

ما نمیدانیم او چه فکر می کند ولی خوشحال بنظر نمی رسد و ما نمیدانیم در درون او چه می گذرد."

یک دختر زیبا و باهوش ۱۳ ساله که همراه دوستان دخترش از خانه فرار کرده بود نزد من آورده شد و راجع به روابط خود با والدینش چنین گفت :

کار بجائی رسیده بود که ما حتی در مورد چیزهای کوچک هم نمیتوانستیم توافق کنیم مثل درس مدرسه . من می ترسیدم که یک امتحان را خراب کنم و باو بگویم که امتحانم خوب نشده است چون او میگفت چرا خوب نشده و خیلی عصبانی می شد. بنابراین من شروع کردم به دروغ گفتن، من نمی خواستم دروغ بگویم ولی گفتم و بجائی رسید که دیگر ناراحتم نمی کرد بالاخره مثل این بود که دو غریبه با هم صحبت می کنند. هیچکدام از ما احساس حقیقی و واقعی خود را نشان نمیدادیم."

اینها مثالهایی است که نشان می دهد چگونه چطور بچه ها افکارشان را با والدین در میان نمی گذارند. بچه ها یاد می گیرند که صحبت

چگونه پیش کنیم تا.....؟

یک دختر ۱۵ ساله در آخر جلسه مشاوره خود از جایش بلند شد و وقتیکه بطرف در می رفت گفت :

" چه خوبست با کسی صحبت کردن که واقعا " احساس مراد رک می کند، من هیچوقت راجع باین چیزها با کسی حرف نزده ام ".
" من هیچوقت نمی توانستم با پدر و مادرم اینطور حرف بزنم " .

پدر و مادر یک پسر ۱۶ ساله که در مدرسه مردود می شود از من می پرسند :
" ما چه کار کنیم تا حبيب بما اعتماد کند



آبوقت او می خواهد تعبیر کند ، عوض شده و قابلیت خود را نشان دهد .

پذیرش مثل خاک حاصلخیزی است که سب می شود تخم رشد کند و تبدیل به یک گل قشنگ شود . خاک تنها کاری که می کند این است که تخم را قادر می سازد که تبدیل به نهال شده ، گل دهد و درحقیقت رشد تخم را آسان می کند ولی قدرت باروری در درون خود تخم است . یک بچه هم مثل تخم قدرت رشدش درخود اوست ، پذیرش مثل خاک است و بچه را قادر می سازد که قدرت و لیاقت خود را نشان دهد .

چرا پذیرش والدین اینقدر اثر مثبت روی فرزند دارد؟ معمولا والدین این را درک نمی کنند . بیشتر مردم معتقدند که مهمترین روش برای کمک بفرزند ، برای اینکه در آینده بهتر شود این است که از حالا با او بگوئید چه چیزی را در مورد او دوست ندارید . بنابراین بیشتر والدین از " زبان غیر قابل پذیرش " برای تربیت فرزندانشان خود استفاده می کنند و عقیده دارند که بهترین روش است . خاکی که بیشتر والدین برای رشد فرزند تهیه می کنند پر از زیباییها ، قضاوتها ، انتقادها ، موعظهها اخلاقیات و دستورها است و اینها پیامهایی هستند برای غیر قابل پذیرش بودن فرزندانش . من کلمات یک دختر ۱۳ ساله را که علیه والدینش قیام کرده بود بیاد می آورم :

" آنها آنقدر بمن می گویند که چقدر بد هستم و افکارم احمقانه است که من تحریک شده و بیشتر چیزهایی را که آنها دوست ندارند انجام می دهم و اگر آنها تصور می کنند که من بد و احمق ، منم هرکاری دلم بخواهد خواهم کرد " .

کردن با والدین فایدهای ندارد و گاهی مضر هم هست . در نتیجه بسیاری از والدین شانسهای زیادی را از دست می دهند که می توانستند به فرزندانشان کمک کنند ، در نتیجه آنها را با مشکلات فراوان به جامعه می فرستند .

