

مخلص مباحث آموزشی

# طرح رحمت

ویژه بانوان فرهنگی و کارمند

تحت نظارت امور بانوان فرمانداری ویژه کاشان

مربی: سرکار خانم زهرا پورظهیر

بهار 1388

ضمن عرض تبریک به مناسبت میلاد باسعادت دخت نبی اکرم حضرت محمد مصطفی «صلی... علیه و آله» و سالروز تولد امام راحل «رحمه... علیه» خلاصه‌ی مطالب بیان شده در جلسات طرح رحمت خدمتتان تقدیم می‌گردد.

در این جلسات دانستیم؛

- 1- گاهی انتظارات ما بلای زندگی مان می‌باشد. ما برای رضایت از زندگی لازم نیست زندگی را تغییر دهیم بلکه باید انتظار و نگرش خودمان را متناسب با واقعیات تغییر دهیم که در واقع این را تنظیم سیستم انتظارات می‌نامند.
- 2- ضرورت تربیت الهی از دیدگاه اسلام چقدر مهم است و در واقع هدف از تربیت اسلامی 2 چیز است: 1) بنده‌ی خدا شدن 2) به کمال رسیدن

در این راستا دانستیم جهاد یک زن در آرامش رساندن همسر و پرورش فرزند صالح می‌باشد و نکات تربیتی برای پرورش فرزند صالح از آغاز ایام بارداری و مراقبت‌های معنوی، غذایی از جنین در این ایام، تا شیردهی و خردسالی و ... بیان شد.

موارد از قبیل قرائت قرآن، برداشتن کام فرزند با تربیت امام حسین (ع)، استفاده از مواد غذایی با ویتامین B، فسفر، کلسیم و ... در دوران بارداری از جمله نکاتی بود که بیان شد.

همچنین دوران رشد فرزند از 3 سالگی از دیگر موارد مورد بحث بود اینکه اگر فرزند باید تا 7 سالگی سید باشد به این معنی است که همان‌گونه که در برخورد یک آقا و سید رفتار می‌کنیم با کودک نیز باید همان‌گونه رفتار کرد.

بازی با کودکان 3 خصوصیات باید داشته باشد:

- 1- دست به کار گرفته شود.
- 2- عضله‌های پا فعال شود.
- 3- چشم و زبان فعال باشد.

رشد 5 خصوصیت عاطفی - اجتماعی - رشد تعقل - دینی و جسمانی از 3 سال به بعد از جمله مواردی است که باید نسبت به آن دقت نظر لازم را داشت و روشن است که ما بدون کمک وحی و تعالیم دینی نمی‌توانیم این 5 جنبه را در فرزندان خود تقویت کنیم.

بایدهای جسمانی - بایدهای عقیدتی از منظر دین برای رشد فرزندان از جمله مواردی بود که به آن پرداخته شد. مواردی از قبیل سختگیری افراطی - تذکر زیاد - زود پاسخ دادن به بچه‌ها موقع محبت - عفو و مدارا نکردن با آنها از جمله مواردی است که فرزندان ما را نافرمان خواهند کرد و در مقابل خیرخواه بودن پدر و مادر - تواضع در مقابل فرزندان - انصاف به خرج دادن برای آنها - راستگو بودن و اهل دروغ نبودن که نشانه‌ی این مورد اعتماد - ارتباط و علاقه داشتن است و انصاف در کلام از جمله مواردی است که فرزندان را با پدر و مادر دوست می‌کند.

در این جلسات دانستیم؛

- پرورش امید در کودکان یکی از وظایف مهم پدران و مادران می‌باشد.
- و اینکه بزرگسال پر امید، تفکر پر امید را به کودکان منتقل می‌کند.
- بزرگسال کم امید پیام‌های منفی به کودکان می‌دهد و روحیه‌ی مثبت آنها را تضعیف می‌کند.
- تفکر کم امید از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود و گاهی نوجوان ناامیدی نسل‌های پیاپی را بر دوش خود حمل می‌کند.

