

همه والدین کودکانشان را دوست دارند؛ به خصوص کودکان فرمانبردار و مطیع را. اما آنچه باعث رفتارهای دفاعی والدین می‌شود، احساس فشاری است که توسط کودک به آن‌ها وارد می‌شود.

وقتی بچه‌ها به طور دائم بحث می‌کنند و حتی به اقتدار و مقام والدین احترام نمی‌گذارند و به حق تصمیم‌گیری آن‌ها اهمیتی نمی‌دهند، والدین آزرده و عصبانی می‌شوند. کل مسائلی را که توسط والدین و کودکان مورد مجادله قرار می‌گیرد، می‌توان به دو بخش عمده تقسیم کرد:

بخش اول، معیارها یا مقررات هر خانواده است، مثل: وقت خواب یعنی کی؟ دیر وقت یعنی کی؟ تمیزی و مرتب بودن در این خانه چه مفهومی دارد؟ ... نظریه پردازان علوم ارتباطات، این بخش یا سطح را «پیغام» می‌نامند.

اما سطح یا بخش دیگری هم وجود دارد و آن «فراپیغام» است. فراپیغام در واقع رابطه بین گوینده و شنونده را بررسی

مذکره به جای مشاخره در خانواده

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



را دیده‌ایم که سعی می‌کنند به یک کودک ۵ ساله بفهمانند که چرا باید زودتر بخوابد یا چرا باید از مواد غذایی حاوی مقادیر بیش تری از آهن یا کلسیم استفاده کند.

به واقع، گاهی نیاز به این همه توضیح نیست و بسیاری از مسائلی که باید در یک خانواده رعایت شوند، جزو قوانین آن خانه است، مثل ساعت شام یا خواب، فقط همین، و شرح دلایل و توضیحات اضافه، شاید اصلاً در سطح درک کودک شما نباشد. نکته مهم دیگر شرایط و خلق و خوی شنونده است. کودکان ما هم مثل خود ما گاهی حوصله یا آمادگی شنیدن ندارند. کودکی که اکنون فقط می‌خواهد آنچه را که به او گفته می‌شود انجام ندهد، علاقه‌ای به شنیدن ندارد. لازم نیست همیشه همه را بلافاصله قانع کنیم، اگر با چنین حالتی از کودکان روبه‌رو هستید، صحبت کردن را به وقت دیگری موکول کنید، به زمانی که او آمادگی شنیدن را داشته باشد، زمانی که آرام‌تر است، فعلاً با یک کلمه قاطعانه مثل «نه» به غائله خاتمه دهید و توضیح بیش‌تر باشد برای بعد! اگر در چنین شرایطی، فرزندان را مجبور به شنیدن توضیحات خود کنید، عملاً او را به مشاجره و جنگ و جدل فراخوانده‌اید، چرا که او این کار شما را به منزله اعلام جنگ تلقی می‌کند.

فرزندان باید بدانند که برای انجام بسیاری از کارها، نیاز به کسب

اجازه از والدین خود دارند، و این یک قاعده است، یک امر بدیهی و ضروری است. زمانی که آنان این اصل را پذیرفتند، می‌توان بر سر چرایی‌اش با آنان وارد مذاکره شد. توجه کنید، مذاکره، نه مشاجره.

می‌کند. اگر فرایبگام خوشایند نباشد، کسی از آن لذت نمی‌برد. «فکر می‌کنی چند سال دیگه طول بکشه تا تو بتونی، اتاقت را مرتب نگه داری؟» این یک فرایبگام ناخوشایند است. یعنی تو هنوز قابلیت و لیاقت تمیز نگه داشتن یک اتاق را نداری. پیغام این سخن این است: «اتاقت را تمیز کن!» یعنی به جای اینکه از پیغام استفاده شود، از یک فرایبگام نامطلوب استفاده شده است. این نوع بیان، به خوبی کار نمی‌کند و در واقع اثری مخرب بر مخاطب، و تأثیری ناخوشایند بر گوینده دارد، به طوری که روابط را کدر و سنگین می‌کند. در چنین شرایطی، حتی اگر در ظاهر کارها به خوبی پیش برود، اتاق تمیز شود، ظرف‌ها شسته شوند، کوچک‌ترها به بزرگ‌ترها سلام کنند و... ریشه رابطه‌ها و پیوندها به آرامی دچار تخریب و پوسیدگی می‌شود.

«من مطمئنم که تو نصف زمانی را که دیگران صرف می‌کنند، لازم داری تا اتاقت را مثل دسته گل مرتب کنی.» می‌بینید؟ این هم یک فرایبگام است؛ یعنی تو لیاقت داری، حتی خیلی بیش از دیگران، و پیغام آن هم درست مثل قبلی است: «اتاقت را مرتب کن!»

