

بسمه تعالی

جلسه پنجم 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

ضمن عرض سلام خدمت مادران گرامی سال نو را به همه بزرگواران تبریک عرض می‌کنم. امیدوارم در این سال بتوانیم گام‌های بزرگی را در تحقق اهداف تربیتی‌مان برداریم.

جلسه اول اگر به خاطر داشته باشید ما در مورد تربیت صحبت کردیم. در مورد این که تربیت از چه سنی شروع می‌شود، تعریف تربیت چیست، اگر دیر بشود چه می‌شود، بزرگواران دینی ما در مورد تربیت چه فرموده‌اند. نگاه غرب به تربیت چیست.

جلسه بعد در مورد سبک‌های ارتباطی صحبت کردیم. گفتیم اگر ما بخواهیم بچه‌ها را تربیت کنیم از نوع ارتباطی که ما با آن‌ها شروع می‌کنیم می‌گیریم بچه‌ها واکنش‌ها و رفتارهایی که دارند، یک پیامدهایی آن طرف اتفاق می‌افتد. خیلی وقت‌ها ایراد از بچه‌ها نیست. اشکال اصلی از نوع ارتباطی است که ما گرفتیم. پس ما مفصل در مورد سبک‌های ارتباطی صحبت کردیم و چند سبک را هم خدمت‌تان عرض کردیم.

جلسه بعدش، در مورد پذیرش صحبت کردیم. گفتیم آن موجودی که ما قرار است با او ارتباط داشته باشیم بچه‌های ما هستند. اول باید خودشان و شخصیت‌شان و رفتارهای‌شان را بپذیریم. اگر پذیرش داشته باشیم چه رفتارهایی و اگر نداشته باشیم چه رفتارهایی می‌کنیم. بعد گفتیم بینیم چه چیزهایی باعث می‌شود که ما نتوانیم ارتباط خوبی با بچه‌هایمان برقرار کنیم. چه اتفاقی افتاده که ما یک حرفی را سال‌هاست داریم به بچه‌ها می‌زنیم ولی دوباره همان کار را تکرار می‌کنند. حرف شنوی لازم را از آن‌ها نمی‌بینیم.

وارد فیلترهای ارتباطی شدیم و آنجا توضیح دادیم که سه دسته کلی دارند و هر دسته خودشان زیر مجموعه‌هایی داشتند که قبل از تعطیلات در این زمینه حرف زدیم.

موضوع امروز گوش دادن فعال است. خاطرتان هست در جلسه پذیرش اواخر جلسه در مورد مالکیت مسأله صحبت کردیم و گفتیم من از چه تکنیک و مهارتی استفاده کنم بستگی به این دارد که مالک مسأله که باشد. گفتیم جاهایی که بچه‌های ما، مالک مسأله هستند یکی از راه‌هایی که می‌توانیم مسأله را شناسایی کنیم و ارتباط خوبی با بچه‌ها بگیریم، گوش دادن فعال است. بچه من یک مسأله‌ای دارد. مثلاً فرزندتان از مدرسه آمده، یا از سر کلاس آنلاین عصبانی بلند شده در را می‌کوبد، دفترش را پرت می‌کند، اخم‌هایش در هم است و می‌آید می‌نشیند با یک حالت غضب و ناراحتی روی مبل یا در اتاق‌اش می‌رود. اگر من این گوش دادن فعال را بلد نباشم

اولین واکنشم به این فرزندم چیست؟ می‌گویم چه خبرت است؟ باز چه شده؟ دوباره چه دسته‌گلی به آب دادی؟ چه کسی اذیت‌ات کرد؟ کار هر روزت است. گاهی وقت‌ها می‌گویم خانه آمدنش هم عین پدرش است! عین عمه‌اش است، عین آن یکی است. قبل از آن قدری فکر کنیم وقتی ناراحتیم، وقتی احساس ناراحتی دارد شما را اذیت می‌کند، بغض و غصه دارید، هیجان ترس یا حتی عصبانیت است، اگر یک نفر بیاید به شما بگوید چرا دوباره محبوس شدی، چرا ریختی به هم با صدمن عسل هم نمی‌شود خوردت؟ تو که هروقت دیدمت همین شکلی بودی آن موقع چه حسی داریم؟ حس نمی‌کنیم ما را نمی‌فهمند؟ حس نمی‌کنیم چه آدم‌هایی طرف مقابلمان هستند که این قدر درک و شعورشان پایین است که نمی‌توانند بفهمند من چه‌ام است؟

حس عدم درک شدن، خیلی حس بدی است. خیلی وقت‌ها خیلی از ما این را تجربه کردیم. خیلی وقت‌ها هم بچه‌هایمان این را از طرف ما تجربه کرده‌اند. حالا می‌خواهیم یک تکنیکی را یاد بگیریم که ان‌شاء الله از این به بعد این احساس را بچه‌هایمان کنند تجربه کنند یا حداقل از طرف ما به عنوان والدین‌شان این رفتار را نبینند که درک‌شان نمی‌کنیم، نمی‌فهمیم یا نمی‌بینیم‌شان. یک مدل از عدم درک‌ها، همان فیلترهای ارتباطی بود. اصلاً گوش دادن چرا مهم است؟ به عنوان مهارت می‌خواهیم آن را یاد بگیریم تا در رفتارهایمان کم‌کم آن را پیاده کنیم.

