

بسمه تعالی

جلسه چهارم سرکار خانم علی بخشی

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

سلام عرض می کنم خدمت بزرگواران. خوشحالم که در خدمت همه عزیزان هستم. ان شاء الله که گام مفیدی را جهت رسیدن به اهدافمان برداریم.

سؤال استاد: ما الان سرمیز ناهار یا شام نشستیم. یک مکالمه ای بین شما و فرزندتون اتفاق می افتد. خوب، فرزندتون می گوید این مدرسه به هیچ دردی نمی خورد فقط یک مقدار حقایق بی اهمیت را دارد به من یاد می دهد که هیچ فایده ای هم برام ندارد. تصمیم گرفتم اصلاً به دانشگاه نروم. برای این که آدم مهمی بشوم اصلاً به تحصیلات دانشگاهی نیاز ندارم. هزار راه دیگر برای پیشرفت در این دنیا وجود دارد. در حالت بعدی، دختر خانم ۱۰ ساله تان، می گوید نمی دانم چه عیبی دارم مهشید قبلاً منو دوست داشت حالا نداره، دیگه نمی آید باهم بازی کنیم. اگر من هم دنبالش نروم او باز می رود با آزیتا بازی می کند آن ها باهم خوشند و می خندند و من تنها باید آن ها را تماشا کنم. سومین حالت، پسر ۱۲ ساله تان می گوید چرا من باید حیاط را تمیز کنم و آشغال ها را ببرم؟ مامان محمد دوستم اصلاً او رو مجبور نمی کند این کار را بکند شما اصلاً انعطاف ندارید. بچه ها را نباید مجبور به انجام این کارها کرد. هیچ کدام از دوستانم مجبور نیستند این همه کارهایی که من می کنم رو انجام بدهند. تقریباً ۳ تا جمله اعتراضی در سه حالت مختلف یکی در مورد درس است که به وضعیت درسی فرزند اعتراض دارد دومی از ارتباط با دوستانش احساس نارضایتی می کنند سومی از وظیفه ای که شما بر عهده اش گذاشتید شاکی است و اعتراض دارد.

یکی از مادران در پاسخ: می گویم تو باز هم سعی کن به طرف آن ها بروی محبت کنی آن ها تو را دوست دارند ولی تو هم به آن ها نشان بده که دوست شان داری.

استاد: دارید یک راه حل به دخترتان نشان می دهید؟ درست است؟

یکی از مادران: راهی که به ذهنم رسید را می خواستم بگویم. من تقریباً با موارد مشابه اش برخورد کردم. واقعیت همان لحظه سکوت می کنم و به او می گویم شما راست می گویی، من هم همسن شما بودم همین طور فکر می کردم شاید ناراحت می شدم. چون واقعیت من خودم بچه بودم یادم است ناراحت می شدم. بعد از یک مدت سعی می کنم داستان هایی که از بچگی خودم هست را برایش تعریف کنم بگویم یک چنین اتفاقاتی افتاد و چنین برخوردهایی بود و در مورد همان دوستی گفتم داستان یکی از قهرهای یکی از دوستان خودم را برایش تعریف کردم. چه اتفاقی

افتاد همه از بیرون چطوروی فکر می کردند او خودش چطور فکر می کرد و در نهایت چه اتفاقی افتاد.

یا در مورد این که درس به درد نمی خورد همین صحبت شده بود. کسانی که الان می شناسد و بزرگ شده اند و به یک مرحله ای از زندگی رسیدند. می گویم الان دوست داری جای این آقا باشی دوست داری مثل کدوم از این ها باشی؟ خودش می گوید فلانی. داستان زندگی شان را برایشان می گویم نمی دانم راه درستی است یا نه؟

استاد: امروز اصلاً نمی خواهیم درست یا غلط اش را بگوییم. فقط می خواهیم جاهایی از آن را که به سمتی می رود که بین من و فرزندم فاصله ایجاد می کند و آن صمیمیت بین ما را کم می کند، باعث می شود آن حرف شنوی اش از من کم شود دنبال آن ها داریم می گردیم. اتفاقاً راه خیلی خوبی را دارید می روید.

یکی از مادران: پسر من را آماده کردم تا هر کاری که هر کدام از اعضای خانواده در منزل انجام می دهند برای کمک به خانواده و خوشحال کردن امام زمان (عج) که خودش در آینده توانمند بشود.

استاد: درست است. انگار شما دارید براساس آن اعتراضی که فرزندتان می کند دارید یک پند اخلاقی که یک مقدار مذهبی هم هست به او می دهید درست است؟ اگر درست متوجه شده باشم.

یکی از مادران: من به فرزندم می گویم الان شما بزرگ شدی مرد شدی مسئولیت پذیر باید بشوی در آینده هم از پس مشکلات بر بیایی.

استاد: باز دوباره دارد می گوید پند و اندرز یا حالت اخلاقی کردن موضوع. تو بزرگی تو مردی.

یکی از مادران: تا حالا پسر من چنین سؤالی نپرسیده اتفاقاً سؤال دوم خیلی برایم پیش آمده، و نتوانستم جواب بدهم.

