



خطاهای شناختی در فرزندپروری:

بخش دوم: خطای ذهن خوانی

دکتر احمد به پژوه، استاد روان شناسی
دانشگاه تهران
حامد مغربی سینیکی، کارشناس ارشد
روان شناسی دانشگاه تهران

سرآغاز

خطاهای شناختی گوناگونی در سبک فرزندپروری هر مادر و پدری وجود دارد، اما آن چه خطر آفرین است و پدر و مادر را با مشکلات فراوانی روبه رو می کند، ناآگاهی از این گونه خطاها و تکرار آن ها در زندگی خانوادگی است. خطاهای شناختی در فرزندپروری، نگرش ها و باورهای نادرست و تحریف شده درباره فرزند و شیوه

رفتار با آن ها است که از طرح واره های ناکارآمد سرچشمه می گیرند. در بخش نخست این نوشتار (آبان ماه ۱۴۰۴) با خطای شناختی «فیلتر ذهنی» در فرزندپروری آشنا شدید و دریافتید که تمرکز بیش از حد پدر و مادران بر سوییهای منفی رفتار فرزندان، چگونه می تواند موجب تضعیف رابطه میان پدر و مادران با فرزندان، و کاهش اعتماد به نفس فرزندان شود، اما خطاهای شناختی پدر و مادران در فرزندپروری به همین خطا پایان نمی یابد! در تعامل و روابط روزمره پدر و مادر و فرزند، نوع دیگری از خطای شناختی به شکل پنهان و در ظاهر دل سوزانه رخ می دهد که شاید خطرناک به نظر نرسد، اما در واقع ارتباط عاطفی را به تدریج سست می کند. این خطا، خطای شناختی

ذهن خوانی است. برخی از پدر و مادران با نیت خیرخواهی می کوشند احساسات و افکار فرزندشان را بدون پرس و جو یا گفتگو حدس بزنند و احساسات و افکار خود را به آن ها بسپارند. گاهی اوقات پدر و مادران گمان می کنند چون سال ها با فرزند خود زندگی کرده اند، به خوبی می دانند در ذهن او چه می گذرد! اما حقیقت این است که سوء ارتباطات و سوء تفاهم ها از همین جا آغاز می شود؛ زیرا ذهن هیچ انسانی حتی برای نزدیک ترین اعضای خانواده، قابل دسترسی نیست! بی توجهی به خطای شناختی ذهن خوانی می تواند بر روابط و چگونگی تعامل پدر و مادر با فرزند تأثیر منفی و مخرب بگذارد و فضایی از ناخرسندی، قضاوت ناعادلانه و فاصله عاطفی میان پدر و مادر و فرزند

ایجاد کند. در ادامه، ضمن آشنایی با خطای شناختی ذهن خوانی، راهکارهایی برای کاهش این خطا به دست ارائه می‌شود.

● چگونه پدر و مادر در فرزندپروری، دچار ذهن خوانی می‌شود؟

ذهن خوانی در فرزندپروری یعنی این که پدر و مادران بدون بررسی واقعیت‌ها و شواهد کافی، بی‌گفتگو و یابی این که از فرزندشان بپرسند یا با او گفتگو کنند که چه احساسی دارد یا چگونه می‌اندیشد، خودشان فرض می‌کنند یا حدس می‌زنند و آن حدس را حقیقت قطعی تلقی می‌کنند که فرزندشان این گونه می‌اندیشد یا این گونه احساس می‌نماید. در حقیقت، پدر و مادران احساسات و افکار ذهنی خود را مبنا قرار می‌دهند. برای نمونه، مادری به فرزندش می‌گوید: «می‌دانم چرا ناراحتی، چون اجازه ندادم به تولد دوستت بروی!»، در حالی که ممکن است کودک اصلاً ناراحت نباشد و صرفاً از رفتار خاصی در آموزشگاه رنجیده و دلخور است. یا پدری ممکن است با دیدن سکوت فرزندش، بگوید «فکر می‌کنم از من دلخوری! درست است؟» در حالی که کودک شاید خسته است، خوابش می‌آید یا در حال فکر کردن است!

