

بسمه تعالی

جلسه ششم سرکار خانم علی بخشی

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

موضوع جلسه پیش در مورد گوش دادن فعال بود. گفتیم در پذیرش جایی که باید تشخیص بدهیم مسئله مان چیست. آیا فرزندان صاحب یا مالک مسئله است یا ما؟ اگر بچه ها صاحب مسأله باشند یکی از روش هایی که ما می توانیم با آن ها ارتباط برقرار کنیم و روابط صمیمانه تری داشته باشیم تکنیک گوش دادن فعال است.

اگر بچه می آید در یخچال را باز می کند من مادر بفهمم که گشنه اش است. اگر بچه مدام می آید و می رود می گوید حوصله ام سر رفت، من مادر بتوانم تشخیص بدهم که این بچه الان چه اش است. خیلی وقت ها ما اصلاً نمی دانیم می گوئیم خب حوصله ات سر رفت برو بازی کن. گاهی بچه گشنه است می گوید حوصله ام سر رفت! خوب، کشف این ها خیلی مهم است. گفتیم اگر نکته ای هست که بچه های ما شروع به حرف زدن کنند، ما از یک تکنیکی به عنوان گشاینده ها استفاده می کنیم.

در گشاینده ها چند نکته وجود دارد. اول این که در صورتی من از گشاینده می توانم استفاده کنم که حداقل من مادر باور داشته باشم اگر این کار را بکنم می توانم فرزندم را به حرف زدن وادار کنم و او به صحبت کردن تشویق شود. ما همیشه لازم نیست از گشاینده ها استفاده کنیم. وقتی بچه خودش آمده و دارد حرف می زند خیلی نیازی نیست من بروم یک دو سه چهار گشاینده ها را استفاده کنم. یک زمان هایی است بچه جمله اول را گفته ولی من و من می کند و در ادامه حرف زدنش مردد است. اینجا خوب است من از تکنیک گشاینده ها استفاده کنم و تشویق اش کنم برای این که حرف اش را ادامه بدهد.

نکته بعدی در مورد گشاینده ها این است که گاهی وقت ها من احساس می کنم و دلم می خواهد حرفی را بزنم، ولی حالا یا می ترسم یا نگرانم یا سردرگم. برای شروع ما در گاهی اوقات این حس را درک می کند که بچه می خواهد چیزی بگوید ولی نمی گوید. اینجا هم خیلی خوب است ما از گشاینده ها استفاده کنیم. اما در مورد تکنیک گوش دادن فعال یکی از اولیاء نوشته اند همراهی، توجه، هم سطحی. آفرین. زبان بدن را توضیح داده اند. نگاه مستقیم، خم کردن بدن، آرام نشستن و ایستادن، لغو کردن فعالیت ها. با تمام توجه مان باید گوش بدهیم. فضای دوطرفه و دو جانبه ای را باید ایجاد کنیم که فرزندمان حس کند که من مادر خیلی همراهش هستم.

چند شرط برای گوش دادن فعال لازم است. اول این که من مادر بخواهم از این تکنیک استفاده کنم و صادق باشم. گاهی اوقات من مادر صادقی هستم و می خواهم از این تکنیک استفاده کنم ولی صبور نیستم. گوش دادن فعال نیاز

به حس دارد. نمی توانم توقع داشته باشم بچه‌ام تند تند احساسات و نقطه نظراتش را بگوید و من تندتند از تکنیک گوش دادن فعال جلو بروم و زودی به او راه حل بدهم یعنی زود به آن خواسته خودم برسم. حتماً باید به فرزندم اعتماد کنم که او هم یک ظرفیت درونی دارد و می تواند مشکلاتش را حل کند. یعنی اعتماد داشته باشم. نگویم او نمی تواند او بلد نیست او بچه است او که نمی تواند حرف خودش را بزند و از حق خودش دفاع کند. واقعاً باید این اعتماد را داشته باشم به این ظرفیت درونی اش که او بالاخره بتواند مسائلش را حل کند. حتماً او را یک شخصیت جدایی از خودم تصور کنم. گاهی وقت ها که بچه ها احساسات شان را می گویند من هم در تکنیک گشاینده ها رفته ام احساساتم این قدر در گیر بچه می شود که اصلاً خودم و او را یک شخصیت کامل کنار هم می بینم. خیلی خوب است که یک لحظه احساساتم را کنار بگذارم تمرکز کنم که شنونده خوبی باشم. اگر احساساتم را کنار نگذارم در گیر احساسات او می شوم به خاطر آن غریزه ی مادری و نمی توانم خوب این تکنیک گوش دادن را استفاده کنم. گاهی اوقات لازم است خودم را جای طرف مقابل که فرزندم است بگذارم. در تکنیک گوش دادن فعال یا همان همدلی گاهی وقت ها لازم است من از جایی بلند شوم بیایم جای طرف مقابل که فرزندم است بنشینم و دنیا را از نگاه او ببینم. لازم است گاهی اوقات من از جایم بلند شوم بروم جای طرف مقابل بنشینم و از نگاه و زاویه دید او به دنیای اطراف نگاه کنم. در این قضیه روان شناسان خیلی تأکید دارند که از جایمان بلند شویم و برویم در جایگاه طرف مقابل بنشینیم و با زاویه دید او ببینیم.

