

ارتباط موثر

فاطمه رضانی

ارتباط موثر

فاطمه رمضانى





ارتباط موثر

فاطمه رمضانی

سال: ۲۰۲۰

گرافیک: مهسا بزرگ امید

انتشارات: مدرسه روانشناسی لندن

مدرسه روانشناسی لندن، یک سازمان غیر انتفاعی است که هدفش تربیت معلم روانشناسی، جهت آموزش پایه روانشناسی، برای آرامش و شادی بیشتر همگان است. دوره‌های آموزشی شش ماهه این مدرسه، به زبان فارسی یا انگلیسی، به شکل حضوری یا آن لاین، به صورت رایگان "بعد از مرحله پذیرش دانشجو" برگزار می‌شود.

ناشر

فهرست

۱ ارتباط موثر

۱۲ گوش دادن فعال

۱۷ ویژگی‌های اثربخشی از نظر خشنودی

ارتباط موثر

ارتباط جزء نیازهای ضروری و طبیعی انسان است. بیشتر اضطراب‌های انسان نیز ناشی از مشکلات در روابط است که عامل رجوع بیش از نصف مراجعان به کلینیک‌های روانشناسی است. ارتباط یکی از مهمترین منابع احساس خشنودی در زندگی است که در عصر حاضر، تکنولوژی جایگزین بسیاری از روابط انسانی شده و سطح رضایت و شادی را کاهش داده است. این امر، یکی از بزرگترین درماندگی انسان امروزی می‌باشد. روانشناسی به نام رنه اشپیتز، سال‌ها روی کودکان پرورشگاهی مطالعه کرد. او متوجه شد وقتی این کودکان به سن مدرسه می‌رسند، رشد عقلی کمتری نسبت به کودکانی که در خانواده بزرگ شده‌اند، دارند. همچنین با وجود امکانات بهداشتی و رفاهی سطح بالا، میزان مرگ و میر در کودکان پرورشگاهی بسیار بیشتر از کودکانی بود که در خانواده بزرگ شدند. رنه اشپیتز در تحقیقات خود علت این امر را نگرفتن نوازش فیزیکی و در آغوش گرفته شدن در کودکی عنوان کرد. اریک برن مفهوم نوازش فیزیکی را به روان گسترش داد و به جای ارتباط از کلمه نوازش استفاده کرد. جمله معروفی دارد که می‌گوید

”اگر نوازش نشوی مخت می‌پکد“. همچنین اریک برن مفهومی به نام ”سواد عاطفی“ را به معنی میزان آموزش در دادوستد نوازش، مطرح می‌کند. جامعه ما هم در آموزش نوازش فیزیکی، هم در آموزش نوازش روانی دچار حساست شدیدی است. همه ما در دوران کودکی تحت تلقین و آموزش والدینمان در مورد پنج قانون محدود کننده و باز دارنده در مورد گرفتن و دادن نوازش، قرار گرفته‌ایم.

X وقتی که می‌توانی نوازش بدهی، از دادن نوازش خودداری کن.

در بسیاری از موارد فکر می‌کنیم محبت کردن به دیگران یا ابراز علاقه باعث پررو شدن اطرافیان می‌شود.

X وقتی که به نوازش احتیاج داری، آن را طلب مکن. باور داریم اگر بیان کنیم ضعیف به نظر می‌رسیم و آدم قوی کسی است که به دیگران نیاز ندارد.

X وقتی که نوازش می‌خواهی اگر هم به تو بدهند آن را نپذیر. باور داریم با این کار مستقل و خودکفا به نظر می‌رسیم.

X وقتی که نوازش نمی‌خواهی آن را طرد نکن.

