

جلسه هفتم سرکار خانم علی بخش

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

بحث مان، پیام من بود. گفتیم اگر می خواهیم با کسی حرف بزنیم که الان فرزندان ما هستند باید در درجه اولی رعایت کنیم. اگر افراد دیگر باشند باید سخن خوب را بگوییم. حالا این سخن خوب گفتن، یک الگویی باید داشته باشیم. بهترین الگو را ما از قرآن می گیریم.

تکنیک گوش دادن فعال خصوصاً و پیام من که امروز داریم در مورد آن صحبت می کنیم برای این که ما بتوانیم به آدم های دیگر کمک کنیم خیلی مؤثر و کارگشاست. اولویت ما در اینجا فرزندان مان است. اگر تمرین کردیم و مهارت مان روی فرزندان مان بهتر شد، می توانیم روی آدم های دیگر هم امتحان کنیم.

آقای پناهیان می فرمایند: اگر زن و شوهر رابطه شان اصلاح شود و بحث احترام متقابل حفظ شود و به نیازها توجه شود، ۶۰٪ از مسیر تربیت فرزند انجام شده است. چون در خانواده هایی که جایگاه اقتدار پدر حفظ می شود و احترام و محبت به مادر رعایت می شود، اگر آن پدر و مادر سواد کافی هم نداشته باشند، خروجی های خوبی از آن خانواده ها داریم. چون اصل آن رابطه زوجین است. این پیام من که امروز می خواهیم در مورد آن صحبت کنیم، خیلی می تواند در ارتباط با همسر هم به ما کمک کند.

شما وقتی جلسه اول پیش یک مشاور می روید، بیرون می آید می گوید حالم خوب شد. از شما می پرسیم مشاور چه گفت؟ می گوید: چیز خاصی نگفت. فقط من رو خوب شنید. یعنی گذاشت من حرف بزنم. پس اینجا، والد به عنوان یک مشاور عمل می کند. بعد والد تصمیم دارد به بچه کمک کند. حالا با هر روشی که بلد است ابتدا باید به عنوان سنگ صبورش عمل کند، همان کاری که در گوش دادن فعال داشتیم، والد در مراحل بعد به بچه کمک می کند که راه حل ها را پیدا کند. بیشتر والد باید در این رابطه، پذیرنده باشد. یعنی فقط در همان حکم مشاوره باشد. وقتی بچه ناراضی است وقت نصیحت کردن نیست، وقت آموزش مستقیم نیست. وقت پند و اندرز دادن نیست. ما می گوئیم شما در جای دیگری صبر را به بچه ات یاد بده. اینجا که بچه حالش خراب است. وقت آموزش صبر نیست. اگر حتی شما بخواهی اینجا صبر را به فرزندت یاد بدهی مفهوم صبر را از بین برده ای. دیگر آن تقدّمش در جایگاهش قرار نمی گیرد چون اینجا بچه می خواهد فقط شنیده شود و درک شود.

از ابتدای کارگاه تا الان، ما همه اش در مورد خطاهای والدین حرف زدیم. خیلی از ما، مانده بودیم حالا چطور حرف بزنیم. قبل از این که حرف بزنیم اول شنیدن را به شما یاد دادیم. چون ما دو گوش داریم و یک دهان. پس باید دو برابر شنونده باشیم و یک برابر گوینده.

وقتی والد ناراضی است چه اتفاقی می افتد؟ چون ما مکالمه را شروع می کنیم و پیامی را می فرستیم، والدی که قرار است تأثیر بگذارد یعنی پیامی را باید بدهد که اثر داشته باشد معمولاً ما پیام می دهیم و توقع اثر داریم ولی هیچ اثری را نمی بینیم. خیلی حرف ها را سال هاست داریم می زنیم و هیچ اثری در آن نمی بینیم. پس باید هم به خودم کمک کنم که چه پیامی را بدهم که تأثیر تربیتی داشته باشد، هم به فرزندم کمک کنم. این خیلی مهم است. من باید بلد باشم چطوری حرف بزنم. اگر هم قرار است راه حلی را پیشنهاد بدهم چه شکلی و با چه عنوانی پیشنهاد بدهم. در کل اینجا والد پذیرنده نیست بلکه اعتراض دارد، ناراضی است و چیزی او را ناراحت کرده حالا، یا ممکن است از ریخت و پاشی که در خانه است ناراحت شدیم، یا ممکن است از این که به ما توجه نمی شود ناراحتیم، یا از این که بچه ها در خانه به ما کمک نمی کنند، یا ممکن است به خاطر ساعت خوابشان، مسواک زدنشان درس نخواندنشان یا هر چیز دیگری باشد.