یکی دیگر از مادران: وقتی پسر من چنین حرفی را بزند من به او می گویم که حالا فکر کن مدرسه نخواهی بروی. اگر مدرسه نروی می خواهی چکار کنی؟ با او مدام صحبت می کنم که خودش به یک راه حلی برسد. نه این که من به او بگویم این خوب است این بد است. بعد می گویم اگر مدرسه نروی، می خواهی چکار کنی؟ منتظر می شوم جواب بدهد. اگر ادامه سؤال گفت که این مدرسه حقایق بی اهمیت به من یاد می دهد می گویم برای خودت اصلاً به من هم نمی خواهد بگویی در ذهن خودت بیاور ببین تا چند سالی که مدرسه رفتی یعنی واقعاً هیچ چیز مدرسه یادت نداده که به درد بخورد و برای کاربردی باشد یا ارزش داشته باشد؟

پاسخ: ما دوباره داریم می رویم دنبال این که به یک راه حلی برسیم و یک جوری ذهن اش را ببرید سمت آن تصمیمی که خودتان می خواهید درست است؟ مکالمه می کنید ولی مکالمه را می برید به سمتی که خودتان می خواهید به آن نتیجه دلخواهتان برسد.

ادامه سؤال: بعد آخر مثلاً باز با همه این صحبت هایی که می کند، می گویم حالا خودت فکر کن بین کدام اش خوب است؟ در ذهن ام بود مثلاً اگر پسر من یک چنین حرفی را بزند، که تا حالا اصلاً پیش نیامده بخواهد این طوری بگوید، ولی شاید حالا برای برادرم این اتفاق افتاده بود در مورد دانشگاه می گفت. وقتی صحبت می شد می گفتیم

مثلاً فلانی و فلانی را ببین، این درس خوانده این طوری است، آن یکی درس نخوانده آن طوری است، خودت تصمیم بگیر ببین کدام موفق تر بودند، کدام بهتر هستند، شما هم همان کار را انجام بده.

استاد: ما جلسه اول در مورد تربیت حرف زدیم، اهداف مان را گفتیم برای تربیت باید داشته باشیم. گفتیم در تربیت نتیجه محور نباشیم، تربیت را از نامه ۳۱ نهج البلاغه حضرت علی علیه السلام در آوردیم. تعاریف بزرگان را در مورد تربیت گفتیم که از چه زمانی باید شروع شود. جلسه دوم گفتیم خوب، حالا قبل از این که من بخواهم تربیت کنم باید بینم سبک ارتباطی که من با فرزندم می گیرم چیست و با چه سبکی دارم با او حرف می زنم. در مورد چند سبک صحبت کردیم و پیامدهای همه را خدمتتان عرض کردم. سوم گفتیم من قبل از این که بخواهم تربیت کنم باید پذیرش داشته باشم در مورد فرزندم. پذیرش فرزند را تقسیم کردیم به دو قسمت پذیرش شخصیت و پذیرش رفتار فرزندمان. بعد در مورد پذیرش گفتیم حالا که می خواهیم رفتار فرزند را بپذیریم به سه دسته سبز و زرد و قرمز رفتارها را تعریف کردیم. گفتیم دامنه این تعریف هم متفاوت است. بعد توضیح دادیم که اگر پذیرش داشته باشیم در هر کدام از رفتارها باید از چه تکنیکی استفاده کنیم و اگر پذیرش نداشته باشیم در هر کدام از چه تکنیکی استفاده کنیم. بعد در پایان گفتیم که حالا اگر من بخواهم از تکنیکی استفاده کنم باید بینم مسأله ای که اتفاق می افتد آیا صاحب اش منم یا فرزندم، چون خیلی مهم است. اگر او صاحب مسأله است من باید از یک تکنیکی استفاده کنم، اگر من صاحب آن مسأله هستم باید از تکنیک دیگری استفاده کنم. قبل از این که تکنیک ها را بگوییم باید حواسمان باشد که یک مکالماتی بین ما و بچه ها رد و بدل می شود که گاهی وقت ها باعث می شود بین ما فاصله ایجاد کند. این مکالمات را هم اگر دسته بندی کنیم وقتی شناسایی شان کنی خود بخود می توانی برایشان جایگزین پیدا کنی.

گاهی وقت ها براساس موضوعی که پیش می آید رابطه ... انگار که بین مان فاصله اتفاق می افتد. ما به این مکالمه ای که صمیمیت ما را کم می کند و ممکن است بین مان فاصله ایجاد کند، اسم اش را فیلترهای ارتباطی می گذاریم. فیلتر مثل چیزی که بین جایی می گذارند تصفیه می کند.

یکی از مادران: اگر دختر من پرسد سؤال دوم را، به او می گویم شاید آن ها بیشتر باهم ارتباط دارند یا بیشتر باهم هستند. به این خاطر ناخودآگاه رابطه شان با هم بهتر است.

