



## بسمه تعالی

### جلسه یازدهم استاد حسینی ۳ بهمن ۱۴۰۲

\* در جلسات آموزش خانواده بیان شد که ما بعضی مواقع برای رفع مشکلات به مشاوره مراجعه می‌کنیم و گاهی برای پیدا کردن راه رشد و پیشرفت کردن خانواده و مشاور از روش‌های مخصوص هر فرد و با توجه به موضوعات بیان شده راه حل متناسب با هر فرد را به تبعیت از روش‌ها و اصول مشاوره‌ای به فرد ارائه می‌کند تا باعث حال خوب شود. همانطور که انسان یک موجود بسیار پیچیده است، نمی‌توانیم یک راه حل واحد برای مشکلات متفاوت و پیچیده آنها ارائه دهیم زیرا مشکلات علت خطی ندارند و علت حلقوی و پیچیده دارند.

#### \* اصل ۷: تعادل انتخاب و مسئولیت پذیری.

همه ما انسان‌ها یک توان محدود داریم و نمی‌توانیم خارج از آن مسئولیتی قبول کنیم و گفته شد که به نسبت آن مسئولیت ما از حقوق خاص و متناسب با آن مسئولیت نیز بهره‌مند می‌شویم و این حقوق و مسئولیت نیز برای هر عضو از خانواده مانند فرزندان و والدین متفاوت است. اگر این اعتدال در مسئولیت رعایت نشود می‌تواند در فرد مشکلاتی ایجاد کند برای مثال اگر یکی از اعضا تمام یا بخش خیلی زیادی از مسئولیت‌ها را بپذیرد و انجام دهد باعث می‌شود که طرف مقابل و یا بقیه افراد بار سبک‌تری داشته باشند و یا حتی از زیر کار فرار کند و باعث عدم مسئولیت‌پذیری می‌شود پس ما باید هم خودمان به اندازه مسئولیت قبول کنیم هم به اندازه روی دوش دیگران قرار دهیم. ما در درجه اول باید در خانواده مراقب خودمان باشیم و بعد از آن مراقب باقی اعضا و فرزندان باشیم که به این امر خود دوستی می‌گویند. ما اگر خودمان را دوست نداشته باشیم، نمی‌توانیم بقیه را نیز دوست داشته باشیم. ما انسان‌ها سه دسته هستیم: حق به جانب، مشغول و مسئول.

#### \* اصل ۸: احترام به آزادی فردی و پرهیز از کنترل بیرونی

افرادی که مدام مواظب شرایط هستند و مکرر همه چیز را کنترل می‌کنند، دچار اضطراب شدیدی هستند برای مثال: مادر خانواده مدام به همسر خود تماس می‌گیرد و می‌گوید که آیا مدارک را برداشتی و از این دست نگرانی‌ها که باعث اضطراب و کنترل زیاد و بیش از اندازه می‌شود و افرادی که کمال پرست هستند هم شامل این اضطراب درونی می‌شوند اما باید یادمان باشد که نگرانی ما هیچوقت باعث و دلیل این نمی‌شود که ما دیگران را کنترل کنیم و گاهی اینقدر دایره کنترل بزرگ می‌شود که از فضای خانواده نیز خارج می‌شود و به اطرافیان تغییر می‌کند و حریم خصوصی را به خطر می‌اندازد. ما وقتی بقیه رو کنترل می‌کنیم اولین نفر خودمان مورد اذیت و آزار قرار می‌گیریم. ما در خانواده به عنوان یک مادر باید ترکیبی از ویژگی‌های محبت و مهربانی، مدیر و مدبر بودن و صمیمی بودن باشیم



تا محیطی امن برای خود مادر و باقی اعضای خانواده مخصوصاً فرزندان ایجاد شود. فرزندان متوجه اخلاقیات و احساسات والدین می شوند و احساسات والدین نیز به فرزندان منتقل می شود زیرا یادگیری فرزندان به صورت مشاهده ای است و آنها با دیدن افعال و رفتار یاد می گیرند و اگر رفتار والدین مناسب نباشد، این احساس و رفتار نامناسب والدین به فرزندان نیز انتقال می یابد. (کتاب **نظریه انتخاب** کتاب بسیار خوبی است و توصیه می شود حتماً مطالعه شود).

