

سلامی

فرزندان

والدین

رابطه

دکتر احمد رضا زمانی

دکتر حمید رضا روح افزا

سرشناسه	:زمانی، احمدرضا، ۱۳۴۲ - روح افزا، حمید رضا، -
عنوان و نام پدیدآور	:فرزندان، والدین، رابطه/ مولف احمدرضا زمانی - حمید رضا روح افزا، تصویرگر ماندانا فصیحی.
مشخصات نشر	: اصفهان: پارس ایلیا، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۷۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۲۸-۳۵-۱:
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتاب حاضر با حمایت کمیته پیشگیری از مصرف دخانیات، بسیج سلامت دانش‌آموزان استان اصفهان منتشر خواهد شد .
موضوع	: والدین و نوجوانان
موضوع	: نوجوانان -- روان‌شناسی
موضوع	: ارتباط در خانواده
شناسه افزوده	: معاونت تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان. کمیته پیشگیری از مصرف دخانیات
شناسه افزوده	: طرح بسیج سلامت دانش‌آموزان استان اصفهان
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ن۹/۸/۱۵ / HQ۷۹۹
رده بندی دیویی	: ۳۰۶/۸۷۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۰۱۷۰۷۸

عنوان: فرزندان، والدین، رابطه

ناشر: انتشارات پارس ایلیا

مؤلف: دکتر احمد رضا زمانی و دکتر حمید رضا روح افزا

ویراستار: سید مرید جابری فرد

صفحه آرای: فاطمه صادقی طرح جلد: ساره رستگاری

نوبت چاپ: اول شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۲۸-۳۵-۱

WWW.Iliyagr.com

اجرا: کانون آگهی و تبلیغاتی ایلیا

اصفهان- هشت بهشت غربی - ساختمان آفاق طبقه چهارم تلفن: ۳- ۲۶۶۹۳۳۱

به عنوان مقدمه :

من خوبم تو خوبی

این همه ی حرفی است که می خواهیم در این کتابچه بگویم، چرا که اکثر مشکلات و درگیریهای بین آدمها از اونجایی ناشی میشه که فکر می کنند یا احساس می کنند من خوبم و تو خوب نیستی یا من خوب نیستم و تو خوب هستی یا بدتر از همه من خوب نیستم و تو خوب نیستی.

من خوبم و تو خوبی یک شعار نیست، یا تعارف یا چیزی شبیه آن. این حرف یک انتخاب است که هر چه آدمها به سمت بلوغ می رن و بالغ تر می شن، معنی بهتری پیدا می کنه و به درک عمیق تری از اون می رسن. اجرا کردن این حرف در عمل یعنی حق دادن به خودمون و دیگران در ارتباط، شناخت مسئولیت های متقابل، احترام، همدلی و توافق، کمک کردن و کمک خواستن و اگر لازم بود احقاق و دفاع بالغانه از خودمون.

معنی این حرف این که بتونیم در رابطه با آدمهای دوروبرمون به دور از تنش ها و درگیریها و کشمکش های معمول به هم نزدیکتر بشیم، صمیمت را تجربه کنیم و بتونیم نیازهای ارتباطی مون را برآورده کنیم. احساسات را منتقل کنیم. خواسته هایمان را بخواهیم و در ارتباط با دیگران عقاید و باورهایمان را محک بزنییم و درک بهتری از دنیای اطراف خودمون داشته باشیم.

صد البته موضوع مهمتر می شه وقتی بخواهیم همین معنی را در رابطه با نزدیکانمون زنده کنیم.

با خانواده و با پدر و مادر

دوره نوجوانی و جوانی با همه سختی های خودش در حالی که "هنوز نه به اندازه بزرگترها تجربه داری و نه دیگه میتونی مثل بچه ها باشی" داستان را سخت تر می کنه. اینکه چه جوری می شه هم مستقل بود و هم مؤدب، اینکه چه جوری هم به خواسته ها مون برسیم هم درگیر نشیم، چطور می تونیم با توقعات پدر و مادرمون کنار بیاییم در حالیکه خودمان هم توقعات دیگری داریم چه طور می شه از بحث های خسته کننده روزمره اجتناب کرد و

این سوالات و نیز دردودل‌هایی نوجوونا در جلسات مشاوره‌ای که با اونها داشتیم، من را تشویق کرد تا تجربه‌های که در این مورد می‌تونه به شماها کمک کنه را اینجاییارم.

این تجربه‌ها شاید نتونن همه مشکلات را حل کنند ولی مطمئناً از شدت خیلی از دردهای معمول کم می‌کنند بخصوص اگر آروم آروم باور کنیم که **من خوبم و تو خوبی** و بعد این باور را زندگی کنیم.

پس بیاین شروع کنیم.....

فصل اول:

تو سه نفر هستی

یا بهتره بگویم تو هفت نفری

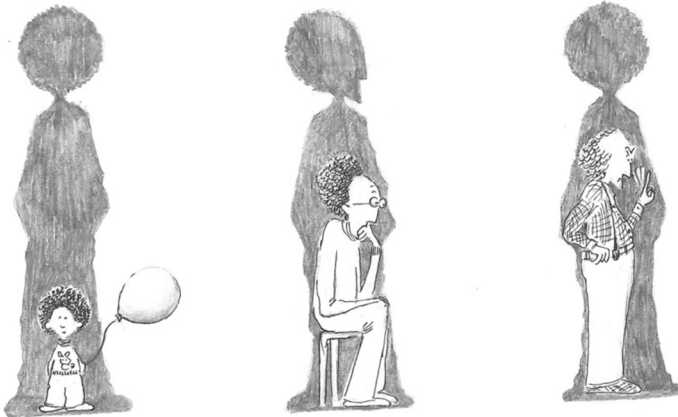


تو قبلاً فکر می کردی یک نفر هستی البته ظاهراً هم یک نفر هستی اما در واقع تو سه نفری ، این یعنی چه؟



یعنی اینکه درون هر یک از ما، تو و من، سه قسمت مختلف وجود دارد و آن سه قسمت مثل سه نفر متفاوت عمل می کنند. به همان اندازه با یکدیگر فرق دارند که من و تو فرق داریم. برای آنکه بتوانیم راحت تر خودمون را درک کنیم و بدونیم چرا در زمان های مختلف رفتارهای متفاوتی داریم بهتره با این سه قسمت خودمون آشنایی پیدا کنیم. وقتی این سه قسمت را به خوبی شناختیم اونوقت می گم چرا گفتم تو هفت نفری؛

سه نفر در درون ما «والد. بالغ. کودک»



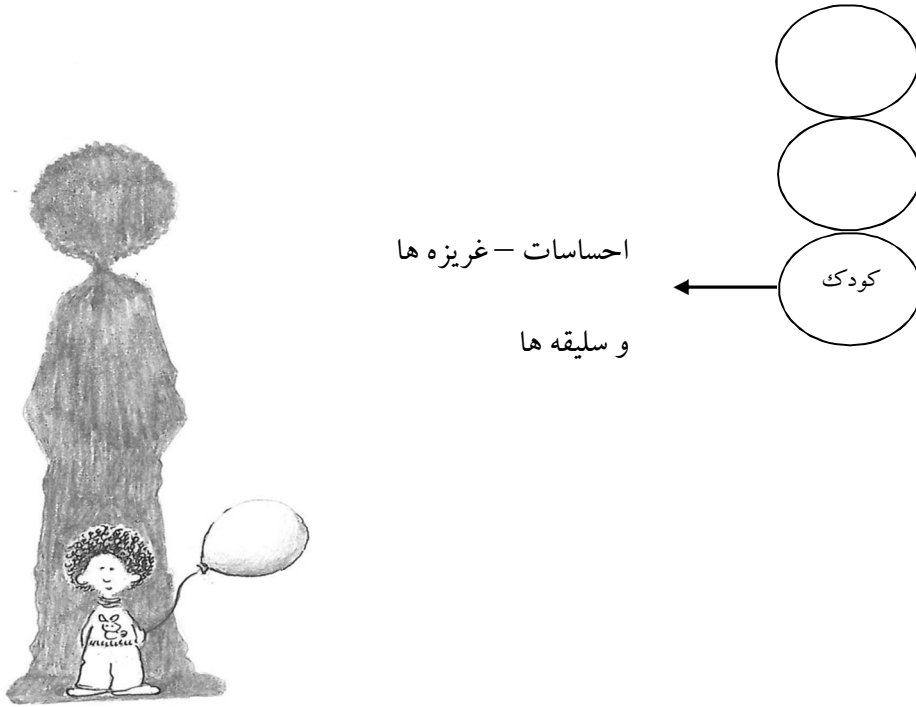
فرض کنید تو یک مهمونی هستی و قراره از شما پذیرایی بشه، خوب اول براتون میوه می آرند و بهتره میوه تعارف می کنن... کدوم میوه را اول انتخاب می کنید؟ شما هم مثل من ممکنه بگید خیار. اما اگه بپرسم چرا خیار چی جواب میدید؟ ممکنه بگید خوب معلومه دوست دارم و اگه بگم چرا اول سیب نه؟ می گین خوب اونو دوست ندارم.

دلیل خیلی از رفتارهای ما همین دوست دارم ، دوست ندارم هست، دلم می خواد، دلم نمی خواد- احساساتهایی که راجع به چیزها داریم، غرایز و سلیقه هامون.

خوب این احساسها کی بوجود می آیند . خیلی از این احساسات زمانی بوجود می آید که ما بچه هستیم و حالا وقتی این احساسات دوباره بازنواخت می شود ما شکل همون کودک چهار و پنج ساله می شیم.

وقتی که مثل زمان کودکی خودمان رفتار می کنیم ، در حالت "کودک" شخصیت خودمون قرار داریم، شاد، سرخوش، بی خیال ، راحت ، صمیمی، غرغرو، احساساتی، بازیگوش، گاهی وابسته، گاهی رنجیده و گاه غریزی.

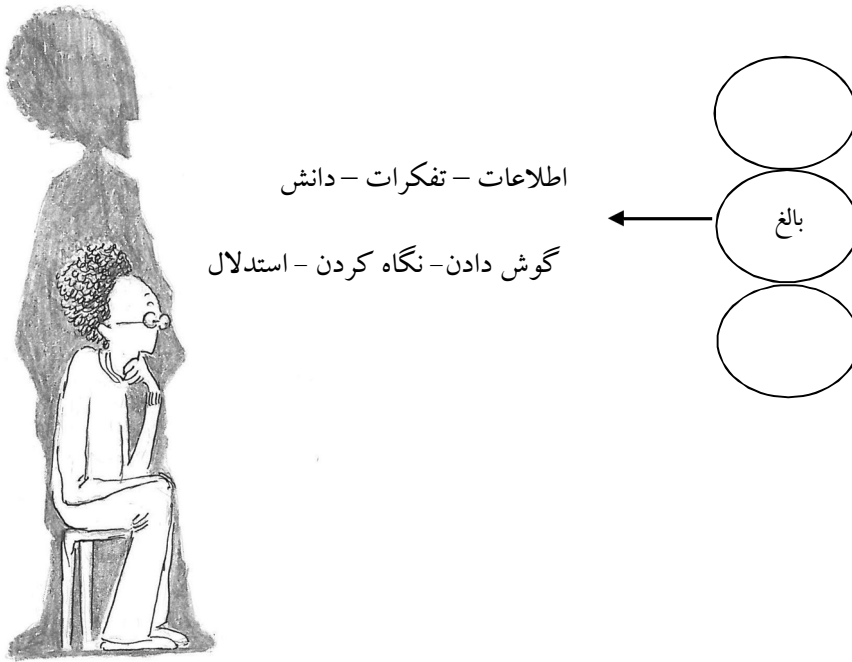
پس حالت " کودک" قسمتی از شخصیت ماست. که وقتی در آن حالت قرار می گیریم، مثل یک کودک احساس می کنیم و یا مثل یک کودک رفتار می کنیم. فرق نمی کنه چند ساله ایم، سه ساله یا شصت ساله. در درون همه ی ما یک " کودک" هست.