در تکنیک گوش دادن فعال به ما کمک می کند ولی نکته ای که است و اسلام صد در صد با این مسأله موافق نیست این است که گاهی اوقات حواسمان باشد ما را دچار مشکل نکند. پس حواسم باشد این تکنیک که من بلند شوم بروم جای طرف مقابل بنشینم خیلی خوب است خیلی جواب می دهد به شرط این که در اصول خودم محکم و استوار باشم. حواسم باشد اگر دخترم دارد در مورد احساساتش حرف می زند که اگر موهایش بیرون باشد خیلی خوشگل تر است دلش می خواهد بیرون می رود دکمه مانتویش را باز کند اینجا اصول عقاید من نباید زیر سؤال برود بگویم: آره مامان، میدونم دلت می خواهد حالا یک بار امتحان بکن. اگر بحث نماز خواندن است یا یک سری مسائل اخلاقی است در اصول خودم پایدار باشم اما نکته اش اینجا است چون موضوعم فرزند است روشی که می خواهم ارتباط بگیرم باید انعطافم زیاد باشد که در همین گوش دادن فعال انعطاف زیاد در اختیار ماست که بتوانیم زودی ارتباطمان را با بچه ها قطع نکنیم.

پس جایی که به ما می گویند باید بلند شوی برای گوش دادن فعال برای همدلی کردن و دل به دل فرزندت دادن دنیا را از زاویه او ببینی، نکته اش این است که جایی بحث اصول، ارزش ها و عقاید ما مطرح است.

وقتی ما از تکنیک گوش دادن فعال برای فرزندانمان استفاده می کنیم، توقع مان این نباشد که سریع یک تغییری را در فرزندمان ببینیم. ممکن است ماه ها بعد تغییر اتفاق بیافتد.

سؤال یکی از مادران: پسر من ۱۱ ساله است. در این یک سال که همه‌اش خانه بودیم، تفریح خیلی کم داشتیم، همه‌اش یک چیزی را بهانه می‌گیرد، گریه می‌کند. چکار کنم انگیزه‌ای برای درس مثل سابق ندارد.

پاسخ استاد: برای قدم اول برویم وارد تکنیک گوش دادن فعال بشویم. اجازه بدهید راحت در مورد احساساتش حرف بزند. در مورد هر آنچه به آن فکر می‌کند حرف بزند. مرحله بعد در یک روز بعد و یک زمان بعد به صورت جداگانه برنامه فعالیت‌هایش را و علایقش را لیست کنید از آن استفاده کنید خیلی کمک‌تان می‌کند که چه مواقعی چه بازی‌های دو نفره و دسته جمعی می‌توانید برایش بکنید. برای ایجاد انگیزه داشتن. باید ببینیم کجای کارمان ایراد داشته که بچه‌ها با ما حرف دل‌شان را نمی‌زنند. بازی‌های دسته جمعی را لیست کنید. ما همیشه حضور ذهن نداریم که این بازی‌ها را به خاطر بیاوریم و آن ابزار بازی‌ها را هم داشته باشیم. حتماً گاه گاهی او را از خانه بیرون و داخل طبیعت ببرید. گاهی اوقات لازم است ما مسئولیتی را به بچه‌ها بدهیم. حتی داشتن یک حیوان خانگی مثل یک جوجه. داشتن یک گل طبیعی و مسئولیت آب دادن به آن. مسئولیت آب و دانه دادن به آن جوجه. خیلی حال بچه‌ها را خوب می‌کند. به دنبال هم بازی برایش بگردیم. فوق‌العاده هم بازی حال بچه‌ها را خوب می‌کند. اگر به خاطر کرونا نمی‌تواند هم‌بازی دائم داشته باشد به صورت تلفنی و اینترنتی از همین فضا استفاده مفید را بکنیم. وقتی انگیزه بچه‌ها در درس کم می‌شود، ما مستقیم وارد بحث درس می‌شویم. به این علت و این که می‌گوییم حالا درست را بخوان و درس‌ات این طوری باشد، به شکست می‌خوریم و موفق نمی‌شویم.

