۲۴

Second year /Feb 2020

سال دوم/ شماره ۲۴/ اسفند ۱۳۹۸

پیام آرامش

در این شـــماره می‌خـوانید :

- چکار کنم که در رابطه ام بیشتر دیده شوم؟
- نکاتی درباره افکار منفی که اعتماد به نفس‌تان را تحت تأثیر قرار می دهد.
- آرام سازی ذهن
- توصیه هایی برای داشتن احساس خوشبختی پس از ازدواج
- چگونه رابطه تان را در هنگام بحث و دعوا حفظ کنیم؟

و...

آرامکده

نشریه پیام آرامش
شماره ثبت:۸۵۰۲۲

سال دوم/ شماره ۲۴ / اسفند۱۳۹۸
Second year /Number twenty-Four /February 2020
G&D Group

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)
فاطمه حیدری، سرور سعیدیان، منا سمیعی سنجانی، نیلوفر عظیمی.

همکاران این شماره: (به ترتیب حروف الفبا)
دکتر فرهاد چنگیزی، آزاده سعادتمند

گرافیست: فاطمه درینی

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

این نشـــریه الکترونیکی با هدف انتشار مقالات،رویداد ها و موضوعات حـــوزه مهـــارت هـــای زندگـــی هر ماه بـــه صـــورت رایگان بـــا همت متخصصین دغدغه مند در این حوزه ها نگارش، تولید و منتشـــر خواهد شـــد. ســـایر دوســـتان و متخصصین که تمایل به همکاری با این نشریه الکترونیکـــی را دارنـــد میتوانند نقطـــه نظرات خود را از طریق پســـت الکترونیکی با ما در میان بگذارند.

فهرست مطالب

سخن سردبیر

سخن سردبیر/ چکار کنم که در رابطه ام بیشتر دیده شوم/ ۲

مهارت زندگی فردی

نکاتی درباره افکار منفی که اعتماد به نفس‌تان را تحت تأثیر قرار می دهد./ ۴

مهارتهای شناختی

آرام سازی ذهن/ ۶

معرفی کتاب/سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی/ ۸

مهارتهای ارتباطی

چگونه عشق خود را به نامزدمتان نشان دهید؟/ ۹

مهارت زندگی زوجین

توصیه هایی برای داشتن احساس خوشبختی پس از ازدواج/ ۱۱

مدیریت بحران های زندگی

چگونه رابطه تان را در هنگام بحث و دعوا حفظ کنیم؟/ ۱۳

چکار کنم که در رابطه ام بیشتر دیده شوم؟

هادی میراسدی

بیشتر دیده شدن یعنی چه؟

همـــه ی ما از رابطـــه انتظاراتی داریم، فانتزی ها و رویاهایی که برای خود تعریف کرده ایم برای بعضی ها یک تماس در روز، برای بعضی ها تماس در هر ساعت وبرای دیگری یک تماس در یکماه میتواند به عنوان توجه کافی تعریف شود.
اما معمولا تمایل داریم واقعیتهای اماری جامعه را انکار کنیم چرا که امار در ما اضطراب ایجاد میکند، و ما هر چیز که باعث اضطراب شود را انکار میکنیم معمولا میل بر این است که به جای پذیرش واقعیت با انکار آن خود را ارام کنیم.
ما میپذیریم وجود افراد جذابتر از ما طبیعیســت، اما از وجود چنین جذابیتهایی در رابطه ناراحت میشـــویم چون تاثیرش را در رفتار طرف مقابل میبینیم چرا که تعهد ما در روابط فقط در ســـاحت رفتار اســـت نه افکار. اما افکار اگر کنترل نشود در رفتار تاثیر میگذارد. افکار کاملا غیر قابل نفوذ وغیر قابل تغییر است پس ما قادر به تغییرش نیستیم و هر جا که افکارمان ازار دهنده شد نیاز به کمک مشاور داریم.

مفهوم تنوع طلبی در رابطه را میتوان این گونه بیان کرد:
در روانشناسی چیزی تحت عنوان تنوع طلبی نداریم همان طور که تنوع طلبی در انتخاب پدر ومادر بی معنیست، تنوع طلبی نوعی توجیه است برای کسی که نمیتواند با فرد ثابتی ارتباط برقرار کند.
همیشه در همه روابط طرف مقابل دچار نقص است اما قرار نیست هیچ تغییری اتفاق بیفتد، پذیرفتن این جریان در حرف ساده است اما در عمل معمولا پذیرفته نمیشود.

نکته: اگر طرف مقابل کاملا مطابق ایده ال ما باشد معمولا با او وارد رابطه نمی شویم.

تغییر طرف مقابل در رابطه ممکن نیست چرا که معمولا تغییر طرف مقابل در اراده ما نیست و تغییری که با فشار ایجاد شود معمولا تاوان دارد.
در پاسخ اینکه آیا عشق میتواند باعث شود که واقعیت طرف مقابل را بپذیریم باید گفت عشق ناهوشیار است، و ما به عنوان یک فرد هوشیار وارد رابطه میشویم و این تعارض نشان میدهد که عشق کافی نیست، عشق به هیچوجه اگاهانه نیست وحتی در آن توجهی به ایده آلهای خود هم نداریم.

رابطه ی هوشیار وناهوشیار

از هوشیار تا حدودی اگاهیم اما فرمانها عموما از عمق می اید یعنی از ناهوشیار، ما قادر به ترمیم ناهوشیار نیستیم
انسان به وفور تغییر میکند اما کنترلی روی تغییرات دیگران ندارد، رفتار نمود بیرونی افکار است، مثل کسی که معتاد است ، ممکن است سیگار را ترک کند و گوشی یا روابط گسترده یا.... را جایگزین سیگار کند در این حالت ان فرد اعتیاد را کنار نگذاشته بلکه سیگار را کنار گذاشته است.
جایگاه امید در رابطه مانند تیغ دو لبه است که باید بر پایه ی واقعیت باشد نه فانتزی، اگر بر اساس فانتزی باشد باعث خشم ونفرت میشود.
اگر در طول زندگی خشم را زیاد تجربه میکنیم درگیر فانتزی هستیم زیرا انتظارات زیادی داریم که نشات گرفته از فانتزی های ماست .فانتزی المان دارد واگر پالسهای انرا زیاد میبینیم مسئولیت به دنبال ان رفتن هم به عهده خودمان است.
زندگی بدون فانتزی خسته کننده است ولی گول آن را خوردن هم اشتباه است. فانتزی اگر از حد استانداردش بگذرد اذیت کننده است، میشود رویا پردازی کرد ولی نباید در آن گم شد.
چرا در بحث فانتزی عشق معمولا بحث دخترهاست نه پسر ها مثل سیندرلا دیو ودلبرو...؟
معمولا پسرها در فرایند رشد خیلی اسیب میبینند و در انتخاب اسیب بیشتری میبینند به خاطر مسائلی که در کودکی رخ میدهد.