توجه به شاخصه های خود نیز از نکات مهم در زندگی است. این توجه و دوست داشتن خود به دوست داشتن و محبت ورزیدن به دیگران نیز کمک زیادی می کند و غرور اضافی و قضاوت بی جا را از انسان دور می کند. ما وقتی در برقراری ارتباط با دیگران مشکل داریم که احساس کنیم از دیگران بالاتر یا پایین تر هستیم و یا در کل هم سطح دیگران نیستیم. افرادی خود دوست مثبت اندیشی بیشتری نیز دارند و ویژگی های مثبت دیگران را می بینند.

\* عزت نفس از ۱۴ ماهگی تا ۳۶ ماهگی شکل می گیرد و علت پایین عزت نفس برخی کودکان در سن ۳ سالگی نادانی، نیازمندی و ناتوانی است و گاهی این مشکل پایین بودن عزت نفس تا سنین بالاتر نیز همراه آنها است و حتی وخیم تر می شود برای همین است که ما باید به افراد این چنین احساس ارزشمندی و مفید بودن را القا کنیم و پذیرش نسبت به او داشته باشیم. دوست داشته شدن برای انسانها مخصوصاً فرزندان ما احساسی مهم و حیاتی است که برای آنها حکم مرگ و زندگی را دارد و والدین نباید دوست داشتن خود را مشروط کنند. اعتماد بنفس در نتیجه انجام دادن یا توانایی انجام کاری است ولی عزت نفس خود دوستی و احساس ارزشمندی.

\* خود انگیزختگی از انگیزش می آید. آنچه که باعث می شود ما کارها را انجام دهیم عواملی مانند هدف، علاقه، نیاز و... هستند. ما وقتی سراغ کاری می رویم، ممکن است به خاطر عشق به آن کار یا عشق به هدفی است که پشت آن است مثلاً وقتی ما نماز می خوانیم و عبادت می کنیم به دلیل عشق به خداوند است. نیاز نیز باعث انجام کار است مانند اینکه ما وقتی گرسنه می شویم و به غذا نیاز پیدا می کنیم سراغ خوردن غذا می رویم که این یک نیاز پایه محسوب می شود ولی در مقابل برخی نیازها برای رشد و پیشرفت ما هستند و ما نیاز به پیشرفت داریم. در بحث خودانگیزختگی بهتر است به جای تشویق های بیرونی کاری کنیم که خود بچه برای انجام کار دلیل پیدا کند و احساس نیاز به آن کار را داشته باشد و نیاز به کنترل خارجی نباشد. نداشتن احساس شرم و گناه یکی دیگر از موارد درونی ما است. ما در خودخواهی می گوئیم که فقط ما خوب هستیم و بقیه بد هستند و باعث حسادت می شود ولی در خود دوستی بقیه نیز مورد دوست داشتن و دلسوزی قرار می گیرند.

\* ما باید برای افزایش عزت نفس باورهای خود را سامان دهیم. احساس گناه دائمی برای انسان به دلیل باورهای غلط هر فرد است و وقتی ما آفرینش خود را بخشی از وجود خداوند بینیم و به این موضوع ایمان داشته باشیم، دیگر احساس گناه نخواهیم داشت یا راه دیگر این است که گاهی این احساس شرم و گناه مربوط به دوران کودکی است و



در آن سن به ما تحمیل شده در صورتیکه ممکن است حتی مقصر اصلی ما نبوده باشیم و یا این اشتباه به دلیل شرایط محیطی بوده است و این مشکلات کودکی باید درمان شود.

