

**شیوه های برقراری ارتباط**

**آزاد و صمیمی با فرزندان**

**آلیسون مولوانی**

ترجمه

**مهدی حاجی اسماعیلی**

## فصل اول

### □ ارتباط چیست؟

هنگامی که دربارهٔ ارتباط می‌اندیشیم اغلب تصور می‌کنیم ارتباط، چیزی بیشتر از دادن یا گرفتن پیام نیست. البته این صحیح است اما وقتی به مفهوم ارتباط، دقیق‌تر می‌اندیشیم در واقع برداشتی مهم‌تر از این خواهیم داشت.

شک و تردید ندارم ارتباط، مهم‌ترین جنبهٔ زندگی روزانهٔ ما است. ممکن است فکر کنید چون شغل و حرفه یا حوزه تخصصی من این است باید هم فکر کنم ارتباط مهم‌ترین موضوع در دنیا است. با این حال اگر دربارهٔ این موضوع خوب فکر کنید همواره ما بدون داشتن شکلی از ارتباط زنده نخواهیم ماند.

ما گفتگو می‌کنیم تا رابطه خود را با والدین، پدر بزرگ، مادر بزرگ، کودکان، دوستان، مسئولین و همکاران خود شکل دهیم. ما گفتگو می‌کنیم تا این ارتباطات را با دیگران حفظ کنیم. اگر ارتباط نبود، چگونه تحصیل کردیم یا به دیگران آموزش می‌دادیم؟ آیا بدون برقراری ارتباط، یافتن غذا، لباس و پناهگاه آسان خواهد بود؟ آیا بدون داشتن ارتباط با احتیاجات، می‌توان با دیگران داد و ستد کرد یا استراحت و زمان برای تفریح داشت؟ برای من ارتباط به اندازهٔ نفس کشیدن اهمیت دارد و از این رو لازم است به مفهوم واقعی ارتباط نگاهی دقیق‌تر بیندازیم. بنابراین بیایید دریابیم در واقع ارتباط چیست؟

کنش ارتباط، توضیح خود است. در واقع به جهان می‌گویید که: "این من هستم". ارتباط، شیوهٔ بیان عقاید، ارزش‌ها و احساسات است.

## فصل دوم

□ ارتباط چه زمانی آغاز می‌شود؟

□ چگونه آموختیم که ارتباط برقرار کنیم؟

اغلب ما گمان می‌کنیم کودکان تنها پس از آنکه در حدود سن یک سالگی به حرف می‌آیند در حقیقت با ما ارتباط برقرار می‌کنند. در مقام آسیب‌شناس گفتار می‌توانیم بگوییم که این پندار با واقعیت فرسنگ‌ها فاصله دارد.

کودکان از سه تا چهار ماهگی شروع به برقراری ارتباط کلامی می‌کنند. آنها از طریق صداهایی که از خود بروز می‌دهند با ما ارتباط برقرار می‌کنند و این تا حدود نه ماهگی یعنی هنگامی که این ارتباط به صورت سلسله صداهای ممتد گسترش می‌یابد، ادامه خواهد داشت در حقیقت، موضوع شگفت‌انگیز این است که در طول این مرحله از رشد ارتباطی، کودک می‌تواند تمامی صداهای ساده به همه زبانهای موجود را تولید کند. آیا خارق‌العاده نیست؟ پس از آن کودک کم‌کم شروع به گفتن کلمات ساده و بعد از آن جمله‌های کوچک می‌کند که به تدریج پیچیده می‌شود تا هنگامی که به سن پنج سالگی می‌رسد، در این زمان زبان نود درصد رشد پیدا کرده است.

با این وجود پیش از آنکه کودک یک کلمه ساده بگوید، اتفاقات بسیار زیادی درون او به وقوع پیوسته است. به عنوان آسیب‌شناس گفتار، این مطلب که کودک پیش از آنکه کلمه‌ای بگوید، مهارت‌های ارتباطی زیادی را که نیازمند فهمیدن

## فصل سوم

### □ ارتباط ناموفق چگونه اتفاق می‌افتد؟

ارتباط ناموفق و نادرست به قدری آسان اتفاق می‌افتد که جای شگفتی است که ما اساساً دارای ارتباطات صحیح و موفق هستیم. به هر حال ما بارها دچار این اشتباهات می‌شویم و بنا براین لازم است بدانیم هنگامی که یکی از آن ارتباط‌های موفق یا درست را برقرار می‌کنیم چه کاری انجام می‌دهیم.

به آخرین باری که با فردی ارتباط موفق داشتید، فکر کنید. ارتباطی که احساس کردید شفاف و آزاد بوده و توانسته‌اید نتایج مطلوبی کسب نمایید. اکنون به زمانی بیندیشید که ارتباط، موفق و درست نبوده و باعث عصبانیت، پریشانی و خستگی شما شده و نتیجه مورد نظر را به دست نیاوردید در این مثال چه کار متفاوتی انجام دادید؟ در این ارتباط خاص چه چیز وجود داشت که سبب شد شما فکر کنید ارتباط شما ناموفق بوده است؟

آیا شما و طرف مقابل واقعاً حرف یکدیگر را گوش می‌دادید، یا هر کدام مشغول یافتن جوابی برای اظهارات دیگری بودید؟ آیا با طرف مقابل احساس همدلی داشتید؟ آیا احساس کردید با طرف مقابل هم فکر هستید و زبان او را می‌فهمید؟ آیا همخوان و متجانس بودید یعنی اینکه آیا افکار، احساسات، اعمال و گفتارشان همه با آنچه می‌خواستید بگویید یکسان بود؟

آیا با ذهنی باز با طرف مقابل وارد گفتگو شدید، یا بیان می‌کنید که فقط دو دیدگاه وجود دارد، دیدگاه من و دیدگاه اشتباه دیگری؟

## فصل چهارم

### □ الگوهای کلاسیک برقراری ارتباط در تربیت:

در فصل دوم "چه زمانی ارتباط آغاز می‌شود؟" به بعضی شیوه‌های برقراری ارتباط با فرزندان نظری افکندیم. در این فصل شیوه‌ها را به طور عمیق بررسی خواهیم کرد. برای فهمیدن برخی از الگوها سنتی ارتباط در تربیت، ابتدا باید دلایل خود را برای پدر یا مادر شدن و افسانه‌هایی که این موضوع را احاطه کرده، مورد بررسی قرار دهیم. هر دو حوزه مزبور اثرات مهمی بر شیوه ارتباطی ما با فرزندان دارد.

بیایند با این پرسش اساسی شروع کنیم. چرا شما پدر و مادر شده‌اید؟ هر کدام از ما دلایلی برای داشتن بچه داریم. در اینجا تنها تعدادی از دلایل والدین که در یکی از کارگاههای آموزشی مطرح شده است، می‌آید. جالب است بدانید که بسیاری از زوجهای در گروه، مرد و زن دلایل متفاوتی برای داشتن فرزند ذکر کرده‌اند.

— من می‌خواستم مادرم را خوشحال کنم. او بی‌صبرانه منتظر بود روزی مادر بزرگ شود.

— من فکر می‌کردم داشتن بچه باعث می‌شود احساس کنم به‌عنوان یک شخص وظیفه‌ام را انجام داده‌ام.

— پدر شدن از این جهت برای من اهمیت داشت که دوست داشتم پسری داشته باشم که اسم من را زنده نگه دارد.

نه تنها محتوای آنچه درباره آن گفتگو می‌کنیم مهم است بلکه شیوه‌ای که با آن از عقاید، ارزش‌ها و احساسات خود صحبت می‌کنیم نیز برای زندگی ما ضروری است. یعنی فقط آنچه می‌گوییم مهم نیست، بلکه چگونگی بیان نیز اهمیت دارد.

ارتباط به دو دسته کلامی و غیر کلامی تقسیم می‌شود. ارتباط کلامی کلماتی است که ما در پیام‌های خود از آنها استفاده می‌کنیم و ارتباط غیر کلامی زبان بدن و مفهوم متضمن در پیام است. بسیاری از ما تنها روی کلماتی که نیاز به استفاده از آنها داریم تمرکز می‌کنیم و فراموش می‌کنیم که پیام اساسی، حالات صورت، لحن صدا و حرکات دست برای درک پیام به‌طور واضح و موفقیت‌آمیز بی‌نهایت مهم است. یافته‌های تحقیقی در زمینه رفتار انسان نشان می‌دهد که تأثیر کل یک پیام، ۷ درصد کلامی و ۵۵ درصد غیر کلامی است. همچنین بخش کلامی در یک گفتگو و مکالمه رو در رو کمتر از ۳۵ درصد است. بیش از ۶۵ درصد یک مکالمه رو در رو از طریق ارتباط غیر کلامی انجام می‌پذیرد.

وقتی درباره برقراری ارتباط با فرزندان خود صحبت می‌کنیم باید تصور روشن داشته باشیم چرا با آنها ارتباط داریم. هدف ما چیست و چرا زحمت این فعالیت را به خود می‌دهیم؟ دلیل شخصی من برای ارتباط با فرزندان به‌سادگی در یک جمله خلاصه می‌شود: ارتباط همچون رابطه نفس کشیدن با زنده ماندن است. به عبارت دیگر من با کودکان گفتگو می‌کنم تا با آنها رابطه داشته باشم. حتی اگر قرار بود درباره این رابطه مشخص‌تر صحبت کنم، می‌گفتم من با بچه‌ها ارتباط برقرار می‌کنم تا به آنها آموزش دهم، آنها را تربیت کنم، با آنها گفتگو کنم، آنها را تحریک کنم، به آنها پاداش دهم و به آنها عشق بورزم.

### □ شما چرا ارتباط برقرار می‌کنید؟

اگر قرار بود دلایلی برای برقراری ارتباط با فرزندان خود یا دیگر کودکانی که به آنها علاقمندید بیاورید، چه دلایلی را مطرح می‌کردید. دلایل خود را در یک

برگ کاغذ فهرست کنید.

امکان دارد پیش از این بسیاری از ما هرگز درباره دلایل خود برای برقراری ارتباط و همچنین جریان تربیتی فرزندان فکر نکرده باشیم. اگر هدفی نداشته باشید در آن صورت پیشرفت یک روش ارتباطی که فرزندان را در تربیت به عنوان یک انسان ترغیب کند، دشوار خواهد بود. هدف، نتیجه‌ای است که تلاش می‌کنیم تا آن را به دست آوریم، و روشی که با آن ارتباط برقرار می‌کنیم، چگونگی به دست آوردن نتیجه است. یعنی ممکن است هدف من قدرتمند کردن فرزند برای رسیدن به کمال باشد و من آن را به وسیله "پرورش"، "آموزش" گفتگو، پاداش و عشق ورزیدن به او انجام می‌دهم.

بسیاری از متخصصان بر این باورند که هدف زیر مفیدترین هدف در تربیت و مراقبت فرزندان است. هدف ما در مقام والدین این است که فرزندان خود را صاحب اختیار گردانیم تا بالغ و کامل شوند و به آنها آزادی دهیم تا مستقل گردند. در حالی که بسیاری از والدین ازاد گذاشتن فرزندان را کار دشوار و سخت می‌دانند. هنگامی که یکی از والدین به گونه‌ای بسیار سخت و افراطی به کودک می‌چسبد، معمولاً با این رفتار سعی می‌کند نیازهای خود را به جای نیازهای فرزندش ببیند. والدینی که فرزندان خود را بیش از حد کنترل می‌کنند و آنها را ناتوان در نظر می‌گیرند معمولاً چنین اظهار می‌کنند: این کار برای تو خیلی سخت است، بگذار من انجام دهم. بسیاری از اولیاء حتی به جای فرزندان خود صحبت می‌کنند یا دائماً به جای او جواب می‌دهند این گونه جواب‌ها عملاً بچه‌ها را ناتوان می‌سازد. چراکه بچه‌ها احساس می‌کنند در انجام کارهای خود ناتوان هستند. واگذاری اختیار از سوی والدین به فرزند به طور صحیح، به او فرصت می‌دهد تا احساس شایستگی کند و این احساس و تصور، کودک را در رسیدن به توانمندی و ارزشمندی قدرت می‌بخشد.

یکی از مهم‌ترین و مشخص‌ترین نمونه والدینی که فرزند خویش را به

بال گشودن و پرواز تشویق می‌کند، "عقاب" است.



هنگامی که "عقاب مادر" صاحب شجاعت ناشی از بینش خود می‌شود و درمی‌یابد تا زمانی که فرزندش بال‌های خود را کشف نکند هدف واقعی برای زندگی خود نخواهد داشت، او را از صخره به پائین هل می‌دهد. عقاب جوان بالهایش را می‌گشاید او می‌آموزد چگونه بالهایش را به هم بزند، چگونه غذا شکار کند و سرانجام لانه را ترک کند تا لانه‌ای برای خویش بسازد.

مشابه وضعیت بچه عقاب، زمانی فرا می‌رسد که کودکان ما نیاز دارند از نظر بدنی و هیجانی از کنترل والدین خارج شوند. اگر ما چنین عمل نکنیم والدینی ضعیف و ناشی خواهیم بود. اگر کودکان را به شیوه‌ای تربیت کنیم که برای رضایت و خوشایندی خود ما ضروری است به این ترتیب عدم توانایی مدیریت را در آنها رشد داده‌ایم. در مقام والدین در می‌یابید اگر فرزندتان خود را برای استقلال، آزاد نگذارید، نتایج نادرستی حاصل می‌شود. کودک ممکن است وابستگی عادی پیدا کند، یا ممکن است در مقابله با کنترل شدید، به محض جدایی از خانواده، دائماً سرکشی کند. بنابراین در مقام والدین مفید و ضروری است که اهداف روشن و دلیل واضح داشته باشیم که چرا با کودکان خویش ارتباط برقرار می‌کنیم؟



### □ چه موضوعاتی ارتباط ما را شکل می‌دهند؟

اکنون اجازه دهید بدانیم با چه چیزهایی ارتباط برقرار می‌کنیم. ما با دانش، اعتقادات، ارزش‌ها و احساسات خود با کودکان ارتباط برقرار می‌کنیم. باورهای ما موضوعاتی هستند که به درستی آنها اعتقاد داریم. آنها مفاهیمی هستند که جهان اطراف خود را با آنها تعبیر و تفسیر می‌کنیم. برای مثال من بر این باور هستم که خورشید هر روز صبح طلوع می‌کند و بعد از ظهر غروب می‌کند. بسیاری از مردم معتقدند خدا وجود دارد. بسیاری از مردم دیگر معتقدند که مادرها فرزندان خود را همیشه دوست دارند. از این مطلب می‌فهمیم که هر یک از ما احتمالاً باورهایی درباره خود، کودکان، ارتباطات خود، دوستان، همسایه‌ها و در حقیقت درباره هر شخص و هر موضوعی در جهان اطراف خود داریم. چه باور داشته باشیم یا نداشته باشیم، هر یک از ما اعتقاداتی درباره خود در مقام فرد ارتباط گیرنده داریم. هر روز می‌بینیم، می‌شنویم و شواهدی را حس می‌کنیم که باورها و اعتقادات ما را تأیید می‌کند. زمانی را انتخاب کنید و بنشینید برخی از باورهایی را که درباره خود به عنوان شخص ارتباط گیرنده دارید، فهرست کنید. آیا خود را یک فرد ارتباط گیرنده خوب یا بد می‌دانید. اگر در ایجاد ارتباط موفق هستید دقیقاً چه چیزی است که شما را در این ارتباط موفق می‌سازد. در چه زمینه‌ها یا موقعیت‌هایی به آسانی ارتباط برقرار می‌کنید، چرا چنین است. اگر خود را یک فرد ارتباط گیرنده ناموفق می‌دانید، آیا زمینه‌ها و شرایط خاصی وجود دارد که در آن خود را نسبت به موقعیت‌های دیگر در مقام فرد ارتباط گیرنده ناموفق احساس کنید. شاید خواندن فهرست عقاید و باورهای دیگران را که در زیر تنظیم شده است، مفید بدانید.

در اینجا برخی از باورهایی ارائه می‌شود که مردم درباره ارتباط خود با اجتماع دارند:

- من با کلمات خوب نیستم.
- من هر چیزی را نمی‌توانم بگویم.
- من واقعاً بر حرف هستم.

- اگر من عفايدم را برای خود حفظ کنم پس هرگز اشتباه نمی‌کنم.
- من هیچ چیز را دور نمی‌ریزم.
- من نمی‌فهمم.
- من این را می‌دانم که مهم نیست با چه کسی صحبت می‌کنم.
- من هرگز نمی‌توانم آن چیزی را که می‌خواهم، تقاضا کنم.
- به من توجه کن — من شخص مشهوری هستم.
- من هرگز نشنیده‌ام.
- هیچ کس هرگز به آنچه من می‌گویم گوش نمی‌دهد.
- من همیشه برای گفتن چیزی آماده هستم (اما هنوز آماده نیستم).
- لازم نیست به شما بگویم به چه چیزی فکر می‌کنم، شما باید بدانید.

“مارتا” ۲۳ ساله که مادر تنهایی است باورهای خود را به عنوان فرد ارتباط گیرنده با کلمات زیر بیان می‌کند:

من نمی‌توانم باور کنم که در حال نوشتن این مطالب هستم. پیش از این که صحبت کنم، ناگهان فریاد می‌زنم، بخصوص با فرزند سه ساله‌ام. فکر نمی‌کنم وقتی با فرزند یا والدینم ارتباط برقرار می‌کنم، فرد ارتباط گیرنده خوبی باشم. به دلیل اینکه واقعاً به طور دقیق و مناسب به آنها گوش نداده‌ام. با دوستان خود خوب ارتباط برقرار می‌کنم و آنچه را آنها درباره‌اش سخن می‌گویند، می‌فهمم. احساس می‌کنم در مسیر دوستانم قرار دارم. من در کارم چندان ارتباط برقرار نمی‌کنم. از صحبت کردن درباره آنچه فکر می‌کنم خیلی می‌ترسم، زیرا فکر می‌کنم آنها به من می‌خندند و از من اشتباه می‌گیرند.

“جان” برنامه‌ریز کامپیوتر می‌گوید:

من واقعاً درباره آنچه در محیط کار می‌گویم صریح و روشن هستم. همیشه به مردم گوش می‌دهم. نه نفر از ده نفر پیام مرا به وضوح درک می‌کنند. حدس می‌زنم در برقراری ارتباط با ما فوق خود مطمئن هستم. من هرگز از این که با

ایده‌های جدید با دیگران ارتباط برقرار کنم، نمی‌ترسم چون می‌دانم رؤسای من افراد اجتماعی خوبی هستند و به آنچه می‌گویم، گوش می‌دهند. در منزل از نظر برقراری ارتباط مطمئن نیستم. همیشه فکر می‌کنم. کودکانم آن چه را باید به آنها بگویم خسته‌کننده می‌یابند. هرگز توجه آنها را جلب نمی‌کنم. گمان می‌کنم وقتی آنها برای صحبت کردن با من می‌آیند، من سرگرم‌تر از آن هستم که گوش دهم. احتمالاً آنها از صحبت کردن با من می‌ترسند.

"شرلی" معلمی است که این حرف‌ها را برای گفتن دارد:

من همیشه اجازه می‌دهم بچه‌های مدرسه از روز اول بدانند چه کسی در مدرسه رئیس است. کاری که باید انجام دهم فریاد زدن به آنهاست و آنها باید گوش بدهند. من باور دارم این کارها بیشتر وقت‌ها درست هستند. من به این موضوع توجه دارم که هرگز روشن نیست آیا آنها مرا می‌فهمند یا نه. زیرا به‌نظر نمی‌رسد آنها مشتاق باشند دست‌هایشان را بالا ببرند و سوالی بپرسند. ممکن است آنها را زیاد تهدیدکنم، اما عقیده دارم هرگز آنچه را از آنها می‌خواهم، انجام نمی‌دهند. مهم نیست که من جقدرناله و شکایت می‌کنم، ممکن است من نیاز داشته باشم درباره روشی که با آنها رفتار می‌کنم، بیشتر سخن بگویم، اما درست نمی‌دانم چه چیزی را باید تغییر دهم. مدت زیادی است که به این شیوه رفتار کرده‌ام.

"دیوید" مدیر شرکت، داستان کاملاً متفاوتی دارد:

من همیشه وقت نمایش‌های حرفه‌ای برای مشتریان دارم و فکر می‌کنم در برقراری ارتباط فرد موفق‌تری هستم. به چشمان آنها نگاه می‌کنم، با صراحت صحبت می‌کنم و باعث می‌شوم آنها احساس آرامش کنند، زمانی که با آنها صحبت می‌کنم. گاهی با آنها شوخی می‌کنم بنابراین آنها می‌فهمند لزومی ندارد که تجارت آنقدرها هم جدی باشد.

من در برقراری ارتباط با همسر و فرزندانم نیز راحت هستم. این را می‌دانم که آنها همیشه پیشنهاد من را درباره مسایل مختلف می‌پرسند. من سعی می‌کنم

هر هفته وقت خود را برای نشستن و صحبت کردن درباره موضوعات ضروری با همسر من تنظیم کنم. من در نظر دارم این شیوه را با فرزندانم به کار گیرم. این تدبیر بسیار خوبی است. بله من در نود درصد اوقات در برقراری ارتباط موفق هستم. اکنون مثالهایی را مرور کردید، برخی از عقاید و باورهای خود را درباره برقرارکننده ارتباط بنویسید. آنها می‌توانند جملات ساده یا شبیه مطالعات موردی ما باشند.

### □ باورهایی در مورد کودکان:

تعریف باورهایی که درباره خود در مقام والدین داریم به اندازه تعریف باورهایی که درباره کودکان خود یا کودکان به طور کلی داریم، ارزشمند است. بیایید اول به کودکان بنگریم. آیا همچون "شرلی" اعتقاد دارید کودکان باید دیده شوند و شنیده نشوند؟ آیا شما نیز اعتقاد دارید کودکان می‌بایست به طور مساوی تهدید شوند؟ آیا اعتقاد دارید کودکان در مورد رفتارشان باید راهنماییهای صریح بگیرند و به آنها باید ارزش‌های محضی داده شود که با آن زندگی کنند.

قبلاً اعتقادات خود را درباره کودکان خود یا کودکان به طور کلی نوشتید. کم و بیش در باورها یا عقاید فهرست شده زیر می‌توانید آنها را مشاهده کنید:

- کودکان سرپرست‌بخش هستند.
- کودکان باید دیده شوند نه اینکه شنیده شوند.
- پسرها پسر خواهند بود.
- دختران کوچک باید خانم‌های کوچکی باشند.
- کودکان باید کاری را که می‌گویند، انجام دهند.
- کودکان باید به بزرگتران خود احترام بگذارند.
- کودک من هرگز در زندگی من دخالت نمی‌کند.
- زندگی یک نبرد است وقتی کودکانی دارید.
- کودکان وقتی در خوابند بهتر هستند.

- کودکان به خاطر آنچه هستند باید مورد محبت و احترام قرار گیرند.
- من با کودکان خود به عنوان یک فرد رفتار می‌کنم.
- هرگز بچه‌ها را ساکت نکنید.
- همیشه تسلیم بچه‌ها باشید.
- کودکان بدون یاور هستند.
- کودکان همیشه ما را به سمت محدودیت‌ها سوق می‌دهند.
- هیچ وقت به کودکان اجازه ندهید خود را بالاتر بدانند.
- کودک خود را همیشه تحت نظارت قرار دهید.
- کودکان من رفتار کاملی دارند.
- کودکان من از کودکان شما زیرک‌ترند.
- وقتی دارای کودکانی هستید، برای زندگی خود با آنها پیوند دارید.
- حالا باورها و عقاید خود را درباره کودکان فهرست کنید.

### □ باورها و اعتقادات در مقام والدین بودن

چه اعتقادی شما را در مقام والدین، معلم، پدر بزرگ و مادر بزرگ، سرپرست کودکان حفظ می‌کند؟ آیا شما عقیده دارید که والدین یا معلم مفید و خوبی هستید و اگر چنین است چرا مؤثرید؟ اگر صد در صد در مقام سرپرست بچه‌ها مؤثر نیستید در چه زمینه‌ای مؤثر نیستید؟ آیا می‌دانید چرا؟ چه باوری را در مقام والدین قبول دارید؟ (اگر شما در مقام والدین نیستید پس خیلی ساده عنوان دیگری را جایگزین کنید).

