

واژه‌های عاطفی را جایگزین واژه‌های انضباطی کنیم

گفت‌وگوی رشد آموزش خانواده با دکتر غلامعلی افروز؛
روان‌شناس و استاد دانشگاه تهران

به کوشش هادی سبحانی



در شرایط کرونایی که هم پدر و مادرها به دلیل رعایت توصیه‌های سلامتی و هم فرزندان به سبب مجازی شدن آموزش، بیشتر در خانه و کنار یکدیگر حضور دارند، نهاد خانواده جلوه بیشتری از خود نشان داده و بیش از گذشته اهمیت خود را بر همگان یادآور شده است. آنچه در ادامه می‌خوانید، گفت‌وگویی است با دکتر غلامعلی افروز، روان‌شناس برجسته ایرانی و استاد دانشگاه تهران که در آن به برخی از مهم‌ترین دغدغه‌های این روزهای خانواده‌های ایرانی، از جمله «آرامش در فضای خانواده» و «تربیت صحیح فرزندان در شرایط کرونایی و آموزش مجازی» خواهیم پرداخت.

با توجه به اهمیت جایگاه خانواده، برای این نهاد حیاتی چه تعریفی دارید و چه جایگاهی برای آن متصور هستید؟

خانواده، تنها نهاد فطری، طبیعی، بی‌بدیل و جاودانه انسانی است. خانواده سکوی انتقال فرهنگ است؛ یعنی این خانواده است که در همه جای دنیا ارزش‌های فرهنگی را به بچه‌ها منتقل می‌کند. هر فرزندی که وارد جامعه می‌شود، با چنین سابقه فرهنگی‌ای وارد شده است؛ بنابراین اگر خانواده‌ها باورهای غنی داشته باشند، کشور صاحب فرهنگ غنی می‌شود. ما باید به همه اجزای فرهنگ رسیدگی کنیم و بیشتر از همه این خانواده است که نیاز به حمایت دارد. هرچه خانواده ماندگارتر باشد، کیفیت انتقال فرهنگ در آن خانواده بهتر است. هرچقدر پدر و مادر محبوب دل بچه‌ها باشند، بچه‌ها سالم‌ترند. هرچقدر در خانواده خشونت حاکم باشد، فرزندان احساس خانه‌گریزی پیدا می‌کنند. هر پدر و مادری که نتوانند محبوب بچه‌ها باشند، شکست می‌خورند و دچار ناکامی می‌شوند. تأسیس خانواده، استواری خانواده و تحکیم خانواده، اصول مهمی هستند که باید به آن‌ها توجه کرد. اگر در خانواده‌ها آرامش حاکم باشد و پیوندهای عاطفی خانواده‌ها محکم شود، خانواده موفق می‌شود. هیچ چیزی جای خانواده را نمی‌گیرد و ما باید همه را در خانواده ببینیم. کودک، نوجوان، جوان، زن، مرد، پیر و... همه نهاد‌های جامعه نیز باید در جهت تحکیم خانواده فعالیت کنند. به عبارتی: همه در خانواده و همه برای خانواده.



رایانه قرار بگیرد تا امواج شکننده شود. یا حتی اگر فرزندانمان تلویزیون هم نگاه می‌کنند، فاصله سه متری از تلویزیون راعایت کنند.

توصیه سوم که یکی از توصیه‌های همیشگی‌ام به خانواده‌هاست، این است که دستگاه‌های صوتی و تصویری، تلفن همراه، تبلت، لپ‌تاپ و... هیچ‌کدام در اتاق خواب بچه‌ها نباشند. اتاق خواب بچه‌ها باید عاری از امواج الکتروسیسته باشد، وگرنه رشد مغزی و روانی آن‌ها اختلال پیدا می‌کند و به افسردگی سوق پیدا می‌کنند. از طرفی وقتی فرزند با تلفن و رایانه در اتاق تنها شد، شیطان هم همان‌جا است. ما باید تلفن همراه و رایانه را خانواده‌محور کنیم و برای این مسئله هر کاری لازم است را انجام دهیم. اولین گام هم این است که تمام دستگاه‌هایی که با آن فعالیت مجازی داریم را به اتاق نشیمن منتقل کنیم. هرکس می‌خواهد از این ابزارها استفاده کند، در فضای عمومی خانه این کار را انجام دهد.

رعایت کردن یا نکردن این توصیه‌ها چه پیامدهایی دارد؟

طبیعتاً اگر نکته‌های بهداشتی را رعایت نکنیم، باید شاهد پرخاشگر شدن فرزندانمان باشیم. پرخاشگری، گرفتگی عصبی و کوفتگی فکری، حاصل این امواج است که باید آن را مدیریت کنیم. شما تصور کنید برای بچه‌ای که دو، سه ساعت بازی می‌کند و داخل بازی موفق نمی‌شود و اصطلاحاً می‌بازد؛ چه اتفاقی می‌افتد؟ او عصبی‌تر می‌شود، بی‌ادب می‌شود و این امواج برایش خستگی روانی به بار می‌آورد؛ بنابراین رعایت اصول بهداشتی باعث می‌شود خستگی روانی ناشی از این امواج کاهش پیدا کند.

