

میراث پنهان خانواده

چگونه شیوه گفت‌وگوی والدین، روابط فرزندان را در آینده شکل می‌دهد؟

مرضیه قمری
کارشناس ارشد مشاوره خانواده

ونکوور کانادا



مقدمه

نیز وجود دارد که دیده نمی‌شود، نامی روی آن گذاشته نمی‌شود و معمولاً تا سال‌ها کسی متوجه حضورش نیست؛ این میراث پنهان، میراث ارتباطی خانواده می‌باشد. کودکان تنها راه‌رفتن، صحبت کردن

هر خانواده، خواسته یا ناخواسته، میراثی برای نسل بعد به‌جا می‌گذارد. بخشی از این میراث قابل لمس است؛ مانند خانه، تحصیلات، خاطرات یا رسم و رسوم خانوادگی. اما بخش مهم‌تری

یا درس خواندن را از والدین نمی‌آموزند؛ آن‌ها یاد می‌گیرند هنگام ناراحتی چگونه حرف بزنند، هنگام اختلاف چگونه واکنش نشان دهند، چگونه محبت کنند، چگونه «نه» بگویند، چگونه عذرخواهی کنند و چگونه از خود دفاع کنند. به بیان دیگر، آن‌ها زبان رابطه را در خانه یاد می‌گیرند.

بسیاری از والدین تصور می‌کنند تربیت، زمانی اتفاق می‌افتد که در حال آموزش دادن، نصیحت کردن یا تعیین قانون هستند؛ در حالی که بخش بزرگی از تربیت، در لحظه‌هایی شکل می‌گیرد که هیچ آموزشی در کار نیست. کودک در سکوت مشاهده می‌کند که پدر و مادر چگونه با یکدیگر صحبت می‌کنند، هنگام خستگی چه لحنی دارند، هنگام اشتباه دیگری چگونه واکنش نشان می‌دهند و آیا احساسات خود را مستقیم بیان می‌کنند یا پشت کنایه، سکوت و سرزنش پنهان می‌سازند.

بر اساس نظریه یادگیری اجتماعی آلبرت بندورا، کودکان بیش از آنکه از آموزش مستقیم یاد بگیرند، از مشاهده و الگوبرداری می‌آموزند. همچنین جان بالبی در نظریه دلبستگی نشان داد که کیفیت رابطه اولیه‌ی کودک با والدین، پایه‌ای برای شکل‌گیری روابط او در سال‌های بعد زندگی است. این یافته‌ها یک پیام مشترک دارند: فرزندان بیش از آنکه به حرف‌های ما گوش دهند، شیوه زندگی کردن و ارتباط برقرار کردن ما را تماشا می‌کنند.

به همین دلیل، شاید مهم‌ترین پرسشی که هر پدر و مادری باید گاهی از خود



پرسد این نباشد که «امروز چه چیزی به فرزندم یاد دادم؟» بلکه این باشد: «اگر تمام گفت‌وگوهای امروز خانه ضبط شود، فرزندم چه تصویری از یک رابطه سالم با خود به آینده می‌برد؟» زیرا آنچه از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود، تنها ژن‌ها یا ارزش‌ها نیست؛ شیوه‌ی گفت‌وگو کردن نیز بخشی از میراث خانواده است.

لحن؛ اولین زبان رابطه

بسیار پیش از آنکه واژه‌ها شکل بگیرند، ارتباط انسان‌ها با صدا آغاز شد. انسان نخستین، پیش از آنکه زبان و خط را ابداع کند، احساسات خود را از طریق آوا، آهنگ صدا، حالت چهره و حرکات بدن به دیگران منتقل می‌کرد. صدای آرام، احساس امنیت می‌آفرید و صدای خشن، نشانه خطر بود. با گذشت زمان، واژه‌ها به این صداها اضافه شدند، اما



مغز انسان همچنان همان مسیر قدیمی را حفظ کرده است؛ ما ابتدا احساس را دریافت می‌کنیم و سپس معنای کلمات را پردازش می‌کنیم.

امروزه نیز پژوهش‌های علوم اعصاب این موضوع را تأیید می‌کنند. زمانی که کسی با ما صحبت می‌کند، مغز فقط واژه‌ها را تحلیل نمی‌کند؛ بلکه هم‌زمان آهنگ صدا، شدت بیان، سرعت گفتار، مکث‌ها و بار هیجانی جمله را نیز ارزیابی می‌کند. به همین دلیل است که گاهی پس از یک گفت‌وگو می‌گوییم: «حرف بدی نزد، اما از طرز گفتنش ناراحت شدم.»

