

سبک تربیت



کنترل خشم را به فرزندان خود بیاموزیم

فرزندم! دعوا و خشونت کار بدی است

مرضیه بابیری

آن روز توی خیابان مجاور مدرسه معر که‌ای راه افتاده بود. عده‌ای زن و مرد و تعداد زیادی پسر نوجوان دور هم جمع شده بودند و همه‌های بر پا بود. غریزه کنج‌کام‌ای را پی گرفته و سر از جمعیت در آورد.م. دعوا میان یک زن بود یا یک دانش آموز پایه هفتم. جالب است بدانید که فقط صدای فریادهای زن را می شنیدیم و اگر از نزدیک ندیده بودم باورم نمی شد که دعوا سر یک بگومگوی پسرانه و از روی سادگی و نادانی است. مادر پسر مصروب که جای ناخن‌های دوستش روی گردنش مشهود بود داشت پسر را با مشت و لگد ادب می کرد و انتقام

از این دست والدین کم نداریم؛ آنهایی که به بچه‌هایشان به جای بخشیدن و مهربانی در مقابل همکلاسی‌هایشان خشونت و دعوا یاد می‌دهند و می‌گویند اگر زدن تو هم بزنی، اگر فحش داد تو هم بده و اگر هلت داد تو هم... با این آموزش گل و بلبل واقعاً انتظار داریم نسل آرام و بی‌دغدغه‌ای بار بیابوریم؟ انتظار داریم وقتی وارد دانشگاه و محیط کار و غیره شدند جاهایی که لازم است کوتاه بیایند؟ واقعاً فکر می‌کنیم با این نسخه قدیمی تربیتی می‌شود آمار بزهکاری را کم کرد؟

جای کنترل خشم میان آموزش‌های ما خالی است. بچه‌ها همه درس‌ها را می‌آموزند. شاید ریاضیدان خوب یا دانشمند موفقی بشوند اما همان دانشمند برای موفقیّت لازم است تا میان مهارت‌های زندگی‌گر که در مدرسه می‌آموزد کنترل خشم را نیز فرا بگیرد. یاد بگیرد همین‌که با کسی دعوا کرد نباید والدش را مدرسه بیورد. یاد بگیرد اگر دوستش عذرخواهی کرد دعوا ادامه ندهد و مدام دنبال تلافی کردن نباشد. باید یاد بگیرد سطل زباله ذهن و روح را مدام خالی کند و گرنه شیرابه‌های زباله‌دان مغزمان بوی تعفن می‌گیرد و جایی برای اندوخته‌های جدید نمی‌گذارد. باید کینه و نفرت را بیرون بکشد؛ وقتی قرار است تغییر را بپذیرد و ناگهان از جمع صمیمی خانواده دور و راهی خدمت‌سرازی شود؛

کوتاه‌مثل زندگی

تدارک ویژه‌ای برای بزم دو نفره‌شان دیده بود. میز پر از شمع‌های ارارم بود و گل‌دان پر از گل‌های نرگس. باید خبر مهمی به همسرش می‌داد. آنقدر مهم بود که بخواد او را مدتی معطل کند و بعد بگوید. نشسته‌ند و حرف زدند و به چشم‌های هم زل زدند. نگاه‌های زن با همیشه فرق می‌زد. دل توی دلش نبود تا زودتر برود. سسر اصل مطلب و همسرش را غافلگیر کند. همسرش اما حال خوشی نداشت. کلاگی‌هایش را دود کرد و حلقه حلقه از دهانش بیرون فرستاد. زن نگاهش کرد اما دود سیگار آرامشی بیش از کلام او داشت. ترجیح داد سکوت کند اما دودها آزارش می‌دادند. مدت‌ها بود این جذاب لعنتی مرد‌ها، به‌جای سلطان ریه سرطان تنهایی‌هایشان شده بود. او همسرش را دوست داشت و نمی‌خواست دود نفسش را بپند بیورد اما ترجیح مرد اینگونه بود و اصرار‌های زن را می‌گذاشت به حساب نصیحت‌های مادرانه و همین گفاهاش می‌کرد. بعد از آن سکوت کرد و حرفی نزد. حتی خیر خویش را نگفت. احم کرد و منتظر ماند تا نگاهش کند و معنی این تدارکات ویژه را برپرسد. کلافه شد. سیگارش را با دست گرفت و آهسته نجوا کرد: «می‌شه آنقدر سیگار نکشی؟ می‌خوام باهات حرف بزنم».

