



بسمه تعالی

جلسه نهم سرکار خانم علی بخش

«فرزند پروری»

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

بحث مثبت گویی، از مثبت اندیشی می آید. یک مقدارش می تواند ژنتیک باشد یعنی به تربیت خانواده بستگی داشته باشد یک مقدارش اکتسابی است. یعنی من با تمرین کردن می توانم نگاهم را در دنیا تغییر بدهم یعنی واقع گرایانه صحبت کنم.

مثبت صحبت کردن بحث مهمی است چون این قدر که ما با نکن و نرو و نزن و جملات منفی داریم فعل های مان را می بندیم در جملات مان، خیلی بچه ها را به سمت این که از خودشان دفاع کنند بین مان تنش ایجاد شود و به حرف مان گوش ندهند به این سمت بیشتر سوق می دهیم. یعنی کمی لجاجت شان را بیشتر می کنیم. ولی وقتی جملات مان به سمت مثبت برود یا حتی جملاتی را هم که نمی توانیم مثبت اش کنیم به صورت فعل خبری بگوییم خیلی اوقات می بینیم که آن تنش ایجاد نمی شود و آن لجبازی اتفاق نمی افتد. پس یک مدل صحبت کردن این است.

یکی از مادران: من سعی کردم "پیام من" را تمرین کنم وقتی یادم نبود خیلی خراب، وقتی یادم بود خیلی خوب اثر داشت، ولی غالباً یادم می رفت. بعد از عصبانی شدن یادم می آمد که باید جور دیگری حرف بزنم.

استاد: این خیلی خوب است که بعد از عصبانی شدن یادمان می افتد. خیلی ها اصلاً یادشان نمی افتد. قدم اول برای این که ما تغییر کنیم این است که به محض این که خطا می کنیم متوجه خطای مان بشویم. شناخت اشتباه مان، قدم اول برای تغییر است. در این کار گاه ها، ما سعی می کنیم یک سری نکات را بگوییم و جرعه هایی را در ذهن تان روشن کنیم که افرادی که دوست دارند در آن زمینه اطلاعات شان بیشتر شود و تحقیق بیشتر کنند و مهارت بیشتری کسب کنند، خودشان دنبال اش بروند. ما سعی می کنیم اینجا یک مقدار هم حالت تمرینی باشد که فقط اطلاعات تئوری نداشته باشیم. یک مقدار عملی هم بدانیم که خیلی از این ها قابل اجراست. اما واقعاً برای این که ما تغییر و تحول در زندگی های مان ایجاد شود باید دنبال اش برویم وقت بگذاریم در خانه تمرین کنیم به محض این که خطا می کنیم بگوییم آنجا خطای من بود اینجا را اشتباه کردم، اینجا را نباید عصبانی می شدم. حتی سعی کنم گاهی اوقات از تکنیک سناریوسازی که یکی از تکنیک های روان شناسی است، یک موقعیتی را خودم ایجاد کنم به صورت نمادین یا نمایشی در خانه، آن موضوعی را که یاد گرفتم مجدد اجرا کنم. خطاهایم را بگیرم. افرادی که اهل مطالعه هستند مطالعه شخصی در آن زمینه خاص یا اهل این که می روند آزمون و خطا

می کنند و خطاهای خودشان را کشف می کنند اینها آدم های موفقی هستند. بعد از چند سال می بینیم همه اطلاعات یادشان است. اگر ما فقط بخواهیم به یک کلاس یک ساعت و نیمه اکتفا کنیم به شما قول می دهم اگر ۶ ماه دیگر اینجا دورهم جمع شویم هیچ کدام مان، هیچ کدام از مطالبی را که داریم با هم رد و بدل می کنیم، به خاطرمان نسپردیم.

مثل کتاب های زیادی که خواندیم و بستیم و کنار گذاشتیم. مثل گوشی موبایلی که دستمان است و کلی کانال یا گروه خیلی خوب عضو هستیم و بعضی مطالب را می خوانیم و رد می شویم و کنار می گذاریم. یک انباشتگی اطلاعات خیلی زیاد را در ذهن مان ایجاد کردیم که کاربردی شان هم نکرده ایم. بعد از یک مدت می بینیم به درمان نمی خورد و خیلی هایش هم تقریباً فراموش می شود.

ما امروز می خواهیم در مورد موضوع خیلی مهم و چالش برانگیز ارتباط بین والدین و فرزندان صحبت کنیم که خیلی کاربردی است و با تمرین می توانید مهارتات را کسب کنید و نقایص اش را برطرف کنید. موضوع امروز حل مسأله است. یک مهارت خیلی خوب در جاهایی که ما با بچه ها واقعاً دچار چالش می شویم و دچار تضاد خواسته ها و نیازها می شویم از آن استفاده می کنیم. یک مقدمه ای را ابتدا خدمتتان عرض کنم. بعضی از والدین به محض این که یک خطایی را از فرزندشان می بینند خیلی سریع واکنش نشان می دهند. حالا یا واکنش شان خیلی تند است، یا خیلی با خشونت برخورد می کنند. در هر صورت واکنش خیلی سریعی که نشان می دهند خیلی وقتها مناسب شاید با آن شئون انسانی همراهی نداشته باشد. گاهی ممکن است بچه ها را تحقیر کنیم. گاهی ممکن است سرزنش شان کنیم و عصبانی شویم و با صدای بلند حرف بزنیم. یک عده از والدین هم وقتی خطای بچه ها را می بینند خیلی بی تفاوت از کنارش رد می شوند. نه فریادی می کشند نه عکس العمل خاصی نشان می دهند بچه هر چه حرف زشت بزند اینها خیلی عکس العمل خاصی نشان نمی دهند. اینها همان والدین سهل گیر بودند که قبلاً در موردشان صحبت کردیم.