در اینجا برخی باورها و عقاید مشترک توسط والدین طرح می‌شود.

- والدین مسئولیت سنگینی دارند.
- نقش والدین داشتن به معنی سرگرمی نیست.
- والدین همیشه در آشفتگی خود می‌سوزند.
- پدران باید در مقامی باشند که نظم را به بچه‌ها آموزش دهند.

- کودکان باید تنبیه شوند.
  - کودکان نباید تنبیه شوند.
  - این مسئولیت مادر است که از بچه‌ها مراقبت نکند.
  - این مسئولیت پدر است که برای خانواده امکانات فراهم نماید.
  - در مقام والدین بودن یک تفریح است.
  - در مقام والدین بودن یک افتخار است.
  - بچه‌ها در مالکیت ما نیستند.
  - والدین بودن لذت آور است.
  - بچه‌ها بزرگترین معلمان ما هستند.
  - باید همیشه با بچه‌ها با ملامت رفتار کنید.
  - بچه‌ها باید در برابر دنیای واقعی محافظت شوند.
  - هیچ کس بچه شیطان را دوست ندارد.
  - من بچه‌ها را درک نمی‌کنم.
  - من مادر یا پدری، مایوس هستم.
  - بچه‌ها همیشه باید خوب و مقید باشند.
  - اگر از بچه‌ها غفلت کنم آنها مرا تنها می‌گذارند.
  - شما نمی‌توانید همیشه بر کودکان پیروز شوید.
- اکنون باورها و اعتقادات خود را درباره والدین کودکان همراه با دلایلی که چرا در این مقام موثر یا ناموثر هستید، فهرست کنید.

### □ باورها و اعتقادات دیگران:

- اگر در جمع حضور داشته باشید، عقاید دیگران به طور مستقیم در اینکه شما چگونه والدینی هستید، موثر خواهد بود.
- اگر شریکی دارید فکر می‌کنید شریک شما درباره "نقش والدینی" چه عقیده‌ای دارد؟ البته در این نمونه مگر واقعاً از شریک خود بپرسید، در غیر این صورت

فرض کنید که این نظرات، عقاید و باورهای او هستند. فرضیات خود را درباره اعتقادات شریک خویش بنویسید. سپس آنها را با اعتقادات خود درباره "نقش والدینی" مقایسه کنید. آیا بعضی از این دو دسته عقاید به نوعی با هم تطابق دارند، یا مشابهتی ندارند؟ آیا در این اعتقادات هیچ تعارضی می‌بینید و آیا درمی‌یابید آنها چگونه خود را بر تأثیرگذاری شما در مقام والدین نشان می‌دهند؟ وقتی به این نقطه نظر دست می‌یابیم می‌بینیم در کارگاه آموزشی گفتگو با کودکان، والدین همیشه مشتاق هستند تفاوت‌هایشان را طبقه‌بندی کنند و راهی برای تنظیم باورهایشان بیابند. بعضی وقت‌ها این ممکن نیست و آنها باید بپذیرند که شریک آنها عقایدی متفاوت از خودشان دارد. همین تفاوت است که ما را به عنوان نوع انسان با اهمیت می‌سازد. در فصل سوم، ارتباط نادرست: چگونه اتفاق می‌افتد؟ ما به چگونگی حل این نوع تعارضات به‌طور دقیق نظر می‌افکنیم.

همین طور شما می‌توانید بتگرید که کشف اعتقادات، فرایند کاملاً واضحی است. نتایج این اکتشاف به ما جزئیات بیشتری درباره خود و مهارت‌هایی را که با آنها ارتباط برقرار می‌کنیم، آموزش می‌دهیم یا در مقام والدین عمل می‌کنیم، نشان می‌دهد. با انجام این تمرین، خلاصه‌ای از مهم‌ترین چیزهایی که درباره خود می‌آموزید، چه خواهند بود؟ چکیده مطلب خود را بنویسید.

### □ ارزش‌های زندگی شما:

در ارتباطات اجتماعی، ارزش‌های خود را بیان می‌کنیم. ارزش‌ها چیزهایی هستند که برای ما بیشتر اهمیت دارند. چیزهایی که به ما انگیزه می‌دهند و چیزهایی که به ما کمک می‌کنند تصمیم بگیریم آیا اعمال و رفتار ما خوب هستند یا خوب نیستند. برای مثال ممکن است من خلاقیت را یک ارزش متعالی بدانم چون یک نویسنده هستم. دیگران ممکن است ارزش‌های متعالی را مسخره بگیرند و پول یا سلامتی یا مسافرت یا عشق را در نظر بگیرند، همه به یکسری ارزش‌ها اعتقاد داریم که نقش بسیار اساسی در شناساندن ما به دیگران دارند.

اگر می‌خواستید ده تا از مهمترین ویژگی‌هایی را که ارزش می‌دانید فهرست کنید، آنها چه می‌بودند؟ اما اول بیایید به ارزش‌هایی که بعضی از والدین مورد مطالعه فهرست کرده‌اند، نگاهی بیاندازیم.

■ "مارتا" ده مورد از مهمترین ارزشها در زندگی خود را چنین لیست می‌کند:  
دوستان، نشاط، تن آرامی، صداقت، پول، عشق، خانواده، تعطیلات، موسیقی، هنر.

■ "جان" یک فهرست کاملاً متفاوت داشت:  
ازدواج، تجارت، درستی و صداقت، مسافرت، توانگری، دوستی، ورزش، سلامتی، لذت.

■ لیست "شرلی" متفاوت بود:  
تعطیلات، پول، ادبیات، دانش، اعتماد، خانواده، دوستی، کار و سرگرمی.  
بر همین اساس ده تا از مهمترین ارزش‌های زندگی خود را فهرست کنید.

### □ ارزش‌ها در ارتباط متقابل با کودکان:

اگر به طور دقیق در این ارزش‌ها نظر بیاندازید، آنها در قلمرو زندگی هستند. اگر دوستان و تن آرامی در بالای لیست ارزش‌های شما قرار دارد احتمالاً تمرکز اصلی بر بخش تجاری زندگی است. اگر دانش و ادبیات برای شما مهم است حدس من این است که کتابخانه کاملی در خانه دارید.

اکنون در رابطه با کودکانی که با آنها سرو کار دارید، پنج ارزشی که دارای بیشترین اهمیت است، در نظر بگیرید، پیش از انجام این کار، بعضی از فهرست‌های والدین مورد مطالعه ما را بخوانید.

"مارتا" پنج خصوصیت زیر را به عنوان مهم‌ترین ارزش‌های خود در ارتباط با کودکان فهرست کرده است: عشق، لذت، دوستی، تربیت و نظم.  
فهرست "جان" از این قرار است: عشق، مشارکت، یادگیری، راهنمایی، تفریح.



فهرست "شرلی" شامل ارزش‌های زیر است: نظم، یادگیری، تأمین بودن، موفقیت، مراقبت.

فهرست "دیوید" این است: موفقیت، انگیزه، تأمین بودن، مشارکت، عشق. اکنون پیش‌تر برویم و پنج ارزش از مهم‌ترین ارزش‌های خود را در ارتباط با فرزندان خود یا کودکانی که از آنها مراقبت می‌کنید فهرست کنید. توجه کنید شما از نگرستن به فهرست ارزشهای خود چه چیزی درباره خود یاد می‌گیرید. آیا این ارزش‌ها چگونگی تربیت کودکان را منعکس می‌کند؟ آیا ارزش‌ها چگونگی ارتباط شما و کودکان را منعکس می‌سازد؟

من حدس می‌زنم ارزش‌ها این کار را درست انجام می‌دهند. ارزش‌ها نقش بسیار مهمی در زندگی ما بازی می‌کنند.

ارزش‌های شخصی من در ارتباط با کودکان، عشق، مشارکت، قدرت بخشیدن، پاداش دادن و تحصیل هستند.

اگر قرار بود من یک ارزش را در نظر بگیرم که همه این خصوصیات را در بر داشته باشد، ارزش تعلیم و تربیت را انتخاب می‌کردم. وقتی ما عشق می‌ورزیم، مشارکت می‌کنیم و قدرت و پاداش به کودکان می‌بخشیم، همیشه در شکلی از یادگیری در فرایند تربیت هستیم. هر چه انجام می‌دهیم و هر چه می‌گوییم و هر احساسی را که بیان می‌کنیم، به کودکان ما درباره جهان امروز می‌آموزد. خواه معلم یا پدر و مادر باشیم، خواه پدر بزرگ و مادر بزرگ یا الگوی نقش‌آفرین برای کودک باشیم، ما به آنها کلمات، اعمال و یا خیلی از افکار خودمان را می‌آموزیم. البته اطلاعات بسیار زیادی وجود دارد که چطور با کودکان ارتباط برقرار کنیم ما به آسانی می‌توانیم با رهنمودهای همه کارشناسان تأمل و تعمق کنیم. کیفیت ارتباط متقابل ما با کودکان کاملاً به توانایی ما در برقراری ارتباط با آنها وابسته است. به طور کلی وقتی ما با آنها ارتباط برقرار می‌کنیم در ارتباط با اعتقادات درباره خود و کودکان و ارزش‌های خود درباره زندگی و کودکان هستیم.

پس این حقیقت دارد که ما برای هر ارتباطی با کودکان تا حد زیادی تاریخ شخصی خود و خویش‌نما را روشن می‌سازیم. وقتی مجبور می‌شویم از اعتقادات و

ارزشهای خود آگاه شویم، بعضی اوقات می‌توانیم دلایل موفقیت یا شکست ارتباطات خود با کودکان و ارتباط متقابل با کودکان را از این سو و آن سو جمع‌آوری کنیم. وقتی یاد می‌گیریم ارتباط برقرار کنیم و به طور واقعی با کودکان خود تماس داشته باشیم، بقیه کار آسان است. فقط آن زمان ارتباط آسان می‌شود که به آنها انگیزه دهیم، آنها را پرورش دهیم، با آنها گفتگو کنیم. از اشتفتگی و بدفهمی جلوگیری کرده و فقط به آنها عشق بورزیم. با توجه به فشاری که اکنون بر کودکان و والدین وارد می‌آید چنین کاری آسان نیست.

### □ فشار وارد بر والدین:

"مت" و "بف" ده سال است که ازدواج کرده‌اند. آنها و دو کودکشان تام ۸ ساله و سارا ۶ ساله در منطقه مسکونی در حومه غربی سیدنی زندگی می‌کنند. مت باید هر روز حداقل ۲ ساعت برای رفت و برگشت به سر کار بیرون برود و بف اخیراً در مقام معلم آمادگی به کار بازگشته است. مت از کار نگرانی داشته است. او پانزده سال است که در یک کمپانی به کار مشغول است. اما بیش از هجده ماه است که تجارت رکود پیدا کرده است، خیلی از همکاران او از کار اخراج شده‌اند و مت از این ناراحت است که ممکن است نفر بعدی او باشد. شغل بف موقتی است. طوری که او به جای معلمی که مهد کودک را ترک کرده است، سر کار می‌رود. هر دو به طور قابل ملاحظه‌ای ناراحت و غصه‌دار هستند. یک شب بف با عجله از سر کار به خانه بازگشت تا شام را حاضر کند، اما وقتی مت به خانه آمد شام آماده نبود با اینکه گرسنه و خسته بود، ناراحت نشد. سارا می‌خواست به پدرش چیزی را که آن روز در مدرسه ساخته بود نشان دهد، اما مت علاقه‌ای به فکر کردن درباره این موضوع نداشت. بف ناراحت شد و از او عیب‌جویی کرد که هیچگاه وقت خود را صرف فرزندان نمی‌کند، مشاجره ادامه یافت و زمانی که هر کس پشت میز نشست همه چیز آرام شده بود. نمی‌دانم آیا تا به حال زمانی بوده است که نقش والدینی آسان باشد. امروزه والدین

حتی نسبت به گذشته با فشار بیشتری مواجه هستند. این فشارها از سه ناحیه اصلی خود، کار و ارتباط متقابل با همسر بروز پیدا می‌کند. البته تربیت کردن کودکان به تنهایی به دلیل نداشتن یاور و کمک در مسئولیتهای تربیتی فشار ایجاد می‌کند.

والدین ممکن است مسئولیتهای مالی مختلفی را تجربه کنند و اغلب، اموری مثل خطر بیکاری و فشارهای ناشی از مسئولیتهایی که کار و حرفه به همراه دارد را تجربه کنند. رئیسی دارید که باید به او جواب پس دهید و یا دست کم شخصی که مافوق شما باشد و یا شغل آزاد دارید و تمام نگرانی‌های مدیریت خود را بر عهده می‌گیرید. زنانی، مانند "بف" غالباً با دو شغل سر و کار دارند: هم اداره خانه و نگهداری از فرزندان و شوهر و نیز شغل دیگر که ممکن است به تنهایی تمام مواردی را دارا باشد که پیش از این ذکر شد. همه اولیاء خواستار بهترین‌ها برای فرزندان خود هستند و این بهترین‌ها شامل دروسهای باله، باشگاه بازی، ویدئو، مهمانی و تعطیلات می‌شود. این فهرست همینطور ادامه می‌یابد. همه این‌ها هزینه‌ای در بر دارند. فشار برای تأمین در آمد کافی جهت پشتیبانی چنین سبک زندگی می‌تواند منجر به نشانه‌های کم‌طاقتی و کناره‌جویی شود. والدینی که به هر دلیل همسر خود را در کنار ندارند، مشکل نگهداری و مراقبت از فرزندان خود را خارج از مدرسه دارند. این موضوع به تنهایی برای آنها گران تمام خواهد شد. مشکل سر کار نرفتن هنگامی که کودک بیمار می‌شود و یا برای او اتفاقی می‌افتد که اصلاً نیاز به گفتن ندارد. کارفرماها معمولاً با کارمندانی که به خاطر مراقبت از فرزند بیمارشان سر کار نمی‌روند برخورد خوبی ندارند، این مسأله می‌تواند باعث ایجاد احساس ناامنی در حفظ شغل در والدین شود. کار و خانواده غالباً در رقابت مستقیم با یکدیگر هستند. زمانی که از کار به خانه باز می‌گردید معمولاً خسته و بی‌رمق هستید. بی‌گمان باید از ذخیره انرژی روانی - جسمی خود استفاده کنید تا کارهای مربوط به خانه را انجام دهید و زمانی برای رساندن بچه‌ها، کمک به آنان در تکالیفشان و نیز زمانی برای تربیت و بازی با آنان بیابید. تنها فکر کردن به این وظایف ملالت‌آور است.

نه تنها مسئولیت‌های زندگی و خانواده بلکه مسئولیت رسیدن به خود هم در این میان وجود دارد. یافتن زمانی برای خود هنگامی که گرفتار و مشغول هستید، بسیار دشوار خواهد بود نه تنها نیاز به یافتن زمانی برای خود می‌باشید بلکه برای آنکه روابط خود را با همسران به خوبی تداوم ببخشید باید برای او وقتی را در نظر بگیرید. اگر احساس کنید توسط همسران مورد مهر و محبت قرار ندارید، عشق ورزیدن و مراقبت دشوارتر خواهد بود. هر ارتباط متقابلی، در خود نیازمند کار است. علاوه بر این سه زمینه فشار، مسئولیتی که در قبال والدین خود داریم، البته اگر هنوز هم با ما باشند وجود دارد، در حالی که درگیر یافتن زمانی برای دوستان خود نیز هستیم.

والدین تنها کسانی نیستند که از فشارهای جامعه امروز رنج می‌برند. بیایید نگاهی بیندازیم به فشارهایی که بچه‌ها در زندگی با آنها مواجه هستند.

### □ فشارهای وارد بر فرزندان:

"جولی" دختر هشت ساله محبوبی است که معمولاً در مدرسه خوب رفتار می‌کند و با دو برادرش "آدام و جیمز" رابطه خیلی خوبی دارد. جولی در مورد تحصیل و ورزش در مدرسه از خود توقعات زیادی دارد. هر سال او در تیم الف بسکتبال بازی می‌کند و هر سال جزء سه نفر اول کلاس بوده است. امسال برنامه فشرده‌اش او را چنان دچار فشار روانی کرده است که زمان فرارسیدن امتحانات آخر سال، او از درد شکم که بعدها مشخص شد به دلیل زخم معده است رنج می‌برد. این باعث شد او چندین روز از مدرسه غیبت کند و بسیاری از کارهای مهم مدرسه‌اش را از دست بدهد و نمره‌هایش کاهش قابل ملاحظه‌ای بیابد چرا که همواره به دلیل تکالیف هفتگی خسته بود. در آخر هفته او دائماً با برادرانش بحث و جدل می‌کرد، مطمئناً جولی سبک زندگی متعادلی را تجربه نمی‌کند.

همانطور که در داستان جولی می‌بینیم، بچه‌ها هم به اندازه ما فشارهایی را تحمل می‌کنند. تنها نوع این فشارها کمی با هم متفاوت است. فشارهایی از جانب

مدرسه، خانواده، خود و همسالان بر آنها وارد می‌شود. فشارهای مدرسه می‌تواند شامل فشار جهت ایجاد رضایت معلم، بر آورده کردن انتظارات معلم و همچنین ایجاد دوستی‌ها و حفظ آن باشد. در زمانی که آنها بیشترین حساسیت را نسبت به جریحه‌دار شدن احساسات دارند به نظر می‌رسد همیشه در مورد مسائلی که خود سبب آسیب می‌شوند، حساسیتی نشان نمی‌دهند. بچه‌ها هنگامی که پای عزت نفس بچه دیگر در میان باشد می‌توانند بسیار مخرب باشند. فشار ناشی از همسالان در هر سنی می‌تواند مهم و اساسی باشد و اشتیاق مورد پذیرش واقع شدن در نوجوانان بسیار زیاد است. بعضی بچه‌ها مانند چولی حتی در ستین پائین، معیارهای بزرگی را برای خود در نظر می‌گیرند. این معیارها شامل معیارهای آموزشی، ورزشی و معیارهای متعالی در سایر فعالیت‌های تفریحی و حتی در دوستی است. بچه‌هایی که انتظارات غیرواقع بینانه‌ای برای خود تصور می‌کنند غالباً در برخی از عقاید و باورهای محدودکننده با هم مشترک هستند که بعضی از این باورها در زیر آمده است:

— من باید بهترین باشم.

— اگر تیم و گروه تشکیل ندهم نابود خواهم شد.

— باید مانند دیگران باشم در غیر این صورت آنها مرا دوست نخواهند داشت.

— من وقتی ارزشمند هستم که پیروز شوم.

— من باید بر دوستانم نفوذ داشته باشم.

— اگر اول نباشم پدر و مادر، مرا دوست نخواهند داشت.

ما بزرگترها که از فرزندان مراقبت می‌کنیم باید تصدیق نمائیم در ارتباطهای خود با آنها، نه تنها عقاید و ارزش‌های خود، بلکه احساسات ناشی از فشارهای شخصی خود را به همراه داریم. بچه‌ها نیز عقاید، ارزش‌ها و فشارهای شخصی خود را در هر ارتباط به همراه دارند. چیزی که در همه این موارد از اهمیت زیادی برخوردار است، هماهنگی و همخوانی است. یعنی آنچه ما می‌اندیشیم، احساس می‌کنیم، می‌گوییم و انجام می‌دهیم همه با هم هماهنگ باشد. با هم نگاهی واضح و روشن به حوزه احساسات می‌افکنیم.

### □ احساسات:

آیا می‌دانید که بدون گفتن حتی یک کلمه به آسانی می‌توانید با احساس کودک ارتباط برقرار کنید. بچه‌ها ذاتاً بیش از ما دقیق و با فراست هستند. آیا توجه کرده‌اید بچه‌ها دقیقاً نوع رفتاری که شما را خام کند و سبب عکس‌العمل شما شود، می‌شناسند. تقریباً مثل این است که آنها درون خود موجودی دارند که به آنان می‌گوید: "بله، این کاری است که باید انجام دهم تا بتوانم جواب بگیرم"

متأسفانه برای بعضی بچه‌ها، هر پاسخی، بهتر از جواب نشنیدن است و به همین دلیل سخت‌نیزمند توجه‌اند. هرگز توجه کرده‌اید که بچه‌ها از کجا می‌دانند شما چه زمانی ناراحت و پریشان هستید؟ بعضی مواقع فرزندان دستشان را بر دوش شما می‌گذارند و می‌گویند "ناراحت نباش"، بدون این که شما حتی یک کلمه درباره ناراحتی خود صحبت کرده باشید و در واقع فکر کرده‌اید ناراحتی خود را به خاطر آنها مخفی نموده‌اید. وقتی پای احساسات در میان باشد بچه‌ها بسیار زیرک و شهودی هستند. به آنها کوچکترین نشانه‌ای از هیجان و احساس بدهید و ببینید که آن را همانند یک سنگ پلیس کشف می‌کنند. شما ممکن است تعجب کنید این چه ارتباطی دارد؟ پاسخ این است: بسیار مربوط است، اگر ما حتی دهان خود را برای رساندن احساسات به کودکان باز نکنیم، آنها چه خوب جمله وانمود شده را از فاصله زیاد انتخاب می‌کنند، اینجا است که همخوانی وارد می‌شود.

آیا تاکنون داستانی که حقیقت نداشته باشد برای یک کودک تعریف کرده‌اید و از نگاه جستجوگرانه چشم‌های بزرگ او متعجب و متحیر شده‌اید؟ بچه‌ها دروغ‌ساز درونی دارند و به همین علت است که هنگام برقراری ارتباط با بچه‌ها باید حرف و عمل یا رفتارها با هم هماهنگ باشد درباره تناسب و هماهنگی در فصل‌های بعد به تفصیل بحث خواهیم کرد.

ما با فرزندان، ارتباطی احساسی برقرار می‌کنیم که شامل عصبانیت، افسردگی، ترس، عشق و پذیرش است. وقتی با فرزند ارتباط برقرار می‌کنید، وی

بدون توجه به آنچه می‌گویید می‌داند که شما واقعاً چه احساسی دارید. بنابراین پنهان کردن احساسات از کودک و یا تلاش برای برقراری احساس به ظاهر متفاوت از آنچه احساس واقعی شما است سودی ندارد. این همان ناهماهنگی است. والدین کامل نیستند و هرگز نخواهند بود. بنابراین چرا وقتی واقعاً یک رفتار بچه را نمی‌پسندیم تظاهر به این کار می‌کنیم، چرا وقتی واقعاً ناراحت هستیم وانمود می‌کنیم که خوشحالیم. مطمئن باشید بچه‌ها همه چیز را می‌دانند و وقتی شما را به‌عنوان یک جاعل بشناسند، اعتماد آنها به شما در سایر مراحل زندگی مشکل و دشوار خواهد بود. مطمئن هستیم شما هم موافقتی که بیان حقیقت بهترین راه برای برقراری ارتباط با فرزندان است. همچنین زمانی که رفتار ناهماهنگ و پنهان کردن احساسات تثبیت شد، تغییر دادن این رفتار مشکل خواهد بود. بنابراین بهتر است هرچه زودتر روابط صادقانه‌ای برقرار کنیم. نمی‌گوییم به فرزند بگویید بابا نوتل یا عمو نوز و وجود ندارد، من صرفاً پیشنهاد می‌کنم تا آنجا که می‌توانید در برقراری ارتباط با فرزند صادق باشید.

والدین حقیقی همواره با فرزندشان روراست هستند. یعنی فرزندان، زمان گفتگو با والدین در سالهای اول زندگی و سالهای سخت نوجوانی احساس آرامش می‌کنند. اگر فهمیدید به پنهان کردن احساسات خود از فرزندان عادت کرده‌اید، فوراً به خود بازگشت کنید و به تدریج خود را به تغییر رفتار تشویق کنید. البته این بدان معنی نیست که شما والد بدی هستید.

