

جلسه هشتم سرکار خانم علی بخش

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

یکی از مادران: یک سری مباحث بود که وقتی فرزند ناراضی است چطور بچه رابطه را شروع کند، والد شنونده والد مشاور است؟ یک سری این ها بود. یک سری می گفتیم والد مکالمه را شروع می کند، والد بیشتر معترض است تأثیر گذار است. فرستادن پیام های حاوی راه حل را گفتید. بعد فرستادن پیام های تحقیر آمیز را گفتید. قضاوت کردن بود، انتقاد کردن، خجالت دادن، تفسیر کردن، درس دادن، یک سری پیام های من بود که غلط بود. **استاد:** در مورد دامنه لغات برای احساسات خیلی مهم است که ما مدام نگوئیم ناراحت و نگرانم، تبدیل می شویم به یک مادر ناراحت و نگران. اگر به جای ناراحتی و نگرانم کلمات زیادی را بتوانیم جایگزین کنیم دیگر انگ مادر ناراحت و نگران به ما زده نمی شود. هم برای خودمان خوب است هم وقتی توی یک احساسی هستیم خیلی راحت می توانیم لغت یا کلمه ای را که نزدیک ترین حالت به آن حس ما دارد را پیدا کنیم و در بیانش خیلی به ما کمک می کند، سعی کنید این کار را به عنوان یک تمرین برای خودتان انجام دهید.

یک خورده شاید بشود گفت ما ایرانی ها در بیان احساس ضعیف هستیم. نمی دانم همه جای دنیا این طور هست یا نه انگ ایرانی هم نمی زنیم ولی واقعاً در تربیت مان خیلی در مورد این که احساس مان را راحت بیان کنیم با ما از بچگی کار نشده، در بیان احساس ضعیفیم و دامنه احساس و لغات مان خیلی کم است و حتی در بیان احساس فرزندان مان هم حتی ضعیفیم. نمی خواهیم قبول کنیم فرزندان یک احساسی دارد.

در پیام من صمیمیت اتفاق می افتد. یک مدت که بگذرد این را کاملاً متوجه می شویم و لمسش می کنیم. این پیام منی که ما در موردش حرف زدیم حالت های مختلفی دارد. پیامی که من می خواهم ارسال کنم چه حالت هایی می تواند داشته باشد پیام هایی را که برای فرزندان مان ارسال می کنیم به چهار دسته اصلی تقسیم کردیم. یکی از دسته ها پیام هایی هستند که پیام من روشن گر به آن ها می گوئیم. پیام من روشن گر، یعنی پیام منی که ... گفتیم گاهی اوقات ما ... ما در ارتباط با بچه ها و فرزندان مان چند تا موقعیت برایمان ایجاد می شود که ما می گوئیم یک جایی من مادر مالک مسأله هستم. اینجا از همان تکنیک پیام منی که الان در موردش حرف زدیم صحبت می کنیم. یعنی من از یک چیزی ناراحت می خواهم پیام رو ارسال کنم و این پیام اگر یادتان باشد یک جمله سه بخشی داشت. آن رفتار را بیان می کردیم خیلی واضح و شفاف بدون این که تحقیرش کنیم. احساس خودمان را بیان می کردیم و تأثیری که آن رفتار یا آن کار داشت را در کنار جمله می گذاشتیم. یک جمله کامل سه بخشی بود. اینجا من مادر، مالک مسأله بودم. یک جایی است که ما به آن، ناحیه بدون مسئله می گوئیم. یعنی اوقات

خوشی را ما با بچه‌ها داریم، هیچ مسأله‌ای بین من و فرزندم نیست. اینجا ما پیام من روشن‌گر را می‌دهیم. مثلاً من می‌خواهم در مورد یک موضوعی حس و عقیده‌ام را بگویم و باورم را بیان کنم، از ناحیه بدون مسأله استفاده می‌کنم. مثلاً می‌گویم که من حجاب را این‌طوری دوست دارم من از دروغ بدم می‌آید حتی فقط هم نمی‌خواهم از من بگویم. یا مثلاً می‌خواهم عقیده‌ام را در مورد مسواک زدن بگویم. یا در مورد ساعت انجام تکالیف بچه‌ها. هیچ اتفاقی نیافتاده و هیچ مسأله‌ای در تکالیف نیست که در چالشش باشم بلکه من نظرم را دارم می‌گویم. در پیام من گفتیم سخنرانی نمی‌کنیم و زیاد حرف نمی‌زنیم. مثلاً مادرانی که خیلی حرف می‌زنند مادرانی هستند که بچه‌ها دیگر خیلی به حرفشان گوش نمی‌دهند گوش بچه‌ها پر شده. عکس‌العمل خاصی نمی‌گیرند. ما می‌گوییم در همین منطقه بدون مسأله که هیچ مشکلی با بچه‌ها نداریم، گهگاهی یک پیام‌ها خیلی خوبی را ارسال می‌کنیم. این پیام‌ها می‌تواند نظر من به تنهایی باشد که به عنوان پیام‌های روشن‌گر است یا می‌تواند پیامی از طریق دیگر می‌باشد.