زن نمی‌دانست چرا قهر کرده. نمی‌دانست چرا آنقدر زود جوش می‌آورد. نمی‌دانست چرا آنقدر در مقابل نکشیدن سیگار لعنتی مقاومت می‌کرد. هیچ‌کدام را نمی‌دانست. جز اینکه زورش خراب شده بود و او هم نتوانسته بود سوزبرایش را رو کند. می‌خواست گریه کند که صدای گوشی بند خلوت غمبارش را گسست. دوست‌ها و همکلاسی‌هایش بودند. بعد از سال‌های دانشگاه هیچ‌کدامشان را ندیده بود. همسرش

یاد گرفت در مقابل عصبانیت او حرفی نزند و به سکوت اکتفا کند، معنی رفتارش بی‌دست و پا بودن یا سادگی نیست. کار درست را او کرده‌است. اگر در مقاطع پایین‌تر یکی از این همکلاسی‌ها پاک‌کن یا مباد فرزندان را خراب کرد فردا او را شیر نکند که تو هم مدانش را برادر نوکش را بشکن و یا...

پدر، مادر، شما مقصرید

بعضی سوءرفتارها و خشونت بچه‌ها و فرامردار نبودشان در محیط مدرسه ناشی از رفتار ما والدین است. خودمان بی‌آنکه بر زبان بیابوریم عدم تعامل در روابط را یادش می‌دهیم. وقتی توی دفتر مدیر مدرسه قیل و قال راه می‌اندازیم یا وقتی می‌آیم مدرسه و روز اول مهر اصرار داریم بچه‌ها را توی کلاس دوستان جا بدهند، فکر می‌کنیم خیلی دوستان داریم و والدین موفقی هستیم، اما سخت در اشتباهیم. نمی‌دانیم چه ضرره‌ای به آینده‌شان می‌زنیم، به روزهایی که آنها باید با تغییرات مهم زندگی کنار بیایند و آنها را بپذیرند، به روزهایی که به جای نبودن کنار همکلاسی قدیمی چیزهای مهم‌تری را از دست می‌دهند و آنها نمی‌توانند بپذیرند، روزهایی که دیگر خبری از پارتنی‌های ریز و درشت، از رئیس اداره تا ابدارچی نیست و او مجبور است با توانایی خود گلیشم را از آب بیرون بکشد؛ وقتی قرار است تغییر را بپذیرد و ناگهان از جمع صمیمی خانواده دور و راهی خدمت‌سرازی شود؛

وقتی باید زیر بار مسئولیت یک زندگی بزرگ‌تر برود و خودش بشود مدیر یک زندگی دو نفره. می‌بینید؟ اینها همه علت و معلولند. نمی‌شود گذشته و نقش خودمان را نادیده بگیریم. گاهی این نشانه‌ها آنقدر ناملموسند که تا گرفتارش نشویم باور نمی‌کنیم. به بچه‌ها یاد می‌دهیم دعوا نکنند، یاد می‌دهیم به جای گفت‌وگو راه دعوا و زدوخورد پیش بگیرند. یاد می‌دهیم هر که قدرتش بیشتر است و پارتنی کلفت‌تری دارد حق باوست حتی اگر در آموزشی‌ترین محیط جامعه باشد، یعنی مدرسه؛ یاد می‌دهیم با زور حقتش را بگیرد. یاد می‌دهیم با زور از حق دفاع کنن و جوابش را بده حتی اگر آن شخص مدیر یا ناظم باشد. همین باورهای نادرست بچه‌ها را تبدیل به هیولا می‌کند. جوان‌هایی که پر از کینه و عقده هستند؛ که اگر کسی گفت بالای چشمشان ابروست، چشم روی عقل و منطق می‌بندند و با زبان زور و تهدید کارشان را پیش می‌برند. می‌شوند آدم‌های بی‌عصایی که توی هر ارگان یا ادارهای که کمی کارش دیر و زود بشود عصبانیش را توی سرش می‌اندازد و قیل و قال می‌کند و اسم رفتار بی‌دبانه‌اش را می‌گذارد مطالبه‌گری!