کودکان نسبت به این پیام‌های هیجانی حساس‌تر از بزرگسالان هستند. بخش‌هایی از مغز که مسئول تحلیل منطقی و کنترل هیجان هستند، هنوز در حال رشدند؛ بنابراین آن‌ها بیش از آنکه به معنای دقیق واژه‌ها توجه‌کنند، به این پیام پاسخ می‌دهند که «آیا در کنار این فرد احساس امنیت می‌کنم یا نه؟»

به همین دلیل، جمله‌ای مانند «بیا اینجا» می‌تواند دو تجربه‌ی کاملاً متفاوت ایجاد کند. اگر با لحنی آرام، محترمانه و همراه با تماس چشمی گفته شود، برای کودک دعوتی به ارتباط است؛ اما همان جمله، اگر با صدایی بلند، لحنی تند یا چهره‌ای خشمگین همراه باشد، به پیامی تهدیدآمیز تبدیل می‌شود. واژه‌ها یکسان‌اند، اما تجربه‌ی هیجانی کودک کاملاً متفاوت است.

این نکته، یکی از رایج‌ترین سوءبرداشت‌های والدین را روشن می‌کند.

بسیاری از والدین می‌گویند: «من که حرف بدی نزد، و اغلب درست می‌گویند؛ آن‌ها از کلمات توهین‌آمیز استفاده نکرده‌اند. اما کودک فقط کلمات را نشنیده است؛ او خستگی، ناامیدی، اضطراب، عجله یا عصبانیت نهفته در صدای والد را نیز دریافت کرده است.

در روان‌شناسی ارتباط، این بخش از پیام که بدون استفاده از واژه‌ها منتقل می‌شود، ارتباط فراکلامی (Paralinguistic Communication) نام دارد. گاهی این پیام فراکلامی، اثری بسیار عمیق‌تر از خود واژه‌ها دارد. برای مثال، جمله «اشکالی ندارد» اگر با لبخند و آرامش گفته‌شود، احساس پذیرش ایجاد می‌کند؛ اما همان جمله، اگر با لحنی سرد، همراه با آه کشیدن یا چرخاندن چشم‌ها بیان‌شود، پیام واقعی آن ناامیدی، سرزنش یا حتی طرد است. به همین دلیل، کودکان تنها واژه‌ها را از والدین نمی‌آموزند؛ آن‌ها لحن رابطه را نیز یاد می‌گیرند. آن‌ها مشاهده

یا دلخور می‌کند، همیشه خود رفتار طرف مقابل نیست؛ بلکه برداشتی است که از آن رفتار می‌کنیم.

فرض کنید فرزندان برای سومین بار صدایتان را نمی‌شنود. اگر ذهن شما این رفتار را به «بی‌احترامی» یا «لجبازی» تعبیر کند، احتمالاً احساس خشم خواهید کرد و این خشم در لحن، نگاه و کلمات شما آشکار می‌شود. اما اگر همان رفتار را به «غرق شدن در بازی»، «خستگی» یا «ضعف در تمرکز» نسبت دهید، واکنش شما احتمالاً آرام‌تر و سازنده‌تر خواهد بود.

نکته مهم این است که رفتار کودک در هر دو حالت یکسان است؛ آنچه تغییر کرده، معنایی است که والد به آن داده‌است.

می‌کنند که در این خانواده، افراد هنگام ناراحتی چگونه صحبت می‌کنند، هنگام اختلاف، چگونه صدا را بالا می‌برند یا پایین می‌آورند، چگونه از دیگری درخواست می‌کنند و چگونه احترام یا بی‌احترامی را در لحن خود نشان می‌دهند.

به مرور زمان، این تجربه‌های تکرارشونده به بخشی از حافظه‌ی هیجانی کودک تبدیل می‌شود. بدون آنکه کسی آموزشی رسمی بدهد، او یاد می‌گیرد که آیا در روابط باید با آرامش صحبت کرد یا با فریاد، آیا برای شنیده شدن باید کنایه زد یا می‌توان مستقیم و محترمانه خواسته‌ی خود را بیان کرد.

لحن، فقط رنگ صدای ما نیست؛ نخستین زبانی است که کودک از طریق آن، معنای امنیت، احترام، محبت و تعارض را می‌آموزد.

معنا؛ جایی که گفت‌وگو از آن آغاز می‌شود

بسیاری از ما تصوّر می‌کنیم که گفت‌وگو از لحظه‌ای آغاز می‌شود که دهان‌مان را باز می‌کنیم و جمله‌ای بر زبان می‌آوریم؛ اما از نگاه روان‌شناسی، ارتباط بسیار زودتر آغاز شده‌است. پیش از آنکه کلمه‌ای گفته شود، ذهن ما در حال تفسیر آن چیزی است که دیده یا شنیده است.