گفتم من یک حدیث یا یک جمله‌ای را از یک فیلسوف غربی می‌خوانم. یک پیامی را ارسال می‌کنم. خصوصاً اگر خودم به آن باور داشته باشم و قبولش کرده باشم که بگویم نظر من هم مثل این فیلسوف است یا چیزی که امام معصوم می‌گوید من با آن موافقم. ما به این‌ها پیام‌های روشن‌گر می‌گوییم. وقتی در این شرایط ما پیامی را ارسال می‌کنیم هیچ ناراحتی یا مسئله‌ای پیش نیامده، من در اینجا دارم نظرم را می‌گویم. حالا یا از زبان خودم می‌گویم یا از زبان یک شخص دیگر. خیلی اثرگذار است اگر با توهین و تحقیر و قضاوت حرفم را نزنم. در یک جایی از ناخودآگاه فرزندم ثبت می‌شود و به موقع او از این پیام استفاده می‌کند. بهترین زمان برای این که بخواهیم به بچه‌هایمان بینش بدهیم و نظری را در مورد موضوعی با آن‌ها صحبت کنیم در زمان‌هایی است که ما در منطقه بدون مسأله قرار داریم. یعنی هم حال من خوب است هم حال فرزندم. ما به پیام دومی که در این منطقه گفته می‌شود "پیام‌های بازدارنده" می‌گوییم. یعنی قبل از این که فرزندم خطایی را انجام بدهد من می‌دانم و انگار که به ذهنم آمده با تجربه قبلی یا دلم می‌خواهد جلوتر اطلاع‌رسانی کنم یک سری پیام‌ها را می‌دهم. پس چون هنوز اتفاقی نیافتاده و مسأله‌ای نداریم باز در منطقه بدون مسأله هستیم. نه من از چیزی ناراحت‌م نه فرزندم از چیزی ناراضی است. هیچ مسأله‌ای بین ما نیست من می‌خواهم برای فرزندم پیامی را ارسال کنم که در آینده ممکن است مسأله‌ای پیش بیاید. جلوتر دارم می‌گویم. یعنی چیزی که بعداً قرار است اتفاق بیافتد من یک پیامی را ارسال می‌کنم انگار دارم اطلاع‌رسانی می‌کنم پس اختلافی بین ما نیست پیام بازدارنده، در مورد نیازها یا خواسته‌ها یا اگر من درخواستی دارم الان دارم می‌گویم این آینده می‌تواند سه یا چهار ساعت بعد باشد، می‌تواند فردا یا هفته بعد باشد می‌تواند خیلی دیرتر هم باشد. بستگی دارد به آن موضوعی که در موردش می‌خواهیم با فرزندمان صحبت کنیم. معمولاً پیام من بازدارنده هم توی منطقه بدون مسأله است. چون هیچ اتفاق خاصی یا مشکل و ناراضیتی بین من و فرزندم وجود ندارد. من پیامی را ارسال می‌کنم که عامل بازدارنده یک سری از رفتارها باشد.

باز این هم در سنین مختلف فرق می‌کند. بعضی از والدین می‌گویند وقتی فرزندم می‌خواهد رفتاری را انجام بدهد اگر من عکس آن را بگویم، آن رفتار را انجام نمی‌دهد. مثلاً می‌دانم می‌خواهد برود، اگر به او بگویم بدو، او دیگر نمی‌دود یا مثلاً می‌دانم غذا نمی‌خورد به او می‌گویم غذا نخوری‌ها، بعد می‌بینیم قشنگ می‌آید غذایش را می‌خورد! این روش تربیتی معکوس است.

