه کنند که آن ها مسئول اند و افراد مسئول، بحث نمی کنند، بلکه چهارچوب و حدود را تعیین می کنند.

هیجانان و مشاجرات از طریق یک سلسله اعمال و عکس العمل ها، تشدید می شود، مثل لجبازی کودکان. دوستی می گفت: «هر وقت از پسر می خواهم کاری انجام بدهد، دقیقاً برعکس آن رفتار می کند! حتی وقتی به او فرصت انتخاب بین دو گزینه را می دهم، او همیشه گزینه سوم را بر میگزیند!...» رابطه این مادر و پسر اغلب شبیه مسابقه داد و فریاد بود و همیشه یکی از آن دو کنترل خود را از دست می داد و مشاجره با بدترین شکل ممکن تمام می شد.

بچه ها اغلب در مواقع کاملاً نامناسبی به بحث و جدل می پردازند. مثل وقتی که مهمان داریم، خسته ایم یا کارهای مهم تری از یک مشاجره بیهوده داریم.

همه چیز خیلی ساده و بی مقدمه شروع می شود، مثلاً: «وقت خوابته!»، «درست را خوانده ای؟»، «من می خوام برم تولد دوستم.» و... به همین سادگی!

متأسفانه حتی آرام ترین و خون سردترین پدران و مادران هم در مواجهه با بحث و جدل دائمی، عکس العمل های نامناسب نشان می دهند. اما آن چه در این مقاله طرح می شود، این است که راه مناسبی وجود دارد تا والدین و کودکان، هیچ کدام احساس شکست و ناامیدی نکنند و آن هم «گوش دادن مؤثر» است. گوش کردن مؤثر، شیوه و جو بحث و مشاجره را عوض می کند. در واقع این روش والدین را قادر می سازد تا بدون افتادن به دام مبارزه با کودکان، با آن ها گفت و گو کنند و به جای ابراز



همان طور که شما هم متوجه شدید، بین گفت و گوی منطقی و مؤدبانه با جدال و مشاجره، صرفاً برای رسیدن به هدف، تفاوت های اساسی وجود دارد.

در واقع یک مباحثه منطقی، حق تصمیم گیری والدین را زیر سؤال نمی برد، در حالی که جدل و کشمکش نامعقول و بی ثمر، آن را به چالش می کشد.

به عبارت دیگر، در حالت اول، فرزندان عقاید و احساساتشان را بیان می کنند ولی با حق، قدرت اقتدار و تصمیم گیری والدین نمی جنگند و به شخصیت و صلاحیت آنان توهین نمی کنند. بدیهی است کودکانی که فقط سعی می کنند راه خودشان را بروند و رودرروی پدران و مادرانشان می ایستند، مشکلات زیادی در خانواده به وجود می آورند.

بحث های بیهوده و توهین آمیز و مشاجرات لفظی، احساسات منفی مثل خصومت را از خود به جا می گذارند. یعنی پیوند والد و کودک (ما)، ناگهان به فرسنگ ها فاصله و بیگانگی (تو بر ضد من)، تبدیل می شود. در واقع وجود بحث و چالش میان بچه ها و والدین تا حدودی اجتناب ناپذیر است، ولی وقتی مشاجرات به طور مرتب در همه تعاملات بین والدین و فرزندان رخ می دهد، بیگانگی جایگزین همدلی در خانواده ها می شود.

در ضمن درگیری های پیاپی و مکرر، میزان پذیرش کودک و احترام والدین نزد او را کاهش می دهد؛ و والدین نیز به جای لذت بردن از کودکانی که دارند، آرزوی کودکانی را می کنند که

واکنش نسبت به احساسات فرزندانشان، احساسات خود را تحت کنترل در آورند و از درگیری بپرهیزند. به کار بردن این روش سخت نیست، فقط کمی حوصله و خلاقیت می‌خواهد.

کسانی که اکنون از این روش استفاده می‌کنند، خود را مسئول بحث‌ها و کشمکش‌هایی می‌بینند که زمانی به شدت آنان و خانواده‌شان را دچار مشکل و معضل کرده بود. در هر مجادله‌ای اگر یکی پافشاری کند و دیگری مقابله، بحث تا ابد ادامه می‌یابد، چون هر کس مایل است حرف آخر را بزند. به طور مسلم بچه را نمی‌توان تا ابد منتظر نگه داشت، بالاخره باید به او جواب بدهیم، بله، خیر، شاید، یا یک توضیح منطقی و قاطعانه، ولی آن چه ما را دچار مشکل می‌کند، نحوه پاسخگویی ماست.