ما معمولاً وقتی پیامی را برای فرزندانمان ارسال می کنیم به حالت های مختلف این کار را می کنیم. گاهی اوقات شروع به دستور دادن می کنیم. بچه می آید می گوید حوصله ام سر رفته، می گویم برو یک چیزی پیدا کن با آن بازی کن. می آید می گوید: مامان، با من بازی می کنی؟ می گویم برو، فلان کار را خودت انجام بده. اینجا دارم دستور می دهم. گاهی وقت ها پیام هایی که ما می دهیم، خیلی اوقات به صورت فرمان دادن است. خیلی وقت ها به صورت تهدید کردن است. گاهی وقت ها با وادار کردن بچه ها است و می خواهیم نصیحت کنیم. مثلاً می گویم وقتی کسی دارد کتاب می خواند، هیچ وقت نباید کار او را قطع کنی.

گاهی وقت ها پیشنهاد می دهیم. بچه دارد کاری انجام می دهد به او می گویم چرا نمی روی بیرون بازی کنی! این پیام هایی که ما به بچه ها می دهیم چقدر مؤثر است؟

من گاهی وقت ها به بعضی از مادران می گویم چه جمله ای به بچه می گویی که گوش نمی دهد؟ خیلی وقت ها جمله مادر در این قالب ها است. یا دارد انتقاد می کند، یا تقصیر به گردنش می اندازد، یا دارد نصیحت می کند. بعد از او می پرسم چند وقت است داری این جملات را می گویی؟ می گوید از وقتی یادم است این ها را می گویم. من هم مثل شما مادر هستم. گاهی اوقات اشکالی ندارد اشتباه کنیم. مهم این است که اگر من اشتباه کردم و دیدم یک مسیری را دارم می روم و به جواب دلخواهم نمی رسم، باید مسیرم را عوض کنم. روشم را عوض کنم. بروم بینم شاید عیب از بچه نیست که این حرف ها را نمی شنود. شاید این قدر من گفتم گوشش پر شده نمی شنود.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام می فرمایند: با سخنی که زخمی عمیق وارد می آورد با کسی صحبت نکنید. چه سخن هایی زخم عمیق می آورد؟ قضاوت کردن، انتقاد کردن، مقصر دانستن، فحش دادن، زشت شمردن، خجالت دادن، تفسیر کردن.

امام صادق علیه السلام می فرمایند: کسی که مردم را مسخره کند، نباید به دوستی خالصانه او چشم امید داشت.

حضرت امیر علیه السلام در جای دیگری می فرمایند: زنهار از سخن زشت، که دل را کینه‌ور می کند.

مگر قرار است من فقط فحش بدهم که سخنم زشت باشد؟ همین که دارم تهدید می کنم، همین که دارم طرفم را تحقیر می کنم، سخن من می تواند زشت باشد.

مثال ۱: بچه ها سر انتخاب برنامه تلویزیون دعوا می کنند. والد می گوید: زود سر و صدا را قطع کنید و تلویزیون را هم خاموش کنید. اینجا چه پیام غلطی ارسال شده؟

مثال ۲: پسر جوان ساعت ۱۰ شب به خانه می آید. قبلاً توافق شده بود قبل از ساعت ۹ حتماً خانه باشد. والدین نگرانند که مبادا اتفاقی برایش افتاده. بالاخره او باز می گردد و آن ها از نگرانی در می آیند والد می گوید: خوب، مثل این که نمی شود به تو اعتماد کرد. من خیلی از دست تو عصبانی هستم. باید برای یک ماه تنبیه بشوی. اینجا چه پیامی ارسال شده؟ مثل این که نمی شود به تو اعتماد کرد. یک قضاوت در آن است. یعنی تو آدم قابل اعتمادی نیستی. من خیلی از دست تو عصبانی ام. تقریباً یک پیام نامفهوم در آن است. ما باید بگوییم از چه عصبانی هستیم. از دست تو، یعنی کلاً از تو ناراحتیم! ولی این که بگوییم از این که تو اینقدر دیر آمدی عصبانی ام، شفاف است.

مثال ۳: بچه ۱۲ ساله، درب ورودی استخر را باز گذاشته. بچه دو ساله در معرض خطر قرار گرفته والد می گوید: می خواستی چکار کنی؟ برادر کوچکت را غرق کنی؟ من از دست تو، خیلی خیلی عصبانی ام. اینجا علاوه بر قضاوت، دارد یک تهمت هم به بچه می زند.