استاد: برای چه می خواهیم فیلترها را شناسایی کنیم؟ برای این که اول رابطه مان را با بچه هایمان بهتر کنیم. دوم این که تأثیرپذیری مان بیشتر شود. چون وقتی فیلتر ارتباطی اتفاق می افتد اولین مسأله پیامدش این است که عزت نفس فرزندم کم می شود. دوم این که تحریک دفاعی ایجاد می کند. دیدید بعضی وقت ها می گویم حرفی نزدیم، ولی بچه مان لج می کند؟ یا به ما می گوید نمی فهمی؟ گاهی وقت ها ما با یک نیتی یک رفتاری را انجام می دهیم یک مکالمه ای را با فرزندمان داریم نیت ما این است که رابطه مان خوب باشد مشکل فرزندم را بتوانم حل کنم. الان همه

بزرگواران با همین نیت با بچه‌هایشان ارتباط گرفته‌اند ولی یک موقع برداشتی که از این مکالمه می‌شود از طرف فرزندان یک چیز دیگر است. یعنی او نمی‌تواند این برداشت را داشته باشد از مکالمه من و خودش، که مادرم مرا دوست دارد پس هوایم را دارد و مرا درک می‌کند. چرا؟ چون ما با بعضی از کلمات یا بعضی از جملات وارد این فیلترها شویم.

رفتارهای زرد، رفتارهایی هستند که من مادر با آن مشکل دارم. حالا ممکن است جامعه هم با آن مشکل داشته باشد، ممکن است قوانین خانواده ما فقط مشکل داشته باشد. مثل بعضی از بی‌نظمی‌ها، بعضی از غرغر کردن‌ها، بعضی ایرادات که بچه‌ها می‌گیرند. بعضی قانون‌گریزی‌هایی که دارند. اعتراض‌هایی که می‌کنند. وسایل‌شان را جا می‌گذارند، خراب می‌کنند، دیر می‌خوانند، مسواک نمی‌زنند، مشق‌هایشان را دیر انجام می‌دهند. تعریف رفتارهای زرد، دامنه‌اش در هر خانواده ممکن است متفاوت باشد. ممکن است یک رفتاری برای من زرد باشد برای شما قرمز باشد. یک کمی دامنه‌اش فرق می‌کند. آن هم براساس فرهنگ و مذهب و سبک زندگی که هر کسی دارد.

امروز می‌خواهیم فیلترها را شناسایی کنیم. چون هم جذابند و هم اعصاب خردی‌اند هم این‌که خیلی روی ارتباطمان تأثیر خوب دارند. فیلترها باعث می‌شوند فاصله ما با بچه‌هایمان بیشتر شود و عزت نفس بچه‌ها پایین بیاید و تحریک دفاعی ایجاد کند. آن‌ها لجبازی کنند و بخواهند مقاومت کنند یا حتی باعث می‌شود وابستگی بچه‌ها به ما زیاد شود. دیگر عادت کرده که من راه حل به او بدهم. خودش دنبال هیچ راه حلی نمی‌گردد. ما این فیلترها را به چند دسته تقسیم کردیم: سه دسته کلی. فیلترها به سه دسته قضاوت کردن، راه حل دادن و اجتناب از نگرانی طرف مقابل دسته‌بندی می‌شود. خود همین قضاوت کردن را ما به سه دسته تقسیم می‌کنیم. اول بگوییم ما آدم‌ها خیلی میل داریم به سمت قضاوت کردن دیگران. یک کمی روی خودمان فکر کنیم می‌بینیم که همه‌اش داریم آدم‌ها را قضاوت می‌کنیم. اون این کار را کرد چون از من خوشش نمی‌آید، این این کار را کرد چون آدم حسودی است. من می‌دانم او به خاطر چی این کار را کرد. گاهی وقت‌ها برچسب به آن‌ها می‌زنیم. گاهی وقت‌ها فکر می‌کنیم داریم ذهن‌شان را می‌خوانیم.

پس این میل به قضاوت کردن در ما زیاد است متأسفانه این قضاوت کردن را می‌آوریم در ارتباط با فرزندان هم پیاده می‌کنیم. خیلی مواقع ما داریم بچه‌هایمان را قضاوت می‌کنیم با این تعریف که می‌گوییم.

خواندن پاورپوینت جلسه توسط مادران: تو خودت باعث این مشکل شدی، به خاطر دردمندی که گرفتارش هستی نمی‌توانی دیگران را سرزنش کنی. تو مثل یک پسر بالغ فکر نمی‌کنی از کجا معلوم، شاید جنگ و دعوا را تو اول شروع کرده باشی عجب آدم خنگی هستی، ای بی‌احساس. آدم فقط باید احمق باشد که برای نیم نمره گریه کند. تازگی‌ها حسود شدی. ای روشن فکر، فکر نکن من ذهنت را مثل یک کتاب می‌توانم بخوانم. تو برای عصبانی کردن من این کار را انجام دادی فقط چون دانشگاه رفتی فکر می‌کنی خیلی از من بهتری.

استاد: ما قضاوت کردن را به چند دسته تقسیم می‌کنیم. جملاتی که ما با آن بچه‌هایمان را قضاوت می‌کنیم: ۱- به صورت انتقاد کردن از آنهاست. حالا، ما یک انتقاد سازنده داریم که داستان‌اش متفاوت است، ولی انتقادی که ما داریم از بچه‌ها می‌کنیم، انتقادی است که فقط داریم عیوب آن‌ها را می‌بینیم. تو خودت باعث این مشکل شدی درست شد؟ دومین حالت قضاوت کردن، ما به فرزندانمان برچسب می‌زنیم. عجب آدم خنگی هستی. سومین دسته، ذهن‌خوانی است و چهارمین دسته، ستایش کردن بچه‌هاست. تو خودت باعث این مشکل شدی، این می‌تواند یکی از جملات انتقادی ما باشد. به خاطر دردسری که گرفتارش هستی نمی‌توانی دیگران را سرزنش کنی. داریم او را انتقاد می‌کنیم. تو مثل یک پسر بالغ فکر نمی‌کنی. دارم ذهن‌اش را می‌خوانم. از کجا معلوم شاید جنگ و دعوا را تو اول شروع کرده باشی. دارم انتقاد می‌کنم. ای بی‌احساس. دارم به او برچسب می‌زنم. تازگی‌ها حسود شدی. اینجا هم برچسب است هم می‌تواند ذهن‌خوانی باشد. ای روشن فکر، دارم ستایش‌اش می‌کنم. ای بچه گریه‌او، آدم فقط باید احمق باشد که برای نیم نمره گریه کند. باز دارم انتقادش می‌کنم. یک برچسب احمق هم کنارش به او زده‌ام. فکر نکن؛ من ذهن‌ات را مثل یک کتاب می‌توانم بخوانم! دارم ذهن‌خوانی می‌کنم.

