



## بسمه تعالی

### جلسه دهم استاد حسینی ۱۴۰۲/۱۰/۲۶

یکی از اصولی که باعث می شود در خانواده چالش کم باشد و دغدغه ها نیز کاهش پیدا کنند، مدیریت سرمایه های زندگی است و خود این سرمایه ها به دو دسته اجتماعی مانند: مقام - شهرت - قدرت و سرمایه های عاطفی تقسیم بندی می شوند. حال این پول و قدرت که از گروه سرمایه اجتماعی هستند تا چه حد برای کاهش دغدغه های خانواده مهم هستند؟ پول زیاد ممکن است باعث خوشبختی نشود ولی داشتن پول قطعاً باعث بدبختی می شود بنابراین داشتن یک حداقل هایی برای زندگی لازم و ضروری است زیرا یک درآمد مکفی، مسکن و وسیله نقلیه برای خانواده و گذران زندگی نیاز است ولی داشتن تمام های اجتماعی در کنار هم و در یک زمان و مکان ممکن نیست. نمی توان گفت کسی که به دنبال علم است حتماً به شهرت و ثروت هم می رسد و یا برعکس. ما باید در باور خود این موضوع را جا دهیم که جمع کردن اینها کنار هم ممکن نیست و باید حواس مان باشد که بر روی چه چیزی تمرکز داریم برای مثال ممکن است فردی تمام تمرکز خود را جمع پول در آوردن کند و اصلاً به اخلاقیات توجهی نداشته باشد مانند کسی که رشوه می گیرد که کار اشتباهی هم هست.

\* ما در روانشناسی وقتی به دنبال پیدا کردن مشکلات و اختلالات می رویم انگار که زیر آب هستیم و سعی داریم با حل این مشکلات روی سطح آب بیاییم. یکی از شاخه های علم روانشناسی می گوید که ممکن است ما انسان ها دچار هیچگونه بیماری روانی، افسردگی و یا از این دست بیماری ها نباشیم ولی بخواهیم خودمان را ارتقا دهیم و رشد کنیم و از این چیزی که در حال حاضر هستیم بالاتر برویم. در این موقعیت باید سرمایه های روانی خود را حفظ و پرورش دهیم تا روبه رشد باشیم. مواقعی است که ما کاری را انجام می دهیم و وقتی انجام دادیم می گوییم نمی دونم زمان چجوری گذشت و یا متوجه گذر زمان نمی شویم. این کارها، کارهایی هستند که ما از انجام دادن آنها لذت می بریم و یا انجام آنها به ما انرژی می دهد که در اصطلاح سیر و سلوک و عرفان به آن (جذبه) گفته می شود و ممکن است حالت ظاهری معمولی به نظر برسیم ولی در درون ما بسط و انرژی وجود دارد. ما برای اینکه بتوانیم این انرژی و لذت در کار را تجربه کنیم باید کارهایی را انجام دهیم که در حد توان ما باشد و تعادل در آن رعایت شود و حس خوب را به آدم منتقل کند تا به استرس فرد اضافه نشود. محیط کار نیز یکی از عناصر مهم در ایجاد جذبه است مثلاً برای خانم ها کارهای بیرون از منزل جذبه دارد و از کارهای منزل خسته شده اند. ولی انجام زیاد از حد کارها و مکرر انجام دادن باعث از بین رفتن جذبه می شود.

مسئله دیگر این است که نباید چندتا کار را با هم انجام داد و آرامش را فراموش نکرد زیرا انجام چند کار باعث بوجود آمدن تشویش ذهنی می شود و آرامش است که باعث بالا رفتن سرمایه روانی می شود. برترین عبادت تفکر در



وظیفه است. ما فکر می‌کنیم که عبادت فقط نماز و روزه است ولی هر کدام از ما اگر به وظیفه‌ای که داریم عمل کنیم عبادت کرده ایم.

\* **کسانی که سرمایه روانی بالایی دارند دارای:** (هوش هیجانی بالا) (خوش بینی) هستند.

\* **کسانی که احساس خوشی می‌کنند:** (برونگرا هستند) (متاهل باشند) (مذهبی باشند).

\* ما وقتی یک فعالیت را به طور یکنواخت و مکرر انجام می‌دهیم، ذهن ما نیز حالت یکنواختی به خودش می‌گیرد برای همین است که سفارش می‌شود فرزندان از سن ۶ تا ۱۸ سالگی ورزش را در دستور کار خود قرار دهند زیرا سلامتی، خلاقیت ذهنی را افزایش می‌دهد.

ما بعضی افراد را بیخیال صدا می‌زنیم در صورتی که این کار اشتباه است زیرا آن فرد آنقدر بر روی خود کار کرده تا بتواند تاب آوری خود را بالا ببرد بنابراین با آرامش بیشتری کار خود را انجام می‌دهد. این افراد معمولاً خود کارآمدی و هیجان‌ات غالباً مثبتی هم دارند. هرچند که همه حالات روحی و روانی می‌توانند مثبت: (خنده، هیجان، امیدواری) و منفی: (خشم، افسردگی و حسادت) باشد و کسانی که سرمایه روانی بالایی دارند غالباً هیجان‌ات روانی مثبتی نیز دارند.

\* خانواده برای استحکام نیاز دارد که امور را اصل یا فرع کند و در این موضوع دو مورد:

۱- مهم بودن ۲- فوری بودن است که ملاک است. بعضی از کارها هم مهم هستند و هم فوری اما بعضی از اولویت‌ها و کارها تنها یکی از این موارد را دارند یا هیچکدام را ندارند. کار مهم ولی غیرفوری: ورزش کار فوری ولی غیرمهم: جواب دادن به تلفن. با اولویت بندی در کارها مدیریت خوب در خانه ایجاد می‌شود و برنامه‌ریزی منظمی صورت می‌گیرد.

\* اصل بعدی نیازشناسی است. بعضی نیازها مانند آب و غذا مبتنی بر نیازهای فیزیولوژیکی هستند. و برخی نیازها مانند عشق و محبت و خودشکوفایی مبتنی بر بود ما هستند. چیزهایی که برای ما جذابیت دارد نشان دهنده نیازهای ما هستند و اینها همان ای کاش‌ها و اگرها هستند که اگر به آنها اهمیت داده نشود تبدیل به گره و مشکل می‌شوند.

### **نشانه‌های روابط سالم در خانه:**

۱- خود بودن ۲- محبت و مشورت و همفکری ۳- شوخی رضایت‌بخش ۴- آرامش بدنی ۵- روحیه بالا برای کمک کردن ۶- مدیریت ظوابط و قوانین ۷- مشورت دادن و گرفتن

### **پایان مبحث**

جلسه دهم استاد حسینی ۱۴۰۲/۱۰/۲۶