مثال ۴: معلم یادداشتی فرستاده و نوشته که بچه ۱۲ ساله در کلاس خیلی سروصدا و پر حرفی می کند. والد می گوید: بیا اینجا توضیح بده چرا می خواهی با دهان کثیف، خودت و پدر و مادرت را خجالت زده کنی؟ دارد انگار یک فحش هم به او می دهد. مادر عصبانی و بسیار مأیوس است. چون بچه این دست و آن دست می کند و باعث می شود که او دیر برسد. مادر دوست دارد که تو الان بیشتر به فکرش باشی.

یکی از مادران: من معمولاً می خواهم از خانه بیرون بروم و پسر دیر می کند، به حدی عصبانی می شوم که خودم هم نمی فهمم دقیقاً چه می خواهم.

استاد: حالا تازه اینجا مادر خواسته پیام خوب هم بدهد این مدلی دارد می گوید. قطعاً اتفاق شبیه این با مدل های مختلف و ادبیات های مختلف برای خیلی از ما پیش می آید.

سؤال مادر: مادر وارد خانه می شود و می بیند پذیرایی ریخت و پاش است. درحالی که گفته بود آن را برای آمدن مهمان تمیز نگه دارند. بعد خطاب به بچه ها می گوید: امیدوارم شما دو تا به حساب من بعد از ظهر را خیلی خوش گذرانده باشید. دارد گوشه کنایه می زند؟

استاد: به زبان ساده انگار دارد تیکه می اندازد. می تواند حتی خیلی از حرف های دیگر را هم بزند که خیلی از ما می زنیم.

سؤال ۷ توسط مادر: پدر از بوی پای کثیف دخترش بدش می آید و خودش را کنار می کشد. تو هیچ وقت درست و حسابی پاهایت را نمی شویی. بلند شو برو زیر دوش دارد او را تحقیر می کند.

استاد: آفرین، هم دارد یک فرمان می دهد که زیر دوش برو و هم دارد او را تحقیر می کند.

خواندن سؤال ۸ توسط مادر: بچه شما را ناراحت می کند چون می خواهد با پشتک زدن، توجه میهمانان تان را به خود جلب کند. ای متظاهر کوچولو. اولاً من فکر می کنم این حرف «متظاهر کوچولو» برای بچه سنگین است.

استاد: پیام غلطی که به جای این جمله می تواند ارسال کند، بله می تواند باشد؟ بچه ای که میهمان آمده، مدام دارد بالا و پایین می پرد.

مادر: ممکن است معترض باشد. مادر از دست بچه عصبانی است چون ظرفها را بعد از شستن جمع نکرده. وقتی بچه دارد به طرف اتوبوس مدرسه می رود مادر فریاد می زند: من خیلی امروز صبح از دست تو ناراحت شدم چون تو این را می دانستی؟ در آن زمانی که بچه ظرف را جمع نکرده نگفته وقتی سمت سرویس مدرسه می رود داره این حرف را می زند. بچه واقعاً نمی داند از چه ناراحت است!

استاد: آفرین، از چه ناراحت است. یک پیام مبهم مادر دارد می دهد.

مادر: آن لحظه که این حرف را زده، زمان درستی نبوده،

استاد: بسیار عالی، ممنونم. به جز آن حالت هایی که برای پیام فرستادن ها بود، یک نکته ای را هم من قبل از آن بگویم. وقتی ما می خواهیم برای یک نفر پیام بفرستیم، معمولاً روان شناسان می گویند انگشت اشاره ات به سمت طرف مقابل می گیری که داری با او حرف می زنی. سه تا انگشت دیگر شما به سمت خودت است! پس من نباید طوری حرف بزنم که انگار این سه تا به طرف سمت مقابل است و یکی به سمت خودم است. باید این مدلی حرف بزنم. یعنی سه برابر از خودم بگویم یک برابر از طرف مقابل. این را در پیام من حواس مان باشد. چون من هستم که می خواهم حرف بزنم. سه برابر باید حرف بزنم. یک مقدار در بحث پیام های غیر مؤثری که قبل از این داشتیم، چند حالت دیگر هم هست که غیر مؤثر است. پیام هایی که با «تو» شروع می شود. شاید ظاهر عبارت من، «تو» حدش نباشد، اما در باطن اش به مفهوم «تو» است. من می گویم نکن، وقتی دارم می گویم نکن دست زن، یعنی تو نکن، تو دست زن، دیگر نباید این کار را بکنی، یعنی تو دیگر نباید این کار را بکنی. یعنی کاملاً یک «تو» در آن مخفی شده، یعنی مستقیم دارم به مخاطبم اشاره می کنم. نبینم دیگر این کار را بکنی. یعنی تو را نبینم دیگر یک چنین کارای بکنی.