ذهن خوانی در نگاه اول ساده و بی‌ضرر است، اما زمانی که به شکل‌های گوناگون تکرار می‌شود،

ممکن است موجب احساس نادیده شدن و در نتیجه موجب فاصله عاطفی میان پدر و مادر و فرزند شود.

● چرا آگاهی از خطای ذهن خوانی برای پدر و مادران بایسته است؟

۱- ذهن خوانی موجب از بین رفتن اعتماد می‌شود:

وقتی کودک احساس کند پدر و مادرش به جای گوش دادن به سخنان او و درک احساسات او، تنها حدس می‌زنند! اعتماد او به آن‌ها کاهش می‌یابد. در مقابل، وقتی پدر و مادر می‌پرسند و با دقت به حرف‌های کودک گوش می‌کنند، کودک احساس امنیت روانی می‌نماید.

۲- ذهن خوانی موجب پیش‌داوری می‌شود:

به‌طور معمول ذهن خوانی با پیش‌داوری همراه است. مادر یا پدر ممکن است بر اساس حالت چهره یا سکوت کودک، حدس بزنند یا نتیجه بگیرد که او عصبانی یا بی‌تفاوت است، در حالی که سکوت او می‌تواند معانی و تفسیرهای گوناگونی داشته و واکنش‌های متفاوتی را به دنبال داشته باشد (برای آشنایی با بیش از چهل معنای سکوت، بنگرید به پیوست دوم کتاب به‌پژوه، ۱۴۰۴، مددکاری اجتماعی: اصول و الگوها). از این رو، شناخت این خطا، می‌تواند به پدر و مادران کمک کند تا ارتباط

مؤثرتری با فرزندانشان خود برقرار کنند و از تفسیرهای نادرست و قضاوت‌های شتاب‌زده پرهیز نمایند.

۳- آشنایی با خطای ذهن خوانی

موجب درک بهتر فرزندان می‌شود:

وقتی پدر و مادران به جای ذهن خوانی، گفتگو را جای‌گزین می‌کنند، کودک یاد می‌گیرد احساسات و افکار خود را بشناسد و آن‌ها را بیان کند و بروز دهد و در نتیجه به خودشناسی نائل شود. آشنایی با خطای ذهن خوانی به پدر و مادران این امکان را می‌دهد تا فرزندان خود را بهتر درک کنند و به نیازهای آنان پاسخ مناسب‌تری دهند و از آنان پشتیبانی کارآمدتری کنند.

۴- آشنایی با خطای ذهن خوانی

موجب بهبود رابطه می‌شود:

بسیاری از تنش‌های خانوادگی، از ذهن خوانی و برداشت‌های نادرست ناشی می‌شوند؛ بنابراین آگاهی از ذهن خوانی به پدر و مادران کمک می‌کند تا بهتر فرزندان خود را بشناسند و انتظاراتی واقع‌بینانه‌تری از فرزندان خود داشته باشند.

● مدیریت انتظارها:

آگاهی از لغزش‌های شناختی به پدر و مادر کمک می‌کند تا انتظاراتی واقع‌بینانه‌تری از فرزندان خود داشته باشند و از گسترش رفتارها به کل شخصیت فرزندان خودداری کنند.

● مثال‌هایی از خطای ذهن خوانی

این خطای شناختی می‌تواند به

● راهکارهایی برای کاهش خطای ذهن خوانی

۱- الگو قرار دادن آموزه‌های قرآنی: یکی از راهکارهای کاهش

خطای ذهن خوانی، این است که به آموزه‌های قرآنی توجه کنیم و آن‌ها را سربلگ کارهای خود قرار دهیم. برای نمونه، خداوند می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از بسیاری از گمان‌ها بپرهیزید؛ چرا که برخی از گمان‌ها، گناه است» (حجرات، ۱۲). وقتی پدر یا مادر بدون شنیدن حرف فرزندش، نتیجه می‌گیرد که «او مرادوست ندارد!» یا «او دارد دروغ می‌گوید!»، در حال تبدیل یک «حدس و گمان» به «باور مطلق» است. قرآن کریم هشدار می‌دهد که این نوع گمان‌های بد، اگرچه ممکن است گاهی بر پایه یک احتمال جزئی باشد، اما در بیش‌تر موارد گناه است و به احتمال قوی به قضاوت ناعادلانه می‌انجامد.