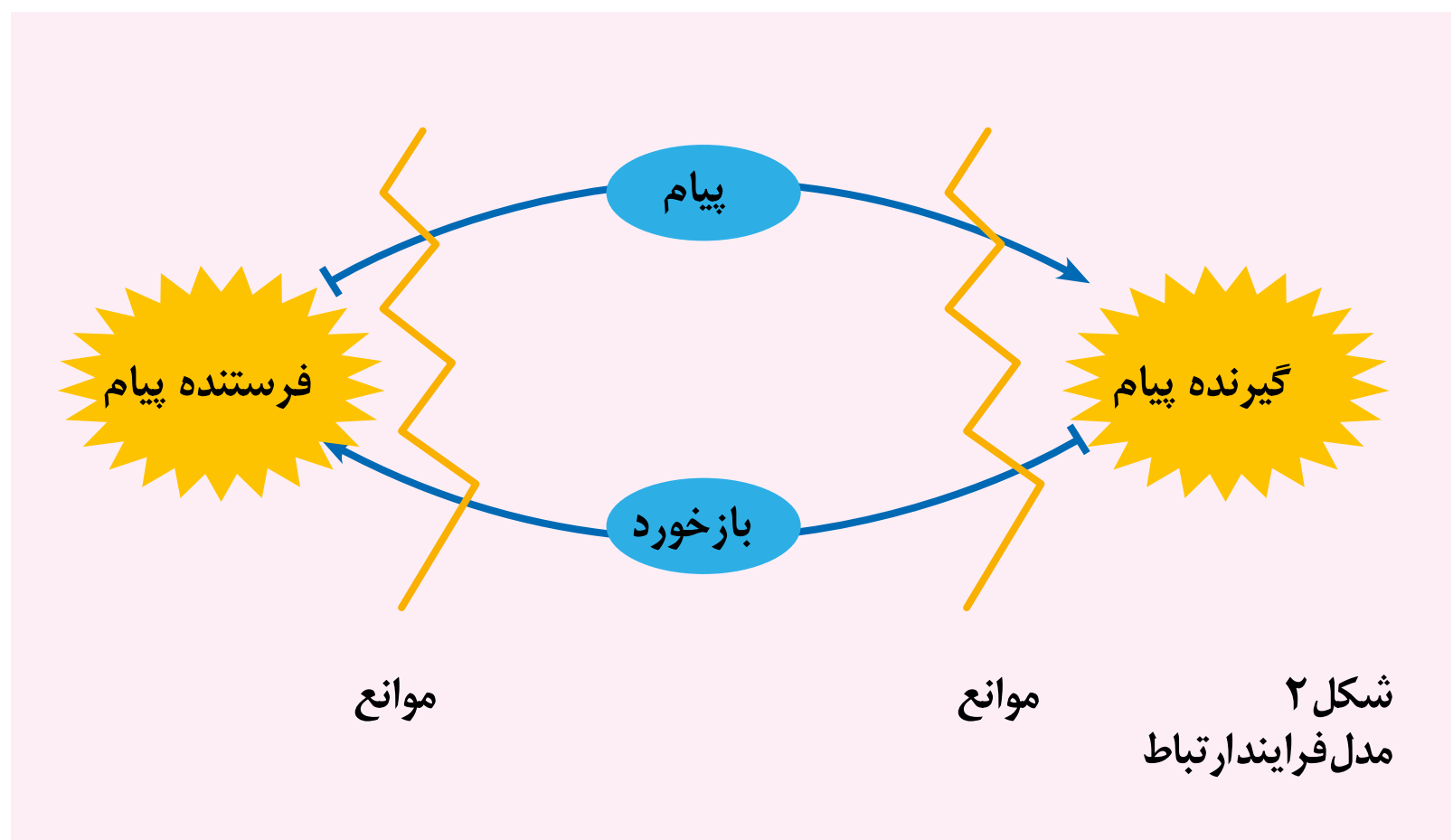
(منظور نوازش ناسالم است).

باور داریم اگر این کار را انجام دهیم بی ادب و بی رحم به نظر می‌رسیم، در حالی که گاهی نیاز داریم آدم‌های سمی (توضیح خواهیم داد) از زندگی مان حذف کنیم.

X به خودت نوازش نده.

ارتباط عبارت است از هرگونه تعاملی که شامل انتقال پیام باشد.

اجزاء ارتباط



- پیام.
- فرستنده .
- گیرنده .

- وسیله ارسال پیام .
- بازخورد.
- شرایط و محیط ارسال پیام (موانع و محدودیت‌ها - قواعد و هنجارها و عرف - دانش مشترک - رخدادهای پیشین - انتظارات).

عوامل بازدارنده ارتباط

- پیش داوری‌ها و نظرات قالبی.
- حقیقت.
- لقب دادن و برچسب زدن.
- تعمیم دادن.
- تهدید کردن.
- تمسخر و تحقیر کردن.
- سخنرانی کردن.
- ارائه راه حل.
- نصیحت کردن.
- گفتگوی دستوری و آمرانه.

- انکار.

- پاتک.

- پرخاشگری انفعالی یا خشمگین شدن.

- رد گم کردن.

- احساس قربانی بودن.

- سرزنش.

- توقع.

- قضاوت کردن.

- اطمینان بخشی.

- بازجویی و عدم تایید.

ارتباطات میان فردی را می‌توان از دو نظر ارزیابی کرد:

۱- عمل‌گرایانه (تکنیک‌های عملی).

۲- خشنودی (احساس رضایت و لذت).

انواع ارتباط

کلامی: مربوط به کلمات بیان شده و دیگر اصواتی هستند که اطلاعات و معنی را می‌رسانند.

غیر کلامی: مربوط به حرکات سر و بدن هستند که قسمتی از اطلاعات را تشکیل می‌دهند.

تکنیک‌های مربوط به فرستنده

۱- محتوی کلام (موضوع گفتگو).

شامل آنچه بر زبان می‌آوریم، جذاب بودن، تازگی، هیجان‌انگیز بودن، مثبت یا منفی بودن، توجه به زمینه‌های فرهنگی.

۲- در هر گفت و گو فقط درباره یک موضوع صحبت کنید.

۳- در شرایطی که دچار خشم و استرس هستید صحبت نکنید.

۴- به عناصر فرا زبانی (تن صدا، ریتم و آهنگ صدا، لحن کلام، ریتم صحبت کردن) توجه کنید.

۵- از **”پیام من“** استفاده کنید به جای اینکه جملات را با تو شروع کنید با من شروع کنید. به این مثال دقت کنید:

- تو دیر کردی و باعث شدی عصبانی بشم.