همچنین دانستیم؛

وقتی یک خانواده تشکیل می‌شود و متشکل از 2 فرد است با 4 خصوصیت که هر کدام از این 2 فرد ساختارهای پیچیده‌ی فیزیکی - روانی - اجتماعی و معنوی دارند که هر کدام از این ساختارها در یکدیگر تأثیرات مثبت و منفی می‌گذارند.

دانستیم که؛

- خانواده‌ی سالم تجلی خدانمایی است نه خودنمایی.
- خودشناسی - دیگر شناسی و مسیرشناسی از مراحل یک ازدواج موفق است.
- خانواده‌ی بااصالت خانواده‌ای است که باید هم خصوصیت صداقت و هم صراحت داشته باشد.

و همچنین اصول یک خانواده‌ی سالم را شناختیم که از جمله‌ی آنها ارتباط یاری‌بخش زن و مرد، احترام نامشروط میان افراد و همدلی میان افراد آن می‌باشد.

در این جلسات دانستیم؛

همدلی در زبان دین همان شرح صدر است که در یک خانواده‌ی سالم این واژه زیاد باید عملی شود. از جمله آثار شرح صدر در فرد آسان شدن کارها - قوی شدن اراده - تسلط بر اعصاب - محبت کردن با آرامش - برخورد منطقی با افراد و راضی و خوشحال شدن اطرافیان از فرد می‌باشد.

دانستیم که؛

- تأثیر سعه‌ی صدر از هر قدرت و مکتبی برای انسان بیشتر است و در روانشناسی با استفاده از قانون فشار می‌توان میزان شرح صدر افراد را بررسی کرد.

- اولین آثار نداشتن سعه‌ی صدر ضعف اعصاب است و نداشتن تحمل و روح بزرگ در مواجهه با برخوردهای خاص کودکان و نوجوانان.

در این جلسات با برخی از رفتارها و مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان آشنا شدیم که برای هر کدام از آنها راهکارهایی بیان شد که به برخی از آنها اشاره می‌شود.

یکی از مشکلات رفتاری کودکان دروغ گفتن است.

با توجه به دلایلی که برای دروغ گفتن وجود دارد چند راهکار برای مبارزه با دروغ‌گویی کودکان ارایه شد. از جمله اینکه این رفتار را یک رفتار زودگذر تلقی کنید که با ایجاد اعتماد و برخورد مناسب می‌تواند برطرف شود. به فرزند خود برچسب دروغگو نزنید زیرا به این صفت عادت می‌کند. گاهی اوقات حذف شوخی‌ها و دروغویی خود پدر و مادر سبب از بین رفتن این رفتار خواهد شد.

در این جلسات دانستیم؛

- تا زمانی که خودتان را به جای فرزندان قرار ندهید و از دید او به مسائل نگاه نکنید نمی‌توانید با او ارتباط برقرار کنید.

اینکه در دوران بلوغ فرزندان، تغییراتی در پدر و مادرها و نوجوانان هر دو صورت می‌گیرد. افزایش هوشی در نوجوان و کاهش آن در پدر و مادر تغییرات بدنی در هر دو - افزایش سن و فراموشی در پدر و مادر - ارتجاعی شدن در پدر و مادر - کاهش ارتباط و برقراری ارتباط در پدر و مادر - کاهش قدرت نفوذ از طرف والدین از جمله این تغییرات است. با توجه به این موارد تمایل به تنها بودن آنها - مصرف بی‌رویه در تلفن و محدودیت ارتباطات - بداخلاق شدن و غرولند کردن و افزایش تأثیرپذیری از دوستان - کم‌حوصلگی و کاهش علاقه به درس و گریزان بودن از کار از جمله موارد طبیعی از طرف فرزندان نوجوان ما می‌باشد.