مسئله دیگر خاموش کردن نداهاى منفی درون خودمان است. این نداها از تجربیاتی که اطرافیان و دیگران به ما انتقال دادند سرچشمه می‌گیرند. الفاظ سرکوبگر و نامناسب که از طرف آشنایان و یا نزدیکان شنیده می‌شود تخریب بسیار بیشتر و تأثیر شدیدتری نسبت به گفتار گذرای دیگران دارد بنابراین افرادی که در کودکی مراقب ما بودند، ممکن است احساسات یا نداهاى منفی را به ما منتقل کرده باشند. بعضی افراد این را وجدان خطاب می‌کنند که این نوع خطاب کردن اشتباه است زیرا وجدان مربوط به سرشت و سیرت پاک است ولی این ندای منفی درونی نام دارد و برای از بین بردن آنها باید برگردیم به خاطرات و تصاویر مثبت را بیشتر بررسی و نگاه کنیم و به آنها بیشتر اهمیت بدهیم و تقویت کنیم و تلاش کنیم افرادی را که هنوز به ما احساس مثبت منتقل می‌کنند را در اطراف خود شناسایی کنیم. ما باید کاری را در قبال خود یا فرزندانمان انجام دهیم که می‌دانیم اخلاقی و درست است و گرنه اگر قرار باشد دائماً به دنبال حرف یا نقد و نظر دیگران باشیم و نگران قضاوت‌های دیگران باشیم که زندگی به خوبی پیش نمی‌رود. یکی از مطالبی که باعث می‌شود ما نداهاى درونی خودمان را بررسی کنیم و بفهمیم که آیا درست است یا غلط، این است که از خودمان سوال بپرسیم و در جواب دیگران به اصطلاح شکسته نفسی نکنیم و نشان دهیم که عزت نفس داریم. سرزنش کردن خود نشان دهنده عدم دوست داشتن خود است و به عزت نفس ضربه می‌زند. وسواس و کمال پرستی نیز از عوامل افزایش استرس و ضعف عزت نفس است که فرد به خود و عزت نفس خود آسیب می‌زند کار منزل نیز باید به اندازه و در تعادل انجام شود حتی گاهی اوقات هست که کار منزل تبدیل به جذبه می‌شود ولی باید آن را در حالت تعادل نگه داشت.

\* یادآوری و یادداشت برداری از موفقیت‌ها و شکر کردن بابت آنها از دیگر عوامل افزایش عزت نفس است. برای مثال اگر فرزند شما در کنکور یا هر آزمون دیگری موفق شد و یا نتیجه بسیاری خوبی کسب کرد باید دانست که کسی مثل شما همواره پشتیبان او بوده است پس باید خودمان نیز قدر خودمان را بدانیم و از خود قدردانی کنیم.

\* دو عامل مهم برای جلوگیری از احساس خوشبختی: (زمان، یعنی سیر در گذشته یا آینده و ناامیدی از افعال گذشته یا افسوس و نگرانی برای آینده) و (حرف مردم، که ما به اصطلاح به آن آبرو می‌گوییم).

\* ما باید به فرزندان خود آموزش دهیم که دنیا همیشه طبق روال و پیروزی پیش نمی‌رود و آنها باید منتظر شکست هم باشند، اگر این ذهنیت در آنها شکل بگیرد دیگر با کوچک‌ترین لغزش و شکست، کاملاً ناامید نمی‌شوند و یکی از راه‌های آموزش تشویق کردن آنها به انجام ورزش است که گاهی شکست و پیروزی دارد همچنین باید به آنها حق انتخاب داد تا بتوانند مسئولیت پذیری را یاد بگیرند و در حضور فرزندان درد دل نکنیم و یا غیبت کسی را نکنیم تا



فرزند از آنها دلسرد نشود. رفتار قابل تحسین فرزند را به روی او بیاوریم. بچه‌ها را نصیحت نکنیم. آنها را خجالت زده و شرمسار نکنیم. ما باید با افراد و فرزندان خود صادق باشیم و پنهان کاری نکنیم. آنچه که ما به عنوان اسرار خانه می‌دانیم نباید به بچه گفته شود و خود بچه نیز روزی به سنی می‌رسد که می‌تواند اطلاعات را تمیز دهد و آنچه که نباید را بازگو نکند و همواره به آنها صداقت را آموزش دهیم.

\* روانشناس تعارض و گره در خانواده را شناسایی می‌کند و خودش تبدیل به ضلع سوم مشکل می‌شود تا مشکل را بهتر بشناسد و راه حل آن را پیدا کند. وقتی مشکل یافت شد تمریناتی برای بهبود شرایط به آنها می‌دهد که باعث بهبودی شرایط و صمیمیت می‌شود. گاهی زن و شوهر در مشکلی گرفتار می‌شوند که خودشان نمی‌توانند آن را حل کنند و پای نفر دیگری را به موضوع باز می‌کنند مثلاً پدر با مادر خود بر علیه همسر تیم سازی می‌کند و روانشناس این تیم سازی را کشف می‌کند و می‌شکند و افراد خانواده را از این کار منع می‌کند زیرا این تیم سازی ضربه بزرگی به نهاد خانواده و فرزندان می‌زند.

پایان مبحث جلسه یازدهم استاد حسینی

۱۴۰۲/۱۱/۳