گوش دادن از چند حالت خیلی مهم است. یکی‌اش این است که یک لحظه فکر کنیم یک دهان و دو گوش خداوند برای بدن ما قرار داده است. چرا گوش را دو برابر دهان گذاشته است؟ شاید برای این است که ما باید ۲ برابر گوش کنیم و یک برابر حرف بزنیم. اکثر ما دو برابر که چه عرض کنم، چند برابر حرف می‌زنیم و صفر برابر گوش می‌کنیم! اصلاً شنونده نیستیم. حالا موضوع مان همسر نیست، ولی خیلی وقت‌ها شنونده همسرمان هم نیستیم. پس شاید یکی از دلایلش این است که خداوند هم در وجود ما دو تا گوش قرار داده درحالی که می‌توانست یک گوش مثل دهان در بدن ما قرار دهد!

دلیل دوم، کلید ارتباط با هر آدمی، گوش دادن به اوست، من در هر مکانی وارد بشوم شروع کنم فقط حرف بزنم ارتباط خوبی نمی‌گیرم. ولی کافی است چند دقیقه تمرکز کنم و مکث کنم فقط گوش بدهم بینم آدم‌ها چه می‌گویند آن موقع می‌توانم ارتباط بهتری را برقرار کنم.

یک شخصی به نام آقای عبدالعظیم کریمی یک صحبت جالبی دارند، ایشان می‌فرمایند: ۲ چیز آینه دل است. سخن دل‌پذیر و دل‌سخن‌پذیر. ما می‌خواهیم با گوش دادن فعال این دل‌سخن‌پذیر خودمان را زنده کنیم، فعال کنیم و از آن حالت منفعل بودن خارجش کنیم. اول بدانیم گوش دادن فعال چیست و بعد بدانیم چه پیامدی می‌تواند داشته باشد و وقتی این‌ها را دانستیم، ...

ما یک شنیدن داریم همین الان که من با شما صحبت می‌کنیم، بدون این که به صحبت‌های من دقت خاصی داشته

باشیم ممکن است صداهایی در اطرافتان بشنوید. چون ما به آن صداها دقت نداریم و تمرکز نمی‌کنیم به هر چیزی که به گوش مان می‌رسد بدون توجه و انگیزه می‌گوییم شنیدن. پس وقتی ما چیزهایی را می‌شنویم لازم نیست به آن‌ها توجه کنیم. لازم نیست حواس مان جمع باشد و خیلی وقت‌ها این شنیده‌های ما به خاطر مان نمی‌ماند.

پس ما یک شنیدن و یک گوش دادن داریم. گوش دادن یعنی همین الان که من دارم با شما صحبت می‌کنم با یک دقت بیشتری گوش می‌دهید. همان صداهایی که من گفتم ممکن است در اطرافتان شنیده شود، قبل از این که من خدمت‌تان عرض کنم شما می‌شنیدید. ولی توجهی به آن نداشتید. همین که بنده تأکید کردم که یک صداهایی اطرافتان هست چون یک مقدار روی آن دقت کردید به این گوش دادن می‌گوییم.

حالا این گوش دادن معمولی خیلی در ارتباط با بچه‌ها به درد ما نمی‌خورد. چه زمانی به درد می‌خورد؟ وقتی این گوش دادن من فعالانه باشد. ما می‌گوییم یک گوش دادن داریم. به اضافه یک توجه ویژه به اضافه حواس جمع این زبان بدنم. پس به زبان بدن هم احتیاج دارم برای گوش دادن فعال به اضافه انعکاس آن موضوع یا احساسی که من دارم از طرف مقابل می‌بینم.

قبل از گوش دادن فعال، باید احساس بچه‌ام را از رفتارش و از کلاسش درک کنم و بشناسم بفهمم این کلامی که فرزندم دارد می‌گوید پشت‌اش یک احساسی نهفته است. مثال اول جلسه را به خاطر بیاورید که فرزندتان از مدرسه برگشته بود. اینجا هنوز بچه من حرفی نزده ولی من باید مادری باشم که به رفتارهای فرزندم هم توجه کنم. وقتی این واکنش‌ها را از او می‌بینم، باید تشخیص بدهم که احساسی پشت این واکنش‌ها نهفته شده، خوب، بچه‌ای که از سر کلاس بلند می‌شود اخم‌هایش درهم است و کتاب‌هایش را پرت می‌کند، چه حسی پشت این رفتارش نهفته است؟ ممکن است ناراحت و خشمگین باشد. یک حس منفی و ناراحتی را دارد تجربه می‌کند. خیلی وقت‌ها ما این را نمی‌بینیم. فکر می‌کنیم اگر به او بگوییم از چیزی عصبانی هستی، پررو می‌شود. الان می‌آید می‌گوید معلم مان فلان فلان، اصلاً این مدرسه را دوست ندارم. یک عالم حرف‌های این چنین بزند چون برایش جوابی ندارم و باید حتماً به مدرسه برود و من هم نمی‌توانم چیزی بگویم پس اصلاً وارد بحث نشوم.

