

چند نکته جدید درباره مهرطلبی و عکسهای همایش بابل (بنیاد فرداری بهتر مازندران)



سخنرانی دانشگاه شمال در مازندران تمام شده و بعد از کمی استراحت با همسر خانم عازم بابل میشویم . مدرسه زیبای پورنگ و طبقه 4 با جمعیتی مشتاق و سیستم فوق منظم بنیاد فردای بهتر مازندران.



موضوع صحبت درباره مهرطلبی و راهکارهای برون یافت از آن بود.

فرصتی دست داده بود و اسلایدهای جدیدی درباره وابستگی سالم تهیه کرده بودم که به درس مهرطلبی افزوده بودم (برای بچه های کلاس شخصیت سالمتر میفرستیم)

▪ در یک رابطه سالم (چه خانوادگی چه زن و مردی چه اداری) چند C خوب دیده میشود (از درسهای خانواده درمانی دکتر عابدین آموختم)

1. CLEARANCE شفافیت
2. CARE مراقبت ، مهم بودن بقیه
3. COURAGE شجاعت یعنی مهم بودن خودمان در ابراز عقاید و نقدهامون
4. CONGRUENCE یعنی قابل پیش بینی بودن افراد و روالهای موحود در رابطه
5. CHANGE یعنی وقتی افراد یک خانواده دچار تغییراتی میشوند ، بقیه متناسب با آن اتفاقات CHANGE جدیدی، مناسبات جدید می آفرینند که تعادل مجموعه حفظ بشود

▪ در وابستگی سالم افراد امنیت دارند در بهم چسبیدگی عاطفی الگوی رابطه از اضطراب تبعیت میکند و نگرانی و کنترل در رابطه بدون وابستگی، استقلال بیش از حد اعصاب خورد کن وجود دارد که آسیب میزند