پیام من: من وقتی منتظر می‌مونم ناراحت می‌شوم.

۶- به صورت عینی (واضح، روشن و قابل اندازه‌گیری) صحبت کنید.

به این مثال دقت کنید: دلم می‌خواد بیشتر

به‌هم توجه کنی. به صورت عینی: دلم می‌خواد حداقل هفته‌ای یک بار، چند ساعتی با هم باشیم.

۷- از سبک رفتاری جرات‌مندانه استفاده کنید در رفتار چهار نوع سبک رفتاری داریم:

سبک منفعل: افرادی که از سبک ارتباطی منفعل استفاده می‌کنند اغلب بطور متفاوتی عمل می‌کنند، مطیع دیگران هستند. ویژگی اصلی ارتباط‌گران منفعل این است که در بیان احساسات، نیازها یا خواسته‌های‌شان ناتوان هستند و به دیگران اجازه می‌دهند درباره‌ آنها صحبت کنند.

غالباً، فقدان ارتباط بیرونی افراد منفعل می‌تواند منجر به کج فهمی، افزایش خشم یا رنجش آنها شود.

سبک پرخاشگر: افراد دارای سبک ارتباطی

پرخاشگرانه غالباً دست‌ور می‌دهند، بطور بی‌ادبانه‌ای سوال می‌پرسند و در گوش دادن به دیگران بی‌توجه

هستند. اما آنها همچنین ممکن است به عنوان مدیر یا فردی قوی مورد توجه و احترام اطرافیان قرار گیرند. برخی از عبارتهایی که افراد پرخاشگر استفاده می‌کنند نمونه‌های زیر هستند:

- "من درست می‌گم و تو اشتباه می‌کنی."

- "کاملاً تقصیر توست."

سبک منفعل - پرخاشگر: افراد دارای سبک ارتباطی منفعل - پرخاشگر در ظاهر منفعل به نظر می‌رسند، اما در باطن ممکن است احساس ضعف یا بی‌قدرتی کنند که باعث ایجاد رنجش و در نهایت پریشانی می‌شود.

اغلب افراد دارای سبک ارتباطی منفعل - پرخاشگر بیش از مقابله با یک شخص یا موضوع، با خود زمزمه می‌کنند. آنها به سختی خشمشان را بروز می‌دهند، از حالات چهره‌ای استفاده می‌کنند که احساسشان را نشان نمی‌دهد و حتی مشککش را نیز انکار می‌کند، انگار که مسئله‌ای وجود ندارد. افراد دارای سبک ارتباطی منفعل - پرخاشگر غالباً با زبان بدن خود ارتباط برقرار می‌کنند و فقدان

یک حالت ارتباطی باز با دیگران هستند. این افراد ممکن است مشارکت جو بنظر برسند، اما ممکن است بطور آرامی مخالف آن را انجام دهند.

این سبک یکی از موثرترین شکل‌های ارتباطی است، این سبک دارای ویژگی ارتباطی باز است.

سبک قاطع یا جراتمند: افراد دارای این سبک می‌توانند نیازها، علایق، ایده‌ها، و احساسات‌شان را بیان کنند، در حالی که همچنین نیازهای دیگران را در نظر می‌گیرند.

افراد دارای این سبک در یک تعامل سعی می‌کند هر دو طرف برنده باشند و در پی تسلط بر آنها نیستند، حقوق طرف مقابل را رعایت می‌کنند، در پی تحمیل نظرات خود نیستند. اما نگران بیان انتظارات خود به شیوه مثبت درست هم نیستند.

۸- پرهیز از انتقاد مخرب.

۹- دقت در انتخاب واژه.

۱۰- به جای دستور، پیشنهاد بدهید.

۱۱- پرسیدن سوال و نظر از شنونده.

۱۲- استفاده از تکنیک ساندویچی.

برای کم کردن اثر ناخوشایند یک پیام یا خبر منفی، آن را در میان دو عبارت یا خبر مثبت قرار داده و به مخاطب عرضه کنید. به این صورت: جمله مثبت، جمله منفی، جمله مثبت. به عنوان مثال:

- احمد تو دانش آموز سخت کوشی هستی، اگرچه نمره ریاضیت کمتر از سطح انتظاره، ولی در درس فارسی و علوم نمرات عالی کسب کردی.

- سارا جان، شما آشپز بی نظیری هستی، اگرچه خورشت کمی شور شده، ولی سوپت واقعاً خوشمزه است.

- مامان، تو خیلی مهربونی، اگرچه گاهی به خاطر تذکرهاى زیادت ناراحت می شوم، ولی می دونم خیلی دوستم داری.

- و...

قرار دادن جمله منفی در بین دو جمله مثبت از شدت اثر تخریبی آن کم می کند. با اشاره به نکات مثبت، فرد احساس می کند فقط نکات منفی دیده نشده و رعایت انصاف شده است. به همین دلیل انگیزه بیشتری برای تغییر و بهبود شرایط خواهد داشت.

۱۳- توجه به زبان بدن.