اگر شما مخاطب بودید، کدام را ترجیح می‌دادید؟ اولی یا دومی؟ اگر شما کودک بودید، با شنیدن کدام فرایبگام، با کمال میل اتاقتان را مرتب می‌کردید و از شنیدن کدام جمله احساس خشم و نارضایتی داشتید؟

بهتر نیست گاهی هم به جای کودکانمان فکر کنیم، احساس کنیم و حتی زندگی کنیم؟ پس در این جا ضمن تأیید و سفارش اکید بر اجتناب از به‌کارگیری فرایبگام‌های نامطلوب، لازم است به نکته دیگری اشاره کنیم.

همان‌طور که پیش‌تر گفتیم، توضیح و تبیین زیاد از حد توسط والدینی که دائماً سعی می‌کنند منطقی و عادلانه رفتار کنند و در واقع علت همه تصمیم‌گیری‌هایشان را به کودک تفهیم نمایند، اغلب، سبب شکست آن‌ها می‌شود. روند توضیح و تبیین مکرر به کودک چنین می‌فهماند که تصمیم‌نهایی به این بستگی دارد که او توضیح والدین را بپذیرد یا نه! البته هدف والدین از این همه توضیحات و توجیحات، این نیست. کودک فکر می‌کند اگر بتواند دلایل والدین را زیر سؤال ببرد، مجبور نخواهد بود آنچه آن‌ها می‌خواهند، انجام دهد.

پدران و مادران باید دو نکته را مورد توجه قرار دهند. یکی سن کودک و قابلیت فهم و پذیرش آن چیزی است که والدین سعی بر توضیح آن دارند. بارها والدین مهربان و با حوصله‌ای



قرار می‌دهیم و به آن احترام می‌گذاریم. این کار باعث می‌شود که حتی اگر با آنان مخالفتیم و حرف آخر را می‌زنیم (حرفی که مورد علاقه آنان نیست)، حداقل فرزندانمان را دچار احساس تنهایی و سرخوردگی نکنیم. به این ترتیب آنان این باور را دارند که اگر چه خواستشان رد شده است، ولی والدین مهربانی دارند که آنان را درک می‌کنند و مثل یک دوست خوب به آن‌ها گوش می‌دهند. در واقع، زمانی که والدین حالت تدافعی به خود می‌گیرند، همه چیز خراب می‌شود. وقتی سعی نمی‌کنیم به کودکان یا نوجوانان صمیمانه و با تمام وجود گوش بدهیم و او را بفهمیم، در برداشت خود نسبت به او نیز دچار مشکل می‌شویم.

دختر چهارده ساله‌ای که مایل است در یک مهمانی شرکت کند، شاید فقط می‌خواهد از قافلهٔ دوستان عقب نماند و بتواند در بحث فردای مهمانی شرکت کند! شاید نمی‌خواهد دوستان و هم‌کلاسی‌هایش او را «عقب مانده» یا هر چیز دیگری صدا کنند، نه اینکه او حالا دیگر آن قدر پررو و گستاخ شده است که می‌خواهد

در ضمن نکتهٔ مهم دیگری وجود دارد که باید به آن توجه کنید. شما فقط زمانی به کودک توضیح می‌دهید که موضوع «چه باید انجام شود»، قبلاً حل شده باشد. یعنی بر سر پذیرفتن این موضوع مشکلی وجود نداشته باشد. مادری که سعی دارد به دختر چهارده ساله‌اش توضیح بدهد که چرا نمی‌تواند یا نباید در مهمانی تولد دوستش شرکت کند، باید بداند زمانی می‌تواند این کار را انجام بدهد که دخترش، «نرفتن» را پذیرفته باشد.

فرزندان باید بدانند که برای انجام بسیاری از کارها، نیاز به کسب اجازه از والدین خود دارند، و این یک قاعده است، یک امر بدیهی و ضروری است. زمانی که آنان این اصل را پذیرفتند، می‌توان بر سر چیرایی‌اش با آنان وارد مذاکره شد. توجه کنید، مذاکره، نه مشاجره.

در واقع وقتی از پذیرش صلاحیت خود توسط کودکانمان مطمئن شدیم، با متانت صحبت می‌کنیم، با عشق و علاقه به آنان گوش می‌دهیم، احساسات آن‌ها را مورد موشکافی و توجه

به چنین مجالسی رفت و آمد داشته باشد. پس به جای شک و بدبینی نسبت به این دختر نوجوان، می‌توان از او پرسید:

«عزیزم چی باعث شده که تو دوست داشته باشی در این مهمانی شرکت کنی؟» شاید مسئله ساده‌تر از آن چیزی باشد که ما فکر می‌کنیم و بسیار ساده‌تر هم بتوانیم آن را حل کنیم یا راجع به آن صحبت کنیم.