در هر صورت احتمالاً این کار را برای مراقبت از فرزند انجام داده‌اید. خود را ملزم به شروع تغییر رفتاری کنید تا به سمت هماهنگی هر چه بیشتر، پیش بروید. شاید بتوانید موقعیتی برای تمرین کردن مثلاً سر میز شام انتخاب کنید. هر شب سر میز سعی کنید طی یک تلاش دسته جمعی با فرزندان خود رو راست و صادق باشید. حتی اگر این کار باعث شود تا رفتار آنها با شما تغییر کند. در صورتی که در این موقعیت بتوانید به راحتی ارتباط برقرار کنید آن را به سایر موارد نیز تعمیم دهید. تدریجاً در می‌یابید که ناخودآگاه رفتار جدیدی پیدا کرده‌اید و احساسات، افکار، اعمال و کلمات، تصویر صادقی از شما ارائه می‌دهد. فرصت را غنیمت بشمارید

و اگر لازم است به آرامی پیش بروید. عادت‌های رفتاری گذشته را نمی‌توانید یک مرتبه به طور ناگهانی تغییر دهید.

فراموش نکنیم که والدین برای مسئولیت و وظایفی که بر عهده دارند تربیت نمی‌شوند بلکه در طول فعالیت و کار، مسئولیت خود را یاد می‌گیرند این فرصتی است برای شما که از برخی اطلاعات، که به ارزش متقابل شما با فرزند می‌افزاید، استفاده کنید. در جهت همخوانی با فرزند تلاش کنید. چرا این کار را نکنیم! آرزوی من این است که با خواندن این فصل و تمریناتی که در اینجا گنجانده شده است بینشی نسبت به عقاید، ارزش‌ها و بیان احساسات خود پیدا کنید و اینکه چگونه آنها را با الگوهای ارتباطی خود مربوط کنید.

این اطلاعات را برای استفاده در فصل‌های بعدی کنار می‌گذاریم. در همین حال اجازه دهید تا به فصل دوم برویم، نگاهی خواهیم داشت پاسخ این پرسش بحث‌انگیز "ارتباط چه زمانی آغاز می‌شود؟" اما نخست خلاصه قابل استفاده از فصل یک را در زیر می‌آوریم:

### □ نکته‌های کلیدی:

- ❖ بر قراری ارتباط چیزی فراتر از دادن و گرفتن یک پیام است.
- ❖ ارتباط از هر دو جزء کلامی و غیر کلامی تشکیل یافته است.
- ❖ مهم این است که بر ای برقراری ارتباط با فرزندان هدفی داشته باشیم. مثلاً برقراری ارتباط شفاف و با دیدی مثبت یا برقراری ارتباط برای افزایش اعتماد بنفس.
- ❖ بسیاری از متخصصین بر این عقیده هستند که مادر مقام والدین، لازم است فرزندان را تا رسیدن به بلوغ حمایت کنیم و به آنان آزادی بخشیم تا به استقلال برسند.



- ❖ ما از طریق دانش و عقاید، ارزش‌ها و احساسات با فرزندان ارتباط برقرار می‌کنیم.
- ❖ نکته مهم این است که در روابط خود با فرزندان با صداقت و هماهنگ رفتار کنیم.
- ❖ مهم این است که به خاطر داشته باشیم، که هم والدین و هم فرزندان تحت فشار هستند و احساسات ناشی از این فشارها را در روابط با یکدیگر به همراه دارند.

زبان است، گسترش می‌دهد، همواره مرا به خود جذب کرده است. پیرو این شوق در من علاقه عمیقی نسبت به گونه‌های اولیه ارتباط بین کودکان و مادران حتی پیش از آنکه به دنیا بیایند، به وجود آمد.

ممکن است گاهی مادران بارداری را دیده باشید با فرزندی که هنوز به دنیا نیامده صحبت می‌کنند و حتی در بعضی موارد پیش از آنکه به دنیا بیایند به آنها خواندن می‌آموزند. در اواخر دهه ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ نوع جدیدی از فن‌آوری پزشکی نشان داد محققین در زمینه آنچه که "روانشناسی پیش از تولد" خوانده می‌شود، توانستند جنین آرمیده در رحم را مورد مطالعه قرار دهند. این تحقیق تصویری کاسلاً متفاوت از ارتباط بین مادر و جنین در رحم نسبت به آنچه پیش از این تصور می‌شد، ارائه کرد. تا آن زمان، طفل دنیا نیامده به عنوان موجودی بدون ذهن و مجهولی تلقی می‌شد که پیش از آنکه از قفس پرواز کند توانایی برقراری ارتباط ندارد.

اثر مکتوب دکتر "توماس ورنی" در "زندگی پنهان طفل متولد نشده" یکی از معدود کارهای در دسترس در این کشور درباره این موضوع بخصوص است، دکتر ورنی تصدیق می‌کند اغلب تحقیقاتی که در دهه ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ میلادی انجام شده است، صرفاً تحقیقات بالینی بوده است و دانشمندان علاقه بخصوصی به کاربردهای عملی یافته‌هایشان ندارند. هر چند این یافته‌ها مفاهیم فراوانی برای والدین دارا است و به همین دلیل نمی‌توان از این کتاب نام برد و حداقل مختصری از آن را در این فصل ذکر نکرد. این تحقیق مفاهیم بسیاری برای کودکان امروز دارد که آنها را نمی‌توان نادیده گرفت در عین حال حاوی اطلاعات بحث‌انگیزی است.

کتاب دکتر ورنی محصول شش سال مطالعه، اندیشه، تحقیق و سفرهای فشرده است. او به سراسر دنیا مسافرت کرد تا با روانپزشکان، روانشناسان فیزیولوژیستها، پزشکان متخصص زایمان، جنین‌شناسان و متخصصین اطفال کشورهای مختلف صحبت کند. نتایج مبتنی بر تحقیقات این متخصص به شرح زیر است:

"جنین می‌تواند ببیند، بشنود، تجربه کند، بچشد و پیش از تولد در رحم در حد ابتدایی بیاموزد. از همه مهمتر او می‌تواند احساس کند، احساسات او به وسعت آنچه یک بزرگسال حس می‌کند نیست، اما با این وجود او حس می‌کند."

این احساسات و اموری که کودک از طریق بینایی، شنوایی و چشایی درک می‌کند رفتارها و انتظارات او را از خود شکل می‌بخشد. منبع اصلی این پیامهای مؤثر از مادر نشأت می‌گیرد.

تجربه مادر درباره احساساتی چون شادی، انتظار و عشق ممکن است سهم بزرگی در رشد احساسی نوزاد داشته باشد. محققینی همچون دکتر ورنی معتقدند حس ممتد تردید، بی‌اعتمادی و ترس درباره تولد نوزاد بعدها می‌تواند سبب مشکلات شخصیتی در کودک شود.

احساس پدر درباره همسر و فرزند به دنیا نیامده‌اش در تعیین موفقیت دوران بارداری نقش بسیار دارد، و سهم مهمی در احساسات مادر دارد و به این ترتیب بر روی نوزاد هم اثر می‌گذارد.

در جولای ۱۹۹۴ "سیدنی مورنینگ هرالد" از پژوهشی که در بیمارستان رویال سلطنتی سیدنی بر روی زنان انجام گرفته بود، گزارش داد که یافته‌های دکتر ورنی و اظهارات بسیاری از زنان باردار را تصدیق می‌کرد. این پژوهش بر روی ۶۰ زن باردار که بین هفته ۳۶ تا ۴۰ بارداری خود بودند، انجام گرفت. به این زنان فیلمی ویدئویی بنام "انتخاب سوفی" نشان داده شد که در آن "مریل استریت" نقش یک مادر فوق العاده عصبی را بازی می‌کرد. آنها به طور دقیق در طول یک ساعت پیش از پخش فیلم، هنگام پخش آن و یک ساعت پس از نمایش فیلم مورد معاینه قرار گرفتند. ۲۰ دقیقه پس از تمام شدن فیلم، جنین‌ها شروع به کوبیدن پا کردند و ضربان قلب آنها تشدید شد. این فقط در صورتی اتفاق می‌افتد که فیلم جنین را آشفته کرده باشد این پژوهش منتشر نشده یکبار دیگر نشان داد که شرایط روانی مادر بر روی رفتار جنین تاثیر می‌گذارد.

خلاصه اینکه دکتر ورنی و سایر متخصصین پیشگام در زمینه روانشناسی پیش از تولد معتقدند روشی که به وسیله آن، جنین در رحم مورد تأثیر قرار می‌گیرد ممکن است بقیه زندگی کودک را شکل دهد. این اطلاعات کمی مبالغه‌آمیز است. اینطور نیست؟

این اطلاعات اهمیت نقش والدین را بیشتر نمایان می‌کند. بر خلاف وراثت ژنتیکی، عواملی چون ثبات هیجانی و امنیت مادر و میزان حمایت پدر از او و همچنین احساس پدر درباره همسر و نوزادش توسط پدر و مادر قابل کنترل است. این بدان معنی نیست که آینده کودک بستگی به تفکر ۲۴ ساعته مادر درباره چیزهای مثبت و درخشان دارد، بلکه بدین معنی است که مادر به شیوه‌ای می‌تواند بر روی نوزاد خود تأثیر بگذارد که پیش از این در عالم پزشکی غیرممکن می‌نمود. یافته‌های جدید همچنین نقش پدر را در دوران بارداری بیش از پیش نشان می‌دهد. این باعث می‌شود که پدر احساس اهمیت کند و بعدها بیشتر با فرزندش ارتباط داشته باشد. این مسأله می‌تواند در تحول روابط بین آنها تأثیر مثبتی داشته باشد. در عوض، کودک هم از اظهار علاقه و گرمی پدر به شکلی بهره‌مند می‌شود. پایه‌های ارتباط متقابل با ثبات روانشناختی بین این دو به این ترتیب شکل می‌گیرد. مزایای شکل گرفتن حالت روانشناختی یکپارچه در کودک آشکار است.

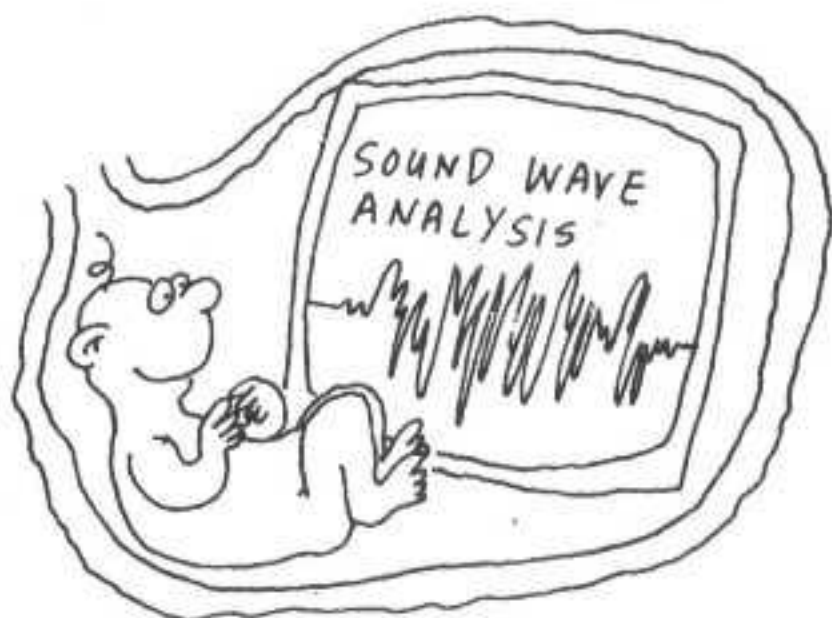
بسیار خوب، این شکل‌گیری شخصیت چگونه رخ می‌دهد؟ جواب این است که از طریق ارتباط. بر اساس این پژوهش به نظر می‌رسد این شکل ابتدایی از ارتباط غیر کلامی در رحم یکی از مهمترین مراحل ارتباطی است که ما در زندگی خود تجربه می‌کنیم و در شخصیت آینده ما نقش بسیار مهمی دارد.

شادترین نوع یادگیری و ارتباط که پیش از تولد رخ می‌دهد نوع ارتباط کلامی آن یعنی گفتار است. الگوهای گفتار بسیار منحصر به فرد و متمایز از هم است. دکتر "هنری تروبی"، پرفسور در زمینه بیماریهای اطفال، زبان‌شناسی و انسان‌شناسی در دانشگاه "میامی" در طول پژوهش خود کشف کرد که نوزاد الگوی گفتاری مادر خود را در رحم تقلید می‌کند. بنابراین شش ماه قبل از تولد می‌آموزد

که ارتباط برقرار کنند. این بررسی نشان داد که بچه‌ها بدن خود را طبق آهنگ گفتار مادر حرکت می‌دهند.

از دیدگاه یک متخصص ارتباطات، این تحقیق حیرت‌انگیز است. این یعنی مادر می‌تواند رشد فرزند را از طریق صحبت با او هنگامی که او در رحم است تحت تأثیر قرار دهد. بچه می‌تواند بشنود و به آنچه ارتباط صحیح خواننده می‌شود، پاسخ دهد. گفتگوی ملایم و آرام‌بخش مادر باعث می‌شود بچه احساس کند مورد مهر و عاطفه قرار می‌گیرد و اگر چه نمی‌تواند کلمات را تفسیر کند، به لحن عاطفی صدای مادر پاسخ می‌گوید.

دکتر ورنی عقیده دارد و من هم با تمام وجود موافقم که اگر قرار می‌شد مادران پیش از تولد شروع به برقراری ارتباط با فرزندان کنند، اثر تاریخی آن نمودار می‌گشت. در این صورت، کودک احساس نمی‌کرد یکه و تنها در فضای محدودی قرار دارد که پنج یا شش ماه است که بدون هیچگونه تحریک عاطفی و ذهنی در آن به سر می‌برد.



بنابراین روشن است که آغاز برقراری ارتباط با بچه در رحم از طریق کلام و غیر کلام ارزش زیادی دارد. همچنین واضح است که دکتر ورنی عقیده دارد شخصیت

کودک به وسیله چگونگی ارتباط بین مادر و کودک تحت تأثیر قرار می‌گیرد. این ارتباط بخش مهمی از فرایند پیوندی است که بعد از تولد رخ می‌دهد. پیوند پدیده‌ای است که مطابق تصریح حرفه پزشکی، زمانی اتفاق می‌افتد که رابطه‌ای بین مادر و بچه در هنگام تولد شکل می‌گیرد این رابطه و پیوند هم برای مادر و هم فرزند بی‌نهایت مفید خواهد بود. امکان وقوع این پیوند پیش از تولد و مزایای آن را در نظر بگیرید. نه تنها مادر می‌تواند بسیار پیش از تولد با او پیوند برقرار کند بلکه پدر هم می‌تواند. تحقیقات نشان می‌دهد بچه‌ای که پدرش در رحم با او صحبت می‌کند ممکن است حتی در ساعات اولیه زندگی به صدای پدر جواب دهد و همچنین صدای پدر می‌تواند بچه را هنگامی که ناراحت است آرام کند یعنی فرزند به صدای پدر جوابی احساسی می‌دهد. در گذشته تصویری که از پدرها در هنگام بچه‌دار شدن ارائه می‌شد فردی دیوانه و دستپاچه است. که خوشبختانه این تصویر در حال تغییر است. در حال حاضر پدرها هنگام زایمان حضور دارند و بعضی پدرها هنگامی که همسرشان به سر کار بر می‌گردند از کودک مراقبت می‌کنند.

این اطلاعات بر اهمیت خود مراحل تولد نیز نور تازه‌ای می‌افکند. متخصص زایمان، دکتر فردریک لیویر فرانسوی، معتقد است روش‌های زایمان پیشرفته‌تر ضروری است، زیرا هنوز هم هیجان‌ات مادر و هم فرزند که به زودی متولد می‌شود تحت تأثیر نورهای قوی، فضای سرد و بی‌روح غیرمشخص و تولدی کاملاً براساس اصول پزشکی سنتی قرار می‌گیرد.

با توجه به این یافته و سایر تحقیقات، مادران بیشتری با سنبل مختلف روشهای تولد پیشرفته‌تری را برای فرزندان بر می‌گزینند تا هنگام تولد آسیب کمتری به آنها وارد شود. وقتی جنین پیش از به دنیا آمدن دارای احساس است این روش‌ها باید برای وضعیت روانشناختی آینده او به کار گرفته شود. طبق نظر دکتر ورتنی، اگر چه گفته می‌شود نوزاد در تعیین معنایی که فرد بالغ می‌تواند آنها را به عبارات و اشارات تبدیل کند، ناتوان است، اما در عوض حساسیت قابل توجهی به نکات دقیق و ظریف هیجانی دارد. بسیاری از پژوهشگران می‌گویند این توانایی از همان لحظات اول در ادراک بچه وجود دارد. هر چند مدارک بالینی و کلینیکی

نشان می‌دهد بچه این توانایی‌ها را از شش ماهگی در رحم کسب می‌کند. او می‌تواند به‌خاطر آورد، بشنود و حتی می‌تواند بیاموزد که در جواب یک محرک لمسی لگد بزند.

بسیاری از متخصصین پزشکی بر این عقیده‌اند ارتباطی که درون رحم پیش می‌آید تنها در صورتی پس از تولد به‌طور مؤثر ادامه می‌یابد که نوزاد در تماس فیزیکی با مادر باشد، لمس کردن تقریباً مهمترین اصل در روند ارتباط بین مادر و فرزند است. خوشبختانه روشهای به دنیا آوردن نوزادان اکنون تغییر کرده و مادران اجازه دارند در طول زمان اقامت در بیمارستان بچه‌ها را کنار خود نگهدارند و حتی اگر مایل باشند می‌توانند آنها را در طول شب در تخت خود داشته باشند.

دبورا جکسون، روزنامه‌نگار مستقل در کتاب تحقیقاتی خود درباره خصوصیات مادر مدرن تحت عنوان "سه نفر در یک قفس" ادعا می‌کند که برای نوزاد تازه به دنیا آمده "نزدیکی فیزیکی" به مادر کافی نیست. او می‌گوید نوزادی که در رختخواب خوابیده نمی‌فهمد مادرش در نزدیکی او قرار دارد، او زمان را نیز حس نمی‌کند، فقط اگر در آغوش گرفته نشود رنج آنزوا را درک می‌کند. او از خوابیدن با نوزاد طرفداری می‌کند و در واقع بسیاری از مادران امروز این کار را با موفقیت چشمگیری انجام می‌دهند. این مبحث بسیار ابهام‌برانگیزی است که هر پدر و مادری باید درباره این مسائل دست به تحقیق بزنند.

جین "لید لوف" روان‌درمانگر و نویسنده کتاب "مفهوم پیوستگی" است. این کتاب در باره جامعه "سرخ پوستهای ایگوانا" است جایی که بچه‌ها توسط مادران حمل می‌شدند و تا هر وقت دوست داشتند مادران در کنارشان می‌خوابیدند و از این طریق همواره در تماس فیزیکی با آنها بودند. لید لوف هم عقیده دارد یکی از مهمترین راههای ارتباط با بچه‌های تازه به دنیا آمده روش لمس کردن است. او این مسأله را غیرقابل درک دانست که مادران معقول و حساس دهه ۱۹۹۰ بر خلاف تمام غرایز طبیعی خود با بچه تماس فیزیکی ندارند و او را مطابق با توصیه‌های محدود و بسته تربیت می‌کنند. این دقیقاً همان چیزی است که در گذشته انجام می‌داده‌اند و در حال حاضر هم به آن ادامه می‌دهند. نسل ما طبق نظریات

دکتر "اسپاک" پرورش یافتند. بچه‌های امروز با توصیه‌های مشابه پرورش می‌یابند. بعضی کتابها هنوز هم از این گونه فنون مداخله‌گرانه همچون انزوا به عنوان نوعی نظم و کنترل بچه‌ها حمایت می‌کنند.

جای تأسف است که چنین نویسندگانی دانه‌ها به رابطه والدین با بچه‌ها مانند جنگی بین دو طرف درمانده می‌نگرند. والدین چه زمانی بررسی عمیق‌تر اطلاعات بی‌شمار در دسترس را آغاز خواهند کرد؟ به نظر می‌رسد بعضی از ما مراقبت از فرزندان خود را به دکترهایی سپرده‌ایم که بیشترین شهرت را از برنامه‌های تلویزیونی خود کسب می‌کنند. از نظر دیورا جکسون این وضعیت نگران‌کننده است.

در حالیکه مادر سعی می‌کند خود را از تأثیر نظریه‌های مختلف مصون دارد، ولی باز عامل پر نفوذ دیگری وجود دارد که مانع او می‌شود: تلویزیون؛ وسیله‌ای که بافته‌های ذهنی وی را می‌پروراند و او را به سمت خرید هرچه بیشتر می‌کشاند. بازار گرمی و فروش هرچه بیشتر، اغلب نقش توصیه‌های تخصصی را بازی می‌کند و این است که "مراقبت از کودک" و "مصرف گرایبی" در کنار هم به مجموعه‌ای مناسب و متحد (برای سر درگمی بیشتر) تبدیل می‌شود.

نظر بعضی دست‌اندرکاران سلامتی و بهداشت این است، که اغلب مادران بی‌تجربه‌ای که قادر نیستند از پس نوزاد دردمس‌آفرین برآیند ترجیح می‌دهند یک توصیه قاطع و قوی را بشنوند تا آنکه پنج کتاب درباره آن موضوع بخوانند و سپس خود انتخاب کنند. والدینی که به وضع روانی کودکان خود علاقمندند باید برای بررسی باورهای نو و سنتی تربیت کودکان و ارتباط با آنان قدم اول را بردارند. جای تعجب است که در زمینه تربیت کودکان در عین حال که تحقیقات و یافته‌های جدیدی وجود دارد این اطلاعات هیچ‌گاه در دسترس والدین نبوده است. در نتیجه، بسیاری از ما هنوز هم همان مهارتها و ارتباطات سنتی و کهنه بین والدین و کودک را به کار می‌بریم که پیش از ما پدرها و پدربزرگها استفاده می‌کردند.

عقیده شخصی من این است که والدین برای برقراری ارتباط و تربیت کارآمد باید مورد آموزش قرار گیرند. آنها باید به دنبال این اطلاعات باشند نه اینکه



به "برنامه توصیه روز" افرادی قناعت کنند که به بچه بعنوان دشمنی می‌نگرند که باید بر او غلبه کرد و هر چه زودتر از دست او راحت شد و او را همچون یک زندانی به بند کشید.

آنچه والدین لازم دارند، مهارت‌های عملی است که هر مشکلی را حل کند و به آنها اجازه دهد ارتباط متقابل نزدیک با کودکان را برنامه‌ریزی کنند.

### □ چگونه آموخته‌ایم با فرزندان خود ارتباط برقرار کنیم؟

اگر این مطلب درصفت باشد که ما پیش از تولد، شروع به آموختن برقراری ارتباط می‌کنیم، تعجبی ندارد که اغلب الگوهای ارتباطی ما با الگوهای ارتباطی والدین خود کاملاً یکی باشد. چند بار مطلبی را به فرزندان گفته‌اید و از اینکه چه قدر لحن شما مشابه حرف زدن پدر یا مادرتان شده است، شگفت‌زده شده‌اید؟ این درست است که آنچه به عنوان یکی از والدین می‌آموزیم و زبانی که برای این کار برمی‌گزینیم تا حد زیادی با تقلید از والدین خود به دست آورده‌ایم. در بسیاری موارد، مردم با شیوه والدین خود مخالفت می‌کنند و می‌گویند "من اگر روزی پدر یا مادر شوم هرگز چنین نخواهم کرد و یا چنین نخواهم گفت."

اگرچه با کمال تعجب وقتی که پدر و مادر می‌شوید، آنچه شنیده‌اید این بار از دهان خودتان بیرون می‌آید، منتها الگوی زبان آنها از تجربه‌های دوره کودکی آنها ناشی می‌شود. از اینها گذشته، ما معمولاً همان نوع پودر لباسشویی یا خمیر دندان‌های را می‌خریم که وقتی کوچک بودیم مادران ما می‌خریدند. چرا که نه؟ آنها پیش از این امتحان خود را پس داده‌اند.