انتقال پیام، ۳۵٪ کلامی و ۶۵٪ غیر کلامی است که شامل موارد زیر است:

تبسم، حالت نگاه، تُن و آهنگ صدا، وضعیت بدن (ایستادن، نشستن، حرکت)، ژست‌های بدنی، حرکات سر و چهره (ابرو، دهان و...)، تماس، فاصله فیزیکی، ظاهر (لباس و آرایش).

۱۴- همواره آنچه می‌خواهید بگویید با رفتار غیر کلامی مناسب هماهنگ سازید.

۱۵- در نظر گرفتن محیط و زمان مناسب برای گفت و گو.

۱۶- به دنبال نتیجه‌گیری سریع نباشید و گفت و گورا تا جایی ادامه دهید که دچار خشم و استرس نشوید.

۱۷- پایان دادن به گفتگو با یک احساس خوشایند دوطرفه.

- از مصاحبت با شما خوشحال شدم و...

گوش دادن فعال

اگر خواستی حقیقت انسان را دریابی، به آنچه می گوید گوش مده، به آنچه نمی گوید گوش فرا ده.

گوش دادن فعال، به اندازه حرف زدن و یا حتی بیشتر از آن انرژی مصرف می کند.

اشتباهات گوش دادن فعال

X سخنان طرف مقابل را قطع نکنید.

X از انجام کارهایی که نشانگر بی حوصلگی شماست پرهیز کنید. مثل نگاه کردن مکرر به ساعت، تماشای بیرون، ورق زدن یک مجله، آه کشیدن، خمیازه کشیدن، خاراندن سر و...

X قطع کردن و عوض کردن موضوع.

X با دیگری صحبت کردن.

X مخالفت کردن.

X تکرار کلمه به کلمه گفته های طرف مقابل.

X عقب ماندن: داشتی می گفتی که ...

X حذف کردن قسمت‌های مهم گفته‌های طرف مقابل یا اضافه کردن به آن.

X از شدت احساسات طرف مقابل کاستن یا شدت بخشیدن.

X پیشگویی کردن.

X تحلیل و تفسیر کردن، قضاوت کردن.

X ارجاع به خود.

X بی‌توجهی به احساس فرد مقابل از آنچه بیان می‌کند:

کم‌اهمیت کردن، منطقی کردن، اطمینان دادن، راه حل ارائه دادن.

مهارت‌های گوش دادن فعال

● توجه کردن.

● برخورد همدلانه.

● بازخورد دادن.

● پرسش‌های باز و خنثی.

● خلاصه کردن.

● روش خلع سلاح.

عبارات بازخوردی

● استفاده از ضمیر من، مرا، مال من، ما، همه.

● استفاده از عبارات حسی در تعبیر و تفسیرها:

دیدم، می بینم که، حس می کنم، متوجه شدم، بنظر می آید، ظاهراً تو.

بازتاب افکار: بنظرم، به عقیده من، فکر می کنم، انتظار دارم، اگر اشتباه نکنم، مقصودت این است که...

بازتاب احساسات: احساس می کنم، خوشحال از اینکه، ناراحتم از اینکه مطمئنم که، افتخار می کنم- تو احساس می کنی.

اگر چه احساسات از طریق غیر کلامی ابراز می شوند اما کلمات به قدرت آن می افزاید.

● **بازتاب خواسته‌ها:** تا دیگران بدانند شما چه می خواهید.

من می خواهم، نمی خواهم، دوست دارم، قصد دارم، مایلم.

● **بازتاب اقدامات:** بیان اینکه شما چه کرده‌اید،

چه می‌کنید، چه خواهید کرد.

خلاصه سازی

خلاصه‌سازی، یعنی اینکه در یک جمله همه واقعیت‌هایی را که دریافت کرده‌اید خلاصه می‌کنید.

مثال: پس گفتی که اول درستی را می‌خوانی و بعد اتاق را مرتب می‌کنی.

داری به من می‌گویی که نهایت سعی‌ات را کردی، ولی قضیه از کنترل تو خارج بود.

پرسش‌ها و عبارات خنثی

پرسش‌ها و عبارات خنثی به دلیل خنثی بودن، فرد مقابل را تشویق می‌کند، برخی قسمت‌های موضوع را مفصل‌تر توضیح دهد.

مثال: به چه دلیل اصرار داری دعوت نوید را قبول کنم، در حالی که برای بقیه چنین اصراری نمی‌کردی؟

برایم بیشتر توضیح بده که چرا می‌خواهی این درس را حذف کنی؟

خلع سلاح

در گفته‌های طرف مقابل حقایقی بیابید و آنرا تایید کنید. هیچ کس صد درصد بی‌اشتباه نیست. معمولاً وقتی کسی را تایید می‌کنید، خود نیز مورد تایید قرار می‌گیرید. در ضمن طرف مقابل را نیز خلع سلاح می‌کنید و به عبارتی گارد طرف مقابل‌تان را باز می‌کنید. مثل: حق با توست، من هم در شرایطی مثل تو رفتار می‌کردم، من هم در شرایط تو واقعا احساس ناراحتی می‌کردم.