به عبارت دیگر، عکس‌العمل‌های تدافعی به احساسات کودک، بدون شناخت دقیق آن‌ها، کلید تبدیل گفت‌وگوها به مجادلات و مشاجرات است.

گاهی لازم است که کودکمان را همراهی کنیم. اگر نسبت به انجام عملی تردید داریم یا دو دل هستیم، می‌توانیم تاجایی که لازم است با کودکمان همراهی کنیم. برای مثال، اگر دوست جدید فرزندانمان را به خوبی نمی‌شناسیم و با خانواده او آشنایی نداریم، می‌توانیم با هم به منزل آن‌ها برویم، یا از او و مادرش دعوت کنیم تا به منزل ما بیایند، یا برنامه‌ای تفریحی، مثل رفتن به پارک یا سینما را به صورت خانوادگی ترتیب بدهیم. به این وسیله می‌توانیم آن‌ها را از نزدیک ببینیم و قضاوت منصفانه‌تر و واقعی‌تری داشته باشیم.

توجه داشته باشید که ما هرگز نمی‌توانیم و نباید حق مجادله را از کودکان خود بگیریم. آن‌ها باید رشد کنند، روی پای خود بایستند و برای خودشان کسی شوند. کودکی که حق ندارد از خودش نظری داشته باشد یا در مورد مطالبی اظهار نظر کند و به بیان احساس خود در آن زمینه پردازد، یعنی حق ندارد «کسی» شود.

واقعیت این است که وقتی ما مقابله به مثل نمی‌کنیم، جواب‌های توهین‌آمیز نمی‌دهیم و ندانسته و نسنجیده احساسات فرزندانمان را سرکوب نمی‌کنیم، مجادله و کشمکش هم به وجود نمی‌آید.

برخی از والدین حفظ اقتدار و قدرت خویش را در گرو کنترل‌بیش از حد فرزندان خود می‌دانند و از حق والد بودن خود به طرز بی‌رویه‌ای در جهت کنترل فرزندان استفاده می‌کنند. منظور این نیست که والدین حق اعمال هیچ نوع کنترلی بر فرزندان خویش را ندارند، بلکه موضوع، تعلیق یا به تعویق انداختن آن است.

گروهی از والدین تصور می‌کنند اگر بلافاصله مخالفتشان را ابراز نکنند و با کودک به مجادله نپردازند، قدرت و حق آن‌ها زیر سؤال می‌رود یا توسط کودک نادیده انگاشته می‌شود. برای این دسته از پدران و مادران، صبر و حوصله و تأمل در احساس و تفکر کودک، مشکل است و گاهی حتی غیرممکن می‌نماید، و این دقیقاً یک زنگ خطر در روابط والد - فرزندی است. یعنی دقیقاً وقتی که والدین نگران می‌شوند احترام و اقتدارشان توسط کودک از بین برود، پیش‌داوری منفی و متأسفانه عمیقی در آن‌ها ایجاد می‌گردد، یعنی: «جلوشو بگیر، جوابشو بده، قبل از اینکه او این کار را بکنه». یا «به بچه نباید رو داد» و غیره... در چنین مواردی کودک یا نوجوان با احساس خطرناکی مواجه می‌شود. احساس بد مقصر بودن، احساس همیشه خطا کار بودن، و حس گناه دائمی، ریشه‌رشد و شکل‌گیری شخصیت و سلامت روان کودک را به آتش می‌کشد. در نتیجه، یا کودکانی مستعد گناه و شرمساری می‌پرورانیم یا کودکانی تنها و عاصی، که به هیچ وجه احساس خوبی نسبت به ما، خودشان و دنیای غیرمنصف اطرافشان ندارند، تربیت می‌کنیم. در هر دو صورت، این کودکان، بزرگسالانی موفق نخواهند بود و در روابط خصوصی و خانوادگی یا اجتماعی آینده‌شان دچار مشکل خواهند شد، چراکه تصورشان از خود، و خودباوری و عزت نفس آن‌ها دچار اختلال است.

اگر شما هم جزو والدینی هستید که تاکنون با این شیوه رفتار کرده‌اید و برای حفظ آرامش یا اعتبار خود به عنوان یک والد، با گناهکار یا محکوم جلوه دادن کودکان بحث را در نطفه خفه کرده‌اید، از همین لحظه در شیوه خود تجدید نظر کنید و به عواقب کارتان و تأثیرات سوء آن بر فرزند خود بیندیشید.

