

بسمه تعالی

جلسه سوم سرکار خانم علی بخشی

اعوذ بالله من الشیطان الرجیم بسم الله الرحمن الرحیم اللهم صل علی فاطمه و آئیهها و بعلمها و بنیهها [و السّر المستودع فیها] بعدد ما أحاط به علمک

خدمت مادران گرامی سلام عرض می کنم.

یکی از مادران: هفته پیش در مورد این که یک سری آسان گیرند یک سری سخت گیرند بعضی کلاً رها شده اند؛ بعضی نوسانی اند، بعضی هم خیلی مقتدرند ولی به این مقتدر می گویند معتدل. من خودم جزو اون سخت گیرها بودم. قرار بود روزه سکوت بگیرم یک هفته تا ببینم ادامه اش را باید چطوری برویم.

استاد: ممنون که نکاتی را فرمودید.

مادر: عوامل تأثیرگذار روی بچه ها را هم فرمودید یکی وراثت است یکی محیط است یکی فطرت است. رسول اکرم (ص) فرمودند: هر موجودی بر فطرت الهی آفریده شده و تربیت را گفتید. گفتید شاه کلید راه نفوذ در قلب کودکان و از سیره پیامبر (ص) این بوده که ارتباط مؤثر با کودک داشته باشد.

استاد: ممنون. لطف کردید.

موضوعی که امروز می خواهیم در موردش صحبت کنیم بحث پذیرش است. اول می خواهم با یک سؤال شروع کنم. دفعه پیش گفتیم سبک های تان را مشخص کنید برای این که ما متوجه بشویم که سبک مان چیست اول باید چند روز ساکت شویم.

عنوان موضوع امروز مان را پذیرش گذاشتیم. بزرگواری می داند پذیرش یعنی چه؟ تعریف خاصی از آن می دانید؟ یکی از مادران سؤال کردند اگر سکوت کنیم و بچه از این سکوت سوء استفاده کند در حاشیه قرار بگیرد چه کنیم؟

ما قرار بود چند روز سکوت کنیم. اتفاق بدی برای بچه ها نمی افتد. چه بسا با این چندروز سکوت ما چقدر به آنها خوش بگذرد بگویند آخیش، این مادری که این قدر غر می زد این قدر سرمان جیغ می کشید چقدر حال و هوای خانه خوب شده. یکی از مادران فرمودند پذیرش یعنی درک متقابل. یعنی طرف مان را هرطور که هست پذیرا باشیم. یعنی قبول کردن، بله درست می فرمایید. قبول کردن واقعیت بدون قضاوت درست است. نوشته اند در مورد درس اش سکوت کردم ولی نتیجه منفی داد این منفی کوتاه مدت است. نگران نباشید. اتفاق بدی که خط قرمز ماست نمی افتد ولی اگر قرار بود من به عنوان یک مادر مستبد همچنان مسیر را ادامه بدهم اتفاقات خیلی بدتری خواهد افتاد.

مادران فرمودند پذیرش خلیات و شرایط فرد مقابل بدون پیش شرط.

استاد: حالا ما برویم ببینیم پذیرش یعنی چه. خیلی جاها می گویند پذیرش یعنی قبول بدون چون و چرای هر چیزی البته باید به دنبال رفتار صحیح خود هم باشیم. این نکته خیلی مهم است. پذیرش معنی اش این نیست که ما فکر کنیم درست باید در اختیار بچه ها باشیم یا درست هر چیزی که فرزندان مان دارند را بپذیریم هیچ اعتراض نکنیم پس اگر فرزند من هرجایی حرف زشت زد یکی را کتک زد، یعنی من بپذیرم؟

حضرت علی علیه السلام در نهج البلاغه می فرماید: إِذَا لَمْ يَكُنْ مَا تُرِيدُ فَلَا تُبَلِّ كَيْفَ كُنْتَ، یعنی آن چیزی که نیست نخواه... این یک نکته خیلی مهم در بحث پذیرش است. یعنی چه که آنچه را که نیست نخواه و آنچه را که هست بپذیر؟ یک مثال ساده بزنم. من الان فرزندی دارم قیافه اش به پدرش رفته موهای فرفری دارد که خیلی دوست ندارم قدش هم کمی کوتاه است دلم می خواست بلندقدتر بود. بعضی از رفتارهایش را هم دوست ندارم. کمی حسادت دارد اصلاً خوشم نمی آید، وقتی من دارم با این ویژگی های به این ریزی در مورد فرزندم صحبت می کنم یا می گویم در کنار حسادتش بسیار مسئولیت پذیر است و توانمند است، یعنی من دارم فرزندم را همزمان هم نقاط قوتش را می گویم هم نقاط ضعف اش را.

این یک مدلی نگاه به بچه هاست شاید یک چیزهایی از او را دوست نداشته باشم ولی در حیطة اختیار من نیست من نباید با اون کار داشته باشم مثل قد، رنگ پوستش، مثل حالت چهره اش یا هر چیز دیگری. یک زمانی می گویم این بچه از اول هم که به دنیا آمده بود همین طور بود نمی دانم چه کنم. یک زمانی با اکراه و ناراحتی دارم از فرزندم حرف می زنم یک زمانی فرزندم همه آن ویژگی هایی که گفتم را دارد ولی من این قدر دارم با بعضی از ویژگی هایش ور می روم که انگار دارم آن ویژگی ها را به زور تغییر می دهم. یک وقت هایی هست که یک کمی حسادت دارد ولی وقتی من دارم از فرزندم حرف می زنم می گویم اصلاً حسادت ندارد هرگز حرف زشت نمی زند هیچ وقت فلان کار را نمی کند. آیا این هم می تواند عنوان اش پذیرش باشد؟ قطعاً نه. اگر من نقاط ضعف فرزندم را نپذیرم یعنی هیچ کاری برای اصلاح اش نمی توانم انجام بدهم چون حضرت می فرمایند من فرزندم را آنچه را دارد بپذیرم، داشته هایش می تواند خلق و خویش باشد، ظاهر و رفتارش باشد، این ها داشته های فرزندم است. نداشته هایش چه چیزهایی است؟ دلم می خواهد خیلی مؤدب باشد، مؤدب نیست. دلم می خواهد اصلاً حسادت نداشته باشد، کسی حسادت دارد، دلم می خواهد قدش بلند باشد، بلند نیست. دلم می خواهد چیزهایی داشته باشد و ندارد.

حضرت می گوید برای نداشته ها برنامه ریزی خلاقانه کنید. اول داشته ها را ببین، بعد بتوانی برای نداشته هایش برنامه ریزی کنی.