یکی از مادران: در سن بچه‌های من بیشتر موضوعات اعتقادی و اخلاقی است. چه جوری انعطاف داشته باشم که اصولم خدشه‌دار نشود؟

پاسخ استاد: گوش دادن فعال تایید آن رفتار یا احساس بچه‌های مان نیست که بگوییم آفرین، حسودی کردی، بارک‌الله عصبانی شدی، باید هم عصبانی می‌شدی. می‌دانم این را دلت می‌خواهد. باید هم بخواند چون نوجوانی. نه! این یعنی تایید کردن. این، گوش دادن فعال نیست. گوش دادن فعال یعنی این که بگوییم: آخ، عصبانی شدی؟ خیلی ناراحت شدی؟ به تو برخورد؟ دلت این را می‌خواست؟ حالا می‌رویم ببینیم اشتباهت کجاست حواسمان باشد، جاهایی که بحث اعتقادات است، ما دیگر تایید نمی‌کنیم. یک شاید، ممکن است، خوب نظر تو این است نظر من این است، از کنارش رد می‌شویم. گاهی اوقات ممکن است من چیزی نتوانم در این زمینه بگویم. ولی نمی‌توانم کاری هم بکنم که بچه‌ام نباید حرف‌اش را به من بزند. پس چه کار بکنم؟ اینجا شما فقط سکوت کن. شنونده باش. اجازه بده بچه حرف‌اش را به شما بگوید تا برود جای دیگر پیش یک نفر دیگر بگوید.

سؤال: دخترم ۱۶ ساله است. کلی سؤال دینی و مذهبی دارد ولی می‌ترسد سؤال کند. می‌ترسد که نکند فکر دیگری در مورد او بکنم.

حتی به من هم می‌گه دوست دارم از کسی پرسم که بتونه قانعم کنه از حرف‌هام ناراحت نشه. نمی‌دونم چکار کنم؟



پاسخ استاد: یک آدمی که اطلاعات دینی مذهبی خوبی دارد پسر ۱۶ ساله است خوش اخلاق و اخلاق مدار است با نوجوان خوب ارتباط میگیره به او معرفی کنید. از او بخواهید هر طور شده حتی تلفنی با فرزندتان صحبت کند. خصوصاً سؤالات سیاسی مذهبی که فرزندم داشت رو با یکی دو نفر اجازه دادیم صحبت کند. او چانه می زد طرف هم مجبور بود تحلیل کند یک چالشی بین شان بود یک ساعتی حرف زدند خوب هم جواب داده به نظرم بچه آرام شد. در دو حالت حتماً نیاز است که من از گشاینده ها استفاده کنم. یکی وقتی بچه ام یکی دوتا جمله را گفتند، بعدش من و من می کند، اینجا خیلی خوب است از تکنیک گشاینده ها استفاده کنم که حرف هایش را ادامه بدهد. گوش دادن فعال هدفش فقط شنیدن احساسات بچه هاست. یک وقت هایی این کارها را می کنیم می بینیم بچه ها نمی توانند با ما حرف بزنند بعدش هم هیچ اتفاقی نمی افتد. حتی مکالمه مان هم خراب می شود.

دومین اشتباه ما چیست؟ والدین خیلی حوصله ندارند این مکالمه را ادامه بدهند. می خواهند زودی قطع اش کنند. یعنی می ترسند بچه قدری بیشتر حرف بزند و پرتوقع شود. یک نگرانی انگار پشت آن است. در گوش دادن فعال اصلاً لازم نیست من مسیر مکالمه را به یک سمتی ببرم که آن رابطه صمیمی خراب شود. ولی من چون به عنوان یک مادر فکر می کنم الان هم باید نصیحت اش کنم هم درس اخلاقی بدهم هم حواسم باشد خطا نرود هم اشتباهات زیاد نکند، مسیر گوش دادن فعال خراب می شود.

بعضی از والدین عین طوطی اند. یادتان است گفتیم تکنیک گوش دادن فعال یعنی این که من گوش دادن با توجه به اضافه زبان بدن به اضافه انعکاس آن موضوع یا احساس فرزندمان؟ ما نباید عین جملات بچه ها را مدام تکرار کنیم. گوش دادن فعال، هرچه فرزند بگوید من مدام بخواهم عین جمله اش را تکرار کنم و به او بازخورد بدهم به این نمی گویم تکنیک گوش دادن فعال. می گویم والدینی که عین طوطی دارند فقط تکرار می کنند.

این هم نمی تواند صمیمیت بیاورد. یک بار با بچه تان تمرین کنید. شما دو سه جمله را این طوری بگویید بچه می گوید دارید مسخره ام می کنید! داری ادایم را در می آوری! اصلاً یکی با خودتان این طوری حرف بزنند خوششان می آید؟ قطعاً خودتان هم حس بدی به شما دست می دهد. همیشه گوش دادن فعال، آچار مورد نیاز ما نیست یعنی چه؟ گاهی اوقات بچه ما از چیزی ناراحت است یک مسأله ای دارد می خواهد بیاید با ما صحبت کند، خودش هم دارد میاید صحبت می کند ولی به من می گوید مامان، می شود کمک کنی راه حل به من بدی؟ اینجا واقعاً اطلاعات می خواهد واقعاً راه حل می خواهد. اینجا دیگر من لازم نیست فقط بروم احساسش را بیان کنم و به او بازخورد بدهم. در بحث گوش دادن فعال، گاهی اوقات ما اشکالات دیگری هم داریم. ما باید حواسمان باشد وقتی می خواهیم در تکنیک گوش دادن فعال برویم باید به چند نکته هم دقت کنیم. صفحه های دارت را دیده اید. وقتی ما دارت را پرت می کنیم بهترین حالت موقعی است که به وسط آن صفحه بزنیم. ما اگر تمرین زیاد بکنیم بنویسیم مطالعه کنیم در گفتمان مان این را تکرار کنیم در ارتباط با آدم های مختلف. تا تمرین نکنیم خیلی مهارت کسب نمی کنیم.