شناختن احساس پشت این رفتار خیلی مهم است و نیاز به توجه من مادر دارد که این را ببینم. اگر نبینم نمی‌توانم ارتباط خوب برقرار کنم. گاهی وقت‌ها به ما می‌گویند که خوب، حالا ارتباط برقرار نکنید. چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر من مادر احساسات فرزندم را نبینم درک نکنم نشانس بچه من احساسش را می‌رود کجا می‌گوید؟ بالاخره یک جایی پیدا می‌کند که این نیازش را برطرف کند.

اگر الان مقطع دبستان است خیلی درگیر نیستیم. ولی در مقطع متوسطه نوجوانان فقط حرف‌هایشان را با دوستان‌شان می‌زنند. وای به آن روزی که دوست‌های هم مدرسه‌ای‌شان هم خیلی با آن‌ها همراه نباشند. بعد چه اتفاقی می‌افتد؟ می‌روند دنبال دوستان خارج از مدرسه ممکن است الان در فضای مجازی با شخصی دوست شده باشد.

احساسات‌اش را پیش او می‌برد چون نه من می‌دانم خانواده‌اش کیست، نه می‌دانم او چه تیپ شخصیتی دارد؟ چه دیدگاه مذهبی دارد؟ چطوروری بزرگ شده و در چه محیطی است؟ قرار است چه راهنمایی به بچه من بکند؟ خیلی اتفاقات دیگر می‌افتد. شنیدن بدون توجه، تمرکز و حواس جمع، گوش دادن معمولی، با کمی دقت، گوش دادن فعال سؤال شده: تا با گوش دادن فعال، ما را به اهداف تربیتی‌مان نزدیک می‌کند؟

پاسخ: بله، بچه‌های ما اگر من مادر متوجه مسائل و مشکلاتش و دغدغه‌ها و ناراحتی‌هایش نشوم، جای دیگری می‌رود. دوم این که اگر من بشنوم می‌توانم کمکش کنم. هیچ کمکی هم که نکنم، از ۵ نیاز اصلی که بچه‌های ما دارند یک نیازش، نیاز به امنیت و آرامش است. لاقلاً نیاز به امنیت‌اش را فراهم می‌کنم. بعد می‌توانم تازه کمکش کنم راهکارهم به او بدهم.

فرزند ما جمله‌ای را می‌گوید که نمی‌دانم عیب از کجاست. نمی‌توانم بفهمم. شاید بهتر است دست از سعی کردن بردارم. ممکن است عیبی که دارد بچه ما مطرح می‌کند از ارتباطش با دوستانش باشد، که به مشکل خورده و دارد سعی می‌کند ارتباطش را بهتر کند. ممکن است موضوع درسش باشد. نسبت به درسی که دارد می‌خواند و تلاشی که می‌کند نتیجه موفقیت آمیزی را که می‌خواهد کسب نمی‌کند. نمی‌داند عیب کار از کجاست و ممکن است هر موضوع دیگری باشد. خیلی مهم است من از جمله‌ای که فرزندم دارد می‌گویم بتوانم احساسش را کشف کنم. هراس‌هایی را که تصور می‌کنیم که پشت این جمله نهفته باشد به ستوه آمده شاید جرأت خودش را از دست داده، شاید دچار وسوسه رها کردن کارهایش باشد، شاید اعتماد به نفسش را از دست داده، احساس سرخوردگی می‌کند، هراس‌هایی که می‌کند. درست است؟

جملاتی که بچه‌ها می‌گویند: آخر جون، فقط ده روز مانده مدرسه‌ها تمام بشه، نگاه کن بابا من با اسباب بازی جدیدم یک هواپیما ساختم. مثال ۴: می‌شود وقتی وارد مهد کودک می‌شویم دست من رو بگیری؟ (بچه می‌گوید) مثال ۵: هیچ تفریحی ندارم هیچ کاری به نظرم نمی‌رسد بکنم. ممکن است در همین تعطیلات جملاتی شبیه این را اگر در خانه مانده باشیم بچه‌هایمان گفته باشند. مثال ۶: من هیچ وقت به خوبی دوستم نمی‌شویم همه‌اش تمرین می‌کنم اما او از من بهتر است. مثال ۷: معلم جدید به ما خیلی تکلیف می‌دهد. هیچ وقت نمی‌توانم همه‌اش را تمام کنم. چکار کنم؟ مثال ۸: همه بچه‌ها کنار دریا رفته‌اند، کسی را ندارم با او بازی کنم. مثال ۹: پدر و مادر حسام می‌گذرانند او با دوچرخه به مدرسه بیاید در صورتی که من بهتر از حسام دوچرخه سواری می‌کنم. مثال ۱۰: من نباید این قدر با امید کوچولو بدجنسی می‌کردم. یازده: می‌خواهم موهایم را بلند کنم موهای خودم است ممکن است دخترتان نسبت به موهایش نظری داشته باشد. فکر کنم دارم این گزارش را درست تهیه می‌کنم.

جواب مادران: خسته شدن از تلاش، عدم مسئولیت‌پذیری، (برای جمله اول)

جواب مادران: من فکر می‌کنم شاید بچه‌ها شاید اگر این صحبت را بکنند، از این روند درس خواندن خیلی خسته شده

باشند. یکنواختی کامپیوتر مخصوصاً برای پسران می تواند خیلی خسته کننده باشد دوست دارند کمی آزاد باشند.