الان، ما می خواهیم تمرکز کنید روی این که آیا ما به عنوان پدر یا مادر می توانیم داشته های فرزندمان را ببینیم؟

الان هر کدام از شما یک دقیقه فکر کنیم. اگر چند فرزند داریم یا یکی، روی یکی از این بچه‌ها تان تمرکز کنید. هر چه به ذهن تان از فرزندتان می‌رسد به عنوان داشته‌هایش بنویسید.

یکی از مادران: جنبه‌های مثبت را بگوییم و منفی‌ها را هم در کنارش بگوییم؟
استاد: الان مثبت‌هایش را بگویید.

مادر: این که خوب، چهره زیبایی دارد، قدش بلند است، هیكلش قشنگ است. خیلی مهربان است اصلاً حس نیست دست و دل باز است. مؤمن است.

استاد: این داشته‌های فرزندتان است. درست است؟

امام علی^(ع) در قسمت اول فرمایشش شان می‌فرمایند دیدن داشته‌ها، آنچه که هست را بپذیر. خوب، حالا فرزند شما اگر صلاح می‌دانید چقدر از نداشته‌هایش را بگویید.

مادر: اصلاً نظم ندارد. زمان‌بندی‌اش همیشه جا می‌ماند. بعضی وقت‌ها از کوره در می‌رود. یک وقت‌هایی چیزهایی که نباید به من بگوید را می‌گوید.

استاد: خوب، پس این‌ها شد نداشته‌ها. اگر من به عنوان یک مادر داشته‌های فرزندم را ببینم نداشته‌های او را هم ببینم دیدن هردو باعث چه می‌شود؟ اگر داشته‌ها را ببینم به زبان می‌ارم تحسین و تشکر می‌کنم، قدردانی می‌کنم. وقتی می‌بینم باعث تقویت‌شان می‌شوم. این قسمت اولیه پذیرش است. در نداشته‌ها اگر ببینم‌شان، نمی‌توانم برایشان کاری کنم ولی اگر ببینم‌شان با برنامه‌ریزی‌هایی که دارم با هدف‌گذاری که برای تربیت فرزندم می‌کنم و مهارت‌هایی که یاد می‌گیرم، آن‌ها را تبدیل به داشته‌ها می‌کنم. سعی می‌کنم کم‌رنگ و کم‌رنگ‌تر شود. مثلاً در مورد نظم تلاش می‌کنم با یک سری تکنیک‌ها نظم بچهم را بهتر می‌کنم. طبق فرمایش امیرالمؤمنین، وقتی آنچه را که می‌خواهی نیست، پس آنچه را که هست بخواه. من داشته‌ها را ببینم بعد دنبال نداشته‌ها بروم برایشان کاری کنم. تا من این داشته‌ها را تقویت نکنم تلاش نکنم برای این که فرزندم شرایط بهتری داشته باشد هر چه روی نداشته‌ها زوم کنم ضرر است.

مادر: مسئله‌ای که فکر می‌کنم اکثر والدین دارند همین است که نداشته‌ها را وقتی که می‌بینم، انگار داشته‌ها را می‌پوشاند. وقتی یک بی‌نظمی و بدخلقی را از بچه‌اش می‌بیند دیگر یادش می‌رود که این عزیز بوده یا مؤدب بوده یا چه کارهایی کرده در یک لحظه. اون آن را باید آدم چکار کند که فراموش نکند و خلق‌اش سرجایش باشد؟

استاد: آفرین این نکته مهمی است. معمولاً ما تمرکزمان روی نداشته‌های فرزندمان است. از صبح تا الان چندتا از داشته‌های فرزندتان را رفتید گفتید ممنون مادر جان، آفرین، تشویق‌اش کردید؟ تحسین کردید؟ خدایا شکر که این پسرگلی را به من دادی که این ویژگی را دارد.

از صبح تا حالا بین ما ۱۹ نفر، آیا شده این جمله را تکرار کرده باشید؟

چند درصدمان ممکن است این کلمه را گفته باشیم؟ یعنی داشته‌های فرزندانمان را دیده باشیم؟

مادران فرمودند با اخلاق و احترام به پدر و مادرمان ظاهر خوبی دارد. معذرت‌خواهی می‌کند. عاشق شعرهای مداحی و اهل بیت است. منظم و خیلی خوش تیپ است. با پشتکار بالا است. علاقه‌مند به درس و مطالعه است. اگر من ویژگی‌های خوب فرزندم را ببینم، می‌توانم تقویت‌شان کنم.

حالا برویم روی ویژگی‌های منفی نمی‌گوییم نقاط ضعف، می‌گوییم نداشته‌ها. چون نمی‌خواهیم به عنوان منفی از آن یاد کنیم. بررسی کنیم ببینیم از صبح تا الان چقدر زوم کردیم روی نداشته‌های او؟

چقدر بکن نکن. چقدر غر زدیم، کارت دیر شد، تو شلخته‌ای، تو بی‌نظمی، هر کدام با ادبیات خاص خودمان.

یکی از مادران نوشته‌اند بله، من دیدم گفتم امروز تو چقدر بانظم شدی، تکالیفات را زود نوشتی.

موضوعی که می‌خواهم درباره‌اش صحبت کنم شاید بتوان به آن شاه کلید تربیتی گفت. به عنوان این که من الان می‌خواهم فرزندم را تربیت کنم قبل از هر ارتباطی که بخواهم با او بگیرم، اول باید به این پذیرش توجه کنم. چون همه رفتارها، کردار من، گفتار من، تفکر و باور من در این حیطه پذیرش می‌گنجد. آیا من پذیرش دارم یا ندارم؟

فرمودند بله من دیدم امروز چقدر بانظم شدی. آفرین، من فقط گفتم برنامه‌ریزی کن وقت کم نیاوری. معمولاً نکات منفی را بیشتر گوشزد می‌کنیم. دقیقاً همین است. اگر با خودمان با درونمان صادق باشیم می‌بینیم که نکات منفی را خیلی رویش تمرکز داریم و همه‌اش داریم گوشزد می‌کنیم.

من معمولاً هرروز صبح با تشکر از خدا به خاطر حضور ایشان در زندگی‌ام و ابراز این موضوع به ایشان، در هنگام بیدار شدن به ایشان می‌گویم.

آفرین، این هم چقدر خوب است. دو سه برابر این که مثبت‌ها را بگوییم منفی‌ها را می‌گوییم.

قبل از این که بیایم در مورد اصل پذیرش حرف بزنیم اگر من پذیرش نداشته باشم چه اتفاقی می‌افتد؟ نسبت به فرزندم؟ پذیرش را ما در ۲ حیطه نسبت به فرزندانمان رویش تمرکز می‌کنیم. یکی شخصیت فرزندانمان که این شخصیت‌اش تشکیل شده از چهره ظاهری و وضعیت جسمی‌اش، و ویژگی‌های منحصر به فردی که دارد و دوم رفتارهای او.