اشتباهاتی که در این تکنیک وجود دارد چه هست؟ یکی این است که چیزی را که می‌خواهم پرت کنم بالا بزنم. یعنی شدت احساس و هیجانی که فرزندم دارد را من خیلی بالاتر و قوی‌تری دارم بیان می‌کنم. گاهی اوقات بچه یک اندازه احساسی دارد ولی من اندازه‌اش را زیاد می‌کنم. یا شروع می‌کنم به وسعت دادنش. گاهی اوقات عجله می‌کنم یعنی شروع می‌کنم به پیش‌گویی کردن. مثلاً بچه دارد در مورد یک موضوعی حرف می‌زند، بعد من می‌گویم هنوز بچه جمله‌اش را تمام نکرده هنوز در احساس اولیه است که می‌خواهد بیان کند، من از آرزوهای ۶ سال بعدش می‌گم: پس آرزو می‌کنی این‌طوری می‌شود؟ دلت می‌خواست این اتفاق هم می‌افتاد؟ تو دوست داشتی این‌طوری هم می‌شد؟ بچه هنوز آینده‌نگری نکرده، یک حس زودگذر موقتی را داشته، احساسات بچه‌ها موقتی است و خیلی زود گذر است. اگر الان از مدرسه می‌آید ناراحت است اگر از دست معلم‌اش شاکی است، اگر با همکلاسی‌اش دعواش شده، واقعاً یک حس خیلی کوتاه مدت را دارد تجربه می‌کند. حواسمان باشد. یک ساعت بعد حالش عوض می‌شود. فکر نکنیم الان اگر از چیزی ناراحت است من باید خوشحالش کنم چون الان دچار افسردگی می‌شود. نه این‌طوری هم نیست. خرابکاری‌های ما شاید بچه‌ها را به سمت افسردگی ببرد. ولی احساساتی که آن‌ها در ارتباط با همه آدم‌های اطراف‌شان دارند این قدر بلند مدت نیست که رفتار ما باعث بلندمدت شدن آن می‌شود.

گاهی اوقات ما می‌آییم تحلیل روانکاوی می‌کنیم. این یک اشتباه دیگر است. شاید از این که این اتفاق افتاده ناراحتی؟ بگذارید خودش تحلیل کند. ما به زور چیزی را به خورد بچه‌هایمان ندهیم. گاهی وقت‌ها من دارت را آن زیر زده‌ام. یک احساسی دارد با بغض دارد گریه می‌کند این قدر احساسش را پایین می‌آورم این قدر سطح بازخوردی که می‌خواهم به او بدهم پایین و کوچک است که بچه حس می‌کند واقعاً من نفهمیدم. نیاز به تمرین دارد تا ما بتوانیم خوب با بچه‌هایمان همدلی کنیم و از این تکنیک استفاده کنیم. نگران اشتباهاتمان هم نباشیم. مکالمه را برقرار کنید ولی دقت کنید اشتباهات‌تان را شناسایی کنید.

سؤال: در آزادی عقیده چقدر به نوجوانان میدان بدهیم؟

پاسخ: هرچقدر می‌خواهند حرف بزنند و عقایدشان را بگویند. قطعاً شما زمانی که نوجوان بودی، صد در صد با عقاید والدینت موافق بودی یا حرف‌هایی داشتی نمی‌گفتی یا آن‌ها را به چالش می‌کشاندی و با آن‌ها حرف می‌زدی؟ اگر بچه‌های ما اینجا بیان نکنند. بیان می‌کنند ما هم می‌شنویم ولی لزوماً نمی‌گوییم آفرین، حرفت درست است. مثلاً می‌گوییم نظر من، این است حالا شما هر نظری داری محترم است. نظر من پدر و مادر این است. خیلی خوب است در خانه آزادی بیان باشد بچه‌ها بتوانند راحت حرف‌شان را بزنند. بگذاریم بچه‌ها تا جایی که ظرفیت‌اش را دادیم، حرف بزنند در خانه برای من مادر و من پدر. اگر بین ما حرف بزنند ما می‌فهمیم دارند به چه فکر می‌کنند، ما مسیر فکرشان را می‌شناسیم. می‌توانیم کمک‌شان کنیم افرادی را سرِ راه‌شان بگذاریم هدایت‌شان کنیم. ولی اگر

ما به آن‌ها اجازه ندهیم حرف بزنند، فقط با دوستان‌شان حرف می‌زنند. حالا، آن دوست عقیده‌اش چیست و در چه خانواده‌ای بزرگ شده فرهنگش چیه و چه پایه فکری دارد، چه راهنمایی می‌کند و چطور تایید می‌کند آنجا دیگر حساب بچه‌هایمان پاک است!

