

چقدر به ویرایش دایره واژگانی خود در مواجهه با فرزندان اهمیت می دهیم؟

کودک دو ساله‌ای که می گوید: خسته‌ام!

■ محمد مهر

ما در طول زندگی، هر کدام دایره‌المعارف و لغتنامه‌ها و دایره واژگانی خودمان را جمع می‌کنیم. از چه زمانی؟ این کار از کودکی روی می‌دهد. از کجا؟ از آدم‌هایی که از همان کودکی کنار ما بوده‌اند. آنها کلمات را مثل گرده‌افشانی گیاهان بیرون می‌ریزند و ما آنها را جمع می‌کنیم. اگر دایره واژگانی هر کسی برای او مرئی می‌شد به احتمال زیاد تصویر روشن‌تری از شخصیت، منش، رفتار و ذهنیت خود داشت. می‌دید که در طول روز بیشتر از چه کلماتی استفاده می‌کند. هر کلمه‌ای که ما استفاده می‌کنیم بار معنایی دارد. وقتی شما می‌گویید «خوب» این کلمه با خودش بار معنایی‌اش را هم می‌آورد. مثلاً کسی از شما می‌پرسد چطورید؟ و شما می‌گویید خوب. این خوب بار معنایی خودش را می‌آورد و به ما نشان می‌دهد که فرد در تعادلی قرار دارد یعنی اگر بخواهی از ذهن و زندگی‌اش مدلی بگیري آن معدل کلمه خوب می‌شود اما کسی که می‌گوید بد نیستم، در عین حال که بد نیستم هم به خوب بودن پهلو می‌زند، اما بار معنایی کاملا متفاوتی دارد بنابراین کسی که در طول روز در احوالبرسی‌ها می‌گوید خوب یا کسی که می‌گوید بد نیستم دو منش و دو پیش منفاوت و دو منظومه واژگانی مجزا از هم دارند.

■ **کودک دو ساله واژه «خسته‌ام» را از کجا آورده‌است؟**

ما در طول روز از لغات و واژگان متعددی استفاده می‌کنیم و هم‌چنان که در بررسی آثار شعرا و نویسندگان گاه واژه‌های آنها را به رایانه‌ها می‌دهند تا ببینند این الفاظ برای فلان کتاب شعر از فلان شاعر چند بار از واژه غم یا شادی، روز یا شب، امید یا یأس استفاده شده تا به تحلیل روانشناختی شعر آن شاعر پی ببرند و مثلاً با خود بگویند پی‌جهت نبوده که فلان کلمات با فلان بار معنایی در این کتاب به کار رفته یا وقتی دوره‌های شعری فلان شاعر را در چند کتاب مختلف او بررسی می‌کنند به کمک بسامد و تکرار کلمات، به حصول ذهنی و روانی آن شاعر پی می‌برند. این اتفاق برای ما هم می‌افتد و اگر کسی دایره واژگانی خودش را زیر نظر بگیرد که مثلاً در طول روز بیشتر از چه کلماتی در موقعیت‌های مختلف استفاده می‌کند می‌تواند به انفعال یا متعهد بودن شخصیت خود، فرافکن یا مسئولیت‌پذیری بودن، خوش‌گمانی یا بدگمانی، امیدواری یا ناامیدی و بسیاری از مؤلفه‌های دیگری پی برد.

