



بِسْمِ تَعَالَى

جلسه یازدهم سرکار خانم ریحانی

سلام عرض می‌کنم خدمت همه مادران عزیز، امیدوارم این جلسه آخری که بنده در خدمت دوستان هستم ماحصلی باشد از این جهت که ما بتوانیم جمع‌بندی بحث را داشته باشیم. می‌خواهم با یک موضوع جدید بحث را دنبال کنم طبق قولی که داده بودم بحث خودمهارگری یا خودکنترلی، البته بحث خیلی مفصلی است. الان که خودم با دید پژوهشی وارد بحث خودکنترلی شدم، متوجه این مسأله شدم که شاید جلسات بیشتری را نیاز داشته باشد به عنوان یک مهارت که به آن پرداخته شود. اما به هر حال در این جلسه، من یک گوشه‌ای از این بحث را ان شاء الله مطرح خواهم کرد.

دعاگو و نایب الزیارة دوستان در حرم آقا امام رضا علیه‌السلام بودم.

دوتا سؤال را من مطرح می‌کنم و با توجه به آن فراگیری که در این کلاس داشتید از مباحث، می‌خواهم ببینم چقدر در حافظه بلند مدت شما این مباحثی که سعی کردیم به صورت تحلیلی بحث کنیم و کاربردی، چقدر در ذهن‌تان مانده و این که ما اصلاً از ابتدای بحث با هدف این که بخواهیم صرفاً یک سری محفوظاتی را برای عزیزان داشته باشیم که بخواهند از روی آن مطالب را حفظ کنند اصلاً هدفمان این نبوده و صرفاً مباحث کلیدی بوده است. ولی آن چیزی که مقصد ما بوده، این بوده که حتی الامکان مباحثی را مطرح کنیم که به لحاظ کاربرد روزانه در تربیت، ان شاء الله از عزیزان دستگیری کنیم. اول تا آخر هم اعتقاد این است که در آغاز، از خدا می‌خواهم که اثر را خودشان قرار بدهند چون ما واقعاً آن تکلیفی که بر عهده‌مان هست عمل می‌کنیم. اثر و نتیجه به عهده خود خداوند است که عاجزانه از او تقاضا می‌کنیم که ان شاء الله اثر واقعی را گذاشته باشد و بتوانیم به عنوان یک مباحثی که به صورت کلیدی و کاربردی در زندگی‌مان تأثیر دارد، از آن استفاده کنیم.

بنابراین، عزیزان اولین نکته این که به هیچ عنوان استرس امتحان نداشته باشید. اصلاً بحث امتحانی در میان نداریم. فقط بحث انتقال مطلب است. این که همان اسلایدها را مرور کنید، اصلاً مباحث تخصصی‌اش را نمی‌خواهم، مباحثی که به صورت کلیدی آورده در ابتدای هر بحث، احتمالاً از همان‌ها یک دوره و مروری داشته باشم. شما فقط به عنوان مرور به این امتحان نگاه کنید نه به عنوان امتحانی که قرار است شما مطالبی را حفظ کنید. ظاهراً ۵ نمره مربوط به شرکت در کلاس و حضور در مباحث، ۵ نمره بحث تحلیل مباحث و ۱۰ نمره بحث اسلایدها است.

اعوذ بالله من الشیطان العین الرجیم بسم الله الرحمن الرحیم انه هو خیر ناصر و معین.

مباحثی را که قول داده بودیم در خدمت عزیزان باشیم، بحث خودکنترلی بود. اصطلاح علمی آن بحث خودمهارگری است در واقع مهارت، مهارت کنترل بر اقتضائات انسانی است. اقتضائات، آن چیزی است که انسان را از سایر



موجودات جدا می کند، اقتضائات انسانی، این که شرایط محیط، چند چیز روی شخصیت انسان مؤثر است یکی "فنتیک" یا آن محیط است، یکی "ژنتیک" یا چیزهایی که در بحث کروموزوم ها و امور فیزیولوژیک ها مؤثر هستند. این ها تغییرات یا تأثیراتی را در رفتار ما به وجود می آورد، و یا بعضاً نهادینه می کند، که وقتی می گوئیم می خواهیم بحث خود کنترلی یا خودمهارگری را داشته باشیم، یعنی این که ما قالب نیستیم.

وقتی انسان، انسان است، یعنی خیلی وقت ها اقتضائی عمل می کند. یعنی براساس اقتضائات عمل می کند. یک وقت هوا گرم است یک وقت شرایط مثلاً فشار زندگی است، یک وقت شرایطی است که ما را از حالت آرامش بیرون برده، حالت تکانش و هیجانی به ما داده. بنابراین، این شرایط روی ما تأثیر می گذارد و باعث می شود رفتاری از ما سر بزند. ما هیچ وقت قلبی عمل نمی کنیم. خیلی وقت ها اقتضائی عمل می کنیم. در واقع هدف مان از بحث خودمهارگری، این است که بتوانیم مهار این اقتضائات را به دست بگیریم.

من فکرمی کنم درباره مفهوم مهارت تا به حال صحبت کرده باشم. ولی باز اشاره می کنم. چون خود خود کنترلی یا خودمهارگری در مفهوم عام اش، یک مهارت است. لازم است در مورد مهارت ما این توضیح مفهومی را داشته باشیم. به عنوان مثال، شما وقتی در سوار کاری برای سوار شدن به اسب، چهار فرمول فوق العاده ساده می تواند شما را برای سوار کاری ابتدایی آماده کند. در واقع در سوار کاری شما می خواهید یک حیوانی که غیر ذوی العقول است و زبان شما را نمی فهمد، تحت مدیریت خودتان در بیاورید و بتوانید از اون بهره ببرید. پس وقتی شما سوار کار این حیوان محسوب می شوید، این را باید بدانید که یک تسمه چرمی دارد که دهانه ای دارد وارد دهان حیوان می شود که شما این دو تسمه چرمی را به دست می گیرید. این وسیله ارتباطی شما با این حیوان می شود. اگر این دو بند چرمی را شما به عقب بکشید، حیوان متوجه می شد که باید بایستد. اگر به سمت راست بکشید، متوجه می شود که باید به سمت راست شما را همراهی کند، به سمت چپ بکشید به همین روال. اگر با پایتان آرام به شکم حیوان بزنید، متوجه می شود که باید حرکت کند. بلافاصله بعد از این که شما سوار این حیوان می شوید، اون با نوع به دست گرفتن این دو تسمه متوجه می شود که شما اون آداب اولیه سوار کاری را بلد هستید یا خیر. اگر متوجه شود که شما ابتدای امر، متوجه این مبحث هستید، قطعاً با شما همراهی می کند، ولی کافی است که اضطراب و استیصال شما را متوجه شود، بلافاصله با این مسأله همراه می شود و ممکن است حتی آنجا شما را زمین بزند.

