



بسمه تعالی

مبحث جلسه پنجم استاد حسینی ۱۴۰۲/۹/۷

انسان در بحث ارتباط با خانواده و با دیگران به دو گام مهم نیاز دارد، خودشناسی - مخاطب شناسی.

ما باید از هر کس چه دوست، فامیل و یا اعضای خانواده به اندازه توانایی خودشان باشد و از اینکه بخواهیم مدام از آنها انتظارات فراتر از توانایی داشته باشیم دوری کنیم زیرا یکی از کسانی که آسیب می بیند خود ما هستیم برای مثال ما دائماً از دوست صمیمی خود انتظار داریم که فقط با ما صمیمی باشد یا در حق ما خیانت نکند ولی این هم خواسته بیش از حد است چون که هر فردی اجازه دارد که با افراد زیادی دوست شود و اینکه بخواهیم او را محدود کنیم غیرممکن است.

* استرس از دیگر عوامل مخرب است که بر روی انسان تأثیر بدی دارد و مخصوصاً می تواند مستقیم بر آرامش و خواب فرد اثر بگذارد به طوری که فرد شب حتی هنگام خواب نیز در حال فکر و خیال است و مدام استرس این را دارد که چرا در فلان زمان، فلان کار را انجام ندادم و یا اینکه فرداً انبوهی از کارهای سخت را دارم و نمی دانم چه کاری باید انجام دهم و ... در این حالت ما به تعمق فلسفی نیاز داریم. ما در این کار مطالب درون ذهن خود را ساماندهی کرده و نظم می دهیم و یادداشت می کنیم که الان چه برنامه ای برای انجام کار داریم. با این روش ما می توانیم از بالا و با کنترل کامل بر روی مشکلات خودمان سوار شویم، ذهن خود را از شلوغی خلاص کنیم و کم کم به تمام مشکلات خود رسیدگی کنیم. ترس با استرس متفاوت است. اکثر ترس های ما واقعی هستند برای مثال ترس از حیوانات وحشی وقتی که ما در طبیعت چادر زده ایم، ترس طبیعی است و معلوم است که واقعیت دارد زیرا حیوانات وحشی موجودات خطرناکی هستند. در تعمق فلسفی به ما کمک می کند که حتی اضطراب های خود را نیز ساماندهی کنیم چون اضطراب های ما همیشه به جا و به اندازه نیست و گاهی ممکن است از حد لازم عبور کند به طور کلی اضطراب چیز زیاد بدی نیست به شرطی که به مقدار مناسب باشد مثلاً کسی که دو روز دیگر امتحان مهمی دارد طبیعی است که مقداری اضطراب داشته باشد حتی ممکن است باعث شود بیشتر درس بخواند ولی اگر از حد بگذرد عملکرد ذهنی و بهداشت روانی فرد را دچار اختلال می کند.

* ما گاهی به خود سرزنشی دست می زنیم که چرا فلان کار را نکردیم و یا چرا این کار را کردم. در این موقعیت ها فایده در سرزنش نیست و باید دنبال راهی برای آینده بود. تجربه نشان داده که انسان ها در هر موقعیتی که هستند سعی می کنند بهترین تصمیم را بگیرند و حتی آن لحظه هم به نظر خود بهترین تصمیم را گرفته اند ولی بعداً پشیمان می شوند و البته که اشتباه کردن انسان نیز امری طبیعی است به شرطی که آسیب زا نباشد.

شکرگزاری و دین دست آوردهای خودمان از دیگر روش هایی است که به انسان احساس آرامش و ارزشمندی می دهد. زاویه دید خودمان است که به هر پدیده چگونه نگاه کنیم و چگونه برداشت کنیم اگر نگاه منفی باشد چیزی جز عذاب باقی نمی ماند و اگر مثبت باشد انسان از زندگی لذت می برد.



