

اصلاح رفتار

والدین گرامی و هم سفران عزیز ؛

وقتی رفتار فرزند و یا همسر شما به نظر شما نامطلوب است با خیر خواهی به او تذکر می‌دهید و رفتار درست را یادآوری می‌کنید ولی آن رفتار ادامه می‌یابد و شما بارها و بارها همان حرف را تکرار می‌کنید و کار به بحث و جدل می‌رسد اما تغییری در رفتار دیده نمی‌شود. **شما از این که دیگری به حرف های منطقی شما توجه نمی‌کند به شدت رنجیده خاطر می‌شوید و به تذکر ، انتقاد و شکایت و کلایه و نصایح فراوان می‌پردازید و یکدیگر را از نظر روانی فرسوده می‌کنید ولی نتیجه مثبتی نمی‌گیرید ، زیرا:**

۱. هر وقت دیگری را به خاطر یک رفتار منفی سرزنش می‌کنید در حقیقت فایل منفی ذهن او را فعال تر کرده اید و اعتماد به نفس او را کاهش داده اید .

۲. وقتی بطور مداوم به کسی تذکر می‌دهید ، لجبازی و مقاومت درونی او را بیشتر می‌کنید و نفرت عمیقی از آن کار در درون او پدید می‌آورید .

۳. زمانی که یک یادآوری و تذکر و یک انتقاد کارساز نبود ، ادامه آن به آشفتگی روانی در طرف می‌انجامد.

۴. وقتی کسی را نصیحت می‌کنید و او رفتارش درست نمی‌شود ، شما احساس ناکامی می‌کنید و رفتارهای خود شما هم منفی خواهد شد .

۵. وقتی با یکدیگر بحث و جدل می‌کنید و هر دو از موضع خود دفاع می‌کنید ، از نظر روحی و عاطفی به شدت از یکدیگر دور می‌شوید .

۶. در چنین شرایطی ، لحن و کلام و حالت بدنی شما موجب ترشح هورمون های تحریک کننده مثل آدرنالین در خون می‌شود و همه آماده پرخاشگری ، نافرمانی و خود آزاری و دیگر آزاری می‌شوند .

۷. زمانی که تعداد نصایح و تذکرات (هر چند درست) زیاد شود ، اعتبار سخن شما کم میشود.

۸. وقتی کسی را زیاد نصیحت می‌کنید در حقیقت به او می‌گویید « من تو را دوست ندارم ، تو شعور کافی نداری و من از تو بهتر می‌فهمم و باید از من اطاعت کنی » . هر آدم زنده ای برای حفظ استقلال خود در مقابل چنین وضعیتی از خود دفاع می‌کند و تسلیم نمی‌شود . **بویژه نوجوانان که استقلال خود را بر همه چیز مقدم می‌شمارند .**

۹. وقتی نصایح شما کارگر نمی‌افتد معنایش این است که شما با معلول درگیر شده اید و علت را فراموش کرده اید .

۱۰. عدم تفاهم و ناسازگاری با یکدیگر ، زمینه بسیاری از شکست ها و ناکامی ها و بیماری های جسمی و روانی را فراهم می‌کند . چون سطح انرژیایی خانواده را به شدت کاهش می‌دهد .

نصیحت زمانی کارساز است که تصویر مثبت و رابطه بسیار صمیمانه وجود داشته باشد .

چه باید بکنیم؟

۱. وقتی نصایح کارساز نیستند ، شرایط را تحمل نکنید ، ناراحتی ها را در دل نگه ندارید ، با افراد غیر متخصص مشورت نکنید ، **فورا با یک مشاور متخصص و مورد اعتماد و رازدار مشورت کنید .**

۲. به جای تغییر دیگری ، لحن ، کلام ، تصاویر ذهنی و رفتارهای خود را مورد ارزیابی قرار دهید .

۳. دیگری را مقصر ندانید ، چون کسی که رفتارهای نامطلوب را ادامه میدهد ، در ذهن و جانس محرک های منفی و آزار دهنده ای پنهان شده اند که او تسلطی بر آنها ندارد و بدون اراده عمل می کند .

۴. فرآیند مشاوره تخصصی کمک می کند تا فرد از شر این محرک های درونی آزاد شود و بتواند رفتار خود را مدیریت کند . (کودک و نوجوان را برای اصلاح رفتار به مشاوره نبرید ، آنها از این کار بهره ای نخواهند برد)

۵. اگر شما مهارت لازم را در تقویت اعتمادبه نفس او داشته باشید ، می توانید بهترین یاور و شفافبخش او باشید . (بهترین مشاور بچه ها ، پدر و مادر او هستند ، اگر مثل شما با گفتگوی شفافبخش آشنا باشند .)

۶. اگر تصویر دیگری در ذهن شما منفی باشد ، کمکی به اصلاحی او نمی توانید بکنید . لازم است که روش های ایجاد تصویر مثبت از کسی که رفتار های منفی فراوانی دارد ، را یاد بگیرید . (به فایل صوتی دوره مهندسی ذهن با عنوان " سفری به بهشت " مراجعه نمایید)

۷. رفتارهای منفی نشانه نارضایتی درونی و برآورده نشدن نیازها عاطفی فرد است . هرچه سریع تر روش های شناسایی نیازهای واقعی و راه برآورده کردن آنها را بیاموزید .

۸. کسی که رفتارهای منفی را تکرار می کند ، نمی داند چه می خواهد و نمی داند چرا چنین می کند . او نمی تواند از عقل خود کمک بگیرد . او دچار بحران عاطفی و درونی ست که تسلطی بر آن ندارد . او نیاز به کمک های تخصصی دارد تا از شر نیروهای مزاحم درونش آزاد شود و قدرت و عظمت درونی خود را آشکار سازد .

۹. **برای تغییر رفتار منفی به رفتار مثبت ، هر فردی به احترام ، اعتماد به نفس و روحیه قوی نیاز دارد و رسیدن به این ها ، نیازمند آگاهی از روش های اخلاق و موثر است .**

۱۰. برای اصلاح امور و ایجاد رابطه بسیار عالی و صمیمانه و افزایش خلاقیت و شکوفایی استعداد ها از روش قدیمی و مرسوم استفاده نکنید و بر عادت ها و اطلاعات خود تکیه نفرمایید و فورا به آموزش روش های بسیار موثر جدید اقدام نمایید تا شاهد خلاقیت همه جانبه خود و دیگری باشید .

۱۱. و شما میدانید که تغییر و تحول تا چه حد می تواند در شادابی و نشاط و تاثیر گذاری شما نقش موثر داشته باشد .

۱۲. برای آشنایی بیشتر با روش های جدید و گفتگوی شفافبخش می توانید به پیام های دفتر مشاوره و همچنین فایل های صوتی « دوره نوجوان امروز » و « مهندسی ذهن ۲ » و « عشق پایدار زن و شوهر » در وب سایت بهیویان مراجعه فرمایید .

www.bpasch.ir ۸۸۰۶۶۷۶۳ - ۸۸۰۶۳۶۷۲

رفتن آسان بودار واقف منزل باشی

گر چه راهی ست پر از بیم ز ما تا بروست

دفتر طرح و برنامه

مجتمع آموزشی دخترانه بهیویان علامه طباطبایی

عبدالوهاب فیروزی