یکی از مادران: یکی درباره همین صحبت کردن بچه‌ها، پسرمن سن‌اش دارد وارد ۱۴ سال می‌شود در خانه خودمان که خدا را شکر با ما هم عقیده است. اگر صحبتی هم می‌کند ما همیشه با او هم کلام می‌شویم. جمعه منزل مادرم بودیم درباره انتخابات حرف زد، برادرم مخالف او حرف زد. یعنی آن‌ها چیزهایی که می‌گفتند پسرمن داشت مخالفت می‌کرد. برادرم می‌گفت: این حرف‌ها برای تو زود است، وارد این چیزها نشو، چرا این چیزها را می‌گویی؟ گفتم خوب اطلاعات دارد صحبت می‌کند چه اشکالی دارد؟ احساس کردم جایی که موافق‌شان می‌گفت چیزی نمی‌گفتند. این طوری در جمع باشد اشکالی دارد؟

پاسخ: اشکالی ندارد. بگذارید خودش از خودش دفاع کند. الان ما فکر می‌کنیم متأسفانه این نوجوان‌ها چیزی نمی‌فهمند. یا هنوز عقل‌شان نمی‌رسد. هیچ نگران نباشید. تازه وارد نوجوانی شده که می‌خواهد تثبیت شخصیت برای خودش ایجاد کند. دنبال هویت می‌گردد. هویتش را دارد با همین مکالماتی که با افراد مختلف دارد پیدا می‌کند. ما نمی‌توانیم آدم‌های اطراف‌مان را عوض کنیم. ولی می‌توانیم بچه‌های‌مان را قوی بار بیاوریم با اعتماد به نفس و عزت نفس بالایی بار بیاوریم که در دل این صحبت‌ها می‌رود و ضربه هم نمی‌خورد. خوب، الان با دای‌اش یکی بدو بکند بعد با او همدل بشود بهتر است یا هیچ حرفی توی خانه، فامیل و دوستان نزنند، دو سه سال دیگر وارد دانشگاه می‌شود توی این کرسی‌های آزاداندیشی حرف می‌زند یک عالمه دانشجو مخالفش هستند بچه آنجا کُپ می‌کند. یک باره می‌ماند و چیزی ندارد بگوید. برخلاف دختر خانم‌ها که در سن ۱۳ یا ۱۴ سالگی در جمع خیلی کم حرف می‌زنند و حتی در یک سکوت طولانی چند ساله می‌روند، بیشتر دوست دارند در اتاق با خودشان و دوستان هم سن‌شان به تنهایی ارتباط برقرار کنند، ولی در این سن در پسرها خیلی شایع است. حتی وقتی در مسائل دینی مخالف ما هستند، به آن‌ها اجازه بیان بدهیم.

لازم است یک جاهایی واقعاً با بچه‌ها همدلی می‌کنیم. واقعاً نگران همدلی کردن نباشید. امتحان کنید بعد از یک مدت نتیجه‌اش را می‌بینید. احساس صمیمیت بین شما و فرزندان زیاد می‌شود. ما برای بچه‌هایی که پرحرف‌تر هستند، برون‌گراتر هستند خیلی دل‌شان می‌خواهد همه چیز را سیر تا پیاز بگویند، می‌گوییم پدر یا مادر یک وقت‌هایی را برای صحبت کردن با این بچه‌ها تنظیم کنند. هر جور که سبک زندگی خودتان است ولی حذفش نکنید. اما تایم دیگر صحبت‌های فرزندم را یک دفتر برایش درست می‌کنم، به فرزندم می‌گویم اون حرف‌هایی را که دلت می‌خواهد با من بزنی، اگر خارج از این تایمی شد که با هم نشستیم حرف زدیم درد دل کردیم توی این دفترچه بنویس من حتماً آخر شب می‌خوانم و جوابت را می‌دهم. حتی ما می‌گوییم یک دفتر پدر دختری هم

داشته باشند. فرزندان حرف‌ها و احساساتش را می‌نویسد من مادر یا پدر، شب می‌خوانم و بعد یک مطلب کوچک زیرش می‌نویسم بعد ممکن است چند روز بعد دلش بخواهد حرفی را بزند. این رابطه را داریم. یک سری حرف‌ها و روابطمان به صورت کلامی است براساس دقت و انرژی که من دارم. حتماً سعی کنید تمرین کنید چون این یک مهارت است.

