

**جلسه اول آموزش خانواده دبیرستان دکتر سید کمال موسوی****موضوع: سواد رسانه و چالش‌های نوجوانان**

از برکات کرونا ایجاد شبکه شاد بود که ما خیلی از دروس را از طریق شبکه شاد بصورت مجازی. آموزش نیاز داریم به خاطر بصیرت، که اگر بصیرت نباشد ما در مسیر راه را گم خواهیم کرد و به بینش نیاز داریم. در دوره پیش دبستان و دبستان ما نیاز به مدارا داریم در دوره دبیرستان نیاز به مهارت داریم اتفاقاتی که اطراف می‌افند را مهار کنیم. و اگر بتوانیم این کار را بکنیم آن موقع می‌توانیم از امکانی که برای ما فراهم شد استفاده مفید داشته باشیم. در حقیقت کار مشاوره تغییر سبک نگاه است، سبک زندگی و سبک تفکر است آموزش مهارت‌هایی برای کنار آمدن با مشکلات یعنی کار مشاوره درمان نیست که کار ما در مشاوره پیشگیری است که برسیم به سلامت به تعادل و برسیم به تعالی اگر چنانچه، بخواهیم سیلابی که دچار می‌شویم که خیلی‌ها با جهل همراه است را مدیریت کنیم راهی نداریم جز اینکه به سمت آگاهی و دانش برویم و با چراغ علم سدی بندیم در مقابل سیلاب جهلی که در فضای مجازی به هر حال وجود دارد برای اینکه بتوانیم رفتار بچه‌ها را در دوره نوجوانی را اولاً بشناسیم و بعد هم مدیریت نماییم. باید نگاه کنیم به این سه طبقه که عرض می‌کنم:

۱- رفتار بیرونی بچه‌ی من ممکن است خدای ناکرده دروغ بگوید، سیگار بکشد یا مثلاً شب دیر به منزل بیاید این رفتار، برمی‌گردد از شخصیت و شخصیت هم برمی‌گردد به هویت، هویت خود حقیقی من است هویت، خود خود من هست مرحوم حسن زاده آمل می‌فرمود: باطن اعمال مال در دنیا ظاهر اعمال در آخرت است اگر خودم را بشناسم صلاحیت‌ها و توانمندی‌ها و ناتوانی‌ها خودم را بشناسم آن وقت هست که می‌توانم مدیریت کنم. پرخاشگری و اضطراب و افسردگی سه موضوعی که امروز در مورد آن‌ها بحث خواهیم کرد.

هویت ما حقیقت ما هست، خودشناسی است. اگر من خودشناسی کنم که نمی‌آورم داشت مایه ماست و برداشت، آموزش ما سرمایه است به کار بردن آن سود است. سواد وقتی ارزش دارد که به کار گرفته شود شخصیت خود واقعی ماست دل هویت خود حقیقی ماست. در روانشناسی به شخصیت می‌گویند پرسونال، پرسنال نقاب است نقاب ظاهری من است ولی حقیقت من غیر از این است و حقیقت من همان هویت من هست، هویت من باورهای قبلی من هست.

انسان محتاج به محبت است، محبت تعیین می‌کنند هدایت ما را به هر سمتی که می‌خواهد ببرد من هر چیزی که دوست داشته باشم شبیه آن می‌شوم اگر اهل بیت (ع) را دوست دارم شبیه اهل بیت می‌شوم ما می‌خواهیم رشد ایجاد کنیم. رشد یعنی از دلبستگی به سمت استقلال برویم وابستگی یک اختلال است. دلبستگی استقلال و امنیت است. رشد یعنی بتوانم نوجوانم را به این مرحله از بدن برسانم که به استقلال و هویت برسد سیر کن از وابستگی‌ها به دلبستگی‌ها. مثلاً نوجوان من برای اینکه بتواند در این جامعه از خودش دفاع کند می‌فرستم کلاس رزمی غیر از اینکه اعتماد به نفس‌اش



