

Родительское собрание

- «С помощью правильной мотивации ума по буддийской философии – решаем конфликты в семье»

Из буддийской философии на правильную мотивацию УМА

- Чтобы получить драгоценное Учение о том, как укротить свой ум, вначале надо развить в потоке своего "ума» правильную мотивацию».
- Мотивация должна быть связана с вашим желанием укротить свой ум.
- Если вы не укротите свой ум, то никогда не решите своих проблем, и отсюда не будете счастливыми.

Цитаты философа Геше Джампа Тинлей из книги «Восемь дебютных ошибок»

- «Вы никогда не сможете стать счастливыми, потому что когда ваш ум омрачен, он не может быть счастливым. Даже когда в кармане мало денег, неомраченный ум спокойный, счастливый. Когда в уме много омрачений, он не правильно думает. Тогда, даже если когда в кармане много денег, счастья нет: ум беспокойный.
- Поэтому укротить свой ум очень-очень важно.
- Если вы хотите уже сейчас жить полной жизнью, то лучший способ добиться этого — это укротить свой ум».

Счастливая семья

- Что такое счастливая семья?
- Счастливая семья -это когда муж и жена правильно думают, когда мысли здоровые, когда, если один совершает ошибку, то другой спокоен.
- Человек не может жить без ошибок. Когда кто- то из них ошибается , другой не перестает его любить.
- Тогда в семье гармония будет. (Цитата философа)

Упражнение «Мой поступок» на «Гнев мужа или жены»»

- Цель:
 - самораскрытие
 - самопознание
 - повышение внутригруппового доверия
 - Процедура проведения:
 - Участники сидят в кругу. Участники встают по очереди и говорят о своем поступке.
 - Когда ваш муж или жена гневается, сердится, как вы поступаете в жизни?
- Я

Когда муж гневаётся...

- Цитата « Когда муж гневно говорит, жена не гневаётся: «Это не мой муж говорит, мой муж сейчас спит, это его гнев говорит. Это гнев, а не мой муж. Пусть он говорит, этот гнев, мой муж сейчас спит». Внутри — это ваш муж, он очень спокойный. Пусть он говорит, ничего отвечать не надо. Потом гнев уйдёт и жена подумает: «Ой, сейчас это мой муж со мной разговаривает, а до этого его гнев говорил». Она скажет: «До этого твой гнев такое говорил. Муж подумает: «У моей жены такой тонкий ум»

Упражнение

- Что я должен или должна подумать с точки зрения буддийской философии.

Это не мой муж говорит или не моя жена говорит, а его или ее гнев говорит.

Два вида проблем в жизни.

- Неминуемая, неизбежная, такой как несчастный случай
- Но большая часть проблем- это проблемы, созданные нашим умом.

Как устранить проблему?

- Разрешить эти проблемы можно с помощью правильного мышления.
- С помощью правильного мышления, если вы совершили ошибку, сами осознав, что виноваты достаточно лишь сказать: Я ошибся. Пожалуйста, извини меня, больше я так не буду. Пожалуйста, извини меня». Или «Извините, это моя ошибка».
- Тогда вы сами станете счастливым и других обрадуете.

Упражнение: «Не бойтесь признавать свои ошибки».

- Участники встают парами и говорят друг другу следующее:
- «Я ошибся. Пожалуйста, извини те меня, больше я так не буду. Пожалуйста, извините меня». Или «Извините, это моя ошибка».

«Правильное мышление»

- Правильное мышление имеет место тогда, когда ваше тело, речь и ум естественным образом становятся позитивными. Когда ваши поступки на уровне тела, речи и ума становятся позитивными, то в первую очередь это делает счастливыми вас самих, а во вторую очередь делает счастливыми окружающих вас людей.
-
- **Единственное, что вам нужно, это научиться мыслить правильно, стать позитивным, стать чистым человеком**

Позитивное мышление

- Мышление не изменяется насильно, мышление можно изменить, когда вы открываете свои глаза на реальность, открываете свой ум.
- Цитата
- [Когда ум открыт, то надо думать ,что «Это правильно». Потом, с опытом, вы посмотрите на ваши мысли: «А, мой ум счастлив, и мой сосед счастлив, и все люди счастливы», — это правильные мысли. Я тоже счастлив, когда так думаю. И другой тоже счастливым станет.»

Упражнение

«Мой открытый ум гласит, что ...»

(сказать что-то позитивное)

В буддизме говорится, что первый шаг к мудрости — это признание собственных ошибок.

- Как говорится, в своем глазу мы не видим бревно, а в чужом даже соринку замечаем.
- Первоначальная наша ошибка состоится в том, что мы все время берем с собой увеличительное стекло и в нем рассматриваем недостатки других людей.
- Первое, что нам нужно сделать, заменить это увеличительное стекло на зеркало, в котором надо рассматривать собственные недостатки.
- Используйте зеркало для своего ума, в которое вы могли бы рассматривать свои недостатки.

Упражнение «Достоинства супруга или супруги»

- Цель:
- самораскрытие
- самопознание
- повышение внутригруппового доверия
- Процедура проведения:
- Участники сидят в кругу и пишут достоинства и по очереди рассказывают.

Цитирую философа

- «Если вы прожили вместе пять лет, то все недостатки, все те проступки, которые совершила ваша жена за эти пять лет, вы все время собираете, что все это мелочи, накопившиеся за пять лет, для вас превращаются в огромную гору недостатков. Допустим, если зал окрашен в белый цвет, то по его стенам могут тут и там встречаться черные пятнышки, и если вы их вместе не соберете, то даже не заметите. Если же вы соберете их вместе, то получится одно громадное черное пятно. Если все недостатки, ошибки, просчеты, которые были совершены за пять лет, остаются на своих местах, если вы не тащите их с собой в своей памяти, оставляете их в том времени, в котором они были совершены, то тогда они не кажутся большими, потому что всем свойственно совершать ошибки. Если же вы тащите их с собой в своей памяти, если вы их мысленно накапливаете, то тогда, когда вы соединяете их вместе, они кажутся очень большими, а потом очередная ошибка становится своего рода последней каплей, которая переполняет чашу вашего терпения через край».

Упражнение «Добрые дела моего мужа или моей жены»

- (написать на листке бумаги все добрые дела супруги или супруга)

Цитата философа

- У нас есть склонность запоминать все недостатки, ошибки людей очень отчетливо, хотя доброту других людей, проявленную к нам, мы почему-то забываем. Это ошибка

Цитата философа

- Поэтому в середине жизненного пути, пока мы сохраняем некоторую независимость, как мы можем забывать о доброте других людей? Поэтому все время напоминайте себе: «Я должен отблагодарить других за их доброту, я должен делать что-то хорошее для других, потому что они очень добры ко мне».

Цитата философа

- Поэтому в середине жизненного пути, пока мы сохраняем некоторую независимость, как мы можем забывать о доброте других людей? Поэтому все время напоминайте себе: «Я должен отблагодарить других за их доброту, я должен делать что-то хорошее для других, потому что они очень добры ко мне».

Ради чего нужно правильное мышление?

- Ради вашего доброго здоровья очень важно иметь правильное мышление.
- Ради счастливой себя и семьи.

Вывод.

Задача родительского собрания
познакомить с философией, которая
была бы практически полезна для вас в
вашей повседневной жизни.

Литература:

Цитаты Геше Джампа Тинлей «Восемь дебютных ошибок».