

والدین داوران خوبی نیستند. هزاران آپشن و گزینه و پیشداوری در قضاوتشان مؤثر است اما نمی‌توان به آنها خرده گرفت

# مامان! آبجی رونگاه کن!

## ماسک داوری یا عینک هم‌دلی



۶۶

عموماً با احساس‌مان قضاوت می‌کنیم و چه کسی می‌تواند تضمین‌کننده احساس و منطق در یک راستا هستند؟ مساله اینجاست که اصلاً چرا باید قضاوت کنیم؟ چرا ماسک منطقی داوری را از صورت‌مان برداریم و باید همدلی به فرزندانمان نگاه نکنیم؟

رابطه خواهر برادری، تیشه بر ریشه رابطه خودشان و فرزندان می‌زنند. پس ما به عنوان والد در مقابل این دعوای تمام‌نشدنی چه کنیم؟

**تا حد توان از دعوا دور بمانید:** وقتی بچه‌ها دعوا می‌کنند خودتان را سرگرم کار کنید. صدای آهنگ را بلند کنید. اگر در حال آشپزی هستید هود را تا درجه آخر روشن کنید. به دورترین نقطه از دعوا بروید و تا به سراغ‌تان نیامده‌اند وارد ماجرا نشوید.

**آسیب‌های احتمالی را رفع و رجوع کنید:** اگر دعوا به اندازه‌ای بالا گرفت که باعث آسیب فیزیکی شد یا وسیله‌ای شکست، ابتدا به آسیب‌ها رسیدگی و از گسترش آن جلوگیری کنید تا جو کمی آرام شود. حواس‌تان باشد همیشه کسی که آسیب دیده طرف محق ماجرا نیست. قضاوت را دخیل نکنید.

**وقتی از تنش‌ها کاسته شد گفت‌وگو کنید:** آنها را مجاب کنید که بگذارند آتش دعوا بجواید و بعد با هم گفت‌وگو کنید. طرف هیچ‌یک را نگیرید و تا وقتی عصبانی هستند اجازه توضیح به آنها ندهید.

**با آنها همدلی کنید:** همدلی مهارتی است که خیلی‌هایمان نداریم. همدلی به معنای درک دنیای طرف مقابل است. درک خشم‌ها، ناراحتی‌ها، ترس‌ها و سردرگمی‌ها، چنان‌که انگار حس خودتان بوده؛ بدون این‌که خشمگین شوید، بترسید یا سردرگم شوید. «می‌فهمم که چقدر دلت می‌خواست کارتون موردعلاقه‌ت رو ببینی.» «می‌دونم از این‌که خواهرت بدون اجازه مداخلت رو برداشت چقدر عصبانی شدی.» «منم اگه برادرم یهو بدون در زدن وارد اتاق می‌شد می‌ترسیدم و ازش ناراحت می‌شدم» فرزندان با شنیدن همدلی شما احساسات ناخوشایندش را سریع‌تر و راحت‌تر پشت سر می‌گذارد و از تنش‌ها عبور می‌کند.

**جداگانه با هر کدام‌شان صحبت کنید:** بچه‌ها بیشتر از مدافع، نیاز به شنونده دارند.

در فرصتی مناسب تک به تک با هر کدام‌شان صحبت کنید و سعی کنید بدون جانبداری با صحبت کردن ریشه مشکلات را پیدا کنید.

**تشویق کنید:** فقط دعوای و کشمکش‌های فرزندان‌تان را نبینید. زمان‌هایی که با هم به خوبی کنار می‌آیند به آنها نشان دهید که حواس‌تان به رابطه خوب‌شان هست و به خاطر این رابطه خوب تشویق‌شان کنید.

**تنبیه مشترک در نظر بگیرید:** هر دورا به مدت محدودی از منشأ دعوا محروم کنید. اگر بر سر تلویزیون دعوا کردند هر دو باید دو ساعت از دیدن تلویزیون محروم شوند.

اگر بر سر جای نشستن دعوا کردند هر دو اجازه ندارند چند ساعت در آن مکان بنشینند. اگر اسباب‌بازی دلیل دعوا بود تا زمان کنار آمدن‌شان با هم، آن اسباب‌بازی را بالای کمد بگذارید.

این راهکارها شاید در هر خانواده به‌طور خاصی جواب دهند، ولی عموماً با کمی بالا و پایین کردن می‌توانند جو خانه را پس از دعوای اجتناب‌ناپذیر آرام کنند و چه بسا پس از مدتی تعداد دعوای آنها را کاهش دهند.

دخترانم در اتاق‌شان مشغول بازی‌اند. هر چند دقیقه صدای جیغ و فریاد یکی‌شان بلند می‌شود. هنوز سراغ من نیامده‌اند. ولی می‌دانم که وقتی آمدند باید چه کنم. فقط کافی است ماسک داوری را کنار بگذارم و عینک همدلی به چشم بزنم.

