



بسمه تعالی

جلسه هفتم استاد حسینی سه‌شنبه ۱۴۰۲/۹/۲۸

رسیدن به امر خودشناسی حقیقی یکی از مهمترین و در عین حال سخت‌ترین کارهای انسان است که اگر بتواند به آن دست یابد، می‌تواند به درجه خداشناسی هم برسد.

* یکی از سوالاتی که به خودشناسی کمک می‌کند این است که آیا ما حاضریم چند روز با یک شخصی دقیقاً مانند خودمان به یک مسافرت برویم و آیا می‌توانیم خود را تحمل کنیم یا خیر. پاسخ این سوال در مقدار توانایی خودشناسی ما تأثیر دارد یا مثلاً پدر و مادر حاضرند که فرزندشان درست مانند آن‌ها شود یا خیر. می‌توان گفت که اکثر افراد علاقه‌ای ندارند که مدت زیادی با یکی درست مثل خود مدت طولانی را بگذرانند و در کنار آن باشند این دوست نداشتن نقطه شروع خودشناسی و تغییر است. ما با این کار اخلاقیات بد و منفی خود را پیدا می‌کنیم و سعی در اصلاح آن می‌کنیم.

* **قانون پنجره شکسته:** وقتی بخشی از وجود ما دچار شکستگی است، بیشترین آسیب و ضربه دقیقاً از همان پنجره شکسته بر ما وارد می‌شود مانند آسیب شرمساری که در کودکی وارد می‌شود و فضا را برای مشکلات بزرگتر و بیشتر فراهم می‌کند.

* مخاطب کسی است که قرار است ما با آن ارتباط برقرار کنیم. هر چه شناخت از طرف مقابل بیشتر باشد ارتباط محکم‌تر و پایدارتر است پس می‌توان گفت شناخت در مخاطب‌شناسی نیز عنصر مهمی به حساب می‌آید برای مثال منطق و عمق نگری آقایان بیشتر از خانم‌ها است و کمتر در عملکرد خود از احساسات تأثیر می‌پذیرند. هر کس در مسائل واقعی زندگی می‌تواند شخصیت حقیقی و جدیدی را در افراد اطراف خود ببیند و بیشتر و راحت‌تر شناخت و ارتباط را با آنها برقرار کند. گاهی اوقات پیش می‌آید که بعضی افراد برای اینکه بقیه متوجه اشکال و کمبود آن‌ها نشوند سعی می‌کنند خود را عاری از هر مشکلی نشان دهند و تظاهر به عالی بودن کنند و نوعی خودشیفتگی را ابراز می‌کنند. این افراد را در صورت شناخت باید مورد ترحم و مهر بیشتر جای خشم قرار داد زیرا این افراد از کمبود توجه رنج می‌برند. اینکه ما بدانیم آیا مخاطب ما درونگرا یا برونگرا است هم مهم است که آیا همسر یا فرزند ما فردی بسیار خوش‌سخن در مجالس است یا در جمع‌های دوستانه بسیار کم‌حرف و منزوی است، دانستن این موضوع می‌تواند در رفتار و قضاوت ما در مورد او تأثیرگذار باشد.

* در ارتباط با فرزند یا همسرمان شناخت زمان مناسب اهمیت بالایی دارد زیرا اگر ما زمان نامناسبی را برای حرف زدن یا کار خود انتخاب کنیم، قطعاً عکس‌العمل را که انتظارش را داریم از طرف مقابل دریافت نمی‌کنیم و حتی ممکن



است اتفاقی رخ دهد که موجب ناراحتی ما از طرف مقابل یا بروز مشکلات جدید شود.

* مدیریت چشم و نگاه و رعایت دقت لازم برای برقراری یک ارتباط گرم و صمیمی بسیار حیاتی است حتی ممکن است که خیلی از مسائل با همان نگاه کردن روشن شود، در کنار آن گوش کردن هم باید صورت گیرد تا ذهن کامل متمرکز موضوع باشد و ذهن خود را خالی از مسائل فرعی کنیم تا نه دنبال جواب و قضاوت بگردیم و نه صحبت او را دچار اختلال کنیم و به طرف مقابل فشار نیاوریم و پس از انجام همه مراحل محبت خود را به صورت کلام و ملموس به او ابراز کنیم. در گفتار نیز باید از لحن و واژه مناسب استفاده کرد تا فرد مقابل ترقیب به حرف زدن شود و ارتباط پایدار بماند البته اگر همدلی و درک احساسات در کنار رفتار و گفتار ما نباشد قطعاً نمی‌توانیم تأثیری بر فرد مقابل بگذاریم یا به او حس اعتماد بدهیم.

* پذیرش و محبت بی‌قید و شرط طرف مقابل را نیز باید رعایت کرد تا از برخی مشکلات جلوگیری شود. این امر در برخی موارد می‌تواند بسیار کار سختی باشد و حتی قابل اجرا نباشد ولی با تمرین و تکرار می‌توان به این پذیرش و این مهارت دست پیدا کرد هرچقدر هم که سخت باشد. همان مقدار که گوش کردن مهم است، دادن فرصت سوال به شنونده نیز می‌تواند در علاقه مخاطب به بحث تأثیرگذار باشد و به این صورت نباشد که دائماً فقط سخنران یک طرفه صحبت کند زیرا این کار باعث خسته شدن مخاطب از بحث و بی‌علاقه شدن آن می‌شود. برای مثال معلمان باید بدانند که اوج یادگیری فرد در ۲۰ دقیقه اول است و به مرور کاهش پیدا می‌کند. واضح حرف زدن سخنران و گوینده نیز در هوشیاری شنونده تأثیر دارد و وضعیت و حال شنونده از زبان بدن آن معلوم است. زبان بدن با گفتار باید هماهنگ باشد تا پیام به خوبی منتقل شود و از گیج شدن فرد جلوگیری شود.

* بیان مطالب کلی نوع دیگری از ارتباط است که هرچند مطلب حقیقت دارد ولی واقعیت نیست و در جزئیات تحقق پیدا نمی‌کند.

* جواب دادن و بیان حرف‌های نامناسب از دیگر افعال منفی در رابطه است که ضربه بزرگی به افراد می‌زند. در مقابل بهترین ارتباط، ارتباط هم‌سطح و صمیمانه است که در آن همه افراد سود خواهند برد و این رابطه عاری از هرگونه دورویی و دروغ است. وقتی گفت و گو هم‌سطح باشد و بتوانیم به راحتی احساسات خود را بروز بدهیم، احساس راحتی و همدلی به انسان دست می‌دهد و از بروز خشم و افسردگی جلوگیری می‌شود و احترام متقابل شکل می‌گیرد. * در رابطه با نوجوانان نیز همین امر قابل انجام است و حتی گاهی رعایت آن برای نوجوانان مهمتر از والدین است زیرا آنها روحیه هیجانی تری دارند و زودتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند. برای ارتباط بهتر ما باید به آنها کمک کنیم که این احساسات را کنترل کنند و حتی مشکلات روانی خود را درمان کنند.

پایان مبحث

جلسه هفتم استاد حسینی