پس بنابراین، وقتی می گوئیم خودمهارگری، یعنی ما با یک نفسی سر و کار داریم که برای مهار کردن این، قطعاً به مراتب مشکل تر از آن مهارت اسب سواری است. ما قطعاً باید مسلط به خیلی از آیت ها باشیم تا بتوانیم این نفس لجام گسیخته ای که در درون انسان وجود دارد و ممکن است در صورت تربیت، خیلی امکانات به ما بدهد، و در صورت ناشی گری ممکن است خیلی ضررها به ما برساند، بنابراین در بحث خودمهارگری، ما می خواهیم به اینجا برسیم. این در وهله اول است که من مادر، نسبت به خودم بتوانم و توانسته باشم به این مبحث دست پیدا کنم تا نوبت



به فرزندم برسد که حالا موضوع تربیتی من می‌شود.

ما به عنوان یک مادر، باید بتوانیم رفتار فرزند را زیر نظر بگیریم. در واقع جوری شناخت داشته باشیم نسبت به رفتار فرزندمان، که الان من می‌خواهم به او کمک کنم که مهار خودش را به دست بگیرد و زندگی‌اش را با این امکاناتی که خداوند به او داده، بتواند به نحو احسن پیش ببرد، بنابراین، من باید روش را بلد باشم.

این که مفهوم عمیقی را که خداوند عالمیان فرمود: من عرف نفسه فقد عرف ربه، یعنی کسی که خودش را بشناسد، می‌تواند به شناخت خدا هم دست پیدا کند، این فقط بحث ادبی نیست که ما بگوییم که فقط خیلی زیباست و جمله بلیغی است. نه، یک دنیا مفهوم پشت آن بوده که در اینجا از حوصله بحث ما خارج است.

هدف از بحث ما، ارتقاء و رشد خودمهارگری در کودکان است. سؤالی که مطرح می‌شود این است که آیا خودمهارگری کودکان را ارتقاء داد یا نه؟ راجع به این مسأله، خیلی پژوهش کردند. اینجا دو نظریه وجود دارد. یک سری می‌گویند که خودمهارگری پایدار است و قابلیت ارتقاء ندارد و در واقع، خودمهارگری را شبیه یک رگه شخصیتی پایدار می‌دانند که قابلیت پیشرفت و رشد ندارد.

با آموزه‌های دینی ما طبق روایات داریم که هرکسی امروزش با دیروزش یکی باشد در خسران است، این خودش گویای این مسأله است که همیشه قابلیت رشد وجود دارد. پس بنابراین ما این نظر را کنار می‌گذاریم. با نظر پژوهشگران زحمت کشی که روی این موضوع کار کردند که اعتقاد دارند بحث خودمهارگری یک بحث اکتسابی است و قابلیت ارتقاء دارد. این‌ها آمده‌اند تقسیم‌بندی کرده‌اند که از سن پیش دبستانی تا قبل از آن هم این اتفاق می‌افتد، ولی از سن پیش دبستانی به بعد مربی، مادر، پدر یا هرکسی در تعامل با آن فرزند است، با راهبردهایی می‌تواند این توانمندی را ارتقاء بدهد. اولین راهبرد این است که آموزش خودمهارگری به همه کودکان. نه فقط آنهایی که مشکل دارند، نه، بلکه به صورت عمومی که برای همه بچه‌ها این مسأله به عنوان یک تمرین، حالا با بازی‌های مختلف به آن‌ها آموزش می‌دهند.

دوم، فراهم کردن یک زمینه مساعدی برای کودکان است که بتوانند تمرین کنند آن قواعد رفتاری را که به آن‌ها می‌گویند. یعنی مربی، یک سری قواعد رفتاری را برای آن‌ها داده، مثلاً در عکس دارد می‌گوید ما هر وقت تشنه می‌شویم، لیوان پر آب و خالی را کشیده، به بچه آموزش می‌دهد طبق این فرآیند، که به سؤالات جواب برعکس بدهد. من وقتی تشنه می‌شوم لیوان خالی را برمی‌دارم. به مرور، وقتی که این کار انجام شود، به شناخت رفتار کمک می‌کند، که من حواسم باشد که وقتی تشنه هستم، آب می‌خورم. و الان که می‌آیم گزینه متضاد و متفاوت را انتخاب می‌کنم، در واقع آن فکر و اراده خودم را اینجا دخیل کردم و عامدانه آمدم دست گذاشتم روی لیوان خالی. از این قسم بازی‌هایی که مربی در طی تمرین‌های مختلف می‌آید با بچه‌ها کار می‌کند که به صورت ناخودآگاه بچه‌ها را با رفتارهای حتی نسبت به رفتارهای اقتضائی خیلی پیش پا افتاده مثل خوردن و آشامیدن، که



بعد آرام آرام می‌رود روی مثلاً مسائل ریاضی که آنجا بیاید عمداً جواب معکوس بدهد. یعنی از راه معکوس جواب دادن، بچه‌ها را وادار می‌کنند به این که بتوانند به مسائل پاسخ‌های ارادی بدهند. همین کمک می‌کند به آن شناخت. انگار دائماً انسان خودش به خودش می‌رسد تا این که بتواند مسائل را تجزیه و تحلیل کند.

بعد از آن، یک تمرین دیگر، یادآوری دیداری و ملموس خودمهارگری به کودکان است. در واقع اگر آن هدایت درست اتفاق بیافتد، می‌بینیم خود به خود کمک می‌کند به تأخیر انداختن ارضاء این حس. یعنی جستجوگری بی‌درنگ که به صورت طبیعی در نوجوان وجود دارد ما با آن هدایت و تربیت صحیح می‌توانیم کمک کنیم که ارضاء این حس را به تأخیر بیندازد. یعنی برساند به سنین بالاتر و بزرگسالی. یعنی در واقع بعد از ۱۸ سال که خود به خود کمک می‌کند به این که کاهش پیدا کند رفتار پرخطر و آن ویژگی منحصر به فرد. یعنی اراده‌اش در این زمینه خوب رقم بخورد و تقویت شود. این یک پشتوانه پژوهشی و تحقیقاتی خیلی قوی دارد که معتقدند پژوهشگران که خودمهارگری، در دوره نوجوانی به صورت فزاینده‌ای در حال رشد است.

شاید اگر شما بخواهید معدل بگیرید که میزان رشد را، می‌بینید این میزان در این سن، مثلاً می‌بینید یک پسر بچه‌ای دائماً خوردن را دوست دارد و اضافه وزن دارد، ولی یک جایی تصمیم می‌گیرد که اگر در حوزه شناخت‌اش درست اتفاق بیافتد، اراده می‌کند که این اضافه وزن را کاهش دهد. شما می‌بینید چقدر موفق‌تر است تا یک آدم بزرگسالی که این اراده را تا این حد ندارد.