■ می‌توان با زبان خوش کار را پیش برد

مطالبه‌گری راه و رسم خودش را دارد. می‌توان بدون خون و خونریزی و بدون هیچ توهینی به قول قدیمی‌ها با زبان خوش مار را از لانه بیرون کشید و کار را از پیش برد. زبان

عصر عجیبی در فرهنگ گفت‌وگوست. عصری که اصرار داریم نادیده بگیریمش. ۷۰ گناه مال زبان است. یعنی اگر افسارمان را دستش بدهیم سر را تا کجا بیاد درمی‌آوریم. دروغ، غیبت، تهمت، افترا، فحش و ناسزا و ده‌ها خطای دیگر که روابط انسانی یک اجتماع را مختل می‌کنند. اعتمادها را می‌زداید و قلب‌ها را پر از کینه و نفرت می‌کند. اگر زبان به دهان بگیریم و بی‌موقع حرف نزنیم، اگر تربیتش کنیم به وقت نیاز باز بشود، اگر کم‌گویی و گزیده‌گویی را رعایت کند و ده‌ها اگر دیگر که ما اگر بچه‌های یادگیرنده، جامعه‌بهتری خواهیم داشت. صلح و دوستی بیشتری حاکم می‌شود. خشونت کم و آرامش فراگیر می‌شود.

بباید از امروز کنترل خشم و استفاده از عصر کلام در گفت‌وگوهایمان را تمرین کنیم. اجازه دهیم معجزه رخ بدهد و تأثیر جادویی سکوت یا کلام آرام و محبت‌آمیز را ببینیم؛ معجزه کسب و کار پررونق کاسبی که مشتری‌هایش را با روی گشاده بدرقه می‌کند؛ معلمی که عقده‌های روانی‌اش را سر بچه‌ها خالی نمی‌کند و ما هر از گاهی اخبار خشونت و تنبیه‌های بدنی را در رسانه نبینیم. اگر کنترل خشم فرا بگیریم دنیای زیباتری پیش رویمان خواهد بود. این موهبت الهی که امام کاظم(ع) سرآمدش بود، به خانه و شهر و اجتماعمان دعوت است. معجزه‌هایش را خواهیم دید.

جای کنترل خشم میان آموزش‌های ما خالی است.

جوش آورد و تمام عقده‌هایش را سر ماشین بی‌راننده خالی کرد. آنقدر به لاستیک‌هایش لگد کوبید تا کسی بیرون نیاید و او یققاش را به خاطر این بی‌شعوری و سطح پایین فرهنگ شهروندی بگیرد. دندان از خشم به هم می‌سایید. گونه‌اش می‌لرزید. رنگ همه‌خانه‌ها را زدا خیری از راننده نبود. کمی بعد مردی شیرینی به دست از ته کوچه آمد. او را شناخت. پیش آمد و دست پیش برد و احوالپرسی کرد اما او عصبانی‌تر از این حرف‌ها بود که چیزی بشنود. وقتی فهمید مهمان خانه خودش بوده خونسش به جوش آمد و غیرتش زد بالا. برای لحظه‌ای چشمش را روی عقش بست و هر چه فکر پلید بود توی ذهنش مرور کرد. تنها به این فکر کرد که زنش او را از خانه دک کرده و دنبال بهانه بوده تا در غیابش با خیال آسوده مهمان غریبه دعوت کند. یققاش را گرفت، چشم‌هایش را بست و دست‌هایش را باز.

دلشوره زن بیپوده نبود. انگار همسرش را خوب می‌شناخت. تا صدای داد شنید با ترسی که به جانش افتاده بود توی کوچه خزید. اگر دیر رسیده بود همسر دوستش زیر دست‌های پر قدرت اما عصبانی‌اش تکه‌تکه می‌شد. پیش رفت و با التماس واسطه شد. اما تیر خشمش او را هم بی‌نصیب نگذاشت و جلوی دروهمسایه‌که حالا از هر سوراخی سرس برآورده بودند تا بداندن ماجرا چیست، همسرش را سکه یک پول کرد و با فریاد مجبورش کرد به خانه برسد. اما زن ترسید. پیش رفت و قسمش داد. خواست مانع دعوایشان بشود که او را داد هل و به دیوار چسباند. دیگر صدایی نیامد. همه جا سکوت بود و وجم. خون که جاری شد دانست چه آتشی به زندگیش انداخته. زن در آخرین لحظه زندگی‌اش دستنی به خون سرش کشید، لبخند تلخی زد و میان گریه و نفس‌های آخر توی گوشش شاتقانه زمزمه کرد که می‌خواست او را با سوزپرایز کند و بگوید بالاخره بعد از سال‌ها تلاش و صبوری دعایش مستجاب شده و حالا او پدر یک جنین سه‌ماهه است. گاهی چه زود دیر می‌شود!

سبک رفتار



انفجار بزرگ با چاشنی کوچک

کظم غیظ را فراموش کرده‌ایم

مقابل مغازه را آب و جارو می‌کنند و مشتری را با روی گشاده می‌پذیرند.