در بعضی از بچه‌ها با یک سری شرایط خاص تا یک حدی جواب می‌دهد. من اصلاً نمی‌خواهم وارد این روش تربیتی بشوم. الان مبتلا به ما نیست. آن برای یک سری از بچه‌های خاص است. ولی پیام‌های بازدارنده پیام‌هایی است که من قرار است جلوگیری کنم از یک سری اتفاقات. قبل از این که آن مسأله پیش بیاید ما پیام‌مان را ارسال می‌کنیم. یک پیام دیگر داریم که به آن "پیام مثبت" می‌گویم. این پیام چه زمانی است؟ دقیقاً در منطقه بدون مسأله اتفاق می‌افتد. یعنی هیچ اتفاق خاصی بین من و فرزندم پیش نیامده، در مورد این که او بعداً می‌خواهد کاری را انجام بدهد من قرار نیست پیامی را بدهم. پیام روشنگر هم نیست که من نظرم را در مورد حجاب یا قوانین یا نظم یا هر چیز دیگری بگویم. یک پیام مثبت است. یعنی من احساس خوبم را در مورد یک سری اتفاقات خوب می‌گویم. از این که از چی خوشم می‌آید، چه چیز خوشحالم می‌کند یا کار خوبی که او انجام داده یک پیام تشویقی مثبت به او ارسال می‌کنم. جمله حاکی از احساسات خوب است. این هم پس در زمانی است که هیچ مسأله‌ای بین من و فرزندم اتفاق نیفتاده، ولی یک "پیام من" داریم در یک منطقه دیگر خط بکشیم اینجا منطقه‌ای است که مالک مسأله مادر است. "پیام من" برخوردی را می‌بریم در جایی که هم فرزندمان مالک مسأله است هم من مادر مالک مسأله‌ام. ما برای این "پیام من" برخوردی چه کار می‌کنیم؟ می‌رویم در تکنیک حل مسأله. این زمانی است که هر دوی ما دچار یک مسأله شده‌ایم. اینجا دیگر پیام من به تنهایی اثرگذار نیست. چون هم من یک سری مسأله دارم هم او. پیامی که می‌خواهیم ارسال کنیم انگار یک حالت تقاطع باهم پیدا می‌کند. ما اینجا می‌گوییم برویم از گزینه‌ای استفاده کنیم که به جای "پیام من"، مسأله‌مان را حل کند. به این موضوع حل مسأله می‌گوییم.

از ابتدای کارگاه تا جلسه گذشته همه‌اش بررسی سبک‌های ارتباطی، اهداف تربیتی، این که من باید بپذیرم یک چیزهایی را، این‌ها بود. بعد گفتیم که ما حرف نزیم بیشتر گوش بدهیم. حالا که می‌خواهیم حرف بزنیم به جز پیام من، باید هر نوع حرف زدنی که والد مجاز است حرف بزند رو در موردش صحبت کنیم.

فرمول "پیام من" چه بود؟ ما آن رفتاری که هست را شفاف در می‌آوریم تأثیر آن رفتار را می‌نویسیم و احساس را هم کنارش می‌نویسیم. تغییر کلام ما خیلی در رابطه‌مان تأثیر می‌گذارد. این قدر که ما می‌خواهیم به بچه‌ها بگوییم این کار را نکن، آن کار را نکن، من اگر فقط پیام را ارسال کنم و او خودش فکر کند که دفعه بعد این کار را نکند خیلی بهتر است، یعنی او با منطق و عقل خودش به این نتیجه برسد که دفعه بعد مواظبت کند. حالا ممکن است دفعه بعد به خاطر بچه بودن و بازی‌گوشی کردنش فراموش کند، ولی همین که من به ذهنش یک

تلنگر زدم و او از اختیار و عقل خودش استفاده می کند خیلی بهتر است از این که ما مدام داریم فرمان می دهیم. چه نوع جملاتی با دوباره و چند باره و همیشه و باز هم و این ها شروع می شد؟ جملاتی که در آن سرزنش و تحقیر داشت. مثلاً دوباره من آمدم و دیدم دوچرخه وسط راه افتاده، من خسته از سرکار می آیم می بینم که دوچرخه وسط راه است خیلی ناراحت می شوم. آفرین، این قسمت بد جمله تان را اگر آن اولش را حذف کنید، این قسمت اش خوب است.

روی پیام من خیلی مکث کردیم فقط به این دلیل که ما مادران تشنه صحبت کردیم. می خواهیم که حرف بزنیم. دلایل محکم و متقنی هم برای حرف زدن مان داریم. به دلیل این که می خواهیم بچه هایمان را تربیت کنیم و نمی خواهیم بچه مان بیراهه برود و خطا و انتخاب غلط کند. پس باید درست محبت کردن را یاد بگیریم. سخت ترین قسمت کارگاه مان، "پیام من" است. چون از صفر باید جمله بندی هایمان را تغییر بدهیم.

یکی از مادران نوشته اند که من خیلی خسته ام و نیاز به استراحت دارم. اول با احساس شان شروع کردند. از این که باعث شدی برادر کوچکت زودتر بیدار بشه، و سراغ من بیاید، از دستت خیلی ناراحت و کلافه ام. جمله تان را خیلی خوب شروع کردید ولی این قسمت "از دستت" را حذف کنید خیلی خوب می شود. از دستت، یعنی کلاً از تو ناراحتم. ولی اگر می گویی: باعث شدی برادرت بیدار شود، من ناراحتم. از این کارت ناراحتم. یعنی اگر من می خواهم ناراحتی ام را ابراز کنم، باید از آن فعل انجام شده باشد، نه این که کلاً از دستت ناراحتم. آن از دستت را اگر از جمله تان پاک کنید، عالی است. اگر من مدام بگویم ناراحتم و نگرانم، تبدیل می شوم به یک مادر دائم الناراحت و دائم النگران. بعد بچه ها به احساسات من توجه نمی کنند. می گویند ماما که همیشه ناراحت و نگران است.