برگردیم به مهمونی. اگه اون میوه ای که انتخاب کردید آلوده باشه می خورید؟ مثلا خاک یا گل به اون باشه. به احتمال بسیار زیاد جواب شما منفی است. اگر از شما بپرسند چرا؟ ممکنه جواب بدین خوب مریض می شوم، آلودگی می تونه از خاک مزرعه باشه و خاک ممکنه به میکروبهها یا انگل ها آلوده باشه و چون شما می دونین بین انگل و بیماری رابطه وجود داره میگین مریض می شم و درست هم هست. وقتی شما دارین از اطلاعات و دانش خودتون استفاده می کنین، در حالت «بالغ» شخصیت خودتون قرار دارین. این قسمت شخصیت آروم آروم از ده ماهگی شروع به پدیدار شدن می کنه و در بقیه عمر به رشد خودش ادامه می ده. وقتی تو این حالت شخصیت خودمون قرار داریم، مثل یک آدم بالغ رفتار می کنیم، فکر می کنیم، استدلال می کنیم. با منطق سر و کار داریم و با اطلاعات واقعی و نه با احساسات. اینجا بحث دوست داشتن نیست، بحث درست و نادرست است.

وقتی در حالت بالغ هستیم، دلیل رفتار ما تصمیم‌هایی است که بر مبنای اطلاعات واقعی گرفته شده است.

بنابراین ممکنه علیرغم این که دلمون می‌خواد خیار را بخوریم به خاطر اینکه می‌دونیم باعث بیماریمون می‌شه منصرف بشیم یا اینکه تصمیم بگیریم اول اونو بشوییم. در حالی که اگه فقط بر اساس احساس کودک درونمون می‌خواستیم خیار را بخوریم، مثل بچه‌ها فقط می‌خوردیم.



برگردیم توی مهمونی، فکر کنید که شما تازه وارد مهمونی شدید و مهمون کسی هستید که بار اول به خونه ی اونا میرین و کمی هم رودروایستی دارین. میوه ها روی میز هستند و هنوز هم صاحبخونه میوه را تعارف نکرده. خوب، آیا بلافاصله بعد از ورود به خونه شروع می کنید به میوه خوردن؟ احتمالاً می گین نه و اگه بپرسم چرا؟ میگین خوب زشته ، نباید قبل از تعارف صاحبخونه شروع کنیم. می گم خوب آخرش که باید این میوه ها خورده بشه، میگین نه، خوب نیست ،مرسوم نیست، و حرفهایی از این قبیل.... خوب این رسم نیست، ما این را از کی یاد گرفته ایم؟ آیا در مورد همه ی چیزهایی که ما فکر می کنیم خوبه یا بده دیگران هم همینطور اعتقاد دارن؟

واقعیت این است که ما اینها را از پدر و مادرمون و جانشین های اونا یاد می گیریم. این قسمت شخصیت را «والد» می نامیم که از والدین گرفته شده است. وقتی در حالت «والد» خودمون قرار

می‌گیریم مثل والدین خودمون رفتار می‌کنیم، یا تصور می‌کنیم اگه اونها بودند اینطور رفتار می‌کردند.

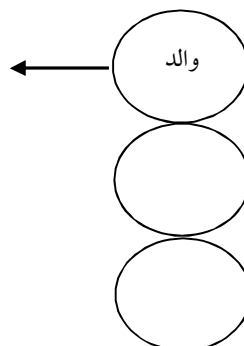
«والد» مفهوم آموخته شده شخصیت ماست و شامل انبوهی از دستورات، حکم‌ها، بایدها و نبایدهایی است که زمانی به ما گفته شده و ما به عنوان دستور العمل در برخورد با مسائل و پدیده‌ها بدون اینکه فکر کنیم از اونها استفاده می‌کنیم.

زمانی که در حالت «والد» خودمون قرار داریم حق به جانب هستیم، اخلاقی می‌شیم، حکم صادر می‌کنیم و باید و نباید می‌کنیم یا ممکنه از دیگران حمایت کنیم و مراقب اونها باشیم



حکم‌ها، بایدها و نبایدها، ارزش‌ها

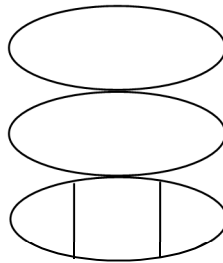
مراقبت‌ها و بد و خوب‌ها



تا اینجا با مفهوم «توسه نبری» تا حدودی آشنا شدیم ولی چرا گفتیم تو «هفت نبری»؟ همه ی ما وقتی دنیایم آیییم کودکی غریزی هستیم و بر مبنای غریزه ها و طبیعت خودمون عمل و رفتار می کنیم. این حالت «کودک طبیعی» را دیگران و مخصوص پدر و مادر قبول دارند. اما یواش یواش از ما انتظاراتی دارند و اگر از اون پیروی نکنیم، ناراحت می شنند و اون نوازشی که می خواهیم به ما نمی دند و ما چون برای زنده موندن به اون نوازش احتیاج داریم، تصمیم می گیریم خودمون را با اون خواسته ها منطبق کنیم و آرام آرام قسمتی از شخصیت ما شکل می گیره که به اون می گن «کودک تطبیق یافته». گاهی البته هر چه سعی می کنیم خودمون را با خواسته های اونها تطبیق بدهیم، موفق نمی شیم. از طرفی اجازه نداریم «کودک طبیعی» هم باشیم و میشیم «کودک آزرده» با این حساب «کودک» خود می تواند در سه حالت ظاهر شود.



«کودک طبیعی»



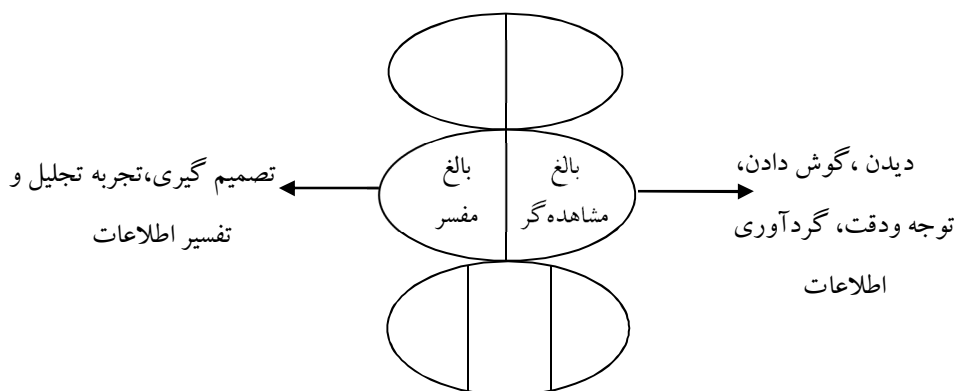
«کودک تطبیق یافته»

در حالت «کودک طبیعی» ما شادورها و بازیگوش و غریزی و صمیمی هستیم و می‌توانیم احساسات طبیعی خودمون را ابراز کنیم. وقتی در حالت «کودک تطبیق یافته» خودمون هستیم، مثل یک پسر خوب یا دختر ناز رفتار می‌کنیم. جوری که پدر و مادرمون می‌خواستن. حرف گوش کن، خجالتی یا حتی گاهی قهر می‌کنیم. چون این روشی است که یاد گرفته بودیم نوازش بگیریم. وقتی در حالت «کودک آزرده» قرار می‌گیریم، احساس تنهایی و بی‌کسی می‌کنیم. احساس می‌کنیم نادیده گرفته شده ایم، کسی دوستمون نداره و به حال خودمون رها شده ایم و اضطراب و افسردگی و گوشه‌گیری و احساس تنهایی دوباره سراغمون می‌آید.

خوب بریم سراغ بالغ:

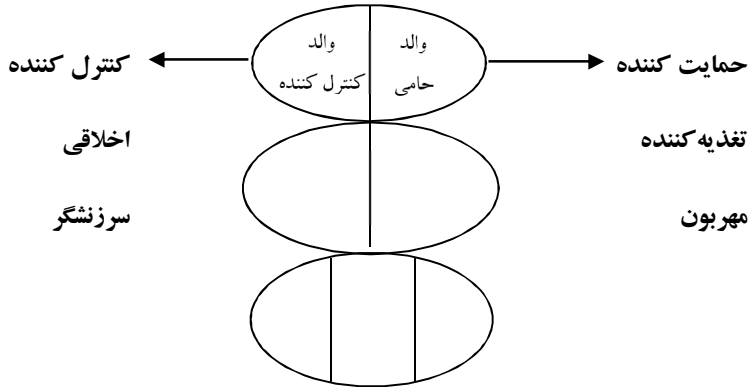
زمانی که شما در حالت بالغ هستید، ممکنه در حالت گوش دادن، نگاه کردن و توجه کردن به چیزی باشید که در این صورت در حالت «بالغ مشاهده‌گر» خودتون هستید. مثل اون موقعی که دیدید خیار آلوده بود. ولی بعد بر اساس مشاهدات خودتون تصمیمی می‌گیرید و انتخابی می‌کنید که چه کاری را انجام بدهید. زمانی که ما در حال تجزیه و تحلیل اطلاعات یا تفسیر داده‌های ذهنی یا تصمیم‌گیری هستیم در حالت «بالغ مفسر» خودمون قرار داریم.

«بالغ مشاهده‌گر» یعنی گوش دادن، نگاه کردن، لمس کردن، چشیدن، بوکردن و توجه، تمرکز و دقت که اطلاعات لازم را برای تصمیم‌گیری و تفسیر و تجزیه و تحلیل در اختیار «بالغ مفسر» قرار می‌دهد.





والد: اما اگر برگردیم به رفتار پدر و مادر وقتی بچه بودیم و یادمون بیاد که زمانهایی مهربون و تغذیه کننده و حمایت کننده بودند و همین الگو هم در ما شکل گرفت و قسمتی از شخصیت ما الان شبیه پدر و مادرمون است، وقتی که مراقبمون بودند. به این قسمت شخصیت می گیم «والد حامی». زمانهایی هم بود که دعوامون می کردند، محدودمون می کردند و امر ونهی می کردند. که این هم شد قسمتی از شخصیت ما که به اون می گیم «والد کنترل کننده و سرزنشگر». حالا وقتی تو اون حالت قرار می گیریم، شبیه پدر و مادرمون می شیم که انگشت اشاره را به سمت ما می گرفتند و امر و نهی می کردند.



