First year /April 2018

سال اول/ شماره ۲/ اردیبهشت ۱۳۹۷

پیام آرامش

در این شـــماره می‌خـوانید :

- نیاز به جلب پذیرش دیگران در طی مراحل زندگی
- آموزش آرام سازی یا ریلکسیشن
- ملاکها و معیارهای ازدواج موفق
- تحلیلی بر ۸ روش مخرب در روابط زوجین

و...

آرامکده

فهرست مطالب

سخن سردبیر

روابط/ ۲
نیاز به جلب پذیرش دیگران در طی مراحل زندگی/ ۲

مهارت زندگی فردی

تنظیم هیجان/ ۳

مهارتهای شناختی

آموزش آرام سازی یا ریلکسیشن/ ۴
معرفی کتاب/۶

مهارتهای ارتباطی

ملاکها و معیارهای ازدواج موفق/ ۷

مهارت زندگی زوجین

تحلیلی بر ۸ روش مخرب در روابط زوجین: ما کجا اشتباه کرده ایم؟/ ۸

مدیریت بحران های زندگی

چرا در روابطم به بن بست می خورم؟/ ۱۱

دستاوردها/۱۳

نشریه پیام آرامش

سال اول/ شماره ۲ / اردیبهشت ۱۳۹۷

First year /Number twe/April 2018

سردبیر: زینت السادات میرغفوریان

مدیر فنی: فاطمه حیدری

شورای تحریریه: (به ترتیب حروف الفبا)
دکتر حکیمه آقایی، دکتر پرویز شریفی درآمدی، دکتر شهناز نوحی

هیئت تحریریه: (به ترتیب حروف الفبا)
مریم سعید نیا، فاطمه شاهین فر، پیمان طاهری، فاطمه قندی

دبیر اجرایی: رویا مهربانی

گرافیست: فاطمه درینی، مهسا صادری

همکاران این شماره :
ثمین اکبری، غزاله باروتیان، علیرضا حسن زاده، فاطمه خواجه پور، الهه حسینی، عاطفه سادات حسینی، مجتبی رحیمی، حوریه طاهری پور، مینا عرب اسدی، کیمیا منافی، سید محمد ابراهیم میرجعفری، مهشید نامجو.

کانال تلگرام : https://t.me/Uni_aramkadeh
سایت: http://aramkadeh.com/
پست الکترونیک: info@aramkadeh.com
شماره تماس دبیرخانه: ۰۹۰۳۲۰۲۹۲۳۶-۰۲۱۸۸۳۰۶۷۵۶

این نشریه الکترونیکی با هدف انتشار مقالات،رویداد ها و موضوعات حوزه مهارت های زندگی هر ماه به صورت رایگان با همت متخصصین دغدغه مند در این حوزه ها نگارش، تولید و منتشر خواهد شد. سایر دوستان و متخصصین که تمایل به همکاری با این نشریه الکترونیکی را دارند میتوانند نقطه نظرات خود را از طریق پست الکترونیکی با ما در میان بگذارند.

سخن سردبیر

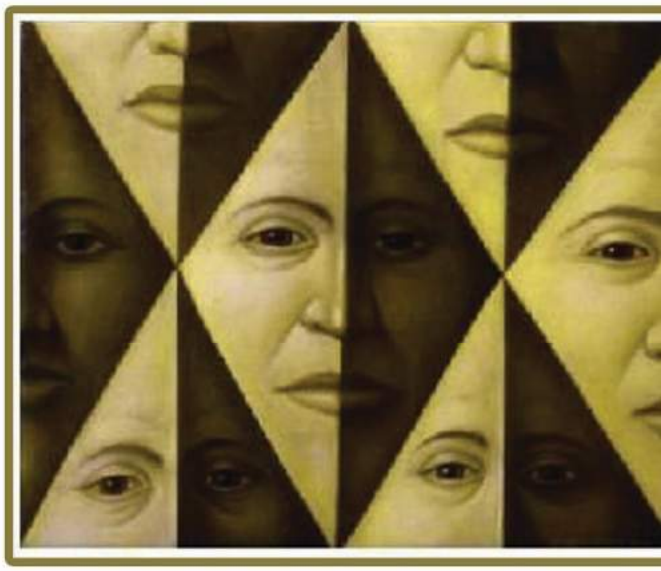
زینت السادات میرغفوریان

روابط

متأسفانه جلب پذیرش دیگران در زندگی اکثر انسان های قرن حاضر به صورت یک نیاز درآمده و این نیاز تا آنجا پیش رفته که قسمت اعظم انرژی و زمان گرانبهایمان صرف تلاش هایی برای جلب پذیرش دیگران می شود و این زنگ خطری است که مدتهاست به صدا درآمده و هشدار می دهد که پذیرش طلبی از حالت طبیعی خود که یک میل است خارج شده و به یک نیاز و نقطه ضعف جدی بدل گشته و سبب گردیده که بخش عظیمی از عزت نفس مان را در اختیار دیگران قرار دهیم تا آن طور که آنها مناسب می دانند با ما رفتار کنند و تنها در صورتی احساس رضایتمندی می کنیم که این افراد تصمیم بگیرند ما را مورد ستایش و پذیرش خود قرار دهند برای گریز از دام پذیرش طلبی که از طریق آن عقاید دیگران، شخصیت ما را تحت کنترل در می آورد، لازم است به بررسی عواملی که باعث نیاز به جلب پذیرش دیگران می شود بپردازیم تا بلکه بتوانیم از این دام خطرناک که در اکثر جوامع در حال گسترش است برهیم.

نیاز به جلب پذیرش دیگران در طی مراحل زندگی

نیاز به پذیرش طلبی مبتنی بر یک فرضیه است: «به خودتان اطمینان نکنید و اول آن را با نظر کس دیگری مطابقت دهید.» فرهنگ ما فرهنگی است که رفتار پذیرش طلبی را به عنوان یک الگوی زندگی تجویز می کند. «به عقیده خود متکی نبودن» اساس نیاز به ستایش طلبی و زیر بنای فرهنگ ماست؛ به طوری که اگر درصدد جلب پذیرش دیگران برنیاییم، دچار احساس افسردگی و بی ارزشی و گناه می شویم چون دیگران مهمتر از ما هستند.



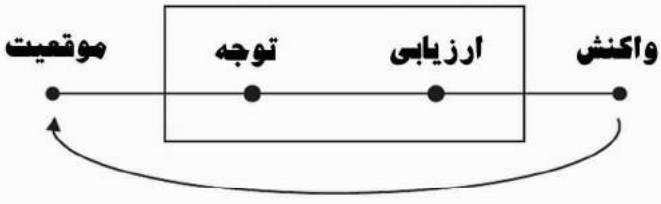
نیاز به پذیرش دیگران ما را تا حد زیادی بازیچه می کند و ملاک سنجش ارزش از سوی دیگران می شود که این امر، خود مستلزم تملق گویی و نادیده گرفتن عقاید و احساسات شخصی می باشد. حال، اگر گام هایی در جهت خودپذیری و استقلال از عقاید دیگران برداشته شود، حرکتی است که از آن طریق می توانیم خود را از تحت نفوذ دیگران خارج سازیم. این حرکات سالم که کوششی است درجهت رسیدن به استقلال با عناوینی نظیر خودخواهی، بی مبالاتی و بی توجهی و از این قبیل برچسب ها آلوده می شود و تنها راه رهایی از این دور باطل بازیچه شدن - که قرن هاست انسان ها را از مسیر اصلی خودشناسی منحرف کرده- این است- که درمورد همه پیام های فرهنگی پذیرش طلبی که از زمان کودکی آغاز شده و همچنان تا به امروز ما را مورد هجوم خود قرار می دهد، تفکری عمیق و به دور از تعصب داشته باشیم.

تنظیم هیجان

الهه حسینی ، کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

انسان برای بقا، حرکت به سمت طیف سلامت روان و برای اینکه زنده بماند نیازمند ارتباط است که طیف گسترده ای از روابط بین فردی و درون فردی تحت تاثیر هیجان ها قرار دارند چرا که زندگی بدون وجود هیجان ها منجر به بی معنا بودن زیستن در ابعاد مختلف به خصوص در روابط انسانی میشد. امـا بحث در مورد تفاوت هـای فردی از مباحث مـورد توجه در حوزه ی روانشناسی شخصیت است بنابراین می توان اشاره کرد افراد در مولفه های مختلف زیستی، اجتماعی و شخصیتی با یکدیگر متفاوت هستند. از انجایی کـه این تفاوت ها در رفتارهای هیجانی هم دیده می شـوند پس می توان فـرض کرد مولفه های هیجانی مختلف همچـون تجارب ذهنی، رفتاری و پاسخ های فیزیولوژیک در افراد مختلف یکسان نباشد. به عنوان مثال نحوه ی تظاهر خشـم در افراد مختلف می تواند در بعضی افراد به صورت گزارش های جسـمانی مثل افزایش ضربان قلب، منقبض شدن عضلات یا افزایش فشار خون و تغییر رنگ چهره باشد و در مقابل افراد دیگر ممکن است خشم خود را به صورت گزارش ذهنی دهند. بر اساس یافته های پیشگامان در این حوزه یک ارتباط درهم تنیده ای بین تولید هیجان و فرایند تنظیم ان وجود دارد بنابراین نمی توان مرز مشخصی بین پایان یکی و شروع دیگری معلوم کـرد. متقابلا رگه های شـخصیت نیز بر راهبردهـای تنظیم هیجان افراد تاثیرگذار بوده و این مهم در پژوهش های بسـیاری به اثبات رسیده است. روانشناسان شـخصیت تمایل دارند تا از این الگوها برای توجیه جنبه های فرایند رفتار انسان استفاده کنند.