درباره خستگی روانی نکات مهمی را بیان کردید. در نقطه مقابل، برای آرامش روانی خانواده چه کارهایی باید انجام داد؟

در دوران جدید، چون پدر و مادرها بیشتر در کنار فرزندان هستند و از طرفی قدرت و مهارت ارتباط کلامی لازم را ندارند، خشونت‌های خانگی زیادتر می‌شود. کم‌حوصلگی بچه‌ها، خستگی والدین، فشارهای معیشتی و بسیاری از عوامل دیگر باعث شده خشونت‌های خانوادگی در دوره کرونا نسبت به گذشته افزایش پیدا کند. در این شرایط، ضعف پدر و مادرها در ارتباط با فرزندان خودش را نشان داده است. کرونا باعث شده واژه‌های انضباطی چند برابر قبل، در خانه‌ها حاکم شوند. عبارت‌هایی مثل «درساتو خوندی؟ برو! بشین! بیا! این کار رو بکن! چرا اون کار رو کردی؟ چرا اونجا نشستی؟ و...»، انضباطی هستند.

فاصله خانواده‌های امروز با عبارت «همه در خانواده و همه برای خانواده» چقدر است؟

ما «با هم ماندن» و «در کنار هم ماندن» را خیلی تمرین نکردیم؛ در واقع فردگرایی در جامعه ما حاکم شده و به تبع آن خانه‌گریزی افزایش یافته است. خصوصاً در شرایط کرونا که آموزش‌ها و ارتباط‌ها به سمت مجازی شدن پیش رفته است، در این شرایط سختی که نه فرزندان به آن عادت دارند، نه پدر و مادرها، توجه بیشتری برای فاصله گرفتن از فردگرایی و تحکیم نهاد خانواده لازم است.

آیا فضای مجازی در گسترش فردگرایی و خانه‌گریزی نقش دارد؟

می‌توان گفت فضای مجازی خانواده‌محور نیست. شاید بشود گفت تلویزیون خانواده‌محور است؛ به این دلیل که معمولاً همه اعضای خانواده با هم به تماشای تلویزیون می‌نشینند، اما تلفن‌های همراه، انسان‌ها را از جمع دور می‌کنند و به فردگرایی نزدیک می‌کنند. از طرفی پیامدهای ناخوشایند فضای مجازی بیشتر از پیامدهای خوشایند آن است. بله! فضای مجازی از جهت رشد علمی و دریافت اطلاعات، فضای خوبی است، اما اگر بخواهیم در زمینه آرامش خانواده آن را قضاوت کنیم، می‌توان گفت بیش از آنکه آرامش بدهد، آرامش خانواده را سلب می‌کند. به تعبیری، آرامش را قربانی می‌کند تا برخی از اطلاعات را به ما منتقل کند.

به نظر شما چه راهکارهایی وجود دارد که پدر و مادرها خودشان و فرزندان‌شان را از آسیب‌های فضای مجازی حفظ کنند؟

توصیه اول من این است که همه ما در بیست و چهار ساعت، بیشتر از دو ساعت از رایانه، تلفن همراه و... استفاده نکنیم. اکنون این دو ساعت، به هشت ساعت تبدیل شده است که ضرر دارد. ما ولو اینکه مجبوریم از فضای مجازی استفاده کنیم و فرزندانمان باید با استفاده از این فضا آموزش ببینند، لازم است ساعات استفاده را به حداقل برسانیم.

توصیه دوم این است که اصول بهداشتی را هنگام استفاده از این ابزار رعایت کنیم؛ مثلاً ما توجه نداریم که بچه‌های دبستانی به دلیل کثرت استفاده از این ابزارها ممکن است به «صرع تصویری» گرفتار شوند. صرع تصویری، یکی از پیامدهای ناخوشایند نگاه کردن به رایانه است. به همین جهت از نظر بهداشتی غلط است که فرزندان در تاریکی به رایانه نگاه کنند. کسانی که متخصصین این امور هستند، توصیه می‌کنند یک چراغ مطالعه به سمت صفحه‌نمایش

”

صرع تصویری، یکی از پیامدهای ناخوشایند نگاه کردن به رایانه است. به همین جهت از نظر بهداشتی غلط است که فرزندان در تاریکی به رایانه نگاه کنند

دوست بدارند؛ پس ما به عنوان یک پدر یا مادر باید سعی کنیم به شخصیتی دوست‌داشتنی برای آن‌ها تبدیل شویم.

اگر من با عصبانیت به خانه بروم، چرا این فرزند باید من را دوست داشته باشد؟ چرا پدر معتاد، بد اخلاق و پر خاشگر را باید دوست داشته باشد؟ این حق اوست که پدر و مادرش را دوست بدارد و ما به عنوان پدر و مادر باید دوست‌داشتنی و محبوب او بشویم. بچه باید یقین داشته باشد که والدینش ارزشمندترین افراد برای دوست داشتن هستند.