رفتار چیست؟ رفتار آوردن دوست به خانه. تأثیرش چیست؟ گرفتن وقت و پول اضافه یا تحمیل شدن کار و پول اضافه به خانواده. چه احساسی داریم؟ یا کلافه ایم، یا ناراضی هستیم. به "پیام من" می رویم. می گوئیم: وقتی شما هر هفته یا چند هفته است دوست را به خانه می آوردی، من ناراضی ام یا کلافه می شوم یا نگران می شوم به خاطر این که باید کلی برای شما وقت بگذارم و هزینه برای خانواده تحمیل می شود. همیشه سعی کنیم با قدری لطافت جمله مان را بگوئیم. عزیزم، دخترم، پسر من؛ این خیلی خوب است. پسر من، مثلاً علی جان، وقتی شما دوست را به خانه می آوری، من ناراحت یا کلافه ام. به این جهت که هم باید برایش وقت بگذارم، هم هزینه زیادی دارد به ما تحمیل می شود. همین. حالا این که خودت مراقبت کن، نباید بیاوری، تو حواست به هزینه ها نیست، مگه درآمد پدرت چقدر است، این ها را دیگر نمی گوئیم. واقعاً پیام من با همین جمله کوتاه اثر می گذارد به شرط این که من با کلمات دیگری جمله را خراب نکنم. ما می گوئیم جاهایی که حال من مادر خراب است یا آن جاهایی که حال فرزندمان خراب است، لفظم از خراب بودن ناراضی بودن است یا مسأله ای داشتن است. آن زمان ها واقعاً نصیحت کردن جواب نمی دهد. حالا سؤال این است: آیا من هیچ وقت نصیحت نکنم؟ آیا من هیچ وقت به بچه ام

خوب و بد را یاد ندهم؟ چرا. یاد بدهیم ولی این مواقع یاد ندهیم! این مواقع ها جواب نمی گیرد. بچه هایمان مثل یک طوطی جملات مان را حفظ کرده اند. یا اصلاً گوششان کر شده دیگر نمی شنوند و هر چه ما می گوئیم هیچ اثری ندارد، یا می شنوند و عادت کرده اند به شنیدن و همان رفتار را دوباره تکرار می کنند.

اگر یک روز نگویم انگار بچه ام انگار خمار شنیدن این جمله من است. مشکل پیدا می کند. بگذارید خودشان فکر کنند. من جمله را بگویم تلنگر را بزنم، حالا اگر دیگر هفته بعد پسرم دوستش را آمورد آن وقت داستان متفاوت می شود. من دو هفته چیزی نگفتم. هفته سوم یک پیام من ارسال کردم. ولی اگر هفته چهارم پیام من را هم گفتم او رفت دوستش را آورد چون ۱۴ سالش است اینجا من یک رفتار دیگر انجام می دهم. پس ما مواقعی که بچه ها کاری را انجام می دهند اصلاً نصیحت نمی کنیم. حالا می گوئیم کجا نصیحت کنید. نصیحت کردن مثل کدام پیام هاست؟ پیام روشنگر. هیچ اتفاقی نبود. منطقه بدون مسأله بود. حال من و فرزندم خوب است. من دارم نظرم را می گویم. احساسم را می گویم در مورد یک موضوع حرف می زنم. یا مثلاً پیام بازدارنده، چه پیامی بود؟ دوباره در منطقه بدون مسأله بود. یعنی هیچ اتفاقی نیفتاده هیچ مسأله ای نیست، من دارم یک اطلاع رسانی در خانه می کنم. می تواند اثر کند به جای این که ما این قدر تنش و درگیری بین مان ایجاد می شود.

بالاخره آن مادر وقتش که باید صرف شود. شاید آن موقع می خواهد کاری در خانه انجام دهد دوست فرزندش است نمی تواند انجام دهد. بالاخره که باید یک کار مضاعفی داشته باشد و خانه آن قدر مرتب باشد که آن دوستش که می آید و می رود اگر پولش را نگوئیم قطعاً وقت و کار برای مادر هست و این نشان دهنده مناعت طبع شما (یکی از مادران) است. خدا خیرتان بدهد.

یکی از مادران فرمودند هر چیز خودشان می خورند، به او هم بخوراندند. من ترجیح می دهم اگر بخواهد رفتاری باشد بیاید تا برود آنجا بله؛ قطعاً همین است. اگر قرار است رفت و آمدی باشد ما ترجیح می دهیم بچه ها در خانه خودمان باشند. ولی خوب، داستانش با شام خوردن فرق می کند این ها مثال هستند اگر شما این مسأله ناراحتان نمی کند پس مسأله ای برایتان نیست که عنوان "پیام من" رویش داده شود. زمانی ما می خواهیم جمله "پیام من" رو بگوئیم که از چیزی ناراحتیم. از این که بچه مان روی مبل سفید پرد کف کفشش هم خاکی باشد، اگر برایمان مسأله ای نیست، خوب "پیام من" نمی دهیم ولی اگر مسأله است باید "پیام من" بدهیم. اگر قرار است هر هفته دوستش را به خانه بیاورد اگر برایمان مسأله ای نیست اشکالی ندارد اگر مسأله ای هست "پیام من" را به او می دهیم در موقعی که می خواهیم با بچه ها صحبت کنیم یک مدل صحبت دیگر هم داریم. الان این بحث "پیام من" بود امیدوارم که مطالب پیام من برایمان جا افتاده باشد چون خیلی مهم است خصوصاً این قسمت که من مالک مسأله هستم و می خواهم پیامی را ارسال کنم در قسمت های دیگر ما خیلی نگرانی و چالش و این جور چیزها نداریم بیشتر در همین قسمت است که نگرانیم.

