

کتاب خانواده و فرزندان در دوره دبستان دکتر سید کمال موسوی

کلاس های آنلاین مرکز آموزش خانواده
نیمسال دوم - جلسه دوم دبستان
سه شنبه ۱۴۰۰/۱۱/۱۹

نمودار اول جلسه قبلی کار ما پیشگیری است. پیشگیری باعث ایجاد سلامت می شود و سلامت تعادل ایجاد می کند. تعادل تعالی ایجاد می کند. کار ما درمان نیست. سبک زندگی، نحوه ارتباط مؤثر، سبک تفکر موارد لازم برای زندگی اجتماعی سالم و مناسب را بیان می کنیم.

روانشناس معروف آقای سونگ می گوید: بزرگترین باری که یک کودک باید بر دوش بکشد زندگی نزیسته والدین است. یعنی عقده ها و گله های ماندگار، آرزوهای تامین نشده والدین را بچه باید جبران نماید.

برای همین اگر شناخت مناسبی از فرزندم از جامعه از روزگار داشته باشم می توانم ارتباط مؤثر و مفید بگیرم و پیشگیری کنم تا اتفاقی برای فرزندم نیفتد.

برای اینکه پیشگیری کنم باید تهدید را تبدیل به فرصت نمایم. یعنی هنر ما این است تبدیل تهدید به فرصت قبل از ایام کرونا میانگین صحبت های اعضای خانواده دو دقیقه بوده است الان بیشتر شده به 20 دقیقه رسیده البته باز به دلیل اینکه به اجبار کرونا در خانه ماندن معدل این تهدید، یک فرصت به وجود آورده و آن فرصت تعامل بیشتر یک توفیق اجباری شده است. اگر بتوانم نیازهای اصلی فرزندم را تأمین بکنم و ظرف نیازها پر شود، آن موقع رفتارهای غیر متعارف از خودش نشان نمی دهد. نیازها چه هستند؟!

نیاز به بقا یعنی سلامتی اش را از قبل تولد، ابتدا تولد تاکنون که به دوره دوم کودکی رسید نیاز به کسب عزت نفس (خود کنترلی درونی) احساس ارزشمند بودن، نیاز به آزادی در حد توان و امکان نیاز به ارتباط متقابل با دیگران این هنر را بتواند به دست بیاورد و نیاز به تعلق داشتن، نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن. اگر ظرف نیازهای بچه ها پر نشود آنها تمایل پیدا می کنند به خشونت، لجبازی و رفتارهای ناهنجار و غیر متعارف.

لازم است که دقت کنیم که مقایسه نکنیم فرزندان مان را با هم. مقایسه زن با مرد مثل اینکه ما مایعات را با کیلو نسنجیم این شدنی نیست، از نظر انسانی فرقی بین زن و مرد، دختر و پسر وجود ندارد یا مثلاً جامدات را با لیتر نسنجیم!!

بنابراین اگر بخواهیم ارتباط مؤثر و خوبی داشته باشیم باید با شناخت و آگاهی از ویژگی های روانی دختر و پسر و زن و مرد اقدام کنیم.

زن ها روابط گرا هستند به همین دلیل در ایام کرونا آسیب کمتری دیدند و مردها هدف گرا هستند. در این جلسه می خواهم اولیاء مخاطب من باشند چون بچه ها آینه ی اولیاء هستند. اکثر بیماری های ما، بیماری های روان تنی است. سایکو سوماتیک، اگر من بتوانم ارتباط مؤثر بین خودم و همسر من خودم و فرزندانم داشته باشم مشکلات واقعاً کمتر خواهد شد. (تقریباً 80 درصد بیماری ها ریشه روان تنی دارد) جدول بیماری های روان تنی:

اگر خیلی خودخوری کنم زخم معده می گیرم
اگر حرص و نگرانی داشته باشم ناراحتی قلبی می گیرم
اگر خیلی غم و غصه بخورم گواتر می گیرم
اگر نگرانی همراه با --- داشته باشم دچار کولیت روده می شوم
چه کار کنم که این اتفاقات نیفتد باید پیشگیری نمایم. چون پیشگیری ارزان تر از درمان است. معقول تر از درمان است و این جلسات، جلسات پیشگیری می باشد.