حس شادی برای تعطیلات خوشحال است که می تواند کلی بازی کند.

توضیح مادر: شاید می خواهد از این تلاشی که می کند جلب توجه کند یا این که باعث بشود که دیده شود مثلاً دارد تلاش می کند ما متوجه تلاشش بشویم.

استاد: ممکن است نگاه این بچه کمال گرا هم باشد. ولی می خواهد به بهترین شکل باشد. هنوز هم حس می کند یک نقصی دارد. هرچقدر شما بتوانید حس از توی جملات بچه هایتان دریاورید با آن ها ارتباط بهتری می توانید برقرار کنید بهتر می توانید آن ها را بشناسید بهتر می توانید دغدغه های شان را کشف کنید. اگر ما شاید دوران مدرسه را خاطرمان باشد. یک معلم را که دوست داشتیم اگر معلم سخت ترین درس هم بود، مثلاً می گفتیم عالی درس می دهد. اگر معلمی بود. که اصلاً درس دادنش خوب نبود چون دوستش داشتیم و ارتباط خوب با او گرفته بودیم درس اش را خوب می فهمیدیم اصلاً از او حرف شنوی داشتیم. بچه هایی بودند که سعی می کردند مدل لباس پوشیدن شان هم شکل آن معلم کنند.

مدل حرف زدن شان، مدل کیف گرفتن شان، اصلاً آرزوی شان می شد معلم شدن. ما می خواهیم رابطه مان با فرزندان مان جوری شود که اگر می خواهد برای آینده اش برنامه ریزی کند بگوید من هم می خواهم عین مادرم بشوم. می خواهم این کار را بکنم. همین که سعی بکنیم که بچه ها از ما حرف شنوتر باشند یکی از راه هایش همین است. در صورتی که ما بیشتر می رویم زور می گوئیم و نهی بیشتر می کنیم فکر می کنیم آن جور بچه ها حرف شنوتر می شوند. بچه ها اگر یک پدر یا مادر محبوب داشته باشند، پدری که مقبولیت لازم و محبوبیت لازم را داشته باشد قطعاً می روند خودشان را شکل او کنند. اگر آن محبوبیت را من مادر داشته باشم، نگاه سیاسی و علمی بچه ام حتی نگاه دینی و مذهبی او خیلی شبیه من می شود. اصلاً ناخود آگاه بچه به آن سمت می رود، لازم نیست اصرار کنید او شبیه شما بشود.

سؤال یکی از مادران: خیلی از والدین مقبولیت اجتماعی کافی را دارند، از لحاظ علمی و اعتقادی شاید در رده بالایی باشند ولی با بچه ها نتوانستند ارتباط خوب و مؤثری داشته باشند بچه ها وقتی به یک سنی می رسند می بینند که پدر یا مادر این مقبولیت اجتماعی را دارد چرا فاصله می گیرند؟ چرا نمی خواهند شبیه آن ها شوند؟

پاسخ: چون قبل اش محبوبیت اتفاق نیافتاده است. شما اگر این محبوبیت رو ایجاد بکنید که یکی از راه هایش همین گوش دادن فعال است، و ارتباط درستی است که ما با بچه ها بگیریم، این محبوبیت اتفاق افتاده. اگر محبوبیت را ایجاد کردیم می توانیم روی مقبولیت هم کار کنیم. یک پدری بعد از خیلی سال که بچه هایش بزرگ شده بودند و ازدواج کرده بودند، متوجه شده بودند که این پدر سواد خواندن و نوشتن ندارد و در صورتی که همه بچه هایش به سمت علم و دانش رفته بودند. این پدر چه کار می کرد؟ وقتی از سر کار می آمد یک کتاب یا مجله یا روزنامه

دستش می گرفت و ساعت ها به آن نگاه می کرد و ورق می زد. از همان بچگی، بچه ها گفته بودند بابای مهربان زحمت کش ما، کتاب خوان است. روی ناخود آگاه آن ها رفته بود و سعی می کردند شبیه آن بابا بشوند. ما برای مقبولیت یک سری کارها داریم که چه کنیم مقبولیت مان بیشتر شود. ولی الان موضوع ما گوش دادن فعال است.

پدر و مادرانی که تحصیلات عالی دانشگاهی دارند خیلی هم در کشورمان وجهه علمی بالایی دارند، حتی در دنیا ولی بچه ها اصلاً خودشان را شکل پدر و مادر نکردند چون آن محبوبیت قبلش اتفاق نیافتاده. در صورتی که شما اگر یک پدر یا یک مادری باشی که سطح سواد معمولی داری اگر محبوبیت اولیه را شکل داده باشی، مقبولیت را نگاه می کنند ببینند تو چه داری؟ از آن استفاده می کنند. مادری که محبوب است اگر اهل مطالعه باشد بچه به سمت مطالعه می رود. اگر اهل فعالیت هنری باشد و با سلیقه باشد، بچه به سمت هنر و سلیقه و استعداد های این چنینی می رود. باید اول محبوبیت اتفاق بیافتد.