من نسبت به فرزندم پذیرش ندارم. پذیرشم پایین است. چه اتفاقی می‌افتد؟ مادران نوشتند که مدام دعوا و جنگ داریم مادر دیگری نوشتند از زمانی که کلاسشون تمام شده مدام تذکر می‌دهیم که طبق برنامه‌ات عمل کن. فرمودند که دختر کنکوری دارم گفتم باز داری عقب می‌افتی از برنامه‌ات. خودم خیلی استرس کنکور را دارم. کل زندگی‌مان فقط منفی‌ها را می‌بینیم اگر نکته مثبت هم داشته باشند برایمان کم‌رنگ است.

می‌دانید چرا کم‌رنگ است؟ چون عادت کردیم چون فکر می‌کنیم وظیفه‌اش است سفره را جمع می‌کند ظرف‌ها

را می‌شوید یا دارد تکلیف انجام می‌دهد. درست است و وظیفه‌اش است. اصلاً مگر می‌شود که بچه درس نخواند یا برنامه‌ریزی نداشته باشد؟ یا مسئولیت‌پذیر نباشد؟

مادران فرمودند اگر پذیرش نداشته باشیم بکن نکن بیشتر می‌شود. آفرین. تمام این نکاتی که بزرگواران نوشته‌اند پذیرش نداشته باشیم، فقط نداشته‌هایشان را می‌بینیم. جنگ و دعوا بیشتر می‌شود. خوب. نداشته‌هایش را فقط می‌بینید چه اتفاقی می‌افتد؟ انگار یک نفر از صبح تا شب دارد می‌زند توی سرش، عزت نفس‌اش پایین می‌آید. وقتی همه‌اش نداشته‌های یک نفر را می‌بینی انگار داری می‌گویی تو خیلی سطح‌ات پایین است شأنی برایش قائل نیستیم. قدرت تفکر و تعقلی برایش قائل نیستیم. عزت نفس‌اش را داریم له می‌کنیم. یکی از راه کارهای بالا بردن عزت نفس، دیدن آن داشته‌ها هست. اگر پذیرش نداشته باشیم بکن نکن مان بیشتر است خیلی روی خلیات اثر منفی می‌گذارد یک آدم ضعیف النفس ترسو می‌شود. گفته‌اند: انگار دوست داریم هیچ عیبی نداشته باشد.

فرموده‌اند: پسر ۱۴ ساله‌ای دارم به خاطر بازی‌های رایانه‌ای حواس پرت است من داشته‌ها را به او خیلی می‌گویم ولی هرچند وقت یک‌بار به او خیلی چیزها را تذکر می‌دهم.

تا چند وقت خوب است دوباره سرجایش برمی‌گردد. چون عادت کرده است ما بگوییم. قرار است ما با آن‌ها رفیق بشویم. اگر رفیق بشویم این اتفاق دیگر نمی‌افتد. همه‌اش می‌خواهم خصوصیاتش را تغییر بدهم مثلاً با زحمت و کار کردن زیاد، می‌خواهیم فرزند با رفتار اجتماعی متوسط را بسیار اجتماعی کنیم که آسیب خواهد دید. یک مثال ساده برایتان بزنم. من دیروز یک کیس را برای مشاوره داشتم. این مادر توی ایتالیا زندگی می‌کرد. الان فرزندش ۶ سالش است. در سن ۴/۵ سالگی که بچه را به مهد کودک می‌برد، به او می‌گویند این بچه اوتیسم است. مادر پزشک است. تحت هیچ شرایطی حاضر نیست بپذیرد که فرزندش اوتیسم است. چون حاضر نیست بپذیرد از ۴/۵ سالگی تا الان که ۶ سالش است یعنی ۱/۵ سال گذشته، هیچ اقدام درمانی برای این بچه نکرده است. شرایط مالی خوبی هم دارند ولی مادر می‌گوید این‌ها اشتباه می‌کنند دروغ می‌گویند. مربی مهد فهمیده است مربی مهد متوجه شده که این بچه یک سری اختلالات دارد در خود آنجا پی‌گیری کردند روان‌پزشکان آنجا بچه را مورد معاینه قرار دادند تشخیص اوتیسم دادند. ولی مادر نمی‌پذیرد بچه‌اش اوتیسم است.

یکی از پذیرش‌های ظاهر و جسم گفتیم شخصیت و رفتار شخصیت را به ۲ دسته جسم و بیماری‌ها و ویژگی‌های منحصر به فرد در فرزند تقسیم کردیم.

اگر من نپذیرم فرزندم یک نداشته‌هایی دارد، نمی‌توانم برایش کاری کنم الان ۲ سال است این بچه عقب افتاده از مراحل درمان مادرها یا پدرهایی هستند که فرزندانی دارند که عقب‌مانده ذهنی هستند. پدر و مادرش بچه‌شان ۴ یا ۵ سالش بود. هنوز نتوانسته بودند با بیماری این فرزند کنار بیايند و این فرزند را می‌گذاشتند وقتی میهمان به

خانه‌شان می‌آمد در کمد، فکر می‌کنم این مسأله رسانه‌ای هم شد، هیچ‌جا با خودشان او را نمی‌بردند، این بچه به جای این که روز به روز بهتر شود داشت بدتر می‌شد. اگر فقط مسئله‌اش یک عقب‌ماندگی ذهنی بود یک عالمه اختلالات دیگر به جمع آن بیماری اضافه شده بود. یعنی عدم پذیرش ما والدین خیلی وقت‌ها آسیب به بچه‌هایمان می‌زند. آسیب‌هایی که بیماری جسمی است همه‌مان این را لمس می‌کنیم چون دلمان می‌سوزد و دل‌مان به رحم می‌آید و حس‌اش می‌کنیم. مادر هست که فرزندش ناشنواست. فکر می‌کنم آن موقع که من با این مادر صحبت می‌کنم فرزندش ۹ ساله بود. این قدر این بغض به گلویش را می‌گرفت وقتی می‌خواست در مورد عدم شنوایی فرزندش حرف بزند، من پیش خودم می‌گفتم خدایا، این بچه این بغض مادر را ببیند که خودش می‌ترکد و از غصه دق می‌کند. به‌خاطر ناشنوا بودن. چه بسا مادر می‌توانست بپذیرد بچه را در اجتماع راحت ببرد بیاورد مراحل درمانی را برود، کاشت حلزون داشته باشد و کلام آن بچه هم کامل شود. جسم چون خیلی ملموس‌تر است خدمت‌تان عرض کردم. حالا بیایم روح و روان. قبل از این که به رفتار برسیم ویژگی‌های شخصیتی یک بچه ممکن است درون‌گرا باشد. من یک مادر فعال پر جنب‌وجوش هیجانی پر احساس، با بروز احساس بالا، یک دختر یا پسر درون‌گرای مطلق دارند. هیچ جوری نمی‌توانند بپذیرند که این فکر می‌کنم اصلاً مریض است دیوانه است اصلاً این بچه از من بدش می‌آید که با من حرف نمی‌زند و ارتباط نمی‌گیرد. نمی‌توانم بپذیرم که بابا این فرزند من، درون‌گراست. بروم چند مهارت یاد بگیرم که با یک بچه درون‌گرا چگونه ارتباط برقرار کنم. چطوری او را به سمت این بیاورم که غلبه بر این احساس‌اش را یاد بگیرد.

