



# جدال برای تسلط در خانواده‌ها

دکتر اسماعیل بیابان‌گرد - عضو هیأت علمی دانشگاه علامه طباطبائی  
پرتورضایان - کارشناس ارشد روان‌شناسی



به‌طور طبیعی، وقتی بدانید صاحب اختیار شما هستید، شنیدن آسان‌تر است؛ و زمانی که هنوز بر سر صلاحیت و قدرت بحث و تردید وجود دارد، حفظ آرامش و خونسردی بسیار دشوار می‌باشد.

از همان ابتدا که بچه‌ها راه رفتن را می‌آموزند و آن‌قدر زیبا و دوست‌داشتنی به نظر می‌آیند که «نه» گفتن به آن‌ها دشوار جلوه

در خانواده‌هایی که هنوز قدرت و تسلط والدین تثبیت نشده است، هم‌چنان بر سر کنترل اوضاع، بحث و مجادله صورت می‌گیرد و احترام و صلاحیت والدین زیر سؤال می‌رود.

ایجاد احترام و اقتدار، با محدود کردن اموری که سعی در کنترل آن دارید و اجرای قاطعانه قوانین ضروری باقیمانده صورت می‌گیرد.

۶۶  
پژوهش

نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی  
فروردین و اردیبهشت ۱۳۸۶  
شماره ۳۳۱ - ۳۳۰

## ۱- والدین از ابتدا در بیان منظور خویش قاطع و جدی نیستند

بسیاری از کودکان آموخته‌اند که تنها زمانی باید به حرف بزرگترها گوش داد که به اندازه کافی عصبانی شده باشند!

پرتو و دختر سه ساله‌اش شقایق، برای مهمانی به منزل یکی از دوستان رفته بودند. میزبان کتابخانه‌ای بزرگ و پر از کتاب‌های ارزشمند داشت و مایل نبود کسی بی دلیل به آن‌ها دست بزند، و این چیزی بود که شقایق سه ساله اصلاً آن را درک نمی‌کرد. بنابراین از همان اولین دقایق ورود، شروع به دست زدن به کتاب‌ها و بیرون کشیدن و زمین انداختن بعضی از آن‌ها کرد. پرتو یکی دوبار با ملایمت به شقایق تذکر داد و بعد مشغول حرف زدن با دیگران شد، ولی شقایق که نمی‌توانست هم صحبت بزرگترها شود، دوباره به سمت کتاب‌ها رفت و به کندوکاو آن‌ها پرداخت. پرتو که چهارمین تذکر را هم بیهوده می‌دید، فریاد زد و دست شقایق را به شدت کشید و روی صندلی نشاند.

به نظر شما بهتر نبود پرتو به جای چند بار تذکر بیهوده و سرسری، از ابتدا دو دقیقه وقت صرف می‌کرد، کتاب‌ها را به شقایق نشان می‌داد و می‌گذاشت آن‌ها را لمس کند یا حتی یکی دو تا کتاب را به او نشان می‌داد و به او می‌فهماند که کتاب‌ها برای بازی نیستند و راه دیگری را برای سرگرمی به او نشان می‌داد؟ بچه‌ها را عادت ندهید، فقط زمانی به شما گوش کنند که فریاد می‌زنید!

## ۲- والدین تهدیداتی می‌کنند که هرگز قصد و توانایی انجام آن را ندارند

چندی پیش در پارک به صحنه عجیبی برخوردیم. کودک حدود دوسال و نیمه‌ای مشغول تاب بازی بود و مادرش که ظاهراً بی‌طاقت شده بود و برای رفتن عجله داشت، سعی می‌کرد او را از تاب پایین بیاورد و به خانه ببرد، ولی کودک که مفهوم زمان و اندازه و کار و عجله را نمی‌دانست دوست نداشت به هیچ قیمتی پایین بیاید و دست از آن بازی هیجان‌انگیز بردارد.