اولین مورد عشقی پسرها مادر است و برای دخترها هم مادر است، همانندسازی دختر با مادر است تا وقتی که پدر وارد موضوع می شود. پدر این رابطه را میشکند و دختر میفهمد مادر متعلق به پدر است پس با پدر همانند سازی میکند و رویاهایش با قهرمانی شبیه پدر شکل میگیرد. ولی برای پسر ماجرا جور دیگریست پدر که وارد رابطه میشود وپسر میفهمد مادر متعلق به پدر است وبا پدر همانند سازی میکند و در اینجا برایش تعارض به وجود می اید و پسربچه ها از این قضیه اسیب میبینند.
خوشحالی طرف مقابل در رابطه وظیفه دیگران نیست .خوشحال کردن هر کس وظیفه ی خودش است و دیگران ناجی نیستند، عامل عواطف ما خود ما هستیم کسی مسئولیت عواطف ما را ندارد، ما کودک نیستیم.

نکته: همه ی تعارضات قابل حل نیستند.

همه ی ما نوازش رادوست داریم ولی انجام نمی دهیم. در ۷۰ یا۸۰ درصد مواقع ما بینشی راجع به نوازش نداریم ما عموما تایید همدردی همدلی تعریف کردن گوش دادن تحسین کردن یا نگاه مهربان را نوازش می دانیم،که در ناخوداگاه شکل میگیرد و اتفاق میوفتد.
اگر در رابطه ای احساس کردیم که دیده نمیشویم وزنه به سمت تنبیه استو مصداقهای تنبیه این موارد هستند: دانای کل بودن بی توجه بودن نه گفتن مستقیم بازگو کردن عیوب اخم وسکوت.
گاهی فی النفسه نمی توانیم نوازش کنیم چرا که انتظاراتی داریم که براورده نمیشود انتظارات بیهوده وپوچ که باعث میشود در روابط طلبکار باشیم و نپذیریم که انتظاراتمان نا معقول است.
اگر در رابطه هستیم نوازش حد ی ندارد اگر طرف مقابل انسان نا بالغیست اشتباه انتخاب ماست وگرنه نوازش حد خاصی ندارد، فقط یک کودک را باید طبق الگو نوازش کرد نه یک فرد بالغ را.
برایند تنبیه و نوازش در رابطه باید به این گونه باشد که اگر نوازش کمتر از تنبیه است ان رابطه در حال فروپاشیست، واحد تبادلات عاطفی در روابط نوازش است برای ادامه رابطه برایند نوازش باید بیشتر از تنبیه باشد.

نکاتی درباره افکار منفی که اعتماد به نفس‌تان را تحت تأثیر قرار می دهد.

ترجمه: دکتر فرهاد چنگیزی، روانشناس

اعتماد به نفس قسمتی لازم و ضروری در شخصیت هر انسان است. افراد دارای اعتماد به نفس عموما خود را دوست دارند و نسبت به انجام هر ریسکی برای نائل شدن به اهداف حرفه ای و شخصی اش مشتاق هستند و دیدی مثبت درباره آینده دارند. فردی که فاقد اعتماد به نفس است کمتر این حس را دارند که می توانند به اهدافشان برسند و به داشتن دیدگاههای منفی نسبت به خود و آنچه می توانند در زندگی دست یابند، تمایل دارند.

خبر خوب این است که اعتماد به نفس چیزی است که هر فرد می تواند به آن دست یابد. ایجاد اعتماد به نفس برای داشتن دیدی مثبت درباره خودتان و تعاملاتتان لازم است، زمانیکه در ارتباط با احساسات منفی که در شما رشد می کند. شما باید یاد بگیرید که اهدافتان را مشخص کنید و همچنین ریسک کنید تا هنگامی که با چالشی جدید روبرو میشوید بتوانید بیشتر اعتماد به نفستان را بهبود بخشید. در گام اول افکار منفی تان را شناسایی کنید. افکار منفی شما می تواند چیزی شبیه این باشد: من نمی توانم این کار را انجام دهم. مطمئنا شکست خواهم خورد. هیچ کس نمی خواد به آنچه من می گویم، گوش دهد.

این صدای درونی مضر و مخرب شما را از دست یافتن به مراتب والای خودشکوفایی و اتکا به خود دور نگه می دارد.
پس از شناسایی این افکار، افکار مثبت را جایگزین افکار منفی خود کنید. زمانیکه شما به افکار منفی خود توجه می کنید، سعی کنید تا این افکار را به افکار مثبت تبدیل کنید. این افکار ممکن است شکل یک افکار مثبت به خود بگیرد برای مثال: من این را امتحان می کنم. من می توانم موفق شوم اگر بر روی این کار کنم. یا مردم به حرف های من گوش می دهند. در یک روز تمرکز بر روی تعدادی افکار مثبت را شروع کنید.

سعی کنید به جای تمرکز بر روی افکار منفی، بر روی افکار مثبت تمرکز کنید. افکار مثبت باید فضای ذهنی بیشتری در مغز شما نسبت به افکار منفی اشغال کنند. هر چقدر بیشتر افکار منفی تان را با افکار مثبت احاطه کنید، این افکار خنثی تر می شوند.