چه بسا اگر من مدل موی فرزندم را بپذیرم، گاهی خیس‌اش می‌کنم، یک ژل می‌زنم یک حالت‌دهنده می‌زنم فرش خوشگل‌تر هم می‌شود، جذابیت هم دارد ولی حاضر نیستم هیچ‌جوری این ویژگی‌ها را بپذیرم. حالا بیایم برویم در رفتارهای فرزندمان در بحث پذیرش بعضی از رفتارها با پذیرش یک اتفاق‌های خوب در رفتارهای فرزندمان می‌افتد و با عدم پذیرش یک اتفاق‌های بد می‌افتد.

اگر من نپذیرم فرزندم را طبق آنچه که دوستان گفتند نداشته‌هایش را دائم می‌بینم، بدی‌هایش و اشکالات رفتاری‌اش را می‌بینم مدام توی سرش می‌زنم. پس اعتماد به نفس و عزت نفس‌اش می‌آید پایین.

بچه‌هایی که عزت نفس پایینی دارند احتمال خطای‌شان در جامعه زیاد است. انتخاب‌های پرخطر می‌کنند. حدیثی را از رسول اکرم (ص) در مورد پذیرش داریم که بسیار کامل است. خصوصاً در مورد فرزندپروری است.

رسول اکرم صلوات الله علیهم می‌فرمایند: مهر خداوند از آن کسی باد که فرزندش را در نیکو شدن یاری کند. یعنی ما یک نیکویی فرزندمان دارد الان می‌خواهیم نیکوترش کنیم. به حضرت عرض شد چگونه؟ حضرت فرمودند: کاری را که به آسانی انجام داده از وی بپذیرد، (همین کارهایی که ما عادت کردیم بچه‌هایمان می‌کنند می‌گوییم وظیفه‌شان است برایمان عادی شده) یعنی ببیند که بپذیرد. گاهی وقت‌ها ما نمی‌بینیم که بپذیریم! از کاری که انجام

دادن آن برایش سخت است، در گذرد. ممکن است چیزی در توانایی فرزندم نباشد. او را به کاری بیش از توانش وادار نکند. به اندازه توان بچه‌ها از آن‌ها بخواهیم وی را نادان نپندارد. اصلاً یک روان‌شناس باید کلی تجربه کسب کند تا بتواند یک چنین جمله‌ای را بگوید حضرت ۱۴۰۰ سال پیش یک چنین فرمایش گران‌بهای را داشتند و ما از آن غفلت کردیم.

ما در مورد پذیرش شخصیت که گفتیم یکی جسمش است یکی ویژگی‌های منحصر به فردش است. حالا این جسم می‌تواند ظاهرش باشد ویژگی‌های شخصیتی گفتیم یک سری ویژگی‌های منحصر به فرد است برای فرزندمان. ما با این خیلی کاری نداریم. اما رفتارهای بچه‌هایمان. خیلی وقت‌ها ما امر و نهی‌هایمان و همون عدم پذیرش مان روی رفتار بچه‌هاست.

در بحث پذیرش، اول حواس مان باشد که اگر فرزندمان را می‌خواهیم یک آدم نرمال باشد و معمولی باشد باید بدانیم که یک درصدی از رفتارهایش رفتارهای خیلی خوب است پذیرفته است عرف می‌پذیرند، من مادر خوشم از آن رفتارها می‌آید. یک درصدی از رفتارهایش، رفتارهایی که ممکن است خطا دانسته باشد. من مادر دوستشان ندارم ولی خلاف شرع هم نیست عُرف هم مثلاً می‌گوید کار زشتی بود مثلاً این کار مناسب نبود. یک درصدی از رفتارهایش هم ممکن است رفتارهای خیلی بد باشد که من هیچ جوری نمی‌توانم آن‌ها را بپذیرم شرع هم احتمالاً به آن رفتارها حرام می‌گوید. معمولاً در سنین کودکی پایین زیر ۱۰ سال ما خیلی رفتارهایی که شرع نپذیرد و من مادر هم جزو خط قرمزهایم باشد و هیچ جور نپذیرم، نداریم.

اما درصدها چه شکلی باشند؟ اگر فرزند نرمالی دارم باید بین ۴۵ تا ۵۵ درصد رفتارهایش رفتارهای سبز باشد ما آن رفتارهایی را که می‌پسندیم عُرف هم می‌پسندد خوشمان هم می‌آید می‌گوییم حالا وظیفه است آن رفتارها را اسمش را گذاشته‌ایم رفتارهای سبز فرزندم.

وقتی سفره را می‌اندازیم بچه‌ها کمک می‌کنند وسایل سفره را می‌چینند. غذا که تمام می‌شود دستش را بالا می‌برد دعا می‌کند از مادرش تشکر می‌کند که به او غذا داده، کمک می‌کند سفره را جمع کنیم. درست شد؟ و مجدد اطاقاش را مرتب می‌کند تکالیفش را انجام می‌دهد لازم نیست من هرشب به او بگویم مسواک بزند. لازم نیست درمورد ساعت خواب‌اش من خیلی تذکر بدهم. تقریباً اکثر اوقات سر یک ساعت خاصی می‌رود می‌خوابد. ما به این رفتارها، رفتارهای سبز می‌گوییم. من مادر رضایت دارم از این رفتاری که فرزندم انجام داده، نقاط قوتی که مادران اشاره کردند همه جزو رفتارهای سبز است. حالا این نقاط قوت که جزو رفتارهای سبز است در فرزندانمان من اگر پذیرش نسبت به آن‌ها داشته باشم چکار می‌کنم؟ خیلی مهم است. یعنی من اگر در خودم این صفت پذیرش را تقویت کنم باید رفتارهای فرزندم را اول ببینم. باید دیده شود که بتوانم از او تشکر کنم. باید دیده شود تا بتوانم تشویق‌اش کنم برای تقویت آن رفتار و بهتر شدن آن رفتار.