دیدید بعضی وقت‌ها بچه‌ها یک کاری می‌کنند به او می‌گوییم: من که میدانم تو مخصوصاً این کار را کردی! من که می‌دانم تو فقط می‌خواستی منو عصبانی کنی این کار را کردی!

برویم ببینیم این قضاوت‌هایی که ما در مورد بچه‌ها می‌کنیم چه اثری دارد. ما می‌گوییم که اگر از بچه‌ها انتقاد کنیم و دائماً عیوب‌شان را بگیریم چه اتفاقی برایشان می‌افتد؟ آن‌ها یا اعتماد به نفس‌شان پایین می‌آید، می‌گویند من که این قدر بد و احمق و حسودم، خوب چرا زحمت بکشم بهتر شوم؟ دوم، ممکن است اعتماد به نفس‌اش پایین نیاید، یاد می‌گیرد مدام او هم دیگران را انتقاد کند. می‌گویند مامان غذایت شور شد، چرا این کار را کردی؟ از هم‌کلاسی‌اش انتقاد می‌کند. از معلم‌اش انتقاد می‌کند. با بازی که با بچه‌ها می‌کند دارد از آن‌ها ایراد می‌گیرد. یعنی او هم همین رفتار را نسبت به آدم‌های مختلف زیاد تکرار می‌کند. سومین حالت، سمت پنهان کاری می‌رود در همین انتقاد کردن. می‌گویند خوب، یواش یواش مادرم نفهمد، الان می‌آید کلی از من ایراد می‌گیرد. بگذار این کار را بکنم بابا و مامانم نفهمند چون می‌خواهند دیگر همه‌اش از من ایراد بگیرند.

پس یا او اعتماد به نفس‌اش پایین می‌آید باور می‌کند که این ویژگی را دارد، یا دائم دیگران را انتقاد می‌کند، یا مخفی کار می‌شود.

برچسب زدن به بچه‌ها چطوری است؟ ای بی‌احساس، ای حسود، حتی برچسب ای روشن فکر، این‌ها چیست؟ دو حالت دارد: یا مثبت برچسب می‌زنیم، وای تو زیباترین دختر عالم هستی، تو بهترین نقاشی، تو یک ریاضی‌دانی، تو باهوش‌ترینی، تو خلاق ... همه‌اش داریم به فرزندانمان برچسب می‌زنیم. یک وقت‌هایی برچسب خوب و گاهی برچسب بد می‌زنیم. حال سؤال این است: خانم، اگر برچسب خوب بزنی چه اشکالی دارد؟ برچسبی که غیرواقعی

باشد آدم‌ها با آن ارتباط خوب نمی‌گیرند چرا؟ شما فکر کنید الان قورمه‌سبزی درست کردید، خودتان هم می‌دانید که قدری ته گرفته، بعد برادرتان میهمان‌تان است. او همه‌اش می‌گوید: وای، بهترین قورمه‌سبزی است که در عمرم خوردم، چقدر خوشمزه شده. در دلتان فکر نمی‌کنید برادرتان دارد شما را مسخره می‌کند؟ دستتان انداخته؟ می‌داند بوی سوختگی‌اش می‌آید قدری به تلخی می‌زند، پس اگر من برچسب غیرواقعی به فرزندم بزنم یا فکر می‌کند دارم مسخره‌اش می‌کنم یا اعتماد به نفس کاذب پیدا می‌کند، الکی خوشحال می‌شود، ولی اگر برچسبی هم که می‌خواهم بزنم او را در وادی یک رفتار بیرم مثلاً توصیف کنم آن رفتار خویش را، یا توصیف کنم آن رفتار غلطش را هیچ آسیبی به شخصیت فرزندم نمی‌زند. این را باید دقت کنم. اگر برچسب منفی باشد انگار که یک داغ‌ننگی را روی پیشانی بچه‌مان زده‌ایم. احمق، حسود، (عذر می‌خواهم از این ادبیات استفاده می‌کنم) خنگ و عباراتی از این دست. این وارد باورهای او می‌شود. به شنیدن این عادت می‌کند. اگر مثبت و غیرواقعی باشد به جز آن که فکر می‌کند مسخره‌اش کرده‌ایم، احساس جاه‌طلبی هم به او دست می‌دهد. می‌گوید من برترم. بعد با این جاه‌طلبی، بیرون می‌رود می‌بیند چه آدم‌هایی با ویژگی‌های بهتر از خودش هستند نسبت به آن موضوع. بعد دیگر خیلی به او ضربه می‌خورد. هر دو گزینه اگر واقع بینانه و به اندازه نباشد، غلط است.