یکی از مادران نوشته‌اند که: خودم هم از تذکر خسته شدم. بله. خودمان هم واقعاً این قدر تذکر می‌دهیم، باید روش‌مان را عوض کنیم.

سؤال یکی از مادران: حالا شد گفتید مثلاً دوباره و همیشه و این جملات را به کار نبرید که سرزنش و تحقیر نشوید. خوب قبول است. حالا آدم این قدر عصبانی شده، بتواند با این آرامش بگوید، پسر عزیزم، این وسط دو چرخه گذاشتی این طور شده آن طور شده، خوب آخر چند بار باید آدم به بچه‌اش بگوید؟ این دو چرخه آخر یک موضوع خیلی مهمی است در زندگی ما. شاید من هم خیلی به آن اهمیت ندهم. پدرش که از راه برسد می‌گوید هنوز این دو چرخه آن وسط است؟ چرا نمی‌گویی برود بیاورد یعنی باز هم ما مقصر می‌شویم. حالا من گفتم، او گوش نداده، ولی اگر چیزی را با جدیت یا یک خورده با عصبانیت بگویم دیگر همان یک بار است. یعنی باید همان لحظه بگویم: برو همین الان دو چرخه‌ات را بالا بیاور. تازه اگر نگویید خسته‌ام الان نمی‌روم. ولی نمی‌توانیم با آن لحن آرام این طوری بگوییم چیزی که نه گهگاه، بلکه مداوم انجام می‌شود آدم عصبانی می‌شود نمی‌شود خیلی با آرامش رفتار کند.

استاد: نه، ما هم جملات مان خیلی با عزیزم، قربانت بروم نیست وقتی قرار است ناراحتی‌مان را ابراز کنیم. قطعاً در جملات مان یک مقدار جدیت هست. اگر دفعه پیش خاطرتان باشد ما در مورد جدیت جملات مان صحبت کردیم. یعنی آن "پیام منی" که می‌خواستیم ارسال کنیم میزان احساس مان را در جملات مان داشتیم. گفتیم نه آن پیامی که می‌خواهیم ارسال کنیم باید خیلی شل و وارفته باشد، نه شدت احساس‌اش خیلی بیشتر از آنی باشد که احساس واقعی من است به اندازه احساسم باشد حتی گفتیم که اگر پیامی را ارسال کردیم و فرزندمان عکس‌العمل نشان نداد پیام دوم را قاطع‌تر و محکم‌تر می‌گوییم. این طوری نیست که ما پیام‌ها را با قربان صدقه بگوییم. این که همیشه داریم می‌گوییم باز هم دو چرخه‌ات مانده آیا حل می‌شود؟ جز این که بچه ما عادت می‌کند به این که سرزنش بشود؟ بچه می‌رود جای دیگر هم سرزنش می‌شود. شما مثلاً یک بار غذایت بی‌نمک شده، بعد همسرت به تو بگوید: باز هم که غذاها بی‌نمک است! شاید ۱۰ سال پیش یک بار بی‌نمک درست کرده بودید، چقدر حس بدی از این "باز هم" دارید؟ همان حس بد را فرزندتان دارد. از این که باز هم دو چرخه‌ات در راه پله مانده، در صورتی که به او بگویی که وقتی می‌آیم می‌بینم دو چرخه‌ات اینجا رها است، ناراحت می‌شوم و عصبانی می‌شوم. چون هم راه پله به هم ریخته است، هم ممکن است آن را دزد ببرد.

خوب، پیام اولت را می‌دهی او عکس‌العمل نشان نمی‌دهد. پیام دوم را با یک جمله محکم‌تر می‌گویی. به جای این که دعواش کنی که زود باش برو دو چرخه‌ات را بردار، ما اجازه فکر کردن و تعقل کردن را داریم از بچه‌ها می‌گیریم. فکر می‌کنیم اگر فقط بگوییم برو آن را بردار، با توپ و تشر بگوییم مسئله مان حل است. آره واقعاً بچه‌ها کوچک‌اند از ما می‌ترسند، می‌رود برمی‌دارد وقتی یک‌باره قاطع بگوییم اما این رفتن و برداشتن چقدر دیگر ارزش دارد؟ از فکرش استفاده نکرده، اگر او از فکرش استفاده کرد ارزش مند است. اگر من طوری ...