اگر قرار بود به زبانی که والدین شما هنگام کودکی بکار می‌بردند نگاهی دقیق بیندازید آیا حاضر می‌شدید که یکبار دیگر با همین زبان با شما صحبت شود؟ من شک دارم. اکثر والدین ما زبان خود را از پندران خود الگوبرداری کرده‌اند، آنها در جامعه‌ای رشد یافته‌اند که با آنچه امروز می‌شناسیم تفاوت زیادی دارد. آن زمان رابطه بین والدین با امروز کاملاً تفاوت داشت چنانکه مرد نان‌آور اصلی

بود. جامعه با آنچه امروز هست تفاوت زیادی دارد و عقاید مردم با بسیاری از عقایدی که امروز برای ما محترم است متفاوت است حتی ارزشهای ما هم فرق می‌کند.

اگر این چنین باشد پس چرا همراه با جامعه، عقاید و ارزشها، شیوه‌های ارتباطی ما تغییر نکرده است! جواب خیلی ساده است. زیرا ما تا کنون به شیوه برقراری ارتباط خود توجه نکرده‌ایم. هیچ‌کسی به ما نگفته است "گوش کن بین چطور داری صحبت می‌کنی؟" خیلی ناامیدکننده است چرا سعی نمی‌کنی حرف زدن خود را تغییر دهی تا ببینی که هم نتیجه بهتری می‌گیری و هم احساس بهتری داری. محققین که اثرات الگوهای زبانی را بر رفتارها مطالعه می‌کنند در یافته‌اند زبانی که بکار می‌بریم در به وجود آوردن احساساتی که تجربه می‌کنیم، نقش حیاتی دارد. اما اثرات زبان ما بر دیگران چگونه است.

اگر الگوهای زبانی را که بکار می‌بریم از پیش آموخته‌ایم یعنی حتی ممکن است آن را در شکم مادر آموخته باشیم، در آن صورت مفهوم این امر برای پدر و مادرانی که در انتظار فرزند هستند بسیار مهم خواهد بود. آنگاه اگر می‌خواهیم به شکل مثبت با فرزندان ارتباط برقرار کنیم و نتیجه خوبی بگیریم باید شیوه ارتباط خود را تغییر دهیم.

در طول یکی از جلسات کارگاه "گفتگو با کودکان" ریک، پدر مجردی که به آنچه در بحثها طرح می‌شد به آرامی گوش می‌داد، ناگهان هنگام بحث در مورد زبانی که با بچه‌ها بکار می‌بریم به پا خواست و گفت:

"اسم من ریک است و چهل سال دارم، پسر هفت ساله‌ای دارم که عاشق او هستم و فقط می‌توانم او را آخر هفته ببینم. من فرزند خانواده‌ای با عملکرد خیلی ضعیف بودم. نه اینکه فکر کنید مورد آزار جنسی قرار می‌گرفتم یا پدر و مادرم الکلی بودند، نه با این وجود چهل سال تلاش می‌کردم تا خود را از دست نوع ویژه آزاری که پدر و مادرم ناخودآگاه در حق من روا می‌داشتند رهایی بخشم. من درباره آزار کلامی صحبت می‌کنم. آزار کلامی موذی‌ترین نوع آزارهای هیجانی انسان است که اثر آن تا آخر عمر در بچه باقی می‌ماند. خیلی سعی کردم الگوی زبانی و سبک

ارتباط پدر و مادرم را در مورد پسر دنیال نکتم. شیوه‌ای که شما با فرزندان خود صحبت می‌کنید، شاید برای شما عادی به نظر برسد زیرا همان روشی است که با شما در کودکی صحبت شده است. اما آنچه عادی است لزوماً درست و بهترین نیست. وقتی با بچه‌ها صحبت می‌کنیم، نه تنها بدبینانه و منفی حرف می‌زنیم بلکه بدون اینکه بدانیم آنها را به نقش‌های آینده هدایت می‌کنیم. بچه‌ها مطابق با شکلی که با آنها گفتگو می‌کنید عمل می‌کنند.

سکوت سنگینی بر فضا حاکم شد، چنانکه هر کدام از پدر و مادرها به تفکر درباره شیوه‌ای پرداختند که با فرزندان خود صحبت می‌کنند. مرد کم حرفی که گوشه‌ای نشسته بود و با چشمانی مهربان و گوشه‌هایی مهربان‌تر ما را نظاره می‌کرد، سخنی گفت که بهتر از آن نشنیدیم.

در طول سالها، من در مقام یک معلم، درگیر و دار بسیاری از کارگاههای آموزشی رشد شخصی بوده‌ام. در این کارگاههای آموزشی است که بزرگسالان کلمات و احساسات لازم را برای بیان زندگی و آنچه در باره خود احساس می‌کنند، می‌یابند. مشاهدات من در مقام یک معلم در این دوره‌ها به من ثابت کرده است در مورد همه بزرگسالان مجردی که دارای اعتماد به نفس پایین هستند یا در دوره‌ای از زندگی، اوضاع بر وفق مراد آنان نبوده است الگوهایی که منتهی به این حالات شده از سالهای اولیه کودکی نشأت گرفته است. یکی از مهمترین عواملی که بر موفقیت در زندگی تأثیر دارد و توسط همه والدین شرکت کننده در این دوره‌ها مورد تأیید قرار گرفته است، ارتباط کلامی و غیر کلامی با آنها و با والدین است. با مشاهده حاضرین در جلسه که می‌خواستند هم زمینه‌های شکست ارتباطی خود و هم ریشه‌های آن را مشخص کنند اظهارات ریک را با اندوه و درد به خانه بردم.

## □ اهمیت زبان:

حقیقت این است که ما به وسیله زبانی که برای بچه‌ها برمی‌گزینیم، آنها را به پذیرش نقشهای درون خانواده یا کلاس و ادار می‌کنیم. کودک می‌آموزد با بازی نقشی که ما ناخودآگاه به او محول کرده‌ایم در خانواده یا طبقه خود باقی بماند. او

باید این فرصت را داشته باشند که پرورش یابند و با تجربه نقش‌های مختلف در زندگی به تعادل دست یابند. در آن صورت ممکن است دیگر تشکیلات کارگاه‌های رشد آموزش شخصی برای بزرگان لازم نباشد. در خانواده‌های امروز دختر کوچولوهای بسیاری "شازده خانم بابا" و پسرهای زیادی "مرد کوچک مامان" هستند. نقش "شازده خانم بابا" وقتی پدید می‌آید که احتیاجات عاطفی پدر توسط همسرش برآورده نمی‌شود و او این نیازها را به دختر خود منتقل می‌کند و او را تا مرتبه شاهزاده خانم بالا می‌برد. این نه تنها دختر را تشویق می‌کند که توجه بیشتری را طلب کند بلکه به عنوان یک بچه بسیاری از مسئولیتهای ناخواسته را بر عهده او می‌گذارد. به همین شکل نقش "مردان کوچک مامان" وقتی خود را نشان می‌دهد که نیازهای عاطفی از طرف شریک زندگی مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرد و او همه توجه خود را به پسر منتقل می‌کند. بزرگترین شوک برای والدین هنگامی است که در می‌یابند بسیاری از آنها حتی اکنون هم به عنوان افراد بالغ هنوز آن نقش شاهزاده خانم و یا مرد مسئولی را ایفا می‌کنند که زنان بی‌پناه را نجات می‌دهد.

اجازه دهید به بررسی برخی از نقشهای دیگری بپردازیم که ممکن است ما ناخودآگاه بچه‌های خود را وادار به ایفای آنها کنیم.

### ساندرا ی قدیس:

مادری سهم خود را در آفریدن یک قدیس از دخترش ساندرا، توضیح داد. این موضوع زمانی پیش آمد که گروه به بررسی این ارتباط افشاگرانه پرداخت. ساندرا خیلی خوب است و همواره درست عمل می‌کند او هیچ گاه از حد خود تجاوز نمی‌کند و در مقابل ما یا آموزگاران حاضر جواب نیست او همیشه با همان دوستان کوچکش در حیاط و خانه بازی می‌کند و همواره جزء پنج نفر اول کلاس است. ما بسیار خوشبخت هستیم که او را داریم. او باعث می‌شود ما گاهی کمتر از آنچه باید باشیم به نظر برسیم و این ما را وادار می‌کند که برای خود فکری بکنیم البته اگر متوجه منظورم بشوید. بعضی بچه‌ها در تلاش برای راضی نگه داشتن

والدین خود نقش قدیس خانواده را انتخاب می‌کنند این بدین معنی است که آنها شاید احساساتی را که اغلب منفی تلقی می‌شوند سرکوب کنند. هیجان‌اتی همچون عصبانیت، ترس و حسادت. اگر همه جنبه‌های منفی شخصیت خود را در تلاش برای دوست داشته شدن سرکوب کنیم (که بسیاری از ما چنین می‌کنیم) اغلب در می‌یابیم "جنبه بد" ما هر از گاهی خود را در طغیانهای بزرگ نشان می‌دهد که قطعاً بی‌جا و نامناسب است. یقیناً در تعریفی که از خود داریم تعادل ما بسیار بهتر از شخصیت نامتعادل یک قدیس است.

### تامی ساکت:

این اظهارات یکی دیگر از والدین است که نقش پسرش را آشکار می‌کند. تامی آن چنان بچه ساکتی است که راستش را بخواهید گاهی اوقات نمی‌دانم که در همین اطراف است. او به قدری در خود است که فقط در دنیای کوچک خود زندگی می‌کند. ما خوش بین هستیم، چرا که او هیچگاه برای ما درد سر درست نمی‌کند. من حتی یک بار هم ندیده‌ام او با خواهر و برادرش تندی کند. او همیشه خود را در اتاق حبس می‌کند و مشغول کاری می‌شود. او هیچ وقت مانند بچه‌های دیگر زیر دست و پای ما نیست.

تامی احتمالاً پیش از این یاد گرفته وقتی که او دور و بر والدین نیست آنها بسیار خوشحال‌تر بوده‌اند. شاید هم به او نشان داده باشند که نباید از بچه‌ها صدایی بلند شود. تامی‌های این دنیا بزرگترین منزویهای آینده خواهند بود.

### پتی فاعل:

بعضی والدین به بچه‌ها می‌گویند ارزش آنها فقط در مقدار کاری است که می‌توانند انجام دهند. در این مورد تنها چیزی که به دست می‌آید "پتی فاعل" است. اظهارات والدین پتی از این قرار بود:

"پتی ما قهرمان ساکت است" او مدالهای فراوانی در شنا و باله بدست آورده و همواره شاگرد اول کلاس است، من مطمئنم که سال بعد هم به عنوان سرگروه

کلاس انتخاب می‌شود. او هیچ گاه از کار سخت هراس ندارد. پتی همیشه اولین کسی است که کارش را انجام می‌دهد. ما به خاطر این اخلاق او به خود می‌بالیم. پتی بیمار به نظر می‌رسد. در زندگی تعادل چندانی ندارد. به هر صورت تمام زمان خود را صرف به‌دست آوردن چیزهایی می‌کند که باعث شده پدر و مادر او را همچنان دوست بدارند.

### سوزان ستاره:

بعد از آن نوبت "سوزان ستاره" است او بسیار کوچک بود که پدر و مادر نقش او را در زندگی آفریدند. سوزان بازیگر کوچک ماست. می‌دانید او خیلی مؤدب است. ویژگیهای منحصر به فردی دارد. مایه شرم است که خواهرانش دارای چنین خصوصیتی نیستند. آنها او را به خاطر کمالاتش اذیت می‌کنند ولی ما او را بی‌نهایت ستایش می‌کنیم چون همیشه خود را در جمع مطرح می‌کند. واضح است سوزان خصوصیتی دارد که به آنها می‌بالد. البته همه ما دوست داریم بچه‌هایمان قهرمان یا ستاره باشند، قهرمانان و ستاره‌ها آنقدر مشغول تلاش برای درخشیدن و مطرح شدن هستند که معمولاً لذت تجربه‌هایی را که می‌توانند لذت‌بخش باشند از دست می‌دهند. ستاره بودن باعث می‌شود بازی در یک گروه برای او مشکل شود زیرا یاد گرفته است تنها حرکت کند و از دیگران مستقل باشد.

### □ شستشوی مغزی بچه‌ها:

خوشبختانه در این کارگاه آموزشی، همه والدین در مورد اظهارات و نقدهای ارتباط با فرزندان بحث کردند. همه توانستند لاقبل یک نقش را که ناآگاهانه فرزندشان را به بازی در آن سوق داده‌اند، مشخص کنند. همه راغب بودند تا درباره این مسئله کاری بکنند و روز بعد مشتاقانه بازگشتند تا روش جدیدی برای برقراری ارتباط با فرزندان بیاموزند.

ما هر روز بی‌آنکه بدانیم فرزندان را شستشوی مغزی می‌دهیم. تحقیقات علمی نشان می‌دهد برای شستشوی مغزی لازم نیست شخص را خواب کنید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که به طور متناوب به میزان کافی جملات مشابهی را به او بگویید. این جملات به طور مستقیم به ذهن ناخودآگاه خواهند رفت. بسیاری از والدین متوجه نیستند وضعیت‌هایی پیش می‌آید که بچه‌ها به خلسه‌های طبیعی فرو می‌روند و بنابراین فرصتهای زیادی برای فرستادن پیامهای مثبت و منفی به ذهن ناخود آگاه آنان وجود دارد. اگر زمانی که حالات خلسه طبیعی برای بچه پیش می‌آید مثلاً هنگامی که او تلویزیون نگاه می‌کند و یا مشغول بازی است، دائماً به او بگویید او باهوش است، این برای ذهن ناخودآگاه به منزله پیامی است که تأثیرش را خواهد گذاشت.



کودک باور راسخی پیدا می‌کند که باهوش و زیرک است. بنابراین رفتار کسی را از خود نشان می‌دهد که باهوش است. ساده است. اینطور نیست؟ کلمات شما می‌توانند هم اثر سازنده و هم تخریب‌کننده داشته باشد، این کاملاً به

شما بستگی دارد. اگر مرتب به بچه بگویید که خنگ است او حرف شما را باور خواهد کرد. به هر حال شما بزرگتر و قوی‌تر از او هستید و یک فرد بالغ هستید بنابراین لابد شما درست می‌گویید و او خنگ است.

اینکه به کودک بگویید تو خنگ و نادان هستی یک نوع آزار کلامی مستقیم و اغلب صریح و آشکار است. اینها کلمات و جملاتی هستند که من اسم آنها را اصطلاحات تحقیر کننده می‌گذارم.

بعضی از تحقیرکننده‌های متداول‌تر عبارتند از: تو دست و پا چلفتی هستی، خنگی، زشت یا چاقی یا هیچ کس تو را در هیچ موردی به حساب نمی‌آورد. دیگر اشکال مستقیم آن عبارتند از:

به یاد آوری رفتار بد گذشته بچه، مسخره کردن او در مقابل دوستان و یا خواهر و برادر، معلمان و یا دوستان پدر و مادر، تقویت برداشت منفی او از خود، مثل لگزدن به او وقتی که به زمین افتاده است و همچنین از ناراحتی‌های بچه لذت بردن. بعضی از اشکال آزار کلامی خیلی جزئی‌تر هستند و آزار غیر مستقیم نامیده می‌شوند. بعضی از انواع آزار کلامی غیرمستقیم شامل طعنه زدن، کلمات و جملات نیشدار می‌شود.

بعضی از والدین به شوخی در محافل عمومی به فرزند خرده می‌گیرند و بعد می‌گویند که فقط قصد شوخی داشته‌اند. این واقعاً در مورد هر کودک حقه‌ای بی‌نهایت زشت است. برای اینگونه رفتارها اغلب تنها عذری که آورده می‌شود همین قصد شوخی داشتن است. در میان ما این رفتارها از آنچه تصور می‌کنیم بیشتر متداول است.

معمول‌ترین فرم کلامی که در هر سنی بر ضد بچه‌ها به کار برده می‌شود، قضاوت کردن است. بعضی والدین دائماً این کار را بدون آگاهی از عواقب آن انجام می‌دهند.

قضاوت روشی زیرکانه برای کنترل کودک است. اما اغلب به افسردگی، مورد بی‌مهری و سرزنش قرار گرفتن و در نهایت ناامیدی منجر می‌شود. یکی از شیوه‌های قضاوت، کوچک جلوه دادن تجربه‌ها، افکار، احساسات و دستاوردهای او است. این



باعث می‌شود که بچه گمان کند احساسات، باورها و رفتارش خوب نیستند و او موجودی بی‌ارزش است. معمولاً اکثر بچه‌ها از ترس مورد قضاوت قرار گرفتن با صرف نظر از بیان احساسات خود و خودداری از برقراری ارتباط با والدین واکنش نشان می‌دهند. عیب‌جویی نوع دیگر قضاوت است. والدین دائماً به بچه گوشزد می‌کنند کجا اشتباه عمل می‌کند و چگونه باید عمل کند این عیب‌جویی مداوم بسیار تضعیف‌کننده است.

بسیاری از والدین عیب‌جو، آرمان‌گراهایی هستند که هم از خود و هم از دیگران انتظارات غیرواقع‌بینانه دارند. البته این عیب‌جوئی می‌تواند هم به شکل کلامی و هم به صورت غیر کلامی بیان شود گاهی یگ نگاه سرزنش‌آمیز می‌تواند جایگزین بسیاری کلمات نامهربانانه گردد. مشکل عیب‌جوئی تنها این نیست که احساسات بچه را جریحه‌دار می‌کند بلکه به او یاد می‌دهد دائماً دنبال یافتن عیبی در دیگران باشد، ضمن اینکه عیب‌جویی، رفتار نامطلوب و بد او را هم نمی‌تواند تغییر دهد. چون فقط بر رفتارهای نامطلوبی که انجام می‌دهد متمرکز می‌شود و به تدریج آن را تقویت می‌کند. عیب‌جویی به شما هم آسیب می‌رساند. زیرا فرزند را تشویق می‌کند از شما دوری جوید و ترس و عصبانیت از شما را از طریق پرخاشگری و لجباجت بروز دهد.

به طور خلاصه بار دیگر گوشزد می‌کنم بیشتر شکل‌های ارتباطی که در بالا بیان شد یعنی آزار مستقیم و غیرمستقیم، قضاوت و عیب‌جوئی، با تقلید از رفتار والدین آموخته شده‌اند. ما اکنون این فرصت را داریم که از ریشه‌های ارتباط کلامی و غیر کلامی خود، آگاه شویم اگر ما از رفتارها شناخت داشته باشیم تنها در آن صورت است که می‌توانیم به جستجوی راه حل بپردازیم. این بدان معنی نیست که نباید بچه‌های خود را تربیت کنیم یا از انتقادهای و راهنمایی‌های سازنده خودداری ورزیم. شاید با تجزیه و تحلیل الگوهای ارتباطی خود بتوانیم تعادلی بیابیم که به ما اجازه دهد آموزش و راهنمایی‌های لازم را به فرزندان بدهیم و آنها را بزرگ کنیم.

در فصل چهارم در "الگوهای ارتباطی سنتی و کلاسیک در امر تربیت کودکان" به تفصیل، شیوه‌های مختلف ارتباط معمول در تربیت بچه‌ها را مورد

بررسی قرار می‌دهیم. به عنوان پیش درآمدی به این مبحث، چرا بعضی از این الگوها را که کمتر کارایی دارند بررسی نکنیم. شما می‌توانید با جواب دادن به خلاصه پرسشنامه زیر این کار را انجام دهید. این پرسشنامه به جای ارائه مثالهای مشخص، بر روی شیوه ارتباطی که شما ممکن است بکار ببرید متمرکز شده است.

شما می‌توانید از آن برای نگریستن به شیوه ارتباطی خود و دیگران با فرزندان استفاده کنید. به خاطر داشته باشید که این فقط یک طریقه نگاه کردن به این سوال است که چگونه می‌شود با فرزندان ارتباط برقرار کنیم. این پرسشنامه به خصوص روی اشکال آزار کلامی متمرکز است. شیوه‌های ارتباطی زیاد دیگری وجود دارد که ما در مقام والدین در برقراری ارتباط با فرزندان هر روز از آنها استفاده می‌کنیم.

### □ پرسشنامه :

دور کلمه‌ای خط بکشید که بیشتر نشان می‌دهد شما از این شیوه بخصوص آزار کلامی در تربیت کودک استفاده می‌کنید.

۱- عیب جویی	هیچ وقت	بعضی وقت‌ها	اکثر اوقات
۲- بکار بردن کلمات نیشدار	هیچ وقت	بعضی وقت‌ها	اکثر اوقات
۳- مسخره کردن	هیچ وقت	بعضی وقت‌ها	اکثر اوقات
۴- کوچک شمردن	هیچ وقت	بعضی وقت‌ها	اکثر اوقات
۵- طعنه زدن	هیچ وقت	بعضی وقت‌ها	اکثر اوقات
۶- استفاده از عبارات تحقیر کننده	هیچ وقت	بعضی وقت‌ها	اکثر اوقات
۷- اذیت کردن	هیچ وقت	بعضی وقت‌ها	اکثر اوقات

چه شرایطی شما را برانگیخت هر کدام از این اشکال آزار کلامی را بکاربرید؟

فرزند شما چگونه به این ارتباط پاسخ می‌دهد؟

دوست دارید چگونه الگوی ارتباطی خود را تغییر دهید تا در مورد فرزند خود بازده و

کاربرد بیشتری داشته باشد؟

- در زیر عواملی طرح شده که معتقدیم برای تأمین و به وجود آوردن محیط پرورشی برای کودکان ضروری است و همه این عوامل، مربوط به چگونگی برقراری ارتباط ما با فرزندان می‌شود. به آنها نگاهی بیندازید و آنچه را ممکن است در محیط خانواده شما به کار گرفته شود انتخاب کنید.
- در مجموع نگرش در بین اعضای خانواده‌ای مثبت است که از طریق زبان اعضای خانواده منعکس می‌شود.
  - اعضای خانواده به خاطر اهمیتی که برای هم قائل هستند آزادانه با هم رابطه برقرار می‌کنند و همدیگر را حمایت می‌کنند.
  - همه در خانواده تشویق می‌شوند که آزادانه درباره ترس‌ها، امیدها، رویاها و اولویت‌های خویش سخن بگویند.
  - ارتباط بین اعضای خانواده، صادقانه، تا حد ممکن هماهنگ و بدون از هر گونه پنهان کاری است.
  - هر کدام از اعضای خانواده به عنوان یک فرد دارای ارزش هستند.
  - والدین از نقشی که دارند لذت می‌برند آن را مشتاقانه و نه فقط از سر احساس وظیفه انجام می‌دهند.
  - اعضای خانواده بر اساس احساس وظیفه در کنار هم نیستند بلکه از همراهی یکدیگر بهره‌مندند.
  - بچه‌ها در محیط خانواده رشد و پرورش می‌یابند و تشویق می‌شوند دیدگاه‌ها و استقلال خود را رشد دهند.
  - بنابراین می‌توان دید ارتباط والدین به شکل مثبت نه تنها پیش از تولد ضروری است بلکه برای شکل دادن به زندگی و رفتار بچه‌ها در هر سنی شدیداً ضروری است.
  - خانواده سالم نیازمند ارتباط سالم است.

### □ نکته‌های کلیدی:

- ❖ جنین انسان در رحم، می‌تواند ببیند، بشنود، تجربه کند، مزه کند و در حد ابتدایی بیاموزد.
- ❖ در دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ دکتر توماس ورنی دلایلی علمی یافت که بچه متولد نشده با مادر ارتباط برقرار می‌کند.
- ❖ یافته‌ها نشان می‌دهد ارتباط مادر و جنین به طور مستقیم بر اعتماد به نفس او در آینده و تصویری که از خویش خواهد داشت تأثیر می‌گذارد. یعنی کیفیت ارتباط بین مادر و جنین به طور مستقیم بر روی بهداشت روانی آینده او مؤثر است.
- ❖ احساسات و اعمال پدر در قبال همسر باردار خود تأثیری عظیم بر روی وضع مادر و در نتیجه بچه خواهد داشت.
- ❖ دکتر فردریک لیویر عقیده دارد که روش به دنیا آوردن نوزاد تأثیر بسزایی بر روان آینده او می‌گذارد.
- ❖ دکتر هنری تروبی کشف کرد که جنین، الگوهای تکلم مادر را با حرکاتی که از شش ماهگی در رحم انجام می‌دهد تقلید می‌کند.
- ❖ دیورا جکسون و جین لید لوف تماس بدنی و فیزیکی با یکی از والدین را برای رشد بچه به عنوان فردی سالم ضروری می‌دانند.
- ❖ شیوه الگوهای ارتباطی که مادر در امر تربیت بچه‌ها به کار می‌برد توسط والدین ما بوجود آمده‌اند و اغلب بدون توجه به عواقب و اثرات آن بر روی بچه‌ها آنها را تقلید می‌کنیم.
- ❖ بسیاری از والدین بدون آنکه بدانند، فرزند خود را مورد آزار کلامی قرار می‌دهند.