در این جلسه بیشتر می خواهم به روابط بین اولیاء (پدر و مادر) و بچه ها که آینه اینها هستند بپردازم. پیشگیری از اختلالات خانوادگی این است که اگر دغدغه هایی وجود دارد زود این دغدغه ها را مطرح کنیم. اگر نگوئیم می شود گره ماندگار و یک گلوله برفی است که تبدیل می شود به بهمن دعوا، بهمن قهر، انتقام و سردی.

عدم بیان نگرانی به اقوام نزدیک، فامیل ها حامی هستند نه قاضی.
قطعاً اگر مشکلاتی بوجود آمد مصلحت این است که به مشاور مراجعه کنیم. در هر کاری باید به کارشناس اش مراجعه کنیم. عدم مقایسه همسر با دیگری مقیاس کار شیطان است. انسان های خوشبخت به دارایی هایشان نگاه می کنند نه به نداری ها و تعیین جایگاه ها و اولویت ها. قبل از ازدواج اطاعت پدر و مادر واجب است چون تحت ولایت پدر و مادر هستند. بعد از ازدواج از آن ولایت خارج می شوند اطاعت همسرشان واجب است. اگر کسی این ترتیب را رعایت نکند این اولویت ها را اشتباه نمایم حتماً در ارتباط مشکل به وجود می آید و بچه ها هم این را متوجه می شوند. اولویت اول همسر من بعد فرزندانم بعد پدر و مادر.

یک نکته ای که آسیب می زند به ارتباط همسران این دو تا کلمه است: اینا و تینا.

مامانم اینا مامانت اینا.

اگر من آنها را اولویت بدهم به همسر حتماً دچار مشکل می شوم. کار ما به عنوان معلم، مربی، پدر و مادر در ارتباط با فرزندانم چیست؟ کار ما این است که آنها را از وابستگی به سمت دلبستگی که استقلال و امنیت است ببریم!!

ما در حقیقت می خواهیم امروز که وابستگی ها طولانی شده، می خواهیم وابستگی ها را کم کنیم حتی همسر ما هم محبوب ما نیست همسر من امانت خداست من مالک او نیستم که هر کاری که اراده کردم انجام بدهم.

نه همسر عکس محبوب من است. محبوب همه خداوند متعال است.

نکته های کاربردی در ارتباط مؤثر بین اولیا را چون اولیا مهمترین عوامل تربیتی برای فرزندان هستند ما در زندگی مشترک مثل زندگی عادی که داریم رانندگی می کنیم چراغ های مختلف وجود دارد.

چراغ های سبز، نارنجی و قرمز

چراغ های سبز یعنی عبور آزاد، چراغ سبز نشانگر چیست؟ (اگر زن بداند که مرد می خواهد به او آسیب جدی بزند می تواند خارج شود و متوسل به قانون شود و تا وقتی که قاضی دستور نداده به خانه همسر نمی آید. مثلاً رفتن به خانه پدر و مادر اجازه همسر را نمی خواهد. برای حج واجب اجازه همسر را نمی خواهد).

میانه روی، علی علیه السلام فرمود نادان یا اسراف می کند یا تبذیر. (قناعت، قناعت توانگر کند مرد را. اسراف و زیاده روی نکنیم. اسراف بد مصرف کردن است نه زیاد مصرف کردن)

حق شناسی زوجین آیا آگاهی داریم از وظایف مرد و زن مرد چند تا وظیفه دارد؟ اصلی ترین علت اختلاف همسران، همین است که از وظایف و تکالیف ام اطلاع ندارم. عدم اطلاع مشکل ایجاد می کند.

وظایف مرد تأمین امنیت مرد دست بزن نداشته باشد حرف نامناسب نزند. آدم نامناسب در خانه نیاورد و تأمین نفقه یعنی اگر خانم شاغل هم باشد حقوق اش مربوط به خودش هست. وظیفه زن تمکین است. بدون اجازه همسر بیرون نرود خرج نکند. تمکین عام، زن 5 جا می تواند بدون اجازه همسر از خانه خارج شود.

چراغ های نارنجی چیست؟ باید احتیاط کنیم اگر گذر کنیم حتماً آسیب می بینیم.

1- عیب جویی یعنی من دائم دنبال عیب همسر باشم آدم بدون مشکل وجود خارجی ندارد بی عیب خداست. البته باید اهل بیت را از همه جدا کنیم. گل بی خار وجود ندارد.