به خاطر همین است که ۱۸ سال به بالا، یک مقدار رفتارها و اراده‌ها هوشیارانه، تعمدی یعنی در واقع رفتارها بیشتر مبتنی بر تأمل و تلاش است. به خاطر همین، آن نوجوان‌هایی که هوشیارانه به خودمهارگری خودشان اقدام می‌کنند، این‌ها نسبت به توانمندی‌هایشان احساس مثبت‌تری پیدا می‌کنند. خود این موضوع، یعنی احساس مثبتی که به توانمندی‌هایشان پیدا می‌کنند، کمک می‌کند که اهداف پیش‌رویشان را خوب بشناسند و در واقع این مثل عمل و عکس‌العمل می‌ماند که این‌ها به صورت دو سویه روی هم تأثیر دارند. یعنی هرچقدر به آن توانمندی‌های خودش احساس مثبت‌تری پیدا می‌کند و این کمک می‌کند که هدفش را خوب بشناسد و با تعیین هدفش یک سری ملاحظات داشته باشد که کمک می‌کند این دوره را به خوبی پشت سر بگذارد.

آن عنصر کلیدی که در خودمهارگری وجود دارد، یک فرآیند فکری با برنامه و قابل مدیریت است. در واقع ما در اینجا چطوری می‌توانیم کمک کنیم به فرزند این که بتواند روی فکر عامدانه‌اش (عامدانه یعنی با برنامه و قابلیت) اراده‌اش را در کار بیاورد و بتواند فکرش را نظم بدهد، یعنی فعالیت‌هایش را با هدف دنبال کند.

ما دو نوع خودمهارگری داریم. یک خودمهارگری ناهوشیار، که از کودکی تا مرحله نوجوانی ادامه دارد. مثال‌هایش را هم برایتان زدیم. حضور مربی، حضور الگوی موفق، حضور والدینی که دائماً دارند بازخورد مثبت به بچه می‌دهند، که آن‌ها را در مبحث عزت نفس مطرح خواهیم کرد که به چه شکلی است، تا این سن



خودمهارگری ناهوشیار است. یعنی با آن تمرین‌ها به صورت غیرمستقیم بچه‌ها به صورت ناهوشیار به خودمهارگری می‌رسند. اما در سن نوجوانی، ما نیازمند خودمهارگری هوشیار هستیم. در این مرحله، قطعاً مبتنی بر فکر است و تا بزرگسالی هم ادامه دارد. وقتی می‌گوییم بزرگسالی، یعنی ۱۸ سال به بالا که در واقع شما می‌بینید آن خودمهارگری هوشیارانه و تعمدی است. لذا شما می‌بینید که حتی در انجام تکالیف عبادی ما، که اصلاً گفته‌اند سن تکلیف سنی است که آن جوانه‌های هوشیاری دارد در بدن انسان خودش را نشان می‌دهد. این سن، سن تکلیف قرار داده شده است. یعنی باز می‌آیند از روش‌های استفاده می‌کنند بچه‌ها باید حواس پنج‌گانه‌شان را به کار بگیرند، این را هم بخواهند حواس جمع به سؤال‌ها جواب بدهند. در واقع بازی‌ها و سرگرمی‌ها یک بخش مهمی از این آموزش‌ها به شمار می‌آید که در واقع هر کدام از این راهبردها دارای یک سری فنون مختلفی است که در واقع کسانی که مربی این بحث هستند، قطعاً باید این‌ها آموزش ببینند تا این که بتوانند این‌ها را برای این بچه‌ها آموزش داشته باشند.

دوره نوجوانی یعنی از ۱۲ تا ۱۹ سالگی است، که خودمهارگری در نوجوان‌ها همان‌طور که تا اینجا بحث از ویژگی‌های جدید شناختی و هیجانی، بلوغ جسمی و جنسی که ایجاد تغییر زیادی در روابط با خانواده و معلم و همسالان، گفتیم در بحث هویت‌یابی برای بچه‌ها ایجاد می‌کند، در واقع این تغییرات یک تحول مهمی هم در نوجوان ایجاد می‌کند که با فکر آینده‌نگری که در او وجود دارد، این مشخص می‌کند که آن نوجوان در چه مرحله‌ای از آن تحول قرار دارد یعنی آن رفتارهایش است که نشان می‌دهد که به صورت هدفمند به دنبال یک رفتار است. در واقع خیلی از پژوهشگران معتقدند که انتخاب هدف برای بچه‌ها (خیلی از بچه‌ها در سن نوجوانی نسبت به بعضی از دروس بی‌انگیزه می‌شوند چرا؟ چون کاربرد آن را در زندگی خودشان نمی‌دانند) چون هدف از این رفتار برایشان ملموس نیست، به خاطر همین نسبت به این، انگیزه لازم را ندارند. همین را شما بیاورید در بحث خودمهارگری بگذارید. چون گفتیم نیازها و نیروهایی در این سن برای فرد ایجاد می‌شود که کاملاً پایه فیزیولوژیک دارد.

یادتان هست آن رشد تحولی حوزه عصب‌شناسی مغز را در اسلایدها اشاره‌ای کردیم که گفتیم مغز نوجوان برای اعمال مهار در خیلی از کشانه‌های که تکانشی اتفاق می‌افتد، بسیار نابالغ است. در واقع دو عامل مهم وجود دارد یکی در این زمان بلوغ مغز، حس جستجوگری، و بحث خودمهارگری، چند موضوع است که با هم دارد اتفاق می‌افتد. ویژگی‌های این مقطع از زمان نوجوان، نابالغ بودن مغز در مهار آن کشاننده‌های تکانشی است.

گفتیم مغز یک نوجوان در مهار این کشاننده‌هایی که در صورت تکانش بدون برنامه‌ریزی قبلی اتفاق می‌افتد، مثل تحریکات جنسی، مثل تحریکاتی که در این سن شاید ناهوشیارانه دارد اتفاق می‌افتد، این از یک طرف، از طرف دیگر یک عامل دیگر برای خودمهارگری در یک مخمصه‌ای اتفاق می‌افتد برای نوجوان، دو عامل مهم دارد.



یکی این که به صورت فیزیولوژیک مغز نابالغ است در مهار این کشاننده‌ها، دوم این که در این سن هورمون دوپامین افزایش پیدا می‌کند، این هورمون یک مشوق قوی است برای کشش تجارب جدید و بی‌درنگ.

لذا می‌بینید که نوجوان برای انجام دادن تجربه‌های جدید و بی‌درنگ، خیلی سریع می‌خواهد تجربه کند، بدون این که بخواهد عاقبتش را جستجو کند، می‌بینید بلافاصله یک کاری را تجربه می‌کند، همین مسأله است که ارتباط دارد به تمایل به رفتارهای پرخطر و پرریسک مثل مصرف موادمخدر، مثل ارتباط با جنس مخالف. یعنی یک کشاننده‌ای دارد که در مقابلش، زمینه پرخطری وجود دارد، به خاطر این مسأله است که ما تمرکز کردیم در این قسمت از سن بچه‌ها، که چقدر باید کمک شوند و چه چیزهایی عامل و پایه است برای این که به کمک ما بیایند که بتوانیم این فرآیند را به سلامت بگذرانیم.

