

تکریم خانواده

فرزندپروری خانواده خوب

تلنگر!

آیا این پندارمن، رفتارمن، گفتارمن، سبب پیوند هر چه بهتر و بیشتر اعضای خانواده می‌شود (سلامت روان) یا آشفتگی و از هم پاشیدگی؟ همانند انتقاد، عیب جویی و...!

حفظ کیان خانواده و فرزندپروری بر پایه سلامت روان

کدام مهم‌تر است؟ نیازهای معیشتی و موفقیت یا نیازهای روانی و سلامت روان تا سلامت اجتماعی؟!؟

سلامت روان؛ توانایی داشتن احساس خوب با خود و رضایت‌مندی از زندگی!

شخص دارای سلامت روان! می‌تواند خودشناسی داشته و برای شکوفایی خود و توانمندی‌هایش گام‌های موثر، آزادانه، اخلاقی و توأم با مسئولیت پذیری بردارد.

سنجه؛ اهمیت سلامت روان رادرشییوه تعامل‌مان با یکدیگر (اعضای خانواده) می‌توان دید.

بریم پیش بچه‌ها!

بزرگترین آسیب روانی بچه‌ها! این است که احساس خودکارآمدی و احساس ارزشمندی (عزت نفس) نمی‌کنند و همواره احساس تکلیف و وظیفه دارند، نه حق و مسئولیت! حق او برآورده شدن همه نیازهای اوست در تعامل با خانواده و...

چه بسا بر این باور است که کسی به همه نیازهایش توجه نمی‌کند!

و توجه تنها به نیازهای اولیه او مانع رشد و بلوغ روحی و رشد همه جانبه است. زیرا نیازهای دیگر برآورده نشده و احساس پیوند و تعلق به جامعه (هویت اجتماعی) ندارند و با نداشتن احساس تعلق به جامعه! نه تنها کمکی به جامعه نمی‌کند. بل، تا می‌تواند در تخریب و نابودی جامعه می‌کوشد. (وندالیسم، تخریبگری اجتماعی)

بچه‌ها نیازهای گوناگونی دارند یکی، نیاز به بقا و امنیت است و در کنار آن نیاز به قدرت و ارزشمندی، پیوند و تعلق، خودمختاری، بازی و شوخی نیازهای مهمی‌اند.

پرسش؟ با تفکر!

چه خانواده و فرزندی می‌خواهیم؟

"تلاش به اندازه آرزو،" یا "آرزو به اندازه تلاش!"

آیا فرزندان سالم! با سلامت روان! موفق! تاب آور! شادا! متفکر! مسئولیت پذیر! اخلاقی! و... می‌خواهیم؟

خوب! چه می‌توان کرد؟

یادگیرییم که چکار کنیم و چکار نکنیم! مهم! یادگیری است (تغییر منتهی به بهبودی!)

و وقتی ما یاد می‌گیریم! بچه‌ها مان هم یاد می‌گیرند.

پرسشی دیگر؟

آیا می‌خواهیم تغییر کنیم یا تغییر دهیم؟

خیالتان راحت، دومی را نمی‌توانیم! و اگر اولی دشوار است. دومی دشوارتر است.

جار و جنجال، شوقی بر نمی‌انگیزد. محبت و کیفیت هم به دنبال ندارد.

با بهره‌گیری از تکنیک مکث ارادی! سکوت! قدرت سکوت!

تا دیده شدن و شنیده شدن بچه‌ها

او را مشاهده کنیم! برای شناخت او، ادراک او، ویژگی‌های او، نیازهای او و علاقه‌های او

بدون قضاوت، با شکیبایی! بدون **انتقاد، عیب جویی و...** که
گرت **عیب جویی** بود در سرشت نبینی ز طاووس جز پای زشت

پرسشی از خود(خودارزیابی، تفکر نقادانه)؟
ارتباط با فرزند مهم تر است یا خواسته ما؟

اگر خواسته ما! چه بسا ارتباط و رابطه قطع شود. و در این حالت!
به خواسته مان هم نمی رسیم مگر با زور و اجبار که این هم به گاه **جوانی** ماندگار نیست.
جوانی سر از رای مادر بتافت دل دردمندش به آذر بتافت تا...
تو آنی کز آن یک مگس رنجهای که امروز سالار و سرپنجهای و...
آری! ما نمی توانیم کسی را مجبور به تغییر کنیم. جز خودمان! بل، فقط می توانیم اطلاعات بدهیم و اگر او به ما اعتماد کند، متقاعد می شود. اقناع می شود. البته **آگاهانه** با درک منطقی خواسته و گفته پدرومادر و...
و بدانیم!

شادی، موفقیت و صمیمیت در گرو ارتباط است. **و ما برای رشد و سلامت به هم نیازمندیم!**

هشدار!

کاری نکنیم که یکی از دایره حل و تفاهم/محل انس! ارتباط و رابطه! بیرون بیفتد. همانند انتقاد، عیب جویی و...!
روش کار!

گفت و گو(حق مذاکره)، فقط! **با وقت گذاری** لازم! و پرهیز از؛

عیب جویی (انتقاد) / سرزنش / شکوه و گلابه / نق و غرغر / تهدید / تنبیه / دادن باج یا رشوه برای تحت کنترل گرفتن دیگری
که هر کدام این ها تخریب گر و نابودگر **ارتباط و رابطه** است و **تنفر زا!** (کنترل بیرونی ممنوع!)
و در این صورت! مشکلات ارتباطی حل نشده و هر روز بدتر از دیروز!

ما در همه احوال عاشق همیم!

این را برایشان روشن کنیم. چگونه؟ با اعتمادسازی(دوستانه، منصفانه و قاطعانه لیک قاطعیتی عاشقانه!)، اعلام آمادگی برای
گفت و گو و بیشتر شنیدن نظرهای عزیزان مان! و در این حالت است که ما بهتر می توانیم اظهار نظر کنیم.
و هیچ کدام انتظار کامل بودن از هم را هم نداشته باشیم!

فرستی! تا شاهد رشد و شکوفایی شان باشیم!

با خاطرات خوش! نه، ناخوش! او را به توانایی هایش آگاه کنیم،

درباره هر چیزی نظر او را جويا شویم! او را زیبا ببینیم! **شادی** در این است.

مقایسه ممنوع! به عنوان یکی از مصداق های **انتقاد، عیب جویی و...** و توجه جدی به تفاوت های فردی!

از سر حالی و سرزندگی و شوق و نشاط فرزندان مان کیف کنیم. شاکر باشیم که چنین اند. نه افسرده، بیمار و... تا

فرزندی شایسته و دارای قابلیت! (گنج) و البته نابرده رنج گنج میسر نمی شود!...

و بدانیم! اگر تفاهم باشد، انس و مهر و محبت باشد. بچه ها! خواسته های منطقی پدر و مادرشان را همراهی می کنند.

محدودیت های خود را در حال و آینده بشناسیم! **که تاخیر ... فرصت ها از بین می رود! و شاید جبران نشود!**

سعی کنیم خود را جای او بگذاریم.

نگرانی و چه بسا بزرگترین نگرانی مان، آینده فرزندان مان است که آیا شاد و موفق خواهند بود یا نه؟

این در گرو پندار، گفتار، رفتار و کردار امروز ماست!

چشم دائم **عیب بین** از درون **آشفته!** و چشم **زیبا بین** دارای آرامش است.

ادامه باهم...

آذر ۱۴۰۰