ما می خواهیم بگوییم که نه آن روش سخت درست است و نه آن روش سهل گیر. ولی این که من هم بخواهم فرزند ۴ یا ۵ ساله ام یک رفتاری را انجام بدهد زودی عکس العمل نشان بدهم انگار که آزادی عمل را از آن بچه گرفته ام. پس خدا برای چه به بچه ها اختیار داده است؟ چرا به همه آدم ها حق انتخاب داده است؟

آقای عبدالعظیم کریمی یکی از نظریه پردازهای تربیت اسلامی است در عصر حاضر شاید کتاب های شان را هم تعدادی از بزرگواران دیده باشند. ایشان یک نظریه خیلی خوب دارند ایشان می گویند: شما اصلاً بچه ها را تربیت نکنید! وقتی شما تربیت می کنید خراب می شوند منظورشان از این حرف چیست؟ که اگر تربیت نکنید بچه بر اساس فطرت اش پیش می رود. ایشان مثال خیلی جالبی زدند، وقتی من فرزندم ۸ یا ۹ ساله بود یک جمله ای را از کتابی برای من خواند در آن جمله نوشته بود "اجتناب کنید" فرزندم آمد به من گفت: پدر، اجتناب یعنی چه؟ خوب الان همه ما وقتی فرزندمان می آید از ما سؤال می کند اجتناب یعنی چه چکار می کنیم؟ سریع جواب اش را می دهیم!

آسان‌ترین کاربرای مان این است که یا معنی اجتناب را به فرزندمان بگوییم یا اگر بلد نیستیم، در گوشی مان جستجو کنیم. ایشان گفت: یک وقت‌هایی ما لازم است که بگذاریم بچه‌هایمان فکر کنند. گفت برای همین کلمه اجتناب، ما کلی برای بچه حرف زدیم که به نظرت یعنی چه؟ بیا اول و آخر جمله را بخوان. جمله قبل‌اش را بخوان. این قدر با هم کلنجار رفتیم تا فرزندم معنی کلمه اجتناب را فهمید! ایشان می‌گفت حتی یک بار فرزندم گفت: بابا، تو که معلمی نمی‌دانی اجتناب یعنی چه؟ این قدر بی‌سوادی؟ گاهی وقت‌ها ما باید این قدر آزادی... اصل مطلب آقای عبدالعظیم کریمی چه بود؟ ما بستری را برای فکر کردن بچه‌هایمان فراهم کنیم. شما شاید سؤال کنید: حل مسأله چه ربطی به فکر کردن بچه دارد؟ ما بزرگسالم. یک مشکلی در زندگی برای مان پیش می‌آید. الان با همسرمان دچار اختلاف شدیم. الان فرزندمان یک رفتار زشت را یاد گرفته، الان یک مشکل اقتصادی برای مان پیش آمده. برای حل مشکلات مان چند تا راه حل به ذهن تک تک مان می‌رسد؟ چطور بچه‌های مان را بار آوریم که اگر رفتند وارد اجتماع شدند به یک مشکلی برخوردند بگردند راه حل اول را امتحان کنند، بعد راه حل دوم را امتحان کنند و غیره؟ آیا اصلاً بچه‌های ما این طوری هستند؟ همین الان بچه من با همکلاسی‌اش دعوایش شده، یا اختلافی دارد. آیا بلد است چهار پنج تا راه حل برای مسأله‌اش بدهد؟ نه! چون اصلاً فکر کردن یاد بچه‌های مان نداده‌ایم! خیلی جالب است. غربی‌ها دارند با بارش فکری به بچه‌ها یاد می‌دهند برای هر مسأله یا موضوعی چند راه حل پیدا کنند. حتی اگر راه حل‌هایشان به نظر ما عقلانی نمی‌آید یا بی‌ارزش می‌آید. یا از نظر ما مسخره و نشدنی است. ولی همین که دارد چند راه حل می‌دهد یعنی دارد فکر می‌کند. آیا بچه‌های مان را این طوری تربیت کردیم؟ آیا خودمان را والدین مان این طوری تربیت کرده‌اند؟

ما الان در تکنیک حل مسأله یکی از چیزهای خیلی مهم این است که بستر را فراهم کنیم. قبل از این که وارد تکنیک حل مسأله بشویم باید بچه‌های مان یاد گرفته باشند برای هر چیزی چند راه حل ارائه بدهند. این را یک گوشه ذهن تان نگه دارید کنار بگذارید، به جای این که تندتند امر و نهی کنیم یا کلاً بچه‌ها را رها کنیم برای هر وضعیت یا شرایطی که برای مان اتفاق می‌افتد باید بستر سازی کنیم. یعنی یک شرایطی را فراهم کنیم نه آن امر و نهی باشد، نه آن لاقیدی و عدم فکر باشد. یعنی من فقط مسیر را هموار کنم که فرزندم خودش فکر کند. فرزندم که خودش فکر کند در آینده دچار مشکل نمی‌شود. دیگران نمی‌توانند او را گول بزنند، بلکه او رهبر دیگران می‌شود چون صاحب فکر است. در تربیت فکر کردن و یاد دادن به بچه‌ها خیلی مهم است. این را یک گوشه ذهن مان بگذاریم و به بحث حل مسأله بگردیم.

خوب، ما می‌خواهیم یک رابطه‌ای را با فرزندمان در بحث چالش‌های مان ایجاد کنیم که نه من برنده باشم، حرف حرف من باشد، چون من مادرم و عقل من بیشتر می‌رسد، و او بازنده باشد و فقط بگوید چشم.

