



بسمه تعالی

جلسه دوم

(آموزش و یادگیری)

استاد حسینی ۱۶/۸/۱۴۰۲

- ما در زندگی خودمان در درجه اول نیاز به یادگیری مهارت و آموزش داریم چون زندگی کردن گرچه به ظاهر آسان است ولی در واقع سخت است مخصوصاً وقتی در تعامل با خانواده و در یک جمع این چنین سپری شود. اما در این امر نه چندان آسان ما نیاز به امری مهم به اسم مشاوره خانواده داریم. (مسئولیت مشاور خانواده بررسی چالش‌ها و مشکلات روانی در حیطه خانواده است).

- کاربرد مشاوره تنها در شرایطی نیست که ما دچار مشکل باشیم، گاهی اوقات همه چیز به درستی پیش می‌رود ولی برای رشد بیشتر و اینکه عملکرد خانواده نیز دچار رشد شود ما به مشاور نیاز داریم و به آن مراجعه می‌کنیم. گاهی والدین هنگام مراجعه به مشاوره برای فرزندان این فکر در سرشان است که تنها فرزند آنها است که مشکلی دارد و دیگران و حتی خودشان را عاری از هرگونه مشکلی می‌دانند ولی آنچه که معلوم است این است که خانواده مانند اتومبیل یک سیستم است و تمام قطعات به یکدیگر متصل هستند و همگی باید در سر جای خود به درستی کار کنند تا مشکلی پیش نیاید و دیگران هم به مشکل نخورند مخصوصاً اینکه خانواده یک سیستم پویا است و مدام در حال تغییر و بازسازی خود در موقعیت‌های مختلف است تا زیر ساخت‌ها دوباره شکل بگیرد.

- خانواده وقتی به بازسازی نیاز دارد که بچه تازه در خانواده متولد می‌شود و مثلاً وقت پسر خانواده به دلیل مسافرت از خانواده دور می‌شود تغییرات حاصل از دوری او در تمام خانواده احساس می‌شود، یا مثلاً وقتی که یک عضو جدید به خانواده اضافه می‌شود مثل داماد یا عروس و یا هر دلیلی مثل زندگی مادر بزرگ در کنار خانواده. اینجور اوقات وقتی تغییری در خانواده ایجاد می‌شود. آن تغییر در کل خانواده ایجاد می‌شود و لازم است اینجور وقت‌ها خانواده در خود تغییر بدهد تا بتواند دوام داشته باشد. سلامت خانواده می‌تواند هم از درون و هم از بیرون خانواده تأثیر بپذیرد. مثلاً گاهی زندگی کاملاً ملایم و به صورت درست پیش می‌رود اما یک فرد خارجی با ورود به جمع خانواده و معاشرت می‌تواند این آرامش را به هم بزند و مشکل درست کند. وقتی که خانواده از خطرات و مشکلات درونی و بیرونی عاری باشد می‌تواند به درستی به راه خود ادامه دهد.

- گاهی یکسری از مسائل که عادی به نظر می‌آیند می‌توانند به صورت تدریجی و آرام آرام آرامش خانواده را برهم بزنند. مثلاً فردی مسئولیت پذیر به هنگام ازدواج با افراط خود می‌تواند بار مسئولیت خود را زیاد و توقع فرد مقابل را از خود افزایش دهد. هنگامی که یک فرد به مشاور مراجعه می‌کند مشاور باید با دید باز به موضوع نگاه کند و تنها خود فرد را ریشه مشکلات نداند. مشاور باید در این موقع با بررسی روابط و افراد اطراف و موضوعات مختلف مشکل را ریشه‌یابی و حل کند. حضور مشاور در جمع خانواده لزوم بر این نیست که فرد یا خانواده دچار مشکل جدی است زیرا در مورد مسائل عادی و چالش‌های زندگی هم می‌توان به مشاوره مراجعه کرد تا زندگی و کانون خانواده را به جای



بهتری تبدیل کرد.

