

بانوجوانان چگونه رفتار کنیم؟

دکتر اسماعیل سعدی پور

پرتورضایان - کارشناس ارشد روان‌شناسی

سازش و توافق در اثر بحث و گفت‌وگو

شسیوه گوش دادن مؤثر در مورد خردسالان، عمدتاً فرصتی برای بیان احساساتشان فراهم می‌کند و زمانی که در مورد کودکان سنین دبستان به‌کار می‌رود، علاوه بر این که به کودکان گفت‌وگویی منطقی و محترمانه را می‌آموزد، اقتدار و قدرت تصمیم‌گیری والدین را تثبیت می‌کند، ولی در مورد نوجوانان، موضوع کمی فرق می‌کند. در این جا علاوه بر این که فضایی صمیمی و گفته‌گویی سازنده را سبب می‌شود، به والدین اجازه می‌دهد که به جای صدور دستورها و کنترل دائمی مسائلی مثل: رفت‌وآمد، مقررات داخل خانه، نحوه لباس پوشیدن، مدل مو، قرازها و معاشرت‌ها و موارد دیگر را در مورد فرزندشان، با مشاجره و مجادله کم‌تری حل کنند. در ضمن باعث ایجاد توافقی واقعی بین والد و فرزند می‌شود، توافقی که کاملاً مورد بحث واقع شده و بر مبنای قبول یک سلسله واقعیات صورت گرفته است.

مضمون غیر مستقیمی که در بیش‌تر مجادلات خارجی میان والدین و نوجوانان وجود دارد، این است که: چه کسی قرار است ضوابط و مقررات را تعریف و تبیین کند؟ موضوع این جاست که نوجوانان بیش از این مایل به پذیرش روابطی نیستند که در آن، کنترل و تصمیم‌گیری‌ها فقط به دست والدین است و نقش نوجوان در این میان، فقط اطاعت و پیروی محض است. کودک دیروز و نوجوان امروز با جمله: «چون من این‌طور کفتم»، متقاعد نخواهد شد. پس به جای کشمکش برای به دست گرفتن قدرت و تعیین این که بالاخره چه کسی، چه کسی را کنترل کند، بهتر آن است که سوگیری این انرژی را با درگیر کردن نوجوان در فرایند تصمیم‌گیری، تغییر دهیم.

تا وقتی که فرزندان نوجوان، درگیر فرایند تصمیم‌گیری نشوند، به ندرت به تصمیم‌نهایی اتخاذ شده، متعهد می‌مانند و از آن جا که احساساتشان هم چنان اظهار نشده باقی مانده است، نتیجه به مقاومتی انفعالی یا انتقادی خاموش، می‌انجامد. اصول مذاکره، روشن و ساده است: طرفین جایگاه و موقعیت خود را بیان می‌کنند و سپس به توافقی دو جانبه می‌رسند. مذاکرات زمانی به مشاجرات مبدل می‌شوند که طرفین جایگاه و موقعیت یکدیگر، نمی‌شناسند یا محترم نمی‌شمارند.

قطعی‌ترین راهی که والدین برای به باد دادن اقتدار و حرمتشان، پیش‌رو دارند، وضع ضوابط و مقرراتی است که نوجوان به هیچ وجه با آن موافق نیست و آن را تحمیلی و اجباری می‌شمارد. نوجوان، دیگر کودکی نیست که بشود شرایطی را به او تحمیل کرد. او باید بداند چرا و به چه دلیل باید با آن چه انجام می‌دهد، موافق باشد.

گوش دادن مؤثر، پادزهری برای سه منبع عمده آزردهی و عصبانیت نوجوانان (نسبت به والدینشان) است:

- گوش ندادن والدینشان به آن‌ها؛

- احترام نگذاشتن والدینشان به آن‌ها؛

- منصف نبودن والدینشان نسبت به آن‌ها.