فرمول اولیه گوش دادن فعال را گفتم گوش دادنی است که مقداری توجه در آن باشد. زبان بدنم. حالا این زبان بدن چه شکلی است؟ مقداری روی آن مرور کنیم. بچه ات می گوید آخر جون، فقط ۱۰ روز مونده مدرسه تموم شود، آیا زبان بدن من با این حس شادی بچه ام همراه است؟ نه! ولی بچه می گوید آخر جون ۱۰ روز مونده مدرسه تموم شود، من هم می گویم: وای، چه کیفی می خواهی بکنی مامان توی این چند روزی که تعطیل هستی! الان زبان بدن من چه شد؟ همراه شد با حس شادی فرزندم. بچه ام می آید می گوید که نگاه کن بابا، من با اسباب بازی جدیدم، این هواپیما را ساختم. می گویم: بینم چه ساختی! زبان بدن و حتی لحن کلام من همراه شد با آن حس هیجانی که فرزندم از موفقیتش دارد. بچه ام می گوید: خدایا هیچ تفریحی ندارم هیچ کاری به نظرم نمی آید. من می توانم بگویم وای، چرا هیچ کاری نمی تونی بکنی این همه کار! من شادم، الان زبان بدن من دارد شادی را القاء می کند. ولی فرزندم حس بی حوصلگی بی انگیزگی دارد. باید چه به او بگویم؟ یعنی زبان بدنم باید چه شکلی باشد؟ بگویم: آخی، می فهمم مامان جان چه حسی داری! الان حس من، بدن من همراه شد با آن احساسی که فرزندم دارد. فرزندم از سر کلاس آنلاین بلند می شود عصبانی است می خواهد پرخاش کند حال خوبی ندارد کتابش را پرت می کند غر می زند، می رود محکم تکیه می دهد روی مبل، ما هم نباید داد بزنیم. ولی نباید بخندم اینجا بگویم مامان جان چه شده؟ چه خبر؟ خوب، من که دارم ظاهر بچه ام را می بینم که ناراحت است. اینجا حداقل من باید یک کوچولو حالت ناراحتی بگیرم بگویم: مامان، انگار روز سختی اصلاً قیافه ام، صورتم بیانگر احساسم باشد. ما متأسفانه مادران نسل جدید با این فناوری های علمی که بخواهیم به او بگویم با کارهایی که روی سر و صورتمان انجام می دهند مثلاً بوتاکس می کنند ژل می زنند، این صورت گاهی اوقات صامت صامت است. (صامت به معنای بی صدا است)

خواهش می‌کنم اگر بچه کوچک دارید تا هفت هشت ده سالگی آن‌ها، هیچ کاری روی صورت‌های تان انجام ندهید. اجازه بدهیم بچه‌ها خنده‌های ما را ببینند، شادی ما را ببینند، ناراحتی ما را حس کنند، اخم‌مان را حس کنند، هیجانات ما را ببینند، پس زبان بدن من خیلی مهم است. حالا ما این زبان بدن را در احساسات بچه‌هایمان چکار کنیم. گاهی اوقات من ایستاده‌ام قدم بلندتر است، قد بچه‌ها کوتاه‌تر است از بالا دارم به پایین نگاه می‌کنم بچه می‌خواهد سرش را بالا بگیرد به من نگاه کند این اصلاً گوش دادن فعال نیست. زبان بدن همراه نیست. مثل این است که یک استادی دارد به شاگردش از بالا به پایین نگاه می‌کند. در کلاس‌های دانشگاهی دیده‌اید.

ما مادر و فرزندی. باید ارتباط‌مان تنگاتنگ باشد. پس زبان بدن این است که وقتی فرزندم هیجانی دارد، من هم سطح او بنشینم، سعی کنم روبرویش بنشینم. اگر می‌خواهد حرفی بزند که نکته‌ای در آن دارد، بدنم را کمی جلو بیاورم. کم ندهم از عقب بخوادم سیر کنم، او حرف بزند من هم دارم کم می‌دهم! خیلی وقت‌ها گوشی موبایل دستم است می‌گویم: خوب، بگو. چی. خوب. دارم می‌شنوم مامان جان! کنترل تلویزیون دستم است دارم شبکه عوض می‌کنم این‌ها گوش دادن فعال نیست. در این حالات، بدن همراه نیست.

سعی کنم مستقیم به صورت و چشم‌هایش نگاه کنم چون حس خوب به او می‌دهد. حتماً اگر فعالیت بدنی دارم آرام بنشینم یا بایستم. گاهی اوقات ما داریم آشپزی می‌کنیم اگر امکانش هست یک لحظه خاموش کنم اگر نه، بگویم: مامان، پنج دقیقه دیگر می‌آیم. وعده زمان می‌دهم. ولی اگر دارم غذا می‌خورم می‌زنم می‌گویم: تو هم بگو! این فایده‌ای ندارد.

این، آن حس را به بچه‌مان نمی‌دهد. پس چکار می‌کنیم؟ در یک سطح می‌نشینم صورتم روبروی صورتش باشد به صورتش نگاه می‌کنم. فعالیت‌های دیگر را متوقف می‌کنم تمام قد به او توجه می‌کنم. حتی بدنم را قدری خم می‌کنم به سمت جلو، انگار که من مشتاق شنیدن حرف‌هایم هستم. فضای دوطرفه دوجانبه بین دوتایی‌مان ایجاد شود. هرکاری هست را سعی می‌کنم تعطیل کنم یا به او زمان می‌دهم که باهم حرف بزنیم.