تمرین

- توجه کنید و موانع گوش‌دادن خود را در گفتگوهایتان با همسر، فرزندان، همکاران و... پیدا کنید:
- از کدام موانع بیشتر استفاده کرده‌اید؟
- آیا موقعیت‌ها مشابه بوده‌اند؟
- گوش‌دادن به کدام موضوعات را سخت‌تر می‌دانید؟
- آیا هنگام گوش‌دادن به افراد دیگر و همسرتان موانع یکسانند؟
- آیا آگاهی بیشتر از موانع گوش‌دادن، سبک گوش‌دهی معمول‌تان را تغییر می‌دهد؟

ویژگی‌های اثربخشی از نظر خشنودی

۱- فنون پردازش احساسات

- **کنترل هیجانی:** یادگیری مهارت کنترل هیجانات ناخوشایند مانند خشم، غم و اضطراب که احساس رضایت و لذت را در ارتباطات کاهش می‌دهد.
- **نوشتن نامه:** یکی از تکنیک‌های ابرازگری هیجانات منفی نوشتن می‌باشد، به خصوص در شرایطی که امکان بیان مستقیم هیجانات وجود ندارد.
- **صندلی خالی و دو صندلی:** از تکنیک‌های گشتالت برای تخلیه هیجانات و برقراری ارتباط با احساسات سرکوب شده است.
- **لیست پذیرش:** از تکنیک‌های درمان‌های موج سوم (ACT، Mindfulness و...) برای افزایش احساس ارزشمندی و رضایت در زندگی و ارتباطات است.

۲- حذف آدم‌های سمی

- **شاک‌ی و گله‌مند:** آنها همیشه دلیلی برای نالیدن

دارند. از گرانی گرفته تا گرم شدن هوا یا صدای بنایی همسایه. همه موارد می‌توانند روز این آدمها را خراب کنند و به سدی برای شادی‌هایشان تبدیل شوند. آدم‌های سمی نه تنها این دلیل‌ها را با خود از یک گفتگو به گفتگوی دیگر می‌برند، بلکه برای شریک کردن شما در حرف‌ها و افکارشان هم تلاش می‌کنند و به دنبال جلب تایید و همراهی شما هستند.

● **بی‌اعتماد و بدبین:** آنها توهم توطئه دارند و فکر می‌کنند هر حرف ساده‌ای که از زبان دیگران خارج می‌شود، آنها را نشانه می‌گیرد. به همین دلیل همیشه در ذهنشان به دنبال جوابی دندان‌شکن می‌گردند و هیچ‌وقت آرام نمی‌گیرند.

● **کنترل‌گر:** آنها هیچ‌وقت به حرف دیگران اهمیت نمی‌دهند، زیرا دچار این توهم‌اند که خودشان همه‌چیز را به درستی می‌دانند و برای هر مشکلی راه حل عالی دارند.

● **قضاوت‌کننده:** این دسته از آدم‌های سمی کسانی هستند که همیشه در حال انتقاد از زمین و زمان‌اند. آنها از قضاوت کردن دیگران هم خسته نمی‌شوند. ممکن است شما مطلبی را با ریز و درشت جزئیات

برای این افراد توضیح دهید، اما آنها مطالب شما را از یک گوش می‌شنوند و از گوش دیگر در می‌کنند.

● **دمدمی مزاج:** برخی از افراد مطلقاً هیچ کنترلی روی احساساتشان ندارند. آنها به شما ضربه می‌زنند، احساسات خود را به شما تزریق می‌کنند و تمام مدت فکر می‌کنند این شماست که باعث بی‌قراری آنها شده‌اید.

● **حسود:** افراد حسود فکر می‌کنند مرغ همسایه غاز است. حتی وقتی اتفاق بسیار خوبی برای این افراد می‌افتد از آن احساس رضایت نمی‌کنند. به این دلیل که وقتی باید از این پیشامد غرق لذت شوند شرایط خود را با دنیا مقایسه می‌کنند. صادقانه بگوییم اگر خوب دقت کنید همیشه می‌توان یک نفر را آن بیرون پیدا کرد که بهتر از شما است. وقت گذراندن زیاد با افراد حسود خطرناک است زیرا به شما یاد می‌دهند به دستاوردهای خود اهمیت ندهید.

● **خودشیفته:** تکبر نوعی اعتماد به نفس کاذب است که همچون یک ماسک احساس ناامنی فرد را می‌پوشاند.

۳- نوازش خود

باور رایجی وجود دارد که دیگران و جامعه مسئول

خوشحالی ما هستند. افراد حال خوب خود را به تائید و پذیرش دیگران گره می‌زنند و در صورتی که در ارتباط با دیگران ستایش نشوند، احساس درماندگی و پوچی می‌کنند. همه عمر در تلاش برای بهبود ارتباط با دیگران هستیم، در صورتی که بیش از هر کسی در این دنیا سزاوار محبت و عشق خودمان هستیم ولی ما تقریباً نخستین کسانی هستیم که باعث پایین آمدن ارزش و اعتبارمان می‌گردیم. اولین کسانی هستیم که از خود انتقاد می‌کنیم و از این بابت خود را عذاب می‌دهیم. در حقیقت ما سخت‌گیرترین منتقدان خود هستیم. بنابراین به نظر می‌آید که به یک تمرین مهم نیازمندیم: دوست داشتن خود!