خلاصه اینم از اونى كه گفتم «تو هفت نفرى»

- (۱) والد حامى
- (۲) والد كنترل كننده يا سرزنشگر
- (۳) بالغ مشاهده گر
- (۴) بالغ مفسر
- (۵) كودك طبيعى
- (۶) كودك تطبيقى
- (۷) كودك آزرده

خوب، ميدونم كه تو خوب فهميدى ولى اگه لازمه دوباره اين هفت حالت را مرور كن. چون بقيه چيزهايى كه در ادامه كتاب مى خونى خيلى خيلى به اون ربط داره. تكنيك هايى هم كه ميخوام بعدا براى ارتباط بهتر بگم خيلى به اونها مربوط مى شه. اگر يك جايى باز در رابطه با يك موضوعى جلوتر نياز پيدا كردى حتماً دوباره بر گرد و چند صفحه اول را دوباره بخون.

كلمات، عبارات، لحن، حالت چهره، ژست ها و حرركات در هر يك از حالاتى كه گفتم متفاوت است كه مثالهايى از آن را در جدول ملاحظه مى كنيد.

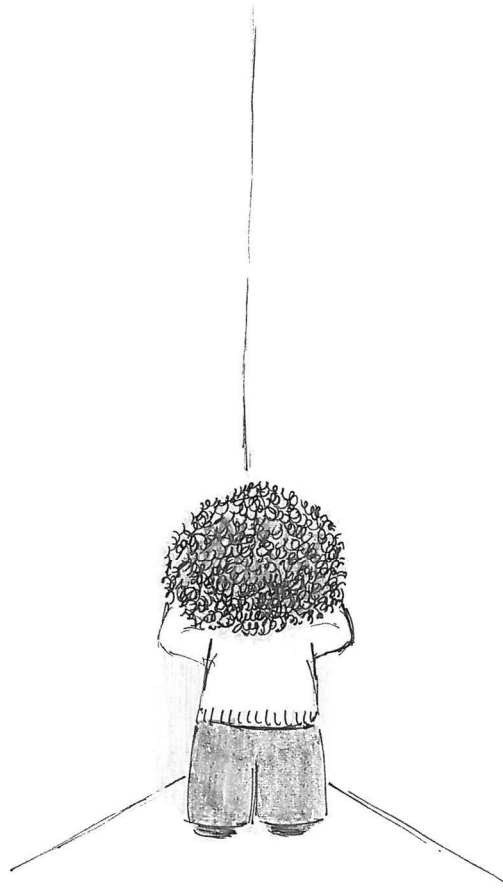
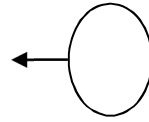
جدول نشانه‌های کلامی رفتاری

نشانه‌ها حالت من	کلمات و عبارات	لحن	حالت چهره	ژست	حرکات
والد حامی و تغذیه کننده	نازی، چه عالی، احسنت، بارک اله، خوبه	حمایت کننده، آرام بخش، شیرین و ...	گونه‌های برآمده، خنده، مهربان و ...	دست‌ها قفل در سینه، حالت بغل کردن، بازوان گشاده و ...	نوازش کردن، دست روی سر کشیدن، حرکت سر برای تأیید
والد کنترل کننده و سرزنشگر	باید، همیشه، هیچوقت، اصلاً و ...	انتقادی، دستوری، تحکمی، انزجاری و ...	ابروهای درهم رفته، چین پیشانی و ...	دست‌ها به کمر	حرکت انگشت سیابه، سرنگان دادن، دستها به طرفین و ...
بالغ مشاهده گر	چندتا، کی، کجا، چی و ...	همراه، هماهنگ، قاطع و پرسشگر	متوجه، پرسشگر، جمع کردن چشم‌ها	خم شده و به جلو متمرکز	حرکات چرخشی دست، حرکات پرسشی
بالغ مفسر	به نظر من، احتمالاً، شاید، پس، به این نتیجه می‌رسیم که و ...	متوجه، آرام و ...	فکور، حرکات چشم و ...	دست زیر چانه، انگشت سیابه روی گونه و ...	سرانگشت‌ها را به هم گذاشتن، انگشت روی کف دست
کودک طبیعی	دلم می‌خواد، ای، یه عالمه، چه فشنگ و ...	رها، پرسروصدا و پرانرژی، کشدار	باز، رها، متناسب، با احساس و ...	راحت، بی‌قید	حرکات آزاد، چالاک و متناسب با احساس
کودک تطبیق یافته	چشم، هرچی شما بگید، باشه و ...	مصالحه‌جو، ملتسانه	خجالت زده، سرخ شده، چشم‌ها رو به پائین و ...	جمع و جور، دست‌ها به سمت پایین قفل، سر به زیر و ...	تعظیم کردن، خم شدن، حالت اطاعت و ...
کودک آزرده	من احمق، خراب کردم، هیچکس مرا دوست ندارد و ...	نالان، بدگمان، سرخورده	مأیوس، ناامید، درهم رفته، لبها آویزان و ...	گردن کج، آشفته، خمیده و ...	حرکات کند، کشدار و زوری

حالا خودت را ارزیابی کن:

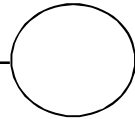
۱- همه آدمها مثل من وتو، "چون من و تو هم آدمیم!!" گاهی افسرده می شن، رنجیده میشن، احساس میکنن نادیده گرفته شدن و کسی دوستشون نداره، زود رنج و حساس میشن و این طبیعیه ولی گاهی! خوب اگه اینطوره پس من و تو هم حق داریم گاهی رنجیده بشیم، یا احساس خوبی نداشته باشیم، ممکنه گاهی حتی حسادت کنیم یا احساس تنهایی.

تو اسم این حالت را میدونی؟



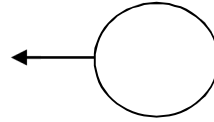
۲- همه آدمها مثل من و تو گاهی دلشون می خواد بازی کنند، شاد باشن ، عزیز می شنند، علاقه مند می شنند یا از چیزی بدشون می آید خسته می شن و دوست دارند بخوابند ، تفریح کنند ، استراحت کنند ، بخورند و لذت ببرند و صمیمیت را تجربه کنند ، عاطفی باشن و عاطفه های دیگران را بگیرن. احساسات و علایقی دارن ، نیازهای متفاوتی دارن و ممکنه احساس من و تو با احساس اونا در مورد یک چیز شبیه نباشه احساس خاصی را تجربه کنند که ما در این لحظه تجربه نمی کنیم. می تونه در حالی که من و تو شادیم دیگران غمگین باشن یا برعکس و چیزی که اونا را می ترسونه می تونه کاملا برای ما عادی باشه در حالی که من سردمه ممکنه کس دیگه گرمش باشه و برعکس.

اگه گفتی اسم این حالت چیه؟ ←



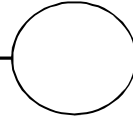
۳- همه آدمها ممکنه در برخورد با دیگران یکسان نباشند بعضی مهر طلب می شن و سازگار و تبعیت می کنند. بعضی نه -ممکنه گاهی قهر کنند، ممکنه گاهی دلشون بخواد یکی بهشون بگه چکار کنن یا حتی بهشون دستور بده همه ی ما دلمون می خواد گاهی به یکی تکیه کنیم از اون کمک بگیریم -هممون دوست داریم نوازش بشیم، تاثیر بگیریم و دوستمون داشته باشند ، همه آدمها گاهی خجالت می کشند

به این حالت چی می گی؟



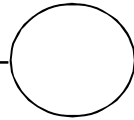
۴- همه آدمها باز مثل من و تو به چیزها نگاه می کنند ولی لزوماً یک چیز را نمی بینن چون از زوایای مختلفی نگاه می کنند. درک اونا می تونه متفاوت باشه ولی به هر حال نگاه خودشون را دارن. همه به یک چیز گوش میدن ولی ممکنه حتماً مثل ما نشنوند و هرکس بهر حال به فراخور قدرت ادراک خودش از پدیده ها به شکلی به آنها نگاه می کنه و اونها را به شکلی درک می کنه.

اگه گفتی اسم این حالت چیه؟ ←

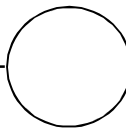


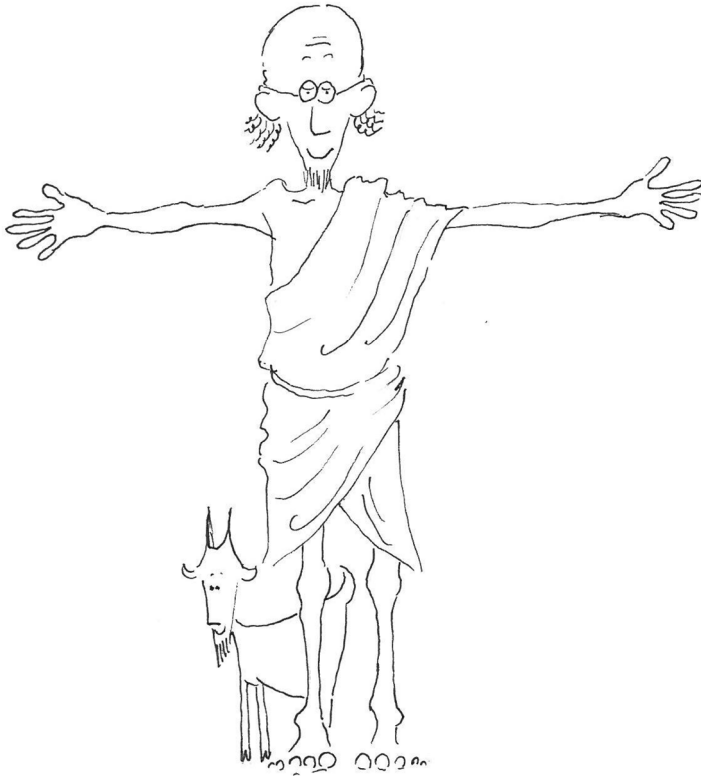
۵- همه آدمها وقتی موضوعی را درک کردند به روش خودشان اونو تفسیر می کنند. تصمیم های آدمها بر اساس تفسیری که از موضوع دارند، با هم فرق می کنه ولی همه آدمها می تونن برای خودشان تصمیم بگیرند و برای تصمیم خودشان هم دلایلی دارند. تصمیم ها ممکنه شبیه هم نباشه ولی به هرحال هر آدمی برای خودش تصمیمی داره که ممکنه به تصمیم من و تو شبیه نباشه .

فکر می کنی این کدوم حالت باشه؟



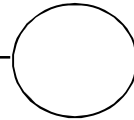
۶- همه آدمها مواقعی دلشون می خواد به دیگران کمک کنند، مراقب دیگران باشن یا حتی تو کار دیگران دخالت کنند، دوست دارن مفید باشن دوست دارن دیگران را تغذیه کنند و دلشون می خواد دیگران اجازه بدهند که یاور شون باشن - دوست دارن که مهربورزندو دوست دارن که ازشون کمک خواسته بشه، سوال بشه، حتی چیزی ازشون قرض کنی، دوست دارن وقتی کاری داری باهاشون درمیون بگذاری.

این کدوم حالته؟ ← 



۷) و دست آخر این که همه ی آدمها گاهی عصبانی می شن، تحکم می کنن یا حتی زور می گن. همه ی آدمها گاهی امر و نهی می کنند ، هر کسی ارزش های خود شو داره و اعتقادات ما به هم شبیه نیست ، آداب و رسوم، فرهنگ و باید و نباید های ما مثل هم نیست، چیزی که برای کسی مهم و ارزشمنده ممکنه برای دیگری این ارزش را نداشته باشه و برعکس باورهای ما در مورد پدیده ها به هم شبیه نیست و هر کدام از ما ممکنه چیزی را باید بدونه که برای دیگری اینقدر اجبار نداره ولی در هر صورت این چیزی که اون آدم الان هست.