2- جر و بحث یعنی اختلاف بر سر نادانسته ها. مولانا می گوید:

در جایی تاریک یک فیل آوردند هر کسی تعبیری کرد یکی گفت صخره است، یکی گفت ستون است. یکی گفت نیزه است هر کس یک تعبیری می کرد. یک نفر یک شمع به دست آمد. گفت اگر شمع بودی اختلاف از جمع شان بیرون شدی. اگر اینها آگاهی داشتند اختلاف نداشتند. همه اختلافها مربوط به عدم آگاهی است.

3- بدگمانی، نوع نگاه من به خودم نوع ارتباط من با دیگران را تعیین می کند. مؤمن همیشه خوش گمان است.

نوع نگاه من به خودم، نوع ارتباط من با دیگران همسرم، همسایه، همکار تعیین می کند.

1- من می گویم، من خوبم، همه بد اینجا مثل کوسه می مانم. یعنی دائم می گویم نداریم، نمی شود، نمی خواهم مصداق بیرونی اش هیتلر که آخر عمر سخته می کند و می میرد تنها می ماند. یکی از مهمترین عوامل سخته قلبی احساس تنهایی است.

2- من بدم، همه خوب. برعکس مورد قبل مثل لاک پشت یعنی دست بزنیم در لاک خود فرو می رود. بیماری های روان تنی از اینجا ناشی می شود. 80 درصد بیماری ها مربوط به این تیپ از افراد است. اینها نه نمی توانند بگویند و همیشه مطیع هستند رودربایستی دارند. خودشان را پایین تر از دیگران می دانند.

3- من بدم، همه بد. اینجا از همه بدتر است. چون به خودکشی می رسد. تا زنده هستند مطب دکترها و داروخانه ها هستند و آخرش هم با ناامیدی تمایل به خودکشی پیدا می کنند.

4- بهترین شکل چیست؟ این است که من بگویم من خوبم و همه خوبند!! اگر اینگونه من به دیگران نگاه بکنم، می گویند مؤمن مثل زنبور عسل می ماند زنبور عسل گروهی زندگی می کند، شب ها بیدار است، روی گل می نشیند، شهد را تبدیل به عسل می کند. زنبور عسل کار تقسیم کرده، وقتی می آید دو سرباز هستند که زنبوری که عسل آورده را پیش ملکه می برند. این عسل به درد بخور هست یا نه؟ ملاک تأیید اعمال ما اهل بیت هستند وقتی که آنها تأیید کردند در نامه اعمال محاسبه می شود و اگر تأیید نکنند قطعاً محاسبه نمی شود.

چراغ قرمز: ممنوع است اگر حرکت کنم حتماً تصادف خواهم کرد.

1- لجبازی، مقاومت در مقابل مظهر قدرت. شما اگر به بچه هم زور بگویید او هم لجبازی خواهد کرد.
2- چشم و هم چشمی یعنی کسی که وجود ندارد موجودی اش را می خواهد به نمایش بگذارد.
3- خشم، خشم چشم ندارد. روایت است که کسی که خشم دارد دیوانه است. و تا وقتی که از خشم خارج نشده دیوانگی اش مانده. هر وقت به حالت عادی برگشت می تواند با دیگران ارتباط بگیرد.
برای اینکه ارتباط مؤثر با دیگران برقرار کنیم، مهمترین نیاز انسان، نیاز عاطفی است. نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن. اگر بتوانیم این نیاز انسان را برطرف نماییم نیازهای دیگر تابع این نیاز هستند من اگر غذا نخورم 4 روز زنده ام آب نباشد 3 روز زنده ام ولی اگر اکسیژن نباشد یک دقیقه هم زنده نیستم. یعنی ارتباط مؤثری نمی توانم بگیرم با دیگران. مهم ترین فقر ما، فقر ارتباط با دیگران است و اگر بخوایم این فقر را از بین ببرم باید هر لحظه 1- هر وقت عصبانی شدم 15 دقیقه صحبت نمی کنیم بعد از 15 دقیقه عاقلانه مسئله را حل می کنیم. (روش تایمونت)

هر شب 2- گلدان شیشه ای انتظارات فرض کنید یک شیشه دارید یک نوشته، یک انتظار خودتان را یا درخواست تان را ممکن و معقول می نویسید و در داخل گلدان قرار می دهید و همسران هم همین کار را می کند شما نوشته ی او را می خوانید او هم نوشته ی شما را می خواند.