پس دوم تشکر کردن تشویق و تحسین کردن گاهی اوقات داخل اتاق اش می روم می بینم اتاق اش را مرتب کرده شروع می کنم به تحسین کردن، چقدر این اتاق زیباست، چقدر کتاب های خوب در قفسه چیده شده، چه خوشگل رو تختی ات را انداختی. این ها تحسین است. یعنی دارم یک دانه یک دانه وصل می کنم آن کارهای خوبی را که فرزندم کرده.

پس مهم ترین حالت در توجه رفتارهای سبز، دیدن آن ها است. تا نبینم و دقت نکنم نمی توانم کار خاصی برایش بکنم که تقویت بشود. حالا اگر در همین رفتارهای سبز فرزندم من پذیرش نداشته باشم حضرت فرمود: وقتی آنچه را که می خواهی نیست، پس آنچه را که هست بخواه. آنچه را که هست را به آن در اینجا تمرکز ندارم. عدم پذیرش دارم چه هست؟ رفتارهای سبز سکوت می کنم نمی بینم اصلاً متوجه نیستم گاهی اوقات می گویم وظیفه اش است. این قدر عادت کردم به این رفتارها یک سری رفتارها فرزندمان دارد که ما به آن رفتارهای زرد می گوییم. معمولاً ۴۰ الی ۴۵ درصد رفتارهای بچه ها به صورت عادی، زرد است. این رفتارها را دوست نداریم. به عنوان مثال، می روم در اتاق اش می بینم که مثلاً همه چیز ریخت و پاش است. نه من مادر این را می پسندم نه عُرْف می پسندد. اما فعل حرامی انجام داده این فرزند؟ قطعاً نه. خوب این رفتارهای سبز مثلاً غذایش را می خورد یک الهی شکر و دستت درد نکنه نمی گوید درست شد؟ این جزو رفتارهای زرد است.

توی کارهای خانه اصلاً کمک نمی کند. تکالیف اش را می خواهد انجام دهد باید تا لحظه آخر من بالای سرش بنشینم تا انجام بدهد. اگر من نباشم انجام نمی دهد. با گوشی چندین ساعت دارد بازی می کند یا یک عالمه کار با گوشی دارد انجام می دهد. من نمی پسندم دارد به وقت اش آسیب می زند.

یک مثال دیگر، رفته مدرسه کلاه و کاپشن اش را جا گذاشته آمده خانه. از خانه کتابش را یادش رفته با خودش به مدرسه ببرد. بدون کتاب رفته مدرسه، درست شد؟ خیلی پیش می آید وسایل اش را گم می کند و خراب می کند. این ها اکثراً جزو رفتارهای زردند. ما برای این رفتارهای زرد باید چکار بکنیم؟ طبق فرمایش امام علی علیه السلام در یک جمله خلاصه بگوییم دیدن داشته ها و برنامه ریزی خلاقانه برای نداشته ها.

رفتارهای زرد فرزندم شاید همان نداشته هایش باشند. حالا می آیم برایش برنامه ریزی می کنم یک جا لازم است من تغافل کنم. به روی خودم نیاورم. یک جا لازم است بیان احساس کنم ولی نه این که تخریب اش کنم فقط احساسم را بگویم. مثلاً می روم در اتاق اش می بینم همه چیز به هم ریخته است، احساسم را می گویم: من وقتی می آیم در اتاق شما، و می بینم این اتاق نامرتب است حس بدی به من دست می دهد. وقتی شما عصبانی می شوی حرف زشت از دهانت در می آید من ناراحت می شوم من تخریب شخصیت نکردم. احساس خودم را از وضعیتی که زرد است گفتم فرزندم حداقل بداند تازه اگر مادر خوبی باشم اثر دارد اگر جزو مادران مستبد باشم احساسم را بگویم بچه این قدر به قول قدیمی ها کتک خورش مَلَس شده که حالا یک بیان احساس هم می کنیم کک او هم نمی گزد.

یک وقت‌هایی از تکنیک گوش دادن فعال استفاده می‌کنم که ان‌شاءالله در موردش حرف می‌زنیم. یک وقت‌هایی لازم است درکش کنم. دوستان بعضی گفته‌اند که بچه کنکوری دارم. گاهی لازم است درکش کنیم. الان اسفند ماه است. الان اگر من مدام راه بروم بگویم بخوان بخوان، الان بچه یک کمی بُریده، یک کمی روحیه‌اش خراب است کسبل است الان اگر خیلی روی اعصابش بروم اون‌ور سال که می‌تواند از فروردین تا پایان خرداد خوب درس بخواند را هم خراب کردم. یک کوچولو درکش کردنش که عیب نداره اسفند است اصلاً یک هفته خودم به او مرخصی بدهم به عنوان یک مادر. بگذارم استراحت کند از درس و همه چیز فارغ شود بعد آن موقع وارد مسأله می‌شود.

یک وقت‌هایی لازم است از پیام من که یک تکنیک بعداً در موردش صحبت می‌کنیم تکنیک حل مسأله که خیلی تکنیک خوبی است استفاده کنم. گاهی هم نه، رفتارهای زرد فرزندم یک جوری است که لازم است من از بیرون کمک بگیرم. لازم است با یک مشاور صحبت کنم. اصلاً لازم است پیش پزشک ببرم با او در میان بگذارم و مسأله‌اش را حل کنم. پس اگر رفتارهای زردی دارد و من پذیرش دارم، از این‌ها استفاده می‌کنم. اگر رفتارهای زردی دارد و من پذیرش ندارم چه می‌شود؟ می‌روم می‌آیم دستور می‌دهم امر و نهی می‌کنم نصیحت می‌کنم سرزنش می‌کنم. گاهی وقت‌ها از کوره مثل دیگ زودپزی که سوپاپ اطمینان‌اش می‌پرد یک باره منفجر می‌شود، یک روز دو روز سه روز سعی می‌کنم نق می‌زنم غُر می‌زنم سرزنش کوچکی می‌کنم یک باره می‌ترکم شروع می‌کنم بد و بیراه گفتن و ناله نفرین کردن و جنگ و دعوا و تنبیه‌های ناعادلانه این می‌شود عدم پذیرش.