یکی هم معلم است. خشمش را سر شاگردان بیچاره خالی می‌کند و گرانی، بی‌پولی، بیماری بچه و غرغره‌های همسر و هزار مشکل شخصی دیگر برایش بهانه می‌شود تا بچه‌ها را مثل یک برده به باد فحش یا کتک بگیرد و گاهی آن وقت در این بروز خشم پیش برود که گند کارش رسانه‌ای بشود و همه بفهمند چه شیرهای زخمی‌ای توی مدارس هستند. آتش‌های زیر خاکستر که هر لحظه با یک نسیم شعله می‌کشد و خشک و تر را با هم می‌سوزاند. یکی راننده است. هرروز صبح با گر‌هایی در ابروانش و تندگی کلامش خشم را چاشنی بداخلاقی‌هایش می‌کند و تحویل مسافر یعنی پنهان کردن چیزی در درون.

گاهی انسان میان روابطش با انسان‌ها به بن‌بست می‌رسد، خطاهایی از آنها سر می‌زند که نمی‌تواند خشمش را فرو بنشاند. تناقض رفتارها و کلامشان او را به خشم و آمی دارد. گاهی هیچ چیز آنطور که دلش می‌خواهد پیش نمی‌رود. یک روزهایی انگار همه بدشانسی‌های عالم هوار می‌شود روی سرش. توی ذهنش آنقدر تکرار می‌کند بدشانس و بدبخت است. ارانه کنند. او هم بی‌حوصله، او هم عصبی و او هم... و این چرخه تا غروب ادامه دارد و اسمش می‌شود مردمی که خشمگینند و غری‌ها برای شادی‌مان نسخه می‌پیچند. آنها هم از خدا خواسته بی‌عصایی یک عده ناتوان در کنترل خشمشان را پیرایش عثمان می‌کنند و نسخه می‌پیچند که بیشتر مضلات اجتماعی ماز خشم و اندوه است. اما چه کسی مسبب این خشم است؟ آیا باید همه چیز بر وفق مراد باشد؟ آیا باید در تک‌تک خانه‌ها را زد و مشکل تک‌تکشان را حل کرد تا خدای نکرده خشمگین نشده و مرتکب جرم و بزه نشوند؟ کنترل است. قوه یک مهارت فردی و سپس اجتماعی است.

همان چیزی که در شخصیت فردی می‌شود کنترل خشم و آرامش. در اجتماع هم می‌شود مشتری‌مداری. یعنی صدایشان را بشنوی، فرادشان را تحمل کنی اما تو آرام باشی و آنها را به صبر دعوت کنی. اما یکی از این خشم‌ها که پایه یک اجتماع را به هم می‌بزند توی خانواده است. می‌تواند روابط زوجین را تیره و تار کند و حتی کارشان به جدایی کشیده شود. ممکن است بروز خشم تا جایی پیش برود که دست به

همسرآزاری بزند و نمونه‌اش بشود زن‌هایی که زیر چشمشان کبود است و بازویشان سیاه از ضربات کمر بند. می‌شود نتیجه‌اش کودک‌آزاری که هر از گاهی اخبارش کام همه را تلخ می‌کند و برای مدتی بدبینی و ترس سسایه می‌افتد. نتیجه‌اش می‌شود فحاشی و بی‌حرمت کردن رابطه‌ها و...

گاهی این خشم این‌جان می‌گیرد. انفجار بزرگی با یک چاشنی کوچک. مثل همه قتل‌هایی که از یک دعوا و بگومگو شروع می‌شود. این روزها نمونه‌اش را زیاد می‌بینیم. عده‌ای نشسته‌اند دعوایی را تماشا می‌کنند، لب می‌گزند و می‌گویند بیچاره سنگینی و فشار زندگی امزش را بریده و بگذارد و بحث را به درازا بکشانند. آن وقت است که خشم بروز می‌کند و تیرش همه را مبتلا یکی عادت دارد این خشم پنهان را سر مشتری‌هایش خالی کند. کافی است مشتری سؤال سوم را برپرسد تا توی کنج‌گاو کمی پیشتر برود. حوصله‌اش سر می‌رود. احم می‌کند و آنقدر صریح اما بی‌دبانه پاسخ می‌دهد که مشتری تصمیم می‌گیرد هرگز با توی مغازش نگذارد. نقطه مقابل این افراد کاسبان مهربان و لیخند بر لبی هستند که



خشم می‌تواند روابط زوجین را

تیره و تار کند و حتی کارشان به جدایی کشیده شود. ممکن است بروز خشم تا جایی پیش برود که دست به همسرآزاری بزند و نمونه‌اش بشود زن‌هایی که زیر چشمشان کبود است

رفتار خشونت‌آمیز بروز می‌دهد.