

پذیرش

پذیرش: همانند خاک حاصل خیزی است که یک دانه کوچک را به گلی زیبا تبدیل می کند.

خاک، تنها به دانه امکان می دهد که تبدیل به گل شود.

خاک، توانمندی دانه را آزاد می کند تا رشد کند اما توانمندی و ظرفیت در "دانه" است.

شاید دانه نتواند توانمندی و ظرفیت خود را رشد و توسعه دهد. اما انسان چی؟

باور به این نکته! مهم است:

فراهم آوری، زمینه سازی و زمینه یابی برای رشد و توسعه شایستگی ها، توانمندی ها، ظرفیت ها، قابلیت ها و...

از که انتظار می رود؟ از کجا شروع کنیم؟

لازمه پذیرش، شناخت است و شناخت ویژگی های این نسل؛ نسل Z زومرها(بزرگ نمایی)، در این عصر! پژوهش

نسل Z؛ ژن دیجیتال، کاربران شبکه های اجتماعی، روابط اجتماعی در فضای مجازی، تولید کننده محتوا، عاشق تنوع کثرت، عاشق

بازی های دیجیتال، دیده شدن و شنیده شدن، پرسش در برابر اطلاعات، پذیرندگی ندارند، سواد رسانه ای ندارند، حوصله ندارند.

عملگرا، مطالبه گر و حسابگر، پرتحرک و پاگیریز(مهاجرتی)، نگران، خسته و کم حوصله، افقی و نامتقارن و...، با خبر و نسل برخط، سرد

و سرسنگین. فراستخواه

پذیرش؛

یعنی قبول واقعیت از پس شناخت، بدون هیچ گونه قضاوت! چه، واقعیت موردپسند ما باشد یا نباشد، آن را بپذیریم!

که این گونه پذیرش! راهی است به سوی زندگی توأم با آرامش و شادمانی بیشتر.

پذیرش؛

به رسمیت شناختن است. به رسمیت شناختن تفاوت های مان/ تفاوت شدت و ضعف نیازهای مان!

اگر پذیرش تفاوت ها را نداشته باشیم یعنی آن ها را به رسمیت نشناسیم! به اختلاف می رسیم و اگر بر اختلاف تکیه و تاکید کنیم به

تعارض می رسیم و چه بسا به دو راهی بودن یا نبودن! و چون ارتباط قطع شود...!!!

دنیای بچه ها با ما متفاوت است!

و هرگز نباید دنبال ساختن و شکل دادن به فرزندانمان باشیم: **کودکان طوری خلق شده اند که نامنضبط، بازیگوش، پیش بینی ناپذیر**

و خیال پردازاند؛ و هم بسیار متفاوت از والدین شان و هم بسیار متفاوت از یکدیگر!

نگاه علمی پژوهشی به فرزندپروری!

و جز این زیانبار است!

و چون پذیرش این ها نباشد متوسل می شویم به عادات و رفتارهای مخرب روابط انسانی(عیب جوئی (انتقاد) / سرزنش / شکوه و

گلابه / نق و غرغر / تهدید / تنبیه / دادن باج یا رشوه برای تحت کنترل گرفتن دیگری)

آن گاه؛ مجبور می شویم واقعیت را بپذیریم، یعنی: **پذیرش پیامد رفتار خودمان را که...!**

آری! خشنودی و شادمانی، اندوه و غمناکی، هرگز مستقل از رفتار ما نیست! گندم از گندم بروید جو ز جو!

نکته مهم، واقعیت پذیری و پذیرش این واقعیت است که من نمی توانم دیگری را تغییر بدهم. یعنی من مسئول رفتار خودم هستم!

یعنی دیدن و پذیرش تفاوت های فردی. یعنی دیدن و پذیرش نقص های خودم و ...

خطا پذیری خود را به عنوان یکی از راه های اصلاح و بهبود خویش ببینیم.

خود و دیگران را به طور غیرمشروط و بدون داوری بپذیریم.

از کجا معلوم که رفتار، فکر، سلیقه و خواست ما، معیار و استاندارد است و همه باید با خواست و معیار ما خود را تطبیق دهند؟

و اینک، رفتاری برمی گزینم موثر! ... تا به انتخاب خوب و مسئولانه خودم و دیگری(فرزندم، همسر و...) منتهی شود.

با عشق ورزیدن! به دنبال رشد! و تبدیل نقص به کمال! **با این معیار؛**

آیا این پندارمن، رفتارمن، گفتارمن، مرا به او نزدیک تر می کند یا دورتر؟!

و البته، چون می‌خواهم موثر باشم، تغییر را از خود شروع خواهم کرد البته با پذیرش و به رسمیت شناختن تفاوت‌ها، و بهره‌گیری از رفتارهای سازنده روابط؛ (گوش سپردن / حمایت / تشویق / احترام / اعتماد / پذیرش / گفت‌وگو (مذاکره)).

با احترام به شخصیت خود و دیگران و اصلاح رفتار، با پذیرش خطا!

پذیرش، تایید نیست!

پذیرش = رنج کمتر!

پذیرش منفعلانه (هرچه پیش آید)، نه! بل، پذیرشی متین و با شناخت به دنبال اصلاح و...

پذیرش در سه سطح!

