



آموزش مهارت های زندگی و خانواده

LIFE SKILL AND FAMILY EDUCATION

بسم الله الرحمن الرحيم

سخنی با دانشجویان کرامی

مجموعه‌ای که در دست دارید، حاصل تلاش مشاوران شاد مرکز مشاوره دانشگاه علم و صنعت ایران است. از مدتی پیش ما این ضرورت را در میان مجموعه اساتید خود احساس می‌کردیم که بایستی کتابی متناسب با نیازهای دانشجویان ایرانی نگاشته شود و در درس و واحدهای مهارت‌های زندگی و آموزش خانواده مورد استفاده قرار گیرد. بدین ترتیب مدرسین با تجربه چندین دوره ارائه درس مهارت‌های کاربردی زندگی، از سال گذشته همت به این کار گذاشتند و کوشیدند تا کتابی جامع و کاربردی تهیه نمایند که بهتر از کتاب‌های مشابه خود در بازار باشد. به دلیل حساسیت کار و دقتی که بنا بود داشته باشیم، رسیدن به نسخه مطلوب تا امروز به دراز کشید، و حقیقت آن است که علیرغم بازنگری‌های متعدد، هنوز هم امکان دارد این نسخه حاوی اشکالاتی باشد، اما به پیشنهاد و تصویب اساتید محترم درس برای استفاده در این نیمسال تحصیلی به صورت جزوه ارائه می‌گردد. دانشجوی بادقت، ممتد و تیزبین، بی‌شک ما را مرمون لطف خود خواهد ساخت اگر نقصهایی اعم از ویراستاری و مفهومی در آن تشخیص می‌دهد، به اطلاع مرکز مشاوره برساند، تا در مرحله چاپ مورد تجدید نظر قرار گیرد.

لازم است از کسانی که در جلسات تدوین و تصحیح این کتاب شرکت فعال داشتند، به خصوص از اساتید کرامی درس که با تجربه‌ها و نوشته‌هایشان کتاب را پربار ساختند، تشکر نمایم. آقایان محمد حسن بخت‌آرا، عیسی کا کاوند، جهانگیر صفری و دکتر حسین ارشی و دکتر علی اصغر اصغر نژاد، و خانم‌های محمدرزاه و شهناز نیلوفر با ارائه مطالب، تجارب و نظرات خویش در این کتاب سهم بستند. در این میان کار جناب آقای بخت‌آرا به طور ویژه شایان قدردانی است، ایشان کار تهیه و سامان دادن مطالب را به شکل کنونی آن به انجام رسانیدند. تلاش‌های بیش‌آقای ایوب عزیزپور و خانم حمیده کلاتی و فریده فکولیان در تمامی مراحل همراه این کار بوده است. ضمن تشکر و قدردانی از همه این عزیزان، برای شما که این کتاب را می‌خوانید، از خداوند مهربان و توانا آرزوی توفیق داریم.

سید احمد ساویر

مدیر مرکز مشاوره دانشگاه

مولفين:

آقا يان:

احمد ساويز

محمد حسن بخت آزا

جهانگير صفرى

عيسى كاكوند

دكتر حسين ارشى

دكتر على اصغر اصغر نژاد

خانمها:

راضيه محمدزاده

شهناز نيروفري

باز بينى و تصحيح نهايى: احمد ساويز؛ محمد حسن بخت آزا.

فهرست مطالب

بخش اول: مهارت های زندگی

فصل ۱ بهداشت روان.....	۲
فصل ۲ خود آگاهی.....	۵
فصل ۳ حل مسأله و تصمیم گیری.....	۱۳
فصل ۴ هوش هیجانی.....	۲۱
فصل ۵ اعتماد به نفس.....	۳۱
فصل ۶ مهارت نه گفتن و جرأت ورزی.....	۴۰
فصل ۷ تفکر خلاق.....	۴۷
فصل ۸ تفکر انتقادی.....	۵۶
فصل ۹ مهارت مقابله با استرس.....	۶۶
فصل ۱۰ خشم و عصبانیت.....	۷۳
فصل ۱۱ ارتباط مؤثر و مهارت های بین فردی.....	۸۴

بخش دوم: تشکیل خانواده و ازدواج

مقدمه.....	۱۱۱
فصل ۱ جایگاه و منزلت خانواده.....	۱۱۲
فصل ۲ تفاوت های روحی و روانی زن و مرد.....	۱۱۷
فصل ۳ ازدواج.....	۱۲۴
فصل ۴ استحکام بنیان خانواده.....	۱۵۵
منابع و مآخذ.....	۱۶۲

بخش اول

مهارت‌های زندگی

فصل اول

بهداشت روان

روان شناسی علم «مطالعه‌ی رفتار» آدمی است. وجود افراد سالم، از شرایط مهم و اساسی برای رشد یک جامعه است. جامعه‌ای که به سلامت جسم و روان اعضای خود توجه می‌کند، ضمن صرفه جویی در هزینه‌های سرسام آور درمانی، انسان‌هایی سالم نیز پرورش می‌دهد که این خود ضامن رشد فردی و اجتماعی آن جامعه است. موضوع بهداشت روانی و تامین آن برای «مردم، سازمانها و دولتها» بسیار مهم است، چرا که با کارآیی فردی و اجتماعی افراد و در کنار آن با پیشرفت‌های اجتماعی علمی، صنعتی و... جامعه گره خورده است.

تعریف بهداشت روان

از یک دیدگاه بهداشت روانی در سه قسمت «نگرش‌های مربوط به خود، نگرش‌های مربوط به دیگران و نگرش‌های مربوط به زندگی» تعریف می‌شود. بهداشت روانی یعنی «توانایی سازگاری با دیدگاه‌های خود، دیگران و رویارویی با مشکلات روزمره زندگی».

سازمان بهداشت جهانی، بهداشت روانی را اینگونه تعریف می‌کند: بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت قرار دارد و بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های روانی و جسمی، بهداشت به معنای نبود بیماری یا عقب ماندگی نیست.

مشخصه‌های بهداشت روانی و شخصیت سالم:

در زندگی و روابط انسانها، معیارهایی وجود دارد که به بهداشت روان کمک می‌نماید.

در زیر به برخی از آنها اشاره می‌گردد:

➤ صداقت در رفتار: افرادی که بین «نیت درونی آنها با رفتار بیرونی‌شان» هماهنگی بیش‌تری باشد از سلامت روانی بهتری برخوردارند. و در غیر این صورت سلامت روانی به خطر می‌افتد، مثلاً بخش زیادی از انرژی روانی فردی که دروغ می‌گوید صرف فاش نشدن دروغ خواهد شد.

➤ توانایی نه گفتن: در مقابل خواسته‌های غیر منطقی خود و دیگران توانایی «نه گفتن» داشته باشیم و کارها را براساس «رضایت خاطر درونی» خود انجام دهیم نه به خاطر رضایت دیگران.

➤ داشتن هدف در زندگی: یک فرد سالم، «فلسفه زندگی» خود را می‌شناسد و هدف و جهت گیری دارد، هرگز زندگی را پوچ و بی‌معنی نمی‌داند، برای زندگی خود ارزش قائل است و بیهوده زندگی خود را فدای امور بی‌ارزش نمی‌کند.

➤ درک توانایی خود و دیگران: نقاط قوت و ضعف خود را بشناسیم و سعی کنیم نقاط قوت و ضعف دیگران را نیز بشناسیم. توانایی «عفو و گذشت» داشته باشیم و مدام برای اشتباهات خود را سرزنش نکنیم چون سرزنش باعث کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس افراد می‌شود.

عوامل مؤثر بر بهداشت روانی

بهداشت روانی افراد متأثر از عوامل متعددی است، اگر چه این عوامل به صورت جداگانه مورد مطالعه قرار می‌گیرند ولی در واقع این موضوع «بصورت چند وجهی» متأثر از یکدیگر است بدین معنی که تعادل و آرامش روحی افراد به علت شرایط محیطی یا عوامل فردی دچار تغییراتی می‌شود و هر چه شدت این عوامل زیاده‌تر باشد، تأثیراتش نیز بیشتر خواهد بود. عواملی همچون: «عدم برآورده شدن نیازهای اولیه، ناکامی، استرس مداوم، یادگیری، مسائل اجتماعی و رسانه‌های جمعی و...» از عمده‌ترین تأثیرگذاران بر بهداشت روانی هستند.

پیشگیری

عنصر اساسی در هر تعریفی که از بهداشت روانی ارائه می‌شود، مفهوم «پیشگیری» است. پیشگیری را می‌توان از دو دیدگاه بررسی کرد: دیدگاه موقعیت مدار و دیدگاه فرد مدار. در دیدگاه پیشگیری «موقعیت مدار»، تلاش متخصصان بهداشت و سلامت روانی متوجه کاهش علل محیطی و موقعیتی رفتار غیرعادی است؛ دیدگاه پیشگیری «فردمدار»، بر توانایی‌های فرد در مقابله با شرایطی که امکان دارد به رفتار ناسازگار منجر گردد تأکید می‌کند. پیشگیری را چه با دیدگاه موقعیت مدار و چه با دیدگاه فرد مدار، می‌توان در سه سطح انجام داد: پیشگیری نوع اول، پیشگیری نوع دوم و پیشگیری نوع سوم.

پیشگیری نوع اول

هدف این نوع از بهداشت روانی ممانعت از شروع یک بیماری یا اختلال است، که با «حذف عوامل کلی کاهش عوامل خطر ساز، تقویت مقاومت افراد، دخالت در فرآیند اختلال» بدست می‌آید.

پیشگیری نوع دوم:

هدف اقدامات این بعد از برنامه‌ی بهداشت روانی، شناخت به موقع و درمان فوری و مناسب اختلال (یا بیماری) است. تمام نظریه‌ها و اقدامات درمانی نظیر «دارو درمانی، رفتار درمانی، شناخت درمانی، گروه درمانی، روانکاوی» در قالب این نوع اقدامات بهداشت روانی قرار می‌گیرد.

پیشگیری نوع سوم:

هدف این بعد از بهداشت روانی، بازگرداندن و حفظ تمام یا قسمتی از توانایی‌های از دست رفته فرد به علت اختلال (یا بیماری) است، تا فرد بتواند به گونه‌ای مفید و سازنده به زندگی «خانوادگی، اجتماعی و شغلی» خود باز گردد. در

واقع برنامه‌های این بعد با «توانبخشی» افراد و جلوگیری از بازگشت مجدد اختلال (یا بیماری) در فرد و حفظ و پیشبرد سلامت ایجاد شده توسط درمان، سروکار دارد و اقدامات قبلی را تکمیل می‌کند.

نقش مهم خانواده در تأمین بهداشت روانی

خانواده نقش مهمی در تأمین بهداشت روانی افراد دارد پایه‌های رشد روانی اجتماعی کودکان، احساس ایمنی و ارضای عاطفی آنان در سالهای اولیه کودکی پی ریزی می‌گردد، زیرا تفاهم، سازگاری و محبت موجود در محیط خانواده، در تقویت حس اعتماد به نفس و پرورش نیروی سازنده در کودکان و نوجوانان بسیار حائز اهمیت است. در یک خانوادگی عادی، والدین ضمن همبستگی و احترام متقابل نسبت به یکدیگر در برخورد با فرزندان، روش هماهنگ و یکسانی را در پیش می‌گیرند و در نتیجه، فرزندان احساس می‌کنند که رابطه والدین، صمیمی است، زیرا کودک و نوجوان باید والدین خود را منبع شادی، امنیت عاطفی، ارضای خاطر جسمی و روانی دانسته و آنان را پناهگاه خویش بدانند. بی‌توجهی والدین به سالم سازی محیط روانی – اجتماعی و فقدان روابط مناسب در بیشتر موارد، کودکان و نوجوانان را با «کمبودهای عاطفی» مواجه می‌سازد.

لذا ریشه رفتارهای نابهنجار کودکان و نوجوانان، انحرافات و بزهکاریها را باید در سنین اولیه کودکی و در میان خانواده جستجو کرد، به همین دلیل برای شناخت علت ناسازگاریهای کودکان و نوجوانان و پیدایش اختلالهای رفتاری، بیش از هر چیز آگاهی از وضعیت خانوادگی آنان ضرورت دارد.

به طور کلی اصولی که باید پدر و مادر، به عنوان والدین کودک و نوجوان، همیشه در نظر داشته باشند، عبارتند از: هماهنگی در انضباط و تربیت کودکان و نوجوانان، یگانگی در انتظار و توقع از آنان با توجه به تفاوت‌های فردی و محدودیتهای موجود و جلوگیری از وقوع مسائلی که موجب ایجاد هیجان ناخوشایند در کودک و نوجوان می‌گردد.

فصل دوم

خودآگاهی

وقتی بچه بودم دلم می خواست دنیا را عوض کنم.

بزرگتر که شدم گفتم: دنیا که بزرگ است، کشورم را تغییر می دهم.

در نوجوانی گفتم: کشور خیلی بزرگ است، بهتر است شهرم را دگرگون سازم.

جوان که شدم گفتم: شهر خیلی بزرگ است، محله ی خود را تغییر می دهم.

به میان سالی که رسیدم گفتم: از خانواده ام شروع کنم.

در این لحظه آخر عمر می بینم که باید از خودم شروع می کردم، اگر تغییر را از خودم آغاز کرده بودم، خانواده ام، محله ام، شهرم، کشورم و جهان را به قدر توانم تغییر می دادم.

خودآگاهی: یکی از مهارت های زندگیست که عبارت است از شناخت دقیق و درست از خود، به نحوی که فهم صحیحی از نگرش ها، آراء، عقاید، اندیشه ها، هیجان ها، توانایی ها، مهارت ها و کاستی هایمان، داشته باشیم. از نگاهی دیگر، می توان گفت که خودآگاهی یعنی آموختن روش های منطقی برای اعمال کنش و واکنش در موقعیت های متفاوت.

انسان در مسیر زندگی خود، با انتخاب های متعددی روبرو است، و سر آغاز هر انتخابی «خودآگاهی» است، از انتخابهای ساده و روز مره گرفته (غذا خوردن، خرید...) تا انتخابهای سخت و پیچیده (نوع جهان بینی، شغل، همسر...). از آنجا که زندگی بدون انتخاب معنی ندارد، زندگی بدون «خودآگاهی» نیز غیر ممکن به نظر می آید. لیکن انتخابهای بزرگ و سرنوشت ساز، نیازمند خودآگاهی دقیق تر است که اگر در آن ماهر نباشیم، به خود و دیگران صدمه جدی خواهیم زد.

این مهارت به شما کمک می کند تا بتوانید شناخت بیش تر خصوصیات، نیازها، خواستهها، اهداف، نقاط ضعف، نقاط قوت، احساسات، ارزش و هویت خود را بشناسید. یکی از عوامل مهمی که به ما کمک می کند زندگی خوب و موفق داشته باشیم، این است که خود را بشناسیم و احساس خوبی در مورد خودمان داشته باشیم، همچنین از آنچه که هستیم شاد و راضی باشیم.

خودآگاهی به عینیت بینی (مشاهده ی وضع موجود) و احساس نیاز برای تغییر اوضاع موجود و تبدیل آن به جایگاهی انسانی نیاز دارد. تحقیقات بیشماری نشان داده که ضعف در خودآگاهی با بسیاری از بیماریها و آسیبهای روانی،

اجتماعی همراه است. این توانایی به ما کمک میکند تا بتوانیم از ملاک‌های ارزشمندی آگاه شویم، و ارزش خود را در زندگی بیابیم.

به این ترتیب، از ارزش‌های کاذب پیروی نمی‌کنیم و با رضایت و آرامش بیش‌تری زندگی خواهیم کرد. تنها در صورت شناخت شخصیت، ارزش‌ها و علایق خود است که میتوانیم از میان سلی از اطلاعات و دعوتها، به آنهایی جواب دهیم و در برابر آنهایی برانگیخته و هیجان زده شویم که به ما (یعنی به ارزش‌ها، علایق و استعدادها) مربوط می‌شوند، و بقیه را دور بریزیم، هر چند فریبنده باشند.

اگر ندانیم چه کسی هستیم، هر نوع اطلاعات مطلوبی از هر چیزی ما را برمی‌انگیزد و هیجانی کاذب برای دستیابی به آن در ما ایجاد می‌نماید که البته این حالت دیری نمی‌پاید و ما خسته و ناراضی به دنبال چیزی مناسب‌تر و ارضا کننده‌تر خواهیم رفت. همیشه اطلاعات متفاوت و متنوع به ذهن ما وارد می‌شوند و ما سردرگم و هیجان زده خواهیم بود. در آن صورت داشتن خودآگاهی است که می‌توانیم از میان صدها کلاس آموزشی به دنبال آنهایی برویم که سایه‌ای از رویاها، علایق، ارزش‌ها و خود واقعی ما در آن افتاده باشد. چه بسا کسانی که ساعتها وقت صرف تمرین فعالیت می‌کنند که چون با شخصیت و علایق آنها منطبق نیست، از خود ناامید و دلزده می‌شوند. در نهایت به هر بهانه ای این فعالیت را کنار می‌گذارند.

حتماً کسانی را دیده‌اید که می‌گویند، اگر میتوانستند از اول شروع کنند، سعی میکردند شغل دیگری انتخاب کنند، یا کس دیگری را به عنوان همسر انتخاب میکردند.

چه چیز باعث شده است هم اکنون در شغلی باشند یا با همسری زندگی کنند، که هیچ میلی به آن ندارند؟ بسیار مهم است که انسان در انتخابهای زندگیش، شناخت عمیقی از خود با تمامی ابعاد آن داشته باشد.

هر اندازه درباره‌ی خودمان، استعدادها و علایقمان بیشتر بدانیم، بهتر می‌توانیم به فعالیتهایی روی آوریم که با تیپ شخصیتی ما سازگارترند.

خویش‌پنداری:^۱

اولین عامل مؤثر در تعیین مسیر تکاملی زندگی ما، تصویر ما از خودمان است. این همان چیزی است که خویش‌پنداری می‌نامیم. خویش‌پنداری مجموعه‌ای از تصورات ما درباره‌ی خودمان، در موقعیتهای و زمینه‌های مختلف، از جمله انتخاب همسر یا شغل و... است.

تصور ما از خودمان و شناخت اولویتهای شخصیتی ما بسیار ضروری است چرا که تصمیمات به موقع و شروع مناسب، بعد از شناخت توانمندیهای فردی، ضامن درستی انتخابهای بزرگ زندگی ما است.

¹ self concept

طلب خودآگاهی پایانی ندارد. خداوند بسیاری از امور را بصورت بالقوه در وجود ما قرار داده است، اگر به بودن آنها در خودمان بینریم، هرگز به فعل نمیرسند. خودآگاهی موضوعی است که در مکاتب الهی به ویژه اسلام، بر آن تأکید شده است تا جایی که خودشناسی را معادل با خداشناسی دانسته‌اند. حضرت علی علیه السلام در نهج البلاغه میفرماید: «من عرف نفسه فقد عرف ربه» (کسی که خود را شناخت خدایش را شناخته‌است).

دانشمندان علوم انسانی، به ویژه فلاسفه، جامعه‌شناسان و روانشناسان مفهوم «خود» را از زوایای گوناگون تحلیل و بر آن توجه کرده‌اند. برخی روان‌شناسان معاصر تحقیقات مفصلی درباره ساختار «خود» و ابعاد آن انجام داده‌اند. در این مطالعات شناخت خود برای دستیابی به مفاهیمی چون خودشکوفایی¹، خودکنترلی، فهم نیازها، اعتماد به نفس²، خودباوری، خودکارآمدی³، خودتحلیل‌گری⁴، واقع‌بینی، تصمیم‌گیری، مهارت‌آموزی، کمال‌گرایی، حل مسئله، استفاده‌ی بهینه از انرژی خود و رشد روحی و معنوی، مد نظر قرار گرفته است.

تأکید ویژه ادیان الهی و شاخه‌های مختلف علوم انسانی بر خودآگاهی، و دیدگاه‌های جالب و مشترک آنها، همه نشان می‌دهند که خودآگاهی در کسب سعادت دنیوی و اخروی عامل بسیار مهمی است. این مهارت مهم زندگی به ما کمک میکند فرآیند درک هویت خود را، در سلامت به انجام برسانیم. دستیابی به هویت سالم باعث میشود زندگی بزرگسالی خود را بر پایه محکم و قویتری بنا کنیم. خودآگاهی همچنین یکی از راه‌های خوب به فعل درآوردن تصویر هر کسی از خود⁵ است. که منجر به رضایتمندی از خویش می‌گردد.

همانگونه که قبلاً اشاره شد، انتخابهایی که با ساختار شخصیتی ما منطبق نباشد مشکلات زیادی برای ما ایجاد می‌کنند که گاه جبران‌ناپذیرند. برخی افراد احساس و شناخت درستی از هویت خود ندارند و نمیدانند چه ارزش‌هایی برایشان مفید است، نیازهایشان کدام است، چگونه نیاز دیگران را برطرف سازند و برطرف ساختن نیاز چه کسی برایشان مهمتر است. نداشتن هویت معین و ایجاد احساس ناخوشایند از خود، اغلب ریشه در دوران کودکی دارد. که در آن به فرد اجازه داده نشده است به خویشتن مطمئن و تعریف شده‌ای برسد.

اگر بارها احساس تحقیر در ما به وجود آمده باشد، در نهایت به شخصی تبدیل میشویم که حس ارزشمندی، در او تقویت نشده است و چنین شخصی به این نتیجه میرسد که باید پیوسته تابع خواسته‌ها و نظرات قدرتمند دیگران باشد. بدینگونه‌است که فرد با خود بیگانه خواهد شد. اگر برداشتی که از خود داریم نامشخص باشد به قضاوت‌های خود اعتماد نمی‌کنیم. در صورتیکه روی خودمان حساب کنیم و تصمیم بگیریم، هیچگاه مجبور نخواهیم شد به داوری و تصمیم‌گیری‌های دیگران متکی شویم و از زاویهی دید آنها عمل کنیم.

¹ self actualizaonti

² self steem

³ self efficacy

⁴ self analysis

⁵ self imagination

در کل باید گفت، عامل بسیار مهم در زندگی خوب و موفق، این است که خود را بشناسیم، احساس خوبی در مورد خودمان داشته باشیم و از این «خود» خرسند و راضی باشیم.

موانع خودآگاهی:

برخی باورهای غلط مانند «همیشه این طور بوده‌ام، من چنین هستم، دست خودم نیست، ذات من اینطور است، بخت و اقبال من چنین بود.....» مانع شناخت خود است و ذهنیت تغییر ناپذیری را تقویت و توجیه می‌کند و مانع رشد و پیشرفت خواهد بود. و حتی به نوعی، ما را دچار «درماندگی آموخته شده» می‌کند.

یعنی در حالتی کاملاً منفعلانه، افسردگی، سرخوردگی و ناکامی را تجربه میکنیم. ^۱ به عبارت دیگر در این حالت فرد نه تنها بر محیط و مسائل خود کنترل ندارد، فایده‌ای هم نمیبیند تا برای اصلاح وضع موجود تلاش کند. افراد موفق کسانی هستند که از خودآگاهی واقعی برخوردارند. آنها خود را به خوبی با مسائل و مشکلات زندگی انطباق می‌دهند. همچنین خود را می‌شناسند و میدانند، «که» هستند، چه عقیده‌های دارند، از چه استعدادهایی برخوردارند و چه نقشی در زندگی ایفا میکنند.

ما میتوانیم موفق باشیم، در صورتیکه به نیروهای درونی خود پیبریم و به تواناییهای نهفته در خود اشراف و اعتماد داشته باشیم. اگر واقعاً خواهان این هستیم که موثر و کارآمد، از عهده‌ی مشکلات و ناکامیهای خود برآیم، باید انتظاراتی معقول و واقع‌گرایانه از خود داشته باشیم. به عبارتی دیگر باید به ارزیابی صحیحی از خویشتن رسیده باشیم. بدیهی است بدون اطمینان واقعی و خالصانه به قدرت درونی خود، نمیتوانیم از زندگی شاد و موفقیت آمیزی بهره‌مند شویم.

ابعاد خود

خود جنبه‌های مختلفی دارد که بهتر است آنها را کشف کنیم، شامل: بدن (جسم)، احساسات، افکار، آرمانها، اعتقادات، ادراکات و عملکرد. در زیر مختصراً به چند نمونه از ابعاد خودآگاهی اشاره میکنیم.

الف) خود فیزیکی

اولین بخش «خود»، که آسان‌تر از جنبه‌های دیگر شناختنی است، خود فیزیکی (جسمانی) است که به حس و تصویری گفته می‌شود که نسبت به «بدن» خود داریم. بخشی از ارتباط ما با دیگران از این طریق صورت می‌گیرد.

کانال ارتباطی که به آن زبان بدن یا ارتباط غیر کلامی می‌گویند. عناصر مهم آن عبارتند از تماس چشمی، فاصله با دیگران، حرکات دست و پا، حالات صورت و غیره. بدون این که خودمان کاملاً مطلع باشیم، با بدنمان پیام‌های مختلفی ارسال می‌کنیم. بخشی از خودشناسی فیزیکی این است که از پیام‌هایی که از این طریق به دیگران ارسال

^۱ سلیگمن ۱۹۷۵ - نظریه‌های یادگیری، هرگنهان - ترجمه دکتر علی اکبر سیف

می‌کنیم، با خبر شویم.

ب) خود واقعی

خود واقعی «درونی‌ترین» بخش وجود ما است. خودمان این بخش را به خوبی می‌شناسیم ولی افراد معدودی از این بخش ما آگاه هستند. این خوددربگیرنده آن چیزهایی است که در ما وجود دارد و ما اشراف کافی به آنها داریم مانند علائق، سن، مدرک تحصیلی و.... گاه لازم است در خلوت، خود واقعی‌مان را مرور کنیم و عمیق و صادقانه آن را ببینیم.

ج) خود اجتماعی

تصور می‌کنید دیگران شما را چگونه می‌بینند؟ ما در میان جمع و گروه‌های مختلف چگونه رفتار می‌کنیم؟ نظرات و دیدگاه‌های اطرافیان در مورد ما «خود اجتماعی» ما را شکل می‌دهد مثلاً ممکن است من خود را فردی ساعی و موفق در کسب و کار بدانم، ولی تصویر دیگران از من انسانی پول دوست دنیا طلب و خود خواه باشد. از سوی دیگر بهتر است گاهی به تفاوت رفتار خود در میان جمع دوستان صمیمی با گروه‌های رسمی‌تر مثلاً در محیط کار، بیاندیشیم. در هر گروه افراد با رفتار خود به ما فشار می‌آورند تا با آنان هم‌نوا شویم. ما ترغیب می‌شویم شبیه افرادی شویم که بیشتر با آنان سروکار داریم. البته گاه فرآیند همانندی به شکلی نامحسوس رخ می‌دهد. بنابراین لازم است به تفاوت رفتار خود در میان جمع نیز دقت کنیم. باید بدانیم که ویژگی‌های فردی خود (خود واقعی) و اوضاع اجتماعی در روند تشکیل **خود اجتماعی** ما بسیار مؤثرند.

د) خود آرمانی

از همان دوران نوجوانی افکار و تصاویر آرمانی متعدد (آنچه آرزو می‌کنیم) و گاه مبهم از «خود» بوجود می‌آید و با نگاه به دیگران و مقایسه‌ی خود با آنان به این فکر فرو می‌رویم که، چگونه به نظر می‌رسیم؟ شاید در این مقایسه‌ها به این نتیجه برسیم که زندگی برخی مردم چقدر ایده‌آل است و آرزو کنیم که ما هم مثل آنان بشویم. در چنین فرآیندی **خود آرمانی** ما تشکیل می‌شود.

تصویر ایده‌آل برخی افراد آنچنان دور از دسترس و واقعیت است که هر چه تلاش کنند، به آن نمی‌رسند. در چنین وضعی امکان بروز احساس ناامیدی و افسردگی خیلی زیاد است. خود آرمانی چنانچه واقع‌بینانه تکوین یابد، زمینه‌ی رشد و پیشرفت را مهیا می‌سازد.

بنابراین هر چه فاصله خود واقعی (آنچه هستیم) با خود آرمانی (آنچه می‌خواهیم باشیم) «بیشتر» باشد احساس ناکامی و ناکارآمدی در ما بیشتر شکل می‌گیرد.

به عبارتی، این فاصله بایست « منطقی » و قابل دسترسی باشد

ه) خود معنوی

جنبه معنوی «خود»، مرتبط با چیزی است که به آن اعتقاد داریم به عبارت دیگر تصور فرد از اعتقاداتش به زندگی او معنا می بخشد این نگرش مربوط به نوع جهان بینی او است یا به دیدگاه های انسانی اخلاقی دیگر وی ارتباط دارد. مثلاً آیا من فردی مقید و متدین هستم، آیا به زندگی بعد از مرگ باور دارم.

این بخش از خود اهمیت ویژه ای دارد چرا که « مبدأ و مقصد نهایی » خودشناسی در آن نهفته است. پاسخ به این سؤال که از کجا و برای چه آمده ام؟ و به کجا خواهم رفت؟ قطعاً تأثیر بسزایی در نوع زندگی فرد خواهد داشت

و) خود جنسیتی

تصور یا برداشتی است که هر کس از هویت و تمایلات جنسی خود دارد. به عبارت دیگر آیا از زن بودن یا مرد بودن خود راضی هستیم یا نه؟

ز) خود تاریک

جنبه خاصی از خود است که در برگیرنده ی «اسرار» ماست. چون دوست نداریم که این بخش از وجود ما فاش شود، معمولاً انرژی زیادی برای مخفی نگهداشتن آن صرف میکنیم. مانند مسایلی که مربوط به حریم خصوصی ما هستند و مایل نیستیم دیگران از آن مطلع گردند. این بخش از وجود ما شامل برخی وقایع تلخ دوران گذشته زندگی نیز هست. یکی از محاسن خودآگاهی این است که شناخت جنبه های گوناگون «خود»، در نهایت به ما کمک می کند تا به «دگر آگاهی» نیز برسیم و «انتظار نداشته باشیم همه ی افراد درباره ی همه چیز همانگونه فکر کنند که ما فکر می کنیم. این موضوع را درک کنیم که اگر برخی امور مورد قبول ما نبود، حداقل میتوانند شنیده شوند و حتی محترم بشماریم.

فراموش نکنیم تفاوت آرا، اندیشه ها و سلايق، در بسیاری موارد، رشد، شکوفایی و نوآوری به دنبال دارد. همچنین این احساس را در وجود ما شکل دهد که هر فردی ویژگیهای خاص خود را دارد، و این موضوع بخشی از شکوه و عظمت خلقت است. در سایه ی تعامل و تعاطی افکار است که بسیاری از امور متحول می شوند و بهبود میابند.

ویژگیهای افراد خودآگاه

- برای خود ارزش قائل هستند.

- انتقاد پذیرند.

- به ارزشها و اعتقاداتشان آگاهی کامل دارند و از آن دفاع میکنند.

- احساس خشنودی و رضایت خاطر دارند.
- در مقابل فشار و ضربه‌های روانی و اجتماعی مقاومت بیشتری را از خود نشان می‌دهند.
- دیگران را سرزنش و تحقیر نمی‌کنند، بلکه با آنها در کمال احترام برخورد میکنند.
- اغلب مثبت اندیش هستند.
- روحیه‌ی همکاری و مشارکت بالاتری دارند.
- از مشورت با افراد متخصص استقبال میکنند.
- نقاط ضعف و قوت خود را به خوبی می‌شناسند.

تمرینهای کسب خودآگاهی

- فرصتی فراهم کنیم و به خود بیاندیشیم و از خود سؤال کنیم که «من کیستم؟».
- باور کنیم که در جهان هستی وجودی منحصر به فرد هستیم و تواناییهایی داریم که دیگران ندارند.
- سعی کنیم تصویری توانا و موفق، از خود داشته باشیم.
- انسان‌ها همان گونه که می‌اندیشند، زندگی میکنند، پس مثبت بیاندیشیم.
- عواملی که موجب نگرانی و اضطراب در ما میشود را شناسایی کنیم و با اولویتبندی آنها را رفع کنیم.
- شناخت علایق و تمایلات شوق به زندگی را در ما ایجاد می‌کند. برای شناخت آنها در وجود خود تلاش نماییم.
- نقایص و معایب رفتاری و عاطفی خود را شناسایی کنیم و آنها را رفع کنیم.
- عشق بورزیم و از دشمنی و تنفر که زیباییها را زشت و کدر میکند و انرژی درونی انسان را کاهش میدهد، بپرهیزیم.
- بعضی از باورهای غلط که از قبل در ذهن ما خانه کرده و مانع شناخت حقیقی خود می‌شوند، را دور بریزیم.
- پناه بردن به دامن طبیعت به کسب خودآگاهی عمیقتر کمک می‌کند. پس گاهی به کوه و دشت سربزنیم، در جنگل یا ساحل دریا قدم بزنیم، تا به عظمت آنها در وجود خویش بیشتر پیبریم.
- پاسخ روشنی برای این سؤال بیابیم: برای چه در این دنیا هستیم و هدف و مقصود ما از زندگی چیست؟
- بالاخره اینکه با گفتوگو با افراد نزدیک فهرستی از خصوصیات مثبت و منفی خود به دست آوریم.
- ترجیحاً، از آنها بخواهیم در مورد ما بنویسند. نوشته‌های آنها می‌تواند ما را به نکات تازه‌ای در مورد خودمان برساند.
- نکاتی که تاکنون متوجه وجود آنها در خود نبوده‌ایم به عبارتی خود را از دریچه چشم دیگران مشاهده کرده‌ایم.
- مطمئناً با کنار گذاشتن تعارفات و تمجیدات، مطالب مفیدی به دست خواهیم آورد.

جالب است بدانید کودکان و نوجوانان خیلی راحت تر و شفافتر ما را آنگونه که هستیم توصیف می کنند. بنابراین نوشته‌های آنها صادقانه‌تر و سودمندتر خواهد بود.

-هر روز در بهترین اوقات خود و در لحظاتی خاص در خلوت ، با خدا گفت و گو کنیم واز او بخواهیم تا قدرت درونی ما را افزایش دهد و بدانیم که همه خواسته‌های ما از خداوند در برابر قدرت او بسیار ناچیز است.

حل مسئله و تصمیم گیری

حل مسئله فرآیندی است که خود فرد آن را هدایت می کند و در آن سعی میکند، راهحلهای موثر و سازگارانه‌ای برای مسائل زندگی روزمره خود پیدا کند. به این ترتیب حل مسئله یک فرآیند «آگاهانه، منطقی، تلاش‌بر و هدفمند» است. مسئله میتواند ناشی از یک مشکل بیرونی باشد، مثل یک امتحان سخت و یا از درون نشأت گرفته باشد، مثل اهداف، نیازها یا تعهدات شخصی.

وقتی اوضاع به گونهای باشد که پاسخ سازگارانه ضرورت داشته باشد اما فرد پاسخ آماده، و به اصطلاح عامیانه ، دست به نقدی برای «مقابله» با آن مسئله در اختیار نداشته باشد، میگوییم فرد با مسئله روبه‌روست.

حل مسئله یکی از روشهای «خود هدایتگری» است که به کمک آن، شخص می کوشد تا راهحلهای کارآ و مؤثری برای مشکلاتی که در زندگی روزمره با آنها روبه‌رو میشود، بیابد.

حل مسئله منابع روانی مثبتی مانند رضایت از زندگی و عزت نفس را افزایش می دهد و منابع روانی منفی مانند علائم بیماریهای روانی و مشکلات سلامت روان را می کاهش.

مداخله برای حل مسئله:

موضوعاتی که در این قسمت باید مورد توجه قرار گیرند عبارتند از:

- آموزش برای «توانمند شدن» در شناسایی مسایل.
- آموزش در جهت «قبولاندن» این موضوع که مشکلات موارد بهنجار، بالقوه ای هستند که قابل تغییر و چالش‌اند. نه اینکه ذاتاً تهدید محسوب می شوند.
- آموزش این موضوع که چهارچوب «روش مداخله» برای حل مسئله، برای مقابله با مشکلات است.
- آموزش این نکته که «مداخله» برای حل مسئله، به اشخاص یاد میدهد که همیشه درباره موضوع تامل کنند و سپس برای حل مسئله کوشش نمایند.
- آموزش ارتباط بین علائم عاطفی، ناراحتیهای روانی و مشکلات روزمرهی زندگی نیز از دیگر موارد است.
- توانا کردن افراد برای تعریف روشن مسئله یا مسائل جاری زندگی و اولویتبندی مسائلی که باید حل کنند.

رویارویی با مسئله و انواع آن:

وقتی با مسئله‌های روبرو می‌شویم، طبیعی است که «استرس» را تجربه کنیم، ولی همه افراد با این استرس به یک شکل برخورد نمی‌کنند. نحوه‌ی مقابله‌ی افراد با مسئله دو گونه است:

۱- مقابله هیجان مدار.

۲- مقابله مسئله مدار.

۱- مقابله هیجان مدار:

گاهی اوقات احساسات ما به قدری منفی و شدید می‌شوند که جلوی تفکر منطقی و حل مسئله را می‌گیرند. مثلاً در برخورد با مسئله عصبانی می‌شویم، گریه می‌کنیم، یا قهر می‌کنیم.

بعضی اوقات هم احساسات ما آن قدر شدید و منفی نیست، ولی در هر حال رفتار ما فقط برخوردی احساسی هیجانی است، به گونه‌ای که در همان آغاز مسئله را مشکلی لاینحل می‌پنداریم، این بار هم مسئله حل نمی‌شود.

مثلاً ساکت می‌شویم و مسئله را به عنوان معضل حل نشدنی می‌پذیریم و منتظر می‌شویم تا مسئله به خودی خود حل شود.

در هر دو حالت مقابله‌ی ما با مسئله «هیجان مدار» بوده است. هدف از مقابله‌ی هیجان مدار تغییر شرایط استرس آفرین، در جهت بهبود وضعیت هیجانی و کاهش فشار است.

۲- مقابله مسئله مدار:

نوعی مقابله‌ی دیگر در رویارویی با مسائل، برخورد «مسئله مدار» است. وقتی ما به حل مسئله می‌پردازیم، نوع دیگری از مقابله بکار برده ایم که به آن مقابله مسئله مدار می‌گویند که البته ممکن مؤثر یا بی‌اثر باشد.

زمانی مقابله مسئله مدار مؤثر است که مسئله حل شود، البته به گونه‌ای که حداکثر نتایج مثبت به دست آمده، همچنین حداقل عواقب منفی به بار آید.

پیش از این در مقابله‌ی «هیجان مدار» خواندیم که افراد، مسئله‌ی خود را مشکل یا معضل حل نشدنی می‌بینند. چنین رویکردی به مسئله، نخستین مانع بر سر راه حل مسئله است. زیرا به محض اینکه فرد با مانع و ابهام پیش‌بینی نشده در حل مسئله روبرو می‌شود، آن را معضل حل نشدنی می‌پندارد «انگیزه» خود را برای مقابله مؤثر از دست می‌دهد.

وقتی از مقابله‌های مسئله مدار استفاده می‌کنیم، بر این باوریم که موقعیت، تغییر پذیر و مسائل حل شدنی هستند، در حالیکه وقتی از مقابله‌های هیجان مدار (ناسالم) استفاده می‌کنیم بر این باوریم که شرایط تغییر ناپذیر و کنترل ناشدنی هستند و تنها می‌توان در مقابل آنها واکنش هیجانی نشان داد. البته بدیهی است که همیشه در برخورد با مسائل،

«هیجان» به سراغ ما می‌آید، ولی در صورتی که در کنترل و مدیریت آن هیجان موفق شویم (مقابله‌ی هیجان مدار سالم)، مقابله ما غالباً «مسئله مدار» خواهد بود، ولی اگر «مقهور» آن هیجان شویم، نوع رویارویی ما با مسئله «هیجان مدار ناسالم» یا بی اثر بوده است. بنابراین می‌توانیم بگوییم هر مقابله مسئله مداری، هیجان مدار نیز هست (در آغاز هیجانی برانگیخته شده) اما هر مقابله هیجان مداری، مسئله مدار نیست (چون ممکن است حل مسئله ای در کار نباشد)

برای مقابله‌ی مسئله مدار سالم (به جای مقابله هیجان مدار ناسالم) باید به نکات زیر توجه شود:

۱. متوجه باشیم که مسئله‌های به وجود آمده است. (وجود مسئله را انکار نکنیم)
۲. آنچه را که اتفاق افتاده است به شکل مسئله بینیم و مشکل حلشدنی.
۳. توجه داشته باشیم که حل مسئله برای سلامت روانی و رفاه اجتماعی ما مهم است.
۴. به این باور رسیده باشیم که قادر به حل مسئله هستیم و مسئله نیز، حل شدنی است.
۵. بدانیم که حل مسئله، نیاز به زمان و تلاش دارد و مایل باشیم زمان کافی به آن اختصاص بدهیم.

ویژگی های افراد فاقد توان حل مسئله:

- وجود مشکل را دلیل بر ضعف، بی کفایتی، بی لیاقتی، بی استعدادی، نادانی، تقدیر، بخت بد و... خود می‌دانند.
- به جای مواجهه با مشکلات، مرتب خود و دیگران را سرزنش و ملامت می‌کنند.
- معتقدند که دنیای خوب، دنیایی بدون مشکل است.
- روش معمول این افراد اجتناب یا فرار است.
- در مقابل مشکلات و موقعیت های تصمیم گیری احساس درماندگی و ناامیدی می‌کنند.
- معمولاً بدون اندیشیدن کافی و با عجله (تکانشی) عمل می‌کنند.
- نمی‌توانند پیامد راه حل ها و نتیجه تصمیم گیری های خود را پیش بینی کنند.

مراحل حل مسئله:

مقابله‌ی مسئله مدار مستلزم عبور از سه مرحله است. این سه مرحله عبارتند از:

۱) تعریف و تجزیه و تحلیل مسئله.

یعنی فرد اساساً موضوع را به صورت یک «مسئله» ببیند. پیش از این خواندیم که گاهی برخورد هیجانی با مشکلات، جلوی برخورد سازنده و مناسب با مسئله را می‌گیرند. بنابراین برای اینکه تعریف دقیق و روشنی از مشکل بدست آید، فرد باید تا حد امکان، در مورد مشکل اطلاعات جمع کند و نقاط مبهم را روشن سازد.

یک راه عملی برای این کار این است که افراد این جملات را تکمیل نمایند:

چطور/چگونه.....

یعنی.....

لازم است وضعیت مبهم را به صورت یک پرسش در آوریم، سپس در قسمت «یعنی» هدف خود را از حل مسئله بنویسیم.

زندگی روزمره‌ی ما پر از مسئله‌هایی می‌باشد که خوب تعریف نشده‌اند و اغلب بدون تعریف، عملیاتی و تبدیل به رفتار می‌شوند. برای نمونه، بیان مسئله‌ای به شکل «پدرم از من خشمگین است» حالتی مبهم است و هیچ اشاره‌ای به چیزی باید خصوصاً تغییر یابد نمیکند در حالیکه بیان مسئله‌ای به شکل «وقتی به پدرم اعتراض می‌کنم، معمولاً می‌گوید: «ساکت شو».... عینی تر و خاص تر است. همچنین به ما کمک می‌کند معین کنیم کدام رفتارها باید تغییر نماید. این نکته نیز مهم است که فرد بتواند مسائل را به بخشهای کوچکتر و مدیریت پذیرتری تجزیه کند. وقتی مسئله‌ای با حوزه‌های بسیار گسترده بیان شود، احتمال حل مؤثر و فوری آن مسئله کاهش می‌یابد.

پس حل یک مسئله پیچیده، بستگی به حل بخش‌های کوچکتر آن مسئله دارد. برای تجزیه و اختصاصی کردن مسائل، ۵ سؤال زیر می‌تواند مطرح شود:

* مسئله چیست؟

* چرا این یک مسئله است؟

* در چه زمانی این مسئله رخ می‌دهد؟

* کجا این مسئله رخ می‌دهد؟

* چه کسی یا کسانی در این مسئله درگیر هستند؟

آنچه در این مرحله اهمیت دارد، این است که افراد بیاموزند به مسائل بیشتر با توجه به آسیبها و کارکردهایی که ایجاد میکنند، توجه کنند. برای مثال احتمال دارد «فقدان انگیزه» در بیرون رفتن از خانه و ملاقات با دوستان دخالت داشته باشد در چنین موردی تعریف مسئله عبارت است از «مسئله بیرون رفتن از خانه برای ملاقات با دوستان».

۲) تولید (خلق راه‌حل‌های متعدد)

تولید، یعنی خلق و پیدا کردن راه‌حل‌های متعدد و متفاوت. هرچه فرد راه‌حل‌های بیشتر، ابتکاری و متنوع ارائه کند، احتمال یافتن راه‌حل مؤثر بیشتر میشود. نخست باید انتخاب یک (یا بیشتر از یک) هدف قابل وصول برای حل مسئله، که به‌صورت منطقی دست یافتنی باشد.

همچنین خصوصیات زیر در انتخاب هدف مورد تأکید قرار گیرد. هدف باید:

- اختصاصی باشد.
- اندازه‌گرفتنی باشد.
- در دسترس باشد.
- مرتبط باشد.
- محدودیت زمانی داشته باشد.

برای اینکار بهتر است ابتدا محدودیتها و منابع خود را در نظر بگیرید و بعد هدف تعیین کنید.

سپس برای تعیین بهتر هدف به این سئوالات پاسخ دهید:

می‌خواهید چه کاری در مورد آن انجام بدهید؟

می‌خواهید چه چیزی تغییر کند؟

می‌خواهید چه چیزی متفاوت باشد؟

چه چیزی تفاوت را ایجاد می‌کند؟

مرحله‌ی بعد چگونگی تنظیم راه‌حلهای بالقوه است. این فعالیت راهکارهای متفاوتی پیش روی شما خواهد گذاشت و در نتیجه شانس رسیدن به راه‌حلهای مؤثر را بیشتر مینماید.

همیشه اولین فکری که به ذهن می‌آید، بهترین فکر نیست در این جا بوسیله «بارش فکری» مجموعه‌ای از راه‌حلهای بالقوه بدست می‌آوریم. چنین روشی باعث می‌شود که راه‌حلهای بالقوه دور انداخته نشوند یا درباره‌ی آنها پیش داوری نشود. حتی اگر چنین راه‌حلهایی ناکارآمد، بی‌فایده و حتی مضحک به نظر برسند.

توصیه‌هایی برای بارش فکری:

- تعداد راه‌حلهای ایجاد شده مهم است، به نحویکه تعداد بیشتر راه‌حلهای بالقوه، برابر است با میزان افزایش احتمال رسیدن به راه‌حل مؤثر.

- در مورد راه‌حلهای بالقوه ارائه شده نباید تا زمانی که فرآیند بارش فکر به اتمام میرسد قضاوت کرد. چون در غیر اینصورت امکان دارد، راه‌حل بالقوهای به عنوان راه‌حل صحیح، انتخاب گردد و راه‌حلهای دیگر کنار گذاشته شود.

- اگر راه‌حلهای بالقوه خیلی کمی به ذهن شما میرسد، از خود بپرسید به چه چیز دیگری میتوان فکر کرد؟

- احتیاط را کنار بگذارید و تا جایی که می‌توانید خود ابرازی کنید.

- در باره راه‌حلهای بالقوه پیدا شده، پیش داوری نکنید. این پیش داوری مانع بزرگی در فرآیند بارش فکری است

(جلوی بیان آزاد را می‌گیرد)

۳) ارزیابی سود و زیان، معایب و محاسن، راه‌حل‌ها و انتخاب از بین آنها

گام بعد، تصمیم‌گیری و انتخاب از بین راه‌حل‌هاست. در این مرحله راه‌حل‌های ارائه شده در گام دوم را ارزیابی می‌کنیم و سود و زیان هر کدام را می‌سنجیم و در نهایت راه‌حلی را انتخاب می‌کنیم که بیشترین سود و کمترین زیان را داشته باشد. راه‌حل‌های مؤثر، راه‌حل‌هایی هستند که نه تنها مسئله را حل می‌کنند بلکه نتایج منفی آن مسئله را نیز برای خود فرد و دیگران به حداقل می‌رسانند.

برای انتخاب بهترین راه‌حل‌های بالقوه باید توجه داشت که آیا راه‌حل مورد نظر عملی هست یا نه؟ همچنین چقدر در حل مشکل مؤثر است. از سوی دیگر سود و زیان اقتصادی، عاطفی و اجتماعی راه‌حل مورد نظر ما چگونه است.

۴) ارزیابی گزینه‌ها و انتخاب بهترین راه حل

طی این مرحله ما موظفیم که هر یک از گزینه‌های مرحله سوم را مورد قضاوت و ارزشیابی قرار دهیم. آنچه در مرحله سوم مهم بود، گزینه‌های متعدد بود و آنچه در این مرحله مهم است اندیشیدن به مزایا و معایب گزینه‌ها و کشف بهترین راه‌حل است. برای ارزیابی هر کدام از گزینه‌های مرحله بارش فکری لازم است که:

۱- ملاحظات را در نظر داشته باشید. هر چقدر ملاحظات بیشتری را فهرست کنید، دست شما برای ارزیابی دقیق‌تر، بازتر خواهد بود. متخصصان معتقدند در نظر نگرفتن ملاحظات دقیق از جمله علل شایع شکست در حل مسأله یا تصمیم‌گیری است.

۲- با استفاده از یک مقیاس پنج درجه‌ای (که یک به معنای اهمیت جزئی، پنج به معنای بیشترین اهمیت و اعداد دو، سه و چهار منعکس‌کننده درجات دیگر اهمیت هستند)، اهمیت نسبی هر یک از ملاحظات را تعیین کنید. تعیین نمره برای ملاحظات یک موضوع شخصی است. این امکان وجود دارد که نمره دهی هر کدام از ما به ملاحظات در نظر گرفته شده متفاوت باشد.

۳- حال زمان آن فرا رسیده است که هر کدام از گزینه‌های مرحله بارش فکری را در نظر گرفته و تعیین کنید که هر کدام چه اندازه هر یک از ملاحظات شما را برآورده می‌سازد. برای این کار از اعداد ۲-، ۱-، ۰، ۱+ و ۲+ استفاده کنید. «۲+» نشانه حداکثر تأثیرگذاری و «۲-» بالعکس نشانه حداقل تأثیرگذاری است. صفر نیز وقتی بکار برده می‌شود که آن راه‌حل تأثیر مثبت یا منفی بر آن ملاحظه نداشته باشد.

۴- برای ارزیابی کلی هر راه‌حل کافی است که نمره هر ملاحظه (اعداد یک تا پنج که برای هر کدام از ملاحظات طی مرحله ۲ تعیین شد) را در درجه برآورده‌سازی هر راه‌حل (اعداد ۲- تا ۲+ مرحله ۳) ضرب کنید. عدد حاصل اثر بخشی راه‌حل مربوطه بر آن ملاحظه را تعیین می‌کند. به واسطه جمع اعداد این ستون، ارزیابی کلی گزینه مشخص

می شود. راه حلی که جمع اعداد ستون آن (حاصل ضرب نمره ملاحظه و درجه برآورده سازی) بالاترین عدد باشد، بهترین راه حل است.

برای اینکه بیشتر متوجه مراحل ارزیابی راه حل ها شوید به مثال زیر دقت کنید.

نیما دانشجوی ترم ششم مقطع کارشناسی است و مصمم است که با أخذ یک تصمیم مناسب تکلیف دوره پس از فارغ التحصیلی خود را مشخص کند. نیما با تعریف دقیق مورد تصمیم گیری و یافتن گزینه های متعدد، با ارزیابی آنها، بهترین راه حل های ممکن را پیدا کرد:

بعد از فارغ التحصیلی چه کار کنم؟

گزینه ها		ادامه تحصیل		حق التدریس در آموزش و پرورش		ادامه شغل پدر		کار موسیقی	
ملاحظات									
درآمد	۴	-۲	-۸	+۱	۴	+۱	۴	+۱	۴
نظر والدین	۲	+۲	۴	+۱	۲	+۱	۲	-۲	-۴
علاقه	۵	+۲	۱۰	+۱	۵	-۱	-۵	+۱	۵
احتمال موفقیت	۵	+۲	۱۰	+۱	۵	+۲	۱۰	+۱	۵
تأثیر بر جامعه	۳	+۱	۳	+۱	۳	۰	۰	+۱	۳
مرخصی	۱	+۲	۲	+۱	۱	+۲	۲	+۱	۱
اعتبار	۲	+۲	۴	+۱	۲	۰	۰	+۱	۲
جمع	۲۵	۲۲		۱۳		۲۶			

اجرا و بازبینی راه حل ها

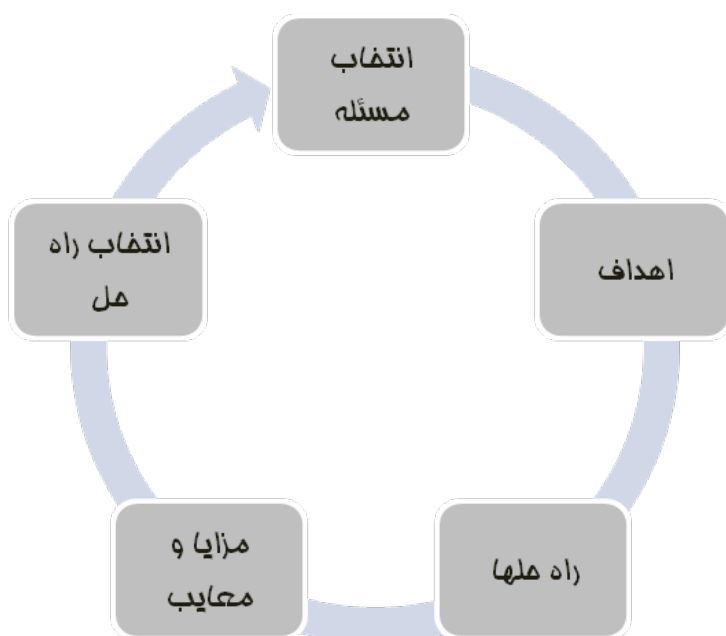
بعد از انتخاب بهترین راه حل، ما به اجرای راه حل مناسب می پردازیم. مرحله ی اجرا نیز از اهمیت بالایی برخوردار است چرا که بعضاً هجوم افکار ناکارآمد در این مرحله موجب می شود تا با وجود دستیابی به راه حل های مؤثر، موقعیت مشکل زا بخوبی رفع نشود. افکار ناکارآمدی نظیر: «این مشکل پیچیده تر از آن است که با این کارها حل

شود»، «من هیچ وقت نتوانسته ام تصمیم خوبی بگیرم»، «حتماً این راه حل، نتیجه ای نخواهد داشت» و... از جمله افکار ناکارآمدی هستند که بر توانایی ما در مقابله با موقعیت های مختلف زندگی تأثیر منفی به جای می گذارند. آگاهی از این افکار ناکارآمد، به چالش کشیدن آنها و اتکاء بر توانایی ها و نقاط قوت، نقش بسیار مهمی را در ناکارآمد کردن این گونه موانع ایفاء می کنند.

بعد از انتخاب و اجرای یک راه حل، مشکلات و تصمیم های آسان تر، کم و بیش، بخوبی رفع می شوند ولی مروری بر زندگی پیچیده امروزی، حکایت از آن دارد که ما در طول زندگی خود با مشکلات و تصمیم هایی مواجه می شویم که به حدی ابعاد مختلف زندگی ما را در بر می گیرند که به راحتی نمی توان برای حل آنها راه هایی یافت که حداکثر مزایا و حداقل معایب را داشته باشند. آنچه که در این گونه مواقع، حاکی از درایت ماست بازبینی راه حل است، به این معنی که پیامد راه حل یا تصمیم مورد ارزیابی قرار گیرد، چنانچه راه حل یا تصمیم رضایت بخش باشد به پایان خوش داستان رسیده ایم و در صورتی که راه حل یا تصمیم مؤثر نباشد، از راه حل های دیگری که در مرحله ی سوم و چهارم یافته ایم، استفاده می کنیم. در اینجا ذکر دو نکته لازم به نظر می رسد:

اولاً اینکه فرآیند حل مسأله یا تصمیم گیری زمانی پایان می یابد که موقعیت برای ما اشتغال ذهنی ایجاد نکند.

ثانیاً اینکه ممکن است ما با موقعیت هایی مواجه شویم که لازم باشد برای حل آنها مجدداً از ابتدا شروع کنیم.



فصل چهارم

هوش هیجانی (مدیریت هیجانی)

دانش بشر به قدرت و نقش عواطف در زندگی انسان پی برده است و در صدد است تا جایگاه هیجانات و عواطف را در فعالیتهای، رفتارها و حالات انسانی کشف کند. در حوزه مطالعات هوش، سیر پژوهشها از هوش منطقی، که بر پایه شناخت استوار است، به سمت هوش هیجانی حرکت کرده است. هوش هیجانی مفهومی است که سعی دارد، جایگاه هیجان و عواطف را در توانمندی انسانی تبیین کند. در سال های اخیر محققان حوزه ی هیجان، توجه روز افزونی به نقش و کارکردهای هیجانها معطوف داشتهاند و این توجه علمی در بسیاری از حیطه های علمی و سطوح گوناگون قابل مشاهده است.^۱

در جمع بندی کلی از تاریخچه مطالعات هیجانها، امروزه عده ی زیادی از محققان پذیرفته اند که هیجانها نه تنها با ظرفیتهای هوش تداخل نمیکنند بلکه باعث افزایش عملکردهای شناختی و هوش میشوند. در واقع، هوش هیجانی آخرین پیشرفت در زمینه ی رابطهی بین هوش هیجان و تفکر است.

در دههی ۱۹۸۰، پژوهشهایی در مورد عوامل مرتبط با موفقیت، به این نتیجه رسیدند که هوش اجتماعی از توانایی عقلی متفاوت است. هوش هیجانی مفهوم خود را از هوش اجتماعی می گیرد. هوش اجتماعی باعث می شود تا مردم در زندگی واقعی (فعالتهای زندگی روزمره) به خوبی عمل کنند.

هوش هیجانی عبارت است از پردازش مناسب اطلاعاتی که بار هیجانی دارند، همچنین استفاده از آنها برای هدایت فعالیتهای شناختی مانند حل مسأله و تمرکز انرژی بر رفتارهای لازم. هوش هیجانی به چهار شاخه تقسیم می شود: احساس و بیان هیجانی، تسهیل تفکر بوسیله هیجان، فهم یا ادراک هیجانی و اداره یا تنظیم هیجانی. هم چنین توانایی های خودآگاهی، مدیریت هیجانات، خود برانگیختگی، همدلی و تدبیر روابط، در مقوله هوش هیجانی قرار دارند. به این ترتیب می توانیم بگوییم هوش هیجانی نوع دیگری از هوش است، که شامل شناخت احساسات خویش و استفاده از آن برای گرفتن تصمیم های مناسب در زندگیست.