خوب آنچه که در عدم پذیرش برای رفتارهای زرد فرزندم گفتم آیا می‌تواند مؤثر باشد در اصلاح آن رفتارها؟ آیا تأثیر مثبتی دارد؟ اگر داشت قطعاً همه ما که اینجا نشسته‌ایم، و سال‌هاست داریم غُر می‌زنیم سرزنش و امر و نهی زیاد می‌کنیم دادوبیداد می‌کنیم، گاهی توهین می‌کنیم، گاهی می‌نشینیم یک ساعت پای منبر نصیحت‌شان می‌کنیم، باید اثر می‌کرد دیگر ما یک راهی را داریم مدام بیهوده تکرار می‌کنیم. هر روز و هرروز پس تا حالا اثر نداشته است. پس این کار را نکنیم. الان می‌خواهیم روش‌مان را عوض کنیم برویم در فاز پذیرش.

خوب ممکن است در بحث نوجوان یا جوان بیشتر رفتار قرمز دیده شود ولی بالاخره پیش می‌آید که شخصی ۵ یا ۱۰ درصد از کل رفتارهایش، رفتارهای قرمز باشند. حالا در این رفتارهای قرمز هم اگر من باز پذیرش داشته باشم براساس نوع رفتار قرمزی که هست با آن مسئله کنار می‌آیم. اگر هم پذیرش نداشته باشم خانه‌مان میدان جنگ می‌شود و جیغ و داد و قهر و چیزهایی که اصلاً قابل کنترل نیست.

هر کدام از ما که الان در مورد پذیرش داریم حرف می‌زنیم ممکن است تعریف‌مان از رفتارهای سبز، زرد و قرمز با همدیگر متفاوت باشد. ممکن است یک رفتاری برای من زرد باشد ولی برای شما قرمز باشد. ممکن است یک رفتاری برای کسی زرد باشد برای کسی دیگری قرمز باشد. مثلاً من یک جوانی در خانه دارم یا همسری دارم که

سیگار می کشد و سیگار کشیدن برای من جزو رفتارهای زرد به حساب می آید. اگر عدم پذیرش داشته باشم هر روز می خواهم با این نوجوان یا جوان دعوا کنم. چه اتفاقی می افتد؟ از خانه بیرون می رود سیگار را جای دیگری با دوستانش می کشد. حالا معلوم نیست در کنار آن سیگار چه چیز دیگری در اختیارش بگذارند. پس پیامدش بدتر می شود. اما اگر پذیرش داشته باشم می آیم با او صحبت می کنم می گویم یک قراری می گذاریم. حالا که شما داری سیگار می کشی، جلوی میهمان ها نکشی، در خانه نکشی، در فضای در بسته نباشد، هروقت خواستی روی تراس بکش. یعنی این رفتار برای من زرد می شود. ولی با پذیرش سعی می کنم تا یک حدی مدیریتش کنم.

یک وقت ممکن است بگویم نه ما اصلاً توی خانه سیگاری نداریم، با بوی سیگار کنار نمی آییم و این رفتار می تواند برای من قرمز باشد.

حضرت رسول (ص) می فرمایند: مهر خداوند از آن کسی باد که فرزندش را در نیکو شدن یاری می کند، عرض شد چگونه؟ حضرت فرمودند: کاری را که به آسانی انجام داده از وی بپذیرد، از کاری که انجام دادن آن برایش سخت است در گذرد و او را به کاری بیش از توانش وادار نکند و وی را نادان نپندارد.

این طوری نیست که من مادر یک سطح پذیرش اگر قرمز باشد قطعاً باید دنبال یک راه دیگر باشیم. یعنی کمک کنیم که یک جای دیگر این مسأله استفاده شود. با محبت کردن و تکنیک های رفتاری که داریم، اگر نوجوان است که می توانیم اصلاحش کنیم، اما اگر همسرمان است، سال هاست ما داریم با یک مردی که سیگار می کشد زندگی می کنیم، فقط می توانیم با گفتمانی که باهم داریم یک محدوده برایش تعریف کنیم.

نکته دیگری در بحث پذیرش است که خیلی مهم است، این که سطح پذیرش ما آدم ها هم متفاوت است این طوری نیست که مثلاً من ژنتیک شخصی هستم که پذیرشم بالاست. اول این که به محیط خانه ای که در آن بزرگ شدم ربط دارد. یعنی ممکن است من در خانه ای بزرگ شده باشم که سطح آستانه پذیرش آن خانواده بالا بوده، در سختی ها و مشکلات و ناملایمات با آرامش مدیریت کرده اند و من هم در این خانواده بزرگ شدم و سطح پذیرش بالاتری دارم نسبت به افراد دیگر.

دوم این که بحث پذیرش شده اکتسابی است. یک مهارت است یک نوع بینش و باور است. من به عنوان یک مادر در جدولی که داریم این قسمت را بگیریم عدم پذیرش من و این بزرگه را پذیرش بگیریم یعنی من خیلی سطح پذیرشم بالاست و عدم پذیرشم خیلی ضعیف است. یک وقت ممکن است من در این زمینه حواسم باشد جزو آدم های خیلی سهل گیر هم نباشم چون خیلی سهل گیرم همه چیز را راحت می گیرم در مسائل تربیتی بی خیال می شوم سطح پذیرش خیلی بالایی دارم نه، ما این را این شکلی قبول نداریم.

بهترین حالت در بحث سطح پذیرش این است که ما اگر یک آدم نرمال باشیم به صورت کلی سطح پذیرش و عدم

پذیرش من باید تقریباً یکسان باشد.

یک نکته دیگر در بحث پذیرش وجود دارد این که سطح پذیرش هر آدمی به یک سری عوامل بستگی دارد. مثلاً صبح جمعه ساعت ۷ صبح فرزندان بیدار شده رفته تلویزیون را روشن کرده یک کمی هم صدایش زیاد است. آیا اینجا ما می‌توانیم راحت بپذیریم؟ همسایه و پدرش خواب است خواهر و برادر کوچکترش خوابند ۷ صبح است می‌خواهد صدای تلویزیون را زیاد کند. یکی از مادران جایی گفت من می‌روم برایش گوشی می‌آورم. گفتم آفرین بر شما. پس عدم پذیرش آن رفتار یعنی نپذیرفتن آن رفتار را، اما در کل این که می‌خواهد تلویزیون ببیند را پذیرفته‌اید و دنبال یک راه حل بودید برای این که مسأله را حل کنید.