در سـال های اخیر پروفسـور جیمز گروس اسـتاد روانشناسـی دانشگاه اسـتنفورد پژوهش های مهمی در زمینه ی تنظیم هیجان انجام داده است. می دانیـم که هیجان ها اغلـب واکنش های خودکار هسـتند، اما الگوی فراینـدی تنظیم هیجان گروس به خوبی می توانـد روند مداخله افراد در فرایند مولد هیجان را نشـان دهد. الگوی گروس نشان می دهد که ما می توانیم در تغییر روند تجربه هیجانی مداخله کنیم. از جمله کارهای مشهور وی طراحی «مدل هیجان» می باشـد. بر اساس این مدل که در شکل زیر مشـاهد می شـود هیجان در یک بافت مشـخص و در رابطه ی بین فرد-موقعیـت بوجود می آید. بـه عبارت دیگر باید در یک موقعیت مشـخص رویدادی به وقوع بیانجامد تا هیجانی تولید شود.



اما از دیگر عناصر این مدل فرایند توجه می باشـد. شاید این جمله که توجه شـاهراه ورود به هیجان هاسـت تعبیر زیبایی باشـد. در تجارب هیجانی ابعاد مختلفـی از ان تجربه وجود دارد که به آن ها توجه می کنیم. به بیانی دیگر این هیجان ها هستند که به ما انگیزه می دهند برای اینکـه توجه خود را متمرکز کنیم تا بتوانیم در یک موقعیت مشخص دست به یک اقدام بزنیم.

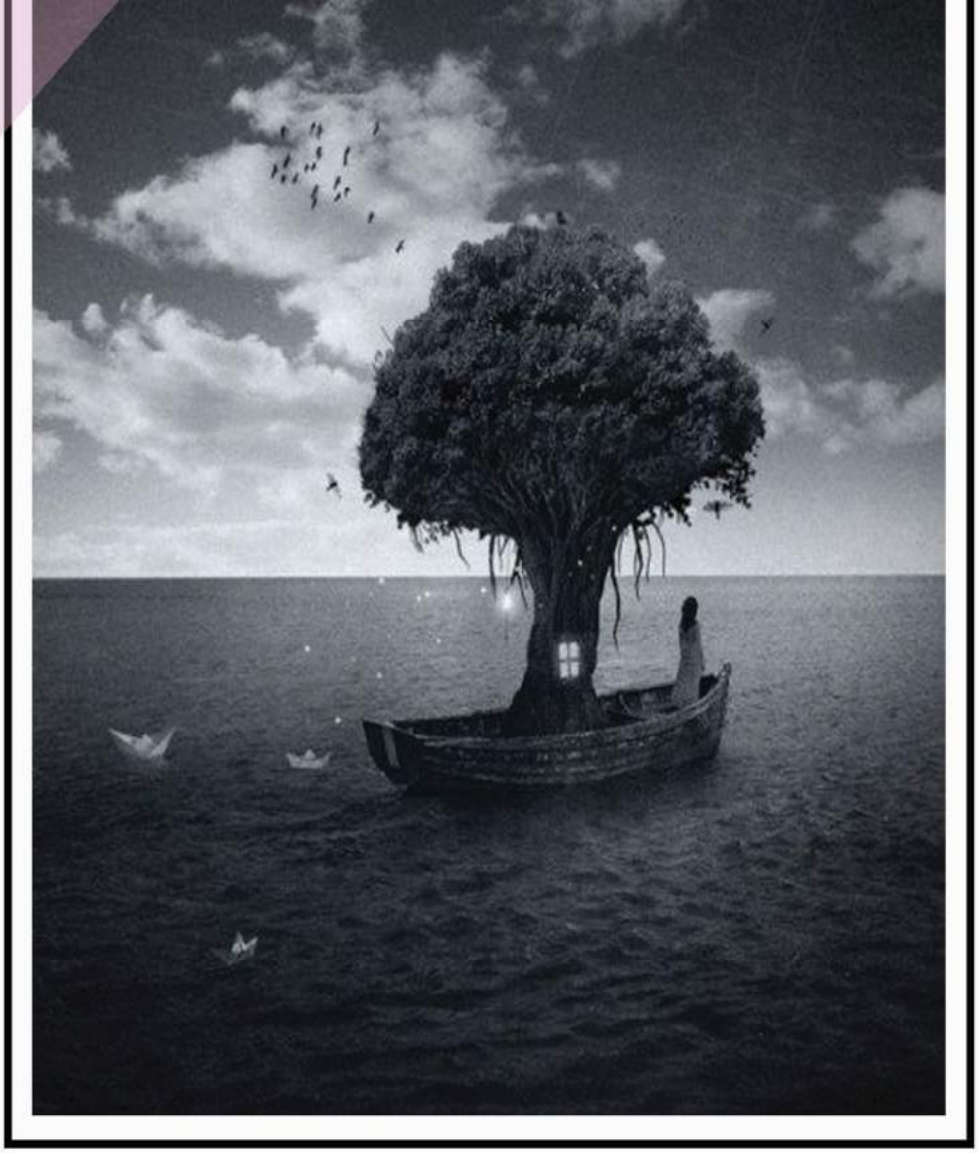
در رابطـه با ارزیابی نیز می توان آن را به ارزیابی نخسـتین و ثانویه تقسیم کرد. ارزیابی نخستین به نحوه اندیشه فرد به موقعیت مربوط می شود، نحوه ی اندیشه همانند نوع ارزیابی مثبت یا منفی ما از یک موقعیت و ارزیابی ثانویه به نحوه مقابله ی ما مثل مقابله ی سـازنده یا ناکارامد اشـاره دارد. نوع ارزیابی افراد مـی تواند باعث کاهش یا افزایش هیجان های منفی یا ناکارامد شود.

در بخش پاسخ های هیجانی بین پاسخها تمایز داده شده و به صورت تجربه ی هیجان، رفتار بیانگر هیجان و فیزیولوژی هیجان ارائه شده اسـت که تجربه ی هیجانی در بالا به اختصار به ان اشاره شد. پاسخ های رفتاری نیز به دو دسـته کلامی و غیر کلامی تقسیم می شوند. اما در رابطه با پاسخ های فیزیولوژیکی وقتی هیجانی می شویم بدن ما برای عمل آماده اسـت. وقتی هیجانی را تجربه می کنیم متوجه می شـویم در بدنمان تغییـرات فیزیولوژیکی بوجود آمده اسـت. افزایش ضربان قلب، عرق کردن، تند شـدن تنفس و .... بسیاری از این تغییرات نتیجه فعالیت دستگاه عصبی خودمختار است. دستگاه عصبی سمپاتیک ما را برای اقدام به عمل آماده می کند و با کاهش هیجان دستگاه پاراسمپاتیک وارد عمل می شود.

یافته ها نشـان می دهند این هیجان ها هستند که ما را به احساس کردن، فکر کردن و رفتار کردن نسبت به اموری که انجام می دهیم سـوق می دهند. آنچه که هیجان ها و فراینـد تنظیم هیجان را به صـورت یک فرایند درهـم تنیده نمایان می کند سیسـتم تعدیل هیجان های تولید شـده اسـت. یعنی به همان نسبت که هیجانی تولید می شـود و به پایان می رسـد، تعدیل نیز می شود. اما آنچه تنظیـم یا بدتنظیمی هیجان نام می گیـرد نحوه ی به کارگیری از راهبردهای مناسب یا نامناسب در فرایند تعدیل و تسهیل هیجان ها اسـت. مهارت در تنظیم هیجان با پیامدهای سـلامت جسمانی و اجتماعی مرتبط است و بالعکس نارسایی در تنظیم هیجان بر اساس متون علمی روانشناسـی از مکانیسـم هـای زیربنایی اختلال های روانشناختی از جمله اختلال های اضطرابی و خلقی می باشد چرا که هیجان زیربنای بروز اضطراب و واکنش های دفاعی است.