در بحث دیپلماسی هم الان دیده‌اید که مثلاً همین آقای ظریف که دارد صحبت می‌کند با سفیران کشورهای دیگر، بعضی اوقات در سایت‌ها توضیح می‌دهند، علت این که کم داده بود چه بود؟ علت این که خم شده بود چه بود؟ علت این که دستانش را مشت کرده بود چه بود؟ یعنی این زبان بدن در تمام روابط ما می‌تواند مؤثر باشد. گفتیم گوش دادن فعال چه بود؟ گوش دادن با توجه، اول بعلاوه زبان بدنی که می‌خواهد همراه باشد. توجه هم چه بود؟ این که کارهای دیگرمان را تعطیل کنیم به این کار پردازیم.

متناسب با آن هیجان یا آن احساسی که فرزندمان دارد سعی کنیم واکنش نشان دهیم. سعی کنیم خودمان را مشتاق به شنیدن منعکس کنیم با یک جملاتی بیان کنیم که بالاخره او شروع کند به حرف زدن. ما می‌گوییم قبل از این که بچه‌ها به حرف زدن مشتاق شوند ما باید کاری کنیم تا آن‌ها حرف بزنند. یعنی قبل از این که من شنونده خوبی

باشم، باید طرف مقابلم حرف بزند که من بشنوم. درست است؟ اگر حرف نزند یا رفتاری از خودش نشان ندهد من چه شنونده‌ای باشم؟ چه گوش دادن فعالی است؟ ما یک تکنیکی داریم که به آن گشاینده می‌گوییم. یعنی گشاینده ارتباط.

گاهی اوقات من مادر می‌گویم خوب، من گوش دادن فعال را بلدم، فهمیدم چکار کنم، بچه‌ام را هم دیدم آخم کرد به او هم گفتم مامان جان، چرا ناراحتی، ولی او حرف نمی‌زند! این که بگویم چرا ناراحتی، آیا جمله درستی است؟ باز چه شده، آیا جمله درستی است؟

ما می‌گوییم یک تکنیکی داریم به عنوان «گشاینده ارتباط» که در همین گوش دادن فعال از آن استفاده می‌شود. گشاینده ارتباط یعنی من یک رفتاری کنم که طرف مقابلم مشتاق شود که حرف بزند که بعد من بخواهم به او گوش بدهم! اگر من نتوانم زبان او را باز کنم که چیزی برای حرف زدن ندارد و چیزی نمی‌گوید.

برای این تکنیک، ما چند مدل حرف زدن داریم. چند نکته را باید رعایت کنیم. خود همین زبان بدنی که الان در موردش حرف زدیم یک عامل خوب است برای این که طرف مقابل شروع کند به حرف زدن. مرحله دوم، این است که من پاسخ‌هایی به آن احساس بچه‌ام بدهم یا به آن کلام اولیه‌اش بدهم که مشوق حرف زدن باشد. بگویم خوب مامان برایم تعریف کن ببینم، دوست دارم بشنوم، نظرت مامان برایم خیلی مهم است. مثل این که خیلی حرف‌های مهمی داری. می‌شود از اول برای مامان تعریف کنی من هم بفهمم. خوب، دیگه؟ آهان، آخی. بعد.

این کلام من چه چیزی را نشان می‌دهد؟ به هر کدام از ما بگویند شروع می‌کنیم ادامه‌اش را می‌گوییم. بعد، سؤال کردن از بچه‌هاست. این مرحله سوم است. چه سؤالی من از بچه‌ام پرسم که او مشتاق شود به پاسخ‌گویی. گاهی وقت‌ها ما سؤالات مان، سؤالات بسته است. باعث می‌شود ارتباط بسته شود. دیدید در یک مهمانی می‌روید یک شخصی را بار اول دیدید هر جوری حرف می‌زنی، جوری جوابت را می‌دهد که دیگر شما نمی‌توانی ادامه بدهی. اصلاً انگار خودش می‌خواهد حرفت را قطع کند. ما با آن آدم‌ها کار نداریم. با بچه‌مان کار داریم که می‌خواهیم کاری کنیم که حرف بزند. یک سری سؤال‌ها، سؤال‌های بسته‌اند. یعنی باعث بسته شدن رابطه من و فرزندم می‌شوند. این سؤال‌ها چه ویژگی‌هایی دارند؟ گاهی اوقات سؤالی که من می‌پرسم با پیش فرض ذهنی خودم است. می‌گویم که تو چکارش کرده بودی؟ چکارش کردی که گریه‌اش درآمد؟ مثلاً بچه کوچک‌مان گریه‌اش درآمده، پسرمان هم آنجا بوده، انگار که می‌دانم دو نیشگونش گرفته، خوب دیگر این چه سؤالی است؟ او که نمی‌آید بگوید: آره مامان جان، من فلان کار را کردم. پس در مورد مسأله‌اش حرف نمی‌زند.