به این دقت کنیم که از پیام هایی که حاکی از قضاوت و مبهم بودن و همه چیزهایی که عرض کردیم پیام های غیر مؤثر است. به قولی، وقتی می خواهم بیرون بروم و بچه ام دیر حاضر می شود، اصلاً نمی دانم چه دارم می گویم. هیچ تمرکزی روی عبارت هایم ندارم خصوصاً وقتی عجله داریم، این اتفاق می افتد. این ها پیام های غیر مؤثر است حالا وقتی من می خواهم پیام بدهم، باید پیامم چطور باشد؟ این خیلی مهم است که پیامی که می خواهم ارسال کنم

چطور باشد.

یادتان است در گوش دادن فعال گفتیم بچه یک کلمه‌ای را می‌گوید من باید رمزگشایی کنم از توی آن بفهمم منظورش چیست. مثلاً به خانه آمده عصبانی است اخم‌هایش درهم است هنوز شروع به حرف زدن نکرده پایش را به در می‌کوبد، اگر من در این مرحله رمزگشایی کنم خیلی کمک‌کننده است. یا اگر مثلاً دارد از مدرسه می‌گوید من این مدرسه را دوست ندارم می‌توانم رمزگشایی کنم که انگار امروز یک اتفاق بدی برایش افتاده که دارد این حرف را می‌زند.

در بحث پیام من هم اگر ما بتوانیم پیامی را که ارسال می‌کنیم مخاطب‌مان خوب از آن رمزگشایی کند، این خیلی خوب است. مثلاً من امروز بعد از ظهر می‌خواهم بخوابم خسته‌ام روزه بوده‌ام و به هر دلیل دیگری مادر چه جمله‌ای را بگوید که بچه درست بفهمد؟ اگر مادر مستقیم بگوید که من خیلی خسته‌ام، بچه می‌فهمد مامانم امروز خسته است این خستگی را از داخل آن کشف می‌کند. اما وقتی من خسته‌ام بچه دور و برم می‌رود می‌گویم خیلی مزاحمی، چقدر شلوغ می‌کنی. چقدر بی‌ملاحظه‌ای. تو اصلاً درک نداری. این بچه چه پیامی را دریافت می‌کند از کلام من؟ فرزند من چه پیامی را دریافت می‌کند؟

مادر: من را دوست ندارند. من یک موجود اضافه هستم.

استاد: آفرین. پس پیامی را که من می‌خواهم بدهم باید دقیق و درست باشد. واقعاً باید شفاف حرف بزنیم. این همه مبهم حرف زدیم چه عایدمان شد؟ حالا پیامی که می‌خواهیم شفاف باشد و با «من» شروع شود، به کاربرگ‌ها نگاهی می‌اندازیم. والد با پیام «تو» از هر مدلی که دوست داشته جواب داده، درست است؟ حالا اگر بخوایم پیام من بدهم، باید چه بدهم؟ گفتیم پیام من مبهم نباشد، با من می‌خواهم شروع شود. همه‌اش از سرو گردن پدر بالا می‌رود. پدر ناراحت می‌شود. پدر می‌گوید تو هیچ‌وقت نباید وقتی کسی روزنامه می‌خواند مزاحمش بشوی. اگر بخوایم پیام من بدهم، چه پیامی می‌دهم؟

مادر: می‌تواند بگوید اجازه می‌دهی روزنامه‌ام را بخوانم بعد با هم بازی کنیم؟

استاد: اینجوری داریم خواهش می‌کنیم. می‌گوییم اجازه می‌دهی، می‌گوید نه، اجازه نمی‌دهم. دوست دارم الان با من بازی کنی. ما می‌خواهیم پیام بدهیم.

مادر: می‌گوییم من الان دارم روزنامه می‌خوانم. بعداً با تو بازی می‌کنم.

استاد: الان درست شد.

در بحث خصوصی صحبت کردن، اگر ما هیچ آموزشی را به بچه نداده باشیم، بچه شاخک‌هایش تیز می‌شود که فکر می‌کند قرار است در مورد آن حرف بزنم، بعد تا ما نخوابیم، نمی‌خوابد. ولی مراحل آموزش به بچه‌های مختلف متفاوت است. گفتیم هر چیزی را که می‌خواهیم به بچه‌ها یاد بدهیم، باید به صورت تدریجی باشد و زمان می‌برد. در پروسه حریم خصوصی، و این که پدر و مادر باید با هم صحبت کنند، ما باید این آموزش را از