می توانیم تنظیم هیجان را به این صورت تعریف کنیم: فرایند تنظیم هیجان اشاره دارد به اینکه چگونه سعی می کنیم کدام هیجان ها را داشـته باشیم، چه موقعی آن ها را داشته باشیم و چگونه هیجان ها را ابـراز کنیم. بنابراین می توانیم برای تعدیل هیجان ها و زمانی که بخواهیم هیجان های خود را مدیریت کنیم از تنظیم هیجان استفاده کنیم.

ادامه دارد...



آموزش آرام سازی یا ریلکسیشن

پیمان طاهری،کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

بیشتر افراد وقتی با وقایع استرس زا مواجه می شوند ، دچار تنش جسمی می شوند.

آموزش آرمیدگی عضلانی تدریجی، روشـــی برای کاهش تنش در بدن ماست که با یادگیری و تمرین آن، به ماهیچه ها می آموزیم که آرمیده شوند و به این ترتیب تنش جسمی کمتری تجربه می شود.

آرمیدگی عضلانی تدریجی، نخستین بار در سال ۱۹۳۰ مطرح شد. در آن زمان دریافتند که چگونه منقبض کردن ماهیچه ها می تواند بـــا دیگر تغییرات فیزیولوژیک در بدن مرتبط باشـــد. هنگامی که ماهیچه ها منقبض می شوند، هورمون ها و دیگر مواد شیمیایی در بدن رها می شوند و تغییرات جسمی همچون افزایش ضربان قلب و جریان خون در نواحی انتهای بدن (مثل دســـت و پا) به وجود می آیند. این تغییرات زمانی مؤثرند که استرســـی که با آن مواجه می شویم به پاسخ فیزیکی نیاز داشته باشد، مثل پریدن از سر راه یک ماشین یا مبارزه با یک مهاجم. به این مجموعه پاسخ های فیزیکی پاسخ «جنگ یا گریز» گفته می شود.

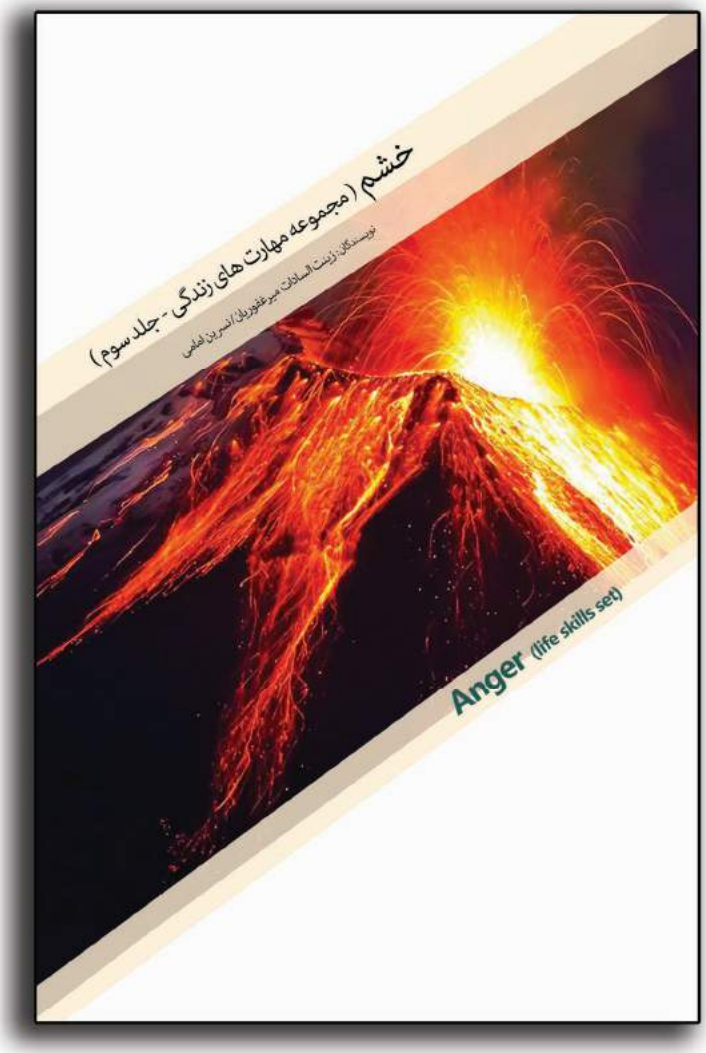
معمولاً استرس هایی که با آن ها برخورد می کنیم به پاسخ فیزیکی نیازی ندارند، اما ممکن است که بدن به گونه ای واکنش نشان دهد که گویی جنگیدن یا فرار کردن، تنها پاســـخ های مناسب یا کافی هستند. بر این اساس، تغییرات شـــیمیایی و بدنی که برای پاسخ فیزیکی مهم هســـتند، هنوز رخ می دهند اما خود پاسخ فیزیکی اتفاق نمی افتد. وقتی این واکنش ها، به صورت مکرر و در دوره های طولانی رخ می دهند، می توانند بر ســـلامت جســـمی تأثیرات منفی داشته باشـــند. عملکرد ایمنی و قلبی-عروقی ممکن است به طور منفی تحت تأثیر قرار گیرد، به گونه ای که این سیستم ها نسبت به آســـیب حساس تر شده و کمتر می توانند به چالش ها پاسخ دهند. یکی از روش های پیشگیری از چنین مواردی این است که یاد بگیریم چگونه پاسخ «جنگ یا گریز» را خاموش کنیم. یکی از این راه ها، ایجاد آرمیدگی در ماهیچه هاست که بدن را از تنش رها می کند.

اساس آموزش آرمیدگی عضلانی تدریجی، یادگیری منقبض و سپس رها کردن گروه های مختلف ماهیچه ای در سراسر بدن اســـت. با توجه به حس هایی که در بدنتان ایجاد می شود، می آموزید که نشـــانه های تنش و آرمیدگی را شناســـایی کنید. آگاهی از ســـطح تنش و استفاده از تکنیک های آرمیدگی می تواند به شما کمک کند تنشی را که در زندگی روزمره احساس می کنید کاهش دهید.

بســـیاری از افراد در می یابند که اگر تنش را کاهش دهند می توانند به طور مؤثرتری کار کنند و از فعالیت ها لذت ببرند و به زندگی اجتماعی خود بهای بیشتری بدهند.

برای انجام ریلکسیشن:

ابتدا یک موسیقی بدون کلام ملایم (آرامش بخش) پخش کنید و در حالت راحت قرار بگیرید (نشســـته بر روی مبل راحتی یا به حالت دراز کشیده).
دست راست خودتان را مشت کنید، به طوری که در ناحیهٔ مشت و بازو احساس تنش کنید.
دســـت چپ تان را مشت کنید، به طور یکه در ناحیهٔ مشت و بازو ، احساس تنش کنید.
دست تان را از آرنج خم کنید و در عضلهٔ دو سر انقباض ایجاد کنید.
ناحیهٔ انگشـــتان را آزاد بگذارید. دست تان را صاف نگهدارید و در عضلهٔ دو سر انقباض ایجاد کنید.
ناحیهٔ انگشتان را آزاد بگذارید. دست تان را صاف نگهدارید و عضلهٔ ســـه سر را منقبض کنید و قسمت پایین دست هایتان را به صندلی بچسبانید و ســـعی کنید ناحیهٔ انگشتان را در حالت آرمیدگی نگه دارید.
ابروهایتان را بالا ببرید و در پیشانی تان چین ایجاد کنید.
ابروهایتان را جمع کنید (مانند حالت عصبانیت).
عضلات اطراف چشم ها را جمع کنید.
دندان هایتان را به هم فشار دهید و در ناحیهٔ آرواره انقباض ایجاد کنید.
زبان تان را محکم به قسمت بالای دهان بچسبانید، در حالی که لب هایتان بسته است به تنش موجود در ناحیهٔ گلو توجه کنید.
لب ها را محکم به هم فشار دهید.
تا جایی که می توانید گردن تان را به عقب فشار دهید (روی قسمت پشت صندلی).
چانه تان را به ناحیهٔ سینه بچسبانید و فشار دهید.
شانه هایتان را در جهت گوش هایتان بالا ببرید.
شانه هایتان را بالا ببرید و به حالت انحنایی در آورید.
به طور آرام و منظم نفس بکشید و به شکمِ تان فشار نیاورید.
نفس عمیق بکشـــید، ریه هایتان را کاملاً پر کنید و چند ثانیه نگه دارید و بعد بدون مقاومت نفس تان را بیرون دهید.
عضلات شکم را منقبض کنید. به شکم فشار بیاورید.
در ناحیهٔ کمر قوس ایجاد کنید.
پاهایتان را صاف نگه دارید و پاشنه تان را به زمین فشار دهید و در ناحیهٔ باسن و عضلات پشت ساق، انقباض ایجاد کنید.
کف پا و انگشتان پا را به سمت پایین فشار دهید و عضلات ساق پا را منقبض کنید.
کف پا و انگشـــتان پا را به سمت بالا خم کنید و در عضلات ساق پا انقباض ایجاد کنید.
به تنفس آرام و منظم خود ادامه دهید...



