



## استاد ریحانی

## جلسه هفتم ۱۴۰۱/۹/۲۲

برونداد بعدهاهای هیجانی در رفتاری، شناختی، معنوی رفتار می شود و بعد شناختی روی میزان اطلاعات ورودی و پردازش آن تمرکز دارد و تاثیر شناختی روی بعد معنوی مثل زیارت عاشورا که از کجا شروع می شود و به کجا ختم می شود و سلسله ی صنعتش را شنیدید و سندیت و متواتر بودن که به بعد معنوی کمک می کند که الان این اطلاعات وارد ذهن می شود و پردازش آن بطور مثال می شود که از لحاظ سندی ضعیف است و دلالت سندی قوی ندارد کسی می تواند ارتباط خوبی داشته باشد که خود آگاهی خوبی داشته باشد و اگر به ایجاد شناختی، معنوی، هیجانی، جسمانی تسلط خوبی داشته باشید می تواند از خود آگاهی و به دگر آگاهی برسد اگر زمانی حال فرد خوب نیست به کدام بعد او مربوط می شود مثلاً اگر کسی حرف ناخوشایندی زده است (ورودی اطلاعات) بر آیندش شده است حال بد شما برای اینکه دگر آگاهی برسیم باید ورودی اطلاعات درباره ی دیگران درست باشد تا ارتباط موثر شکل گیرد که باید شناخت درستی از دیگران داشته باشیم. تیپ شخصیتی: ۱- والد ۲- کودک ۳- بالغ حالا باید دید این افراد چه خصوصیتی دارند و چطور باید با این تیپ ها تعامل داشته باشیم و اینکه رفتار صحیح چگونه است چون افراد با هم متفاوت هستند در درجه ی اول روی خود باید تسلط داشته باشیم. تعریف هويت: ویژگی های نسبتاً ثابت و پایدار که فرد را متمایز از دیگران و قابل پیش بینی می کند و در بعد شناختی، معنوی، رفتاری، جسمی، هیجانی افراد انتزاع می شود و فرد را معرفی می کند مثلاً فرد شاید در فضای مجازی عصبانی شود ولی عموماً همه می گویند فرد آرامی است با این سوالها ارزیابی می کنیم ۱- وقتی با مشکلی برخورد می کنید چه واکنشی نشان می دهید؟ چه فکر و هیجانی به سراغ شما می آید؟ چه حس و حال معنوی دارید؟ بدن شما چه واکنشی نشان می دهد؟

**نکته:** هر چقدر با فرد مشورت کنید به بالغ نزدیکش می کنید.

موقعیت	کودک	والد	بالغ
گذشته حال آینده	در حال اند و عبرت از گذشته ندارند و فکر آینده نیستند	دائماً نگران آینده اند و گرفتار گذشته هستند	با عبرت از گذشته برای آینده برنامه ریزی می کنند
برخورد با اشتباه دیگران	شدیداً خشمگین می شوند و زود فراموش می کنند و طاقت قهر ندارند	مچ گیری و سرزنش کردن دیگران و تربیت دیگران، نباید بگن چشم و از شون نباید ایراد گرفت	هدایت گری، پیشگیری
اشتباه خود	فرار یا تسلیم می شوند	از درون احساس حقارت می کند ولی توجیح می کند بگو مقصد کی بوده و خودسرزنش دارد	عبرت می گیرند و در صدد جبران هستند
چه کسی می داند	هر چه تو بگویی، تکیه به علم و تایید دیگران دارد	همه اشتباه می کنند فقط من درست می گم و بعد اشتباه می گویند غیر از اینها	هم تومی دانی و هم من می دانم و اهل مشورت هستند