جاهای مختلف شروع کرده باشیم با مدل‌های مختلف که الان اگر من به فرزندم بگویم که مامان، من و بابا قرار است با هم صحبت کنیم، کاملاً منطقی می‌پذیرد. یعنی این آموزش باید جا بیافتد. هم ما به حریم خصوصی او احترام بگذاریم تا به حریم ما احترام بگذارد. برایش محیط‌های خصوصی را مثل گفتمان خصوصی مادر پسر، پدر پسر، مادر دختری یا پدر دختری در تنهایی درست کنیم. او این‌ها را کم‌کم تجربه کند و این اعتمادسازی اتفاق بیافتد که اصلاً حریم خصوصی یک چیز خیلی خوب است و همه آدم‌ها دارند و طبیعی و منطقی است که اگر من روزی به او گفتم که من و بابایت می‌خواهیم برویم در اتاق باهم حرف بزنیم، شاخک‌هایش تیز نشود. اگر مسیر آموزش را کامل و درست نیامده باشیم، من حرف شما را می‌پذیرم.

گفتن این جمله‌ها به صورت نوشتاری آسان است. اگر ما به عنوان والدین در بیان نتوانیم این‌ها را بگوییم، موقعی هم که می‌خواهیم بنویسیم مشکل داریم. برایمان گفتن بعضی از حرف‌ها سخت است.

نکته مهم مسأله این است که الان همین اتفاق ممکن است بین شما و فرزندتان پیش بیاید، شما در آن واحد، چه جمله‌ای می‌گویید؟ مثلاً: میدانی از وقت خوابت گذشته؟ همه‌اش سعی می‌کنی ما را ناراحت کنی. اگر من این را گفتم دیدم اثر ندارد باید حرفم را عوض کنم. اگر جمله‌ای را گفتم بعد یک لحظه فکر کردم و متوجه شدم توش قضاوت هست و تهدید است و حرفم را همین قدر که بفهمم خطا کردم یعنی قدم اول را در اصلاح رفتارم برداشته‌ام. خیلی از ما سال‌های سال اصلاً نمی‌دانیم داریم اشتباه جلو می‌رویم. ولی می‌خواهم خدمت‌تان بگویم در مکالماتی که با بچه‌هایمان داریم یک ذره فکر کنیم ببینیم چه جملاتی می‌گوییم. یعنی چند دقیقه فکر کردن. حضرت امیر می‌فرمایند: یک ساعت فکر کردن برابر با چندین سال عبادت است. خوب چرا این قدر در دین ما به فکر کردن تأکید شده؟ ولی ما همه‌اش داریم فکر می‌کنیم چه بخریم، چکار کنیم چرا این حرف را به فلانی نزدیم، چرا آن کار را با او نکردم!

یا یک دوره کلاس شکرگذاری و مثبت اندیشی رفتیم به ما یاد داده‌اند مثبت فکر کنیم. این که من یک جمله‌ای را می‌گویم یک حرفی را می‌زنم حالا شب، عصر، در طی روز، سرسجاده، بعد از نماز ظهر و عصر، ده دقیقه یک ربع بنشینم همان‌طور که روی سجاده نشستم، فکر کنم صبح تا حالا چه چیزهایی با بچه‌ام گفته‌ام؟ عبارت‌هایی را که گفتم یک جور مرور کنم. اینجا قضاوت‌اش کردم. میدانی چقدر به من کمک می‌کند برای دفعه بعدم که می‌خواهم با او حرف بزنم جملاتم اصلاح شود.

باور کنید یک مقدار سخت است. می‌دانم بعضی‌هایمان شاید بگویم نشدنی است ولی چون بنده انجام دادم و می‌دانم شدنی است به جرأت به شما می‌گویم. هرچقدر با او خوب حرف می‌زنم متوجه نمی‌شود که من صلاح‌اش را می‌خواهم. می‌گویم شما الان درست را می‌خوانی، قرض‌اش را هم زمستان می‌گیری. اصلاً نمی‌پذیرد.

استاد: شما با راه حل دادن به پسران شروع کردید مدام راه حل می‌دهد که وضعیت روزه گرفتن‌اش بهتر شود و بتواند درس بخواند درست است؟ کارتان به کجا می‌کشد؟ به تهدید! خوب خودتان دارید می‌گویید هرچقدر این

مدلی با او حرف زدم جواب نداد، ما می خواهیم راه حل ندهیم! ما آمدیم همین راه حل را به پسر بدیم، پدرش گفت: آقا امیرعلی، اگر فکر می کنی روزه به تو فشار می آورد نمی توانی درس بخوانی روزه نگیر. می دانید برگشت قاطعانه به پدرش چه گفت؟ گفت: خوب است کنکور قبول نشدم. نمی خواهم دینم را از دست بدهم آن ها باید تصمیم بگیرند و انتخاب کنند.