خشم

(مجموعه مهارت های زندگی،جلد سوم)

تالیف: زینت السادات میرغفوریان،نسرین امامی

انتشارات: پرنده

همه ما خشم را میشناسیم و بارها و بارها بیدار شدنش را در وجود خـــود تجربه کرده و اثراتش را در زندگی خود احســـاس کرده ایم. اما اقرار به اینکه من با مشـــکل عصبانیت مواجه هستم، کار سختی است اما صادقانه به این سوالات پاسخ دهید که تا به حال چند بار در جمع یـــا در حضـــور یک فـــرد (همســـر،رئیس،فرزند،دولت و همســـایه...) خونســـردی خود را از دست داده است و عصبانی شده اید؟ چند بار تا به امروز این بازخورد را از دیگران دریافت کرده اید که (چقدر تو آدم عصبانی هســـتی) . تا به امروز (عصبانی شـــدن شما در موقعیت های مختلف چه دردسرهایی را برایتان ایجاد کرده است) .

به خاطر عصبانیتتان چه جایگاهها یا مقبولیت هایی را ازدســـت داده اید؟ چقدر پیش آمده که بعد از خارج شـــدن از وضعیتی که شـــما را عصبانی کرده بود پشیمان شده باشـــید و از خودتان بپرسید چرا من این قدر عصبانی شدم؟ در طول ماه ، هفته ، روز چند بار حالت خشم را تجربه میکنید؟ چند بار به این نتیجه رســـیده اید که باید در مورد مدیریت خشم خود وارد عمل شوید؟

شک نداشته باشـــید که مطالعه کتاب پیش رو و عمل به توصیه های آن قطعا برای شما مفید خواهد بود.

ملاکها و معیارهای ازدواج موفق

ثمین اکبری . کارشناس ارشد روان شناسی عمومی

تنها زمانی می‌توانید فرد مناسبی را برای زندگی خود پیدا کنید که خودتان فرد مناسبی شده باشید حتی اگر فرد مناسبی را به عنوان همسر برگزینید اما خود شما فرد مناسبی نباشید، ارتباط شما ناچار به شکست منجر خواهد شد. خانم اشتاینم می‌گوید:

"افراد زیادی هستند که در جستجوی فرد مناسبی هستند، بیش از اینکه تلاش کنند تا خود فرد مناسبی شوند. پروفسور اولسون استاد دانشگاه مینه‌سوتا و یکی از دانشمندان به نام، ملاک‌ها و معیارهای زیر را برای ازدواج موفق پیشنهاد می‌کند. اگر به فکر ازدواج هستید یا در آینده قصد ازدواج دارید، این ملاک‌ها در انتخاب همسر به شما کمک خواهد کرد."

۱. قبل از ازدواج هر دو نفر باید مستقل و پخته باشند.

هر چه دو نفری که می‌خواهند با هم ازدواج کنند پخته‌تر و مستقل‌تر باشند ایجاد ارتباط صمیمانه راحت‌تر و ساده‌تر خواهد بود. استقلال و پختگی اغلب در طول زمان و گذر عمر همراه با افزایش سن بدست می‌آید و همین می‌تواند دلیل خوبی برای صبر کردن در ازدواج باشد. بهترین عامل پیش‌بینی‌کننده‌ی ازدواج موفق بر اساس تحقیقات، سن همسران در هنگام ازدواج است. هر چه که سن آنها پایین‌تر باشد و کم سن و سال‌تر باشند، احتمال طلاق افزایش می‌یابد. به نظر می‌رسد که دلیل این اتفاق این باشد که افراد مسن‌تر ثبات بیشتری دارند و دقیق‌تر می‌دانند که از ازدواج چه می خواهند.

۲.هر دو نفر به همان اندازه که دیگری را دوست دارند خودشان را هم دوست داشته‌باشند.

در روابط صمیمانه عزت نفس بسیار مهم است. به واقع اگر شما به خودتان عشق نورزید، سخت است که به دیگری عشق بورزید. پیش از اینکه بتوانید عشق بورزید و دریافت‌کننده‌ی عشق باشید، نیاز به احساس امنیت و عزت نفس دارید.

۳. هر دو نفر بتوانند همانگونه که از با هم بودن لذت می‌برند از تنها بودن نیز لذت ببرند.

تعادل بین ((با هم بودن)) و ((با هم نبودن)) یا تعادل بین ((همراهی)) و ((دوری)) در یک ارتباط صمیمانه، نقش مهمی دارد. یک ارتباط صمیمانه به هر دوی آنها نیاز دارد. برای ایجاد این تعادل همسران باید بتوانند از فعالیت‌های جداگانه، در اوقاتی که با هم نیستند، لذت ببرند. زیاد با هم بودن می‌تواند به رفتارهای مخرب و منفی مثل کنترل همسر و قدرناشناسی منجر شود.

۴.هر دو نفر در شغل و حرفه‌ی خود ثبات داشته باشند.

شغل یا حرفه‌ی با ثبات و رضایت‌آور، در عین حال که می‌تواند امنیت مالی به همراه داشته‌باشد، ایجاد امنیت هیجانی می‌کند. زمانی که شغل و حرفه‌ی فرد به خوبی پیش می‌رود، او می‌تواند زمان بیشتر و انرژی بالاتری را صرف ارتباط خود با دیگری کند. از طرف دیگر هر چه دل مشغولی و استرس فرد نسبت به کار و فعالیت بیشتر باشد، انرژی کمتری برای ارتباط خواهد داشت. ۵.هر دو نفر از خود، آگاه باشند و خود را بشناسند. یک ارتباط صمیمانه، نیاز به گشادگی، درستکاری و صداقت بین دو نفر دارد. هر فردی باید بتواند توانمندی‌های خود را ارزیابی کند و ضعف‌های خود را به طور واقع‌بینانه بشناسد و مشکلات را تقصیر دیگران نداند. در ضمن لازم است که هر طرف بداند که از دیگری چه می‌خواهد و انتظاراتش از او چیست و نیز اینکه در این ارتباط چه می‌تواند به دیگری ارایه کند و چه انتظاری را می‌تواند برآورده سازد.ا به ظرفیت‌های بالقوه‌ی خود بپردازد و توانمندی‌های نهفته‌ی درونی خود را بشناسد و این یعنی سود بردن هر دو نفر.

آشنایی می‌تواند در این راه کمک زیادی به افرادی که خواهان ازدواج با هم هستند بکند:

۱.هر دو نفر بتوانند نظرات و خواسته‌های خود را قاطعانه بیان کنند.

یکی از کلیدهای رشد صمیمیت، جسارت است. جسارت به این معنی که آنچه را می‌خواهید به طور شفاف، مستقیم و به شیوه‌ی درست بیان کنید. افرادی که جسارت- با معنی بیان شده- ندارند، اغلب در روابط خود، منفعل/پرخاشگر هستند، یا انکه تلاش می‌کنند دیگران را فریب دهند و در ارتباط، نقش بازی کنند. هر چه که همسران خواسته‌های خود را شفاف‌تر بیان کنند، احتمال اینکه به خواسته‌ی خود برسند بیشتر است. جسارت را نباید با خشونت اشتباه گرفت. خشونت تلاش برای سلطه بر دیگری است و جسارت بیان ساده‌ی نیاز و میل فرد، با شفافیت و صراحت همراه با رعایت ادب و حقوق دیگران است.