آیا شما بچه‌ای را می‌خواهید که فقط بگوید چشم؟ یا بچه‌ای باشد که منطقی فکر کند؟ قطعاً ما بچه‌ای که فقط بله و چشم بگوید را نمی‌خواهیم. چون همیشه ما نیستیم که به ما بله و چشم بگوید. اگر او یاد بگیرد فقط بگوید بله



و چشم، بیرون می‌رود و به بچه محلی که به او می‌گوید بیا سیگار بکش هم می‌گوید چشم. می‌رود در دانشگاه به او می‌گویند بیا با فلان دختر ارتباط برقرار کن می‌گوید چشم. می‌رود در گروه‌های سیاسی که ما هم ممکن است زیاد با آن‌ها مشکل داشته باشیم می‌گوید چشم، می‌رود در گروه‌های انحرافی عرفانی یا هر جای دیگری می‌گوید چشم! ما بچه‌ای را می‌خواهیم که منطقی فکر کند و بلد باشد فکر کند. سپس روش این‌طوری به درد نمی‌خورد. روشی هم که فقط بچه‌ها برنده باشند یعنی هر چه آن‌ها می‌گویند بدون هیچ منطقی و استدلال و عقلی، ما فقط چشم بگوییم یعنی برنده آن‌ها باشند و بازنده ما باشیم، این را هم نمی‌پسندیم. این روش هم، روش قشنگی نیست. بچه ما یک بچه خودخواه، مغرور و خودشیفته وارد جامعه می‌شود از آن‌ور بام می‌افتد. اولین اتفاق به این است که نمی‌تواند به حرف همسرش گوش بدهد و بتواند با او ارتباط خوب برقرار کند و نمی‌تواند تعامل صمیمی و خوبی با آدم‌ها داشته باشد. ولی اگر ما تکنیک حل مسأله را یاد بگیریم حتی اگر مسائل مان هم حل نشود حداقل صمیمیت و رابطه خیلی خوب بین ما و همسرمان وجود دارد و حفظ می‌شود.

ما یک فضایی را می‌خواهیم ایجاد کنیم که در آن منطقی حاکم باشد هر دویمان آرام باشیم در یک اصول و چهار چوبی که برای هم تعریف می‌کنیم حرکت کنیم. این حل مسأله در بچه‌های کوچک با سبک خودش می‌شود با اندازه سطح فهم بچه‌های کوچک‌تر پیاده‌اش کرد، ولی بیشترین کاربرد را در بچه‌های دبستانی و خصوصاً ارتباط با نوجوان‌ها دارد و خیلی آنجا به دردمان می‌خورد که بلد باشیم. قبل از این که برویم وارد تکنیک‌اش بشویم می‌خواهیم از شما سؤال کنم: آیا تعارض داشتن، مسأله داشتن، اختلاف نظر داشتن چالش داشتن با فرزندان خوب است یا بد؟

پاسخ مادران: به نظرم خوب است / **استاد:** آفرین

پاسخ مادران: همیشه نه، ولی بعضی وقت‌ها خوب است / **استاد:** چرا همیشه نه؟

پاسخ مادران: خوب است بعضی مواقع برای ما آموزنده است / **استاد:** آفرین، اصلاً خیلی وقت‌ها ما تازه می‌فهمیم با طرف مقابل خیلی خوب هم فکر می‌کرد چه ایرادی دارد از نگاه او هم جلو برویم؟

پاسخ مادران: چالش و بحث خوب است چون مجبور می‌شوند نظر بدهند و فکر کنند / **استاد:** بارک‌الله آفرین

پاسخ مادران: به نظرم خوب است چون باید همین تعامل را در جامعه هم ادامه بدهند. / **استاد:** بارک‌الله، یعنی رابطه صمیمی و اجازه ابراز دارند. واقعاً بچه‌ها خوب فکر می‌کند. خیلی خوب است با چنین مادران فرهیخته‌ای روبرو هستیم.

یکی از مادران: نظر دادن باعث صمیمیت می‌شود. اگر ما گوش دادن فعال را آنجا یاد گرفته باشیم اینجا می‌توانیم نظر بچه‌ها را بشنویم.

یکی از مادران: پسر ۱۴ سالش است همیشه استرس دارد مخصوصاً برای دکتر رفتن حالا من چکار کنم؟ مثلاً فردا باید برود دندان‌سازی همش می‌گوید: مامان، من چکار کنم دل نگرانم. (در نیم ساعت آخر جلسه پاسخ داده



پس، اختلاف نظر خوب است. باعث می شود ما نظر طرف مقابل را بشنویم و باعث می شود صمیمیت حفظ شود. این قدر که ما در بکن نکن با بچه ها هستیم وقتی تکنیک حل مسأله را یاد بگیریم و می خواهیم در مورد اختلاف نظرمان حرف بزنیم، یک موضوع خیلی خوب برای حرف زدن داریم، ساعت ها می توانیم در مورد موضوعی خوب با هم حرف بزنیم باعث می شود من طرف مقابل را بشناسم. بعضی وقت ها ما اصلاً نمی دانیم بچه هایمان دارند به چه فکر می کنند. بچه هایمان از چه خوشحال و از چه ناراحت می شوند. خواسته شان چیست. ولی در همین اتفاقاتی که می افتد خیلی کمک می کند که ما این ها را بشناسیم. حتی خیلی وقت ها با این صحبت کردن ها که اختلاف نظر را داریم می توانیم یک تصمیم بهتر بگیریم. یک وضعیت مناسب تری برای هر دو طرفمان ایجاد شود.

مدیریت تعارض یا بحث حل مسأله یکی از مهارت های خیلی خوب است که گاهی ممکن است مشاجره هم در آن اتفاق بیافتد خصوصاً نوجوان ۱۷ یا ۱۸ ساله داریم نشانیدیم او را جای جلسه ای خانوادگی می خواهیم با او حرف بزنیم می بینیم سفت و سفت روی حرف اش ایستاده. اشکال ندارد. اگر یاد بگیریم قوانین را وضع کنیم که احترام متقابل حفظ شود و در آن چارچوب حرف بزنیم حالا اگر می خواهد مشاجره هم بکند و سفت روی حرف اش بایسته هیچ اشکالی ندارد.