آیا از گفتگو با آن شخص به دنبال نتیجه برد و باخت بودید (وضعیتی که در آن یک طرف برنده می‌شود و طرف دیگر بدلیل رابطه قدرت نابرابر می‌سازد) یا یک نتیجه برد - برد (وضعیتی که در آن هر دو طرف نتیجه مثبت و یکسان را برای یکدیگر آرزو می‌کنند و وضعیتی که در آن قدرت برابر در ارتباط وجود دارد) همه این عوامل بر موفقیت یا عدم موفقیت ارتباط و اینکه از این کار با احساس خوبی نسبت به خود و طرف مقابل بیرون بیاییم تأثیر می‌گذارد. بیایید با هم نگاهی دقیق‌تر به این مسائل بیندازیم، ببینیم آیا می‌توانیم بعضی از دلایلی را که سبب ناکارآمدی ارتباط ما با فرزندان است بررسی کنیم.

### □ باورها و ارزش‌ها:

یکی از عوامل مهم عدم ارتباط، از تفاوتی نشأت می‌گیرد که ما بین ارزش‌ها و عقاید کودک با عقاید و ارزش‌های خود احساس می‌کنیم. تنها به خاطر تفاوت در مراحل رشد ذهنی بین ما و فرزند ممکن است فکر کنیم ارزش‌های او با ما تفاوت دارد. او نسبت به ما با دیدی کاملاً متفاوت به دنیا می‌نگرد، دنیای کودک، بسته به سن و مرحله رشد دارای ویژگی‌هایی چون اوقات فراغت بیشتر، مسئولیت کمتر، جدیت کمتر و تأکید کمتر بر استقلال است.

اگر قرار بود بعضی از عقاید خود را، تصور می‌کردید آنها چه می‌بودند؟ آیا ممکن است بعضی از آنها با فهرست زیر مشابه باشند.

- بزرگترها هر کاری می‌خواهند انجام می‌دهند.
- بزرگترها می‌توانند هر چه دلشان می‌خواهد بخورند.
- بچه‌ها اجازه ندارند تا هر وقت دلشان می‌خواهد بیدار بمانند اما بزرگترها اجازه دارند.

- بچه‌های بزرگتر خوشی بیشتری دارند.

- مدرسه چندان نشاط‌آور نیست.

- مدرسه بهتر از این است که آدم مجبور باشد سرکار برود.

- بابا و مامان خیلی پول دارند.

- هر چه کوچکتر باشی بیشتر به تو گیر می‌دهند.
- آنچه در فیلم‌ها اتفاق می‌افتد به واقعیت تبدیل می‌شود.

این فهرست می‌تواند همین‌طور ادامه یابد، اما به شما نشان می‌دهد چگونه ممکن است عقاید یک کودک با شما متفاوت باشد. اغلب شما موافق هستید که این عقاید یا باورها با باورهای شما تفاوت زیادی دارد.

اکنون از شما می‌خواهم بدون توجه به سن کودک پنج ارزش مهم را که او احتمالاً در زندگی خود دارد بنویسید.

شکی نیست که بسیاری از این ارزش‌ها با ارزش‌های شما تفاوت دارد. ممکن است برخی از عقاید مطرح شده در بالا را در ردیف‌های اول فهرست خود قرار ندهید با این حال ببینید آیا ارزشهای مشترکی هستند که هم برای شما و هم برای فرزند مهم تلقی شود. اگر این چنین باشد در آن صورت زمینه مشترکی پیدا خواهید کرد که کار خود را از آنجا آغاز کنید. با توجه به ارزشهای بچه می‌توانید او را بهتر تحریک کنید زیرا او به وضوح می‌بیند از او می‌خواهید تا به آن چیزی عمل کند که برای او ارزش تلقی می‌شود. برای شروع برقراری رابطه با کودک از بالاترین ارزشهای او استفاده کنید. درباره موضوعاتی صحبت کنید که در دنیای او مهم هستند حتی اگر با آنچه شما ارزش تلقی می‌کنید، تفاوت داشته باشد. چه کسی می‌داند، شاید حتی مطلب جدیدی هم بیاموزید.

### □ برقراری تفاهم:

برقراری تفاهم بطور ساده یعنی به وجود آوردن ارتباط متقابل بین والدین و کودک. بسیاری از والدین از عهده این کار بر نمی‌آیند زیرا فراموش می‌کنند فرزند برای خود ارزشهایی متفاوت با آنها دارد و بنابراین نگاه او به بسیاری مسائل با آنها تفاوت دارد. برای برقراری تفاهم باید تلاش کنید تا زمینه مشترکی بیابید و زمینه مشترک جایی است که ارزشهای شما با هم پیوند می‌خورند در آن صورت قادر خواهید بود تفاوت‌های بین خود و فرزند را کاهش دهید. به این ترتیب می‌توان معامله

و داد و ستد را آغاز کرد. البته مشروط بر این که به طریقی وارد گفتگو شوید که نشان دهد با این نگرش همانطور که برای خود ارزش قائل هستید به دیدگاهها و ارزشهای کودک هم احترام می‌گذارید.

برای بسیاری از والدین، مشکل از همین نقطه آغاز می‌شود. آنها گمان می‌کنند چون پدر و مادر هستند حق دارند بدون در نظر گرفتن ارزشهای فرزندشان ارزشهای خود را به او تحمیل کنند البته این کار همیشه "به نفع خود بچه‌هاست". واقعاً برای من جای تعجب دارد که بعضی از ما برای دوستان خود بیش از فرزند خود احترام قائل هستیم. هنگامی که حتی نمی‌توانیم تصور کنیم که به بهترین دوستان خود بی‌توجهی کنیم چرا این کار را در حق فرزند روا میداریم؟ به خاطر آنکه با این باور بزرگ شده‌ایم که بچه‌ها به طور ذاتی بد هستند و اگر کنترل نشوند پدر و والدین غلبه می‌کنند و حتی بدتر از آن ممکن است به صورت هیولاهای کوچکی در آیند. والدین، نسل به نسل آموخته‌اند مهارت‌های تربیتی پدر و مادر خود را الگو قرار دهند. در حقیقت جای تأسف است آنقدر که جامعه تغییر می‌کند، مهارت‌های تربیتی تغییر نمی‌کند. ممکن است ما به اندازه پدر بزرگ‌های خود بچه را کتک زنیم اما در عوض از نظر عاطفی به آنها ضربه می‌زنیم.

تنها زمانی که والدین این مطلب را درک کنند که بچه‌ها هم دارای ارزشها و باورهای قابل احترامی هستند، می‌توانند بطور شایسته با آنها به تفاهم برسند و در نتیجه نبرد قدرتی را که سالها بین والدین و بچه‌ها وجود داشته است رفع کنند.

وقتی نوجوان مطلبی عمیق و پرمعنی را با شما در میان می‌گذارد و شما همچنان به شستن یا اتو کردن لباسها ادامه می‌دهید، موجب از بین رفتن تفاهم می‌شوید. وقتی کودک چهارساله شما دربارهٔ کودکانستان صحبت می‌کند و شما به تماشای تلویزیون ادامه می‌دهید و زیر لب می‌گویید "خیلی خوب است عزیزم" باعث از بین رفتن تفاهم شده‌اید.

بعضی اوقات بدون آنکه خود هشیار باشیم، تفاهم را از بین می‌بریم، چند بار واقعاً وقتی فرزندان با شما صحبت می‌کند دست از کار کشیده‌اید و با جان و دل به

حرف او گوش کرده‌اید؟ از کجا می‌دانید آنچه او قرار است بگوید مهم نیست؟ وقتی پای بچه‌ها در میان باشد قاعده مفیدی که باید از آن پیروی کنید این است "چیزی تصور نکن".

بہتر است زمان بخصوصی را برای خود و نوجوان و یا فرزند چهارساله خود برای صحبت تنظیم کنید. زمانی که در آن بتوانید توجه کامل خود را به او معطوف کنید و تفاهمی را پی‌ریزی نمایید. آن دسته از شما که فکر می‌کنید اگر این کار را انجام دهید، به هیچ کار خود نمی‌رسید، باید به فکر دست یافتن نوعی تعادل باشید یعنی زمانی که احتیاج داپرید کار خود را انجام دهید و زمان بخصوص دیگری را نیز برای صحبت با فرزند خود و در کنار او بودن تنظیم نمایید.

### □ گوش دادن فعال:

یک راه دیگر که از طریق آن تفاهم از بین می‌رود و موجبات ارتباط ناموفق فراهم می‌شود وقتی است که ما نه تنها دست از کار نمی‌کشیم تا گوش دهیم بلکه قادر به شنیدن فعالانه هم نیستیم. "شنیدن فعال" تکنیکی است که بسیاری از روان‌درمانگرها و خانواده‌درمانگرها بر روی بچه‌ها آزمایش می‌کنند تا آنها را وادار به حرف زدن با خود نمایند. این مهارتی است که با کمی کوشش و تمرین توسط هر پدر و مادری قابل دستیابی است. کانون تمرکز گوش دادن فعال، انعکاس عبارات کودک به خود اوست تا طرف مقابل از این طریق، برداشت خود را از پیام کودک چک کند. این امر همچنین به کودک اطمینان می‌بخشد که شما پیام او را درست گرفته‌اید.

آیا تاکنون در موقعیتی قرار گرفته‌اید که مطلب واقعاً مهمی را به همسر یا دوست خود بگویید و ببینید آنها فقط تظاهر به گوش دادن می‌کنند و در حقیقت اصلاً اینجا نیستند. بسیاری از ما وقتی به کسی گوش می‌دهیم به جای آنکه واقعاً حواسمان پیش او باشد و صد در صد به او گوش دهیم مشغول ساختن مطلبی هستیم که می‌خواهیم در پاسخ بگوییم، چه نصیحتی بکنیم، چگونه مشکلات را برای آنها حل کنیم.



این دامی است که اکثر والدین گرفتار آن می‌شوند، چرا که برداشت آنها هنگام گوش دادن به گونه‌ای است که گویی مشکل مربوط به خود آنها است. کارآمدی خانواده درمانگرها و روان‌درمانگرها در این واقعیت نهفته است که این مشکل را به طور جداگانه بررسی می‌کنند، به عقب برمی‌گردند و آن را با استفاده از گوش دادن فعال به شکل واضح مورد مشاهده قرار می‌دهند. البته وقتی شما پدر یا مادر هستید این مسأله امری کاملاً دشوار به حساب خواهد آمد. مهارت گوش دادن فعال می‌تواند به آسانی فراگرفته شود اما هنگام انجام واقعی و تمرین آن در خانه است که اکثر والدین ناتوان می‌مانند.

اولاً، در واقع آنها باید اراده کنند که به نظرات فرزندان خود گوش دهند. با در نظر گرفتن تاریخچه تربیتی فرزندان در جامعه ما، این راه ارتباط با فرزندان هیچگاه کاملاً مورد تشویق و حمایت قرار نگرفته است.



ثانیاً آنها باید تمایل داشته باشند تا واقعاً در راه تمرین این روش وقت و تلاش صرف نمایند. بسیاری از ما، اصرار می‌ورزیم که آمادگی امتحان روش دیگری را نداریم. حتی اگر این روش کاربرد داشته باشد. چرا که شیطانی را که بشناسیم بهتر از انسانی است که نمی‌شناسیم. به علاوه وقتی شما روشی را سالها امتحان کرده باشید، عادت می‌شود و عادت یک شبه تغییر نمی‌کند.

گوش دادن فعال به عنوان یک مهارت، با کمی تلاش و مقدار زیادی صبر و تحمل بدست می‌آید. البته گوش دادن فعال برای هر دو طرف مؤثر است و راه مؤثر برقراری ارتباط می‌تواند این باشد که فرزند خود را تشویق کنید که به طور فعال به شما گوش دهد به شرطی که شما هم قول بدهید به آنها به طور فعال گوش دهید. یک وضعیت برد - برد واقعی.

مثال زیر دربارهٔ مادری است که گوش دادن فعال را نیاموخته است. توجه کنید که او تصورات بزرگی دربارهٔ این مطلب دارد که فرزندش چگونه احساس می‌کند و بنابراین تلاش می‌کند فوراً مشکل را رفع کند که این کار باعث می‌شود بچه اجازه نیابد تا فکر خود را آزادانه بیان کند.

— جان: مامان، من از مدرسه متنفرم. معلم خواندن من واقعاً آدم نفرت‌انگیزی است.  
— مادر: تو نباید این حرف را بزنی. معلمهای تو همه عالی هستند. نکته دوباره دچار مشکل شده‌ای؟ احتمالاً سر کلاس بجای گوش دادن حواست جای دیگری بوده است. این خوب نیست، جان، قبلاً هم به تو گفته‌ام اگر می‌خواهی نمرهٔ خوبی بگیری و در آینده شغل خوبی داشته باشی باید به معلم‌ها با دقت گوش دهی.  
— جان: بله، مامان.

در این سناریو جان بیچاره، هنوز دهان خود را باز نکرده بود که مادر توی حرفش پرید و فرضهای زیادی برای خود درست کرد و با پیش کشیدن تجربهٔ گذشتهٔ او در مشکلاتش با مدرسه کاری نکرد تا جان تشویق بشود و با او درد دل کند. در عوض، نگاهی بیاندازیم به صحنه‌ای مشابه، اما این بار مادر از مهارت گوش دادن فعال استفاده می‌کند.

— جان: مامان، من از مدرسه متنفرم، معلم قرائت من واقعاً آدم نفرت‌انگیزی است.

— مادر: خوب، پس تو فکر می کنی معلم قرائت تو واقعاً آدم نفرت انگیزی است.  
— جان: معلوم است، او دائماً چون دست خط من بد است به من نمره های پایین می دهد. من همیشه کلمات را درست می نویسم اما او می گوید بخاطر آنکه نمی تواند آنها را بخواند از من نمره کم می کند.

— مادر: آیا درست است که دست خط تو مشکل دارد؟

— جان: خوب، می شود گفت من جدا جدا خوب می نویسم، اما وقتی ترم قبل به تعطیلات رفتیم، آنها "سرهم نویسی" را درس دادند و من عقب افتادم.

— مادر: خوب اگر من هر بعد از ظهر کمی با تو سرهم نویسی کار کنم چطور است؟

— جان: خوبه مادر، شاید آن موقع معلم مجبور شود نمره خواندنی را که شایسته من است بدهد. من فکر می کنم تقصیر او نبوده که دست خط من خوب نیست. به خاطر کمک شما متشکرم مادر.

در این سناریوی گوش دادن فعال، مادر جان کار خود را با متهم کردن او آغاز نکرد و تجربه گذشته را به رخ او نکشید. او فرزند را از طریق تفسیر آنچه گفته بود ترغیب به صحبت کرد تا بچه احساس کند که واقعاً به حرفهای او گوش داده می شود. از این طریق مادر موفق شد تصورات خود را درباره جان روشن سازد. توجه کنید که مادر به فرزند نگفت: "بله، خط تو بد است و باید بیشتر تلاش کنی، اینطور نیست؟"

ما مهارت استفاده از گوش دادن فعال را که آسان است در فصل هفت خواهیم آموخت.

## □ همخوانی:

عدم همخوانی یا تناسب، یکی دیگر از عوامل مهمی است که در توافقیها تأثیر دارد و منجر به ارتباطات نادرست می شود. به یاد آورید که در فصل اول گفتیم چدها برای هر چیز یک رادار درونی دارند حتی برای جزئی ترین بی صداقتی خوب، در چنین موقعیتی که شما سازگاری ندارید، فرزند به سرعت آن را تشخیص می دهد.

هنگامی که آنچه شما حس می‌کنید، می‌گویید و انجام می‌دهید همه با هم سازگار باشند، در آن صورت شما همخوان هستید.

چند بار "بله" گفته‌اید در صورتی که واقعاً می‌خواستید "نه" بگویید؟ و چند بار "نه" گفته‌اید در صورتی که واقعاً دوست داشته‌اید بگویید "بله"؟ چند بار به فرزند کلمات محبت آمیز گفته‌اید در صورتی که از درون می‌سوخته‌اید؟ چند بار وانمود کرده‌اید که عصبانی هستید تا آنها را وادار کنید که به حرف شما گوش دهند؟ وقتی ما متناسب عمل نمی‌کنیم به توافقی که بین خود و دیگران رسیده‌ایم، آسیب می‌رسانیم، زیرا طرف مقابل درمی‌یابد که ما کاملاً صادق نیستیم.

### □ حالات حسی مورد استفاده در زبان:

زبانی که استفاده می‌کنیم معمولاً از کلماتی بهره می‌گیرد که ناشی از یکی از پنج حس بینایی، لامسه، شنوایی، بویایی و چشایی، ماست. ارتباط نادرست معمولاً هنگامی اتفاق می‌افتد که مردم در شیوه صحبت کردن خود براساس ابعاد حسی مختلف عمل می‌کنند. اجازه دهید به شما نشان دهم منظورم چیست.

اکثر مردم از کلماتی استفاده می‌کنند که ناشی از سه حالت اول حسی است. (یعنی بینایی، لامسه، شنوایی) برای مثال، کسانی که به حالت بصری علاقه دارند، معمولاً از این اصطلاحات استفاده می‌کنند. این افراد عاشق رنگ و طرح هستند و همیشه درباره آنچه می‌بینند، صحبت می‌کنند. کسانی که به حالات شنیداری و آوایی علاقه دارند عاشق موسیقی و لحن صدای خود هستند. آنها می‌گویند: "رنگ را به صدا درآور". "به گوشم آشنا می‌آید"، "یک بار دیگر به من بگو" افرادی که به شیوه احساسی تمایل دارند معمولاً می‌گویند: "من ناخودآگاه این‌طور احساس می‌کنم"، "احساس می‌کنم این درست است". بعضی اوقات شخص از هیچ کدام از این حالات استفاده نمی‌کند، بلکه در عوض مانند یک کامپیوتر صحبت می‌کند و از واژه‌هایی استفاده می‌نماید که من به آنها "کلمات فکری"

می‌گویم. چنین شخصی ممکن است بگوید "من آمارها را تجزیه و تحلیل خواهم کرد و مجدداً به شما مراجعه می‌کنم."

آیا می‌توانید تصور کنید چه اتفاقی ممکن است رخ دهد وقتی شما دو نفر را که از یک حالت مشابه در زبان استفاده می‌کنند در مقابل هم قرار دهید؟ خوب معلوم است، فوراً توافق برقرار می‌شود. آنها احساس می‌کنند طرف مقابل روی همان طول موج خودشان است و انگار آنها در طول زندگی دوست نزدیک هم بوده‌اند. با این وجود دو نفر را که از دو حالت حسی مخالف در زبان استفاده می‌کنند در مقابل هم گذارید حتماً می‌توانید حدس بزنید که نتیجه، نزاع و ارتباط نادرست خواهد بود.

داستانی را تصور کنید که در آن شخص با تمایل بصری بالا می‌کوشد تا ناشینی به یک فرد با تمایل حس لامسه بفروشد. فروشنده بیچاره، تمام وقت خود را صرف معطوف کردن توجه مشتری به برو شوره‌های رنگی و اثرات بیرونی ماشین می‌کند در حالی که تمام علاقه مشتری به این است وقتی روی صندلی راننده می‌نشیند چه حسی به آدم دست می‌دهد و یا هنگامی که ماشین را برای تست آندگی می‌برد چگونه خواهد بود. به همین شکل، فروشنده‌ای که روی جنبه‌های مربوط به حس لامسه ماشین تمرکز می‌کند، با یک مشتری متفکر به این نتیجه خواهد رسید که خریدار هیچگونه علاقه‌ای به احساس راحتی در صندلیهای مخمل و ش ندارد. آنچه او می‌خواهد بداند، مصرف سوخت و جزئیات مربوط به هزینه‌های اشین است. حالات حسی که ما در زبان خود به آنها علاقه نشان می‌دهیم به شکلی ظلم بر روی ارتباطات درست و ارتباطات نادرست ما تأثیر می‌گذارد.

بنابراین، از این به بعد تلاش می‌کنید دختر نوجوان خود را وادار به پوشیدن اسی کنید که به نظر شما زیبا و قشنگ است (چرا که شما یک فرد بصری هستید) می‌به نظر او راحت نیست، (چرا که او شخصی احساسی است) مواظب باشید. دیگر که به فرزند هشت ساله خود یک لغت نامه عیدی می‌دهید (به این دلیل که ما متفکر هستیم) و آنچه او می‌خواهد یک ضبط است (زیرا او علاقمند به شنیدن است)، دوباره فکر کنید. تفاوت‌هایی را که در ارزش‌ها، عقاید و حالات حسی با فرزند خود دارید، به یاد بیاورید.

توانایی در برقراری تفاهم با فرزندان و به کارگیری ارزش مشترک با فرزند و صحبت کردن به شیوهٔ حسی آنها، ارتباط خوب و مناسب را در پی خواهد داشت. به نظر بسیار پیچیده است، اما هنگامی که واقعاً در عمل از این شیوه استفاده کنید در خواهید یافت که برای برقراری ارتباط چه شیوه شگفت‌انگیزی است و در این مسیر طولانی که با فرزندان پیش رو دارید به چه میزان در وقت شما صرفه‌جویی خواهد شد. راجع به این بحث، مطالب بیشتری در فصل هفت وجود دارد.

### □ تعارض:

تعارض در اثر ارتباط نادرست پدید می‌آید. بسیاری از شما ممکن است فکر کنید که من مخالف ارتباط نادرست هستم. در واقع به عنوان یک قاعده کلی مخالف هستم، چرا که عقیده دارم این نوع ارتباط باعث ایجاد فشار روانی زیاد غیر ضروری در خانواده می‌شود. با این وجود، کمی تعارض گهگاه از این جهت که باعث تجدید بنای اصول اساسی بین والدین و فرزندان می‌شود و در بعضی موارد اعضاء خانواده را به هم نزدیک‌تر می‌کند، سودمند است. چیزی در از بین بردن اختلافات وجود دارد که باعث می‌شود مردم به هم نزدیک‌تر شوند. تعارض می‌تواند مسیرهای تغییر را بگشاید و فرصتهایی برای شما فراهم آورد. معمولاً وقتی تعارض منجر به ارتباط ناصحیح می‌شود، هم والدین و هم فرزندان این علائم را از خود نشان می‌دهند: پرخاشگری، آشفتگی، گوشه‌گیری، تنهایی، خشم و فشار روانی. برعکس هنگامی که تعارض و درگیری به شکل موفقیت‌آمیز با استفاده از ارتباطات صحیح مهار شود، در آن صورت هم والدین و هم فرزندان معمولاً این علائم نشان می‌دهند: احساس شادی، قدرت، دوستی، آرامش، موفقیت، تن‌آرامی و راحتی.

