



بسمه تعالی

جلسه: دوم مهارت زندگی

استاد: خانم دکتر ریحانی

همه‌ی ابعاد نموده آگاهی روی هم اثر می‌گذارند در بعد هیجانی اگر خوشحال باشیم روی جسم اثر می‌گذارد اگر سلامت باشیم حالت خوبی را تجربه می‌کنیم اگر در شناختی قوی باشد روی بعدی دیگر اثر مثبت می‌گذارد.

بعد شناختی: اطلاعات و نوع پردازش اطلاعات جز بعد شناختی هستند بعد جسمانی دو نمای ظاهر باطن دارد **بعد**

ظاهر: ما یکسری رضایت و قضاوت داریم که یکی از راه‌های شناخت خود ماییم و یکی دیگر دیگران که می‌تواند

شامل مشاور هم بشود شما از ۱ تا ۲۰ به ظاهر خود نمره بدهید از نظر خود و دیگران و از لحاظ میزان رضایت جذابیت

ظاهری هم همینطور، از لحاظ ظاهر از شخصی سوال شد گفت چون امروز همه به من نگاه میکنند پس خیلی زیبا شدم در

صورتی که اگر به آینه نگاه میکرد متوجه میشد که یک طرف صورتش آرایش ندارد بر خلاف طرف دیگر در بحث

جذابیت بر چه اساسی و ملاکی نمره دادید نظر دیگران چقدر برایتان ملاک بوده است یکی می‌گوید جذابم ولی راضی

نیستم چون فلانی گفت این چه لباسی است؟ یعنی دیگران شاخص‌اند و فرد دیگر می‌گوید جذاب و راضی‌ام چون خودم

هستم و نظر خودم این است، هدف ارتباط موثر است نه اینکه همه را راضی نگه داریم چقدر به بعد جسمانی خود شناخت

و آگاهی دارید، این شناخت است که باعث می‌شود آگاهانه قدم برداریم یعنی اگر حال من این باشد فلان رفتار از من سر

میزند و به دیگران هم انتقال دهیم تا فیدبک مناسبی داشته باشند بعد شناختی شامل مجموعه اطلاعات که ورودی ذهن

ماست و یکی هم نوع پردازش اطلاعات است چقدر شناخت دیگران روی حال ما اثر می‌گذارد، مثال: شخصی با چند

فرزندش وارد اتوبوس شد بچه‌ها اتوبوس را روی سرشان گذاشتند و هر مسافر نظری داد (بی تربیت، چرا اینطوری، شیطنت

دارند) ما الان هیچ اطلاعاتی ورودی از بچه‌ها نداریم ولی فقط پردازش می‌کنیم ولی وقتی پدر بچه‌ها موضوع مرگ مادر

بچه‌ها در بیمارستان را به یک مسافر گفت و اینکه بعد از پیاده شدن باید این موضوع را به بچه‌هایش انتقال دهد، پردازش‌ها

عوض شد چون اطلاعات ورودی هم عوض شد و روی حالات هیجانی، جسمانی و رفتار افراد تاثیر گذاشت یکی حالش

بد شد، یکی اشک ریخت، یکی دلش سوخت بنابراین ما باید به اطلاعات ورودی ذهن و میزان اطلاعات توجه کنیم که

پردازش به همین نوع ورودی ربط دارد اطلاعاتی که از خودمون داریم چقدر به واقعیت نزدیکه و اینکه نوع اطلاعات در

بخش شناختی ارتباط نزدیکی به سلامت روان ما دارد مثال: فردی یک رفتاری را در قبال ما انجام داده است و ما حساسیت

روی رفتار فرد پیدا کردیم مثل حسادت، مقایسه ولی اگر واقعیت وجودی خود را بشناسیم مسلماً روی سلامت روانی و

شناختمان تاثیر می‌گذارد ولی اگر شناخت باشد دفعه‌ی بعد بخواهد این واکنش‌ها یا رفتارها مثل مقایسه پیش آید به خود

می‌گوئیم حواست جمع باشد چیز خاصی نشده است بطور مثال اگر سر درد دارید قرص فلان بخور در این قضیه موضوع

همین است و فشار و آلام‌های درونی ما درد ندارد و شناخت پیدا نمی‌کنیم و عملاً این واکنش‌ها را هم نداریم اگر خیلی