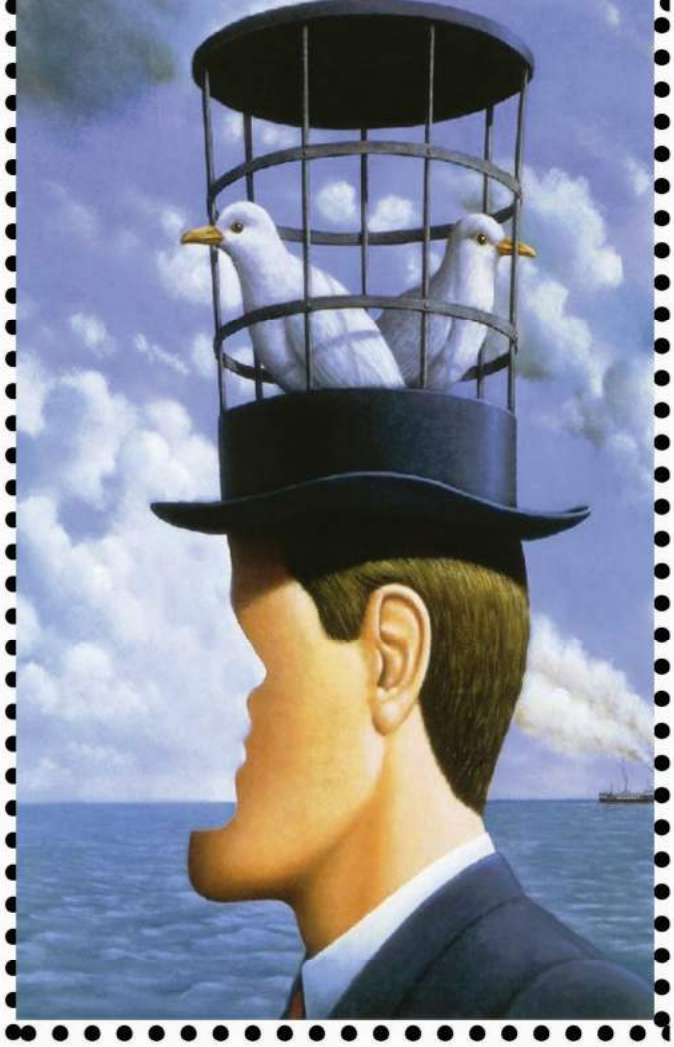
۲.هر دو نفر سعی کنند که خودخواه نباشند و خواسته‌های دیگری را برآورده کنند.

وقتی که ما به نیازهای دیگران توجه می‌کنیم، آنها نیز به نیازهای ما توجه می‌کنند. این یک قانون است و قانون«جلب توجه روشن بینانه» نام دارد. اصل بر این است که خودخواهی کمتر، بهترین صلاح فرد است چرا که به روابط همکارانه و صمیمانه کمک می‌کند و برای همه سودمند است. مراقبت بدون انحصارطلبی و توجه بدون حسادت، همسر را تشویق می‌کند تا به ظرفیت‌های بالقوه‌ی خود بپردازد و توانمندی‌های نهفته‌ی درونی خود را بشناسد و این یعنی سود بردن هر دو نفر.

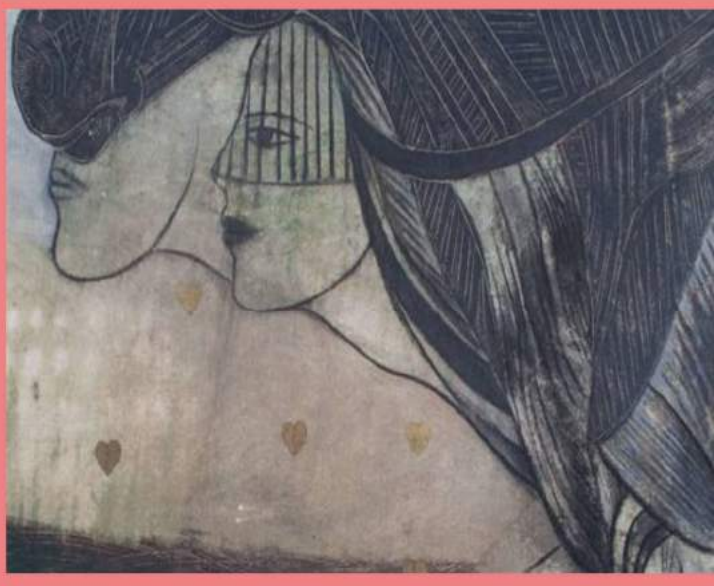
تحلیلی بر ۸ روش مخرب در روابط زوجین: ما کجا اشتباه کرده ایم؟

مریم سعید نیا، کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

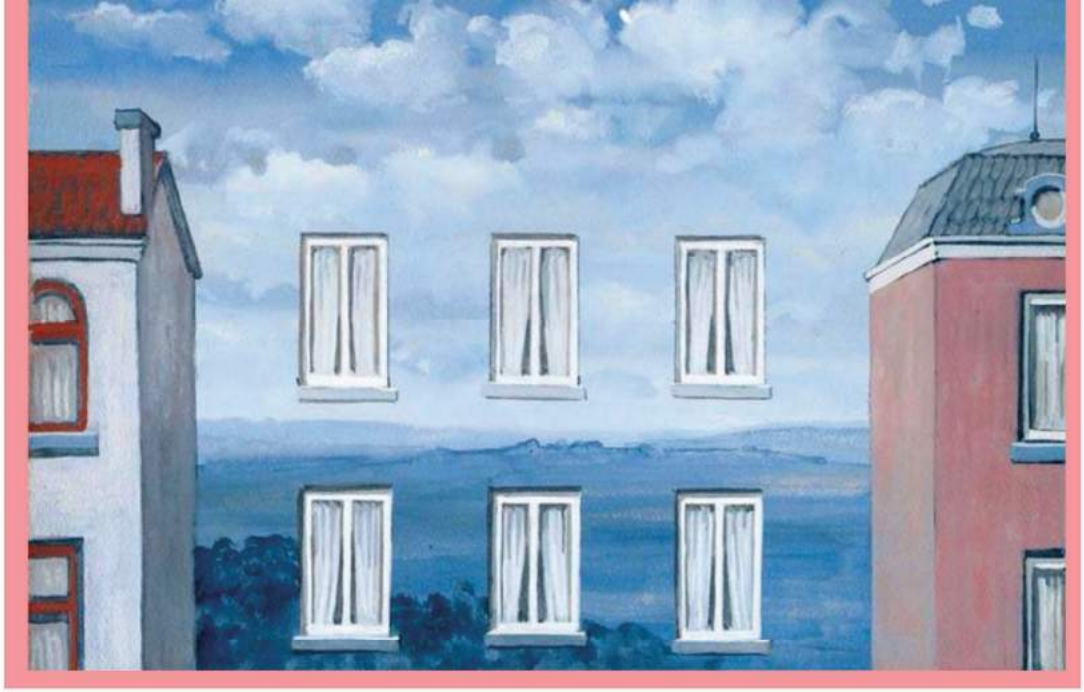
دوران ماه عسل و عشق ورزی در اوج هیجانات عاشقانه با توهمات زیادی همراه است: این توهم بزرگ و ساده لوحانه که این عشق و هیجانات شدید عاشقانه، این با هم بودن و در هم بودن و جذب هم شدن همیشگی و جاودانه است و هیچ گاه به پایان نخواهد رسید. اولین اعلام خطری که نشانگر آن است که شاهزاده سوار بر اسب سفید یا ملکه زیبا و با شکوه قصر پریان، طرف تاریکی نیز دارد و خیلی هم مقدس و خدای گونه نیست معمولاً در طی یک جریان به ظاهر بی اهمیت پیش می آید و تمام احساس خوب و شیرین عشق و عاشقی را به زهرمار تلخی مبدل می سازد. آنچه برای زن و مرد گیج کننده است این است که ناگهان جذابیت و مهربانی و ملایمت طرف مقابل تبدیل به خشمی مهلک می گردد و آنها با یک حمله عصبی و تهاجمی مواجه می گردند. این واقعه برای شیما(زن ۲۸ ساله ای که فقط ۴ ماه از ازدواجش با بهزاد می گذشت و دچار شوک شدیدی شده بود و برای حل بحران روحی خود به جلسات مشاوره می آمد)اتفاق افتاد. او می گفت: «رابطه من و بهزاد بسیار شیرین و عاشقانه شروع شد و در دوران نامزدی از شدت لذت و هیجانی که نسبت به هم داشتیم در آسمان ها و ابرها سیر می کردیم. قبل از آن شب فاجعه بار ما عاشقانه های فوق العاده ای با هم داشتیم و هر دو در اوج لذت بودیم. احساس می کردم خوشبخت ترین زن روی زمین هستم، اما آن شب... آن شب من در آشپزخانه داشتم ظرف های شام را می شستم که بهزاد آمد و گفت می خواهد برای دیدن مادرش با هم به خانه آنها برویم. به او گفتم فعلاً کار دارم و امشب خسته ام و نمی توانم با او بروم و بهتر است اگر می خواهد خودش تنها برود. بهزاد ناگهان چنان نعره ای کشید که سر جایم خشکم زد. او با داد و فریاد و عصبانیت گفت که یا همین حالا با او به خانه مادرش می روم یا هر چه دیدم از چشم خودم دیدم! هرگز او را این چنین خشمگین و عصبانی ندیده بودم. قبل از این که به خودم بیایم او داشت فریاد می کشید و مرا خودخواه و احمق و بی عاطفه می نامید. بعد هم قبل از این که من جوابی به او بدهم در آپارتمان را به شدت به هم کوبید و رفت. من بی نهایت یکه خورده بودم و فقط همان جا، وسط آشپزخانه ایستاده بودم و اشک می ریختم. نمی دانستم چه کار کنم.