هوش هیجانی شامل ۵ حیطه است:

۱- شناخت حالات هیجانی خویش (خود آگاهی)

۲- اداره کردن هیجان ها و مدیریت آنها به روش مناسب

۳- کنترل تکانش هاو تأخیر در ارضای خواسته ها

۴- تشخیص وضع هیجانی دیگران و همدلی

۵- برقراری رابطه با دیگران

نقش خانواده بر هوش هیجانی:

انسان هایی که هوش هیجانی بالایی دارند، انسلهای خود آگاه، همدل، جرأتمند، با حرمت نفس، خود شکوفا، دارای استقلال عمل، واقع گرا، انعطاف پذیر و دارای قدرت حل مسئله هستند. مهمترین خصیصه هوش هیجانی اکتسابی بودن آن است. نحوه ی برخورد والدین با کودک در شکل گیری عاطفی کودک مؤثر است. والدینی که الگوی صحیح تربیتی ندارند به احساسات و نیازهای کودک توجه نمی کنند و فرصت اکتساب و کنجکاوی را از کودک می گیرند؛ درمقابل اشتباهات کودکان رفتار مستبدانه همراه تنبیه دارند و نحوه ی صحیح بیان احساسات و عواطف را به کودکان آموزش نمی دهند؛ مجادله های کلامی و غیر کلامی با همسر و کودکشان دارند؛ کودکانی تربیت می کنند که هوش هیجانی کمتری دارند و کفایت عاطفی و هیجانی ندارند.

همچنین مدرسی در پرورش هوش هیجانی موفق اند که به ایجاد رابطهای مناسب بین دانش آموزان و معلمان، دانش آموزان و سایر اعضای مدرسه کمک می کند و محیطی فعال، پویا و با نشاط فراهم کنند. ساختن جامعه پرتحرک نیازمند تربیت کودکانی خلاق، مسئول، بانشاط و باهوش هیجانی بالا است.

اهمیت هوش هیجانی:

پژوهشگران مختلف بر این باورند که هوش هیجانی (مدیریت هیجانی) بر سلامت حافظه و نیروی عقل، ادراک، معنا بخشی تجربه ها، دآوری صحیح، تصمیم گیری مناسب و رشد روانی - اجتماعی فرد، تأثیری چشمگیر دارد.

افرادی که دارای هوش هیجانی بالایی اند، قدرت بیشتری برای سازگاری با مسایل جدید روزانه دارند. همچنین هوش هیجانی بالا با برون گرایی، انعطاف پذیری و توانمند بودن، همبستگی معناداری دارد و همینطور با شناسایی احساسات و هماهنگ کردن آنها و تأثیر احساسات بر مغز و رفتار در ارتباط نزدیک است (قمرانی و جعفری، ۱۳۸۳). در مقابل، هوش هیجانی پایین با رفتارهای مسئله ساز درونی، سطوح پایین همدلی، ناتوانی در تنظیم خلق و خو، افسرده خویی، اعتیاد به الکل و مواد مخدر، انحرافات جنسی، دزدی و پر خاشگری همراه است (قمرانی و جعفری، ۱۳۸۳).

مهارت مدیریت هیجانات فرد را قادر می سازد تا هیجانها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر آنها را بر رفتار بداند و واکنش مناسبی به هیجانهای مختلف نشان بدهد. امروزه افراد به میزانی که بتوانند از هیجانات به نفع خود و روابطشان استفاده کنند، دارای هوش هیجانی هستند.

با توجه به مسایل مختلفی که درباره هوش هیجانی ارائه شد، می توان گفت که عوامل متعددی بر روند رشد یا تنزل هوش هیجانی تأثیر گذار است. مدرسه، محیط بیرونی و از همه مهمتر، خانواده نقش تعیین کننده ای در این زمینه دارند. در بررسی ها روشن شده است که عوامل کامیابی افراد برجسته، از احساسات مثبتی پدید می آیند که آنان در خود ایجاد می کنند و برعکس افراد ناموفق کسانی اند که احساسات منفی را در خود پرورش می دهند. این عوامل احساسی مثبت عبارتند از: احساس عزت نفس، دوست داشتن و عزیز داشتن خویش، خویشتن پذیری، خوش مشربی، ماجراجویی، بردباری و... از جمله احساسات منفی می توان به: بدبینی، ترس از شکست، اضطراب، احساس ناتوانی، احساس حقارت، ترس از تنبیه، احساس عدم امنیت، فرار از پذیرش مسئولیت و... اشاره کرد.

دانشمندان زیادی عقیده دارند که می توان هوش هیجانی را در کودکان، و حتی بزرگسالان، پرورش و افزایش داد. اما چرا پرورش و رشد هوش هیجانی مهم است؟ به چند دلیل:

۱. **برخورد با موقعیتهای تهدید کننده و خطرناک:** تحقیقات نشان می دهد کودکان دارای هوش هیجانی بیشتر، موقعیتهای خطرناک را سریعتر تشخیص داده و عکس العمل نشان می دهند و در نوجوانی نیز احتمال کمتری وجود دارد که جذب دوستان ناباب و انحرافات اجتماعی شوند.
۲. **خشنودی و شادی:** اگر هدف فرزندپروری، ارتقاء سطح سلامتی کودکان باشد، بنابراین باید برای افزایش یکی از عوامل مهم در سلامتی آنان، یعنی شادی و خوشحالی در فرزندان تلاش کنیم. مطالعات نشان داده است کودکان شاد و سالم، انلنهایی مسئولیت پذیر و شهروندانی خوب خواهند بود. کودکان دارای هوش هیجانی با توسل به مهارت خودشناسی می توانند به ریشه های پنهان شادی و یا غم خود آگاه شوند، و آن را مدیریت کنند.
۳. **کمک به دیگران:** حساسیت و هوش هیجانی بالاتر به کودکان کمک می کند تا نیاز های دیگران را درک کنند و حداقل با همدلی به آنان کمک کنند. با بهره مندی از هوش هیجانی، بچه ها می آموزند که احساسات و هیجانات، نیازها و تمایلات همه ی انلنها به یکدیگر شبیه نیست. رسیدن به چنین درکی به افزایش شفقت، احترام به احساسات و تفاوت های فردی دیگران منجر می گردد که این، خود، اساس همدلی (یکی از مهارتهای هوش هیجانی) است. با پرورش هوش هیجانی فرزندان ما پی می برند که چگونه با یکدیگر همکاری کنند.
۴. **ایجاد حس مسئولیت پذیری:** هوش هیجانی به ما کمک می کند تا از دو طریق فرزندانی با مسئولیت پذیری بیشتر داشته باشیم. به عنوان مثال به کودکان یاد دهیم به جای اینکه فکر کنند دیگران احساسات آنان را تحت کنترل دارند و رفتار آنها مثل عروسک خیمه شب بازی به خواست دیگران بستگی دارد، مسئولیت احساسات و هیجانات خود را بپذیرند. مثلاً: به جای اینکه بگوییم «او مرا عصبانی کرد»، بگویند: «من عصبانی شدم».

همچنین می‌توانیم به آنان بیاموزیم، وقتی احساسات منفی دارند، راههای متعددی نیز پیش رو دارند، انتخابهایی مثل اقدام کردن، تغییر دادن، ابراز وجود به شکل کلامی یا نوشتاری، یادگیری و نگاه کردن مسئله از دیدگاه‌های متفاوت.

ویژگی‌های افراد دارای سلامت هیجانی

تحقیقات نشان داده افرادی که از نظر هیجانی سالم تر و باهوش تر هستند، این ویژگی‌ها را دارند:

- یادگیرندگان بهتری هستند.
- مشکلات رفتاری کمتری دارند.
- درباره دیگران احساسات بهتری دارند.
- در مقابل فشار همسالان بهتر مقاومت می‌کنند.
- خشونت کمتری دارند و قادر به همدلی بیشتری هستند.
- در حل مشکلات و تعارضها بهتر عمل می‌کنند.
- رفتارهای خود تخریبی (مثل استفاده از مواد مخدر، مصرف مشروبات الکلی، ...) کمتری دارند.
- دوستان بهتر و بیشتری دارند.
- بیشتر از دیگران قادرند هیجانات و تکانه‌های خود را کنترل کنند.
- خوشحالت‌تر، سالم‌تر و موفق‌تر از دیگران هستند.

هوش هیجانی یک نوع ظرفیت روانی برای معنا بخشی و کاربرد اطلاعات هیجانی است. افراد در این مورد ظرفیت‌های مختلف دارند، بعضی در حد متوسط و بعضی دیگر خبره‌اند. بسیاری از مهارت‌هایی که قسمتی از هوش هیجانی هستند آموختنی‌اند. با این اوصاف این سؤال مطرح است آیا ما نباید یکی از مهارت‌های اساسی زندگی را در خود ایجاد کنیم و به فرزندان و جوانانمان آموزش دهیم؟ اگر اینکار را هم اکنون انجام بدهیم، خیلی دیر نخواهد بود.

هوش هیجانی و عملکرد اثر بخش

توانایی به کارگیری هیجانات یا تولید هیچ آنها برای تسهیل حل مسئله در کارآیی اعضای گروه نقش مهمی ایفا می‌کند. گسترش هیچ‌انهای مثبت در داخل گروه‌ها، همکاری و مشارکت اعضای گروه را تسهیل می‌کند، تعارض را کاهش می‌دهد و میزان کارآیی اعضای گروه را بهبود می‌بخشد. هوش هیجانی به عنوان یک عامل واسطه‌ای و سازمان‌دهنده موجب بهبود عملکرد گروه می‌شود.

ذهن هیجانی در نتیجه منطق هیجانی برپایه تداعی استوار است این ذهن عناصری را که نماد یک واقعیت یا یادآورنده خاطره ای از آن است، مشابه با واقعیت تلقی می نماید به همین دلیل است که تشبیه ها، استعاره ها و تصورات می توانند همانند هنر مستقیماً ذهن هیجانی را مخاطب قرار دهند.

خودآگاهی هیجانی

خودآگاهی هیجانی به این معناست که ما، خودمان، آگاهانه بدانیم که دارای چه احساس و هیجانی هستیم. به کار بردن این جزء از خودآگاهی به شکل «گفتار درونی» باعث می شود که ذهن ما به مسئله یا تصمیم معطوف شود و بدین ترتیب (آگاهی ما از وضعیت) موجب می شود که «تمرکز لازم» برای ادامه سایر مراحل بعدی حل مسئله و تصمیم گیری فراهم آید.

از طرف دیگر این امکان هم وجود دارد که در مواجهه با یک مشکل یا تصمیم، «افکار ناکارآمد فرد» فعال شوند. معمولاً افرادی که در مواجهه با مسائل و موقعیت های تصمیم گیری، ضعیف عمل می کنند، مدیریت خود را به دست افکار ناکارآمد خود می سپارند:

«هر چه بلاست سر من نازل می شود.»

«من بی عرضه ام و گرنه دچار دردسر نمی شدم.»

«من آدم به درد نخوریم.»

این جملات نمونه هایی از دهها فکر ناکارآمد هستند که به شکل گفتار درونی در رویارویی با مشکلات روزمره، باعث می شوند که نتوانیم که به خوبی از پس حل مشکل یا گرفتن یک تصمیم بر آییم. بنا براین، اولین و مهمترین مرحله مهارتهای حل مسئله و تصمیم گیری این است که به طور جدأ سعی کنیم افکار تا کارآمد خود را با به کار بردن گفتارهای درونی مناسب، کارآمد کنیم:

«مشکل برای هر کسی پیش می آید و برای من هم پیش آمده است.»

«این یک تمرین است و باعث می شود که قوی تر شوم.»

«درپی هر سختی ای آسانی ای خواهد آمد.»

با توجه به آنچه که گفته شد، بایست در نخستین مرحله حل مسئله (تصمیم گیری) خودآگاهی هیجانی شکل گیرد چرا که:

اولاً، آگاهی داشته باشیم که باید مشکلی را حل کنیم یا تصمیمی بگیریم

ثانیاً، این گفتارهای درونی در ذهنمان فعال شود که مشکلات واقعیت‌های زندگی اند و در بسیاری از مواقع راه‌حل دارند.

ثالثاً، به کار انداختن «گفتارهای درونی مثبت» مانع از فعال شدن افکار ناکارآمد می‌شود.

مؤلفه های هوش هیجانی

در مدل هوش هیجانی «بار-اون» (۱۹۹۷) هوش هیجانی مجموعه‌ای از تواناییها مهارتها و کفایتهای غیرشناختی است که توانایی فرد را برای کسب موفقیت در برخورد با مقتضیات محیطی و استرسهای مختلف تحت تأثیر قرار میدهد. هوش هیجانی عامل مستقیم سلامت روانی فرد است و در تعیین موفقیت در زندگی سهم مهمی دارد. در این مدل هوش هیجانی، ظرفیت فرد برای موفقیت مورد بحث قرار میگیرد.

محورهای اصلی این مدل شامل این موارد هستند:

1. مؤلفه‌های درون فردی

عبارت است از آگاهی و فهم هیجانها، احساسات و ایده‌های خود، خودآگاهی هیجانی، تشخیص و فهم هیجانها، ابراز وجود هیجانها آشکار، احساسات، باورها و افکار. سطح بالای توانایی درون فردی مزیت به حساب می‌آید. افرادی که در این مقیاس نمره بالا می‌آورند در عقاید و باورهای خود مطمئن و قوی هستند. این افراد معمولاً درباره خود احساس مثبتی دارند.

2. مؤلفه هوش بین فردی

افرادی که از هوش بین فردی بالایی برخوردار هستند، در موقعیتهای کار گروهی و تعامل با دیگران هستند، خوب عمل می‌کنند. این توانایی برای کارهای مدیریت فروش و رهبری بسیار مفید است و اشخاصی که این ظرفیت را دارند در درک و تعامل با دیگران موفق هستند. توانایی همدلی، مسئولیت پذیری و روابط بین فردی نیز از بخش‌های هوش بین فردی هستند.

3. سازش پذیری

این ظرفیت بیانگر توانایی فرد در کنار آمدن موفقیت آمیز، با مقتضیات محیطی و موقعیتهای دشوار است. این افراد قدرت انعطاف پذیری عمومی خوب دارند و واقع گرا هستند. همچنین در فهم و درک اوضاع و پیدا کردن راه‌حل مناسب، توانایی کافی دارند. آنان در مقابله با مشکلات با کفایت هستند.

4. مقابله با فشار روانی

افرادی هستند که از تحمل بالای استرس و کنترل تمایلات آنی برخوردارند. این اشخاص توانایی تحمل استرس دارند و عموماً آرام هستند و به ندرت در شرایط دشوار، کنترل خود را از دست می‌دهند. همچنین توانایی کنار آمدن با وظایف پرتنش را دارند و در موقعیتهای اضطراب برانگیز و خطرناک مسلط هستند. اشخاصی نظیر فرماندهان پلیس، آتشنشانان، امدادگران فوریت‌های پزشکی و مددکاران در این زمینه توانایی بالایی دارند.

5. خلق مثبت کلی

این افراد از شادکامی و خوشبینی بالایی برخوردار هستند. آنان معمولاً توانایی لذت بردن از زندگی را دارند، دیدشان به زندگی مثبت و حاکی از احساس رضایت خاطر است. کسانی که در این بعد توانایی بالایی دارند کسانی هستند بشاش، مثبت، امیدوار، که میدانند چگونه از زندگی لذت ببرند. این ظرفیت یک عامل انگیزشی مؤثر در حل مسائل، مشکلات و تحمل استرس است.

هوش هیجانی و موفقیت تحصیلی

نظام آموزشی مبتنی بر تواناییهای هوشی افراد (از ابتداییترین سطوح تا عالیترین سطوح) است و طرفداران این دیدگاه در تلاش هستند تا این روند حفظ شود. در حالیکه محققان زیادی این دیدگاه را ناقص ارزیابی کرده‌اند. در سالهای اخیر در این نوع نگاه به مقوله‌ی هوش، تجدید نظر صورت گرفته و نتایج پژوهشها حاکی از این است که آموزش مهارتهای هیجانی و اجتماعی بسیار اهمیت دارد و میتواند در کوتاه مدت و دراز مدت ضامن موفقیت افراد باشد.

مطالعات مختلف مشخص کرده است که آموزش مهارتهای هیجانی بر موفقیت تحصیلی تأثیر دراز مدت داشته باشد. در یکی از این تحقیقات مشخص شد که آموزش صلاحیت هیجانی، اجتماعی و آموزش مهارتهای ارتباطی به افراد باعث شده است تا عملکرد تحصیلی آنان بطور معناداری بهبود پیدا کند. در مطالعه دیگری که بر روی ۱۷۵ دانشآموز دبیرستانی صورت گرفت، مشخص شد که دانشآموزان با هوش هیجانی بالاتر در مدرسه، خانه و روابط با دوستان و محیط کار در مقایسه با سایر دانشآموزان موفق تر عمل میکنند.

روش های ارتقاء هوش هیجانی

قبل از هر چیز لازم است از احساسات و هیجانات، اطلاعات بیشتر و ملموس تری پیدا کنیم. سپس موارد زیر را اجرا کنیم:

۱- سعی کنیم تا لغات و عباراتی را بیاموزیم که در برگیرنده ی هیجانات و احساسات هستند.

مثلاً: احساس بی قراری می کنم، احساس ناامیدی می کنم، احساس شادی می کنم.

۲- احساسات و هیجانات دیگران را نام گذاری کنید: «مثل اینکه بازیگر در فیلم احساس حسادت می کند».

۳- از بچه ها بخواهیم احساسات خود را نقاشی کنند: مثلاً از کودک بخواهیم تا خشم خود را نقاشی کند.

۴- وقتی بچه ها بزرگتر می شوند برایشان توضیح دهیم که مثلاً چرا خشم معمولاً یک احساس ثانویه است

(قبل از خشم یک احساس دیگر وجود دارد) به فرض وقتی با کارنامه خراب فرزندمان روبرو می شویم، اول احساس ناامیدی میکنیم، سپس عصبانی می شویم، یا وقتی ماشینی با سرعت جلوی اتومبیل ما میپیچد، اول می ترسیم بعد عصبانی می شویم.

۵ - بجای نام گذاری روی افراد با صفات گوناگون (ترسو، حسود، ..)، احساسات آنان را نام گذاری کنید: الآن احساس خجالت می کند، ...

۶- برای اینکه اطرافیان را بهتر بشناسیم، گوش دادن به حرف های آنان و دقیق شدن به زبان بدن (حالات چهره) مؤثر است.

۷- به بچه ها احترام بگذارید تا آنان نیز متقابلاً احترام گذاشتن به دیگران را یاد بگیرند.

لازم است بدانید، جرم و جنایت می تواند از احساس ضعف، ناکامی، تحقیر و احساس مغبون شدن بوجود آید. و به دنبال آن، ممکن است اسلحه، چاقو، و یا مواد مخدر، جانشین حس «محترم بودن» شوند.

بچه هایی که مورد احترام قرار می گیرند نیازی به اسلحه و چاقو برای قدرتمند شدن و یا سیگار برای احساس بزرگی ندارند.

نقش خلاقیت در گسترش هوش هیجانی

برای آشنایی بیشتر با برخی از مهارتهای عملی هوش هیجانی، به موضوع خلاقیت و روشهای پرورش آن می پردازیم. خلاقیت ضمن داشتن سیالی یا روان بودن جریان فکر، دارای سه خصوصیت اصلی است: انعطاف ذهن، اصالت تفکر و تصمیمگیری افراد خلاق در تفکر و عمل خود با دیگران متفاوت هستند.

از جمله خصوصیات افراد خلاق میتوان به این موارد اشاره کرد:

- علاقهی زیاد به مسائل علمی اجتماعی فرهنگی و هنری دارند.

- کنجکاو هستند و بیشتر از دیگران سؤال می کنند.

- عقاید خود را بیان می کنند، بدون اینکه اصراری به تحمیل عقاید خود داشته باشند.

- انعطاف پذیر هستند و در کلامشان، گاه نوعی طنز دیده می شود.

همچنین این افراد اهل خطر کردن هستند و کمتر محافظه کارند، ثبات عاطفی بیشتر و اعتماد به نفس بالایی دارند، در مقابل ناکامیها کمتر نا امید و دلسرد میشوند، بر غرایز خود تسلط زیادی دارند، از زندگی راضی هستند و نسبت به زندگی خود و دیگران احساس مسئولیت میکنند، در فکر و عمل از اصالت و نوآوری بیشتری برخوردار هستند.

چند نکته مهم در یادگیری خلاقیت:

این عقیده که خلاقیت ذاتی است و فقط عده معدودی از آن برخوردار هستند را کنار بگذاریم.

دقت داشته باشیم که خلاقیت مانند بسیاری از استعدادهای انسانی «اکتسابی» است.

رشد استعداد خلاقیت، مستلزم شرایط و طی مراحل آموزش و پرورش ویژه است.

در پرورش ایده های خلاق چنداصل مهم وجود دارد:

- ۱- هرچه راهحلهای و ایدههای خلاق دور از ذهن تر و جسورانهتر باشند، بهتر است.
- ۲- هرچه تعداد ایدههای اولیه بیش تر باشد احتمال ظهور ایدههای مفید بیشتر است (بارش فکری brain storm).
- ۳- روشهای ترکیب دو یا چند ایده.

نکات کلیدی برای مدیریت هیجانات:

- از هیجانات خود مطلع باشید.
- هیجانات را فرصتی برای تفهیم و ایجاد صمیمیت در نظر بگیرید.
- با همدلی صادقانه به احساسات دیگران گوش دهید.
- به دوستان خود کمک کنید تا هیجانات خود را درست بیان کنند.
- برای کمک به حل مشکل دیگران، به محدودیت های زیر توجه داشته باشید:

الف) در نظر گرفتن حدود و حریم شخصی افراد.

ب) شناسایی هدف.

ج) فکر کردن به راه حل های ممکن.

د) ارزیابی راه حل ها.

ه) کمک به افراد برای انتخاب یک راه حل.

- از انتقاد های بی رویه، تحقیر کردن نظرات افراد و ادای دیگران را درآوردن، پرهیز کنید.
- آنها را تحسین کنید و در مواقع لزوم از آنها تعریف و تمجید کنید.
- سعی کنید به افراد حق انتخاب دهید و با احترام به خواسته هایشان آنها را توانمند سازید.

- در انجام امور صبور و صادق باشید.
- به ماهیت مثبت رشد انسان باور داشته باشید.

موانع بروز خلاقیت

- * ترس از شکست، در حالی که شخص خلاق به شکست به عنوان ضرورت زندگی نگاه میکند.
- * عادت، در فرآیند عادت، اعمال بدون تفکر انجام میشود در نتیجه ایده‌های تازه تولید نمیشود.
- * روی گردانی از سؤال و تلاش برای یافتن پاسخ سؤالات.
- * سرزنش همیشگی و ایرادگیری از «خود»، به تدریج تواناییهای فرد را سرکوب می کند. سرکوب، سرزنش و ایرادگیری ممنوع است، از ابراز نظر مخالف و ناسازگار تا مدتی خودداری کنید.
- * انعطاف ناپذیری، افرادی که انعطاف پذیری ندارند، نمیتوانند عقاید و افکار را بدون توجه (ارتباط) به منبع آن بررسی کنند به عبارتی پویایی ذهنی ندارند).
- * «وسواس شدید و افراطی» به نظم و ترتیب و اینکه همه چیز باید مرتب باشد، نیز یکی دیگر از موانع خلاقیت است.

«اعتماد به نفس یعنی اعتماد و اطمینان به قابلیت‌های وجودی انسان ، آنگونه که خداوند به صورت بالقوه در نفس او قرار داده و از انسان می‌خواهد که آنها را به فعلیت برساند.» به بیان دیگر اعتماد به نفس عبارت است از آنچه درباره‌ی خود می‌اندیشید و احساسی که درباره‌ی خود دارید. اعتماد به نفس، برآیند اطمینان به خود و احترام به «خود» ماست.^۱ و به ما کمک می‌کند از خود تصویری مثبت و واقعی بسازیم.

افراد معتمد به نفس به توانایی هایشان اعتماد می‌کنند و به طور کلی حس می‌کنند که بر زندگیشان کنترل دارند و همچنین باور دارند که می‌توانند کارهایی را که برای آنها برنامه‌ریزی می‌کنند تا حد منطقی انجام دهند . البته داشتن اعتماد به نفس به این معنی نیست که فرد می‌تواند همه کاری انجام دهد. این افراد انتظارات واقع‌گرایانه دارند و حتی هنگامی که بعضی از انتظاراتشان برآورده نمی‌شود، دیدگاه مثبتشان را حفظ می‌کنند و خود را قبول دارند.

کسانی که اعتماد به نفس کمتری دارند برای اینکه در مورد خودشان احساس خوبی داشته باشند بسیار به تأیید دیگران وابسته هستند. آنها معمولاً خطر نمی‌کنند چرا که از شکست می‌ترسند. آنان معمولاً انتظار موفق شدن ندارند، معمولاً خودشان را دست کم می‌گیرند و اگر تشویق یا تحسین بشوند آنها کوچک جلوه می‌دهند یا رد می‌کنند.

برخلاف این افراد آدمهای معتمد به نفس خطر رد شدن از طرف دیگران را قبول می‌کنند، برای اینکه به مسیر و هدف خود اعتماد دارند. آنها خودشان را می‌پذیرند و احساس نمی‌کنند که باید خودشان را وفق بدهند تا پذیرفته شوند.

اعتماد به نفس الزاماً خصوصیتی نیست که در همه ابعاد زندگی فرد تبلور داشته باشد. معمولاً افراد در بعضی از جنبه‌ها اعتماد به نفس دارند (مانند درس یا ورزش) اما در بعضی از جنبه‌ها اصلاً اعتماد به نفس ندارند . اگر از شما بخواهند خود را توصیف کنید، مجموعه ویژگی‌هایی برای توصیف خود به کار می‌برید. از صفاتی نام می‌برید که خود را «واجد» آنها می‌دانید و همچنین صفاتی را برمی‌شمردید که به تصور خود، آنها را ندارید. همین دیدگاه و تصویری که شما درباره‌ی خود دارید، اعتماد به نفس شما را تشکیل می‌دهد.

فردی که با علاقه ، شادابی، ایمان و اطمینان به خود، در جهت برنامه‌های خود حرکت می‌کند، اهدافش متناسب با توانایی‌هایش است، خودش از کارش راضی است، مورد علاقه‌ی دیگران است و در کارش هم پیشرفت می‌کند، به میزان بالایی از اعتماد به نفس و خودباوری برخوردار است.

در مقابل، کسی که اعتماد به نفس پایین دارد، معمولاً خجول، ترسو و گوشه گیر است، بی جهت مضطرب می شود، به دنبال هدف نمی رود، جرأت ابراز وجود ندارد، همیشه خود را دست کم می گیرد و احساس خوبی نسبت به خود ندارد. اغلب خود را بی کفایت و نالایق می داند و امید به زندگی آینده ندارد.

پس می توان گفت منظور از «خودباوری»، وجود قدرت و اتکا به نفس است که در سایه ی آن، آدمی بدون چشم داشت به کمک دیگران، کاری را آغاز می کند و می کوشد آن را به پایان برساند.

ذکر این نکته ضروری است که داشتن خودباوری، با دم از استقلال زدن و بریدن از اتکای به خداوند بزرگ فرق دارد. غرض این نیست که آدمی از خدا بیرد و یا در مقابل او خود را مطرح کند بلکه مقصود این است که انسان در رابطه با وظیفه ای که خدا برایش معین کرده است، با قوت قلب و با بهره گیری از لیاقت و مهارت و استعدادش به پیش رود و عاجزانه پیش دیگران نرود و از آنها نخواهد که کار او را انجام دهند، یا در برخورد با مشکل راه عجز و لابه در پیش نگیرد و به این و آن متوسل نشود و تنها روی قدرت و عملکرد خود، تحت ضوابط و فرامین الهی حساب باز کند.

ما به خدا اعتقاد و اتکا داریم، می دانیم که سختی هاشراطی هستند که ما را رشد می دهند و او در گرفتاری ها و مشکلات دست ما را می گیرد و در انجام امور کمک و یار ماست، ولی «انتظار نداریم که خداوند به جای ما کار کند» و بدون تلاش ما کارهایمان راه نیفتد.

در انجام امور، باحمت با استفاده از توان (و اراده ی) خود کارها را به پیش برد. آنگاه از خداوند نیز کمک خواست. با این تعریف، وجود اعتماد به نفس در افراد و پایه گذاری آن از همان دوران کودکی ضروری است و این ضرورت، هم در رابطه با گذران امور روزمره است و هم در رابطه با سلامت روانی و رشد و امکان کسب کمال. همه ی افراد نیازمند خود باوری اند تا در سایه ی آن بتوانند راه خوشبختی را هموار کنند و رو به سوی هدف و مقصد نهایی حرکت کنند.

اهمیت اعتماد به نفس:

حضرت علی علیه السلام می فرمایند: شرف و فضیلت آدمی به همت های بلند و اراده های نیرومند است^۱ زندگی سراسر مبارزه، پیکار و تلاش و کوشش است. هر انسانی در طول عمر با صدها و هزارها مشکل مواجه می شود که باید آنها را از پیش پا بردارد. پیروزی های درخشانی که نصیب انس انهای بزرگ گشته، مرهون اتکا به نفس و اراده ی قوی و کوشش های مداوم آنان بوده است.

اعتماد به نفس و باور داشتن خود، نیاز اصولی و اساسی برای برخورداری از زندگی خوشایند است. هر چه عزت نفس ما بیشتر باشد، برای برخورد با مشکلات زندگی مجهزتر هستیم و حتی لذت ما از ظرافت حقایق زندگی بیشتر خواهد شد. این نیاز برای نگهداری سلامت و تعادل روانی و حتی تکامل وجودی ما بسیار ضروری است.

احساس ما از خویشتن و دیدگاه و تصویری که درباره‌ی خودمان داریم، بر همه‌ی زندگی ما تأثیری جدی و قطعی دارد. شیوه‌های ما در کار و حرفه، در مسایل عاطفی، در نقش پدر و مادر، در رابطه با فرزندان و در پیشرفت امور زندگی، همه در گرو احساس ما از خویشتن خویش است.

بنابراین اگر نیاز به خودباوری و احساس ارزشمندی در انسان ارضا نشود، ممکن است اثرات زیادی در زندگی او داشته باشد. از جمله ممکن است احساس حقارت و خود کم‌بینی و یا برعکس احساس خود بزرگ‌بینی در فرد ایجاد شود.

بدین معنا که شخص یا بسیار خود کم‌بین و ناراضی از خود و متزلزل می‌شود و یا بسیار خود بزرگ بین و خودمدار و خودنما خواهد شد. هر دوی این قطب‌های احساسی، نشان دهنده‌ی این واقعیت است که در احساس ارزشمندی فرد اختلال ایجاد شده است و او نمی‌تواند، واقعیت و واکنش‌های دیگران نسبت به خود را درک کند. همچنین زیربنای اکثر مشکلات رفتاری افراد نداشتن اعتماد به نفس است. افرادی که به خود اطمینان ندارند، در مورد نحوه‌ی عملکرد خویش، خوش‌بین نخواهند بود و اکثراً احساس بی‌قابلیتی و حقارت می‌کنند و به راحتی دست از کوشش و تلاش می‌کشند.

تأثیر اعتماد به نفس بر سطوح مختلف زندگی

بررسی‌های گوناگون روان‌شناختی حاکی از آن است که اعتماد به نفس بر تمام سطوح زندگی اثر می‌گذارد. اگر نیاز به اعتماد به نفس در فرد ارضا نشود، نیازهای گسترده‌تر دیگری نیز محدود می‌ماند. خودباوری نیاز همه‌ی افراد صرف نظر از سن و جنس آنهاست و تنها برآورده شدن این نیاز است که زمینه را برای بروز و رفع نیازهای مهمتر امکان‌پذیر می‌سازد.

در این قسمت به بررسی تأثیر خودباوری بر: احساسات و رفتار، آفرینندگی و خلاقیت، یادگیری و پیشرفت تحصیلی و روابط اجتماعی می‌پردازیم.

تأثیر اعتماد به نفس بر احساسات و رفتار فرد

شخصی که از اعتماد به نفس بالا بهره‌مند است، احساسات خوبی را که نسبت به خود و دیگران دارد، به راههای مختلفی ابراز می‌کند و به طور کلی «احساس» مثبت را ایجاد می‌کند. دیگران نیز به احساس مثبت او به راههای

گوناگون پاسخ می‌دهند و او را می‌پذیرند. فردی که خودباوری بالایی دارد، احساس می‌کند که موجودی تواناست و با اطمینان فکر و عمل می‌کند.

تأثیر اعتماد به نفس بر آفرینندگی و خلاقیت

لازمه‌ی خلاقیت و آفرینندگی، شهامت و سازمان‌دهی منابع به شیوه‌های منحصر به فرد است. خودباوری به فرد قدرت تفکر و شهامت می‌دهد و او می‌تواند راه‌حل‌های نو طرح کند و امکان بروز خلاقیت‌ها فراهم می‌شود. او به سبب خلاقیت منحصر به فرد خود تأیید می‌شود و این تأیید، خودباوری او را افزایش می‌دهد. خودباوری باعث می‌شود فرد استعدادهای بالقوه‌ی خود را به فعلیت درآورد و از آزمودن و ایجاد کردن نترسد، همچنین از اشتباه نمودن نیز هراسی نداشته باشد.

تأثیر اعتماد به نفس بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی:

رابطه‌ی دو سویه‌ی قوی بین اعتماد به نفس و توانایی یادگیری وجود دارد. اعتماد به نفس باعث افزایش یادگیری و پیشرفت تحصیلی می‌شود، فرد با اشتیاق و اطمینان از عهده‌ی یادگیری و انجام تکالیف خود برمی‌آید و عملکرد وی موفقیت‌آمیز می‌شود. این عملکرد موفق به نوبه‌ی خود احساسات مثبت را تقویت می‌کند و با هر پیشرفتی خود را با کفایت‌تر از پیش می‌داند. بنابراین خودباوری وی افزایش می‌یابد. برعکس، شخصی که خود را بی‌کفایت می‌داند، در آموختن هر تکلیف جدید، احساس ترس و درماندگی می‌کند و عملاً نمی‌تواند به خوبی چیزی یاد بگیرد و احساسات منفی افزایش می‌یابد. بنابراین خودباوری رابطه‌ی محکمی با پیشرفت تحصیلی دارد.

تأثیر اعتماد به نفس بر روابط اجتماعی

نوجوانانی که از خودباوری بالا برخوردارند، معمولاً روابط اجتماعی بهتری دارند. در جمع همسالان خود به عنوان رهبر انتخاب می‌شوند. این بچه‌ها احساس می‌کنند که مورد پذیرش دیگران هستند و می‌توانند روی آنها تأثیر خوبی بگذارند. کسی که چنین احساسی نسبت به خویشان دارد، برای شناخته شدن، انگیزه پیدا کردن و راهنمایی شدن، وابستگی افراطی به دیگران پیدا نخواهد کرد و از این رو برای همکاری و ایجاد روابط سالم در جامعه، توانا تر خواهد بود.

در سنین جوانی نیاز به اشتراک و جمع شدن با همسالان به اوج خود می‌رسد. جوان نیاز دارد که در روابط خود مورد تأیید و احترام قرار گیرد و معمولاً به میزانی که قبل از دوره‌ی جوانی در خانواده و مدرسه مورد تأیید و احترام قرار گرفته است و در واقع به میزان اعتماد به نفسش، می‌تواند دیگران را تأیید کند و به آنها احترام بگذارد.

فواید اعتماد به نفس:

در یک نگاه کلی، برخی از فواید و ثمرات خودباوری را چنین است.

فرد خودباور:

- احساس امنیت می کند و در اغلب کارها به کسی تکیه نمی کند.
- در بسیاری از موارد می تواند مستقل عمل کند مثلاً در مسایلی چون استفاده از پول، وقت، لباس و مانند اینها معمولاً، خود انتخاب می کند.
- فردی هنجارپذیر، قانون گرا و منظم است. او با اطمینان از خط عابر پیاده عبور می کند و نظم در زندگی اش حاکم است و به هنجارهای جامعه احترام می گذارد.
- مسئولیت پذیر است، سریع و با اطمینان عمل می کند. گاهی مسئولیت کارهای عادی روزانه را به عهده می گیرد، یا بی آن که از او خواسته شود به کمک دوستانش می شتابد.
- اغلب پیشبینی می کند که با احترام دیگران مواجه خواهد شد.
- به پیشرفت هایش افتخار می کند، هنگامی که از پیشرفت های او حرفی به میان می آید با مسرت تصدیق می کند و حتی به سبب آنها گاه گاهی از خود تعریف می کند.
- این که کسی به او نگاه کند یا نکند، تأثیری در نحوه ی انجام کارهایش نخواهد داشت.
- رفتار مناسبی در مواجهه با تعارفات از خود نشان می دهد.
- ناکامی را به خوبی تحمل می کند، هنگام رو به رو شدن با ناکامی ها واکنش های مختلف نظیر شکیبایی، خندیدن، بلند حرف زدن و غیره از خود نشان می دهد و قادر است از آنچه موجب ناکامیش شده، سخن بگوید و در مقابل انتقادات، حالات تدافعی به خود نمی گیرد.
- در مقابل افرادی که دارای موقعیت، قدرت و نفوذ هستند، احساس ناراحتی نمی کند.
- احساس می کند که می تواند دیگران را تحت تأثیر قرار دهد. از تأثیری که بر افراد خانواده، دوستان و غیره دارد، مطمئن است.
- از زندگی اغلب احساس رضایت می کند.
- ارزیابی واقع گرائانه ای از عملکرد خود دارد.

عوامل مؤثر در ایجاد خودباوری و اعتماد به نفس:

- هماندسازی با الگوها:** انسان ابتدا با والدین خود و سپس با دیگر افراد مهم زندگی اش همانندسازی می کند.
- اگر الگوی وی فردی آرام، متین، باوقار، شجاع و صبور و استوار در برابر حوادث باشد، او نیز از آنها تبعیت کرده و به احتمال زیاد همان گونه خواهد شد.

آموزش مهارت‌های لازم: توانایی در انجام امور، از عوامل مهم ایجاد اعتماد به نفس است. بسیاری از افراد

نمی‌توانند اعتماد به نفس داشته باشند، زیرا مهارت کافی برای انجام وظایف خود کسب نکرده‌اند.

-تشویق: همه‌ی انسان‌ها، چه کودک و چه بزرگسال، تا آخر عمر نیاز به تشویق دارند. انسانی که احساس آرامش، رضایت خاطر و اعتماد به نفس می‌کند و برای جدیت بیشتر و تحمل دشواری‌ها آماده می‌گردد. (البته نوع تشویق هم مهم و مؤثر است).

انتخاب درست هدف: یکی از عوامل عمده‌ی احساس حقارت و بی‌اعتماد به نفسی، نرسیدن به اهدافی است که در زندگی انتخاب می‌کنیم. بنابراین باید بیاوریم اهدافمان را درست انتخاب کنیم. هدف باید با امکانات و شرایط تطبیق داشته باشد و رسیدن به آن غیرممکن نباشد (دست یافتنی باشد).

مقایسه با دیگران: مقایسه کردن فرد با دیگران، گاهی اوقات به نفع او و گاه به ضررش خواهد بود. اگر یک نفر همیشه خود را با افراد بالاتر از خود مقایسه کند، بدیهی است که اغلب اوقات احساس حقارت خواهد داشت. مقایسه با افراد به اصطلاح پایین تر ممکن است منجر به خودبینی شود. اگر قرار است مقایسه‌ای صورت گیرد، بهتر است فرد با موقعیت‌های قبلی خود مقایسه شود.

علائق و نشانه‌های ضعف اعتماد به نفس

۱- علائق و نشانه‌های فیزیکی:

معمولاً اگر چند نشانه از نشانه‌های فیزیکی زیر همزمان و متوالی در فردی دیده شوند، او اعتماد به نفس کافی ندارد.

لرزش خفیف دست‌ها، ظاهری نامنظم و نامرتب، صدای ضعیف و غیرممکن، لب‌های آویزان، پشت قوز کرده، صورت پژمرده و سیمای غمگین، چشمان بی‌فروغ، گرفتگی مرتب عضلات، ناتوانی در مستقیم و خیره نگاه کردن به دیگران، خشک شدن لب، عرق کردن مفرط کف دست‌ها و زیربغل.

۲- علایم و نشانه‌های شخصیتی:

افراد مبتلا به ضعف اعتماد به نفس در یک یا چند طبقه‌ی زیر جای می‌گیرند:

- افرادی که بیش از حد حساس و زودرنج هستند و احساساتشان فوراً جریحه‌دار می‌شود.

- افراد کم‌رو و گوشه گیر یا مهاجم

- افرادی که واقعیت خود را پنهان می‌سازند.

- افرادی که لاف می‌زنند و به دیگران فخر می‌فروشند.

- افرادی که تشنه‌ی محبت و توجه دیگرانند.

- افرادی که سعی می کنند در بحث و گفتگو همیشه غالب باشند.
- افرادی که شدیداً می خواهند کامل و بی عیب بودن به نظر برسند.
- افرادی که محتاج تصدیق دیگران هستند.
- افراد حراف، پرخور، سیگاری و...
- کسانی که نمی توانند به دیگران فرصت و امکان عرض اندام دهند.
- افرادی که نسبت به خود و دیگران شدیداً منتقد و معترض هستند.
- افرادی که نمی توانند به اشتباهات خود اقرار کنند.
- افرادی که سعی دارند با کوچک و تحقیر کردن دیگران خود را بهتر جلوه دهند به عبارت دیگر «برای تأیید خود دیگران را تکذیب و تخریب می کنند».

۳- علائم و نشانه‌های روانی:

افراد با اعتماد به نفس ضعیف معمولاً:

- مشوش و نگرانند.
- به خود اطمینان ندارند.
- احساس بی لیاقتی می کنند و در مشکلات خود غرق می شوند.
- خود را شکست خورده و بدشانس احساس می کنند.
- نسبت به دیگران بد بین هستند.
- به اندک بهانه ای احساس خطاکاری می کنند.
- حرص و طمع مال اندوزی دارند.
- نیاز شدید و بی پایان به پیروزی‌های مداوم و همه جانبه در زندگی دارند.
- معتقدند که همیشه حق با آنهاست.
- تصور می کنند که مجبورند همه ی توقعات دیگران را برآورده کنند.

۱۰ اصل اساسی در ایجاد اعتماد به نفس

۱ - دوره و زمان لازم برای ایجاد اعتماد به نفس مشخص و محدود نیست، این دوران دائمی است و تا آخر عمر ادامه خواهد داشت.

۲ - شما تنها کسی هستید که می‌توانید به خود اعتماد به نفس دهید. به یاد داشته باشید که اگر کس دیگری این احساس را به شما بدهد به همان سادگی نیز می‌تواند آن را از شما بگیرد.

۳ - چیزهایی را که در زندگی برای شما مهم‌تر و با ارزش‌تر هستند تشخیص دهید، به چه چیزهایی بیشتر تمایل دارید؟ آیا مطابق با خواسته‌های خود و آنچه برایتان مهم‌تر است زندگی می‌کنید؟

۴ - معمولاً در زندگی برای بدست آوردن بعضی چیزها، چیزهای دیگری را باید از دست داد؛ تشخیص دهید که چه چیزی در حال حاضر برای شما در درجه‌ی اول اهمیت قرار دارد. مثلاً ممکن است به خاطر حفظ زندگی خصوصی خود که برایتان در درجه‌ی اول اهمیت قرار دارد، دوستان خود را از دست بدهید. بنابراین باید کاملاً واقف باشید که در ازای به دست آوردن هر چیز، چه چیزی را از دست خواهید داد و ارجحیت هر مورد را برای خود کاملاً مشخص کنید.

۵ - به احساسات متضاد و مختلف خود به دقت توجه کنید، گاهی احساسات با یکدیگر در تضاد و ستیز هستند و شما را در این میان به این سو و آن سو می‌کشد، باید بتوانید که تشخیص دهید کدام دسته از احساسات برای شما مهم‌تر و با ارزش‌تر هستند. تصمیم بگیرید به کدام قسمت از تمایلات خود جواب مثبت دهید، چرا که صورت نگرفتن تصمیم قاطع در سرگردانی و بلاتکلیفی و تعارض باقی خواهید ماند.

۶ - تصور نامطبوعی را که از گذشته‌ی خود دارید به دست فراموشی بسپارید. چنانچه خود را کودن، تنبل، بدقواره، زشت به خاطر می‌آورید، باید بدانید که این تصورات شما را تحت نفوذ و تسلط خود گرفته اند، اجازه نمی‌دهند که به تغییراتی که تا به حال کرده‌اید پی ببرید و به حقیقت کنونی خود واقف شوید.

۷ - نسبت به خود مهربان باشید و با دید مثبت به خود نگاه کنید، خود را با صفات مثبتتان در نظر مجسم کنید و به خود اطمینان دهید که لیاقت و شایستگی آنچه را به دست می‌آورید دارید.

۸ - سعی کنید که به خود هدیه و پاداش و جایزه دهید. هر روز به خودتان چیزی دهید که موجب شود بهتر از روز پیش در مورد خود فکر کنید. مشخص کنید چه چیزهایی می‌تواند شما را خوشحال کند و سپس تعهد کنید که هر روز با دادن یکی از آن چیزها، خود را شاد کنید.

۹ - شما مهم‌ترین و مؤثرترین فردی هستید که می‌توانید خود را خوشحال سازید، در قدرت و اختیار شماست که خود را دوست داشته باشید. از خود پرسید امروز چه راه جدیدی را برای شاد کردن خود انتخاب کنم؟

۱۰ - تغییر فکر و احساس و تغییر راه یک شبه میسر نیست. چنین تغییر بزرگی به زمان احتیاج دارد، بنابراین باید به خود وقت بدهید از هر تغییر جزئی و کوچکی راضی و خشنود باشید.

در مجموع خصوصیات افراد با اعتماد به نفس بالا عبارت است از:

اعتماد به نفس آنان بدور از خودبینی و غرور است.
از اینکه از آنها انتقاد شود، نمی هراسند.
هنگامی که از آنان سؤال می شود، حالت تدافعی بخود نمی گیرند.
برخوردار از مرکز کنترل درونی: غم و شادی آنان وابسته به عوامل خارجی نیست.
از لحاظ جسمانی، احساسی، ذهنی و معنوی از خود مراقبت می کنند.
-میان روی را در افکار، احساسات و رفتارهای خویش حفظ می کنند.
اشتباهات خود را می پذیرند و از آن پند می گیرند. می توانند جمله «من اشتباه کردم» را بگویند.
توانایی بخشش اشتباهات خود و دیگران را دارند.
مسئولیت اداره زندگی خود را بعهده می گیرند.
تفاوتهای فردی را ارج می نهند.
به نقطه نظرات دیگران گوش می دهند.
همواره مسئولیت ادراکات، احساسات و واکنشهای خود را بعهده می گیرند و هیچگاه آنها را فرافکنی نمی کنند.
از نقاط ضعف و قوت خود آگاهی دارند.
در برابر موانع و مشکلات به آسانی تسلیم نمی شوند.
همواره در حال پیشرفت و ترقی هستند و از ریسکهای مثبت در زندگی بیم ندارند.
اعتماد به نفس و خود باوری دارند و به خود احترام می گذارند. نیازی به تحقیر و تمسخر دیگران ندارند.
از آنکه در کاری شکست بخورند و یا در حضور دیگران نادان بنظر برسند ابایی ندارند.
هیچگاه خود را مورد انتقاد و سرزنش مخرب و شدید قرار نمی دهند.
می توانند به اشتباهات خود بخندند و خود را خیلی جدی نمی گیرند.
به خویشتن و توانایی خود ایمان و اعتماد دارند.
به تصمیم گیری هایشان اعتماد دارند.
باور دارند که فردی با ارزش، با قابلیت، دوست داشتنی، پذیرفتنی و مهم هستند.
به تعبیر دیگر اعتماد به نفس یعنی: احساس و شناختی که از توانایی ها و محدودیت های بیرونی و درونی خود دارید.

فصل ششم

مهارت نه گفتن و جرأت ورزی

آیا شما مجبور شدید شرایطی را بپذیرید که اصلاً رغبتی به آن نداشته اید یا مدتها از آن احساس رنجش کرده اید یا اینکه...

فرض کنید لباس نو خریده اید و دوستی می خواهد آن را قرض بگیرد و یا اینکه کسی از شما می خواهد با او به مسافرت برود در حالی که از او خوششان نمی آید.

دقت کنید، اگر دائماً مجبور باشیم تسلیم این درخواستها شویم و با آنها موافقت کنیم (و به همین خاطر هم شدیداً احساس ناراحتی داشته باشیم)، روزی می رسد که از خود بیرسیم «چرا نمی توانم نه بگویم، دلیل به هم خوردن برنامه های شخصی ام، با درخواست های بی پایان دیگران چیست؟ و چرا در جایی که می خواهم «نه» بگویم با گفتن یک «بله» شرایط سختی برای خود به وجود می آورم؟» شاید شما مثالهای نگران کننده تری بزنید مثل اینکه در موقعیتی قرار گرفتم که علی رغم میل باطنی خود مجبور شدم سیگار بکشم و... راستی چرا؟؟؟

همه ما باید بتوانیم در صورت لزوم در تعاملات اجتماعی مان به درخواست ها و تقاضاهای دیگران «نه» بگوییم و برای این کار نیازی به توضیح دادن نیست. اگر موضوعی مطابق طبع، احساسات، ارزش ها و اعتقادات ما نیست می توانیم به راحتی «نه» بگوییم و از کنارش بگذریم. ولی خیلی وقت ها این نه گفتن راحت نیست.

بله، با نظر شما موافقم اما دقت کنید هر کاری که دشوارتر است نیازمند تلاش بیشتری است برخی افراد با بله گفتن های بی مورد دیگران را به زحمت می اندازند. اگر «بله» بگوییم و نتوانیم آن کار را انجام دهیم، فرد را بیشتر می رنجانیم زیرا او به امید ما برنامه ریزی می کند. بنابراین اگر به او نه بگوییم آن شخص سعی می کند راه حل دیگری پیدا کند.

تصور کنید کسی مراجعه می کند و از ما «قولی کاذب» می شنود. با این کار علاوه بر تلف شدن وقت او (که جواب مثبت کاذب شنیده)، ممکن است موقعیتهای کلیدی دیگری را از دست بدهد. اگر «نه» می شنید در نهایت به رنجش یک روزه او منجر می شد اما چون نخواستیم ایم او را برنجانیم، مدت های زیادی او را بیهوده دوانده ایم!

خلاصه اینکه کسانی که به صورت منطقی و صحیح از خود دفاع می کنند و توانایی «نه گفتن» درست در مقابل خواسته های دیگران را دارند، انسان های «جرأت ورز» نامیده می شوند. این افراد در هنگام ابراز حقوق خود به گونه ای رفتار می کنند که به حقوق دیگران تجاوز نمی شود و اجازه سودجویی نیز به دیگران نمی دهند.

افرادی که هنگام دفاع از حقوق خود «حقوق دیگران را نادیده می‌گیرند» افرادی پرخاشگر هستند (پرخاشگری باجرات ورزی فرق دارد). نمونه ای از پرخاشگری، فحش و ناسزا است. رفتار این گونه افراد معمولاً با اعمال خشونت و تخاصم همراه است. گاهی اوقات نیز افراد از ابراز (یا دفاع از) حقوق خود سر باز می‌زنند. ممکن است علت این امر، ترس از ناراحت شدن دیگران و از دست دادن دوستی آنها باشد.

این افراد معمولاً دوست دارند از آنها تعریف و تمجید شود و همیشه مورد تأیید دیگران باشند. بنابراین تحت تأثیر حرف‌هایی نظیر: «چه انسان مظلومی است»، «چه انسان نجیبی است» و... قرار می‌گیرند و افراد سودجو از این احساس آن‌ها سوء استفاده می‌کنند.

البته باید همیشه جنبه اعتدال را رعایت کرد و از «افراط و تفریط» دوری جست. افرادی که مدام از دیگران بدگویی می‌کنند، چه بسا در واقع انسان‌هایی ضعیف باشند. مثلاً کسی که چندین بار پولی به دوست خود قرض داده است و دوستش پول او را پس نداده به جای این که از دادن دوباره قرض به او سر باز زند یا به طریقی حق خود را پس بگیرد، پشت سر او بدگویی می‌کند و سعی می‌کند با غیبت کردن احساس ناگواری را (که در اثر بدست نیاوردن حق خود در او ایجاد شده)، از بین ببرد و آرام گیرد. این امر می‌تواند در یک خانواده به سست شدن روابط خانوادگی منجر شود و روابط خویشاوندی را به خطر بیندازد.

این در حالی است که اگر فرد از روش درست حقوق خود را احقاق می‌کرد، نه تنها روابط خانوادگی او سست نمی‌شد، بلکه به دلیل وجود ساختار مناسب شخصیتی، احتمالاً مورد احترام قرار می‌گرفت.

افراد بر اساس طرز برخورد در هنگامی که حقوق آنها در حال پایمال شدن است، به گروه‌های زیر تقسیم می‌شوند:

۱. انسان‌های منفعل:

این افراد که در ظاهر، آنها را «مهربان و فروتن» می‌پنداریم، در حقیقت افرادی هستند که هر کار و هر چیزی را می‌پذیرند (همیشه تأیید می‌کنند)، آنها ممکن است کسانی باشند که در درون خود از این موضوع، ناراحت و آزرده خاطر نیز باشند. اینگونه افراد یا به حقوق خود واقف نیستند و یا با وجود آگاهی بر آنها، توانایی بیان جرات‌مندانه حقوق خود را ندارند. آنها صدایی آرام دارند، حرف خود را به راحتی پس می‌گیرند و دائماً در حال عذرخواهی کردن هستند.

مسأله و دلیلی که می‌تواند منجر به این گونه رفتار شود، ترس از ناراحت شدن دیگران و به هم خوردن دوستی است که در قسمت قبل به آن اشاره شد. علت دیگر ممکن است این مسأله باشد که فرد به حقوق خود آگاه است و توانایی دفاع از آنها را دارد؛ ولی به دلایلی نظیر حرف‌های اطرافیان از این کار سر باز می‌زند. مثلاً از این که اطرافیان او را تندخو خطاب کنند «واهمه» دارد.

۲. انسان‌های پرخاشگر:

این گروه از افراد جرأت‌مندی را با «خسونت» اشتباه گرفته‌اند. آنها حقوق خود را به قیمت نادیده گرفتن حقوق دیگران به دست می‌آورند. نمونه‌ای از پرخاشگری، ناسزا گفتن است. افرادی که در شرایط مختلف فحش می‌دهند، ممکن است افرادی باشند که توانایی مقابله با مشکلات را ندارند و در واقع ذهن آنها بسیار بسته است و عموماً عصبی هستند. مثلاً بند کفشش گره می‌خورد، فحش می‌دهد؛ در، محکم به هم می‌خورد، فحش می‌دهد؛ نمره اش بد می‌شود، فحش می‌دهد و....

همچنین افرادی که سعی می‌کنند تمام مشکلات خود را با دعوا و زورگویی حل کنند، ممکن است از سر ضعف به این شیوه روی آورند. این افراد به دلیل این که نمی‌توانند با حرف زدن مشکل خود را حل کنند، روی به نزاع می‌آورند و سعی می‌کنند این گونه حق خود را بگیرند و اکثراً موجب ظلم و تجاوز به حقوق دیگران می‌شوند و در واقع حقوق خود را با نادیده گرفتن حقوق دیگران بدست می‌آورند.

۳. انسان پرخاشگر منفعل:

افراد این گروه، افرادی هستند که وقتی حقوق آنها ضایع می‌شود یا کسی کاری را که مورد پسند آنها نیست از آنها می‌خواهد که، احساس خشم دارند ولی «توانایی ابراز آن را ندارند». این افراد از روش‌هایی چون لج کردن، کم کاری، گریه و قهر..... برای ابراز خشم خود استفاده می‌کنند. کارمندی را فرض کنید که کار ده دقیقه‌ای کسی را به دلیل ناراحتی از ارباب رجوع‌های قبلی در دو ساعت انجام می‌دهد.

۴. انسان با جرأت و شجاع:

اینگونه افراد توانایی این را دارند که حقوق خود را بدون نادیده گرفتن حقوق دیگران بدست آورند؛ پرخاشگری نمی‌کنند و اگر با نظر شما مخالف باشند، نظر خود را در شرایط مناسب و به شیوه مناسب بیان می‌کنند.

فشار روانی:

فشار روانی جزء لاینفک زندگی روزمره است. طبیعی است اگر شما در مواجهه با الزامات شغلی، سازگاری با محیط جدید زندگی یا ایجاد روابط دوستانه، فشار روانی تجربه می‌کنید چنین فشاری الزاماً آسیب‌زا نیست. فشار روانی به عنوان یک عامل «برانگیزاننده و نیرو دهنده» عمل می‌کند. به هر حال، اگر سطح فشار روانی و مدت زمان آن بسیار بالا باشد، ممکن است خستگی و سردرگمی ایجاد کند. هنگامی که در مقابل دیگران جرأت نه گفتن نداریم، ممکن است نوعی فشار روانی را تجربه کنیم.

افکاری که در این شرایط (فشار روانی) از ذهن ما می‌گذرد ممکن است این مفاهیم را داشته باشند:

اگر با خواسته او مخالفت کنم. دیگر علاقه‌ای به من نخواهد داشت.

ممکن است فکر کند که من دیگر علاقه‌ای به او ندارم.

از طرفی وقتی با موضوعی که مایل به انجام آن نیستیم موافقت می‌کنیم ممکن است دچار این حالات شویم:

* از دست خودمان ناراحت می‌شویم زیرا خود را آدمی ضعیف ارزیابی می‌کنیم.

* از دیگری می‌رنجیم یا خشمگین می‌شویم و او را زورگو قلمداد می‌کنیم.

* وقتی که نتوانیم در مقابل خواسته دیگران پاسخ نه بدهیم، ناخواسته کسانی را که بار خود را بر دوش دیگران

می‌اندازند، تشویق می‌کنیم که درخواستهای «غیر منطقی» خود را بیشتر کنند.

اما بایستی این نکته را در نظر داشت که ما می‌توانیم مخالفت خودمان را صادقانه ابراز کنیم و نگران این نباشیم که «نه

گفتن» ما ممکن است باعث رنجش دیگران شود. اگر قرار باشد که همه از ما راضی باشند، صداقت ما زیر سؤال

می‌رود.

هنگامی که عقیده خود را صادقانه بیان می‌کنیم و مخالفت خود را اعلام می‌کنیم به نتایج زیر می‌رسیم:

- کسی را فریب نداده‌ایم و با او صادق بوده‌ایم.