تذکر:

1- اجتناب از به کار بردن زور و فشار

2- بهبود گسترش روابط

3- پرهیز از ایجاد عصبانیت

\*

انحراف جنسی در دوره‌ی نوجوانی یکی از موارد بسیاری است که برای خانواده مشکلاتی را می‌آفریند. در این جلسات دانستیم که؛

1- مواردی را باید در ارتباط با سلامت جنسی فرزندان رعایت کرد که از جمله‌ی آنها از بین بردن روش‌هایی که روابط دختر و پسر را به روابط جنسی تبدیل می‌کند، می‌باشد.

2- محبت کردن درباره‌ی روابط احترام‌آمیز

3- زمینه‌های انحراف جنسی را از بین ببریم که از جمله‌ی این زمینه‌ها؛ دستکاری آلت تناسلی - بوسیدن و در آغوش گرفتن کودک توسط نامحرم - اشتراک بستر کودکان - پناه بردن به اسم خداوند در هنگام انعقاد نطفه و رفتارهای عشقی جنسی در حضور کودک می‌باشد.

- لوس بار آوردن و مبارزه با این مشکل به عنوان یکی از مشکلات رفتاری کودکان، یکی از مواردی است که به آن اشاره شد.

نشانه‌های کودک لوس:

1- توجه به موقع و بیش از حد به کودک

2- درخواست‌های غیرمنطقی

3- بدخلقی و ناله برای هر چیزی

4- حرکات بدنی خاص

که در برخورد با هر کدام از این موارد راهکارهایی وجود دارد که باید از آن جلوگیری شود.

به عنوان مثال موقع بدخلقی و ناله برای کودکان زیر 6 سال از روش حواس پرت کردن و برای سنین بالاتر استدلال بیاورید.

\* راه‌های به دست آوردن آرامش که عنصر اصلی در زندگی است از جمله مواردی بود که بیان شد.

1- یاد خدا در زندگی 2- تنفس عمیق 3- ایجاد آرمیدگی 4- کشش عضلانی 5- خدمت به مردم

6- حذف گناه از زندگی

موارد فوق‌الذکر از جمله مواردی است که آرامش را به انسان می‌بخشد.

ضمن اینکه دانستیم برای تأثیر بیشتر نصیحت به فرزندان راهکارهایی وجود دارد.

1- عبرت‌آموزی در موقع نصیحت 2- یادآوری نعمت‌ها 3- فرض مخالف

\* شرایط تأثیر محبت :

1- به مقدار ضرورت نصیحت کردن 2- ایجاد رابطه‌ی قلبی و عاطفی با فرزندان

3- عمل به موعظه‌ها 4- خوشرویی موقع پند دادن

5- پنهانی موعظه کردن از جمله مواردی است که نصیحت را اثربخش می‌کند.

\* برای ارتباط موفق با افراد به موارد ذیل باید توجه کرد:

1- نخستین قانون برای داشتن ارتباط خوب، خوب شنیدن است نه وانمود کردن به شنیدن که تظاهر فایده‌ای ندارد.

2- به نکته‌های احساسی واقع‌بینانه پاسخ دادن

3- سعی نکنید که فرد را در لحظه‌ی عصبانیت آرام کنید بلکه احساس او را تشخیص دهید. او خود به خود آرام می‌شود.

4- سؤال‌هایی بپرسید که به گفتگو تداوم ببخشد نه اینکه گفتگو را از بین ببرد.

5- استخدام واژه‌های مناسب در گفتگو « به جای تا حالا کجا بودی؟»، پیرس «چطور شد دیر آمدی؟»

\* راهکارهایی برای تداوم تربیت دینی

- 1- تداوم والدین
- 2- تهیه امکانات
- 3- اصل تمرین
- 4- حضور در محافل مذهبی
- 5- الگودهی مناسب و الگوهای خوب
- 6- ارتباط با خانواده‌های مذهبی
- 7- تشویق و تحسین

3 شیوه‌ی تربیت دینی :

- 1- شیوه‌ی تداعی معانی
- 2- روش القای غیرمستقیم
- 3- روش الگویی

شیوه‌های ارتباط موفق بین زوجین از دیگر مباحثی بود که به آن اشاره شد.

