

# راه حل ما برای مشکل شما

دکتر محمدرضا شرفی

مستشار ارشد و مدیر کلینیک تخصصی نوجوانان

با محصول داستان‌ها، حکایت‌ها و ادیبانی است که در این محدوده سنی و قبل از آن در اختیار کودکان و نوجوانان قرار می‌گیرد و هم‌چنان محور اصلی آن‌ها «کودک ربایی» و «کودک آزاری» است. از آن جا که فرزندنامان در این سنین از ویژگی «تلقین‌پذیری» برخوردارند و به سادگی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. آثار آن تا مدت‌ها می‌تواند ذهن و عواطف کودک را آزار دهد.

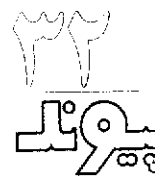
اما در حال حاضر چه باید کرد؟ در این بخش توجه شما را به چند نکته جلب می‌کنم:

۱- اولین کاری که لازم است شما و سایر اعضای خانواده انجام دهید. پرهیز از استهزا و مسخره کردن اوست، زیرا با چنین عملی، وضع به مراتب بدتر و دشوارتر از قبل خواهد شد، زیرا نه تنها مشکل او حل نمی‌شود، بلکه مشکل دیگری همچون تحقیر شخصیت به آن اضافه می‌شود و در آینده چه بسا مبتلا به احساس خود کم‌بینی و حقارت خواهد شد.

۲- از روش موج مثبت (N.L.P) به سادگی می‌توانید

با سلام و احترام فراوان خدمت دست‌اندرکاران ماهنامه پیوند، من پدر یکی از دانش‌آموزان سال اول راهنمایی هستم. خوشبختانه فرزند من در درس و دیگر زمینه‌ها هیچ مشکلی ندارد. تنها مشکل او این است که وقتی به بیرون از خانه می‌رود، اگر کسی سؤالی از او بپرسد یا درباره نشانی جایی سؤال کند، تصور می‌کند که می‌خواهند او را بدزدند. یا هنگامی که از خانه راهی مدرسه می‌شود، اگر کسی که داخل یک اتومبیل نشسته است هم زمان با او حرکت کند. فکر می‌کند که آن فرد او را تعقیب می‌کند. خواهشمندم در مورد این مشکل مرا راهنمایی کنید.

حضور شما متقابلاً سلام عرض می‌کنیم و برایتان از درگاه خداوند متعال موفقیت و بهروزی آرزو داریم. مشکلی که بیان کرده‌اید می‌تواند نوعی توهم توأم با ترس باشد. ده غالباً معلول تماشای برخی فیلم‌ها، سریال‌ها و برنامه‌های رسانه‌ای است که سوژه اصلی آن‌ها «کودک ربایی» است



ماهنامه آموزشی-تربیتی  
چهارم ۱۳۸۷  
شماره ۳۳۳

در جهت حل مشکلاتش استفاده کنید. به این ترتیب که در فرصت‌های به دست آمده در طول روز یا شب هنگام از جمله سازنده‌ای که بار مثبت روانی دارد استفاده کنید. به عنوان مثال بگویید: «تو پسر با جرئت و لایقی هستی.» یا این عبارت که: «من روی تو حساب می‌کنم.» و نظایر این‌ها.

۳- چون فرزندان از حیث درسی و تحصیلی در موقعیت خوبی قرار دارد، از این امتیاز مثبت و نقطه قوتش استفاده نموده، سعی کنید به عنوان پایه و اهرمی برای تحرک بیش‌تر نیروی روانی‌اش بهره بگیرید. به عنوان مثال: پسر، تو در موقعیت درسی خوبی هستی، خیلی‌ها دوست دارند جای تو باشند، پس با این مشکل خودت به یک طریقی کنار بیا.» در این صورت، به سبب احساس کفایت و نیافت حاصل شده سعی می‌کند بر توهم خود غلبه کند یا از ابرازش خودداری نماید.

۴- ورزش و فعالیت‌های بدنی، اگرچه ابتدا بر جسم اثر می‌گذارد و آن را نیرومند می‌سازد، لکن به لحاظ وجود ارتباط پیچیده میان جسم و جان یا تن و روان، به تدریج روح و روان فرزندان را نیرومند و قوی می‌سازد و در این صورت در برابر تهدیدهای بی‌اساس نظیر توهم ربوده شدن مقاومت بیش‌تری خواهد کرد.