این پیام من که می خواهیم در مورد آن حرف بزنیم چه پیامدهایی دارد. چون خیلی مهم است که پیامدش را بدانم. پیام منی که می خواهیم در موردش حرف بزنیم چند تا پیامد خیلی خوب قطعاً برای ما دارد. اول این که باعث پیشرفت روابطمان می شود. یعنی رابطه من و فرزندم قطعاً بهتر می شود. دوم احترام به خودم و به فرزندم در آن حفظ و لحاظ می شود. سوم، حرمت ها شکسته نمی شود. من برای شخصیت فرزندم احترام قائل شدم. چهارم، نیاز من گفته می شود. اگر نیاز یا خواسته من عملی هم نشود، اما نیاز من گفته می شود. متأسفانه ما مادران، مدت هاست شاید یاد گرفته ایم و به ما آموخته اند و شرایط زندگی ایجاب کرده که اصلاً در مورد خواسته هایمان حرف نمی زنیم و کمتر مادری در مورد نیازش و خواسته اش در خانه صحبت می کند. معمولاً همه توجه و حواس ما روی نیازها و خواسته های همسر و فرزندانمان است. خیلی از مادرها، اینطوری مادری کردن را به ما یاد داده اند. دیدید بعد از یک مدت، مادرانی که در مادری کردن محض غرق می شوند و خواسته و نیاز و احساسی در مورد خودشان ندارند، بعد از یک مدت به یک درجه ای می رسند که حس می کند هیچ کسی درکشان نمی کند. هیچ کس آن ها را نمی فهمد و قدرشان را نمی داند.

پیام من مؤثر، شانس این که یک رابطه خوب را مجدد با فرزندم شروع کنم، به من می دهد. یک پیامد دیگرش این است که من به عنوان یک زن یا یک مادر یا یک انسان، احساسم را بیان می کنم و بیان احساس برایم خیلی مهم است. هرچقدر دین گفته زن ریحانه است و سکینت بخش است، من فکر کردم نه، من باید همیشه برای دیگران این سکینت و آرامش را بیاورم.

اگر آرامش برای من فراهم شود، برای همه اعضای خانواده مهیا می شود. نترسم از این که می خواهم احساسم را بیان کنم. حواسم باشد در بحث پیام من روضه خوانی نداشته باشم. یک ساعت پای منبر بروم شروع کنم حرف زدن، بچه ها از زیاد حرف زدن خسته می شوند.

فرمول پیام من، یک جمله سه بخشی است. اول، آن رفتار یا آن مسئله ای که باعث نارضایتی یا ناراحتی من هست یا اصلاً دغدغه من است، گاهی اوقات من پیامم را در مورد یک موضوع خوشایند می خواهم بگویم که آن تشویق اتفاق بیافتد. توصیف آن رفتار را بدون این که قضاوت اش کنم، بیان می کنم. می گویم وقتی این کار را کردی، وقتی این طور می شود، وقتی مساوک نمی زنی، وقتی به اتاقات می آیم می بینم همه چیز ریخت و پاش است، وقتی از سر و کول من بالا می روی، بدون این که قضاوت کنم آن رفتار را خیلی شفاف و واضح توضیح می دهم را توصیف می کنم ببخشید، حواسم باشد، مختصر باشد، شفاف و واضح باشد. جملاتم رسا باشد.

مبهم گویی هیچ وقت جواب نمی‌دهد. حالا اینجا من باید احساساتم را افشا کنم. "من احساس می‌کنم که" حالا احساسم چیست. من ناراحت می‌شوم. من عصبانی می‌شوم، من دلگیر می‌شوم، من دلخور و خشمگین می‌شوم. ما در بیان احساس و پیدا کردن کلماتی که حاکی از احساساتم باشد خیلی ضعیفیم. من در این چند کارگاهی که دارم، حس می‌کنم که مادران در کلماتی که می‌خواهند برای بیان احساس حتی فرزندان‌شان در گوش دادن فعال بیان کنند، خیلی ضعیف عمل می‌کنند.