شبکه های حمایتی و مثبت گرای خود را حفظ کنید. با افراد نزدیکتان ارتباط برقرار کنید این افراد می توانند شامل دوستان، خانواده می شوند تا دیدگاهی مفید برای شما حفظ کنند. همچنین از افراد یا مسائلی که احساس بدی به شما می دهند، دوری کنید.
ممکن است شخصی که شما آن را دوست خطاب می کنید احساس بدی به شما بدهد یا دائما اظهارات منفی داشته باشند و شما را مورد انتقاد قرار دهند. حتی افرادی از اعضای خانواده تان که نسبت به آنها دیدی مثبت دارید می توانند افرادی باشند که عقایدشان درباره آنچه شما "باید" باشید، مخرب اعتماد به نفس شما باشند.
همانگونه که شما نگرش مثبت خود را تقویت می کنید و به سوی اهداف خود گام بر می دارید، مشهودتر می شود. در صورت ممکن هنگامی که درحال ایجاد اعتماد به نفس هستید، ارتباطتان با این افراد را محدود کنید. اختصاص دادن زمانی به تفکر دربازه افرادی که در زندگی تان هستند واقعا به شما احساس خوبی می دهد. قصدتان این باشد تا وقت بیشتری را با افرادی که حمایتگر و دلسوزتان هستند، بگذرانید.
تداعیگر هایی که نکات منفی را ایجاد می کنند، حذف کنید. از گذراندن وقت خود پیرامون مسائلی که می تواند منجر به احساس بد مکرر در شما شود، بپرهیزید.
این مسئله ممکن است یادآوری گذشته، لباس که خیلی مناسب نبود، یا مکانی باشد که مناسب اهداف جدید شما برای رسیدن به اعتماد به نفستان نباشد. اگر چه شما ممکن است قادر به حذف تمامی منابع منفی زندگی تان نباشید، اما می توانید به این فکر کنید که چگونه آن را به حداقل برسانید. این راهی خوب برای بالا بردن اعتماد به نفستان است.

زمانی را به چیزهایی که شما را به عقب بر می گرداند، اختصاص دهید؛ دوستانتان، شغلی که شما خیلی به آن اهمیت نمی دهید یا موقعیتهای زندگی که برایتان قابل تحمل نیست.
استعدادهای خود را بشناسید. هر فردی دارای استعدادی است، بنابراین کارهایی که در آن بهتر عمل می کنید را کشف کنید و سپس بر روی استعدادهای خود تمرکز کنید. به خود قول دهید که به این استعدادهای خود افتخار کنید. خودتان را عنوان کنید، این می تواند شامل هنر، موسیقی، نوشتن، یا رقص باشد. چیزی که از آن لذت می برید را پیدا کنید و با علاقه فراوان از استعداد خود بهره بگیرید.
زمانیکه هدفی را دنبال می کنید، آن فقط تأثیر درمانی نخواهد داشت بلکه احساس تشویق و منحصر به فرد بودن را در شما ایجاد می کند. همه آنچه که می تواند در ساخت و ایجاد اعتماد به نفس موثر باشد.
جمع آوری انواع علایق و سرگرمی هایی که شما در زندگی تان دارید به تنهایی نمی تواند باعث افزایش اعتماد به نفستان شود ولی شانس روبرو شدن با دوستان همفکر را برایتان بیشتر می کند.
نه تنها باید به استعدادها و مهارتهای خود افتخار کنید بلکه شما باید به چیزهایی که شخصیتتان را ارتقا می دهد نیز فکر کنید. این می تواند حس شوخ طبعی، احساس تشویق، مهارتهای گوش دادن یا قابلیتهای کنترل استرس یا اضطرابتان باشد. شما ممکن است فکر کنید که این ویژگی های شخصیتی تان ارزش تحسین کردن را ندارند اما اگر عمیق تر نگاه کنید در می یابید که این ویژگی های شما تحسین برانگیز هستند. با نوشتن این موارد بر روی کاغذ، بر روی این ویژگی ها تمرکز پیدا کنید.
شما باید تشویق هایی که از جانب دیگران می شوید را با آغوش باز بپذیرید.
برخی از مردم دارای اعتماد به نفس پایین به سختی پذیرای تشویق هستند. آنها متصور هستند که فردی که تشویقشان می کند یا اشتباه می کند یا دروغگو است. اگر شما شخصی هستید که هنگام تحسین، چشمانتان را می دزدید و می گویید، درست است یا بحث را عوض می کنید باید پاسختان به تشویق را بازیابی کنید. بهتر است لبخند بزنید و بگویید متشکرم.

آرام سازی ذهن

مترجم: فاطمه درینی

برخـــی افراد تمرین "آرامـــش عمیق" را "خالص تریـــن پادزهر برای استرس" می دانند و ادعا می کنند که می توانند با شرایط کاملی که بر ذهن و بدن تأثیر می گذارد ، مبارزه کند. در حقیقت ، تکنیک های بی شـــماری وجود دارد که می تواند در زیر چتر آرامش عمیق جای بگیرند و شـــواهد قابل توجهی در مورد مزایای استفاده از آنها وجود دارد. صرف نظر از تکنیک، آرام ســـازی ذهن بر وفق دادن بدن فرد و آزاد کردن افکار استرس زا تمرکز دارد. ممکن است یافتن و تسلط بر نوع صحیح آرامش ســـازی ذهن برای شما مفید باشد، اما به احتمال زیاد ارزش این تلاش را دارد.

استرس و آرامش را درک کنید. در مواقع استرس ، بدن از خود مواد شـــیمیایی تولید می کند که واکنش "جنگ یا فرار" را ایجاد می کند. این واکنش هنگامی که شـــما با خطر واقعی روبرو هســـتید، بســـیار مفیداست، اما زندگی مدرن می تواند منجر به استرس تقریباً ثابت (و واکنش بدن) شود.

در مقابل واکنش "جنگ یـــا فرار" ، "واکنش آرامش" بدن وجود دارد که در آن حالت استراحت عمیق (اما نه لزوماً خواب آلودگی) صورت مـــی گیرد. با شـــروع این واکنش، ضربان قلب، فشـــار خون و میزان تنفس فرد کاهش می یابد، جریان خون افزایش می یابد، ماهیچه ها شـــل می شوند و بدن ممکن اســـت توانایی بهبودی بیشتری داشته باشد.