هر کدام از ما می‌توانیم در هر موقعیتی حتی با دلایل کوچک خشمگین و عصبانی شویم. خشم یک احساس است و عصبانیت یک رفتار، وقتی ما دچار خشم می‌شویم ممکن است رفتارهایی بکنیم که عصبانیت نام دارد مثل پرتاب کردن اشیاء یا داد زدن و صحبت با صدای بلند. برای کنترل خشم و تبدیل نشدن به عصبانیت باید واقع بینانه با موضوع برخورد کنیم و راه صحیح بروز آن را بلد باشیم. اگر از فرد مقابل خود عصبانی هستیم انتظارات و دلیل عصبانیت را با او صادقانه در میان بگذاریم و از او بخواهیم تا حد امکان این وضعیت را تغییر دهد تا دیگر این مسئله تکرار نشود و مشکلی پیش نیاید. در این گونه مسائل گفت و گو و نحوه آن حرف اول را می‌زند ولی اگر ما به گفت و گوهایی خود به صورت برد و باخت نگاه کنیم قطعاً بازنده خواهیم بود. ما قرار نیست ظاهر و باطن خود را در مقابل همسر و یا هر کس دیگر به گونه‌ای که در روی او یک جور و پشت سر او جور دیگر باشیم تغییر دهیم بلکه باید صادق باشیم.

یکی از سوالات مهم در موقع مشاوره ازدواج، نحوه کنترل خشم است زیرا اگر در یک زندگی کنترل خشم وجود نداشته باشد پایداری زندگی دچار تهدید می‌شود ولی عصبانیت هر کس مانند فرد دیگر نیست. فردی که واقع بین تر است و راحت تر با مسائل کنار می‌آید دیرتر عصبی و خشمگین می‌شود تا آن کسی که تاب‌آوری کمتری دارد و انتظار سختی ندارد. زندگی همواره همراه با درد و رنج است، برخی افراد اصلاً علاقه به اینکه در دنیا کوچکترین سختی را متحمل شوند ندارند قبول ندارند که زحمت بکشند.

بدترین نوع عصبانیت **قهر** است و کسانی که این کار را انجام می‌دهند معمولاً مطمئن هستند که کار آنها درست است و اینکه به همه چیز نگاه صفر و صدی دارند و با کوچکترین مخالفت از جانب طرف مقابل زود از کوره در می‌رود. افکار و مشخصات دوران کودکی نیز در این موضوع مهم است. فردی که در کودکی مورد کمبود توجه و تبعیض قرار گرفته است، بیشتر دچار خشم و عصبانیت می‌شود. خانواده‌ها باید در دوران کودکی از کودکان خود بیشتر مراقبت کنند. در خانواده‌هایی که سه فرزند دارند معمولاً فرزند وسطی دچار همچنین بحران‌هایی است. فرزند اول دارای قدرت است و خانواده روی آن حساب ویژه‌ای باز می‌کند، فرزند آخر همیشه مورد توجه ویژه‌ای بوده است و از حمایت کامل والدین برخوردار است ولی فرزند وسطی است که مدام باید به نفع فرزند آخر کنار بکشد یا زیر سایه فرزند اول باشد.

آموزش و پرورش در شکل‌گیری ذهنیت و بهداشت روانی فرزندان ما دارد تا از پایه و اساس بتواند رفتارهای مناسب را در بین فرزندان ما نهادینه کند. متأسفانه امروزه اهمیت به مسائل روانشناسی در مدارس و در خود آموزش و پرورش کاهش پیدا کرده و این موضوع باید افزایش پیدا کند و نباید هدف فقط پیشرفت تحصیلی باشد. پیشرفت همه جانبه است که باعث پایداری فرزند می‌شود مسائل پایه باید به صورت کامل پرورش پیدا کند و در کنارش ویژگی‌های منحصر به فرد مانند خطاطی و ... نیز پرورش یابد.

ما می‌توانیم برای اینکه فرزندان ما به سمت افکار و افعال منفی کشیده نشوند، ذهن آنها را با افکار خوب و وقت خالی آنها را با کارها و تفریحات مناسب پر کنیم تا از انحراف او جلوگیری کنیم.

پایان مبحث جلسه پنجم استاد حسینی