مادر هم که مستأصل شده بود می‌گفت: «اگه نیایی، همین

می‌کند، باید با صلابت و اقتدار، محدودیت‌ها را برایشان روشن ساخت. وقتی در این مورد تعلل به خرج دهید و سخت‌گیری در مواقع لزوم را به زمان دیگری موکول کنید، کودکان هرگز نمی‌آموزند و نخواهند پذیرفت که والدینشان باید حرف آخر را بزنند و در هر بار بحث و گفت‌وگو، این سؤال برای بچه‌ها پیش می‌آید که: «اصلاً چرا پدر و مادر باید‌ها و نباید‌ها را تعیین می‌کنند؟!»

اگر می‌خواهید برای همیشه از شر مجادلات کلافه کننده در امان باشید، از همان ابتدا در بیان «نه» جدی باشید.

زمانی که کودکان راه رفتن و صحبت کردن را می‌آموزند، ظرفیت آن‌ها برای ابراز وجود، به شکلی محسوس، افزایش می‌یابد. به موازات پرورش و افزایش خودکفایی در اطفال، انتظارات والدین از آن‌ها نیز افزایش می‌یابد: «توپت را بردار!»، «غذا تو بخور!»، «فنجان را نیندازی!» و...

سال دوم زندگی، زمان انتقال تساهل و تسامح طفولیت به سوی انتظارات و توقع قبول مسئولیت توسط آن‌هاست. این واقعیت که اطفال نوپا می‌توانند تمایلات و احساساتشان را بیان کنند، به این معناست که والدین نیز می‌توانند به شیوه‌ای مؤثرتر خواست‌های آن‌ها را درک کرده، با آن‌ها همدلی و همحسی کنند، نه این‌که این توانایی شگفت‌انگیز را برای بحث و جدل به کار ببرند.

گاهی در استفاده و به کارگیری کلمات دچار اشتباه می‌شویم. تا به حال دو فرد را در حال مشاجره دیده‌اید؟ این بار که به چنین موردی برخورد کردید، به دقت گوش کنید؛ حتماً موارد متعددی از تندروی‌ها، بی‌ادبی‌ها، تهدیدات و امثال آن‌ها را در کلمات ردو بدل شده بین آن‌ها یا لحن صحبتشان می‌یابید. در مورد والدین و فرزندان، تأکید زیادی روی کلمات دستوری (امر و نهی‌ها)، قوانین و محدودیت‌ها صورت می‌گیرد.

برخی از اشتباهات رایج در محاورات و مشاجرات والدین و فرزندان به قرار زیر است:



پسرنگ

نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی  
فروردین و اردیبهشت ۱۳۸۶  
شماره ۳۳۱ - ۳۳۰

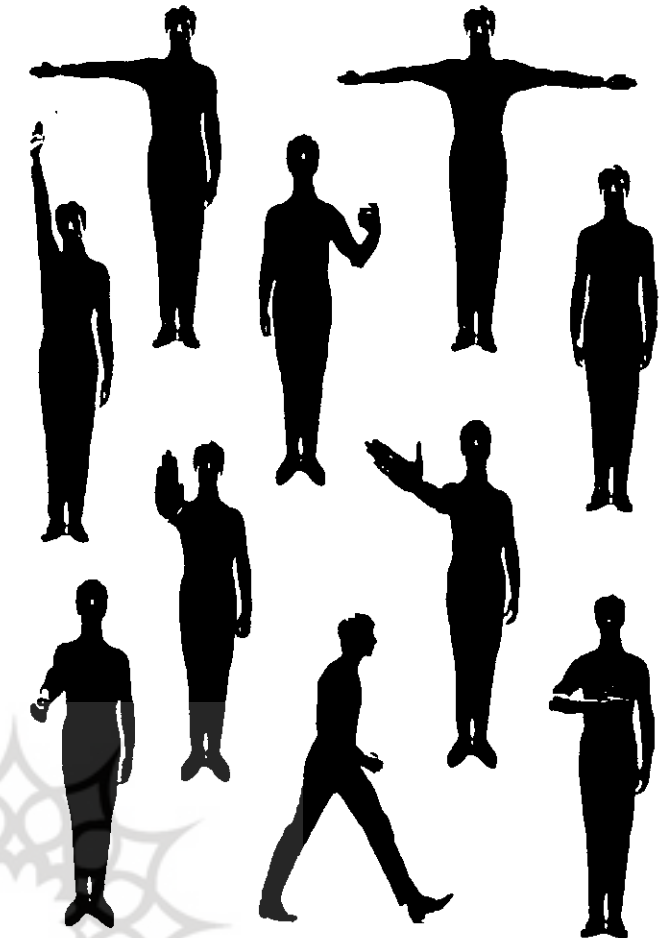
تهدیدات کاذب، الگویی از مجادلات طولانی و ناخوشایند را ایجاد می‌کنند، مشاجراتی که تا والدین متوسل به تنبیه نشوند، خاتمه نخواهند یافت.