آرامش ذهن را تعریف کنید. هیچ تعریف استانداردی برای این مفهوم وجـــود نـــدارد و همچنین یک راهنمـــای واحد بـــرای یک تکنیک اســـتاندارد و ثابت وجود ندارد. با این حال، اشـــکال مختلف آرامش ذهن، برخی از ویژگی های مشابه را با هم به صورت مشترک دارند.

آرامش عمیق گاهی به عنوان "تنفس ذهن" شـــناخته می شود، زیرا تکنیـــک های مختلف مرتبط با این اصطلاح تمایل دارند تا به عنوان نقطه شـــروع ، تمرکز را روی تنفس هدفمند، کند و آرام انجام دهند. اعمال آگاهانه و کنترل بر تنفس شـــخص برای انجام هر نوع آرامش عمیقی ضروری است.

مزایا را در نظر بگیرید. همانطور که ذکر شـد، آرام سازی برای خنثی کردن تأثیرات مخرب اسـترس بر جسم، ذهن و عواطف موثر است. یک دوره آرامش عمیق شبیه ضربه زدن به دکمه تنظیم مجدد بدن است و به بازگرداندن تعادل شیمیایی و بهبود تنفس، جریان خون و ضربان قلب به حالت طبیعی کمک می کند. شاید کاملاً درست نباشد که بگوییم آرامش ذهن، بدن را بهبود می بخشد، اما محیطی را ایجاد می کند که برای بهبودی مفیدتر باشد.

در سـطح عاطفی، آرامش ذهن باعث جایگزیـن عصبانیت، ترس و ناامیدی با خلق و خوی بهبود یافته، تمرکز و اعتماد به نفس می شود. صحنه و مکان مخصوص تمرین آرامش ذهن را تنظیم کنید. با برخی از تمرینـات و تغییرات در تکنیک های آرامـش ذهن تقریباً در هر موقعیتی که می توانید تمرکز خود را به سمت خود بازگردانید، مانند هنگام رفتن با اتوبوس به سـمت محل کار یا زمانی که پشت میز کار خود هستید. با این حال، در حالت ایده آل و به خصوص هنگام شروع کار، مـی خواهید یـک محیط آرام و راحت بـا حداقل حواس پرتی داشته باشید.

در صورت امکان ، اتاقی را انتخاب کنید که حداقل ۲۰-۱۵ دقیقه در آن راحت باشید. اتاقی پیدا کنید که خیلی گرم و پر از رطوبت نباشد. بیشـتر تمرینهای این نوع از تکنیک ها، به صورت دراز کشیدن روی زمین یا روی یک تشـک راحت و یا پتو مناسب انجام می شود. حتی شما می توانید هنگام نشستن در یک صندلی راحت نیز این تکنیکها را انجام دهید. با این حال مراقب باشـید که این راحتی بیش از حد نباشـد، چرا که زمان آرامش ذهن شما به راحتی می تواند تبدیل به زمان چرت زدن شـود. در صورت امکان لباس راحتی بپوشـید تا به راحتی جابجا شوید. شما همچنین می توانید با استفاده از موسیقی نرم یا رایحه های تسـکین دهنده، سطح آرامش را بالا ببرید، اما این انتخاب شماست و به خودتان بستگی دارد.

اصطلاح تنفس آگاهانه گاهی مترادف با آرامش ذهن است، زیرا قادر به تمرکز روی هر نفس که به داخل و خارج می رود اسـت و در قلب هر تکنیکی آرام سازی با تمرکز بر نفس عمیق، قرار دارد.

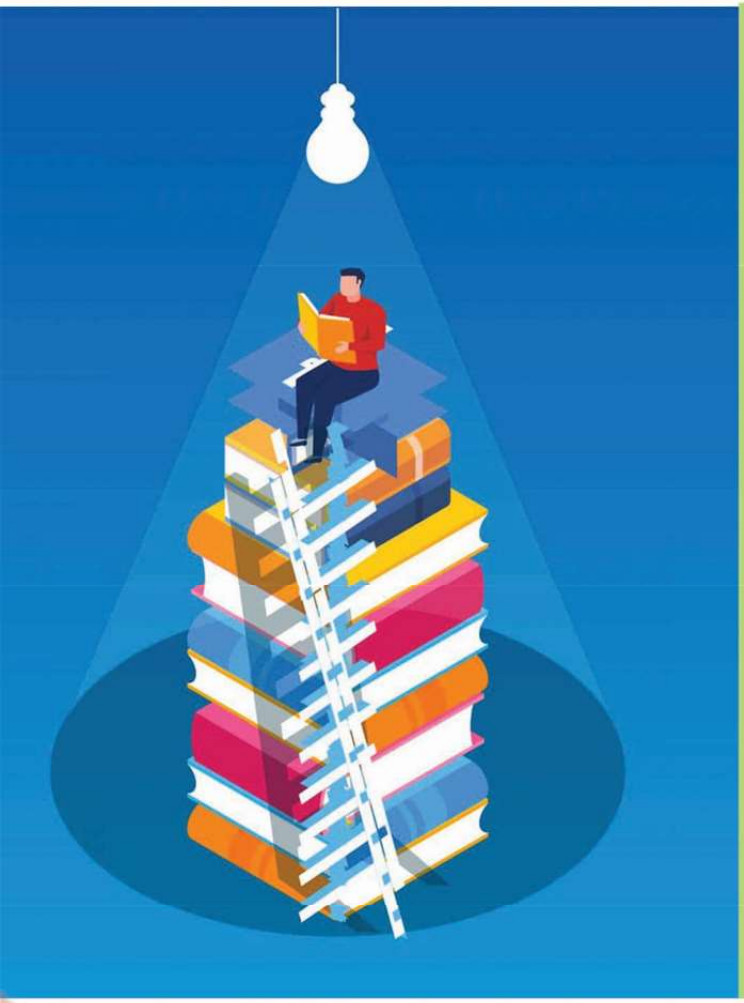
ابتـدا روی زمین (ترجیحاً) دراز بکشـید، یـا در یک صندلی راحت بنشینید. بازوهای خود را در دو طرف خود قرار دهید.