۲- پرسش به جای پیش‌داوری: به جای نتیجه‌گیری سریع، از

فرزندتان بپرسید: «می‌خواهم بدانم چه شد که این کار را کردی؟» یا «وقتی این کار را کردی، چه احساسی داشتی؟» این جمله‌ها به فرزند حس امنیت می‌دهد تا واقعیت را بگوید و در نتیجه سوء تفاهم‌ها کاهش می‌یابد.

۳- تفکیک «رفتار» از «تفسیر نیت»: وقتی در ارتباط با

فرزندتان دچار ذهن خوانی می‌شوید، به‌طور معمول از تفسیر نیت استفاده می‌کنید. این گونه تفسیرها، اغلب بار منفی دارند و یک‌راست فرزند را متهم می‌کنند. به جای گفتن: «تو از قصد، به من بی‌احترامی کردی!»، بگویید: «وقتی جواب من را ندادی، احساس کردم ناراحت شده‌ای، درست‌ه؟» در این روش، شمار رفتار را توصیف می‌کنید، نه تفسیر نیت.

۴- گوش دادن فعال و همدلی با فرزند: هرچه پدر و مادر

بیش‌تر به حرف‌های فرزندشان فعالانه گوش دهند و همدلی داشته باشند، کم‌تر مجبور می‌شوند «حدس بزنند» که فرزندشان چه فکری دارد؛ در نتیجه، خطای ذهن خوانی کاهش می‌یابد و ارتباطی صمیمی‌تر و مؤثرتر شکل می‌گیرد. به بیان دیگر، وقتی پدر و مادر با فرزندشان همدلی می‌کنند، به جای برچسب زدن یا

سوء تفاهم، واکنش‌های هیجانی شدید و آسیب به ارتباط عاطفی بینجامد و به شکل‌های زیر بروز کند:

"دخترم از عمد این حرف را زد تا من را ناراحت کند!"
در حالی که ممکن است او تنها شوخی کرده یا متوجه لحن خود نبوده است.

"پسرم از عمد تکالیفش را انجام نمی‌دهد تا من را خشمگین کند!"
در حالی که ممکن است انگیزه او فرار از احساس ناتوانی، ترس از اشتباه کردن، یا نیاز به پشتیبانی باشد.

"دخترم همه چیز را از من پنهان می‌کند، چون به من اعتماد ندارد!"

در حالی که ممکن است او صرفاً به استقلال بیش‌تری نیاز دارد یا هنوز آمادگی گفتگو درباره موضوع را پیدا نکرده است.

در همه این مثال‌ها، پدر و مادران به جای پرسیدن و دریافتن، تنها و تنها حدس می‌زنند و فرض می‌کنند و در نتیجه زمینه‌ساز واکنش‌هایی، مانند خشم، ناامیدی، سرزنش یا فاصله عاطفی می‌شوند.

گاهی اوقات پدر و مادران گمان می‌کنند چون سال‌ها با فرزند خود زندگی کرده‌اند، به‌خوبی می‌دانند در ذهن او چه می‌گذرد! اما حقیقت این است که سوء ارتباطات و سوء تفاهم‌ها از همین جا آغاز می‌شود؛ زیرا ذهن هیچ انسانی حتی برای نزدیک‌ترین اعضای خانواده، قابل دسترسی نیست!

سخن پایانی

ذهن خوانی شاید در ظاهر، نشانه‌ی علاقه و دل‌سوزی پدر و مادر باشد، اما در عمل می‌تواند به دیواری نادیدنی میان دل‌ها تبدیل شود. فرزند شما، بیش از هر چیز، نیاز دارد شنیده شود نه قضاوت شود. آگاهی از این خطای شناختی، به پدر و مادر کمک می‌کند به جای حدس زدن، درک واقعی را جای‌گزین کنند؛ درکی که بر پایه‌ی گفتگو، احترام و توجه شکل می‌گیرد. با پرسیدن؛ گوش دادن فعال؛ همدلی و تمرین مشاهده‌ی بی‌قضاوت، می‌توانیم این خطای مهم شناختی را به فرصتی برای ارتباط ژرف‌تر تبدیل کنیم. در بخش‌های آینده، شما پدر و مادر گرامی با سایر خطاهای شناختی و راهکارهای پیش‌گیری از آن آشنا خواهید شد.