- **پذیرش خود** با تمام توانمندی‌ها و ناتوانی‌ها؛ و تمام امکانات و محدودیت‌هایمان.
- **پذیرش دیگران**، نقاط قوت و ضعفشان و تمام تفاوتی که با ما دارند.
- **پذیرش رنج‌های هستی**، پذیرش از دست دادن‌ها، دوری‌ها و تنهایی‌ها، پذیرفتن پیری، بیماری، مرگ و...

اما پذیرش مشروط!

زمانی که خود و دیگری را مشروط می‌پذیریم، با خود می‌گوییم "اگر تنها فلان شغل را بدست آوریم، می‌توانیم شاد باشیم."، "اگر لاغر شویم، زیبا و دوست‌داشتنی خواهیم بود."، "اگر فرزندم در کنکور موفق شود" و... به این ترتیب، احساس ارزشمندی ما، ارتباط ما با دیگران و شاد زیستن‌مان **همگی مشروط** بوده و **احساس ارزشمندی نمی‌کنیم مگر این که آن شرایط خاص ذهنی مان، محقق شود.** در غیر این صورت احساس بی‌ارزشی، وجودمان را فرا خواهد گرفت و نه تنها عشق و نوازشی نثار خویش نمی‌کنیم که با سرزنش‌ها و محکوم کردن‌های دائمی، هر بار تیشه به ریشه خود می‌زنیم. و شاید تا بدان جا پیش برویم که خود را لایق عشق و محبت دیگران نیز ندانیم.

کمبود و نبود پذیرش در خانواده و... عامل احساس ارزشمندی ضعیف؛

- نحوه تربیت و پرورشی که از آن برخوردار بوده‌ایم، شکست‌های پی‌درپی در خانواده، محله، مدرسه و...
- واکنش و نشخوار افکار بیهوده و ناکارآمد، همانند "خود را همواره در مقایسه با دیگران درمانده و ناتوان دیدن"

چاره کار! اولین گام در کسب احساس ارزشمندی شناسایی توانایی‌های خود! و رشد و توسعه ظرفیت خود تا...
پرسش از خود؟ من به عنوان "انسان" برای چه به این سرا آمده‌ام، آمدنم بهر چه بود و...؟

و هر که پا به عرصه دنیا می‌گذارد، ارزشمند است و باید با شناخت و توسعه ظرفیت‌هایش از آن‌ها بهره‌برد.

پذیرش خویش؛

- وابسته نکردن ارزش و احترام خود، به داشته‌ها و کاری که انجام می‌دهیم. بل،

به وجود انسانی منحصر به فرد خود احترام بگذاریم.

رفتار از شخصیت متمایز شود. با رفتاری...! شخصیت زیر سوال نرود.

استعداد و ظرفیت فرزند من، منحصر به یک نمره یا یک رفتار ... نیست.

آینده آنان را نه یک نمره خشک و خالی، که اراده و سخت‌کوشی آنان رقم می‌زند.

برخورد با مشکلات؛

- در گذشته درجا نزنیم، نگاه به جلو، درس از گذشته و با انتخاب بهتر، و حل مساله، زندگی مطلوب‌تری برای خود بسازیم.

اینک، ما در خانواده/مدرسه و جامعه چه می‌توانیم کرد؟

شرط نخستین همنشینی مفید! اهمیت دادن به اوست.

قانون ساده رابطه انسانی **پذیرش!** چنین است:

پیش از این که او را مخاطب خود بگیریم، باید خود مخاطب خوبی برای او باشیم!
پیش از آن که بخواهیم فرزندانمان، ما را بفهمند! سعی کنیم نخست ما آنان را بفهمیم! (شناخت)
آن گونه که هستند (یونیک، منحصر به فرد)

و ما مطمئن که در دنیای مطلوب اوئیم و او مطمئن به حمایت ما!
وقتی با **توجه** تمام، **حضور** خود را در اختیارش می‌گذاریم، به بهترین شکل به شخصیت او **احترام** گذاشته ایم.
با وقت گذاری و گفت و گو؛

از فرزندانمان مراقبت کنیم که بیاموزند در **جهانی پیش‌بینی‌ناپذیر، افرادی انعطاف‌پذیر، خلاق و مقاوم** باشند و در شکل‌گیری زندگی (سختی و آرامی و...) سهیم باشند و مسئولیت‌پذیر!
چگونه می‌توانم کمکت کنم؟ نه **حمایت دستوری** (کارت را این گونه انجام بده!) بل، اصل بر مداخله نکردن است به منظور نشان دادن

پذیرش، تا حصول اعتماد!

- هدف و خواسته ات چیست؟
- این کاری که می‌کنی تو را به خواسته ات می‌رساند؟ اگر آری یا نه!
- طرح و برنامه ات چیست؟
- می‌خواهی کمکت کنم و... تا او خود برسد **زیرا!**

بچه‌ها اگر با دشواری؛ شکست یا اشتباه روبرو نشوند، تجربه نکنند، نمی‌توانند خود را اصلاح کنند.

و اگر همه چیز را آسان به دست آورند، پایداری و پشتکار پیدا نمی‌کنند!

و این شکیبایی ما را می‌طلبد!

ادامه باهم...

آبان ۱۴۰۰