۵- در کنار تدابیر مذکور، ضرورت دارد که قدری با محیط اجتماع و نحوه سلوک با مردم، به‌ویژه بیگانگان، آشنایی بیش‌تری توسط شما پیدا کند و به این واقعیت برسد که قانون سیاه و سفید یا فقط بد یا فقط خوب وجود ندارد. بلکه با طیف گسترده‌ای از مردم زندگی می‌کنیم که خوب و بد در درجات متفاوت میان این دو قطب وجود دارد. چنانچه با نشانه‌ها و ویژگی‌های افراد خوب آشنا شود و به هر کس به سادگی اعتماد نکند، به شکل سنجیده، حساب شده و واقع‌بینانه با مردم و احاد جامعه برخورد خواهد نمود.

۶- در مواقعی که اظهار نگرانی می‌کند، با برقراری پل عاطفی میان خود و فرزندان، فرصتی بدهید تا حرف‌هایش را بزند و تسکین خاطر پیدا کند.

■ با سلام خدمت دست‌اندرکاران مجله پیوند، همسر فردی مؤمن و دلسوز است. ولی مدتی است که بد اخلاقی پیشه کرده است. من در مقابل بدخلفی‌های ایشان صبوری نشان می‌دهم، اما گاهی اوقات قادر به تحمل و بردباری نیستم. من با خوش رفتاری، مهربانی و ابراز علاقه به ایشان توانسته‌ام تغییری در اخلاق او ایجاد کنم. لطفاً مرا راهنمایی کنید.

حضور شما متقابلاً سلام عرض می‌کنیم. درخصوص مشکلی که بیان کرده‌اید، توجه شما را به پیش‌نهادهای زیر جلب می‌نمایم:

۱- هر رفتاری، اعم از خوب و بد، علت یا انگیزه‌ای دارد. به یقین بد رفتاری و سوء خلق همسران نیز بی‌علت نیست. شما در اولین فرصت مناسب که زمینه گفت‌وگو را مساعد تشخیص می‌دهید از ایشان پرسید که آیا چیزی موجب ناراحتی و نگرانی ایشان شده است؟ این سؤال را با حالتی دلسوزانه و مسئولانه بپرسید و از ایشان بخواهید که شما را امین و راز نگه دار خود دانسته، با اعتماد به شما درد دل خود را بگوید و با گفتن آن از حیث روحی و روانی خود را سبک کند و هیجانات مضرش را بیرون ببرد. این روش که اصطلاحاً «همدلی» نام دارد، در کاهش دردها و رنج‌های روحی بسیار مؤثر است.

۲- احتمالاً در پاره‌ای از موارد، یکی از همسران از موضوعی رنج می‌برد که از اشاره صریح به آن خودداری می‌کند و فقط ناراضی‌بیتی ناشی از آن را به گونه‌ای در رفتارشان نشان می‌دهد. لذا در فرصتی که با خود خلوت می‌کنید، این پرسش را از خودتان پرسید که آیا من قادرم به همه نیازهای معقول و مشروع همسرم پاسخ دهم یا خیر؟ در صورتی که با دقت و عمق کافی به مسئله بپردازید، احتمالاً به پاسخ خود دست خواهید یافت. از باب اشاره و نمونه، حیات جنسی در زندگی همسران نقش مهم و برجسته‌ای ایفا می‌کند و چون بخش قابل توجهی از زوجین بسا بی‌تفاوتی از کنار چنین مسئله‌ای می‌گذرند، آن حالت شادکامی و نشاط باطنی را در زندگی‌شان نمی‌یابند و آثار آن به شکل سوء اخلاق و بد رفتاری جلوه می‌کند.

۳- از آن جا که عکس‌العمل‌های شما نظیر خوش رفتاری، مهربانی و ابراز علاقه به او تاکنون نتوانسته است تغییری در اخلاق همسران ایجاد کند و شما با انگیزه‌شناسی و بررسی نیازها و کیفیت تأمین آن‌ها نتوانسته‌اید او را متحول کنید، بهتر است طی نامه‌ای دوستانه ولی قاطعانه و مؤدبانه از او بخواهید که در رفتارشان تجدید نظر کند و برایش توضیح دهید که به‌رغم همه تلاش‌هایی که تاکنون انجام داده‌اید، تغییر و تحولی در اخلاق او مشاهده نکرده‌اید و اگر ایشان به خود زحمتی برای تغییر بدخلفی نمی‌دهند، شما هم بیش از این تحمل سوء رفتار را ندارید. در صورتی که هم چنان مصمم به ادامه رفتار نامطلوب می‌باشد، به او پیش‌نهادهای مشترک با مشاور خانوادگی داشته باشید تا با بیان کامل مشکلات و مسائل طرفین، راهی برای خروج از مشکل مذکور مهیا شود.



پیوند

نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی  
خرداد ۱۳۸۷  
شماره ۳۴۴