ما او را می شنویم او هم ما را می شنود. گاهی وقت ها بچه ها لجاجت می کنند روی خواسته هایشان. اگر لجاجت کنند و ما خشونت کنیم بچه می شود آن بچه مطیع که ما نمی خواهیم و بچه منطقی می خواهیم. اگر والدین سخت گیر باشند. و والد بخواهد خودش برنده باشد دستور بدهد، پیامدش چیست؟ من فقط می گویم عقل خودم بیشتر می رسد راه حل خودم را انتخاب می کنم حتی اگر بروم در تکنیک حل مسأله. راه حلم را انتخاب می کنم یک اطلاع رسانی به فرزندم می کنم به او یک موضوعی تحمیل می شود. یک وقت ممکن است شما بروید در تکنیک حل مسأله روش را درست بروید هر دو هم به یک توافق برسید راه حل شما هم انتخاب شود اما آنجا هر دو تا احساس رضایت دارند، اما این جا یک نفر احساس می کند یک چیزی دارد به زور به او تحمیل می شود و حالش از این رابطه خوب نیست.

اما روش خوب چه روشی است؟ پیامدش چیست؟ روش خوب پیامدش این است که بچه ها اهل فکر کردن می شوند. افرادی که اهل فکر کردن هستند مدیریت خودشان را یاد می گیرند که آدم های خودکترلی می شوند. آموزش بحث خودکترلی به بچه ها یک پروسه است. یعنی اگر روزی من هم نبودم او تصمیم های درست را بگیرد و کمترین خطا را بکند و انتخاب هایی که می کند انتخاب بهتری باشد. یکی از راه های همین مدل فکر کردن و حل مسأله است. در تکنیک حل مسأله ما باید یک مسأله ای را مطرح کنیم و در آن مسأله تشخیص بدهیم که مثلاً نیاز من مادر چیست، نیاز فرزندم چیست، چه راه حلی برای آن مسئله می توانم پیشنهاد بدهم، چه

راه حلی فرزندم می تواند پیشنهاد بدهد، بعد چند راه حل دیگر هم در کنار آن جایگزین کنیم. به خاطر این که تفکیک نیازها ممکن است قدری برای مان سخت باشد.

سؤال: شما با ۳ تا بچه های تان به یک رستوران رفته اید. یک بچه ۳ ساله دارید، یک ۷ ساله دارید و یک ۹ ساله. رفتید در رستورانی همبرگر سفارش دادید. مثلاً الان کرونا نیست و زمان قبل یا بعد کرونا است. شما می دانید که بچه ۳ ساله تان نمی تواند یک همبرگر بزرگ و کامل را بخورد. تصمیم می گیرید برای او هم یک همبرگر سفارش بدهید. اما همبرگر را طوری سفارش دهید که بین خودتان و او شریک شوید. حالا یک قسمت اش را او بخورد پیش خدمت برای گرفتن سفارش سر میز شما می آید شما طرح خودتان را به فرزند سه ساله تان می گوید. سه تا همبرگر سفارش می دهید و به کوچکتر می گوید مامان، یکی اش بین من و شما شریکی است. بعد بچه ۳ ساله اخم هایش را توی هم می کند و شروع می کند به گریه کردن. من یک همبرگر بزرگ مثل مال بقیه می خواهم. سؤال من این است: نیاز من والد چیست؟ شاید به خاطر هزینه است درست است؟ مادر دارد مثلاً صرفه جویی هزینه می کند یا بحث اسراف است. چرا ۴ تا سفارش بدهم یکی بماند؟ نیاز فرزند اینجا چیست؟ فرزند می گوید: من می خواهم مثل بقیه یک همبرگر بزرگ داشته باشم. چون دلش می خواهد عین برادر و خواهر ۷ ساله و ۹ ساله اش یک همبرگر بزرگ داشته باشد. راه حل من والد چه بوده؟ یک دانه با همدیگر با فرزند کوچکم اشتراکی داشته باشیم. ولی فرزند گفته: من یک دانه برای خودم می خواهم. این راه حل اولیه ای است که برای مسأله به ذهن مان می رسد. حالا بیایم ما که داریم این مطلب را می شنویم یا می خوانیم، بیایم ببینیم می شود ۵ یا ۶ راه حل برای حل این مسأله مطرح کنیم؟

پاسخ مادر: می شود برای آن بچه هم تهیه کرد و بقیه اش را با خودشان به منزل ببرند. و مثلاً بعداً برای بچه توضیح بدهند که: مامان، بین اضافه آمد حرام شد. این کار را نباید می کردیم. من و تو می توانستیم باهم بخوریم. **استاد:** نه، ما الان فقط در راه حلیم. فقط می خواهیم راه حل بدهیم. الان در این مرحله ایم. شما می گوید پس یک دانه می خرم ولی صبر می کنم بچه بخورد. اگر ماند خودم بخورم. راه حل دوم؟

یکی از مادران: من اگر باشم از او می خواهم در مورد این قضیه فکر کند که این همبرگری که الان ما سفارش می دهیم اضافه بیاید نه من بتوانم بخورم و نه شما، به نظرت چه اتفاقی می افتد؟

استاد: شما فکر می کند در رستوران در آن لحظه بچه می گوید: باشد، هرچه تو می گویی؟ یک داد و فریاد راه می اندازد، آبروی مان را می برد. درست است؟ **مادر:** بله. درست است.

یکی از مادران: من راه حلی که به نظرم می رسد این که از آن مسئول رستوران یا آن کسی که این غذا را می آورد می گوئیم: اگر نان کوچک دارید بگذارید که خوشگل تر هم هست و بچه ها دوست دارند.

استاد: پیشنهاد یک ساندویچ کوچک تر می دهیم. آیا راه حل دیگری هم دارید؟

یکی از مادران: من یکی برایش می خرم برای خودم هم می خرم، اجازه می دهم او بخورد، وقتی تمام شد بقیه اش را هم به خاطر این که اسراف نشود می گویم بخورم که تمام شود هیچی اش نماند اسراف شود؛ ما همیشه درخانه همین مشکل را داریم.