سطح پذیرش من می‌تواند به زمان و به مکان ربط پیدا کند. سطح پذیرش من می‌تواند حتی به سن فرزندم هم ربط پیدا کند. مثلاً دختر ۵ ساله شما بدون روسری بیرون می‌آید ولی آیا دختر ۱۰ ساله‌تان را هم بدون روسری اجازه می‌دهید بیرون بیاید؟ قطعاً سطح پذیرش برای این دو کودک متفاوت است. سطح پذیرش به حال و هوای روحی خودم هم بستگی دارد. یک موقع می‌بینی من حالم خوب نیست. پس به حال روحی خودم هم بستگی دارد. این طور نیست که یک فرمول کلی بدهیم بگوییم همه باید سطح پذیرش‌شان یک اندازه باشد. این عوامل می‌تواند در سطح پذیرش ما تأثیر داشته باشد اما مطلق هم نیست. نگویم من چون مریضم و این چنین هستم، نباید پذیرش داشته باشم.

گفتیم پذیرش اکتسابی است. یعنی من باید یک سری مهارت‌ها را کسب کنم مهارت تحسین، مهارت تشکر، مهارت تغافل، مهارت درک و همدلی، مهارت حل مسئله، مهارت گوش دادن فعال مهارت پیام من، این مهارت‌ها را اگر من یاد بگیرم تک تک این‌ها فرمول دارد، کلام و رفتارمان را ببریم داخل این فرمول‌ها می‌توانیم از آن‌ها با مقداری تمرین استفاده کنیم. سطح پذیرش مان بالا می‌رود.

در بحث تربیت فرزند این طور نیست که من اگر یک سری مهارت‌ها را یاد گرفتم هیچ اتفاق دیگری در زندگی من نمی‌افتد. قطعاً همه زندگی‌ها بالا و پایین دارند و بچه‌ها برایشان هر روز اتفاقات جدیدی می‌افتد. شرایط و روحيات جدیدی را دارند ما باید با مهارت‌هایی که یاد می‌گیریم با آن‌ها کنار بیاییم.

یک مادر شاد، یک نعمت است. سعی کنیم با بچه‌هایمان این شادی‌هایمان را تقسیم کنیم. ما در این کارگاه بیشتر تمرکزمان را می‌خواهیم بگذاریم روی رفتارهای زرد بچه‌هایمان.

سؤال یکی از مادران: من یک پسر ۱۸ ساله دارم کلاس دوازدهم است در خانواده همسرم پسر نداشتند. سه تا دختر عمو دارد پسر من وقتی به دنیا آمد خیلی مشکلات داشتیم از این بابت و من هیچ وقت او را پسر خطاب نمی‌کردم. در جمع می‌خواستم صحبت کنم می‌گفتم بچه‌ام. تا پنج شش سالگی که پسر می‌گفت مامان، دخترها بهترند، من پسر دوست ندارم کاشکی من دختر بودم مشاور بردم گفتند ایراد از شماست که جنسیت او را به رخ‌اش

نکشیدید. من و همسر رفتارمان را تغییر دادیم حل شد. ولی الان حدود پنج شش ماه است پسر من می گوید اگر من ازدواج کنم دوست دارم که یک دختر داشته باشم اصلاً پسر نمی خواهم دخترها بهترند. نمی توانم او را مجاب کنم، نه می خواهم دختر را و نه پسر را تحقیر کنم نمی دانم چگونه با او صحبت کنم؟ چه فکری می کند؟

پاسخ استاد: اولاً توی کودکی بوده که تا چند سالگی اصلاً به او پسر من نگفته ایم. ویژگی های هویت پسرانه اش را بولد نکردیم این اثرگذار بوده، روی باورهایش نسبت به جنس مذکر تأثیر گذاشته. اما الان که به شما می گوید اگر ازدواج کنم می خواهم حتماً دختر داشته باشم، ۱۸ ساله است و هنوز نوجوان است درست است که سال های پایانی نوجوانی اش را دارد طی می کند ولی همچنان نوجوان است و شخصیتش به طور کامل شکل نگرفته، هنوز به آن بلوغ مورد نظر نرسیده نگران بیان این حرف ها از طرفش نباشید. معمولاً نوجوان ها چه در سنین ابتدایی نوجوانی و چه انتهایی آن، احساساتشان هیجاناتشان نظریاتشان خیلی متغیر است. خیلی تحت تأثیر خانواده یا کسی که دوستش دارند قرار می گیرند. الان فرزند شما واقعاً احساسش نسبت به این که دختر داشته باشد به سمت آنچه در خانواده و تربیتش طی سال ها دیده تمایل دارد. خیلی نگران نباشید این احساس می تواند موقتی باشد، دوماً شما در اینجا فقط او را درک کنید. فقط گوش بدهید و سر تکان بدهید. بگویید: می فهمم، چقدر جالب، خوب است ما یک نوه دختر هم داشته باشیم. با همین ادبیات از کنارش رد بشویم. به صورت غیر مستقیم در جاهای دیگر ویژگی های خودش را برایش بولد کنیم. جاهایی که کمک رسان است و فعالیت های خوب می کند، یک جایی دستگیری می کند، جایی هوای مادرش را دارد، این ها را مدام به زبان بیاوریم مستقیم روی گفته اش تمرکز نکنید. در جاهای دیگر ویژگی های پسرانه اش را پر رنگ کنید این مسأله موقتی رد می شود.

سؤال یکی از مادران: پسر من قبلاً با کارهای ساده تری می خواست منو ناراحت کند. بعد که می بیند من توجه نمی کنم شروع می کند به یک سری کارهای شدیدتر، مثلاً در سرویس بهداشتی را محکم می بندد باز هم من توجه نکردم ولی دیگر مانده بود با من چه کند!!

پاسخ استاد: چرا می خواهد ناراحتان کند؟ آیا زیاد بکن نکن می کنید؟ زیاد در خانه حرف می زنید؟ درگیری تان زیاد است؟ امر و نهی تان زیاد است؟ اگر من مادر محبوبی باشم بیشتر بچه ها دنبال خوشحال کردن می گردند تا ناراحت کردن پس بگردم دنبال این که نکنند من مادر مستبدی ام، نکنند کاری کرده ام که فرزندم دارد لجبازی می کند؟ رفتار خودم را اول بررسی کنم بعد نسبت به بچه ام اقدام کنم. برای پسران هیچ کاری نکنید فقط فکر کنید کجای رفتار تان می توانسته اشکالی داشته باشد؟

سؤال یکی از مادران: وقتی ما یکی از بچه ها را پذیرفتیم که این شخصیت را دارد با این شرایط و این موقعیت، ولی رفتارش یا کارهایی که می کند به بچه های دیگر آسیب می زند. یعنی وقت و آرامش آنها در خانه بی نظمی و بی برنامه گی اش به هم می ریزد من مادر باید چکار کنم؟ دو پسر دارم دوقلو هستند ولی کاملاً روحیات متفاوتی