اگر جلسه پذیرش را یادتان باشد، ما گفتیم وقتی پذیرش داریم، یک رفتارهایی را انجام می‌دهیم و وقتی پذیرش نداریم رفتارهایی دیگر انجام می‌دهیم. آنجایی که پذیرش داریم در رفتارهای زرد چند راهکار دادیم. گفتیم وقتی پذیرش داریم می‌توانیم از یک تکنیک‌هایی استفاده کنیم. یکی گوش دادن فعال بود. یکی پیام من بود. گاهی اوقات بین من و فرزندم یک سری مسائل اتفاق می‌افتد. ما از کلمه مشکل استفاده نمی‌کنیم. گفتیم شناسایی صاحب یا مالک مسأله خیلی مهم است. اگر مالک مسأله فرزندانمان باشد می‌توانیم از یک روش برای ارتباط برقرار کردن استفاده کنیم اگر من باشم باید به یک روش دیگر ارتباط برقرار کرد.

پس الان یک سری رفتارهای زرد هست که من با آن‌ها مسأله دارم. من چطور باید حرفم را بزنم؟ این که ما می‌خواهیم با شخصی صحبت کنیم، ما یک الگوی خیلی خوب داریم به نام قرآن. قرآن برای صحبت کردن چند تا الگوی خوب به ما داد، من آدرس آیات را عرض می‌کنم. آیه ۲۸ سورة اسراء، خداوند می‌فرماید: قَوْلًا مَّيْسُورًا. یعنی اگر تو می‌خواهی حرف بزنی باید گفتارت خوش و زبانت شیرین باشد. آیه ۲۳ سورة اسراء داریم خداوند می‌فرماید: قَوْلًا كَرِيمًا. در این آیه، بحث بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا است. یعنی اگر می‌خواهی با کسی صحبت کنی باید با اکرام و احترام حرف بزنی. آیه ۸ سورة نساء داریم: قَوْلًا مَعْرُوفًا، یعنی سخنی که می‌خواهی بگویی باید نیکو و پسندیده باشد. آیه ۴۴ سورة حُد می‌فرماید: قَوْلًا لِّينًا. نرم و ملایم حرف بزنی با زدن و خوردن و توپ و تشرعصبانیت مسأله‌ات حل نمی‌شود. آیه ۹ سورة نساء، قَوْلًا سَدِيدًا، سخت را باید برای اصلاح و درستی در حق باشد. یعنی اگر می‌خواهی برای اصلاح و درستی در حق باشد. یعنی اگر می‌خواهی برای اصلاح و درستی در مسیر حق حرف بزنی سخن بگو. نه، برای دل و میل و علاقه خودت. آیه ۶۳ نساء می‌فرماید: قَوْلًا بَلِيغًا، یعنی گفتار دل‌نشین و مؤثر. شفاف و رسا حرف بزنی. این قدر که ما با گوشه و کنایه و طعنه حرف می‌زنیم به نتیجه هم نمی‌رسیم نمی‌دانم چرا این قدر داریم تکرار می‌کنیم. آیه ۲۴ سورة حج، خداوند می‌فرماید: گفتار خوش می‌تواند طیب باشد و هدایت‌کننده باشد.

الگوی دیگر ما ائمه اطهار هستند. می‌توانیم از سیره این بزرگواران هم برای صحبت کردن استفاده کنیم. دارم با این مقدمه محکم حرف می‌زنم. قرار است ما با فرزندانمان حرف بزنیم. مالک مسئله من هستم. بیشترین اشتباهات آدمی در زبان اوست. گرفتاری انسان از زبان اوست جای دیگر می‌فرمایند گفتار نیک، دارایی را زیاد می‌کند. روزی را می‌افزاید. اجل را به تأخیر می‌اندازد.

یکی از دارایی‌های ما، فرزندانمان است. دارایی‌مان را زیاد می‌کند یعنی فرزندانمان را به ما نزدیک‌تر می‌کند. پس ما چه بهتر است که در پرتو یک مکالمه خوب سالم و سازنده راحت منطقی و مؤثر، بتوانیم انتظاراتمان را بیان کنیم و مشکلات و مسائل‌مان را حل کنیم.

حرفی را بزنم که بشنود. باید من در این مدل حرف زدنم مهارت کسب کنم. این هم مثل گوش دادن فعال نیاز به مهارت دارد. چطور شروع کنم از چه کلماتی استفاده کنم؟ که هم تنش‌های بین ما کم شود هم صمیمیت بین ما بیشتر شود هم حرف شنوی فرزندانم و تأثیرپذیری او از من بیشتر شود. معمولاً در روابط والد و فرزندی، دو جور رابطه داریم. یکی این که خیلی باهم تفاهم دارند. خیلی اوقات پیش می‌آید می‌بینیم یک بچه منطقی خوب داریم کلاً قانون‌پذیر است، تیپ شخصیتی‌اش تجربه‌گرا نیست. قانون‌گریز نیست. هرچه ما می‌گوییم اطاعت می‌کند. پس با استفاده از آموزه‌های قرآنی که من والد گفتارمان خوش باشد. ادب و احترام در آن باشد. سخن نیکو باشد. نرم و ملایم باشد. در مسیر اصلاح حق باشد. مؤثر و شفاف باشد. هدایت‌کننده باشد. این که او خوشش بیاید نیست. ملاک ما این است که خدا و پیغمبر یک حرف درستی را به ما گفته‌اند حالا ما باید قالب حرفی را پیدا کنیم که درست است و در آن مسیر برویم. حالا قطعاً وقتی من در این قالب بروم، با فرزندانم این مدلی حرف بزنم، کمترین چالش را با او خواهم داشت و او پذیرنده حرف‌های من خواهد بود.