- اجازه نداده‌ایم که دیگران به نفع خود، از ما سوء استفاده و بهره‌برداری کنند.

- اضطراب، پر خاشگیری، خودمحوری و افسردگی در ما کاهش می‌یابد.

- اعتماد به نفس و خودکفایی در ما افزایش می‌یابد.

مهارت «نه گفتن» یکی از اجزای اصلی جراتمند بودن و ابراز وجود است.

در چه مواقعی باید نه گفت:

آیا در همه موارد باید از این مهارت استفاده کرد؟ آیا باید همیشه در مقابل خواسته‌های دیگران مقاومت کرد و با

جدیت جواب رد به آنها داد؟ مسلم است که باید طبقه‌بندی مناسبی برای موارد و موضوعاتی که نه گفتن در آنها

لازم است، داشته باشیم. زمانی که قبول درخواستها خطرات و مشکلات جدی برای فرد به همراه دارد لازم است با

قاطعیت رفتار کند. مثل درخواست استفاده از سیگار، یا رساندن قلب سر جلسه امتحان. اینها مواردی هستند که نتایج

وخیم و جدی برای فرد به بار می‌آورند و لازم است فرد، حتماً مهارت لازم را برای قاطعیت در این موارد داشته باشد.

اما در موارد دیگری چون امانت دادن کتاب به دوستی در زمانی که خودمان آنرا نیاز داریم چه؟ کسانی که هم

شخصیت محکم دارند و هم مهربان و یاری‌رسان هستند، در ذهن خود اصولی برای تعامل با دیگران دارند. در قبال

چنین درخواستی آنچه اهمیت دارد رعایت حقوق افراد است، حقوق دیگران و حقوق خود هر دو مهم هستند و نقض

حقوق خود به همان اندازه ناپسند است که نقض حقوق دیگری. در مثال بالا، اگر صاحب کتاب، کتابی را که خود

نیاز دارد امانت ندهد، نه حقوق دیگری را نقض کرده و نه حقوق خویش را. پس دلیلی ندارد که مورد سرزنش قرار گیرد.

جرأت‌مندی یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است که اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد و احترام دیگران را جلب می‌کند. روان‌شناسان با بررسی زندگی افراد جرأت‌مند به فرایندهای مشابهی دست پیدا کردند تحت عنوان «راهبردهای مقابله‌ای» و مشاهده کردند که این راهبردها یک ویژگی مهم دارند می‌شود آنها را آموزش داد. پس از این کشف، روان‌شناسان در کارگاه‌های عمومی، مراکز مشاوره و روان درمانی، مدارس و حتی ادارات دولتی آموزش‌هایی را رواج دادند که نام‌های متفاوتی داشت : **مهارت‌های مقابله‌ای، مهارت‌های انطباقی یا مهارت‌های مقابله با تغییرات زندگی و...**

علاوه بر این جرأت‌ورزی در موقعیت‌های زیر هم به دردتان می‌خورد:

- تقاضای معقول از دیگران

- برخورد درست با مخالفت دیگران

- جلوگیری از تعارضات پرخاشگرانه غیرضروری

- اعلام موضع خود در تصمیم‌های جمعی

جرأت‌مندی امکان دستیابی به روابط صادقانه را افزایش می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا درباره خودتان احساس بهتری داشته باشید و بر موقعیت‌های روزمره، تسلط بیشتری پیدا کنید.

چند روش عملی برای جرأت‌مند شدن

۱ - **پرسیدن چرا:** باید بیاموزیم که خیلی زود گفته‌ها و نظریات دیگران را مورد تأیید و تصدیق قرار ندهیم و همواره علت‌ها را جويا شویم. باید به طور منطقی حرفها، عقاید و نظریات دیگران را بپذیریم و متقاعد شویم.

۲ - **تعریف از خصوصیات مثبت دیگران:** در صورت پسندیده بودن برخی از ویژگیهای دوستانمان و افراد مقابل، می‌توانیم از صفات خوب آنها تعریف کنیم. این امر موجب افزایش اعتمادبه‌نفس در ما خواهد شد.

۳ - **خود را تعریف کردن:** صحبت کردن در مورد خودمان، افکار و احساسات و تجاربمان در مقابل دیگران باعث افزایش احساس جرأت‌مندی و ابراز وجود در ما می‌شود.

۴ - **در شرایط بازیچه شدن به راحتی نه بگوییم:** وقتی از ما می‌خواهند که کاری را انجام دهیم که می‌دانید باعث هدر رفتن وقت و سرمایه مان می‌شود با قاطیعت نه بگوییم.

چند نمونه از «نه گفتن» منطقی و معنی دار:

◀ استفاده از روش مستقیم و ساده:

وقتی شخصی از شما می خواهد کاری را انجام دهد که امکان آن وجود ندارد، خیلی مختصر و بدون دلیل تراشی، مخالفت خود را اعلام کنید. حاشیه پردازی نکنید و اگر به پرهیز ما احترام گذاشته نشد، محیط را ترک کنید. این تکنیک برای ایستادگی در مقابل دعوت به سیگار، مشروب و موادمخدر توصیه می شود. به این روش جرأت‌مندی فزاینده هم گفته می شود. اگر امکان این کار وجود ندارد خیلی ساده بگویید: نه، متأسفم، من این کار را انجام نمی دهم.

◀ روش بازتابی:

در مواردی که کارمورد بحث از نظر ارزشی و عقلانی، درست است، رضایت و علاقه مندی خود را به این پیشنهاد نشان دهید و سپس مشخص کنید که در حال حاضر، شرایط پذیرش این درخواست را نداریم. مثال: اگر شرایطم اجازه می داد، دوست داشتم تحقیقتان را تصحیح کنم اما الان نمی توانم و امکانش نیست.

◀ گفتن نه همراه با دلیل:

دلیل کوتاه و واقعی ردّ تقاضا را بدون پرداختن به حاشیه و ذکر جزئیات، مطرح کنید. مثال: نمی توانم تحقیق شما را اصلاح کنم چون برای انجام کارهای خودم وقت کم دارم.

◀ طرح یک پیشنهاد دیگر:

در این روش با مطرح کردن پیشنهادی دیگر در واقع حسن نیت خود را به درخواست کننده نشان می دهید. مثال: این هفته نمی توانم با شما برای شنا بیايم، اما هفته آینده با کمال میل با شما خواهم آمد؟

◀ نه گفتن همراه با پرس و جو برای یافتن کاری دیگر:

راه دیگر این است که به درخواست کننده نشان دهیم برای انجام امری دیگر آمادگی داریم و رد کردن این مورد خاص به منزله ردّ تمام موارد ارتباطی نیست.

مثال: نمی توانم تحقیق شما را اصلاح کنم اما اگر کتاب یا منابعی خواسته می توانم در اختیار لطف بگذارم.

◀ موقعیت ساده و خاص خود را تکرار کنید. بدون هیچ شرح و توضیح

مثال: - جزوه ات را به من می دهی؟ * نه لازم دارم. - چند فصل اول یا آخرش را بده. * نه لازم دارم. - زود برای من آورم. * نه لازم دارم...

یک نه بگویید و از عواقب احتمالی «بله» خلاص شوید.

◀ خلع سلاح:

گاهی افراد پرخاشگر با برچسب زدن و جریحه‌دار کردن احساساتتان می‌خواهند به هدفشان برسند. مثلاً ممکن است به شما بگویند «خیلی خودخواهی». اگر حق کسی را با تصمیم خود ضایع نکرده ایم، نباید نگران این برخورد باشیم. معمولاً استحکام شخصیتی ما حتی برای چنین مخاطبی نیز محترم خواهد بود.

◀ عوض کردن موضوع صحبت:

بالاخره اینکه شما می‌توانید با عوض کردن موضوع صحبت، مخالفت خود را نشان دهید.

برای تقویت مهارت نه گفتن به موارد زیر عمل کنید:

- مشخص کردن اهداف و برنامه‌ها گام اول در این راه است.
- نه گفتن را با تمرین در مسائل جزئی تر تکرار کنید.
- اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.
- به افرادی که قاطعیت و مهارت‌های خوبی در این زمینه دارند دقت کنید و به ویژگی‌های آنها توجه کنید.
- توانایی، اطلاعات و آگاهی‌های خود را افزایش دهید.
- مطمئن باشید که نه گفتن، رابطه اجتماعی شما را مختل نخواهد ساخت. در مواردی هم که نه گفتن برای پرهیز از مسائل جدی و خطرناکی لازم است، احتمالاً از دست رفتن رابطه بیشتر به نفع شما خواهد بود. با برقراری روابط سالم تر اجتماعی جایگزینی برای رابطه از دست رفته ایجاد کنید.

در نه گفتن دچار گیجی و سردرگمی نشوید، برخی افراد «نه گفتن به خواسته یک نفر را نه گفتن به آن شخص و پایان ارتباط با وی» می‌دانند. دقت داشته باشید، نه گفتن به این معنا نیست که شما آن شخص را دوست ندارید فقط مفهوم آن «رد خواهش فعلی او است» باز هم تأکید می‌شود که صادق، آرام و مؤدب نه بگویید. این کار به شما کمک خواهد کرد کنترل کارها را به دست بگیرید. دیگران از شنیدن «نه» صادقانه شما خوشحال تر خواهند شد تا اینکه کاری را دودل، بی‌میل و با تأخیر انجام دهید.

تفکر خلاق

برای درک تفکر خلاق، ابتدا یکی از تعاریف تفکر را مرور می کنیم. از یک دیدگاه، تفکر، عملی ذهنی است و زمانی طرح می شود که انسان با مسئله ای مواجه است و می خواهد آن را حل کند. در این هنگام در ذهن، تلاشی برای حل مسئله آغاز می گردد که این تلاش ذهنی را، «تفکر» می نامند. فعالیت برای حل مسئله، از مراحل تشکیل شده است که از تعریف شفاف مسئله، آغاز می شود و با پیدا کردن راه حل هایی برای حل مسئله ادامه می یابد و با به کارگیری عملی بهترین راه حل و یافتن جواب نهایی به پایان می رسد.

هر یک از روش های تفکری را روشهایی می دانیم که به کمک آنها، قسمتی از فرآیند حل مسئله، با موفقیت طی می شود. بر این اساس تفکر خلاق (یا به بیان دقیق تر، روش های تفکر خلاق) شیوه هایی از تفکر هستند که به کمک آنها، برای حل مسئله، راه حل هایی متنوع به دست می آید. بدین ترتیب احتمال دستیابی به مناسب ترین راه حل بالا می رود.

اولین قدم جهت شکوفاسازی توانایی تفکر خلاق، آن است که شخص «بخواهد» این توانایی را به دست آورد و برای به دست آوردن آن، وقت و انرژی صرف کند و از آن مهم تر، پذیرنده بودن است یعنی برای پذیرش «تغییر» آماده باشد. با رعایت این شروط، خود به خود گام مهمی در جهت خلاق شدن و خلاقانه فکر کردن برمی داریم پس از این کار باید با دانش و فنون تفکر خلاق، خصوصیات، رفتار، و منش افراد خلاق و نوآور آشنا شود و آنها را در زندگی خود به کار برد.

یکی از خصوصیات بارز افراد خلاق، آن است که توانایی «نوع دیگر دیدن» در آنها زنده و فعال است. منظور از «نوع دیگر دیدن» این است که تنها به یک حالت، به یک تعریف و یک تعبیر از رویدادها اکتفا نمیکنند و از خود می پرسند، غیر از این چه تعبیر دیگری می تواند برای این رویداد خاص، وجود داشته باشد؟

تکنیکی وجود دارد که فرآیند اخیر را در انسان فعال می سازد. این تکنیک ساده، پرسیدن یک سؤال از خود، در هنگام مواجهه با مسائل و موضوعات است. این سؤال «دیگه چی؟» است که موتور تفکر خلاق فرد را روشن می کند و از این طریق شخص خود را وادار می سازد که به دنبال برداشت ها و تعبیر دیگری از موضوع برود و به یک تعبیر، بسنده نکند.

هر چه در مورد یک موضوع تعداد تکرار این سؤال بیشتر باشد، دست آورد آن بیشتر خواهد بود. این دست آورد، دستیابی به ایده های هر چه بیشتر است. البته این امر، الزاماتی دارد که اصلی ترین آنها، عجله نکردن برای به پایان رساندن حل مسئله، است. باید به خود، زمان کافی جهت دستیابی به راه حل های هر چه بیشتر را داد، حوصله داشت و

تمام توان خود را در این راستا به کار گرفت. خلاصه می‌توان گفت تفکر خلاق عبارت است از «ایجاد ارتباط بین اجزایی (که ممکن است حتی به ظاهر بی معنا هم باشند)، برای حل مسئله». ابداع، اختراع و نوآوری از قابلیت های منحصر به فرد انسان به عنوان اشرف مخلوقات است.

نگاهی به منابع معتبر درباره‌ی خلاقیت، نوآوری و تفکر خلاق نشان می‌دهد که ریشه همه این اصطلاحات در نوع و روش فکری انسان نهفته است. در حقیقت، فرد خلاق کسی است که از ذهنی جستجوگر و آفریننده برخوردار باشد. اندیشمند کسی است که با نگرش به پدیده‌ها و امور جاری زندگی، چننی‌هایی را ببیند که مردم معمولی نمی‌بینند و در نهایت از منابع و امکانات ترک‌بسته‌ی بسازد که در نظر دیگران، ممکن نیست. همه انسانهای هم دوره‌ای الجزری (دانشمند و مهندس مسلمان قرن ششم هجری) انواع چرخهای رایج آن زمان را دیده بودند اما از مطن همه آنها او بود که نسبت به موضوع چرخها وانتقال نیرو حساسیت نشان داد و کارکردمانبندی شده چرخ دنده ها و به دنبال آن پنجاه اختراع دیگر را از خود بر جای گذاشت. اگر چه در آن زمان، کارهای او آنچنان مورد توجه قرار نگرفت، لیکن ایده‌های بنیادین الجزری (بعد از ۸۰۰ سال) در مهندسی مکانیک و کتب درسی امروز، همچنان مطرح است. ایده زمان بندی چهارگانه را که امروز در موتور احتراق داخلی به منظوریکنواخت کردن حرکت چرخشی موتور در مقایسه با موتور یک محفظه‌ای به کار می‌رود، می‌توان در طراحی‌های پمپ آب الجزری مشاهده کرد. این زمان بندی از طریق چرخ دنده‌هایی اعمال می‌شود که تنها در بخشی از محیط خود دندانه دارند. بنابراین تقویت تفکر خلاق ما را در تصمیم‌گیری بهتر و حل مسئله کمک می‌کند. همچنین ما را از بن‌بستهای زندگی خارج می‌نماید.

تفکر خلاق نه تنها شخص را قادر می‌سازد که از تجربیات قبلی خود استفاده کند و آنها را با موفقیت‌های تازه ارتباط دهد، بلکه او را قادر می‌سازد، ارتباط بین چیزهایی که قبلاً با هم بی ارتباط بوده اند را پیدا کند.

در مورد چستی خلاقیت، تعاریف و تعبیر متعددی مطرح شده است که هر یک به تنهایی دارای نواقصی است و نیاز به توضیحات تکمیلی دارند. به نظر می‌رسد تعریف جامع و کاملی که بتواند به تنهایی کلیه ابعاد لازم در این موضوع را شامل شود، ارائه نشده است. اما این تعاریف، در کنار یکدیگر، فهم و درک قابل قبولی از چستی خلاقیت ارائه می‌دهند.

بر اساس تعاریف موجود، «خلاقیت متعارف» را چنین است:

فرآیندی که در طی آن یک نیاز، شناخته می‌شود، تبیین می‌گردد و به «شیوه‌ای جدید» که شاید تا به حال به کار گرفته نشده است، رفع می‌گردد (مسئله حل می‌شود). به عبارت دقیق‌تر، آنچه به صورت متعارف به نام خلاقیت می‌شناسیم، «قلب» (نقطه حساس و مرکزی) فرآیندی است که آنرا به عنوان فرآیند حل مسئله می‌شناسیم.

ویژگی های افراد خلاق:

- ◀ افراد خلاق علاقمند به نوآوری، پیچیدگی و تصمیم گیری مستقل هستند.
- ◀ برای افراد خلاق پدیده ها و اشیاء «پیچیده» به اشیاء و پدیده های ساده ارجحیت دارد.
- ◀ افراد خلاق می توانند میان جنبه های مختلف پدیده ها، وحدت ایجاد کنند.
- ◀ افراد خلاق می توانند میان افکار مختلف و جنبه های کلامی و غیر کلامی و نیز جنبه های عینی و ذهنی، ارتباط و هماهنگی برقرار کنند.
- ◀ افراد خلاق می توانند از یک پدیده جزئی، یک قاعده استخراج کنند و از یک قاعده، یک راه حل جزئی و عینی استنتاج نمایند.
- ◀ افراد خلاق می توانند میان تفکر منطقی و تفکر غیر منطقی یا میان پدیده های خیالی و پدیده های عینی هماهنگی ایجاد کنند.
- ◀ افراد خلاق ب «انگیزه های درونی» خود مانند خود شکوفایی، لذت خدمت به دیگران، بیشتر اهمیت میدهند تا ب محرکها و انگیزه های بیرونی مثل شهرت، پول، مقام، تحسین....

شرایط ابراز تفکر خلاق:

- آزادی در ابراز عقیده: فرد باید بتواند به راحتی و بدون هیچ اضطراب و ترسی عقاید خود را بیان کند.
- اعتماد به دانش و مهارت های شخصی: شخص بتواند با تکیه و اعتماد به آموخته های خود چیزهای منحصر به فرد بیافریند، ولی نباید انتظار کشف عجیب و بزرگ داشته باشد.
- فرصت و زمان کافی: محدودیت زمانی فشاری ایجاد می کند که مانع از تقویت تفکر خلاق می شود. چرا که «زمان» غالباً برای یادگیری اهداف از قبل تعیین شده مشخص می گردد.
- مهم دانستن اشتباهات: خود اشتباهات نیز مهم اند. چرا که تفکر را به جلو هدایت می کنند و برای پرورش فکر، حیاتی هستند.
- کسب موفقیت: بدست آوردن موفقیت های جدید باعث یادگیری راههای تازه (موفقیت های بعدی) شده، همچنین به پرورش «اعتماد به نفس شخص» و بروز احساس توانائی (من می توانم) کمک می کند. به عبارتی فرد را تشویق می کند تا برای یادگیری های بعدی اقدام کند.

توصیه های عملی جهت پرورش تفکر خلاق:

تقویت تفکر خلاق برای رشد حال و آینده فرد و جامعه ضروری است. بنابراین آموزش افراد بایستی به نحوی باشد که روحیه خلاقیت و نوآوری در آنها ایجاد نماید. برای پرورش تفکر خلاق باید به این موارد توجه کرد:

♦ طرح سؤالاتی که فرد را به حدس زدن و ایجاد تفکر در مورد «علتها و معلولها» تشویق کند.

♦ کمک گرفتن از افراد در یافتن پاسخ سؤالات.

♦ ایجاد «زمینه گفتگو» و نظر خواهی در خصوص بعضی تصمیمات ساده.

♦ جدی گرفتن «ایده های افراد» و عمل کردن با همراهی خود فرد.

♦ همراه کردن فرد در فعالیتهای ساده و روزمره.

♦ طرح موقعیتهای «چالش برانگیز».

♦ استفاده از «تشویقهای کلامی».

♦ ایجاد «فرصت کافی» برای اندیشیدن و پرورش فکر

♦ صحبت از «تجارب» خود.

♦ آشنا ساختن فرد با «خصوصیات فرهنگی» و مانوس ساختن او با محیط اجتماعی.

در هنگام تفکر خلاق، می توان از تکنیک های زیر استفاده کرد:

■ از تکنیک بارش فکری استفاده کنید. این روش علاوه بر اینکه تعداد زیادی ایده برای شما فراهم میکند، به کمک آن می توانید در امور خود تصمیم های بهتری را بگیرید.

■ همیشه با خود یک دفترچه و مداد یا خودکار به همراه داشته باشید. هنگامی که ایده ای تازه به ذهن شما می رسد، آن را یادداشت نمایید.

■ مشکلی را که با آن روبرو هستید با دقت تعریف نمایید و یا آن را بر روی یک کاغذ یا دفترچه الکترونیکی و یا در رایانه با جزئیات شرح دهید. از این طریق شما به نکات تازه و خوبی در خصوص مشکل خود دست می یابید.

■ اگر نمی توانید فکر کنید: بهتر است پیاده روی کنید. تغییر آب و هوا برای شما خوب است و به آرامی کمک می کند تا سلول های مغزی شما به تحرک واداشته شوند.

■ از مصرف دارو بشدت پرهیزید: بعضی از افراد برای تقویت خلاقیت خود از داروهای خاص استفاده می کنند، درحالی که این افراد، درست نظیر اشخاصی هستند که وابستگی دارویی (اعتیاد) دارند.

■ تا می توانید درباره هر چیزی مطالعه کنید. مغز شما با مطالعه کتاب ورزش می کند.

■ مغز شما نیز همانند بدن شما نیازمند ورزش کردن است تا به خوبی فعالیت نماید. در صورتیکه مغز ورزش نکند، به مرور سست می شود.

شما می توانید از طریق مطالعه کردن، بحث کردن با افراد باهوش و کلاً حضور در موقعیتهای جدید علمی، فکری و آزمایشگاهی سلول های مغزی خود را وادار به ورزش کنید.

روش های ایجاد تفکر خلاق در محیط های آموزشی:

برای جبران نقطه ضعف ها و نق صهای آموزشی لازم است از مهارتهای خلاقانه حل مسأله بهره جست. سیستم های مدارس ما، از کلاس اول تا دانشگاه، غالباً بر این اساس برنامه ریزی شده اند که به جای استفاده از قدرت تفکر برای ایجاد افکار جدید و تبدیل آنها به واقعیت، به ذخیره اطلاعات پردازیم. همیشه به ما فنون و روش های دیکته شده حل مسأله را آموخته اند. و کمتر بر تفکر برای یافتن روشها تاکید داشته اند.

فراهم آوردن زمینه ها و شرایطی که به تقویت تفکر خلاق در محیط های آموزشی (خانواده، مدرسه، دانشگاه ...) منجر شود، دامنه وسیعی دارد که از «تغییب در نگرش ها» شروع و تا «روش های متعدد»، امتداد می یابد. به طور کلی روش های تقویت تفکر خلاق در محیط آموزشی را به شرح زیر خلاصه می کنیم:

✧ استقبال از اظهار عقیده افراد.

✧ پرورش مهارت حل مسئله و کاوشگری.

✧ داشتن نگرش مثبت به دانش و تجربه حل مسئله در افراد.

✧ قرار دادن افراد در مقابل مشکلات، مجهولات و چالشهای گوناگون.

✧ آموزش آفرینندگی و توانایی بازی با عناصر بی مفاهیم.

✧ اعتقاد به تفاوت های فردی.

✧ به کارگیری بارش فکری (brain storm)

✧ عادت دادن به سؤال کردن و به کارگیری روشهای گفتگو.

✧ نترسیدن از آزمون و خطا و تشویق افراد به خودابرازی در راستای بارش مغزی.

با توجه به موضوعات فوق، به طور خلاصه عوامل شناسایی یک کار خلاق را می توان چنین برشمرد:

۱. نو و تازه بودن کار.

۲. تناسب و ارزش.

۳. داشتن حالت کشفی (مکاشفه ای) نه الگوریتمی (از پیش تعیین شده).

نتیجه حاصل بیانگر این واقعیت است که به خلاقیت، نمی‌توان با تمرکز بر یک بُعد نگریست. ابعاد فردی، محیطی، فرآیندی و محصولی، هیچ یک به تنهایی نمی‌تواند بیانگر ماهیت خلاقانه باشد.

تفکر خلاق روشی از روشهای تفکری است که نتیجه وقوع آن، ایده‌های متعدد، حول موضوع و مسئله مورد نظر است. هر روش تفکری که به کمک آن به ایده‌های متعدد (یا حداقل به ایده‌ای جدید) در رابطه با موضوع رسید، میتوان یکی از روش‌های تفکر خلاق، نام نهاد. بر این اساس تفکر خلاق را می‌توان «روش تفکر ایده‌یاب» نیز نام گذاری کرد.

خلاقیت در رفتارهای سازمانی:

خلاقیت از جمله عواملی است که نقش بسیار مهمی در «توسعه» و حل مشکلات درون و برون سازمانی دارد. بنابراین سازمانهایی که در فکر بقا و رقابت هستند، به این مفهوم توجه ویژه‌ای دارند و برای نهادینه کردن تفکر خلاق در سازمان تلاش می‌کنند. اما همواره موانعی در راه تفکر خلاق وجود دارد که افراد به دلیل ناآگاهی از این موانع و یا بی‌توجهی به تفکر خلاق در دستیابی به آن ناموفق هستند. البته تنها، حذف موانع موجب ایجاد تفکر خلاق در سازمان نمی‌شود؛ بلکه عامل تشویق افراد حرکت به سوی ایده‌های خلاق است. از سوی دیگر نحوه نگرش ما نسبت به خلاقیت تأثیر بسزایی بر میزان خلاقیت دارد.

همه انسانها از استعداد نوآوری و خلاقیت برخوردارند؛ بنابراین نباید آن را فقط در انحصار افراد خاصی دانست. در واقع، جلوگیری از «عوامل بازدارنده‌ی ظهور خلاقیت» مهمتر از وجود استعداد خلاقیت است، زیرا در صورت «آزادسازی ذهن از پیش‌فرضها و الگوهای زنجیره‌ای تکراری»، در مدت کوتاه می‌توان قدرت خلاقیت و به‌کارگیری فکرهای نو را به نحو چشمگیری افزایش داد. در راه ظهور خلاقیت موانع متعددی وجود دارد. افزایش توان خلاقیت و نوآوری، در گرو رفع این موانع است.

موانع ذهنی تفکر خلاق در سازمانها:

***عادات:** اگر یافتن گزینه‌های متفاوت در پاسخ به یک مسأله برای بسیاری افراد کار مشکلی است، احتمالاً ناشی از آموزه‌های ما در دوران اولیه تحصیل در مدرسه است:

*** صرفاً یک پاسخ وجود دارد:** بعد از رسیدن به اولین پاسخ کار را متوقف نکنید. بررسی کنید تا پاسخهای دیگری را نیز بنا بر موقعیت و اوضاع پیدا کنید.

*** نگاه به مسئله به صورت مجزا:** این موضوع به خصوص در مورد افراد متخصص صدق می‌کند. آنها طبیعتاً در حوزه کاری با باریک بینی متمرکز می‌شوند. آنها فراموش می‌کنند که ورای مسائل روزمره به افقهای جدید بنگرند. بنابراین افرادی که از رویکردی چند رشته‌ای (دیدگاهی وسیعتر) بهره می‌برند، از نظر سازمانی افرادی با ارزش محسوب می‌شوند. ما باید همه جانبه‌نگر و آینده‌نگر باشیم.

***تفکر منفی:** منفی گرایی، بهانه‌جویی، تمسخر و تحقیر، موانع ذهنی‌ای هستند که آثار تخریبی مضاعفی دارند. این موانع نه تنها مانع ذهنی برای خود فرد هستند بلکه بر افرادی که با منفی‌گرایان تماس دارند نیز تأثیر می‌گذارند. تفکر منفی دیگری که خود مانع خلاقیت است، بیم از «به سرقت رفتن افکار و ابداعات» در هنگام طرح کردن و به مشارکت گذاشتن آنها با دیگران است.

***پرهیز از خطر و یا ترس از شکست:** خطرپذیر نبودن زمانی خود را بروز می‌دهد که ما بیش از حد قانون‌گرا، ایرادگیر، وسواسی و یا نگران باشیم. یکی از فواید متعدد «بارش فکری» غلبه بر ترسها و خطرات احتمالی است. برخی شرکتها که به کیفیت بسیار اهمیت میدهند، به جای اینکه نقص را از دیده‌ها پنهان کنند، از ظهور خطا در خط تولید استقبال می‌کنند. مدیران می‌دانند که شکست «بخش جدایی‌ناپذیر» نوآوری است. تا وقتی افراد شکست را نقطه مقابل موفقیت می‌دانند و نه مکملی برای آن، هرگز قادر نخواهند بود خطراتی را بپذیرند که لازمه نوآوری است. البته تشویق شکست به مفهوم کنار گذاشتن نظارت و کنترل کیفیت یا تأیید به اقدامات نادرست نیست. به وجود آوردن محیطی که پذیرای خطر کردن باشد، نیازمند این است که به صراحت نشان داده شود که لغزشهایی که در مسیر نوآوری رخ می‌دهد، قابل بخشش هستند. پذیرش اشتباهات نشانه ضعف یک رهبر نیست، بلکه اعتماد به نفس او را نشان می‌دهد. این امر منتج به پیوندهای نزدیک (با کارکنان و همکاران) میشود، زمانی که اشتباه فاحشی پذیرفته می‌شود، «همدلی» حاصل می‌گردد.

***گریز از ابهام:** افراد اغلب از ابهام ناراحت می‌شوند. آنها دوست ندارند برای حل مسائل مجبور باشند چیزهایی را حدس بزنند و یا اطلاعات را خودشان استخراج کنند.

بنابراین نباید عجله داشته باشیم که به سرعت «موقعیت مبهم» رفع گردد. افراد را تشویق کنیم از زوایای مختلف به موقعیت بنگرند و سؤالهای متعدد مطرح کنند.

بنا بر آنچه گفته شد در این قسمت سعی کردیم موانع تفکر خلاق را در سازمانها نشان دهیم تا سازمانها بدین وسیله در پی از میان برداشتن این موانع برآیند. و در نهایت در مسیری حرکت کنند که اثربخشی و کارآیی سازمان افزایش پیدا کند و در نتیجه، سازمان به سمت بقا، پویایی و پویایی حرکت کند.

فواید داشتن مهارت‌های حل خلاقانه مسأله چیست؟

این مهارت‌ها باعث غنای زندگی می‌شوند زیرا از این مهارت‌ها می‌توان در منزل، محیط کار، هنگام تفریح و کلاً در ارتباطات بین فردی، استفاده کرد.

همچنین طبق آنچه گفته شد، می‌توان به شغل خود، چالش و هیجان بیشتری بخشید. پیگیری آرزوها و احتمالات، باعث ایجاد احساسات نیروبخشی مانند حس ماجراجویی، لذت و تفریح و رویارویی با حوادث غیرمترقبه می‌شوند. با به کارگیری مهارت‌های حل خلاقانه مسأله، راه حل‌های نوآورانه و افکار جدید برای حل مسأله، به ذهن خطوط می‌کشد. چنین افکاری کاملاً از راه حل‌های معمول متمایز هستند و «کیفیت بالاتری» دارند. از آنجا که مهارت‌های

حل خلاقانه مسأله به افکار تحلیلی و تخیلی جهت می‌دهند و آنها را یکپارچه می‌کند، باعث ایجاد تعادل در مسیر تفکر نیز می‌شود. صاحب نظران عوامل موثر بر تجلی توان خلاقیت را چنین طبقه‌بندی کرده اند:

عوامل و موانع درونی (فردی).

عوامل و موانع بیرونی (خانوادگی، اجتماعی و ...).

عوامل و موانع فردی را خود فرد ایجاد میکند و میتواند رفع کند. اما عوامل و موانع بیرونی به میزان زیادی از کنترل خود فرد، خارج است و خواست و عزم گروهی کلان، برای ایجاد و یا رفع آنها لازم است. در نتیجه با آنکه فرد نمیتواند به تنهایی کار خاصی در ایجاد و یا رفع این عوامل انجام دهد، ولی عزم راسخ به وی کمک خواهد نمود که با وجود موانعی که خارج از کنترل اوست، تا حدودی به آنچه که می‌خواهد برسد. در این شیوه جدید در مدارس به دانش آموزان نحوه زندگی کردن آموخته می‌شود و نه صرفاً محفوظاتی که به آنها نیاز نداشتند، بلکه مسائلی به آنان آموزش داده می‌شود که یقیناً این افراد در «آینده» با آنها درگیر خواهند بود. نوع تفکر و حل مسئله در این مدارس غالباً مبتنی بر تفکر واگراست.

در اینجا لازم است دو شکل مهم تفکر را شرح دهیم:

تفکر همگرا و واگرا:

۱ «تفکر همگرا»: این تفکر روشی است که ما در آن از طریق آموخته‌های پیشین، مسأله را حل می‌کنیم مانند آنچه امروزه در محیط‌های آموزشی ما متداول است.

۲ «تفکر واگرا»: مانند تفکر خلاق، یعنی هدف معلوم است اما برای رسیدن به آن هدف، راه‌های مختلفی وجود دارد. در تفکر واگرا به روش‌های جدید فکر می‌کنیم. در حقیقت می‌توانیم باور داشته باشیم، در درون ما «واسطه‌ی خلاق» وجود دارد که به ما امکان می‌دهد که به «روش خودمان» فکر کنیم.

انسان پویا و خلاق معمولاً فردی است که توانایی تفکر واگرا نیز داشته باشد، البته برای این منظور باید تمرین کنیم. به عبارت دیگر در حقیقت این آموزه‌های غلط ماست که جلوی تفکر خلاق را می‌گیرد. به همین دلیل مناسب است که در آموزش و پرورش آنچه که با «زندگی فردای» انسان در ارتباط است تدریس گردد تا بدین وسیله تفکر خلاق از کودکی در انسل‌ها شکل گیرد.

از دیگر ویژگی‌های انسان‌های خلاق، «پویایی ذهنی» آنهاست. این افراد ادراکات عمیقی از محسوسات خود دارند. تفاوت احساس و ادراک در معنا و مفهوم داشتن محرک (توجه و تمرکز بر آن) است. به زبان ساده، ادراک عبارت است از: احساس معنی دار شده. در انسان خلاق بسیاری از احساسات به ادراک تبدیل می‌شود و به همان

میزانی که در انسانها مفاهیم ادراکی کمتر باشد، کمتر از دنیای اطراف خود، آگاهی و شناخت پیدا میکنند. تفکر خلاقانه در هنرمندان به وضوح دیده می شود، یکی از ویژگی های مشترک آثار هنری، همین تفکر خلاقانه است. دیگر ویژگی انسانهای موفق، وجود «بارش فکری» در آنهاست (که پیش از این بارها به آن اشاره شد). بارش فکری عبارت است از: در نظر گرفتن و ارائه مجموعه ای از پاسخ ها، بدون توجه به درست یا غلط بودن آنها. در حقیقت در این فرآیند، خود تفکر (سیالی و پویایی ذهن) است که اصلت دارد، نه تعداد و نوع پاسخها.

فصل هشتم

تفکر انتقادی

مهارت تفکر انتقادی:

تفکر طریقی برای معنادار کردن رابطه های میان رخدادها، مفاهیم، اصول و اشیاء است و تفکر انتقادی برخلاف تصور عامه (که آن را صرفاً ایرادگیری از امور می دانند) اندیشیدن درباره شیوه تفکر خود است. به تعبیری، تفکر انتقادی را مهارت تحلیل عینی اطلاعات و تجارب معرفی کرده اند. در تفکر انتقادی ابتدا عوامل موثر بر رفتارها و نگرش ها مشخص می شود و مورد ارزشیابی قرار می گیرد، سپس سعی میشود «مهارت های تفکر» به بهترین شکل به کار گرفته شود.

در مجموع این نوع تفکر، بهره گیری از راهبردها و مهارت های شناختی به منظور بالا بردن بازده مطلوب رفتارها است.

واجدین این نوع تفکر دارای شفافیت مواضع، قدرت تصحیح نگرش ها و قدرت رفع تعارضات و تناقضها در نگاه خود به جهان بیرون از خویش هستند. ارتباط تفکر انتقادی و بهداشت روان در آن است که تشخیص و ارزشیابی عوامل مؤثر بر رفتار و نگرش ها با این ویژگی ذهنی، تسهیل می شود.

فردی که دارای مهارت تفکر انتقادی است، آنچه را به او ارائه یا تحمیل می شود، بدون بررسی دقیق، ن می پذیرد. برای مثال، افکار و روشهای مرسوم یک جامعه، نقاط قوت و ضعف جامعه، تبلیغات و جهت دهی رسانه ها، بخشی از واقعیت های زندگی فرد هستند که تحلیل آنها قبل از قبول شان، به شفافیت مواضع و تصحیح نگرش های وی کمک خواهد کرد.

در نتیجه به کمک تفکر انتقادی، فشار ناشی از «تعارضات باورهای خام» کاهش می یابد، تفکر پخته و رشد یافته ای شکل میگیرد و بهداشت روانی شخص کمتر آسیب های جدی قرار می بیند. آنچه غالباً مانع تفکر انتقادی می شود، نوعی بی مهارتی در تصور مسئله در «بیرون از خویش» است. مفهومی که به آن «مسئله مداری» در مقابل «خودمداری» می گویند. خودمداری، همواره در حکم یک مانع بزرگ ذهنی، انسان را از حل مشکلات خود به طریق عینی باز داشته است. در مقابل، مسئله مداری، موجب خارج شدن از خود درونی فرد و توجه به «مشکل» میشود. انسانی که تفکر انتقادی دارد، راه حل ها را یکی پس از دیگری می آزماید. در این حالت، پاسخ های او القایی، ذهنی، عاطفی و بی اساس نیست و از متن واقعیت بر می خیزد. آمیختن خصلت ها، امیال و احساسات با مسئله، به اتخاذ مواضع یک

سونگر و پش داوری های کم و بیش ناقص و نارسا می انجامد. روشن است که نظام تربیتی مطلوب، همواره تفکر انتقادی را ارج می نهد و با تقدیر و تقویت آن، ظهور و مداومت این نوع تفکر را تضمین می کند.

عصر حاضر عصری است که تحت عنوان عصر انفجار اطلاعات از آن نام برده می شود. در این دوره «اطلاعات» از طریق فن آوری های پیشرفته ای همچون اینترنت و شبکه های جهانی اطلاع رسانی به وفور یافت می شوند، بنابراین صرف داشتن اطلاعات نمی تواند مفید و کارساز باشد بلکه «تجزیه و تحلیل» و «نحوه کاربرد» این اطلاعات حائز اهمیت است.

تفکر انتقادی به تقسیم بندی، تجزیه و تحلیل و کاربرد اطلاعات می پردازد و بر همین اساس با کشف قوانین علمی و ارائه نظریه های جدید به روند «تولید علم» سرعت می بخشد. بنابراین هدف اصلی تعلیم و تربیت در دانشگاهها بایستی تربیت انسانهای متفکر و خلاق باشد. دانشگاهها با ارائه آخرین یافته ها به دانشجو، دید وسیعتر و مهارت تخصصی می دهند تا او نیز بتواند به سهم خود چیزی به دانش موجود بیافزاید.

همه دروس دانشگاهی باید به دانشجویان کمک کند تا ضمن استدلال، مطالبی را تجزیه و تحلیل و ارزشیابی کنند، تا بدین وسیله تفکر انتقادی در آنان شکل گیرد و برای ورود به عرصه کار و زندگی آماده شوند، زیرا تفکر انتقادی قدرتی ذهنی _ جسمی در شخص ایجاد می کند تا او را برای رقابتها و چالشهای دنیای کنونی، آماده سازد.

امروزه کارشناسان تعلیم و تربیت اتفاق نظر دارند که تفکر انتقادی باید یکی از اهداف تعلیم و تربیت باشد و بخش لاینفک آموزش در هر مقطعی باشد. زیرا تفکر انتقادی تفکری است که تحلیل، ارزشیابی، گزینش و کاربرد «بهترین راه حل» را در انسان به وجود می آورد و این همان چیزی است که نیاز دنیای امروز است.

امروزه مقدار اطلاعات در دسترس از توانایی افراد در استفاده از اطلاعات پیشی گرفته است لذا در چنین فضایی دیگر لازم نیست دانشگاهها به منزله مخزن دانش و اسلکان به مثابه انتقال دهنده اطلاعات باشند. بنابراین همان گونه که اشاره شد اطلاعات به خودی خود کارآمد و ارزشمند نیستند بلکه زمانی می توانند مفید باشند که نحوه کاربرد آنها نیز مشخص شده باشد.

اغلب کارفرمایان از کیفیت نظام آموزشی شکایت دارند و می گویند که جوانان پس از فارغ التحصیل شدن از مؤسسه آموزش عالی و دانشگاه، واجد مهارتهای لازم برای انجام کارها نیستند، با وجود آن که بسیاری از متخصصان تعلیم و تربیت بر این باورند که هدف اساسی تعلیم و تربیت باید تربیت انسان متفکر و فرهیخته باشد، نتایج تحقیقات نشان میدهد که اکثر فارغ التحصیلان فاقد مهارتهای تفکر سطح بالا هستند.

البته داشتن تفکر انتقادی به هیچ وجه نفی کننده اهمیت اطلاعات نیست. اساساً اطلاعات جزء اصلی تفکر انتقادی است، هرچه پایه اطلاعاتی فرد وسیعتر باشد ظرفیت تفکر انتقادی وی بالاتر است. با تفکر انتقادی می توان این اطلاعات را سازماندهی، طبقه بندی، مقایسه و ارزشیابی نمود و زمینه را برای ارتقاء و پیشرفت فراهم کرد

طبقه بندی حیطه های شناختی در تفکر انتقادی:

در تفکر انتقادی، فرد برای حل یک مسئله فکری باید نخست مسئله ی اصلی را تشخیص دهد، سپس اطلاعات داده شده را مرتب کند و آنها را به نظریه ها، روش ها و الگوها ربط دهد. در این حیطه مسائل از ساده ترین سطح شناخت (آگاهی) به پیچیده ترین سطح (ارزشیابی و قضاوت) ارتقا خواهند یافت. به عبارت دیگر، برای رسیدن به هر سطحی از رشد فکری، ضروری است که مراحل پیشین طی شده باش د، یعنی رسیدن به سطح ارزشیابی و قضاوت مستلزم آن است که فرد به سطوح آگاهی، فهمیدن، به کار بستن، تحلیل و ترکیب مفاهیم رسیده باشد.

۱. آگاهی:

پایین ترین سطح تفکری، کسب دانش و معلومات است. در این سطح، تفکر جنبه ی حفظی به خود می گیرد.

۲. فهمیدن:

توانایی پی بردن به مفهوم یک مطلب و تبیین آن در مسئله بی آنکه میان آن مطلب با مطالب دیگر چندان ارتباطی برقرار کند. تفکر در این سطح مستلزم آگاهی از اصول و شرایط است.

۳. به کار بستن:

توانایی کاربرد اصول، فرضیه ها، قضایا، و دیگر مفاهیم انتزاعی در وضعیت و موقعیت مناسب، بدون اینکه راه حلی ارائه شود. در حقیقت به کار بستن فراتر از فهمیدن است. در این سطح وقتی متفکر با مسئله ی تازه ای مواجه می شود، مفاهیم انتزاعی مناسب را به کار می گیرد و مسئله را حل می کند.

۴. تحلیل:

تفکر در این سطح نسبتاً بالاتر از سطوح قبل است. در این سطح، تفکر معطوف بر شکستن مطالب به اجزای تشکیل دهنده آن و یافتن روابط بین اجزا است و نحوه سازمان یافتن اطلاعات تأکید می شود. به عبارت دیگر، تفکر در این سطح متضمن داشتن توانایی تجزیه کردن یک موضوع به اجزای تشکیل دهنده آن و مشخص کردن ارتباط اجزا با یکدیگر و نیز درک نحوه سازمان یافتن عناصر کل و دریافت مبنا و فرضی است که در آن به کار رفته است. بنابراین تفکر در این سطح مستلزم گذشتن از مرحله ی دانش، فهمیدن، و به کار بستن است.

۵. ترکیب:

در این مرحله متفکر عواملی را که در مرحله تحلیل از همدیگر تفکیک کرده بود، به طریقی نو برای اخذ یک معنی جدید و نوظهور با یکدیگر ترکیب می‌کند، به عبارت دیگر ترکیب مستلزم در هم آمیختن دوباره ی قسمت‌هایی از تجارب گذشته با مطالب جدید و بازسازی آن به صورت یک کل تازه و نسبتاً انسجام یافته است. با این حال باید تأکید کرد که ترکیب به طور دقیق به معنی بیان تفکر خلاق است.

۶. ارزشیابی و قضاوت:

آخرین و عالی‌ترین مرحله تفکر است. این مرحله شامل قضاوت در امور، اطلاعات و حتی روش‌های روبرو شدن با مسائل است. در واقع ارزشیابی، نتیجه جریان تفکر است. در این مرحله متفکر باید تصمیم بگیرد. وی برای اجرا باید به معیارهای بارز و مشخصی به عنوان اساس کار توجه داشته باشد. ارزشیابی نه تنها معرف فرآیند پایانی تفکر است، بلکه نقش پل ارتباطی را بین رفتارهای متفکر و محیط اطراف ایفا خواهد کرد^۱. سطح شناختی مورد انتظار از آموزش مهارت‌های زندگی نایست پایین‌تر از «به کار بستن» باشد چرا که سطوح «دانش و فهمیدن» برای دست‌یابی به اهداف این درس نا کافی است. زیرا تا زمانی که روش‌های مطرح شده، به کار گرفته نشوند و در «موقعیتهای فرضی و واقعی» آزموده نگردند، جزء رفتارهای جدید افراد به حساب نمی‌آیند. از سوی دیگر بدیهی است در صورتی که «شرایط آموزشی مطلوب» برای کسب این مهارت‌ها فراهم گردد، دستیابی به سطوح بالاتر (ترکیب و ارزشیابی) مهیا خواهد بود.

لزوم تفکر انتقادی در نظام آموزشی:

رشد و پرورش مهارت‌های فکری افراد همیشه مسئله‌ای پیچیده در آموزش آنها بوده است. امروزه نیز با توجه به تحولات اجتماعی و فرهنگی سریع به نظر می‌رسد که نه تنها این امر به قوت خود باقی است، بلکه چالش‌های بیشتری را در آموزش و پرورش ایجاد کرده است. آمار بالای افت تحصیلی، کاهش کیفیت یادگیری و عدم بکارگیری آموخته‌ها در تجربیات شخصی زندگی (جمعی و فردی) از نشانه‌های بارز وجود این چالش‌ها هستند.

بنابراین به نظر می‌رسد که یکی از راه‌های بالا بردن توان و کیفیت یادگیری دانش‌پژوهان، «آموزش تفکر انتقادی» است.

از جمله موانع بینادین تفکر انتقادی موانع فیزیکی و احساسی است. متفکران انتقادی تأکید می‌کنند که ما از آن بابت که انسان هستیم در معرض انواع و اقسام موانع فیزیکی و احساسی قرار داریم. مثلاً ما انسانیم پس خسته می‌شویم. خستگی می‌تواند جلوی فرآیند مثبت تفکر انتقادی را سد کند. این موانع که خستگی، ترس، اضطراب، وحشت و بی‌میلی نیز از جمله آنها هستند، باعث می‌شوند تفکر انتقادی مسیر طبیعی خود را طی نکند. از سوی دیگر ما از روی

^۱ اقتباس از کتاب روانشناسی پرورشی، فصل پنجم، طبقه بندی حیطه های شناختی بلوم - دکتر علی اکبر سیف

دوست داشتن و یا متنفر بودن از چیزی ن می توانیم وجوه مختلف آن چیز را بخوبی ارزیابی کنیم. استر ، اضطراب، ترس و رخوت و کاهلی نیز در همه ما انسلنها کم و بیش وجود دارند. از این رو اینها هم می توانند سدی برای فهم بهتر موضوعات مختلف باشند.

چند نکته اساسی در ایجاد «کلاس درس» پویا و نقاد:

- ۱- هر جلسه درسی با طرح یک مسئله، پیرامون موضوع تدریس شروع شود.
 - ۲- برای تشویق دانشجویان به تعمق، از سؤال استفاده شود.
 - ۳- مرتب کردن کلاس به گونه ای که باعث کنش متقابل شود. مثلاً نوع چینش صندلی ها در کلاس درس می تواند بصورت حلقه باشد (تمامی اعضا یکدیگر را ببینند)
 - ۴- محیطی پذیرا در کلاس فراهم شود، یعنی فضایی که دانشجویان و مدرس در آن احساس امنیت و اعتماد کنند.
- موارد قید شده در بالا تأثیر بسزایی در «تسهیل ارتباط» اعضا با یکدیگر و تحلیل موضوع بحث، خواهد داشت.

اخلاق گفتگو در تفکر انتقادی:

می توان گفت که تفکر انتقادی با «فروکاستن و تخریب دیگری» مخالف است. یعنی تفکر انتقادی به «دیگری» نیاز دارد تا با کمک وی حقیقت نمایان تر گردد.

تفکر انتقادی می تواند مبتنی بر یک رویکرد که تقریباً میان همه اندیشه های معنوی و دینی مشترک است بسط یابد. این قاعده تصریح می کند ، کاری را انجام بده که می خواهی به قاعده عام بدل شود و یا «کاری را که برای خود نمی پسندی برای دیگری هم مسپند».

این تفکر جز در محیطی امن و آرام که رویکردهای مختلف فکری قابلیت رشد و نمو داشته باشند شکل نمی گیرد. به تعبیر دیگر در اینجا با دو ارزش مهم بشری یعنی «تواضع و احسان» روبرو هستیم.

موانع تفکر انتقادی:

ما هر روزه با موقعیت هایی روبرو می شویم که می توانند در حکم مانعی برای تفکر صریح شفاف و منصفانه باشند. «محدودیت های انسانی» اولین نوع این محدودیتها هستند و ناشی از این نکته اند که ما فی ذاته محدودیم و نمی توانیم همه چیز را بدانیم و درک کنیم. حافظه ما محدود است، دچار غفلت می شویم، محدودیت های ادراکی داریم و از جهت روانی و جسمی هم به انواع استرسها اضطرابها و بیماریها دچار می شویم. شاید بر این موانع نتوان غلبه کرد اما می توان آنها را محدود و تا حدودی مدیریت نمود.

نمونه هایی دیگر از موانع تفکر منتقدانه موجود است، برخی روشها در سخن گفتن می تواند به جای ارتباط برقرار کردن وسیله ای برای کنترل فشار باشد. در «زبان» ممکن است ابهام وجود داشته باشد، زبان همچنین می تواند ، به جای آنکه تفکر را برانگیزد ، باعث تحریک احساسات شود . البته احساسات ذاتاً مانعی برای تفکر انتقادی محسوب نمی شوند اما تأکید و تکیه بیش از اندازه بر احساسات می تواند سد راه تفکر سالم و غنی باشد . پس تفکر به احساس نیاز دارد، چراکه بدون شور و شوق جدی برای آموختن و رسیدن به حقیقت، تفکر و اندیشه ای سامان نمی پذیرد. با این همه احساسات مختلف می توانند به جای آنکه به تفکر و استدلال کمک کنند مانع آن باشند.

فردی را تصور کنید که در یک گفتگو شرکت می کند. او برای به کرسی نشاندن ادعا و دلیل خود طوری حرف می زند که در مخاطبین رعب و وحش ایجاد می کند. چنین فردی به جای آنکه فضایی عقلانی در گفتگو ایجاد کند فضایی احساسی را حاکم کرده که مانع تفکر سالم و انتقادی است. انسان دیگری را مجسم کنیم که در فرآیند گفتگو، مخاطب را تهدید می کند. این فرد هم جلوی تفکر سالم ، سد ایجاد کرده است. حتی کسی که در یک مکالمه حس دلسوزی و شفقت را بی جهت تحریک می کند نیز می تواند جلوی تفکر سالم را بگیرد.

سخنرانی هایی که فردی برای فروختن کالاهای خود یا به کرسی نشاندن حرف خود و یا پیروزی حزب خود می کند، بسیار می تواند که به وجوه احساسی آلوده شوند. فردی را مجسم کنید که در صدد است کالایی را بفروشد . نوع ارتباط او با مشتری بسیار بر وجوه احساسی، عاطفی و تجاری تأکید دارد. او در صدد رسیدن به حقیقت نیست چرا که حقیقت نزد وی فروش بیشتر محصول است. البته نه اینکه کار تبلیغ فی نفسه کاری مذموم باشد ، سخن همه بر سر این است که راه تفکر انتقادی با روش تجاری، احساسی و سیاسی فرق می کند. تبلیغات با مشی تفکر انتقادی که خواهان برانگیختن قوای فکر و استدلال انسلها است بسیار متفاوت است.

خللهای روانشناختی و جامعه شناختی هم موارد زیادی از این موانع را شامل می شوند. مثلاً می توانیم مدعایی را به جهت آنکه از فردی «غیرمعتبر» صادر شده رد کنیم در حالیکه ممکن است کلام فرد در این «مورد خاص» صادق باشد.

به عبارت دیگر به اینکه «چه کسی حرفی را زده تأکید و توجه داشته باشیم و نه آنکه چه گفته است .». دخیل کردن پیش فرضها و حب و بغضها در قضاوتها هم از دیگر موانع روانشناختی تفکر انتقادی است. سیاه و سفید دیدن مسائل، غیرتحلیلی کردن یک مسئله، ایجاد فشارهای سیاسی و اجتماعی و... تنها بخشی از ده ها مانعی هستند که فراروی تفکر انتقادی وجود دارند.

ملزومات تفکر انتقادی

در این قسمت سعی خواهیم کرد به ملزومات تفکر انتقادی اشاره کنیم.

الف- تفکر انتقادی به شجاعت نیاز دارد.

از جمله موانع روانشناختی و جامعه‌شناختی برای تفکر انتقادی «فقدان جسارت و ایجاد فضایی واهمه‌آمیز است». متفکر در مسیری طولانی که برای رسیدن به حقیقت طی می‌کند پابند «منطق و استدلال» است و بدین جهت این امکان وجود دارد که به نتایجی «بر خلاف» بسیاری از پیش‌فرضهای خود و دیگران برسد.

برای داشتن تفکر انتقادی جداً باید به آزاداندیشی توجه کرد. از سوی دیگر استقلال در تفکر انتقادی هنگامی به دست می‌آید، که با افرادی آزاد و مستقل سروکار داشته باشیم. بنا براین شاید مهمترین دشمن تفکر انتقادی، ترس و واهمه باشد، همچنین بسیاری از «ترسهای فردی و درونی» نیز سد راه تفکر انتقادی می‌باشند، مانند عدم مهارت «نه گفتن»، عدم اعتماد به نفس، کمرویی و...».

ب- تفکر انتقادی با ذهنی مشوش، سامان نمی‌یابد.

پیش از این گفتیم که موانع جسمی و احساسی از جمله موانع بنیادین تفکر انتقادی هستند. متفکران انتقادی انواع و اقسام این موانع را ذیل عنوان موانع فیزیکی و احساسی دسته‌بندی می‌کنند. این موانع البته صرفاً در سطح فردی مطرح نیستند و می‌توان آنها را در سطوح اجتماعی فرهنگی نیز بررسی نمود. تفکر انتقادی در یک فضای پرآرامش و توأم با صبروری و نظم به وجود می‌آید و البته اضطراب و تشویش دشمن این مؤلفه‌ها قلمداد می‌گردند.

فرهنگ و اجتماعی که از جهت جسمی و روحی «خسته» است توان پی‌جویی تفکر سالم را که ما بدان تفکر انتقادی می‌گوییم ندارد. البته شکی نیست که تفکر انتقادی با پرسش و درد فکری آغاز می‌شود اما این پرسش و درد بدان معنا نیست که آدمی همیشه و همه جا با اضطرابها و تشویشهایی درگیر باشد، چرا که این اضطرابها جلوی تفکر صحیح و سالم وی را می‌گیرند.

توصیه متفکران انتقادی در این گونه موارد آن است که آدمی باید هنگام اضطراب، تشویش، خشم، رخوت و بی‌میلی فرآیند تفکر را به وقت دیگری موکول نماید. تفکری که در این موقعیتهای بحرانی به وجود آید نه تنها مسیری رو به جلو نیست، بلکه قدمی رو به عقب نیز به حساب می‌آید. در تفکر آنچه از کمترین اهمیت برخوردار است کمیت است و آنچه بیشترین اهمیت را دارد کیفیت است.

ج- تک سبب بینی آفت تفکر ژرف است

از دیگر موانع بنیادین برای تفکر انتقادی «تک سبب بینی» است. ما از آن بابت که انسانیم نمی‌توانیم همه عوامل دخیل در پدیده‌ای را تشخیص دهیم و معمولاً بر یک عامل متمرکز می‌شویم. از آن جهت که در پدیده‌هایی که به انسان مربوط می‌شوند، پیچیدگی‌های آدمی جاری است و عوامل زیادی در شکل‌گیری آنها دخیل‌اند، از جنبه‌های

گوناگونی می توان این پدیده ها را بررسی کرد . اما تبیین تک سبب بین از آن رو که توصیفی یک جهتی را مورد توجه قرار می دهد، توصیفی ناقص به شمار می رود.

۵- کلی گویی و کلیبافی

مانع دیگر در تفکر انتقادی توسل به کلی گویی و کلی بافی است. با اتخاذ این شیوه ما گزاره ها و مفاهیمی را به کار می بریم که بر مصادیق بسیاری قابل حمل هستند. دلایل زیادی برای کلی گویی ذکر شده است. یکی از این دلایل آن است که «ریز و تخصصی» سخن گفتن نیازمند دانش کافی است و یکی از دلایلی که افراد را به سمت کلی گویی و کلی بافی سوق می دهد «بی دانشی» است. این موضوع به نظر ما یکی از اصلی ترین دلایل کلی گویی در عرصه های مختلف است. به عبارت دیگر کلی گویی با غیر تخصصی شدن حوزه ها در جامعه و وجود صاحب نظران همه چیزدان و همه فن حریف، نسبت نزدیکی دارد.

علاوه بر این فرهنگی غالب شده است که بر طبق آن هر فرد دانشمند و عالم باید پاسخ همه پرسشها را بداند و «نمی دانم گویی» خلل و ضعف بزرگی قلمداد می شود. برای یک صاحب نظر بسی کسر شأن است که در باب حوزه های مختلف فرهنگی و معرفتی که «به رغبت» وی «قسمتی از حوزه کاری اش است، موضعی نداشته باشد. غافل از آنکه این حوزه ها، حوزه هایی بسط تخصصی هستند که جز با غور و جستار فراوان در آنها، نمی توان اظهار نظر کرد.

غفلت از پرسشهای اساسی هم یکی دیگر از دلایل کلی گویی است. آنکه پرسش های اصلی هر بحثی را نداند چاره ای جز آن ندارد که کلی گویی کند و کلیاتی نامربوط را کنار هم قرار دهد. هر معرفتی با پرسش آغاز و با پرسش های بیشتری به پایان می رسد. نشناختن پرسشها از علل اساسی کلی گویی است.