### □ والدین طراح درونی:

تعارض عمده بین علایق و ارتباط نادرست معمولاً هنگامی رخ می‌دهد که والدین طرحی برای زندگی فرزند تنظیم کرده باشند، یعنی برنامه‌ای که با مجموعه

ارزش‌ها و باورهای کودک تفاوت دارد. بعضی از والدین شبیه طراحان ساختمان هستند. آنها چنان برای زندگی فرزند طرح‌ریزی می‌کنند که گویی با توجه به پیچیده‌ترین جزئیات سرگرم تزیین خانه خود هستند. طراح‌های ذهنی همه جنبه‌های زندگی فرزند هم برای والدین و هم برای فرزند بسیار خطرناک است. والدین طراح با دقت تمام فعالیت‌های فرزند را کنترل می‌کنند و این امر زمان و توان زیادی می‌طلبد. آنها دوستان او را انتخاب می‌کنند، و معمولاً از عباراتی استفاده می‌کنند که حاوی مفهوم "باید" و "اجبار" و "الزام" است. ما تمایل داریم همه چیز را کنترل کنیم اما اگر این کار را به حد افراط انجام دهیم چگونه می‌توانیم توانایی‌های منحصر به فرد فرزندان را درک کنیم. هنگامی که منحصر به فرد بودن آنها ما را تهدید می‌کند بر روی آن پا می‌گذاریم و تلاش داریم آنها را هر چه بیشتر به خود شبیه سازیم. ما ناخودآگاه می‌خواهیم فرزندان، فتوکپی کوچک والدین شوند. والدین معمولاً از نیروی خود برای انکار توانایی‌های منحصر به فرد فرزند استفاده می‌کنند و او را مجبور می‌سازند برخلاف عقاید و ارزش‌های اساسی خود عمل کند. این به کودک می‌آموزد عقاید و ارزش‌های او اهمیت ندارد همین منجر به از دست دادن اعتماد به نفس او می‌شود. اگر این کار به صورت شیوه‌ای در خانواده ادامه یابد، در آن صورت موقعیتی ایجاد می‌شود که به زودی این کودک هیچ ارزش و عقیده‌ای از خود نخواهد داشت. او عروسک خیمه شب بازی خواهد شد که قادر نیست به جای خود فکر کند. درک ویژگی‌های فرزند و احترام به آنها این اجازه را به ما می‌دهد که به عنوان والدین آسوده‌تر باشیم، مطمئناً میزان فشار و ناامیدی ما با این عمل کاهش خواهد یافت. حتی وقتی که فرزند بزرگ می‌شود والدین طراح دوست دارند برای او شغل مناسبی انتخاب کنند و حتی تا آنجا پیش می‌روند که به او دیکته می‌کنند باید با چه کسی ازدواج کند. با این شیوه فرزند وابسته‌ای تربیت می‌شود که اعتماد به نفس ندارد.

وقتی فرزند خردسال است نیازمند هدایت و ساختار است اما وقتی به سن نوجوانی رسید بیشتر به انعطاف‌پذیری و کنترل بر روی تصمیم‌گیری خود نیاز دارد.

### □ رشد همزمان والدین با کودک:

یکی دیگر از مصادیق ارتباط نادرست وقتی است که به نظر می‌رسد والدین درک صحیحی از سطح رشد فرزند ندارند. آنها فراموش می‌کنند که جیمی کوچولو دیگر یک بچه سه ساله نیست. دائماً به او یادآوری می‌کنند سبزی بخورد. در عوض زندگی جیمی که الان چهارده ساله است خراب می‌شود و او این را به صورت خشم و پرخاشگری بروز می‌دهد و چرخه ارتباط نادرست تداوم می‌یابد.

هنگامی که مادر آگاه شد رفتارش با فرزند خویش مناسب سن او نیست به آسانی می‌تواند آن را تغییر دهد و ارتباط صحیح دوباره شکل گیرد. در زیر چند داستان آمده که نشان‌دهنده انواع تفاوت‌هایی است که احتمالاً والدین در آگاه شدن از سطح رشد فرزند دارند.

— تیم: مامان، من یک تخته موج سواری برای روز تولدم می‌خواهم، می‌توانم امسال داشته باشم، خواهش می‌کنم مامان.

— مامان: اما عزیزم تخته موج سواری خطرناک است. من نمی‌توانم اجازه بدهم پسر من روی آن موجهای بزرگ برود. خطرناک است. تو تنها بچه‌ای هستی که من دارم. تیم مطمئناً در سن دوازده سالگی دیگر یک بچه نیست و آگاه نبودن مادر از سن و تواناییهای او باعث می‌شود او در مقابل دوستانش حسایی خجالت بکشد و روز به روز بر خشم او نسبت به مادرش اضافه شود. مادر تیم به او به چشم یک فرزند خردسال نگاه می‌کند و این نگرش برای او معیاری است تا در مورد نوع اسباب بازی که تیم باید داشته باشد و نوع فعالیت‌هایی که باید در آنها شرکت کند تصمیم بگیرد. بله، برای یک نوزاد یا خردسال بیرون رفتن با تخته موج سواری خطرناک است اما به یک پسر سالم و فعال دوازده ساله باید اجازه داده شود تا فعالیت‌هایی همچون موج سواری را انجام دهد. آگاه نبودن مادر تیم از سطح رشد فرزند باعث ایجاد ارتباط نادرست جدی است.

داستان دیگری را ملاحظه کنیم:



مادر "جین" همیشه او را همراه خود برای خرید به سوپر مارکت می برد. جین دو و نیم ساله است و واقعاً از بالا و پایین رفتن در محوطه سوپر خسته می شود. مادر نمی پذیرد او را داخل چرخ دستی بگذارد زیرا معتقد است که این وسیله برای بچه‌هاست و جین یک دختر بزرگ است. بیچاره جین کوچولو خسته و کسل می شود و اغلب آخر این داستان به شرارتهایی همچون پرت کردن بسته‌ها از قفسه‌ها به پائین ختم می شود. مادر جین معمولاً وقتی این اتفاق می افتد عصبی می شود و او را کتک می زند و جین باید مانند یک خانم کوچولو و نه یک فرد شرور عمل کند.

انتظار مادر جین با توقعات بسیاری از مادران فرزند دو ساله تفاوت زیادی دارد. وقتی جین با پدرش به خرید می رود، پدر او را در چرخ دستی می گذارد و او در برداشتن اجناس از قفسه‌ها به پدر کمک می کند. این پیام‌های مختلف که جین از والدین خود دریافت می دارد باعث ایجاد ارتباط نادرست و درگیری و تعارض بسیار بین والدین او می شود. جین در مورد اینکه چه رفتاری قابل قبول است سردرگم است.

در داستان دیگری، پدر ماری به او قول یک چیز واقعاً استثنایی برای تولدش داده بود. هفته‌ها گذشت و او هر روز از پدر درباره هدیه تولد سوال می کرد، اما پدر چیزی به او نمی گفت. وقتی روز تولد ماری فرا رسید، او حسابی هیجان زده شده بود. ماری امیدوار بود پدر عروسکی خریده که او هفته‌ها در آرزوی آن به سر برده است. اما پدر وارد اتاق شد و از او خواست لباس بپوشد تا با هم به تماشای یک نمایش ویژه بروند. ماری حتی نمی دانست که اسم این نمایش چیست اما وقتی داخل سالن بزرگ تئاتر رفت و چراغها خاموش شد فهمید که ساکت و بی حرکت ماندن بسیار سخت است. پدر دائماً حواسش به ماری بود و به او می گفت آرام باشد اما به نظر می آمد نمایش ساعت‌ها ادامه خواهد داشت.

ماری در راه خانه داخل ماشین، گریه را شروع کرد، این بدترین روز تولد او بود. او واقعاً دلش می خواست که پدر بجای بردن او به آن تئاتر قدیمی خسته کننده، آن عروسک قشنگ را برایش می خرید.

پدر ماری متوجه نبود که بردن یک بچه ۵ ساله به نمایش هملت درست نیست. او فکر می‌کرد چیزهایی که در تئاتر باعث رضایت و خوشحالی خودش می‌شود، دخترش را نیز خوشحال خواهد کرد. او قطعاً اشتباه فهمیده است. بسیاری از والدین فرزندان خود را بزرگتر و یا کوچکتر از سن واقعی تصور می‌کنند. در زیر، چند معیار را که برای آگاه شدن از سطح رشد فرزندان مفید است، یادآور می‌شویم.

اولین کار این است که نگاهی دراز مدت و موشکافانه به فرزند خود بیندازید. در مقایسه با بچه‌هایی که دو یا سه سال از او کوچکتر هستند او از نظر رشد فیزیکی، طرز فکر، بازی و فعالیت‌های مورد علاقه چگونه است. همچنین مقایسه کنید او چگونه روی دیگران تأثیر می‌گذارد و در دوره تحصیلی خود چه چیزهایی می‌آموزد؟ اگر نمی‌توانید به آسانی این مقایسه را انجام دهید فرزند خود را با تعدادی از بچه‌های کوچکتر جمع کنید و او را در یک دوره زمانی تحت نظر بگیرید. هنگامی که آنها با هم صحبت می‌کنند، بازی می‌کنند، و بر روی هم تأثیر می‌گذارند به تفاوت‌های آنها توجه کنید. اکنون یک عکس از فرزند که متعلق به چند سال قبل است بردارید و ببینید از نظر فیزیکی تا چه اندازه فرق کرده است. سعی کنید به یاد بیاورید آن زمان چگونه حرف می‌زد، بازی می‌کرد و بر دیگران تأثیر می‌گذاشت و یا تأثیر می‌پذیرفت و آن را با آنچه در وضعیت فعلی انجام می‌دهد مقایسه کنید. بعد از آن، فرزند را با دو نفر از بچه‌هایی که دو یا سه سال از او بزرگتر هستند مقایسه کنید. آنها را دقیقاً با معیارهایی مقایسه کنید که در قسمت قبل در نظر گرفته بودید. به چیزهایی که فرزند شما را از دنیای کودکانه کوچکترها جدا می‌کند و نیز آنچه او را از دنیای بزرگترها جدا می‌نماید توجه کنید. این به شما کمک می‌کند مراحل خاص رشد فرزند را در ذهن خود طبقه‌بندی کنید. با افزایش آگاهی درباره ویژگی‌های فرزند، بیش از گذشته قادر هستید مطابق با سطح رشد فرزند رفتار کنید.

تنها با سپری کردن بخشی از زمان در دنیای فرزند مثلاً فقط پیاده روی کردن با او بدون اینکه نتیجه بخصوصی در ذهن شما حاصل شود، اطلاعات

ارزشمندی به دست می‌آورید که شما را در موقعیت خوبی قرار می‌دهد تا بتوانید به ارتباط موفق با فرزند دست پیدا کنید.

روش مفید دیگر این است که بعضی از هدف‌هایی را که در مقطع سنی خاص از فرزند انتظار دارید به آنها دست یابد، یادداشت کنید. چه نوع استانداردهای رفتاری برای فرزند خود تعیین می‌کنید؟ چه چیزهایی را الان در همین زمان از فرزند خود انتظار دارید؟ آیا انتظارات شما با سطح رشد او مطابقت دارد یا اینکه نسبت به سطحی که در خانه دارد نامناسب است؟

وقتی با در نظر گرفتن ارزش‌های فرزندان، احترام گذاشتن به عقاید آنها، تصدیق سطح رشد و گوش دادن فعال به آنها و با استفاده از حالات حسی شخصی فرزندان تفاهمی را با آنها پی‌ریزی کردیم، بستری برای ایجاد ارتباط متقابل واضح و شفاف و رابطه‌ای نزدیک گشوده‌ایم.

#### □ نکته های کلیدی :

- ❖ هنگامی که با کسی ارتباط موفق برقرار می‌کنید، با دقت به آنچه که می‌اندیشید، احساس می‌کنید، می‌گویید و انجام می‌دهید، نگاهی بیندازید.
- ❖ وقتی ارتباط ناموفقی با کسی داشته‌اید، به آنچه فکر می‌کنید، احساس می‌کنید، می‌گویید و انجام می‌دهید با دقت نگاهی بیندازید.
- ❖ ارتباط نادرست معمولاً از تفاوت‌های میان ارزش‌ها و باورهای شما با ارزش‌ها و باورهای فرزند ناشی می‌شود.
- ❖ تفاهم وقتی حاصل می‌شود که تفاوت‌های بین خود و فرزند را کاهش دهید.
- ❖ وقتی با فرزند به تفاهم می‌رسید که به ارزش‌های او توجه کنید و بپذیرید که ممکن است باورهای او با باورهای شما متفاوت باشد.
- ❖ گوش دادن فعال شیوه‌ای عالی برای برقراری و حفظ تفاهم است.

- ❖ با استفاده از گوش دادن فعال، فرزند خود را تشویق خواهید کرد که درباره خود با شما صحبت کند.
- ❖ گوش دادن فعال به شما کمک می‌کند به عقب باز گردید و به وضوح به مشکلات فرزند خود نگاهی بیندازید. با بازگشت به گذشته، در ارائه کمک‌های لازم توانا تر خواهید شد.
- ❖ همخوانی هنگامی بوجود می‌آید که آنچه شما فکر می‌کنید، احساس می‌کنید، می‌گویید و انجام می‌دهید همه با هم تناسب داشته باشد.
- ❖ زبانی که استفاده می‌کنیم اغلب حاوی کلماتی است که از حالات حسی اصلی ما ناشی می‌شود: لامسه، دیدن و شنیدن.
- ❖ با گفتگو در چارچوب حالت حسی فرزند با او به تفاهم می‌رسید. این مطلب را در فصل هفت ارائه خواهیم کرد.
- ❖ تعارض و درگیری مسیرهای تغییر را باز می‌کند و فرصتهایی برای این کار فراهم می‌آورد.
- ❖ تعارضی که به شکل موفقیت‌آمیز کنترل شود منجر به نوعی احساس شادی، قدرت، آرامش، موفقیت، استراحت و راحتی می‌شود.
- ❖ تعارض‌های بزرگ و ارتباط نادرست وقتی می‌تواند رخ دهد که والدین برای فرزند خود برنامه زندگی تنظیم کنند که با مجموعه باورها و ارزشهای او در تضاد است.
- ❖ با آگاهی بیشتر از سطح رشد فرزند می‌توان از ارتباط نادرست جلوگیری کرد.
- ❖ هنگامی که با توجه به ارزش‌های فرزندان، احترام به باورهای آنها، تصدیق سطح رشد آنها و گوش دادن فعال به حرف آنها و با استفاده از حالات حسی شخصی فرزندان، تفاهمی را با آنها پی‌ریزی کردیم، بستری را برای ایجاد ارتباط واضح و شفاف و رابطه‌ای نزدیک گشوده‌ایم.

— سابقه خانواده خودم سراسر بدی بود و فکر می‌کردم با ایجاد یک خانواده شاد آن سابقه را درست کنم.  
 — بچه‌ها شما را سر زنده نگه می‌دارند.  
 — من بچه‌ای می‌خواهم که از هر نظر شبیه من باشد.  
 — من می‌خواهم خوشی‌های زندگی را به بچه یاد بدهم.  
 — من فرزندی می‌خواهم که وقتی بزرگ شدم و احتیاج به مراقبت داشتم در کنارم باشد.

با توجه به تجربیاتی که در برخورد با شرکت‌کنندگان در کارگاه‌های آموزشی کسب کرده‌ام، فکر می‌کنم دلایل تمایل به پدر و مادر شدن را می‌توان در چهار دسته اصلی طبقه‌بندی کرد: عشق، من، جبران، تأیید.

### □ عشق، من، جبران، تأیید.

اجازه دهید در آغاز انگیزه "عشق" را بررسی کنیم. انهایی که با انگیزه عشق می‌خواهند پدر یا مادر شوند عموماً دغدغه‌های مشابهی دارند. آنها می‌خواهند عشق بورزند، محبت کنند، به کودکی کمک نمایند تا بتواند رشد کند، تحول پیدا کند و در شناخت او از زندگی و شادی سهمی داشته باشند. این برای پدر و مادر شدن نه خوب است و نه بد با این وجود از لحاظ وظیفه‌ای که بر دوش والدین است، این گزینه احتمالاً هم برای بچه و هم برای والدین از همه مفیدتر است.

اکنون نگاهی بیندازیم به دلایل "من" برای داشتن فرزند. در این دیدگاه به نظر می‌رسد که والدین در جستجوی چیزی برای خود هستند. چیزی که برخاسته از احساس کمبود آنها در دوران کودکی است. قطعاً این انگیزه خوبی نیست زیرا اگر کودک مطابق توقعات آنها نباشد این نوع والدین را ناامید خواهد کرد. این والدین معمولاً آرزوی داشتن کسی را که فکر کند آنها

بزرگترین و بهترین هستند پنهان نمی‌کنند. بچه برای آنها وسیله‌ای است که "من" آنها را خشنود کند حالا این کار می‌تواند با به ارث بردن دارایی خانواده یا برآورده کردن آرزوهای موفقیت والدین در یک زمینه تخصصی تعیین شده باشد یا با اثبات اینکه والدین او می‌توانند کار درستی انجام دهند.

برخی پدر و مادر می‌شویم تا کمبود شادی در شرایط کاری یا ازدواج خود را جبران کنیم یا به این سبب که از نظر اجتماعی دوستان کمی داریم. حتی ممکن است در پی جبران کمبود شادی تجربه‌های کودکی خود در خانواده باشیم. جبران و تلافی دلیل چندان مفیدی برای پدر یا مادر شدن نیست.

حال نگاهی بیندازیم به تأیید:

بسیاری از ما پدر و مادر می‌شویم تا تأیید دیگران را جلب کنیم. در واقع ما این کار را انجام می‌دهیم تا تأیید والدین خود، دوستان و همکاران و سایر بستگان را جلب کنیم نه اینکه عشق بورزیم و پرورش دهیم.

همه این انگیزه‌های صاحب فرزند شدن، وقتی که پدر یا مادر شدیم خود را در چگونگی ارتباط با فرزندان، نشان می‌دهند. مثلاً، اگر شما پدر یا مادر شده‌اید تا زندگی زناشویی سرشار از تنهایی خود را جبران کنید ممکن است تمام توجه خود را روی فرزند متمرکز کنید و از او انتظار داشته باشید از نظر عاطفی نقش همسران را بازی کند. اگر کسی هستید که فرزند را برای زنده نگهداشتن نام خود می‌خواهید، به یقین ارتباط شما روی مسئولیت فرزند برای انجام این وظیفه متمرکز خواهد شد. برای آن دسته از والدینی که برای خشنود کردن والدین خود بچه‌دار می‌شوند، ممکن است این مطلب، به صورت آزارهای کلامی حاوی چنین اتهاماتی در آید:

"من اصلاً نمی‌دانم چرا صاحب شما بچه‌ها شده‌ام؟" وقتی بزرگترها به انگیزه اشتیاق برای عشق ورزیدن و تربیت کردن و یا آموزش، صاحب فرزند می‌شوند نتیجه و شیوه ارتباط آنها با فرزندان این خواهد بود که عشق خواهند ورزید، آموزش خواهند داد، تربیت خواهند کرد.

والدینی که خود را بیش از حد گرفتار می‌کنند، انقدر به فرزندان بجه نشان می‌دهند که مانع از آموزش و مسئولیت‌پذیری فرزند در قبال نیازهای خود می‌شوند در این صورت بچه‌ها در آینده چگونه می‌توانند در مقام بزرگسال مل کنند؟

این والدین تا آن حد به کارهای فرزندان خود بها می‌دهند که کارهای خود فراموش می‌کنند و باعث بوجود آمدن عدم تعادل جدی در زندگی آنها می‌شوند. نوع والدین خود را کاملاً وقف فرزند می‌کنند. آنها وقتی داخل چرخه درست کار زیاد، خستگی و تقاضای کمک از دیگران پیش می‌روند، احساس ماندگی و فرسودگی خواهند کرد. و سر انجام هم به خاطر این که نتوانسته‌اند وظیفه خود را به تنهایی و بدون کمک دیگران انجام دهند، خود را مقصر می‌دانند. نظر می‌رسد گرفتاری بیش از حد می‌تواند شما را دچار فرسودگی و در نهایت کارافتادگی نماید.

اگر فرصت تجدید نیرو نداشته باشید ممکن است از کار بیفتید بدون اینکه چیزی داشته باشید. اگر شما راه گرفتاری بیش از اندازه را در پیش بگیرید روش تربیتی ما به راحتی به جای آن که مسرت‌بخش باشد، رنج‌آور و ناامیدکننده است. و تن از والدین در برنامه کارگاه آموزشی "گفتگو با بچه‌ها" در مورد میزان درگیری شما از اندازه این مطالب را طرح می‌کنند:

ما دائماً خود را از مسابقه فوتبال به آموزش نتبال می‌کشانیم بعد هم کلاس‌های پیشاهنگی و تنیس بعد از آنهم به کلاس پیانو. در طول ماه وقتی برای خود نداریم. در این میان آنچه از بین می‌رود اعصاب است، چه کاری می‌توانیم بکنیم؟

مهم نیست که شما والدین فرزند نوجوان هستید یا بچه‌های دبستانی و رده‌سال، اگر وارد چرخه نادرست درگیری بیش از اندازه شوید خطر از کارافتادگی ای شما وجود دارد. تعدادی سوال برای مشخص شدن این موضوع که آیا شما رفتار دام اسطوره‌ها در مورد وظیفه تربیتی خود گشته‌اید یا نه، از کارگاه‌های ورزشی ما به دست آمده است. سوالات از این قرار هستند:

بیاید به موارد متداول تری که بزرگسالان شرکت‌کننده در کارگاه‌های "گفتگو با بچه‌ها" مطرح کرده‌اند، نگاهی بیندازیم. اولین اسطوره‌هایی که تقریباً در مورد همه والدین مصداق داشت و در طول برنامه به آن اشاره شد "درگیری کامل در وظیفه تربیتی" است.

بسیاری از والدین بر این باور هستند که باید خود را گرفتار وظیفه تربیتی فرزندان خود کنند حتی اگر این کار به قیمت چشم‌پوشی از چیزهای دیگر تمام شود. این فکر احمقانه است. در واقع بدین معناست که بچه در تمامی لحظات روز در کانون توجه پدر و مادر است و این کار نه تنها برای فرزند بلکه برای پدر و مادر هم مضر است. پدر و مادر آن چنان گرفتار زندگی فرزند می‌شوند که از کارهای خود بازمی‌مانند و حتی ممکن است نهایتاً نسبت به انجام آنها بی‌علاقه شوند. چنین والدینی معمولاً از این قبیل جملات استفاده می‌کنند: "تو چطور می‌توانی این کار را انجام دهی، به هر حال من برایت انجام دادم"، "به آن چه من به خاطر تو رها کردم، نگاه کن" یا "من این کار را فقط به خاطر تو انجام دادم" گاهی اوقات ارتباط والدین بیان‌کننده نوعی ایثار و یا انداختن تقصیر به گردن مراقبت از فرزند است: "من به خاطر تو از بیرون رفتن با دوستانم صرف نظر کردم، البته واقعاً اهمیتی ندارد".





بررسی دلایلی که برای صاحب فرزند شدن داریم و یا خواهیم داشت در جای خود برای شیوه ارتباطی و کارآمدی آن بسیار اساسی است. اکنون دوست دارم دلایل یا انگیزه خود را برای پدر یا مادر شدن یا تصمیم برای پدر یا مادر شدن در آینده بررسی کنید. به این موضوع با دقت فکر کنید و نظرات خود را یادداشت کنید.

مهم نیست برای بچه‌دار شدن چه دلایلی دارید و اینکه آیا آنها مفید هستند یا نه، آنچه اکنون باید توجه خود را به آن معطوف کنید این است که چگونه می‌توانم از این دانش و آگاهی در جهت بهبود ارتباط با فرزندانم استفاده کنم؟ دلایلم هر چه است، با دانشی که اکنون دارم می‌توانم ارتباطات خود را به شکلی تغییر دهم که به خاطر خود او، فرزندم را تربیت کنم، حمایت نمایم، آموزش دهم تا جایی که او شخصی سالم و مستقل شود. "ما در فصل هشت ز نزدیک نگاهی خواهیم داشت به اینکه چگونه می‌توانیم به این هدف دست پیدا کنیم. در حال حاضر کافی است بدانیم که اکنون چه می‌دانیم و لاقبل متعهد شویم شیوه‌ای را که با فرزندان ارتباط برقرار می‌کنیم، تغییر دهیم. برای مثال می‌آموزیم. نسبت به استفاده از هر نوع زبان منفی آگاهی کسب کنیم. پس بیایید حرکت کنیم.

### □ اسطوره‌هایی درباره وظایف والدین:

اسطوره‌های زیادی در اطراف موضوع پدر یا مادر بودن وجود دارد و این اسطوره‌ها بر روی چگونگی برقراری ارتباط با فرزندان تأثیر می‌گذارد. اگر شما عقاید انتظارات خود را به عنوان یکی از والدین مرور کنید، ممکن است دریابید در یکی این اسطوره‌ها گرفتار شده‌اید. والدینی که با این اسطوره‌ها زندگی می‌کنند معمولاً دچار سرخوردگی و ناامیدی می‌شوند. آنها در میان گره‌های بسیار گرفتار می‌شوند زیرا نمی‌توانند مطابق ایده‌آل‌هایی که برای خود فرض کرده‌اند، یعنی ده‌آل‌هایی که براساس اسطوره‌ها بنا شده است، زندگی کنند.