- مشاور کلمات و نوع کلام و رفتار خود را با نوع مشکل مراجعه کننده تطبیق می دهد و متناسب با حال او برخورد می کند (یکی رویکردهای درمانی برای خانواده، روش **(شناختی-رفتاری)** است. در این روش ما چرخه **افکار، احساسات و رفتار** را مورد بررسی قرار می دهیم. به این صورت که افکار ما روی احساسات ما و احساسات ما روی رفتار ما تأثیر می گذارد. روش (cbt) مثلاً امشب شما قصد رفتن به منزل یکی از بستگان خود را دارید و شغل همسر شما هم راننده اسنپ است. شما با او قرار داشتید که ساعت ۸ از منزل حرکت کنید ولی او ساعت ۹ به منزل آمده. حال نوع رفتار شما در مواجهه با این موضوع چگونه است؟

قطعاً هر کس در مواجهه با این موضوع و یا موضوعات دیگر رفتار متفاوتی دارد و حتی ذهنیت متفاوتی نسبت به آن دارد و معمولاً هم مغز انسان در چنین مواقعی شروع به فکرسازی می کند که بخش عمده این افکار، افکار منفی هستند و تنها درصد کمی فکر مثبت وجود دارد. ولی حتی به آن بخش عمده نیز نباید خیلی اهمیت داد. شما در هنگام رویارویی با همسر قطعاً رفتارهایی مثل خشم را از خود بروز می دهید که خود این خشم نیز احساساتی در پشت پرده خود دارد که متناسب با علت و موقعیت، متفاوت است. برای مثال قهر کردن و ترک صحنه که یکی از بدترین و نامناسب ترین رفتارها است ممکن است صورت گیرد.

- حال مشاور این مسئولیت را دارد که به ما کمک کند و ذهن ما را از این افکار منفی و بدگمانی ها پاک کند باعث شود که ما به خوش بینی دست یابیم یا گمان بد نکنیم برای مثلاً جای اینکه همسر خود را به اهمیت ندادن یا تبلی محکوم کنیم می توان گفت که شاید برای ما شین مشکلی ایجاد شده و یا خدایی نکرده تصادفی رخ داده است و به اصلاح رفتار خود پردازیم و دست از زود قضاوت کردن برداریم و در نتیجه رفتار بهتری با طرف مقابل داشته باشیم. پس مشاور علاوه بر اینکه با حرف زدن می تواند ریشه مشکلات ما را پیدا کند، می تواند الگوهای ارتباطی و رفتار غلط را شناسایی کند و نقاط قوت و ضعف فرد را پیدا کند. ساختار قدرت در خانواده همواره باید حفظ شود و این قدرت در اختیار پدر خانواده قرار دارد، اگر پدر در خانواده حرف آخر را نزنند این ساختار بهم می خورد و خانواده دچار ناکارآمدی می شود.

۱۲ اصل مهم در مشاوره خانواده:

- (ماهیت و ساختار خانواده) ساختار: مجموعه انتظاراتی که خانواده از هم دارند یا رسومی که در یک خانواده جا افتاده است. و این انتظارات در هر خانواده متفاوت است برای مثال در یک خانواده پدر مسئولیت آشپزی را بر عهده دارد یا در یک خانواده ساعت ۹ شب ساعتی است که همه اعضای خانواده باید بخوابند یا اینکه در خانواده دیگر انتظارات به صورتی است که مثلاً به وقت شام همه باید در کنار هم و باهم غذا بخورند. ساختار خانواده همچنین در تربیت فرزندان نیز نقش مهمی دارد. برای مثال در یک خانواده با والدین مستبد، همه مجبورند که یکسری کارها را انجام بدهند و اجبار همیشه بر خانواده حاکم است.



در خانواده‌های گسسته از هم نیز اینگونه جا افتاده که همه‌ی اعضا ساز خود را می‌زنند و هر جور که دلشان می‌خواهد و مستقل رفتار می‌کنند. در فرهنگ ما اینگونه جا افتاده است که وقتی دو نفر می‌خواهند با هم ازدواج کنند باید هم‌شأن و هم‌سطح هم باشند تا به استحکام ساختار خانواده کمک کند.