آن نوجوانی که هوشیارانه به خودمهارگری اقدام می‌کند، نسبت به توانمندی‌هایش احساس مثبت‌تری دارد و در واقع این موضوع برای شناخت اهدافش و افزایش تلاشش فوق‌العاده مؤثر است. ممکن است اینجا، شما منتظر راهکار باشید از من، فعلاً من طرح بحث کردم. از جهت این که شما ببینید بحث خودمهارگری چقدر مهم است یکی از مهم‌ترین مباحثی که برای بحث خودمهارگری مهم است، بحث عزت نفس است. روایات متعددی درباره عزت نفس داریم. رابطه مستقیم کرامت نفس مطرح می‌شود با این که اگر خودمهارگری عنوان یک حساب پس‌انداز است، محتوا و اندوخته این حساب، بحث عزت نفس است. یعنی تمام تلاش من مادر و پدر باید این باشد که این قوه را و این ذخیره را برای فرزندم ایجاد کنم دقیقاً این فرزند در بحث خودمهارگری با یک اندوخته قوی پیش خواهد رفت. چون که صد آید نود هم پیش ماست.

عزت نفس چیست؟ مفهوم عزت نفس از نظر شما چیست؟

یکی از مادران: به نظر من، عزت نفس یعنی این که بچه‌ها فکر کنند که با ارزش‌اند، اهمیت دارند، شخصیت‌شان مهم است، در نظر دیگران، باید دیگران به آن‌ها احترام بگذارند، بدانند که قابل احترام‌اند.

یکی از مادران: به نظر من، این که به کسی رو نزنیم، (یعنی درخواست از کسی نداشته باشیم)

استاد: بله، ببینید، این ماحصل عزت نفس است. یعنی کسی که عزیز النفس است، به یک عبارتی از دیگری سؤال نمی‌کند، چه برسد به درخواست. یعنی کسی که عزت نفس قوی دارد، ماحصل آن، این می‌شود که به اینجا می‌رسد. به دیگران رو نمی‌زند، درخواست نمی‌کند، خیلی خودش را کوچک نمی‌کند، ولی این چطوری ایجاد می‌شود، ما می‌خواهیم این را امروز تمرین کنیم و ببینیم چطوری ایجاد می‌شود.

یکی از مادران: به خودمان اجازه ندهیم کاری کنیم که دیگران به ما بی‌احترامی کند.

استاد: دقیقاً یعنی کاری نکنیم که به ما تذکر بدهند. کاری نکنیم که مجبور شویم عذرخواهی کنیم. البته، اگر کار اشتباهی کردیم، این نشانه عزت نفس قوی است که من بیایم عذرخواهی کنم. شما، کار آیت الله صدیقی را در



مورد این بحثی که پیش آمد قطعاً شنیدید. خیلی سخت است برای یک معلمی که در این مسیر خیلی کار کرده بیاید یک جایی بایستد و عذرخواهی کند. این نشانگر عزت نفس بالاست. و او یک اشتباه است. معصوم که نیستیم. یک کار اشتباهی صورت گرفته، ولی این نشانگر عزت نفس خیلی بالاست. منتها، می‌خواهم بگویم کسی که عزیز النفس است سعی می‌کند کار اشتباهی نکند که به او تذکر بدهند.

یکی از مادران: عزت نفس، یعنی شناخت کامل خود انسان از مقام والای انسانی و این که به بچه یاد بدهیم که خودش را در هر شرایطی و با هر توانایی دوست داشته باشد. و بداند هر توانایی را که دارد می‌تواند ارتقاء بدهد و به مقام احسن برساند. و این که انسان در مقام متعالی می‌تواند همه نوع کار انجام دهد.

استاد: بله، در واقع بخواهم از این بحث یک جمع‌بندی کنم، این است که عزت نفس را اگر ما بخواهیم خیلی راحت تعریف کنیم آن، داشتن احساس خوبی است در مورد خودمان. هر کسی برای این که بخواهد خوب عمل کند، برای خوب عمل کردن واقعاً به آن نیاز دارد. چگونگی آن احساس مان در مورد خودمان باعث می‌شود که چگونه یاد بگیریم. در واقع آن احساس تفکر، کار، ارتباط با دیگران، هر عملی که داریم انجام می‌دهیم این احساس روی آن مؤثر است. عزت نفس را اگر ما بخواهیم به عنوان یک پایه‌اساسی، یک شالوده‌ای در نظر بگیریم که پایه‌اساسی آن شاد زیستن، و احساس موفقیت در زندگی است. عزت نفس فرد، یک محوری است که کل زندگی اش روی پایه عزت نفس می‌چرخد. حالا، از کجا شکل می‌گیرد؟ از آن تجارب شخصی و آن افکاری که در طی زندگی برای انسان اندوخته می‌شود شکل می‌گیرد. اگر ما بخواهیم بگوییم یک تاریخی، یک زمانی بگذاریم برای این که از چه زمانی عزت نفس شکل می‌گیرد، خیلی‌ها گفته‌اند از بدو تولد. ولی من می‌خواهم بگویم حتی در زمان قبل از تولد عزت نفس دارد شکل می‌گیرد. با این عنوان که بچه‌ای را که مادر باردار می‌شود چقدر برنامه داشته برای بارداری اش و چقدر پذیرفته این بچه‌ای را که در بطن اش است. این کمک می‌کند به آن حس خوبی که آن بچه در آینده نسبت به خودش دارد. به خاطر همین، نمی‌دانید چقدر مخرب است این مسأله که متأسفانه بعضی عنوان می‌کنند این بچه‌ما، ناخواسته بود.

من اعتقاد این است که بحث عزت نفس سالم، از قبل از به دنیا آمدن که چقدر این مادر با آن موجودی که در درونش است ارتباط گرفته، و از وجودش خوشحال است. اگر خیلی سختی می‌کشد، این قدر آن موجود برایش ارزنده است که سختی‌ها برایش شیرین می‌شود. سختی‌ها را تحمل می‌کند و پذیرفته، اگر سایش به هم می‌خورد، اگر شکل جسمانی اش به هم می‌خورد، با همه این احوالی، آن فرزند را پذیرفته باشد این تا زمان تولد و این که تازه بعد از به دنیا آمدن، ارتباطی که مادر با آن فرزند می‌گیرد، دقیقاً کمک می‌کند به این که این بچه، بچه راحتی است. شما شاید در اطرافیان‌تان تجربه کرده باشید، بچه‌هایی که این جایگاه را دارند با بچه‌هایی که جایگاه نداشتند. این بچه‌ها فوق‌العاده در بودنشان احساس می‌کنند مفیدند و باعث شادی خانواده شدند.