شما این ها را شبیه کدوم حالت میدونی؟ ←



پدر و مادرها هم انسانند



همه اینها را گفتم که برسیم به اینجا: چون موضوع این کتاب ارتباط با والدینه اگه اونا را هم عنوان انسان عادی تصور کنی راحت تر میتونی باهاشون کناربیای و ارتباط برقرار کنی. نگو که اینطوری با من حرف نزن، یعنی چه؟ مگه من قبلاً پدر و مادرم را آدم حساب نمی کردم؟ آره ولی منظور من آدم با این تعاریفی است که در دو سه صفحه قبل داشتیم. شاید تو قبلاً اونا را فرشته کامل بی عیب و نقص و آسمونی میدیدی یا شایدم بهتر، نمی دونم ولی من دلم می خواد از این به بعد تو اونها را آدم حساب کنی نه چیز دیگه. آدمهایی با هفت حالت، آدمهای هفت نفری مثل همه ی آدمهایی که گفتیم.

اگه اینطور بشه واگه تواین را باور کنی که اونا آدم هستند، اونوقت می تونی اون قسمت از شخصیت اونها را که باهاش کارداری صدا کنی به اون قسمت هایی هم کمتر باهاشون کار داری احترام بگذاری ولی قبول کنی هستن، نه اینکه نادیده اش بگیری. وقتی قسمتی از شخصیت اونا را نادیده بگیری میدونی مثل چیه؟ مثل این که کسی را به مهمونی دعوت کنیم و بگیم تشریف بیارین به مهمونی ما ولی میشه لطفاً دست چپ خودتون را نیارین یا مثلاً خیلی خوش اومدین ولی پای راست خودتون را نیارین - خنده داره، نه؟! آدمها هم تو ارتباط با ما با این هفت حالت کامل می شن واگه قسمتی از اونها دیده نشه مثل اینکه بهشون بگین تو را دوست دارم ولی این قسمت تو را نمی خوام و حتی اگه اون قبول کنه براش دردناکه، مثل اینکه کسی بخواد قسمتی از بدن خودش را جدا کنه.

به پدر و مادرها بگیم ما هم آدمیم

و خوبه اول به خودمون بگیم ما هم آدمیم

اگه ما آدمیم پس حق اشتباه کردن داریم، حق خواستن و نخواستن، حق دوست داشتن و نداشتن، حق فهمیدن و نفهمیدن، حق خوشحال شدن و ناراحت شدن. اینکه دلمون بخواد مفید باشیم یا اخلاق خودمون را داشته باشیم، اینکه حق داریم بترسیم، حق داریم گریه کنیم و یا بخندیم، حق داریم تفسیر خودمون را داشته باشیم، حق داریم گاهی درک نکنیم یا حتی گاهی منطقی نباشیم یا حق داریم گاهی خودمون هم نفهمیم چمونه؟

برگردیم به حرف اول

من خوبم تو خوبی

حرف هایی که زدیم که «من آدمم تو آدمی» یعنی با همه حالت هایی که گفتیم گرچه باور بعضی هاش سخته که حق ما است و حق طرف مقابل. ولی به ما کمک می کنه که قبول کنیم با اینکه کامل نیستیم و با همه احساس های بد و خوب با همه اشتباهات ما و اونها باز هم «من آدمم و تو آدمی» و «من خوبم و تو خوبی» و این آغاز و پایان ماجرای ارتباط است.

فصل دوم:

«تو هفت نفر هستی»

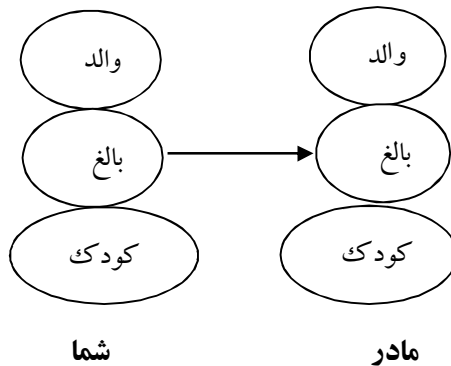
در ارتباط متقابل

با فلسفه ای که در فصل قبل گفتیم می‌رسیم سراغ تکنیک‌ها و مهارت‌های ارتباطی: برای اینکه سریع‌تر و ساده‌تر به نتیجه برسیم از همون حالت «تو سه نفر هستی» استفاده می‌کنیم ولی شما در مثالها متوجه می‌شوید که دقیقاً منظور کدام «حالت من» مد نظر بوده و خودتون می‌تونید مثالهایی از ارتباط خودتون در خانواده را با این مدل بیان کنید.

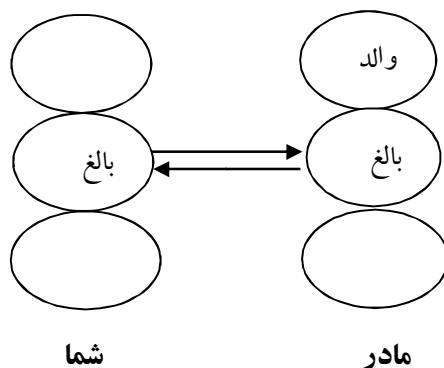
فرض کنید: صبح است و قصد دارید به مدرسه بروید. وقتی کفش خود را به پا می‌کنید متوجه می‌شوید که خاکی است و به دنبال برس واکس می‌گردید که کفش خود را تمیز کنید. آن را پیدا نمی‌کنید. از مادر خود سوال می‌کنید «برس واکس کجاست؟» شمالان در چه حالت «من» قرار دارید؟

خوب وقتی به دنبال اطلاعات هستیم جواب «بالغ» است و چون این اطلاعات در «بالغ» مادر وجود دارد پس از بالغ او سوال می‌کنیم.

اجازه بدهید این ارتباط را روی نمودار زیر بیاوریم:



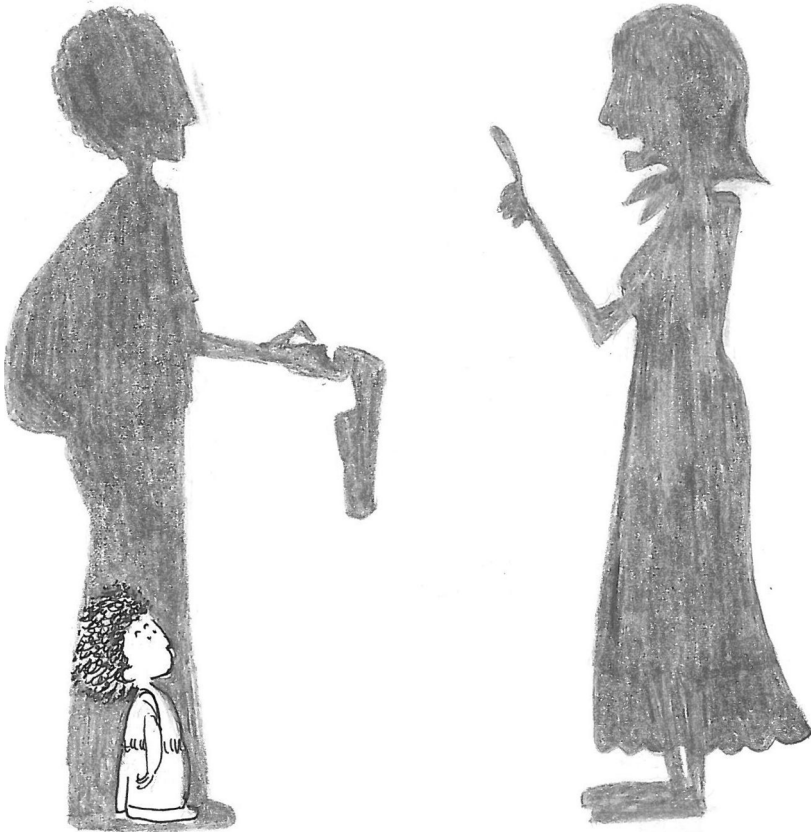
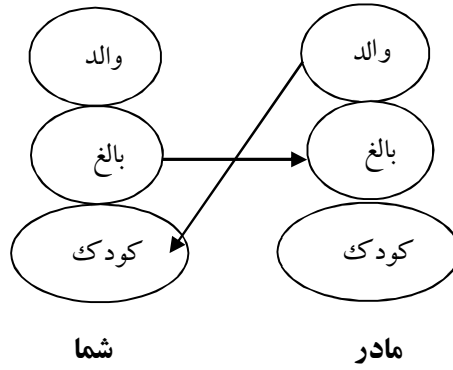
حال اگر مادر هم جواب «بالغانه ای» بدهد مثلا بگوید «توی جا کفشی گذاشته ام» یا «خراب شده بود دور انداختم» یا حتی «نمی دانم» در این صورت مادر هم از قسمت «بالغ» با شما صحبت کرده است. مانند شکل زیر:



هر وقت مانند شکل بالا خطوط حامل پیام با هم موازی باشند و یکدیگر را قطع نکنند در اینصورت بین شما و طرف مقابل یک ارتباط مکمل شکل گرفته است چرا مکمل؟ برای اینکه انگیزه اولیه ارتباط، درخواست اطلاعات بود و طرف مقابل هم این انگیزه را کامل کرد و پاسخ شما را داد. هرزمان ارتباط «مکملی» اتفاق بیفتد این ارتباط ادامه می یابد و دو طرف رابطه از انگیزه های هم با خبرند. حالا فرض کنید شما همون سوال را بکنید ولی این بار مادر طور دیگه ای جواب بده.

شما : مامان برس واکس کجاست؟

مامان: بگرد تا پیداش کنی. تو کی می خوای یادگیری وسیله ها کجانند؟

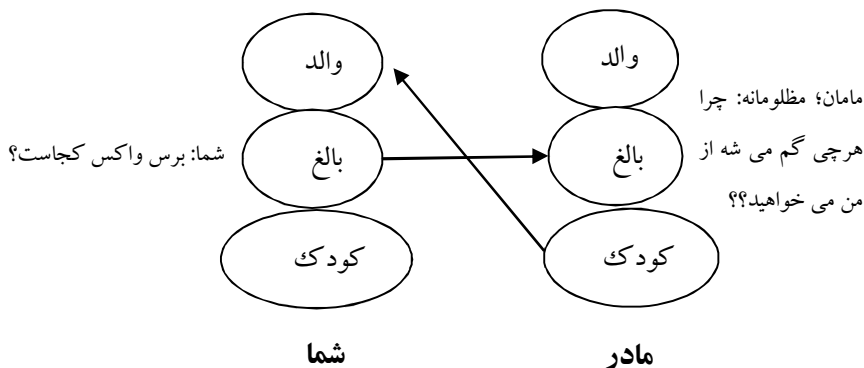


شما از مادر انتظار اطلاعات داشتید ولی او در عوض شما را سرزنش کرد و به جای پاسخ به بالغ، شما را شماتت کرد که چرا حواست جمع نیست. هر وقت مانند شکل قبل خطوط حامل پیام یکدیگر را قطع کنند یک رابطه «متقاطع» شکل می‌گیرد که یکی از طرفین یا هر دو احساس خوبی ندارند و رابطه هم به نتیجه نمی‌رسد مانند رابطه بالا که اگر اتفاق بیفتد ضمن اینکه برس واکس پیدا نشده، شما هم در رابطه احساس بدی پیدا می‌کنید.

