



بسمه تعالی

جلسه پنجم استاد ریحانی تاریخ ۱۴۰۲/۹/۵

* ما در یک ارتباط مؤثر باید از ظرفیت های محیط خود مانند یک ابزار بهره ببریم تا بتوانیم ارتباط خوبی داشته باشیم. البته باید ظرفیت ها و شخصیت طرف مقابل را نیز بشناسیم برای مثال اینکه آیا شخص مخاطب ما برونگرا است یا درونگرا، تا باعث تأثیر منفی و بروز مشکل نشویم و با هر کس متناسب با خودش رفتار کنیم.

* ما باید بتوانیم رفتار خود را مدیریت کنیم اما گاهی موقعیت ها، زمان ها و احساساتی مانند عصبانیت و خشم وجود دارد که باعث می شود ما این کنترل را از دست بدهیم و نتوانیم عملکرد درستی داشته باشیم.

* این عمل بر روی دو تیپ شخصیت برونگرا و درونگرا تأثیر بسیار بیشتری دارد.

افراد برونگرا رفتار و برخورد بسیار گرم و صمیمی دارند، از تنهایی متنفر هستند و در اکثر جمع ها و مجالسی که حضور دارند یکی از سخنرانان اصلی هستند البته در هنگام صحبت ممکن است زود بحث را عوض کنند ولی تمرکز آنها بر روی کلام خود نسبت به افراد درونگرا کمتر است و زودتر رشته کلام از دست آنها خارج می شود. بعضی افراد برونگرا که در سنین بالا توانایی های خود را از دست می دهند بیشتر در معرض آسیب های روانی قرار می گیرند و نیاز به توجه و نزدیکی بیشتری با اقوام، دوستان و فرزندان خود دارند و اگر این نیاز به توجه برطرف نشود دست به کارهایی مانند بهانه سازی می زنند تا این توجه را بدست آورند برای مثال مادر بزرگی که هر هفته مقدار بسیار زیادی سبزی تهیه می کنند و با اینکه می داند که تنهایی از پس درست کردن آنها بر نمی آید این کار را می کند و به این بهانه برای درست کردن سبزی ها از دوستان و همسایگان خود کمک می خواهد تا بیایند و در درست کردن سبزی ها به او کمک کنند و به این بهانه جمعی را دور خود جمع می کند. (فرد برونگرایی که در همه موقعیت ها رفتار گرم و شادابی ندارد لزوماً خشمگین یا ناراحت و غمگین نیست بلکه ممکن است نیاز کلامی و توجه خود را در جای دیگری مانند جمع دوستان برطرف کرده باشد برای مثال پسری که خسته به منزل می رسد و مانند قبل شوخی و خنده نمی کند ممکن است به این دلیل باشد که او تمام زنگ های تفریح را در مدرسه با دوستان خود به بازی و گفت و گو پرداخته و انرژی خود را تخلیه نموده است ولی این رفتار نباید به گونه ای باشد که فرد فقط به جمع های بیرونی نهاد خانواده و تفریحات دیگر عادت کند و وقتی برای خانه و خانواده نداشته باشد یا آن طور که شایسته است با افراد خانواده برخورد نکند.) افراد به هر گونه ای که باشند نباید به نهاد خانواده خود آسیبی بزنند زیرا یکی از مفیدترین و بهترین جمع ها، جمع خانواده است.

* افراد خود باید بدانند که با چه ابزارهایی حال خود را بهتر کنند یا احساس یکنواختی و خستگی نکنند و بتوانند آن را برای خود به یک تنوع تبدیل کنیم. ما می توانیم برای خود در طول روز برنامه هایی ترسیم کنیم و به مرور آنها را انجام دهیم و در خود نهادینه کنیم.



برای مثال کتاب خواندن یکی از عادات‌های خوب و البته سرگرم‌کننده است که اگر در فرد نهادینه شود می‌تواند باعث پیشرفت و رشد زیادی در فرد شود. همچنین برخی از این عادات‌ها می‌تواند تاب‌آوری ما را در موقعیت‌های مختلف بالا ببرد.

افراد درونگرا به نسبت برونگرا تمرکز کامل‌تر نسبت به برونگرا‌ها دارند و افراد برونگرا به دلیل تفکر کمتر نسبتاً و صحبت کردن بیشتر و اینکه بسیار علاقه دارند که دائماً در مرکز بحث و مجالس باشند بیشتر عذرخواهی می‌کنند و گاهی بیشتر از حرف‌های خود پشیمان می‌شوند. در کل انسان هر تیپ شخصیتی که داشته باشد باید کنترل کلام خود را داشته باشد و بداند که در هر موقعیت چگونه با افراد رفتار می‌کند. والدینی که فرزندان برونگرا دارند باید بیشتر به حرف‌های آنها گوش دهند و یا اینکه اگر هم حرف‌های فرزند برایشان مهم نبود حداقل می‌توانند وانمود کنند که شنونده خوبی هستند و برایشان مهم است همین‌طور می‌توانند یک موضوع یا یک وجه مشترک با فرزند خود که می‌دانند برای او مهم است یا به آن علاقه دارد را پیدا کرده و با فرزند به گپ زدن بپردازند. این کار بنیان و اساس روابط را تقویت می‌کند و بهبود می‌بخشد.

گاهی والدین در مورد فرزندان خود اشتباه برداشت می‌کنند به این صورت که مثلاً فرزند آنها علاقه ندارد که در یک جمع دو ستانه یا یک مهمانی فامیلی زیاد صحبت کند و این هم دلایلی مانند عدم علاقه به آن جمع را می‌تواند داشته باشد ولی خود والدین و یا فامیل به اینگونه برداشت می‌کنند که او منزوی یا افسرده است و باعث می‌شوند که آسیب‌های مختلفی تنها با برداشت غلط به فرزند منتقل شود. یا مثلاً وقتی فرزندی به اندازه کافی در بعضی مواقع تلاش نمی‌کند، ممکن است بعضی از صفت تنبل برای او استفاده کنند ولی در واقع او علاقه‌ای ندارد یا خسته است که نمی‌تواند کار و تلاش کند.

* ارتباط در دو تیپ شخصیتی برونگرا و درونگرا می‌تواند با تیپ شخصیت متفاوت نیز صورت بگیرد. مثلاً یک خانم درونگرا، می‌تواند با یک فرد برونگرا هم ازدواج کند به شرطی که خود اشخاص بتوانند با این وضع کنار بیایند و مشکلی نداشته باشند. ممکن است حتی تمام دوستان فرد نیز از تیپ برونگرا باشند ولی آن توانسته است خود را با آنها سازگار کند و حتی از کنار آنها بودن لذت ببرد حتی با اینکه در جمع آنها مطلبی برای گفتن نداشته باشند پس در ازدواج با برونگراها نیز همین سازگاری و شیوه حاکم است.

* نوع کلام و ویژگی منحصر به فرد هر دو تیپ شخصیتی است و قدرت کلام به حدی بالاست که در بحث تربیت فرزند نیز کلام والدین نقش بسیار مهم و حیاتی دارد. کلام نیز ویژگی‌هایی باید داشته باشد که برای هر فرد و موقعیتی متفاوت است. برای مثال والدین در مواجهه با فرزند باید بدانند که حالت او چگونه است و الان باید به چه صورت با او برخورد کند و اگر اشتباه کند ممکن است اثرات نه چندان جالبی داشته باشد.