استاد: درست است بله. راه حل دیگری هم دارید؟

مادر: راه حل دیگر این که مثلاً ببینیم کدام یکی دیگر از آن بچه ها قبول می کنند. شاید آن یکی زیادش باشد، با یکی از بچه هایی که می گوید من یکی کامل نمی خورم با او نصف کنم، بعد نصف اون را بخورم، بعد این بچه ای که کوچک تر است کامل برایش گرفتیم اجازه بدهیم کامل نصف اش را که خورد تمام شد اگر من سیر نشدم بقیه مال او را هم بخورم.

استاد: درست است. ممنون. باز هم راه حل دارید؟

یکی از مادران: خانم دکتر، در این حال راه حل دادن باعث کوچک شدن شخصیت بچه نمی شود؟ من فکر می کنم راه حل های مختلف دادن باعث می شود بیشتر بچه ...

استاد: قرار نیست ما راه حل بدهیم. ما این جا داریم راه حل می دهیم. راه حل های دیگر یعنی خود بچه هم راه حل بدهد نه این که ما راه حل بدهیم. اصلاً قرار نیست ما فقط راه حل بدهیم.

مادر: بچه ها فقط می خواهند به خواسته شان برسند و هر راه حلی جز این که آن چیز را تهیه کنی به جنجال کشیده می شود.

یکی دیگر از مادران: گفتم به نظرم رسید به آن مسئول غذا بگوئیم که همه ساندویچ ها را نصف کنند در یک ظرف بزرگ بگذارند هر کسی به اندازه نیازش بردارد.

استاد: بله. این هم یک راه حل است. اصلاً این نیست که ما یک راه حل بدهیم. الان خود ما ۲۰ نفر نتوانستیم ۲۰ راه حل بدهیم. همه این راه حل هایی که بزرگواران گفته اند و نوشته اند روی هم بگذارید، می شود ۵ یا ۶ راه حل. یعنی ۲۰ انسان عاقل بالغ، توانستند کلاً ۶ راه حل بدهند. هدف می دانید از طرح این مسأله چه بود؟ این است که ما خیلی یاد نگرفتیم برای هر موضوعی ۱۰ راه حل بدهیم. فکر می کنیم باید راه حلی بدهیم که صد در صد درست و منطقی و عقلانی است. اصلاً راه حلی که یک مقدار هم سبک باشد می گوئیم نه صلاح نیست من این راه حل را بدهم. ممکن است چند راه حل به ذهن تان رسیده باشد ولی به نظر تان کوچک و حقیر و بی ارزش بیاید، حالا این راه حل را بدهم بچه چنین و چنان می شود اصل موضوع حل مسأله این راه حل دادن هایش است. اصل اولیه اش طرح مسأله است که اصلاً مسئله مان چیست. دومین قسمت که جزو آخرین هاست و خیلی مهم است بحث راه حل دادن است. یعنی این بارش فکری خیلی مهم است. حالا با این توضیح، فکر کنم مثال دوم را بتوانم راحت تر پاسخ بدهیم. اگر روی این مسأله مکث می کنم برای این که خیلی مهم است که ما مدل فکر کردن مان باید تغییر کند. الان چون ما بزرگسال هستیم و سرکلاسیم، راه حل های دیگر را داریم ما می دهیم،



ولی وقتی شما در ارتباط با بچه‌تان وارد تکنیک حل مسأله می‌شوید باید هر دو راه حل بدهید. فقط قرار نیست آنجا ما راه حل بدهیم. بگذاریم بچه‌ها راه حل بدهند. حتی اگر راه حل‌هایشان پرت و پلا می‌شود، خیلی فکر می‌کنید شدنی نیست یا در دل‌تان راه حل مسخره‌ای است، ولی یادداشت‌اش کنید و تکرارش کنید. بگویید این هم یک راه حل. چه جالب است. بعد از بین راه‌ها انتخاب می‌کنیم.

یکی از مادران: خانم دکتر ببخشید. الان شما فرمودید که مثلاً بیرون بروید ساندویچ بخورید. الان شما می‌گویید راه حل‌های مختلف بدهید درست است؟ خوب ما آنجا می‌نشینیم قبل از آن که سفارش‌مان را بدهیم می‌نشینیم مدام می‌خواهیم راه حل بدهیم. کدام راه حل را می‌توانیم انتخاب کنیم؟ دوباره هر کسی یک راه حل می‌خواهد بدهد، می‌مانیم بین این‌ها کدام را انتخاب کنیم.