در روان‌شناسی شناختی، این فرایند ارزیابی شناختی (Cognitive Appraisal) نام دارد؛ یعنی مغز به هر رویداد معنا می‌دهد و سپس بر اساس همان معنا، احساس و رفتار ما شکل می‌گیرد. به‌همین دلیل، آنچه ما را عصبانی، نگران



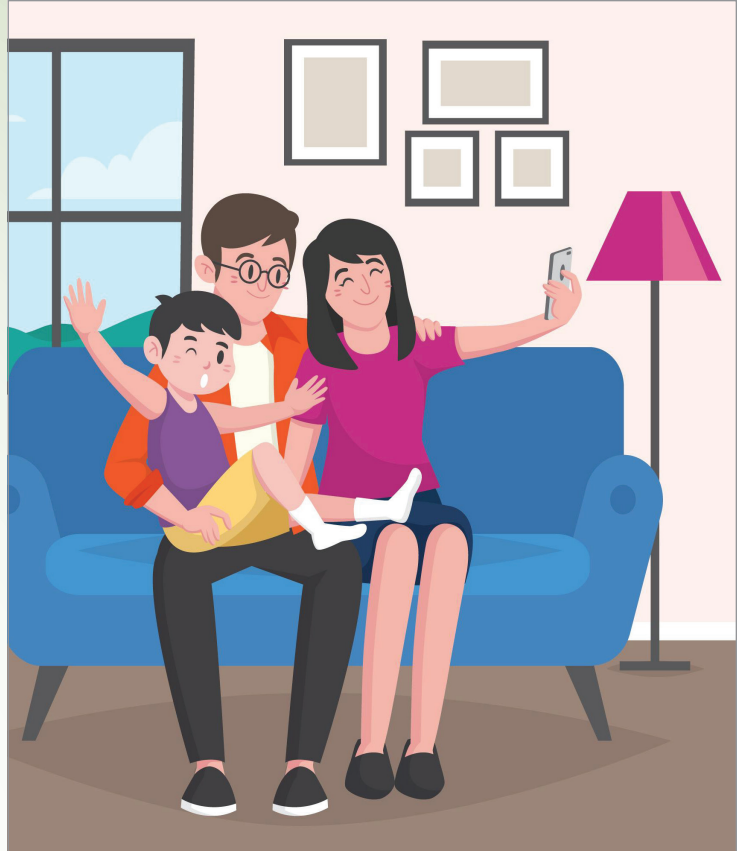
جمله دوم، رفتار اصلاح می‌شود، اما ارزشمندی کودک زیر سؤال نمی‌رود. وقتی والدین یاد می‌گیرند پیش از واکنش، معنایی را که به رفتار فرزندشان داده‌اند بررسی کنند، نه تنها لحن‌شان آرام‌تر می‌شود، بلکه به فرزند خود نیز می‌آموزند که در روابط، قبل از قضاوت و واکنش، فهمیدن را جایگزین حدس زدن کند. این شاید یکی از ارزشمندترین میراث‌هایی باشد که یک خانواده می‌تواند به نسل بعد منتقل کند.

وقتی کلمات «قلّاب» دارند

همه‌ی ارتباط‌های ناسالم با فریاد یا توهین آغاز نمی‌شوند. گاهی آسیب‌زننده‌ترین پیام‌ها، آرام، مؤدبانه و حتی با لبخند بیان می‌شوند، اما در دل خود پیامی پنهان دارند. در زبان روزمره گاهی به این شیوه «قلّاب» انداختن می‌گوییم؛ یعنی به جای بیان مستقیم احساس یا نیاز، تلاش می‌کنیم با کنایه، طعنه یا ایجاد احساس گناه، رفتار طرف مقابل را کنترل کنیم.

برای مثال، به جای اینکه والد بگوید: «دوست دارم بعد از مدرسه کمی باهم صحبت کنیم»، می‌گوید: «معلوم است که دیگر خانواده برایت مهم نیست». یا به جای اینکه بگوید: «از این رفتار ناراحت شدم»، می‌گوید: «من که همیشه باید تحمل کنم».

