



## بسمه تعالی

### جلسه چهارم استاد ریحانی ۱۴۰۲/۱۲/۸

چیزی که ما را به جلسات آموزشی مانند کلاس های خودمان می کشاند، علاقه به فهمیدن چرایی و چگونگی حل مشکلات تربیتی و در کل علاقه به دانستن است. ما تلاش می کنیم تا بتوانیم کیفیت روابط خود را از این چیزی که هست بهتر کنیم و اوضاع را بهبود دهیم در کنار آن باید دانست اصطلاحاتی که استفاده می شود نسبی هستند و هیچ چیز مطلق و وجود ندارد یعنی هیچ خوبی یا بدی مطلق و یا افتضاح مطلق وجود ندارد. ما باید از ابزارهایی برای سنجش درستی یا نادرستی استفاده کنیم و معیار مناسبی داشته باشیم. موقعیت نسبی مانند مقایسه کردن طعم دو غذا با هم است که هرکس یکی از آنها را دوست دارد و ملاک محکم و قطعی برای خوشمزه تر بودن یکی از آنها وجود ندارد و نمی توان گفت که قطعاً کدام بهتر است و سلیقه افراد نیز یکسان نیست. در بحث خانواده ها نیز همین است که وقتی فردی به تازگی وارد خانواده ای می شود محیط ها و افراد با محیط ها و افراد خانواده خودش متفاوت است و اگر نتواند شرایط را مدیریت کند دچار مشکلات می شود و خانواده خودش را نیز دچار مشکل می کند. تجربه ها و دانش هایی که فرد از خانواده خود آورده و تعمیم می دهد نیز تأثیر دارد و بعد منفی این موضوع بیشتر است زیرا فرد فقط مشکل را در ذهن خود دارد و سعی می کند از آن جلوگیری کند و راه حلی برای رفع آن ندارد که بتواند مؤثر باشد.

\* در گذشته اقتدار و اجرای دستور والدین بدون چون و چرا بیشتر بوده است و گستردگی این خانواده ها نیز بیشتر بوده است اتفاقاً این جور خانواده ها، خانواده گسترده نام دارند.

\* خانواده دیگر، خانواده هسته ای نام دارند. این خانواده ها گستردگی ندارند و تنها از هسته ی عروس و داماد تشکیل شده اند. هر دو اگر مدیریت درستی نداشته باشند دچار بحران می شوند.

\* در هنگام ازدواج رابطه باید به صورت حلقوی و انعطاف پذیر باشد و مرد و زن سالاری وجود نداشته باشد. رابطه مثلثی دقیقاً مخالف رابطه حلقوی است و هیچگونه انعطافی در آن وجود ندارد. والدین برای اینکه بتوانند از استرس و اضطراب خود بکاهند و مسئولیت خود را سبک کنند دنبال یک ضلع سوم می گردند و بیشتر مواقع فرزندان هستند که پاسوز این مسئله می شوند حتی گاهی فرزندان در این بحث و جدل بین والدین آسیب بسیار شدیدی می بینند و دچار ناهنجاری در آینده می شوند. البته این ضلع سوم که وارد می شود لزوماً فرزند نیست و می تواند شامل تمام نزدیکان باشد. ممکن است گاهی افراد خودشان به صورت آگاهانه یا ناآگاهانه از رابطه حلقوی جلوگیری کنند و انعطاف نشان ندهند. رابطه والدین با فرزند باید حلقوی باشد، تا از وقوع بسیاری مشکلات جلوگیری



شود.

ولی در کل وارد کردن فرد سوم به رابطه چیزی خوبی نیست البته که نفع هایی هم دارد اما کار کاملاً درستی نیست. فرزندان در سنین پایین باید اجازه داشته باشند بچگی کنند و بیش از حد در فضا و مشکلات بزرگترها غرق نشوند تا بتوانند مطابق سن خود رفتار کنند. رها کردن کودکان در سنین پایین به این معنا نیست که آنها هر کاری بخواهند بکنند بلکه یعنی کمتر در معرض مشکلات و دغدغه های خانوادگی قرار بگیرند و بتوانند بچگی کنند.

وقت افراد در تصمیم گیری های خود درست انتخاب کنند و معقول باشند منطق بیشتر نمایان می شود و بلوغ بیشتر رخ نشان می دهد. نگرش مانند یک جعبه پر از اطلاعات است که از منابع مختلف و در طول زندگی جمع و پر می شود و در مراحل متفاوت زندگی قطعاً به کار ما می آید و هر چقدر این ذخیره پر تر باشد رفتار بهتر است البته اگر هم از شر و بدی پر شده باشد می تواند در دیر ایجاد کند.

انسان دارای چهار بعد شناختی، رفتاری، عاطفی است. طبق گفته روانشناسان مواردی مانند تهدیدات و احساسات و ... است که جعبه نگرش فرد را شکل می دهد. فردی که در سنین پایین تهدید شده است در آینده اعتماد به نفس پایینی خواهد داشت و سرخورده می شود. فرد باید در جایی که ناراحت می شود احساس خود را به طرف مقابل بگوید و به او بفهماند که این کار تأثیر خوبی روی آن فرد نداشته است. والدین باید در مشاوره صد درصد خود را بگذارند و از لایه عاطفی خود فاصله بگیرند در صورتیکه این کار بسیار سخت است زیرا والدین نمی توانند از فضای عاطفی و احساسی خود نسبت به فرزندشان خارج شوند و بدون طرف تصمیم بگیرند دائماً نگران هستند و فکر می کنند که فرزندان توانایی حل مشکلات را به تنهایی ندارند هر چند که افراد در روابط نیاز به حمایت دارند که این حمایت نیز به مهارت دارد تا درست انجام شود. فرد باید انتظارات خود را از اطرافیان کاهش دهد اینگونه است که احساس آرامش بیشتری می کند.

پایان مبحث

جلسه چهارم استاد ریحانی

۱۴۰۲/۱۲/۸