منابع

به‌پژوه، احمد (۱۴۰۳)؛ اصول برقراری رابطه‌ی انسانی با کودک و نوجوان (چاپ چهاردهم)؛ تهران: نشر دانژه.

به‌پژوه، احمد (۱۴۰۴)؛ مددکاری اجتماعی: اصول و الگوها (پیوست دوم: سکوت نشانه چیست؟)؛ تهران: انتشارات آوای نور.

به‌پژوه، احمد و مغربی‌سینکی، حامد (۱۳۹۵)؛ اصول فرزندپروری: اصل همدلی کردن با فرزندان؛ نشریه‌ی پیوند (وزارت آموزش و پرورش)؛ شماره‌ی پیاپی ۴۴۲، ۴۰۸.

به‌پژوه، احمد؛ اصول فرزندپروری: اصل گوش دادن فعال به صحبت‌های فرزندان؛ نشریه‌ی پیوند (وزارت آموزش و پرورش)؛ شماره‌ی پیاپی ۴۴۰، ۵۱۱.

گفتگو در خانواده به عادت تبدیل شود، احتمال خطای ذهن خوانی بسیار کاهش می‌یابد.

تمرین خانوادگی

هر شب قبل از خواب، یک شب مادر، و یک شب پدر، با محبت از فرزند خود بپرسد:

"آیا امروز موقعیتی بود که احساس کردی من در باره‌ات اشتباه فکر کردم یا حرف و رفتار را درست نفهمیدم؟"

نکته مهم و قابل توجه

فرزند شما در این گفتگو باید فرصت داشته باشد آزادانه و بی‌ترس از قضاوت یا سرزنش شدن، احساس خود را بیان کند. در این مرحله، مادر یا پدر تنها گوش می‌دهد؛ از خود دفاع نمی‌کند؛ نصیحت یا توجیه نمی‌کند؛ و صرفاً در پایان گفتگو می‌گوید: "ممنون که کمک کردی تا تورا بهتر بفهمم."

هدف این تمرین

ایجاد فضایی امن و پشتیبان‌های است که در آن فرزند بتواند برداشت‌های اشتباه مادر یا پدر را اصلاح کند و احساس نماید که صدایش شنیده می‌شود. این فرایند، به پدر و مادر کمک می‌کند تا به جای ذهن خوانی و حدس زدن احساسات یا افکار کودک، از طریق گفتگو به درکی واقعی از فرزند خود برسند و در نتیجه در طول زمان، فضایی از اعتماد و گفتگو میان پدر و مادر و فرزند ایجاد شود.

تفسیر شخصی، به احساس واقعی فرزند نزدیک می‌شوند. این نزدیکی هیجانی موجب می‌شود برداشت‌های نادرست و پیش‌داوری‌ها، کم‌تر رخ دهند.

۵- تمرین «توقف حدس زدن»:

هر بار که در ذهن خود گفتید: «او حتماً فلان فکر را دارد یا منظورش این است!»، بی‌درنگ به آرامی مکث کنید و این جمله را جای‌گزین آن نمایید: «من نمی‌دانم دقیقاً در ذهنش چه می‌گذرد؟! آیا واقعاً از او پرسیده‌ام؟ یا فقط حدس می‌زنم؟» تکرار این قبیل جمله‌ها، به تدریج الگوی ذهن خوانی را تضعیف می‌کند.

۶- ایجاد گفتگوهای روزمره: به جای

گفتگو فقط در زمان‌های بحرانی، در زمان‌های عادی نیز با فرزند خود درباره‌ی احساسات و افکارش حرف بزنید. وقتی

با پرسیدن؛

گوش دادن فعال؛

همدلی و تمرین

مشاهده‌ی بی‌قضاوت،

می‌توانیم این خطای

مهم شناختی را به

فرصتی برای ارتباط

ژرف‌تر تبدیل کنیم.