فقدان «روش شناسی منسجم» از دیگر علل توسل به کلی گویی است. از روش شناسی، معانی متفاوتی برداشت می شود اما اگر این مفهوم را به عنوان «منظومه ای از مفروضات، پرسشها و استنتاجاتی» در نظر بگیریم که به صورت مدون و منظم در کنار هم قرار می گیرند ، ما به جهت عدم آشنایی دقیق با این منظومه، کلی گویی هایی را رقم می زنیم. نپیداختن به «صراحت بخشی مفهومی» را نیز می توان اضافه کرد که نه تنها کلی گویی که ابهام زایی را نیز به نظام سخن ما افزون می کند. کسی از کلی گویی پرهیز می کند که منطق سخن را بشناسد، بداند از کجا باید شروع کند و به کجا برسد و کسی که از این مهم غفلت کند البته به دام کلی گویی می افتد.

۶- اندیشه ی منتقدانه بر واژه های منصفانه استوار است

پیش از این گفتیم که در تفکر انتقادی احساسات سرکوب نمی شوند. متفکر انتقادی نمی خواهد افرادی بی احساس و بدون تجربیات اصیل تربیت کند. متفکر انتقادی تنها در صدد است جلوی احساساتی را که مانع تفکر جدی و ژرف می شوند بگیرد. از جمله موانع زبانی که با احساسات بی ارتباط نیست و می تواند جلوی تفکر صحیح و منطقی را

بگیرد، استفاده از گزاره ها و واژه هایی است که بار ارزشی و احساسی دارند و سبب می شوند که ما نتوانیم درست با مدعا و نظری روبرو شویم. فردی را مجسم کنید که هنگام سخن گفتن از نظر، کسی که این گونه فکر می کند او را انسانی بسیار مشهور، تأثیرگذار، مسلط و دانشمند معرفی می کند.

فرد دیگری را مجسم کنید که مدعایی خاص را طرح می کند. او صاحب این مدعا و نظر را فردی معرفی می کند که تاکنون بسیاری از آرا و نظریاتش اشتباه از آب درآمده و از واژه هایی برای معرفی چنین فردی استفاده می کند که از آنها، حتی تحقیر استنباط می گردد. و یا برعکس شخص دیگری را تصور کنید که با استفاده از القابی چون: دکتر، پروفیسور و استاد سبب می شود افراد مسحور شوند و کمتر با نگرش انتقادی با او برخورد کنند. از سوی دیگر واژه های چون منحط، رو به زوال، بی مایه، بی مبنا و غیراصیل ... واژه هایی کلی و احساساتی هستند که بیش از آنکه روشنگر باشند، برای تأثیر گذاری ابراز می شوند. در نگارش و سخن گفتن هم از این مفاهیم باید کمتر استفاده کرد.

ز. حجت تفکر انتقادی، فرد نیست، استدلال است

در تفکر انتقادی حجت با عقل است و نه عوامل روانی و غیرعقلی دیگر. این نکته ای است که رویکرد زبانی در تفکر انتقادی بر آن بسیار تأکید می کند. در این گستره اگر کسی بگوید، فلان فرد حرفی را زده و اکثریت بدان رأی قایلند پس باید پذیرفت، نایست از دایره ی حجت و تعقل خارج گردی.

از فردی می پرسیم که چرا سیگار می کشد ؟ جواب می دهد : چون متفکران و هنرمندان مشهور زیادی سیگار می کشند! من هم این عادت را از آنها گرفته ام. از کسی می پرسیم چرا به فرد خاصی در انتخابات رأی می دهد ؟ جواب می دهد، چون هنرمند و یا نویسنده مطرچی به آن فرد رأی می دهد من هم چنین رأی را اتخاذ می کنم.

در این موارد همانطور که گفتیم استدلالها اهمیت ندارند. بلکه آنچه مهم است این است که اکثریت چه موضعی را اتخاذ می کنند و یا افراد مشهور و صاحب نام به چه راهی می روند. افراد باید بدانند کسی که هنرمند خوبی است یا متفکر بزرگی است یا موفقیت اقتصادی چشمگیری دارد و حتی بسیار با هوش است، شاید در زمینه های خاص دیگر هم چون مسایل اجتماعی، سیاست و زندگی شخصی صاحب رأی درستی نباشد. اگر همه انسانها بر نظری پافشاری کنند اما انسان پی برد «این اکثریت» اشتباه کرده اند، نباید تابع این جو حداکثری شود. این نکته ای است که ما می توانیم در کلام پیشوایان دینی شواهد بسیاری در تأیید آن بیابیم.

آنجا که حضرت علی(ع) در نهج البلاغه فرموده اند: «بنگرید که چه می گوید، نه اینکه چه کسی می گوید»، این رویکرد به خوبی دیده می شود.

جهان ما جهان رسانه محور و تکنولوژی محور است. هنوز اکثریت افراد با توجه به درستی و یا نادرستی ، مدعایی را أخذ یا رد نمی کنند بلکه عوامل معیشتی، روانی و تاریخی بسیاری در قضاوت های آنها دخالت می کند. در این گستره

طرز پوشش، نحوه‌ی صحبت کردن، شیوه‌ی استدلال کردن، شیوه‌ی ابراز نظر سیاسی و اقتصادی، و... بسیار تابع شهرت و قدرت است. سخت است که بتوان این فضا را با سرعت و بدقت تغییر داد. اما کاری که تفکر انتقادی می‌تواند در اینجا انجام دهد آن است که با تذکوهایی جلوی این سیر بی‌محابای ظاهرینی‌ها را بگیرد.

فصل نهم

مهارت مقابله با استرس

زندگی ما همواره با تغییرات و دگرگونی‌هایی همراه است که توانایی ما را برای رویارویی و سازش به چالش می‌کشند و در عین حال به میزانی (از کم تا زیاد)، تعادل حیاتی ما را به هم میزنند. تا پیش از زمانی که خود را با آن تغییرات سازگار و متعادل نماییم، در حالت برانگیختگی و تنش قرار میگیریم. این حالت را «استرس»^۱ می‌نامند.

بنابراین هر فرد در طول زندگی خود همواره نیاز دارد تا خود را با تغییرات و شرایطی که برایش به وجود می‌آید سازگار سازد، به عبارتی دیگری وقتی که تعادل حیاتی شخص با وقوع تغییراتی به هم میخورد، فرد باید به خود فشار آورد تا دوباره با شرایط جدید سازگار شود و تعادل خود را به دست آورد. به دست آوردن چنین تعادلی به جسم و روان فشار وارد میکند و در صورتیکه فرد نتواند با استرس‌های زندگی خود به درستی برخورد کند، ممکن است دچار بیماری‌های مختلف جسمی و روانی شده و با مشکلات عدیده‌ی دیگری نیز روبه‌رو شود.

تغییراتی که در زندگی ما رخ میدهد و موجب بروز استرس میشوند لزوماً منفی و ناخوشایند نیستند، بلکه بسیاری از آنها ممکن است مثبت و خوشایند باشند، به عنوان مثال ورود به دانشگاه که برای بیشتر دانشجویان اتفاقی خوشایند است، موجب استرس میشود، زیرا به دنبال قبولی و پذیرش در دانشگاه، تعادل و سازگاری پیشین شما با زندگی، به هم میخورد و دوباره باید برنامه و روند دیگری برای زندگی خود تعیین کنید. این تغییرات برای بعضی از دانشجویان بیشتر و برای عده دیگری کمتر است ولی در هر حال اتفاق و تغییر جدیدی در زندگی شما رخ داده است که باید با آن سازگار شوید. بعضی از دانشجویان برای تحصیلات دانشگاهی خود باید شهر و محل اقامت خود را تغییر دهند و دور از خانواده و در خوابگاه دانشجویی زندگی کنند. این امر موجب استقلال بیشتر، مسافرت‌های مکرر از خانه به دانشگاه و همین‌طور، احساس تنهایی و... میشود. دانشجویانی که در شهر محل اقامت خود درس می‌خوانند ممکن است تغییر کمتری احساس کنند ولی باز هم تغییر جدیدی در زندگی رخ داده است: تحصیل در دانشگاه، سازگار شدن با برنامه‌های دانشگاهی، شرکت در کلاس‌های مختلف همراه با دانشجویانی از گوشه و کنار کشور، ساعت‌های طولانی کلاس‌ها، پراکندگی کلاس‌ها، حجم مطالب درسی، تأمین انتظارات و استانداردهای جامعه از یک دانشجو، تطبیق تحصیل در دوره‌ی جوانی و نوجوانی با زندگی غیر تحصیلی و غیره. دانشجویان به دلیل شرایط سنی، جنسی و اوضاع خاصی که دارند استرس‌های گوناگونی نیز تجربه میکنند. از جمله: فشارهای درسی، امتحانات سنگین، ایجاد هماهنگی بین کار و تحصیل، ایجاد هماهنگی بین درس و زندگی خانوادگی، تفاوتهای فرهنگی، فشارهای

^۱ Stress

مالی، انجام سخنرانیها، بازدید، کارآموزی در مراکز مختلف، نقشهای مختلف و متنوع مانند دانشجو، فرزند خانواده، رهبر گروه، هم خوابگاهی و...[□]

مقابله با استرس و اهمیت آن:

بسیار مهم است که بتوانید استرسهای زندگی خود را بشناسید و از راهبردهای مقابله برای رویارویی با هر یک از آنها استفاده کنید. از نظر علمی راهبردهای مقابله، فعالیتهای درونی روانی و رفتاری هستند که فرد برای از بین بردن استرس یا به حداقل رساندن و کنار آمدن با آن به کار میگیرد.

در این تعریف باید به چند نکته مهم توجه کرد:

■ مقابلهها برای حذف منبع استرس به کار میروند. مانند زمانی که مشکل تحصیلی وجود دارد و فرد با استفاده از مقابلههای خود سعی میکند تا منبع استرس را حذف کند. گاهی اوقات حذف بعضی از استرسها ممکن نیست. در چنین شرایطی، با استفاده از مقابلهها میتوان منبع استرس را تخفیف داد. مانند ممکن است فرد به بیماری غیر قابل درمانی دچار شده باشد. او میتواند با استفاده از مقابلههای سالم تا حدودی منبع استرس را کاهش دهد، مانند زمانی که یکی از عزیزان فوت کرده است. در این مواقع کاری جز مدارا با استرس نمیتوان انجام داد. در چنین شرایطی مقابلههای هیجان مدارسالم برای سازگاری با شرایط موجود مؤثرند.

■ اکثر مقابلههای هیجان مدار در کوتاه مدت مفیدند، مگر در مورد استرسهایی که جز مدارا با آنها، کار دیگری نمیتوان کرد. اگر قرار باشد فرد درباره همه استرسها فقط به کاهش سطح هیجانها و احساسات خود پردازد، هیچگاه نمیتواند مسئله را اساسی برطرف کند. بنابراین مقابله برای حل مسئله باید، از هیجان مداری سالم به مسئله مداری برسد. بهتر است که مقابلههای هیجان مدار و مسئله مدار در ترکیب و به دنبال یکدیگر استفاده شوند. به این ترتیب که در ابتدا با مقابلههای هیجان مدار فرد آرامش خود را بیابد و سپس با استفاده از مقابلههای مسئله مدار، راههایی برای حل مسائل یافت شود.[□]

مقابله های مسئله مدارسالم مانند: اولویت بندی کردن کاروبرنامه ها، برنامه ریزی کردن، تلاش، مشورت، صبر و... مقابله های مسئله مدارناسالم مانند: انجام کارهای شتاب زده، قول و وعده های بی اساس دادن، چک بی محل کشیدن، فریب دیگران، سرقت، استفاده از نزول و.....

ویژگیهای افراد مقاوم در برابر استرس:

تحقیقات وسیعی پیرامون شخصیتهای مقاوم در برابر استرس صورت گرفته است. هریک از آن تحقیقات توانسته است برخی از ویژگیهای افراد مقاوم در برابر استرس و شخصیتهای آسیبپذیر را شناسایی کند. اما، از بین

^۱ نوری، ربابه و پیروی، حمید(۱۳۸۵)، راهنمایی برای سازگاری با زندگی دانشجویی - تهران - انتشارات پارسا

ویژگی‌هایی که تحقیقات مختلف بر شمرده‌اند، تنها بر سر چند ویژگی عمده اتفاق نظر وجود دارد. به همین سبب، در سطرهای زیر تنها آن دسته از ویژگی‌ها فهرست میشوند که محققان مختلف بر سر آنها توافق دارند.

- **اولین ویژگی مهم شخصیت‌های مقاوم در برابر استرس «احساس کنترل» است.** افراد دارای این ویژگی عمیقاً باور دارند که میتوانند مسیر زندگی خود و بسیاری از رویدادها و حوادث مربوط به خود را کنترل کنند. آنان در زندگی خویش هر گاه با مسأله یا مشکلی روبه‌رو می‌شوند به جای دلیل تراشی و انداختن گناه به گردن دیگران، در صدد چاره جویی برای رفع آن مشکل بر می‌آیند.

- **دومین ویژگی شخصیت‌های مقاوم، هدفمند بودن همراه با «احساس تعهد و مسئولیت» است.** اینگونه افراد در برابر فعالیت‌ها و اقداماتی که انجام میدهند، اعم از امور شغلی، تحصیلی، خانوادگی و جز آن، خود را مسئول و متعهد میدانند (البته آنان به اندازه‌ی توان خود مسئولیت می‌پذیرند). فعالیت‌های زندگی آنان در عین متنوع بودن متعادل است.

اینان از هر نوع ظاهر سازی، سرسری نگرستن امور، باری به هر جهت بودن و... گریزانند. این نوع رویکرد به امور و مسائل زندگی، ریشه در «هدفمند بودن» فعالیت‌های اینگونه افراد دارد. آنان در هر فعالیتی احساس هدفمندی می‌کنند، و از هدفمندی فعالیت‌های خود، کاملاً آگاهی دارند.

- **سومین ویژگی افراد مقاوم «احساس مبارزه طلبی و چالش جویی» است.** آنان بر این باورند که لازمه موفقیت در زندگی، برخورداری از روحیه «مبارزه طلبی» است. از همین رو نه تنها از فشارها، چالش‌ها و تعارضات ناشی از زندگی نمیهراسند، بلکه حتی آنها را به منزله فرصتهایی میدانند که زمینه رشد و تعالی آنان را فراهم میسازند. ویژگی مبارزه طلبی، این افراد را انعطاف‌پذیر میسازد. چه، آنان میدانند که زندگی یعنی دشواری و «تلاش مستمر» برای رفع سختیها. اینان، ثبات و سکون را برنمی‌تابند چرا که میدانند ثبات و سکون مانع از رشد و بالندگی است.

- **چهارمین ویژگی افراد مقاوم در برابر فشار روانی، «شاداب زیستن» است.** اینگونه افراد حتی به هنگام روبه‌رو شدن با تنش‌ها و ناکامیها، روحیه‌ی شاداب و بذل‌هگوی خود را رها نمی‌کنند. بادوستانشان روابط سالم و صمیمانه دارند، غذای خوب و مناسب می‌خورند و سیگار نمی‌کشند. آنان به هنگام انجام کارهای خسته کننده به اندازه‌ی کافی به خود استراحت می‌دهند. حوادث تهدید کننده را به هدفهای ارزشمند و حوادث مثبت تبدیل می‌کنند. آنان با استعانت از ایمان و باورهای حقیقی، نگرشی شاد و خوشبینانه به زندگی دارند، فردا را بهتر از امروز میدانند و امروز را لذتبخش و شادی آفرین ارزیابی میکنند. این ویژگی موجب گسترش روابط آنان با دیگران میشود. دیگران آنها را دوست داشتنی، قابل اعتماد و فوق العاده میدانند.

- **پنجمین ویژگی افراد مقاوم، «توانایی ابراز وجود» است.** آنان به راحتی میتوانند خواسته‌ها، نظرات و تمایلات خود را ابراز نمایند و از واکنشهای دیگران هراسی ندارند.

افراد آسیب‌پذیر در برابر فشار روانی در برابر حوادث و رویدادها و کل زندگی خویش، توانمندی «کنترل خود» را ندارند، تعهد زیادی در برابر خودشان، شغلشان، خانواده و دوستانشان ندارند، آنان از تغییر می‌ترسند و سکون و سکوت را بر پویایی و تحرک ترجیح می‌دهند. همواره از شکست واهمه دارند و همین واهمه مانع از رشد و پیشرفت آنان می‌شود. نسبت به زندگی «نگرشی بدبینانه» دارند و ناتوان از ایجاد لذت و شادی در زندگی خویش می‌باشند. آنان از بیان خواسته‌ها، نظرات و علائق خویش واهمه دارند. همچنین خود را در کنترل حوادث ناتوان می‌دانند و به خاطر حوادث، خود و دیگران را سرزنش می‌کنند. نسبت به آینده «احساس ناامیدی» دارند و زندگی را موقعیتی دشوار تلقی می‌کنند (کمتر احساس آرامش می‌کنند). به کارهای ملال‌آور و کسل‌کننده تن می‌دهند و نمی‌توانند نیازها و حقوق خود را مطرح سازند. همین‌طور عاداتی دارند که به سلامتی آنها لطمه می‌زند (مانند پرخوری، ورزش نکردن، بی‌توجهی به سلامت خویش و سیگار کشیدن). آنان عصبی، پرخاشگر و انزواطلب هستند. از شوخی می‌پرهیزند و روابطشان با دیگران سرد است. این گروه دارای چند ویژگی هستند که از آن میان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- احساس شدید کمبود وقت
- خصومت و پرخاشگری نامتناسب
- انجام همزمان چند فعالیت
- تلاش برای رسیدن به هدفهای مختلف، بدون برنامه ریزی صحیح^۱

علائم شایع

استرس می‌تواند بعضی از نشانه‌های زیر را بوجود آورد، شدت و نوع علائم آن در افراد متفاوت است.

نشانه‌های جسمی:

- گرفتگی یا انقباض (گلو- سینه - شکم ...)
- احساس درد (در ناحیه سر - گردن - کمر)
- تپش قلب
- پرش‌های عضلانی (تیک)
- خستگی و احساس کوفتگی
- دل‌درد و در اصطلاح فروریختن چیزی در دل
- تعریق بدن خصوصاً در کف دست‌ها

^۱ الیاسی، محمد حسین (۱۳۸۱)، شخصیت مقاوم در برابر فشار روانی - نشریه پیام مشاور - دانشگاه امام حسین (ع)

-اسهال

-مشکلات خواب

-ناراحتی معده و گوارش

-خشکی دهان

-بی حوصلگی - خلق ناپایدار

-ترس های مرضی بی مورد

-زودرنجی

-داشتن دلشوره بی دلیل - بی قراری

نشانه های رفتاری:

-پرخاشگری - نداشتن تمرکز

-جویدن ناخن، مکیدن انگشت

-بازی با موی سر یا کندن پوست لب (لب گزیدن)

-دندان قروچه (ساییدن دندانها به هم)

-بی توجهی به وضع ظاهر

-پرخوری یا کم خوری - پرخوابی یا کم خوابی

نشانه های فکری:

-گیجی و شلوغی ذهن - اشتباهات مکرر

-کم دقتی - بهانه جویی

-ناتوانی در به خاطر آوردن حوادث - ضعف در تصمیم گیری

عاطفی:

-عصبانیت، اعتماد به نفس پایین، افسردگی، بی تفاوتی، تحریک پذیری، ترس و پاسخهای هراسی، اشکال در

تمرکز، احساس گناهکاری، نگرانی، بی قراری، اضطراب و وحشت.

روش های افزایش مقاومت در برابر استرس:

گرچه در صفحات قبل، به ویژه هنگام بحث از شخصیت های مقاوم، به صورت ضمنی به روشهای افزایش مقاومت در برابر فشار روانی اشاره شد، لیکن در ادامه نیز برخی دیگر از روشها برشمرده میشوند.

شناسایی منابع فشار آور و مقابله با آنها:

قدم آغازین در مقابلهی اثر بخش با فشارهای روانی آن است که دقیقاً مشخص شود چه عواملی موجب فشار روانی شده‌اند، قدم دوم یافتن راه حل «سازگاری» برای مقابله با آن است. مثلاً کسی ممکن است مدتی احساس فشار و اضطراب کند بدون آنکه علت اصلی آن را بداند. همین فرد ممکن است با اندکی تأمل دریابد که احساس فشار او ناشی از نگرانی و دله‌های است که پیرامون سلامت جسمی خود دارد. وقتی او علت فشار خود را دریافت، میتواند با انجام معاینات پزشکی، برای از میان بردن احساس فشار روانی خود قدم بردارد.

تعدیل سبک زندگی:

گاهی سبک زندگی، فشار آور (استرس زا) است. آشکار است که لازمی رهایی از فشار، تغییر و تعدیل چنین رویه‌ای است. مثلاً ممکن است فردی برای این که بیشتر به فعالیت شغلی اش برسد، مدتی طولانی از خواب خود کاسته باشد و بر اثر آن دچار فرسودگی و خستگی ناشی از کم خوابی شده باشد. ناگفته پیداست که با چنین سبک زندگی، خود را دچار فشار میسازد و لاجرم، باید تغییر یابد. افرادی که به نوعی دچار «فرسودگی شغلی» هستند، از این قسم اند.

تمرین شهامت ورزشی:

ناتوانی در ابراز نظر و بیان خواسته‌ها، علی رغم میل زیاد برای این کار، به خودی خود ایجاد استرس می کند. بنابراین، تمرین شهامت ورزشی میتواند فرد را در برابر فشارها، مقاوم سازد. برای این کار باید از محیطهای دوستانه شروع کرد. آنگاه در محیطهای ناآشنا نیز نظرات خود را ابراز کرد و خواسته های خود را مطرح ساخت.

افزایش سطح سلامت جسمی و روانی:

تغذیه مناسب، ورزش، رویکرد هدفمند به زندگی، شوخ طبعی، روابط اجتماعی مناسب، میتوانند هم سلامت جسمی را فزونی بخشند و هم سلامت روانی را، پیداست که فرد سالم آسانتر می تواند مشکلات، سختیها و تنش ها را از سر بگذراند.

افزایش مهارتهای ذهنی:

آگاهی، دانش و اطلاعات بالا، آدمی را در برابر برخی معضلات و مشکلات ایمن میسازد. «خردمندان و اندیشه ورزان آسانتر میتوانند گره از مشکلات خود بکشایند»، بنابراین آنان کمتر زندگی خود را فشار آور ارزیابی می کنند.

گفتوگوی مثبت با خود:

روانشناسان معتقدند که گفتوگو با خود، همانند کلام دیگران میتواند بر رفتار و نگرش افراد تأثیر داشته باشد.

به همین سبب مشخص شده است که تحسین و تکریم خود و اجتناب از تحقیر و تنبیه مستمر خویش، میتواند فرد را در برابر فشارهای روانی مقاوم سازد.^۱

برخی تکنیکهای ساده برای کاهش نشانههای استرس:

تنفس شکمی:

هنگام استرس ممکن است نتوانید به راحتی نفس بکشید یعنی تنفس، سطحی شده و شما فقط از بخش فوقانی ششهای خود استفاده میکنید. این مسئله باعث میشود که میزان اکسیژن در خون کاهش یابد و عضلات شما منقبض شوند. در این حالت با استفاده از روش تنفس شکمی با فرو بردن شکم به داخل، نفس خود را کاملاً بیرون دهید. سپس با بیرون دادن شکم، نفس عمیق بکشید، برای این کار میتوانید عمل دم و بازدم را با شمردن تا عدد ۵، ۶ یا ۷ انجام دهید.

آرام سازی عضلانی:

برای فراگیری این روش بهتر است از کمک متخصصین استفاده نمایید. در این روش میتوان با دراز کشیدن یا نشستن راحت روی یک صندلی (بطوریکه تمام عضلات بدن تکیهگاه داشته باشند)، بطور متناوب عضلات بدن را منقبض و منبسط کرد. انقباض را می توان از ماهیچههای پا و ساق شروع کرد و کمکم به تمام نقاط بدن رساند و در نهایت عضلات صورت و کاسه سر را نیز شل کرد.

برای مقاوم سازی یا کاهش تأثیرات استرس روشهای متعدد دیگری نیز وجود دارند که فراگیری آنها به شما کمک میکند از میزان تأثیر استرس بر جسم و روان خود بکاهید. برای غلبه بر استرس بهتر است راهکار مناسبی را که با خصوصیات شخصیتی شما متناسب است بیابید و به کار گیرید. اما همواره به خاطر داشته باشید که فراگیری این مهارتها نیاز به تمرین مستمر دارند تا ثمربخش شوند.

سرانجام به یاد داشته باشید که لازمه مقاومت در برابر استرس، حذف کامل آن نیست. چه، استرس به شرط آنکه از توان فرد فراتر نرفته باشد، به منزله محرکی عمل میکند که زندگی را پویا و چالش انگیز میسازد.

^۱ الیاسی، محمد حسین (۱۳۸۱)، شخصیت مقاوم در برابر فشار روانی - نشریه پیام مشاور - دانشگاه امام حسین (ع)

خشم و عصبانیت

همه‌ی ما خشم و عصبانیت را احساس کرده ایم و می دانیم که چیست ،خشم عموماً رفتاری کاملاً طبیعی برای انسانهاست، اما زمانی که عصبانیت خارج از کنترل و ویرانگر باشد، می تواند مشکلاتی در کار، ارتباطات اجتماعی و حتی در کل کیفیت زندگی به وجود آو رد. ممکن است کار به جایی برسد که شما احساس کنید اسیر هیجان قدرتمندی هستید که نمی توانید از آن اجتناب کنید. خشم یکی از هیجانهایی است که افراد در کنترل آن کمتر موفق هستند.

این حالت بسته به نحوه‌ی ابراز آن می تواند برای ما خوب یا بد باشد. شناخت خشم و نحوه ابراز مناسب آن به شما در نیل به هدفها، اقدام در موقعیت‌های اضطراری، حل مسئله و حتی مراقبت از خود کمک می کند. از سوی دیگر، نشناختن صحیح آن می تواند مشکلات زیادی برای ما ن یلفرید.

ماهیت خشم:

این حالت، نوعی هیجان است که از لحاظ شدت می تواند خفیف، شدید یا ویرانگر باشد . اصولاً هیجان را عوامل درونی و بیرونی تحریک و راه اندازی می کشد. هیجان نه تنها مضر نیست، بلکه لازمه زندگی است. زیرا نمی توانیم هیجان ها را از زندگی دور کنیم. تنها کاری که می توانیم انجام دهیم این است که یا از وقوع آنها بکاهیم، یا اینکه یاد بگیریم چگونه با آنها سازگاری یا مقابله داشته باشیم. همانند دیگر هیجانات، عصبانیت موجب تغییرات متعدد زیستی و فیزیولوژیکی می شود؛ مثل افزایش فشار خون، ضربان قلب، تنفس و همچنین افزایش میزان ترشح آدرنالین و نورآدرنالین.

برانگیختگی شدید فیزیولوژیکی مشخصه‌ی آن دسته از حالات هیجانی است که جاندار را برای عمل «فرار یا جنگ» آماده می کند. ناکامی، آسیب، نوبیدی، اذیت، تهدید و... برخی از علت‌های بروز خشم هستند. خشم می تواند ناشی از عوامل درونی یا بیرونی باشد، شما می توانید از دست فرد مشخصی، مثل یک همکار، یا یک حادثه، ترافیک یا پرواز لغو شده عصبانی شوید (عوامل بیرونی) یا از مسائل شخصی خود ناراحت باشید مثل یک ناکامی، یا یادآوری حوادث و خاطرات تلخ و آسیب زا شما را نگران کرده باشد (عوامل درونی).

همه‌ی ما خشم را در زندگی روزمره خود تجربه میکنیم ، و سعی می کنیم آن را با شیوه‌ای مناسب ابراز کنیم. برخی افراد تا زمانی که فشار ناکامی و خشم زندگی روزانه آنان را طاقت فرسا نکرده است، خشم را در خود نگه می دارند. برخی دیگر ظاهراً در عصبی شدن، فریاد کشیدن، زدن و پرتاب کردن و در کل رفتارهایی که قلبها را می شکند، متخصص و خبره هستند!!

خشم مخرب از لحاظ فردی و اجتماعی به ما آسیب می‌زند. اداره و کنترل خشم لزوماً به معنی ابراز کمتر آن نیست، بلکه به معنی فراگیری شیوه‌ای از «ابراز» آن است که برای ما و کسانی که پیرامون ما هستند، «مناسب و یا حتی مفید باشد». هرچند ممکن است تصور بروز خشم به شیوه‌ای سازنده، تازه و غریب به نظر برسد، ولی باید گفت که چنین امری ممکن است. برای مثال، برخی افراد هنگامی به آرامش می‌رسند که درباره خشم خود می‌نویسند، آن را نقاشی می‌کنند، یا با دوستان و اعضای خانواده صحبت می‌کنند، برخی دیگر قدم می‌زنند، ورزش می‌کنند و یا آمیزه‌ای از این رفتارها را انجام می‌دهند.

تشخیص خشم:

بیشتر ما انسان‌ها از نشانه‌ها و شرایط بدنی، شناختی و موقعی‌ها می‌که بر پاسخهای خشم ما مقدم هستند، ناآگاه هستیم. آگاهی از این نشانه‌ها گاهی بسیار اساسی در مدیریت خشم است، زیرا این آگاهی می‌تواند قبل از آنکه کنترل خشم دشوار شود، وقت زیادی برای مداخله در اختیار ما قرار دهد.

تجلی خشم:

همانگونه که پیش از این اشاره شد، خشم یک پاسخ طبیعی و انطباقی در برابر تهدیدهاست و غالباً این احساس رفتار ما را به گونه‌ای برمی‌انگیزد که از خود در مقابل مهاجم دفاع کنیم یا با او بجنگیم. بنابراین «میزان معینی» از خشم برای ادامه حیات لازم است.

ازسوی دیگر ما نمی‌توانیم به هر محرکی که ما را عصبانی و ناراحت کرده است حمله کنیم؛ زیرا قوانین، هنجارهای اجتماعی و عقل سلیم تا حدود زیادی شدت عصبانیت ما را کنترل می‌کند. نشان دادن دندان‌ها و فشار دادن آنها به هم، علامت بین‌المللی خشم و عصبانیت است، گرچه علائم دیگری نیز با عصبانیت همراه است مانند: چهره‌ی برافروخته، ابروان پایین افتاده و درهم کشیده و گشاد شدن سوراخ‌های بینی. البته فرهنگ نیز در این مورد مؤثر است.

دوره کلی در مواجهه با احساس خشم که در این جا به آن اشاره می‌کنیم عبارتند از «ابراز کردن، و بازداری (سرکوب) و سکوت». برای انجام مورد نخست (جرأت ابراز عصبانیت) باید یاد گرفت که چگونه نیازهای خود را بدون آسیب رساندن به دیگران بیان نماییم. ضمناً بدانیم با جرأت بودن به معنی پر زور بودن یا دعوا کردن نیست، بلکه به معنای به خود و دیگران احترام گذاشتن است.

وقتی پرخاشگری بازداری یا سرکوب شود، تغییر جهت می‌دهد، یا در قالب جدیدی خود را آشکار سازد. سرکوب زمانی اتفاق می‌افتد که فرد عصبانیتش را مخفی کند، از فکر کردن به آن پرهیزد و یابه موارد مثبت فکر کند. هدف از بازداری و سرکوبی؛ آن است که رفتار سودمندتری داشته باشیم. خطر سرکوبی عصبانیت این است که اگر بالاخره

خود را آشکار نسازد می تواند اثر تأثیرات مخرب درونی بر شما داشته باشد. عصبانیتی که متوجه درون شود، ممکن است موجب اضطراب، افسردگی، بالا رفتن فشار خون، و حتی سکته مغزی یا قلبی شود.

علاوه بر این عصبانیت های تخلیه نشده، می توانند موجب مشکلات دیگری نیز بشوند؛ مثل خود خوری، عیب جوئی دائمی و رفتار پر خاشگری انفعالی. روش کارآمد سوم در مواجهه با احساس ناکامی و خشم این است که خود را از درون آرام کنید. به این طریق نه تنها می توانید رفتار های بیرونی خود را کنترل کنید بلکه می توانید پاسخ های درونی خود را نیز مهار نمایید. مثلاً کم کم ضربان قلبتان را پایین بیاورید، خودتان را آرام و احساسات خود را مهار کنید. به عقیده برخی روان شناسان موقعی که هیچ یک از سه تکنیک فوق مؤثر واقع نشوند، فرد ممکن است به اشیاء یا افراد آسیب وارد کند. ویژگی افراد ماهر در کنترل خشم این است که عملکردشان به خود و دیگران آسیب نمی زند، و در این حال به حق و حقوق خود آگاهی دارند، و سعی می کنند تا حد ممکن مانع از ضایع شدن آن شوند. با در نظر گرفتن آنچه گفته شد میتوانیم خشم را شبیه پدیده هایی مانند: سیل یا بهمن بدانیم. آیا شما می توانید به دلیل این شباهت ها اشاره کنید؟

غلبه بر خشم:

هدف از کنترل خشم، کاهش احساسات هیجانی و برانگیختگی فیزیولوژیکی است. هیچ کس نمی تواند از عصبانیت خلاص شود یا از آن اجتناب کند، زیرا همیشه پدیده ها یا افرادی هستند که ما را خشمگین می سازند، به شکلی که تغییر یا کنترل آنها از توان ما خارج است. بنابر این ما تنها می توانیم یاد بگیریم که چگونه خشم خود را «مدیریت» کنیم و عصبانیتمان را بکاهیم و آن را به روشی مناسب نشان دهیم.

چرا بعضی از افراد خشمگین ترند؟

بعضی از مردم واقعاً نسبت به دیگران بی پروا ترند، آنها نسبت به دیگران زودتر عصبانی می شوند و عصبانیتشان هم شدید تر است. همچنین افرادی وجود دارند که بسیار تحریک پذیر و کج خلق اند. افرادی که به آسانی عصبانی می شوند، ممکن است دشنام دهند، اشیاء را پرت کنند، قهر کنند، منزوی یا بیمار شوند.

سطح «تحمل ناکامی» در افرادی که معمولاً زود عصبانی می شوند پایین است، یعنی دوست ندارند که هیچ موضوعی آنها را ناراحت یا آزرده خاطر سازد، آنها به حدی عصبانی اند که هنگام راه رفتن تعادل ندارند و آن قدر آتشین مزاج اند که اگر موقعیت بر وفق مرادشان نباشد به خاطر کوچک ترین اشتباهی، دیگران را شدیداً توبیخ می کنند. یکی از علل عصبانیت، عوامل ارثی و مسائل فیزیولوژیکی است. گرچه شواهد علمی کافی برای اثبات این موضوع وجود ندارد، ولی مردها عصبانی ترند. برخی از بررسی ها نشان داده اند که بعضی از کودکان از هنگام تولد تحریک پذیر، زود رنج و کج خلق اند و این علائم از اولین روزهای بعد از تولد قابل مشاهده است. علل دیگر ممکن است اجتماعی - فرهنگی باشند. عصبانیت غالباً به عنوان یک رفتار منفی تلقی می شود، مثلاً یاد گرفته ایم که اضطراب،

افسردگی، ترس و دیگر هیجانات مان را ابراز کنیم، «ولی نیاموخته ایم در مورد عصبانیت مان با دیگران صحبت کنیم یا حتی آن را پردازش درونی کنیم». در حقیقت ما یاد نگرفته ایم که چگونه خشم را مدیریت کنیم یا آن را در «مسیر مناسبی» هدایت نماییم.

بعضی از پژوهش ها زمینه خانوادگی را در این زمینه م و ثر می دانند. برای نمونه، افرادی که به آسانی عصبانی می شوند به خانواده های آشفته، از هم گسیخته و فاقد مهارت های ارتباطی و هیجانی تعلق دارند.

راهکارهای مقدماتی کنترل خشم:

اولین گام برای اداره و کنترل خشم این است که «باور کنید می توانید این کار را انجام دهید». گام دوم خودآگاهی هیجانی ست، یعنی بدانیم پیش از اینکه خشمگین شویم، دچار چه احساسی شده ایم تنفر، کینه، دردمندی، اضطراب، خستگی...). طی مرحلهی خودآگاهی هیجانی دو عمل مهم جهت کنترل خشم بصورت می گیرد، نخست با گفتار درونی حالت هیجانی را در خود تشخیص می دهیم، دوم سعی می کنیم به علت خشم خود پی ببریم (رجوع شود به فصل هوش هیجانی_خود آگاهی هیجانی)

برای کنترل اولیه باید توجه زیادی به حالات و نشانه های خشم نمود، علایمی مانند:

الف) تغییرات بدنی که قبل و حین خشم در شما رخ می دهند، برای مثال افزایش ضربان قلب، احساس فشار در سر، احساس داغ شدن، مشت شدن دستها، دندان به هم فشردن، احساس گرفتگی و سفتی عضله در ناحیه شکم، سینه و غیره.

ب) نشانه های شناختی، یعنی افکاری که شما درباره گذشته، حال و آینده دارید و قبل از احساسات خشم و ناکامی پیدا می شوند. داشتن فهرستی از این نشانه ها در مدیریت خشم بسیار مفید است.

فردی ممکن است قبل از خشمگین شدن فکر کند که دیگران به او و حرفهایش توجهی نمی کنند، دیگری فکر کند اطرافیان قصد توهین یا بی توجهی عمدی به او را دارند. همین شناسایی علائم هشدار دهنده، موجب کاهش شدت، مدت و یا فراوانی خشم شما می شود.

ج) موقعیت ها، افراد و مکانهایی که شما را خشمگین می کنند.

مهار خشم با وقفه اندازی

حال که شما نشانه‌ها و سرنخهای خشم خود را شناختید، هرگاه متوجه این علائم شدید مکث کنید و نفس عمیقی بکشید، یک وقفه چند ثانیه‌ای و نفس عمیق می‌تواند اثر پایداری بر شما بگذارد. خشمی که احساس می‌کنید، آنچه که به خود می‌گویید و آنچه در اثر این خشم انجام خواهید داد، تحت تأثیر این «وقفه» قرار خواهد گرفت. قطعاً پاسخ فوری که شما می‌دهید، با پاسخی که بعد از پانزده ثانیه خواهید داد، فرق خواهد داشت.

تغییر اندیشه خشم آلود

نحوه‌ی اندیشیدن ما با شیوه‌ی احساس ما مرتبط است، یعنی برخی اندیشه‌ها ما را مستعد خشم و ناکامی می‌کنند. شیوه‌های رایجی که برخی افراد قبل از بروز خشم بکار می‌گیرند، عبارتند از: توقف کردن روی مسأله‌ی مشکل آفرین، تمرکز روی جنبه‌های منفی، ناچیز شمردن وجوه مثبت، انتظار کمال از خود و دیگران، داشتن نگرش انعطاف ناپذیر و تفکر دو قطبی (خوب - بد، سیاه - سفید). این اندیشه‌ها مستعد خشم هستند. تغییر اندیشه‌ی خشم آلود با «افکار مثبت متعدد» امکان پذیر است از جمله: توجه به موقعیت و مشکل از نگاه دیگران، تفکر در باب آنچه مایلید انجام دهید، تأمل درباره‌ی پیامدهای احتمالی اعمال خود، قبول این نکته که همه خطا پذیرند و جستجوی شیوه‌هایی که به کمک آنها می‌توان یک موقعیت مشکل‌زا را به نحو مطلوبی اداره کرد.

ایجاد بینش و آگاهی نسبت به توان کنترل خود

هرگاه متوجه شدید که توانسته‌اید با یک موقعیت برانگیزنده‌ی خشم به خوبی مقابله کنید، یا خشم خود را به شیوه مناسبی ابراز داشته‌اید، از خود پرسید، من چگونه این کار را انجام دادم؟ هر فردی نوعی توان و استعداد برای کنترل خشم دارد، توان شما چگونه است؟ روی این مسأله بسیار تمرکز و تمرین کنید و آن را تقویت کنید.

مثلاً آیا در فلان موقعیت خشم برانگیز بخشیده‌اید؟ عفو کرده‌اید؟ گاهی اوقات عفو کسانی که موجب درد و رنج ما شده‌اند، غیر قابل تصور است. هراس ما ممکن است این باشد که گذشت موجب می‌شود، رفتار شخص موجهه شمرده شود. با خود می‌گوییم: چرا من کسی را عفو کنم که موجب خشم یا رنج شدیدی در من شده است؟

پاسخ این است که ما دیگران را به خاطر خودمان می‌بخشیم. وقتی ما کسی را می‌بخشیم، به کنترل او روی چگونگی احساس خود پایان می‌دهیم. این هدیه‌ای است که شما می‌توانید به خود بدهید، ما به خودمان شانس یک زندگی تازه می‌دهیم، زندگی‌ای که در آن تنفرهای کهنه و مزمن جایی ندارند. بنابراین در وحله‌ی نخست، عفو هدیه به دیگران نیست، بلکه «هدیه و لطفی است که به خودمان می‌کنیم». افراد خوب هم می‌توانند تجارب منفی و بد داشته باشند. سو استفاده، بی‌اعتنایی، بی‌توجهی و تنگ نظری، همه و همه واقعیتها‌ی در زندگی ما هستند. که بایست نسبت به آنها آگاهی پیدا کنیم.

تنفر، وقت و انرژی زیادی می‌گیرد

وقت و نیرویی که تنفر و کینه از شما می گیرد، می تواند به مردم و فعالیت هایی اختصاص یابد که برای شما شادی و رضایت و برای دیگران خدمت و محبت به دنبال آورد. انتخاب عفو برای کنترل خشم و کینه ها به تدریج حاصل می شود. عجله نداشته باشید، شما نباید مادامی که آماده نیستید، آن را انتخاب کنید؛ اگر موارد کوچک را عفو کنید، به تدریج یاد خواهید گرفت که چگونه خطاهای بزرگ دیگران را هم ببخشید. راجع به عفو بزرگان دینی و اجتماعی فکر و تحقیق کنید و از آنها پیروی نمایید.

خودتان را بیان کنید

پس از آنکه خشم را احساس کردید و آن را تحلیل نمودید و به این نتیجه رسیدید که خشم شما موجه است، درباره نوع رفتاری که می خواهید انجام دهید فکر کنید، صبر کنید و بعد تصمیمی عقلانی بگیرید. وقتی خشم شما موجه است، صادقانه مشخص کنید که چه احساسی داری، احساس کینه، عصبانیت، نفرت، انتقام، لذت یا چیز دیگری هر چه خود و احساس خود را بیشتر بشناسید، بهتر عمل خواهید کرد.

انتخابهای سالم برای «پیشگیری از خشم»

خشم «فرصت طلب» است و در بدنی که خسته، فرسوده و بیمار است به آسانی جان می گیرد. در نتیجه به منظور اداره و کنترل خشم به پیشگیری نیاز داریم. خواب منظم، غذای خوب، لذت از اوقات فراغت، تفریح، عبادت و معنویت گزینه های مطلوب و سالمی برای پیشگیری از خشم هستند.

روان درمانی پر خاشگری

اگر احساس می کنید که عصبانیت شما خارج از کنترل است، و عصبانیت شما تأثیرات منفی بر روابط اجتماعی و شغلی تان گذاشته است، یا این که قسمت مهمی از زندگی تان تحت تأثیر آن است، می توانید به «مشاور» مراجعه کنید. «روان شناس» یا مشاور می تواند به شما کمک کند تا با به کارگیری تکنیک های تغییرافکار و تغییر رفتار، اعمال خود را کنترل و مدیریت کنید.. روان شناسان در برخورد با مراجعان خواهان کمک، کار خود را متمرکز بر سه موضوع می نمایند:

الف) «جرات آموزی» به افراد خشمگین، تا بدین وسیله عصبانیت خود را سرکوب یا درونی نکنند، بلکه آن را به روش های منطقی غیر پر خاشگرانه ابراز دارند. فردی که عصبانیتش را ابراز نمی کند روز به روز «منفعل تر و بیمارتر» می شود.

ب) آموزش این که «عصبانیت جزئی از زندگی» و حذف آن غیر ممکن است. همان گونه که نمی توان مانع رخداد وقایع سخت و دشوار شد، پدیده های مولد عصبانیت را نیز نمی توان حذف کرد.

ج) آموزش «تکنیک های» تغییر رفتار برای تأثیر گذاری بر عصبانیت و کاستن از شدت آن.

اگر کنترل خشم مشکلی جدی برای شماست و با این آموزشها بهبودی نداشتید، ممکن است افسردگی، اضطراب یا وسواس زیربنای آن باشد. بنابراین همان گونه که در بالا اشاره شد انتخاب مناسب و مفید در چنین مواردی مشاوره با روانپزشک، روان شناس یا پزشک است.

به خاطر داشته باشید، افراد ماهر در کنترل خشم کسانی هستند که:

- مراقب هستند که خشم به عصبانیت و پر خاشگری مبدل نشود و به زور متوسل نمی شوند.
 - بدون متهم کردن فرد مقابل، مسئولیت احساسات خود را می پذیرند: به جای آنکه بگویند: «تو مرا عصبانی کردی» میگویند: «من عصبانی ام».
 - به جای قضاوت درباره شخصیت فرد مقابل، در مورد موقعیت خشم برانگیز صحبت می کنند، به جای اینکه بگویند: «تو آدم شلخته ای هستی»، میگویند: «بهم ریختگی اتاق مرا ناراحت می کند».
 - می توانند با فرد مقابل بدون اینکه کنترل خود را ازدست بدهند صحبت کنند، سعی میکنند حرفهایی بزنند که بعد از عصبانیت از گفتن آنها پشیمان نشوند.
 - سعی می کنند که احساس خشم به درازا نکشد.
- به هر حال بهتر است ابتدا عواملی را که باعث شروع عصبانیت شده اند، پیدا کنید و سپس راهبردهای کاهش آنرا بیاموزید و اجرا کنید.

راهبردهای کاهش خشم

آرمیدگی

روش های ساده ای آرمیدگی مثل تنفس عمیق و آرام سازی ذهنی می توانند به شما در کاهش احساس عصبانیت کمک کنند. به عنوان مثال می توانید در وضعیت راحتی دراز بکشید، چشمانتان را ببندید، تمام ماهیچه های خود را به حالت آرمیدگی در آورید. این کار را از پاها شروع کنید و ادامه دهید تا تمام ماهیچه ها یتان به آرمیدگی برسند. آنگاه از راه بینی نفس بکشید (به تنفس خود توجه کنید)، به بازدم خود نیز توجه کنید، این کار را بیست دقیقه ادامه دهید.. سعی کنید فقط صدای نفس کشیدنتان را بشنوید.

برای رسیدن به آرمیدگی می توانید در حالی که در وضعیت راحتی دراز کشیده اید یک کلمه را مکرراً تکرار کنید، مثلاً بگویید: آرام باش، سخت نگیر و امثال آن. روش دیگر برای آرام سازی استفاده از تصویر سازی ذهنی است. برای این منظور یک صحنه یا تجربه ی زیبا و آرامش بخش را مجسم کنید و فقط به آن فکر کنید و اجازه ندهید هیچ فکر دیگری به ذهن شما وارد شود تا بدین وسیله به آرمیدگی دست پیدا کنید.

این تمرین ها می توانند عضلات شما را به آرامش برسانند و احساس آرامش شما را بیشتر کنند. این تمرین ها را هر روز باید انجام داد. باید یاد بگیرید هر زمانی که در وضعیت تنش زا قرار می گیرید به طور خودکار از این تکنیک ها استفاده کنید.

بازسازی شناختی

منظور از بازسازی شناختی این است که هر انسانی می تواند که افکارش را تغییر دهد ، درست مثل وقتی که کانال های تلویزیون را عوض می کنیم تا به برنامه دلخواه برسیم . مردم عصبانی تمایل دارند که با صدای بلند حرف بزنند و ناسزا بگویند، به گونه ای که افکار درونی خود را منعکس کنند. موقعی که عصبانی هستید، افکارتان می توانند خیلی «اغراق آمیز و غمناک» باشند. تلاش کنید به جای اینها افکاری را که مثبت تر و منطقی ترند جایگزین کنید. برای نمونه به جای این که بگویید : «آه چه قدر زشت است، چقدر وحشتناک است، همه چیز خطرناک و غیر قابل تحمل است، و یا کاری از دستم بر نمی آید، به خودتان بگویید: علت مضطرب بودن من در این باره قابل درک است، دنیا که به آخر نرسیده، عصبانیت نمی تواند مرا اسیر خودش کند و یا، شرایط می توانست وخیم تر از این باشد. عباراتی مثل: این ماشین هیچوقت درست کار نمی کند، شما همیشه فراموش کارید و یا کلماتی مانند غالباً، هرگز ، هروقت و... که ممکن است برای خودمان یا هر شخص دیگری به کار ب بییم، باعث می شوند که احساس کنیم ، عصبانی شدنمان به حق و بجا بوده و راه حل دیگری وجود ندارد. در حالی که این کلمات حتی سبب توهین به افرادی می شود که قصد کمک به ما دارند و در نتیجه می توانند وضع را بدتر کنند.

برای مثال شما دوستی دارید که همیشه دیر سر قرار ملاقات حاضر می شود. «برای شما باید دیدن دوستان مهم باشد نه زمان آن» بنابراین از گفتن عباراتی مثل : تو همیشه دیر می کنی، تو برای من ارزش قایل نیستی، آدم بی مسئولیتی هستی، شخص بی فکری هستی و ... اجتناب کنید. چون این جملات به دوستی تان آسیب می زند و او را از دست شما عصبانی می کند و می رنجاند. اول ببینید مشکل چیست، سپس بکوشید برای آن راه حلی پیدا کنید که برای هر دوی شما مناسب باشد. مثلاً می توانید ساعت ملاقات خود را با او نیم ساعت زودتر تعیین کنید یا خودتان با توجه به این که می دانید دوست شما دیر خواهد آمد نیم ساعت دیرتر سر قرار حاضر شوید تا در چنین مواقعی، عصبانی نشوید.

به خاطر داشته باشید، می توان هنگام عصبانیت نیز احساسات منطقی و مثبتی داشت. زیرا عصبانی شدن شکل ثابت و از پیش تعیین شده ای ندارد. با دور کردن ذهن از منفی بافی و روی آوردن به منطق، می توان عصبانیت را کاهش داده و آن را مدیریت کرد. همه مردم خواستار ادب، موفقیت، قدرشناسی و کلاً امور مثبت اند و در صورت عدم دستیابی به آنها احساس شکست و ناکامی می کنند؛ اما افراد عصبی وقتی به خواست خود نمی رسند، احساس ناامیدی می کنند و عصبانیتشان نامتناسب با موقعیت «شدید و ویرانگر» است افراد عصبانی باید انتظارات خود از آرزوهایشان را تغییر

داده، توقعات خود را تعدیل کنند. مثلاً بهتر است بگویند من عواملی را که موجب سلامت و امنیت هستند «دوست دارم»، نه این که بگویند من می خواهم، یا من باید فلان چیز را داشته باشم. بعضی از افراد عصبی، از عصبانیت به عنوان راهی برای اجتناب از احساسات آزاردهنده استفاده می کنند.

برخی از باورها و تفکرات غیرمنطقی و مولد خشم و عصبانیت که باید کنار گذاشته شوند عبارت اند از:

- سر رشته زندگی از دستان در رفته و کنترلی بر آن نداریم

- باید اعمال و رفتار ما همیشه مورد تأیید دیگران باشد.

- من فردی بسیار لایق، شایسته و باهوش هستم.

- خود را مسئول اعمال دیگران می دانیم.

- همه چیز باید مطابق میل ما باشد.

- ما به شدت اسیر گذشته هستیم.

مسئله گشایی

بعضی اوقات ناکامی و به دنبال آن عصبی شدن، ناشی از مسائل واقعی و غی رقابل اجتناب زندگی است. در این حالت عصبانیت نابجا نبوده، بلکه پاسخی طبیعی به مشکلات است. «هر مشکلی راه حلی دارد»، ولی ما غالباً نمی توانیم راه حل را پیدا کنیم. همیشه بهترین کار یافتن راه حل نیست، بلکه بهترین است که بدانید چگونه باید با مسئله روبه رو شوید. مثلاً ممکن است نقشه ای بکشید و پیشرفت خود را در این مسیر بررسی کنید. اگر نقشه کشیدن منجر به حل مسئله نشد نباید خود را تنبیه کنید. زیرا آنچه مهم است تلاش و کوشش برای حل مسئله است، نه حل مسئله. چرا که بعضی از مسائل حل ناشدنی اند یا این که بخشی از آن حل شدنی است. تنها با تلاش های پیگیرانه و صبر می توان به راه حل نزدیک شد. مهم آن است که در طول تلاش ها صبرتان را از دست ندهید و در فکر «همه یا هیچ» نباشید.

ورزش

ورزش، مخصوصاً در فضای باز، نه تنها سلامت جسمی را بهبود می بخشد، بلکه به تسکین اعصاب و سلامت روانی نیز کمک می رساند. ورزش در فضای باز مثل پیاده روی، دویدن، نرمش، شنا، فوتبال و ... سبب مصرف زیاد و مداوم اکسیژن می شود، خصوصاً اگر در فضای سبز و مناطق کوهستانی انجام شود. ورزش مداوم سبب سلامت قلب و عروق، کاهش چربی بدن، تناسب بدن و از بین رفتن غم، افسردگی و اضطراب است، همچنین باعث افزایش عزت نفس، شادی، سرزندگی فرد و افزایش «خود کنترلی» رفتار می شود.

شوخی طبیعی

شوخی طبیعی از طرق مختلفی می تواند موجب کاهش خشم شود. زمانی که عصبانی هستید اطرافیان را با الفاظ بد خطاب می کنید. این کار را متوقف کنید و در نظر داشته باشید که می شود از کلمات و جملات طنزآلود، کنایه آمیز و خوشایند استفاده کرد. شوخی طبیعی بار مشکلات (خشم غم...) ما را سبک می کند، باعث خوشبینی می شود و به ما کمک می کند، شرایط استرس را بهتر تحمل کنیم. شوخی طبیعی نه تنها روحیه ما و اطرافیان را شاد می کند، بلکه باعث افزایش انرژی و توان، برای حل مشکلات و برخورد با مسائل می شود.

اجتناب

از هر عاملی که عصبانیت شما را بر می انگیزد، پرهیز کنید. نگوئید که «چون من عصبانی می شوم، بچه ام باید اتاقش را مرتب کند»، این درست نیست، درست این است که خودتان را آرام کنید. برای رهایی از دردهای ترافیک یا باید مسیر روزانه تردد خود را تغییر دهید، یا از اتوبوس و مترو استفاده کنید، در غیر این صورت باید خود را به دست ترافیک بسپارید.

تغییر محیط

بعضی از اوقات عوامل محیطی _ اجتماعی محرک عصبانیت و ناراحتی ما هستند. در این گونه موارد تنها راه حل مشکل، تغییر محیط است. مثلاً فرد درون گرایی که به عنوان مسئول روابط عمومی سازمان یا اداره ای مشغول به کار شده است، باید مسئولیت و محیط کارش را تغییر دهد. یا راه حل اساسی فردی که به کشوری مهاجرت کرده، و بین آن کشور و موطنش هیچ همخوانی فرهنگی وجود ندارد و این موضوع پیوسته او را به رنج می اندازد، بازگشت به کشور خویش است.

ارتباط بهتر

افراد خشمگین تمایل دارند که «زود» به نتیجه برسند. این «عجول بودن» برای رسیدن به هدف، می تواند، در یک گفتگو منجر به برداشتی سطحی و غلط از منظور گوینده شود و در نتیجه مشکل را باشد. برای ارتباط بهتر لازم است قبل از پاسخ به دقت به آنچه شنیده ایم گوش دهیم و آن را تفسیر کنیم و فرمان را بر پاسخ ها متمرکز کنیم، پیش از این اشاره کردیم پاسخی را که سریع به یک محرک می دهید با پاسخی که بعد از چند ثانیه تأمل خواهید داد تفاوتی زیاد خواهد داشت. چه بسا این چند لحظه فکر کردن ما را به این نتیجه برساند که حرفهای طرف مقابل معنایی غیر از برداشت اولیه نداشته، و بدین ترتیب منظور او را بهتر درک کنیم.

زمان بندی

انسان همیشه در یک وضعیت و حالت روحی _ روانی ثابت نیست. بعضی از افراد صبح ها سر حال و پر انرژی اند و عصرها خسته به همین علت عصرها و شب ها ممکن است سطح تحمل شان بسیار پایین باشد و آماده ی عصبانی شدن باشند.

در این گونه موارد بهتر است «موضوعات و مسائل حساس بحث برانگیز» در ساعاتی طرح شوند که زمان مناسبی، برای آن افراد است. مثلاً شب هنگام، زمانی که همسران موضوع بحث برانگیزی را طرح می کنند ممکن است که با او دعوا کنید (به این دلیل که شما خسته یا آشفته اید)، بهتر است طرح این گونه موضوعات را به زمان دیگری موکول کنید تا صحبت هایتان منجر به بحث و جدل نشود. بنابراین مسائل باید در زمان مناسب طرح شوند تا نتیجه بخش باشند.

ارتباط موثر و مهارت‌های بین فردی

همه‌ی ما در زندگی روزمره به شیوه‌های مختلف با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم و به تبادل افکار، احساسات و تمایلات خود می‌پردازیم، ارتباط در اشکال مختلف کلامی و غیرکلامی محور اصلی زندگی ما را تشکیل می‌دهد و از اهمیت بسیاری برخوردار است، در این زمینه هر یک از ما بدون دانشی خاص می‌توانیم افرادی را که به لحاظ ارتباطی موفق‌ترند، شناسایی کنیم.

این افراد آنهایی هستند که دیگران معمولاً تمایل خود را برای ارتباط با آنها ابراز می‌کنند. چنین اشخاصی به راحتی و با گشاده‌رویی با دیگران رابطه برقرار می‌کنند، و حرف‌هایشان بر دیگران تأثیر می‌گذارد. پیام‌های خود را به وضوح در طول صحبت خود منتقل می‌کنند و دیگران پس از برخورد با آنها احساس مثبتی دارند.

اگر واقع‌بینانه به عمق زندگی نگاه کنیم، هر مرحله‌ای از زندگی، معنی و زیبایی‌های خاصی دارد که در جریان عبور از یک مرحله و پیش‌بینی پیامدهای مراحل بعدی، می‌توان گذر از مرحله قبل و گام نهادن به مرحله بعد را آسان‌تر گرداند.

در سیر عبور از مراحل زندگی، انسان به جایی می‌رسد که نیازهایی در درون خود احساس می‌کند و با تحرک و نشاط نیروی خود را جهت برآوردن آنها به کار می‌گیرد. در اولویت بندی این خواست‌ها، نیازهای ابتدایی در سطح پایین و سپس نیازهای عالی‌تر (با رشد و تحول انسان) در سطوح بالاتر قرار می‌گیرند.