اگر به این فکر کنیم که نوجوانان انتظار دارند تا حدود زمام امورشان را به دست بگیرند، درک این دل‌خوری‌ها آسان‌تر می‌شود. به خصوص وقتی آن‌ها را دارای والدینی ببینیم که هنوز خواست‌هایشان را مثل دوران کودکی به آنان دیکته می‌کنند و انتظار



دارند که هر آنچه می‌گویند انجام شود.
احترام گذاشتن به نوجوانان، اصلاً پیچیده و دشوار نیست و فرمول ساده‌ای دارد: توجه به احساسات نوجوانان، از طریق گفت‌گویی منصفانه و محترمانه.
به گفت‌گویی یک‌مادر و پسر نوجوان هجده‌ساله‌اش توجه کنید:

پسر: مامان، من دارم می‌رم مهمونی مهر داد.
مادر: گفتی کی بر می‌گردی؟

پسر: قراره بهمون شام بده و بعد از شام چند ساعتی دور هم باشیم. می‌دونی که داره برای همیشه می‌ره کانادا، دیگه نمی‌بینمش.

مادر: آره گفتی، ولی چه ساعتی بر می‌گردی؟

پسر: فکر می‌کنم یک یا یک و نیم بامداد!

مادر: نه، هر جا می‌ری باید ساعت یازده خونه باشی.

پسر: ولی همه قرار گذاشتیم، نمی‌تونم زودتر بیام.

مادر: پس اصلاً حق نداری بری. قراره تا با من باید بگذاری، نه با دوستان.

همان‌طور که حدس می‌زنید، مشاجره سختی در گرفت. حالا بیاید شیوه گفت‌وگو میان این مادر و پسر را به گونه‌ای محترمانه و منصفانه تغییر دهیم:

پسر: مامان، من دارم می‌رم مهمونی مهر داد.

مادر: برو پسر، امیدوارم بهتون خوش بگذره، کی بر می‌گردی؟

پسر: فکر می‌کنم تا یک یا یک و نیم طول بکشه.

مادر: اما پسر من این موقع خیلی دیره، می‌دونی که من و پدرت، دوست نداریم تا این موقع بیرون از خونه باشی. در ضمن برای خودت هم مناسب نیست.

پسر: ولی تا اون موقع، همه دور هم هستند، نمی‌تونم زودتر بیام.

مادر: می‌دونم که این مهمونی خداحافظی دوست صمیمی توست و دوست داری تا آخرین لحظه اون جا باشی. حتماً فکر می‌کنی که ما نسبت به تو بی‌انصافی می‌کنیم و خیلی برات سخته که زودتر از بقیه اون جا را ترک کنی.

پسر: بله همین طوره. انگار خودتان هیچ وقت جوون نبودید.

مادر: خیلی خوب، ساعتی که از نظر تو منصفانه باشد، چه ساعتی است؟

پسر: یک و نیم.

مادر: فکر می‌کنم حالا تو داری بی‌انصافی می‌کنی. بیاسعی کنیم با هم به یک توافق دو جانبه برسیم تا هم به تو خوش بگذره و هم ما ناراحت و نگران نباشیم. ساعت یازده و نیم چطوره؟

پسر: (با کمی تردید و تأخیر)، دوازده.

مادر: باشد من ساعت دوازده منتظرم تا برگردی، مواظب خودت باش.

باور کنید. نوجوانان عدالت و انصاف را حس می‌کنند. همان‌طور که احترام را درک می‌کنند، به‌خصوص وقتی که متقابل باشند. گاهی و به‌خصوص در ابتدای به‌کارگیری این شیوه، همه چیز خوب و رضایت بخش پیش نمی‌رود. به‌طور معمول، شروع یک بحث خوب و نتیجه بخش ممکن است با مطرح کردن گله‌ها و شکایت‌ها همراه باشد. اشکالی ندارد، بگذارید نوجوانتان، دل‌خوری‌هایش را بیرون بریزد. از او انتظار نداشته باشید تا بلافاصله از شما قدردانی کند. کانال ارتباطی بین شما زمانی کاملاً باز شده است که او به حد کافی به شما اعتماد کند و بتواند راجع به تمام احساساتش با شما صحبت کند.

سه جز گوش دادن مؤثر و منصفانه به احساسات و عقاید نوجوان، راه دیگری نیز برای احترام گذاشتن به او وجود دارد و آن، جدی گرفتن عقاید اوست.