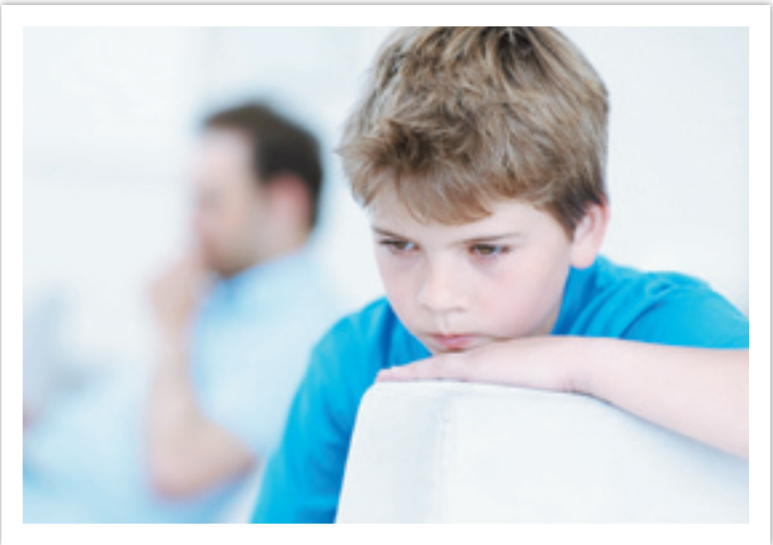
اما بحث ما در اینجا این است که پدر و مادرها مراقب تأثیر دایره واژگانی خود روی فرزندان و کودکان خود باشند. چند وقت پیش بود که کودک دو ساله ما واژه «خسته‌ام» استفاده می‌کرد. در عین حال که شنیدن این کلمه از زبان یک کودک دو ساله می‌تواند شیرین باشد اما بعد از مدتی سرا به فکر فرو برد که از کجا این بچه یاد گرفته روی یک حس و در یافت خود نام خستگی بگذارد و بدون هیچ اتلاف زمانی بی‌بردم که از من و مادرش یاد گرفته است، چون ما در طول روز در مکالمه‌هایی که با هم یا دیگران داریم این کلمه را بر زبان می‌آوریم. مثلاً من با تلفن حرف می‌زنم و می‌گویم «امروز خسته‌ام، نمی‌توانم بیایم» یا مثلاً من با همسر من صحبت می‌کنم و او از من می‌پرسد: با هم برویم بیرون؟ و من می‌گویم: نه، باشد برای فردا و او می‌پرسد: چرا؟ من می‌گویم: امروز خیلی خسته‌ام. از یاد نبریم که در همه این مکالمات کودک دو ساله‌ام حی و حاضر است و سیستم شنوایی او کار می‌کند و این واژه‌ها در ذهن او روان او دارد کاشته می‌شود. او تا چند وقت پیش نمی‌دانست اساساً خستگی یعنی چه؟ اما حالا متوجه شده است. اما به این فکر کنید که مثلاً همسر من از من می‌پرسد: با هم برویم بیرون؟ و من می‌گویم: بله! اما اجازه بدهید که من اول یک دوش بگیرم یا مثلاً من

می‌گویم نه، و همسر می‌گوید: چرا و من می‌گویم: امروز به استراحت نیاز دارم. شما در اینجا به جای اینکه پای خستگی را با آن بار روانی بسیار منفی وسط بکشید، از نیاز به استراحت سخن می‌گویید. یا مثلاً به جای اینکه بگویید «خسته‌ام» که دربرگیرنده «من شما با مجموعه تن و ذهن و روان» است می‌گویید: «امروز بدتم نیاز به استراحت دار.» در اینجا دیگر پای «من» را با همه مجموعه‌هایش درگیر نمی‌کنید، بلکه از نیاز تن به استراحت سخن می‌گویید. به کار بردن عبارت «خداقوت» به جای «خسته‌نباشید» هم از آن دست نمونه‌هایی است که دو احساس کاملاً متفاوت را منتقل می‌کند.

■ **و همان کودک «گاوووووو» را از کجا پیدا کرد و به پسر خاله‌اش گفت؟**
کلمات در واقع نامگذاری‌هایی هستند که شما روی حس‌ها و دریافت‌های خود از خود و زندگی‌تان دارید و هر چقدر این نامگذاری‌ها آگاهانه و هشیارانه باشد در آن صورت این فرهنگ از پدر و مادر به کودک هم سرایت خواهد کرد. وقتی من به عنوان پدر پشت فرمان می‌افتم می‌فتم. دستم را به صورت کشدار روی بوق خودرو قرار می‌دهم و داد می‌زنم گاوووووو! یا می‌گویم لعنتی! یا تکبث! در این صورت این رفتار چه بازتابی در ذهن کودک خواهد یافت؟ او یاد می‌گیرد که وقتی در موقعیتی منسب‌ابه قرار گرفت که تصور می‌کند حق یا اوست – چون ما بعد از اینکه این رفتار را انجام می‌دهیم برای اینکه قضیه را ماستمالی و توجیه کنیم می‌گوییم عجب آدم‌هایی پیدا می‌شوند، اینجا چرا! اینقدر بد رانندگی می‌کنند و اعصاب آدم را به هم می‌ریزند – شروع کند به داد و بیداد. ممکن است کودک ما فردا که با پسر خاله‌اش بازی می‌کند دقیقاً در جایی که حس کرد حق او از سوی پسر خاله ضایع شود به شیوه‌ای که ما به او آموزش داده‌ایم اعتراض خود را نشان دهد. مثلاً به او به صورت کشدار با همان کشداری‌ای که بر زبان



بسیاری از والدین می‌خواهند که بر خورد مناسب انجام دهند، اما واژه‌های برخورد را نمی‌شناسند، بنابراین واکنش آنها نه تنها موضوع را حل نمی‌کند بلکه به مثابه نفث پاشیدن روی آتش، به تشدید آن منجر می‌شود