یکی از نیازهای اساسی و ابتدایی انسان دگرخواهی است که با برآورده شدن آن، مسیر برای برآوردن نیازهای بالاتر هموار می‌شود. برقراری ارتباط مؤثر یکی از قدیمی‌ترین و درعین حال عالی‌ترین دستاوردهای بشری است ارتباط در گذشته و برای انسان اولیه، علاوه بر کارکردهایی که در جهت حفظ حیات و یاری گرفتن از دیگران داشته، زمینه ساز فعالیتهای اجتماعی و سرآغازی برای زندگی اجتماعی بوده است.

ارتباط میان دو یا چند نفر اتفاق می‌افتد و ما همه در طول روز با افراد مختلف ارتباط برقرار می‌کنیم. اما مسئله قابل توجه این است که هر ارتباطی منجر به احساس رضایتمندی و موفقیت در ما نمی‌شود.

داشتن یک ارتباط همراه با خرسندی و موفقیت مستلزم روشها و مهارت‌هایی است، و البته تنها در صورت داشتن این مهارت‌هاست که می‌توان از برقراری ارتباط با دیگران احساس رضایتمندی و لذت نمود.

برقراری ارتباط، ابتدا از برخورد چهره به چهره آغاز می‌شود. پی‌آمد آن صحبت‌های دلنشین جهت نزدیک‌تر شدن دو طرف به همدیگر است. چگونگی گفتارها و در یک مسیر قرار گرفتن اندیشه‌ها، باعث ظهور اندوخته‌های درونی فرد می‌شود چیزی که شاید تا به حال حتی خود شخص نیز به آن پی نبرده باشد.

وقتی اندیشه‌ها به هم نزدیک‌تر شدند، خواسته‌های درونی فرد قوت می‌گیرد و کشش به‌سوی همدیگر بیشتر می‌شود، اعتمادها شکل می‌گیرند. همکاری‌ها، تبادل نظرها، احترام به نوع خواسته‌ها و برآورده شدن چگونگی درخواست‌ها معنی پیدا می‌کند.

تمامی اینها هنگامی تداوم می‌یابد که طرفین به صورت دو موجود با ارزش کمک‌دهنده و کمک‌گیرنده، همدیگر را قبول کنند و پیشرفت یک طرف را تهدیدی برای ترقی خود ندانند. با خود و طرف مقابل صادق و صریح باشند و محترمانه رفتار کنند درمقابل چنانچه رفتار مناسبی با مخاطب خود نداشته باشیم، راهی را هموار می‌سازیم که می‌تواند به مشکلات، رنجش و نفرت منتهی شود.

ما غالباً تصور می‌کنیم چون بزرگسال هستیم باید متکی به خود و آزاد باشیم و به کسی محتاج نباشیم و شاید به این دلیل است که اکثر ما از درد تنهایی به جان آمده‌ایم، در حالیکه نیاز داشتن به دیگران امری بدیهی و طبیعی به شمار می‌آید و مهم است اگر به کسی یا چیزی احتیاج داشته باشیم و بتوانیم آن را به زبان آوریم. با عنوان کردن نیازهای خود، دیگران را به ذهن و دل خود نزدیک‌تر می‌کنیم و پل ارتباطی پنهان برقرار می‌شود.

ما در عصری زندگی می‌کنیم که عصر ارتباطات نامگذاری شده است. اگر افراد از مهارت‌های ارتباطی مناسب برخوردار نباشند، در بسیاری از جنبه‌های زندگی آسیب‌پذیر خواهند بود.

چگونگی ارتباط ما با افرادی که با آنها زندگی می‌کنیم و دوستشان داریم و همواره در تبادل مستمر و مداوم با آنها بسر می‌بریم، بخش مهمی از توانایی روابط بین فردی ما را تشکیل می‌دهد.

افرادی که از مهارت‌های ارتباطی ضعیف‌تری برخوردارند کمتر مورد پذیرش اطرافیان خود قرار می‌گیرند. این امر می‌تواند ریشه در ارتباطات درون خانوادگی فرد داشته باشد.

سیستم ارتباطی خانواده و نوع ارتباط اعضای خانواده با یکدیگر می‌تواند از مهم‌ترین عللی باشد که فرزندان را در برقراری ارتباط دچار اختلال کند. مشکلات گوناگونی چون عدم جرأت‌ورزی، کمرویی، خجالت، انزوا، افسردگی و از جمله این مشکلات هستند.

افراد از طریق برقراری ارتباط صمیمانه قادر خواهند بود که احساسات و عواطف خود را به اعضای خانواده، دوستان و نزدیکان خود ابراز نموده و به تقویت ارتباط عاطفی خود با آنها کمک نمایند، در این صورت است که در مسائل و مشکلات پیش آمده هیچگاه احساس تنهایی و عجز نخواهند کرد، بلکه با کمک و یاری خواستن به موقع از دیگران، موفق خواهند شد که با مسائل و مشکلات پیش آمده خود به بهترین نحو ممکن برخورد نموده و راه حل‌های جدیدی را کشف نمایند.

بدیهی است برقراری ارتباط صمیمانه با دیگران تنها از طریق حرف زدن حاصل نمی شود بلکه با خوب گوش دادن، احترام گذاشتن، مشارکت کردن، ابراز وجود و ... این امر میسر خواهد شد.

از آنجایی که امروزه برقراری ارتباط صمیمی بین دو یا چند نفر، نیازمند آگاهی از فنون و روشهایی است، «روابط بین فردی» جزء یکی از مهارت های زندگی محسوب می شود.

متأسفانه باید اذعان داشت که اشخاص زیادی در زمینه ی برقراری ارتباط با دیگران با مشکل روبه رو هستند، در یک خوابگاه بسیاری از هم اتاقی ها آنطور که باید با هم حرف نمیزند، اعضای خانواده هم اغلب (آنطور که باید و شاید) مسائل خود را حل و فصل نمیکنند، اغلب زوجها از طرز برقراری ارتباط مؤثر بی اطلاع اند و...، حال آنکه عامل صمیمیت، دوستی و موفقیت در جنبه های مختلف زندگی بستگی به این دارد که با دیگران چگونه برخورد می کنیم و بدون تردید برقراری یک ارتباط م وثر و سازنده با دیگران، به خصوص در زمانیکه با آنها اختلاف داریم نقشی مهم در موفقیت های اجتماعی و احساس رضایت از زندگی دارد .

اما چنین ارتباطی چه ویژگی هایی دارد؟ و چگونه میتوان به آن دست یافت؟

برای شناخت بهتر یک ارتباط موفق سعی خواهیم داشت در یک طبقه بندی کلی، انواع ارتباطات و ویژگی های آنها را بررسی کنیم، سپس نقش مؤلفه های تأثیر گذار در آنها را مرور خواهیم کرد.

تعریف ارتباط بین فردی: فرآیندی است که به وسیله آن اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام های کلامی و غیر کلامی با دیگران در میان می گذاریم. و طی آن افراد می توانند عقاید، نیازها، خواسته ها و هیجانات خود را ابراز کنند و به نوعی احساس رضایت دست یابند.

این توانایی موجب تقویت رابطه ای گرم و صمیمی با دیگران به ویژه اعضای خانواده می شود و سلامت روانی و اجتماعی ما را بیش از پیش فراهم نموده همچنین به قطع روابط ناسالم ما منجر خواهد شد.

انواع ارتباط

مهارت ارتباط را به دو دسته تقسیم کرده اند

۱- مهارت ارتباطی پایه، که شامل، گوش دادن خوب، و فن بیان است.

۲- مهارت ارتباطی پیشرفته، که شامل زبان اندام و تحلیل تعاملی شیوهی ارتباطی است.

مهارتهای ارتباطی پایه

الف) گوش دادن: در برقراری ارتباط مؤثر، گوش دادن اهمیت زیادی دارد. ما برای پاسخ دادن مناسب به دیگران

باید به پیا میهای آنان توجه کنیم و خوب گوش دهیم. گوش دادن واقعی به معنای ساکت بودن و گوش فرا دادن به آنچه دیگران می گویند نیست. شرط اصلی گوش دادن تمایل و خواست واقعی برای این کار است. آیا موقعیتی را تجربه کرده اید که تمایلی برای گوش دادن به حرفهای کسی نداشته اید؟ آیا در آن شرایط پاسخ مناسب داده اید؟ آن تجربه را در زیر بنویسید:

موانع گوش دادن واقعی

همان گونه که تجربه کرده اید برای گوش دادن واقعی موانعی وجود دارد که عبارتند از:

-مقایسه: یعنی ما دائم در این فکر هستیم که کدامیک از ما بهتر، باهوش تر و... است.

در چنین شرایطی ما نمی توانیم خوب گوش دهیم، چون گرفتار سنجش خودمان هستیم.

موقعیتی را در نظر بگیرید، که کسی خود را برتر از شما تصور کرده است. آیا به ارتباطتان ادامه داده اید؟ موقعیت و چگونگی برخورد خود را در زیر بنویسید.

بنابر این دیگران را همان گونه که هستند بپذیریم تا بتوانیم خوب گوش دهیم.

-تمرین صحبت کردن: زمانی که سرگرم تمرین آنچه می خواهیم بگوییم می شویم دیگر وقتی برای گوش دادن واقعی نداریم. یعنی در واقع به فکر آماده کردن صحبت خودمان هستیم. پس هنگام گوش دادن مشغول تمرین کردن صحبت خود نشویم.

-قضاوت کردن: قضاوت کردن در مورد افراد و بر چسب زدن به آنها تأثیر بدی بر گوش دادن واقعی دارد. اگر ما فردی را احمق، بی عرضه و فرض کنیم، طبیعی است که به حرفی که می زند توجه نخواهیم کرد. یعنی از همان ابتدا او را نادیده گرفته و حرفهای او را نشنیده می گیریم.

اگر در ارتباط با دیگران، شما را بی عرضه قلمداد کنند، چه احساسی در شما ایجاد می شود چگونه برخورد می کنید؟ در چند سطر بنویسید.

پس بدون قضاوت کردن به حرفهای دیگران گوش دهید.

-حق به جانب بودن: یعنی ما همیشه در حال متهم کردن دیگران باشیم. در این شرایط همیشه حق را به خود می دهیم و در نتیجه نمی توانیم خوب گوش کنیم. بیا ندیشید که در چه موقعیتهایی نمی توانید حرف کسی را گوش کنید و نمی پذیرید که مشکل از جانب شماست، و محق دانستن خود مانع خوب گوش کردن شما شده است؟ در چند

نکته مهم: در گوش دادن واقعی منظور این نیست که یک گوشه بنشینیم و دهانمان بسته باشد. گوش دادن فرآیند فعالی است که لازمه آن مشارکت است.

روشهای گوش دادن فعال:

- ارتباط چشمی برقرار کنید. به چشمها و صورت طرف مقابلتان نگاه کنید.
- گوینده را با تصدیق و پاسخهای کوتاه همراهی کنید. «بله»، «دقیقاً»، «همینطور است که می گویند»
- با طرح سؤال از او درباره گفته هایش توضیح بخواهید.
- حواستان را جمع کنید.

ب) بیان مؤثر:

در هر ارتباطی ما یک فرستنده‌ی پیام داریم. و یک گیرنده. در واقع زمانی فرآیند ارتباط شروع می شود که فرستنده پیامی را به گیرنده ارسال کند و گیرنده پیام، بتواند آن را به طور کامل و صحیح دریافت نماید. ب نابراین بایست در ارسال پیام قوانینی را رعایت نماییم:

- الف: پیام باید مستقیم باشد. (از کنایه استفاده نکنیم) به در گفتن تا دیوار بشنود.
- ب: پیام باید واضح باشد (پیام نباید دوپهلو باشد) نباید از یک پیام برداشتهای متضاد و متفاوتی دریافت شود.
- ج: پیام باید مسالمت جویانه باشد. (پیام نباید ایجاد رنجش کند)

مهارتهای ارتباطی پیشرفته:

زبان اندامها: زبان اندامها در واقع ارتباط غیر کلامی با طرف مقابل است. در ارتباط غیر کلامی دو شیوه وجود دارد:

الف : حرکات بدن شامل چهره، ژست و رفتار.

ب: فاصله مکانی و فیزیکی بین ما و دیگران.

پژوهشها نشان داده در یک ارتباط ۷٪ کلام ۳۸٪ لحن صدا (و تن صدا)، و ۵۵٪ حرکات بدن (خصوصاً حالات چهره) نقش دارند.

همانگونه که دیده می شود زبان اندام تأثیر بیشتری از کلام دارد. برای مثال، اگر چهره شما عصبانی باشد و دوست شما حالتان را بپرسد و شما پاسخ دهید که خوب هستم، او حرف شما را باور نمی کند، چون چهره شما چیز دیگری

را نشان می دهد

حرکات بدن یا ژست بدن بیشتر از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود. حتی بعضی از ژستها مربوط به فرهنگ خاصی است مانند تعظیم کردن ژاپنی ها برای ادای احترام.

هنگام ارتباط غیر کلامی شما از چه حرکات، ژستها و رفتار هایی استفاده می کنید؟ در زیر به آنها اشاره کنید.

نکته مهم دیگر در این قسمت، تن صدا و یا آهنگ صدا است که شامل زیر و بم، طنین، شمرده گی، رسایی، و آهنگ صدا است.

ما از طریق تن صدا، خلق و خو و رفتار، خود را آشکار می سازیم.

* تن صدای بم: زمانی که احساس خشم یا ترس می کنیم تن صدای ما حالت بم دارد (صدای ما بالا می رود).

* تن صدای زیر: زمانی که احساس افسردگی یا خجالت می کنیم تن صدای ما این حالت را دارد (صدای ما پایین می آید).

* صدای زیر وریز: نشانگر عدم امنیت و عدم تصمیم گیری است.

* صدای عمیق: نشانگر اعتماد به نفس و قدرت است.

* شتاب در سخن گفتن: سرعتی که در بیان وجود دارد بازتاب عواطف و خلق و خوی فرد است. کسی که خیلی تند و

سریع صحبت می کند مخاطب را خسته و عصبی می کند. و برعکس کسی که آهسته و با تردید سخن می گوید

احساس بی تفاوتی را در طرف مقابل ایجاد می کند. آهسته و مناسب صحبت کردن نشانه تفکر و علاقه است.

فاصله مکانی و فیزیکی بین ما و دیگران در ارتباط بسیار موثر است. در صورتیکه ما حریم ها را شناسیم هر لحظه

ممکن است در ارتباط با دیگران دچار مشکل شویم. آیا شما حریم ها را می شناسید؟

انواع ارتباط:

الف) ارتباط کلامی: یکی از نشانه های اصلی ارتباط مؤثر در تعاملات اجتماعی استفاده از علائم کلامی است. این

علائم به صورت تصدیق، تحسین، انعکاس احساسات، تعبیر و تفسیر کردن و.... در گفتار ما ظاهر می شود بهره مندی

از گفتار در تعاملات اجتماعی باید متعادل و متناسب با وضعیت و احوال شخص مقابل باشد؛ زیرا افراط و تفریط در

گفتار یا پرسش سؤالات نابجا، باعث بی انگیزه شدن طرف مقابل به ادامه تعامل، از بین رفتن فضای اعتماد و در نتیجه

عدم کسب اطلاعات دریافتی کافی می شود.

✓ تصدیق: این نوع از علائم کلامی شامل کلمات و عباراتی است که نشانه ی تأیید یا موافقت با اعمال و گفتار طرف

مقابل است. از تصدیق، برای تقویت قسمت های مهم گفتار طرف مقابل بدون تغییر و جهت دادن به آن استفاده می نماییم. نمونه های آن عبارتند از «بله»، «درسته»، «همینطور است که شما می گوید» و صدا های غیر لغوی مانند «اهوم».....

✓ تحسین: تحسین هم مانند تصدیق نوعی تقویت مثبت است. ولی فراتر از یک تأیید ساده یا توافق با گفتار و اعمال طرف مقابل می باشد. از انواع تحسین کلامی می توان به عباراتی مانند «آفرین!»، «چه جالب!»، «ادامه بده»، «عالیه، اشاره نمود که متناسب با وضعیت به کار می روند.

✓ انعکاس احساسات: انعکاس احساسات نوعی همدردی به حساب می آید و کاربرد آن زمانی است که شخص مقابل نیاز به هم حسی و همدردی از جانب ما، برای کسب آرامش دارد. مثلاً وقتی کسی ناراحت، عصبانی و آشفته حال است، می توان از این فن استفاده نمود. برای انعکاس دادن احساسات، باید به دقت به صحبت های طرف مقابل گوش فرادهیم تا از نیازها و مسائل اصلی او با خبر شویم، سپس پاسخ خود را براساس آن نیازها تنظیم نموده، بازخورد مناسب (کلامی و غیر کلامی) را ارائه نماییم.

✓ تعبیر و تفسیر کردن: با استفاده از گنجینه لغات شخصی خود، مطالبی را که شنیده ایم برای گوینده تفسیر می کنیم. با این کار مطمئن می شویم که سخنان وی را درست فهمیده ایم همچنین به مخاطب نشان می دهیم که در طول تعامل، با دقت به سخنان او گوش داده ایم.

(ب) ارتباط غیر کلامی: پاسخ های غیر کلامی نیز نقش مهمی در گوش دادن فعال و مؤثر بازی می کنند. برخی از این رفتارها نشانه ی توجه به گوینده و برخی هم نشانه ی بی توجهی به اوست که باید به آنها اهمیت داد. از علائم غیر کلامی رایج می توان به «تکان دادن سر»، «حالات چهره»، «وضعیت بدنی»، «تماس چشمی مستقیم» اشاره نمود که در ذیل به تفسیر اجمالی این موارد می پردازیم.

✓ تکان دادن سر: سر تکان دادن در مذاکره، علامت توجه به گفته های طرف مقابل است. این مسأله باعث تشویق گوینده به ادامه ی تعامل و در نتیجه کسب اطلاعات بیشتر توسط ما می شود.

✓ حالات چهره: حالت چهره بیانگر هیجانات درونی ما است که متناسب با صحبت های شخص مقابل، بروز پیدا می کند. مانند «بالا انداختن ابروها» که نشانه ی تعجب شنونده است.

✓ وضعیت بدن: وضعیت بدن می تواند، معرف نگرش های مثبت و منفی و سطح هیجانات و تمایلات باشد. لذا باید به نحوه ی نشستن یا ایستادن بسیار توجه نمود؛ زیرا طرف تعامل از وضعیت بدنی ما تصمیم به ادامه یا قطع مذاکره می گیرد.

✓ تماس چشمی مستقیم: ارتباط چشمی نشانه گوش دادن به گفته های طرف مقابل است. حال اگر شنونده باشیم، بیش

از وقتی که صحبت می کنیم به طرف مقابل نگاه می کنیم و نسبت به گوینده نگاه های طولانی تری داریم. بهتر است به چشمان مخاطب نگاه کرده، سپس نگاه هایمان را بصورت افقی ادامه دهیم (نگاههای عمودی مناسب نیستند).

اگرچه ما می توانیم، بدون استفاده از هر گونه علائم کلامی و غیر کلامی، به صحبت های دیگران گوش فرادهم؛ اما رعایت موارد فوق، در تسهیل و تفهیم ارتباط بسیار کارآمدند. لذا هم پاسخ های کلامی و هم پاسخهای غیر کلامی در گوش دادن فعال نقش موثری دارند. در حقیقت علائم کلامی و غیر کلامی گوش دادن فعال، طوری در هم آمیخته اند که اگر یکی از این دو کانال ارتباطی گویای بی توجهی ما باشند، طرف مقابل آن را حمل بر بی احترامی و گوش ندادن ما می کند.

البته در درون ما هم موانعی وجود دارد که ارتباط را محدود می کنند، مانند دانسته های قبلی، علایق، تمایلات و همینطور در محیط خارج نیز موانعی وجود دارند که ارتباط را مخدش و گاه مختل می سازند، مثل صداهای مزاحم، حواس پرتی در اثر شرایط محیطی نامطلوب مانند گرمای زیاد، سرما و... ازسوی دیگر گاهی بین دو نفر ناسازگاری هایی وجود دارد که به راحتی باعث ایجاد سوء تفاهم و حتی تعارض می گردد.

ارتباطات محور اصلی زندگی ما را تشکیل می دهد. ما در ارتباطات به تبادل افکار، احساسات و تمایلات خود می پردازیم و بدین ترتیب به دیگران نشان می دهیم، که تا چه اندازه آنها را دوست می داریم و برای آنها احترام قائلیم ما در ارتباطات خود به بیان شادیهها، تردیدها، نارضایتی ها و ناراحتی های خود می پردازیم. ارتباط با اشکال مختلف خود (نظیر کلامی، نوشتاری، نمادین و غیر کلامی)، از اهمیت بسیاری در زندگی ما برخوردار است. همچنین در یک ارتباط کار آمد، نوع مطالب و نحوه بیان ما نیز نقش بسیار مهمی در «تسهیل و تفهیم» موضوع دارد.

انواع سبک های ارتباطی

در اکثر منابع و متونی که در زمینه مهارتهای بین فردی و نحوه برقراری ارتباط، سخن به میان آمده است معمولاً چهار سبک ارتباطی مورد بحث قرار گرفته است: **پرخاشگرانه، سلطه جویانه، سلطه پذیرانه و قاطعانه.** قبل از ارائه توضیح دربارهی این سبکها، ذکر این نکته ضروری است که هر کدام از ما در موقعیتهای مختلف و در ارتباط با افراد مختلف ممکن است از «تمامی این سبکها» استفاده کنیم ولی الگوی غالب ارتباطی هر کس، معمولاً یکی از این سبکها است و آن هم سبکی است که «فراوانی تکرار آن» در فرد بیشتر و نمایانتر است.

الف) سبک ارتباطی پرخاشگرانه

افراد پرخاشگر همواره در پی غلبه و رقابت با دیگران هستند. آنها همیشه فکر میکنند حق با آنها است و این دیگران هستند که مسئله و مشکل درست میکنند. از واژه‌های مستبدانه‌ای مثل «باید» زیاد استفاده میکنند. خیلی زود خشمگین میشوند و همواره دیگران را مسئول عصبانیت خود میدانند. این خصوصیت گاه در طرز نگاه کردن آنها نیز مشهود است و معمولاً حتی در مواقعی که عصبانی هم نیستند به صورت هیجانی و بلند صحبت می‌کنند. یکی از عادات متداول افراد پرخاشگر ناتوانی در گوش دادن و در میان سخن دیگران حرف زدن است. هنگامی که با آنان مخالفت میشود به شدت برافروخته میگردند، اما هنگامی که با آنها موافقت میشود عصبانیتشان به سرعت فروکش میکند. اینگونه افراد معمولاً فکر میکنند فقط دیدگاه آنان صحیح است و حاضر نیستند انتقاد و مخالفتی را در مورد دیدگاههایشان تحمل کنند.

پرخاشگران معمولاً از برجسبهای تحقیرآمیز زیاد استفاده میکنند. نباید تصور کرد فرد پرخاشگر یعنی کسی که مدام در حال داد و بیداد است، بلکه خیلی از اوقات افراد پرخاشگر خشم خود را با برجسبهای تحقیرآمیز زدن به دیگران، توهین و تمسخر نشان میدهند. چهره این اشخاص معمولاً عبوس است و یا اینکه بیقراری در آن مشهود است. زیرا این اشخاص معمولاً عجول و بی حوصله‌اند. از یک منظر و با توجه به عوامل محرک رفتار، پرخاشگران و سلطه‌گران هر دو یک هدف دارند و آن مهار و هدایت دیگران در جهت اهداف خود است. منتها فرد پرخاشگر این عمل را آشکارا انجام میدهد، اما فرد سلطه‌گر به صورت پنهانی و با فریب، هدف خود را دنبال میکند. این دو الگوی رفتاری عمدتاً از خود شیفتگی نشأت میگیرند.

(ب) سبک ارتباطی سلطه جویانه:

این سبک ارتباطی با عناوینی چون پرخاشگری منفعلانه یا غیرمستقیم (بازیگرانه) نیز نام برده میشود. این سبک به لحاظ تجلی با پرخاشگری تمایزهایی دارد، زیرا کنترل و زورگویی نه به طور آشکار، بلکه به صورت پنهان و با فریب اعمال میشود.

فرد سلطه‌گر خود و دیگران را به عنوان شیء، و نه انسان، مورد بهره‌کشی قرار میدهد و سعی میکند آنها را در جهت منافع خود فریب دهد و مهار کند. نکته‌ی شایان توجه در مورد مهارگری افراد سلطه‌گر، انگیزهی آنهاست. خیلی از اوقات فرد ممکن است بنا به دلایلی موجه و با هدفی انسانی سعی در کنترل و مهار خود و یا دیگران داشته باشد. برای مثال، گاهی پدر و مادر مجبورند با تدبیر و به صورتی زیرکانه رفتار کودک خود را مهار کنند و یا برای مثال، اطرافیان فردی که به یک بیماری لاعلاج مبتلا شده و دانستن این امر در حال حاضر برای وی مفید نیست ممکن است با سیاستهای خاصی، از آگاهی وی نسبت به این امر جلوگیری کنند.

چنین اعمالی مواردی از مدیریت و تدبیر هوشمندانه‌ی روابط بین فردی هستند. اما در الگوی ارتباطی سلطه‌گرا، مهار و کنترل دیگران با دیدی غیرانسانی و با هدف استثمار صورت می‌گیرد. در عین حال، این میل به بهره‌کشی معمولاً در پشت یک احترام افراطی و تصنعی پنهان می‌شود، و این ابزار سلطه‌گران برای کنترل دیگران است.

افراد سلطه‌گر معمولاً به یک سبک از رفتار و ارتباط خو می‌گیرند، و هر گونه رفتاری خارج از این چهارچوبها، فرد سلطه‌گر و یا به عبارتی مهارگر را به شدت مضطرب و نگران می‌کند. بر همین اساس است که افراد سلطه‌گر سعی در مهار و بهره‌کشی دیگران، و حتی خود، در جهت حفظ تصورات قالبیشان دارند. چنین اعمالی منجر به احساس امنیت در آنها می‌شود. به عنوان مثال، مادری که ارتباط نزدیک و حضور همیشگی کودک در کنارش نیازهای عاطفیش را ارضا نموده، و به احساس ایمنی دست یافته، تحمل بزرگ شدن و حرکت تدریجی فرزند خود به سمت استقلال را ندارد. در نتیجه با روشهای غیرمستقیم و پنهانی سعی می‌کند از مستقل شدن کودک خود جلوگیری کند. وی با انجام دادن کارها و رفع نیازهای کودک خود، در ظاهر به وی محبت می‌کند، اما در باطن او را به خود وابسته‌تر و از یادگیری چگونه زندگی کردن و در نتیجه مستقل شدن فرزند خود جلوگیری می‌کند. گاهی اوقات وقتی راهبردهای یک مادر سلطه‌گر به نتیجه نمی‌رسد، ممکن است با تحریک احساس گناه و ضرورت جبران محبتهای مادر در فرزندش، از زندگی مستقل وی پس از بزرگ شدن جلوگیری کند. اگر یک سلطه‌گر چندان باهوش نباشد، و یا در موقعیتی هیجانی قرار گیرد که نتواند هوش خود را به کار گیرد، شکنندگی توجیهات وی در جهت فریب و سلطه بر دیگران بارزتر می‌گردد.

برای مثال، مدیری ممکن است انجام کاری خارج از چهارچوب شرح وظایف را از کارمند خود طلب کند. یک مدیر سلطه‌گر به جای طرح صادقانه چنین انتظاری، اینطور وانمود می‌کند که کار مذکور در چهارچوب شرح وظایف کارمند قرار دارد. هنگامی که ادعای مدیر در قبال استدلال درست کارمند، در خصوص خارج از چهارچوب شرح وظایف بودن کار مذکور، فرو میریزد، اضطراب و ناایمنی مدیر در خصوص نیازش تشدید می‌یابد و باز هم به جای طرح صادقانه توقع خود، سعی می‌کند به شیوه‌های مختلف کارمند خود را به سازمان بدهکار جلوه دهد و یا اینکه از وی عصبانی می‌شود.

پایبندی افراد سلطه‌گر به تصورات و اعمال کلیشهای و استدلالهای درست و نادرست مخصوص خود جهت حفظ احساس ایمنی شان به قدری است که هیچگاه نمیتوانند تفکر و عملی خارج از چهارچوبهای قالبی خود در نظر بگیرند. همین امر باعث پدید آمدن احساس محقق بودن، نقد ناپذیری و به کارگیری دیگران در جهت تحقق افکار و تصورات قالبی خویش می‌شود. بدین ترتیب بهره‌کشی و دید غیرانسانی نسبت به دیگران برای آنها توجیهپذیر می‌شود. وابستگی آنها به این تصورات برای مهار اشیاء و ابزارهایی به نام «انسان» سبب می‌شود کمتر بتوانند خارج از چهارچوبهای مذکور بیندیشند، بنابراین افراد سلطه‌گر معمولاً چندان خلاق نیستند. خلاقیت یک فرآیند ارتباطی

نوظهور است که با تفکر قالبی همخوانی ندارد. در مجموع، اشخاص سلطه‌گر نه در یک جامعه انسانی، بلکه در میان پیچ و مهره‌ها و ابزارهایی برای رسیدن به اهدافی قالبی و کلیشه‌ای زندگی میکنند. متأسفانه اشخاصی که در کسب و کار و تجارت هستند به شدت در معرض ابتلا به چنین الگوهای رفتاری هستند. فریب مشتری نزد برخی از تجار و کسبه، تقریباً تبدیل به نوعی هنجار شده است و ناتوانی در اعمال آن را نشانه بی‌عرضه‌گی و بی‌تجربه‌گی میدانند. چنین افرادی ممکن است با یادگیری الگوی ارتباطی بر اساس سلطه‌گری به موفقیت‌های مالی دست یابند، اما غافلند که چطور این الگوهای رفتاری کم‌کم به ارتباط غیر تجاری آنها نیز تعمیم می‌یابد و همه ارتباط‌ها را برای آنها به صحنه‌های برای سود بیشتر و بهره‌کشی از انسانهای «شیء» شده تبدیل می‌کند. این امر منجر به تشدید احساس «ناامنی» آنها و در نتیجه تشدید جهت‌گیری ابزاری و سلطه‌گرایانه می‌شود، چرا که سلطه‌گری، تنها ابزاری است که برای مهار ناامنی خود دارند. چنین افرادی محبت و عاطفه را نیز متاعی خارج از خود در نظر می‌گیرند که باید آنرا با زیرکی به‌دست آورند یا از دیگران بربایند. خلاصه اینکه زندگی برای یک فرد سلطه‌گر دریای پرتلاطم و ناامنی است که باید با نیرنگ به بقای خود در آن ادامه دهد، تا بدین وسیله خود و انسانهای دیگر را پنهانی در جهت اهداف قالبی‌اش مهار و هدایت نماید.

ج) سبک ارتباطی سلطه‌پذیرانه (منفعلا نه، عدم ابراز وجود)

افراد سلطه‌پذیر دلمشغولی پرهیز از برخورد با دیگران را دارند، حتی اگر این کار به قیمت ضایع شدن حق آنها تمام شود. آنها معمولاً حق را به دیگران میدهند و برای خود ارزش و احترامی قائل نیستند. چنین افرادی در مقابل انتقاد بسیار مضطرب میشوند و معمولاً برخلاف میل خود عمل میکنند. هنگام ارتباط با آنها، علائم اضطراب همچون حرکات زائد، مالیدن دستها به هم، وول خوردن، بریده بریده حرف زدن، و نفس عمیق کشیدن کاملاً مشهود است. برای پیدا کردن علت مشکلات، معمولاً خودشان را سرزنش میکنند و گاهی این سرزنش به قدری شدید میشود که ماهیت خودآزاری پیدا میکند. هنگامی که تعارض پیدا میکند گاهی با برانگیختن حس ترحم دیگران سعی میکنند از تعارض فرار کنند. به عبارت دیگر، افراد سلطه‌پذیر و کم‌رو به طور کلی هنگامی که با کسی مشکلی پیدا میکنند به جای حل مسئله سعی برای پاک کردن صورت مسئله تلاش می‌کنند. این حالت عقب‌نشینی حتی در طرز نشستن و راه رفتن آنها مشهود است. معمولاً هنگام صحبت، سعی میکنند تا در چشم دیگران نگاه نکنند. در جلسات و مهمانیها معمولاً ساکت هستند. وقتی کسی باعث ناراحتی آنها میشود، به جای صحبت و طرح مسئله با فرد مذکور مسئله را در دل خود نگه میدارند و تلاش میکنند آن را فراموش کنند. اما معمولاً در این کار موفق نمی‌شوند و مسئله در دلشان باقی میماند. گاهی نیز سعی میکنند با اخم کردن و حرکات و رفتارهای غیر مستقیم ناراحتی خود را به دیگران نشان دهند.

اگر فردی را دیدید که به شدت عصبانی و در حال پرخاش کردن است زود تصور نکنید که وی یک فرد پرخاشگر است. ممکن است چنین فردی یک آدم کاملاً کمرو و سلطه‌پذیر باشد. افراد کم رو همیشه ناراحتی‌های خود، از دیگران را در دلشان نگه میدارند. از این روی گاهی در اثر ناراحتی‌های مذکور منفجر میشوند و ممکن است به شدت پرخاشگری کنند. گاهی اوقات چنین افرادی برای توجیه مخالفت نکردن و یا عدم ابراز ناراحتی‌های خود میگویند چون عصبانیت آنها خیلی شدید است، نمیتوانند آن را به صورت منطقی و مهار شده ابراز نمایند. بنابراین از خروش و تخلیه ناراحتی و خشم خود وحشت دارند و به شدت سعی میکنند آن را در دل خود نگه دارند. در واقع یک فرد کمرو یا سلطه‌پذیر، در کنار اینکه همیشه میترسد مبادا دیگران از دستش عصبانی شوند، از افشای ناراحتی‌ها و هیجانهای شدید خود نیز وحشت دارد. به عبارتی این افراد «مهارت نه گفتن» را ندارند. و «جرأت ورزی» در آنان دیده نمیشود.

پرخاشگری غیر مستقیم رفتار دیگری است که در بین افراد سلطه‌پذیر و کمرو زیاد دیده میشود. ترس از ناراحت کردن دیگران به دلیل میل شدید به دوست داشتنی جلوه‌کردن (تمنای مدام محبت از دیگران) و فشار ناراحتی‌های حبس‌شده در سینه افراد کمرو (سلطه‌پذیر) سبب میشود به جای بیان منطقی ناراحتی و یا ابراز مستقیم عصبانیت خود از دست دیگران، خشم خود را به صورت غیر مستقیم تخلیه کنند. به عنوان مثال، کارمند سلطه‌پذیری که از دست مدیر خود شاکی است، ممکن است ناراحتی خود را با کم کاری، بدگویی کردن از مدیر خود، و تخریب فرآیند کار سازمان، نشان دهد. تمامی صفات مذکور نشان میدهد برخلاف تصور عامیانه که معمولاً کنار آمدن و کار کردن، و یا زندگی کردن با افراد کمرو را، راحت میدانند، ممکن است آسیب‌هایی که الگوی ارتباطی کمرویی و سلطه‌پذیری به دیگران وارد میکند بسیار شدید باشد.

(د) سبک ارتباطی قاطعانه (ابراز وجود)

یک فرد قاطع، هم حق و حقوق خود، و هم حق و حقوق دیگران را محترم می‌شمارد. نکته‌ی قابل توجه در افراد قاطع توانایی برخورد مسئله مدار است. آنها برخلاف افراد سلطه‌پذیر که خود را متهم میکنند، و بر خلاف افراد پرخاشگر که همواره دیگران را متهم میکنند، در تبیین و پیدا کردن راه‌حل به جای متهم کردن دیگران، به مسئله و چگونگی حل آن توجه میکنند. چنین سبکی از برخورد را مسئله مداری، در مقابل من مداری و تو مداری، می‌نامند.

افراد قاطع نکات مثبت و منفی را هم در خود و هم در دیگران به صورتی منصفانه می‌بینند و در عین حال هم برای خود احترام قائلند و هم برای دیگران. بر همین اساس، در حل تعارضات، هم قادرند دیدگاه‌های خود را به وضوح بیان کنند و هم احترام دیگران را حفظ نمایند. بر همین اساس افراد قاطع در حل تعارضات، بیشتر بر گفتوگو تأکید میکنند و مایل به برقراری رابطه با دیگران هستند.

هسته‌ی اصلی‌ای که سبب پرورش یک الگوی ارتباطی قاطعانه میشود صداقت و احترام به خود و دیگران است. کسی که، هم برای خود ارزش و احترام قائل است و هم برای دیگران، توانایی یادگیری گفتگوی روشن، شنونده‌ی حرف دیگران بودن، منصف بودن، احترام برانگیز بودن، و صریح بودن را خواهد داشت. افراد قاطع نسبت به افکار و احساسات دیگران حساسیت نشان میدهند و قادرند علاوه بر دیدگاهها، شنونده‌ی احساسات دیگران نیز باشند. در عین حال قادرند افکار و احساسات خود را نیز به وضوح بیان کنند.

حال با توجه به توضیحات ارائه شده در خصوص چهار الگوی ارتباطی، فهرست ویژگیهای رفتاری قابل تطبیق هریک از این الگوها را می توان به صورت جدول زیر مطرح کرد.

جدول تطبیقی ویژگیهای رفتاری چهار الگوی ارتباطی^۱

سلطه پذیری	سلطه گری	پرخاشگری	قاطعیت
صدای ضعیف و لرزان	صدای معمولی اما گاهی لرزان	صدای بلند	صدای معمولی و متناسب
با تردید صحبت میکند	با کنایه و به صورت غیرمستقیم صحبت می کند	سریع صحبت میکند	با سرعت متناسب و قابل فهم صحبت میکند
فاقد ارتباط چشمی	معمولاً فاقد ارتباط چشمی	نگاه خصمانه	ارتباط چشمی متناسب
تو مدار	من مدار	من مدار	مسئله مدار
ناتوان در ارائه واکنش مناسب در حین صحبت	ارائه واکنش توأم با فریب در حین صحبت	ناتوان در گوش کردن	توانا در هنر گوش کردن
گریز از تعارض	فریب فرد مقابل در تعارض	تخریب فرد مقابل در تعارض	تأکید بر گفتوگو در برخورد با تعارض
آسیب پذیر	آسیب پذیر و آسیب زننده	آسیب زننده	یاری بخش
گفتار کلی و غیر مستقیم	گفتار کلی و غیر مستقیم	گفتار مبهم، غیر مستقیم و توأم با بر چسبهای تحقیر آمیز	گفتار روشن، مشخص و عینی
مستعد افسردگی و اضطراب در روابط	مستعد افسردگی، اضطراب	مستعد خشم و احساس گناه در روابط	تنظیم و مهار احساسات در روابط
سلطه پذیری در روابط	خشم در روابط	پرخاشگری در روابط	قاطعیت در روابط
اجازه مورد سوء استفاده قرار گرفتن	خود و دیگران را به صورت پنهان مورد سوء استفاده قرار دادن	سوء استفاده از دیگران به صورت آشکار	رابطه منصفانه و به نفع دو طرف
مورد بیاحترامی قرار می گیرد	در کوتاه مدت احترام برانگیز	تهدیدگر و به ظاهر احترام برانگیز	احترام برانگیز
ناموفق در روابط	ممکن است در کوتاه مدت در روابط موفق باشد	ممکن است در کوتاه مدت در روابط موفق باشد	احتمال بالای موفقیت در روابط
کم حرف	پر حرف و سخنران طولانی	هنگام انتقاد و توهین پر حرف میشود	مفید و مختصر در گفتار

^۱ قربانی، نیما (۱۳۸۴)، سبک ها و مهارت های ارتباطی، تهران، تبلور

مؤلفه‌های موثر در برقراری ارتباط:

مهمترین مؤلفه‌های تأثیر گذار در سبک‌های ارتباطی عبارت است از صداقت، صراحت، احترام و مهارگری.

۱- صداقت در معنای عرفی، راستگویی و در تضاد با دروغ است. اما میتوان نگاهی دقیقتر و عملیاتیتر به معنای

صداقت انداخت. هنگام برقراری روابط بین فردی، ما سه مسیر ارتباطی و یا به معنای دقیقتر سه زبان داریم.

آنچه دیده میشود یا زبان بدن .

آنچه گفته میشود یا زبان گفتار.

آنطور که گفته میشود یا زبان لحن.

اگر چه در ارتباطات انسانی سه زبان جهت انتقال پیام وجود دارد، ولی آدمها معمولاً به یکی از آنها، یعنی زبان گفتار،

توجه آگاهانه نشان میدهند و دو زبان دیگر به صورت خودکار و ناهشیار پردازش ذهنی میشود، و از این روی فرد،

تدبیری نسبت به آن دو ندارد.

حال اگر بخواهیم صداقت را در چهارچوب یک ارتباط کلامی و بر اساس این سه مسیر ارتباطی معنا کنیم،

«هماهنگی» این سه زبان به وجود آورنده‌ی «احساس صداقت» خواهد بود. به عبارتی دیگر، احساس صداقت طیفی

است که به میزان «هماهنگی» این سه زبان اطلاق میشود. زمانی که عمل من (زبان دیداری یا بدن)، آنچه که

می گویم (زبان گفتار)، و نحوه‌ای که میگویم (زبان لحن) با هم، همهماهنگی داشته باشند، رفتار و ارتباط، صادقانه

تلقی میشود. به میزانی که این هماهنگی از میان برود، رفتار به سوی نقطه بی صداقتی و یا دروغ حرکت میکند. به

عنوان مثال، زمانی که ابروهای فرد گره خورده است و اظهار میدارد که ناراحت نیست، مصداقی از رفتار غیر صادقانه

تلقی میشود.

۲- صراحت نیز دیگر مؤلفه‌ی حاکم بر ارتباطات بین فردی است. مراد از صراحت این است که آیا پیامهایی که میان

دو نفر رد و بدل میشوند روشن و مستقیم است؟ گاهی ما صداقت داریم، یعنی آنچه را در دل احساس می کنیم بیان

میکنیم، اما ممکن است این بیان، مستقیم و روشن نباشد.

پیام مستقیم پیامی است که در آن صراحت وجود دارد، و کاملاً جزئی و عینی است. به عبارتی دیگر پیام مستقیم فاقد

کلیت و واسطه است. مفهوم «به در میگویم تا دیوار بشنود» مصداقی از پیام غیر مستقیم است.

به عنوان مثال هنگامی که به جای پرسش در مورد مشکل بچه و یا کارمند خود، در خصوص مشکلات بچه‌ها و یا

کارمندان به طور کلی سؤال میکنیم، پیام غیر مستقیم است. هنگامی که در خصوص مشکل کارمند و یا بچه به جای

مصادیق عینی و توصیف آنچه واقعاً رخ میدهد، صرفاً برداشتهای کلی خود از این مصادیق را بیان میکنیم، پیام غیر

مستقیم است. از این روی پیام مستقیم، از جزئیت و عینیت برخوردار است.

مراد از روشن بودن پیام، پردازش آسان آن است. پیام روشن پیامی است که شنونده زحمت زیادی برای درک منظور گوینده نمیکشد. پیام کاملاً مشخص و قابل درک است. از این روی، صراحت در ارتباط، ارسال پیامهای جزئی، عینی، و مشخص و روشن، در مقابل پیامهای کلی، ذهنی، نامشخص و مبهم قرار دارند.

۳- احترام متقابل به معنای ارزش گذاری، پذیرش فردیت، و حفظ حریم شخصی و انسانی خود و فرد مقابل است. احترام یعنی این تلقی که، فرد به عنوان «انسان» موجود ارزشمندی است، و نه ابزاری برای استفاده و یا شیئی که قابل بهره‌گیری باشد.

۴- مؤلفه آخر هر ارتباطی، خود مختاری در برابر کنترل است. در هر رابطه، میزان آزادی و اختیاری که ما به فرد مقابل در نحوه عمل میدهم درجات متفاوتی دارد. گاهی ما از فرد می‌خواهیم صرفاً مطابق میل ما رفتار کند، و نه خودش، و گاهی این امکان را میدهم که در «رابطه» هر طور که مایل است تعامل داشته باشد. خود مختاری دادن در رابطه، یکی از مولفه‌های اساسی در میزان رضایت از رابطه است و زمانی که متقابل باشد، از عوامل عمده‌ی تداوم رابطه است. در عین حال، کنترل و سلب خود مختاری فرد مقابل، ممکن است با انگیزهی خیرخواهی و یا بهره‌کشی صورت گیرد.

بر اساس چهار مولفه‌ی یاد شده در ارتباطات، چهار سبک یا الگوی ارتباطی از هم تمایز پیدا میکنند:

قاطعیت: برقراری ارتباط صادقانه، صریح (مستقیم و روشن)، توأم با احترام متقابل و اصیل، و خود مختاری متقابل (برنده-برنده)

پرخاشگری: برقراری ارتباط صادقانه، نیمه صریح (مستقیم و مبهم)، بدون احترام متقابل، و کنترل فرد مقابل (برنده-بازنده)

سلطه‌گری: برقراری ارتباط غیر صادقانه، غیر صریح (غیرمستقیم و مبهم)، توأم با احترام ظاهری، و کنترل فرد مقابل (برنده-بازنده)

سلطه‌پذیری: برقراری ارتباط غیر صادقانه، غیر صریح (غیرمستقیم و مبهم)، توأم با احترام (گاهی ظاهری و گاهی اصیل) به فرد مقابل، و خود مختاری فرد مقابل (بازنده-برنده)

ذکر این نکته ضروری به نظر میرسد که در زمینه‌ی برقراری ارتباط موثر و رضایتبخش، مباحث مهم دیگری چون: هنر گوش دادن، خود افشایی، احترام نامشروط و درک و همدلی نیز از اهمیت خاصی برخوردارند. همچنین به خاطر داشته باشید که ارتباط، محور اصلی زندگی ما انسانها را تشکیل میدهد و مهارتهای ارتباطی مهمترین راهبردهایی هستند که ما را به سوی موفقیت سوق میدهند. خوشبختانه برقراری ارتباط مؤثر مهارتی است که می‌توان آن را پرورش داد اما این کار به تمرین آگاهانه و اندیشمندانه و به کار بستن شیوه‌های نه چندان ساده نیاز دارد.

عوامل تأثیر گذار در روابط بین فردی:

- گوش دادن فعال: پیش از این اشاره کردیم که گوش دادن از مهارت های پایه‌ی ارتباطی است، و در روابط بین فردی اهمیت زیادی دارد. زیرا از طریق این مهارت می‌توانیم ضمن احترام گذاشتن به فرد مقابل، وی را به ادامه تعامل تشویق نموده و در نتیجه اطلاعات بیشتری کسب نماییم.
- گوش دادن با شنیدن فرق دارد، چرا که شنیدن امری است غیر ارادی (که می‌تواند بدون ادراک نیز باشد) و شامل تمام صداهایی می‌شود که همواره در محیط دریافت می‌کنیم. لیکن گوش دادن فعال ویژگی های خاص خود را دارد که پیشتر به آن اشاره شد.
- اهمیت دادن: یعنی بتوانیم به احساسات، نیازها و خواسته های فرد مقابل توجه نشان دهیم. زمانی روابط بین فردی تقویت می‌شود که با توجه به توان و ظرفیت خود در مقابل عملکرد های دیگران رفتار مناسبی داشته باشیم.
- سؤال کردن: پرسیدن از رایج ترین و در عین حال ساده ترین مهارت هاست. زیرا پرسیدن علاوه بر شفاف سازی پیام، موجب برانگیختن تفکر افراد می‌گردد. به خاطر داشته باشیم طرح سؤالات مکرر به قصد میجگیری، نه تنها به تقویت رابطه بین فردی کمک نمیکند، بلکه موجب تضعیف و مختل شدن رابطه می‌شود.
- احترام گذاشتن: یعنی پذیرفتن و گرامی داشتن بی قید و شرط دیگران. به عبارتی با دیگران به گونه ای رفتار کنیم که احساس نمایند برایشان ارزش و احترام قائل هستیم. یکی از نشانه های احترام گذاشتن، رعایت قواعد و مقررات موقعیتی است که در آن، قرار می‌گیریم.
- ابراز وجود: از مهارت های مهم در برقراری ارتباط، ابراز وجود (خود ابرازی) است که شامل بیان افکار احساسات، اعتقادات و حقوق خویش است، به گونه‌ای که در دیگران ایجاد مقاومت و ناراحتی ننماید. بدیهی است افراد خجالتی و کمرو در ابراز وجود بیش از دیگران با مشکل مواجه هستند.
- «نه» گفتن: مهارتی است که فرد میتواند با کسب آن در مقابل درخواست نا به جای دیگران از کلمه «نه» استفاده کند کسانی که از قدرت «نه» گفتن عاجز هستند، همواره در روابط بین فردی خود با مشکل مواجه میشوند و از ارتباط خود احساس امنیت و خرسندی نمی‌کنند. (در فصول بعد به آن بیشتر خواهیم پرداخت).
- کار گروهی: از ویژگی های کار گروهی تقویت همکاری، همفکری، همدلی و هماهنگی بیشتر بین اعضای گروه می‌باشد. این خود تقویت روابط بین فردی اعضای گروه را بیش از پیش فراهم می‌نماید.

موانع ارتباطی چگونه به وجود می‌آیند؟

والدین و اطرافیان و به طور کلی تمامی افرادی که بر ما نفوذ دارند و با ما در تماس هستند به گونه ای با تجارب زندگی ما در آمیخته می‌شوند که عقاید، باورهای ذهنی و فکری، الگوها، نمونه ها و دیدگاه های خاصی را در

مشکل میدهند (خود اجتماعی). از سویی دیگر مغز ما سعی دارد به حوادث گوناگون نظم ببخشد و آنها را پیش‌بینی نماید تا در مواقع ضروری عکس العمل لازم را بروز دهد.

همچنین مغز در تلاش برای ایجاد نظم بطور خودکار، تجارب زندگی ما را بر اساس الگوهای رفتاری تفسیر می‌کند. پس در جریان زندگی، الگوها و باورهای ذهنی ما دائماً تقویت می‌شوند.

با توجه به آنچه بیان شد می‌توانیم بگوییم نیاز برای نظم و پیش‌بینی، تمایل به دیدن آنچه که انتظار دیدنش را داریم و چشم پوشی از اطلاعات ضدو نقیض، همه با هم ترکیب میشود و صافی‌های ارتباطی قوی و محکمی را تشکیل می‌دهند. این صافی‌های ارتباطی در واقع موانع یا معبرهای فعال مغز ما هستند. از آنجایی که مغز با سرعت زیادی کار می‌کند، این صافی‌ها در زمان کوتاهی وارد عمل می‌شوند. چون بیشتر این صافی‌ها و یا قواعد ذهنی بصورت «ناخودآگاه» عمل می‌کنند و خارج از حیطه گاهی ما قرار دارند، «ما از وجود آنها بی‌خبریم» و در نتیجه شاید چون تابحال سعی نکرده ایم آنها را ارزیابی کنیم، از واقعی بودن و همچنین فایده و ارزش آنها بی‌اطلاع هستیم.

این موانع ارتباطی بگونه‌ای جنبه‌ی دفاعی دارند، هنگامی که با فردی روبرو می‌شویم این صافی‌های ارتباطی ما هستند که مشخص می‌کنند با این فرد چگونه رفتار کنیم. برای مثال به یک فرد می‌رسیم که از لحاظ جسمی ناراحت و خسته و درمانده به نظر می‌رسد. در این موقع یکی از موانع ارتباطی مانند «ارزیابی نابهنگام» پیش می‌آید و در ما این تصور ایجاد می‌شود که فرد «معتاد» است پس ما با بی‌اعتنایی با او «ارتباط نادرست» رفتار می‌کنیم. این درحالی است که ممکن است آن فرد مریض باشد، گرفتار باشد و یا احتیاج به همدلی و کمک داشته باشد.

گاهی الگوها، عقاید و باورهای ذهنی ما مفید و ارزشمند نیستند. متأسفانه این باورها به آسانی تقویت می‌شوند. به عنوان مثال اگر بر اساس «طرح‌واره‌ی ذهنی» خود بگوییم: من فردی خجالتی هستم و بیشتر مردم مرا دوست ندارند، فوراً علائم دریافت شده از دیگران را اینگونه تعبیر می‌کنیم. آنها به من و آنچه می‌گویم علاقه‌ای ندارند. در اینگونه موارد ما به نشانه‌های دوستی و محبت در حرفهای دیگران و همچنین تمایل دیگران، برای شنیدن حرفهایمان توجهی نمی‌کنیم.

بنابراین با تقویت چنین باوری فقط نشانه‌های عدم دوستی و علاقه را دریافت و تعبیر می‌کنیم. بعلاوه به شکل ناخودآگاهی می‌خواهیم به درستی این باورهای غلط در خودمان، اطمینان حاصل کنیم. (می‌خواهیم به خود اثبات کنیم که دیگران ما را دوست ندارند)

بعضی از باورهای ارتباطی رایج عبارتند از:

الف) ارزیابی نابهنگام: در تلاش برای طبقه‌بندی افراد و برقراری ارتباط مناسب با آن فرد تصویری زود هنگام از فرد در ذهن خود پدید می‌آوریم و با آن تصویر، ارتباط برقرار می‌کنیم بنا براین ارتباط ما ضعیف می‌شود.

ب) مشغول بودن ذهن شما به مسائل دیگر : علاوه بر موانع درونی، موانع بیرونی نیز وجود دارند از جمله مسائل و مشکلات روزمره.

ج) فرضیات: شامل گفته‌ها و شنیده‌ها و یا تفسیراتی که از قبل در ذهن ما در مورد مخاطبین، شکل گرفته است.

د) کلیشه سازی: ساختن قالب‌ها و کلیشه‌ها برای موارد مختلف که به آن اشاره شد که البته می‌تواند بخشی از پیش - فرضهای ما باشد.

از دیگر فیلترهای ارتباطی رایج می‌توان فشار روانی، فشار اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و... را نام برد که باعث می‌شود کنترل خود را بر روی ارتباطمان از دست بدهیم. همیشه عصبانی باشیم. آن نقلات دیگران را نپذیریم و گاه بهانه بگیریم همچنین ضعف مهارت‌های شنوایی، محدود بودن دایره‌ی حواس، مشکلات شنوایی و هم از فیلترهای ارتباطی رایج هستند.

چگونه موانع ارتباطی را کاهش دهیم و برناسازگاریها غلبه کنیم ؟

در محیط خارج موانعی نظیر سر و صدا، عوامل مزاحم، وقوع همزمان چیزهای مختلف و غیره وجود دارند که می‌توانند تمرکز حواس را بر هم زده و موجب گردند آنچه را می‌شنویم تنها بخشی از یک پیام و یا پیامی درهم و مغشوش باشد. این موانع می‌توانند ما را دچار ناراحتی و عصبانیت نمایند و توانایی ما را برای تفکر دقیق و برقراری ارتباطی خوب و مؤثر کاهش دهند.

تلاش برای رفع سر و صدا و عوامل مزاحم و تمرکز بر روی گفته‌های شخص دیگر، روش خوبی برای غلبه بر چنین موانعی است. برای گفتگو، به یک « مکان آرام تر » یا جایی که عوامل مزاحم آن کمتر است، بروید یا قرار ملاقات خود را به « زمانی مناسب تر » موکول کنید. از دیگران بخواهید که مزاحمتان نشوند. با دقیق گوش دادن و خلاصه کردن نکات اصلی در ذهن، می‌توانید حواس خود را بر روی آنچه می‌شنوید متمرکز نمایید.

گاهی ما از برخی جهات با اشخاص دیگر متفاوت هستیم و نسبت به یکدیگر ناسازگاریم. این تفاوت برقراری ارتباط را برای ما دشوار می‌سازد. سن، جنس، تفاوت‌های نژادی، تحصیلات، ویژگی‌ها، نظام‌های ارزشی و روش‌های زندگی از جمله تفاوت‌های موجود می‌باشند. این ناسازگاریها اغلب می‌توانند بدون اینکه ما متوجه آن شویم « فیلترهای ارتباطی » نظیر کلیشه سازی، تعصب، ارزیابی‌های نا بهنگام و حتی فشار روانی را به وجود آورد. در مواردی که ما و فرد مخاطب نگرش کاملاً متفاوتی نسبت به جهان داریم ، حتی صحبت کردن به یک زبان هم، کار دشواری است. گاهی پیامی که به ما می‌رسد نارسا است. این نارسایی در پیام دلایل مختلفی دارد؛ شاید یکی از ما، مشکل شنوایی داشته باشد و یا اینکه به روشنی و وضوح نمی‌تواند صحبت کند، شاید یکی از ما سعی دارد که در یک لحظه مطالب زیادی را مطرح کند اما این تنها، موجب گیج شدن مخاطب شده است.

مثبت اندیشی و شیوه های افزایش ارتباط با دیگران

امروزه ما در دنیایی زندگی می کنیم که ناگزیر از ارتباط و برخورد با دیگران هستیم آنچه مسلم است ، هیچ کس قادر نیست بدون کمک، مساعدت و ارتباط با دیگران، نیازهای معمولی خود را برطرف سازد.

حال سؤالی که اینجا مطرح می شود این است ، چگونه باید با دیگران ارتباط برقرار کنیم و جهت افزایش این ارتباط چه کارهایی باید انجام دهیم؟ یا اینکه چه کارهایی نباید انجام دهیم؟

در معاشرت باید با روی گشاده و نرمی و مهربانی با همه رفتار نمود، تند خویی با هر کس که باشد بد است. اگر خود را در سطح دیگران قرار دهیم و از زبان آنها برای انتقال نقطه نظرهای خود استفاده کنیم، اغلب به نتیجه دلخواه می رسیم. با دیگران و در سطح خود آنها ظاهر شدن ، همان برقراری ارتباط موثر می باشد. بعضی ها گمان می کنند که ارتباط فقط شامل حرف زدن، نوشتن و یا بحث کردن است، البته اینها از عناصر مهم ارتباطی هستند ولی در واقع ارتباط به رفتاری می گوئیم که «پیامی» در خود دارد که توسط طرف مقابل ما «ادراک» می شود، خواه شفاهی باشد یا غیر شفاهی، آگاهانه یا ناآگاهانه، ولی اگر ادراک شود، جنبه «پیام ارتباطی» پیدا می کند. همین عدم درک پیام، رابطه را مختل، مغشوش و نارسانا می کند. ارتباطات عامل و منشاء بسیاری از شادیها، غصه ها و رنجهای زندگی است، زندگی شاد، زندگی سرشار از دوستی است. روشن است که با افراد متفاوت، رفتارهای متفاوتی خواهیم داشت تا اکید بر خصوصیات مشترک، ارتباط را مؤثر می کند، ما انسانها با یکدیگر مشترکات فراوان داریم.