یکی از مادران: من به پسر می‌گویم از هر آدمی، خصلت خویش را بگیر. ولی وقتی از دوستانش، خوبی‌هایشان را می‌گویم فوراً او از بدی‌هایشان می‌گوید. نمی‌دانم چطور این را برایش جا بیاندازم؟

پاسخ استاد: وقتی بچه‌ها یک چنین حرف‌هایی می‌زنند، چه کسی که دارد اعتراض می‌کند از وظیفه‌ای که برعهده دارد، بچه‌ها در این لحظه غر می‌زنند به صورت ادامه‌دار. اینجا باید سکوت کنید. تسامح کنید تا او غر بزند ولی کارش را دارد انجام می‌دهد، اگر جزو بچه‌هایی است که غر می‌زند بعد می‌گوید می‌فهمم مادر، کار سختی است از تو ممنونم که داری انجامش می‌دهی. بعد آرام می‌شود. فقط همین را به او می‌گوییم. اما اگر به او بگویی که: مگر کوه کندی، من بدبخت از صبح تا شب دارم بشور و بساب می‌کنم. بین بچه‌های قدیم چه می‌کردند. من با دوستان چکار دارم. قانون خانه ما این است که تو باید آشغال‌ها را ببری. آیا بچه ما حالش خوب می‌شود؟ اگر به او بگویم که مثلاً مامان جان، ما هم بچه بودیم وظیفه‌مان این بود، این کارها را می‌کردیم. اگر تو این کار را بکنی مسئولیت‌پذیر می‌شوی. آیا حالش خوب می‌شود؟

در حالت قبلی، بچه می‌گوید نمی‌دانم چه عیبی دارم. فقط این لحظه دختر یا پسر، از این که با دوستانش رابطه صمیمی ندارد یا آن دوتا دوستش باهم صمیمی‌ترند، می‌گویم می‌فهمم مامان جان، وقتی آن‌ها را می‌بینی با هم خوش‌اند، دلت می‌خواهد تو هم در جمع‌شان باشی. درک می‌کنم. شما داری می‌گویی در مورد خصلت‌های آدم‌ها برای بچه‌ات می‌گویی، خصلت خوب دوستانش را هم می‌گویی، ولی از خصلت‌های خوب خودش، اینجا چیزی نگفتی! هم‌زمان خصلت‌های خوب بچه‌ها هم بگویند چون اینجا حسودی‌اش می‌شود، چون دلش می‌خواهد

مادر خصلت‌های خوب او را هم بگوید. با گفتن خصلت‌های خوب خودش جلو بروید.

یکی از مادران: پسر من می‌گوید خانواده‌ی دوستانم این قدر گیر نیستند، ولی تو خیلی گیری

استاد: می‌فهمم دلت نمی‌خواهد این کار را انجام بدهی درک می‌کنم کار سختی است، اما مجبوری انجام بدهی تمام شد.

استاد: اگر می‌بینیم این غرغره‌های او دارد طولانی می‌شود اینجا کلاً سکوت می‌کنیم از ماجرا رد می‌شویم می‌رویم. دیگر اصلاً لازم نیست که بگوییم نه مامان جان، تو که از درون خانه‌ی آن‌ها خبر نداری، من خانم فلانی را می‌شناسم اون از من بدتر است، اگر خانم فلانی مادرت بود الان یک پوستی از تو کنده بود.

یکی از مادران: اتفاقاً همین موضوع برای ما پیش آمد، مثلاً من پسرم خرید خانه را خیلی انجام می‌داد، خیلی مسئولیت‌هایی داشت که با انگیزه انجام می‌داد. ولی دوسه ماهی است که می‌گوید نه، من فقط مسئولیت همین است دلم نمی‌خواهد این کار را انجام بدهم. من را برای این می‌خواهید. بعد یک مدتی است من نه بدون این که بگویم که این کار است یا این کار را انجام بده وسط جلسات آنلاین‌اش، خودم تندتند انجام می‌دهم. دیگر سعی می‌کنم چیزی نگویم. گاهی اوقات خیلی کم پیش آمده یکی دوبار هم اتفاق افتاده دیگه از آن هر روزی کلاً خارج شده.

استاد: خوب، باید ببینید علتش چه بوده که هرروز ادامه داشته و پاسخ شما چگونه بوده. الان مادر نوشته سکوت می‌کنم ولی او می‌گوید چرا جواب نمی‌دهی؟ اگر سکوت من شکل بی‌محلی باشد و شکل عدم درک کردن باشد، او منتظر است جواب بشنود.

نهایتاً می‌گویم مامان جان، چیزی برای گفتن ندارم. می‌فهمم احساسات را، الان چیزی برای گفتن ندارم. فقط می‌خواهم بشنوم. شنیدم و متوجه مسأله شدم. گاهی اوقات بچه‌ها، مخصوصاً سال‌های اول نوجوانی می‌خواهند ببرند سمت این که به چالش بکشاند. این را باید مراقب باشیم که اجازه ندهیم ما را درگیر چالش‌هایشان کنند برای چیزهای کوچک ما اگر هم می‌خواهیم چالشی را با بچه‌ها داشته باشیم که بالاخره بعضی از آن‌ها اجتناب‌ناپذیر است، بگذاریم برای چیزهای مهم. درگیری لفظی با بچه‌ها پیدا نکنیم. در بعضی موارد تسامح و در بعضی موارد هم احساسی می‌کنیم. یکی دوبار امتحان کنیم ویژگی خلق و خوی بچه‌مان دستمان می‌آید.

