



بسمه تعالی

جلسه ششم استاد خانم دکتر ریحانی ۱۴۰۱/۹/۱۵

در کنترل هیجان باید دید فرد درگیر کدام نوع هیجان است غم یا اضطراب و فرد باید خودش حال خود را خوب کند بعد مسئله‌ی شناسایی نشانه‌هاست مثل تپش قلب، سرد شدن بدن، عرق کردن، لرزش و غیره در شناسایی نشانه‌ها و علت آن و رفع علت آن در بعد هیجانی باید حالات هیجانی را دید و جایگزین کرد یعنی نشانه‌ها را عوض کرد که خود به خود علت هم تغییر می‌کند که فقط با تمرین امکان پذیر است نشانه‌ها که شناخته شوند علت‌ها بیرونی مثل خواب و علت‌های درونی مثل اضطراب شناخته می‌شوند می‌توان خود را با شناخت علت درونی مدیریت کرد و با شناخت علت بیرونی شرایط را مدیریت کرد. نشانه‌ها می‌توانند ما را به خود آگاهی و دگر آگاهی برسانند و زندگی را برای ما قابل درک تر و با قابلیت بالاتری برای مدیریت و قابل پیش بینی در بیاورند و اگر خود را بشناسیم رفتار مدیریت می‌شود و باعث شناخت دیگران می‌شود.

بعد معنوی: مشخصات افراد مثل معنویت را تشریح می‌کند و اطلاعاتی که در ذهن من از یک فرد معنوی هست چیست و باید ویژگی‌های بعد معنوی را بشناسیم برای کسانی که واقعاً اهل معنویت هستند، برای این مسئله قطعاً نیاز به ارتباط با خداست چون اصل معنویت این است و حالا چطور ایجاد می‌شود و چه چیزی برای من ایجاد می‌کند. افراد اهل معنویت بالا در مشکلات، بهداشت روانشان را کنترل می‌کنند و انسانی افسرده و گوشه نشین نمی‌شوند، حالا کسانی که که ارتباط با خدا ندارند واقعاً چطور خود را کنترل می‌کنند مثلاً سراغ کبوتر بازی می‌روند در پارادایم دینی که اصلش ارتباط با خداست جایگاه انسان را اشرف مخلوقات تعیین کرده است یعنی انسان هدف است برای همه‌ی عالم و همه‌ی عالم برای او خلق شده است و خدا می‌فرماید که انسان تو را خلق کردم و برای تو را آفریدم که اینقدر بالا بیایی که به خدا نزدیک بشوی و غم و شادی تو علت و مفهوم داشته باشد مثل اشک بر امام حسین (ع) یعنی نظام خدا حساب و کتاب دارد. ولی دیدگاه مادی بیان دارد که این دنیا فقط برای لذت است و مخلوقات فقط برای لذت خلق شده‌اند در صورتی که اصل ارتباط با خدا این نیست و متناقض است و خدا این‌ها را برای خدمت و لذت انسان خلق کرده نه انسان برای خدمت به آن‌ها.

آیا عوامل بیرونی یا درونی باعث حالات معنویت انسان می‌شود؟ مثلاً الان گره‌ی تو با کدام دعا باز می‌شود و حالت را خوب می‌کند بعضی‌ها با دعا‌های طولانی هم چیزی عایدشان نمی‌شود یا فلان مجلس روضه را بروند که آقای مداح معروف فقط با شور گرفتن می‌خواند، حالات معنوی مثل دوپینگ روحی ایجاد می‌شود و بحث منطق و هیجان دوبال‌هایی هستند که انسان را صعود می‌دهد شور و شعور باهم.



یک موقع در حرم امام یا مکان مذهبی و یا زمان‌های خاص مثل عاشورا دعایی خوانده می‌شود که مثل کاتالیزور عمل می‌کند و واکنش سرعت را بالا می‌برد تا حال انسان خوب بشود و به تو یاد می‌دهد در همه‌ی زمان‌ها حالت خوب شود، این‌ها جزء عوامل بیرونی به حساب می‌آیند یا مثلاً موقع خواندن دعا کسی به شما بگوید التماس دعا و شما احساس غرور کنید و یا بچه موقع دیدن اولیاش فقط نماز بخواند که این‌ها عوامل بیرونی‌اند ولی یک موقع حالت معنوی پیدا می‌کنید که درونی است و اون موقع ماندگاری و اثرش غوغا می‌کند و لزومی ندارد دعای بلند خاصی باشد فقط یک دعای کوتاه حال معنوی درونی عمیقی حاصل می‌شود.

پایان