راهکارها و نکات مهم روانشناختی در ارتباط مؤثر

- محیط را آمادگی برقراری ارتباط نماییم و سعی کنیم در ارتباط، شروع کننده خوبی باشیم مثل یک سلام و احوال پرسی گرم.
- در برقراری ارتباط به شرایط، موقعیت و شخصیت افراد توجه کنیم و متناسب با آن، عمل نماییم. مثلاً بدیهی است که نحوه برقراری ارتباط ما با کودک، سالخورده، بیماران و یا در جشن عروسی، مجلس عزایست متفاوت از یکدیگر باشد.
- هنگام صحبت کردن، سخنان یکدیگر را قطع نکنیم.
- برای تقویت ارتباط، از پراکنده گویی، پرگویی و مقدمه چینی زیاد پرهیز نماییم.
- بدانیم، «گوش دادن فعال» نیازمند کسب مهارت است و برای گوش دادن فعال باید انرژی صرف کرد و متعهد بود.
- هنگام حضور در مکانهای جدید ابتدا به دنبال آشنایان باشیم، سپس افرادی را جستجو کنیم که با آنها راحت تر می توان ارتباط برقرار کرد.
- در ارتباط بین فردی علاوه بر کلام، از روش های غیر کلامی مانند (گوش دادن - نگاه کردن - استفاده از حرکات چهره، ایما و اشاره و...) به خوبی و به جا استفاده کنیم.

- برای ادامهی یک ارتباط خوب از تمجید و تحسین مناسب و به جا استفاده کنیم. مانند (خوشحالم با شما هم صحبت شدم - خیلی خوب گفتید - آفرین - من هم با نظر شما موافقم و...)
- از تحقیر و سرزنش و توهین دیگران خودداری کنیم. مانند (تو اصلاً نمی فهمی - هنوز بچه هستی).
- در صورت قطع ارتباط، تنها دیگران را مقصر ندانیم و خود برای ارتباط مجدد پیش قدم شویم.
- هنگام صحبت، از قضاوت در مورد رفتار گوینده اکیداً پرهیز کنیم. مانند (اگر این کار را نمی کردی.....، اینطور نمی شود..... - خُب، تقصیر خودت بوده و...) به جای استفاده از این عبارات می توانیم بگوییم: «بهتره مسئله را یکبار دیگر مرور کنیم.»
- با احترام به دیگران، احترام خود را تضمین نماییم.
- برای مقابله با کمرویی و خجالت افراطی، می توان از افراد آگاه و متخصص (مشاور، روانشناس) کمک گرفت.
- از افراد و یا مکان هایی که مارا دچار استرس و مشکل می کنند، فهرستی تهیه کرده و با کمک گرفتن از دیگران (به ویژه متخصصین) به راه حل مناسب برسید.
- سعی کنیم با برقراری ارتباط خوب و مؤثر در خانواده، الگوی مناسبی برای دیگر اعضای خانواده باشیم.
- در صورت روبرو شدن با نظر مخالف دیگران، بهتر است با تحمل آن در تقویت رابطه بین فردی خود تلاش نماییم.
- در مواقع عدم امکان ارتباط حضوری از دیگر ابزارهای ارتباطی مانند تلفن زدن، نامه نوشتن، پیامک زدن و... در تقویت ارتباط مناسب خود با دیگران بهره بگیریم.
- توانمندی ها و مهارت های ارتباطی خود را شناخته و در عمل به کار بگیریم. مانند (شوخی و طنز به جا و...)
- افراد خانواده و دوستان خود را با اسم کوچک و پسوندهای زیبا صدا بزنیم. مانند (پسر، عزیزم، دختر گلم، همسر گرامی و...)
- شنونده خوبی برای دیگران باشیم و آنها را تشویق نماییم راجع به خودشان صحبت کنند. مانند (نظر شما چیست؟ شما چه فکر می کنید؟ احساس خودت را بگو و...)
- افراد باهم تفاوت دارند، با همه افراد نمیتوان به یک گونه حرف زد یا ارتباط برقرار کرد مهمترین گام، مخاطب شناسی است یعنی شناخت ویژگیهای شخصیتی دیگران و رفتار کردن متناسب با آن.
- افراد در وضعیت های روحی متفاوت رفتارهای مختلفی دارند. مثلاً: آیا وقتی خسته هستیم سؤال طرف مقابل را همان گونه پاسخ میدهیم که وقتی شاد و با نشاط هستیم؟ بنابراین بهتر است مخاطب ما در وضعیت روحی خوبی قرار گیرد تا ارتباط موثر برقرار شود.
- نگرش و دنیای هرفردی متفاوت است. هرکس بر اساس منطقی خود رفتار می کند چون هرکس دنیا را از دید خود ادراک میکند. بنابراین بهتر است با افراد متفاوت، برخوردهای متفاوت داشته باشیم. برای برقراری ارتباط مؤثر با دنیا

و نگرش دیگران مقابله نکنیم، بلکه نخست دنیای آنها را بپذیریم، به دنیای آنها پا بگذاریم و بعد آنها را به دنیای خود دعوت کنیم.

- شخصیت افراد را از رفتارشان جدا کنیم، اگر رفتار طرف مقابل برای ما قابل قبول نبود برای برقراری ارتباط موثر بهتر است فقط همان رفتار ناپسند او را زیر سؤال ببریم نه کل شخصیت او را.
- خوب گوش دهیم: در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران خوب گوش کردن (گوش دادن فعال) به حرفهای طرف مقابل علاوه بر یک مهارت یک هنر است وقتی کسی با ما حرف می زند باید سعی کنیم در چشمه‌هایش نگاه کنیم و احساسات بیان شده او را درک کرده و با حرکات چشم ابرو و ... به او نشان دهیم که مشتاقانه به سخنان او گوش می‌دهیم.
- روشن، کوتاه و گزیده سخن بگوییم، عموماً پر حرفی و زیاد سخن گفتن نه تنها به ارتباط بهتر کمک نمی کند بلکه مانع از ارتباط هم می شود. به فرمایش امام علی علیه السلام: بهترین کلام سخن کوتاه و گزیده است.
- نیازهای دیگران را در حد ممکن برآورده کنیم، برای برقراری ارتباط بهتر با دیگران متوجه نیازهای اساسی زیستی، روانی، عاطفی و اجتماعی اطرافیان خود باشیم و با برآورده کردن نیازهای آنها در حد توان خود به سوی برقراری ارتباط بهتر با آنها گام برداریم.
- صحبت با دیگران را خوب شروع کنیم، سلام و احوال پرسی و مقدمه چینی مناسب در آغاز صحبت با دیگران می تواند ما را در برقراری ارتباط بهتر کمک کند.
- مقدمه چینی زیاد و حاشیه پردازی مانع ارتباط است.
- در برقراری ارتباط با دیگران موقعیت زمانی و مکانی را مد نظر داشته باشیم.
- از صدای مناسب استفاده کنیم مثلاً لحن صدای بلند غالباً نشانه‌ی عصبانیت و هیجان است و تن صدای پایین غمگینی را نشان می دهد.
- از آهنگ صدای مناسب استفاده کنیم، بدانیم در کجا صدای خود را بالا برده، و کی پایین بیاوریم و یا کجا کتش دار صحبت کنیم.

اثرات برقراری ارتباط مؤثر با دیگران:

- موجب کسب و حفظ موقعیت و جایگاه افراد نزد دیگران می شود.
- افراد به درستی و نادرستی عملکرد خود و دیگران بیشتر پی می برند.
- موجب افزایش توانایی افراد برای مقابله با ناسازگاری ها و مشکلات زندگی می شود.
- آرامش روحی و امنیت روانی افراد را فراهم می آورد.
- فرصتی به وجود می آورد تا افراد چیزهای جدیدی یاد بگیرند و بدین ترتیب افق دیدشان را وسعت می بخشند.

- موجب احساس مسئولیت بیشتر افراد نسبت به یکدیگر می شود.
- باعث تقویت احساس همدلی، همکاری، هماهنگی و همفکری افراد با دیگران می شود.
- اعتماد به نفس را تقویت میکند.
- درک متقابل را آسانتر میکند.
- فرد احساس سودمندی و رضایت خاطر پیدا میکند.
- موجب تقویت رشد اجتماعی، روحی روانی و عاطفی در افراد می گردد.
- تأمین بخشی از نیازهای اساسی انسان از طریق آن صورت می گیرد.
- موجب انتقال صریح پیام به دیگران میشود.

مهارت ارتباط مؤثر با همسر

ازدواج موفق، سرچشمه و اساس یک ارتباط سالم فردی و اجتماعی است. چنانچه ازدواج با موفقیت همراه باشد نه فقط زوجین بلکه فرزندان خانواده نیز از سلامت روانی برخوردار می گردند و حالاتی نظیر احساس امنیت و آرامش، دوستی و صمیمیت متقابل، امیدواری به زندگی، و شغف در آنان به وجود می آید. رابطه زناشویی می تواند دستمایه شادی، و در غیر این صورت منبع بزرگ رنج و تألم باشد. اما عوامل موفقیت و روابط صمیمانه کدامند؟ بعضی ها می گویند موفقیت ازدواج بستگی به این دارد که تا چه اندازه به عشق متعهد باشید. جمعی دیگر موفقیت روابط صمیمانه را به بخت و اقبال نسبت می دهند و یا این که تاچه حد بتوانید شخص مناسب (که با او همخوانی دارید). را پیدا کنید جمعی دیگر هم به شور و اشتیاق و به وجود علایق یا ارزش های مشترک اشاره می کنند. پژوهشگران بعد از بررسی صدها رابطه به این نتیجه رسیده اند، کسانی در روابط صمیمانه خود موفق می شوند که از مهارت های ویژه ای برخوردار هستند. این بررسی نشان می دهد که زوج هایی روابط پایا و پُر دوام را تحقق می بخشند که با مهارت های میان فردی، مثل: گوش دادن، ارتباط روشن، مذاکره، برخورد مؤثر با خشم و ... آشنایی دارند. ارتباط صحیح و مؤثر در زندگی زناشویی لازمه ازدواجی سالم و با نشاط است. اولین و بدیهی ترین ابزار چنین ارتباطی گفت و شنود است. متأسفانه بیشتر روابط زناشویی از همین جا لطمه می خورند. زن و مرد به خیال خود بسیار خوب حرف می زنند، ولی نه تنها ثمری عایدشان نمی شود، بلکه مدام یکدیگر را محکوم به عدم تفاهم، می کنند. آنها نمیدانند گوش دادن واقعی به همسر، نه تنها دشوار است، بلکه یک «مهارت» و حتی به قولی «هنر» است، خود را به نشنیدن زدن، جواب از قبل حاضر و آماده داشتن، جمع آوری دلیل و مدرک برای اثبات ادعای خویش، باز خواست کردن، داوری کردن و نظایر آن، کار به مراتب ساده تری است. گوش دادن مهمترین مهارت ارتباطی است که می تواند صمیمیت را به وجود آورد و آن را حفظ نماید. وقتی خوب گوش می دهید همسران را بهتر درک می کنید، با او هماهنگ می شوید، از

روابط خود بیشتر لذت می برید و بی آنکه مجبور به ذهن خوانی باشید، می فهمید که همسران چرا چنین می گوید و چنان می کند. بدین ترتیب می توانید با چشمان همسران به مسائل نگاه کنید. ضمن اینکه گوش دادن، نشانگر مهر و محبت شما نسبت به همسران است.

گوش دادن مؤثر صرفاً به سکوت کردن و شنیدن حرف های همسر خلاصه نمی شود، بلکه گوش دادن واقعی به قصد و نیت شما بستگی دارد. اگر نیت شما فهمیدن، لذت بردن، آموختن و یا کمک کردن به همسران است، در این صورت است که به واقع، گوش می دهید. وقتی همسران موضوع مهمی را با شما در میان می گذارد باید به زبان خود و به «طور خلاصه»، درک و برداشت خود را از گفته های او بیان کنید. این مهم ترین بخش خوب گوش دادن است. خلاصه کردن حرف های طرف مقابل به زبان خود، معمولاً به «شفاف شدن» منظور گوینده و درک مطلب منتهی می شود. بعد از خلاصه کردن مطلب و طرح سؤال به منظور روشن نمودن هر چه بیشتر موضوع، نوبت به «باز خورد» می رسد. به عبارت دیگر «واکنش» نشان می دهید. در این مرحله باید بی آنکه داوری کنید، به آرامی افکار، اندیشه، احساسات، نقطه نظرها و خواسته های خود و موارد دیگر را طرح کنید. برداشت درونی خود را با همسران در میان بگذارید. باید مراقب باشید تا اسیر موانع موجود در سرراه ارتباط مؤثر نشوید.

«باز خورد»، سه عمل مهم انجام می دهد

نخست، وقتی برداشت خود را با همسران در میان می گذارید، «درستی آن را محک می زنید». اگر برداشت شما از حرف او اشتباه باشد، حرف شما را اصلاح خواهد کرد.

دوم، به همسر شما کمک می کند تا در زمینهی صحت و تأثیر ارتباط خود اطلاعاتی به دست آورد.

سوم، همسران با برداشت های جدید شما آشنا می شود.

«حالا جای خود را با همسران تغییر دهید». کسی که تاکنون حرف می زده، تبدیل به شنونده می شود و شنونده قبلی حالا حرف می زند. این برنامه آن قدر ادامه پیدا میکند تا مطلب به خوبی بیان و درک شود.

همدلی به شما کمک می کند تا مواضع همسران را بهتر درک کنید. برای رسیدن به همدلی بیشتر به این نکته توجه کنید «هر دوی شما می خواهید در زمینه های فیزیکی و احساسی در شرایط بهتری قرار داشته باشید»

ارتباط مؤثر عزت نفس را گسترش می دهد و فضای مناسبی برای حل و فصل مسائل به وجود می آورد. در ارتباط مؤثر، طرفین مسئولیت حرفهایشان را میپذیرند. ارتباط مؤثر زمانی برقرار می شود که صداقت حاکم باشد و طرفین از گفتن دروغ اجتناب کنند. از همه اینها مهمتر، لازمه ایجاد ارتباط مؤثر رفتار حمایتگرانه است، باید به جای رفتار انفعالی و فاصله گرفتن، نزدیک شدن و درک کردن را انتخاب کنید.

زیباترین جمله ای که یک مرد می تواند به همسرش بگوید: «عزیزم تو را دوست دارم» و بهترین جمله ای که یک زن می تواند به مرد مورد علاقه اش بگوید: جمله ای «من به تو افتخار می کنم» است. مردها وقتی که پی می شوند احساس ناخرسندی می کنند، چون میدان فعالیت اجتماعی خود یعنی کارشان را ازدست می دهند. زنهای مسن احساس رضایت می کنند. چون بهترین چنی ها را از نظر خودشان دارند (خانه و چندی نوه) خوشبختی از نظر مردها بدست آوردن مقام و شخصیتی قابل احترام در مطن اجتماع است. خوشبختی برای یک زن یعنی بدست آوردن قلب یک مرد و نگاهداری او برای تمام عمر. یک مرد همیشه می خواهد زن مورد علاقه اش را به دین و ملیت خود در آورد.

صحبت کردن نیازیک زن است و مرد هنگامی در روابط خود با همسرش موفق است که به این نیاز احترام بگذارد، بدین ترتیب درک تفاوت های روانی زن و مرد از اهمیت ویژه ای برخوردار است. یکی از مقوله هایی که با اتکا، به آن می توانید باعث شوید طرف مقابل شما را بیشتر دوست داشته باشد بهره گیری از این موضوع است. با اتکا به این مهم می توانید رابطه ای هماهنگ و ادامه داری به وجود آورید. این امر همچنین به تمام افراد کمک می کند تا متوجه شوند که چرا خانم ها و آقایان تصورات متفاوتی دارند و مطابق آن رفتار می نمایند. به عبارت دیگر اگر ما بتوانیم خودمان را جای تک تک افراد دیگر بگذاریم، آن وقت مشکلات و کشم کش ها به طور قابل ملاحظه ای کاهش پیدا خواهد کرد.

هنگامی که اختلافات خانوادگی و زناشویی را بررسی می کنیم، اهمیت پرداختن به مسئلهی ارتباط مطلوب و اثر بخش، دو چندان می شود. پژوهشهای بسیاری بیانگر این موضوع است که بخش زیادی از آسیبه ها و مناقشات خانوادگی به دلیل فقدان ارتباط اثربخش است. نزاع بر سر تصمیم گیری، اختلاف بر سر ایفای وظایف و نقشها، اختلاف و عقده های حل نشده، سر خوردگی و کاهش انگیزه و... همگی به نوعی با فقدان مهارتهای ارتباطی در ارتباطند. مثلاً ناتوانی از در میان گذاشتن عقاید و احساسات، طرف مقابل را مجبور می کند که تنها فکر شما را بخواند. ما نیز بدون علت فکر طرف مقابل را خوانده و واکنش او را پیش بینی می کنیم، به عبارت دیگر هر دو طرف با حدس و گمان های خود سعی می کنند تا با دیگری ارتباط برقرار کنند. این گونه رفتار معمولاً در ما ایجاد بدگمانی میکند و نگرانی و اضطراب را بر می انگیزد. پس از مدتی نیز اعتماد به یکدیگر کم رنگ می شود و ما دائماً بدگمان بوده و حالت تدافعی به خود خواهیم گرفت. از سوی دیگر یک تصور غلط در مورد اختلافات وجود دارد و آن این است که «صلح و آرامش طبیعی است اما تفاوت و ناسازگاری ها غیر عادی اند.» اما حقیقت آن است که هر گاه دو فرد با یکدیگر در ارتباط باشند، بروز تفاوت نظر یا اختلاف طبیعی و اجتناب ناپذیر خواهد بود. آنچه اهمیت دارد، انتخاب شیوه های خردمندانه در مدیریت آن است.

دلایل بروز اختلافات

بروز اختلافات دلایلی دارد که به مهمترین آنها می پردازیم:

۱- تفاوت در ارزش‌ها، عقاید و انتظارات: عقاید و ارزش‌های متفاوت زمینه را مهیا می‌کند که دو فرد اهداف متفاوتی دارند یا برای دستیابی به یک هدف واحد روش‌های مختلفی را برگزینند و از آنجایی که دستیابی به هر هدفی مستلزم سرمایه‌گذاری، زمان، تلاش و کوشش و همچنین فداکردن برخی امور است، دو فرد قادر به پذیرفتن یک هدف (بدون فداکردن فرد مقابل) نخواهند بود.

۲- اختلاف بر سر نقش و وظیفه: اگر دید طرفین نسبت به وظایف متفاوت باشد، زمینه ایجاد اختلاف فراهم می‌گردد. مثلاً ره‌گاه نقش و وظیفه‌ی زن با نقش و وظایفی که شوهرش از وی متصور است. متفاوت باشد، با یکدیگر سازگاری نخواهند داشت.

۳- اختلافات حل‌نشده‌ی گذشته: هر اندازه که تعداد اختلافات گذشته میان دو فرد افزایش می‌یابد، احتمال بروز اختلافات آینده نیز افزایش خواهد یافت. برخی از افراد از این که اختلافات خود را مطرح کرده و حل و فصل کنند ترس دارند. زیرا خاطرات اختلافات و کشمکش‌های گذشته هنوز آنها را آزار می‌دهند. (در فصول بعد به این موضوعات بیشتر می‌پردازیم).

بخش دوم

تشکیل خانواده

نگاهی گذرا به آنچه در اطراف مان می گذرد، ما را برمی انگیزد تا میان خانواده امروز و دیروز، مقایسه ای داشته باشیم. برخی از ویژگی های عصر حاضر که بر فرد، خانواده و جامعه اثر می گذارند، عبارتند از: پیچیدگی روزافزون زندگی، اشتغال بیش از حد والدین، وجود نقش های مضاعف مادر، جابجایی ها و مهاجرت های پی در پی که ریشه گرفتن آدمی را در محله و شهر دشوار می سازد و نیز تبدیل شدن خانه ها به خوابگاه ها؛ همگی نمادهایی از خانواده در حال دگرگونی است. در حالی که در گذشته، حیات بشری از روندی آرام تر برخوردار بود.

اتکاء به معنویت به منزله داربست وجودی، آدمی را در برابر روزمرگی و درون تهی شدن، محافظت نموده معنای خاصی به زندگی می بخشد. هویت نیز در بستر معنویت، رشد می یابد.

انتظار منطقی از مبحث «خانواده و دانش زندگی» این است که به ما یاری دهد تا بهتر و فهمیده تر از گذشته بتوانیم با اطرافیان، ارتباط انسانی برقرار کنیم و این زمانی امکانپذیر خواهد بود که ساختار خانواده را به درستی بشناسیم و با بررسی تطبیقی تیپ شناسی خانواده، جایگاه خود را بیابیم و بدانیم به کدام نوع خانواده تعلق داریم. علاوه بر اینها، آگاهی از اهداف تشکیل خانواده، موجب می شود که از آرمان زندگی، دور نشویم و ضابطه هایی برای ارزیابی وضع موجود در اختیار داشته باشیم. انتخاب صحیح، نقطه آغاز موفقی برای فرجام نیکوی زندگی است، به ویژه زمانی که جوانان به اهمیت و حساسیت همسرگزینی واقف شوند مباحثی نظیر معیارهای انتخاب همسر، به لحاظ زمینه شناختی آن، مانع آسیب زائی خانواده می شود و تأمل در شیوه های تثبیت و استحکام خانواده، زندگی را از روزمرگی می رهاند. آشنایی با وظایف تربیتی، به والدین اعتماد به نفس بیشتری می دهد تا ابتکار عمل زندگی را همچنان در دست داشته باشند.

از طرفی سنت فرخنده و نوپای ازدواج های دانشجویی، چالش جدیدی آکنده از بیم و امیدها که از یک سو فرصت و مزیت و از سوی دیگر محدودیت را به اذهان تداعی می کند. در این اثر به طور مختصر به این پدیده پرداخته می شود.

فصل اول

جایگاه و منزلت خانواده

بررسی جایگاه خانواده، از چهار منظر یا رویکرد، قابل ملاحظه است:

الف) خانواده، ساختاری در برابر جامعه

برخی از جامعه شناسان نظیر «هایدی روزن باوم» (Heidi Rosenbaum Von) خانواده را واحد بنیادین جامعه تلقی می کنند. در چنین رویکردی، رابطه خانواده و جامعه از جنبه ارگانیکی و کارکردی آن نیز مورد توجه می باشد.

ب) خانواده، عامل انتقال فرهنگی

در این رویکرد، خانواده به لحاظ ایجاد پیوندهایی میان نسلهای مختلف، قادر خواهد بود، میراثهای فرهنگی خود را به نسلهای بعدی منتقل کند.

ج) خانواده، عامل توسعه فرهنگی

هر فرهنگی برای تداوم حیات خود، نیازمند نوعی توسعه و گسترش از طریق پیامها، عناصر و مؤلفه های متنوع خویش است. خانواده، بستر مساعدی برای چنین منظوری است. زیرا ارتباطهای فکری و فرهنگی میان اعضای خانواده، فرصت مساعدی برای چنین مقصودی به ویژه توسعه فرهنگی پایدار، مهیا می کند.

د) خانواده عامل تکوین هویت

تقریباً همزمان با دوره نوجوانی، پدیده «هویت جویی» نمایان می شود و تا دوره جوانی، امتداد می یابد. به عقیده برخی اندیشمندان، تشکیل خانواده به منزله تکوین بخشی از هویت فرد می باشد که با عنوان «هویت خانوادگی» آن را از سایر ابعاد هویت، متمایز می کند.

پروفسور روزن باوم با بررسی حدود چهارصد اثر علمی در زمینه جامعه و خانواده می نویسد:

«کلیه تعاریف و برداشتهای متفاوت از جامعه شناسی خانواده در آلمان غربی، دارای دو وجه مشترک است:

۱- خانواده گروه کوچکی است که ویژگی اساسی و غیر قابل تفکیک آن، صمیمیت آن است.

۲- اجتماعی کردن نسل آینده جزء بدیهی ترین، اساسی ترین و اصلی ترین وظایف خانواده است.»

تیپ های خانواده

خانواده را از حیث کیفیت روابط درونی و میزان استحکام آنها، می توان به چهار تیپ تقسیم نمود که هر یک ویژگیها، کارکردها و تأثیرات خاص خود را داراست. این تیپها عبارتند از:

الف) خانواده متلاشی (broken home)

ب) خانواده متزلزل (unbalanced family)

ج) خانواده متعادل (balanced family)

د) خانواده متعالی (transcendental family)

از تیپ های مذکور، ابتدا خانواده متلاشی (گسیخته) را تعریف کرده انواع آن را بررسی می نماییم.

الف) خانواده متلاشی

گسیختگی خانواده را می توان این طور تعریف کرد: «شکستن واحد خانوادگی یا تجزیه برخی از نقشهای اجتماعی به علت آنکه یک یا چند تن از عهده انجام تکالیف ناشی از نقش خود آنطور که باید و شاید بر نیامده اند».

انواع خانواده گسیخته: ویلیام ج. گود (William J. Good) معتقد است، انواع گسیختگی خانواده به قرار زیر است:

۱- عدم ثبات

واحد خانوادگی کامل نشده است و می توان آن را جزء انواع عدم موفقیت در ایفای نقش در خانواده به حساب آورد، زیرا «پدر یا شوهر» وجود ندارد، و در نتیجه وظایف خود را انجام نمی دهد و این وظایف توسط جامعه یا مادر انجام می گیرد، به علاوه لاقل یکی از دلایل عدم ثبات را می توان در عدم موفقیت اعضای خانواده (مادر یا پدر) در انجام تکالیف ناشی از نقش خود جستجو نمود.

۲- فسخ، جدایی، طلاق و ترک

در اینجا خانواده به این دلیل تجزیه می شود که یکی از همسران تصمیم بر جدایی می گیرد و بدین ترتیب از اجرای تکالیف ناشی از نقش خود باز می ایستد.

۳- خانواده درون تهی (empty shell family)

اعضای آن به زندگی با یکدیگر ادامه می دهند ولی روابط، و کنش متقابل (interaction) با یکدیگر ندارند و از حمایت احساسی یکدیگر محرومند. این نوع خانواده ها را با اصطلاح «طلاق روانی» نیز می شناسند.

۴- غیبت غیرارادی یکی از دو همسر

بعضی از خانواده ها، به دلیل مرگ زن یا شوهر و یا زندانی بودن آنها، جنگ و یا فاجعه ای دیگر تجزیه می شود.

۵- عدم موفقیت غیر ارادی در اجرای نقشهای اساسی

در اینجا علت فاجعه خانوادگی ممکن است انواع امراض روانی، احساسی یا بدنی باشد. کودکانی که ممکن است عقب ماندگی روانی داشته باشند یا همسر یا والدی ممکن است بیمار روانی باشد. امراض طولانی نیز ممکن است باعث عدم موفقیت در اجرای نقش گردد.

ب) خانواده متزلزل

این نوع خانواده ها، معمولاً با عناوینی همچون خانواده دشوار، نابسامان و نامتعادل نیز شناخته می شود.

ویژگیهای خانواده متزلزل

برخی از ویژگیهای این تیپ خانوادگی عبارت است از:

- ۱- در خانواده متزلزل، از هدف اصلی زندگی بازمانده و آرمانش را از دست داده است.
 - ۲- در خانواده متزلزل، جایگاه و منزلت برخی اعضا، مشخص نبوده یا حفظ نگردیده است.
 - ۳- در خانواده متزلزل، فردای روشن و امید به زندگی (life expectancy) وجود ندارد.
 - ۴- در خانواده متزلزل، مدیریت، تجزیه شده، تصمیم گیری در آن به غایت دشوار است.
 - ۵- در خانواده متزلزل، جذابیت زندگی به میزان قابل ملاحظه ای کاهش یافته و انگیزه چندانی برای پایداری اعضای آن به میثاق زندگی وجود ندارد.
 - ۶- در خانواده متزلزل، مسئولیت پذیری از توزیع عادلانه ای برخوردار نیست و در قبال ایفای وظایف، برخورد مشوقانه صورت نمی گیرد.
 - ۷- در خانواده متزلزل، مشکلات و مسائل جزئی به سادگی به بحران (crisis) یا تشنج تبدیل می شود.
 - ۸- در خانواده متزلزل، انتقادهای اعضا از یکدیگر به شکلی مستقیم، مستمر و غیر منصفانه صورت می گیرد.
- لازم به ذکر است که در تیپ خانواده متزلزل، ساخت خانواده (family struct) قابل ترمیم بوده با بهره گیری از شیوه های درمانی به ویژه خانواده درمانی (family therapy)، توانایی افراد برای غلبه بر مشکلات افزایش می یابد و به تدریج به الگوی خانواده متعادل نزدیک می شود.

ج) خانواده متعادل

از این تیپ با اصطلاحاتی نظیر خانواده بهنجار (normal family) متوازن (equivalent) و موفق نیز یاد می شود. ویژگیهایی این الگو را از سایر الگوها متمایز می کند.

ویژگیهای خانواده متعادل

- ۱- در خانواده متعادل، هر فرد در موقعیت واقعی خویش قرار گرفته و از جانب دیگران نیز مورد حمایت و تأیید واقع می‌گردد.
- ۲- در خانواده متعادل، عواطف، مسئولیتها و امتیازات به طور عادلانه میان افراد توزیع می‌شود.
- ۳- در خانواده متعادل، امنیت و جذابیت مکفی برای افراد وجود داشته چیزی بر دلبستگی به خانواده، ترجیح داده نمی‌شود.
- ۴- در خانواده متعادل، مدیریت متکی بر روابط انسانی و برخورداری از مشورت و هماهنگی با افراد، اعمال می‌شود.
- ۵- در خانواده متعادل، رویکرد مثبت به انسان، زندگی، نقش‌ها و آینده وجود دارد.
- ۶- در خانواده متعادل، انتقادات، به شیوه ای غیر مستقیم، موردی، فردی و منصفانه انجام می‌گیرد.
- ۷- در خانواده متعادل، مشکلات از افراد تفکیک شده به جای حمله به فرد، تلاش برای بازشناسی مسأله و حل آن انجام می‌گیرد.
- ۸- در خانواده متعادل، تبادل عاطفی (affective transaction) به شیوه‌های قلبی، کلامی و عملی انجام می‌گیرد.

د) خانواده متعالی

این تیپ با عنوان متکامل، بالنده (maturing) و خودشکوفای نیز شناخته می‌شود. این الگو عالی‌ترین الگوی زندگی در میان سایر الگوها به شمار می‌رود.

ویژگیهای خانواده متعالی

برخی از ویژگیهای این تیپ، عبارتند از:

- ۱- در خانواده متعالی، نه تنها مشکلات مورد بررسی قرار می‌گیرد و تلاش برای حل آنها می‌شود (خانواده متعادل) بلکه ظرفیت‌ها و استعدادهای افراد تا مرز خودشکوفایی مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- ۲- در خانواده متعالی، توجه افراد، غالباً معطوف به آینده است و در آینده‌زندی می‌کنند. آنان به هدفی نیاز دارند که توجه‌شان را به آینده معطوف سازد.
- ۳- در خانواده متعالی، افراد از هویتی پر معنا، روشن و منسجم برخوردار هستند.
- ۴- در خانواده متعالی، افراد نه تنها به رشد و پیشرفت خویش، بلکه به اعتلای جمعی اعضای خانواده می‌اندیشند و برای تحقق آن، طرح و اندیشه جدیدی ارائه می‌دهند.

۵- در خانواده متعالی، کار و مسئولیت، به زندگی معنا و دوام می بخشد. به گفته آلپورت (Gordon Allport)، بدون داشتن کاری مهم و ارزشمند، تعهد و مهارت کافی برای انجام آن و نیز امکان رسیدن به بلوغ و سلامت روانی، میسر نیست.

۶- در خانواده متعالی، تعقیب هدف، هیچگاه پایان نمی پذیرد، اگر هدفی را باید کنار گذاشت، بی درنگ می بایست انگیزه نوینی آفرید.

۷- در خانواده متعالی، تلاش افراد معطوف به دستیابی به «تجربه اوج» (climax experience) است. همکاری و اشتراک مساعی دیگران، تحقق این هدف را تسهیل می نماید.

۸- در خانواده متعالی، تفسیر و تعبیر وقایع و رویدادهای زندگی خوش بینانه است هر شکست یک تجربه و فرصتی برای ارزیابی موقعیت در نیل به پیروزی تلقی می شود.

فصل دوم

تفاوت های روحی و روانی زن و مرد

خداوند یکتا در خلقت زن و مرد چه از لحاظ جسمی و چه روحی و روانی، تفاوت هایی قائل شده است. فلسفه‌ی این تفاوت ها در این است که پیوند میان زن و مرد را محکم می کند. و حقوق و وظایف را در زندگی خانوادگی تقسیم می گرداند. واقعیت این است که بین مرد و زن و نر و ماده حتی در حیوانات و گیاهان تفاوت های اساسی وجود دارد. و انکار این امر، انکار یک امر وجدانی و بدیهی است. موهوم دانستن و قدیمی شمردن این اصل مسلّم، شنا کردن و حرکت برخلاف جریان حتمی طبیعت است. امروزه، در پرتو پیشرفت های حیرت انگیز علوم تفاوت های زن و مرد بیشتر روشن شده است. اما این تفاوت ها به هیچ وجه به برتری یا پستی زن و مرد مربوط نیست.

دست آفرینش این تفاوت ها را برای این به وجود آورده است که امور مختلف جامعه ی بشری را بهتر سامان دهد و پیوند خانوادگی زن و مرد را محکم تر کند. قانون خلقت تفاوت های زن و مرد را به منظوری شبیه منظور اختلاف میان اعضای بدن ایجاد کرده است. اگر قانون آفرینش هر یک از چشم و گوش و دست و پا و ستون فقرات را در وضع و شکل خاصی قرارداد داده است نه از آن جهت است که نظربعیض آمیز داشته و به نفع یکی نسبت به دیگری جفا کرده است. بلکه تناسب و همکاری آنها را در نظر داشته است. تفاوت های زن و مرد بر اساس «تناسب» است نه «نقص و کمال».

از دهه ۱۹۵۰ به بعد، روانشناسی جدید خواسته است از تفاوت های زن و مرد بکاهد، زیرا این تفاوت ها در گذشته، اغلب برای مطیع کردن و به خدمت گرفتن زنان به کار رفته است، اگر روانشناسی تفاوت های دو جنس، در اواخر قرن ۱۹ این اشتباه را مرتکب شد که مرد را به عنوان جنس برتر شناخت تا بتواند زن را پایین بیاورد و او را فقط به نقش های معمولی بارداری، تربیت فرزندان و تغذیه محدود کند، این باور نیز می تواند کاملاً اشتباه و خطرناک باشد که زن و مرد مشابه هستند. زن و مرد در حقیقت انسانند، اما متفاوت.

همه ما به این موضوع واقفیم که مردان و زنان از لحاظ جسمی و روحی با هم متفاوتند، همان گونه که در خلقت ظاهری با هم تفاوت دارند در مسایل روحی و روانی نیز از یکدیگر متمایزند. اما هنگامی که یک ازدواج صورت می گیرد زن و مردی زندگی مشترکی را شروع می کنند، «هر یک از آنها به کلی فراموش می کنند که با دیگری متفاوتند» و این تفاوت ها هم بسیار است. هر یک گمان می کند اگر طرف مقابل دوستش دارد، باید همان گونه باشد که او می خواهد. لذا سعی میکند طبیعت و فطرت دیگری را تغییر دهد تا او را به شکل دلخواه خویش درآورد به همین دلیل روابط متشنج می شود و فرصت گفتگوی صمیمی و دوستانه از بین می رود. اگر این تفاوت ها را بشناسیم

و درک کنیم به تفاهم و زندگی شاداب و پرنشاط خواهیم رسید، و از زندگی خود لذت خواهیم برد و از سلامتی روانی برخوردار خواهیم شد.

از لحاظ روانی، میل مرد به ورزش و شکار و کارهای پرحرکت بیش از زن است، احساسات مرد مبارزانه و رزمی و احساسات زن صلح جویانه و بزمی است. احساسات زن از مرد جوشان تر است، زن زودتر و سریع تر تحت تأثیر احساسات خویش قرار میگیرد و بطور طبیعی به زینت و جمال و آرایش و مدهای مختلف علاقه بیشتری دارد، احساسات زن بی ثبات تر از مرد است، زن از مرد محتاط تر است، احساسات زن مادرانه است و به خانه و خانواده بیشتر علاقه دارد.

علاوه بر دو جهت فوق، از نظر احساسات و رابطه با یکدیگر می توان گفت، مرد بنده شهوت خویش است و زن در بند محبت مرد است، مرد زنی را دوست دارد که او را پسندیده و انتخاب کرده باشد و زن مردی را دوست دارد که ارزش او را درک کرده باشد، مرد می خواهد شخص زن را تصاحب کند و زن می خواهد دل مرد را مسحّر کند و از راه دل بر او مسلط شود، مرد می خواهد زن را بدست آورد و از کسی حمایت کند و زن می خواهد او را بدست آورند و حمایت کنند، مرد می خواهد به زن مهر بورزد و زن می خواهد که مورد مهر و محبت قرار گیرد.

تفاوت های یادشده و بسیاری موارد دیگر، تفاوت های انبوهی است که قانون آفرینش در وجود این دو نوع مخلوق قرار داده است. همه کسانی که به نحوی با زن و مرد سر و کار دارند، چه در امر تعلیم و تربیت، چه از جهت روان شناسی و جامعه شناسی و چه از بعد فیزیولوژیکی و جهات دیگر، به تمایزهای متعددی بین آن دو جنس برخورد میکنند .

مردان همواره برای آنکه خودشان را مطرح کنند کارهایی انجام می دهند و قدرت و مهارت خویش را افزایش می دهند. از نظر مردان «خود» به معنای توانایی در رسیدن به اهداف می باشد. پیش از هر چیز، موفقیت و پیشرفت است که موجب خرسندی و رضایت خاطر آنها می شود.

همه چیز برای مرد، بازتاب همان ارزشهاست. حتی طراحی لباس آنها بازگو کننده مهارت و توانایی آنهاست. ماموران پلیس، سربازان، تاجران، دانشمندان، رانندگان تاکسی، تکنسین ها و سرآشپزها، همگی لباس یا دست کم، کلاههای فرم می پوشند تا توانایی و قدرت خود را نشان دهند.

مردان ذهن خود را مشغول اشیا می کرده اند که آن اشیا می تواند به آنها کمک کند تا با رسیدن به اهدافشان، ابراز قدرت و توانمندی کنند. برای مردها رسیدن به هدف بسیار مهم است زیرا راهی است که می تواند «شایستگی» آنها را ثابت کند تا بدین وسیله، احساس خوبی در مورد خودشان داشته باشند. در نزد مردان، احساس خوب داشتن در مورد خویشتن، هنگامی تحقق می یابد که خودشان بتوانند به این اهداف نائل شوند مردان افتخار می کنند که خودشان به تنهایی کارهایشان را انجام می دهند. (از نظر آنها) خود مختاری، نشانه توانایی، قدرت و شایستگی است.

شناخت این ویژگی مردان به زنان کمک می کند تا بفهمند «چرا مردان در قبال اصلاح رفتارشان یا انجام آنچه به آنها توصیه می شود، تا این اندازه مقاومت می کنند». توصیه ای نابجا به مردان این تصور را در ذهن آنها ایجاد می کند که آنها نمی دانند چه کار کنند یا خودشان از پس کارهایشان بر نمی آیند. مردان نسبت به چنین رفتاری بسیار حساس اند، زیرا مسئله «شایستگی» برای آنها بسیار اهمیت دارد.

مردان از آنجا که تمایل دارند خودشان مشکلات خویش را بر طرف کنند، به ندرت در باره مشکلات خود با دیگران صحبت می کنند، مگر آنکه نیاز به توصیه ای کارشناسانه داشته باشند. زنان از طریق گفتگو و طرح کردن مسایل خویش و برقراری ارتباط به رضایت و خرسندی می رسند. برای زن هر چیزی بازتاب این ارزشهاست. زن ها بیشتر خواهان زندگی همراه با سازگاری و داشتن ارتباط و همکاری محبت آمیز با دیگران هستند. برای آنها داشتن روابط، مهمتر از کار و فناوری است. در بسیاری از جهات، جهان آنها متفاوت با جهان مردهاست. برای زنان حالات شخصی به ویژه احساساتشان بسیار اهمیت دارد.

مطرح کردن احساسات شخصی نیز خیلی مهمتر از رسیدن به اهداف و موفقیت است. در نزد آنها گفتگو و ارتباط با همدیگر، منشأ رضایت و خرسندی است. در دوستی، زنان علاقمند می شوند و عاطفی تر برخورد می کنند در حالیکه دوستی مردان قوی تر و عمیق تر است. یکی از تفاوت های عمده ی زن و مرد در دوستی آنها است. زنان نسبت به مردان با دوستان خود نزدیک تر و صمیمی تر می شوند و بیشتر درددل می کنند یعنی مسائل درونی را بیشتر بازگو می نمایند. قهر و آشتی های «مکرر» زنان مبین همین گونه رفتار است چرا که صمیمیت های زیاد و اغراق آمیز موجب «توقعات زیاد» نیز می شود حال اگر این توقعات برآورده نشود قهر و کدورت اجتناب ناپذیر است در حالیکه مردان با دوستان خود بیشتر در فعالیتهای مشارکت می کنند. مردان نسبت به دوستان خود احساس مسئولیت بیشتری دارند و نسبت به زنان در این مورد با گذشت تر هستند.

درک این مسایل برای مردان بسیار مشکل است. آنها می توانند این احساس خرسندی زنان را در برقراری ارتباط و گفتگو، با رضایتی که خودشان در هنگام پیروزی در یک مسابقه یا نایل شدن به هدفی یا حل مشکلی به دست می آورند، مقایسه کنند. اگر مردی به تفاوت میان خود با جنس مخالف پی نبرد، وقتی قصد کمک به همسرش را دارد، وضع را بدتر می کند. مرد باید بداند که وقتی همسرش درباره مشکلات سخن می گوید در واقع قصد نزدیک شدن به او را دارد نه اینکه منتظر شنیدن راه حلهای اوست. مواقع بی شماری زن می کوشد، احساسات خود را درباره اتفاقات روزمره با شوهرش در میان گذارد اما شوهرش در اندیشه کمک به اوست و به همین دلیل «حرف او را قطع می کند» تا راه حل های بی شماری به او ارایه دهد. در این حالت، مرد نمی داند که چرا همسرش احساس خشنودی نمی کند. زنان بجای آنکه هدف گرا باشند، ارتباط گرایند. آنها بیشتر تمایل دارند محبت و عشق خویش را ابراز نمایند. یکی از نشانه های محبت و عشق زیاد زنان این است که بی آنکه از آنها درخواست کمک شود به هم نوع خود کمک و یاری می رسانند. با توجه به اینکه برای یک زن اثبات لیاقت و شایستگی از نوعی که برای مرد مهم

است چندان اهمیت ندارد، لذا پیشنهاد کمک را نوعی اهانت تلقی نمی کند و نیاز به کمک را از سوی دیگران نشانه ضعف و ناتوانی نمی داند. اما یک مرد ممکن است این کار را اهانت قلمداد کند. در مورد زنان، پیشنهاد و توصیه نشانه توجه فرد است زنان کاملاً بر این باورند که هر کاری را می توان همواره بهتر انجام داد. ماهیت زنان ایجاب می کند که هر چیزی را بهبود بخشند.

وقتی زنان به کسی توجه دارند، به راحتی به آنچه موجب بهتر شدن کارها می شود اشاره می کنند و پیشنهاد می دهند، به عبارتی برای یک زن توصیه کردن و انتقاد سازنده و مفید نشان دهنده، عشق و محبت او است. اما در انجام این کار لازم است شیوه ای را در پیش گیرد که احساس اعتماد به نفس و قدرتمندی همسرش را نفی نکند.

جایگاه زن و مرد از منظر قرآن کریم:

علاوه بر همه تفاوت های بین زن و مرد که لازمه خلقت است، اسلام در بحث هویت انسانی، برای زن و مرد هویت انسانی یگانه‌ای قائل است و آن را در همه تعلیمات خود مورد تأکید قرار می دهد. خداوند در قرآن کریم می فرماید:

«ای مردم به یقین ما شما را نخست از یک زن و مرد آفریدیم. آنگاه دسته دسته و طایفه طایفه تان قرار دادیم تا جهت شناسایی یکدیگر، کوشش کنید. براستی که گرامی ترین شما نزد خدا با تقواترین شما است». «سوره حجرات، آیه ۱۳» این آیه به طور کل بیان می دارد که زن و مرد در نزد خدا یکسان و برابر هستند. اما به طور خاص در آیات دیگر این همسانی را تبیین می کند که به برخی از این آیات می پردازیم:

➤ برابری زن و مرد در رسیدن به سعادت

«هر کس از زن و مرد که ایمان داشته باشد و عمل صالح انجام دهد، به او حیات پاکیزه می بخشیم و پاداش آنها را به بهترین اعمالی که انجام داده اند، خواهیم داد». «سوره نحل، آیه ۹۷» در حقیقت ملاک زن و مرد بودن نیست. بلکه هر انسان مؤمنی که عمل صالح انجام دهد، خداوند بزرگ به او پاداش می دهد (فرقی بین زن و مرد نیست).

➤ زن و مرد در ایجاد آرامش

«و از نشانه های خداوند، این است که همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنها آرامش بیابید و در میانان مودت و رحمت قرار داد. در این نشانه هایی است برای گروهی که تفکر می کنند». «سوره روم، آیه ۲۱» در این آیه به چند نکته اشاره شده است:

الف) خداوند خلقت زن را از آیات و نشانه های خود قرار داده است.

ب) زن باعث رأفت و محبت و رحمت معرفی شده است.

ج) ویژگی های رفتاری زن در رابطهی زناشویی سبب آرامش و تسکین روح پر التهاب مرد است.

د) زن و مرد بگونه ای هستند که بپیوستن به یکدیگر کامل می گردند و هریک بدون دیگری موجودی ناقص است.

ه) آنچه باعث پیوند زن و مرد است، مودت و رحمتی است که خدا بین آن دو قرار داده است.

درواقع پیوندی که بین زوجین است دوجہت دارد: یک جہت الہی و عاطفی، و یک جہت جسمانی که بعد عاطفی آن باعث کمال و دوام زندگی می باشد.

➤ زن و مرد در انجام امور سیاسی و عبادی

«و مردان و زنان مومن پشتیبان یکدیگرند. به کار نیک فرمان می دهند و از کار ناشایست باز می دارند. و نماز را اقامه می کنند. و زکات می دهند و از خدا و پیامبرش فرمانبرداری میکنند. بی تردید خدا اینان را رحمت می کند» «سوره توبه، آیه ۷۱»

➤ برابری زن و مرد در شیوه حل اختلافات خانوادگی

«و اگر از اختلاف و جدایی بین زن و شوهر بیم داشتید، داوری از خانواده شوهر و داوری از خانواده زن انتخاب کنید (تا به کار آنان رسیدگی کنند). اگر این دو داور قصد اصلاح (و نیت خیر) داشته باشند، خدا میانشان سازگاری پدید می آورد. همانا خدا دانا و آگاه است». «سوره نسا، آیه ۲۵»

➤ برابری زن و مرد در بهره وری از حقوق عادلانه

«و برای زنان به تناسب تکالیفی که بر عهده آنها است، حقوق عادلانه ای است». «سوره بقره، آیه ۲۲۸»

➤ برابری زن و مرد در پاداش

«خدا به مردان صدقه دهنده و زنان صدقه دهنده که به بندگان خدا وام نیکو داده اند، چندین برابر پاداش می دهد و برای آنان پاداشی کریمانه است». «سوره حدید آیه ۱۸»

در جدول زیر ضمن اشاره به تفاوت های رفتاری زنان و مردان نحوه ارتباط و برخورد مناسب با جنس مخالف، بیان گردیده است.

ویژگی ها و صفات بارز زنان	برخورد های مؤثر از طرف آقایان
زنان به لحاظ عاطفی از مردان سرشارترند. به همین دلیل نیاز به محبت نیز در آنان بیشتر است.	با ابراز «محبت» به این نیاز پاسخ دهید. حساسیتهای روحی همسران را بشناسید و بدون آنکه او تقاضا کند به وی پاسخ دهید.
زنان زمانی انگیزه پیدا می کنند که مورد مهر و محبت قرار گیرند.	باید به همسران نشان دهید که به او توجه ویژه ای دارید تا او حس کند که دوستش دارید
روش بیان احساس در زنان « صحبت کردن » است و هر که را بیشتر دوست داشته باشند با او بیشتر به گفتگو می پردازند.	باید با حوصله به حرفهای همسران «گوش دهید» تا احساس کند، درکش می کنید. وقتی مردی به احساسات همسرش گوش دهد زن نه تنها حق شناسی می کند، بلکه بیشتر جذب مرد می شود.
زنان خواهان برخورد همدلانه هستند و دوست دارند مردان سخنان ایشان را بشنوند. (بیشتر شکایت زنان از مردان نداشتن گوش شنواست)	- توجه داشته باشید زنان باید مشکلات را بیان کنند تا فشارهای روحی خود را کاهش دهند. - اجازه دهید آنان اطلاعاتشان را گسترش دهند تا همیشه حرفی تازه برای گفتن داشته باشند.
زنان نیاز به صمیمیت دارند و مشورت کردن را نشانه پیوند صمیمانه تر می دانند.	با او صمیمی باشید تا احساس خشنودی کند.
زنها درگوش دادن به صحبتهای دیگران احساسات بیشتری به خرج می دهند تا توجه و علاقه خود را برسانند.	موقعی که به صحبتهای او گوش می دهید، چهره به چهره و با نگاه کردن مستقیم به چشمان او از او تشکر کنید.
زنان احساسات صلح جویانه و نرمی دارند و این نوع دوستی های ایشان باعث دوستیهای عاطفی و رضایتمندی در کنار کودکان است	اگر با همین روش صلح آمیز با ایشان رفتار کنید، بیشتر با شما همراهی می کنند.
زنان احساسی تر و هیجانی ترند، برای همین عواطفی مثل شادی، نفرت، خشم، دوست داشتن و ترس را در کوتاهترین زمان بروز می دهند.	احساسات در زنان هر چه باشد به صورت موجی است (نوسان زیاد دارد). برای همین درباره احساسات منفی گذشت کنید.
خود آرایی و زیبادوستی از نیازهای زن است. اگر این حس زنان در محیط خانواده با آزادی کافی همراه باشد نیاز به خودنمایی در برابر بیگانگان پیدا نمی کند زنان به جزئیات و نیازهای امروز و فردا اهمیت میدهند	این موضوع را عمیقاً بفهمید و درک کنید. به «خودآرای» آنها اهمیت دهید و از آن رضایت خود را ابراز کنید. با حمایت «مالی» زمینه این خود آرایی را فراهم کنید.
زنان موفقیت را در مشارکت می جویند و از روحیه ی اجتماعی قوی تری برخوردارند به همین سبب به ارتباطات بیرونی علاقه مندند.	به حضور اجتماعی آنان جهت دهید. مقدمات حضور درمجموعه های تفریحی، فرهنگی ورزشی را برایشان فراهم کنید، حتی ارتباط با اقوام... به شادابی او کمک می کند.
زنان انحصار طلبی در عشق را دوست دارند و این به واسطه میل به محبوب بودن ایشان است.	برای پاسخ به این ویژگی بیان کنید که او رقیبی در عشق به همسرش، ندارد.

ویژگی ها و صفات بارز مردان	برخورد های لازم از طرف خانم ها
مردان به لحاظ روانشناسی خود را دارای جایگاه حمایتی و مدیریتی می دانند.	در مقابل شوهرتان موضع کارشناسانه نگیرید بلکه موضع همدلانه داشته باشید. به مردان «دستور» ندهید. بعد از کاری که می کنند «سفارش» نکنید (عنی آنها را در انجام کارهایشان ضعیف نپندارید). مردها نه اجبار را می پذیرند، نه ضعف را. پس آنان را در «نه گفتن» آزاد بگذارید.
مردان نیاز به قدر شناسی دارند و به این وسیله محبت را احساس کرده و درصدد جبران بر می آیند. مردان کلی نگرند، ابتدا بر روی جزئیات متمرکز می شوند و با ربط دادن یک جزء به جزء دیگر پی به کل مسئله می برند و این باعث بیشتر شدن قدرت تجسم مردان است. مردان به کار اهمیت زیادی می دهند چون برای زن داشتن، کار لازمه ی اصلی است.	پس از هر کاری از ایشان تشکر کنید با این روش به او محبت کرده اید. باید از او «قدردانی» کنید تا به او انگیزه بدهید.
عزت نفس مردان بیشتر در پذیرش مدیریت ایشان است	مردان به هدف می اندیشند. نیاز به اعتماد دارند و اعتماد آنها به این بستگی دارد که تا چه حد در کارشان موفق بوده اند. پس در هر مرتبه ای که هستند آنها را «تأیید» کنید. هیچ وقت با سرزنش و ملامت، مرد را ادب نکنید بلکه ضمن تأیید قابلیت های وی از او انتقاد کنید.
مرد از زن آراستگی و دلبری می خواهد.	پس به «آراستگی» خود در گفتار و رفتارتان اهمیت دهید.
مردان به تنهایی و معمولاً بدون مشورت تصمیم گیری می کنند.	همراه باشید و خود را جدا نکنید، به احتمال زیاد خواسته ی شما را انجام می دهند. باید به او اجازه بروز نظراتش را بدهید تا احساس اعتبار کند. باید نشان دهید که به تواناییش اعتقاد دارید.
مردان نیاز به اعتماد همسر شان دارند.	به حقوقشان احترام بگذارید تا بدانند به شخصیتشان علاقه مند هستید. باید رفتار شما با شوهرتان توأم با پذیرش باشد تا حس کند به او اعتماد دارید. نباید سعی کنید او را تغییر بدهید تا احساس اطمینان کند و با میل خود تغییر کند.

فصل سوم

ازدواج

ازدواج در زمرهی پیچیده‌ترین روابط انسانی است. ازدواج برخوردی شگفت میان فرهنگ و طبیعت یا قواعد اجتماعی و کشش جنسی است. آماده نبودن برای ازدواج مانند آماده بودن برای ناکامی و شکست است. ازدواج یکی از تصمیمات مهم زندگی است که بر تمام وجوه آینده فرد تأثیر می‌گذارد و می‌تواند رضایت آورترین و یا مأیوس‌کننده‌ترین تجربه زندگی فرد باشد. البته هیچگاه نمیتوان به ازدواج به صورت کاملاً سیاه یا سفید نگاه کرد، بلکه در واقع بسیاری از ازدواجها از برخی جهات رضایت‌آور و از برخی جهات مأیوس‌کننده‌اند. پاسخ به این سؤال که چگونه میتوان سطح رضایت زندگی زناشویی را افزایش داد؟ یکی از سؤالهای بسیار مهمی است که به نظر می‌رسد همهی مردم برای آن جوابهایی دارند، اما واقعیت امر این است که اکثر مردم آنقدر که وقت و انرژی برای مراسم ازدواج صرف می‌کنند، برای «انتخاب همسر و آمادگی» برای ازدواج وقت نمی‌گذارند. مراسمی که یک روز یا حداکثر چند روز بیشتر طول نمی‌کشد در قیاس با خود ازدواج که یک عمر فرد را درگیر می‌کند بسیار ناچیز است. بسیاری از پیوندها از همان روزهای اول با چالش‌های زیادی روبه‌رو می‌شوند، اما سکوت راه مناسبی است (بیشتر برای خانم‌ها)! و خشم، نفرت و لعنت به تقدیر و روزگار راههای دیگر! آیا هرگز به دنبال این بودهایم که بدانیم چگونه باید تعارض‌ها را حل کرد؟ آیا برای ازدواج و عواقب خوب و بد آن آماده‌اید و آیا اصلاً می‌خواهیم مشکلات را ببینیم؟

چرا ازدواج میکنیم؟

به عقیده‌ی برخی دانشمندان خانواده سازمانی فعال، پویا، زنده و بنیادین است. لذا همانند هر سازمان دیگری اهداف خاصی برای تشکیل و تداوم آن میتوان در نظر گرفت. تشکیل خانواده پدیده‌ای است که در نیمه اول زندگی روی میدهد. لذا هدف آن از کل زندگی جدا نیست. اما اینکه هدف زندگی کدام است؟ از دیدگاههای مختلف پاسخهای متفاوتی برای آن وجود دارد.

از دیدگاه اسلام هدف زندگی نیل به سرحد کمال و بالندگی است. روانشناسان انسانگرا نیز دیدگاههای جالبی در مورد اهداف زندگی ارائه داده‌اند. از دیدگاه «یونگ»^۱ هدف زندگی یافتن توفیق و جایی در جهان است. از دیدگاه «فرانکل»^۲ هدف زندگی از خود فرارفتن و جذب معنا و منظوری شدن است، به این معنی که غرق در کار یا چیزی فراسوی خود شویم، که با هدف زندگی ما سازگار است. «آلپورت» نیز معتقد است، کسانی که از سلامت روان

^۱ C.G Jung

^۲ Victor Frankle

برخوردارند فعالانه در پی هدفها، امیدها و رویاهای خویشند. ایثار و حسن تعهد معنا و هادی زندگی آنها است. به نظر میرسد دیدگاه اسلام دربر گیرنده همه اینهاست.

گاه این سؤال مطرح می شود که چرا باید ازدواج کرد؟ احتمالاً منظور این است که آیا ضرورتی به این کار هست؟ یا بهتر نبود ازدواج نمیکردیم و برای رسیدن به تولی، کمال و سعادت انسانی رهبانیت پیشه میساختیم؟ از طرفی با وجود اینکه ازدواج را میتوان به عنوان یک مرحله از زندگی در نظر گرفت و آن را همین گونه توجیه کرد، اما باز هم درباره آن و چرایی آن سؤال میکنیم. درحالیکه درباره چرایی رویدن گل سرخ و یا جفتگیری آهوها و یا عسلسازی زنبورها سؤال نمیکنیم. ما نمیپرسیم که چرا گل سرخ میروید؟ بلکه اگر هم از چرایی رویدن آن میپرسیم جواب مربوط به فراهم بودن شرایط رویش گل سرخ است. یعنی اگر آب و خاک مناسب و بذر سالم فراهم باشد در درون این بذر عامل رویش و حیات وجود دارد. در ساختار وجودی آهوها هست که با هم آمیزش کنند و به طور طبیعی و غریزی این کار را هم میکنند. زنبور چنین آفریده شده که شهد گلها را بمکد و آنها را فرآوری کند. درمورد هر مرحله از زندگی انسان، با چرایی از این دست مواجه میشویم.

انسان هم ساختار وجودی خاصی دارد. او میخواهد آگاهانه مسیر فطری رشد را طی کند. پس مهمترین دلیل برای اینکه ازدواج میکنیم آن است که این گونه آفریده شده ایم تا با هم کامل شویم. ساختار وجودی انسان طوری است که ازدواج او را در سه بعد جسمی، روحی و اجتماعی کامل میکند. انحراف از مسیر ازدواج در هر یک از این ابعاد برآیندی نزولی دارد.

