



## بسمه تعالی

### جلسه هفتم استاد ریحانی ۱۴۰۲/۱۰/۳

\* استعداد‌های انسانی مانند وسیله‌ای فوق پیشرفته هستش که اکثر ما تنها از برخی از آنها می‌توانیم استفاده کنیم و تنها به بخشی از آنها تسلط داریم، ماباید از استعداد‌های بالقوه خود به صورت بالغ‌العمل استفاده کنیم تا در جهت پرورش قدم برداریم. ما می‌توانیم با ارتباط که یکی از آن استعداد‌های کمتر شناخته شده فرد است، به خیلی از اهداف خود دست پیدا کنیم. دنیای امروز، دنیای ارتباط است و یک فرد می‌تواند بوسیله ارتباط به همه چیز برسد.

\* حرکات ما گویای کامل افکار و احساسات ما هستند برای مثال، افراد و سواسی در زندگی خود سخت‌گیری و آرمان‌گرایی خاصی را بروز می‌دهند تا همه چیز همانطور که باعث آرامش آنها می‌شود پیش برود. چشم ما هرگز دروغ نمی‌گوید، این موضوع برای دیدن ممکن است گاهی دچار خطا شود ولی افرادی که برای مثال کار اشتباهی کردند، از چشمان آنها و استرسی که دارند می‌توان فهمید که به دنبال مخفی کردن کار و دروغی که گفتند هستند و از نگاه کردن مستقیم همواره پرهیز می‌کنند.

\* برخورد اولیه ما و یا دیگران در مقابل ما، برداشت اولیه و چهارچوب ذهنی ما در مورد آن فرد را شکل می‌دهد به همین خاطر است که برخورد و ارتباط اول همیشه مهمترین برخورد و ارتباط بوده است زیرا که تأثیرگذاری بالایی دارد برای همین است که ما همیشه خود را کاملاً برای برخورد اول آماده می‌کنیم. در رفتار اولیه صداقت و حس بالایی وجود دارد و آن چهارچوب‌هایی که شکل می‌گیرد کمتر مورد تغییر قرار می‌گیرد حتی اگر فرد مقابل برای اصلاح و جبران آن تلاش کند. حال در برخورد اول، وضع ظاهری از اجزای مهم تأثیرگذاری است که آیا ما چگونه لباسی به تن داریم یا حتی چه عینکی به صورت زده‌ایم. تیپ بدنی طرز راه رفتن هر فرد نیز تا حدودی گویای اوضاع زندگی آن فرد است که آیا آن فرد چه شخصیتی یا چگونه طرز فکری دارد یا فردی که استرس دارد دائم یک مسیری را می‌رود و برمی‌گردد. البته گاهی ممکن است که برخی ویژگی‌ها ریشه در تربیت نامناسب کودکی دارد و لزوماً به معنای ضعف شخصیتی و تیپ شخصیتی نیست. فردی هرچند که سن کمی هم نداشته باشد، دچار وابستگی شدید به والدین خود است آن هم درست در زمانی که خودش باید تشکیل خانواده بدهد و سرپرستی یک خانواده را به عهده بگیرد. خوب این وابستگی را می‌توان حاصل تربیت نادرست والدین دانست که تأثیر خود را در آینده و زندگی فرد به طور واضحی می‌گذارد و حتی افرادی که سرزندگی خود می‌روند هم دچار این آسیب‌ها هستند ولی اصل و قانون بر این است که مشکلات از این دست حال می‌خواد تربیتی باشد یا بحث درون خانوادگی باشد، باید در خانواده و بین اعضا حل شود و از بیرون بردن مشکلات و اینکه بخواهیم که از افراد نزدیک و یا حتی غریبه کمک بگیریم پرهیز کنیم. والدین باید بتوانند همدیگر را نصیحت کنند و مشکلات را با نرمی و گفتار حل کنند.



\* یکی از چیزهایی که در ارتباط مؤثر، تأثیرگذار است این است که ما از خودمان، نوع نگرش، نوع انتظارات و روش‌ها و عادات خودمان برای طرف مقابل صحبت کنیم و او را مطلع سازیم زیرا باعث می‌شود که او هم بداند که در مقابل ما چگونه باید عمل کند. این کار نوعی خودافشا سازی است. چیزی که بقیه باید بدانند را ما خیلی ساده‌تر در اختیار دیگران قرار می‌دهیم تا کار را هم برای خود و دیگران آسان‌تر کنیم. این کار در زندگی مشترک نیز نقش مهمی دارد. گاهی بسیاری از مشکلات جدی و یا اختلافات منجر به طلاق از انتظارات و امثال این موضوعات شروع می‌شود و زن و شوهر سر مسائل قابل حل و ساده دچار مشکلات بزرگ و مهم می‌شوند که از این موضوعات ساده سرچشمه گرفته‌است. در کنار آن افراد باید تعادل بین مثبت‌گرایی و واقع‌بینی برقرار کنند زیرا که افراط در هر کدام خود باعث خروج از حد تعادل و موجب بروز مشکل است.

\* در کل سازگاری زوجین موجب پایداری زندگی و تداوم ارتباط می‌شود. انسان‌ها مانند چرخ‌دنده هستند. اگر هر کدام در سر جای خود و به درستی قرار بگیرد همه چیز کاملاً مناسب و با تداوم پیش می‌رود ولی در مقابل اگر تنها یکی از قطعات از سر جای خودش بیرون بیاید، می‌تواند به کل سیستم آسیب برساند مخصوصاً در خانواده‌ها که گاه آثار منفی یک عضو در بقیه اعضا نیز بروز می‌کند.

### پایان مبحث

جلسه هفتم استاد ریحانی ۱۴۰۲/۱۰/۳