



بسمه تعالی

جلسه پنجم استاد ریحانی ۱۵ اسفند ۱۴۰۲

گفتیم نگرش در واقع بنیان همه رفتارها و احساسات چه مثبت و چه منفی است. گفتیم که ما نگرش خنثی نداریم نگرش منفی داریم، نگرش مثبت داریم ولی نگرش خنثی نداریم. خنثی شاید به زمانی بگیم که ما هیچ عمل کردی نداریم ولی اینکه ما بگیم بدون هیچ نگرشی مطلق وجود نداریم. نگرش ما رو چی می‌سازه گفتیم؟ چیزهایی که اتفاقاتی که افتاده بود. یعنی در واقع اگر این رو به صورت یک ساختمان فرض کنیم پی این نگرش کی ریخته میشه؟ در دوران کودکی ما.

تو دوران کودکی ما یک سری چیزهایی برای ما ساخته میشه اصطلاحاً بهش میگن طحوااره یعنی اتفاقاتی که میفته چه مثبت چه منفی به عنوان مثال میگن مثلاً در کودکی این بچه توی خونه یه گربه نگهداری میشده این بچه با یک نگرش مثبتی با این حیوان در ارتباط بوده بعد هم تمام شده اومده الان شده یه مرد مثلاً سی ساله یا سی و پنج ساله دقیقاً این اون حس مثبت یا منفی یا رفتاری که الان یه گربه رو میبینه برمیگرده به کی؟ به زمان کودکی.

یعنی اون نگرش ساخته میشه یعنی این نیستش که بگیم وجود داشته آرام آرام ساخته میشه. بچه چشمش رو باز میکنه مادر میبینه، پدر میبینه، اطرافیان میبینه محیط میبینه، جنس‌های مختلف و صداهاى مختلف. آرام آرام نگرش چی میشه؟ ساخته میشه. ما با این خیلی کار داریم چون اصلاً پایه سازش توی رفتارهای ما و سازگاری و ناسازگاری توی رفتارهای ما دقیقاً از همین نگرش سرچشمه می‌گیره.

اون جلسه هم گفتم که ما چند بعد داریم. یکی بعد شناختی هست که گفتیم توی بعد شناختی حاوی اطلاعاتی است که به ما داده شده، مثلاً مادر با خواهرشوهرش رابطه خوبی نداشته اومده توی خونه هر دفعه پشتش یه سری چیزا گفته، میخواست بیاد یه جنجالی به پا شده یعنی از اونجا اون بچه داشته بازی میکرده ولی اینها به گوشش خورده حالا الان مادر اصلاً نیست این مونده و این عمه، هر کاری هم بکنه این نگرش درست نمیشه چون هم ما از مادر خیلی چیزها رو دریافت میکنیم. گفتیم که مادر نقش گسترده‌ای از شکل‌گیری عواطف رو داره پدر هم نقش جمع جور کردن عواطف رو داره. لذا این است که اگر نسبت به مادر کسی بدگویی بکنه یا ما یه نگرش منفی نسبت بهش داشته باشیم نسبت به مادر خودمون، اون هیچ وقت از ذهن ما پاک نمیشه. دیدن دیگه مثلاً مادر با یه خانواده مشکل داره کل بچه‌ها دیگه رفت و آمد رو قطع می‌کنن اما اگه پدر زاویه داره همه میرن پدر فقط نمیره. ما در مورد انسان اصلاً صد درصد نداریم، مطلق نداریم چون با انسان طرف هستیم یک دفعه میبینید یه جهش پنجاه درصدی داره چون که اصلاً انسان کاملاً متفاوت با همه موجودات است.

در منبع نگرش شما یک بعد شناختی و یک بعد رفتاری وجود دارد. رفتارهایی که ما توی بچگی دیدیم حتماً نباید اطلاعات شنیده شده باشد و می‌توان گفت نه من خودم دیدم مثلاً بچه مادر وسواسی داشته یا یک فرد وسواسی توی خونه بوده که این بچه رفتار اون رو دیده. پس نگرش شما اطلاعاتی است که به گوش شما میرسه یکی رفتارهایی که ما میبینیم تو بوده رفتار یکی هم تو بوده عاطفی سرزنش‌هایی که می‌شیم، تشبیه‌هایی که می‌شیم اینها اون بعد



عاطفی نگرش شما رو میسازن. اگه خاطرتون باشه اون روز گفتیم ما درونمان کودک داریم، والد داریم و بالغ داریم.

گفتم اون رفتارهای هیجانی ما تابع کودک درون ماست، رفتارهای سرزنش کننده تابع والد و بالغ رفتار منطقیه. مثال اون مسابقه فوتبال برای هر ستارو گفتم، گفتم اگه وقتی که تیم مورد علاقه گل میزنه چجوری هیجانانگیزه بروز میدیم، یه وقت های تجربیاتی که ما کردیم تو بحث عواطف گفتیم تو بعد عاطفی این رو باید حتماً ببینید که تشویق شدیم، تویخ شدیم، سرزنش شدیم. اینها ورودی هایی هستش که نگرش ما رو داره میسازه، که این نگرش من مثبت میشه یا منفی میشه و... که ادامه داره. تو بحث خانواده چقدر این نگرش مهمه، تو نظریه ذهن دقیقاً داره همین رو میگه که یک توانمندی که مثلاً یک مردی بتونه حساسیت های همسرش رو بشناسه، یک زن بتونه حساسیت های وفاداری مردش رو بشناسه و بدون چجوری با اون حساسیت ها کنار بیاد یعنی در واقع این توانمندی ذهنی رو داره که چجوری خودش رو با اون هماهنگ بکنه و بتونه چوری کنار بیاد که هر دو احساس آرامش بکنن. یعنی محال است که کسی این توانمندی رو نداشته باشه و بتونه احساس آرامش بکنه، هرچقدر روی این ابعاد و روی این بعد نگرش بیشتر تمرکز کنیم نتیجه بهتری هم می گیریم.

یعنی تمام رفتار ما یک اتصال صد درصدی به نوع نگرش ما داره یعنی من محتویات ذهنم یه چیزه الان یکی رفتاری انجام داده قبل از این که اصلاً من بخوام واقعیت رو نگاه بکنم اون شروع به فعالیت میکنه من رو وادار به قضاوت میکنه.

پایان مبحث جلسه پنجم

استاد ریحانی ۱۴۰۲/۱۲/۱۵