چرا بعضی از والدین ازاینکه به فرزندانشان کمک کنند محروم می شوند؟ چرا بچهها دیگر راجع به اموری که آنها را ناراحت می کند با والدین صحبت نمی کنند؟ چرا تعداد کمی از والدین می توانند رابطه شان را با فرزندان خود حفظ کنند و چرا برای فرزندان آسانتر است که با افراد دیگر صحبت کنند تا والدینشان؟ مگر این افراد چه می کنند که آنها را قادر می سازد تا با بچه ها رابطه برقرار کرده ، کمکشان کنند؟

درسالهای اخیر روانشناسان جوابهایی برای این سوالات پیدا کرده اند . بوسیله تحقیقات و تجربیات علمی ما می فهمیم که عوامل زیادی برای ایجاد ارتباط و کمک موثر موجود است و شاید اساسی ترین آنها زبان پذیرش باشد .

نیروی زبان پذیرش

وقتی که انسان بتواند با تمام احساس کسی را بپذیرد در او قدرت کمک به دیگری وجود دارد . قدرت پذیرش او یک عامل مهم در ایجاد رابطه با شخص دیگر است و سبب می شود که آن شخص بتواند اشکالات خود را بخوبی حل کند ، از سلامت روانی برخوردار شده و از تمام قدرت خود برای بهتر شدن استفاده نماید .

وقتی که انسان بداند که کسی دیگری او را دوست دارد و او را همانطور که هست می پذیرد



این دختر باهوش آنقدر زرنگ بود که گفته قدیمیها را بفهمد "اگر به یک بچه غالباً" بگویند "بد" او مطمئناً "بد خواهد شد". بچه ها معمولاً به آنچه که والدین بآنها می گویند تبدیل می شوند.

علاوه بر این، زبان غیر قابل پذیرش باعث جدائی و دوری فرزندان از والدین می شود آنها دیگر با والدین صحبت نمی کنند و می - فهمند که بهتر است افکار و امیالشان را برای خود نگهدارند.

زبان پذیرش سبب می شود که بچه ها افکار و مشکلاتشان را آزادانه بیان کنند. مشاوران و پزشکانی موفقند که مردم بفهمانند آنها را کاملاً" قبول دارند و به آنها اعتماد بنفس ببخشند. اغلب مردم می گویند که می توانند براحتی با آنها صحبت کنند و بدترین چیزها را راجع بخود بگویند و معتقدند که مشاور، آنها را هرچه که باشند یا احساس کنند قبول دارد و این قبولی یکی از مهمترین عواملی است که سبب تغییر و رشد اشخاص در درمان با مشاوره می باشد.

برعکس ما از مشاورین شنیده ایم که احساس غیر قابل پذیرش بودن سبب می شود که شخص حرف نزده حالت دفاعی بخود بگیرد و احساس ناراحتی کند.

همین ریشه کاریهای مشاورین را می توان به والدین یاد داد. بسیاری از والدین حالت غیر قابل پذیرش را تعدیل می نمایند و بطور اعجاب آوری زبان پذیرش را قبول می کنند. وقتیکه والدین یاد می گیرند

که چگونه با کلمات، پذیرش خود را نسبت به فرزند نشان دهند بدینوسیله باعث می شوند که بچه خودش را شناخته، وارزش خود را بداند و از قدرت خود برای رشد و پیشرفت استفاده کند، اعتماد به نفس پیدا کرده، یاد بگیرد که چطور مشکلاتش را حل کند و با ناامیدیها و دردهای زمان کودکی و بلوغ بسازد. از تمام اثرات پذیرش مهمتر آنستکه بچه حس می کند همانطور که هست موردعلاقه می باشد و از نظر روانی این امر خیلی مهم است و سبب رشد فکری و بدنی می شود و احتمالاً مؤثرترین درمان برای جبران خرابیهای روحی و جسمی می باشد.



پذیرش بایسد نشان داده شود

پذیرش فرزند امری است و نشان دادن آن امر دیگر. تا وقتیکه بچه پذیرش والدین را احساس نکرده است این پذیرش هیچ اثری روی او نخواهد داشت. پدر یا مادر باید یاد بگیرند که چطور

غیر درمانی خود را از بین ببرند و بعد راههای درمانی را یاد بگیرند. باین معنی که اول آنها باید عادات معمولی خود را در روابطشان با فرزندان ترک کنند و راههای جواب بفرزندان را یاد بگیرند.

ارتباط پذیرش بدون صحبت

ما معمولا پیامهایمان را یا با حرف میرسانیم و یا با عمل، که این یکی از وضع و حالت قیافه گرفتن و رفتار انسان مشهود می شود. مثلا اگر دست راستان را در حالیکه کف دست بطرف بچه است تکان دهید بچه اینطور برداشت می کند که با او می گویند " برو " از پیش من برو " من نمی - خواهم حالا مرا حمم شوی " و یا برعکس اگر دست را بطرف خودتان تکان دهید برداشت او چنین خواهد بود " بیا نزدیک شو " . من برا پیش خود می خواهم . حرکت اول حالت غیر پذیرش و حالت دوم پذیرش را نشان می دهد .