بعد از آن شب باز هم چندین بار دیگر عصبانیت بهزاد تکرار شد و حتی یک بار به قصد این که مرا کتک بزند به سمت من هجوم آورد، که بسیار باعث ترسم شد. فکر می کنم در انتخاب بهزاد اشتباه کرده ام و بهزاد آن شاهزاده سوار بر اسب سفیدی که فکر می کردم نیست. او یک مرد عصبی و دمدمی مزاج و بددهان است که فقط مرا می ترساند.» در طول زمان زندگی زناشویی تصاویر رمانتیک و صورتی رنگی که زوجین از یکدیگر در ذهن دارند به تدریج حذف می شود و جای آن را تصاویر واقعی شخصیت هر یک(که ممکن است چندان شخصیت سالم و طبیعی نیز نباشد)می گیرد. این تصور بیمارگونه و غیرواقعی همیشگی بودن عشق- بدون وجود هر گونه اختلاف یا درد و رنجی- جای خود را به این درک و بینش واقع بینانه می دهد که عشق جاودانه و پایدار و همیشگی نیست و همیشه یک جای کار می لنگد. فرد بعد از رسیدن به این بینش واقع بینانه به این آگاهی می رسد که هر فردی نیازهای متفاوتی دارد که می تواند با نیازهای همسرش متضاد باشد و همین نیازهای متفاوت و متضاد بین آنها مسئله ایجاد کند. فروپاشی رؤیای یکی شدن با هم در عشق و سرخوردگی های همراه آن، مراحل اجتناب ناپذیر در شکل دهی عشق واقعی است. آدم ها هر چقدر هم با هم صمیمی باشند، هر چقدر هم یکدیگر را دوست داشته باشند و عاشق یکدیگر باشند، اغلب خواسته های متفاوتی دارند و به سوی جهت های متفاوتی کشیده می شوند که همین تفاوت ها می توانند بین آنها تنش ایجاد کند. حتی زوج هایی که به نحوی با هم کنار می آیند و می توانند تعادل را بین خود ایجاد کنند، اغلب نیازهای متعارض و متفاوتی را تجربه می کنند. کشف این واقعیت چالش مهمی را تحریک می کند که هر زوجی با آن رو به رو خواهد شد: فراگیری روش سازنده برای حل اختلاف. فراگیری و داشتن مهارت حل مسئله و حل اختلاف در رابطه، یکی از مهارت های اساسی برای زوجین است که با تأسف بسیار، بسیاری از زوجین فاقد این مهارت هستند و در مقابل آموزش آن نیز مقاومت نشان می دهند و بیشتر علاقمند هستند که به همین روش های قدیمی و ناکارآمد خود(الگوهای آموخته شده ناخودآگاه از دوران کودکی)مسایل خود را حل و فصل کنند.



در زمینه خانواده های ناکارآمد و روابط زناشویی پر تنش تحقیقات زیادی انجام شده است. خانواده های ناکارآمد برای حل اختلافات خود و تسلط بر یکدیگر، از اعمال زور و فشار و ایجاد احساس گناه و شرم و انتقاد و سرزنش و محکوم کردن و باج گیری عاطفی استفاده می کنند؛ که همگی روش هایی مخرب و ناسازگارند. این افراد اغلب این روش های مخرب را در دوران کودکی از والدین خودشان یا افراد نزدیک دیگر آموزش دیده اند. این درس ها هرگز فراموش نمی شوند. آنها ممکن است آموزش دیده باشند که ایجاد ترس و احساس گناه در همسر می تواند اختلاف را به نفع آنها برطرف سازد. ممکن است آموخته باشند که با ایجاد درد و رنج و تحقیر می توانند آدم ها را زیر سلطه بگیرند. این اعمال الگوبرداری نام دارد و با مشاهده رفتار بد دیگران آموخته می شود. خاطرات دوران کودکی و چیزهایی که از آنها آموخته اید به سادگی فراموش نمی شوند. شاید وقتی مادرتان خسته بود و برای خرید به کمک پدر نیاز داشت و پدر حضور نداشت، مادر با تنبل و خودخواه خواندن او به پدر حمله می کرد و پدر نیز از سر اکراه به او کمک می کرد. وقتی پدر می خواست حرف خود را به کرسی بنشاند سر مادر فریاد می زد و یا حتی ممکن بود او را مورد ضرب و شتم قرار دهد تا سلطه خود را بر خانواده اعمال کند(و تمام این رفتارهای مخرب جلوی چشم های معصوم و بی گناه شما اتفاق افتاد و شما تمام این رفتارها را در ذهن خود ضبط کرده اید و در حال حاضر در روابط خود از آنها استفاده می کنید). به طور کلی در روابط- به ویژه روابط زناشویی و در محیط خانواده- اغلب از ۸ روش ناسالم و مخرب استفاده می شود که می تواند هر رابطه ای را به نابودی بکشاند. این ۸ روش مخرب که ما اغلب آنها را در دوران کودکی از والدین و اطرافیان خود می آموزیم عبارتند از:



۱) بی اهمیت جلوه دادن: پیامی که به طرف مقابل(همسرتان)می دهید این اســت که نیازهایش بی اهمیت و بی اعتبار هستند. نیازهای او در قیاس با نیازهای شما بی اهمیت، جزئی و احمقانه هستند. نیت شما این است که او را شرمنده کنید تا به خواسته های شما به زور هم که شده تن در دهد. به او می گویید:« فقط نشسته ای آنجا و این روزنامه ها و کتاب های احمقانه و مزخرف را مــی خوانی، چرا به جای آن نمی آیی در کارهای خانه به من کمک کنی؟».

۲)کناره گیری/طردکردن: پیام در اینجا این است: «کاری را که می خواهم انجــام بده، وگرنه ترکت می کنــم!» تهدید به ترک کردن آنقدر هراس آور است که همسرتان ممکن است برای این که طرد نشود خیلی از خواسته ها و احساســات شخصی خودش را کنار بگذارد و به خواست شما تسلیم شود. با لحن تهدیدآمیزی به همسرتان می گویید: «وقتی به حرف های من گوش نمی دهی فکر نمی کنم ادامه این رابطه دیگر ضرورتی داشــته باشــد. این رابطه دیگر برای من جذابیتی ندارد، بهتر است تمامش کنیم!».

۳) تهدیدات: در این روش، رک و پوست کنده همسرتان را به آسیب و رنج و عذاب تهدید می کنیــد. به او می گویید: «خیلی خب، حالا که در رابطه جنســی آن طور کــه من می خواهم عمل نمی کنــی، از کس دیگری می خواهم این کار را برایم انجام دهد(پیام اصلی این اســت: از نظر جنسی هر چه از تو می خواهم برایم انجام بده، وگرنه دیگر به تو وفادار نخواهم ماند!)
.

۴) ســرزنش کردن: در ایــن روش، مقصر اصلی برطرف نشــدن نیازتان را همســرتان می دانید و او را سرزنش می کنید. به او می گویید: «از وقتی با تو ازدواج کرده ام طراوات و شــادابی و جوانی خود را از دست داده ام، پیر شده ام، دیگر احساس جوانی نمی کنم؛ تو مرا بیمار کرده ای!».