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

سبک تربیت



گوش‌های کودک ما همیشه فعال است

گاهی با قربان صدقه‌ها از آن سوی بام می‌افتیم

■ **شکوفه شبیانی***
یک: گاهی ما پدر و مادرها تصور می‌کنیم فقط وقتی که ما کودکان را مخاطب حرف‌های خود قرار می‌دهیم و با آنها روبه‌رو سخن می‌گوییم سیستم شنوایی آنها به کار می‌افتد و در مابقی شرایط و موقعیت‌ها سیستم شنوایی و به تبع آن ارزیابی و ادراک آنها تعطیل است، یعنی فرض کنید من دختری به نام سارا دارم. هر وقت سارا را صدا می‌زنم گوش‌های سارا فعال می‌شود و در آن لحظه حرف‌های مرا می‌شنود

بعد اما گوش‌های او کاملاً غیرفعال می‌شود و هیچ کدام از حرف‌هایی که من در تلفن همراه به هم‌کارم می‌زنم یا وقتی با همسرم حرف می‌زنم، یا وقتی که با اقوام سخن می‌گویم یا زمانی که در بیرون در مواجهه با همسایه سخن می‌گویم در همه آن موقعیت‌ها گوش‌های سارا نمی‌شنود. اما احتمالاً همه ما در این باره هم‌نظر باشیم که این تصور تا چه اندازه غیرواقعی است. با این حال متأسفانه این اشتباهی است که برخی از والدین در مواجهه با کودکان خود مرتکب می‌شوند. آنها تصور می‌کنند کودک فقط وقتی گوش دارد که آنها گوش کودک را در لحظه حرف‌های مستقیم فرامی‌خوانند، کودک دقتی قدرت ادراک و ارزیابی دارد که آنها در آن لحظه این قدرت را می‌بینند و به حساب می‌آورند. مثلاً به سرا

زیایی دارد که آنها در آن لحظه این قدرت را می‌بینند و به حساب می‌آورند. مثلاً به سرا می‌کنند و به حساب می‌آورند. مثلاً به سرا کودک می‌گویند سارا جان! قربونت برم تو چقدر ماهی جان مادر یا جان بابا، در حالی که معیار ملاک برای کودکان همه آن لحظه‌هایی است که آنها

و ما در آن حضور داریم.
دو: اجازه بدهید که با این مثال قضیه را بیشتر روشن کنیم. چندی پیش کلبیی از یک ارتباط

چه بسا پدر و مادرهایی که شاید در طول روز به شکل افراطی قربان صدقه کودکان خود نروند و آنها را مدام غرق بوسه نکنند، اما رفتارهای محبت‌آمیز عشقی تری بسا کودکان خود داشته باشند

تصویری میان یک رسانه و یک کارشناس در یکی از کشورها در شبکه‌های اجتماعی پخش شد که جالب بود. فکر کنید که یک رسانه در موضوعی کاملاً جدی با یک کارشناس تماس تصویری گرفته بود و آن کارشناس از طریق اسکایپ داشت با آن رسانه مصاحبه تصویری می‌کرد که ناگهان فرزندان خردسال او وارد اتاق شدند و در اتاق دنبال هم دویند. یکی که شیر خواره بود و فکر می‌کنم روی زورروک بود چهار پنج ساله به نظر می‌رسید. این دو کودک وسط یک برنامه کاملاً جدی تلويزیونی وارد اتاق کار پدشان شدند. اما پدر در عین حال که متوجه موضوع شد خیلی راحت و ریلکس انگار که آب از آب تکان نخورده به مصاحبه ادامه داد، در حالی که کودکان او می‌خواستند از سر

کول پدر بالا بروند. در این موقعیت همسر مصاحبه‌شونده وارد اتاق شد و رفتارهایی از شرم و آشفتگی از خود نشان داد اما آن دکتر خیلی راحت به حرف‌های خود ادامه داد. آن روز آن برنامه پخش شد و وری محتوا، خود به سوزه‌ای جدید تبدیل شد و اتفاقاً بیش از هر برنامه دیگر آن رسانه بیننده پیدا کرد و به سرعت در شبکه‌های اجتماعی بازتاب داشت. اما چرا این برش از آن مصاحبه تا این حد محبوب شد؟ جدای از اینکه اتفاق بامزای



ممکن است پدر و مادر در یک لحظه چنان رفتار کنند که انگار با محبت‌ترین پدر و مادرهای دنیا هستند اما این ظاهر کاملاً گول‌زننده است و کودک به معدل رفتاری نگاه خواهد کرد

دو

کودک ننگه می‌کند که من با چه دایره واژگانی با همسر خود سخن می‌گویم. وقتی اختلافی بین من و همسرم اتفاق می‌افتد از چه واژه‌هایی با چه لحنی در آن اختلاف‌ها بهره می‌برم، چون همه آن صحنه‌ها با آن جزئیات واژگانی از سوی کودک ثبت و ضبط می‌شود