اینکه کودکانتان، وقتی نمی‌خواهند کاری را که به آن‌ها گفته می‌شود انجام دهند یا وقتی چیزی را واقعاً می‌خواهند

ولی نمی‌توانند آن را به دست آورند، عصبانی می‌شوند، طبیعی است. ولی اینکه شما به عنوان بزرگتران مسئول، بالغ و آگاه نمی‌توانید خونسرد بمانید و با آرامش صحبت کنید، عجیب است.

کودکان هنوز نیاموخته‌اند که عواطف و هیجانات خود را به نحوی مناسب کنترل کنند (به خصوص کودکان کوچک‌تر)، بنابراین، این ما هستیم که به عنوان اصلی‌ترین الگوهای در دسترس کودک باید به آن‌ها بیاموزیم که چگونه عواطف یا تمایلاتی مثل خشم و عجله را کنترل کنند. این طور نیست؟ البته خونسرد بودن برای همه کس آسان نیست، ولی هر کس با تمرین و پشتکار می‌تواند بر خود مسلط شود، به‌ویژه

احساسات قابل انتقال‌اند. ولی باور کنید از دست دادن کنترل از طرف شما نیز اوضاع را بهتر نمی‌کند. در این مواقع می‌توان کودک را بیرون برد و با او صحبت کرد. حتی می‌توان به خانه برگشت. کشمکش بین والدین خشمگین و فرزندانشان، عوارض و عواطف ناخوشایندی به جای می‌گذارد، مانند: خشم، رنجش، احساس گناه و پشیمانی بی‌فایده یا انزجار. چرا که خشم باعث بروز عکس‌العمل‌های بدون تفکر می‌شود، مثل: کوبیدن در به هم، پرت کردن اشیاء، بیان کلمات توهین‌آمیز یا حتی تنبیه بدنی. این‌ها واقعیات ناخوشایندی‌اند که می‌توان تنها با گوش دادن به شیوه مؤثر و عمیق و با حفظ خونسردی و آرامش، از بروز آن‌ها جلوگیری کرد.

جرو بحث با یک کودک اهل جدل و مشاجره به اندازه کافی سخت است و وقتی که شما خونسردی‌تان را از دست می‌دهید، تقریباً غیرممکن است. و شاید همه هنر فرزندپروری، مقاومت در برابر همین فشارها باشد. یکی از راه‌های مؤثر در جهت افزایش مقاومت در برابر این نوع فشارها، تمرین خویشتن‌داری و گوش فرا دادن به فرزندان با جان و دل و به شیوه‌ای سنجیده است.

همان‌طور که قبلاً نیز ذکر شد، پیش‌بینی، یکی از راه‌های مقابله با خشم و داشتن عکس‌العمل مناسب است. مادری که می‌داند توصیه برای خوردن یک لیوان شیر، همیشه دردسرساز است، خود را برای اجتناب از بحث بیهوده آماده می‌سازد. حتی در روابط بزرگ‌ترها با هم نیز، پیش‌بینی کمک‌کننده است، مثل: روابط زناشویی، شغلی، فامیلی و غیره. معلم با تجربه‌ای می‌گفت: «مدیر مدرسه ما رفتار عجیبی دارد. همیشه ایراد می‌گیرد و هیچ از اوضاع کار معلمان راضی نیست، من تقریباً هر روز برای شنیدن ایرادات نابجای او آماده‌ام...»

شناخت ضمنی افراد به ما امکان پیش‌بینی رفتارشان را در شرایط مشابه می‌دهد، بنابراین می‌توانیم خود را آماده کنیم. گاهی می‌توان با کمی شوخی (بویژه در محیط خانواده)، از شدت خشم طرف مقابل یا وخامت اوضاع، کاست. در واقع

وقتی باتمام وجود و با به‌کارگیری عشق مادری یا پدری این کار را انجام دهد.

اغلب والدینی که زود از کوره به در می‌روند، می‌گویند: «نمی‌دانید وقتی چیزی را می‌خواهد، چه کار می‌کند؛ آن قدر گریه می‌کند و سروصدا راه می‌اندازد که اعصاب همه را خرد می‌کند. برای مثال، وقتی در رستوران یا سینما هستیم، مردم کلافه می‌شوند...»