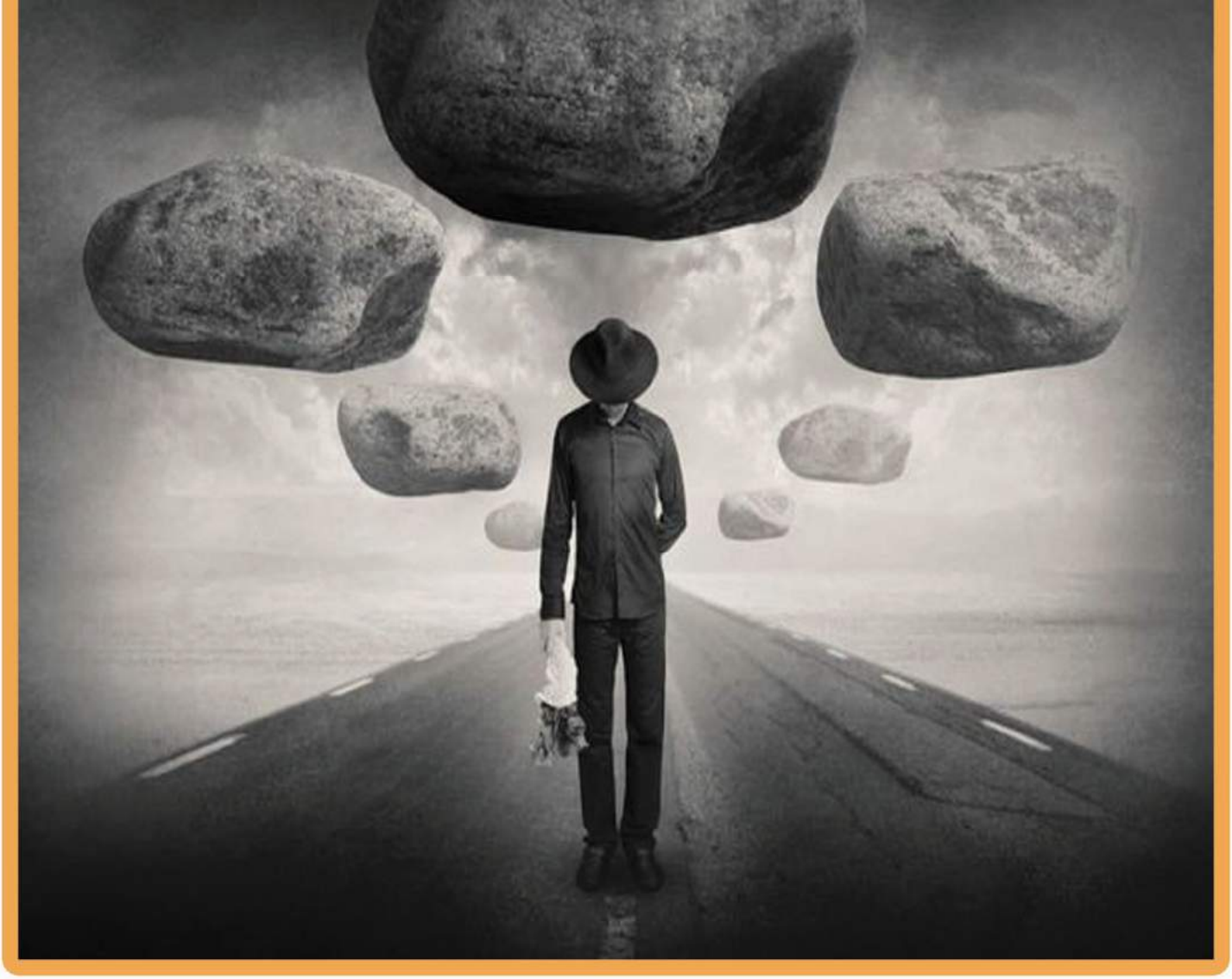
۵) بــی ارزش کردن/ تحقیر کردن: در این روش، در همســرتان احســاس حماقت و بی کفایتی ایجاد می کنید چون نیاز او با نیاز شــما فرق دارد. به او می گویید: «چرا دوســت داری زیر باران بــدون چتر قدم بزنی؟ این کار غیرعاقلانه و کودکانه اســت و فقط باعث سرماخوردگی و دردسر برای من می شود!».

۶) دام احســاس گناه(باج گیری عاطفــی): این روش این پیام را انتقال می دهد که همســرتان از نظر اخلاقی و عاطفی شکست خورده چون به اندازه کافی از شــما حمایت نکرده یا به شما عشق و محبت نداشته است. او را بی انصاف، خودخواه، خیانتکار و بی ملاحظه می خوانید. چون آنچه را که توقع داشته اید برای شما انجام نداده است. به او می گویید: «تمام روز را با وجود کمر دردی که دارم صرف انجام کارهای خانه کرده ام و تو حتی نمی توانی بیست دقیقه از وقتت را صرف تعمیر اجاق گاز کنی. تو فقط عاشــق انجام کارهای مربوط به خودت هســتی. تو خیلی خودخواه و خودشیفته ای!».

۷)عوض کردن موضوع: با تغییر موضوع گفتگو، نیاز همسرتان را نادیده می گیرد. پیام پنهانی این است که خواسته های او آنقدر ارزش ندارد که درباره اش صحبت کنید. به او می گویید: «می دانم، می دانم انجام کارهای خانه و نگهداری از بچه ها تو را خسته کرده، خب هر دوی ما خســته شده ایم. حالا این موضوع را فراموش کن و به حرف من گوش بده. من یک پروژه کاری سنگین دارم که باید آن را انجام بدهم تا پول خوبــی گیرمان بیاید. من می خواهم که یک مأموریت کاری بروم. می شود چمدان مرا ببندی؟!.

۸)محروم کردن: در این روش، به نحوی همسرتان را از حمایت، عشق، لذت یا تحســین و تشویق محروم می کنید. در واقع شما همسرتان را از فعالیتی که بــرای او ارزش دارد، محروم می کنید. به او می گویید: «تو می خواهی با هــم زیر باران قدم بزنیم، اما من حوصله این کار را ندارم؛ خودت تنها برو!».

ایــن ۸ روش مخرب و آســیب زننده در روابــط زوجین و در محیط خانواده ها قابل مشاهده است و علت اصلی این همه تنش و درگیری، ضرب و شتم، خشــونت، خیانت، دلسردی و دلزدگی، طلاق عاطفی و آمار بالای طلاق های قانونی همین اســت. شاید لازم باشد نگاه دوباره ای بــه روابط خودتان با دیگران(به ویژه رابطه با همســرتان و اعضای خانواده)بیندازید و ببینید آیا شــما نیــز در روابط تان از این ۸ روش مخرب استفاده می کنید؟ از کدام روش بیشتر استفاده می کنید تا به اهداف تان برســید؟ این روش را چه زمانی و از چه کسانی آموختید؟ آیا می خواهید به استفاده از این روش ها ادامه دهید؟ اگر می خواهید ادامه ندهید باید شــجاعانه و با تلاش خستگی ناپذیر روش های سالم دیگری را بیاموزید، اما اگر می خواهید ادامه دهید و همان راه اشــتباه والدیــن تان و دیگران را بروید چرا از این که حال خودتان و اطرافیان تان بد است تعجب می کنید؟ تعجب برای چه؟
این نتیجه طبیعی رفتارهای مخرب خودتان است.
پس لطفاً اعتراض نکنید!



چرا در روابطم به بن بست می خورم؟

قسمت دوم

فاطمه قندی ، کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی و درمانگر پویشی

یکی از بهترین شیوه هایی که میتوانیم برای برخورد با مشکل و حل ان در رابطه انتخاب کنیم ، مذاکره اســت اما ممکن است شما مکررا در پاسخ به این رفتار شاهد بی اعتنایی ، مشاجره و به شیوه های مختلف عدم همکاری شــریک خود باشــید یا در بسیاری مواقع شــنونده ی خوبی برای شنیدن مسایل و مشکلاتی که بخشی از ان به دلیل رفتار شما باشد نباشید ، و این موضوع مســبب ایجاد بن بست در بســیاری از روابط خواهد شد که با ذکر چند سوال به بحث در این مورد خواهیم پرداخت؛

ایــا با وجود جذابیت و اســتعدادهایی که دارید از تنهایــی رنج می برید و انتخاب فرد مناســب برای شما مشــکل به نظر میرسد؟ فرد مورد نظر شما حتما بایــد داری ملاک ها و ویژگی های خاصی بــوده و همچنین ویژه و استثنایی بودن شــما را درک کند؟ و یا شریک شما نسبت به حساسیت و زود رنجی شما بی توجه اســت؟انتظارات و توقعات شما را انطور که باید و شــاید و در شان شما هست را براورده نمی کند؟ با این وجود شکایت های مکرر از شما داشته به شکلی که احترام در رابطه شما رنگ باخته است؟

هر یک از این ســوال ها ب شکلی بن بست هایی را توصیف می کنند کــه موجب عدم رضایت مندی و موفقیت در یک رابطه میشــوند. اگر کمی توجه کنید محوریت تمامی این مشکلات ناشی از «محوریت من » اســت به عبــارت دیگر توجهی به نقش من در طــی رابطه در برابر ویژگی ، نیاز ها و قابلیت های فرد دیگر دیده نمیشــود و تنها توجه به سوی نیاز ها و انتظارات من معطوف است

بــه زبان دیگر عدم همدلی و پذیــرش انتقاد مهمترین دلیل ایجاد بن بست هایی از این دست هستند و فرد تماما نیازمند توجه و تایید خود و بــراورده کردن نیاز های خود اســت و تنهــا در این صورت از رابطه احســاس رضایت خواهد کرد اما دیری نمیپاید که این احساس تغییر خواهد کرد.