پذیرش خود را نشان دهند تا بچه آنرا حس کند . بیشتر والدین خیال می کنند که همان پذیرش طفل کافی است، در صورتیکه باید آنرا نوعی نشان داد .

روانشناسان و روانکاوان در اثر سالها تجربه یاد گرفته اند که چگونه باید با بیمارشان ارتباط برقرار کنند و پذیرش خود را بآنها نشان دهند . صحبت می تواند سبب درمان و حتی تغییر رفتار شود اما باید از صحبت بطور صحیح استفاده شود. در مورد والدین هم همینطور است با توجه باینکه چطور با فرزند صحبت کنند ممکن است مفید واقع شود یا مخرب باشد .

والدینی که در کلاسها شرکت می کنند می - پرسند آیا برای ما ممکن است مهارت یک مشاور را پیدا کنیم ؟ ده سال پیش می گفتیم " نه " ولی حالا در کلاسهایشان داده شده که اغلب والدین می توانند برای فرزندانشان مفید واقع شوند و ما میدانیم که برای مفید واقع شدن حتما " تحصیلاتی عالی ، یا دانستن روانشناسی لازم نیست .

روانشناسان این نوع ارباط را ارتباط درمانی می نامند و بآن عده پیامهایی گفته می شود که باعث احساسی بهتر ، تشویق به صحبت بیشتر بیان احساسات ، انکاء بنفس ، بی بردن به ارزش خود ، کاهش ترس و تسهیل تعبیر رفتار و رشد بچه می شوند . سایر انواع صحبتها خراب کننده یا غیر درمانی هستند که سبب می - شوند اشخاص احساس گناه ، ترس و غیر حقیقی بودن ، احساس بی ارزشی ، عدم انکاء بنفس بکنند و تغییراتی در شخص بوجود می آورند که شخص حالت دفاعی بخود می گیرد . عده کمی از والدین در اصل، حالت و مهارت درمانی را دارند در صورتیکه اکثرا " باید ابتدا حالت



چطور قضاوت می کنند خیلی حساسند (این قلعه بخوبی آنکه می توانی بسازی نیست) آنها می خواهند که فرزندشان محتاج آنها باشد (بگذار باها کمکت کند) و غیره .

به تجربه برای من ثابت شده است که سبدرت والدین می‌گذارند بچه بحال خودش بااستدو اصولا حالت (دست اندر کار نبودن) برایمان مشکل است . مثلا مادری می‌گوید در اولس مهمانی که دخترم سال اول متوسطه داد من بعد از اینکه شنیدم عفايد و دستوره‌های من برای پذیرائی خوشایند او نبوده خیلی ناراحت شدم و بعد از اینکه از افسردگی درآمدم فهمیدم که با کلماتی نظیر (تو نمی توانی بپتنهایی بیگ مهمانی بدهی) ، (تو بکمک من احتیاج داری) (این قضاوت برا قبول ندارم) ، (نومهماندار خوبی نیستی) ، (توممکن است اشتباه کنی) (دلم نمی خواهد مهمانی بدی باشد) عدم پذیرش خود را نشان داده ام .



گوش دادن برای نشان دادن پذیرش

حرف نزدن هم نشانه پذیرش است. سکوت

دخالت نکردن برای نشان دادن پذیرش

والدین با دخالت نکردن در کارهای بچه می توانند پذیرش خود را نشان دهند مثلا بچه‌ای که در کنار دریا قلعه ای از ش می سازد اگر والدین بکار خود مشغول باشند و بگذارند که بچه هر اشتباهی را بکند و به میل خود قلعه را بسازد (احتمالا شبیه آنچه که والدین درست می کنند نخواهد بود) بدین طریق این پدر یا مادر پذیرش غیر لفظی خود را به بچه نشان می دهند و بچه اینطور حس می کند " من درست کار می کنم و کار من مورد قبول است . " این والدین با آزاد گذاشتن بچه در حین انجام کار پذیرش خود را بطریقه بدون صحبت باونشان داده اند .