پروفسور کارول گیلیگان (۱۹۹۰)، استاد دانشگاه هاروارد، در مطالعه آنچه دختران نوجوان در ارتباط با مادرشان، بیش از همه برای آن ارزش قائل‌اند، به این نتیجه رسید که آن‌ها از این که مادرانشان به صحبت‌ها و نظریاتشان گوش بدهند و در احساسات آن‌ها سهم شوند، بسیار لذت می‌برند و چنین مادرانی را تحسین می‌کنند و در نتیجه داشتن روابط متقابل و هم‌صحبتی با آن‌ها، تمایل بیش‌تری برای بیان مکتوبات قلبی خود پیدا می‌کنند.

اگرچه برخی دختران، مادران خود را سلطه‌جو توصیف می‌کنند، ولی خودشان را نیز تسلیم ناپذیر می‌دانند: «دوست نداریم بپذیریم که حق با طرف مقابل است.» یا «گاهی آن‌چه را می‌گویند، قبول داریم، ولی دوست نداریم به آن اعتراف کنیم» (گیلیگان و همکاران، ۱۹۹۰، ص ۲۶۵). گوش دادن مؤثر هم دقیقاً برای غلبه بر همین مقاومت‌ها طراحی شده است. نوجوانان، (به‌خصوص آن‌ها که سرسخت و مقاوم‌اند)، در مذاکراتی که دو طرف ریزی آن‌ها و در اتخاذ تصمیم‌نهایی، بتوانند نقشی داشته باشند، بیش‌تر همکاری می‌کنند. هر دو طرف آن‌چه را که اعتقاد دارند و فکر می‌کنند درست است، بیان می‌کنند. بعد از درک متقابل، سعی می‌کنند به نتیجه‌ای برسند که اصول توافقی دو جانبه و متقابل را میان آن‌ها تأمین کند. البته، معمولاً همه چیز در اصول نظری، ساده به نظر می‌آید، تادر عمل.

نوجوانان بسیار حساس‌اند و اگر متوجه شوند که والدین تمایلی به توافق دو جانبه ندارند و فقط می‌خواهند حرف خود را به کرسی بشنایند، به زودی به ماهیت ساختگی این نوع گفت‌وگوها پی می‌برند و حنای والدین پیش آن‌ها رنگ می‌یازد.

«تا تکالیف روز شنبه‌ات را انجام ندی، اجازه نداری جمعه با پدرت بری کوه نوردی.» «این عبارت اصلاً شبیه گفت‌وگویی



دو طرفه نیست، ولی می شود آن را به گفت و گویی دو طرفه و در نهایت یک قرارداد دو جانبه تبدیل کرد:

«اگه می خوای جمعه با پدرت و دوستاش بری کوه نوردی، ممکنه نتونی تکالیف شنبهات را انجام بدی، خودت چه فکر می کنی؟»

«وقتی برگشتم انجام می دم.»

«ولی تا برگردید ظهر می شه و آن قدر خسته ای که حتماً تا بعد از ظهر باید استراحت کنی، فکر می کنی وقت کافی داشته باشی؟»

«خوب نصف تکلیف را پنج شنبه انجام می دم.»

«فکر خوبی.»

می بینید؟ وقتی فرزند شما خودش به راحتی می تواند به راه حلی مناسب برسد، چرا باید این همه دردسر را پشت سر بگذارد. با هدایت نوجوان و هم فکری با او می توانید به توافقی که مورد نظرتان است، دست یابید. نوجوانان از بحث هایی که به نظر تحمیلی می آیند، بیزارند و انگیزه ای برای موافقت با نتیجه آن ندارند.

همان طور که در شماره های گذشته اشاره کردیم، صحبت کردن با بچه ها، نیاز به بستری مناسب دارد. وقتی هر دو طرف در اوج احساسات هستید، هر نوع مباحثه و مناظره با شکست رو به رو می شود. هر نوع گفت و گو زمانی ثمربخش خواهد بود که طرفین آرام و منطقی باشند و بتوانند درست در مورد احساسات و عواطف خویش صحبت کنند. وقتی روند مذاکره به سمت مشاجره پیش می رود، والدین باید یا فقط گوش دهند (بدون این که استدلال یا بگو مگو کنند) یا بحث را متوقف کرده، آن را به وقتی دیگر موکول کنند.