تا یک بچه‌ای که حس خیلی بدی دارد و می‌دانیم با چه ترفندی این اتفاقات در این بچه ایجاد شده است. بنابراین، ما بیشتر عزت نفس مان را از دیگران و از طریق ارزیابی درک آن‌ها نسبت به خودمان به دست می‌آوریم. در واقع نحوه رفتار دیگران با ما است که نشان می‌دهد چقدر و چه تفکری و چه احساسی آن‌ها نسبت به ما دارند. همین قدر که دیگران این حس خوب را به خاطر وجود آن فرد به او انتقال می‌دهند، کودک ما به همان اندازه به خودش علاقه‌مند است و برای خودش احترام و ارزش قائل می‌شود. وقتی کودک ارزیابی می‌کند که این ارزیابی توسط افراد درجه یک است که با او مرتبط هستند، اول از همه والدین اش هستند. بعد، اشخاص مهم زندگی اش تا چه حد در مقابل این‌ها و ارزش و محبت واقع می‌شود، به همان اندازه آن کیسه عزت نفس اش، صندوق پس انداز عزت نفس اش دارد پر می‌شود. شما وقتی می‌بینید یک بچه‌ای بی‌تربیتی و قلدری می‌کند و پرخاشگر است، و دائماً با دیگران بدرفتاری می‌کند، حس اش این است که دیگران دوست اش ندارند. احساس می‌کند که مورد محبت و دوست داشتن نیست. به خاطر همین، او هم به خودش علاقه زیادی ندارد و خیلی جاها احساس بی‌لیافتی می‌کند. یعنی احساس می‌کند که به اندازه کافی باهوش نیست. به خاطر همین، ناامید می‌شود. بعضی از علائمی را که در بچه‌ها می‌بینید این سؤال ایجاد می‌شود که احتمالاً عزت نفس پائینی دارد.

بعضی از آن علائم این است که پیوسته بدرفتاری می‌کند. به خیلی چیزها خیلی بی‌اعتناست. سرکش است. دیگران را کوچک می‌کند. این‌ها در دوست‌یابی، حفظ دوست، مشکل دارند. خیلی راحت تحت نفوذ هم‌سن و سالانشان قرار می‌گیرند. دائم توجه می‌خواهند. خودش اشتباه کرده که برای خودش شکست به وجود آمده اما دیگران را سرزنش می‌کند. غالباً خجالتی است. ناتوان عمل می‌کند. یک وقت‌هایی از شکست می‌ترسند. خیلی اهل ریسک نیستند. خیلی راحت مسئولیت نمی‌پذیرند یا حتی اصلاً مسئولیت نمی‌پذیرند. این علائم را اگر ما در بچه‌ها دیدیم، قطعاً باید این احتمال را بدهیم که عزت نفس پائینی دارند.

یکی از مادران: بحث عزت نفس و اعتماد به نفس به هم مربوطند؟ یعنی کسی اگر عزت نفس اش پایین باشد، اعتماد به نفس ندارد؟

پاسخ استاد: قطعاً. این‌ها یک رابطه دوسویه تنگاتنگی دارند. یعنی آن اعتماد به نفس یک رابطه مستقیم با عزت نفس دارد. یعنی شده کیف پول بچه‌ها که اگر ما بگوییم آن اعتماد به نفس، آن کیف است؛ محتویات آن، همین عزت نفس است. خطرش از این جهت است که این را از محیط می‌گیرد. در واقع عزت نفس یک مسئله مهمی است که شاید بتوانیم بگوییم تنها مسئله مهم نیست ولی بدون آن، هیچ چیز دیگری اهمیت ندارد. عزت نفس، قدرتمندترین ارزش انسانی است. اگر بخواهید مخرج مشترکی بگیرید برای هر اتفاقی در زندگی، آن مخرج مشترکی که در هر اتفاق خوبی در زندگی مطرح است، بحث عزت نفس است. آن چیز که شادی و موفقیت ایجاد می‌کند، در بزرگسالی خودمهارگری ایجاد می‌کند. حتی در کودکی به صورت ناهوشیار خودمهارگری ایجاد می‌کند، بحث عزت نفس است.



برایتان در اینجا مثالی می‌زنم. ما یکی از دوستان مان دانشجوی دندان‌پزشکی بودند. مال یکی از کشورهای اروپایی هستند. منتها، مسیحی بود مسلمان شده بود، با یک فردی از کشورهای اسلامی ازدواج کرده بود، هر دو به تهران آمده بودند، در دانشگاه تهران مشغول به تحصیل بودند. منتها، این چون مسلمان شده بود توسط آن آقا شیعه شده بود، به خاطر همین پذیرفته شده بود و عقدشان هم، عقد موقت بود. منتها در زمان عقد موقت، بچه‌دار شده بود و اگر نگاه می‌کردید قالب یک خانواده بودند همه آن‌ها را می‌شناختند. متأسفانه آن آقا، هدفش این نبود که ازدواج دائمی با این خانم داشته باشد. رها کرد و رفت. این بنده خدا ماند با یک بچه کوچک یکی دو ساله‌ای که خانواده، چون مسلمان شده بود طردش کرده بودند از طرفی در یک خوابگاه دانشجویی یک اتاق به او داده بودند با شرایط فوق‌العاده سخت. برخورد این خانم با این بچه طوری بود که مثلاً ۶ ساله شده بود باید در خوابگاه بود تا مادرش از دانشگاه برگردد. شما اگر حتی دو یا سه تا بچه دارید روی بچه‌های خودتان، اگر نه، روی بچه‌های اطرافیان این مسأله را دقت کنید، بچه‌هایی که عزت نفس بالایی دارند امنیت عاطفی، جسمانی و ذهنی دارند. خیلی کم مریض می‌شوند. خیلی خوب مورد پذیرش دیگرانند، خیلی خوب ارتباط برقرار می‌کنند، یعنی در واقع به عنوان یک فرد خاص ارزشمند هستند. در خودشان این احساس شایستگی و قدرت رویارویی با مشکلات را دارند. احساس می‌کنند هم لایق‌اند، هم مهم‌اند. به آن‌ها القاء شده که تو فرزند دوست داشتی من هستی. بچه‌ها دنبال دو چیز هستند: یکی احترام، یکی اعتبار. که این احترام و اعتبار توسط سه نیرو ایجاد می‌شود: یکی افزایش دادن عزت نفس.

یکی حفظ آن سطح از عزت نفس، یکی اثبات واقعی بودن عزت نفس‌شان. یک وقت‌هایی این عزت نفس اگر واقعی نباشد باعث می‌شود اعتماد به نفس بدون پشتوانه یعنی اعتماد به نفس غلط شکل بگیرد. ویژگی عزت نفس سالم، این است که روز به روز شکل می‌گیرد و در فرآیند رشد، یک فرآیند مداوم است. هیچ وقت نباید غره بشویم که فکر کنیم بس است، دیگر چقدر به او بگویم، دیگر اندازه من شده‌ای! نه. در واقع داشتن آن احساس مثبت که ما می‌خواهیم آن را به سطح پایداری برسانیم، این دائماً باید تکرار شود تا ما به یک خاطر جمعی برسیم از این جهت که به یک سطح مثبتی رسیده، به سطح پایداری رسیده، شما می‌بینید بعضی از مادران و پدران، وقتی این طور رفتار کردند، می‌گویند که ما اگر بچه‌مان را در یک گردان دختر و پسر بفرستیم، خاطر جمع هستیم که سالم برمی‌گردد. چرا؟ چون این مقوله را به او داده، آن دختری که می‌رود در یک گردان پسر، باید یک خودمهارگری بالایی داشته باشد، تا سلامت برگردد. پس بنابراین، این مقدار دادنی و القاء کردنی است. این وظیفه اصلی یک پدر و مادر است. من در مثالی که زدم گفتم اصلاً به میزان درآمد ربطی ندارد، من در اردوها مطالعه کردم، مثلاً بچه‌ای که بچه‌ای که شاید در دو سه روز تمام اندوخته و پولی که در کارتتش بود خرج کرد بعد راه افتاد از این و آن پول قرض کردن، یک بچه‌ای هم بود با ۵۰ هزار تومان پولی که داشت، تا روز آخر آن