استاد: با بچه‌ها توافق می‌کنیم. در تکنیک حل مسأله ما هنوز پله اولش هستیم. ۶ مرحله دارد. اجازه بدهید پله اول را برویم. همه‌مان این راه حل دادن برای‌مان جا بیافتد که هم ما قرار است راه حل بدهیم هم بچه‌ها قرار است راه حل بدهند. هر راه حلی می‌تواند باشد. حتی راه حل‌های غلط. حتی راه حلی که ممکن است خوشایند ما نباشد. چون بالاخره سنی از ما گذشته، خیلی زیر بار بعضی از راه‌ها نمی‌رویم. دو دو تا چهارتای عقلانی می‌کنیم منطقی یک تصمیمی می‌گیریم تمام می‌شود می‌رود. یک وقت‌هایی ممکن است من با شناختی که از فرزندم دارم مثل همین بحث رستوران و این‌ها، چند بار در رستوران برای‌مان اتفاق افتاده و چون آمادگی این را داشتم که بچه داد و بیداد راه می‌اندازد، یک ساندویچ اضافه گرفتیم آمدیم خانه، هیچ چیز هم آنجا در موردش حرف نزدیم ولی واقعاً برایم یک مسأله شده است. این مسأله را می‌توانم بیایم بنشینیم با بچه‌ام یک روز که در خانه هستیم طرح مسأله کنم و از همین تکنیک حل مسأله با هم جلو برویم، بعد بگوییم خوب، پس اگر دفعه بعد رفتیم رستوران، راه حلی که الان به نتیجه رسیدیم و انتخاب می‌کنیم. حتماً لازم نیست برویم در آن رستوران بعد بنشینیم آنجا جلسه حل مسأله بگذاریم. گاهی اوقات براساس اتفاقاتی که افتاده و من هر دفعه به خاطر این که یک ساندویچ اضافه گرفتم حالا هم بحث اسراف و هم بحث هزینه می‌شود کسی نمی‌خورد، به اضافه وزن خودمان هم فکر نمی‌کنیم و درخانه تبدیل به یک چالش می‌شود، در رستوران نمی‌توانم این کار را بکنم و نمی‌توانم که یک روز یک طرح مسأله بگذارم با بچه‌ها یا حتی با آن بچه‌ای که فقط با او در این مسأله، مسأله دارم صحبت کنم و به یک توافقی برسیم برای دفعات بعدی که خواستیم به رستوران برویم. پس خود راه حل دادن موضوع خیلی مهمی است. به خاطر همین چون موضوع مهمی است و برای ما هم به عنوان والدین راه حل دادن اکثراً سخت است و خصوصاً نمی‌خواهیم زیر بار راه‌های بچه‌ها برویم، می‌خواهیم رویش کار کنم.

یکی از مادران نوشته‌اند که برای جایی رفتن بگوییم که هر کسی یک نظر بدهد. بله. قبل از رفتن هم می‌شود نظر داد. آفرین. چقدر خوب. بیایم در مثال ۲:

یکی از مادران: من می‌خواستم بگویم دختر نوجوانی که می‌خواهد برود باشگاه، می‌خواهد ورزش کند و دوست

دارد باشگاه را برود. از آن طرف هم مادر برایش سخت است که سه روز در هفته بخواد دنبال او برود یا این که آن بچه بخواد با تاکسی به خانه بیاید. راه حلی که به ذهنم رسید این است که این کوتاه آمدن دوطرفه باشد. مثلاً از آن دختر بخواهیم که شما مثلاً هفته‌ای دو روز برو باشگاه، یک روزش را من دنبال می‌آیم و یک روزش را پدرت دنبال می‌آید. که همین باعث می‌شود مادر کمتر برود و یک نفر دیگر هم به آن‌ها کمک کند.

استاد: یک یک راه حل. راه حل بعدی تان چیست؟

مادر: می‌تواند از او پرسد که ساعت باشگاه‌اش را عوض کند. به تاریکی شب نخورد. یا کلاً از او بخواهد ورزش نکند!

استاد: راه حل بدهید. ما الان اصلاً نمی‌خواهیم ارزیابی کنیم. اینجا فقط می‌خواهیم راه حل بدهیم.

یکی از مادران: خودم به عنوان یک والد ۴۳ ساله با جنسیت خانم، همیشه تصمیم‌گیری‌های مان، معلول تصمیم‌گیری‌های دیگران بوده، یا برادر یا پدر یا همسر. خودمان نمی‌توانیم واقعاً تصمیم درستی راجع به یک مسأله بگیریم یا انتخاب‌های زیادی داشته باشیم. برای همین همه یاد گرفته‌ایم که یک راه حل را بدهیم و باید هم بچه‌ها قبول کنند.

استاد: هم خودمان این طوری بزرگ شدیم هم بچه‌ها این طوری شدند. وقتی ما با مسأله مشکلی نداریم، دیگر مسأله نیست که نیاز به حل داشته باشد! این یک چیزی است که پذیرش و توافق شده و رفته است. چه اتفاقی می‌افتد که تعارض پیش می‌آید؟ تعارض وقتی پیش می‌آید که نیاز یا خواسته من با نیاز یا خواسته فرزندم یا طرف مقابلم یکی نباشد. هم راستا یا همسان نبوده و بدون موافقت باشد. نیاز من این است که آن ساعت برای خودم وقت بگذارم نمی‌خواهم کار اضافه کنم. می‌خواهم هر کاری که دلم می‌خواهد بکنم نیاز فرزندم این است که حتماً می‌خواهد برود باشگاه ورزشی. در یک زمان واحد، ۲ نیاز متفاوت اتفاق افتاده. حالا که تعارض پیش آمده قبل از این که وارد تکنیک حل مسأله بشوم برای این مسأله راه حل پیدا کنم.

پس نیاز من و نیاز فرزندم در یک زمان واحدی دچار تقارن شده، من یک نیاز و خواسته دارم، او یک نیاز و خواسته‌ای دارد، اگر زمان‌اش فرق کند ممکن است با آن مشکل نداشته باشیم. اگر میزان هزینه‌اش فرق کند ممکن است مشکل نداشته باشیم یا حتی بحث تضادها گاهی اوقات ارزشی است. ما می‌خواهیم این طوری تحکیم نکنیم به بچه‌ها که همین که من می‌گویم، یا او این قدر آزاد و رها نباشد که بگوید همین که من می‌گویم. نه او فقط برنده باشد، نه من فقط برنده باشم. پس چکار می‌کنم؟ می‌رویم کلی راه حل پیدا می‌کنیم تا بتوانیم مسأله‌مان را حل کنیم.

از امروز تا هفته بعد، در زندگی نگاه بکنید ببینید چه مسائلی بین شما و فرزندان‌تان ایجاد می‌شود که این تضاد خواسته و نیاز در یک زمان واحد اتفاق می‌افتد و شما نیاز دارید حل مسأله کنید. اصلاً وارد تکنیک حل مسأله

نشوید یا با قلم و کاغذ یا با ذهن تان ثبت کنید یک جدول شبیه این را بکشید بگویید خوب، الان نیاز من چیست؟ براساس این مسأله؟ الان نیاز فرزندم براساس این مسأله چیست؟ اگر بنویسیم خیلی بهتر می‌توانیم مهارت کسب کنیم چون نوشتن واقعاً معجزه می‌کند. خیلی برای ما نوشتن سخت است.