نکته: بنابراین روابط بین افراد می‌تواند «مکمل» یا «متقاطع» باشد.

سوال: روابط شما با والدین تان بیشتر از کدام نوع است. مکمل یا متقاطع؟

فرض کنید در مثال بالا پاسخ مادر چیز دیگری باشد. مثلاً با لحن مظلومانه ای بگوید «بخدا من برنداشتم» «یا چرا هر چی گم می‌شه از من می‌خواهید»

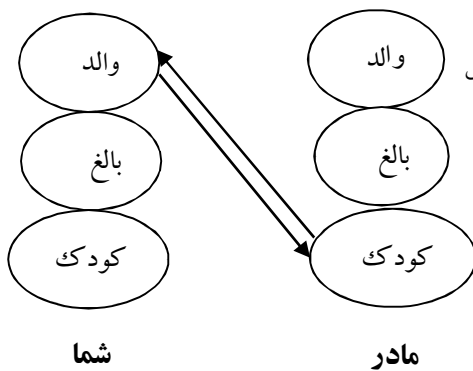


این هم یک رابطه متقاطع است و به نتیجه نمی‌رسد ولی طرف مقابل فکر می‌کنه شما «والدانه» دارید او را سرزنش می‌کنید در حالی که شما واقعاً به دنبال اطلاعات هستید. فرض کنید شما در همان روز صبح عصبانی هستید و با لحن پرخاشگرانه ای می‌گویید:

«مامان بیا این برس واکس را پیدا کن»

اگر مادر بگوید «چشم، الان می‌آیم»

در این حالت مادر در حالت "کودک تطبیقی" است و باز این یک رابطه مکمل است.

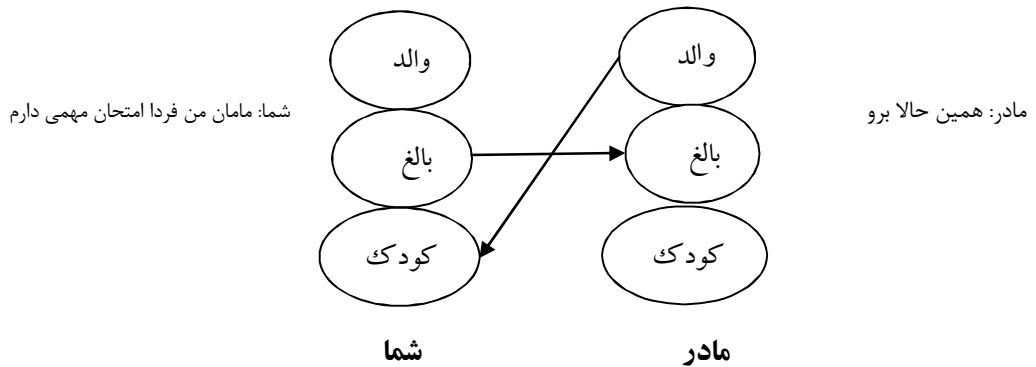


شما: مامان بیا این برس واکس
را پیدا کن.
مادر: چشم الان میام



گرچه این رابطه مکمل است ولی اگر اساس رابطه دو نفر همیشه به این وضع باشد در آن صورت این رابطه یک طرفه ای است که یک نفر دائم تحکم می کند و دیگری اطاعت، و در آن صورت ما قسمت هایی از شخصیت طرف مقابل را نادیده گرفته ایم، یعنی او را آدم حساب نکرده ایم.

حالا حالتی را فرض کنید که مادر آمرانه از شما چیزی می خواهد در حالیکه فردا امتحان مهمی دارید، مثلا از شما می خواهد به خانه خاله بروید و چیزی را بگیرید.

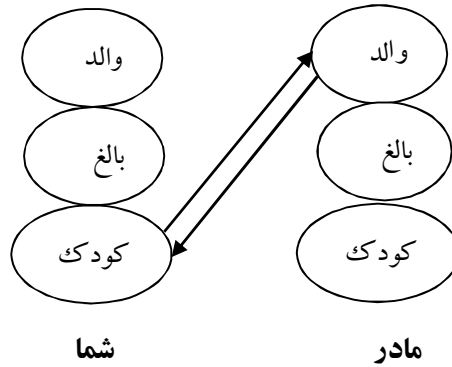


این ارتباط نشان می‌دهد که روابط متقاطع می‌تواند از هر کدام از "حالات من" شروع شود.

حالا فرض کنید در همان مثال برس واکس شما با لحن ملتمسانه ای می‌گویید:

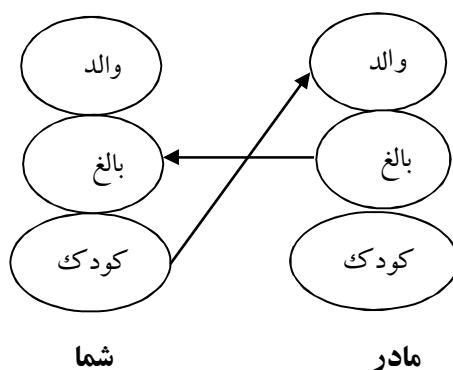
مامان تو را خدا بیا این را برای من پیدا کن (کودک)

و مادر هم به کمک شما می‌آید و آنرا برای شما پیدا می‌کند (والد حامی)

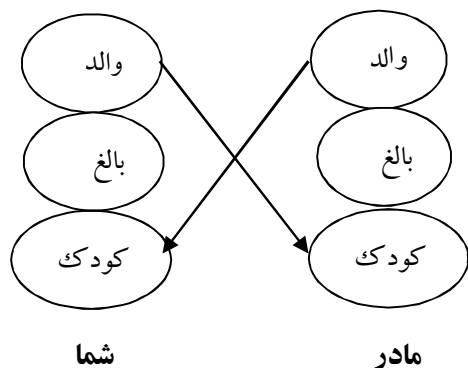


در این حالت رابطه مکملی از نوع حمایت اتفاق افتاده است.

حالا فرض کنید همان درخواست را از مادر می کنید ولی مادر به جای کمک به شما می گوید: «هر کسی باید کار شخصی خودش را خودش انجام دهد»



گرچه در این مثال مادر حرف درستی زده است ولی این زمانی بود که شما نیاز به کمک داشتید ولی به جای آن اطلاعات دریافت کردید در اینگونه موارد معمولاً آدم سرخورده می شود و اصطلاحاً حالش گرفته می شود. می توانید حالتی را تصور کنید که شما دم در ایستاده اید و با لحن طلب کارانه ای می گوئید:



شما: چرا هیچوقت هیچ چیز در این خانه

سرجایش نیست.

و مادر می گوید:

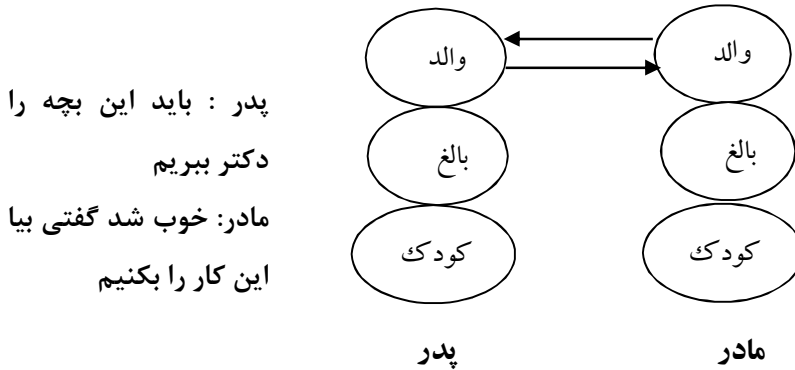
مادر: نه اینکه خودت خیلی مرتبی

و این درگیری ادامه پیدا می کند نمونه چنین مکالمه ای مشاجره است و معمولاً هر دو طرف رابطه، با احساس بدی از رابطه خارج می شوند در حالیکه هنوز برس واکس پیدا نشده و ارتباط به نتیجه نرسیده است.

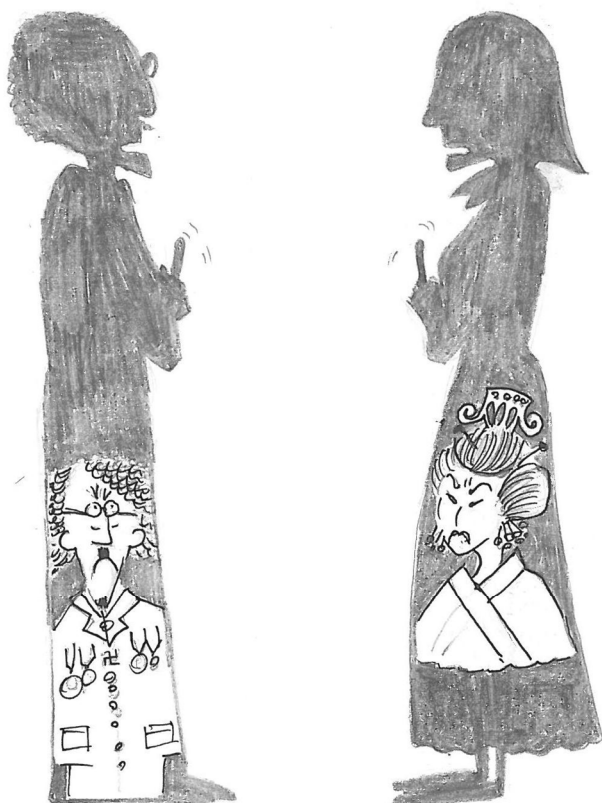
اگر دقت کنید بالغ در این رابطه نقش ندارد و در حقیقت بالغ هر دو نفر که قسمتی از شخصیت آنهاست که به واقعیت متصل است در رابطه نیست.

حال که مفهوم روابط «مکمل» و «متقاطع» را درک کردید اجازه بدهید چند نوع رابطه مکمل دیگر را نیز با هم مرور کنیم.

- رابطه مکمل والد - والد:
- رابطه مکمل شبیه این مثل زمانی که دو نفر با هم از کسی انتقاد می کنند یا هر دو از چیزی یا کسی از هم حمایت می کنند.

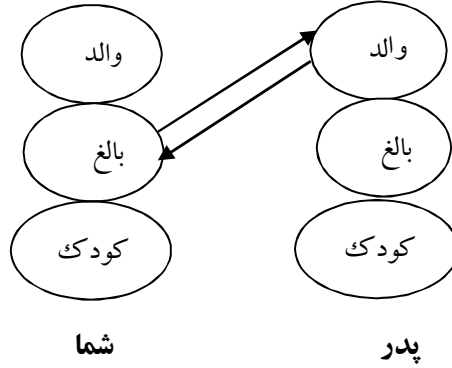


مثل وقتی پدر و مادر هر دو از شما انتقاد می کنند یا هر دو از شما حمایت می کنند.



• رابطه مکمل بالغ - والد

پدر : من میخواهم نماز
 بخوانم
 شما : الان صدای ضبط
 را کم می کنم



زمانی که این رابطه از بالغ شما شروع می شود یعنی شما ارزش ها و اعتقادات دیگری را درک کرده اید که اسم این رابطه «احترام» است.