راست می‌گویند، گریه، شنونده را پریشان و مستأصل می‌کند، سروصدا و اصرار کودک و ادای جملات تکراری با صدای بلند، همه را بیچاره می‌کند، علی‌الخصوص در جایی که مردم برای تفریح و لذت بردن آمده‌اند، نه برای جنگ اعصاب. دیدن نگاه‌های خشمگین و پرمعنای دیگران که به هیچ وجه مجبور نیستند سرو صدای کودک ما را تحمل کنند، راحت نیست، به‌خصوص وقتی این نکته را در نظر بگیریم که عواطف و

و گوش فرادادن به فرزندان با جان و دل و به شیوه‌ای سنجیده است. فقط تمرین، ممارست و تحمل، تصور عشقی واقعی که نسبت به کودکان دارید و توجه به شخصیتی که امروز و در اثر رفتار شما در او شکل می‌گیرد، به شما کمک می‌کند تا از پشتکار کافی برخوردار شوید.

توجه داشته باشید که ما هرگز نمی‌توانیم و نباید حق مجادله را از کودکان خود بگیریم. آن‌ها باید رشد کنند، روی پای خود بایستند و برای خودشان کسی شوند. کودکی که حق ندارد از خودش نظری داشته باشد یا در مورد مطالبی اظهار نظر کند و به بیان احساس خود در آن زمینه بپردازد، یعنی حق ندارد «کسی» شود. ایجاد فرصت برای خود مطرح‌سازی توسط کودکان و نوجوانان، باعث تقویت استقلال، خودمحموری و تشکیل هویت در آنان می‌شود. دقت کنید، این نیاز، حق مسلم آن‌هاست و به هیچ وجه با اقتدار و حق والد بودن شما مغایرتی ندارد. بلکه بر عکس، اگر خویشتن دار باشید و مانند یک دوست صمیمی به او گوش بدهید و در عین حال خوب و بد را به نحوی منطقی و با آرامش تشخیص داده، راه و چاه را به او بنمایانید، احترام، قدرت و صلاحیت خویش را نزد او به تصویب رسانیده‌اید.

در ضمن، گوش دادن به شیوه مؤثر و عمیق، فایده دیگری نیز دارد. این شیوه علاوه بر دعوت طرفین به آرامش و حفظ احترام و ایجاد صمیمیت، باعث می‌شود تا والدین هم به عنوان افرادی که آن‌ها نیز اشتباه می‌کنند، پی به نقطه ضعف‌های خود ببرند. پس، صرفاً به این دلیل که ما پدر یا مادریم، از اشتباه مصون نیستیم. سوء تفاهم برای ما هم می‌تواند ایجاد شود. گاهی مشکلات پیش آمده، صرفاً برخاسته از عملکرد خود ما یا سوء تعبیر ما از قضایاست. به عبارت دیگر، یک شنونده خوب، نقاط ضعف خود را نیز در می‌یابد و درصدد اصلاح آن‌ها بر می‌آید. شنیدن، همیشه انسان را به تفکر وامی‌دارد.



شاید این نکته ظریفی است که به کار بستن آن، نیاز به کمی ذوق و قریحه یا خلاقیت دارد، مثلاً:

کودک: «مامان، من سیب‌زمینی و هویج غذا نمی‌خورم».
مادر: «طفلکی‌ها، قیافه‌ها شونوبیین، ولی اونا فکر می‌کردن، تو می‌خوری شون، ...».

البته عکس‌العمل‌های تند نسبت به کودکان لجباز و سرسخت، همیشه نشان دهنده ضعف یا اختلال شخصیت والدین نیست. زندگی‌های ماشینی و پرشتاب امروزی، فشار، استرس و اضطرابی را به زندگی همه ما وارد می‌کند که در بسیاری موارد دوری از آن اجتناب‌ناپذیر است.

کودکی که هر روز دیر بیدار می‌شود، به کندی آماده رفتن به مدرسه می‌گردد و اغلب از سرویس مدرسه جا می‌ماند و ما را مجبور می‌کند در حالی که فقط نیم ساعت به شروع ساعت کاری مان باقی مانده او را به مدرسه برسانیم، واقعاً برای ما تولید فشار و ناراحتی می‌کند. ولی همیشه راه‌حلی برای کاهش این فشارها و تنش‌ها و در نتیجه کنترل اعصابمان وجود دارد، مثلاً می‌توان از فردا نیم ساعت زودتر بیدار شد، نه؟

جرو بحث با یک کودک اهل جدل و مشاجره به اندازه کافی سخت است و وقتی که شما خونسردی‌تان را از دست می‌دهید، تقریباً غیرممکن است، و شاید همه هنر فرزندپروری، مقاومت در برابر همین فشارها باشد. یکی از راه‌های مؤثر در جهت افزایش مقاومت در برابر این نوع فشارها، تمرین خویشتن‌داری

بهرت 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.