یکی از مادران: به پسر من می‌گویم که درکات می‌کنم و در درک شرایط با آن‌ها همدلی می‌کنم، می‌گوید خوب، این به چه درد من می‌خورد؟ شما من رو درک کنید.

استاد: اشکالی ندارد. او الان خیلی متوجه ماجرا نمی‌شود ولی به مرور زمان همین درک کردن را خیلی هم دارد از آن لذت می‌برد. می‌دانید چرا می‌گوید به درد من نمی‌خورد؟ برای این که ترجیح می‌دهد شما به او بگویید که از فردا دیگر آشغال‌ها را نبر، یعنی وظیفه‌ای را که داشتی دیگر نیاز نیست از فردا داشته باشی.

ادامه سؤال مادر: من یعنی کارم اشتباه بوده که کلاً «نه» گفتم؟ که دیگر این کار را انجام ندهد؟

پاسخ: آخر او چند روز غر زده، بعد شما «نه» گفتی و خودت انجام دادی آن کار را فرزندت به هدفش رسیده ولی شما به هدفتان نرسیدید. درست است؟ (دقیقاً همین طور شد) یک برنامه‌ای را چیدید بعد او چند روز پشت هم غر زده، شما هم گفتی برای این که از غر زدنش خلاص بشوم، بگذار خودم انجام بدهم این صلاح نیست. ما می‌گوییم غر زدن بچه‌ها را تا زمانی می‌شنویم و تسامح می‌کنیم و قبول می‌کنیم که آن کار را انجام بدهد. غر می‌زند برای این که درگیری ایجاد کند یا من بگوییم، یک مکالمه‌ای بین ما رد و بدل شود، آخر بگوییم اصلاً نخواستیم دیگر تو انجام بدهی. یا شما با آرامش سکوت کردی و بعد خودت انجام دادی. او براساس هدفی که برای خودش تعریف می‌کند رفتار کرده.

ما نباید اجازه بدهیم آن‌ها به اهدافی که فقط مدنظر خودشان است برسند.

او یک چیزی می‌گوید، ما می‌گوییم تو خسته‌ای. درحالی که خسته نیست. شاید گرسنه‌اش باشد. می‌گوییم عیب تو این است که ... دارم ذهن‌اش را می‌خوانم، برایش توضیح می‌دهم (عیب تو این است که داری فلان کار را می‌کنی) تو همیشه دختر خوبی هستی. جلوتر انگار دارم می‌گویم دختر خوبی هستی امشب می‌آیی کمکم می‌کنی. یک جور دیگر اگر من درخواست کمک از فرزندم دارم باید بگویم.

این ادبیاتی که ما الان داریم در موردش حرف می‌زنیم همیشه حکم فیلترها را ندارند. این که من همیشه به دختر یا پسر می‌گویم تو خسته‌ای بعد بگوییم نه، فیلتر است من نباید دیگر این را بگویم. وقتی بی‌جا استفاده می‌شود بگردم ببینم این تو «خسته‌ای» دارم ذهن‌اش را می‌خوانم. دارم به عنوان تحقیر به او می‌گویم؟ من با چه ادبیاتی دارم این را می‌گویم؟ به این دقت کنم. یک موقع واقعاً خسته‌است من هم دارم می‌گویم ماما جان، الان خسته‌ای. خوب، این دیگر فیلتر نیست.

یکی از مادران: پسر می‌گوید از بس گفتی ماما همه‌اش صدايت در گوشم است. صدا زن!

استاد: این هم خوب نیست. من دقیقاً موضوع را نمی‌دانم ولی تکرار کردن دائم یک چیزی در هر روز، بچه‌ها عادت می‌کنند به گفتن، بعد از یک مدت دیگر نمی‌شنوند. خودش را به شنیدن می‌زند. لج ما را دارد در می‌آورد. واقعاً دیگر نمی‌شنود.

یکی از مادران: اگر من به پسر کاری می‌گویم، غر بزند، می‌گویم خودم انجام می‌دهم تا این را می‌گویم، می‌گوید باشه انجام می‌دهم. من هم تشکر می‌کنم.

استاد: حالا، این یک روش تهدید آمیز است. باید ببینیم براساس ویژگی پسران که تا می‌گویید خودم انجام می‌دهم، احتمالاً دلش نمی‌خواهد مادرش این کار را انجام بدهد دنبالش می‌رود. اگر جواب می‌دهد این روش، جلو بروید. این احساس قشنگ فرزندان را سوخت نکنید. جاهای خوب از آن استفاده کنید.