بسیاری از والدین بدون اینکه متوجه شوند با دخالت و کنترل کردن کارهای آنها عدم پذیرش خود را نشان می دهند و اغلب نمی گذارند بچه ها بحال خود باشند . داخل طاق آنها می شوند ، بوسائل شخصی آنها دست می زنند ، و این در نتیجه ترس و اضطراب و ناامنی درونی خود آنهاست . والدین می خواهند که بچه ها یاد بگیرند (مثلا قلعه را دور از آب بساز تا آب دیواره آنرا خراب نکند) آنها می خواهند از رفتار و اعمال اولادشان احساسی غرور کنند (نگاه کن ببین جواد چه قلعه‌ای ساخته است) . آنها تصویری که خودشان از صحیح و غلط دارند به بچه‌ها تحمیل می کنند (قلعه تو نباید خندق داشته باشد؟) آنها آرزوهای زیادی برای اطفالشان دارند (توهیج وقت چیزی یاد نمیگیری تمام بعد از ظهر را صرف ساختن آن کردی) آنها راجع به اینکه مردم در باره فرزندانشان

بچه - من با معلم خوب ، خوب رفتار می کنم اما اگر کسی مثل خانم امینی معلم باشد نمیتوانم چیزی یاد بگیرم. چرا آنها می گذارند یک همچنین آدمی درس بدهد .

مادر - شانه اش را بالا می اندازد .

بچه - من فکر می کنم که بهتر است عادت کنم. منکه همیشه معلم خوب نخواهم داشت بدها بیشتر از خوبها هستند و اگر یک معلم بسد بخواهد مرا ناراحت کند آنوقت من نمی توانم نمرات خوبی که برای ورود به دانشگاه مناسب است بدست بیاورم ، من تصور می کنم فقط بیخودی خودم را ناراحت می کنم .

در این صحبت کوتاه ارزش سکوت بخوبی نشان داده شده است . این حالت پدر یا مادر سبب می شود که بچه فقط از گزارش دادن اینکه نزد ناظم فرستاده شده است پا فراتر نهد و بفهمد که چرا تنبیه شده است و سبب شده که تنفر خود را نسبت به معلمش نشان دهد. در نتیجه بگوید که دنباله واکنش او نسبت به معلم بکجا می کشد و بالاخره خودش توانست نتیجه بگیرد که درحقیقت با این رفتارش فقط خود را آزار می دهد. در آن مدت کوتاه که بچه پذیرفته شد (توسط مادر) رشد نمود ، و با اجازه داده شده که احساسات خود را بیان کند ، کمک شد که بتنهائی مشکلات خود را حل کند. سکوت مادر رشد را برای او آسان نمود. این همان مرحله تصمیم ترک عادت توسط خود شخص است .

نشانه خوبی است و می تواند سبب شود که شخص احساس کند که پذیرفته شده است. کسانی که شغلشان ایستت این موضوع را خوب می دانند و از این امر خیلی استفاده می کنند . مثلا کسی که برای اولین بار بایک روانشناس یا روانپزشک صحبت می کند اغلب می گوید : "همه اش من صحبت کردم او اصلا حرفی نرد ، یا من تمام حرفهای وحشتناک را راجع بخودم گفتم اما او حتی از من انتقاد هم نکرد . یا، من فکر نمی کردم که بتوانم همه چیز را باو بگویم ولی یکساعت تمام حرف ردتم " . برای اولین بار اینها با کسی صحبت می کنند که فقط با آنها کوش می دهد و این خیلی جالب است که سکوت یک شخص در انسان احساس پذیرش را بوجود می آورد، مثلا در مورد مادری که دخترش نازه از دبیرستان بخانه برگشته بود :

بچه - امروز مرا به اطاق ناظم فرستادند .

مادر - عجب !

بچه - خانم امینی گفته بود که من در کلاس

خیلی حرف می زدم .

مادر - خوب .

بچه - من نمی توانم آن قسیل پیر را تحمل کنم. او می نشیند و راجع به مشکلات و بوهایش صحبت می کند و انتظار دارد که برای ما جالب باشد . نمیدانی چقدر غیر قابل تحمل است .

مادر - هان .

بچه - آدم نمی تواند توی آن کلاس بنشیند و کاری نکند. آدم دیوانه می شود . فرزانه و من وقتیکه او حرف می زند شوخی می کنیم . او بدترین معلمی است که دیده ام من وقتی می بینم معلمان شل وول است عصبانی می شوم .

مادر - سکوت .