● ساختن یک آئین و روش (ritual) لذت در زندگی.

شروع یک فعالیت لذت بخش و متعهد کردن خودتان به انجام آن و ادامه و نگهداری آن فعالیت مثل شروع ورزش یا رفتن به یک کلاس و....

تمرین: لیستی از فعالیت‌های که برایتان لذت بخش است تهیه کنید.

● شناسایی نقاط مثبت خود همه انسانها دارای نقطه

قوت و نقطه ضعف هستند ولی اغلب دوست دارند که نقطه ضعف‌های خود را بدانند. مغز ما دچار سوگیری منفی است یعنی تمایل ما به ثبت محرک‌های منفی و شرح و بسط آنهاست که به آن، عدم تقارن مثبت-منفی نیز می‌گویند. سوگیری منفی مغز یعنی اینکه ما نیش و دردهای سرزنش و بی‌احترامی و... را با قدرت خیلی بیشتری نسبت به لذت تحسین و تقدیر و... احساس می‌کنیم. باید به مغز خود یاد بدهید که روی چه چیزهایی مثبت متمرکز شود.

بسیاری از والدین، آموزگاران، رهبران و شاغلان از این قاعده نانوشته پیروی می‌کنند که مواظب خطاها و اشتباه‌های تان باشید، توانمندی‌ها کار خودشان را می‌کنند. چهار باور نادرست در این زمینه است که بیش‌تر مردم بازیچه آن می‌شوند:

- ۱- مردم می‌پندارند مشخص کردن یا تصحیح یک نقطه ضعف، به قوی‌تر شدن فرد یا سازمان می‌انجامد.
- ۲- مردم می‌پندارند نیازی به پروراندن توانمندی‌ها نیست، چون خودشان به طور طبیعی شکل می‌گیرند و رشد می‌کنند.

۳- مردم می‌پندارند نقاط ضعف متضاد نقاط قوت اند. با شناختن خود، ضعف‌ها به قوت تبدیل می‌شود.

۴- مردم می‌پندارند دست یابی به یک دیدگاه توانمند محور در زندگی بدین معنا است که می‌توانند هر کاری که به ذهن‌شان رسید را انجام دهند فرض بر این است هر کسی چنانچه اراده داشته باشد و کار و تلاش کند می‌تواند به هر چیزی برسد اما این باور هم نادرست است چون هر کسی مجموعه‌ای از توانمندی‌های منحصر به فرد است که احتمالاً وی را در یک زمینه خاص موفق می‌کند نه در همه زمینه‌ها.

تمرین: لیستی از کارهای که با موفقیت انجام دادید تهیه کنید.

● مهربانی نسبت به خود: هر کس چیزی در مورد خودش دارد که از آن خوشش نمی‌آید؛ چیزی که باعث احساس شرم، ناامنی، یا به اندازه کافی خوب نبودن، می‌شود. کامل نبودن جزئی از وجود انسان، و احساس شکست و عجز بخشی از تجربه‌ی زندگی او هستند. سعی کنید در مورد مسئله‌ای که دارید و باعث ایجاد حس عجز یا احساس نامطلوب نسبت به خودتان شده (مثل ظاهر فیزیکی، کار، یا مسائل ارتباطی و...) مطلبی

بنویسید. وقتی در مورد این جنبه از خودتان فکر می‌کنید، چه احساساتی به شما دست می‌دهد؟ سعی کنید تا احساسات خود را همان طور که هستند، حس نموده و در مورد آنها بنویسید.

تمرین: دوستی خیالی که کاملاً با محبت، پذیرنده، مهربان، و مشفق است را در نظر بگیرید از دیدگاه این دوست خیالی به خود نامه‌ای بنویسید. دوست تان که شفقت نامحدود دارد، چه چیزهایی راجع به "عیوب" شما خواهد گفت؟ از چه طریقی شفقت عمیقی که نسبت به شما احساس می‌کند را به شما انتقال می‌دهد؟ (خصوصاً در مورد دردی که زمانی که خود را اینگونه خشن قضاوت می‌کنید، به شما دست می‌دهد). او برای یادآوری این که شما نیز انسانید، و مانند بقیه هم نقاط ضعف و هم نقاط قوت دارید، چه چیزی خواهد نوشت؟

● خودتان را ببخشید.

بخشش اغلب کار آسانی نیست، فراموش نکنید که برای بخشیدن دیگران اول باید خودتان را ببخشید. زمانی که خودتان را ببخشید می‌توانید با خودتان و دیگران مهربان باشید.

● به خودتان پاداش بدهید.

ما اغلب به سرعت متوجه موفقیت‌های دیگران می‌شویم و از آنها قدردانی می‌کنیم، اما در تصدیق موفقیت‌های خودمان آنقدرها سریع نیستیم. این وضعیت باید جایی تمام شود. موفقیت‌ها و دستاوردهای خودتان را هم ببینید و بابت آنها از خودتان قدردانی کنید. زمانی که مشغول انجام کاری هستید که به آن افتخار می‌کنید، لحظه‌ای مکث کنید و به کارتان نگاهی بیاندازید. سپاسگزار خود باشید و پیروزی خود را مزه‌مزه کنید. از خودتان تعریف کنید. دستی به شانه‌ی خود بزنید و بگویید: "آفرین به من!"

