



بسمه تعالی

جلسه هشتم استاد ریحانی ۱۴۰۲/۱۰/۱۰

ما می‌خواهیم با ارتباط مؤثر، فضای مناسبی را در خانواده ایجاد کنیم و سطح بهداشت روانی را افزایش دهیم. در بیشتر مواقع احساسات ما درست است ولی زبان ما به موقع و در زمان و مکان درست کار نمی‌کند پس ما باید آنقدر با مدل‌های مختلف و روش‌های ارتباط مؤثر تمرین و کار کنیم که یک اتفاق مؤثر و تأثیرگذار رخ دهد مثل تمام کارهای روزانه‌ای که ما انجام می‌دهیم.

مثلاً ما وقتی می‌خواهیم صبحانه درست کنیم، دیگر به این فکر نمی‌کنیم که چگونه این کار را انجام دهیم و صبحانه درست کنیم چون این کار را از گذشته در ذهن خود داریم و کاملاً آن را بلد هستیم. در ارتباط مؤثر نیز اینگونه است که باید با تمرین و تلاش و استمرار این مهارت را در ذهن خود نهادینه کنیم و مهارت آن را کسب کنیم.

ابتدا باید به لحاظ شناختی این اتفاق و این یادگیری و تسلط در ذهن من رخ دهد و ملکه شود و بعد به سراغ تجربه آن بروم. بعد این تجربه را چند بار تکرار می‌کنم، وقتی که این تجربه چند بار تکرار می‌شود تبدیل به عادت می‌شود البته که عادت‌های خوب و مثبت معمولاً راحت ایجاد نمی‌شوند. این نوع ارتباط یکی از عناصر مهم در زندگی مشترک است و حتی یکی از اصل‌های تداوم زندگی مشترک است. اعضای خانواده می‌توانند بوسیله ارتباط مخصوصاً ارتباط مؤثر احساسات و انتظارات خود را به دیگری منتقل کنند و به تداوم زندگی کمک کنند.

به واسطه عقد و ازدواج بلافاصله دو حق برای زن و یک تکلیف برای مرد واجب می‌شود. حقوق زن مهریه و نفقه است و تکلیف مرد پرداخت این دو است و در مقابل تمکین حق مرد است و تکلیف زن. اینها قانون هستند و رعایت قانون نیز واجب است البته هرچند که گاهی معنای جبر و اجبار نیز به خود می‌گیرد ولی این قانون و جبر باعث نظم در زندگی می‌شود.

* ما در روابط انسانی، یک حداقل یا کف و یک حداکثر یا سقف داریم. کف ماجرا یعنی در ابتدای یک مسئله قانون حاکم است و سقف آن اخلاق است.

یک سری عوامل وجود دارند که مانع ارتباط می‌شوند:

۱- قضاوت کردن

۲- بی‌توجهی به احساسات طرف مقابل

۳- قطع کردن صحبت طرف مقابل

حتی در احادیث آمده که کسی که حرف طرف مقابل را قطع کند مانند این است که روی صورت چنگ می‌زند. پس ما باید تمرین کنیم که بتوانیم شنونده خوبی باشیم زیرا گوش کردن معجزه‌ای دارد که شاید حرف زدن یک هزارم



آن را ایجاد نکنند. شنیدن یک مهارت اجتناب ناپذیر برای ارتباط است و ما اگر می خواهیم با دیگران ارتباط داشته باشیم آن هم از نوع ارتباط مؤثر، باید خوب گوش کردن را یاد بگیریم.

۴- سرزنش و انتقاد

۵- پیش داوری کردن

۶- گول زدن

گول زدن یعنی ذهن و فکر من جای دیگر است ولی وانمود می کنم که دارم به طرف مقابل توجه می کنم. ارتباط باید واقعی باشد تا تأثیر لازم را بگذارد و این توجه و دقت وظیفه هر دو عامل ارتباط است.

۷- محکوم کردن

ما می خواهیم زمینه ارتباط را فراهم کنیم و تا وقتی این زمینه فراهم نشود نمی توان نقش قاضی یا معلم را ایفا کرد و فرد مقابل را مورد قضاوت و پیش داوری قرار داد.

۸- مقصر شمردن دیگری

۹- پرسش های زیاد و نامناسب

۱۰- برچسب زدن به فرد مقابل

پایان مبحث

جلسه هشتم استاد ریحانی ۱۰ دی ۱۴۰۲