- آیا همیشه اتاق فرزند خود را تمیز می‌کنید؟
- آیا به فرزند خود اجازه می‌دهید فقط با دوستانی بازی کنند که شما برای او انتخاب کرده‌اید؟
- آیا کارهایی را که فرزند به راحتی از پس آن برمی‌آید، شما انجام می‌دهید؟
- آیا بعضی از کارهای خانه را به او واگذار می‌کنید؟
- آیا تکالیف فرزندتان را برای او انجام می‌دهید؟

تصور و پنداشت نادرست (یا به اصطلاح اسطوره) درگیری زیاد با فرزند آنقدر او را مورد توجه قرار می‌دهد که فرزند به تمرد یا صرف‌نظر کردن یا مقاومت و یا تسلیم شدن متوسل می‌شود. این الگوی تربیتی به طور مسلم فرزند را در جهت کسب استقلال یاری نمی‌کند.

یکی دیگر از تصورات نادرست رایج در میان والدین این تصویر ذهنی مطلق است، "من باید از پدر و مادر بودن لذت ببرم".

هیچ کس قرار نیست از تمامی جنبه‌های پدر و مادر بودن خود لذت ببرد. ما هر از گاهی دوست داریم بگوئیم "این چرخ فلک را نگه دارید، ما می‌خواهیم پیاده شویم" این به دلیل مطالبات باورنکردنی است که پدر و مادر بودن بر دوش ما می‌نهند. این بخصوص دربارهٔ مادران شاغلی قابل توجه است که خود را رها می‌کنند و با این کار به هویت و اعتماد بنفس خود ضربه می‌زنند تا نقش مادرانه خود را خوب بازی کنند. او تجربهٔ اندکی دارد و کورکورانه در مسیر فارغ از خود بودن و بخشش گام برمی‌دارد، دائماً بوسیله مادر و مادر شوهر کنترل می‌شود. برای مردان هم پدر بودن فرصت بزرگی است که نیازمند زمان و توان آنهاست. بخصوص در دههٔ ۱۹۹۰ که مردها معمولاً پس از گذراندن یک روز کامل کاری، در مسئولیت مراقبت از فرزندان و کارهای خانه هم شرکت می‌کنند.

دو نفر از شرکت‌کنندگان در دوره‌های گفتگو با بچه‌ها، درباره تصور و باور لذت بردن از نقش والدینی (پدر یا مادر) چنین می‌گویند:

"ما احساس شکست می‌کنیم. باید به‌عنوان پدر و مادر از زمان خود لذت ببریم. آنها خیلی زود بزرگ شدند و یک مرتبه رفتند. من نمی‌فهمم چرا این کار یک دفعه این قدر مشکل شد. وقتی آنها کوچک بودند از پدر و مادر بودن خود لذت می‌بردیم. باید جایی مرتکب اشتباه شده باشیم."

بزرگترین تصور اشتباه این موضوع است که "من مسئول موفقیت‌ها و شکست‌های فرزندانم هستم" من اغلب می‌شنوم که والدین در کارگاه‌های آموزشی چنین می‌گویند: "ما کجا اشتباه کردیم؟"، "ما باید جایی اشتباه کرده باشیم" یا "من باید زمان بیشتری صرف کنم و بیشتر مراقب باشم". این موضوعی است که ممکن است یک زوج درباره فرزندان خود بگویند:

"ما از فرزندان خود خیلی مأیوس هستیم. ما در واقع فکر می‌کردیم که جانی وارث تجارت خانوادگی ما بشود ولی در عوض او می‌خواهد یک ستاره راک شود و به همراه یک تور دنیا را بگردد و کارولین هم کوچکترین اهمیتی به پرستار شدن - شغل مادرش - نمی‌دهد. تنها چیزی که او می‌خواهد طراحی ساختمان است. او می‌خواهد مهندس معمار شود. ما واقعاً فکر می‌کردیم بیش از این روی آنها فوژ داریم. مایه تأسف است که می‌بینیم آنها زندگی خود را به خاطر شغل‌های به‌درد خور هدر می‌دهند، ما چیزهای بیشتری برای آنها می‌خواستیم."

واقعیت این است بچه‌ها علیرغم بهترین برنامه‌ها همیشه از نظر شغلی راه الدین را ادامه نمی‌دهند همچنین ممکن است موفقیتی را که برای آنها آرزو می‌کنیم بدست نیاورند.

اگر دوباره فصل اول را مرور کنید. آنجا که به باورهای خود درباره تربیت فرزندان نگاهی داریم، در می‌یابیم که بعضی از تصورات نادرست (یا همان اسطوره‌ها) ما در این باورها بیان می‌شود. اکنون وقت آن است که به عقب برگردید و ببینید با چیزی از این تصورات نادرست در فهرست باورهای شما بیان شده است یا نه. حال آن باورها را دوباره ارزیابی کنید و مانع از کارافتادگی، سرخوردگی و نارضایتی‌های از وظیفه پدری و مادری شوید. در عوض، باورهای سالم و درستی

خواهید داشت که واقع بینانه هستند و منجر به شیوه زندگی متعادل برای والدین و بچه‌ها می‌شوند.

### □ شیوه‌های کلاسیک (سنتی) ارتباط:

اکنون که دلایل خود را برای پدر و مادر شدن بیان کردید به تعدادی از شیوه‌های ارتباط سنتی مورد استفاده در تربیت فرزندان نظر می‌افکنیم. هر کدام از این شیوه‌های ارتباطی از سیستم باورها و اسطوره‌های تربیتی مشخص سرچشمه می‌گیرند. آیا همچنان که من شیوه‌های متداول را طرح می‌کنم شما نیز قادر به مشخص نمودن این باورها و تصورات هستید.

### □ شیوه‌های نتیجه‌گیری:

اولین و تا به امروز متداول‌ترین شیوه، راه برد و باخت است که در آن والدین از هر برخورد و کشمکش به عنوان موقعیتی برای استفاده از قدرت در برابر فرزند و غلبه بر او استفاده می‌کنند و در نهایت برنده می‌شوند. این باعث ایجاد جنگ کامل بین بچه‌ها و والدین می‌شود. این تصور وجود دارد که شیوه برد و باخت باید از کودکی آغاز شود و باید از همان ابتدا به کودک فهماند که رئیس کیست. گاهی این مسأله پیش می‌آید که فرزند، والدین مغلوب را کند و باعث می‌شود که آنها کودن به نظر برسند و یا حتی بدتر کنترل از دست آنها خارج شود. به علاوه ممکن است فرزند از پدر و مادر خود سوء استفاده کند و آنها را آزار دهد مگر آنکه کنترل قوی و جدی اعمال شود. در خانواده‌هایی که از شیوه برد و باخت استفاده می‌شود، بچه‌ها به خوبی می‌دانند که حتی باورها هیچ امتیازی برای آنها ندارد زیرا همواره این والدین هستند که برنده می‌شوند. در زیر چند مثال از نوع نتیجه "برد و باخت" آمده است:

مامان: تریش بیا اینجا و کمی کرم ضدآفتاب به خودت بمال. اگر این کار را نکنی مثل پیرزن‌ها می‌شوی.

تریش: من به آن احتیاج ندارم. من هیچ وقت نمی‌سوزم تازه، من زیر چتر نشسته‌ام، مگر نه؟

مامان: تو چون پوست لطیفی داری حتی زیر چتر هم ممکن است آفتاب سوخته شوی. با من بحث نکن خانم جوان. کاری را که می‌گویند انجام بده و مگر نه همه شما را به خانه باز می‌گردانم.

تریش: هی، مامان این منصفانه نیست.

مامان: دو باره تکرار نمی‌کنم. آن کرم را بمال، می‌شنوی؟

همانطور که می‌بینید تعارض بر سر اینکه آیا تریش باید کرم ضد آفتاب بزند یا نه، شروع شده است. مادر با مهارت آغاز می‌کند و بعد با استفاده از قدرت و اختیاراتی از جمله تهدید، کار را به پایان می‌برد. نتیجه این می‌شود که مادر می‌برد و فرزند می‌بازد. من ترجیح می‌دهم که این نتیجه را باخت طرفین خطاب کنم چرا که به نظر من هیچ کدام از دو طرف در حقیقت برنده نمی‌شوند.

یک مثال دیگر:

مامان: استیون از تو می‌خواهم که به سگ غذا بدهی، این دفعه نوبت تو است. استیون: آه، این انصاف نیست. چرا من باید همه کارهای اینجا را انجام بدهم. جودی هیچ وقت مجبور نیست کاری انجام بدهد. این منصفانه نیست، او می‌تواند به سگ غذا بدهد. من نمی‌خواهم، نوبت جودی است.

مامان: استیون تو به سگ غذا می‌دهی، و مگر نه به پدرت زنگ می‌زنی و به او می‌گویم تو چقدر بی‌مسئولیت هستی. می‌شنوی؟

استیون: تو همیشه مرا اینطوری تهدید می‌کنی. من از آن متنفرم (شروع می‌کند به آماده کردن غذای سگ) من همیشه باید همه کارها را انجام بدهم. من نمی‌توانم این قدر صبر کنم تا اسباب‌کشی کنم و از اینجا فرار کنم.

در این مثال، مشخص است که استیون به کارهایی که باید انجام بدهد، تمایل ندارد مادرش فوراً به تهدید متوسل می‌شود. در این مورد از پدر به عنوان

شخص بدی استفاده می‌شود که این کار برای پی‌ریزی توافق و تفاهم بین پدر و فرزند چندان مفید نخواهد بود.

اظهارات استیون در آخر کار که تسلیم تهدید می‌شود بیاتگر ناراحتی و ناامیدی اوست از این بابت که فرصتی به دست نیامد تا از ادعای خود دفاع کند. در واقع، این بار نوبت جودی بود که به سگ غذا بدهد، نه استیون. اما مادر به او فرصت نداد که این را بگوید.

یک شیوه متداول دیگر در برقراری ارتباط وضعیت باخت - برد بدین صورت

است:

بچه‌ها با استفاده از قدرت خود بر والدین پیروز می‌شوند و پدر و مادر هم تسلیم قدرت آنها می‌شوند. در مورد تریش و کرم ضدآفتاب، سناریو ممکن است این طور باشد:

مامان: تریش، من فکر می‌کنم که بهتر است کمی کرم ضدآفتاب بزنی.

تریش: نمی‌خواهم، احتیاجی به آن ندارم.

مامان: خوب، من هنوز فکر می‌کنم که باید این کار را انجام دهی چون پوست لطیفی داری.

تریش: مامان، تو هیچی نمی‌دانی. من هیچ وقت آفتاب سوخته نمی‌شوم. دیگر سر به سر من نگذار وگرنه به بابا می‌گویم.

مامان: آه، من تسلیم شدم، من دیگر نمی‌خواهم با تو جر و بحث کنم. تو بردی.

در این نمونه مادر بین تهدیدهای تریش، گرفتار شد.

یک مثال دیگر:

بابا: جان، من واقعاً امروز سرم شلوغ است باید کارهای مالیاتی‌ام را انجام بدهم. می‌توانی فقط یک ساعت جای من از دوقلوها مواظبت کنی. قول می‌دهم که بیشتر از یک ساعت نشود.

جان: هی بابا، من ده دقیقه دیگر با بچه‌ها می‌روم اسکیت.

بابا: می‌توانی قرار خودت را به هم بزنی یا کمی به تأخیر بیندازی؟ من واقعاً باید این کار را انجام بدهم تا ماه آینده مقداری پول برای ما ذخیره شود. من با این فرصت می‌توانم ماه آینده برای شما هدیه تولد بخرم.

جان: نه. من نمی‌خواهم قرار را به هم بزنم. برای دوقلوها اتفاقی نمی‌افتد فقط یک فیلم بگذار تا تماشا کنند.

بابا: نه. وقتی مامان به خرید می‌رود، کسی باید مراقب آنها باشد من حواسم توی کارم است نمی‌فهمم آنها چه کار می‌کنند. من به تو احتیاج دارم.

جان: هی، بابا، بچه‌ها فکر می‌کنند که من آنها را سر کار گذاشتم. فکر می‌کنند من یک بچه ننه هستم که باید مواظب خواهر کوچولوهایم باشم. من نمی‌توانم، امروز نه!

بابا: نمی‌توانی بفهمی که چقدر مهم است این کار امروز انجام شود؟ فردا باید آن را پست کنم وگرنه در یک دعوای حساسی می‌افتم.

جان: متاسفم، پدر! نمی‌شود!

پدر: خوب، من حدس می‌زنم که به تو زیاد توجه نکرده‌ام. احتمالاً بیرون رفتن با دوستان مهم‌تر از مشکلات من است. البته در این مثال پدر، وقت زیادی صرف کرد تا اهمیت وضعیت خود را توضیح دهد، اما بهر حال، سرانجام تسلیم شد.

او به پسر خود اجازه داد احساس کند کارهای او مهم‌تر از کارهای پدر است. در این مثال، پسر به طور مشخص برد و پدر به طور مشخص باخت. مطمئناً آنها می‌توانستند به یک توافق دو جانبه برسند.

در هر دو شیوه برد - باخت یا باخت - برد، نتیجه مشابه است. هر دو به دنبال راه خود هستند و یک نفر سعی می‌کند شخص دیگر را قانع کند که او درست می‌گوید و در نتیجه کنترل را از آن خود کند.

در هر دو روش، یک نفر از این رقابت با احساس شکست و ناتوانی خارج می‌شود. والدینی که از روش برد - باخت استفاده می‌کنند، برای دفاع از آن، اغلب می‌گویند که این روش، سریع‌ترین راه برای انجام کار است. هرچند، با توجه به

تجربیات حاصل از مشاهدات والدینی که از این روش استفاده می‌کنند، به‌نظر می‌رسد آنها زمان زیادی را صرف نق زدن، یادآوری و ترغیب فرزند بی‌تمایل می‌کنند تا وظیفه‌اش را انجام دهد و با این کار انرژی و زمان بیشتری مصرف می‌کنند. این والدین، عصبانیت، فرسودگی و رنجش فرزندانشان خود را که اغلب با غرولند آهسته همراه است و بدون تمایل کار خود را انجام می‌دهند، تحمل می‌کنند. این شیوه، لذت و عشق را به عصبانیت و رنجش تبدیل می‌کند.

روش باخت - برد هم از آن جهت بی‌فایده است که معمولاً بچه‌ها راه خود را پیش می‌گیرند و خیلی زود می‌آموزند که کج خلقی کنند، با دستکاری و تدبیر، والدین خود را کنترل کنند و بچه‌های خشن و غیرقابل کنترلی می‌شوند که خود خواه و نسبت به رفتار خود فاقد بصیرت هستند. این برای تشویق بچه‌ها به قبول مسئولیت اعمالشان یا احترام گذاشتن به دیگران و استعدادهای آنان اصلاً مفید نیست. با توجه به این واقعیت که این گونه بچه‌ها عادت می‌کنند حرف خود را به کرسی بنشانند، آن را به زمینه‌های دیگر مثل روابط با همسالان و معلمان در مدرسه هم تعمیم می‌دهند. جای تعجب نیست، بچه‌ای که از این روش استفاده می‌کند، اغلب منفور است. زیرا در والدین احساس رنجش و خشم را به وجود می‌آورد. برای والدین باید بسیار دردآور باشد این که بچه‌ای را بزرگ کنند که مصاحبت او را نمی‌توانند تحمل کنند و عشق‌ورزیدن به او را کار دشواری می‌یابند.

گرفتاری بزرگ خانواده‌ها این است که غالباً یکی از والدین از روش برد - باخت و دیگری از روش باخت - برد استفاده می‌کنند در نتیجه باعث ایجاد تعارض، پریشانی و تناقض بیشتر می‌شود. بعضی والدین با استفاده از روش برد - باخت آغاز می‌کنند و در آخر تسلیم می‌شوند و راه حل باخت - برد را برمی‌گزینند. بعضی از والدین عکس این کار را انجام می‌دهند. در برخی خانواده‌ها برای ارتباط با بچه اول و دوم از دو روش متفاوت استفاده می‌کنند که باعث می‌شود یکی از آنها احساس کند پدر و مادرش، برادر و یا خواهر دیگر را بیشتر از او دوست



دارند. اغلب والدین در استفاده از یکی از این دو روش یا هر دوی آنها گیج می‌شوند زیرا روش دیگری را که واقعاً کاربرد داشته باشد، نمی‌شناسند. این دامی است که والدین خواه ناخواه گرفتار آن می‌شوند. با اندیشیدن به روش ترجیحی خود برای ارتباط با فرزندان، هر کدام از روشهایی را که در زندگی روزمره از آن استفاده می‌کنید و کسانی را که از این راه با آنها ارتباط برقرار می‌کنید، یادداشت نمایید.

◆ برد - باخت

◆ باخت - برد

◆ ترکیبی از برد - باخت و باخت - برد

در فصل هفتم "تغییری در جهت بهتر شدن" به طور دقیق نگاهی خواهیم داشت به شیوه ارتباط ترجیحی "برد - برد" که برای همه طرفهای مذکور منجر به نتیجه مثبت می‌شود. اما اجازه دهید ابتدا نگاه دیگری داشته باشیم به متداول‌ترین شیوه‌های ارتباط والدین و فرزندان.

### □ شیوه عمل:

اگر ما راه حل برد - باخت را اتخاذ کنیم، می‌توانیم نمونه دیگری را به آن اضافه کنیم که شامل شیوه عمل مربوط به آن راه حل است، یعنی عملی که فرزند در نتیجه راه حل برد - باخت والدین انجام می‌دهد. پیامد این روش آن است که فرزند تسلیم اراده والدین می‌شود. اگر راه حل باخت - برد را به این نمونه اضافه کنیم، می‌توانیم ببینیم که در این مورد فرزند در مقابل اراده والدین مقاومت می‌کند این عمل فرزند است.

در اغلب قلمروهای زندگی، با توجه به زمینه و اشخاص درگیر، یا تسلیم می‌شویم و یا مقاومت می‌کنیم. در فصل هفتم هنگامی که راه حل برد - برد را بررسی می‌کنیم، در خواهیم یافت که استفاده از این راه بدان معناست که شیوه عمل

نه مقاومت، و نه تسلیم است، بلکه همراه شدن شخص با جریان حوادث است. این همراهی مانع هدر رفتن انرژی زیاد و احساس خوشبختی و همکاری بیشتر برای طرفین می‌شود.

راه دیگر برای نگاه به شیوه‌های سنتی مورد استفاده در امر برقراری ارتباط، نگاه به جنبه غیر کلامی ارتباط است. به عبارت دیگر، زبان بدن چه چیزی را در رابطه با باورها، نتیجه مطلوب و اعمال ما نشان می‌دهد. در فصل اول به این نکته اشاره کردیم که ارتباط غیر کلامی که ما از آن استفاده می‌کنیم مهم‌ترین جنبه ارتباط است و یک اشاره می‌تواند به اندازه هزار کلمه معنی داشته باشد. متأسفانه بیشتر ارتباط غیر کلامی در مقام والدین در چهار دسته منفی قرار می‌گیرد وقتی از این نوع ارتباط با فرزندان استفاده می‌کنیم باعث محرومیت، فاصله و کاهش تفاهم می‌شویم.

اولین شیوه ارتباط غیر کلامی حالت متهم کننده به وسیله بدن است. والدینی که از این شیوه استفاده می‌کنند به دنبال نتیجه برد - باخت و شیوه عملی هستند که در برابر نظر فرزند خود مقاومت کنند. این نوع والدین معمولاً یک دست را بر کمر خود می‌گذارند و انگشت متهم کننده خود را به سمت بچه نشانه می‌روند و مرتباً آن را در هوا تکان می‌دهند. جنبه کلامی این عمل، از نوع آزاردهنده آن است. آن نوعی که در فصل دوم "ارتباط چه وقت آغاز می‌شود؟" درباره آن صحبت کردیم.

این نوع والدین معمولاً بدنیال آن هستند که بدن خود را سخت نگه دارند و فکر و ذهن آنها این است که هیچ کس، از جمله فرزندان به آنها اهمیت نمی‌دهند. بنابراین باید نعره بکشند فریاد بزنند و بچه‌های خود را مواخذه کنند. در غیر این صورت بچه‌ها هیچ توجهی به آنها نخواهند کرد. این والدین مستبد هستند که فقط وقتی شرایط را سخت تحت کنترل داشته باشند، احساس امنیت می‌کنند.

مثلاً اگر کلام جایگزین اعمال غیر کلامی شود، این آن چیزی است که یک متهم‌کننده در حالی که انگشت خود را به سمت فرزند تکان می‌دهد، می‌گوید:

پدر: مگر صد دفعه به شما بچه‌های لوس نگفتم وقتی دارم با تلفن صحبت می‌کنم صدای آن تلویزیون را کم کنید. شما چی هستید؟ خنگ؟

جولی و مارک: متأسفیم پدر.

پدر: خوب، متأسفانه این کافی نیست. شما واقعاً مغزتان به مادرتان رفته است. هر اشتباهی که اینجا پیش بیاید، تقصیر شما است. من نمی‌دانم چرا اصلاً پدر شما شده‌ام، شما بیشتر از اینکه خوب باشید باعث دردسر هستید.

جولی و مارک: بله، بابا.

دومین حالت تقریباً متداول شیوه‌ای است که من آن را "قربانی" می‌نامم. این والدین اغلب شیوه باخت - برد را برمی‌گزینند و از روش عمل تسلیم در برابر فرزندان استفاده می‌کنند. آنها معمولاً اخم ناشی از اضطراب بر چهره دارند و حرکتی همچون باز کردن دستها و گفتن "من متأسفم" را از خود نشان می‌دهند. زبان بدن آنها به قدری خاضعانه است اگر آنها سگ بودند در مقابل درخواست فرزندان، روی زمین می‌غلطیدند و خود را به مردن می‌زدند. فکر و ذهن این گونه پدر و مادرها این است که احتیاج دارند برای توجیه وجود خود مورد محبت دیگران قرار بگیرند. چنین پدر و مادری پیوسته تلاش می‌کنند بچه‌ها را راضی نگه‌دارند و در تلاش خود ناموفق هستند. بچه‌ها بر والدین تسلط دارند و در نظر آنان والدین ضعیف و بی‌اراده هستند. برای مثال، اگر والدین قربانی، موضع پوزش‌آمیز داشته باشند، سناریو چیزی مانند این خواهد بود:

مامان: تریسی عزیزم، موهای برادر کوچولویت را نکش او خوشش نمی‌آید.

تریسی: (کشیدن موی برادر را ادامه می‌دهد) چرا، چرا، او یک قطار است.

مامان: ببین عزیزم، تیمی قطار نیست و کشیدن موی او احتمالاً اذیتش می‌کند.

تریسی: چوا چوا کیف می‌دهد.

مامان : اوه، تریسی! من با تو چکار کنم؟ خیلی شیطونی. متأسفم که داریم  
 نق می‌زنم، عزیزم، ولی واقعاً از اینکه خوشحالی تو را خراب کردم شرمندهام.  
 سومین نوع ارتباط غیرکلاسی "پادشاه نمایش" یا "ملکه نمایش" است.  
 این والدین برای جلب توجه هرکاری می‌کنند مثلاً به طور مرتب بازوهای خود  
 را تکان می‌دهند تا حواس بچه را پرت کنند. آنها وقتی به نتیجه می‌رسند که  
 بچه تسلیم شود، ولی تسلیمی که ناشی از زور آنها نیست بلکه بخاطر زرنگی  
 خاص آنها است. این نوع پدر و مادرها یک احساس مشترک دارند که دوست  
 داشتنی نیستند و نیازمند یادآوری و تأکید دائمی این نکته از طرف بچه‌ها هستند  
 که آنها همواره به پدر و مادر خود احتیاج دارند. این احتیاج توجیه‌کننده وجود آنها  
 به عنوان والدین است.