پس توصیف رفتار بدون قضاوت، افشای احساساتم خیلی صادقانه بدون این که اغراق کنم، احساسم را بیان کنم و واضح ساختن اثر عینی آن رفتار. بگویم چون این طوری است یعنی آن اثرش را بگویم. مثلاً پسر ۹ ساله شما، هرروز صبح باید دنبال جورابش بگردد و دیر از خواب بیدار می‌شود. واکنش معمولی چیست؟ ممکن است ما برویم در آن فیلترها شلخته‌ای، شب به تو می‌گویم این‌ها را جمع کن جمع نمی‌کنی، از بس شب‌ها دیر می‌خوابی. بی‌نظمی تو به پدرت این‌ها رفته‌ای چون هرچه چیز بد است مال آن‌هاست و هرچه خصلت خوب است مال ما می‌شود. مثل الان که بچه دیرش شده، سرویس دم‌در است می‌خواهد برود. اینجا ایستادن و صحبت کردن در مورد پیام من، خیلی جواب‌گو نیست. حواس‌مان باشد. مواقعی که در بحران هستیم و شرایط خاص است اینجا کمک کنیم. مثلاً به او بگویم که برو از داخل کمدت جوراب‌هایت را بردار. زیر تختات رو نگاه کن یک لنگه‌اش انگار آنجاست. همراه‌اش بشویم. به جای این که سرزنش‌اش بکنیم یا دعواش بکنیم تا به مدرسه برود. نگذاریم با یک روز تلخ پر از سرزنش و داد و بیداد ما به مدرسه برود. چون آن روز که این طوری می‌رود، تأثیر مثبت که ندارد هیچ، روزش را هم خراب می‌کنیم.

عصر که به خانه آمد و در یک شرایط خوب بود، آنجا پیام من را هم به او ابلاغ می‌کنم. پیام من یک جمله‌ای است که سه بخش دارد، می‌گویم که وقتی تو این کار را انجام می‌دهی، من ناراحت می‌شوم احساسم را می‌گویم، چون این اتفاق می‌افتد. شفاف کوتاه مختصر. در موقعیت‌های بحرانی، وارد فرمول پیام من نمی‌شویم چون آنجا اثر نمی‌کند به خاطر این که آن لحظه بچه فقط نیاز به کمک دارد. حالا بعد از ظهر بچه آمده جمله‌ام را می‌گویم. می‌گویم وقتی که نمی‌توانی جوراب‌ات را پیدا کنی، یا وقتی که شب دیر می‌خوابی، جوراب‌ات را سرجایش نگذاشتی و نتوانستی پیدا کنی من هم عصبی می‌شوم چون وقت کافی ندارم. همین رو بیان کنم.

گاهی وقت‌ها ما فکر می‌کنیم الان که من پیام من رو دادم همین الان باید روی فرزندم اثر کند. از فردا دیگر باید جوراب‌هایش را سرجایش بگذارد، دیگر هم شب دیر نخوابد. تربیت یک امر تدریجی است این طور نیست که سریع اتفاق‌ها بیافتد. به محض این که پیام من را دادم، سکوت بکنم. ما وقتی پیام من را می‌دهیم تازه رفته‌ایم پای منبر شروع می‌کنیم حرف زدن. بعد آن پیام من سوخت می‌شود و ارزش‌اش از دست می‌رود. اینجا سکوت می‌کنم حواسم هم به زبان بدنم هست. کلامی که دارم می‌گویم با حالت چشمم، چهره‌ام، آرام بودنم، جملات قاطعی که می‌گویم همراه باشد.