گاهی اوقات سؤال من حاکی از سرزنش است. مثلاً از مدرسه می‌آید شام میل ندارد، می‌گویم: بعد مدرسه چه می‌خوری که نمی‌تونی غذا بخوری؟ چکار کردی که دیگر خوابت نمی‌برد؟ انگار که یک سرزنشی انتهای این سؤال نهفته است. این سؤال هم بسته است. دیگر بچه هم در مورد این که چرا میل به غذا ندارد، چرا خوابش نبرده،

چرا تکلیفش را انجام نداده، چرا درسش را نخوانده، هیچ توضیحی به ما نمی‌دهد. گاهی هم سؤال ما فقط به دنبال جواب خودم هستیم. نه این که مسأله فرزندم را حل کنم. می‌گویم که چی گفتی؟ چی خوردی؟ چرا این کار را کردی؟ خصوصاً سؤالاتی که با چرا شروع می‌شود. معمولاً طرف مقابل دهانش قفل می‌شود. یا چیزی نمی‌گوید یا متوسل به دروغ می‌شود یا می‌رود مخفی کاری می‌کند.

پس این سؤال‌ها، خیلی سؤالات خوبی نیستند.

سؤال‌های باز چه سؤال‌هایی هستند؟ (که جزو سؤال‌های گشاینده‌ها هستند) سؤال‌هایی هستند که وقتی من از فرزندم می‌پرسم او این قدر احساس آزادی عمل دارد که راحت پاسخ واقعی‌اش را بدهد. نمی‌ترسد از این که بخواهد پاسخ بدهد. می‌گویم که می‌خواهی درباره این مسأله با من حرف بزنی؟ در این موردی که پیش آمده، چه احساسی داشتی؟

فعالیت شماره ۳: بچه‌ام از مدرسه به خانه می‌آید و می‌گوید من دیگر به این مدرسه بر نمی‌گردم. معلم جلوی همه دوستانم سر من داد زد. اول این که احساس یا هیجان والدین اینجا چیست؟ قطعاً ناراحت می‌شویم. احساس فرزندمان چیست؟ احساس سرخوردگی کرده، شاید احساس تحقیر داشته، شاید حسادت را حس کرده، شاید حس کرده اعتماد به نفس‌اش پایین آمده، اصلاً ناراحت و خشمگین است، خوب خواست و هدف من به عنوان والد چیست؟ این که بچه را تشویق کنم که: نه مامان جان، تو اشتباه می‌کنی، مدرسه خیلی خوب است، مگر نمی‌دانی معلمی شغل انبیاء است؟ چطور توانستی در مورد معلم‌ات این طور صحبت کنی؟

پس، هدف من اصلاح این احساس است که او نباید چنین احساسی نسبت به مدرسه و معلم‌اش داشته باشد، واکنش غلط چیست؟ می‌آیم برایش توضیح می‌دهم که: مامان جان، دیگر اینجوری نگو، این احساس موقتی است، فردا یادت می‌رود. گاهی وقت‌ها ممکن است بگوییم: می‌خواهی فردا بروم با معلمت حرف بزنی؟ به او بگویم که چرا این کار را کرده؟ گاهی وقت‌ها می‌گویم: باشد، مدرسه‌ات را عوض می‌کنم.

واکنش درست چیست؟ برویم در تکنیک گوش دادن فعال، برمی‌گردم می‌گویم: انگار امروز، روز سختی داشتی. می‌فهمم این که جلوی بچه‌ها سرت داد بزنند چه حس بدی است. چه حس بدی را مامان تجربه کردی.

مثال دوم: فرزندتان در حمام به شما می‌گوید: از برادرم متنفرم. کاش می‌مُرد. (حالا یک برادر ۴ یا ۵ ماهه یا ۳ چهار ساله دارد) یا نه، یک برادر بزرگ که به او غلدری می‌کند.

ما می‌خواهیم احساس بچه‌ها را کشف کنیم و در آن لحظه‌ای که فرزند ما یک احساسی دارد خصوصاً احساس منفی است، احساس من والد چیست، خواسته‌ام چیست و اگر بخواهم واکنش درست نشان بدهم چیست؟

وقتی ما می‌شنویم بچه‌مان دارد یک حس منفی را می‌گوید اولین احساس یا هیجان ما به عنوان والد چیست؟ ممکن است ناراحت یا عصبانی بشویم، هیجان فرزندمان چیست که دارد این حرف را می‌زند؟ ممکن است

احساس شکست داشته باشد یا احساس سرخوردگی. وقتی این جمله را از فرزندم می شنوم خواسته و هدفم چیست؟ سریع می خواهیم یک احساس را اصلاح کنیم. حال بچه مان را خوب کنیم. وارد آن فیلترها می شویم. یا راه حل می دهیم، یا اجتناب از نگرانی می کنیم، یا متفاوت می کنیم. درست است؟ واکنش درست چیست؟ باید برویم در تکنیک گوش دادن فعال، و احساس فرزندمان و هیجان او را به خودش منتقل کنیم.

به مثال دوم برگردیم، وقتی من این جمله را از بچه ام می شنوم اولین احساسم چیست؟ اولین واکنش معمولاً ناراحتی و خشم است. احساس فرزندمان چیست که این حرف را زده؟

پاسخ مادران: احساس کمبود توجه، تنهایی، تبعیض، و ... باید در رفتار خودمان تجدیدنظر کنیم که چکار کردیم که آن بچه، این حس را دارد؟

استاد: واکنش درست چیست؟

مادر: به او کامل گوش کنیم. ببینیم دقیقاً از چه چیزی ناراحت است. چه حقی از او ضایع شده؟

استاد: می رویم توی گشاینده ها، چیزی باعث ناراحتی ات شده؟ برادرت کاری کرده؟ من می شنوم مامان جان، ناراحتی ات را درک می کنم. ممکن است دقایقی قبل از این، کتک کاری کرده باشند که به آن ربط می دهیم. **یکی از مادران:** البته تمام این رفتارها برمی گردد به رفتار نامتعارف والدین.

استاد: ما الان نه می خواهیم بچه ها را قضاوت کنیم، نه می خواهیم والدینی که خطا کردند، باعث شده بچه این احساس را داشته باشد را قضاوت کنیم.

مادر: من معمولاً هر دو بچه را کنار هم می گذارم و با هر دو صحبت می کنم. مثلاً از هر دو می پرسم که: این چکار کرده که تو ناراحت شدی؟ از چه عصبانی هستی؟ بعد حالت خشم و عصبانیت را در هر دو تعدیل می کنم. حالا نمی دانم به این صورت درست است یا نه.

استاد: نه، آن ماجرایش فرق می کند. آن وارد یک مسئله دیگر شده. آن ها برای مراحل بعد است و تکنیک دیگری است. ولی می خواهیم بگویم که هر هیجانی که بچه ها دارند و در هر حالتی که هستند، این به ما خیلی کمک می کند. من از صحبت ها و نوشته های بزرگواران، حس کردم یک مقدار در احساس ضعیفیم. در شناخت احساس بچه ها ضعیفیم. وقتی هم می خواهیم احساس را بگویم با یک عالمه توجیه و جمله می گویم.

در پاسخ به یکی از مادران: این که خواستید همدلی کنید کار خوبی کردید، ولی گاهی ما با بچه هایمان همدلی می کنیم ولی به قیمت خراب کردن یک نفر دیگر داریم این کار را انجام می دهیم. فقط همدلی کردن، همین گوش دادن فعال است.

شما همان جملاتی را که باید می گفتید را بیاورید در این فرمولی که الان خدمتتان عرض کردم. آیا با این فرمول می خواند، یا فکر می کنید زیاده روی کرده اید؟

مادر: از قصد زیاده روی کردم. می خواستم غیرتش بجوشد.

استاد: اگر نمی جوشید چه؟ خیلی اوقات ما خیلی جاها این طور برخورد نمی کنیم.

حواسمان باشد. در همدلی کردن، ما کجا خیلی قشنگ همدلی مان درست است؟ مجلس ختم! فقط در این جور مواقع خیلی قشنگ با آدم ها همدلی می کنیم. در جاهای دیگر، حتی با خواهر و برادر خودمان هم، همدل نمی شویم. چون آن حس حسادت که در ناخودآگاه مان هست گاهی وقت ها نمی گذارد آن همدلی قشنگ شکل بگیرد.

اگر می خواهیم همدلی کنیم حواسمان باشد زیاده روی نکنیم. همین گوش دادنِ فعال، نوعی همدلی است. اگر خواستید همدلی کنید عباراتی را که خواستید بگویید بیاورید در این فرمول بگذارید. زبان بدن هم همراه است آن احساس فرزندم را به او منعکس می کنم حتی رفتارش را. احساسش چیست؟ از دست خواهرت خیلی عصبانی هستی؟ می فهمم که خیلی عصبانی هستی. می فهمم الان دلت می خواست بروی او را بزنی ولی چون خواهرت بود نزدی!

می دانم خیلی لجات را درآورده، با کلام منعکس کردم آن رفتار یا آن حسی را که فرزندم می خواست نسبت به خواهرش پیاده کند. همین اندازه برای همدلی کردن کافی است. حالا شما خدا را شکر جواب گرفتید پسران نسبت به خواهرش تعصب خاصی داشته واکنش این شکلی نشان داده. ولی گاهی ما همه را خراب می کنیم چون می خواهیم فرزندمان یک حس خوب به دست بیاورد. نه! اول حس او را ببین و درک کن. چون گاهی وقت ها ما داریم فقط تکرار می کنیم یا به صورت نمایشی داریم این رفتار را می کنیم بعد این خیلی خوب جواب نمی دهد. برای تمرین اولیه به صورت نمایشی می توانیم این عبارات را بگوییم. ولی آرام آرام باید شش دانگ حواسمان را ببریم روی آن کلامی که بچه هایمان می گویند. فعلاً تمرکزتان روی کشف احساسات بچه هایتان باشد. یک رفتاری می کند یا چیزی می گوید چهار پنج تا حس از توی آن حدس بزنید. از تخیل تان استفاده کنید. از رفتارها و کلام شان چه احساسی پشت این جمله یا پشت این رفتار وجود دارد.

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

پایان مبحث

جلسه پنجم سرکار خانم علی بخشی

۱۴۰۰/۱/۱۵