در شرایط آموزش مجازی کدام مشکل در خانواده‌ها را مانع تحصیل بهتر فرزندان می‌دانید؟

در این شرایط متأسفانه شب‌زنده‌داری زیاد شده است و این خطرناک است. سبک زندگی بچه‌ها تغییر کرده و شب‌ها بیدار می‌مانند. بیدار ماندن شب، خصوصاً به سیستم مغز و رشد عصبی آسیب می‌زند. مغز آدم‌ها از انعقاد نطفه تا نوزده‌سالگی رشد می‌کند. بعد از نوزده‌سالگی، اندازه مغز و وزن و حجم آن اضافه نمی‌شود و فقط شبکه‌های ارتباطی گسترش می‌یابد؛ بنابراین رشد سالم مغز قبل از نوزده‌سالگی است و بخش مهمی از این رشد، در خواب صورت می‌گیرد. به همین دلیل نوزادان ساعت‌های زیادی در خواب هستند. بچه‌های زیر نوزده سال نیز حداقل شش، هفت ساعت خواب شب را نیاز دارند.

خواب روز می‌تواند جایگزین خواب شب شود؟

هرگز. خواب روز افسردگی می‌آورد. توصیه‌ام هم به والدین و هم به فرزندان این است که در بازه زمانی هشت صبح تا غروب آفتاب، بیشتر از نیم ساعت نخوابید؛ چراکه این خواب هم افسردگی را چند برابر می‌کند و هم حافظه را خراب می‌کند. بر اساس مطالعات جهانی بهترین زمان خواب، یک ساعت قبل از نیمه‌شب است. قبل از خواب نیز یک کتاب عاطفی یا کتابی که به آن علاقه دارید را مطالعه کنید. شعر، داستان، قرآن و... یا اعضای خانواده پیش از خواب خاطرات شیرینی که دارند را برای یکدیگر بیان کنند. این صوت شیرین، قبل از خواب وارد مغزتان می‌شود و از ورود امواج مزاحم جلوگیری می‌کند. از طرفی موجب می‌شود، خواب خوب ببینیم. ما باید این مصیبت بزرگ، یعنی خواب منظم خانواده‌ها و شب‌بیداری را حل کنیم. خواب نامنظم این توانایی را دارد که فرزندانمان را به سمت اعتیاد و عوارض سهمگین آن هدایت کند.

خاصیت واژه‌های انضباطی این است که زاویه دارند و ملال آور و خسته‌کننده‌اند. ما واژه‌های انضباطی را خوب بلدیم و واژه‌های عاطفی را بلد نیستیم. واژه‌های انضباطی از یک روش تحمیلی حکایت دارند و بچه‌ها به همین خاطر از شنیدن این واژه‌ها خسته می‌شوند؛ در حالی که واژه‌های عاطفی از نیازهای فطری بشر به شمار می‌روند. ما برای آرامش خانواده باید دنبال واژه‌های عاطفی باشیم. واژه‌هایی مثل: «دوست دارم! چقدر خوشگلی! چقدر باهوشی! چقدر خوب حرف می‌زنی! و...».

اگر خانواده‌ها واژه‌های عاطفی را جایگزین واژه‌های انضباطی کنند، اعضای خانواده از حرف زدن با هم خسته نمی‌شوند و در بیست و چهار ساعت، زمان برای حرف زدن کم می‌آورند؛ چراکه از صحبت با هم لذت می‌برند.

نکته مهم دیگر این است که باید «حقوق عاطفی» را مراعات کنیم. حق عاطفی یعنی چه؟ غالباً وقتی در روابط، صحبت از رعایت حق و حقوق می‌شود، چند دستور خاص به ذهنمان می‌رسد؛ اینکه باید خوراک و پوشاک مناسب برای فرزندانمان تأمین کنیم، نام نیکو روی آن‌ها بگذاریم و اینکه مثلاً بهترین شرایط را برای تحصیل آن‌ها فراهم کنیم؛ اما حقوق عاطفی مسئله‌ای فراتر از این‌هاست. رعایت حقوق عاطفی فرزندان، یعنی «تأمین نیازهای عاطفی فطری» آن‌ها.

- حقوق عاطفی یعنی خداوند همه انسان‌ها را تکریم طلب آفریده؛ پس فرزندانمان را تکریم کنیم. تکریم، حق آن‌ها برگردن ماست.

- خداوند همه انسان‌ها را محبت‌پذیر آفریده؛ پس به آن‌ها محبت کنیم.

- خداوند همه انسان‌ها را به گونه‌ای آفریده که تمایل دارند به پدر و مادر خودشان عشق بورزند و آن‌ها را



اگر خانواده‌ها واژه‌های عاطفی را جایگزین واژه‌های انضباطی کنند، اعضای خانواده از حرف زدن با هم خسته نمی‌شوند