از تماس بدن خود با کف (صندلی) مطلع شوید. بگذارید بدن شما در آن غرق شـود. از تنفس خود و دم و بازدمتان آگاه شـوید. روی پر کردن و خالی کردن شـکم خود متمرکز شـوید، روی حرکت آن به سـمت بالا و پایین تمرکز داشته باشید. با هر نفس احساس کنید که استرس از وجودتان خارج می شود.

سـعی کنید تکنیک "آرامش عضلانی پیشـرونده" را انجام دهید. در حالی که بسـیاری از تکنیک ها را می توان آرام سازی با نفس عمیق در نظر گرفت، این تمرین ممکن است رایج ترین روش مرتبط با این اصطلاح باشـد. این روش شامل کشـش و رهایی عضلات به صورت جداگانه و منظم در سراسر بدن است.

ابتـدا بـا موقعیت و تکنیک "تنفـس ذهن" مراقبه را شـروع کنید. هنگامی که شما به اندازه کافی آرام و متمرکز هستید، آگاهی خود را بر روی پای راسـت خود متمرکز کنید سـپس ماهیچه را برای چند ثانیه، به همان اندازه محکم که دردی ایجاد نکند، فشار دهید.

تنـش و اضطراب را رها کنید و خارج شـدن اسـترس از بدنتان را احساس کنید. روی تنش تمرکز کنید و فقط عضلات مورد نظر را به ترتیب در نظر بگیرید. برخی از تمرینات به طول می انجامد و زمانبر است.



سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی

نویسنده : نیما قربانی

درباره کتاب:

تحقق اهداف هشیار یا ناهشیار که تابعی از نیازهاست خواسته‌ی هر فردی است. این خواسته معنابخش و محرک زندگی است و در انسان به‌عنوان گونه‌ای اجتماعی در تعامل با محیط حاصل می‌شود. ازاین‌رو، موفقیت در گرو ارتباط کارآمد و اثربخش با محیط اجتماعی است. اثر حاضر به تحلیل مفهومی و فنون عملی ارتباط بین‌شخصی می‌پردازد و کیفیت ارتباط شخص با شخص را تعریف و تفسیر می‌کند. این کیفیت می‌تواند مخرب یا سازنده باشد. حرکت از ارتباط مخرب به سازنده، خودآگاهی، نگاه، و عملی را می‌طلبد که در این کتاب به تصویر کشیده شده است. این کتاب درعین‌حالی که در پیچ‌وخم نظریه‌ها، مفهوم‌سازی‌ها، و پژوهش‌های علمی حرکت می‌کند و آشنایان با علوم اجتماعی و روان‌شناختی را به خود می‌خواند، ناآشنایان را بهره‌ای بیشتر می‌دهد. در واقع، سعی شده مفاهیم پیچیده نظری و پژوهشی به زبانی قابل‌فهم ارائه شود. زندگی امروز پیچیدگی فزاینده‌ای پیداکرده است و تغییر سریع قواعد، بحران‌ها، و سوءتفاهم‌ها در نظام‌های رسمی و غیررسمی‌ای که انسان‌ها در آن فعال‌اند، تسلط بر مهارت‌های ارتباطی سازنده را به‌منظور رفع سوءتفاهم‌ها و همکاری گریزناپذیر کرده است. درگذشته محدود کردن یادگیری مهارت‌های ارتباطی به تجارب شخصی و سازمان‌نایافته‌ی انسان‌ها در طول زندگی امکان‌پذیر بود، اما امروز گستردگی و پیچیدگی فزاینده‌ی زندگی آموزش نظام‌دار مهارت‌های ارتباطی را گریزناپذیر ساخته است. این کتاب با نگاهی علمی و کاربردی به مهارت‌های ارتباطی بین‌شخصی پرداخته است.

چگونه عشق خود را به نامزدمتان نشان دهید؟

مترجم: فاطمه حیدری، کارشناس ارشد روانشناسی

دوران نامزدی دورانی بسیار حساس و جذاب است و برای بهبود رابطه با شریک عاطفی تان می توانید از راهکارهایی استفاده کنید.
در گام اول نیازهای طرف مقابلتان را بشناسید. زمانی که با عشق روبرو می شوید ممکن است احساس علاقه تان را با هدیه دادن ابراز کنید. ممکن است روشی که شما برای اعطای عشق به شریکتان می دهید آن چیزی نباشد که شریک عاطفی تان با چشم باز در انتظارش است. پس، آگاهی از احساسات فردی که عاشقش هستید کمک خواهد کرد تا راهی برای اینکه بتوانید او را خشنود کنید بیابید. روشهای متفاوتی را امتحان کنید و ببینید از چه روشی بیشترین واکنش مثبت را دریافت می کنید.
جملات تصدیقی، تشویق، تائید احساسات مثبت، گفتن دوستت دارم از این شیوه هاست.

زمانی با کیفیت را با او بگذرانید، در این زمان تمامی توجه فردی خود را به طرف مقابلتان را بدهید. دادن هدیه نماد فیزیکی عشق است نظیر گل، جواهرات، لوازم و..... با هم فعالیتهای فیزیکی مشترک داشته باشید مثل پیاده روی، تمیز کردن آشپزخانه و...

احساسات خود را با استفاده از کلمات بیان کنید.
به شریک عاطفی تان بگویید که دوستش دارید. زمانی که او جذاب به نظر می رسد به او بگویید. شریکتان نمی تواند ذهن شما را بخواند بنابراین عقاید خود را بیان کنید هنگامی که او را شایسته ستایش می دانید. ارزشی که برای او قائل هستید را به خاطر داشته باشید و به او بگویید، این عامل هرگز کهنه نمی شود.

اگر شـــما با نوشـــتن احساســـاتتان به جای بیان کردن آن راحت تر هســـتید، پس احساســـاتتان را بر روی کاغذ و کارت بنویســـید. این یادداشتها را برای او بگذارید تا بداند که شما به او و اهمیتش فکر می کنید.
می توانید حتی عشـــقتان را به زبان دیگری بیـــان کنید اگر از بیان احساساتتان با زبان عامیانه خجالت می کشید. فقط مطمئن شوید که او آنچه می گویید را متوجه میشود.