- بخشی از قوانینی که در خانواده وجود دارد بر پایه سنت است. مثلاً: نوع پوشش آنها در جمع‌های مختلف چگونه باشد و اصلاً به چه جمع‌هایی بروند یا نروند. اینها از جمله مواردی است که از مذهب و آیین سرچشمه می‌گیرد.

- بخش دیگری از مقررات براساس حقوق اعضای خانواده شکل می‌گیرد. مثلاً مرد خانواده وقتی که از سر کار برمی‌گردد به دلیل سختی کار خارج منزل و خستگی، دیگر کاری در خانه انجام نمی‌دهد و مسئولیت خاصی در امور خانه ندارد و تنها استراحت می‌کند در صورتیکه در یک خانواه شرایط کاملاً متفاوت است و مرد حتی بعد از رسیدن به خانه هم در آشپزی و امور دیگر نیز به همسر خود کمک می‌کند.

- مسائل اخلاقی و نوع نگرش و تفکر نیز در یک خانواده می‌تواند قانون‌ساز باشد. صداقت در گفتار و پرهیز از تعارف‌های بی‌مورد نیز یکی از رکن‌های مهم پایداری روابط و پایه‌های خانواده است ولی تنها صداقت در گفتار کافی نیست، ما باید در تمام ابعاد زندگی و رفتارهای خود و خانواده صداقت داشته‌باشیم. اما گاهی اوقات بر اثر یکسری اتفاقات ما دچار تعارض و پارادوکس می‌شویم برای مثلاً وقتی به یک مهمانی می‌رویم و شخصی که ما از او خوش‌مان نمی‌آید نیز آنجا حضور دارد ولی با هم به ظاهر با او برخورد گرم و دوستانه داریم. این امر موجب می‌شود که ما فکرم‌ان و رفتارمان یکی نباشد و دچار پارادوکس شویم.

- ۵ نیاز مهم عبارتند از: امنیت - لذت - احترام - خود شکوفایی - تعلق (بحث نیاز با خواسته متفاوت است)

انسان‌ها در این ۵ نیاز مشترک هستند ولی خواسته‌های آنها با هم متفاوت است. مثلاً الان آخر هفته است و هم‌زن و هم‌مرد نیاز به تفریح و استراحت دارند، مرد پیشنهاد دعوت کردن پدر و مادر خود را برای صرف نهار می‌دهد ولی از آنجایی که هر دو به تفریح نیاز دارند و این دعوت مطابق با سلیقه هر دو نفر نیست پس اینجا دچار تعارض می‌شوند. هرگاه یک خانواده دچار تعارض شود و این موضوع بخواهد به خانواده زن یا مرد راه پیدا کند و باعث شود که آنها بخواهند در مورد این موضوع دخالت کنند یا راه حل پیدا کنند، خانواده دچار فروپاشی می‌شود. خود والدین نیز نباید اجازه دهند که فرزندانشان مشکلات زندگی مشترک و شخصی خود را برای آنها بازگو کنند و هرگاه که فرزندان برای این کار مراجعه کردند آنها را به مشاور ارجاع دهد. مخصوصاً در اوایل زندگی مشترک که هنوز شناخت مناسبی صورت نگرفته این مشکلات بیشتر است.

مثث رحمت: واقعیت، مسئولیت‌پذیری، اخلاق.

در بحث تربیت فرزند به همین صورت است. ما باید به صحبت‌های فرزند خود کامل گوش کنیم و احساسات او را به رسمیت بشناسیم نه اینکه احساسات او را سرکوب کنیم، تمسخر کنیم و جدی‌نگیریم. ما باید جای اینکه از فوران خشم فرزند آن هم تنها به صورت جلوگیری کنیم، به آن راه‌های عبور از خشم را بیاموزیم. این کار مانند عملکرد