■ **پدر و مادرهایی که تعهد به فرزندان را وسیع می‌بینند**
ممکن است کسانی در اینجا بگویند که این کار بسیار سخت است. من به آنها می‌گویم بله! این کار بسیار بسیار سخت است، چون خودم تمرین کرده‌ام و دیده‌ام که چقدر این کار طاقت‌فرساست، اما شما چه کار بزرگی را در زندگی سراغ دارید که سخت نبوده باشد. وقتی شما به عید نزدیک می‌شوید تصور اینکه می‌خواهید انباری خانه را با همه آن وسایل بیرون بکشید برایتان سخت نیست؟ تصور اینکه همه وسایل آن کلینت‌ها باید بیرون کشیده شود و دیوارها تمیز شوند و وسایلی شسته شوند سخت نیست؟ تصور اینکه بزنگان و بگذارید و لوستر خانه را تمیز کنید سخت نیست؟ تازه این گردگیری و خانه‌تکانی‌ها به نظر می‌رسد زحمت

بسیار کمتری در برابر گردگیری و غبارزایی ذهنی و روانی دارد. واقعاً خوش را به یک پدر و مادرهایی که تعهد ۰۰سانتی‌متری خود را در لحظه تولد به یک کودک بسیار کمتری در برابر گردگیری و غبارزایی ذهنی و روانی دارد. واقعاً خوش را به یک پدر و مادرهایی که تعهد ۰۰سانتی‌متری خود را در لحظه تولد به یک کودک یک متری در پنج شش سال بعد بدل کنند یا کودک ۳ کیلویی در لحظه تولد را به یک کودک ۱۴ کیلویی در سه سال بعد تبدیل کنند، اما به هر میزان که دایره تعهد در پدر و مادرها وسیع و چندبعدی باشد، مسلماً دشواری در این زمینه بسیار، اما با نتایج شیرین همراه خواهد بود. البته پدر و مادرهایی که پیشتر بسیاری از این مقدمات را پشت سر گذاشته‌اند و به عبارت دیگر از سال‌ها قبل خودشان زیر نظر خودشان بوده‌اند و می‌دیدند که آیا اهل غلو بوده‌اند یا نه؟ آیا اهل فاجعه‌سازی بوده‌اند یا نه؟ آیا صاحب ذهن انفعالی را یک به یک با خود مرور کرده‌اند؟ در این صورت آنها شبیه آدم‌هایی می‌شوند که هر چند ماه و هفته یک بار خانه‌شان را گردگیری و غبارزایی می‌کنند، بنابراین وقتی به عید نوروز می‌رسند کار چندانی ندارند چون خانه‌شان میهای آمدن یک عید است.

طبیعی است جوان‌هایی که شخصیت سالمی را در طول سال‌ها گرد می‌آورند و دائماً در حال هرس خود هستند و جلوی چشم خود قرار دارند تا ببینند که چطور رشد می‌کنند و ضعف‌ها و قوت‌هایشان کجاست این جوان‌ها وقتی در قامت مادر یا پدر ظاهر می‌شوند مسلماً می‌توانند الگوهای شخصیتی بهتری برای فرزندان خود باشند، چون حاصل این الگوی مناسب شخصیتی واژه‌هایی است که بیشتر از کوره امتحان و ابتلا بیرون آمده و پخته شده‌اند. آنها می‌دانند واکنش مناسب هر موقعیتی کدام واژه است. مثلاً می‌دانند وقتی می‌خواهند به کودک بگویند این کار تو اشتباه است چطور این را بگویند که به تحقیر کودک منجر نشود، بنابراین در این باره بلا تکلیف نیستند. در واقع بسیاری از پدر و مادرها در اینکه در برابر هر رفتار کودک چه پاسخی بدهند اشتراک نظر دارند. هیچ پدر و مادری وقتی کودک لجبازی می‌کند به او به و آفرین نمی‌گویند و اگر کسی به کودک لجباز یا کودکی که رفتار غیرمنطقی از او سرزده به و به آفرین بگوید معلوم است که جای کار فراوانی دارد، اما پدر و مادرهایی که می‌دانند مثلاً با کودک لجباز باید برخورد شود، در این باره اتفاق نظر دارند، اما آنچه پدر و مادرها را از هم متمایز می‌کند چگونگی واکنش است. چطور بچه‌های همسن و سال خود اشتباه است، چون بسیاری از والدین می‌خواهند که برخورد مناسب انجام دهند، اما واژه‌های برخورد را نمی‌شناسند، بنابراین واکنش آنهانه تری موضوع را حل نمی‌کند بلکه به مثابه نفث پاشیدن روی آتش، به تشدید آن منجر می‌شود.