به این معنی که هر چند من در حال حاضر «والدم» شبیه شما نیست ولی آنرا درک می کنم.

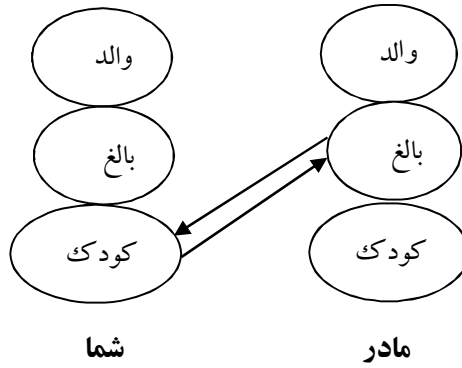
جای چنین ارتباطی معمولاً در روابط انسانی خالی است ولی نمونه ای از آدم حساب کردن دیگران است.



• رابطه مکمل بالغ-کودک

نمونه این رابطه زمانی است که شما احساسات دیگران را درک می کنید و یا این احساسات را تأیید می کنید

مادر: خسته ام
شما: با این همه کار حق داری
خسته باشی

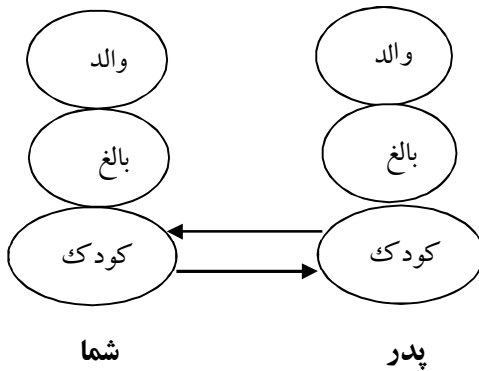


تأیید احساسات دیگران یعنی "همدلی". نمونه بسیار زیبایی از روابط انسانی است که متاسفانه کمتر اتفاق می افتد ولی در عمل همه ی ما با هر سن و سالی به آن نیازمندیم. اگر بتوانید احساسات و نیازها و دردهای دیگران را درک کرده و آن را تأیید نمائید، گام بزرگی در نفوذ به دنیای درون دیگران برداشته اید.

• رابطه مکمل کودک – کودک

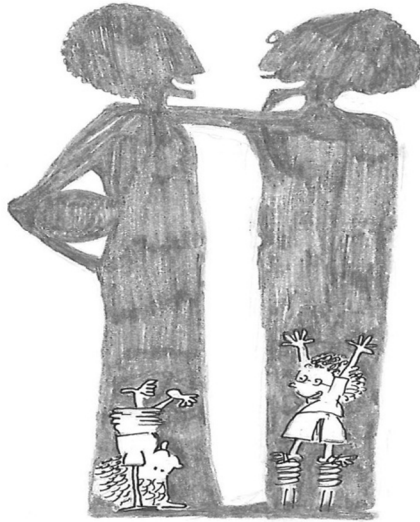
شما:بابا میای با هم یکس باکس بازی کنیم؟

پدر: بزن بریم



زمانی که دو نفر احساسات شبیه به هم را با یکدیگر به اشتراک می گذارند با هم بازی می کنند از یکدیگر لذت می برند و با هم تفریح می کنند در این صورت یک رابطه متقابل کودک- کودک اتفاق افتاده است.

«صمیمیت» نمونه ای از این رابطه است که مثل دو کودک به دور از حجاب ها و ترس ها می توانند با هم راحت باشند. نمونه های این ارتباط در روابط بین شما و اعضای خانواده می تواند باعث لذت بردن از کنار هم بودن و احساسات خوب شود و می تواند شما را به آنها نزدیک تر کند. داشتن این رابطه مستلزم اعتماد متقابل و پیدا کردن زمینه های شادی مشترک باشد. آیا شما چنین رابطه ای با والدین خود دارید؟



خوب، گیج که نشده اید؟! اگر احساس کردید مفهوم این رابطه را آنطور که دلتان می خواست متوجه نشدید برگردید و دوباره آنها را مرور کنید.

آنچه در عمل به آن نیاز داریم این است که هر چه ممکن است از روابط متقاطع کم کنیم و به روابط مکمل اضافه کنیم خصوصاً به روابط مکملی که بالغ در آنها نقش اساسی دارد یعنی انتخاب ماست.

مثل:

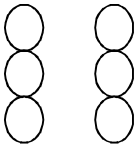
احترام

توافق

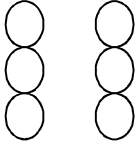
همدلی

چون اگر این سه وجود داشته باشند در آنصورت ما طرف مقابل را آدم حساب کرده ایم و او احساس امنیت می کند و تازه می توانیم رابطه کودک - کودک مطمئن را تجربه کنیم یعنی «صمیمیت»

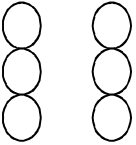
آیا می توانید این مفاهیم را روی نمودار نشان دهید.



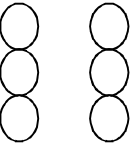
حمایت ← والد ← کودک



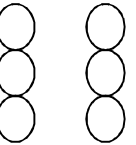
هدایت (والد ← کودک)



دلبستگی (کودک ← والد)



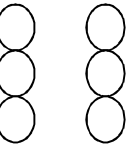
اعتماد (کودک ← والد)



کودک - والد

عذر خواهی کودک - بالغ

حامی والد - کودک



نوازش (والد ← کودک)

بالغ ← کودک

این فصل را با این امید به پایان می‌بریم که شما باور کرده باشید در یک نگاه من **خوبم تو خوبی و من آدمم و تو آدمی**. روابط مکمل در حال گسترش و روابط متقاطع در حال کم شدن است.

تشخیص این روابط و حالات در عمل نیازمند تمرین روزمره پذیرش اشتباهات و مهم تر از همه عشق به رشد و بالندگی است. شما می‌توانید از خودتان بپرسید که شما واقعاً در رابطه با پدر و مادرتان بدنبال چه هستید و از خودتان بپرسید چگونه می‌توانید به آنها برسید. در فصول بعدی، موقعیت‌هایی که شما به طور جدی با پدر و مادرتان در ارتباط قرار می‌گیرید را باهم مرور می‌کنیم و در هر مورد با نگاه **من خوبم - تو خوبی** نگاه می‌کنیم و من راه‌هایی را پیشنهاد می‌دهم که در قالب روابط مکمل بتوانید آسان تر و بی‌دردتر با والدین تعامل کنید.

فصل سوم

خوب حالا بریم سراغ مسائل واقعی زندگی، مواردی که در عمل ما با والدین رابطه داریم یا گاهی بگومگو داریم یا اختلاف. اگر شرحی برای همه آنها نیاوردیم معنی آن این نیست که آن مورد مهم نبوده بلکه بیشتر به دنبال یافتن الگویی هستیم که شما خود بتوانید در هر شرایط راه را خود پیدا کنید.

- سروصع و لباس و ظاهر
- درس خواندن
- ارتباط با دوستان
- اینترنت - بازی کامپیوتری
- بیرون رفتن
- پول توجیبی
- کارهای خونه
- مهمونی رفتن
- مسائل بلوغ
- استقلال
- نظم و انضباط
- بهداشت و سلامتی

در هر مورد اول به گفتگوهای شایع با والدین توجه کنید. بعد با فکر من خوبم تو خوبی و رویکرد رابطه مکمل ببینید چگونه می توان به نتیجه بهتری رسید. در هر مورد می توانید با استفاده از مطالب فصل قبل نمودارهای مربوط را رسم کنید و اگر احساس کردید این رابطه **مقاطع** می شود با انتخاب تازه، شکل **مکمل** آنرا پیدا کنید.

برای آنکه بتوانید این مسیر را ساده تر طی کنید همواره به **حقوق** و بعد **مسئولیت‌های** خود توجه کنید . یعنی **برنده - برنده**

این را من از پسرم یاد گرفتم که وقتی از او پرسیدم چگونه در این مورد با بچه ها حرف بزنم به انگلیسی گفت «هر حقی در مقابل یک مسئولیت»^۱

اگر خواستید باوالدین صحبت کنید ابتدا به درستی و با احترام به صحبت های آنها گوش کنید (آنها را آدم حساب کنید)

ارزش ها، حمایت ها، استدلالها و نگرانی ها، سلیقه ها و قابلیت تطبیق آنها را در نظر بگیرید.

- به نظرات درست آنها توجه کنید
- ارزش های آنها را تأیید کنید
- نگرانی آنها را درک کنید و با آنها همدلی کنید
- موقع حرف زدن آنها وول نخورید
- اگر می خواهید با شما مثل یک آدم بزرگ برخورد کنند مثل یک آدم بزرگ رفتار کنید.
- اول بفهمید و بعد سعی کنید خود را بفهمانید.

اگر مساله دو راه حل دارد آنها از راه سوم حل کنید (خلاق باشید)

¹Any right will bring a responsibility

سر وضع ظاهر و لباس :

آیا شما در این رابطه با آنها مسئله ای دارید؟

و در مقابل:	توقعات آنها چیست؟
انتظارات متقابل شما کدامند؟	ارزش های آنها چیست؟
شما چه احساسی دارید؟	چه اعتقاداتی دارند؟
سلیقه شما چیست؟	سلیقه های آنها چه طور است؟
چگونه می توانید آنها را قانع کنید؟	نگران چه هستند؟
چه قسمتی از حرف شما درست است؟	کدام قسمت حرف آنها درست است؟

یک گفتگوی رایج در مورد لباس: آیا می توانند آنرا با آنچه در مورد روابط «مکمل» و «متقاطع»
آموختید تحلیل کنید؟ فکر می کنید چه انتخابهای بهتری وجود داشت.

پدر: برو این تی شرت را عوض کن نمی شه با این بیای بیرون.



پسر: چه اشکالی داره همین خوبه.

پدر: زشته! این عکسی که روشه خیلی زشته.



پسر: نه، اتفاقاً خیلی هم قشنگه.

پدر: گفتم برو این و در بیار.



پسر: من اصلاً نمی آیم.

پدر: باید بیای برو گفتم.



پسر: نمی خوام، نمی خوام، اصلاً به شما مربوط نیست.

پدر : با حالت عصبانی به سمت پسر می رود.



پسر : در اطاق را محکم به هم می کوبد.

در پایان این گفتگو هر دو با احساس بد و به نتیجه نرسیده از هم دور می شوند. اگر پسر سعی می کرد ابتدا پدر را از حالت والد به حالت بالغ ببرد چه احتمالات دیگری وجود داشت؟

مثل اینکه ۱- احساس می کنم شما این را دوست ندارید.

۲- حس می کنم وقتی اینو پوشیدم شما دوست ندارید با من بیرون بیایید.

۳-میشه لطفاً برام توضیح بدید.

۴- آخه من این و دوست دارم.

و ...

نکته: جمله هایی که با من شروع می شوند واکنش کمتری در طرف مقابل ایجاد می کنند.

• مسائل درسی :

موضوعاتی که در این رابطه بین تو و پدر و مادرت وجود دارد را یکبار مرور کن.