در مکالماتی که با بچه‌ها داریم، یا کاملاً با آن‌ها تفاهم داریم، یا عدم تفاهم. این عدم تفاهم یا نارضایتی والد است یا نارضایتی و ناراحتی فرزند است. آنجایی که مال فرزند است ما آن گوش دادن فعال را داریم. یک رابطه‌ای بین من و فرزندم شکل گرفته، عملاً یک قانونی وضع شده، این تکنیک «پیام من» را هم دارم جلو می‌برم ولی الان بچه ناراحت است. سریع از «پیام من» بیرون می‌آیم و در «گوش دادن فعال» می‌روم.

یک جایی من ناراضی‌ام می‌روم در تکنیک «پیام من». وقتی فرزندمان ناراضی است، معمولاً چه کسی شروع‌کننده حرف است؟ طبق آن گوش دادن فعال، فرزندمان است. از تکنیک گشاینده‌ها استفاده می‌کردیم که او شروع کند حرف بزند. من شنونده بودم و نقش یک مشاور را داشتم

نقش والدی را داشتم که سنگ صبور است و می‌خواهد کمک کند و رابطه را خوب کند. درست است اگر گفتیم فرزندمان درون‌گراست، ما باید یک کاری بکنیم که او شروع‌کننده باشد، ولی باز او شروع‌کننده است. من والد، حکم شنونده را دارم. وقتی بچه‌های ما ناراضی هستند آن‌ها شروع‌کننده هستند، ما به عنوان شنونده کنارشان هستیم. به عنوان یک مشاور، از همان تکنیک گوش دادن فعال با آن گشاینده‌ها و عبارت‌هایی که در گوش دادن فعال یا بازخورد دادن توسط آن کلمات با آن‌ها ارتباط می‌گیریم. به قصد این که کمک‌شان بکنیم و بتوانیم سنگ صبور آن احساسات، هیجانات، و ناراحتی‌هایشان باشیم.

خانواده‌ای که این پروسه را کنار همدیگر طی می‌کند، چه خانواده‌ای است؟ یک خانواده‌پذیرنده است. اینجا یک

والد پذیرنده است که دارد این مسیر را درست می‌رود. حالا وقتی من والد ناراضی‌ام، چه اتفاقی می‌افتد؟

سؤال مادر: مشخصات بچه‌های درون گرا را بفرمایید.

پاسخ: درون گرا و برون گرا بودن یک طیف دارد. این که من بگویم بچه‌ام بعضی وقت‌ها حرف‌هایش را می‌زند و بعضی اوقات نمی‌زند، نمی‌توانم برچسب درون گرا یا برون گرا به تنهایی به او بزنم. یک طیفی دارد. آن‌هایی که برون گرای محض‌اند خودشان اذیت می‌شوند، برای والدین هم خیلی سخت است ارتباط برقرار کردن با ایشان. ولی مردها در کل یک مقدار درون گراتر از خانم‌ها هستند شاید به خاطر سبک تربیتی باشد که والدین‌شان دارند. از اول می‌گوییم پسری، گریه نکنی‌ها، پسرها که از این حرف‌ها نمی‌زنند. همین باعث می‌شود فرزند از بچگی احساساتش را قورت بدهد و اگر هم از اول درون گرا نبوده، درون گرا بشود.

یکی از دلایل برون گرا یا درون گرا شدن بچه‌ها، رفتاری است که ما به عنوان والدین انجام می‌دهیم. افرادی که خیلی کم در مورد احساسات‌شان حرف می‌زنند ما معمولاً می‌گوییم درون گرا هستند. لمس کردن، بغل کردن، بوسیدن، را خوششان نمی‌آید.

سؤال مادر: پسر من می‌گوید: مامان، همه باتو راحتند، و هر مشورتی بخواهند یا مشکلی داشته باشند به تومی گویند ولی من نمی‌توانم با تو راحت باشم. دوست دارم با تو راحت باشم. من باید چکار کنم؟ در صورتی که با او راحت شوخی می‌کنیم، گاهی هم سن خودش می‌شوم، ۱۶ سال دارد.