را بالا می‌برد مهارتی او را بالا می‌برد یا کلاس‌های مشاوره‌ای برای دانش‌آموزان داشته باشیم. این کلاس‌ها کمک می‌کند که آن‌ها آگاه شوند در حقیقت به مهمترین عاملی که نگرانی خون و اندوه، اندیشیدن نسبت به خودمان است اگر ما هر روز بتوانیم یک کار خیر انجام دهیم نسبت به دیگران می‌توانیم به آرامش برسیم به امید برسیم. در حقیقت افکار ما مدیر احساس و رفتار ما هستند افکار ما اگر منفی باشد. متأسفانه گرفتار اضطراب، افسردگی، وسواس و پرخاشگری می‌شوم ولی اگر بتوانیم افکارم را از افکار منفی به افکار مثبت تبدیل کنم. آن موقع می‌توانم مدیریت کنم اگر این کار را نم‌در مرحله تپش قلب، خشک شدن دهان و .. ما را بهم می‌ریزد. آیا می‌شود این‌ها را مدیریت کرد؟ بله!! واقعیت زندگی ما به خودی خود نه درد آورند نه رنج آور برداشت ما هست که به این‌ها مثبت و منفی می‌دهد. اگر سوء برداشت و سوء تفاهم داشته باشم در حقیقت خطاهای شناختی داشته باشم کتابخانه را کبابخانه می‌شنوم یا نسبت به نیاز خودم نگاه می‌کنم. من اگر بتوانم خوب به روبرو نگاه کنم به آینده نگاه می‌کنم ما به آینده ماشین به آینده عقب گاهی نگاه می‌کنیم به گذشته بر نمی‌گردیم!! ولی اکثراً باید به روبه رو نگاه کنیم اگر این کار را نکنیم دائم به پشت سرمان نگاه کنیم افسرده و منزوی می‌شویم. منزوی شدن یعنی موتور سوخت افسردگی. اگر عینک‌مان را عوض کنیم از عینک بدبینی به واقع بینی از عینک بدبینی به خوش‌بینی چه اتفاق می‌افتد؟ همانجایی که بیابان و خشک و لم یزرع هست تبدیل به جایی سرسبز می‌شود!! چه چیزی این کار را می‌کند؟ نگرش و نگاه من می‌تواند این کار را انجام دهد. با این نگاه اگر در بیابان هم باشم می‌توانم با معنا زندگی کنم.

نظام هستی براساس عدالت حرکت می‌کنند. عدالت باعث ایجاد نظم می‌شود نظم اختیاری، آرامش می‌آورد بعضی از افراد آرامش دارند، آرامش باید لذت آور باشد بعضی آرامش کاذب دارند می‌روند دنبال لذت‌های مصنوعی مثلاً به سراغ مواد مخدر می‌روند. اون ممکن است یک مقدار آرامش بدهد ولی قطعاً نظمش را از بین می‌برد با نظم هست که جهان هستی می‌گردد. پس عدالت، نظم می‌آورد نظم آرامش می‌آورد آرامش لذت ایجاد می‌کند و لذت به انسان انگیزه می‌دهد عامل حرکت. من حرکت می‌کنم طبق نقشه به سمت هدفم با کمک انگیزه. این که من حرکت به سمت هدفم عاملی که ما را می‌رساند به هدف تلاش به همراه اعتماد به نفس هست. انگیزه عامل حرکت هست به سمت هدف اما آنچه که ما را به هدف می‌رساند تلاش‌ها همراه اعتماد به نفس است. اگر اعتماد به نفس نباشد، که اساس کل امور می‌باشد اعتماد به نفس خود کنترلی بیرونی هست جرأت به انسان می‌دهد که به سمت هدف حرکت می‌کنیم. و انگیزه را فعال می‌کند اگر اعتماد به نفس نباشد. انسان گواهی‌نامه داره ولی جرأت ندارد که رانندگی کند.

کسانی به سمت مواد مخدر می‌روند که شکست خورده عاطفی هستند. که قدرت نه گفتن را ندارند. ما مشکل بزرگ و کوچک نداریم. ما آدم بزرگ و کوچک داریم. بعضی از افراد با سمت با اراده می‌توانند مشکلات را تبدیل به آرامش کنم. رنج را به گنج تبدیل کنم. نگرش کوچک و بزرگ داریم. بقراط می‌گوید مهم نیست که بیماری چیست؟ مهم این است که بیمار کیست؟ افسردگی اگر پیشرفت کند احتمال خودکشی خیلی بالا هست. چون بیشترین آمار خودکشی مربوط به دوره‌ی بی‌ثباتی نوجوانی است ۱۲ تا ۱۸ سال چه کار کنیم برای نجات؟ اگر بتوانیم از