پس چرا ادعا میکنیم ازدواج ما را کاملتر میکند؟ میتوان در هر یک از ابعاد جسمی، روحی و اجتماعی این مسئله را بررسی کرد.

البته این بحث نیاز به مقدمه دارد. «وجود انسان و حفظ و بقای نسل». انحراف از ازدواج چه به صورت ترک آن و چه به صورت ارضای غریزه با راههای دیگر مانند همجنسگرایی یا خودارضایی قدم برداشتن در راه نابودی نسل بشر است. از بعد روحی نیز میتوان به مسئله پرداخت. ازدواج به تعبیر قرآن موجب سکون و آرامش میشود. افراد متأهل با رسیدن به آرامش جسمی و روحی از نوسانات عاطفی و غریزی رد شده و میتوانند با آسودگی در کنار هم مسیر رشد را طی کنند. به علاوه انسانها از نظر عاطفی نیازمند ارتباط با سایر انسانها هستند. بنابراین ازدواج نیاز فطری نوع انسان است. انسان اینگونه آفریده شده که با ازدواج به آرامش و تکامل جسمی و روحی میرسد و نسل خود را حفظ میکند.

اگر بخواهیم دلایل یا آثار ازدواج را به طور خلاصه بیان کنیم میتوانیم به موارد زیر اشاره کنیم:

- فطری بودن ازدواج و سازگاری آن با ساختار وجودی بشر.

- پیروی از دستورات حق تعالی.

- پیروی از سیره و شیوهی پیامبران الهی(ع).
- تأمین نیازهای اولیه (که غریزه جنسی یکی از آنها است) و نیازهای ثانویه (مانند: امنیت، توقع احترام، فهم و درک و خود شکوفایی که در ارتباط میان همسران می تواند به خوبی تحقق یابد).
- حفظ و حراست از ایمان
- رسیدن به سکون و آرامش نسبی و وصول به محبت و عشقی خالص.
- رشد و بالندگی و تکامل دو طرف.
- بقای نسل.
- ارضای نیاز به جاودانگی. به عبارتی فرد با به جا گذاشتن فرزندى از خویش گویا خودش را جاودانه کرده است. چراکه فرزند را اثر و ردپایی از خود می داند.
- رسیدن به استقلال شخصیتی و اجتماعی. به این معنا که جوانان پس از شکلگیری هویت و تعریف اهدافی برای خود، نیاز به بستری اجتماعی دارند تا فارغ از چند و چون های نسل پیشین در راه اهداف شان گام بردارند و مستقلانه سرنوشت خود را شکل دهند.
- تحقق جامعهای سالم، یعنی وقتی افراد جامعه با ازدواج به سلامت روان رسیدند، جامعهی سالم نیز محقق خواهد شد.

دلایل درست و غلط ازدواج:

برای ازدواج کردن دلایل بسیاری وجود دارد اما برای ازدواج نکردن دلیل آوردن اغلب سخت و مشکل است. در این قسمت دلایل مثبت ازدواج را که می تواند به ازدواج موفق منتهی شود فهرست می کنیم و در آخر دلایل منفی و استدلال هایی که می تواند به یک ازدواج نافرجام منتهی شود را خواهیم آورد.

الف) دلایل درست ازدواج کردن

- ✓ مصاحبت و همراهی: شریک شدن با دیگری در زندگی، دلیل رایج و مناسبی برای ازدواج است. مصاحبت و همراهی به این معنی است که در سفر زندگی «شریک و همراهی» داشته باشیم.
- ✓ عشق و صمیمیت: نیاز به عشق و صمیمیت با نیاز به «مصاحبت و همراهی» رابطه دارد. محبت اصیل و حقیقی برای فرد آدمیان هدیه ای فوق العاده است.
- ✓ شریک حمایت کننده: دلیل مناسب دیگر، فرصتی است که ازدواج برای رشد خود و همسر به عنوان یک انسان فراهم می کند، اگر یکی از دو نفر فقط به فکر رشد خودش و علائق حرفه ای و نیازش به شهرت و موفقیت باشد، ازدواج نمی تواند بقا داشته باشد یا حداقل بقای رضایت بخشی نخواهد داشت. اما شریک شدن در موفقیت های

یکدیگر و «حمایت اصیل و صمیمانه» می‌تواند ارتباط را تقویت کند و به آن ثبات بدهد. ازدواج مناسب، می‌تواند بهترین فرصت برای موفقیت باشد.

✓ شریک جنسی: ازدواج منبع با ثباتی برای ارضای جنسی هر دو نفر است و راهی «مشروع و مجاز» برای بروز هیجانات و رفتارهای جنسی است. اما اگر ارتباط جنسی صرفاً دلیل اصلی ازدواج باشد، معمولاً با ازدواج موفق روبه‌رو نخواهیم بود.

✓ والد شدن: دلیل رایج دیگر جهت ازدواج صاحب فرزند شدن است. والد شدن البته موهبتی آمیخته با تضاد است از یکسو تربیت فرزند وظیفه‌ای سخت و حتی گاه دلسردکننده است، از طرف دیگر کاری بسیار رضایت‌آور است. وقتی فرزندان بزرگ مستقل می‌شوند، اکثر والدین بیان می‌کنند که این تجربه برای همه عمر آنها کافی بوده است و دیگر نمی‌خواهند که صاحب فرزند شوند اما اغلب خواهند گفت که اگر یکبار دیگر به دنیا بیایند باز هم تصمیم به داشتن فرزند خواهند گرفت. هر فردی نمیتواند پدر یا مادر خوبی باشد و این البته وظیفه‌ای دشوار است. زوج‌هایی که با موفقیت فرزندان خود را بزرگ کرده‌اند «انسجام بیشتری» را در خود می‌یابند و از آنچه که با هم به ثمر رسانده‌اند احساس افتخار و غرور می‌کنند.

ب) دلایل غلط ازدواج کردن

دلایلی هست که فرد به خاطر آنها ازدواج می‌کند ولی همان دلایل می‌تواند ازدواج را با چالش‌ها و تضادهای قابل توجهی رویارو کند. دلایل غلط ازدواج در زیر فهرست شده‌اند

- شورش بر علیه والدین: بسیاری از ما راحت نیستیم در اقرار به اینکه، با والدین خود تعارض داریم. تعارض با والدین می‌تواند یکی از دلایلی باشد که جوان را به سوی ازدواج سوق دهد. وقتی که فرد در خانواده‌ای زندگی می‌کند که والدین او اهان‌کننده و تحقیرکننده، یا مثلاً معتاد هستند به نظر می‌رسد که ازدواج انتخاب موجهی باشد، آنهایی که در آتش تعارض‌های طولانی مدت والدین سوخته‌اند، آنهایی که قربانی پدر و مادری معتاد بوده‌اند یا آزارهای جسمی و روحی در خانواده تحمل کرده‌اند، دلایل موجهی دارند تا از خانواده به نحوی «بگریزند» و از آن دور شوند. اما آیا داشتن دلیل موجه برای ترک خانواده ضرورتاً دلیل موجهی برای ازدواج است؟ در اینگونه موارد بهتر است افراد به جای اینکه درگیر ازدواج شوند و یا به فکر ازدواج باشند، «استقلال شخصی» خود را بسط دهند و با خانواده خود رودررو شده به روابط خود و خانوادهاش بیندیشند و برای مشکلات و مسائل راهحلی بیابند.
- جستجوی استقلال: جوانان تمایل زیادی دارند برای اینکه روی پای خود بایستند، کارهایشان را خودشان انجام دهند و مستقل باشند، اما استقلال امری است که فرد فقط به تنهایی می‌تواند به آن برسد. با اتکای به همسر، فرد به استقلال نخواهد رسید. بسیاری هستند که ازدواج می‌کنند تا مستقل شوند اما مستقل شدن سال‌ها وقت میبرد و امری «وابسته به خود فرد» است تا هرچه بیشتر، بتواند روی پای خود بایستد.

■ التیام یک ارتباط شکست خورده: التیام رنج‌ها و دردهای یک ارتباط شکست خورده اخیر، دلیل غلط دیگری برای ازدواج است. این از جمله موضوعاتی است که شناسایی آن در دیگران راحت‌تر از شناسایی آن در خودمان است. پاسخ رایج به هشدارهای دیگران معمولاً این است که نه! من می‌فهمم که شما چه می‌گویید اما این مورد فرق دارد. ما تمایل داریم که ارتباط جدید و آمیخته با عشق را تنها از منظر وجوه مثبت بنگریم و از اینکه ممکن است این ارتباط «واکنش به یک ارتباط قبلی» باشد می‌پرهیزیم و غفلت می‌کنیم. فردی که در «موقعیت التیام» است ممکن است برای حمایت هیجانی نیاز به یک ارتباط دیگر داشته باشد. ارتباطی که بر اساس التیام یکی از دو نفر شکل بگیرد از همان آغاز در معرض خطر است. چرا که عاطفه بین آن دو نه تنها به دلیل دوستی و عشق نیست بلکه به خاطر شفابخشی و التیام زخم‌ها و جراحات «ارتباط کهنه‌ی» دیگری است که قبلاً رخ داده است.

■ فشار خانواده یا اجتماع: برخی از خانواده‌ها مطابق آداب، فرهنگ و عرف خود برای ازدواج به جوانان فشار می‌آورند. خانم‌ها بیشتر در معرض این نوع فشارها هستند. بسیاری از دانشجویان وقتی که شهر خود را ترک می‌کنند و به دانشگاه می‌روند پس از مدتی شاهد ازدواج همکلاسی‌های دوره دبیرستان خود خواهند بود که متأهل می‌شوند و حتی بچه‌دار نیز شده‌اند، همین می‌تواند بر آنها فشار روانی و استرس وارد کند. در ازدواج نباید «عجله» کرد. شتاب در ازدواج بعید است که به ارتباط شاد و سالمی منجر شود. اما احتیاط بیش از حد و به تأخیر انداختن ازدواج نیز به همان اندازه ممکن است امکان یک ازدواج شاد و سالم را کاهش دهد.

■ نیاز جنسی: ازدواج فقط برای رفع نیاز جنسی احتمالاً نمیتواند به ازدواج موفق منجر شود چرا که «دیگر عوامل» مرتبط با ازدواج، معمولاً از چشم دور می‌ماند. در این گونه ازدواج، «زیبایی‌های ظاهری» همسر بیشتر مدنظر قرار می‌گیرد و «شتاب و تعجیل» نیز عامل تأثیرگذار منفی دیگری است. در فرهنگ عامه عدم ارضای نیاز جنسی سبب برخی بیماری‌های روانی دانسته می‌شود. مثلاً برخی برای بهبود حال بیماران «روحي روانی» به آنان توصیه می‌کنند تا ازدواج کنند، و بدتر اینکه حتی دیده شده که برای حل مشکل «اعتیاد» فرد نیز، ازدواج توصیه شده است! که نه تنها حال فرد را بهبود نخواهد بخشید بلکه استرس و فشار روانی بیشتری را به وی ایجاد خواهد کرد و البته بیماری را تشدید و ابعاد آن را گسترش می‌دهند.

■ دلایل اقتصادی: امنیت اقتصادی و نیز تغییر طبقه اجتماعی که با وضعیت اقتصاد ارتباط دارد همواره یکی از دلایل سنتی ازدواج بوده است. البته در دوره‌هایی که امنیت اقتصادی کم است طبیعتاً در نظر گرفتن اقتصاد و مسائل حاشیه‌ای آن دلیل موجهی برای مردم به نظر می‌رسد و در بسیاری از ازدواج‌ها این مسئله پررنگ‌تر می‌شود. به نظر می‌رسد که در «خانم‌ها» این مسئله رایج‌تر باشد. تکیه بر وضعیت مالی همسر یا وضعیت مالی خانواده او برای آنها ایجاد امنیت می‌کند. هرچند که در آقایان نیز این تمایل وجود دارد، اما آنها سعی می‌کنند که این تمایل صراحتاً ابراز نگردد. یکی از مواردی که ایجاد امنیت اقتصادی می‌کند شاغل بودن هر دو نفر است چرا که در صورتیکه یکی از آنها بیکار شود دیگری در آمد خواهد داشت و «دوره بیکاری» با امنیت بیشتری سپری خواهد شد. البته ازدواج خود به

خود امنیت اقتصادی ایجاد نمی کند اما در اکثر فرهنگ ها این امر از اهمیت زیادی برخوردار است. در بسیاری از کشورها «رایج ترین» مشکل زناشویی، مشکل اقتصادی و مالی است. نکته: اغلب ازدواج ها با دلایل درست و غلط آمیخته با هم شکل می گیرند هرچه که دلایل مثبت ازدواج بیشتر باشد احتمال موفقیت و پایداری ازدواج افزایش می یابد.

ازدواج موفق

ازدواج موفق بستگی به عوامل مختلفی دارد که خیلی از آنها را باید در دوران نامزدی (قبل از ازدواج) ارزیابی کرد. عوامل دیگری نیز در موفقیت زندگی زناشویی مؤثر است که میتوان آنها را بعد از ازدواج شناخت.

در ازدواج، «سازش دائمی و از خودگذشتگی فراوان» لازم است، ازدواج در صورتی که بر پایه «همسر باوری» بنا گردد، بسیاری از تفاوت های میان زن و مرد را در طی زندگی مشترک فهمیدنی میگرداند. اما ترجیحاً اگر زن و مرد قبل از ازدواج با یکدیگر «توافق بیشتری» داشته باشند، امکان «سازش بعدی» بیشتر خواهد بود.

عوامل توافق در زندگی مشترک:

مهمترین عوامل توافق در ازدواج عبارتند از: رشد فکری و عاطفی طرفین، تشابه فرهنگی (عقاید و آداب رایج در دو خانواده) تحصیلی و طبقاتی، تشابه طرز فکر نسبت به امور جنسی، تشابه علاقه به زندگی مشترک و سرعت عمل در کارها و رابطه با خانوادهی همسر.

رشد عاطفی و فکری طرفین: مهمترین عامل موفقیت در زندگی زناشویی، رشد عاطفی و فکری است. البته واضح است که درجه رشد عاطفی و فکری تنها بستگی به سن ندارد، بلکه سن روانی، اجتماعی و عاطفی و سن جسمانی همه از عوامل مؤثر رشد فکری است. اگر این عوامل فراهم باشد، بهترین سن برای ازدواج «۲۵ سالگی برای مرد و ۲۲ سالگی برای زن است».

در این سن، یک فرد عادی به اندازه کافی رشد و ثبات فکری و عاطفی دارد و امکان «تغییر ناگهانی» در رفتار او کم است، اگر چه در این سن عادات مختلف در فرد به صورت محکمی درآمده، ولی هنوز قابلیت «تطبیق و سازش» در او هست. البته باید اضافه کرد که این سن را تنها از لحاظ کلی (حدودی) انتخاب کردیم، بدین معنی که خیلی ازدواجهای موفق وجود دارد که زن و مرد در موقع ازدواج بسیار مستتر یا جوانتر از سن مذکور بوده اند.

مسئله دیگری که از لحاظ بهداشت روانی قابل ملاحظه است این است که آیا در ازدواج اختلاف هوش و معلومات سبب بروز اختلافات زناشویی خواهد شد یا خیر؟ تحقیقاتی که در این زمینه موجود است، نشان میدهد که مردان تمایل دارند که با زنان کمهوش تر از خود ازدواج کنند و اغلب زنان خیلی باهوش مجرد می مانند. از لحاظ خوشبختی زناشویی، صلاح است که مرد از لحاظ هوش، کمی برتر از زن باشد، زیرا محیط ما چنین اقتضاء میکند.

ولی «تفاوت زیادی در این مورد نباید وجود داشته باشد»، زیرا در غیر اینصورت علایق و طرز تفکر آنان با یکدیگر توافق نخواهد داشت.

البته امکان دارد ازدواج موفقیت آمیزی که در آن زن با هوش و فعالی شریک است، وجود داشته باشد، ولی خطرات ناشی از آن زیاد است. در واقع هوش معیاری است که «علایق و طرز تفکر خاصی» را تولید میکند و در صورت اختلاف هوشی زیاد انطباق و توافق طرفین به شدت کاهش میابد.

حالا که به مسئله هوش و معلومات اشاره کردیم خوب است که به مسئله «تفکر» نیز اشاره کنیم. متأسفانه مردان ما بسیار مقیدند که همسر زیبا داشته باشند، در صورتیکه زیبایی در آمار سازمان بهداشت جهانی، فقط ۲۵ نمره دارد اما به تفکر ۳۰۰ نمره اختصاص دادهاند. همیشه در مورد عروس خانم میپرسند آیا زیبا هست یا نیست. مسئله زیبایی دوره‌ی محدودی دارد (دقت کنید نمی‌خواهیم بگوئیم مهم نیست)، ولی ما نمیتوانیم تفکر و «تعلیم و تربیت» را محدود یا انکار کنیم. بعضی از مردم ما در ازدواج جایی برای تفکر باز نگذاشته‌اند. اولین چیزی که در تفکر جلوه‌گر می‌شود، عامل هوش است.

همان گونه که در بالا اشاره شد، زندگی با آدم کم هوش بسیار مشکل است. ممکن است پیرسید چگونه میشود هوش یک نفر را قبل از ازدواج تشخیص داد؟ پاسخ بسیار آسان است. کم هوشی کاملاً در رفتار و کردار افراد مشخص است، پختگی لازم را ندارند و قدرت تشخیصشان ضعیف است. عامل دیگر تشخیص هوش، «تفکر انتزاعی» است. انتزاع کردن یعنی بیرون کشیدن، و «تفکر انتزاعی یعنی توانایی استنباط و درک مفاهیم از موقعیت های کلی».

این نوع تفکر ابعاد بسیار گسترده ای دارد. افرادی که تفکر انتزاعی دارند خیلی زود منظور شما را می‌فهمند و لازم نیست که دائم برایشان تکرار کنید. بعد دیگرش، تفکر حل مسئله است، تفکری که در آن انسان میتواند مسائل خود را حل کند. رشد اجتماعی نیز رابطه نزدیکی با رشد عاطفی و فکری دارد، زیرا شخصی که از لحاظ اجتماعی رشد کرده است، روابط اجتماعی را بهتر درک میکند. او میداند چگونه با دیگران، به خصوص خانواده و همکارانش سازش کند. او درک میکند که انتظارات اجتماع از او چیست و تا اندازه ی زیادی قادر است خود را با این توقعات تطبیق دهد. همچنین او آماده‌ی قبول مسئولیت است و نسبت به محدودیتهای خود آگاهی دارد.

یکی از مهمترین عوامل رشد، مقدار و چگونگی رشد عاطفی است. مثلاً شخص ممکن است سی یا چهل سال عمر کرده باشد، ولی از لحاظ رشد عاطفی «عقب مانده» محسوب شود. چنین شخصی قدرت کنترل احساسات و عواطف خود را ندارد و در نتیجه زندگی زناشویی او مختل میشود.

- **تشابه اعتقادی:** یکی از معیارهایی که باید حتماً در ازدواج در نظر گرفته شود، عامل دین و نگرش فرد مقابل نسبت به جهان است. اگر شما فردی هستید که به اصول و فرامین دینی معتقدید، ولی شخص مورد نظرتان، نسبت به مذهب بیاعتماد یا بیتفاوت باشد، شما با هم زندگی خوبی نخواهید داشت. انسان متدین، همسری متدین میخواهد، اگر

یکی متدین و دیگری بیدین و بیقید باشد، این زوج خوشبخت نخواهند شد. بنابراین از این لحاظ باید فردی را انتخاب کنید که نزدیک به شما فکر کند. شباهت در عقاید دینی به قدری در سعادت کانون زناشویی اهمیت دارد که روان شناسان، ازدواج دو نفر از ادیان مختلف را معمولاً «غیر عاقلانه» میدانند. دلایل این نظریه بسیار است. در وهله اول، اگر تنها یکی از دو همسر به عقاید دینی خود با ایمان کامل پایبند باشد، امکان اختلاف نظر در نحوه تربیت فرزندان بسیار زیاد خواهد بود. به علاوه آنچه که در این زمینه اهمیت دارد، تربیت کودکان بر حسب «عقاید دینی متفاوت» والدین است.

یکی دیگر از مشکلات ازدواج افرادی که دارای ادیان مختلف اند، «مخالفت اولیاء» آنهاست، زیرا این مسئله اغلب باعث جدایی جوان از پدر و مادر خود میشود و بعدها ممکن است هر یک از طرفین تقصیر این جدایی را به گردن همسر خود بیندازد.

بسیار پیش آمده است که دو نفر قبل از ازدواج از مفاهیم کلی در این امور استفاده میکنند و هر دو توافق پیدا میکنند. ولی بعد از ازدواج، در نمودها و مصادیق آن دچار اختلاف میشوند.

برای مثال: هر دو نفر می خواهند با تعلقات دینی زندگی کنند، هر دو از صداقت، ایمان، حجاب و... حمایت میکنند، ولی در برخورد با مسائل و جزئیات زندگی، برداشتها و اختلافهای جدی پیدا میکنند. یکی حجاب را چادر میداند، دیگری اعتقادی به چادر ندارد. یکی موسیقی را حرام میشمارد، دیگری موسیقی را آرامش روح میداند. یکی «زندگی مرفه» را در تعارض با زندگی دینی نمیداند، دیگری رفاهگرایی را در تضاد با آن میداند. موارد فوق نشان می دهد که هر دو نفر باید درک درستی از مفاهیم دینی داشته باشند و در مصادیق مفاهیم کلی مورد توافق خود نیز تا حدودی همگرا شوند.

- **تشابه تحصیلی و طبقاتی:** یکی دیگر از معیارهایی که می تواند در ازدواج در نظر گرفته شود، تناسب تحصیلی است. خوب است که زن و شوهر از نظر معلومات و تحصیلات علمی، خیلی با هم فاصله نداشته باشند و حدوداً در ردیف یکدیگر باشند تا تفاهم بیشتری در زندگیشان به وجود آید (باعث درک متقابل می شود). مهم است که سطح دانش زن و شوهر به هم نزدیک باشد.

از دیگر مسائل تناسب در «فرهنگ و ارزشهای خانوادگی» است. ازدواج با یک فرد مساوی است با پیوند با یک خانواده، فامیل و حتی یک نسل؛ خانواده دختر و پسر باید با یکدیگر «سنخیت و تناسب» داشته باشند.

در انتخاب همسر معقول نیست شما بگویید: «من میخواهم با این فرد زندگی کنم و کاری با خانوادهاش ندارم» چرا که این فرد «جزیی» از همان خانواده و فامیل و شاخه ای از همان درخت است.

این شاخه، از ریشه‌ی همان درخت تغذیه کرده؛ مسلم است که بسیاری از صفات اخلاقی، روحی، عقلی و جسمی آن خانواده و فامیل از راه وراثت، تربیت و محیط به این فرد منتقل شده است، این فرد در دامن همان خانواده بزرگ شده است.

باید موقع ازدواج «ارزشهای» درون خانواده فرد را بررسی کنید و با ارزشهای درون خانواده خودتان «مقایسه» نمایید. اگر این ارزشها با یکدیگر تناسب داشته باشند، شما زندگی آرامی خواهید داشت. در مقایسه‌ی ارزشها دقت داشته باشید.

- **مسائل مالی و اقتصادی:** یکی دیگر از مواردی که باید در ازدواج در نظر گرفت مسائل مالی و اقتصادی است، هر قدر دو خانواده از لحاظ مالی در یک سطح باشند ازدواج آنها مناسب تر است. صلاح نیست دختر و پسر و خانواده - هایشان از لحاظ مالی و ثروت تفاوت زیادی با هم داشته باشند، ازدواج دو طبقه پر فاصله اجتماعی همیشه مشکلاتی به همراه خواهد داشت. بهتر است با فردی زندگی کنید که از نظر اقتصادی تفاوت بسیار زیادی با شما نداشته باشد.

در نظر بگیرید کسی که از نظر اقتصادی در یک طبقه‌مرفه اجتماعی است در ناز و نعمت بزرگ شده، همه چیز برایش مهیا بوده و هیچ وقت مشکلات و تنگنای مالی نداشته است. حالا با فردی از یک خانواده کم درآمد ازدواج میکند که سبک زندگی، فرهنگ خانواده‌گی و نیازهایش با این فرد متفاوت بوده است. این دو نفر تا رسیدن به همگونی با یکدیگر، راه درازی در پیش دارند.

- **تناسب در سن:** در انتخاب همسر توجه به همتایی و تناسب در سن نیز لازم است. تفاوت سن بلوغ جنسی در دختر و پسر، یک امر طبیعی است، پسر حدود چهار سال دیرتر از دختر به بلوغ جنسی میرسد. پس خوب است که تفاوت سن آنها در امر ازدواج نیز به همین مقدار باشد (پسر بزرگتر باشد). بهتر است چنین باشد، ولی الزامی نیست. اگر در بقیه موارد گفته شده، یعنی زمینه‌های اقتصادی، خانوادگی، اجتماعی، عاطفی، تناسب وجود داشته باشد، ولی تناسب سنی وجود نداشته باشد، مثلاً زن و شوهر هم سن باشند و یا حتی زن یک سال نیز بزرگتر باشد، به شرط این که مرد وقوف و آگاهی کامل به این موضوع داشته باشد مشکل خاصی ایجاد نمی شود. اما ازدواج‌هایی که اختلاف سنی زیاد وجود دارد مثلاً یک نفر بیست سال از دیگری بزرگتر است، اغلب مواجه با مشکل می شوند.

به یاد داشته باشید، تنها زمانی می‌توانید فرد مناسبی را برای زندگی خود پیدا کنید، که خودتان فرد مناسبی شده باشید حتی اگر فرد مناسبی را بعنوان همسر برگزینید اما خود شما فرد پخته و سالمی نباشید ارتباط شما منجر به شکست خواهد گردید. موارد زیر بر اساس تحقیقات، امکان ازدواج موفق را افزایش می‌دهند. اگر به فکر ازدواج هستید یا در آینده قصد ازدواج دارید، این ملاک‌ها در انتخاب همسر به شما کمک خواهند کرد.

لازم است هر دو نفر به همان اندازه که دیگری را دوست دارند، خودشان را هم دوست داشته باشند. چه اینکه 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.

پایه های ازدواج موفق:

ازدواج موفق، بنیانی عالی برای ایجاد خانواده‌ای شاد و مستحکم است. هیچ چیز در جهان نمی‌تواند زندگی انسانها را شاداب‌تر و بهتر کند، مگر ازدواج‌های موفق. حتی استحکام یک کشور با استحکام خانواده‌ها همبستگی مثبت دارد.[□] محققان به این نتیجه رسیده‌اند که، نامزدهای شاد و راضی، که با طیب خاطر و رضایت به ازدواج رسمی و تأهل تن می‌دهند، کسانی هستند که این مشخصات را دارند: انتظارات واقع‌بینانه‌ای از چالش‌های ازدواج دارند، خوب ارتباط برقرار می‌کنند، تعارض‌ها را به صورت مناسب حل می‌کنند، احساس خوبی از شخصیت همسر خود دارند، بر سر ارزش‌های اخلاقی و دینی با یکدیگر توافق دارند و بالاخره نقش برابری در روابط با هم دارند. توضیح هر کدام از موارد فوق به طور مجزا در زیر آورده شده است.

انتظارات واقع‌بینانه‌ای از چالش‌های ازدواج دارند

زوج‌های موفق با خوشبختی و سادگی به سوی ازدواج گام بر نمی‌دارند. آنها چالش‌های ازدواج را نادیده نمی‌گیرند و متوجه این مطلب هستند که ارتباط همیشه بی‌درد سر نیست و نخواهد بود. زوج‌های موفق اکثراً بر این نکته واقف بوده‌اند که در صورتی زندگی خوشایندی خواهند داشت که با هم برای این زندگی تلاش کنند.

خوب ارتباط برقرار می‌کنند

توانایی ابراز و بیان مؤثر برای ارتباط موفق امری حیاتی است. مهارت‌های ارتباط مثبت از زمره مهمترین مهارت‌های ارتباطی هستند که همسران می‌توانند آن را فرا گیرند و در بهبود آن تلاش کنند. برای نمونه به الگوی زیر نگاه کنید که در آن دو روش برای ایجاد مهارت‌های ارتباطی ذکر شده است. گفتگوهای روزانه و تقدیر و تمجیدهای روزانه دو راه برای حفظ ارتباط سالم و شاد هستند. این دو روش شاید در ابتدا بی‌مناسبت و سخت به نظر برسند اما هرچه احساسات خود را بیشتر با همسران تقسیم کنید انجام آن ساده‌تر می‌شود. گفتگوهای روزانه باید بر احساسات شما از یکدیگر متمرکز شوند. پنج دقیقه در روز و هفته‌ای پانزده دقیقه برای بحث درباره موارد زیر اختصاص دهید:

در آن روز (یا هفته) چه قسمتی از ارتباطتان برای شما جالب بود.

در آن روز (یا هفته) چه قسمتی از ارتباط شما ناراحت کننده بود.

حداقل یکبار قدردانی و «تمجید روزانه»، کمک می‌کند که بر قوت‌های خود به عنوان یک فرد متمرکز شوید همین باعث می‌شود که نقاط مثبت هر دو نفر برجسته شود.

قدردانی‌های روزانه از اینکه ارتباط یکنواخت شود جلوگیری می‌کند و باعث رضایت و قدردانسی هر دو نفر می‌گردد.

تعارض‌ها را به صورت مناسب حل می‌کنند

اختلاف در برخی ارتباطات «اجتناب‌ناپذیر» است. همسران بر سر تمام امور قطعاً با هم توافق ندارند اما لازم است که بدانند و یا بیاموزند که چگونه علی‌رغم تعارض‌ها، با موفقیت کار کنند و اثربخش باشند، هر چند در نظر گرفتن اختلاف نظرها و تعارض‌ها و حل آنها پیش از ازدواج به همسران امکان زندگی شادتری، خواهد داد.

بر سر ارزش‌های اخلاقی و دینی با یکدیگر توافق دارند

همسران موفق با داشتن باورهای مشترک احساس صمیمیت و نزدیکی بیشتری می‌کنند و معمولاً درباره ارزش‌ها و باورهای اخلاقی و مذهبی دارای توافق عام و کلی هستند. «ارزش‌های مشترک»، بنیان و پایه‌ای مهم برای بنای ارتباط مراقبت‌آمیز و مداوم است.

آموزش پیش از ازدواج:

گفتیم که ازدواج یکی از مهمترین تصمیمات و شاید مهمترین تصمیم زندگی است، اما متأسفانه این تصمیم زمانی گرفته می‌شود که اطلاعات، دانسته‌ها، تجربه و پختگی ما در برابر آن بسیار اندک و ناچیز است. نهاد خانواده، یکی از نهادهای مهم اجتماعی است که با ازدواج آغاز میشود. بنابراین، ازدواج از آنجا که مراسم آغازین این نهاد مهم اجتماعی است، اهمیت بنیادین دارد. سنگ بنای نهاد خانواده در ازدواج گذاشته میشود و ما از دیرباز معتقد بودهایم که:

خشت اول چون نهاد معمار کج تا ثریا میرود دیوار کج

ما در انتخاب خانوادهای که در آن به دنیا آمده‌ایم اختیاری نداشته‌ایم، اما معمار خانوادگی آتی خود خواهیم بود. یکی از مهمترین مسائل در نهاد خانواده، ازدواج و مسائل پیرامون آن است. ازدواج، نقطه عطف در زندگی انسان و یکی از مهمترین تصمیمات طول زندگی فرد است. با ازدواج خانواده تشکیل میشود و نظام خویشاوندی شکل می‌گیرد و نسل، بقا می‌یابد.

اسلام دین کاملی است و بر امر ازدواج اهتمام بسیار دارد. آیات قرآن و احادیث پیامبر (ص) و ائمه اطهار دلیل روشنی بر این توجه و اهتمام است.

با توجه به ثبت هزاران ازدواج در هر سال، اهمیت توجه به امر خانواده و سلامت آن آشکار میشود. همان گونه که در ابتدا گفتیم ازدواج خشت اول بنای خانواده است و در صورتیکه بخواهیم در خانواده با مشکلات و آسیبهای کمتری روبهرو باشیم، باید به امر ازدواج توجه کنیم. توجه به ازدواج توجه به خانواده است.

یکی از کارهای مهم ای که میتوانیم در این مورد انجام دهیم آموزش است. اما آیا ازدواج نیاز به آموزش دارد؟ آیا اجداد و نیاکان ما برای ازدواج آموزش میدیدند که ما حالا نیاز به آموزش داشته باشیم؟ آیا این مسئله این قدر جدی است که باید برای آن آموزش دید؟

ما معتقدیم که ازدواج نیاز به آموزش دارد و اجداد و نیاکان ما هم آموزش میدیدند. آنها از طریق ارتباطات چهره به چهره و مشاهده رسومی که تا حد بسیار زیادی انعطاف ناپذیر بود و همینطور به دلیل سادتر بودن زندگی، آموزش مورد نیاز خود را از محیط خود دریافت میکردند. اما در دنیای جدید و در حال تغییر و تحول فعلی، با وجود رسوم بسیار منعطف (که حتی برخی از آنها رو به فراموشی است) و زمان اندکی که اعضای خانواده با هم هستند و همچنین تعداد نفرات کمی که با هم زندگی میکنند، نیاز داریم که برای ازدواج آموزش ببینیم و درباره آن یاد بگیریم برای این که به لزوم این آموزش اندکی واقع بینانه تر نگاه کنیم، ازدواج را با چند مسأله دیگر زندگی روزمره مقایسه میکنیم.

گرفتن گواهینامه رانندگی در مقایسه با عقد ازدواج:

برای گرفتن گواهینامه رانندگی معمولاً لازم است سه مرحله زیر را طی کنیم:

۱- معاینه چشم و آزمون بینائی.

۲- امتحان آئین نامه و قوانین رانندگی.

۳- امتحان رانندگی و اثبات مهارت رانندگی.

اما برای عقد ازدواج تنها حضور در یک دفترخانهی ثبت ازدواج همراه با دو شاهد و اجازهی پدر دختر یا جد پدری (و در صورت عدم اجازهی پدر یا جد پدری با موافقت دادگاه) و پرداخت هزینه ثبت، شما ازدواج میکنید.

رانندگی بد در بسیاری موارد موجب خساراتی میشود. اما آیا ازدواج بد، و در نهایت طلاق، خسارتهای عاطفی، ارتباطی، مالی، افزایش تعداد کودکان تک سرپرست یا بیسرپرست و غیره را در پی ندارد؟

بیشتر گفتیم که ما بر این باوریم، هر چه تقاضای ازدواج در جامعه بیشتر شود، شادابی و سرزندگی در جامعه افزونتر خواهد شد. اما عقد ازدواج نیاز به «پیش زمینهائی» دارد که لازم است به آنها بپردازیم.

این پیش زمینه ها در قیاس با گرفتن گواهینامه رانندگی به نظر ما عبارتند از:

- ۱- آزمون بینشی برای اثبات کفایت و رشد بینش فرد در مورد ایجاد یک خانواده.
- ۲- گذراندن آزمونی درباره آشنائی با مشکلات و انتظارات ازدواج و قوانین حاکم بر زندگی مشترک.
- ۳- گذراندن آزمون عملی در جهت اثبات مهارت‌های ارتباط مثبت و مهارت‌های حل تعارض.

به عنوان خانواده درمانگر، مشاور و روانشناس، که با صدها نفر از مردمانی که از تباهی ناشی از ازدواج نامتناسب و ازدواج بد آزار دیده‌اند سر و کار داشته ایم، بر این باوریم که اگر جامع‌های می‌تواند یک نظام حداقلی برای تربیت رانندگان جدید به اجرا درآورد، بپیردید می‌تواند (و البته لازم است) که نظام عاقلانه ای برای تربیت همسران جدید، والدین جدید و خویشاوندان جدید طراحی و تنظیم نماید. به نظر ما غفلت از چنین امری یک نادانی بزرگ است. دقت برای برگزاری مراسم ازدواج در قیاس با یادگیری درباره ازدواج، مقایسه‌ی جالب دیگری است که می‌تواند به روشن شدن موضوع کمک کند. وقت و پولی که افراد برای برگزاری و انجام مراسم عروسی که تنها یک یا دو روز به طول میکشد صرف می‌کنند، بسیار است. آنها انرژی زیادی را برای انتخاب کیک عروسی صرف می‌کنند، کیک‌ی که مهمانان گرسنه طی چند دقیقه آن را می‌خورند در حالیکه برای خود ازدواج که یک عمر به طول می‌انجامد نه تنها چنان پولی صرف نمی‌کنند، حتی حاضر به صرف وقت هم برای آن در بسیاری از موارد نیستند. حال آنکه باید انرژی خود را برای آموختن اصول پویای ازدواج و بالا بردن مهارت‌های لازم برای همسر شدن و پدر و مادر شدن به کار ببندند و متأسفانه این همان اشتباه بزرگ جوانان ما است.

برنامه ریزی برای شغل و حرفه در قیاس با ازدواج:

مقدار وقتی که صرف آمادگی برای یک کار یا حرفه می‌شود، معمولاً بسیار زیاد است. مثلاً اگر بخواهید مهندس شوید، به غیر از این که باید دوازده سال دوره‌ی تحصیلی را طی کرده باشید، لازم است که پس از قبولی در کنکور دانشگاه‌ها، چهار سال نیز به طور اختصاصی در رشته‌ی مهندسی مورد نظرتان تحصیل کنید. بعد از تحصیلات دانشگاهی وقتی شاغل می‌شوید، خیلی زود در می‌یابید که مدت‌ها طول میکشد تا پس از تجربه‌ی آموزی و آموزش‌های تخصصی دیگر، بتوانید شایستگی لازم را در حرفه و کارموردنظر بدست آورید.

همه میدانند که پیشرفت شغلی و حرفه‌ای مسیری طولانی و پریچ و خم است که به تلاش نیاز دارد، اما کمتر فردی هست که در مورد صرف وقت و تلاش برای پیشرفت در شغل خود اهمال کند و آن را نادیده انگارد. بر خلاف چنین رویکردی نسبت به شغل و حرفه و پیشرفت و موفقیت شغلی، در مورد ازدواج چنین دیدگاهی در جامعه ما و اکثر جوامع بشری ملاحظه نمیشود.

لازم است به ازدواج در حد هر برنامه مهم دیگری بنگریم تا برای آن کسب دانش و آگاهی کنیم. ما معتقدیم یکی از مهمترین برنامه‌های زندگی هر فرد ازدواج است.

انتخاب همسر:

زندگی بستر تکامل است و رضایمندی هم شرط موفقیت در زندگی. کسانی می توانند به تکامل بیاندیشند که با زندگی خود مشکل نداشته باشند. میان «مشکل داشتن در زندگی» با «مشکل داشتن با زندگی» تفاوت وجود دارد. همه انسانها در زندگی مشکل دارند (مشکل اجتناب ناپذیر است). اما انسان موفق، کسی است که با زندگیاش مشکل نداشته باشد و این یعنی رضایت مندی از زندگی. برای رسیدن به موفقیت باید به رضایت مندی رسید و کسب رضایت مندی، «مهارت خاص» خود را میطلبد، بدون مهارت، نمیتوان به رضایتمندی دست یافت.

در بیشتر موارد، انسانهای موفق با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم کردهاند، اما احساس نارضایتی از زندگی نداشته اند. می توان گفت رضایتمندی از زندگی یکی از «رازهای ناشناخته» زندگی انسانهای موفق است. به زندگی پیامبران و اولیای الهی دقت کنید، بیشترین سختی ها را تحمل کردهاند و در عین حال ناراضی و ناامید و ناتوان نبودهاند و به همین دلیل است که موفق ترین انسانهای تاریخ بشر نیز هستند.

بسیاری معتقدند که ازدواج کار ساده ای است، اما تداوم زندگی و رضایتمندی از ازدواج امر سختی است و سهل نیست. برخی معتقدند که اگر ازدواج ساده است، باید طلاق و جدائی را سخت و دشوار کنیم تا زندگی ها به سرعت به سوی فروپاشی نرود. ما معتقدیم که دید پیشگیرانه از طلاق بسیار حایز اهمیت است. ما باید به جای سخت کردن طلاق به هر شیوه ای تلاش کنیم تا نیاز به طلاق وجود نداشته باشد. برای اینکه ازدواج موفق داشته باشیم تا بعد از آن مسئله طلاق مطرح نگردد، باید دقت کنیم که بعضی افراد برای ازدواج مناسب نیستند و باید از آنها پرهیز کنیم.

چه کسانی برای ازدواج مناسب نیستند؟

برخی خصلتها و ویژگیها، ازدواج و زندگی مشترک را با مشکلات بسیار زیادی روبرو میسازند. البته هیچ کدام ما بی عیب نیستیم و ضعف ها و کاستی های خاص خودمان را داریم. اما برخی ویژگی های منفی هستند که در مقایسه با سایر خصلت ها خطرناکتر و مخرب تراند. در ادامه ویژگی هایی ذکر می شود که در صورت وجود آنها، ازدواج زیان بخش و آسیب زننده خواهد بود و لازم است که از چنین فردی اجتناب شود.

- افرادی که معتاد به مصرف مواد مخدر، الکل هستند.

اگر دست خود را در آتش ببرید حتماً خواهید سوخت. اگر عاشق یک الکلی یا معتاد به مواد مخدر بشوید، حتماً آسیب خواهید دید. ما با تعداد بیشماری از زوجها و همسران روبهرو میشویم، که در ابتدای زندگی اعتیاد را یک امر عادی میدانستند یا فکر میکردند که موضوع چندان مهمی نیست.

اما باید بدانید ۷۶٪ زنانی که معتاد به مصرف مواد مخدر هستند، یک «بیماری روانی» دیگر نیز دارند.[□] علائم افسردگی بین افراد مبتلا به سوء مصرف مواد یا وابستگی به مواد شایع است و احتمال خودکشی موفق بین مبتلایان به بیماری سوء مصرف مواد تقریباً ۲۰ برابر بیشتر از کل جمعیت است.

ازدواج با فرد معتاد یک «خود آزاری» و یک آسیب جدی است. اما اگر فردی را دوست دارید که معتاد است، تنها میتوانید از او بخواهید که مواد را کنار بگذارد و برای ترک مواد، کمک تخصصی بگیرد. در صورتیکه این فرد موفق به ترک مواد شد، لازم است تا یکسال بعد، از ازدواج با او خودداری کنید. چون ۱۲ ماه اول پس از قطع وابستگی، دورهی پر خطری برای عود بیماری به شمار میرود. این دوره را اصطلاحاً دوره «بهبود موقت اولیه» نامیده - اند.[□] پس از آن، همچنان باید با احتیاط بسیار با چنین فردی ازدواج کرد.

- افرادی که به سرعت و به شدت خشمگین میشوند .

همه ما در زندگی و در شرایط خاصی ممکن است خشمگین بشویم، ولی در حد طبیعی، برخی از نشانههای هشدار مربوط به خشم ناگهانی و «بدون کنترل» به شرح زیر است:

* هنگامی که برخی چیزهای کوچک مطابق میل او نیست، از کوره در رفته و خشم خود را روی کسانی که در اطراف او باشند خالی میکند.

* هنگامی که با نظر او موافق نیستند، با فریاد، بد دهنی و تهدید پاسخ میدهد.

* هنگامی که از او میخواهید، کار سادهای را برایتان انجام دهد، حالت تدافعی میگیرد و مخالفت میکند.

* خشم خود را با کوبیدن در، قطع کردن تلفن، ترک اتاق و... بروز میدهد.

* خلق و خویاش به ناگهان از وضعیتی مهربان، گرم و صمیمی، در عرض چند ثانیه به وضعیتی عصبانی تغییر میکند.

* به کرات در مکانهای عمومی نظیر رستورانها، مراکز خرید، خانه دوستان و... صدایش را بلند کرده و یا عصبانی میشود.

* خشم خود را بهصورت فیزیکی و با زدن و یا پرت کردن اشیاء و هل دادن نشان میدهد.

- افرادی که مسئولیت زندگی خود را بر عهده نمیگیرند.

این افراد معمولاً دیگران را به خاطر مشکلات و مسائل زندگی خود مسئول میدانند و آنها را سرزنش میکنند، آنها مسئولیت و سهمی که خود، در ایجاد آن مشکلات، داشتهاند را بر عهده نمیگیرند.

[□] کاپلان و سادوک

[□] کاپلان، سادوک

برخی ویژگی های این افراد در ادامه خواهد آمد. البته برخی از این خصوصیات ممکن است هر از چند گاهی در هر یک از ما یافت شود. ولی چنانچه کلیت این ویژگی ها به صورت خصوصیات رفتاری شخص وجود داشته باشند، نشانه عدم مسولیت پذیری وی هستند.

○ این افراد به ندرت، مستقیماً و با صراحت عصبانیت و خشم خود را بیان میکنند. در عوض مدام گله و شکایت میکنند و قیافهای ناراحت به خود میگیرند.

○ هنگامی که راهحلی برای مشکل شان ارائه میشود، دلیلی جستوجو میکنند و میگویند این راه حل مفید نیست.

○ همیشه چیزی هست که او را ناراحت کند بیشتر مواقع، بد عنقاند.

○ دلش به حال خودش میسوزد و اغلب به خاطر خودش تأسف میخورد و آن را بیان میکند.

○ به جای این که تصمیم بگیرد و اقدام کند، بیشتر وقتش را به گله و شکایت از روزگار و حوادث میگذراند.

○ هنوز دیگران را (والدین، دوستان، اقوام) برای گذشتهی خود سرزنش میکند و آنها را مسئول زندگی خود می داند.

- افرادی که دیگران را کنترل میکنند.

این افراد درست مقابل افرادی هستند که مسئولیت زندگی خود را بر عهده نمیگیرند. فردی که مسئولیت زندگی خود را بر عهده نمیگیرد، اغلب از تصمیم گرفتن دوری میکند. اما افرادی که دیگران را کنترل میکنند، میباید همه تصمیمها را خودشان بگیرند. افرادی که مسئولیت زندگی خود را بر عهده نمیگیرند همیشه چشم به کمک و یاری دیگران دوختهاند، اما افراد کنترلکننده هرگز درخواست کمک نمیکنند. افراد گروه اول منتظرند که به آنها بگوئیم چه کار کنند، اما افراد کنترل کننده به دیگران می گویند که چکار باید بکنند و برای دیگران تعیین تکلیف میکنند. همینطور غالباً میخواهند همه چیز در دست خودشان باشد و تما می امور را تحت کنترل درآورند.

برخی ویژگی های این افراد عبارتند از:

- حس مالکیت زیادی دارند.

- بسیار حسود هستند.

- معمولاً عاداتهای وسواسی دارند.

- اصولاً خوش ندارند که کسی به آنها بگوید چه کار کنند، چرا که احساس میکنند کنترل در دستشان نیست.

- افرادی که اختلال جنسی دارند.

اختلالات جنسی حوزه وسیعی از رفتارها را در بر میگیرد، از آنجا که ارتباط جنسی یکی از حوزههای با اهمیت در زندگی مشترک است، فردی که دارای اختلال جنسی است برای ازدواج مناسب نیست.

آشنائی

آشنائی، پذیرش حضور دیگری و ارتباط با او به منظور تبادل اطلاعات و عواطف در فرایند تصمیم گیری برای ازدواج می باشد. به طور سنتی در جامعه ما آشنائی از طریق خواستگاری انجام می شود که شکل آن در نقاط مختلف ایران متفاوت است.

جذابیت

معمولاً اولین عنصر محرک برای آشنائی با یک نفر جذابیت اوست. جذابیت در آغاز و گسترش آشنائی زن و مرد تأثیر به سزائی دارد.

در مطالعات انجام شده این نتیجه به دست آمده است که جذابیت ظاهری بیشترین تأثیر «غیرمنطقی» را بر اکثریت افراد دارد. و البته از مهم ترین شاخصه هائی است که در تعداد افراد خواستگار ازدواج، تأثیر می گذارد. در نگاه اول جذاب ترین افراد به احتمال زیاد افرادی گرم، حساس، مهربان، به روز و با کفایت هستند^۱. در یک مطالعه بین فرهنگی، که سی و سه فرهنگ در نقاط مختلف جهان را در بر می گرفت ظاهر فیزیکی در همه موارد به عنوان جذاب ترین عامل توسط مردان ذکر شده بود، در حالی که خانمها به دور نمای مالی مردان و بلند پروازی آنها با سخت کوشی و جدی بودن آنها توجه می کردند^۲ در تحقیق دیگری همه ی افرادی که به پرسش نامه های تحقیق پاسخ داده بودند، چه مرد و چه زن، ویژگی های شخصیتی «فهم، مهربان و باهوش» بودن را بر قدرت کسب و کار یا جذابیت ظاهری ترجیح داده بودند.

بطور تقریبی می توان گفت جذابیت ظاهری در فرآیند آشنائی برای مردان از اهمیت بیشتری برخوردار است و کیفیت های شخصیتی برای زنان مهم تر است.

در یکی از مطالعات ویژگی های با اهمیت برای انتخاب همسر برای زنان و مردان به ترتیب اولویت عبارت بودند از: ۱- صداقت ۲- وفاداری و تعهد ۳- حساسیت ۴- خون گرمی ۵- مهربانی ۶- خلق و خو ۷- مردم داری ۸- صبر و شکیبائی ۹- وقار و متانت.

جذابیت ظاهری می تواند فرد را درگیر فرایند آشنائی کند، اما لزوماً ارتباط طولانی مدت و شادی را به همراه نخواهد داشت. علی رغم همه آن چه که گفته شد، به طور واقعی همسری را انتخاب می کنیم که به لحاظ جذابیت همانند خودمان باشد.^۳

۱ دوین و دیگران ۱۹۷۲

۲ باس ۱۹۸۹، ۱۹۹۰

۳ گرتیلی و واید ۱۹۸۰

تا این جا به دو عامل « جذابیت ظاهری و جذابیت شخصیتی » اشاره شد. سومین عامل در جذابیت « موقعیت اجتماعی » فرد است. موقعیت اجتماعی شامل طبقه‌ی اجتماعی، موقعیت اقتصادی، منزلت اجتماعی، شهرت، اعتبار، اصالت خانوادگی، تحصیلات، شغل، قومیت، مذهب، زبان و فرهنگ است. همچنین طبقه اجتماعی بالا برای دیگر طبقات اجتماعی، جذاب است. بنابراین امکان این که فردی از طبقه اجتماعی پائین جذب فردی از طبقه بالاتر شود هست. موقعیت اقتصادی نیز ایجاد جذابیت می کند، افراد تحت تأثیر میزان درآمد و سرمایه فرد قرار می گیرند. بنابراین موقعیت اقتصادی نیز نقش مهمی در تعیین جایگاه اجتماعی فرد دارد. جایگاه فرد در اجتماع محلی و همین طور شهرت و اعتبار خود او و خانواده اش، به راحتی دیگران را تحت تأثیر قرار می دهد. اصالت خانوادگی که در واقع از اعتبار خانواده، جایگاه خانواده و آبروی خانوادگی ترکیب شده است در نظر خانواده های ایرانی اهمیت فراوانی دارد و شدیداً ایجاد جذابیت می کند.

تحصیلات فرد از دو جهت مهم است. یکی به دلیل این که تحصیلات بالاتر، شغل بهتر و وضعیت اقتصادی بهتر را نوید می دهد و در عین حال از توانمندی، هوش و فهم فرد نیز خبر می دهد. بسیاری از ما به راحتی تحت تأثیر تحصیلات فرد قرار می گیریم. شغل فرد از چند جهت اهمیت دارد. یکی شأن و منزلت اجتماعی فرد را می رساند و دیگری میزان درآمد و توانمندی اقتصادی فرد را بیان می کند. برخی از موقعیت ها، زبانها و فرهنگ ها از جذابیت و اعتبار بیشتری برخوردار هستند.

یکی دیگر از منابع جذابیت در «شباهت هائی» است که با هم داریم. تحقیقات بسیاری نشان داده اند که دانشجویان به شبهات های شخصیتی و نگرشی توجه می کنند. به ویژه زمانی که چندان درگیر عشق نیستند^۱. هر چه شبهات ها بین دو نفر بیشتر باشد جذابیت بیشتری به وجود می آید. «شباهت ها» بیشتر در مورد اندیشه ها، باورها، و نگرش ها است. دو نفر که اندیشه، باور و نگرش نزدیک به هم دارند، جذابیت بیشتری را بین خود احساس می کنند شبهات در سایر موارد زندگی از قبیل شبهات در تجربه ها، شبهات در حوادث غم انگیز، شبهات از نظر عضویت در گروه های سیاسی یا اعتقادی خاص، اهداف مشابه و همانند، همینطور فعالیت های همانند و مشترک، همگی ایجاد جذابیت می کنند.

یکی دیگر از منابع، جذابیت در «تضادها و تفاوت های» است که با هم داریم. یک فرد خجالتی ممکن است فردی صبور و شجاع را جذاب بداند. فردی که پر سرو صدا و پر حرف است ممکن است کسی که کم حرف و بی سرو صدا است را جذاب بداند. تضادها و تفاوت ها به صفات و شرایطی اشاره دارد که ما تجربه نکرده ایم یا فاقد آن هستیم، اما آن را جذاب می دانیم و می خواهیم که صاحب آن صفت یا دارای آن شرایط شویم. فردی که خانواده ی

آشفته ای داشته است، خانواده آرام فرد مقابل را جذاب می داند، این جذابیت به دلیل «تضاد و تفاوت» ایجاد شده است.

«صافی سنجش» در واقع ارزیابی ما از ارتباط است. در این مرحله ما ارزیابی می کنیم که در ارتباط چه می دهیم و چه بدست می آوریم. اگر در ارزیابی، آنچه که می دهیم با آنچه بدست می آوریم متناسب بود، اغلب به سوی ارتباط متقابل متعهدانه یا ازدواج پیش خواهیم رفت.

فواید آشنایی:

چهار فایده عمده آشنائی به ترتیب عبارتند از:

۱ - مشاهده تفاوت بودن افراد با یکدیگر و آشنا شدن با افراد مختلف به ما کمک می کند تا «گستره تفاوت ها» را در افراد جامعه خود مشاهده کنیم. همه ما به واقع منحصر به فرد هستیم و علی رغم شباهت های فراوانی که داریم تفاوت های خاص خودمان را نیز داریم.

آشنائی با گستره ای از این افراد، به ما کمک می کند که این تفاوت ها را از نزدیک ببینیم.

۲ - تعامل با افراد دیگر به ما کمک می کند تا «خود را بهتر بشناسیم». مردم به شیوه های گوناگون تفکر و رفتار می کنند، آگاهی بیش تر از این تفاوت ها، به ما در شناخت تفاوت ها و شباهت های خود با دیگران کمک می کند. زمانی که ما با افراد متفاوتی رو به رو می شویم که از لحاظ پیشینه، خانواده و شخصیت با ما تفاوت های زیادی دارند، در باره خود بیش تر و بیش تر می آموزیم. آشنائی بستری است برای شناخت بهتر خود.

۳ - در فرآیند آشنائی می فهمیم که از چه اموری خوشمان می آید و از چه چیزهایی بدمان می آید. آشنائی به ما کمک می کند تا بهتر و روشن تر بدانیم که «به دنبال چه کسی هستیم» و چه ویژگی ها و خصوصیات را در شریک زندگی خود جست و جو می کنیم. همچنین به ما کمک می کند تا بدانیم با چه ویژگی هایی احساس راحتی می کنیم و چه افرادی با چه خصلت هایی ما را ناراحت می کنند.

۴ - فرایند آشنائی به ما در «یادگیری مهارت های ارتباطی» کمک می کند. آشنائی به ما فرصت های زیادی برای «تجربه ارتباط» با افراد دیگر می دهد. ما مجبور هستیم که در یک ارتباط تصمیم های زیاد و مهمی بگیریم، تصمیم هایی از قبیل این که چه بگوئیم و چه کاری انجام دهیم، بدین ترتیب مجبور می شویم که به پیامدهای رفتاری خود توجه کنیم. متقابلاً متوجه پیامد گفتار و رفتار دیگران بر خود نیز می شویم.

محدودیت های آشنایی:

به طور واضح آشنائی می تواند تجربه با ارزشی باشد اما محدودیت ها و معایب خاص خودش را هم دارد آنها را در چهار مورد زیر خلاصه می کنیم.

۱- در فرآیند آشنائی هر دو نفر تلاش می کنند تا فقط « جنبه های مثبت خود» را بیان کنند. البته این طبیعی است که افراد وقتی می خواهند با هم آشنا شوند، تلاش کنند تا فقط جنبه های مثبت خود را بروز دهند. مشکل در این نیست که تنها وجوه مثبت در آشنائی برجسته می شوند، ولی مشکل اینجاست که در این فرآیند، افراد تصویر « تحریف شده» و غیر واقع بینانه ای از یکدیگر خواهند داشت. بعد از ازدواج، زمانی که چهره واقعی فرد و وجوه منفی او آشکار می شود، همسر او دچار تعارض خواهد شد و با خود می گوید: که چگونه ممکن است، رفتارش تا به این حد تغییر کند!

۲- دور شدن از دوستان و فعالیت های معمول روزمره، یکی دیگر از محدودیت های آشنائی است. زمانی که ما درگیر یک آشنائی جدی و مهم هستیم، خیلی طبیعی است که توجه ما تا مدتی فقط به آن فرد خاص معطوف باشد، و همچنین از دیگران غافل شده و توجه کمتری به درس، کار و سایر فعالیت های اجتماعی داشته باشیم.

۳- کوتاهی و قصور در مواجهه با موضوعات و مسائل مهم مشترک در زمان آشنائی. یکی از معایب زمان آشنائی، بیان مسائل مرتبط با آنچه که در حال رخ دادن، و مسائل مربوط به ارتباط فعلی است. ما در زمان آشنائی باید به «مشکلات و مسائل» همین دوره نیز بپردازیم. یا حداقل در این جهت نیز گام برداریم. احتمالاً برای حفظ شور، شوق و جذابیت ارتباط از کنار این مسائل می گذریم و آنها را سربسته رها می کنیم. اما این مسائل نه تنها از بین نمی روند بلکه مانند آتش زیر خاکستر پنهان خواهند ماند، تا زمان آن فرا برسد، و ناگهان سر برکشند.

۴- آشنائی دو نفر هر چند جهات مثبت بسیاری دارد، اما اکثر متخصصان بر این باورند که به تنهایی برای ازدواج کافی نیست. هر چند آشنائی شرط لازم ازدواج است، اما شرط کافی نیست. لیکن یادگیری تجارب دیگران در ازدواج موفق بسیار مؤثر است. (یادگیری از تجربه اطرافیان، خصوصاً پدر و مادر و نتایج تحقیقات علمی رایج در علوم انسانی). آمادگی واقعی برای تشکیل خانواده می تواند سخت ترین و در عین حال پاداش دهنده ترین وظیفه زندگی باشد.