پاسخ: ممکن است فرزندتان یک سری مسائلی مربوط به ۱۶ سالگی یا مسائل جنسی یا ارتباط با جنس مخالف دارد سؤال دارد نه این که خدایی ناکرده فکر کنید دچار مشکل شده باشد احتمالاً یک سری مسائل این طوری است که خجالت می‌کشد. می‌توانید به او پیشنهاد بدهید که اگر بیان مسأله‌اش برایش راحت نیست به او بگویید بنویسد اگر دوست داشت شما می‌خوانید برایش جواب می‌دهید. اگر خودتان بلد نبودید از کسی برای او می‌پرسید. حتی می‌توانید به او بگویید که می‌توانی اگر سؤال خاص است یا خیلی سخت است که با من در میان بگذاری.

سؤال مادر: نوجوان‌هایی که تنهایی را دوست دارند و درون گرا هستند.

پاسخ: در سن نوجوانی یک دوره‌ای را بچه‌ها می‌روند در سمت منزوی شدن، دوست دارند تنها و در حال خودشان باشند. به آن‌ها اجازه بدهیم تنهایی را یک وقت‌هایی تجربه کنند. مدام نخواهیم بالای سرشان برویم و همه حرف‌هایشان را با ما بزنند. اصرار و پافشاری نکنیم. مدام خلوت‌شان را به هم نزنیم. برخلاف بعضی‌هایشان که خیلی شروع می‌کنند به حرف زدن، و ابراز عقیده؛ بعضی‌هایشان خیلی درسکوت می‌روند. بعد بیرون می‌آیند نگران نباشید. مواقعی که تمایل به حرف زدن دارد اگر خوب گوش دادن فعال رو بکار ببرید آن تنهایی‌هایش کمتر می‌شود.

سؤال مادر: بچه‌ها وقتی باهم دعوا می‌شود من بچه‌هایم معمولاً کتک‌خور هستند و مظلوم واقع می‌شوند، مثلاً

بچه‌های فامیل یا بیرون گاهی می‌آیند بی‌خودی آن‌ها را می‌زنند. ما باید چه رفتاری داشته باشیم؟ همسر می‌گوید عیبی ندارد. ولی من می‌گویم وقتی بچه بیخودی کتک می‌خورد باید از خودش دفاع کند.

استاد: با چه کسی دعوا می‌کند، هم کلاسی‌اش خواهر برادر یا بیرون از خانه؟

مادر: با بچه فامیل یا مثلاً بیرون.

استاد: یک کتابی است به نام «خواهر و برادر سازگار» برای دعوای بچه‌ها، حالا چه خواهر و برادر باشند چه غیر آن، راهکارها و تکنیک‌های خوبی در کتاب دارد. اما در مورد این که بچه‌های ما دعوا می‌کنند وارد یک دعوایی می‌شوند ما حس می‌کنم حق‌شان خورده می‌شود حس می‌کنم همیشه دارند کتک می‌خورند. بیشتر وقت‌ها این است که مظلوم واقع می‌شود و بقیه بچه‌ها ممکن است حمله کنند باشند. دوره‌هایی هست که بعضی از مدارس در سن دبستان برای بچه‌ها می‌گذارند. به آن دوره مهارت‌های زندگی می‌گویند. ۱۰ تا مهارت زندگی است. یکی از آن مهارت‌ها که به بچه‌ها آموزش داده می‌شود مهارت جرأت‌مندی است. شما حتی می‌توانید این مهارت را در اینترنت جستجو کنید.

اولین نکته این که ما به بچه‌ها یاد ندهیم که تو هم بزن! در هر سنی که هستند من مادر در هیچ وقت و هیچ شرایطی مشوق زدن نباشم. به بچه‌ها اعتماد به نفس بدهم. روی تکنیک‌های عزت نفس‌اش کار کنم که اگر در شرایطی گیر کرد که با بچه‌های دیگر دعوایش شد و قرار شد کتک بخورد، هم دفاع کلامی از خودش بلد باشد هم دفاع بدنی. در مهارت جرأت‌مندی می‌گویند اگر دیدی یک بچه‌ای آمد تو را بزند، پنج شش تا کار می‌توانی بکنی:

۱- می‌توانی زودی فرار کنی. ۲- می‌توانی بروی پیش یک بزرگتر به او بگویی. ۳- اگر چه مدرسه بودی می‌توانی بروی پیش ناظم بگویی. ۴- اصلاً حواست باشد. تو چه مواقعی کتک می‌خوری؟ وقت تنهایی؟ خوب، توی حیاط مدرسه تنها نباش. ۵- آموزش مهارت‌ها.

یکی از مهارت‌های زندگی، مهارت نه گفتن است. کتاب‌های کلیدهای رفتاری که حدود بیست سی جلد است یکی از جلدهایش مهارت «نه گفتن» است. امیدوارم مطالب مفید بوده باشد.

بارالها، به مقربان در گاهت، به آیه‌های 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 زندگی‌مان، 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 ششم سرکار خانم علی بخشی

۱۴۰۰/۱/۲۲