محبت‌تان را نشان دهید.

محبـــت کردن در مواقعی که نمی توانیـــد کلمات خود را بیان کنید، عشـــق شـــما را نمایان می کند. هنگامی که وقت خـــود را با او می گذرانید به او محبت کنید. دستش را بگیرید و با او قدم بزنید.

برای ایجاد صمیمت بیشتر زمانی را با یکدیگر بگذرانید.

ممکن اســـت در زندگی تان با مســـائل مختلفی مانند کار، مشغله، خانواده و .... درگیر باشـــد. مطمئن شـــوید که زمانـــی را تنها برای نامزدتان اختصاص می دهید.
بر روی روابطتان با شـــریک عاطفی تان تمرکز کنید و بر سر مسائلی که برای هر دو شـــما سودمند است بحث و گفتگو کنید. شما مجبور نیســـتید هر شب قرارهای عاشقانه داشته باشید، فقط کافی است که با یکدیگر ســـرگرم باشـــید، فعالیتی انتخاب کنید که هر دو شما می تواند با آن بخندید و از یکدیگر لذت ببرید.

قدردانی تان را بیان کنید.

به شریکتان نشان دهید که قدردان زحماتش هستید. برای کارهایی که او انجام می دهد از او تشکر کنید. تشکرتان را بیان کنید یا بر روی کاغذ بیاورید.
می توانید برای تشـــکر به او هدیه بدهید مثل گل، یک وعده غذایی خوب یا چیزی خاص به انتخاب خود.

در ارتباط با او نرم و خوب باشید.

نرمش بهترین وسیله برای رضایت بلند مرتبه در یک رابطه است. این عامل به شـــریکتان نشان می دهد که شما در حال گسترش عشق در رابطه تان هستید.
اگر شریکتان نیازی دارد و شما خسته هستید به او بی توجهی نکنید. به سمت او بروید و با او ارتباط برقرار کنید.
نرمش و سازش در زمان دعوا بسیار مهم هست. با شریک عاطفی تان صبورانه برخورد کنید و تشخیص دهید که چه زمانی با او خوب رفتار نکرده اید تا بتوانید این آسیب را درست کنید.

لذتهایتان را با یکدیگر به اشتراک بگذارید.

اتفاقات خوبی که برای شریکتان رخ می دهد را جشن بگیرید. زمانی که لحظات سختی را می گذراند در کنار او باشید ولی حتما زمانیکه او در معرض اخبار خوبی قرار میگیرد حتما در کنارش باشـــید. زوج های عاشـــقی که اتفاقات خوب زندگی شان را در کنار یکدیگر جشن می گیرند، ثبات طولانی مدتی در رابطه شـــان دارند. به شـــریکتان نشـــان دهید که از او حمایت می کنید و در خوشـــی ها در کنارش هستید.

در نظر داشته باشید که در صورت داشتن یک رابطه منفی با شریک عاطفـــی تان باید پنج رابطه مثبت ایجاد کنید. تحقیقات نشـــان می دهـــد که به ازای یک تعامل منفی، پنج ارتباط مثبت باید رخ دهد تا آســـیب ناشی از آن جبران شـــود و رابطه به حالت اول در بیاید. اگر تعاملات منفی تان غیر قابل شمارش است، ممکن است مشکل ایجاد کند و باعث جدایی شـــود. برای بهبود رابطـــه تان به حرفهای طرف مقابلتان گوش دهید و سعی کنید تا او را درک کنید. محبتتان را به او نشـــان دهید. از روشهای و ارتباطات معمول و مشترک نظیر شوخ طبعی استفاده کنید.
پس از اینکه دعوا و بحثتان به پایان رسید، بگذارید تا طرف مقابلتان متوجه بخشـــش و گذشت شما شـــود. خیلی خوب است بدانید که همیشـــه خوب عمل نمـــی کنید و همیشـــه درک متقابلی در رابطه ندارید. زمانی که اشـــتباهی مرتکب شدید، آن را اعتراف کنید و از او بخواهید تا شما را ببخشد. بخشش به زوجها کمک می کند تا قدردان یکدیگر باشند و باعث رشد رابطه بین آنها می شود.

توصیه هایی برای داشتن احساس خوشبختی پس از ازدواج

مترجم: منا سمیعی سنجانی، کارشناس ارشد روانشناسی

عاشـــق شـــدن به نظر می رسد که بدون هیچ تلاشی اتفاق می افتد ولی عاشـــق ماندن و زندگی توام با عشق پس از ازدواج ممکن است کمی ســـخت اســـت. زمانیکه شما و همسرتان به اولین روابطتان در گذشته فکر می کنید ممکن است این اکنون روابط خود را سخت تر بدانید. باید دانســـت که برای داشتن احساس عشـــق و آرامش به صورت مادام العمر باید تلاش لازم را در جهت حفظ رابطه داشته باشید. در اینجا توصیه هایی در این جهت وجود دارد:

انتظار این را داشته باشید که روزی ماه عسل به پایان برسد. به خاطر داشـــته باشید احساسی که اولین بار نسبت به کسی داشته اید تا ابد ادامه نخواهد داشت.
بعد از اینکه شور و شوق اولیه فروکش شد شما باید برای حفظ رابطه بهتر کمی بیشتر تلاش کنید. این را بدانید که پایان دوران ماه عسل قرار نیست اتفاق بدی بیفتد بلکه قدمی جدی تر در رابطه تان خواهد بودو اکنون وقت آن اســت که همســرتان ر ا بشناسید و یک رابطه عاطفی بلند مدت را شکل دهید.

هر دو شما باید به یکدیگر فضای شخصی بدهید.