جنبه کلامی این سناریو همچنان که مادری دست‌های خود را به خاطر  
 عصبانیت تکان می‌دهد یا چیزی شبیه این:



مامان: خدای من! ریک! از آن درخت بیا پائین! می‌افتی، گردنت می‌شکند باید  
 بروی بیمارستان. آن موقع خدا می‌داند من چکار باید بکنم. من هم می‌میرم، حالا  
 همین الان بیا پائین.

ریک: اما مامان، من واقعاً مواظب هستم. تازه، قبلاً هم از درخت‌های زیادی بالا رفته‌ام.

مامان: وقتی من این طرف‌ها هستم تو این کار را نمی‌کنی، اوه خدای من! نمی‌دانم. الان آن شاخه می‌شکند و تو پرت می‌شوی زمین. من آن موقع چه‌خاکی بر سرم کنم.

نوع چهارم ارتباط غیر کلامی ارتباط استدلال‌کننده است. این والدین، نمونه بارز خونسردی، آرامش و نظم و انضباط هستند. چیزی آنها را پریشان نمی‌کند و اگر نگوئیم بی‌احساس هستند، خیلی کم احساس خود را بروز می‌دهند. زبان بدن آنها دست به سینه ایستادن در یک وضع تدافعی است تا به بچه‌ها نشان دهند که آسیب‌پذیر نیستند. والدین استدلال‌کننده هم احساس می‌کنند که قابل دوست داشتن نیستند. نتیجه چنین است که بچه را وادار به تسلیم می‌نمایند و البته این کار را نه با زور بلکه با استدلال انجام می‌دهند. آنها هیچ نظری غیر از نظر خود را نمی‌پذیرند. چرا که به نظرشان "بهترین" است.

حالت استدلال‌کننده ممکن است چنین باشد: یکی از دست‌ها بر روی صورت و غرق در تفکر است ممکن است او در این حالت دربارهٔ حاصل کار فرزندش چنین بگوید:

بابا: من همهٔ جرئیات را با دقت نگاه کردم و فکر می‌کنم آن طور که باید در درس ریاضی تلاش نمی‌کنی. نود و سه درصد کافی نیست. من ترم بعد برای تو معلم ریاضی می‌گیرم. به شب‌هایی که وقت آزاد داری نگاه کرده‌ام به نظرم باید فوتبال را رها کنی، چون ریاضی برای تو خیلی مهمتر است.

چارلی: بابا، نمی‌شود یک شب دیگر این کار را انجام دهم؟ تیم ما واقعاً روی زمان من حساب می‌کند.

بابا: نه، من فکر می‌کنم این معقول‌ترین استدلال است. تو باید ارزش ریاضیات را درک کنی و این بهترین راه فهماندن آن به تو است. دیگر دوست ندارم دربارهٔ این موضوع بیشتر بحث کنم. از دوشنبه خواندن ریاضی را شروع می‌کنی.

اگر قرار بود بدتبال شیوه خاص ارتباط خود باشید، آن شیوه چه استدلال کننده، ملامت کننده، قربانی و یا ملکه نمایش باشد احتمالاً درمی یابید که بسته به مفهوم و زمینه و شخصی که با او ارتباط برقرار می کنید ممکن است از ترکیبی از این شیوه ها استفاده کنید، با این وجود، در مورد هریک از بچه ها، تمایل به استفاده از یکی از این روش ها وجود دارد.

اکنون هر BFO\* (خیره شدن ناگهانی مشهود) را که به عنوان سبک ارتباط غیر کلامی مورد استفاده قرار می دهید، بنویسید.

برای مثال، فکر می کنید کدام شیوه برای اینکه فرزند تلویزیون را خاموش کند از همه موثرتر است؟ فکر می کنید کدام شیوه باعث بوجود آمدن فشار بیشتری در زندگی شما می شود؟ کدام روش، برای برقراری ارتباط با دیگران مؤثر است؟ کدام روش نتیجه بخش است و کدام روش در برقراری ارتباط باعث تقویت تفاهم بین شما و دیگری می شود؟  
باورها، افکار و نتایج خود را همین حالا ثبت کنید.

## □ شیوه های کلاسیک ارتباط کلامی

### زبان مبتنی بر حس

همانطور که در فصل سوم "ارتباط نادرست و نامناسب چگونه رخ می دهد؟" به طور مختصر اشاره شد، هر کدام از ما اطلاعات را از طریق حس های خود کسب می کنیم. این حواس عبارتند از: چشایی، بینایی، شنوایی، و لمس. ما معمولاً هنگام برقراری ارتباط با دیگران تمایل داریم از یکی از حواس اصلی، بینایی، شنوایی و لمس همراه با حس تعقل استفاده کنیم. این نیز یک شیوه کلاسیک ارتباط است. آیا هیچ توجه کرده اید که همسر شما، هنگام صحبت از چه سبک حسی استفاده می کند؟ فرزندان شما چگونه؟ خودتان چگونه؟ آیا شما به سبک بصری،

\* blinding flashes of the obvious

شنوایی، لامسه و یا تعقل علاقه دارید؟ جالب است، این طور نیست. چگونه ما می‌توانیم تا این اندازه متفاوت از هم باشیم.

در زیر چند سناریو آمده است. آیا می‌توانید بگویید والدین با کدام سبک حسی صحبت می‌کنند؟

مامان: انجی، الان می‌خواهیم برویم خرید. عزیزم تو در این لباس چقدر قشنگ شدی، رنگ آن شگفت‌انگیز است. من واقعاً خوشبختم که چنین دختر شیک‌پوشی دارم. مکه نه؟ بین، اولین کاری که بعد از رسیدن به آنجا باید بکنیم این است که نایل از هر تصمیمی یک گشت حسابی بزنیم. این کاری است که من همیشه انجام می‌دهم. فهمیدی، اول با دقت نگاه کن، بعد بخر، تو چه فکر می‌کنی؟

انجی: خوب، مامان، من معمولاً دوست دارم قبل از تصمیم، همه چیز را متحان کنم. می‌خواهم مطمئن شوم چیزی که می‌گیرم، راحت است.

مامان: خوب، اشکالی ندارد. من نگاه می‌کنم و برای تو انتخاب می‌کنم و بعد تو می‌توانی همه آنها را امتحان کنی، باشد؟

انجی: باشد مامان، به شرطی که من در مورد چیزهایی که شما انتخاب می‌کنید، نظر بدهم.

بابا: می‌دانی، جاستین من داشتم فکر می‌کردم ایده‌گاری چوبی واقعاً عملی است. تو اگر بجای خریدن ابزار و درست کردن آن، یکی بخری می‌توانی استفاده بهتری از پولت بکنی.

جاستین: اما بابا، نصف لذتش در این است که من با دوستانم آن را بسازم.

بابا: من این را می‌فهمم و می‌خواهم عاقلانه فکر کنم. اما از نظر هزینه این روش فیدی نیست. من فکر می‌کنم تو باید یکی بخری.

مامان: من حسابی بعد از کلاس ریتماستیک خسته شده‌ام. من واقعاً فکر می‌کنم می‌توانم این کار را با یک ماساژ انجام دهم اما نمی‌توانم از عهده آن برآیم.

بابا: چرا راحت نمی‌نشینی موسیقی گوش بدهی؟

مامان! نه، فکر می‌کنم اگر یک حمام داغ بروم خیلی بهتر باشد. ماهیچه‌هایم سفت شده است. چاره‌اش فقط آب گرم است.  
بابا! حتماً خوب است. من حمام را برای تو آماده می‌کنم و صدای موسیقی را هم زیاد می‌کنم تا بتوانی آن را بشنوی.  
دیوید: وای، مامان این ایده بزرگ به نظر می‌رسد. می‌توانم بروم و گروه را انتخاب کنم؟ نمی‌توانم صبر کنم تا به دوستانم بگویم. این خیلی خوبست، مامان متشکرم.

مامان: خوب، هر روز که پسر من ۱۸ ساله نمی‌شود.  
دیوید: وای خدا نمی‌توانم صبر کنم، جین چه می‌گوید وقتی به او بگوییم که ما یک گروه‌هایی خواهیم داشت. می‌روم همین الان به او زنگ بزنم.

### □ قدرت کلمات:

کلمات ما خیلی بیشتر از آنچه فکر می‌کنیم تأثیر دارند. کلمات می‌توانند خیلی احساسی باشند، یعنی بسته به انتخاب کلمه بکار برده شده، می‌توانند موجب احساسات قوی شوند. بنابراین، بسیار به نفع ماست که از کلماتی که استفاده می‌کنیم آگاه شویم تا بر استفاده از زبان نظارت داشته باشیم. فقط وقتی که ما در این امر موفق شویم و بتوانیم زبانی را که اغلب از آن استفاده می‌کنیم، مشخص کنیم، الگوهای زبان کلامی خود را به الگوهای تبدیلی کرده‌ایم که مفیدتر و کارآمدتر هستند.

### □ عبارت "من":

بسیاری از ما از ساختن عبارت با کلمه "من" اجتناب می‌کنیم. زیرا باعث می‌شود توجه به سوی ما جلب شود. بعضی مواقع این به خاطر شرایط بچگی ما بوده است که به ما گفته می‌شد، درباره خود صحبت کنیم. و گفتن "من" بزدادن تلقی می‌شد. هر چند استفاده "من" بدان جهت که باعث می‌شود ما



مسئولیت کامل خود را بپذیریم، شگفت انگیز است. این بدان معنا است که ما مالک آن چیزی هستیم که می‌گوئیم و از مسئولیت شانه خالی نمی‌کنیم و در ارتباطات خود واضح و شفاف هستیم.

ارتباط بین این پدر و دختر را مشاهده کنید وقتی که از عبارت حاوی "من" استفاده می‌کنند، تا چه حد شفاف است.

بابا: من می‌دانم که تو فکر می‌کنی برای گرفتن تصمیم در مورد خودت به اندازه کافی بزرگ شده‌ای. اما واقعیت این است که وقتی تو دیر به خانه می‌آیی، من اینجا نگران می‌نشینم و احساس واقعاً بدی دارم. من تا وقتی که ندانم تو صحیح سالم به خانه رسیده‌ای، نمی‌توانم بخوابم.

دختر: من فکر می‌کنم که به اندازه کافی بزرگ شده‌ام و می‌توانم در مورد خودم تصمیم بگیرم. بعضی مواقع آنقدر غرق در خوشی هستم که گذشت زمان را فراموش می‌کنم. نه اینکه من دوست دارم شما را نگران کنم. بلکه فکر می‌کنم هرگز فهمیده بودم دیر کردن من، باعث چه چیزهایی می‌شود. من واقعاً متأسفم که شما بخاطر من تا دیروقت بیدار مانده‌اید و به خواب و استراحت خود نرسیدید. بطوراست که از این به بعد هر وقت خواستم دیر به خانه بیایم این مسئولیت را بپذیرم که به شما زنگ بزنم؟

بابا: من که از این فکر استقبال می‌کنم. اگر بدانم چه زمانی به خانه می‌آیی، خیلی راحت‌تر خواهم بود.

## □ عبارت "تو":

عبارت "تو" در فرمانهای واضحی همچون "تو آن کسی هستی که من به او اهمیت می‌دهم" بکار برده می‌شود، استفاده از آن خطا نیست. با این وجود، وقتی "تو" به طور واضح مورد استفاده قرار می‌گیرد، گاهی اشتباه فهمیده می‌شود و نوان اتهام تلقی می‌شود مانند "تو این کار را انجام دادی" در این مثال، عبارت "تو" می‌تواند، تهدیدکننده و تحقیرکننده تلقی شود.

بابا: نه، تو نمی‌توانی بیستی؟ تو همه را اشتباه انجام داده‌ای. کاری که باید می‌کردی این بود که اول زنگ بزنی و به آنها اطلاع دهی که می‌خواهی با آنها ملاقاتی داشته باشی.

مگی: پدر، تو نمی‌فهمی. من می‌خواستم این مسأله غیرمنتظره باشد. بابا: خوب، شما بچه‌ها امروز فکر می‌کنید که همه چیز می‌دانید. تو آنچه را که دوست داری، انجام می‌دهی اما می‌دانم تو نمی‌توانی موافقت آنها را بگیری مگر آنکه اول به همه آنها زنگ بزنی.

### □ عبارت "باید":

"باید" کلمه‌ای است که بطور ضمنی نشان می‌دهد، شما عیبی دارید و کاری را تماماً اشتباه انجام داده‌اید و در نتیجه نمی‌توانید برای خودتان تصمیم بگیرید. "تو باید در عوض این کار را می‌کردی". همچنین این عبارت جهت اعمال محدودیت برای خودمان بکار می‌رود. "من کیک دوست دارم، اما باید بجای آن هویج بخورم" شنیدن کلمه "باید" از زبان خودتان، اخطاری است که نشان می‌دهد درون شما میان آن بخش که یک چیزی را می‌خواهد و قسمت دیگر که خواهان چیز دیگری است، کشمکش در جریان است.

بعضی مواقع جدا کردن این دو قسمت از یکدیگر و در نظر گرفتن هر بخش به طور جداگانه، مفید است. مثلاً "یک شکری خوشمزه‌ای است و من تا الان رژیم خود را خوب مراعات کرده‌ام" ولی "هویج برای من خیلی بهتر است و بعد از خوردن آن کوچکترین احساس گناهی نخواهم کرد". وقتی شما جداگانه به این امر نگاه کنید تصمیم گرفتن بسیار ساده‌تر خواهد شد. "من معمولاً خود را هنگامی که مشغول (باید گفتن) به خود هستم گیر می‌اندازم". باید گفتن از طریق حرف زدن با خود یعنی گفتگوی درونی که در من در حال جریان است، انجام می‌شود. این مثالی است از چگونگی انجام این عمل:

از دخترهای من نباید موقع دیدن مامان بزرگ شبیه وحشی‌ها باشند. مراقب روغن روی الاکلنگ باش. نمی‌خواهم که لباست روغنی بشود.

### □ تمرکز مثبت و منفی:

یک راه نگرستن به زبان خود در مقام والدین و مربیان فرزندان، این است که ببینیم آیا قسمت اعظم استفاده ما از زبان در دسته عبارات مثبت قرار می‌گیرد یا عبارات منفی. متأسفانه از آنجا که تاریخ عمل تربیتی در کشور ما بر این باور استوار است که بچه‌ها را باید دید ولی به حرفشان گوش نکرد و آنها بدون کوچکترین درنگی باید از پدر و مادر خود اطاعت کنند، جای تعجب نیست که اکثر ما با دریافت عبارات منفی از والدین خود تربیت شده‌ایم. به علاوه شرارت پدران باید بر روی پسران دیده شود. ما خود چرخه‌ای را که "الیس میلر، تربیت سمی" می‌خواند جاودانه کرده‌ایم. میلر در کتاب "به خاطر خودتان" بر این عقیده است که کنترل احساسات و آرزوها و ستایش رفتارهایی با عناوینی همچون نظم و انضباط در صدر سایر عواملی است که به حقوق فرزندان تجاوز می‌کند. جان براد شا، نویسنده آمریکایی و یکی از چهره‌های پیشگام در زمینه بهبود خانواده‌های با عملکرد نامناسب، تربیت سمی میلر را به عقاید کهنه درباره رفتار "فرزندان بهتر" پیوند می‌زند، عقایدی همچون اینکه "بر بچه‌ها باید نظارت کرد ولی به حرفشان گوش نداد" و یا "بچه‌ها تا وقتی با آنها صحبت نشده نباید حرف بزنند".

سناریوهای زیر را بخوانید و ببینید کدامیک از آنها در مورد شما صدق می‌کند.

کایتلین: مامان، کتی دیگر با من بازی نمی‌کند.

مامان: خوب، اون بد جنسی کرده. بهش محل نگذار به هرکسی نباید اعتماد کرد. دوست پیدا کردن آسان نیست. پیدا کردن کسی که بشود با او دوست شد خیلی مشکل است.

در حقیقت، دلایل زیادی وجود دارد چرا کتی با کایتلین بازی نمی‌کند، بدون پرسیدن هیچ سوالی، با پنج عبارت ساده، مادر کایتلین، بسیاری از عقاید منفی

خود را درباره اینکه چگونه زندگی یک میدان ستیز است و اعتماد نکردن به دیگران تا چه حد مهم است، بروز داد.

پدر: می‌دانید شما بچه‌ها مرا بد بخت کرده‌اید، من تمام مدت سر کار جان می‌کنم تا شما بتوانید تخته موج سواری داشته باشید و در تعطیلات تابستان به اسکی بروید، در عوض هرگز تشکری هم از من نمی‌کنید. هرگز!

بچه‌ها: بابا، البته، ما به خاطر این کارها ممنونیم. می‌دانیم شما چقدر سخت کار می‌کنید. اما ما هم حسابی کار می‌کنیم. من تمام تکالیفم را سر موقع انجام داده‌ام و هیچ سوالی هم نپرسیدم. مگر نه؟ و تریش هم تکالیفش را تمام کرده. ما هم هر شب تکالیف زیادی داریم که باید انجام بدهیم.

پدر: بله، آن مال روزهایی بوده است که من حسابی مراقب درس و مشق شما بودم. هر چند خدا می‌داند که تا چند وقت دیگر دنبال کتاب و درس هستید، شرط می‌بندم اگر سرم را بگردانم درس و مشق را رها می‌کنید. من باید یک جفت چشم هم عقب سرم داشته باشم تا آن وقت شما کار خود را انجام بدهید.

مطمئناً این پدر در گوش دادن به حرف بچه‌ها دچار مشکل است، تنها چیزی که او به آن توجه دارد سختی کاری است که خود انجام می‌دهد، او حتی به تکالیفی که بچه‌ها بدون اعتراض انجام داده‌اند و آن را برای پدر شاهد آورده‌اند هیچ توجهی ندارد. آدم از خود می‌پرسد بچه‌ها تا چه زمانی این بینش مثبت خود را حفظ می‌کنند در حالی که پدر در مورد فرزندان تا این اندازه "بدبین" است.

چند سناریو با نگرش مثبت والدین در اینجا ارائه می‌شود:

کایتلین: مامان، کتی دیگر با من بازی نمی‌کند.

مادر: چه چیز باعث شده این طور حس کنی؟

کایتلین: یک نوع ناراحتی، مادرش آنقدر مشغول است که نمی‌تواند امروز به او

اجازه بازی بدهد.

مادر: می‌خواهی در عوض، با من بازی کنی؟ ما دخترها می‌توانیم حسابی از

اسباب‌بازی خانه‌سازی لذت ببریم. خوب، چه می‌گویی؟

کایتلین: خیلی خوبه، مامان.

مادر: آفرین، خوب، من حدود بیست دقیقه دیگر باید اینها را اتو کنم بعد در خدمت شما هستم. تو هم می‌توانی همانطور که منتظر ایستاده‌ای با این دستمال‌ها به من کمک کنی. اینطور حتی می‌توانیم کار را زودتر تمام کنیم.

کایتلین: مامان بسیار خوب. من دوست دارم حسابی این دستمال‌ها را مرتب کنم. بابا: می‌دانید، من فکر می‌کنم اینجا به کمک بیشتری نیاز دارم. اگر شما بچه‌ها کمی بیشتر به من کمک کنید، زندگی خیلی آسانتر می‌شود. من واقعاً دوست دارم که بتوانم برای شما چیزهایی بخرم یا شما را به سفر ببرم، ولی برای این کار اول باید کارهایم را انجام بدهم تا آنقدر نگران کارهای مربوط به خانه نباشم. بچه‌ها: بابا، البته ما به خاطر این همه کار از شما ممنونیم. ما همه کارهای خانه را بدون چون و چرا انجام داده‌ایم. تازه، هنوز تکالیف مدرسه خودمان مانده است.

بابا: آره، من فکر می‌کنم که تا به حال به این همه کاری که شما انجام می‌دهید توجه نکرده باشم. شاید بتوانیم نیروی خود را روی هم بگذاریم و دو نفر مشغول یک کار شوند. اینطوری همه کارهای را زودتر انجام می‌دهیم و زمان بیشتری هم برای کارهای من و تکالیف شما باقی می‌ماند. خوب، چه می‌گویید؟

بار دیگر که با بچه‌ها مشغول صحبت هستید، دقت کنید که چند عبارت با "بله"، "نه" و "باید" می‌سازید و همچنین، ببینید آیا اکثر عباراتی که به فرزند می‌گویید مثبت است یا منفی. این آزمایش کوچک می‌تواند بسیار روشنگر باشد. پاسخ این است که زبان مورد استفاده خود را مورد ملاحظه قرار دهید و به تدریج آن را به زبانی که مفید و موثر است، تبدیل نمایید. فقط و فقط در آن صورت است که می‌توانید برخی از آزارهای کلامی را که در گذشته در ارتباط با فرزندان وجود داشته است بر طرف کنید. در فصل هفتم "تغییر برای بهتر شدن" خواهیم گفت که چگونه این امر می‌تواند به آسانی و به شکل موثر انجام پذیر شود. اما فعلاً، اجازه دهید به موضوعاتی نظر بيفکنیم که در راه ایجاد تغییرات مورد علاقه، در مهارت‌های ارتباطی خود با آن درگیر هستیم.

### □ نکته‌های کلیدی:

❖ دلایل ما برای پدر و مادر شدن و بعضی از تصویرهای نادرست دربارهٔ وظیفهٔ والدین بخودی خود تأثیر زیادی بر شیوهٔ ارتباطی ما با فرزندان دارد.

❖ دلایل ما برای پدر و مادر شدن می‌تواند به چهار دستهٔ اصلی تقسیم شود: اشتیاق برای عشق ورزیدن، احتیاج برای تحقق بخشیدن به "من" اشتیاق برای کسب تأیید و جبران نیازهای برآورده نشده از دوران کودکی

❖ بعضی از تصورات رایج و نادرست دربارهٔ پدر و مادر بودن از این قرارند:

— شما باید کاملاً درگیر پدر و مادر بودن خود شوید حتی اگر به قیمت چشم پوشی از همه چیزهای دیگر باشد.

— شما مسئول موفقیت‌ها و ناکامی‌های فرزند خود هستید.

❖ برخی از رایج‌ترین شیوه‌های ارتباطی کلاسیک که ما از آنها استفاده می‌کنیم از این قرار هستند:

— روش برد - باخت.

— روش باخت - برد.

— ترکیبی از دو روش بالا.

هیچ کدام از این سه روش رضایت بخش نیستند. ما از الگوهای تسلیم یا مقاومت هم استفاده می‌کنیم.

❖ شیوه‌های غیرکلامی ما می‌توانند به قرار ذیل باشند:

— متهم کننده

— استدلال کننده

— شاه نمایش. یا ملکهٔ نمایش

— قربانی

هر کدام از این شیوه‌ها از حرکات، اشارات و حالات بدنی ویژهٔ خود بهره می‌گیرند.

❖ یکی دیگر از شیوه‌های کلاسیک زبان کلامی استفاده از زبان حسی است. مانند:

— بصری

— لمسی

— شنوایی

— متفکر

❖ کلمات، بسیار قدرتمند هستند. آنها باعث ایجاد احساسات می‌شوند. برای تغییر الگوهای زبان مورد استفاده به انواع موثر، ابتدا باید الگوهای زبانی را که اکنون از آنها بهره می‌گیریم، مورد ملاحظه قرار دهیم.

❖ استفاده از عبارات همراه با "من" می‌تواند ارتباط را بسیار واضح و روشن نماید.

❖ عبارت "تو" گمراه‌کننده است و اغلب به صورت نادرست فهمیده شده و به‌عنوان اتهام تلقی می‌شود. "تو این کار را کردی".

❖ عبارت "باید" به‌طور ضمنی نشان می‌دهد شما کاری را اشتباه انجام داده‌اید و آن‌طور که "باید" توانا نیستید.

❖ ما اغلب در شفاف و واضح کردن "بله" و "نه" خود ناتوان هستیم. گاهی اوقات "بله" می‌گوییم، در حالی که منظورمان "نه" است.

❖ در مقام والدین، ما می‌توانیم اغلب خود را در میان دنیای "نکن‌ها" بیابیم: دست نزن، آن کار را نکن، نخور و غیره.

❖ یک راه نگاه کردن به الگوهای زبان، نگاه کردن به آنها از لحاظ تمرکز بر جنبه‌های مثبت و منفی است.