وقتی بحث داغ می شود و شدت می گیرد، همیشه برتری با کسی است که شیوه گوش دادن مؤثر را بلد باشد. در ابتدا شاید تشخیص این که در چه زمانی باید به جای بحث کردن گوش داد و خون سرد ماند، کمی دشوار به نظر برسد. اگر کمی رنگ باشیم به جای درگیر شدن و در تله مجادلات افتادن، می توانیم شرایط و موقعیت مناسبی را خلق و کنترل کنیم و از غافل گیر شدن بپرهیزیم، مثلاً می توانیم قبل از هر نوع بحث و اعتراضی، راجع به ضوابطی که در خانواده به آن احترام می گذاریم، صحبت کنیم.

شنیدن، مثل آبی روی آتش مجادلات، شعله ها را خاموش می کند.

اختصاص وقت برای نوجوانان

زمانی را فقط به نوجوانان اختصاص دهید، زمانی که فقط مال او باشد (نه وقتی که مشغول ظرف شستن یا حساب رسی کارهای عقب مانده شرکت هستید)، سپس او را تشویق کنید تا از تمایلات، گله ها و شکایاتش صحبت کند. این شروع تازه،



جوری متفاوت ایجاد می کند. این شگرد می تواند به عنوان راه حلی برای تسهیل تمام ارتباطات ما به کار رود. اما فراموش نکنید تا طرف مقابل (فرزند، همسر، همکار، دوست و ...)، حسن نیت ما را باور نکند، هر نوع تلاشی بیهوده است. ابتدا باید طرف مقابل را قانع کنیم که این صحبت ها، هیچ کدام برای قانع سازی او یا وادار کردنش به انجام خواست هایمان نیست.

مبنای یک جلسه گفت و گو را بر منطق، صبر و شکیبایی و احترام قرار دهید. هیچ کس حق ندارد طرف مقابل را مورد تهاجم، تمسخر یا انتقادهای غیرسازنده قرار دهد. ممکن است شنیدن برخی پیشنهادهای یا انتقادهای آسان نباشد، ولی باید صبور بود و با منطق آن ها را رد کرد، نه با جنگ و دعوا. گفت و گو، جریان آزادانه و منطقی ایده ها و دیدگاه های میان دو یا چند نفر است. والدینی که در گفت و گو مهارت دارند، روند آن را برای فرزندان شان ایمن می سازند تا به ایده های مشترک بپردازند، حتی اگر ایده های جدید را با نظریات خود، چندن همسو نبینند.

کنترل به اندازه مشخص

گفتیم که به کارگیری تکنیک های گفت و گو و گوش دادن

مؤثر، به خصوص در ابتدا، می تواند سخت تر از آن چه باشد که در موردش صحبت می کنیم. حال خبر ناخوشایندی هم داریم و آن این است که شما صرفاً با گوش دادن به دیدگاهها و نظریات نوجوانان نمی توانید از مجادله و منازعه با او بپرهیزید. در واقع فقط زمانی می توانید برنده شوید که قدری باخت را هم بپذیرید. یعنی زمانی می توانید در ارتباط با نوجوانان به موفقیت و رضامندی برسید که ایده کنترل صد درصد و کامل را کنار بگذارید و به میزان مشخصی از کنترل اکتفا کنید. این که با دقت به او گوش بدهید، ظاهراً او را درک کنید و خلاصه تکنیکهای گوش دادن مؤثر را مو به مو اجرا کنید، ولی نتوانید بر وسوسه به دست گرفتن تمام امور فرزندان فائق آید، مصداق آب در هاون کوبیدن است!

در واقع همه آن چیزی که ماسعی بر گفتنش داریم و نوجوان را در انتهای هر بحث و کشمکش راضی می کند، همین «مقدار مشخص» از دخالت های شما در دنیای اوست! اگر هزار بار به فرزندان گفته اید که اتاقش را جمع کند، جوراب هایش را بشوید، ظرفها و لیوان های کثیف را در گوشه و کنار اتاق و زیر دست و پا نگذارد، شاید قبل از این که برای هزارو یکمین بار بگویید، لازم باشد تجدید نظری کنید. شاید لازم باشد دیگر موضوع را پی گیری نکنید. شاید بهتر باشد از برخی مسائل که در مقایسه با معاشرت فرزندان یا پیشرفت تحصیلشان از اهمیت کمتری برخوردار است، چشم پوشی کنید، حتی اگر «درست نباشد». بگذارید هر دو کمی استراحت کنید و نفس راحتی بکشید. اگر بخواهید دائماً نقش یک منتقد و سرزنش کننده و فردی نق نقو را بازی کنید، فرزندان با شنیدن صدای شما، یا خودشان را به موش مردگی می زند یا از کوره در می رود. اگر می خواهید اقتدار و احترام خود را نزد فرزندان حفظ کنید، به تدریج تلاش برای کنترل «همه چیز» زندگی او را رها کنید.