منطقی داوری را از صورت‌مان برداریم و با دید احساسی همدلی به فرزندانمان نگاه نکنیم؟ مگر نه این‌که فرزندان ما به زودی بزرگ می‌شوند و به هزاران طریق ممکن است دیگر کنار ما و کنار یکدیگر نباشند؟ کدام خواهر و برادری در سی سالگی همچنان به خاطر دعوای کودکی از هم دلخورند؟

زمانی که دختر دومم نوپا بود، اولین برخورد من با پدیده دعوا پیش آمد. دختر بزرگ‌ترم که البته فقط چهار سال داشت و نسبت به دختر یک‌ساله‌ام بزرگ محسوب می‌شد. به زور اسباب‌بازی‌ای را از دست دختر کوچک‌ترم می‌کشید. اسباب‌بازی مال دختر چهار ساله‌ام بود و دختر یک‌ساله‌ام بدون توجه به حس مالکیت خواهرش آن را برداشته بود. همین‌جا بود که چالش ذهنی‌ام پا گرفت.

در ذهنم با خودم کلنجار می‌رفتم: «انگار نه انگار که بزرگ‌تره! خب این بچه که نمی‌فهمه نباید به وسایل کسی دست بزنه. ولی اونم حق داره، این اسباب‌بازی خیلی براش عزیز و ارزشمند. شاید فکر می‌کنه ممکنه خراب بشه. البته معلومه که خراب نمی‌شه. مگه بچه یک‌ساله چقدر زور داره اینو خراب کنه؟ چرا نمی‌ذاره خواهرش هم با این اسباب‌بازی بازی کنه؟ شاید هم می‌ترسه خواهرش دیگه اسباب‌بازی رو بهش پس نده...»

همین‌طور که داشتم قضاوت‌هایم را سبک و سنگین می‌کردم متوجه شدم دیگر از جیغ و داد خبری نیست و دختر یک‌ساله‌ام با عروسکی که خواهرش جایگزین اسباب‌بازی محبوبش کرده بود مشغول بازی است. آنها خودشان مساله‌شان را حل کرده‌بودند و من همچنان با خودم می‌جنگیدم!

ما همگی در کودکی و حتی نوجوانی و جوانی با خواهر و برادرمان دعوا کرده‌ایم و می‌دانیم که عمر این دعوای کوتاه است ولی تا زمانی که والدین نقش قاضی را ایفا نکنند.

کافی است والدین در مواجهه با دعوی خواهر برادری در نقش قاضی و داور فرو روند تا آن دعوی ساده آغاز زخم‌های ماندگار در روح فرزند باشد. چه بسا والدینی که با هدف درست کردن

دیروز در حال تعویض لباس جلوی آینه، نگاهم به لکه قهوه‌ای روی بازوی راستم افتاد. ناخودآگاه لبخندی زدم و خاطرات گذشته در برابر چشمانم جان گرفت. شب بله‌برونم بود و استرس مانند یک هیولا چنگ انداخته بود روی گلویم. یاد نمی‌آید سر چه موضوعی، ولی چند ساعت مانده به آمدن مهمان‌ها دعوی بدی با خواهرم که هفت سالی از من کوچک‌تر است، کردم و از آن دعوا زخمی عمیق روی بازوی راستم باقی ماند. این تنها دعوی من با خواهرم نبود. حتی آخرینش هم نبود.

با برادرم هم دعوا کم نداشته‌ام. هر موضوع کوچک و به ظاهر بی‌اهمیتی می‌توانست دلیلی برای دعوی ما باشد. از هم اندازه نبودن ته‌دیگ ماکارونی‌مان گرفته تا یک دقیقه بیشتر از زمان تعیین شده پای کامپیوتر نشستن. از خوردن انگشت یکی به دست دیگری گرفته تا چروک شدن خط اتوی لباس، از برداشتن بی‌اجازه کتاب از کتابخانه گرفته تا عوض کردن شبکه تلویزیون. تازه اینها برای زمانی است که حافظه‌ام یاری می‌کند. یاد نمی‌آید کوچک‌تر که بودیم چقدر مادرمان را سر این دعوای حرص داده‌ایم.

حالا سال‌ها از آن روزها می‌گذرد و هر بار با یادآوری خاطرات، طعم شیرینی در ذهنم جاری می‌شود. ولی چهره کلافه و خشمگین مادرم که از دعوای پایان‌ناپذیر ما به ستوه آمده و سعی در داوری میان ما دارد از نظرم محو نمی‌شود.

والدین داوران خوبی نیستند. هزاران آپشن و گزینه و پیشداوری در قضاوتشان مؤثر است اما نمی‌توان به آنها خرده گرفت.

ما والدین برای داوری و قضاوت آموزش ندیده‌ایم. ما عموماً با احساس‌مان قضاوت می‌کنیم و چه کسی می‌تواند تضمین‌کننده احساس و منطق در یک راستا هستند؟ مساله اینجاست که اصلاً چرا باید قضاوت کنیم؟ چرا ماسک

فاطمه زارع جعفری

پژوهشگر