- توقعات آنها چیست؟
- کدام قسمت حرف آنها درست است؟
- چه اطلاعاتی در صحبت های آنها هست؟
- کدام قسمت برای تو آزار دهنده است؟
- آیا راه حل هایی که ارائه میدهند برای تو قابل انجام است؟
- نگرانی آنها چیست؟
- چه کمکی می توانند به تو بکنند؟

درمقابل

- تو چه می خواهی؟
- چه احساسی داری؟
- نظر تو در این باره چیست؟
- چگونه می خواهی از نظر خودت دفاع کنی؟
- چه کمکی می خواهی؟
- و

اگر بخواهی از یک رابطه متقاطع در این مورد اجتناب کنی بهتر است اول نگرانی آنها را تأیید کنی، حرف های درست آنها را قبول کنی، در مورد راه حل هایی که ارائه میدهند سوال کنی. (آنها را آدم حساب کنی)

وبعد

نظرات خودت را بگویی، نگرانی ات را مطرح کنی و اگر نیاز به کمک داری از آنها درخواست کنی.

***نکته:** اگر می‌خواهی زودتر با کسی به توافق بررسی ابتدا قسمت‌های مثبت حرف‌های او را با آرامش تأیید کن و سپس نظرات خود را بگو.

• اینترنت و بازی کامپیوتری

چقدر از زمان تو به بازی با اینترنت می‌گذرد؟ وقتی رابطه والدین را با خودت مرور میکنی از خودت بپرس:

- دغدغه‌ها و نگرانی‌های آنها چیست؟
- چه نکته‌درستی در حرف‌های آنها وجود دارد؟
- آیا پیشنهادی در مورد گذراندن اوقات فراغت برای تو دارند؟
- آیا در مورد هزینه‌های این موارد حق با آنها است؟
- خواستار چه کنترلی در این مورد هستند؟

و در مقابل

- چه نیازهایی از تو در این رابطه ارضا می‌شود؟
- وسوسه‌های تو کدامند؟
- چقدر می‌توانی در این رابطه خود را کنترل کنی؟
- چه سهمی از آن به تو کمک می‌کند که پیشرفت کنی؟
- چطور می‌توانی آنها را مجاب کنی که در حال استفاده صحیح از این وسیله هستی؟

نکته: گاهی نیاز داریم که بدلیل شرایط خاص و وسوسه‌ها اجازه بدهیم والد کنترل‌کننده والدین، ما را کنترل کنند اگر به این تشخیص رسیدید در مقابل آن مقاومت نکنید.

لیست مواردی را که در اول این فصل آوردم دوباره مرور کنید در هر مورد شبیه مواردی که مثال زدم، سوالاتی را مطرح و سپس تحلیل کنید.

اگر به نمونه هایی از مسائلی که تو در آن رابطه ها با پدر و مادرت ارتباط داری و به آنها اشاره کردیم توجه کرده باشی دریافته ای در هر مورد آنچه که مهم است توجه همه جانبه به ابعاد مختلف شخصیت آنها است. اگر می خواهی زودتر به نتیجه برسی به آنها نشان دهید که آنها را درک کرده اید. مدل «تو هفت نفر هستی» را مرتب مد نظر قرار دهید.



در فصل بعد به مواردی اشاره می کنیم که با استفاده از آنها می توانی هنگامی که پدر و مادرت در حالت نامتناسبی قرار دارند آنها را به حالت مناسب تر بیاوری، منظورم این است که به آنها کمک کنی در وضعیت متناسب تری قرار بگیرند تا بتوانی با آنها راحت تر ارتباط برقرار کنی و از طرفی راهکارهایی که اگر خودت گاهی در حالت نامتناسب قرار گرفتی به خودت کمک کنی که حالت متناسب را پیدا کنی .

یکبار دیگر به فهرستی که اول این فصل آوردم مراجعه کن ببین در کدام مورد مسائل بیشتری داری. فرصتی را برای گفتگو در این موارد با پدر و مادرت فراهم کن. اگر لازم بود از کسی کمک بگیر، مثلاً عمو، عمه، خاله یا دایی، پدر بزرگ یا مادر بزرگ، یا یک مشاور.

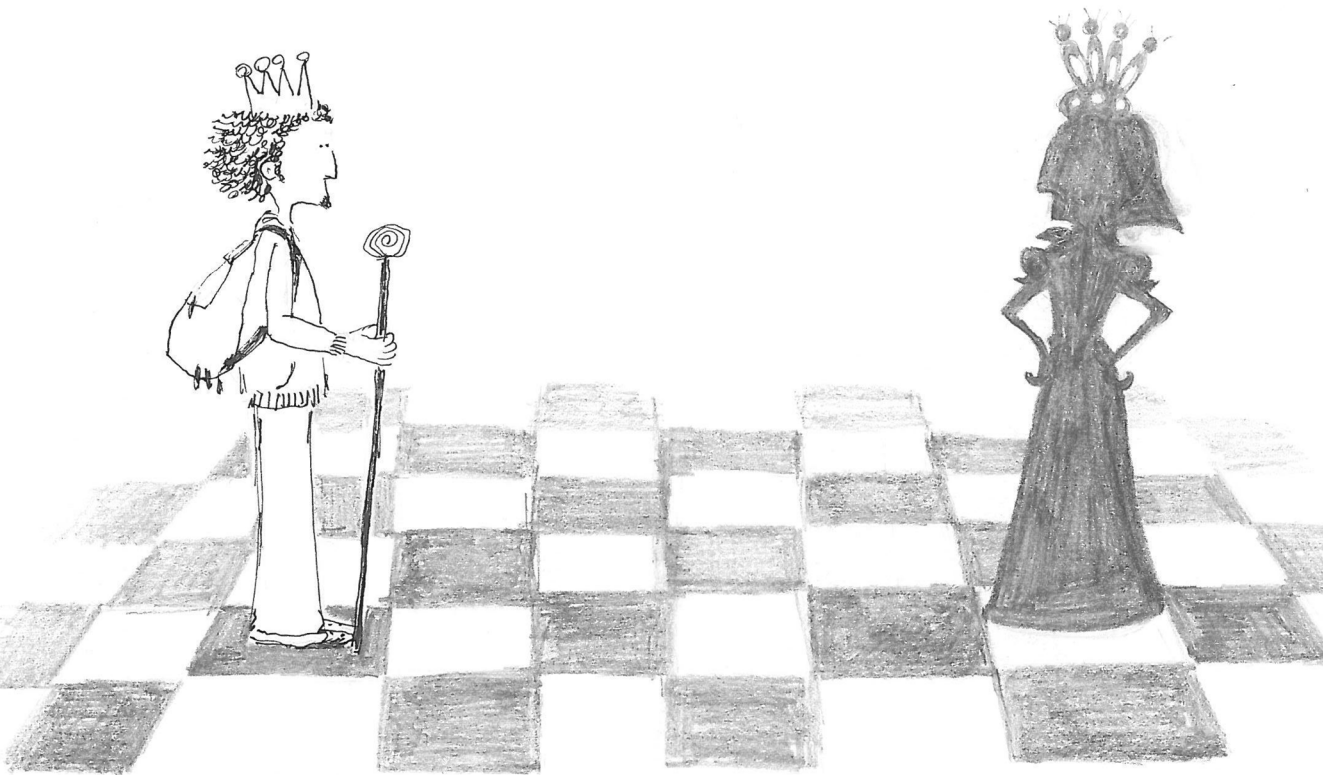
فصل چهارم

در این فصل می خواهیم در مورد روشهایی صحبت کنم که می تواند باتغییر «حالت من» در تو با پدر و مادرت به ارتباط موثر تو و آنها کمک کند.

این موارد را در عناوین زیر خلاصه کرده ام:

۱. پس رانهای والد
۲. نوازش کودک
۳. مسدود کننده های والد خودمان
۴. بالغ ماندن

*۱ پس رانهای والد:



زمانهایی وجود دارد که پدر و مادر از حالت والد خودشان استفاده می کنند در حالی که ضرورت ندارد. آنها می توانستند انتخاب های بهتری داشته باشند ولی اینکار را نکردند تو چگونه میتوانی به آنها کمک کنی تا به حالت دیگری بروند. منظور زمانهایی است که:

- در حالت والد کنترل کننده و سرزنشگر هستند. تحکم می کنند، سرزنش می کنند، زور می گویند، می خواهند حرف خود را به کرسی بنشانند، پرخاشگر شده اند و یا خدای ناکرده تحقیر و توهین می کنند.
- یادر حالت والد حامی یا بهتر بگم بیش از حد حامی هستند و در هر کاری مداخله می کنند، می خواهند همه کار را برای تو انجام دهند، دلسوزی بیش از حد می کنند، می خواهند تو به آنها وابسته باشی.

اگر خواستید از این روشها استفاده کنید یادتان باشد آنها آدم هستند یعنی به جز این حالتی که الان دارند نشان می دهند و مورد پسند شما نیست، حالات دیگری هم دارند که بهتر می تواند بانیاز فعلی این ارتباط سازگار شود. برنده - برنده فکر کنید.

راهکارهایی برای پس راندن والد نامتناسب

۱- ارتباط را قطع کنید

اگر براتون امکان دارد که در لحظاتی که آنها در حالت والد نامتناسب هستند این آسان ترین کار است ولی گاه امکانپذیر نیست.

۲- سکوت کنید.

ضمن اینکه با احترام به آنها نگاه می کنید فقط سکوت کنید گاه این سکوت به آنها کمک می کند که از خود بپرسند چرا شما چیزی نمی گوئید و این همان چیزی است که شما میخواهید یعنی از حالت والد به بالغ

۳- توضیح بخواهید.

مثلاً «منظورتان چیست؟» «میشه بیشتر توضیح بدهید؟» «من درست نفهمیدم» «یعنی چه؟»
«میشه لطفاً منظور تون را روشن بیان کنید.»

زمانی که کسی والدانه احکام کلی می دهد وقتی از او توضیح بخواهید برای توضیح دادن و دلیل آوردن احتمالاً به حالت بالغ می رود.

۴- از آنها بخواهید تکرار کنند.

وقتی رگباری از جملات به سمت شما نشانه گرفته شده باشد در آخر هم نتیجه گیری خاصی نمی شود شاید یک راه موثر این باشد که از آنها بخواهید که «اگه میشه اون حرف ها را از اول تکرار کنید» - تکرار معمولاً انرژی بر است و حوصله می خواهد، این امکان وجود دارد که آنها قید آنرا بزنند و شما موقتاً از این رابطه خارج شوید

۵- گریز بزنید یا حاشیه بروید.

فکر می کنم اینکار را قبلاً هم کرده اید و در انجام آن استادید. یک کلمه در حرف های آنها پیدا کنید و با آن به سمت دیگری بروید اگر استادانه این کار را بکنید مسیر عوض می شود. مثلاً:

پدر: «چند بار بگویم اینقدر پای تلویزیون نشین»

شما: "راستی گفتمی امشب تلویزیون سریال مورد علاقه شما را نشان می دهد."

۶- اگر امکان دارد محل را ترک کنید.

بعضی از مواقع زمان به فرد کمک می کند در مورد صحبت ها و رفتار خودش فکر کند

«معذرت می خواهم فوراً بر می گردم» «اجازه دارم برم دستشویی؟»

۷- موافقت کنید

زمانهایی هست که گرچه آنها والدانه حرف می زنند ولی در این رابطه درست می گویند شما اشتباهی کرده اید. چیزی را فراموش کرده اید یا حرف اشتباهی زده اید در این موارد از خود دفاع نکنید.