وابستگی رها شویم، وابستگی اختلال هست وابستگی احساس تملک می آورد ایجاد توقع می کند. اعتیاد، وابستگی است، یک دقت وابستگی به فضای مجازی، یک دقت وابستگی به مواد و حتی یک دقت وابستگی به یک شغل و یک جور درآمد هست. هر گونه وابستگی اعتیاد آور است. شخصی اگر نسبت به همسرش که امانت هست احساس کمک کند بهانه جویی می کند بدینی ایجاد می کنند و رابطه مختل می شود. اگر بخواهم رها شوم باید وابستگی را تبدیل به دلبستگی کنیم. دلبستگی به تعلق هست ما امانتدار هستیم نه مالک. تعلق، تعهد آور است و حاصل اش آزادگی هست. چه چیزی باعث پر خاشگری بچه ها می شود؟ ناکامی، ناکامی تحصیلی، هویت یابی ناکامی در ایجاد ارتباط مؤثر، ناکامی باعث ایجاد خشم می شود، خشم یک احساس است می توان خشم را کنترل کرد؟ اگر در مرحله خشم احساس است کنترل کنم. هر وقت خشمگین می شوم باید شمارش معکوس کنم مثلاً از ۱۰۰، ۷ تا ۷ به پایین در ذهنم شمارش کنم. ذهنم ما همزمان دوجا فعالیت نمی کند. یکی از دلایل خشم نرسیدن به هدف است گام دوم مجاورت یک فکر با پاسخ نوحوشاوند استفاده از یک کش باعث خاموش آن می شود. با تنفس عمیق، اگر احساس خشم را کنترل نکردم تبدیل به رفتار پر خاشگری می شود. یک وقت پر خاشگری مستقیم است کلامی مثلاً توهین می کند. یک وقت فیزیکی هست چیزی را پرت می کنم. یک وقت نمی توانم جرأت ندارم قهر می کنم. و اگر خشم درون ریزی شود تبدیل به بیماری روانی می شود. بیماری های که ریشه روانی دارند ولی در جسم ظاهر می شوند مثل زخم معده، میگرن، کولیت روده.

چگونه می توانیم کنترل کنیم؟

با نوجوان دوست شویم اگر او را (والدین) را دوست خود بداند با ما درد و دل می کند. بچه های ما شبیه کسانی می شوند که آن ها را دوست دارند. هنر پیشه ها ورزشکاران و اگر ما را دوست داشته باشند ما الگوی موفق و مفیدی برای آن ها خواهیم بود. محبت تعیین کننده این است که ما شبیه چه کسی می شویم. از دانش آموز اول ابتدایی تست گرفته که نتیجه تست این بود که فردی قانون شکن هست. این قانون شکنی ارثی بود نه یادگیری اینجا مربوط به الگو نبود شکل ارثی بود باید به این فرد کمک کنیم و دارو درمانی و با مشاوره رفتار تعدیل شود کاملاً مشکل حل نشود. یک وقت تقلیدی و الگویی است و یک وقت الگو اجتماعی است از فیلم ها و شبکه های اجتماعی می گیرد و یک وقت اعتقادی است. انسان موجودی است زیستی، روانی، اجتماعی، اعتقادی هیچ رفتاری خارج از این چهار مورد نیست. مثلاً بچه ها لجبازی می کنند، لجبازی یعنی مقاومت در برابر مظهر قدرت من به او زور گفته او زورش به من نمی رسد لجبازی می کند. شما وقتی به همسران زور بگویید. شب غذا آماده نیست در حقیقت لجبازی کرده است. می پرسید چرا غذا آماده نیست؟! می گوید مثلاً گوشت نداشتیم در حالی که این هنر داشته که ۱۰ تا غذای بدون گوشت آماده کند. منتهی شما به او زور گفتید به لحاظ روانی او را به هم ریختید او اینگونه با شما مقابله می کند!! باید به علت ها پرداخت!! سؤال کردن حد محبت چقدر هست؟ البته محبت تعادل است نه افراط و نه تفریط البته شهید بهشتی فرمودند اسلام دین محبت هست محبت در اسلام ۹۸ درصد جذب هست ۲٪ رفع می باشد ما چقدر به این عمل

می‌کنیم؟ چه طوری می‌توانیم علامت بچه‌ها را پیدا کنیم؟

اگر می‌خواهیم علامت بچه‌ها را پیدا کنیم تستی است به نام MBTi ۱۶ تیپ را شناسایی می‌کند. من از شخصی که مدرک بالایی هم داشت سؤال کردم از ۱۰۰ هفت تا کم کن گفت: ۹۳ گفتم ۷ تا دیگه کم کن گفت ۹۶ به جای ۸۶ این نشان می‌دهد که اضطراب خیلی بالایی دارد! این شخص نمی‌تواند کارهای با دقت بالا را انجام دهد لذا نباید درجایی قرار گیرد که نیاز به تمرکز بالایی دارد!! از دانش آموز اول ابتدایی تست گرفتم. که نتیجه تست این بود که فردی قانون شکن هست. این قانون شکنی ارثی بود نه یادگیری این مربوط به الگو نبود مشکل ارثی بود باید به این فرد کمک کنیم و دارو درمانی و با مشاوره رفتار تعدیل شود شاید کاملاً مشکل حل نشود. یک وقت تقلیدی و الگویی است و یک وقت الگو اجتماعی است از فیلم‌ها و شبکه‌های اجتماعی می‌گیرد و یک وقت اعتقادی است. انسان موجودی است زیستی، روانی، اجتماعی، اعتقادی، هیچ رفتاری خارج از این چهار مورد نیست.

مثلاً بچه‌ها لجبازی می‌کنند، لجبازی یعنی مقاومت در برابر مظهر قدرت من به او زور گفتم. او زورش به من نمی‌رسد لجبازی می‌کند. شما وقتی به همسران زور بگویید شب غذا آماده نیست در حقیقت لجبازی کرده است. می‌پرسید چرا غذا آماده نیست؟! می‌گوید مثلاً گوشت نداشتیم در حالی که این هنر را داشته که ۱۰ تا غذای بدون گوشت آماده کند. منتهی شما به او زور گفتید به لحاظ روانی او را به هم ریختید او اینگونه با شما مقابله می‌کند!! باید به علت‌ها پرداخت!! سؤال کردند حد محبت چقدر هست؟ البته حد محبت تعادل است نه افراط نه تفریط البته شهید بهشتی فرموده اسلام دین محبت هست محبت چه طور می‌توانیم علائق بچه‌ها را پیدا کنیم؟

اگر می‌خواهیم علائق بچه‌ها را پیدا کنیم تستی است به نام MBTi ۱۶ تیپ را شناسایی می‌کند. من از شخصی که مدرک بالایی هم داشت سؤال کردم از ۱۰۰ هفت تا کم کن گفت: ۹۳ گفتم ۷ تا دیگر کم کن گفت ۹۶ به جای ۸۶ این نشان می‌دهد که اضطراب خیلی بالایی دارد! این شخص نمی‌تواند کارهای با دقت بالا انجام دهد لذا نباید درجایی قرار گیرد که نیاز به تمرکز بالایی دارد!! یکی از تست‌هایی که به ما در انتخاب هدایت تحصیلی و رشته تحصیلی کمک می‌کند MBTi است. این تست در پیدا کردن نقاط ضعف و قوت به ما کمک می‌کند و به ما می‌گوید چه شغلی برای ما مناسب است و چه شغلی مناسب ما نیست!!

سؤال؛ راهکارهایی برای توجه به نماز

پاسخ به این سؤال را برای جلسه بعد قرار شد مفصل‌تر ارائه دهند ولی نقل قولی از حاج آقای قرائتی داشتند که ایشان در مورد نماز فرزندان‌شان گفتند: من هیچ وقت به فرزندانم نگفتم که نماز بخوانند برای اینکه بچه‌ها نماز خوان شوند ابتدا یک هدیه به آنها بدهید.

امام می‌فرماید: من داشتم رد می‌شدم دیدم دخترم دارد فرزندش را برای نماز صبح بیدار می‌کرد من به ایشان گفتم چه کار می‌کنی؟ گفت برای نماز صبح بیدارش می‌کنم. امام فرمود که خودش به شما گفت که مرا برای نماز صبح بیدار کن؟ گفت نه!! امام به ایشان گفت برای چه بیدارش می‌کنی؟ ظاهراً نوهی حضرت امام بیدار بود و حرف امام را شنیده بود از آن به بعد برای نماز صبح بیدار می‌شد. آنچه که باعث ایجاد حرکت می‌شود چیست؟ محبت است. اشتیاق و



آگاهی هست. اگر کسی که آگاه شود که می‌تواند او را از فحشا و منکرات نجات بدهد و او را رها کند از فکرها و رفتارهای غلط به دنبال اقامه نماز می‌رود.

چه کسانی پرخاشگری می‌کنند؟ کسانی که به لحاظ منطقی کم می‌آورند و به لحاظ عاطفی شکست خورده‌اند. اگر من داد و بیداد بکنم فرزندم صدای مرا می‌شنود! ولی اگر آرام حرف بزنم فرزندم می‌فهمد!! هزار تا بی‌ریشه نمی‌تواند یک ریشه دار را از جا بکند!! (اشاره به تصویر کامیونی که با یک درخت برخورد کرده و کامیون نابود شد ولی درخت از جا کنده نشد) اگر ما ریشه‌ها را در مورد نماز قوی کنیم یعنی توحید، امامت و نبوت را تقویت کنیم. برای جلوگیری از پرخاشگری باید هیجانات را مدیریت کنیم. مثلاً وقتی عصبانی هستیم آب بنوشیم. یا سکوت کنیم و چند دقیقه حرف نزنیم. یا اینکه موقعیت خودمان را تغییر دهیم.

اضطراب چیست: فرضیات پنهانی منفی اتوماتیک، نگرانی نسبت به آینده اضطراب غافل شدن از زمان حال. شخصیت‌های کمال‌گرا بیشتر دچار اضطراب می‌شوند. شخصیت‌هایی که سفید و سیاه می‌بینند صفر و ۱۰۰ می‌بینند بیشتر دچار اضطراب می‌شوند.

انسان سالم، یعنی انسان متعادل. اگر بخواهم اضطراب را درمان کنیم؟ باید با عامل اضطراب مواجه شویم. تنها راه درمان اضطراب، استرس، افسردگی، وسواس روبرو شدن با این عامل. اگر من شخصیت کمال طلب داشته باشم واقعاً نمی‌توانم موفق شوم. برای اینکه اضطراب را کم کنیم نیازهای مغز را تأمین کنیم. نیازهای مغز چیست؟ ۱- آب هر چه قدر که می‌توانید آب بخورید. ۲- راه روی آهسته. ۳- خواب کافی. ۴- صلوات ۵- به یاد خدا بودن

دوره اول دبیرستان دوره یخچال می‌گویند دو وعده غذا و سه وعده غذا شاید سیر نشود چون نیاز فوق العاده دارد. دوره دوم دبیرستان دوره آینه‌ای هست زمان خودنمایی است می‌خواهند اظهار وجود کنند. اگر می‌خواهید بچه‌ها وابسته نشوند باید به آنها استقلال بدهیم دوست بدهیم، اجازه بدهیم. اگر تا دیروز پول توجیبی دادم حالا باید کارت عابر به او بدهم و ماهیانه مبلغی به او بدهم. گاهی ما پدر و مادرها از اینکه به بچه‌ها استقلال می‌دهیم نگران هستیم در این رفتار ۹۰٪ استقلال به بچه‌ها می‌دهیم ۱۰٪ هم نگران هستیم قطعاً استقلال ارزش بیشتری دارد. از هر چه می‌ترسی باید خودت را با آن مواجه کنی فرمایش امام علی علیه‌السلام است. مثلاً اگر از آب می‌ترسی باید با آن مواجه شوی. منتها مواجهه تدریجی نه ناگهانی. رو به رو شدن با عامل اضطراب می‌تواند کمک کند.

استقلال نوجوان یعنی بریده شدن از والدین و رو آوردن به دوستان و همسالان بچه‌ها شبیه دوستان می‌شوند. در این زمینه وظیفه والدین این است که معیار دوستان خوب را مشخص کنند. نه اینکه مستقیم به نوجوانان بگویم که با علی و حسین ارتباط نداشته باش. مثلاً پسر من با سیگاری‌ها ارتباط ندارد. پسر من با دروغگوها ارتباط ندارد وابستگی یعنی حب دنیا، وابستگی را باید با تفکر خلاق با بارش فکری. با پذیرش رنج‌های غیرارادی به هدف گرا نبودن یا عدم نیاز به تأیید دیگران اگر از وابستگی رها نشویم احساس ناکامی می‌کنیم. اگر در ناکامی ماندم احساس درماندگی و ناتوانی می‌کنم و اگر احساس درماندگی کردم افسردگی ایجاد می‌شود یعنی بی‌تابی، بی‌علاقگی عدم انگیزه هیچ چیز ارزش ندارد.