### ۳- والدین برای متقاعد کردن کودکان در مورد آن چه باید انجام دهند، به شرح و توضیح دلایل آن می‌پردازند

بعضی از پدرها و مادرها تصور می‌کنند که کودکان باید دلیل هر چه را که به آن‌ها گفته می‌شود و هر چه را که باید انجام بدهند، بدانند. شاید برخی مواقع این ایده خوبی به نظر برسد، ولی واقعیت این است که درک دلیل بسیاری از کارها یا فهم تبعات آن، هر چقدر هم که خوب توضیح داده شود، برای کودک کاری دشوار است.

شاید برخی از والدین عزیز خود را به این دلیل موظف به توضیح برای کودکان می‌دانند که نمی‌خواهند آن‌ها را نسبت به خود عصبانی ببینند. یعنی مثلاً: «این من نیستم که تو را وادار به مسواک زدن پیش از خواب می‌کنم، این قانون غیر قابل اجتناب برای جلوگیری از پوسیدگی دندان است!»

به خاطر داشته باشید که تمام توضیحات دنیا نمی‌توانند جایگزین گوش دادن به احساس کودکان شود. شرح و تفصیل دادن در مورد علت هر کار، به اندازه موعظه کردن، حوصله کودک را سر می‌برد و احساس عدم درک شدگی را در او ایجاد می‌کند و این یعنی فرصتی برای شروع مجادله. در ضمن والدین با توضیح و تفسیر دلایلشان، خود را بیشتر زیر سؤال می‌برند و این توقع را در کودک ایجاد می‌کنند که پدر و مادر باید همیشه توضیحی «کودک پسند» داشته باشند.



حالا می‌گذارم این جا و می‌رم، هیچ وقت هم بر نمی‌گردم!» ظاهراً این تهدیدات تکراری بودند و کودک می‌دانست که مادر او هرگز چنین کاری نمی‌کند؛ چون با چشمانی گرد و حالتی مردد به بازی ادامه داد، آن قدر که تهدید به تنبیه مبدل شد و درست در همین لحظه کودک به بازی خاتمه داد! هرگز کودک را تهدید نکنید، آن هم تهدیداتی که هرگز عملی نیستند.

تهدیدات کاذب، الگویی از مجادلات طولانی و ناخوشایند را ایجاد می‌کنند، مشاجراتی که تا والدین متوسل به تنبیه نشوند، خاتمه نخواهند یافت.

تشویق کودک به رفتن و بیان این‌که: «عزیزم، متأسفم، می‌دوم دوست داری باز هم بازی کنی ولی ما باید برگردیم»، می‌توانست ماجرا را به صورت دیگری تمام کند.

به خاطر داشته باشید که تمام توضیحات دنیا نمی‌توانند جایگزین گوش دادن به احساس کودکان شود. شرح و تفصیل دادن در مورد علت هر کار، به اندازه موعظه کردن، حوصله کودک را سر می‌برد و احساس عدم درک شدگی را در او ایجاد می‌کند و این یعنی فرصتی برای شروع مجادله.

## ۴- والدین تنبیهاتی را به کار می‌برند که چندان مهم و تأثیرگذار نیستند

هم چنان که پیش‌تر اشاره کردیم، زمانی که کار به تنبیه می‌کشد باید قاطعانه و متناسب با موقعیت صورت بگیرد. گاهی والدین در اجرای تنبیهات جدی نیستند، بنابراین کودک به آنها اهمیت نمی‌دهد.