اگر این کار را بکنیم حتی اگر مسائل حل نشود رفع ابهام می شود از ابهام و تردید و شک و دو دلی بیرون می آییم.

3- برای هر هفته مثلاً در وقتی فرصتی که پیش آمد گفت و گو می کنیم نه گفت یکطرفه (مونولوگ) بلکه گفت و گوی دو طرفه (دیالوگ)

گفت و گو به این شکل هست مثلاً 3 دقیقه شکرگزاری کنم. که صاحب فرزند شدید که اینجا هستید که اگر صاحب فرزند نمی شدید، باید هزینه های گزاف می کردید برای فرزند دار شدن مراجعه به مؤسسه رویان و ... که پیامدهای بیشتری داشت.

3 دقیقه انتقاد می کنم نه توهین. رایگان کمک می کند باید تشکر بکنم پیشنهاد و راهکار هم بدهیم. مهمترین مشکل ما در ارتباط متأسفانه اکتفا کردیم به هوش عقلی، IQ آیا هوش عقلی می تواند مرا نجات دهد؟

ما سباط نمی خواهیم، ثبات می خواهیم.

ما دارک نمی خواهیم درک می خواهیم.

برای هوش عقلی یک دهم روی آب هست. EQ نه دهم است که در زیر آب می باشد. هوش هیجانی، هوش اخلاقی، هوش سازگاری، هوش ارتباطات مؤثر.

دانش آموز تیزهوش باهوش 120 در کارهای هرمی از دیجیتال شکست خورده بود در را شکستن و وارد اتاق شدند شیر گاز را باز کرده بود و زیر پتو رفته بود.

IQ از خیلی ها بالاتر بود ولی EQ نداشته یعنی حل مسئله اش ضعیف است. بزرگترین هنر، این است که به بچه هایمان حل مسئله را بیاموزیم. تا بچه ها به خودشکوفایی برسند. اگر می خواهیم ارتباط مؤثری داشته باشیم.

جبران خلیل جبران توجه نماییم. از کتاب پیامبر.

پروردگارا به من آرامش ده تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم!

آیا شما می توانید رفتار فرزندتان را عوض کنید؟ همسر تو.

اگر نمی توانی بپذیر و گرنه بیمار خواهی شد.

احساسی تسلیم شوید رفتاری تدبیر کنید.

2- دلیلی ده تا تغییر دهم آنچه را که می توانم.

مهمترین کسی که می توانیم تغییر دهیم چه کسی است. من وقتی که انگشت اشاره ام را به طرف کسی می گیرم سه تا از انگشتان به سمت خودم هست، یعنی باید خودم را تغییر دهم!!

3- بینشی ده تا تفاوت این دو را بدانم.

4- مرا فهمی ده تا متوقع نباشم که دنیا به میل من عمل کند.

ما اگر توقع مان را بیاوریم پایین آرامش مان بالا می رود. غم ندارم چون انتظار کم دارم.

هدف زندگی مشترک، خدایی شدن است.

همان طور که عرض کردم ما پیشگیری می کنیم در مشاوره تا به تعالی برسیم.

در روانشناسی به تعالی، خودشکوفایی می گویند. خودشکوفایی یعنی رسیدن به لذت، به تعهد، به امید، به خودجوشی و سلامت خلاقیت، هنرمندی و خوش بینی.

اگر خودشکوفایی نباشد به خودفروپاشی می انجامد و به جای تعهد، تعارض می رسد به جای امید به ناامیدی و خودکشی می رسد.

به جای مسئله مداری، هیجان مداری می رسد.

یعنی در واقع از مسئله فرار می کنم و آن را انکار می کنم.

ریشه این درخت خودشکوفایی چیست؟

1- نجات در صداقت و واقع گرایی است در گذشت و مهربانی و حق شناسی و عشق و برون گرایی به لحاظ شخصیتی نگوییم (همه یا هیچ)

صداقت یعنی ریا و دروغ نداشته باشم. واقع گرا یعنی کمال گرا و غیر واقعی بشویم.

گذشت داشته باشم یعنی کینه و حسادت نداشته باشم.