منتظر نباشید تا کسی به شما هدیه دهد، خودتان این کار را انجام دهید. خودتان را به یک سفر کوتاه، یک فنجان قهوه داغ، یک بستنی یا یک شام خوشمزه مهمان کنید.

تمرین: لیستی از چیزهای که می‌توانید به عنوان هدیه به خودتان بدهید تهیه کنید.

● دست از کمال‌گرایی بردارید.

در زندگی همه‌ی ما زمان‌هایی بوده است که

فکر کرده‌ایم به اندازه کافی زیبا، باهوش یا قوی نیستیم تا آنچه می‌خواهیم را داشته باشیم. این نوع گفتگوهای درونی را در خودتان متوقف کنید و به جای آن به خودتان بگویید: ”کافی هستم“.

به خودتان یادآوری کنید که لازم نیست اتفاق خاصی رخ بدهد تا احساس ارزشمندی داشته باشید. هر چه همین حالا هستید کافی است.

● مراقب خودتان باشید.

از جسم‌تان باید مثل یک معبد مقدس محافظت کنید. به اندازه کافی بخوابید، غذاهای سالم بخورید و ورزش کنید. اگر احساس خستگی یا بیماری دارید، زمانی را برای استراحت کافی در نظر بگیرید و فراموش نکنید که سلامت جسم، سلامت روح را به دنبال دارد.

تمرین: خوردن چندین وعده‌ی غذایی در کنار خانواده یا دوستان.

تمرین: کاهش تدریجی فست فودها، مشروبات الکلی، کاهش مصرف سیگار و... همچنین افزایش میزان مصرف سبزیجات و غذاهای طبیعی.

۴- مثبت نگری

رضایت از زندگی به این معنی است که با وجود ناکامی و مشکلات سعی کنیم جنبه‌های مثبت زندگی را ببینیم و به خاطر وجود آنها حس رضایت‌مندی را تجربه کنیم.

- هر روز قبل از خواب اتفاقات مثبت آن روز رو یادداشت کنید.

- به سه نفر از کسانی که در زندگی شما تاثیر گذاشته‌اند نامه بنویسید یا تماس بگیرید و قدردانی کنید.

- در هفته پیش رو، راهی برای ابراز علاقه عشقتان یا اعضای خانواده بیابید. مثلاً گذاشتن یادداشت در کیف یا دادن پیام و...

- هر روز اعضای خانواده را در آغوش بگیرید.

- روزانه حداقل یکی از ویژگی‌های مثبت اطرافیان را برایشان بازگو کنید.

- در هفته آینده، حداقل یک فعالیت مشترک با اعضای خانواده داشته باشید. مثل دیدن فیلم یا خوردن چای کنار همدیگر یا نظافت خانه به همراه هم و...

۵- ارتباط با هستی انسان موجودی چند بعدی است:

زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی. معنویت به مثابه آگاهی از هستی یا نیرویی فراتر از جنبه‌های مادی زندگی است که احساس عمیقی از وحدت یا پیوند با کائنات را به وجود می‌آورد.

معنویت به معنای مذهب نیست، افراد مذهبی هم می‌توانند معنوی باشند ولی برعکس آن صادق نیست. چه بسا افراد مذهبی افراطی که از معنویت دور می‌شوند. معنویت روشی برای تجربه جهان و نقش خودمان با آگاهی از بعد غیر مادی هستی است. مهمترین عناصر معنویت شفقت ورزی و نوع دوستی و شکیبایی است. معنویت انسان را از خودمحوری خودخواهی خارج می‌کند. انسان معنوی به بهبود اوضاع خوش بین است. افراد معنوی ویژگی‌های ذیل را دارند:

- **داشتن معنا در زندگی:** علت زندگی می‌شود معنای زندگی ما. مثلاً تربیت فرزند، نوشتن کتاب، توانمندسازی اطرافیان از طریق دانش خود و....

- **تقدس زندگی:** انسان معنوی زندگی را مملو از شگفتی و حیرت می‌بیند و زندگی دائماً در حال نوشدن است. گاهی از دیدن یک گل شگفت زده می‌شود، از تولد نوزاد حیرت می‌کند، از دیدن طلوع هر روزه

خورشید دچار شعف می‌شود و....

- **نوع دوستی:** عشق به هم نوع و انسایت بدون در نظر گرفتن دین و جنسیت و ملیت و...

- **شفقت ورزی:** انسان معنوی به هر چیزی که در اطرافش وجود دارد، جاندار و بی جان، مهر می‌ورزد. احساس پیوند با طبیعت و هر چیزی که در آن است. مثلاً اگر شاخه‌ی درختی را شکسته ببیند بی تفاوت رد نمی‌شود آن شاخه را به چیزی تکیه می‌دهد. وقتی آخر شب می‌خواهد میخی به دیوار بکوبد نگران آسایش همسایه نیز هست. از کنار دردهای اجتماعی به راحتی رد نمی‌شوند.