یکی از مادران: از وقتی که گفتید احساسات تان را با بچه‌های تان در میان بگذارید، البته در مورد خودشان نه کس

دیگری، مثلاً من تلاش کردم من خیلی نمی‌توانم احساساتم را ابراز کنم. خیلی تلاش کردم تا توانستم به پسرم بفهمانم که اینجوری داری پیش می‌روی هم تکالیفات را کامل ناقص انجام می‌دهی، کلاس‌هایش را خیلی خوب انجام می‌دهد. ولی بعدش که موقع تکالیف می‌شود دیگر خیلی پیگیر نیست. وقتی به او گفتم این حالت، حالت بدی به من می‌دهد و مرا ناراحت می‌کند و من به خاطر همه این حرکات حرص می‌خورم، همه‌اش تلاش می‌کند که مثلاً من حرص نخورم، می‌گوید بین من امروز چقدر این شکلی بودم، شما ناراحت نباش.

استاد: خودش فکر می‌کند یعنی خیلی مهم است ما به بچه‌هایمان اجازه بدهیم فکر بکنند. خواهشاً اجازه فکر کردن را از بچه‌ها نگیرید خیلی وقت‌ها ما همین که احساس مان را می‌گوییم، می‌بینیم خیلی از مسائل حل می‌شود. در جمله پیام من، به خاطر همین است که ما می‌خواهیم احساس مان در آن گنجانده شود و اگر نه، یک پیام قاطع می‌گوییم که: این وسائلات را اینجا ریخته‌ای، باعث می‌شود این بچه یک بلایی سرش بیاید، بدو برو زود جمع‌اش کن. این خیلی آسان است تا این که من بگویم خوب وسائلی که روی زمین ریخته شده باعث می‌شود بچه کوچک دستش زخمی شود و من از این قضیه ناراحت می‌شوم. ساختن جمله سخت است وقتی به آن فکر می‌کنیم بله، اولش در عصبانیت قطعاً سخت است جملات مان را اصلاح کنیم، ولی کم کم برایمان تمرین می‌شود. این تمرین را بکنید، مطمئنم اتفاقات خوبی می‌افتد.

یک سری مسائل ارزشی هستند برای ما، (در مورد دیر نماز خواندن که یکی از اولیاء سؤال کردند) در مسائل ارزشی که یکی از بزرگواران سؤال کردند خدمت تان بگویم، معمولاً در بحث انتخاب دوستان، مدل لباس، ظاهر افراد، شکل تفریحاتی که انجام می‌دهند، خصوصاً در نوجوان‌ها که ما در سن تکلیف بیشتر با این مسائل درگیر هستیم، بحث عادت غذا خوردن، بحث نقطه نظرهای مذهبی که کدام مرجع را می‌خواهد انتخاب کند، چه قسمتی از دین را قبول دارد، در مورد ولایت فقیه چه می‌خواهد بگوید، یک سری نظریات جنسیتی، اجتماعی، اخلاقی؛ نظرات مختلفی دارند در مورد کار، سبک زندگی، حتی انتخاب رشته تحصیلی، خیلی وقت‌ها ما با بچه‌ها دچار چالش می‌شویم. اینجا ما چطور رفتار کنیم؟ بینیم اول والدین چه کارهایی می‌کنند؟ بعضی‌ها می‌آیند اعمال قدرت می‌کنند، یعنی از موضع بالا، شروع می‌کنند به نصیحت کردن.

یکی از مادران فرموده بودند نصیحت و یاد دادن خوب و بد، فقط به پیام روشنگر منحصر می‌شود؟ خیر، ممکن است در حالت‌های دیگر هم باشد. یکی از روش‌هایش می‌تواند پیام روشنگر باشد.

بعضی از والدین شروع می‌کنند به تهدید کردن نوجوان‌شان، که از خانه بیرون می‌کنم، یا درگیری و ممکن است بحث فرار از خانه و فاصله گرفتن از خانواده در آن خیلی اتفاق بیافتد. می‌بینید صبح می‌رود شب می‌آید، سعی می‌کند خیلی جلوی چشم نباشد، که هر کاری دلش می‌خواهد بکند و خیلی چیزهای دیگر. بعضی از والدین می‌آیند از تکنیک حل مسئله استفاده می‌کنند. مثلاً می‌گویند فحش دادن در خانه ممنوع، بعد می‌آیند یک جلسه