الان ما در آخر اصلاً نمی‌خواهیم راه حل اصلی بدهیم به شما. هر کس براساس خانواده‌اش راه حل پیشنهاد می‌کند. براساس عقیده‌اش، باورش، اصول و ارزش‌هایش، حتی میزان هزینه‌ای که می‌خواهد صرف کند و خیلی چیزهای دیگر. ممکن است برای من نوعی، ۷ شب دخترم بیرون از خانه باشد هیچ اشکالی نداشته باشد، با دخترم می‌نشینم ۵ راه حل او می‌دهد و ۵ راه حل من می‌دهم. از بین این ۵ راه حل به صورت آزمایشی یکی‌اش را انتخاب می‌کنیم.

به یک توافق می‌رسیم که یکی از راه حل‌ها را که ۵۰٪ من رضایت دارم ۵۰٪ فرزندم رضایت دارد انتخاب می‌کنیم. اجرایی‌اش می‌کنیم و یک دوره آزمایشی برای اجرایش می‌گذاریم بعد ببینیم شدنی هست یا نه، بعد اگر نشد راه حل را عوض می‌کنیم. یک راه حل توافقی انتخاب می‌شود به صورت آزمایشی یک هفته اجرا می‌شود. اگر راه حل خوب بود همین را پیش می‌رویم اگر دیدیم راه حل پیشنهادی اجرایی نبود یا هنوز چالش و مشکل با آن داریم راه حل را عوض می‌کنیم. باز دوباره با فرزندمان می‌نشینیم صحبت می‌کنیم. خوب، این راه حل نشد، پس چکار کنیم. فقط در این هفته خودتان به تنهایی به این قضیه فکر کنید. حالا یا برای خودتان بنویسید. مسائلی که بین شما و فرزندتان پیش می‌آید یا در ذهن تان، فقط تفکیک کنید. اینجا نیاز من چیست نیاز فرزندم چیست؟ یک راه حل‌هایی می‌شود برای این موضوع داد. فقط در ذهن تان. در بحث تکنیک حل مسأله پله اول بعد از این ماجراها که خدمت تان توضیح دادم، تشخیص مسأله است خیلی اوقات ما مسأله را هم نمی‌توانیم خوب تشخیص بدهیم. یعنی من نمی‌دانم الان مسأله چیست. چطوری من مسأله را تشخیص بدهیم؟ الان مثل همین نیاز والد نیاز فرزند که پله اول بود یک موضوع را مطرح می‌کنیم، بعد می‌آیم می‌گویم خوب، یک تکنیکی داریم می‌گویم که اگر سر جمله مان، چگونه بگذاریم یا چطور. اگر با چرا شروع کنم مثلاً: چرا تو می‌خواهی باشگاه بروی؟ من هم نمی‌توانم بیایم تو را ببرم یا بیاورم لکن وقتم گرفته می‌شود. آیا این جمله من طرح مسأله خوبی است؟ یا دارد فرزندم را تویخ می‌کند؟

وقتی "چرا" سر جمله ام می‌گذارم، یعنی من طرح مسأله درستی نداشتم. اصل پایه طرح مسأله ام غلط است. پس نحوه طرح مسأله خیلی مهم است یا تشخیص مسأله. اگر من "چطور" یا "چگونه" سر جمله ام بگذارم ببینیم چه اتفاقی می‌افتد؟

به دخترم می‌گویم: مامان جان، چطوری می‌شود که تو هم باشگاه‌ات را بروی و بتوانی از باشگاه بسکتبال استفاده کنی، هم من از وقتم بهینه استفاده کنم و به زحمت نیفتم برای تو؟ چکار کنیم؟ چطور یا چگونه؟ وقتی این مدلی صحبت کنم، آیا دوباره او می‌گوید: همین که هست! دوستانم ثبت نام کرده‌اند من باید بروم. آیا

جلوی ما جبهه می‌گیرد؟ قطعاً نه! وقتی من با "چگونه" یا "چطور" شروع می‌کنم، دوباره رفتیم در جمله‌بندی‌ها. یادتان است در پیام من جمله‌سازی به شما یاد داده بودم؟ اینجا هم می‌خواهیم برای این که دوباره مسأله‌مان را طرح کنیم یا تشخیص‌اش بدهیم باید با این جمله شروع کنیم. تا همین جا حل مسأله را داشته باشید. هیچ کاری نکنید که خراب کاری نشود فقط سعی کنید نیاز سنجی کنید با خودتان، نیاز خودتان و فرزندتان را تشخیص بدهید. بسنجید و کنار بگذارید که دفعه بعد می‌خواهید واردش شوید خیلی راحت تر باشید. اصلاً با شدنی یا نشدنی بودن راه حل خیلی کار نداشته باشید. با عقلانی یا منطقی بودن ۱۰۰٪ راه حل کاری نداشته باشید. راه حل بدهید. اگر در طول این هفته بین شما و فرزندتان یا حتی همسران مسأله‌ای پیش آمد آن تضاد خواسته اتفاق افتاد ببینید اگر جمله‌تان را با "چگونه" یا "چطور" شروع کنید جمله چه شکلی می‌شود؟ واکنش طرف مقابل چه شکلی است؟

در پاسخ به سؤالی که ابتدای جلسه توسط مادران مطرح شد، باید ببینیم استرس دیگری هم دارد فرزندتان یا فقط برای دکتر رفتن است. بحث اضطراب یا استرس بچه‌ها بیشتر اوقات این است که بیماری داشته، الان شما مسأله را پیدا کرده‌اید یعنی الان مسأله فرزندتان چون بیشتر اوقات بیمار می‌شده قطعاً این ترس در دلش افتاده، الان اگر دامنه اضطراب‌اش وسعت پیدا کرده، شما باید از یک سری تکنیک‌ها استفاده کنید. اگر ۱۴ سالش است و فقط برای دکتر رفتن نگران است، خیلی جای نگرانی نیست. شما می‌توانید با صحبت کردن، با همدلی کردن با او این مسئله را قدری تعدیل کنید که ترس‌اش از دکتر رفتن بریزد یا اضطراب‌اش کم شود. اگر شش هفت ساله یا هشت ساله بود من به شما می‌گفتم کتاب قصه زیاد در این زمینه برایش بخوانید. خود کتاب قصه به او کمک می‌کند. از خاطرات کودکی خودتان برایش بگویید به او کمک می‌کند.