به طور کلی چنین فردی حس بزرگ منشــانه ناشی از مهم بودن خود دارد و معتقد است فردی خاص و استثنایی است و فقط افراد خاصی می توانند او را درک کنند از این رو معیارهای سخت گیرانه ای نیز

برای انتخاب فرد مورد نظر خود دارند و به همین دلیل اغلب احساس تنهایی می کنند

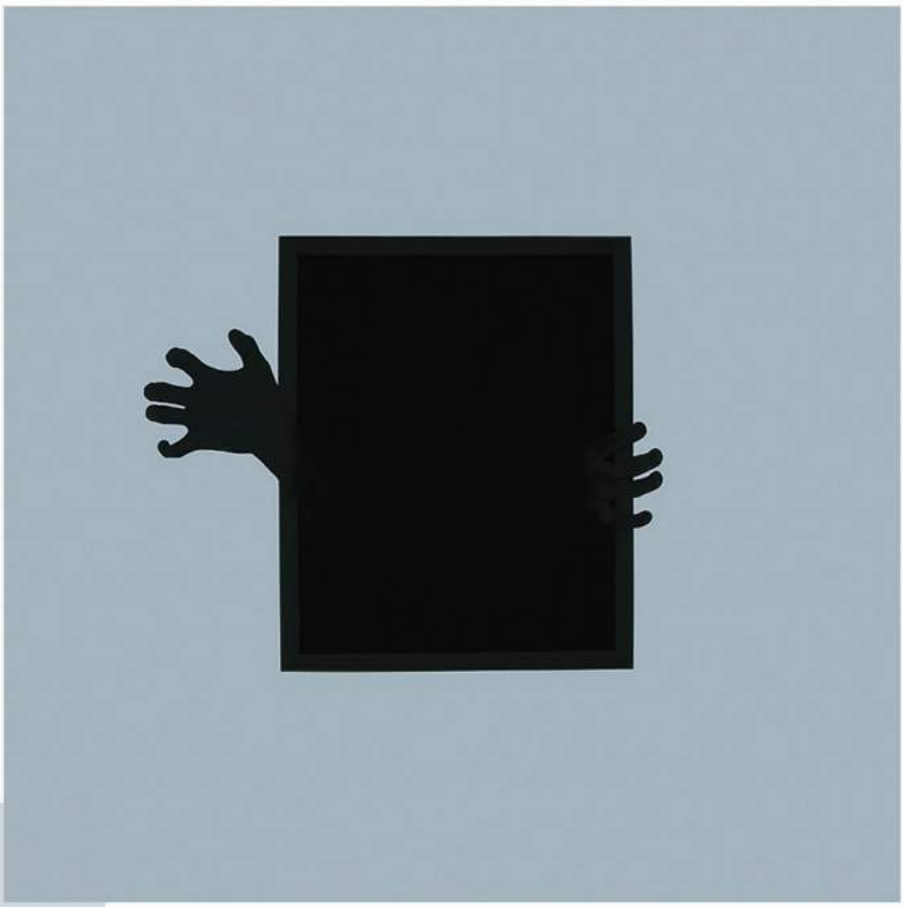
در بسیاری مواقع در روابط خودمحورند به این معنا که به نیازهای خود بیش از دیگری اهمیت میدهند و نیاز های دیگران را نادیده میگیرند. بسیار حساس و زود رنج هستند و در برخورد با کوچکترین رفتاری بر اساس نادیده گرفته شدن و مهم نبودن انها اشاره کند یا نیاز های انها براورده نشود ممکن است با خشم و عصبانیت واکنش نشان دهنده و یا در مواقعی مخاطب خود را تحقیر کنند. و این مساله موجب ایجاد اضطراب و در موارد شدید افسردگی در انها شود.

نکته ی بسیار مهم دیگری که چنین افرادی را از توانمندسازی در مدیریت سالم رابطه غافل میسازد ، عدم حس مشارکت و همدلی است به این معنا که در بسیاری از مواقع انها به دلیل حس رقابت و نه مشاکت در رابطه و عدم حس همدلی نمی توانند پاسخ گوی نیازهای شریک خود باشند و هنگامی که شریک آنها از مسایل مختلفی شکایت میکند با بی اعتنایی پاسخ می دهند ، پذیرای انتقاد نیستند و او را منبع مشکلات میدانند.

دلیل وجود چنین مشکلاتی که معمولا از اوایل بزرگسالی شروع میشود والدین هستند که در طی دوران کودکی بیش از حد طبیعی به نیاز های فرد توجه داشتند و تفکر بهترین و خاص بودن را، بر طبق نیاز خود که مبتنی بر پروش فرزند موفق است، در ذهن وی کاشته اند و در بسیاری موارد به دلیل انتقادها و تحقیر های مکرر والدین سخت گیر ایجاد می شود بدین صورت که شیوه ی مقابله ی فرد در برابر تحقیر ها ، ساختن ذهنت کامل و بی نقصی است که بتواند نقص ها را، که در نگاه والدین تنبیه گر مشکل اساسی تلقی می شود،نادیده بگیرد و از تنبیه و سرزنش خود اجتناب ورزد.

بدیهی است که برای مصون بودن از چنین دام و بن بستی در روابط باید توجه خاصی به حس مشارکت و همدلی داشت به این منظور که فرد قدرت و توان درک مسایل از زاویه دید شریک خود را کسب کند و همچنین از تاثیر پذیری بی توجهی یا توجه بیش از حد والدین نسبت به رفتار های فعلی خودش به شریک عاطفی خود بینشی کسب کند که در نتیجه بتواند در برابر عدم اجابت نیاز هایش در روابط احساس خشم شدید را تجربه نکرده و نگاه واقع بینانه تری نسبت به خود و رابطه عاطفی داشته باشد.

همچنین فرد با اتخاذ دیدگاه واقع بینانه نسبت به نقص ها و کنار گذاشتن کمال گرایی -که نقش دفاعی در برابر خشم فرد نسبت به خودش دارد- میتواند گامی در جهت پیشرفت در جهت رشد فردی و پختگی روانی باشد و از سوی دیگر فرد میتواند از استعداد ها و توانمندی هایش در جهت تاثیر گذاری بر دیگران که به خاطر مصلحت دیگران و خود فرد باشد قدم بگذارد و در جهت ساختن زندگی ای در جهت کمال به طور واقع گرایانه بدون اتلاف وقت و انرژی روانی قدم بردارد.



کارگاه بازی زندگی

نسل جدید کارگاه های آموزشی - تحلیلی توسط روان شناسان و پژوهشگران تیم تخصصی آرامکده به ارائه و بهره برداری رسید.

کارگاه بازی زندگی به عنوان نمونه ای از نسل چهارم کارگاه های آموزشی - تحلیلی برگزار میگردد. این کارگاه پس از دو سال پژوهش طراحی و تدوین گردیده است. میزان اثربخشی این دسته از کارگاهها و همچنین عمق تغییری که در شخصیت فرد ایجاد می کند قابل توجه است . علاوه بر این می توان همراهی گام به گام و حمایت بی شائبه از شرکت کنندگان در راستای ایجاد تغییر و پذیرش را مهم ترین ویژگی این کارگاه دانست . این دسته از کارگاه ها را میتوان از لحاظ اثر بخشی با NA و از نظر عمق تغییر با روان پویشی مقایسه کرد. این در حالی است که سرعت یادگیری در این کارگاه با رویکرد های شناختی رفتاری برابری می کند.

فرم عضویت در پیام آرامش

روانشناسان و مشاورین محترم

با سلام

احتراماً به استحضار میرساند برای عضویت و دریافت مجله پیام آرامش که هر ماه ارسال می گردد، فرم زیر را تکمیل و به آدرس پست الکترونیکی مجله ارسال نمایید.

مشخصات کلی					
نام:		نام خانوادگی:		جنسیت:	
تاریخ تولد:		کد ملی:		شماره همراه:	
آدرس:				پست الکترونیکی:	
مشخصات تحصیلی					
مقطع	رشته تحصیلی	محل تحصیل	مقطع	رشته تحصیلی	محل تحصیل
دیپلم			کارشناسی		
کارشناسی ارشد			دکترا		
سابقه تدریس (ویژه اساتید محترم دانشگاه)					
مدت تدریس:		دروسی که تدریس می‌نمایید.			
دانشگاه (ها) که تدریس داشته اید یا دارید:					

تمایل دارید در کدام شاخه از روانشناسی فعالیت داشته باشید ؟

مهارتهای شناختی ☐ مهارت زندگی زوجین ☐ مهارتهای ارتباطی ☐ مهارت زندگی فردی ☐ مدیریت بحران زندگی ☐

در حیطه انتخابی (سوال بالا) کدام فعالیت را ترجیح می‌دهید؟

درمان و کار کلینیکی ☐ تدریس ☐ ترجمه و تالیف کتاب ☐

پژوهش و مقاله نویسی ☐ غیره (توضیح داده شود.) ☐

(در صورتی که فضای مشخص شده برای مرقوم نمودم اطلاعات کافی نیست اطلاعات خود را ضمیمه این برگه نمایید)

WWW.ARAMKADEH.COM