

استاد: دکتر گرمی

جلسه مادران دبیرستان دوره دوم

سلام و عرض و ادب و احترام خدمت خانواده‌های محترم نوجوان چه بود و چه بود و چه کرد یعنی چی هست الان واقعاً یک ملغمه‌ای برایمان ساختند که احساس می‌کنند که یک مقداری احساس خطر نسبت به سال‌های گذشته شاید قبل کرونا خیلی بیشتر و بیشتر شده این هم خدمتتان عرض می‌کنم حوزه روانشناسی نوجوان یکی از سخت‌ترین حوزه‌های روانشناسی هست بزرگان روانشناسی معمولاً به این حوزه دست نمی‌زنند چرا چون هنوز موجودی که باهاش طرف هستند انسانی که باهاش طرف هستند هنوز تشکیل هویت و شخصیت نداده خیلی از تست‌های روانشناسی اصلاً برایش تعریف نشده حال و هواش حال و هوای دگرگونی هست بخاطر همین ممکن هست الان می‌خواهی باهاش صحبت بکنی یک حال و هوا داشته باشد یک ساعت بعد یک دفعه یک لگد به در بزند یک دفعه یک جیغی بکشد یا که کز کند برود به اتاقش و حوصله هیچکس را نداشته باشد دختر و پسر هم ندارد این فاز، فازگذاری هست که باید این دوره نوجوانی را بگذرانند یک سری نیازها دارد برای اینکه کمکش بکند که این اتفاق بیفتد حالا ایام عید هم پیش رو داریم که نمی‌دانند چیکار بکنند تعطیل هست قرار بیشتر درس بخوانند که برای امتحانات میان ترم دارند که آقا حواس‌تان باشد بعد عید خیلی کار داریم از اینور می‌گویند عید این را دیگر ول کنید از آن ور هم بریم سراغ داخل فیزیولوژیک و جسم نوجوان که بشدت انفجارهای هورمونی دارد حالش را متغیر می‌کند همین حالت‌های پرخاشگری یا درون‌گرایی که ممکن است خودش بروز بدهد کاملاً حوزه هیجانی هست یک کلید روانشناسی هم بخواهم بدهم خدمت‌تان اینکه کلاً تو حوزه روانشناسی سه تا کلمه هست که دارد بازی می‌کند کلمه اول افکار، احساسات، رفتار روی این سه تا می‌خواهم این‌ها را دسته‌بندی بکنم الان می‌خواهم از شما سوال بپرسم حوزه‌ای که بچه‌های ما درگیر هستند و بیشترین فشار را دارند تمرین می‌کنند کدام یک از این سه تا موضوع هست شاید همه‌ی دوستان دارند فیل داخل اتاق تاریک را دارند دست به یک جایش می‌زنند که فیل آن ستون هست فیل آن خرطوم هست فیل اون تنه هست ولی واقعیت قضیه این هست که فیل همه هست یعنی هم تو افکار هم تو احساسات و هم توی رفتار بچه‌های ما مشکل دارند یا مسئله دارند شاید اینجوری بهتر بگویم ببینید ما این کلمات را هم دقت می‌کنیم من می‌گویم مسئله دارند اگر بگویم مشکل دارند آن وقتی که یک مقدار سخت می‌شود باهاش سر و کله زدن اگر بگویم مشکل به معزل تبدیل شده که الان تقریباً فکرهای مان همین هست یک معضلی داریم به نام نوجوان که نمی‌دانیم چیکارش بکنیم گوشه‌ای از دستش نمی‌افتد عشق آهنگ یا عشق مداحی هست بازی‌های یا گیم چه کنسول‌های بازی، بازی‌های یارانه‌ای آنلاین یک موضوع آفلاینش یک موضوع همه آنها می‌شوند پرورش دهنده‌های نوجوان ما یعنی قبلاً من بچه‌ام را تو خانه پرورش می‌دادم الان بجز من کسای دیگری هم هستند که دارند نوجوان را پرورش می‌دهند این را قبول دارید فضای مجازی، تلویزیون، این نکته را به عنوان یک پدر خدمت‌تان عرض می‌کنم (لطفاً تا آنجایی که خداوند متعال وظیفه ما قرار داده در حق بچه‌های مان پدری و مادری بکنیم) یعنی یک جاهایی خصوصاً مادران بزرگوار یک من به فدای بچه‌هایی می‌گویند قربون شکلت بروم مادر بمیره برایت یعنی یک چیزهایی گاهی اوقات از مامان‌ها می‌شنود من تو مرکز مشاوره گاهی اوقات دارد بی‌احترامی می‌کند به فرزند



خوب قربونش میری فدایش میشی این چه موضوعیه آن هم می آیند تو جمع می خواهند حلوا، حلواش بکنند می روید تو خانه نمی توانی تحملش کنی یعنی این پارادوکس بچه ما را بیشتر بهم می ریزد بالاخره اولیا چه دیدگاهی نسبت به من دارند می خواهم قضیه را باز می کنیم یک آقایی داریم به نام آقای ژان پیا ژه آدم مطرحی هست بهش گفتند که خوب کتاب های معتبری تو حوزه کودک و نوجوان دارد تقریباً یکی از بیس های اصلی می گویند تو چیکار کردی من کار خاصی نکردم سه تا بچه داشتم نشستم نگاه کردم مدل بزرگ شدن شان را نوشتم همین کاری که مامان ها نمی کنند یعنی هر کدام از شماها ذاتاً یک ژان پیا ژه می توانستید باشید، اگر فقط تجربیات تان چی کار می کردید، می نوشتید مثال میزنم بچه اول سخت تر هست بزرگ کردنش یا بچه دوم کم تجربه آدم بی تجربه بچه سخت بعد هنوز من با همسرم کامل عجبین نشدم اخت نشدم یعنی اوضاع خودمان در گیرهای خاص خودمان همچنان شاید همین اتفاق ها بیفتد یعنی اینکه مرکز مشاوره باز دوباره چه تو حوزه تحصیلی چه حوزه والد و فرزند می آیند برای حل مسئله پدر و مادر هنوز مشکل شان را حل نکردند خانم می آید می گوید اصلاً این متوجه نیست من ایستادم بالا سرش تلاش کرده نمره خوب گرفته الان یک گوشی خوب می خواهد و تو بهش قول دادی بنده خدا ما با هم هستیم تو یک تیم هستیم الان اوضاع اقتصادی خرابه واسه همه خرابه من درسته قول دادم من هیچ وقت قول نمی دهم هر موقع وقتش رسید انجامش می دهم خیلی خطر برای اینکه من اگر تو ذهن فرزندم یا آدمی بشوم که قول می دهم ولی عمل نمی کنم به من بی اعتماد می شوند به راحتی بی اعتماد می شود پس قول ندهیم به بچه های مان همیشه معامله، معامله حال هست و برویم سراغ اینکه اول خودمان با همسرمان اوکی بشویم اتاق ژن کجاست اتاق دوتای مان می رویم آنجا چک و چونه های مان را می زنیم عزیزم قربون شکلت پول هست من می خواهم یادآوری کنم که تو یک قولی دادی به بچه مان اوکی هست برویم یا نه خب ببینید الان اوضاع یکم خراب هست بیا با هم دیگر تلاش بکنیم تایم بگیریم من نباید قول می دادم ولی اگر قول دادم پس بیایم با هم یک مقداری هم دل بشویم یکی از بزرگ ترین مهارت های زندگی مهارت حس همدلی هست که متأسفانه نه توی جامعه نه تو مدرسه هیچایی یعنی هر کی، هر چی یاد گرفته با قلاب خودش شکار کرده این حس همدلی خصوصاً تو حوزه ی زناشویی ما به شدت نیازمندش هستیم و خصوصاً آن فتانت آن کثافت خانوم ها آنجا خیلی مهمه یعنی شوهر داری خیلی مهم تر از زن داری هست ماها همینیم که هستیم نمی خواهم خودمان را بشوریم ببریم آن ور ولی می خواهم بگویم کار دست خانم ها هست یعنی سلطنت شما توی خانه بیانگر این هست که یک مرد صبح پا می شود کیفش را وسایلش را برمی دارد می رود بیرون به عنوان اینکه شب برگردد به یک خانه ای که حال خوب کن هست حالم توی خانه خوب هست پس برمیگردم پس جامعه آنقدر خراب نمی شود پس دیگر من دل بستم در حالی که خانوم های بزرگوار بعد از ازدواج بنظرشان رسیده که همه چی اوکی هست همه چی آرام ما هم خوشحالیم نه خواهر من اینجوری نیست حواس مان باید شش دانگ که هست یک شش دانگ هم قرض بگیریم به زندگی مان باشد پس نمی توانم همه ذهنم را به فرزندم موکول کنم خیلی جاها ما دیدیم که مادر با بچه مثلث می کند می رود یک گوشه بابا می ماند اینور خب گفتمی دیگه برایش بخر خب قول دادی تو خب میرم تان سفر هزار تا کار می کنم ما موضوعی مان موضوع دانش آموز هست ولی ریشه ای تر از موضوع دانش آموز خودمان هستیم قبول دارید این را قبول دارید جنگ و دعوای ما خیلی باعث می شود نوجوان و جوان بهم بریزد کلافه بشود سردرگم



بشود و نمی‌داند چیکار دارد می‌کند اتفاقی که می‌افتد یک کلمه فارسی و عربی عزیز این یدونه کلمه را بزرگان حوزه خانواده مثل خانوم سطریر مثل خیلی کسای دیگر که بخوام اسم ببرم توی کتاب‌های‌شان همین یدونه کلمه را من هدیه می‌کنم خدمت شما بزرگواران برای آگاه این کلمه عزیز باید به چه زبانی باشد عربی آقایان باید در منزل و جلوی فرزندان عزیز باشند یعنی عزتمند باشند هر موقعی عزت مرد خانه آمد پایین هر خطایی از فرزند سر می‌زند بدون شک من این را چک کردم تو مرکز مشاوره هر بچه‌ای دست به خطایی زده یکی از بزرگترین ماجراهای این هست که پدر خانه عزتمند نیست و عزت پدر خانه دست کی هست یک عزیز دیگه هم تو خانه داریم فارسی هست آن هم از سمت زبان فارسی که می‌گوییم کی عزیز خانه هست کی مهر و محبت خانه هست کی آرامش خانه هست مادر این کلمه پر مهر و محبتی که باید باشد ولی نیست دو تا عامل دارد یعنی پدرها رعایت مهر و محبت مادرها را نمی‌کنند تغذیه نمی‌کنند آرام نمی‌گیرد این‌ها همه نکاتی هست که نیازمند به جورهایی می‌شود تمنا از سمت خانوم‌ها آقای خانه من را میبینی به من توجه می‌کنی یا نه عادی شدم برات طبیعی شده زندگی روال الان همه چی اوکی هست خود به خود اوکی شده یا من دارم تلاش می‌کنم حالا چیکار کرده این آقا لباس‌ها را میندازین لباس شویی ظرف‌ها هم تو ظرفشویی جارو هم که جاروبرقی همین الان من تو مرکز دارم می‌شوم موقعی که می‌رسد به اینجور جاها بعد می‌ریزد بیرون در حالی که نباید بیاید مرکز مشاوره همان تو اتاق شخصی بریزد بیرون نباید اینجا پیش من باشد چیکار کنیم یک گزینه که آقایان شدند یک گزینه‌ام که مادرها محبت‌هایشان تبدیل شده به قهر تبدیل شده به خشم چرا خب تکلیف چی هست خب الان وقت خواب هست برو بگیر بخواب الان وقت تلویزیون هست جلوی تلویزیون مشق می‌نویسند الان باید بروی بیرون چرا آنقدر گیر می‌دهید شما نباید گیر بدهید این یعنی آن اشتباه استراتژیکی که خانوم‌ها تو خانه انجام می‌دهند تا حالا چند بار غر همسرتان را شنیدید که آقا ولش کنید گیرنده بذار خود کار باشد بذار خودش بخورد زمین حالا شما که تازه مدرسه که مشاور دارد پیگیر دارد راهنما دارد بعضی از کارها را می‌خواهم راهکار بدهم خدمت‌تان بعضی از کارها را واگذار کنید شما نمی‌توانید با یک دست هم آشپزی کنید هم خانه داری کنید هم همسر داری کنید هم همه کارهای آموزشی بچه را بچرخانید آقا پس اینجا واس چی آمدید شما قانون‌تان تکنیک‌تان این باشد فقط نظارت و پیگیری از سمت مدرسه ولی دور بنزید با جوان‌ها آنقدر مادر نباید خرج بشود نباید هزینه بشود بعد خسته می‌شود بعد عین دومینو می‌خورید به همدیگر دیگه حالی واس همسر نمی‌ماند خب آن هم می‌گوید که هی صبح من برم سرکار عمر گرنامه‌ی در این صرف شد گاهی اوقات آن دو نفره‌ها اصلاً بچه‌ها باید ببینند آنقدر واضح دل آقایان دل با محبت آغوش گرم همسر مهم‌تر از پول نیست هست قطعاً ولی خب بلاخره جزء وظایف همسر هست که هزینه بکند برای خانومش پدر و مادر تورو خدا بیشتر اصرار به آموزش و یادگیری فرزند نداشته باشید یکسری چیزها را باید خودش بشود اصلاً به من نو شما هیچ ارتباطی ندارد اولویت من توی زندگیم همسر هست اگر من با این حال خوب باشد این هم نگاه می‌کند این بچه به دست پدر و مادر نگاه می‌کند باور کنید تو حوزه روانشناسی تو حوزه اختلالات تو حوزه‌های مختلف همه‌ی این ماجرا را ما تجربه کردیم به تحقیق به اثبات رسیده تو مدرسه بعد بیست سال با بچه‌ها سر و کله زدن بچه کلاً مدش همینه یک موجود کاملاً بهم ریخته فقط حوصله بکنید خیلی جاها اصلاً نباید نگاهش کنی خیلی جاها نگویید سر سری هست لازم نیست آنقدر فضای ذهنی



من متمرکز روی تربیت فرزندم باشد آنقدر تمرکز حال بچه را بد می کند نه اینکه رهاش بکنیم عرض کردم صبح تا ظهر که مدرسه هست از مدرسه پیگیری می کنیم بعد از ظهر هم می آید خانه شما انرژی نگه دار قرار هست که شما انرژی نگه داری برای همسر و در این مسیر بچه ها همینجور دارند می پلکند و آنها هم بخدا بزرگ می شوند و رشد می کنند و موفق می شوند هیچ چیزی ارزش کنار همسر آرام گرفتن را ندارد اگر اولویت اول را بزرگواری کنید حالا برویم سراغ بخش دوم برویم سراغ نکته دوم که خود فرزند هست تو سه تا حوزه افکار، احساس و رفتار افکارش درگیر چه چیزهایی هست آینده که عملاً یک مجهول بزرگی هست یک ترس بزرگ بچه ها را دارد اذیت می کند آینده چی می شود چه اتفاقی می افتد آینده تحصیلی من چی می شود هی کنکور هی چهار تا درست عمومی بردارم این استرس را هم دارد استرس مسائل اقتصادی استرس نظام وظیفه و بعدش ازدواج و کار هزار داستان دیگر پس این ها آینده یک نگرانی خودش و خانواده اش بیشتر بهش دامن بزند چی هست گذشته اش خوبی نداشته آنقدر بچه بازی درآورده گاهی اوقات می زند تو سرش بابا بشین تو آدم مثلاً آنقدر ما را خصوصاً تو بچه های اول پدر من را درآوردی تو بزرگ شدنت باعث پیر شدن من شد دیگه نابود می کنی یعنی عزت نفس این بچه که اولویت اولش هست با مهربانی یک نارنجک می داریم تو جیبش که می گوئیم قربون شکلت بروم من دوست دارم شاه کلید بچه های ما تو دوره نوجوانی همین عزت نفس هست و این با اعتماد به نفس یه ذره متفاوت هست اعتماد به نفس شاید برای بعضی از بچه ها تو مدرسه خوب درس می خواند یا خوب فوتبال بازی می کند این ها اعتماد به نفس هست ولی عزت نفس باید بهش تزریق کنی عزیز بودنی که برای پدر و مادر مطرح کردین ضلع سومش فرزند هست چرا بچه من مثلاً گناه می کند چرا اشتباه می کند چرا من ازش انتظار دارم عمل نمی کند چرا سست هست چون کلاس کاری برای خودش قائل نیست چون برایش قائل نیستیم غیر از این هست شما می گوئید نه ما خیلی حلوا، حلواش می کنیم بدرد نمی خورد من الان مراجعه دارم بخاطر افسردگی ایشان نفر اول اسکی تهران هست با یک دست گیتار می زند کی فضاها ساز و آواز را بلد هست نقاشی می کشد منتهی ایرادش میدونی چی هست محصولاتش عزت نفس بهش نداده می دانید چرا از خانواده نگرفته، اعتماد به نفس ندارد خودش را دوست ندارد چرا خودش را دوست ندارد خودش را دوست ندارد سوال همین هست تو که این همه محصول داری تو حوزه روانشناسی شخصیت مساوی هست محصولات بعلاوه عزت نفس محصولات دارد پر هم دارد فول هدف ندارد معنویت کم هست همه ی انتخاب ها انتخاب های خانواده است خب عزیزم زبان موظفی بری ورزش هم که طبیعی هست و شش تا حوزه وحشتناک نفر اول هست ولی هیچکدام محصول انتخابی خود نوجوان نبود الان افسردگی گرفته و متأسفانه خانواده ها اول هم که بچه مریض می شود مراجعه می کنند به روانپزشک خب کار روانپزشک با چی هست اگر هم قرار هست دارو مصرف بشود اول باید پیش روانشناس رفت باهاش صحبت کرد اگر دیدیم که دوز اختلال بالا هست اون وقت که برای تسکین نه برای درمان هفتاد، هفتاد و پنج درصد داروهای روانپزشکی داروهای تسکینی اند حل مسئله کنند قرص مثلاً با همسر خوب بشم قرص مثلاً بچه ام حرفم را گوش بکند داریم پس بدانید و آگاه باشید باید بروم سراغ حل مسئله، مسئله بچه ام چی هست کمبود عزت نفس، عزت نفس حلوا، حلوا کردن نیست عزت نفس اون چیزی هست که بشینی باهاش صحبت بکنی حرف دلش و تخلیه شدنش خیلی مهمه ماها مذهبی هستیم موقعی که امیرالمومنین علی (ع) حرف



شنوبی داشت باهاش حرف میزدی موقعی که حضرت زهرا^(س) را از دست داد دیگر سکوت کرد شنیدین تو روزها چیکار می کرد با چاه حرف میزد این یک تکنیک روان شناسی هست اگر آدم حرف نزد می آید اینجا پس باید حرف بزنی و اولویت هم خانواده هست برای اینکه محل، محل سیف بماند اینکه باز دوباره حرف زدن گاهی اوقات آتو می شود بچه ها، بچه های خانه هستند واقعاً تو خانه بزرگ شدند پس هر اتفاقی تو خانه