آنچه به اختصار ذکر شد، موارد مشترک و رایج اشتباهات والدین در ارتباط با کودکان است که می‌تواند زمینه‌ساز عدم توافق و کشمکش بر سر قدرت و تسلط بر اوضاع باشد. البته بعضی از این مجادلات واقعاً اجتناب‌ناپذیرند، ولی باز هم والدین هوشیار تا سر حد امکان از آن پرهیز می‌کنند و زمانی هم که ناخواسته یا از روی اجبار به منازعه کشیده می‌شوند، در اسرع وقت آن را خاتمه می‌دهند، بدون این‌که از اعمال و گفتار خود احساس پشیمانی یا گناه کنند.

پس والدین می‌بایست اقتدار و قدرت تصدی‌گری خویش بر امور خانه و فرزندانشان را از همان سال‌های نخست تحکیم بخشند، تا در همان وضعیتی که کارل ویتکر برای روان‌پزشکان می‌پسندد، قرار گیرند. یعنی در عین حال که کنترل اوضاع را کاملاً به دست دارند، به راحتی به صحبت‌های فرزندان خود گوش فرا دهند و همدلی و همحسی را در آنان ایجاد کنند.

این یک اصل ساده است: «حفظ اقتدار، وضع و اجرای مؤثر قوانین و محدودیت‌ها و ایجاد فضایی امن و صمیمی برای فرزندان، زندگی با کودکان را لذت بخش‌تر می‌سازد».

به دست داشتن زمام امور و تصدی اوضاع با پیوسته کنترل کردن، متفاوت است. جدی بودن در مورد مسائل مهم، با میل مفرط به مورد اطاعت واقع شدن، فرق می‌کند و حق تصمیم‌گیری و کنترل کودک، برای والدین مثل پس‌انداز است، بهتر است دائماً از آن استفاده نکنند، وگرنه ته می‌کشد!

وقتی از لحن ملاطفت‌آمیز استفاده می‌کنید، ولی جا نمی‌زنید و تسلیم نمی‌شوید، هیچ نیرویی نمی‌تواند صلاحیت، صلابت و احترام شما را تهدید کند یا به آن خدشه‌ای وارد بیاورد. انگار

خیالتان کاملاً راحت است، چون کنترل همه چیز را به دست دارید. ولی وقتی در پابندی به آنچه می‌گویید و از کودک می‌خواهید، سستی نشان می‌دهید یا شروع به داد و فریاد و پرخاشگری می‌کنید، در واقع به همه اعلام کرده‌اید که از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستید و برای یک درگیری حسابی آماده‌اید! مشاجر، مطمئناً همیشه دو نفره و دوسویه است.

مشکل بسیاری از پدرها و مادرها، درک آن‌چه تا به حال در مورد گوش دادن مؤثر یا حفظ جدیت و اقتدار گفتیم، نیست، بلکه آن‌ها معتقدند که در زندگی واقعی گاهی اتفاق ناخوشایندی می‌افتد، یعنی کودکان کارهایی انجام می‌دهند که پاسخ و عکس‌العمل آرام و منطقی را دشوار می‌سازد. مادر شاغلی که یک دختر ۶ ساله و دو تا دوقلوی سه ساله داشت، در نهایت در ماندگی می‌گفت:

به دست داشتن زمام امور و تصدی اوضاع با پیوسته کنترل کردن، متفاوت است. جدی بودن در مورد مسائل مهم، با میل مفرط به مورد اطاعت واقع شدن، فرق می‌کند و حق تصمیم‌گیری و کنترل کودک، برای والدین مثل پس‌انداز است، بهتر است دائماً از آن استفاده نکنند، وگرنه ته می‌کشد.

«هر روز صبح خانه ما مثل میدان جنگ است. هر روز صبح باید دخترم را به مدرسه (پیش‌دستانی) و دوقلوها را به مهدکودک برسانم و بعد خودم به محل کارم که نسبتاً هم دور است، بروم. هر روز همه‌مان دیر می‌رسیم، چون تمام وقتمان صرف سروکله زدن با «عسل»، دختر پنج ساله‌ام می‌شود. یک روز صبح دل درد دارد، یک روز خوابش می‌آید، یک روز با ما قهر است، یک روز هم اصلاً دوست ندارد از خانه بیرون بیاید. نمی‌دانم چه طور می‌تواند برای هر روز دلیلی پیدا کند. دیروز در نهایت تعجب، لباسش را پوشید و صبحانه خورد. فکر کردم بالاخره دعاهایم مستجاب شده و به کار بردن این همه صبر و حوصله و گوش دادن و درک احساس عسل، کار خودش را