ولی خیلی پسر ۱۴ ساله دیگر خاطرات کودکی مادر، یا کتاب قصه در این زمینه جواب نمی‌دهد. خصوصاً اگر در زمینه‌های دیگر هم رفته. مثلاً در درس‌اش هم دچار استرس شده. اگر شما الان برای اضطراب‌اش کاری نکنید قطعاً در جاهای دیگر هم کم کم می‌رود. در حرف زدن در جمع هم ممکن است وسعت پیدا کند. در محیط‌های جدید هم که می‌خواهد برود احتمالاً دچار اضطراب شود.

ما استرس مثبت داریم یا سازنده، و یک استرس یا اضطراب منفی یا کاهنده. اگر اختلالی در کارهایش ایجاد نمی‌کند این اضطراب، یعنی دکتر می‌رود هیچ مشکلی ندارد، یک کوچولو فقط قبل‌اش دارد در مورد احساسات‌اش با شما حرف می‌زند، درس‌اش را دارد قشنگ روتین می‌خواند فقط یک کوچولو دارد در مورد اضطراب درس‌اش حرف می‌زند، اما اختلال در کارهایش ایجاد نمی‌شود، ولی اگر دیدید کارایی‌اش را گرفته، اینجا این استرس نیاز به درمان دارد. حتماً باید بچه را پیش یک مشاور ببرید تا دامنه‌اش وسعت پیدا نکرده. اصلاً استرس در حد اولیه‌اش، ایجاد انگیزه می‌کند.

سؤال یکی از مادران: مشاوره مدرسه یا معلم‌اش به نظرتان خوب است؟

استاد: نمی دانم. با مدرسه پیام غدیر آشنایی خاصی ندارم. من از طریق همین کارگاه با مدرسه تازه آشنا شدم. شناخت ندارم. قطعاً می توانید صحبت کنید ببینید شاید آن ها اگر کسی را سراغ دارند به شما معرفی کنند. اگر فکر می کنید مورد فرزندتان خاص است و معلم با یک پیش زمینه فکری با او ارتباط بگیرد، از مشاور بیرون استفاده کنید. ولی یک مشورت هم از مدرسه بگیرید بد نیست.

یکی از مادران: نوجوان حرف گوش کن که البته در مقابل انحرافات هم قدرت نه گفتن دارد ولی در مورد تصمیم گیری دچار نقص است، خودش تصمیم نمی گیرد. در مسائل بیشتر از بزرگترها کمک می گیرد.

استاد: باید ببینیم این بزرگترهایی که از آن ها کمک می گیرد چه کسانی هستند. آیا واقعاً از آدم های عاقل کمک می گیرد. دوماً اگر مثلاً از شما که مادرش هستید یا پدرش دارد دائماً کمک می گیرد شما یک راه حل به او نده، مثلاً می گوید این کار را بکنم؟ شما ۲ تا راه حل به او بده. بگو به نظر من مثلاً این جامدادی خوب است دو سه مورد بگوئید حق انتخاب زیاد به او بدهید مخصوصاً در مسائل که مربوط به خودش است. این گونه یک مقدار قدرت تصمیم گیری اش بهتر می شود.

یکی از مادران: پسر من هم بعضی اوقات این طوری می شود، راجع به یک موضوعی به او دو سه مورد را می گویم از او نظر می خواهم که کدام یک از این ها باشد؟ می گوید نمی دانم اکثر اوقات جوابش نمی دانم است. می گوید مامان، هرجوری که خودت می دانی.

استاد: شما هم پافشاری کنید که نه، باید یکی اش انتخاب شود؟ روی لفظ انتخاب تأکید کنید. از چیزهای ریزخانه می توانید از آن ها سؤال کنید، این خوب است یا آن؟ مثلاً در مورد دکوراسیون که جای آن خوب است یا جای دیگر باشد بهتر است؟ ما گاهی اوقات پسرها را در این زمینه ها مشارکت نمی دهیم، هیچ سؤالی هم از آن ها نمی کنیم. طفلکی ها می روند ازدواج می کنند خانمش می گویند، آقا ببخشید این مبل را این ور بگذارم بهتر است یا آن ور؟ بعد همین طور نگاه می کند! می گوید هرچه خودت دوست داری. یک کم یاد بچه ها بدهیم.

نه آن قدر به آن ها اجازه نظر دادن زیاد بدهیم که کل زندگی تحت اشراف او باشد، نه! می پرسیم و نظر می گیریم نه این که فقط او نظر بدهد، نه این که هیچ وقت به آن ها حق انتخاب ندهیم. هر ۲ حالت افراط و تفریط است و ضرر دارد. بعداً در زندگی مشترک خودش دچار آسیب می شود.

یک وقت هایی هم خودم نظر بدهیم. این استقلال شخصیت و نظر را یک جاهایی نشان بدهم. برای بچه ها حتماً حق انتخاب بگذارید. خصوصاً بچه هایی که در تصمیم گیری ضعیف اند. اینجا خیلی به آن ها کمک می کند.

پایان مبحث

جلسه نهم سرکار خانم علی بخشی

۱۴۰۰/۲/۱۲