ده اشتباه در فرآیند آشنایی:

در فرآیند آشنائی ممکن است چند اشتباه بزرگ از طرف ما رخ دهد این اشتباهات به ترتیب عبارتند از:

۱- سوالات کافی نمی پرسیم.

بسیاری از ما قبل از شروع یک ارتباط، حتی به اندازه زمانی که می خواهیم یک گوشی تلفن همراه بخریم، سؤال نمی پرسیم. با همین اشتباه بزرگ، ما فرصت کشف چیزهایی را از دست می دهیم که دانستن آن می تواند در باره انتخاب شریک زندگی ما « حیاتی» باشد. به نظر می رسد نرسیدن سوالات کافی به چند دلیل باشد:

الف- پرسیدن سؤال، از جنبه های عاشقانه ارتباط را مخدوش می سازد و نمی خواهیم فضای عاشقانه تبدیل به فضای مصاحبه ای شود. اما نباید فراموش کنیم که تنها راه هوشمندانه برای شناخت همسر، سؤال کردن است.

ب- نمی خواهیم « جواب سؤال های خود» را بدانیم. چون در این فکریم که حتماً با فرد مقابل ازدواج خواهیم کرد بنابراین نمی خواهیم رابطه مان به پایان برسد و یا چیز بدی بشنویم. به همین دلیل بطور ناخودآگاه تلاش می کنیم سؤال نپرسیم، چرا که کسی را بعد از مدت ها پیدا کرده ایم که به ما قول ازدواج داده و می خواهیم سرانجامی بگیریم. بنابراین نمی خواهیم با سؤال کردن این رابطه را خراب کنیم.

ج- می ترسیم «متقابلاً» از ما نیز همان سؤالات پرسیده شود.

وقتی از خود و زندگی خودمان راضی نیستیم یا از گذشته خود «شرمساریم» و یا با آن کنار نیامده ایم، یا زمانی که احساس گناه می کنیم و احساس خوبی نسبت به خودمان نداریم، به طرزی ناخودآگاه از پرسیدن سؤال طفره می رویم تا از ما نیز همان سؤالات پرسیده نشود. اگر فردی به این دلایل از پرسیدن سؤال طفره می رود، مورد مهمی است، چرا که وقتی ما احساس عزت نفس و احترام به خود را از دست داده ایم، احتمال این که درگیر یک ازدواج ناموفق شویم، بسیار زیاد است.

د- نمی دانیم «در باره چه موضوعاتی» باید سؤال کنیم.

این یعنی ما از ازدواج تصویر روشنی نداریم و نمی دانیم در زندگی مشترک چه اموری از اهمیت برخوردار است، تا در باره آنها سؤال کنیم. به نظر می رسد افرادی که به این دلیل سؤال نمی پرسند، افرادی هستند که یا نیاز به آموزش جدی دارند و یا اینکه هنوز به پختگی کامل در باره ازدواج نرسیده اند.

پرسیدن سؤال شاهراه شناخت دیگران است. هر چه اطلاعات ما در باره یک فرد بیشتر باشد، بهتر می توانیم در باره او تصمیم بگیریم. یکی از مهم ترین مسائل زمان آشنائی سؤالاتی است که باید از فرد مقابل پرسیم.

۲- نشانه های هشدار دهنده و «مشکلات بالقوه» را نادیده می گیریم.

نادیده گرفتن نشانه های هشدار دهنده، یکی از خطرناک ترین اشتباهاتی است که ما در هنگام ازدواج مرتکب می شویم، گاهی اوقات ما چیزی را از طرف مقابل می بینیم که نشانگر این واقعیت است که باید «محتاط تر» باشیم اما خود آگاه و یا ناخودآگاه از آن چشم پوشی می کنیم از جمله:

الف: مسائلی را که ما آنها را کم اهمیت جلوه می دهیم مانند:

آ-نقدرها هم خشمگین نیست

آ-نقدرها هم مواد مصرف نمی کند.

ب: برخی کارهای او را توجیه می کنیم مانند:

- کودک بدی داشته، به همین خاطر زود عصبانی می شود.

- چون استرس کاری زیادی دارد، فعلاً کمی مواد مصرف می کند.

ج: کارهای او را منطقی جلوه می دهیم مانند:

- او واقعاً باهوش است. حیف است که به کارهای نامناسب پردازد، اگر فعلاً کار نمی کند در عوض بسیار مطالعه می کند.

- او مرد است و مردها بطور طبیعی خیلی به زنهای دیگر نگاه می کند.

د: مشکلات و مسایل را انکار کرده، خیلی ساده به قضیه نگاه می کنیم مانند:

- هیچ کس تا به حال همانند او مرا دوست نداشته است.

- چه کسی گفته که او خیلی عصبانی است.

- او معتاد نیست فقط بعضی وقت ها به طور تفریحی مواد مصرف می کند، خودم درستش می کنم....

۳- عجولانه و زودهنگام، سازش می کنیم.

یکی دیگر از «اشتباهاتی» که در زمان آشنائی مرتکب می شویم این است که ارزش ها، رفتارها و عادت های خود را به سرعت تغییر می دهیم تا «وانمود» کنیم، با فرد مقابل توافق و هماهنگی داریم. در ابتدای آشنائی با چشم پوشی و کوتاه آمدن از آنچه که برایمان اهمیت دارد سعی می کنیم که رابطه را حفظ کنیم. در این حالت وقتی متوجه می شویم که عقاید و باورها و علایق ما به مذاق فرد مقابل خوش نمی آید، ممکن است که برای عقاید، باورها و علایق خود اهمیت کم تری قائل شویم، تا وانمود کنیم که بسیار با هم تفاهم داریم. البته کاملاً آشکار است که این یک «تفاهم قلابی و ساختگی» است. سازش های عجولانه معمولاً در موارد زیر خود را نشان می دهد:

- چشم پوشی از باورها و ارزش های خود.

- دست برداشتن از علایق و فعالیت های خود.

- کناره گیری از خانواده و دوستان.

۴- تسلیم «نیاز جنسی» می شویم.

وقتی کسی می خواهد ازدواج کند یکی از مسائل عمده ای که در تصمیم گیری صحیح ایجاد مانع می کند، میل جنسی است، اگر کسی نتواند خود را از افسون جاذبه جنسی رها کند، احتمال دارد که در دام یک «ازدواج ناموفق» بیافتد. برای اینکه از این اشتباه مصون باشیم لازم است: با حوصله و بدون عجله در طول زمان با فرد مقابل خود آشنا شویم.

۵- تسلیم زرق و برقهای مادی و ظاهری می شویم.

در اجتماع ما و در جهان امروزی تاکید بسیار زیادی بر ثروت و پول و وضعیت ظاهری افراد می شود، در عین حال ثروت و شهرت و پول به تنهایی « منحرف کننده و افسون گر » است. ممکن است ما در برابر ثروت و پول، افسون شویم. جاذبه ثروت برای بسیاری از ما خیلی زیاد است. ظاهراً بسیاری از ما فکر می کنیم عوامل فوق در انتخابهای ما تأثیری ندارد اما در واقعیت چنین چیزی کمتر دیده می شود. وقتی یک رابطه صرفاً به دلیل مسائل اقتصادی و مادی شکل می گیرد رابطه ناسالمی را پدید می آورد.

۶- تعهد را مقدم بر تفاهم می دانیم.

قبل از این که متوجه شویم که با او تفاهم داریم و یا اساساً آیا او همسر مناسبی برای ما هست، یا نه متعهد به ازدواج با او می شویم و سریع قول ازدواج می دهیم. افرادی بیشتر دچار این اشتباه می شوند که:

- بیشتر مایل هستند، متأهل باشند تا مجرد
- آرزومند هستند، سرانجامی بگیرند و پی زندگی خودشان بروند.
- از خواستگاری خسته شده اند.
- از طرف دیگران برای ازدواج تحت فشار هستند.
- افرادی که فقط و فقط جنبه های مثبت دیگران را می بینند.
- به لحاظ عاطفی به فرد متعهد شده اند.

۷- تردیدهای خود را نادیده می گیریم.

وقتی در مورد ازدواج با فردی تردیدهایی داریم ممکن است آنها را نادیده بگیریم. برخی از افرادی که تمایلات وسواسی دارند به دلیل وسواس، دائماً دچار تردید می شوند. از این افراد که بگذریم بی توجهی به احساسات درونی و تردیدهایی که داریم مسلماً اشتباه است. زمانی که تردیدی وجود دارد تا وقتی که آن تردید برطرف نشود، نباید ازدواج کرد. نادیده گرفتن تردیدها مشکلی را حل نمی کند. برخی اوقات ما به تردیدهای خود توجه نمی کنیم چون اعتماد به نفس ما پائین است.

۸- «تفاهم» را بر «علاقه و محبت» مقدم می دانیم.

برخی افراد به نظر می رسد که تفاهم بسیار زیادی با هم دارند و به دلیل همین تفاهم به آنها پیشنهاد می شود که با هم ازدواج کنند. اما علی رغم تفاهم زیادی که با هم دارند، علاقه ای به یکدیگر ندارند و یا بهتر است بگوئیم برای

یکدیگر جذاب نیستند معمولاً به این افراد توصیه می شود که ازدواج کنند تا پس از ازدواج علاقه و محبت بین آنها ایجاد شود. لازم است که بدانیم « در صورتی که علاقه و محبتی بین دو نفر بطور خاص وجود نداشته باشد با ازدواج هم گاهی آن علاقه ایجاد نخواهد شد». در بسیاری از ازدواج های خویشاوندی، یا ازدواج هایی که توسط پدر و مادر ترتیب داده می شود، می توانیم این اشتباه را مشاهده کنیم. درست است که تفاهم در ازدواج لازم است اما کافی نیست. ازدواج زمانی به سامانی موفق خواهد رسید که **سه عنصر «علاقه» و «تعهد» و «تفاهم» با هم وجود داشته باشند.**

۹- باور به اینکه او را تغییر خواهیم داد.

یکی از باورهای بسیار رایج و غلط در اکثر فرهنگها این است که ما می توانیم با عشق، توجه و تلاش، همسر خود را تغییر دهیم. به خصوص خانمها مستعد پذیرش این باور غلط در زمان آشنائی و ازدواج هستند.

۱۰- باور این که پس از ازدواج مشکلات کم می شود.

بسیاری از ما امیدواریم که بعد از ازدواج همه چیز به خیر و خوشی خواهد گذشت. حتی اگر قبل از ازدواج مسائل و مشکلاتی وجود داشته باشد و رابطه دو طرف غیر صمیمانه باشد باز هم فکر می کنیم که با ازدواج همه چیز حل خواهد شد. اما لازم است به این نکته توجه کنیم که آنچه در خلال آشنائی از فرد می بینیم به احتمال بسیار زیاد بعد از ازدواج نیز تداوم خواهد یافت.

یکی از راه های شناسائی فرد مقابل، شناخت خانواده ی اوست. یکی از بهترین شیوه ها برای شناخت فرد « مشاهده اوست»، زمانی که با خانواده اش در تعامل است، نوع برخورد فرد با اعضای خانواده و پدر و مادر، شاخصی از رفتار آینده او در یک ارتباط صمیمانه است. نوع برخورد و رفتار فرد با خانواده اش، اطلاعات بسیار زیادی به ما می دهد، تا بدین وسیله پیش بینی کنیم که بعد از ازدواج، این فرد چگونه با ما برخورد خواهد کرد. اگر فرد در ارتباط با خانواده اش صادق و راحت باشد، احتمالاً بعد از ازدواج هم به همین شیوه رفتار خواهد کرد ولی اگر با اعضای خانواده اش با تعارض فراوان و ضدیت رفتار کند، احتمالاً همان الگو نیز به رابطه با همسر، تسری پیدا خواهد کرد.

خواستگاری:

خواستگاری یک سنت قدیمی است. ما ایرانیان از طریق این سنت برای ازدواج با یکدیگر آشنا می شویم. اما امروزه به نظر می رسد که این سنت و این رسم با مشکل روبه رو شده است. برخی از جوانان فرآیند آشنائی را طی می کنند و برای رسمی شدن آشنائی از خواستگاری استفاده می کنند و برخی دیگر که جلسات خواستگاری را محدود می دانند، سعی می کنند که «تعداد جلسات» را افزایش دهند. اما خانواده دختر مقاومت می کنند، چرا که برای خانواده دختر جلسات خواستگاری هزینه بر است و در عین حال هیچ معلوم نیست که دختر آنها با این فرد

ازدواج بکند یا نه. گاهی «محدودیت زمانی» نیز موجب می شود که در امر ازدواج تعجیل و شتاب پیش آید و دختر و پسر مجبور شوند هر چه سریع تر به عقد هم در آیند.

البته بسیاری از خواستگاری ها بیشتر از دو سه جلسه ادامه پیدا نمی کنند. اما در موارد جدی که افراد متمایل به ازدواج می شوند لازم است که خواستگاری با انعطاف بیشتری ادامه یابد. در مواردی که امکان ازدواج هست، هر چقدر خواستگاری از نظر زمانی انعطاف پذیرتر باشد افراد بیشتر و بهتر با یکدیگر آشنا خواهند شد.

عشق:

بسیاری از جوانان به «عشق و ازدواج» فکر می کنند. آنان به دنبال عشق و عاشق شدن هستند و تصور می کنند هنگامی که عشق به سراغ آنان آمد، زمینه مساعد و مناسب ازدواج ایجاد شده است. آنان هنگامی که با دوستان و هم کلاسی های خود صحبت می کنند نیز صحبت های مشابهی را می شنوند.

دوستان و همسالان نیز مانند آنها معتقدند که «عشق برای ازدواج کافی است». «مهم این است که دو نفر به هم علاقه داشته باشند، بقیه مسائل حل می شود» «عشق و فقط عشق است که تضمین کننده خوشبختی و ازدواج است و لاغیر» و.... حقیقت آن است که این باورها ناکارآمدند.

نکته مهم این است که در مورد عشق خیلی صحبت می شود، اما کمتر کسی است که بتواند در مورد عشق تعریف دقیقی ارائه دهد. آیا تاکنون به مفهوم عشق فکر کرده اید؟

عشق چیست؟

عشق یکی از احساسات زیبا و خوشایند انسانهاست. احساسات رنگ زندگی انسان اند. احساسات مثبت و خوشایند، زندگی انسان را به رنگ های زیبا ترزین می کنند و در این میان عشق جایگاه ویژه ای دارد. عشق میزان علاقه و محبتی است که فرد به طرف مقابل احساس می کند.

یکی از روانشناسان عشق را به سه بخش تقسیم می کند:

۱- میل^۱ ۲- صمیمیت^۲ ۳- تعهد^۳ میل به انگیزه هائی اشاره دارد که به عشق رهنمون می شوند (انگیزه های مانند جذابیت و تمایلات جنسی) اما از طرف دیگر به نیازهایی از قبیل عزت نفس، نزدیک بودن و خودشکوفائی هم اشاره دارد.

۱ - «میل» در عین حال بسیاری از هیجانها را نیز در بر می گیرد (هیجانهای از قبیل آرزو- شرم، آسیب پذیری، تحسین و اشتیاق) پس میل دو جنبه هیجانی و انگیزشی عشق را در بر می گیرد.

¹ passion

² Intimacy

³ commitment

۲ - «صمیمیت» به رفتارهایی اطلاق می شوند که نزدیکی عاطفی را افزایش می دهند. نزدیک بودن عاطفی شامل حمایت و درک متقابل، ارتباط برقرار کردن و سهیم کردن خود، فعالیت ها و دارائی هایمان با دیگری است.

۳ - «تعهد» به دو گونه تصمیم باز می گردد. ابتدا تصمیم کوتاه مدتی مبنی بر اینکه آیا آنچه که هست را عشق بنامیم یا نه و دوم تصمیم بر اینکه آیا برای حفظ آن عشق به سوی آینده ای قابل پیش بینی تلاش کنیم یا نه. تعهد بیشتر کارکرد شناختی دارد، تا کارکرد هیجانی و شامل قصد هشیارانه و اراده است.

در روانشناسی سه مؤلفه رفتار، شناخت (تفکر) و هیجان اساس و بنیان پدیده های روانی است که عشق نیز از این موضوع مستثنی نیست.

اما از دیدگاهی دیگر عشق دارای چهار ویژگی اساسی و مهم است. یعنی هنگامی که فردی به دیگری می گوید عاشق اوست، باید این چهار ویژگی مهم را در رفتار و برخورد او نسبت به طرف مقابل دیده شود. این چهار ویژگی عبارتند از:

۱ **درک و فهم:** این که نیازها، علایق و احساسات او را درک کنیم و بفهمیم او چه تمایلات، علایق و نیازهای دارد. کنترل کردن، محدود کردن، مانع راه طرف مقابل شدن نشانه نبود درک و فهم در طرف مقابل است.

۲ **احترام:** هنگامی که شخصی، دیگری را دوست دارد و عاشق اوست به او احترام می گذارد توهین، اهانت، پرخاشگری، طعنه، کلام زشت، زیر پا گذاشتن حقوق او و مانند آن، نشانه های نبود احترام نسبت به طرف مقابل است.

۳ **مسئولیت:** یکی دیگر از اجزای عشق احساس مسئولیت است. مسئولیت پذیری نسبت به زندگی، آینده و سلامت جسم و روان طرف مقابل، مانع آن می شود که در طی رابطه، طرف مقابل صدمه و آسیب ببیند. هنگامی که در طی رابطه ای یکی یا هر دو طرف دچار مشکلاتی در خانواده، زندگی، شغل، سلامت جسم و روان می شوند، نشانه آن است که این خصیصه مهم عشق در رابطه آنان وجود نداشته است.

۴ **توجه:** هنگامی که فردی عاشق دیگری است و به او احساس محبت و عشق دارد، یعنی نه تنها نسبت به او بی تفاوت نیست، بلکه این توجه خود را به صورت های مختلفی به او ابراز می کند. بی توجهی به خواسته ها و نیازها از نشانه های نبود عشق است.

متأسفانه بسیاری از رابطه هایی که طرفین تصور می کند عاشق یکدیگرند، تهی از ویژگی های مهم مذکور است. در بسیاری از مواقع آنچه عشق نامیده می شود فقط «وابستگی های روانی» و شور و شیدائی ... است. به همین دلیل به روابط عاطفی خود توجه کنید و شاخص های مهم بالا را بررسی کنید. آیا در این رابطه عشق به معنای واقعی وجود دارد؟ به یاد داشته باشید، عشق با تعریفی که در بالا ارائه شد باعث رشد، شادی و پیشرفت انسانها می شود، آیا شما

نیز در جریان این رابطه عاشقانه رشد کرده اید، شاد بوده اید، پیشرفت کرده اید، اگر چنین نیست در این رابطه تجدید نظر کنید.

باورهای غلط در باره عشق:

الف) عشق بر همه مشکلات غلبه خواهد کرد، بسیاری بر این باورند که اگر واقعاً عاشق باشیم خوشبخت خواهیم شد و بر تمامی مشکلات غلبه خواهیم کرد. مثلاً اگر عاشق باشیم، دیگر اهمیتی ندارد که او: مشروبات الکلی می نوشد، تمام وقت از من انتقاد می کند، خلق و خوی بدی دارد، یک دفعه منفجر می شود، مشکل می تواند احساسات و عواطف خود را بیان کند، معتاد است و یا هنوز به معشوق قبلی خود فکر می کند و.....

ب) عشق باعث می شود همه نیازهای یکدیگر را درک و برآورده سازیم: بسیاری فکر می کنند وقتی بین دو نفر عشق وجود دارد به این معنی است که در سکوت و به طور خودجوش بسیاری از نیازهای ما درک و برآورد می شود مثلاً اگر عشق وجود داشته باشد: او می فهمد که من چه می خواهم، می تواند ذهن مرا بخواند، توقعات پنهانی مرا دریابد، زمانی که غمگین هستم مرا شاد کند، مشکلات زندگی مرا بفهمد و حل کند و یا نیازی به گفتن من نیست او خودش می فهمد.....

ج) جذابیت جنسی همان عشق است. بسیاری از افرادی که درگیر روابط جنسی نامشروع می شوند بر این باورند و عمل کردشان بدین ترتیب می باشد: ابتدا جاذبه جنسی زیادی نسبت به یک فرد پیدا می کنند - سپس بر اساس آن میل، عمل کرده و با او مبادرت به رابطه نامشروع می کنند، از این رابطه احساس گناه می کنند و سعی می کنند خود را توجیه کنند عاشق او هستند و به این رابطه ادامه دهند.

چون در این رابطه تفاهم وجود ندارد، طبیعی است پس از مدتی واقعیت های زندگی مشترک ظاهر می شود و زندگی را با مشکل رو به رو می سازد. ازدواج و زندگی مشترک به جز جذابیت جنسی به تعهد و تفاهم هم نیاز دارد، البته تفاهم نیز با شناخت و گذر زمان صورت می گیرد.

آیا عشق کافی است؟

پاسخ این سؤال هم پیچیده است و هم کاملاً ساده. با اینکه عشق احساس زیبایی است و رنگ زیبایی به زندگی می دهد، اما باز هم ملاک و شاخص مناسبی برای ازدواج نیست. چرا؟ چون ازدواج یک تصمیم مهم برای زندگی است و زیر بنای هر تصمیم گیری سالم، « تفکر و عقل » است و نه احساس، عشق در بهترین حالت خود یک احساس است و احساس مبنای خوبی برای « تصمیم گیری » نیست. چرا؟ چون احساس انسانها در طول زندگی « تغییر » می کند، احساسات معمولاً در طول زمان عوض می شوند، عشق نیز ممکن است در طی زمان تغییر کند. آن وقت تصمیمی که بر اساس احساس گرفته شده هم تغییر می کند.

پس این نکته مهم است که به خود فرصت «شناخت» خودتان و طرف مقابلتان را بدهید، دلایل تصمیم خود و پیامدها و عواقب آن را به درستی بسنجید. تصمیم گیری عقلانی در مورد ازدواج به معنای رد کردن و کنار گذاشتن احساس (به خصوص عشق) نیست. **مطمئناً اگر عشق و علاقه در زندگی مشترک وجود داشته باشد، زندگی زیبایی و گرمی بیشتری دارد، ولی «تأکید» می کنیم که عشق برای ازدواج کافی نیست.** دو نفر که عاشق یکدیگر هستند هر کدام دیگری را ایده آل می داند مانند دو نوازنده که هر کدام از دید دیگری بسیار زیبا و دلنشین می نوازند. اما بعد از ازدواج این دو نفر باید با هم یک آهنگ و یک موسیقی (هماهنگ)، را ارائه کنند و این غیر از هنر نوازندگی در تنهایی نیاز به هماهنگی نیز دارد. عنصر «هماهنگی» در زندگی مشترک تا حد زیادی قابل یاد گرفتن است و با آموختن مهارت های ارتباطی، موفقیت ازدواج افزایش می یابد.

هیچ فردی بدون مطالعه در زمینه ارتباط متخصص نیست، همان طور که در هیچ زمینه ی دیگری هم بدون یادگیری، دانستن و مطالعه تخصص کسب نمی شود. افزایش دانش درباره «ارتباط»، «خانواده» و «ازدواج» به ما کمک می کند تا انتخاب بهتری داشته باشیم و کیفیت ارتباط با همسرمان را بهبود بخشیم. کیفیت ارتباط در زمان نامزدی و قبل از ازدواج معیار مناسبی است برای آنچه که بعد از ازدواج پیش خواهد آمد بنابراین اگر بتوانیم کیفیت ارتباط را در زمان نامزدی و قبل از ازدواج بهبود بخشیم، می توانیم کیفیت ارتباط بعد از ازدواج را نیز ارتقاء دهیم.

نامزدی:

نامزدی «وعده ازدواج» هم نامیده می شود، نامزدی قراردادی است که به موجب آن، طرفین توافق می کنند در آینده با هم ازدواج کنند. دوران نامزدی به دوره ای از زمان می گویند که با وعده ازدواج شروع می شود و با عقد رسمی پایان میگیرد و حداقل خانواده اصلی دختر و پسر از آن آگاه اند.

ازدواج در سه مرحله شکل می گیرد الف) آشنائی ب) نامزدی ج) عقد

تفاوت دوره ی نامزدی و دوره آشنائی:

این دو دوره در سه حوزه با هم تفاوت دارند ۱- تعهد ۲- قرارداد اجتماعی ۳- نظارت اجتماعی

تعهد - پس از این که افراد به یکدیگر قول ازدواج دادند و دوران نامزدی را آغاز کردند، تعهد آنها به یکدیگر افزایش پیدا می کند و در این دوران لازم است که وفاداری و تعهد فرد مقابل، برای دیگری ثابت شود.

قرارداد اجتماعی - نامزدی یک قرارداد اجتماعی است و قانونمندی خاص خود را دارد در هنگام عقد یک «قرارداد اجتماعی»، معمولاً از طرف اجتماع، افرادی به عنوان شاهد حضور دارند. این قرارداد معمولاً به طور

خصوصی و دو نفره به انجام نمی رسد. بنابراین به رابطه ی دوستی دختر و پسری که به یکدیگر وعده ازدواج داده اند نمی توان عنوان نامزدی گذاشت. لازم است که حداقل «خانواده های دو طرف» نامزدی را قبول کنند.

نظارت اجتماعی – هر قرارداد اجتماعی در حوزه ی خود نوعی نظارت را نیز به همراه دارد و دوران نامزدی نیز خالی از نظارت اجتماعی نیست. ناظر این دوره همان افرادی هستند که از نامزدی باخبرند. به خصوص پدر و مادر دختر و پسر. در این دوره از جهت حد و حدود ارتباط، رابطه جنسی و ورود به خانواده ی نامزد، نظارت هایی بر اساس توافقی که شده است انجام می گیرد. بسیاری از این توافقی های اجتماعی نانوشته است و انتظار می رود که فرد و خانواده اش آنها را بدانند و رعایت کنند. در صورتی که رسم و رسومات اجتماعی (توافقی های اجتماعی) نادیده انگاشته شود، فرد مقابل به خود حق می دهد که واکنش نشان دهد.

لازم است که نامزدی از دریچه یک قرارداد اجتماعی نگریسته شود. این قرارداد اجتماعی در واقع پیش نویس یک قرارداد مهم تر و حیاتی تر است، که همان «قرارداد ازدواج» نامیده می شود.

اهمیت نامزدی:

دوران نامزدی یک دوره حد وسط است که فرد را آماده ورود به زندگی مشترک می کند، در این دوره ارتباط نامزدها با یکدیگر بیش تر می شود، و در این ارتباط، شناخت افراد از هم بیشتر و عمیق تر می شود.

بنابر قول عمومی، مشت نمونه خروار است، دوران نامزدی هم نمونه ای از زندگی بلند مدت است همان طوری که دانشمندان در تحقیقات علمی برای این که به نتیجه برسند ابتدا فرضیه خود را در یک نمونه کوچک آزمایش می کنند، و بعد نتیجه را به کل آن موقعیت تعمیم می دهند.

در این دوره ما این فرصت را خواهیم داشت که با نمونه کوچکی از زندگی مشترک، زندگی آینده را بررسی و شناخت ها و تصورات خود را اصلاح کنیم و به درستی یا نادرستی آنها پی ببریم و در عین حال این فرصت و امکان فراهم هست که قبل از آسیب جدی، از ارتباط دور شویم.

در صورتیکه در دوران نامزدی مرد و زن متوجه شوند که برای هم مناسب نیستند، بهترین کار این است که قبل از وقوع عقد، وعده ازدواج را به هم بزنند.

جدائی در زمان نامزدی به مراتب بهتر از طلاق است. خصوصاً که پای فرزندان نیز در میان باشد. در دوره نامزدی هیچ گاه نباید فکر کرد که همه چیز تمام شده است، بلکه در دوران نامزدی همه چیز نیمه تمام است و به همین دلیل راحت تر می توان بسیاری از آنچه که بعدها باید با سختی و مرارت به انجام رسانید، انجام داد.

مرزها و حریم ها در دوران نامزدی:

مهمترین حریم و مرز زمان نامزدی، رابطه جنسی است. نامزدی یک ازدواج نیمه تمام است از آن جا که نامزدی یک ازدواج کامل نیست، بنابراین نباید انتظار داشت که آن چه را افراد به طور کامل در زندگی مشترک تجربه می کنند، در این دوره تجربه کنند.

نداشتن رابطه جنسی به این دلیل توصیه می شود که اگر افراد احساس کردند که مناسب یکدیگر نیستند و لازم بود از هم جدا شوند، این جدائی بتواند به راحتی انجام شود.

یکی دیگر از مرزها و حریم های زمان نامزدی مربوط به «ارائه اطلاعات» است، برخی از اطلاعات جزء اسرار و رازهای شخصی محسوب می شود، و لزومی ندارد که نامزد یا حتی همسر انسان از آن باخبر باشد.

تفکیک آنچه راز محسوب می شود و آنچه که حق نامزد است (که آن را بداند) تفکیک مشکلی است. در عین حال دانستن برخی از اطلاعات حق ماست، متقابلاً دانستن برخی از اطلاعات هم حق فرد مقابل است. متأسفانه برخی افراد از حق خود به راحتی می گذرند.

ترس از جدائی:

جدائی کار ساده ای نیست. اما ترسیدن از آن دردی را دوا نمی کند، ترس از جدائی مانند ترس از جراحی است، با ترس از جراحی و فرار از آن هیچ چیزی درست نمی شود. جدائی خوب نیست اما گاهی اوقات لازم است جدایی اگر چه تلخ است ولی «پایان دادن به یک تلخی، بهتر است از یک تلخی بی پایان». نامزدی فرصتی است که هزینه های جدائی را کاهش می دهد.

طبق آمار بسیاری از طلاق ها در پنج سال اول ازدواج رخ می دهد. نامزدی فرصتی را فراهم می کند که تعدادی از این موارد در این دوره رخ دهد. جدائی در زمان نامزدی هزینه های عاطفی، اقتصادی، و اجتماعی بسیار کمتری نسبت به طلاق دارد. بنابراین در صورتیکه سنت نامزدی (که ریشه در فرهنگ و عرف ما دارد)، تقویت شود، می توانیم شاهد کاهش آسیب های ناشی از طلاق باشیم.

طول زمان نامزدی:

تحقیقات نشان می دهد که نامزدی کمتر از شش ماه و بیشتر از سه سال با طلاق در ارتباط است. بنابراین پیشنهاد می شود که دوره نامزدی کمتر از شش ماه و بیشتر از سه سال نیز به طول نینجامد.

سال های اولیه زندگی مشترک:

ازدواج از آنچه که همسران انتظارش را دارند، «تغییر و انتقال» سخت تری است. این موضوع حتی در مورد آنهایی که دوران نامزدی خوبی هم داشته اند صدق می کند. تقریباً دو سال اول ازدواج برای همسران سال های پر مشقتی است،

چرا که باید بین خانواده های یکدیگر برای خود جایی باز کنند، از استقلال قبلی خود صرف نظر کنند و به عنوان همسر وظایف جدیدی را بر عهده گیرند، که البته همه این ها به سادگی و بدون استرس رخ نخواهد داد.

زن و مرد در ابتدای زندگی، هر کدام با ادبیات و فضای ذهنی خود با طرف مقابل برخورد می کند و همین موجب بسیاری از سوء تفاهات خواهد شد. به عنوان مثال زن علاقه مند است مطالب خود را با احساسات و با جزئیات بیان کند ولی مرد آن را پرحرفی تلقی می کند و یا زن در جهت اصلاح و پیشرفت موضوعی اظهار نظر می نماید، ولی مرد آن را محدودیت برای خود تصور کند و یا ممکن است زن گاهی سکوت مرد را بی اعتنائی نسبت به خود تلقی کند و...

عشق زمان نامزدی با عشق پس از ازدواج متفاوت است. پیش از ازدواج عشق بیشتر بر پایه جذابیت جسمانی، صمیمیت، و شور و شوق است اما برای کسانی که ازدواج کرده اند، بیشتر معنای محبت و وفاداری می دهد. طبیعی است که شدت، شور و اشتیاق یک ارتباط، در خلال زمان تغییر می کند و پس از ازدواج کاهش می یابد. نکته دیگر این که ازدواج کسی را تغییر نمی دهد، بلکه در واقع صفات نهفته آدمی را بیشتر و بهتر آشکار می کند. حال چه صفات مثبت باشد و چه صفات منفی، «هیچ فردی با ازدواج تغییر نمی کند». بلکه فرد می تواند صفات و خصوصیات خود را بهتر ببیند.

استحکام بنیان خانواده

یکی از عوامل مهمی که در تأمین سلامت روانی خانواده تأثیر بسزا دارد آن است که زن یا شوهر هنر آن را داشته باشد که بتواند همسر خود را به خود جذب کند. قطعاً این امر میسر نخواهد شد مگر آنکه طرفین از روش‌های مختلف استفاده کنند و با بهکارگیری آنها روزبه‌روز بر عشق و علاقه فی مابین بیفزایند. در ادامه سعی می‌کنیم به برخی از این شیوه‌ها اشاره داشته باشیم.

تأمین خواسته‌ها

همسران باید دائماً نسبت به تأمین خواسته‌های یکدیگر گوش به زنگ و حساس باشند. بسیاری از خواسته‌ها هستند که زن از شوهر دارد و یا به عکس، ولی آنها را به زبان نمی‌آورند لیکن در دل شدیداً میل دارند که همسرشان آن خواسته‌ها را تأمین کند. حال اگر زن یا شوهری دقت نداشته باشد، و حساسیت بالا برای فهم و درک این خواسته‌ها نشان ندهد و بیشتر خود را ببیند، در دراز مدت شکافی در روابط بین آنها پدید می‌آید و زندگی را از لذت و شادابی تهی میکند و ممکن است باعث یأس و ناامیدی در یکی از طرفین شود. لذا مرد یا زن باید به عواطف، روحیات و عکس - عملهای همسرشان توجه کنند تا به خواسته‌های ناگفته او پی ببرند و در جهت تأمین آنها تلاش کنند. به چند مثال توجه کنید:

- خیلی دوست دارم زمانیکه غذای خوب می‌پزم، به فامیل شوهرم می‌رسم یا به خودم می‌رسم همسرم به من توجه کند.

- گاه همسرم شب که به خانه می‌آید بی پول است و به همین دلیل غمزده و ناراحت است، ولی برای اینکه ما را ناراحت نکند به زبان نمی‌آورد در حالیکه من می‌فهمم. دوست دارم من را محرم خود بداند و در دارایی و ندرایش سهیم کند.

- همسرم بعضی روزها به مهمانیهای زنانه فامیل میرود و تا شب نمی‌آید. با اینکه غذا و میوه من را فراهم میکند و از این نظر کم نمی‌گذارد ولی من خیلی دوست دارم در کنارم باشد و شاد بودنش را با من تقسیم کند نه با دیگران.

- همسرم عمری است به من نگفته دوستت دارم. بعد از سالها از او خسته شده‌ام و میخواهم از او جدا شوم.

ملاحظه می‌کنید که برخی از این خواسته‌ها بسیار اساسیاند اما کسی که به روحیات، عواطف و احساسات همسرش بیتوجه است قادر به درک آنها نبوده است.

سؤال: اگر زن یا شوهری از این نظر غفلت کرد و توجه کافی نداشت یا مهارت کافی برای درک خواسته‌های همسرش نداشت، با او چه باید کرد، عقب نشینی یا مخاصمه؟ یا...

پاسخ این است که همسران بایست راجع به توقعات، انتظارات و خواسته‌های خود، دیگری را مطلع کنند یعنی به او بگویند که چه خواسته ای دارد و او را در برآورده کردن خواسته‌شان یاری دهد.

لذا در پاسخ به این سؤال، بعضی از همسران که درقبال تأمین نشدن خواسته هاشان میپرسند «مگر او نمیداند که باید چه کند یا مگر او نمیداند که باید چه بگوید؟» باید گفت بله شاید او نمیداند و شما بهتر است به او بگویند چه میخواهید و سپس از او توقع اجابتش را داشته باشید.

سؤال: گاه فردی میداند که خواسته‌های همسرش چیست و در تأمین آن تلاش میکند ولی برخی اوقات فراموش میکند درست عمل کند، دراین حالت چه باید بکند؟ در برابر این افراد گذشت، فداکاری و اغماض از رفتاری که کرده یا گفتارش، بسیار موثر و کارساز است و اخم و بدرفتاری قطعاً نتیجه مثبت نخواهد داشت.

فاجعه آنجا است که مرد یا زنی از خواسته همسرش مطلع است ولی بجای تأمین آن به عمد برخلاف آن عمل میکند و به رغم خودش می خواهد او را آبدیده کند یا او را عادت دهد.

ارتباط مؤثر و مناسب:

مسئله دیگری که در تحکیم روابط همسران مهم است، برقراری ارتباط و تحکیم آن است. اهمیت این موضوع مفصلاً در فصل یک (بخش دو) موردتوجه واقع شد.

همسران باید بتوانند بخوبی با هم ارتباط برقرار کنند یعنی «خوب بگویند» و «خوب بشنوند».

- هنر خوب گفتن: ساده ترین انواع ارتباط بین همسران، ارتباط کلامی است. به این معنی که همسران باید بتوانند خوب سخن بگویند، یعنی در گفتوگو با یکدیگر باید زیبایی، دلنشینی و صمیمیت افزائی کلام را توجه کنند.

همسرانی که این ضوابط را رعایت نکنند (بهخصوص در حضور دیگران) نمیتوانند ادعا کنند با هم خوب هستند

گفتگو همراه با طعنه و کنایه - القاب ناشایست به هم دادن - دائم مشاجره کردن - مسخره کردن همدیگر - به شوخی فحش و ناسزا گفتن - استفاده از کلماتی که ضعف و کاستی طرف مقابل را نمایان می کند و مثالهایی از این دست همه و همه مصادیقی از بد حرف زدن زن و شوهر با یکدیگر است. این نوع گفتگو صفا و صمیمیت را از دل می برد و بغض و کینه را جایگزین آن میکند.

همچنین همسران باید سخن خوب بگویند یعنی حرفهایی بزنند که خوب و سازنده باشد و در رشد و پرورش فکری و روحی آنها مؤثر باشد. بدیهی است پشت سر دیگران حرف زدن، استهزاء دیگران، توهین و طعنه زدن به سایرین، بحث و جدل بر سر امور بیارزش و بی اهمیت، از موانع سخن خوب گفتن است. در این مورد انرژی و توانی که باید

صرف آموزش و تربیت همسر و فرزندان شود صرف صحبت‌های پوچ و بی ارزشی میشود که نه تنها هیچ حسنی ندارد بلکه دارای مضرات فراوان است.

- هنر خوب شنیدن: اگر خوب سخن گفتن هنر است، خوب شنیدن هنری والاتر محسوب میشود. این مهارت اگر خوب آموخته و بهکار گرفته شود به این معناست که طرفین دقت و توجه فراوان به یکدیگر و تمایل برای نزدیکی به هم دارند.

کسیکه خوب میشنود (یا به قول کارشناسان شنونده فعالی است)، به سخنان طرف مقابل گوش میدهد، از نظر چهره و حالت صورت با گوینده ارتباط برقرار میکند، خود را به جای او قرار میدهد و با این وسیله زمینه تفاهم و درک متقابل را فراهم میآورد.

گوش دادن فعال آنجایی بسیار مهم و کارساز است که شما میبایست، داوری نیز نکنید و یا در مورد اتفاقی اظهار نظر کنید.

مسلم است آنکه از این مهارت بی بهره باشد یا پیشداوری خواهد کرد یا در قضاوت و داوری به خطا خواهد رفت. برخی کارشناسان با یک مثال زیبا گوش دادن فعال را توصیف میکنند. آنها معتقدند اگر میخواهید دیگری را خوب درک کنید عینکی که از طریق آن به دنیا نگاه میکنید را بردارید و عینک طرف مقابل را به چهره بزنید.

در عین حال باید از برخی کارها که مانع از خوب شنیدن هستند اجتناب کرد. رفتارهایی مانند: قطع کردن حرف طرف مقابل به خصوص زمانی که او با شور و حرارت صحبت میکند و از نظر احساسی برانگیخته است، به چهره و چشمان او نگاه نکردن، کارهایی مثل کتاب خواندن، روزنامه خواندن، پاسخ دادن به تلفن یا بیحوصلگی نشان دادن و توجه به هر چیز دیگر. یعنی این کارها مانع ارتباط چهره به چهره میشوند. خوب شنیدن در بحث مهارت همدلی بسیار کاربرد دارد که در ادامه پیرامون آن گفتوگو خواهیم کرد.

تبادل عاطفی

یکی از رفتارهای مؤثر در برقراری ارتباط بین همسران، تبادل عاطفی است به این معنی که همسران باید بطور دائم به یکدیگر محبت کنند و از نظر عاطفی همدیگر را اغنا کنند.

به موارد زیر توجه کنید:

الف- زن و شوهر باید همیشه با کلمات محبت آمیز به یکدیگر ابراز عشق و علاقه کنند.

اینکه مرد به همسرش بگوید دوست دارم از کمالات مرد است. زن نیز اگر به همینگونه عمل نماید نشانه بزرگی و تعالی روح اوست. همینطور خطابهایی که مملو از عشق و محبت و علاقه است بسیار کارساز و مفید هستند مثل عزیزم، دلبرم، آقای من، بانوی من و نظیر اینها.

برخی سؤال میکنند، بیان کلمات محبت آمیز در حضور دیگران، سخیف و زشت نیست؟ پاسخ این است که نه تنها اینکار سخیف و زشت نیست بلکه دیگران هم از عشق و علاقه بین زن و شوهر مطلع میشوند، همچنین دیگران یاد میگیرند که باید این طور باشند. البته یادآوری میکنیم که از بیان کلمات عاشقانه (که مخصوص خلوت زن و مرد است) در حضور دیگران باید امتناع کرد، ولی در سایر موارد بیان عبارات سرشار از احترام هیچ منعی ندارد به خصوص زمانی که از طرف مرد به زن بیان شود.

ب- رفتار محبت آمیز نوع دیگری از ابراهای تبادل عاطفی است.

مرد و زن باید از هر فرصتی برای ابراز محبت به دیگری استفاده کنند. شاید سادهترین روشی که میشود ابراز محبت کرد و برای همه امکان پذیر است «هدیه دادن» باشد. مسلم است که هدیه دادن در ابراز محبت بسیار مفید است، هر چند آن هدیه ارزش مادی بالا نداشته باشد؛ مثل یک شاخه گل، یک جلد کتاب، یک شیشه عطر و...

ضمن اینکه سایر رفتارهای محبت آمیز نیز حائز اهمیت هستند. برخی افراد فکر می کنند که مرد در خانه نباید کار کند و کار خانه مربوط به خانمهاست، اما در دین ما این وظیفه زن نیست بلکه نقشی است که او به میل خود آنرا برعهده می گیرد. مرد و زن باید در مورد همه امور به هم کمک کنند و هر جا باری روی زمین بود بردارند و از هم دریغ نکنند، اینکار علاوه بر حل مسائل و موضوعات روزمره باعث ابراز محبت به یکدیگر نیز خواهد شد. کمک کردن به یکدیگر در دارایی و نداری، شادی و غم، بیماری و سلامتی همه و همه از مصادیق ابراز محبت هستند. از سایر مصادیق محبت کردن به یکدیگر آن است که هر یک از زوجین خانواده و فامیل همسر را مورد توجه قرار دهد، تا آنجا که در توان دارد به پدر و مادر همسر کمک کند، در مجالس خانوادگی شرکت کند، میهمانی برای خانواده و فامیل همسر ترتیب دهد و نکاتی از این دست.

ج- غلبه بر خود شیفتگی زمینه‌ای برای تبادل عاطفی پایدار است.

مرد یا زنی که خود را بالاتر و برتر از همسر خود بداند و باورهایی مثل: «من از او سرترم، سواد من از او بیشتر است. بیش از او میفهمم»، یا حرف و کنایههایی که همین مفهوم را برسانند، در ذهن داشته باشند، قادر نخواهند بود با همسرشان همدل باشند و از ته دل به او عشق و علاقه نثار کنند. بدیهی است انسانی که کانون توجهش وجود خودش باشد، قادر به تفکر در مورد همسرش نخواهد بود و نمیتواند خالصانه به او محبت کند. این انسان خود محور و خود کامه است و از رشد و تعالی روحی باز خواهد ماند.

گاه «خود شیفتگی» در عمل افراد بروز میکند. به عنوان مثال، مردی را در نظر بگیرید که تنها روزهای جمعه میتواند استراحت کند و در کنار همسرش باشد، ولی صبح جمعه ساکش را بر میدارد و با دوستانش راهی باشگاه میشود و عصر جمعه خسته به خانه بر میگردد. او تنها به خواسته‌ی خود توجه دارد نه همسرش. رفتار خانمی که به

بهانه تحصیل کرده بودن، دست به سیاه و سفید نمیزند و کار کردن در خانه را دور از شأن خود میدانند، نیز می تواند مثال دیگری باشد.

همدلی کردن

از روشهای مفید در تقویت استحکام خانواده همدلی کردن است. همدلی کردن به معنای فهمیدن و درک کردن طرف مقابل است. در این حالت فرد خود را بهجای طرف مقابل قرار میدهد و تلاش میکند احساسات، باورها و نظرات او را درک کند و سپس در مسند قضاوت، داوری یا اظهارنظر کند. بهکار بردن این روش از مهمترین روشهای استحکام بنیان خانواده است.

هر چه زندگی مشترک پیش میرود، زوجین را با مسائل و مشکلات جدیدی رو به رو میکند. برخی از این مسائل به نحوی آنها را درگیر میکند که برطرف کردن آنها به تنهایی امکان پذیر نخواهد بود، ولی زن و شوهری که مهارت همدلی را به کارمی بندند، قادر خواهند بود با هم به رفع مشکلات بپردازند.

اگر زوجین بخواهند در فضای همدلی به رفع مسائل و مشکلات بپردازند لازم است به برخی نکات توجه کنند و آنها را به کار ببندند:

آنها باید فعالانه به سخنان یکدیگر گوش دهند و در صورتیکه شنونده خوبی نباشند و موضوعات فی مابین را بخوبی درک نکنند، نمی توانند همدل باشند.

لازم است در فواصل زمانی مشخص، جلساتی تشکیل دهند و در آن جلسات، موضوعات مهم را طرح کنند و به بحث و تبادل نظر و رفع مشکل بپردازند.

همچنین به نکات زیر توجه داشته باشند:

پیشداوری کردن وقضاوت ناعادلانه، فضای همدلی را مخدوش میکند

صبور بودن، حفظ آرامش و عجل نبودن از ملزومات روابط همدلانه است.

دور ریختن افکار قالبی و منجمد و یک سوگرایانه، فضای همدلی را وسعت میدهد.

به عنوان مثال: تازه عروسی به مهمانی خواهر شوهر دعوت میشود ولی دعوت را نمیپذیرد. دامادی که قالبی فکر کند بلافاصله نتیجه میگیرد که علت نپذیرفتن، حتماً لجبازی و عناد است و هدف خانم از این کار به هم زدن روابط برادر و خواهری است. اما کسی که افکار قالبی و یکسونگر را دور ریخته، فضا را برای گفتوگو با خانمش و بررسی علت نپذیرفتن، باز نگه میدارد. بدیهی است با چنین «تدبیر همدلانه ای» امکان به هم خوردن روابط زن و شوهر به شدت کم خواهد شد.

رعایت ادب و احترام

رعایت ادب و احترام همسران نسبت به یکدیگر از دیگر ابزارهای لازم برای تحکیم و تقویت بنیان خانواده است. آیا مرسوم شده به هر کس بیشتر نزدیک شدیم، باید بیشتر هم با او بی ادبانه رفتار کنیم، حریمها را بشکنیم و اسمش را هم بگذاریم، رفاقت و صمیمیت؟ گاه زن و شوهر با وجود گرمی روابط و رضایتمندی، نسبت به هم بیتوجهی میکنند و نه تنها از کلام زیبا و القاب ارزنده استفاده نمیکند، بلکه یکدیگر را نیز به استهزاء میگیرند، مدام به هم طعنه زده، با گوشه و کنایه با هم گفتگو می کنند یا یکدیگر را سبک و خوار می کنند یا معایب همدیگر را بزرگ میکنند. آیا این همسران روابط صمیمانه و دلهای نزدیک به یکدیگر دارند؟ لذا یکی از موارد قابل توصیه آن است که، روابط همسران می بایست بر پایه ادب و احترام، استوار گردد.

گاه زن و شوهر در کلام، مبادی آداب و مقید به احترام هستند اما رفتاری بر خلاف آن دارند. گاه نیز در حضور دیگران با هم بد رفتاری میکنند، به همدیگر پشت میکنند، مثل دو کودک با هم لجبازی میکنند، ماهها با هم قهر میکنند، پشت سر همدیگر حرف میزنند، دعوا و مشکلات زندگی را به افراد خانوادهای هم منتقل میکنند. اینگونه عملکردها به شدت بنیان خانواده را سست میکند.

برخی دیگر نیز بر این باورند که رعایت ادب و احترام و به قول امروزها اطو کشیده بودن فقط مربوط به سالهای اول زندگی است و پس از آن هر طور که بگذرد، خللی ایجاد نخواهد کرد. لازم است بدانیم که، با افزایش سن ازدواج و بالغ شدن زندگی مشترک، روابط خوب و سالم و حفظ جایگاه افراد نزد دیگران و خصوصاً همسران، از مهمترین خواستههای زوجین است. مخدوش شدن این موضوع به شدت رضایت از زندگی مشترک را کاهش می دهد.

مثبت نگری

مثبت نگری به پدیدهها در تحکیم روابط همسران نقش بسزایی دارد. فرد مثبت نگر با نگاه خیر به دنیا و پدیدههای آن مینگرد در حالیکه انسانهاییکه مثبت نگر نیستند به همه چیز و همه کس بدبین هستند، به رفتار و گفتار همه معترضند، همیشه آیهی یاس میخوانند، از کوچکترین مسئله زندگی بزرگترین مشکل را میسازند و به قول معروف از کاه، کوه درست می کنند. غرغر کردن و نق زدن جزء خصوصیات چشمگیر این آدمهاست. ارمغان اینگونه نگرش به دنیا برای اعضای خانواده جز یأس و ناامیدی و دلسردی نیست. در این خانوادهها شور و شوق زندگی به شدت سرکوب میگردد و امید به زندگی کاهش میابد.

اما انسانهای مثبتنگر و مثبتاندیش، پدیدهها را به بهترین نحو ممکن توجیه میکنند و تلاش میکنند پس از هر حادثه و اتفاقی، نتیجهای مفید عاید خود و دیگران کنند. این انسانها نه تنها به اعضای خانواده امید و دلگرمی

میدهند، بلکه شادی و شادکامی را جایگزین یأس و ناامیدی میکنند. این افراد قادرند حتی شکستها و ناکامیها را به نحوی مدیریت کنند که کمترین آسیب متوجه خود و دیگران شود.

وسعت نظر داشتن

وسعت نظر داشتن نیز از ملزومات استحکام و تقویت بنیان خانواده است. زندگی مشترک دارای فراز و فرود فراوان است. همسران نیز دارای نقاط ضعف و کاستیهای زیاد هستند. گاه تغافل میکنند و وظایف اخلاقی یا حقوقی خود را رعایت نمیکند. از ویژگیهای اساسی همسرانی که رابطهی محکم دارند آن است که با بزرگواری از خطاهای یکدیگر میگذرند و این خطاها را در نظر نمیگیرند.

به عبارت دیگر وسعت نظر دارند و بخاطر یک خطای همسر، همه جوانب زندگی را زیر سؤال نمگیرند. آنها آموختهاند که موارد مثبت و منفی را باید در کنار هم گذاشت و اگر مثبت را بیشتر دیدند (که حتماً خواهند دید) از موارد منفی بگذرند.

بدیهی است همسرانی که «وسعت نظر» ندارند، دریا دل نیستند و گذشت نمیکند، با هر اشتباه کوچکی موجبات دعوا و جار و جنجال را فراهم میکنند و آرامش زندگی را بر هم میزنند. اما آنها که اهل «گذشت» هستند با تکیه بر این ویژگی خوب، فضای زندگی را مغشوش نمیکند. البته اگر مشکلات به گونه ای است که نقشی ریشه ای و ادامه دارد در زندگی خواهد داشت، می توان آن را در فرصت مناسب در جلسه ای با آرامش و تلاش هر دونفر برای رسیدن به یک راهکار مناسب به گفتگو گذاشت.

«پذیرش عذرخواهی» فرد خطاکار از جنبه های دیگر وسعت نظر داشتن زوجین است. در توصیههای دینی ما آمده است که اگر کسی به موجب خطایی که مرتکب شده از شما عذرخواهی کرد، وی را ببخشید و او را در شرم و سرخوردگی نگه ندارید. در نتیجه در روابط زناشویی نیز باید گذشت کرد، به روی او نیارود و زمینه را برای جبران خطا و اشتباه مهیا نمود.

در پایان باید همیشه به یاد داشته باشید که «اینجا دنیا است، بهشت نیست»، افراد ناراضی معمولاً کسانیاند که از دنیا انتظار بهشت را دارند، بهشت است که هر چه انسان اراده کند محقق میشود، اما در دنیا این گونه نیست. دنیا به جهت ماهیت و هدفی که برای آن در نظر گرفته شده برنامهی خاصی دارد که انسان باید خود را با آن تنظیم کند و انتظاراتش را با آن هماهنگ سازد. ما به دنیا نیامدهایم تا آنگونه که میخواهیم زندگی کنیم و آنطور که دوست داریم، آن را تنظیم نماییم، بلکه به دنیا آمدهایم تا هنر و مهارت خود را در هماهنگ شدن با کش و قوسهای زندگی نشان دهیم.

منابع-ماخذ

- قرآن کریم

- نهج البلاغه

- نوری، ربابه و پیروی، حمید(۱۳۸۵)، راهنمایی برای سازگاری با زندگی دانشجویی - تهران - انتشارات پارسا

- الیاسی، محمد حسین (۱۳۸۱)، شخصیت مقاوم در برابر فشار روانی - نشریه پیام مشاور - دانشگاه امام حسین (ع)

- قربانی، نیما(۱۳۸۴) سبکها و مهارتهای ارتباطی - تهران - انتشارات تبلور

- اسد پور اسماعیل - مشاوره خانواده

- میر محمد صادقی مهدی ازدواج - (آموزش پیش از ازدواج) دفتر پیشگیری از آسیبهای اجتماعی بهزیستی سال ۸۳

- کریس ال کلینکه (ترجمه شهرام محمدخانی) - مهارتهای زندگی - انتشارات رسانه ی تخصصی، سال ۸۸

- پسندیده عباس - رضایت از زندگی - مرکز تحقیقات دارالحديث قم ۸۴

- جان گری (ترجمه سید رضا نیازی - مردان مریخی، زنان ونوسی - انتشارات راهیان سبز سال ۸۲

- نشریه پیام مشاور - نشریه شماره ۶ / سال هفتم / فروردین ۸۷

- طرح کشوری بهداشت روانی ۱۳۶۷، اداره کل مبارزه با بیماریها، وزارت بهداشت، درمان آموزش پزشکی

- بحثی کوتاه درباره اولیتهای روانی در جمهوری اسلامی ایران، فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران،

گروه علوم بهداشتی و تغذیه

- سیمای سلامت روان در جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۰، دکتر نوربالا و همکاران

- طرح بهداشت روان مناطق شهری، تهیه شده توسط گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

- بهداشت روانی، دکتر بهروز میلانی فر، ۱۳۷۰، نشر قومس، تهران

- گزارش اولین کارگاه برنامه ریزی تجدیدنظر برنامه ملی بهداشت روان، ۱۳۷۸، اداره کل پیشگیری و مبارزه با

بیماریها

- گزارش کارگاه برنامه ریزی پیشگیری اولیه در بهداشت روان، ۱۳۷۶، اداره کل پیشگیری و مبارزه با بیماریها

- گزارش دومین کارگاه برنامه ریزی پیشگیری اولیه در بهداشت روان، ۱۳۷۸، اداره کل پیشگیری و مبارزه با بیماریها

- 9-K.park's textbook of preventive and social medicine.19-edition.M/S Banarsidas Bhanot.2000

- نور بالا، احمدعلی: افسردگی، در: عزیزی، فریدون، حاتمی، حسین، جنقربانی، محسن: اپیدمیولوژی و کنترل

بیماریهای شایع در ایران، مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، سال ۱۳۷۹

صفحات ۷۹-۲۶۵

- دکتر حمزه گنجی - بهداشت روانی
- دکتر سعید شاملو - بهداشت روانی
- بهروز میلانی فر - بهداشت روانی
- زینالی، حمداله: بهداشت روانی در خانواده، ماهنامه تربیت، ۱۳۸۵، ص ۶۲
- فراهانی، محمدنقی، کرمی نوری، رضا: روان‌شناسی سال سوم متوسطه، شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران، ۱۳۸۳، ص ۱۲۶، ۲۱۱
- امینی، شهریار: اصول بهداشت روان، ماهنامه تربیت، ۱۳۸۳، ص ۴۰ و ۴۱
- گنجی، حمزه و همکاران: روان‌شناسی سال سوم متوسطه، شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران، ۱۳۷۶، ص ۱۰۷، ۱۱۱-۱۱۳
- کدیور، پروین: ۱۳۸۲، روان‌شناسی تربیتی، انتشار سمت، تهران.
- آفتاب <http://aftab.ir>
- مقالات <http://www.ofc.ir/fa/article>
- شبکه رشد <http://www.roshd.ir>
- باشگاه پژوهشگران دانشجو <http://www.bpdanesh.ir/>
- بیابانگرد، اسماعیل. روش های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان
- علی پور، روش های افزایش عزت نفس در نوجوانان
- مهارت‌های زندگی ۱ نوشته دیوید جانسون
- www.tebyan.net
- اکبرزاده، نسرين (۱۳۸۳)؛ هوش هیجانی، تهران، انتشارات فارابی.
- کاظمی، حسین (۱۳۸۵)، نقش هوش هیجانی در موفقیت های زندگی، پیوند، شماره ۳۱۸.
- خشنودی فر، مهرنوش (۱۳۸۴)؛ هوش هیجانی و تعلیم و تربیت، فصلنامه نواندیش، شماره چهارم.
- کاشانی، مجتبی (۱۳۷۵)؛ نقش احساس عاطفی در کامیابی افراد و سازمانها، ماهنامه تدبیر، شماره ۷۰.
- ناصری، حسین (۱۳۸۶)، مهارت‌های زندگی ویژه ی دانشجویان، انتشارات معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی
- رادفر شکوفه، حمیدی فریده. راهنمای کاربردی مهارت‌های زندگی برای جوانان (مهارت ارتباط موثر). پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان