

بسم الله الرحمن الرحيم

جلسه هفتم: ۲۶ مهرماه ۱۴۰۰

موضوع نشست: مردانِ مرد، زنانِ زن!

در جلسه دوم حدود ۳۴ ویژگی مردان را بررسی کردیم

در این جلسه به ادامه خواهیم پرداخت

۳۵- توجه به ویژگی های هیجانی عاطفی و روحی زیر دستان (خانواده و اطرافیان)

۳۶- تغافل در کاستی های جزئی و امر تربیت خانواده با حفظ مراتب لازم در واکنش های ضروری

۳۷- متذکر جدی به کسب روزی حلال

۳۸- دوری از رفیق بازی و خوشگذرونی عبث

۳۹- پذیرش اشتباه

۴۰- اهل مشورت بودن

۴۱- همراهی صمیمانه و کمک به همسر

۴۲- قائل به نیاز همیشگی به رشد و اموختن

۴۳- اظهار و ابراز محبت به اعضای خانواده

همچنین حدود ۳۵ تا از ویژگی های زنان را بررسی کردیم

در این جلسه به ادامه ی ویژگی های زنان خواهیم پرداخت

۳۶- نگاه مثبت به زندگی

۳۷- دانش و توان چگونگی ابراز محبت

۳۸- تلاش گر در اموختن لازم برای رشد خود و تربت فرزندان

۳۹- تا حدی اهل شوخ طبعی

۴۰- فعلا فرض میگیریم که این عناوین دارای ابهام نیست و خودمان باور داریم بهش این ها را باید درک کنیم

بعد بپذیریم



بعد ملاکی شود برای سنجش خودم

بعد بتوانم مردانی تربیت کنم مرد و زنانی تربیت کنم زن

در این جلسات قرار است به یکسری راهکار های مشترک برسیم

بریم برای پیاده سازی بحث با یکسری راهکار های کلی

عنوان اول: توجه به دوره های خاص دلبستگی و ایمنی بخش

رویکرد طرح واره درمانی:

دلبستگی ایمن عنوان مهمی است

این دلبستگی و تعلق روانی به دیگران در دوران کودکی از پایه های آرامش درونی و دوری از اضطراب در بزرگسالی است

از شاخصه های دلبستگی ایمن نیاز به امنیت نیاز به محبت نیاز به پذیرش و ... است

مثلا اگر کسی در دوران کودکی (حدود یکسالگی) خودش یا مادرش دچار بیماری شود یا مادر به هر دلیل کنار کودک نباشد

فرزند یکباره احساس میکند رها شده و میتواند زمینه ساز یک دلبستگی نا ایمن شود

یا مثلا در سنینی که کودک متوجه میشود بشنود که ناخواسته به دنیا آمده و تمایلی به وجودش نبوده زمینه ساز دلبستگی نا ایمن است

البته که اگر خدا بخواهد در بدترین شرایط با بدترین پدر مادر بهترین فرزند حاصل میشود (این را در نظر داشته باشیم و نا امید و یا مغرور نشویم)

ولی به این نکته ی روانشناسی توجه داشته باشیم که دوره های طلایی وجود دارد که عدم توجه به این دوره ها زمینه ساز مشکلات بزرگ در بزرگسالی است

تهدید به دوست نداشتن و ترک شدن (اگر فلان کار را کردی دیگر مادرت نیستی و.....)

به خصوص پیش از دوسالگی

همچنین تحقیر و تمسخر و طرد فرزند از غلط های خیلی بزرگ و رایج است.

در جلسه بعدی به عنوان مشترک بعدی خواهیم رسید