در ظاهر، این جملات فقط چند کلمه هستند، اما پیام پنهان آن‌ها این است: «تو باعث رنج من هستی و باید احساس گناه کنی». در روان‌شناسی، این الگو به ارتباط



این همان نقطه‌ای است که کیفیت ارتباط را تعیین می‌کند، زیرا مسیر واقعی گفت‌وگو چنین است:

برداشت → هیجان → لحن → کلمات

اگر برداشت ما نادرست یا شتاب‌زده باشد، حتی مؤدبانه‌ترین جملات نیز رنگ سرزنش به خود می‌گیرند. اما زمانی که پیش از قضاوت، چند لحظه مکث می‌کنیم و از خود می‌پرسیم: «آیا تفسیر دیگری هم برای این رفتار وجود دارد؟»، فرصت می‌دهیم بخش منطقی مغز فعال شود و هیجان ما متعادل‌تر گردد.

البته این به معنای نادیده گرفتن رفتارهای نامناسب کودک نیست. والدگری مؤثر، مرزگذاری و قاطعیت را انکار نمی‌کند؛ بلکه میان قضاوت شخصیت کودک و اصلاح رفتار او تفاوت قائل می‌شود. به جای اینکه بگوییم: «تو بی‌مسئولیتی»، می‌توان گفت: «امروز مسئولیت را انجام ندادی.» در

غیرمستقیم و گاهی پرخاشگری منفعلانه (Passive-Aggressive Communication) نزدیک است.

مشکل این شیوه فقط آسیب زدن به رابطه‌ی امروز نیست؛ بلکه الگویی است که به کودک منتقل می‌شود. او یاد می‌گیرد که برای شنیده شدن لازم نیست احساس خود را شفاف بیان کند، بلکه می‌تواند با کنایه، سکوت یا سرزنش دیگران را وادار به واکنش کند. در مقابل، وقتی والد می‌گوید: «از این موضوع ناراحت شدم» یا «به کمکت نیاز دارم»، کودک یاد می‌گیرد که صداقت، مسئولیت‌پذیری و شفافیت، پایه‌های یک گفت‌وگوی سالم هستند.

کودکان، زبان رابطه را به ارث می‌برند

هر خانواده، فرهنگی برای گفت‌وگو دارد؛ فرهنگی که معمولاً نانوشته است، اما هر روز در رفتار اعضای خانواده تکرار می‌شود. کودک در این فضا یاد می‌گیرد هنگام اختلاف چگونه رفتار کند، چگونه درخواست کند، چگونه از خود دفاع کند و چگونه محبت یا ناراحتی خود را ابراز کند.

اگر در خانه اختلاف‌ها با فریاد، سکوت، کنایه یا سرزنش حل شوند، کودک به تدریج همین رفتارها را «طبیعی» تلقی می‌کند. اما اگر تجربه کند که می‌توان با احترام، همدلی و گفت‌وگوی مستقیم تعارض‌ها را حل کرد، این شیوه به بخشی از هویت ارتباطی او تبدیل خواهد شد.

به همین دلیل، کیفیت روابط آینده‌ی فرزندان، تنها به آنچه امروز به آن‌ها

آموزش می‌دهیم وابسته نیست؛ بلکه به آنچه هر روز در خانه زندگی می‌کنند نیز بستگی دارد.

کلام آخر

فرزندان بیش از آنکه سخنان ما را به خاطر بسپارند، شیوه‌ی ارتباط ما را درونی می‌کنند. آن‌ها از ما یاد می‌گیرند که هنگام ناراحتی چگونه سخن بگویند، هنگام تعارض چگونه واکنش نشان دهند و چگونه احساسات و نیازهای خود را بیان کنند.

شاید مهم‌ترین میراثی که هر خانواده برای نسل بعد به‌جا می‌گذارد، دارایی‌های مادی یا حتی توصیه‌های تربیتی نباشد؛ بلکه فرهنگی باشد که در آن اعضای خانواده با یکدیگر گفت‌وگو می‌کنند.

هر بار که پیش از قضاوت، برای فهمیدن مکث می‌کنیم؛ هر بار که به‌جای کنایه، احساس خود را شفاف بیان می‌کنیم؛ و هر بار که به‌جای واکنش هیجانی، با احترام پاسخ می‌دهیم، در حال ساختن میراثی هستیم که سال‌ها بعد، در روابط فرزندان با دیگران ادامه خواهد یافت.

میراث پنهان خانواده، نه در کلمات، بلکه در شیوه‌ی گفت‌وگو کردن آن‌ها شکل می‌گیرد.

منابع

- Bowlby, J. (۱۹۶۹). Attachment and Loss: Vol. - جان بالبی، دلبستگی و فقدان؛ جلد اول: دلبستگی.
- Rosenberg, M. B. (۲۰۰۳). Nonviolent Communication: A Language of Life, Encinitas, CA: PuddleDancer Press.
- مارشال روزنبرگ، ارتباط بدون خشونت: زبان زندگی.