بــه عبارتی به فضای خصوصی یکدیگر احتــرام بگذارید. خیلی مهم اســت که زمانی را به صورت جداگانه و بدون همســرتان به علایق و اهداف شــخصی تان اختصاص دهید. گذراندن وقت زیاد با شــریک زندگی تان می تواند مشکلات زیادی را در رابطه ایجاد کند. اگر همه وقتتان را با همسرتان بگذرانید پس انتظار کیفیت رابطه در کنار او را نداشته باشید.
مطمئن شــوید که برای فعالیتهای جداگانه تان برنامه ریزی لازم را دارید و همانگونه که رابطه تان ادامه می یابد اســتقلال فردی خود را حفظ کنید.
یک شــب و یا یک روز در هفته را به جاهایی اختصاص دهید که هر دو شما چیزی مشترک یا دوستانی مشترک دارید.
در عیــن حال زمانی را برای بــا هم بودن به صورتی که تنها خودتان حضور دارید، در نظر بگیرید. درســت است که بسیار اهمیت دارد که زمانی دور از همســرتان باشــید، اما در کنار هم بودن نیز بسیار مهم است.
روزانــه زمانی را به گذراندن وقت با همســرتان اختصاص دهید، می تواند خوردن وعده های غذایی، شام یا پیاده روی شبانه باشد. زمانی را به کارهای مورد علاقه جفتتــان بپردازید همانند زمانی که تازه با یکدیگر آشنا شده بودید. برای مثال شما می توانید به سینما بروید یا پیاده روی کنید و یا به یک موزه بروید.
در کنار این مســئله سعی کنید که همیشــه قدردان یکدیگر باشید. عشــق ممکن اســت در رابطه محو و نابود شــود اگر یکی از دو نفر احساس قدردانی از جانب طرف مقابلش نکند. مطمئن شوید که شما نسبت به آنچه او شایستگی را دارد به طور معمول، قدردانی می کنید. صادق باشید و مطمئن شوید که چیزی که عنوان می کنید درباره او باشد نه خودتان. برای مثال شما ممکن است به او بگویید که قدردان او هســتید به خاطر اینکه شنونده خوبی است یا اینکه او را به خاطر همه چیزهای مثبتی که در راه بازگشــت کار به منزل گفته، ستایش می کنید.

برای اطمینان از یک رابطه عاشقانه بلند مدت باید نسبت به یکدیگر حس اعتماد متقابل داشته باشید.

ایجاد اعتماد نیازمند این است که شما و همسرتان نسبت به یکدیگر منعطف باشــید، به وعده هایتان عمل کنید و خطوط ارتباطی تان را باز نگه دارید.

هر زمان که شما به همسرتان اعتماد کنید تا چیزی را پیش خود نگه دارد یا حرفی را با او در میان بگذارید، یک شــانس به همسرتان می دهید تا حرف شما را بپذیرد و اعتماد بیشتری نسبت به شما به دست آورد.
برای مثال اگر همسرتان در پرداخت قبض برق فردی مسئولیت پذیر است، مرتبا به او برای انجام آن یادآوری نکنید. اگر او این کار را انجام می دهد پس شــما می توانید احســاس راحتی بیشــتری در جهت اعتماد نسبت به کارهای بزرگتر به او داشته باشید.

باید بدانید که مسائلی را باید با او در میان بگذارید.

همانگونه که رابطه تان رو به جلو می رود میتوانید محدوده بیشتری را بــه رابطه تان اضافه کنید با به اشــتراک گذاشــتن چیزهایی که تاکنون به همســرتان نگفته اید. به همسرتان درباره ترسها، آرزوها و رویاهایتان برای آینده بگویید و از او نیز درباره این مســائل بپرسید. نسبت به چیزهایی که او با شما در میان می گذارد، پذیرا باشید حتی اگر به نظرتان جالب نباشــد و یا انجام دادن آنها برای شما جذابیتی نداشته باشد.

در عین حال که به او توجه می کنید، از خودتان نیز به خوبی مراقبت کنید.

جذابیت فیزیکی در رابطه همه چیز نیســت اما بسیار مهم است که شما ظاهری خوب داشته باشــید و احساس سلامتی کنید. مطمئن شوید که نیازهای اولیه و اساسی خود را تأمین می کنید. مانند رژیم غذایی، ورزش، خواب مناســب، و تفریح بنابراین وقتی با همســرتان هستید شما احساس می کنید که خوب به نظر می رسید و احساس خوبی دارید.

برای بهتر شدن رابطه تان بهتر است که سنتهایی را به وجود بیاورید.

داشــتن سنتهای مشــترک یکی از بهترین راهها برای تقویت کردن رابطه شما با همسرتان است. با همسرتان طوفانی ذهنی داشته باشید تا برخی سنتهایی را ایجاد کنید که باعث قوی شدن رابطه تان شود. برخی ســنتها زمانی شــکل می گیرد که نتیجه عشق و نفرت بالغانه شما باشد.
برای مثال ممکن است هر دو شما از دیدن فیلمهای اسکار لذت ببرید پس این سنت را شروع می کنید که برنامه ای برای تماشای فیلمهای اســکار تشــکیل می دهید به گونه ای که هر دو شما این جریان را پوشش می دهید و به یکدیگر جایزه می دهید.

چگونه رابطه تان را در هنگام بحث و دعوا حفظ کنیم؟

مترجم: آزاده سعادتمند، روانشناس

محال اســت که در رابطه با فرد مقابلمان وارد بحث نشویم. این بحث هــا در دراز مدت می تواند به رابطه لطمه بزند اگر شــما نتوانید در مواقع بحرانی به خوبی درســت عمل کنید. همه زوج های خوشبخت به یکدیگر به عنــوان نیمه دیگر خود نگاه می کنند. پس باید بدانید که شما یک تیم هستید که یکدیگر کامل می شوید و بحث و مشاجره بینتان می تواند باعث رشــد رابطه تان شــود. در هنگام مشــاجره مسئولیت نقش خودتان در دعوا را بپذیرید.

در هر رابطه ای بحث به وجود می آید و شــما باید راهی برای حل کردن این موضوع بیابید. یکی از بهترین چیزهایی که شــما در رابطه بــا این موضوع می توانید انجام دهید این اســت که بدانید چه موقع شــما مقصر بوده اید (یا حداقل کمــی مقصر) و تلاش کنید تا راهی برای مصالحه با همسرتان بیابید. پذیرفتن مسئولیت نقش خودتان در دعــوا رابطه تان را پــرورش می دهد و کمک می کنــد تا راحت تر مناطق صلح را بیابید.