- **پذیرش تراژدی‌های زندگی:** زندگی را با تمام ناملایمات و بی‌عدالتی‌ها می‌پذیرد. مثلاً یک سال برای کنکور تلاش کرده و دقیقاً روز قبل کنکور تصادف می‌کند و به جلسه امتحان نمی‌رسد، ولی با ناراحتی این را می‌پذیرد. دچار بیماری سختی می‌شود، ولی دچار افسردگی نمی‌شود.

- **زندگی همه جانبه:** انسان معنوی یک بعدی نیست. به شغل، خانواده، خودش، تفریح و.... اهمیت می‌دهد. زندگی را با تمام جوانبش در آغوش می‌گیرد.

تمرین: هفته‌ای حداقل یک عمل مهربانانه بی‌چشم داشت انجام دهید. تمرین: نوشتن نامه بخشش برای کسانی که به شما صدمه زده‌اند.

تمرین: نوشتن لیست اتفاقات مثبت هر روز قبل از خواب و شکرگذاری بابت آنها.

- توجه به علاقه اجتماعی: روان‌شناسان معتقدند آدمی اجتماعی به دنیا می‌آید و به اجتماعی بودن خود علاقه‌مند است. این علاقه اجتماعی در نوع آدمی فطری و ذاتی است و مانند بسیاری از غرایز فطری دیگر، نیاز به تماس داشتن با عالم بیرون و راهنمایی و تربیت دارد. تماس کودک با عالم خارج در آغاز از طریق مادر و خانواده، سپس از طریق مدرسه و بالاخره در جامعه با مردمان دیگر صورت می‌گیرد. این تماس‌ها سبب پرورش حس اجتماعی و آموختن احساس مسئولیت و همکاری می‌شود.

علاقه اجتماعی از مادرها و محبت مادر به کودک و آموزشی که به کودک می‌دهد، شروع می‌شود. از یاد گرفتن ابتدایی‌ترین رفتارها. هل ندادن همکلاسی‌ها و نچیدن گل‌های پارک و آشغال نریختن در خیابان شروع می‌شود و به آرامش در اجتماع و احساس تعلق داشتن ختم می‌شود. جامعه ما که تا حد زیادی

پارانوئید (بدبین) است در این زمینه مشکل دارد در خانواده به کودکان آموزش داده می‌شود که فقط به خود و نیازهای خود توجه کنند، آموزش داده می‌شود هرکسی بیرون خانه گرگی است که به تو صدمه می‌زند. به این جملات توجه کنید:

- به هیچ کس اعتماد نکن.

- هرکسی تو را زد، او را بزن.

- اگه کسی خواست باهات مهربون شه اجازه نده چون می‌خواد ازت سوءاستفاده کنه.

- ما مثل بقیه نیستیم.

- بیرون همه گرگن.

- کلاه تو بچسب باد نبره.

- به هیچ کس رو نده.

- مشکلات دیگران به ما ربط نداره، ما خودمون هزارتا مصیبت داریم.

- اگه گرگ نباشی، سرت کلاه میره.

- نمی‌خواد دلت برای کسی بسوزه.

- آدم‌ها قابل اعتماد نیستند.

هر چه فرد علاقه اجتماعی بیشتری داشته باشد، از لحاظ روانی پخته‌تر است. افراد ناپخته خود محور هستند و برای قدرت و برتری شخصی بر دیگران تلاش می‌کنند. افراد سالم صادقانه به دیگران علاقه دارند و هدفی را دنبال می‌کنند که رفاه همه انسان‌ها را در بر دارد. کسانی که احساس علاقه اجتماعی ندارند، امکان دارد روان رنجور و حتی تبه‌کار شوند. در واقع مصیبت‌های اجتماعی از جنگ گرفته تا تنفر نژادی و اعتیاد علنی از فقدان علاقه اجتماعی ناشی می‌شود. مثلاً دوبله پارک نمی‌کند، به قوانین برای راحتی دیگران احترام می‌گذارد، با محیط زیست مهربان است و...

تمرین: خودتان را متعهد کنید مطالبی که در کلاس اموخته‌اید حداقل به یک نفر آموزش دهید. از خودتان بپرسید اگر هر کاری که انجام می‌دهم دیگران هم انجام دهند، جامعه جای بهتری می‌شود یا نه؟

◀ چون تعداد تمرین‌های پیشنهاد شده زیاد است، می‌توانید برای هر هفته یا هر ماه چند مورد را انتخاب کنید و لزومی ندارد را همه تمرین‌ها را همزمان شروع کنید.

منابع:

- مهارت‌های زندگی، نوشته کریس ال. کلینکه، ترجمه دکتر شهرام محمدخانی، انتشارات رسانه تخصصی.
- تحلیل رفتار متقابل، نوشته یان استوارت و ون جونز، ترجمه دکتر بهمن دادگستر، انتشارات نشر دایره.
- فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا، نویسنده جینا ال مگیار، ترجمه دکتر فرید براتی سده، انتشارات رشد.
- فایل‌های صوتی "خوشبختی" از دکتر علی صاحبی.
- شادمانی درونی، نویسنده مارتین سیلگمن، ترجمه دکتر مصطفی تبریزی و رامین کریمی و علی نیلوفری، انتشارات دانه.