چیزها را بپذیریم و تحمل نکنیم دیگر درگیر خیلی از مشکلات را نداریم فرق است بین تحمل و پذیرش، تحمل، تیندگی،



عصبانیت، خستگی می آورد و ظرف انسان را سریع پر میکند ولی وقتی مشکلات را بپذیری و خود را بشناسی ظرف تحمل بالا می رود و حتی روی مسئولیت پذیری اثر می گذارد (من ساخته شده ام برای این کار) چون خود را می شناسد و ظرفیت خود را می داند: اگر نمی توانی ۳۰ نفر را دعوت کنی باید شرایط را توضیح دهی و حل مسئله کنی مشکل راه حل ندارد ولی اگر تبدیل به مسئله شود راه حل دارد، وقتی پذیرش بوجود آید سازگاری ثمره می دهد مثل دو فردی که مرد و بیماری صعب العلاج مشابه دارند یکی پذیرفتند یکی استرس دارد که در پروسه و روند درمانش موثر است آنکس که پذیرفته روند بهبودی سریع تری را طی میکند، حاج احمد آقا فرمودند وقتی امام در قم بودند و در حوزه تدریس می کردند در آن سرمای سرد زمستان قم خونگی مردی را امام اجاره کردند، صاحب خانه آمد و گفت: باید خانه را بفروشیم امام فرمودند چقدر وقت میدهی گفت ۲ هفته امام توکل بر خدا سرکلاس عده ای پیش امام آمدند و با التماس مقداری پول و طلا امانت پیش امام گذاشتند چون سفر کربلا می رفتند امام با حق تصرف قبول کرد و پول گرفته شده خانه را خریدند، هفته ی بعد سفر افراد کنسل شده بود و افراد پول را طلب کردند امام فرمودند چقدر مهلت می دهید گفتند ۲ هفته امام: توکل بر خدا در آخر همان هفته نیمه شب در خانه امام را زدند آیت الله پسندیده برادر امام از خمین آمده بودند و گفتند زمین پدری را فروختند و این هم پول سهم ارث امام و امام هم قرض خود را دادند اگر اعتقاد درون باشد اینطور مسائل پیش می رود در دیدگاه الهی و پارادایم دینی و الهی خدا مناسب است و در مسائل باید با خدا معامله کرد ولی در دیدگاه روانشناسی انسان مبنا و ملاک بیان است بحث زوجیت: آیدی ۲۱ سوره ی روم: من خلق کردم از جنس خودت برای آرامش و سکون بررسی و بین شما مودت و رحمت قرار دادم و اینکه شما لباس همدیگر هستید، لباس نشانه ملیت است و اینکه عیب همدیگر را باید بپوشانید و خدا می خواهد زن و شوهر زوج باشند خیلی از اتفاقات زندگی به خاطر این است که ما زوج نیستیم فقط کنار هم هستیم برای شکل گیری رفتار وقتی بتوانیم اول اطلاعات را پیدا کنیم و پردازش درست اطلاعات ببینش ما را درست میکند بعد تمایل پیدا می کنیم بعد مرحله ی اجرا و بعد تکرار می کنیم که عادت میشود و در نهایت ملکه می شود.

در سیر تربیت این اتفاق باید بیفتد و به خودی خود صورت نمی گیرد و در بحث خود آگاهی با این اعتقاد که سخت است ولی می توانیم انجام دهیم مثال یک فرد معتاد ۵ درصد خود اعتیادش است که یک هفته مصرف نکند درست میشود اصل کار آن عادت ذهنی است که باید درست بشود و در کمپ برای ترک برای هر فرد یک نفر که تازه ترک کرده می گذارند مثلاً ۱۰ ماه که شب میشه از فرد معتاد می پرسد که چند روز است مثلاً می گوید ۵ ماه متولد شدم و ۴ بار لغزیدم، وقتی با آن فرد همراه هر شب و بطور تکرار گزارش می دهد کم کم عادت قبل می رود کنار و پاک میشود یا کسی که عادت غلط در غذا خوردن دارد مثل خوردن سریع چای بعد از غذا و میداند که در جذب آهن تاثیر میگذارد، ولی فرد باید برنامه ای شروع کند و با خود گفتگو داشته باشد که عادتش را تغییر دهد شناخت برای این است که عادت ها را بشناسیم و روی آنها کار کنیم.

پایان مبحث