پول را حفظ کرده بود و برای تمام اعضای خانواده اش چیزی خرید! و او یک چیز کوچک. این، بحث آن عزت نفس است، که گفتم با میزان درآمد، و سطح معیشت اصلاً ربطی ندارد. در واقع بچه‌ای که عزت نفس پائینی دارد، دائماً احساس تنهایی می‌کند. احساس متفاوت بودن با دیگران می‌کند. احساس حقارت دارد. سعی می‌کند دیگران را پائین بیاورد. سعی می‌کند به خاطر این که خودش جلوه کند، دوستانش را پایین بیاورد و آن‌ها را خراب کند چون احساس می‌کند که تهی دست و چیزی ندارد. سعی می‌کند دست روی سر دیگران بگذارد و دیگران را پایین بکشد تا خودش به نظر بیاید. این ویژگی را نه تنها در بچگی او، بلکه در بزرگسالی هم می‌بینید. در واقع فقط از درون فرد است که می‌تواند اصلاح شود و رشد و بهبود یافتگی اش، بستگی به آن فرزند دارد. اما قطعاً آن راهبردها، آن خط مشی‌ها کمک کننده است به این که هیچ وقت دیر نیست. بعضی احساس می‌کنند خودمهارگری یک پدیده پایدار است، غیرقابل رشد است، اما این مباحث نشان‌دهنده این است که نه تنها قابل رشد است بلکه قابل ترمیم است. منتها در بحث ترمیم‌اش نیاز به کار و توجه بیشتر دارد. بچه‌هایی که خودشان را دوست دارند، بچه‌های خوشحال‌تری هستند. رفتار بهتری دارند. این دید اگر در ذهن والدین عزیز ما باشد که تربیت در پرورش فرزند شاید مهم‌ترین کار دنیا باشد. ما وقتی در مورد فرزند خودمان، مثبت فکر می‌کنیم خود این مثبت‌اندیشی در واقع مشکلات، نیازها، تغییراتی که در آینده ممکن است برای فرزند ایجاد شود، در همه این‌ها، این دید مثبت مؤثر است و ما این را باید بدانیم که مهم‌ترین شخص در زندگی فرزندان هستیم. شاید اولین و بهترین آموزگار، و سازنده عزت نفس او ما ایم. ارتباط مستقیمی دارد عزت نفسی که ما خودمان داریم در چگونگی ارتباط با فرزندان مؤثر است.

یکی از مادران: بچه‌ای که مورد توجه والدین است هم از سمت مادر و هم از سمت پدر، عزت نفس اش دارد رشد می‌کند. اما پدر و مادر با هم مشکل دارند و بچه متوجه می‌شود پدر و مادر به خاطر اوست که دارند همدیگر را تحمل می‌کنند. چرا نتیجه عکس می‌دهد؟

پاسخ: عزت نفس، القایی است ولی القایی است که در آن واقعیت نهفته است. وقتی مشاجره‌ای که بین والدین وجود دارد، که موضوع مشاجره آن بچه است، در واقع آن القاء منفی دارد اتفاق می‌افتد. هرچند که من مادر، آن بچه را دوست دارم. پدر هم بچه را دوست دارد. منتها آن نتیجه عمل ما باید یک مفاهمه باشد. منتها این مفاهمه را آن مشاجره دارد از بین می‌برد و بچه‌ها کاملاً این مسأله را درک می‌کنند.

ادامه سؤال: نمی‌گویم بچه مورد مشکل است. مثلاً من به بچه‌ام می‌گویم و بچه‌ام می‌فهمد که من به خاطر او است که این زندگی را تحمل کردم.

ادامه پاسخ: بچه نمی‌خواهد موضوع یا وجه المصالحة شما شود. این مسأله فوق‌العاده غلط است، که من به بچه بگویم این زندگی خیلی مشکل دارد، من به خاطر تو دارم تحمل می‌کنم، یعنی یک باری را دارم روی دوش بچه



می گذارم. به خاطر این مسأله است که واقعاً آن دستوری که برای والدین وجود دارد که در هر موردی مشکل دارید جلوی بچه‌ها اجازه بروز مشکل و مشاجره را ندارید. بروید جایی که بچه‌ها نباشند. چه برسد به این که بگویم شرایط ما نامطلوب است به خاطر تو داریم تحمل می کنیم. یک مسأله‌ای را در مورد تحمل و پذیرش و تفاوت این دو بگویم. شما وقتی یک مسأله‌ای را تحمل می کنید، دائماً دنبال تمام شدن آن هستید و از طولانی شدن آن خسته می شوید. ولی شما یک زمانی یک موضوعی را می پذیرید، هر دو یک مسأله است. بنابراین بچه‌ای که احساس می کند شرایط با شرایط سختی است ولی به خاطر او دارد تحمل می شود، ما خواه ناخواه داریم احساس تقصیر را در این بچه بیدار می کنیم. نسبت به هر کدام از والدین که شما تصور کنید. این خودش مخرب اعتماد و عزت نفس است برای بچه.

ادامه سؤال: بچه‌ای که کم کاری دارد در درس خواندن و مسئولیت‌هایی که دارد، بعد می خواهیم عزت نفس را به او القاء کنیم. چه کار کنیم که واقعی باشد؟

ادامه پاسخ: شما تمام مشکلات را متوجه رفتار بچه‌ها می کنید نه خودش. من این کارت را اصلاً نپسندیدم. من با این که خیلی دوست دارم ولی این کار تو مرا اذیت می کند. این که تو مسئولیت‌ات را درست انجام نمی دهی. من نگران تو هستم. حسام را انتقال دادم ولی اصلاً متوجه ارزشمندی آن بچه نشد. درست است؟ (بله)

ادامه سؤال: او الان یک بچه کوچک نیست، پسر من الان ۱۸ سالش است. مثلاً من به او می گویم: شما از لحاظ هوشی خیلی شرایط بالایی داری، شما ظرفیت‌هایت خیلی بیشتر از این هاست، باید تلاش بیشتری کنی. می گوید: مادر، این‌ها همه آرزوهای خودت است که داری به من می گویی تو هوشیاری و ضریب هوشی‌ات بالاست، اینجوری می گویی که من الکی وادار بشوم به درس خواندن. یعنی باور نمی کند آن چیزی را که دارم به او می گویم.

