



## استاد مرشدی

جلسه اول ۱۴۰۱/۱۱/۱۶

**مقدمه:** چه نوع ارتباط موثر با اعضای خانواده داشته باشیم، موضوع مثل پرخاشگری یا استرس روبرو هستیم اول باید فکر کنیم در موردش بعد آن افکار را بنویسیم و در مورد آن تحقیق کنیم و منبع مطالعاتی پیدا کنیم وقتی مشکل را پیدا کردیم از صاحب نظر می‌گیریم و آنرا عملی می‌کنیم مثل دیر خوابیدن فرزند: اول می‌نویسیم حرکات و احساسات و اینکه آیا علائق او تغییر کرده و صحبت کردن و تمایلاتش را می‌نویسیم، اطلاعات را جمع می‌کنیم و از فرد دیگری راه حل نمی‌خواهیم صرفاً به خاطر اینکه حس مشترک با ما دارد (فرزندش هم جنس یا هم سن فرزند من است) چون ژنتیک و اخلاق فرزند وی با من فرق دارد حتی دوقلوها ۵۰٪ درصد ژنتیک مشترک با هم دارند.

**ارتباط سازی:** ارتباط متقابل با اعضای خانواده داشته باشیم و این ارتباط فعال است و منطقی نیست و هیجانانگیز و افکار را به هم انتقال بدهیم که ما را به هم نزدیک میکند، تبادل نظر می‌آید و منجر به صمیمیت می‌شود بچه اگر تفکرش مخالف ماست نباید گارد بگیریم در این تب جامعه و تکنولوژی جدید اگر صمیمیت و هیجان عاطفی درست را به او داشته باشیم بخواهد برود دنبال آگاهی مسائل فقط در سطح آگاهی می‌رود و برمی‌گردد اگر مسئله زودرنجی دارد اولاً که مشخصه یک تعارض است و آن طوری که می‌خواهد یک جایی در زندگی اش دیده نشده است و فکر میکند همه عوامل و افراد باید رعایت حالش را بکنند یا اینکه سرزنش شده یا بیشتر از توانش از او خواسته شده است باید با بچه در یک بستر بدون غرض صحبت کرد و شنونده بود نه نصیحت گر و اینکه تجربه خود را بازگو می‌کنیم که بطور مثال من هم حس تو را داشتم ولی بعد که بزرگتر شدم فهمیدم قضاوت ذهن من بوده است. ارتباط براساس احترام متقابل هم تعریف می‌شود اگر برای خود احترام و ارزش قائل باشید برای دیگران هم هستید و اگر بالانس آن بهم بخورد بی‌احترامی به خودمان بر می‌گردد. عدم قضاوت یکی از ارکان ارتباط موثر است و باید تاثیرگذار باشیم و عدم قضاوت دیگران داشته باشیم، وقتی خود را قضاوت می‌کنیم در مورد خود فاجعه‌انگاری می‌کنیم یا اینکه کوچک یا بزرگنمایی داریم و بر روی تحریف‌های شناختی خود قضاوت منطقی نداریم بلکه از روی فرضیه‌پنداری و افکار مزاحم است و مسلماً راجع به دیگران هم نمی‌توانیم قضاوت و درستی داشته باشیم مثلاً این حرف او نشان دهنده این مسئله نسبت به من است. ذهن خوانی هم نوعی تعریف شناختی است و اگر ادامه پیدا کند پیش درآمد دارانوتید است.

**راه حل:** ۱- افکار منفی مانند حبابی است که از جلوی چشم بگذرد و فقط مثل فیلم باید تماشاگر آن باشیم و اگر تمرکز کنی جزء وجودت می‌شود. ۲- روش (ptc) در یک وقت معین مثلاً ۹ صبح افکار را می‌نویسیم به مدت ۲ هفته که روش اشباع نام دارد که ۱۰ دقیقه زمانش است افکار هم پردازش هیجانی می‌شود و هم نظر می‌گیرد و هرچه بیشتر به مغز القا کنی مغز خسته می‌شود و به مرور افکار را کنار می‌زند. یا در سوگواری وقتی در ساعت معین روزی ۱۰ دقیقه عکس مورد نظر را روبروی خود بگیرد و گریه کند. وقتی مادر عشق به بچه بدهد (عشق اول) و با او رابطه عاشقانه‌ای داشته باشد اگر زمانی همه جمع بشوند که او را از اصول خانواده جدا کنند نمی‌توانند و یا او را مسخره کنند در او اثری ندارد.