رفق و مدارا یکی از شیوه‌هایی که در خانواده‌های پویا بسیار دیده می‌شود.

دانستیم که رفق و مدارا یک ضرورت است برای زیستن در خانه

موارد رفق و مدارا در بیماری همسر - مشکلات همسر - ناهنجاری‌های اخلاقی همسر بسیار باید به چشم بخورد.

اصولی کردن رفق و مدارا به کار می‌رود.

- 1- درایت و فهم
- 2- درک موقعیت‌ها
- 3- برنامه‌ریزی برای رسیدن به موقعیت برتر

\* از عوامل مؤثر و ارتباط وفق بین زوجین و اینکه پیامد مدارا اوج گرفتن تعالی معنوی انسان از آثار و پیامدهای مدارا است.

گذشت و اغماض، صداقت، خواسته‌ها و توقعات مناسب، مشورت، عذرخواهی کردن هنگام اشتباه، خوب صدا

زدن، سلام کردن، سخن محبت‌آمیز، ابراز علاقه، درک مشکلات همسر، هدیه دادن، عیب‌پوشی، تشکر و

قدردانی، حسن نیت و احساس مسئولیت را می‌توان نام برد.

و از عوامل مخدوش‌کننده‌ی ارتباط موفق بین همسر می‌توان سخت‌گیری، سخنان فتنه‌انگیز، توقعات بی‌جا، انتقاد

ناپذیری، ترش‌رویی، چشم و هم‌چشمی، لجاجت، ناسزاگویی، اهانت، ناسپاسی و سوء تفاهم را نام برد.

و در پایان اصول 12گانه‌ی تربیتی برای والدین و فرزندان خدمتتان تقدیم می‌شود.

- 1- ابراز مهربانی به موقع و لازم با توجه به 2 اصل مهم تشویق و تنبیه

2- بخشیدن استقلال و آزادی به کودکان و سختگیری نکردن در درس و تدریس در سنین خاص

3- پاسخ مناسب به پرسش‌های کودکان

4- تقویت حس کنجکاوی - عدم مبارزه با آن - تذکر موارد غیر صحیح و غلط - تفهیم عدم دخالت در امور

دیگران - تجسس و تفضص نکردن در اموری که به آنان ارتباطی ندارد.

5- احترام به شخصیت فرزندان در ایجاد حس احترام متقابل به دیگران در آنان

6- تمسخر و سرزنش نکردن فرزندان

7- پرهیز از خصمانگی و لجاجت‌ها و سماجت‌های بی‌جا در مقابل اطفال

8- شنیدن و نادیده گرفتن بعضی از اشتباهات مخصوصاً در مواردی که پشیمان و نگران شده‌اند.

9- پرهیز از مهربانی‌ها و پشتیبانی‌های بی‌جا و افراطی که نتیجه‌ی عکس داشته باشد.

10- کوشش در رفع ناتوانی‌های کودکان و توجه به نیازهای آنان

11- همت برای بردن آنها به مجالس مذهبی و یادگیری احکام دینی

12- عمل به امر به معروف و نهی از منکر با رعایت شخصیت کودکان

- انواع روابط در خانه مبحث پایانی این جلسات

زمینه‌های ارتباط، پایه‌های ارتباط، انواع روابط - تقسیم‌بندی روابط که شامل روابط همسران با هم - روابط والدین

با فرزندان - روابط فرزندان با والدین - روابط فرزندان با یکدیگر و روابط با خویشاوندان می‌باشد مباحثی بود که

به صورت مفصل همراه با PowerPoint ارائه شده است که برای اطلاع بیشتر به آن، نرم‌افزاری را ارائه

می‌دهیم.

پایان