گفتیم قضاوت، یکی اش انتقاد کردن است، یعنی ارزیابی منفی فرزندان. این که ما والدین فکر می کنیم اگر بچه هایمان را قضاوت نکنیم آن کار را انجام نمی دهند و سخت کوش نمی شوند. گفتیم ما هر کاری که انجام می دهیم یک هدفی پشت آن داریم. یک باوری داریم. اینجا هم که داریم می گوئیم این رفتارها جزو قضاوت کردن است، خدای ناکرده ما مادر بیمار نیستیم که بخواهیم بچه هایمان را اذیت کنیم. هدف اکثرمان اصلاح فرزندان است و تغییر رفتار و رفتار درست انجام دادن اوست. به آن هدف داریم این کارها را انجام می دهیم. ولی گاهی وقت ها به خطا برداشت می شود و کار درست را نمی کنیم.

دومین فیلتری که می خواهیم درباره اش حرف بزنیم «راه حل دادن» است. این را بیش از حد ما مادران داریم استفاده می کنیم با ادبیات متفاوت. در بحث راه حل دادن، گاهی وقت ها داریم دستور می دهیم. گاهی وقت ها مدل راه حل دادن مان به صورت تهدید کردن است. (اگر این کار را نکنی، این بلا سرت می آید) یعنی راه حل دادنمان می رود در وادی تهدید کردن. گاهی وقت ها داریم اخلاقی اش می کنیم. یک موعظه هم چاشنی ماجرا می کنیم. مثلاً می گوئیم بهتر است این کار را نکنی چون فلانی خوشحال می شود و مسئولیت پذیری برای می آورد. بهتر است آن کار را نکنی. هر کدام از ما بالاخره ادبیاتمان باهم متفاوت است. گاهی وقت ها هم بچه ها را با راه حل دادن مان سؤال پیچ می کنیم. نه سؤالات خوب، بلکه سؤالات بسته. سؤالاتی که آخر آن احساس سوء ظن داشتن ما به او دارد. مثلاً با کی بودی؟ این کار را چرا کردی؟ چرا اینجوری شد؟ سؤالاتمان، سؤالات خوبی نیست. این هم باز فاصله ایجاد می کند. و در آخرین حالت راه حل دادن، می رویم در پند و اندرز. این هم برای بچه ها اصلاً جذاب نیست. برویم ببینیم جمله هایش، چه جمله هایی می تواند باشد. پنج راه حل را در اینجا آوردیم: دستور - تهدید - اخلاقی سازی - پند و اندرز - سؤالات زیاد و نامناسب.

وقتی یک نفر می آید در مورد ناراحتی اش یا مسئله ای که دارد به هر فرمی که باشد، با ما صحبت می کند، یا خودش می گوید که به من راه حل بده، مثلاً بچه ما می گوید: مامان، فردا امتحان دارم، این قدر اضطراب دارم اصلاً نمی توانم تمرکز کنم، می شود یک مقدار با من حرف بزنی؟ اینجا ما به بچه هایمان کمک می کنیم. وقتی هست که نه، فرزندان این را هم نمی خواهد. اول برویم ببینیم پیامد تک تک این ها چیست. دستور دادن. اگر یک نفر از صبح تا شب به شما دستور بدهد پیامدش چیست؟ یکی از اولیاء فرمودند که همه حرف زدن ما مشکل دارد، نه ما می خواهیم به این برسیم حرف هایی که می زنیم پس باید چه بگوئیم؟ و چطور بگوئیم. اگر ما فقط مکالمه مان را با بچه ها درست کنیم بیشتر مسیر تربیت مان را رفته ایم. این مکالمه اولیه خیلی مهم است که ما خیلی به راحتی از آن رد می شویم. اگر یک نفر دائماً به شما دستور بدهد چه حسی پیدا می کنید؟

پاسخ مادران: آزرده خاطر می شویم. لج می کنیم. خیلی مقاومتمان بالا می رود. رابطه مان خراب می شود.

استاد: همین اندازه که بدانیم بچه ها دارند اذیت می شوند و بعد از مدتی دیگر گوش نمی دهند و گوششان پُر می شود.

حالا، اگر دائماً و یا زیاد تهدید کنیم کسی را، پیامدش چه می تواند باشد؟

پاسخ مادران: تهدیدهایمان برایشان عادی می شود خیلی وقت ها می دانند که تهدیدهایمان اثر ندارد توجهی نمی کنند. وقتی نوجوان می شوند، تهدید متقابل می کنند. چون قد و هیکل شان بزرگتر می شود و زورشان قطعاً به ما می رسد. **استاد:** خیلی شفاف بگویم. اکثر تهدیدهایمان هم دروغ است. چون اجرایی نیست. می گویند هر کار می خواهی بکنی، بکن! یعنی ما ارزش مان پایین می آید.

حالا، وقتی در اخلاقی سازی می رویم، به نظرتان چه پیامدی دارد؟ مثل این که صبر را باید از حالا یاد بگیری، بهتر است این کار را بکنی، چون این طوری می شود.

مقدسات اول برای بچه ها پایین می آید، اگر وارد این بشویم. اگر از خدا و پیغمبر این طوری مایه بگذاریم سطح شان را پایین می آوریم. این را همیشه حواسمان باشد. دوم این که چون سطح پایین می آید، بچه ها مدام عذر می تراشند، می گویند این مگر چیست؟ آن مگر چیست؟ در بعضی از بچه ها احساس گناه و عذاب وجدان ایجاد می کنیم نسبت به این ارزش ها که ممکن است اثر موقتی را روی آن ها داشته باشد ولی به آن ها بینش نمی دهد و رابطه ما دوباره خراب است.