چراغ راهنمایی است ما در حالت چراغ سبز به فرزند پیشنهاد می‌دهیم که از عدد ۱ تا ۱۰ به صورت برعکس بشمارد. چراغ زرد به معنای احتیاط و تأمل است در این حالت معمولاً باید فرزند را به تنفس عمیق و آرامش تشویق کرد و یا گاهی اوقات خشم در اعضای بدن مانند دست قرار دارد در این موقع باید به فرزند چیزی مثل اسلام یا یک دسته روزنامه داد تا فشار دهد و خشم خود را تخلیه کند. برای تخلیه پا، آن را به زمین بکوبد و افعال مانند اینها. در موقعیت چراغ قرمز فرزند باید موقعیت، حال و اوضاع و انتظارات خود را برای طرف مقابل تعریف کند برای مثال وقتی کسی مداد او را برداشت او عصبانیت و خشم خود را بازگو کند و انتظارات خود را بگوید. (تمرین چراغ راهنمایی باید به مرور انجام شود و هرگز به صورت ناگهانی و یکجا انجام نشود).

- هر خانواده مانند یک منظومه است که وقتی فرزندان به آن اضافه می‌شوند حکم زیرمنظومه را دارند که می‌تواند متشکل از خواهران و برادران باشد و هر کدام از اعضای این منظومه مسئولیت و نقش مشخصی دارند برای مثال زن و مرد قبل از فرزندان تنها نقش زن و شوهری را ایفا می‌کنند ولی بعد از حضور فرزند نقش پدری و مادری را نیز می‌گیرند. اینکه هر زیر منظومه نقش خود را در جای خود ایفا کند و با بقیه اعضا قاطی نشود نیز بحث مهمی است. مثلاً والدین قصد مشورت و گرفتن تصمیمی را دارند ولی فرزندان حتی جلوتر از والدین حرف می‌زنند و تصمیم می‌گیرند و حتی با والدین خود مخالفت می‌کنند. والدین باید مسئولیت خود را در قبال فرزندان انجام دهند، با آنها مهربان باشند، با محبت برخورد کنند ولی هیچگاه با آنها درد دل یا احساس دو ستی نزدیک نکنند (دو ستی یعنی باز کردن مسائل شخصی والدین یا بدگویی از همدیگر نزد فرزندان). مرزبندی برای اینکه نقش‌های هر کس در خانواده با دیگری قاطی نشود لازم است. اگر مرزهای ما سست باشد یا بسیار خشک باشد خانواده دچار از هم گسستگی یا در هم تنیدگی بیش از حد می‌شود و در آخر منجر به تعارض می‌شود.

- مهمترین زیرساخت هر خانواده روابط آن است. این روابط هم در ابتدا بدون هیچ مشکل خاصی و به خوبی پیش می‌روند ولی مانند یه ماشین و در ادامه مسیر هرچه در جاده زندگی جلوتر می‌روند با دست‌اندازها و چالش‌هایی مواجه می‌شوند و مجبور به اعمال تغییرات و یا عوض کردن مسیر می‌شود و همان طور که اتومبیل نیاز به مراقبت دارد روابط نیز نیاز به آفت زدایی و مراقبت دارند. حتی در مشاوره خانواده نیز مهمترین موضوع بررسی روابط است. پذیرش بی‌قید و شرط یعنی هرکسی را همانطور که هست بپذیریم و هرچه که گفته شد را قبول کنیم و این کار در بحث تربیت فرزندان امری اشتباه است. کافی بودن والدین برای فرزندان واجب است. این یعنی والدین به اندازه کافی جوابگوی نیاز فرزندان خود باشند و از حد رد نشوند این نوع کافی بودن حتی برای همسر و خانواده‌ها نیز صدق می‌کند. ولی در نظر گرفتن توانایی‌ها و حدها را نیز نباید از یاد برد، برای مثال فرزند به مقدار مشخصی توانایی و طاقت دارد و باید به همان اندازه کار انجام دهد یا انتظارات از او باید متناسب با همان مقدار باشد. سن نوجوانی سنی متفاوت نسبت به تمام مراحل رشدی افراد است و پذیرفتن نوجوان و کمک به او در حل مشکلاتش یکی از واجب‌ترین کارها است همچنین باید بستری فراهم شود تا او در صورت هرگونه پشیمانی یا قصد بازگشت بتواند به کانون گرم خانواده بازگردد.