



بسمه تعالی

جلسه سوم استاد ریحانی ۱۴۰۲/۱۲/۱

* افراد با شخصیت احساسی از کلمات با بار احساسی و عاطفی نیز بیشتر استفاده می کنند و اطرافیان آنها نیز این موضوع را بهتر متوجه می شوند. افراد احساسی از کلمات هم وزن و ادبی بیشتر استفاده می کنند و کلام شعرگونه دارند. کمتر پیش می آید که این افراد چیزی را که آنها را تحت تأثیر قرار داده است فراموش کنند و اتفاقات غم انگیز یا خوشحال کننده را به ندرت فراموش می کنند.

* در تعامل با افراد با شخصیت لمسی باید مانند آنها عمل کرد برای مثال اگر او تکیه داد ما هم تکیه بدسیم و در شنوایی کوشا باشیم. وقتی که با این افراد صحبت می کنیم نباید صدا را بالا ببریم زیرا در آنها استرس ایجاد می کند و آنها را دچار اضطراب می کند ما باید تلاش کنیم با آنها مانند آینه باشیم و خود را انطباق دهیم. زبان بدن و حالت ما می تواند روی تمام اعضا تأثیر می گذارد و بقیه را نیز دچار همان احساس کند و حالت بدن یک دست می شود. خشمگین ترین والدین نیز دوست دارند که با فرزند خود ارتباط برقرار کنند ولی گاهی این ارتباط به دلیل نبود شناخت کافی نسبت به رفتارها، منجر به دوری می شود و رابطه دچار ضربه جدی می شود. ما هرچقدر زبان گفت و گو بهتری داشته باشیم کمتر احساس تنهایی می کنیم و ارتباط قوی تری با اطرافیان داریم حتی اگر از خانواده و فامیل دور باشیم و آن کسی که ارتباط خوب و گفت و گو مؤثر را بلد نباشد دچار انزوا و گوشه گیری می شود. برخی عوامل رابطه با مخاطب را دچار مشکل می کند، یکی از این ها نفی سریع است. افراد نمی خواهند محکوم شوند و یا دائم مقصر شناخته شوند آنها می خواهند که شما شنونده باشید تا قاضی و محکوم کننده. انتقاد گاهی اوقات بیشتر ضرر دارد تا اینکه مفید باشد، باید شرایط سنجی کرد تا نکند که نتیجه عکس دهد و باعث خرابی بیشتر شود. زمان به شدت در نتیجه تأثیر دارد همچنین در کنار آن مکان بیان مسئله هم تأثیر زیادی دارد که ما چه حرفی را چه موقع و در چه مکانی بیان کنیم تا نتیجه درست بدهد و این موضوع نیاز به تمرین دارد تا بتوان این موضوعات را بهتر به کار برد.

هر کدام از ما سه بعد درونی داریم، کودک درون- والد درون- بالغ درون. کودک درون تمامی تصمیمات را بر اساس میل و احساس می گیرد و پشت تصمیمات و افکار آن منطق و فکر نیست و اگر کاری را دوست داشته باشند به هر نحوی که شده انجام می دهند. بالغ درون تصمیمات را بر اساس دانسته ها و اطلاعات می گیرد و والد درون تصمیمات را بر اساس قوانین و مقررات می گیرد. در والد درون یک بخش مثبت است و دیگری منفی، بخش مثبت والد حامی نام دارد و بخش منفی والد سرزنش گر و کنترل گر. در بخش منفی اگر فرد یک کار اشتباه انجام دهد دائم در حال خودخوری است و این عمل به بیرون نیز راه پیدا می کند و شروع به اعتراض به دیگران نیز می کند. این عوامل در همه ما وجود دارد و این بستگی به ما دارد که کدام بخش را بیشتر مورد توجه قرار می دهیم، در کنار این موضوع



زمان و مکان و موقعیتی که در آن قرار می‌گیریم هم در بروز ویژگی درونی مؤثر است برای مثال اگر فرد در حال طبیعت‌گردی یا تفریح باشد کودک درون آن فعال‌تر است و تلاش می‌کند که شاد باشد و از فضا لذت ببرد ولی این موضوع نیز به تیپ شخصیتی افراد بستگی دارد و البته شرایط محیطی نیز بی‌تأثیر نیست. همه این موارد در کنار هم مفید خواهند بود و اگر یکی از موارد را حذف کنیم تعادل شخصیتی فرد را به هم می‌زنند. فرد در ابراز احساسات نیز باید تعادل را حفظ کند مثلاً خانم‌ها روحیه لطیف‌تری نسبت به آقایان دارند و بهتر است سراغ ورزش‌های رزمی نروند ولی اگر این کار را کردند باید در کنار آن به کار هنری نیز بپردازند تا لطافت حفظ شود اگر برای این موضوع تمرین صورت بگیرد ناخودآگاه این روش‌ها در زندگی نهادینه می‌شود و روال عادی می‌شود.

* بالغ درون تنها یک حالت دارد ولی کودک درون دو بخش دارد، یکی کودک طبیعی و یکی تطبیقی است. کودک تطبیقی نیز خود دو شکل دارد، مطیع و ناسازگار. برخی از افراد دائماً در حال مخالفت هستند و منتظر هستند که کی فرد چیزی بگوید و آنها سریع رد کنند در مقابل مطیع بودن کامل نیز خوب نیست و فرد نباید کامل مطیع باشد زیرا این افراد برون‌ریزی درستی ندارند و هیچ چیزی از خودشان ندارند. کودک تطبیقی حالت مناسبی است که در آن فرد در شرایط مختلف مناسب احوال و فضا رفتار می‌کند و می‌داند که کجا چه عملی باید انجام در صورتیکه تمایل به مطیع بیشتر است. گاهی اوقات بین بالغ و کودک درون خودمان با خودمان یا خودمان با فرد دیگر اختلافاتی رخ می‌دهد که اگر بالغ با بالغ باشد باعث درگیری و اختلاف می‌شود و اگر بالغ با کودک باشد، زورگویی حاکم می‌شود پس بنابراین راهی نیست جز اینکه بالغ بتواند با بالغ ارتباط درست بگیرد و برای ارتباط درست باید منطق و تفکر را پایه بحث و گفت‌وگو قرار داد، ما باید در موقعیت‌های مختلف شرایط فرد را بسنجیم و مطابق با احوال فرد با او برخورد کنیم، آرام آرام وارد موضوع شویم و عاقلانه رفتار کنیم، اما اگر عجلولانه رفتار کنیم باعث وخیم‌تر شدن شرایط خواهیم شد. برای پس‌راندن والد می‌توان ارتباط را قطع کرد، سکوت کرد و توضیح خواست. اگر فرد مقابل در حال تفکر است و یا فکر آن درگیر مسئله‌ای است نباید زیاد از حد پیگیری کرد که فرد را دچار عصبانیت کرد که این امر نیز در افراد متفاوت است و بعضی افراد نیاز به پرسش حال دارند. نوازش کردن کودک درون طرف مقابل از دیگر روش‌های پس‌ران والد است به این صورت که به او ابراز احساسات کرده و به او بفهمانیم که حال او برای ما مهم است و او را درک می‌کنیم، حال در این نوازش چند عامل مانند: تناسب، تداوم و تنوع است که اهمیت دارد و رعایت و انجام هر کدام از این موارد مهم است. با توجه کردن به کودک درون، بالغ درون شارژ می‌شود.

پایان مبحث

جلسه سوم استاد ریحانی

۱۴۰۲/۱۲/۱