سؤال زیاد پرسیدن چه؟ تا حالا کجا بودی؟ با کی بودی؟ چرا این کار را کردی؟ به نظرتان پیامدش چه می تواند باشد؟ بچه ها چه واکنشی نسبت به زیاد سؤال پرسیدن دارند؟

پاسخ مادران: باعث می شود اعتماد به نفس شان پایین بیاید. دروغ گویی در آن ها زیاد می شود. خیلی وقت ها جواب نمی دهند.

استاد: یکی از پیامدهای اخلاقی سازی، اضطراب بچه ها است. این که من الان یک خطایی می کنم بعد یک اتفاقی برایم می افتد بگویم دلیلش خطای دیروز و جواب بزرگترم را دادم بود، این خوب است. تا این اندازه که خودم به رفتارم فکر کنم خیلی خوب است، ولی اگر باعث بشود که فکر کردم وسواس گونه شود و من را نگران کند خوب نیست.

در قدیم ما بودیم و پدر و مادرمان و محله ای که آدم های ثابت داشت و چند تا از اقوام که با آن ها رفت و آمد داشتیم. ما بودیم و رسانه به اسم شبکه ۱ و ۲. الان بچه های ما هستند، پدر و مادر را دارند، اقوام و هم سن و سالان را دارند، در محله ای زندگی می کنند که همسایه ها هفته به هفته جایشان عوض می شود. یک رسانه ای در اختیارشان است که پر است از چیزهای مختلف. خیلی دامنه ارتباطات وسیع شده، یک کوچولو خدشه به رابطه ما وارد شود دنبال ارضاء نیازش برای این رابطه در آدم های دیگر می گردد.

اگر من کنار بروم و رسانه جای من بیاید، چه اتفاقی می افتد؟

ما هم اهل تفکر بودیم ولی متناسب با آن دامنه ارتباطی که داشتیم. الان واقعاً دامنه ارتباطی این نسل، خیلی وسیع

است. قطعاً اطلاعات و مدل فکر کردنشان کاملاً با ما فرق می کند.

خیلی اوقات داریم در لحن مان زورگویی را می بینیم. بچه ها را تهدید می کنیم یا پیامدهای اخلاقی به بچه ها می گوئیم. مانع بعدی فیلتر ارتباطی که ما داریم احتساب از نگرانی های طرف مقابل است. این امر با سه حالت اتفاق می افتد. یا داریم ذهن بچه را منحرف می کنیم که دیگر به موضوع فکر نکند. یک زمانی وقتی بچه مان نگران است ما می آییم به او اطمینان آفرینی می دهیم. به این نیست که هیجان منفی اش را متوقف کنیم. گاهی وقت ها هم می رویم بحث های منطقی با آن ها می کنیم فقط برای این که او را متقاعد کنیم که این احساس منفی که داری، احساس درستی نیست. می توانید قانون وضع کنید با همکاری و مشورت با خودش. مثلاً بگوئید الان من با گوشی دست گرفتن شما مسئله دارم. بیا با هم فکر کنیم به یک راه حلی برسیم که هر دو راضی باشیم و به اهدافمان برسیم. به یک راه حل منطقی برسیم. بعد قراردادی وضع کنیم که این قدر شما اجازه داری از گوشی ات استفاده کنی. پس ۱- حل مسأله ۲- پی گیر جایگزین باشیم.

با بازی های گروهی یا مسئولیت دادن می شود زمان فعالیت مجازی آن ها را کم کرد. خودتان و همسران هم به عنوان الگوی آن ها حتماً باید رعایت کنید. اگر پیامد منطقی سازی مان هم نابجا باشد قطعاً فاصله ما را با بچه ها بیشتر می کند. ما باید احساسات بچه ها را درک کنیم وقتی من احساسش را می پذیرم رابطه اش با من خوب می شود. بعد از یک مدت که دیدم رابطه مان خوب است می خواهم پند بدهم یا کاری برایم انجام دهد یک موقعی که حال هر دوی ما خوب است باشد، همدلی خیلی کارساز است.

وقتی از ناراحتی هایش می گوید، فقط با او هم احساسی کنیم. همدلی پایه ارتباط من و فرزندم است. وقتی خودمان تحقیق می کنیم به جان مان می نشیند و آن موضوع سال های سال برای ما ماندگار می شود و در رفتارمان هم کم کم به صورت ملکه در می آید.

در مورد گوشی موبایل، باید ببینیم الان ضرورتش برای فرزندمان چیست؟ مثلاً ۲ سال پیش نیاز بود داشته باشد که دیر و زود خانه می آمد نگران نشویم، الان همان گوشی دکمه ای را دارد و کارهای دیجیتالش را با لپ تاپ خانه انجام می دهد. هر کس براساس زندگی و نیاز خودش وسیله ای را تهیه می کند. مهم این است که اگر من وسیله ای را تهیه می کنم به هدف چشم و هم چشمی یا داشتن دیگران نباشد. شما ببینید براساس سبک زندگی تان صلاح چیست؟ قانون ثابتی به هیچ عنوان نداریم که بگوئیم مثلاً همه به بچه گوشی ندهند. یک موقع شرایط زندگی ایجاب می کند که ما به بچه گوشی بدهیم.

پایان مبحث

جلسه چهارم سرکار خانم علی بخشی

۹۹/۱۲/۱۷