«حق با شماست» این یک جمله طلایی است. آن را در زمانی که احساس می کنید حق با آنها نیست به کار نبرید

«حق با شما بود» زمانی که آنها در مورد اشتباهات گذشته شما حرف می زنند و حق با آنها است.

۸- پپرس حالا چکار می تونم بکنم؟

از آنها بخواهید پیشنهاد خودتون را مطرح کنند یا راه حل هاشون را بگویند زمانی که آنها به راه حل فکر می کنند به سمت بالغ می روند.

۹- کودک او را نوازش کنید

اغلب آدمها وقتی کودک نا امنی پیدا می کنند به سمت والد سرزنشگر و مقصر کننده می روند اگر احساس کنند شما این را درک می کنید سریعتر به حالت بالغ بر می گردند. «فکر می کنم شما را رنجوندم» «من الان نگران شما هستم دارید حرص می خورید» «می ترسم دوباره فشار تون بالا بره» «دوست نداشتم شمارا اذیت کنم»

۱۰- اگر اشتباه کرده اید عذر خواهی کنید.

هیچ چیز بهتر از یک عذر خواهی صادقانه نمی تواند یک والد پر خاشگر را آرام کند. اگر اشتباه کرده اید صمیمانه عذر خواهی کنید این به آنها این آرامش را می دهد که شما به اندازه ای قوی شده اید که می توانید عذر خواهی کنید.

۲*نوازش کودک



یادتون هست که در فصل اول گفتیم کودک به سه حالت ظاهر می شود.

۱- کودک آزرده

۲- کودک تطبیق یافته

۳- کودک طبیعی

اگر بدانید که پدر و مادرتان هم کودک خودشان را دارند، کودکی که گاهی به نوازش توجه و مراقبت شما نیازمند است آنوقت درک بهتری از رابطه با آنها خواهید داشت.

نوازش یعنی دیدن ، گوش دادن، مراقبت کردن و به نیازهای عاطفی و جسمی آنها توجه کردن، همدلی کردن با آنها و درک نگرانی ها و دغدغه های آنها.

نمونه هایی از نوازش کردن والدین

۱. وقتی حرف می زنند به آنها گوش کنید
۲. از آنها به خاطر زحماتشان قدردانی کنید بهتر است روزانه اینکار را بکنید.
۳. وقتی حرف می زنند به آنها نگاه کنید.
۴. از آنها بخواهید برایتان حرف بزنند.
۵. از آنها بخواهید خاطرات دوران کودکی شان را برایتان بگویند.
۶. آنها را در آغوش بگیرید.
۷. برای آنها نامه محبت آمیز بنویسید.
۸. وقتی غمگین یا ناراحت هستند کنار آنها بنشینید.
۹. به آنها بگویید که به آنها افتخار می کنید.
۱۰. از آنها سوال کنید.

• شماچه راههای دیگری برای نوازش آنها می شناسید؟

۳* مسدود کردن والد خودتان



خشمگین شوید، انتقاد کنید و خودتان را در حالی که نیستید بر حق بدانید؟ آنها را ناحق قضاوت کنید یا از آنها عیب جویی کنید؟

برای والد بودن انرژی کمتری نسبت به بالغ بودن احتیاج است بنابراین، این تمایل وجود دارد که تو به سمت والد کشیده شوی خصوصاً زمانی که خسته ای، انرژی کم شده یا نمی توانی با منطق به خواسته ات برسی، برای اینکه بتوانی کنترل بهتری روی خودتان داشته باشید می توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید.

۱- صبر کنید، فکر کنید.

برخورد های والدانه بصورت واکنشی و خود بخودی اتفاق می افتد اما برای رفتارهای بالغانه نیاز به زمان هست. زمانهایی که عصبانی هستند کاری نکنید و خودتان را شرطی کنید که آنرا به تاخیر بیندازید .

می توانید به خودتان بگوئید تا ۲۰ شماره می شمارم بعد جواب می دهم.

۲-فکرتان را به چیز دیگری معطوف کنید:

اگر بتوانید در مواقع عصبانیت حواستان را به جای دیگر بگردانید و به خودتان فرصتی بدهید این احتمال وجود دارد که انرژی لازم را برای بالغ ماندن به دست بیاورید، اشیای اطرافتان را نگاه کنید، از پنجره به بیرون نگاه کنید واز دورترین نقطه ای که می بینید شروع کنید.

۳-نفس عمیق بکشید یا آب به صورتتان بزنید.

وقتی عصبانی می شویم نفسها منقطع و کوتاه می شود، نفسها را با اراده خودتان عمیق تر و آرامتر کنید کنترل بهتری بر رفتارتان بدست می آورید.

اگر امکان داشت مستی آب به صورت بزنید و بعدبه گفتگو برگردید.

آب سرد شما را به زمان حال می آورد و به واقعیت های اطراف آگاه تر می شوید .

۴-با افراد دیگری حرف بزنید.

وقتی با کسی حرف می زنید مکالمه درونی قطع می شود و در این زمان ذهن شما فرصت دارد که دوباره انرژی واقع گرایی و حل مسئله را بدست آورد.

۵-فکر بدترش را بکنید

گاهی آدم با یک حرف از کوره در می رود یا یک حادثه کوچک را مانند یک فاجعه تصور می کند اگر فکر کنید که موضوع می توانست بدتر از این باشد قدرت ما برای کنترل این شرایط افزایش می یابد.

۶- ورزش کنید.

تقلای جسمانی و حرکت ضمن اینکه برای سلامتی مفید است و قدرت روحی ما را برای برخورد‌های بعدی بالا می‌برد می‌تواند فرصت خوبی باشد برای از یاد بردن چیزی که در حال حاضر باعث عصبانیت ما می‌شود.

۷- دیگران را آدم حساب کنید.

آنها هم ممکن است اشتباه کنند، نفهمند، نخواهند یا نپذیرند به آنها هم حق بدهید همانگونه که گاهی به خودمان حق می‌دهیم.

۸- دعا بخوانید

وقتی ایمان داشته باشید که خداوند از مشکل شما بزرگتر است دلتان آرام می‌شود. احساس اینکه او بخشنده و مهربان است می‌تواند به ما کمک کند با امید و اطمینان به پیش برویم.

۴* بالغ ماندن

برای اینکه بتوانیم در ارتباط همواره آگاهانه عمل کنیم، نیاز داریم که به آنچه اتفاق می‌افتد آگاه باشیم. این آگاهی نیازمند حضور بالگی است که انرژی لازم برای حضور دارد.

بزرگی گفته وقتی در یک دریای طوفانی گرفتار می‌شویم موقع خوبی برای شنا یادگرفتن نیست. بالغ ماندن نیاز به تمرین بالغ ماندن دارد. اگر بخواهیم به موقع دیگران را پس بزنیم، کودک دیگران را نوازش کنیم، درک خوبی از حالات خود و دیگران داشته باشیم و والد خودمان را مسدود کنیم نیاز داریم که بالغ خود را تقویت کنیم.

بالغ یعنی حواس جمع، یعنی اینجا و اکنون بودن و وصل بودن به واقعیت.

حواس یعنی دیدن، شنیدن، بو کردن، لمس کردن، چشیدن، و تمرکز کردن روی حواس

شخصیت دادن به کاری که می‌کنید باعث می‌شود احتمال دیدن و درک واقعیت بالا برود. گوش دادن ابزار اصلی ارتباط است و گوش دادن فعالانه نیازمند تمرین است پس تمرین کنید که گوش کنید.

تفکیک واقعیت از احساسات و تعصبات می‌تواند به بالغ ماندن شما کمک کند
مرزهای مشخص قائل شدن بین والد - بالغ و کودک - بالغ به بالغ شما کمک می‌کند که کارش را بهتر انجام دهد.
درک دیگران یا آنها را آدم حساب کردن، چیزی که از اول بارها گفتم، نیازمند کارکرد بالغ قوی است.

بالغ ماندن سخت است و کارهای سخت برای تو است که می‌خواهی بالغ باشی.

حرف آخر

ارتباط به خودی خود هم به قدری کافی دشوار است. اما وقتی پای ارتباط با پدر و مادر پیش می‌آید موضوع از این هم دشوارتر می‌شود. خود من هم وقتی نوجوان بودم در مواقعی احساس می‌کردم پدر و مادرم مرا درک نمی‌کنند و به عنوان یک فرد به من احترام نمی‌گذارند اما بدون توجه به اینکه پدر و مادر شما چگونه اشخاصی هستند اگر بتوانید با آنها رابطه بهتری برقرار کنید که به سود شما است.

اگر می‌خواهید رابطه شما با پدر و مادرتان بهتر شود سعی کنید به حرف هایشان گوش کنید درست همانطور که به حرف های دوست تان گوش می‌کنید. به هر صورت به امتحان کردنش می‌ارزد. توجه داشته باشید که اغلب نوجوان ها به پدر و مادرشان می‌گویند «شما مرا درک نمی‌کنید، هیچ کس مرا درک نمی‌کند» اما آیا تا به حال این فکر کرده اید که شما هم پدر و مادرتان را درک نمی‌کنید؟

می دانید آن ها هم تحت فشار هستند. درحالی که شما نگران دوستان و امتحان تاریخ هستید آنها نگران رفتار رئیس خودشان هستند و این که هزینه شهریه دبیرستان یا دانشگاه شما را تامین کنند. آن ها هم مثل شما روزهایی بوده که مورد توهین قرار گرفته اند و اشکشان در آمده است. گاه روزهایی می شود که توان پرداخت قبوض آب و برق و تلفن و اقساط بانک را پیدا نمی کنند. مادر شما ممکن است به ندرت فرصت پیدا کند که کمی به خودش برسد، چه رسد به اینکه بخواهد تفریحی داشته باشد. شاید همسایه با نگاهی به اتومبیل مدل قدیمی پدرتان او را آزرده است. شاید به خاطر از خود گذشتگی هایشان آن هم به این دلیل که شما به خواسته هایتان برسید نتوانند به آرزوهای خود برسند.

آنها هم مثل من و شما هستند، گریه میکنند و احساساتشان جریحه دار می شود.

اگر زمان بیشتری صرف کنید تا پدر و مادرتان را بفهمید، اگر به حرف های آنها گوش دهید بهتر به خواسته هایتان می رسید.

این زرنگ بازی نیست، این یک اصل است. اگر آنها احساس کنند شما آنها را درک می کنید با میل و رغبت بیشتری به حرف های شما گوش میدهند، با انعطاف تر می شوند و بیشتر به شما اعتماد می کنند.

از خودتان بپرسید آخرین باری کی از پدر و مادرتان پرسیدید «خوب امروز چکار کردید». یا اینکه بپرسید «چه چیز کارش را دوست ندارد» یا «آیا کمکی هست که بتوانم به شما بکنم»

از خود بپرسید چه باید بکنم تا پدر و مادرم را راضی نگه دارم. خودتان را به جای آنها بگذارید. چه خواسته ای دارند؟ شاید برای آن ها کافی باشد که شما بدون اینکه آن ها بخواهند ظرف های غذا را بشویید یا کیسه زباله را به بیرون از منزل ببرید یا وقتی قرار است دیرتر به خانه بیایید به آنها خبر بدهید.

فراموش نکنید شما هم روزی پدر و مادر خواهید شد.