باعث و بانی بهم ریختگی بچه های خودمون هست نزدیکیم به ماه مبارک رمضان من به تعبیر خودم به بچه ها می گویم که کدام کار تو ماه مبارک رمضان بهترین کار هست یکی بلند شد گفت آقا یه آیه قرآن بخوانیم ۶۲۳۶ تا آیه قرآن یک آیه کل قرآن الان فهمیدیم کار خیلی خوبی هست اما بهترین گفتند یکی گفت آقا روزه گرفتن بنظر شما چی هست اخلاق هست چه کاری هست که تو ماه مبارک رمضان که گل ماه های خداوند متعال هست بهترین کار چی می تواند باشد تفکر، خلق نیکو، به دیگران فکر کردن، صبور بودن همه ی آنها خیلی خوب هست خودسازی که خیلی کلی هست پیامبر^(ص) فرمودند: بهترین کار در ماه مبارک رمضان الورعوا النهار من نار کار بد نکردن تو ماه رمضان بهتر از هر کار خوبی کردن است خیلی عجیبه ها روزه نگیر خوشحال آنهایی که می خورند و می خوابند غیبت نکن تهمت نزن می خواهم از گذاره های دینی که شاید برای مان عادت شده همین نماز خواندن برای مان عادت شده که می زنیم تو سر بچه هایمان که چرا نماز نمی خوانی بذارید آرام بگیرد هنوز با خودش درگیره مراجعه کن به مدرسه مراجعه کن به دوستان از بازوهای اجتماعیت استفاده کن شما آن عزیز بودند را از دست نده یا یادمان نرود فرمول مادران و پدران شما عزیزید از دست ندهید این جایگاهتان را از بازوها استفاده بکنید غر نزنیم گیر ندهید حضرت امام تو کتاب سرگذشت های ویژه هست کرایه خانه اش را نداشته آنهایی که تو خانه اش بودند نوشتند خاطره ام این هست که امام برای نماز شب بلند می شد یک ابر می گذاشت زیر سینک که آب چکه نکند مامان ها بلند می شوند پاشو دیگه دیر شد طول آفتاب زد چیکار داری می کنی ول کن پاشو نمازتو بخوان پس چطور می شود این آدم هایی که هیچ اسراری نداشت اصلاً تکنیک بچه ها همین هست کل، کل کردن ما یه موقعی هایی گاهاً خودمان را هم از دست می دهیم ولی خواهشاً خلاصه بحث مان این شد ۱- اول به خودمان برسیم حال دل خودمان اول باید خوب باشد من الان اینجا تو زندگی چیکار می کنم حیف شدم دیگه آن روزهای خوبم از دست رفت بشنیم حسرت بخورم گذشته بد این آیه بشدت روانشناسی هست اَلَا اِنَّ اَوْلِيَاءَ اللّٰهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ رفقای خدا نه ترس دارند نه اندوه اولین چیزی که شما گفتید، گفتید که نوجوان تو چی مشکل دارد آینده بزرگترین ترس آدم ها چی هست آینده نمی ترسم من خدا دارم هوش معنوی بچه های مان باید رشد کند خدا رو شکر تو مدرسه خوبی هستند رشد می کنند ولی باید اجازه ام بدهید این مسیر ادامه پیدا بکند مهم هست لازمه اندوهگین هم نمی شوند بزرگ ترین اندوه آدم ها گذشته از دست داده هست چه کارهایی که می توانستم انجام بدهم بعد میشینی به بچه هام تعریف می کنی آره مادر آره پدر زمان ما زمین بود مثلاً دو هزار الان شده یک قرون اصلاً هر چی استرس داریم می داریم تو سینی روبان قرمز مان خدمت شما بزرگواران حالا برو زندگی کن حداقل تو ماه رمضان یک آیه را تمرین کنی.