به عنوان مثال وقتی کودک ما سراسیمه و با عصبانیت به سمت ما می‌آید و از خواهر کوچک‌ترش شکایت می‌کند که: «او وسایلم را به هم ریخته، مدادم را برداشته و هلم می‌ده...»، می‌توان دو جور به او جواب داد:

پاسخ اول: «شماها نمی‌توانید مثل آدم با هم رفتار کنید؟! نمی‌توانید دو ساعت با هم بسازید؟ و...»
پاسخ دوم: «آرام باش عزیزم، مثل این که خیلی عصبانی هستی، بریم ببینیم موضوع چیه؟!...»
خود شما ترجیح می‌دهید که با کدام جملات به شما پاسخ بدهند؟ اولی یا دومی؟

طبیعی است که پاسخ اول به هیچ وجه مشکل‌گشا نیست و هیچ کس دوست ندارد که با او این‌طور رفتار کنند.

زمانی که کودکان با والدین خود بحث می‌کنند، در واقع امیال و خواست‌هایشان و نیز احساسات خود را بیان می‌کنند و از والدین می‌خواهند که آن‌ها را درک کنند و بپذیرند. به بیان دیگر، هر مشاجره دو مؤلفه دارد: یکی ابراز احساسات و دیگری ابراز خواست‌ها. عدم درک احساسات و خواست‌های کودکان توسط والدین و نیز توجیه اضافه مخالفتشان، باعث درگیری و جدال می‌شود. نکته مهم این است که والدین نباید اقتدار و قدرت تصمیم‌گیری‌شان را با انعطاف‌پذیری و تسلیم در برابر خواست‌های نابجای کودکان، تضعیف کنند، بلکه باید با پذیرفتن احساسات آن‌ها، هیجانات منفی کودکان را کاهش بدهند تا میل به پذیرش بچه‌ها و حرف شنوی آن‌ها افزایش یابد.

مشاجره مینا و مادرش را به خاطر می‌آورید؟ مادر مینا فقط مصر بود تا علت زود خوابیدن و فواید آن را به مینا تذکر

بدهد. اگر او به مینا می‌گفت: «می‌دانم که هنوز خسته نیستی و دوست داری باز هم بازی کنی، ولی عزیزم، الآن وقت خواب است، تو که دوست نداری فردا با چشم‌های قرمز و سردرد به مدرسه بری؟!» شاید بهتر نتیجه می‌گرفت، چون مینا با وجود آن که با اکراه به رختخواب می‌رفت و احساس می‌کرد که رفتار والدینش منصفانه نیست، ولی می‌پذیرفت که این یک قاعده است و باید طبق آن رفتار کرد.

والدینی که اصرار دارند توضیح بدهند چرا کودک باید اتاقتش را تمیز کند، چرا باید به موقع بخوابد و چرا باید... زمینه بحث و جدل را فراهم می‌کنند.

هر چه احساسات بچه‌ها از طرف والدین بیش‌تر پذیرفته شود، کودکان کم‌تر والدین را زیر سؤال می‌برند. والدین باید بیش‌تر گوش بدهند و کم‌تر صحبت کنند.

شنیدن مؤثر باعث می‌شود که حداقل کودکان پس از دست دادن آن چه می‌خواستند به آن برسند، احساس خوبی داشته باشند؛ چرا که حداقل با آنان همدردی شده و کسی به صحبت‌های آنان گوش داده است.

در واقع دلیل عمده لجبازی و یک دندگی برخی از کودکان و نوجوانان و اصرار کورکورانه آنان در انجام خواست‌هایشان، این است که آنان احساس می‌کنند والدینشان به ندرت به آن‌ها گوش می‌دهند. این واقعیت که کودک باید بجنگد تا درست به او گوش کنند، ماهیت خصمانه این گونه تعاملات را افزایش می‌دهد.

وقتی ماهیت بحث و جدل دوستانه نیست، کودک و والد درگیر چرخه‌ای می‌شوند که گریز از آن راحت نیست، چرخه والد بگو، فرزند بگو... چرا که هر دو طرف دیدگاهشان را حفظ می‌کنند و تمایلی به گوش فرادادن ندارند، ولی وقتی شما به جای بحث و پرخاش، به خوبی گوش می‌کنید و تصمیم خود را کمی به تعویق می‌اندازید و واقعاً سعی می‌کنید احساس او را درک کنید، هیچ بحثی وجود ندارد.

فهرست منابع:

- NICHOLS, MICHAEL (2004) STOP ARGUING WITH YOUR KIDS. NEWYORK: THEGUILFORD PRESS.
- SHOW, C, AND FERGUSON, A (2001) TALKING TO CHILDREN, CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS.
- WEBER - OLSEN (2002) THE LANGUAGE OF PARENT TO CHILD, NEWYORK: NORTON.