ادامه پاسخ: آخر یک جاهایی تخریب شده احتمالاً. احتمال دارد مقایسه شده باشد. تو مگر با فلانی چه فرقی داری؟ اون این طور کرد، تو این جور کردی، در واقع هیچ برکتی در این مقایسه وجود ندارد. به هر حال، این اعتماد تخریب شده، از الان فکر می کند او را به بازی گرفته‌اید. شما الان دارید به صورت تصنعی به او القاء می کنید. لزومی ندارد که هوش‌ات ۱۰۰ باشد. مسأله این است که تو خیلی توانمندی داری. مسأله این است که من با همین شرایط عاشق توام. ولی دلم می خواهد که این توانمندی‌ات را خودت هم باور کنی. من که مطمئنم. می توانی امتحان کنی. یک جایی تخریب شده که این احساس به او دست داده است.

ان شاء الله که این روند سیر مطالعاتی ادامه داشته باشد چه با من چه با عزیزان دیگر. شما بدانید در جریان آموزش هستید و این فوق العاده پدیده مبارکی است که مادران ما این احساس نیاز را می کنند وقت می گذارند و در این مسیر هستید خودش یک رخداد مثبتی است و پر برکت است. واقعاً جا دارد که تشکر کنم از مجموعه پیام غدیر یا هر مجموعه‌ای که واقعاً این مسأله به عنوان دغدغه‌اش است و این مسیر را فراهم کرده و من امیدوارم چه من باشم چه نباشم ان شاء الله شما این مسیر را حتماً ادامه دهید.



در واقع سعی کنیم که این راهبردها را با عشق به کار بگیریم. راهبردهایی که داریم مطرح می‌کنیم، راهبردهای راحتی هستند. ولی از یک طرف ما باید به اهمیت‌شان فکر کنیم. اگر نینیم خیلی مهم‌اند حتماً به آن‌ها عمل می‌کنیم. این را بدانید که همه سن، همه کس از بچه‌های کوچک حتی ما، الان به عنوان مادریم.

یک وقتی بچه شما می‌آید می‌گوید که مامان عاشقتم، دوست دارم، مامان چقدر زیبایی، در صورتی که شما در دل‌تان می‌گویید که حالا این دارد برای دل‌خوشی من می‌گوید. ولی چقدر این حس به شما عزت نفس می‌دهد؟ تا این که یک بچه‌ای حتی با همان کوچکی‌اش، بیاید بگوید چقدر زشتی، من اصلاً دوست ندارم، در عالم بچگی گفته، ولی قطعاً روی شما تأثیرگذار است. بنابراین ما نمی‌توانیم مُنکر این حس بشویم که در هر سنی ما به آن نیاز داریم. منتها این نیاز در بچه‌ها، سازنده یک پس‌اندازی برای آن‌هاست که الان دست ماست. شما ببینید همین را حتی در آموزه‌های دینی ما مثلاً در مورد همین ابراز محبت لسانی آقا به خانم، داریم که می‌گویند اگر مردی به همسرش بگوید دوست دارم، به هیچ عنوان این از قلبش خارج نمی‌شود. و او ابراز واقعی هم نباشد.

یک پژوهشگر روی مولکول‌های آب و اصواتی که به آن می‌رسد، اندازه‌گیری کرده بود و آزمایش و عکسبرداری کرده بود. مثلاً موسیقی پاپ را برای آب گذاشته بود، بعد بلافاصله شکست مولکول‌ها را اندازه گرفته بود. بهترین حالت، حالتی بود که اذان را پخش کرده بودند، مولکول آب در این حالت شکست‌اش مثل دانه جواهر پیدا کرده بود. این جور نتیجه گرفته بود که ۷۰ درصد بدن انسان را آب تشکیل می‌دهد. لذا وقتی شما القاء مثبت را نسبت به فرد مقابل داری، این مولکول‌های آب به بهترین شکل قرار می‌گیرند و آن آرامش و احساس به دست می‌دهد. پس بنابراین شما وقتی یک موسیقی زیبایی می‌شنوید، وقتی یک صحنه زیبایی را می‌بینید، مثلاً دارید از منطقه گیلان می‌آید، آن محیط و طبیعت بکر زیبای سبز سرحال را می‌بینید، همان نگاه کردن شما را نشاط می‌دهد. شما در کنار دریا هستید، آن موج‌های آبی دریا این حس را در شما ایجاد می‌کند. بنابراین، این‌ها گیرنده‌های ما نسبت به محیط هستند. بنابراین ما مؤثریم در این پایداری و ایجاد این القاءات در افرادی که اطرافمان هستند که ارزش‌مندترین آن، فرزندانمان هستند. در واقع، فرزند ادامه انسان است. به خاطر همین است که انسان این قدر تلاش می‌کند برای این که انگار با وجود بچه، من ادامه دارم.

بنابراین، این میزان محبتی که ما نسبت به بچه داریم، انگار من خودم را دوست دارم. پس من وقتی احساس مثبت به او می‌دهم، خودم حس مثبتی دارم، وقتی او احساس ناراحتی دارد، لاجرم به دل من هم تأثیر می‌گذارد.

سؤال یکی از مادران: ببخشید. من فرق آن اعتماد به نفس کاذب با عزت نفس را بلد نیستم. این را می‌شود کمی برای من مطرح کنید.

پاسخ: ببینید. وقتی می‌گوییم اعتماد به نفس کاذب، یعنی من می‌آیم تعریفم را متوجه یک شکل به خصوصی می‌کنم. همان باعث می‌شود که فرد مقابل من، یک اعتماد به نفس کاذب داشته‌باشد. شما وقتی عزت نفس از حالت سلامت‌اش خارج می‌شود، من سعی می‌کنم آن اعتماد به نفس را یک جوری پیدا کنم. یادتان هست مثال



زدم. گفتم بچه‌ای که عزت نفس پایینی دارد، سعی می‌کند با پرخاشگری، با بی‌اهمیت جلوه دادن کارهای دیگر، با بی‌لیاقت جلوه دادن کارهای ارزشمند دوستانش؛ خودش را بالا ببرد. و زمانی که این مسأله را برای خودش این قدر تکرار می‌کند و به هر حال یک جاهایی هم ممکن است موفق شود، همین مسأله به او اعتماد به نفس می‌دهد ولی این اعتماد به نفس، پشتوانه‌ی درستی ندارد. به همین خاطر، اعتماد به نفس کاذب می‌شود.