کاهش کنترل همه جانبه و سخت و سفت، عملاً به معنی استفاده از مذاکره به جای مشاجره، گفت و گو و تفاهم به جای دیکته کردن فرمانها و البته کمی کوتاه آمدن و تسلیم شدن است. نه ما و نه هیچ کس دیگر نمی توانیم به شما بگوییم از چه مسائلی چشم ببوشید و چه مسائلی را جدی بگیرید. معمولاً در جنسیت و نشست هایی که با والدین داریم، وقتی صحبت به این جا می رسد، سؤالات شروع می شوند. باور کنید بعضی از سؤالات آن قدر عجیب اند که جواب دادن به آنها میسر نیست. هر کس می خواهد محدوده کنترل خانوادگی اش را از یک مشاور بپرسد، این که چه رنگ لباسی مناسب نوجوان اوست، آیا باید در این مورد سخت گیری کند، یا این که آیا می تواند به نوجوان چهارده ساله اش مجوز رانندگی با خودروس را بدهد یا نه؟

اینها همه به مسائل شخصی و ارزش های خانوادگی بستگی دارد. شرایط و خلق و خوی اعضای خانواده، حدود و مقررات داخلی شما و توافقی که با همسرتان دارید، پاسخ سؤال های شما را می دهد. این که چه مسائلی قابل چشم پوشی اند و چه مسائلی نیستند به شما بستگی دارد، ولی اگر نیاموزید که واقعاً کنترل برخی مسائل را رها کنید، دیر یا زود فرزندان را به سوی سرکشی هر چه بیش تر سوق می دهید.

ما نمی توانیم به شما بگوییم حدود و ضوابط شما چه باید باشد، ولی می توانیم توصیه ای دوستانه به شما بکنیم. تجربه و تغییرات دنیای امروزی نشان می دهد که در نگاهی کلی، نوجوانان با کنترل آمرانه کم تری نسبت به نسل گذشته (نسل ما) پرورش می یابند، در نتیجه در محیط خانه و مدرسه حاضر جواب تر و بی حرمت ترند. در گذشته این همه اصطلاحات کوچک و خیابان متداول نبود و بچه ها به همین راحتی حق استفاده از آن را نداشتند، ولی امروزه برخی اصطلاحات آن چنان رواج یافته که حتی بزرگسالان نیز از آن استفاده می کنند. زمانی که ما نوجوان بودیم، اگر کسی مثل نوجوانان امروزی صحبت می کرد، قطعاً فکر می کردیم به زبان بیگانه ای صحبت می کند یا هذیان می گوید. البته این موضوع هم به خانواده بر می گردد. هنوز هم در برخی خانواده ها، همه افراد خانواده (نه فقط نوجوانان)، در صحبت کردن با یکدیگر، قواعدی را رعایت می کنند، ولی ما در مورد اکثر خانواده ها و اغلب نوجوانان و شرایط دگرگون شده نسل جدید صحبت می کنیم.

به هر حال توصیه ما به شما این است که در خصوص لحن و نحوه صحبت کردن آنها، زیاد منازعه نکنید. تلاش برای کنترل زبانی که نوجوان به کار می گیرد، به منازعات غیر ضروری بسیاری منجر می شود و اساساً راه برقراری ارتباط کلامی را می بندد. بگذارید به هرور ایام متانت و آرامش در کلام را از شما بیاموزد.

پیش آمدن نوجوانان و قدمی را که برای بیان احساس و عقایدش بر می دارد، بپذیرید. مهم نیست که چقدر گستاخ یا غیرمنطقی باشد.

پی نوشت ها:

I-CAROL GILIGAN

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.