کرده! با خوشحالی رفتیم تا دو قلوها را آماده کنیم، ولی درست در لحظه‌ای که همگی آماده بیرون رفتن بودیم، عسل با موها و لباس کاملاً خیس جلو آمد و گفت که موهای بافته‌اش را دوست نداشته و سرش را خیس کرده تا آن طور که دوست دارد، درستش کند! فکر می‌کنم می‌توانید تصور کنید چه حالی داشتیم. آن روز نیم ساعت بیشتر از روزهای قبل تأخیر داشتیم، ولی باور کنید آن قدر که از کشمکش و دعوایی که بین من

و عسل پیش آمده بود ناراحت بودم، از توییح رئیسم رنجیده نشدم!»

فکر می‌کنم همه والدین به خوبی می‌دانند که چنین مجادلات و کنش‌ها و واکنش‌های پر خاشگرانه‌ای، چه احساس ناخوشایندی ایجاد می‌کند.

حقیقت این است که فهم و درک شیوه «شنیدن مؤثر» کار ساده و آسانی است، ولی به کار بردن صحیح و به موقع آن درست در «لحظه‌ای» که لازم است، دشوار و سخت می‌باشد. لحظاتی قبل از آغاز اصطکاک میان والد و فرزند، فرصت مناسبی برای استفاده از شیوه شنیدن مؤثر است. وقتی کودک می‌گوید: «می‌خواهم...» یا «نمی‌خواهم...»، دقیقاً فرصت مناسبی برای گوش دادن به او فراهم می‌شود.

سر نخ دیگر، زمان بروز احساسات و شور و شغف یا بی میلی کودک نسبت به چیزی است. وقتی حس می‌کنیم که کودک تمایلی به مثلاً مدرسه رفتن یا صبح زود از خواب بیدار شدن نشان

نمی‌دهد، باید به کودک بفهمانیم که حس او را درک می‌کنیم (دلت نمی‌خواد بری مدرسه؟ یا دلت می‌خواد باز هم بخوابی، نه؟)، نه این که اصول انضباطی و اخلاقی و ارزش زمان یا رفتن به مدرسه را به او یادآوری کنیم (مثلاً پاشو وقت دارد می‌گذرد، دیر شد! یا مگه خودت نمی‌گفتی مدرسه را دوست داری؟!).

وقتی احساسات کودک به هیچ وجه پذیرفته نمی‌شود، کودک مجبور است با کارهایی مثل آن چه عسل انجام داد، واکنش نشان دهد.

درست است، حق کاملاً با شماست، ما همیشه در بهترین شرایط روحی و خلقی نیستیم، ما نمی‌توانیم همیشه این قدر خوش خلق و شکیبا یا پرحوصله باشیم یا همیشه آن قدر وقت نداریم که صرف کشف احساسات کودکان کنیم. البته حق با شماست، ولی آنچه می‌توان در ارتباط با گوش دادن مؤثر و فعال بیان کرد، این است که:

ناراحتی و عدم موفقیت هم می‌تواند گاهی بروز کند. موضوع این نیست که شما چقدر شکیبا و صبور هستید یا چقدر وقت دارید، نکته این جاست که شما بدون تسلیم شدن و با حفظ احترام متقابل از بروز جدل خودداری کنید. می‌توانید صحبت کردن و شنیدن را به وقت دیگری موکول کنید (مثلاً در راه مدرسه، زمانی که هر دو کمی آرام گرفته‌اید).

به هر حال شما نیز باید آمادگی و آرامش یک شنونده خوب و منطقی را داشته باشید.

مهم این است که بخواهید این گونه باشید و کودکان به منطقی بودن و آرامش شما اعتماد داشته باشد و در کنار شما احساس امنیت و آرامش کند.

### فهرست منابع

- Nichols, Michael (2004) Stop Arguing With Your Kids. Newyork: The Guilford Press.
- Show, C, And Ferguson, A (2001) Talking To Children. Cambridge University Press.
- Weber - Olsen (2002) The Language Of Parent To Child. Newyork: Norton .