حل مسأله می گذارند. ولی تکنیک حل مسأله برای نظام های ارزش صد در صد جواب نمی دهد. برای این که شما می خواهی روی پوشش دخترت یا بحث نماز خواندن او با او صحبت کنی، تکنیک حل مسأله یعنی این که دو طرف برنده برنده بشوند یعنی من ۵۰٪ احساس رضایت از موضوع داشته باشم ۵۰٪ او، یعنی هم من باید از موضع خودم پایین بیایم هم او. در بعضی از مسائل ارزشی نمی توانیم حد وسط را برایشان در نظر بگیریم. اما بعضی از آن ها ممکن است با تکنیک حل مسأله بشود اجرای شان کرد. بعضی از افراد فرزندشان را در این حالت که با او اختلاف نظر دارند در مسائل ارزشی، پیش یک مشاور می برند که دیدگاه خوبی دارد و مذهبی است، از آن طریق وارد می شوند که به فرزندشان اطلاع رسانی کنند و نگاهش را تغییر بدهند. بعضی از افراد هم می آیند از تکنیک "پیام من" استفاده می کنند. تکنیک "پیام من" هم خصوصاً همین روشی که ما الان جمله بندی هایمان را تغییر دادیم می تواند تأثیر خوبی داشته باشد اما باز ۱۰۰٪ نیست ولی مؤثر است.

یک روش دیگر، "الگو شدن" است. من به جای این که مدام به فرزندم بگویم این کار را بکن، آن کار را نکن، وسائل ات وسط راه پله است، خانه به هم ریخته است، خودم یک الگوی نظم خوب باشم. اگر بحث ام نماز است، خودم یک الگوی نماز خوان خوب باشم. اگر بحث پوشش است، خودم یک الگو باشم. در بحث تربیت نمی توانیم بگویم که یک روش ثابت به تنهایی می تواند مؤثر باشد. گاهی اوقات مثل یک پازل می ماند. من یک وقتی از حل مسأله استفاده کنم، یک وقتی از مشاوره استفاده کنم، یک وقتی در پیام من بروم، یک وقتی روی بحث الگو شدن پر رنگ کار کنم، این پازل را کنار هم بچینم تا آن مسائل و مباحث ارزشی خوب جا بیافتد. گاهی وقت ها هم لازم است من خودم را تغییر بدهم. بینم این نظام ارزشی که داریم در مورد آن صحبت می کنیم و من با نوجوانم دچار چالش شدم، او نگاهش با من کاملاً متفاوت است، نکند من دارم زیاده روی می کنم و تعصب بی جا دارم یا دارم وسواس گونه رفتار می کنم؟ مثلاً در مورد مدل لباسش یا مدل موهایش، یا عادت غذا خوردنش آخر این ها چه مسأله ارزشی می تواند داشته باشد که من این قدر در مورد کوتاه کردن مو با او درگیر بشوم؟ این قدر در مورد یک لباسی که دارد می پوشد با همدیگر چالش داشته باشیم؟ یا مثلاً در مورد نماز خواندن، بینم کجای کارم؟ آیا نماز را می خواند آیا دیروقت یا وسط وقت نمی خواند؟ نکند من از خدا دارم یک قدم جلوتر می روم و به نوجوانی که این همه چیزهای رنگارنگ و جذابیت ها در دنیای اطرافش وجود دارد و کاری هم من خیلی برای نمازش نکرده ام، توقع دارم او حتماً نمازش نماز اول وقت باشد؟ در حالی که خدا تا آن ثانیه های آخر وقت داده! خدا با آن خدایش گفته بابا، اگر وقت نداشتیم تا آن آخرین لحظه توانستی وضو بگیری تیمم کن ولی می خواهم بگویم که خدا هم یک جاهایی یک راهکارهای خاص می گذارد پس من دقت کنم، شاید من باید نگاهم را به یک چیزهایی عوض کنم. در مورد خود همین نظام ارزش، "پیام من" خیلی مؤثر است. می توانیم از "پیام من" استفاده کنیم، تکنیک حل مسأله برای بعضی جاها مؤثر است. خیلی مهم است که من این قدر از جملات منفی نکن و نخور و نزن و نرو و این ها استفاده نکنم، سعی کنم جملاتم را تغییر بدهم و

به سمت جملات مثبت حرکت کنم.

یکی از مادران گفتند: الگو بودن خیلی مؤثر است. من نتیجه‌اش را دیده‌ام. قطعاً همین‌طور است. اگر ده بار گفتم ولی خودم انجامش دادم بچه دیده و زودتر کارش را اصلاح کرده. یک مدل حرف زدن مان هم این است که تا آن جایی که می‌توانیم از جملات منفی فاصله بگیریم و سعی کنیم جملات مان را به سمت مثبت سوق بدهیم. جمله می‌گوید نمره‌ات خیلی بد است. چرا تلاش نمی‌کنی؟ اگر من بخواهم این جمله را اصلاح کنم "نمره‌ات خیلی بد است چرا تلاش نمی‌کنی؟" اگر بخواهم مثبت‌اش کنم باید بگویم که "این نمره احتیاج به تلاش بیشتری دارد." تا تکالیفات را انجام ندهی نمی‌توانی بازی کنی، به جای این که من با جمله منفی بگویم می‌گویم: هر وقت تکالیفات تمام شد می‌توانی بازی کنی. یادت نرود کیفیت را آماده کنی، اگر بخواهم جمله‌ام را مثبت کنم چه می‌گویم؟ کیفیات را آماده کن. این قدر از نمی‌شود، نمی‌توانی، انجام ندهی، نمی‌کنی، نکن و این‌ها استفاده نکنیم. سعی کنیم عبارات مان را به سمت جملات مثبت ببریم. اگر من تمرین کنم جملات منفی را کمتر داشته باشم بهتر است.