دارند یکی منظم و مرتب است ولی آن یکی نه. این‌ها مشکل ایجاد می‌کند. چطوری می‌شود من مادر این را مدیریت کنم، امر و نهی نکنم، غر هم نزنم با این شرایطی که دارد او را بپذیرم؟

پاسخ استاد: اول این که، هیچ وقت نمی‌گوییم امر و نهی نداشته باشید. ما با امر و نهی و غر زدن و دستور دادن دائمی مشکل داریم. امر و نهی که به‌جا و به اندازه باشد با آن مشکلی نداریم. الان یکی از فرزندان شما رفتار زرد دارد. شما نمی‌پذیرید حس می‌کنید با رفتارش دارد مزاحمت برای برادرش ایجاد می‌کند. ما چند تکنیک را اینجا گفتیم چون هر کدام از این‌ها خصوصاً سه تا که خیلی مهم‌اند یکی پیام من است یکی گوش دادن فعال یکی تکنیک حل مسأله است. بهترین کاری که شما می‌توانی برای فرزندت بکنی این است که از تکنیک حل مسأله استفاده کنی. اگر یکی دوهفته صبوری کنی مسائلی که ما گاهی اوقات با بچه‌ها داریم آیا مالک آن مسأله من هستم یا فرزندم؟ مثلاً یک رفتاری را فرزندم دارد انجام می‌دهد مثل چیزی که شما می‌گویید، شب شده می‌رود چراغ را برای برادرش روشن می‌کند، اینجا فرزندم با این مسأله مشکلی ندارد اما من مادر با این رفتارش مسأله دارم. ما اینجا می‌گوییم قبل از این که وارد تکنیک حل مسأله بشویم اول باید ببینیم مسأله برای کیست؟ گاهی وقت‌ها مالک مسأله، فرزندمان است. یک رفتاری را من کرده‌ام و یک قانونی را در خانه گذاشته‌ام حاضر نیست از آن قانون اطاعت کند، یکی زمانی نه، فرزند من یک رفتاری را می‌کند خودش با آن رفتار مسأله‌ای ندارد، از چیزی ناراحت نیست خودش با این رفتار مشکل ندارد اما من با او مسأله دارم. اینجا مالک مسأله من هستم. این را هم باید یاد بگیریم و تفکیک کنیم. گاهی وقت‌ها هم یک سری مسائل وجود دارد در زندگی‌مان براساس موقعیت‌هایی که به وجود می‌آید نه مالک آن من هستم و نه فرزندم، بدون مالک است. یعنی یک قانون عمومی در خانه وضع شده است. نه من اینجا با آن خیلی مشکلی دارم نه فرزندم، ولی یک مسأله است که الان در خانه ایجاد شده.

سؤال یکی از مادران: آیا به بچه‌ها این همه تذکر دادیم بازیگوشی نکنند تأثیر داشته؟ اصلاً این جمله درستی است که ما به بچه‌ها بگوییم؟

پاسخ استاد: بازیگوشی تعریف‌اش باید مشخص باشد، بچه من واقعاً می‌داند محدوده بازیگوشی تعریف‌اش برای من مادر چیست و چقدر است؟ اصلاً این جمله، جمله‌ای نیستند که اثر مثبت داشته باشد.

سؤال یکی از مادران: در استفاده از تبلت و تلویزیون محدودیت می‌دهم به آن‌ها خیلی فشار می‌آورد.

پاسخ استاد: نه، محدودیت زمانی و مکانی بگذارید خیلی هم خوب است ممکن است با آن مشکل داشته باشد پس مسئله اوست، با مسأله او از تکنیک گوش دادن فعال استفاده می‌کنیم.

گاهی اوقات بچه‌ها چون می‌خواهند قدری ما را عصبانی کنند بگردیم ببینیم کجای کارمان غلط است. چون بنده هم مادر هستم، چه اشکالی دارد گاهی وقت‌ها ما برویم از رفتارمان که اشتباه بوده پیش بچه‌ها عذرخواهی کنیم؟

مامان جان ببخشید من دیروز عصبانی بودم نباید این حرف را می‌زدم. مامان جان عذرخواهی می‌کنم امروز من اصلاً حالم خوب نبود. گاه گاهی که اینجوری می‌گویم بچه‌ها با ما هم احساسی بهتری دارند. ولی مادری نباشیم که از صبح تا شب حالم خوب نباشد!

این که همه‌اش بگوییم گوشی را کنار بگذار فایده ندارد ولی اگر قانون بگذاریم برای استفاده از آن، بچه‌ها زمان مشخص داشته باشند و محدودیت مکانی هم داشته باشند، قطعاً برایشان مؤثر است.

سؤال یکی از مادران: پسر بزرگ من خیلی حساس است، من ۲ فرزند کوچک دیگر هم دارم، اکثر مواقع می‌گوید شما به من توجه نمی‌کنید اون‌ها را خیلی دوست دارید و برایتان ارزش دارند. ولی در واقعیت اصلاً این‌طور نیست. هرچند در گفتار و رفتارم به او می‌گویم نمی‌خواهد این را قبول کند و ملکه ذهنش کرده. من باید چه برخوردی کنم چه باید بگویم؟

پاسخ استاد: گوش دادن فعال، شما همه‌اش داری به او می‌گویی نه، تو داری اشتباه می‌کنی. من تو را دوست دارم به تو هم خیلی توجه می‌کنم. همه‌اش دارید توجیه می‌کنید. اینجا داریم احساس فرزندمان را انکار می‌کنیم. صبر کنید تا گوش دادن فعال را بگوییم. گوش دادن فعال انگار آب روی آتش است برای این احساسات بچه‌ها، شما کافی است از این تکنیک استفاده کنید بعد می‌بینید که چقدر آدم شد. به او بگویید عزیزم، پسر، احساس می‌کنی من توهم نسبت به تو کم است. می‌فهمم چه حس بدی داری از این قضیه. با همین ادبیات آرامش کرده‌اید. همین که حس کند درکش می‌کنید تعداد دفعات بعدی که این جملات را به کار می‌برد کمتر می‌شود.

معرفی کتاب: ۱- راز کودکانِ شاد ۲- چهل نکته کاربردی برای اعتماد به نفس (استاد حورائی) ۳- به بچه‌ها گفتن از بچه‌ها شنیدن ۴- بچه‌ها بهشتی هستند ۵- روش‌های آسیب‌زا در تربیت از منظر تربیت اسلامی ۶- مسئولیت‌پذیری (انتشارات خانه تحول) ۲ جلدی است. ۷- مهارت‌های خیرگزینی جلد ۲ (استاد اخوت) ۸- حرف اضافه ممنوع

پایان مبحث

جلسه سوم سرکار خانم علی بخشی

۹۹/۱۲/۱۰