حالا در پیام من چند تا اتفاق می افتد. گاهی اوقات با ۳ حالت ممکن است مواجه شویم. یا این که بچه ام وقتی من جمله پیام من رو می گویم هیچ عکس العملی نشان نمی دهد. اینجا من چکار کنم؟ اینجا بهتر است من دوباره پیامم را ارسال کنم یک مقدار قاطع تر جمله ام را بگویم. از نرمی اولیه خارج شوم. گاهی وقت ها من پیامم را ارسال می کنم بعد بچه ام هم با همان جمله به من جواب می دهد. حالا پسر ها خیلی نمی روند در وادی این مدلی حرف زدن، ولی دختر ها خیلی در آن ها بیشتر است. وقتی تو این طوری با من حرف می زنی من هم این طوری می کنم چون که من ناراحت می شوم. یا وقتی من پیامم را ارسال می کنم دچار تضاد خواسته می شویم. پیام چه می خواست بگوید؟ خواسته یا نیاز من رو می خواست ابلاغ کند به فرزندم. گاهی وقت ها من این پیام را می گویم بعد فرزندم می گوید اما خواسته من هم این است. یعنی خواسته فرزندم متضاد با خواسته من می شود. اینجا چکار کنم؟ در حالت دوم که او «پیام من» رو با «پیام من» جواب می دهد، با جمله ای شبیه مال من، او هم یک پیام من ارسال می کند، یا دچار تضاد خواسته ها می شویم اینجا ما می رویم در تکنیک حل مسأله. الان با آن کار نداریم. فقط بدانیم این سه تا مشکل ممکن است در ارسال پیام اتفاق بیافتد. حالت دوم و سوم، حالتی است که می رویم در تکنیک حل مسأله که ان شاء الله در مورد آن هم صحبت می کنیم. حالا پیام من هایی که می خواهم بگویم گاهی وقت ها یک سری اشتباهات هم تویش دارم. این اشتباهات چه چیزی هایی هستند؟ گاهی وقت ها من پیام را می خواهم به صورت پیام من با همان فرمول بدهم ولی پیامم چه شکلی است؟ پیام تو است، الکی ظاهرش پیام من است. مثلاً می گویم من وقتی می بینم تو در کارهایت "اولش را با من شروع کردم" فکر می کنم اگر من سر جملاتم بگذارم، یعنی پیام من است. تو در کارهایت بی توجهی، ناراحت می شوم. آیا این جمله مبهم نیست؟ جزو آن پیام توها نیست که قضاوت و مبهم گویی و این ها در آن بود؟ پسر می گوید: چطور؟ پیام من نشد. درست است؟ چون پیام من باید واضح و شفاف باشد. جمله اش در آن فرمول برود. خوب، من دلخور می شوم مثل جمله که از دست تو عصبانی شدم. به نظر من این بی مسئولیتی توست. خیلی وقت ها ما فکر می کنیم اگر یک من سر جمله بگذارم از من شروع کنم. نه این پیام توست. پیام تو این نیست که حتماً با تو شروع شود. پیام تو آن حالت هایی است که قضاوت است و مبهم گویی و کلی گویی و تهدید و سرزنش و ناسزا است. این ها پیام توست. گاهی وقت ها بار منفی کلام من خیلی بالاست. این هم می تواند اشتباه باشد. مادر می گوید از دست تو عصبانی ام. دختر می گوید: می دانم دیر آمدم. مادر می گوید: واقعاً ناراحتم. دختر می گوید: کاش این قدر نگران نمی شدی. مادر می گوید: چطور نگران نمی شدم. فکر کردم تصادف کردی یا هزار بلای دیگر سرت آمده. این حالت برای همه مان با بچه هایمان اتفاق افتاده، خصوصاً جوان ها و نوجوان ها که دیر می آیند و جواب موبایل شان را هم نمی دهند. حتی خیلی وقت ها ممکن است با همسرمان هم اتفاق افتاده باشد. دیر آمده، شارژ موبایل اش تمام شده ما به هر دلیلی جواب تلفن نداده، سال هایی که ما ازدواج کرده بودیم، موبایل نبوده، تلفن ثابت بود. مردها هم توجه داشتند که تلفن نیست. بعد ما می گفتیم مثلاً یک باجه تلفن پیدا بکن! الان آقایان هیچ توجیهی

ندارند چون گوشی موبایل بغل دست‌شان است یا باید خاموش شده باشد و بدون شارژ باشد، یا سایلنت باشد که متوجه نشوند. وقتی فرزندمان دیر می‌آید، ما هم نگرانیم، چه جمله‌ای بهترین جمله است که به او بگوییم؟ **یکی از مادران:** فکر می‌کنم باید بگوییم مامان، وقتی دیر می‌آیی من خیلی نگران‌ات می‌شوم سعی کن زودتر بیایی.

استاد: آفرین. اولش وقتی خدایی این زنگ را می‌زنند یا داخل می‌آیند می‌بینیم سلامت‌اند، ته دل‌مان نمی‌گوییم الهی شکر که سالم است؟

یکی از مادران: ما که این را نمی‌گوییم. تا در باز می‌شود می‌گوییم کجا بودی؟ معمولاً اگر خیلی تحت فشار و نگران باشیم مثل زودپزی که منفجر می‌شود، منفجر می‌شویم و یک عالمه به آن‌ها غر می‌زنیم. چقدر خوب است این جور موقع‌ها بگوییم خدایا شکر که می‌بینمت و سلامتی. زمانی طلبکار می‌شوند که ما جمله‌مان شکل دیگری است. اگر جمله‌مان یک فرم دیگر باشد قطعاً با ما هم احساسی می‌کنند. معمولاً تجربه ثابت کرده ... گاهی اوقات پیام‌هایی که ارسال می‌کنیم خیلی کم اثر است. یعنی به اندازه آن مسئله نیست. شدت احساس من را بیان نمی‌کند. پیام‌های کم اثر پیامی را که دارم ارسال می‌کنم شدتش خیلی پایین است و بعضی وقت‌ها هم پیام این قدر اثرش از آن حد لازم بالاتر است که مثل آتش‌فشانی است که دارد فوران می‌کند.

پایان مبحث

جلسه هفتم سرکار خانم علی بخشی

۱۴۰۰/۱/۲۹