



بسمه تعالی

جلسه هشتم استاد حسینی ۱۴۰۲/۱۰/۱۲

آنچه که در مواجهه با مشاور، چه نوجوان و چه جوان به زبان می‌آورند این است که والدین ما مارا درک نمی‌کنند.
* در جلسات گذشته در مورد ویژگی‌های نوجوان گفتیم که منطق آنها بسیار ضعیف است و از دید هیجانی به موضوعات نگاه می‌کنند و ما باید با هیجان آنها پیش برویم. آنها در رودخانه‌ای مملو از هیجان در حال پیش‌روی هستند و ما تلاش داریم با منطق جلوی آنها را بگیریم ولی در ابتدا باید با نوجوان همدلی کنیم.

* وقتی ما نوجوان را نزد مشاور می‌بریم این مشاور ضلع سوم می‌شود بین والدین و نوجوان و اکثر مشاورها یا روان‌درمانگرها یا امثال این افراد می‌گویند که رابطه است که حرف اول را در داشتن یک خانواده سالم می‌زند. پدر باید در خانواده با فرزند تعامل مثبت داشته باشد و حتی در مورد موضوعات روزمره نیز با او گفت و گو کند. در کنار موضوع گفت و گو، بحث تفریح نوجوان نیز موضوع مهمی است که باید به آن اهمیت داده شود. باید به تفریحات نوجوان اهمیت داد و تلاش کرد تا حد امکان باب میل او به تفریح و گردش پرداخت ولی باید دید که این گردش و تفریح نیز می‌تواند باعث تعامل مثبت شود یا خیر مثلاً به سینما رفتن خوب است ولی آیا سینما باعث تأثیرگذاری یا تعامل مثبت می‌شود یا خیر یا در رستوران، به اندازه کافی می‌شود صحبت کرد یا خیر یا اصلاً در چنین مکان‌هایی ارتباط رخ می‌دهد یا خیر.

* روزی خانمی پیش آقای گلاسر، روانشناس معروف می‌رود و از کار نوجوان خود گله می‌کند که او کارهای نامناسب و بدی از جمله سیگار کشیدن و ... را انجام می‌دهد. آقای گلاسر پس از گوش دادن به حرف‌های آن مادر به او می‌گوید می‌خواهی طنابی به تو بدهم که به فرزندت ببندی و هر جا رفت با او باشی و دیگر کار بد نکند و همانی شود که تو می‌خواهی، مادر در ابتدا فکر کرد که دکتر دارد او را مسخره می‌کند ولی آقای گلاسر به او می‌گوید که این روش حقیقت دارد و این طناب همان ارتباط بین تو و فرزندت است. جوانی که بتواند به راحتی در جمع خانواده گفت و گو کند و حرفش را بزند و این گفت و گو مؤثر هم باشد، کمتر به سراغ کارهای خلاف و بد می‌رود.

* مشخصات گفت و گوی مؤثر:

۱- در وقت مناسب باشد.

۲- رو در رو و چشم در چشم باشد.

۳- هر دو طرف شنونده خوبی باشند.

۴- احساسات طرف مقابل را درک کنیم تا همدلی به صورت درست اتفاق بیفتد.

وقتی می‌گوییم همدلی به معنای واقعی رخ دهد یعنی اینکه خودمان را کاملاً جای طرف مقابل قرار دهیم. کسانی که



شخصیت معمولاً خشن یا بعضاً ضد اجتماعی و آزارگر دارند، تحقیقات و پژوهش‌ها نشان داده که قدرت همدلی در این افراد بسیار پایین بود است و توانایی این که با دیگران همدلی کنند را نداشتند و دائماً می‌گفتند که مشکل دیگران برای ما مهم نیست و اگر فلانی مریض است خب باشد به من چه ربطی دارد و همین باعث می‌شود که این افراد دست به کارهای بد و حتی جنایت بزنند.

حال ما باید چه کار کنیم که این همدلی را در خودمان به وجود بیاوریم؟ دو موضوعی که به این مسئله کمک می‌کنند ادبیات و هنر هستند. افرادی که به دنبال هنر و ادبیات می‌روند آدم‌های خلاق‌تری هستند و هرچه این خلاقیت بیشتر باشد تصویر سازی ذهنی فرد قوی‌تر است و ما اگر بخواهیم همدلی نوجوانان بیشتر شود باید او را به سمت هنر و ادبیات هدایت کنیم.

* ما باید فرزندانمان را با همان ویژگی‌هایی که دارند بپذیریم و به او احساس ارزشمندی بدهیم و حتی به شوخی از ظاهر بچه‌ها ایراد نگیریم و آنها را محترم بشماریم. اگر احساس این که من بد هستم در فرزند شکل بگیرد و نهادینه شود مشکلات جبرانی ناپذیری بر روی آن می‌گذارد. ما باید از همان سنین پایین فرزندانمان احساس خوب بودن و مفید بودن بدهیم و بگوییم هرچند ممکن است که کار اشتباهی انجام دهد ولی همیشه برای ما عزیز خواهد بود. در کنار آن وقتی هم که کار بدی انجام داد به او بگوییم که این کار آن ما را ناراحت کرده و ما چه انتظاراتی از آن داشتیم. * در خانواده‌های تک سرپرست که طلاق انجام شده است یا اینکه یکی از والدین فوت کرده باشد فرزندان در این خانواده آسیب بیشتری خواهند دید و سرپرستان این خانواده‌ها باید دائماً با متخصص یا مشاور در ارتباط باشند تا بتوانند آسیب‌ها را کنترل کنند. گاهی پیش می‌آید که در سنین نوجوانی دختران از وضعیت چهره خودشان راضی نیستند و اگر این موضوع در سنین پایین درمان نشود در بزرگسالی می‌تواند مخرب باشد. ما باید رفتارهای خوب فرزندان را بزرگ جلوه دهیم و کاری کنیم خودشان را دوست داشته باشند و با این کار عزت نفس آنها را بالا ببریم. از موارد دیگر نارضایتی بچه‌ها از خودشان این است که آنها از همسالان خود الگوپذیری بالایی دارند و به همین دلیل باید در انتخاب دوست دقت فراوان انجام شود. یکی از چیزهایی که باعث می‌شود ما نوجوانان را درک نکنیم به خاطر باورهایی است که داریم. فکر می‌کنیم که باورهای ما یک امر قطعی و لازم برای اجرا است و هیچ شکی به آن وارد نیست که این موارد اکثراً اشتباه است در رابطه احساس امنیت خیلی مهم است و نوجوان باید بتواند با ما ارتباط بگیرد و باورهای ما نیز مانند یک دارایی هستند و اگر کسی در مورد باورهای ما صحبت کرد ما تلاش کنیم که نسبت به آن فرد گارد نگیریم.

* ما باید در قبال نوجوان خود دو امر مسئولیت و حقوق را در نظر بگیریم که اینها حد و مرز را مشخص می‌کند و اگر یک رابطه صمیمی بین ما و نوجوان شکل نگیرد، نوجوان به خطراتی مانند مواد مخدر و ... کشیده خواهد شد.

پایان مبحث جلسه هشتم استاد حسینی