برای مثال اگر شـــما و همســـرتان بحثی پیرامـــون بهترین راه برای پرداخت مالیات دارید در نظر بگیرید که آیا شما قسمتی از علت وقوع این بحث هستید. آیا شما کاملا دیدگاه همسرتان را درک می کنید؟ چرا شما با او موافق نیســـتید؟ راهکار مناسبی که بتواند در حل این مسئله راه گشا باشد، چه می تواند باشد؟

با این وجود باید بدانید که هیچ انســـانی کامل نیست ولی مردم اغلب در مورد کســـی که دوســـتش دارند این قضیه را فراموش می کنند. شـــریک عاطفی تان اشتباهاتی خواهد کرد و گاهی احساسات شما را مخدوش خواهد کـــرد. برای پرهیز از رشـــد نارضایتی در رابطه تان بپذیرید که او کامل نیســـت و زمانی که اشـــتباهی مرتکب شد او را ببخشید. به خاطر داشته باشید که اشتیاق شما به بخشش باعث می شود که فرد مورد علاقه تان نیز شما را ببخشد و شما نیز ممکن است اشتباهاتی داشته باشید.

زمانی که کســـی را دوســـت دارید زندگی تان با او پیوند می خورد. چیزهایـــی که شـــما در زمان مجردی انجام مـــی دادید اکنون انجام دادنشان سخت تر می شود و زمانی که برنامه ای برای خود دارید باید احساســـات طرف مقابلتـــان را نیز در نظر بگیرید. شـــما نمی توانید همیشـــه دقیقا آنچه را که می خواهید انجام دهید، انجام دهید وقتی وارد یک رابطه جدی هستید بنابراین پس از این باید عادت کنید که گاهی باید خواسته های خودتان را فدای یکدیگر کنید.

برای مثال اگر شما و شـــریکتان هر دو می خواهید دو فیلم متفاوت ببینید یکی از شما دو نفر باید کمی کوتاه بیاید و بگوید: باشه، بگذار این هفته ایـــن فیلمی که تو می خواهی را تماشـــا کنیم. پس دفعه بعدی که بحثی بر سر انتخاب به وجود آمد، فردی که دفعه قبل کوتاه آمده اســـت باید حق انتخاب داشته باشد. شما همچنین ممکن است مجبور شـــوید که خودتان را در این رابطـــه خیلی زیاد قربانی کنید. برای مثال اگر پیشنهاد کاری در شهری دیگر به شما شود همسرتان باید تصمیم بگیرد آیا او مایل به کنار گذاشـــتن حرفه، دوســـتان و ... هست یا نه.

زمانی که کســـی را تازه می شناسید چیزهای جدید کمی در رابطه با او می یابید که برای شما ممکن است عجیب باشد. هر انسانی عادات و رفتارهای متفاوتی دارد و شما نمی توانید انتظار این را داشته باشید که شریک عاطفی تان آنچه را که شما دوست دارید انجام دهد. تمام تـــلاش خود را بکنید تا بپذیرید همه تناقضـــات طرف مقابلتان را به جای تلاش در جهت تغییر فرد.

اگر گاهی شریک عاطفی تان کاملا شما را مورد آزار قرار داد یا باعث شد تا عصبی شوید، لازم است درباره آن با او صحبت کنید. از شکایت کردن با کلمات انتقادی بپرهیزید و تلاشـــی برای تغییر او نکنید. در عوض به او بگویید که چطور رفتارهای او این احساســـات منفی را در شـــما به وجود آورده و از او بپرسید که آیا هیچ چیزی وجود دارد تا شـــریک عاطفی تان فکر کند که ممکن اســـت کمکـــی در حل این مشکل داشته باشد.

برای مثال تلاش کنید بگویید: موقعی که شما لباس های کثیفتان را کف اتاق رها می کنی، من به شـــدت عصبی می شوم. آیا بهتر نیست که این لباسها را داخل کشو بگذاری؟

در نهایت باید بدانید که شما یک تیم هستید و در کنار یکدیگر کامل می شوید. شـــما باید به راحتی به رویاهایتان فکر کنید و به شریک عاطفی تان نیز کمـــک کنید تا رویاهایش را درک کند. با یکدیگر بر روی ایـــن پـــروژه کار کنید مثل ســـاختن یک باغچـــه، تغییر دادن دکوراسیون خانه. این موارد به شما یاد می دهد تا به یکدیگر احترام بگذارید و به هم اعتماد کنید و با پیش آمدن هر گونه بحث و مشاجره ای بالاخـــره با یکدیگر کنار بیایید چرا که رابطه ای عاشـــقانه با هم دارید.

به حرفهای شریک عاطفی تان گوش دهید. سعی کنید موقعی که می خواهد درباره چیزی بحث کند یا زمانی که نیاز به حمایت شما دارد، با او صحبت کنید.

مطمئن شـــوید که همســـرتان می داند که شما در کنارش هستید و شـــما به هر نحوی که می توانید او را در شرایط بحرانی حمایت می کنید.

اگر بحث و مشـــاجره با شـــریک عاطفی تان بســـیار زیاد شد و شما احســـاس کردید که توانایی مدیریـــت آن را ندارید بهتر درگام بعدی برای بهبود رابطه تان به یک روانشـــناس زوج درمانگر مراجعه کنید. این فرد با مشاوره شما را در مورد رابطه تان آگاه می سازد و به شما قدم به قدم در جهت حل مشکلاتتان کمک می کند.

بهتر است در این زمینه به زوج درمانگرانی مراجعه کنید که تجربه و دانش کافی را در این زمینه دارند بنابراین به مراکز درمانی بروید که از دارا بـــودن همچین کارشناســـان با تجربه ای بهـــره مندند. مرکز خدمات روانشناســـی و مشاوره احیا یکی از بهترین مراکزی است که شـــما می توانید با رجـــوع به آن از کادر درمانی مجرب و مشـــاوران توانمندش در جهت بهبود رابطه تـــان کمک بگیرید. این مرکز همه روزه پاسخگو نیازهای عاطفی و فردی شما خواهد بود.

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