بحث مثبت اندیشی یا مثبت گرایی بحثی است که در روانشناسی فردی خیلی روی آن مانور داده شده است. یکی از سردمداران‌اش هم آقای گاتمن است که مفصل در مورد مثبت‌اندیشی صحبت کرده. مثبت اندیشی که بعضی از غربی‌ها می‌گویند همه چیز مثبت است (به قول قدیمی‌های ما می‌گفتند ان شاء ... گربه است) نه، این‌طوری نیست. مثبت اندیشی واقع‌گرایانه برای ما درست است. یعنی این که هراتفاقی می‌افتد که من نمی‌توانم به آن مثبت نگاه کنم. اما، ما در دین مان داریم که حسن ظن داشته باشید فال نیک بزنید تا اتفاق نیک برای تان بیافتد. در احادیث مان داریم. خیلی هم فرمودند ما با نگاه مثبت به قضایا نگاه کنیم. در کتاب رضایت از زندگی آقای پسندیده در مورد مثبت‌نگری واقع‌گرایانه مطالب زیادی است. ما با بحث مثبت‌نگری خیلی کاری نداریم فقط، یک قسمتی از مثبت‌نگری می‌تواند به تربیت خانوادگی یا ژنتیک بستگی داشته باشد. در خانواده‌ای که مثلاً من نوعی بزرگ شدم و مادر در اتفاقات و مسائل سخت نگاه‌اش، نگاه خدامحور است معنویت قوی است فال نیک می‌زند، آن اضطراب و استرس و هیجان را برای اتفاقات واکنش خاصی نشان نمی‌دهد خیلی ملایم برخورد می‌کند آرام آرام خروجی آن خانواده‌ها، می‌بینم بچه‌هایی هستند که تقریباً نگاه‌شان مثبت است تا این که در خانواده‌ای که مثلاً مادر خانواده همیشه نگران است همیشه نگاه منفی به همه اتفاقات دارد مثلاً فرزند و پدر خانواده د می‌آید این قدر دلشوره می‌گیرد و یک عالمه هیجان منفی را دارد به اعضای خانواده القاء می‌کند. خوب چه اتفاقی می‌افتد؟ معمولاً خروجی این خانواده‌ها، بچه‌هایی هستند که نگاه مثبت‌شان ضعیف‌تر است و نگاه منفی‌شان غالب است.

یک قسمت مثبت اندیشی یا مثبت‌نگری می‌تواند اکتسابی باشد یعنی من با تمرین می‌توانم آن را به دست بیاورم. حالا تمرین را بعضی‌ها می‌گویند می‌تواند کتاب‌خواندن باشد، معاشرت با آدم‌ها، رفتن در خیریه‌ها، ورزش کردن،

حتی بحث تنفس عمیق که برای ریلکس کردن اعضا بدن استفاده می شود. یکی از کارهایش هم این است که من در جملاتم سعی کنم از کلمات منفی کمتر استفاده کنم. یعنی مثلاً به جای این که بگویم "غیبت را دوست ندارم" بگویم: بیاییم در مورد خودمان حرف بزنیم. یا "غیبت حرام است، بیا یک کار دیگر انجام بدهیم" یعنی جملات منفی را اصلاح کنم. تا جایی که ما می توانیم و برای مان امکان دارد و ۴ جمله را می شود تغییر داد جمله را به سمت مثبت تغییر می دهیم.

ان شاء الله که توانسته باشم منظورم را از بحث "پیام من" برسانم. خصوصاً این قسمت آخر که مثبت گویی است جا افتاده باشد. بحث مفصل است ما فقط به یک قسمت کوچک اش احتیاج داریم و آن در مورد کلام مان است که خود همین تمرین کلام می تواند روی اندیشه مان هم اثرگذار باشد.

بارالها، به مقربان در گاهت، به آیه های قرآنت، آقا امام زمان عجل الله را از ما راضی و خشنود بگردان. در ظهور ایشان تعجیل بفرما، به بانیان این جلسه به مسئولین مدرسه که چنین فضایی را برای ما تدارک دیدند که بتوانیم در پیشرفت زندگی مان، در تربیت فرزند صالح، تربیت شیعه علی ابن ابیطالب قدمی را برداریم توفیق بندگی و عاقبت به خیری عطا فرما. خدایا به همه ما توفیق تربیت فرزند صالح عطا فرما. آمین یا رب العالمین .

پایان مبحث جلسه هشتم

۱۴۰۰/۲/۵