ادامه سؤال: منظورم این بود که چطوری با بچه‌ها رفتار کنیم که به جای این که عزت نفس‌شان تکمیل شود، دچار اعتماد به نفس کاذب نشوند؟

ادامه پاسخ: وقتی ما هر چیزی را با قید و شرط خودش در نظر می‌گیریم، به عنوان مثال، در گام اول ما بچه‌هایمان را بدون قید و شرط دوست داشته باشیم. یعنی احساس محبت‌مان را جوری به او نشان بدهیم و اجازه بدهیم او هم احساس محبت‌اش را به ما نشان بدهد و اعتقاد به این داشته باشیم که با ارزش‌ترین سرمایه‌ی والدین، عشق است. در واقع، پایه و اساس بزرگترین سازنده‌ی اعتماد به نفس هم همین است. بچه‌ها به صورت حیرت‌آور یک ظرفیت نامحدودی برای عشق ورزیدن دارند و جذب‌کننده‌ی عشق‌اند. بچه‌هایی که احساس می‌کنند مورد محبت بودند، و شایسته‌ی این محبت‌اند، به خاطر همین از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند. کاذب نیست. من به بچه می‌گویم دوست دارم. ولی نیازهای او را برآورده نمی‌کنم. اهمیتی برای نیازهایش قائل نیستم. تنهایی‌هایش را پر نمی‌کنم. این برای او اعتماد به نفس کاذب ایجاد می‌کند. پشتوانه‌ای ندارد. ولی من مادری هستم که در زبان خیلی ابراز احساسات می‌کنم، ولی جاهایی که شرایط جوری پیش می‌آید که من بین تعلقات و تمایلات خودم و موقعیت امروز و نیاز بچه باید یکی‌اش را انتخاب کنم سراغ او می‌روم این برایم اهمیتی ندارد، لذا آنجا بچه دست و پا می‌زند و خودش را یک جوری نشان می‌دهد که اعتماد به نفس دارد، در صورتی که اعتماد به نفس‌اش کاذب است. یعنی در واقع این احساس دوست داشتنی بودن یا نبودن از طرف والدین، در کل زندگی بچه‌ها تأثیر دارد. در چگونگی آموختن رشد و پرورش‌شان و همه‌ی این‌ها را تعیین می‌کند. باید به این ایمان پیدا کنیم که من بچه‌ام را بدون هیچ قید و شرطی دوست دارم، نه فقط وقتی تمیز است و می‌توانم او را بغل کنم. نه فقط زمانی که ۲۰ گرفته، نه زمانی که یک رفتار مؤدبانه‌ای دارد، بلکه باید به او القاء کنم زمانی هم که در فروشگاه دارد جیغ می‌زند سطل آب رنگش را روی فرش خالی می‌کند باز باید بداند که من دوست‌اش دارم ولی از این رفتار ناراحتم. به خاطر این مسأله هیچ وقت به بچه‌ها نگوئید که "من دوست ندارم". این هیچ ربطی به سن بچه‌ها ندارد. فکر نکنید بچه‌ی شما که دیپلم گرفت نیازمند به این مسأله نیست.

در واقع همه‌ی سنین ما باید جوری رفتار کنیم که واقعاً فرزند به عنوان یک گنجینه، یک منبع لذت با ارزش است، نه یک بار اضافی. مایملکی که بی‌اهمیت است. محبت یک چیز اکتسابی است یعنی مادر باید کسب‌کنند تا بتواند دهنده‌ی خوبی باشد. محبت ذاتی نیست. فرق است بین بچه‌هایی که در پرورشگاه با همه‌ی امکانات بزرگ می‌شوند، با



بچه‌ای که با حداقل امکانات در دریای محبت و عشق بزرگ شده یک تفاوتی است که به هیچ عنوان از بین نخواهد رفت.

اغلب اوقات اسم فرزندان را به کاربریم. هیچ چیزی مثل اسم شخص کاملاً شخصی و خصوصی نیست. اسم اشخاص، بیان‌کننده هویت شخصی آن‌هاست. و راهی است برای طبقه‌بندی و مشخص کردن فرد به شیوه خاص و منحصر به فرد. به خاطر همین، وقتی فرزندمان را با اسم صدا می‌کنیم و او اسم‌اش را از دهان ما می‌شنود، و یا در جایی می‌بیند، این احساس اهمیت می‌کند و خود همین به اعتماد به نفس او کمک می‌کند.

سعی کنیم برای هر کدام از بچه‌ها یک لقب یا یک اسم خوب انتخاب کنیم و این را به یک شکل مثبت انجام دهیم. حتی می‌تواند محرمانه باشد. در عین حالی که باید احترام آمیز باشد و طعنه زننده و استهزاء کننده نباشد، مثل شاخه نبات من، خنده روی من، قهرمان من. این‌ها خیلی تأثیرگذار است. سعی کنیم بچه‌ها مخصوصاً وقتی در دوره پیش‌دستانی هستند، اسم‌شان را حالا در قالب یک پلاک، پرچم، تابلو با حروف درشت بنویسیم در اتاق‌اش نصب کنیم. جایی که قبل از خوابیدن و بیدار شدن آن را ببیند. یا روی وسایل شخصی وقتی نامش با برچسب چسبانده می‌شود زیباست. با ارزش بودن بچه‌ها را به رخ‌شان بکشیم.

وقتی که بچه‌ها مثل افراد دیگر صاحب حق و حقوق‌اند، یا در واقع به آن‌ها ثابت کنیم که به صورت ویژه و خاص به آن‌ها احترام گذاشته می‌شود، آن‌ها هم شروع به احترام گذاشتن می‌کنند و به والدین‌شان و دیگران اهمیت می‌دهند. سعی کنیم در صحبت کردن در همه سنین شنونده خوبی برای فرزندانمان باشیم. حرف‌هایشان را بدون قطع کردن حرف‌شان گوش بدهیم. ما آن چیزی را که توقع داریم، باید همان را اجرا کنیم تا از بچه‌ها همان را تحویل بگیریم. ارجاع می‌دهم عزیزان را به کتاب "عزت نفس سالم" نشر پیکان (۲۲۹۰۳۶۷۴۳۵۰ تلفن)

کتاب دیگری که مقداری تخصصی است "روان‌شناسی مهارت‌آموزی با نگرش اسلامی" نوشته آقای حمید رفیعی هنر اگر کاستی و نقصی در ارائه مطالب بود، وقتی کلاس دیر و زود شد، عذرخواهی می‌کنم. در حق هم دعا کنیم. ما روایت داریم با زبانی که گناه نکرده دعا کنید که از معصوم سؤال می‌شود که به هر حال هر کس با این زبان گناه کرده، زبانی که گناه نکرده باشد از کجا بیاوریم؟ می‌فرمایند: هر کس اگر در حق دیگری دعا کند در واقع با زبانی که گناه نکرده دارد دعا می‌کند. دعا در حق دیگران قابلیت استجاب بالاتری دارد.

بحث تربیت بحث مهمی است. همه ما نیاز به دعا داریم و هر لحظه نیازمند دعای حضرت هستیم. من زیباترین دعایی که اینجا می‌توانم برای عزیزان بکنم این است که ان شاء الله همگی در جهت توانمند شدن برای این امر مهم مشمول دعا‌های خاص قنوت حضرت ولی عصر (عج) باشیم.

همه عزیزان را به خدای بزرگ می‌سپارم.

پایان مبحث

جلسه یازدهم سرکار خانم ریحانی

و دوره جلسات سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