

پودمان ۳

بررسی و تبیین صمیمیت

در این پودمان، شایستگی‌های زیر فرا گرفته می‌شود:

درس ۱۲ | واکاوی صمیمیت در خانواده من

درس ۱۳ | بررسی اهمیت آشنایان و خویشاوندان

درس ۱۴ | تحلیل ارتباط با خود

درس ۱۵ | انتظارات در روابط صمیمانه

درس ۱۶ | تبیین ارتباط صمیمانه

درس ۱۷ | شناسایی دوستان خوب

درس ۱۸ | حفظ دوستان خوب

درس ۱۹ | بررسی تأثیر همسالان

واکاوی صمیمیت در خانواده من

همان طور که از فصل قبل به خاطر دارید هر فرد از وجوه مختلفی تحت تأثیر خانواده خود قرار می‌گیرد. شیوه ارتباطی حاکم در میان اعضای خانواده و به ویژه شیوه رفتاری که خانواده در دوران کودکی با فرد در پیش گرفته است می‌تواند احساسات فرد را پایه‌گذاری نماید. باورهای فرد درباره احساسات و همچنین نحوه تعبیر و تفسیرش از احساسات خود و دیگران، همگی تحت تأثیر این آموزه‌ها قرار خواهند گرفت که آن «میراث عاطفی» فرد می‌نامیم.

بار دیگر به درخت خانوادگی خود که در پودمان قبل رسم کردید نگاهی بیندازید. در خانواده شما میزان صمیمیت بین اعضای خانواده که در درخت خانوادگی مشخص کرده‌اید چقدر است؟ به میزان صمیمت خود با هر یک از اعضا از ۰ تا ۱۰ نمره بدهید.

فعالیت کلاسی



معمولاً ما با افرادی صمیمی‌تر هستیم که به نحوی به آنها نزدیک‌تریم، زمان بیشتری را با آنها می‌گذرانیم و در انجام برخی از امورمان به وجودشان وابسته‌ایم. اما گاهی الزاماً میزان نزدیکی، با میزان صمیمیت مرتبط نیست. ما ممکن است صمیمیت را با برخی از افراد خانواده یا حتی با سایر خویشاوندان، دوستان، معلمان و دیگر افرادی تجربه کنیم که به دفعات کمتری با آنها دیدار داشته‌ایم. در اینجا ممکن است این سؤال پیش آید که اگر نزدیک بودن به افراد الزاماً با خود صمیمیت به همراه نمی‌آورد، پس ریشه صمیمیت را در کجا می‌توان جست‌وجو کرد؟

دلبستگی ریشه صمیمیت

زمانی که جنین در رحم قرار دارد از طریق جفت و بند ناف با مادر خود مرتبط است. بند ناف که از یک طرف به جنین و از طرف دیگر به جفت متصل است، ارسال تمام مواد غذایی از بدن مادر به جنین را ممکن می‌سازد. این رشته حیاتی، بعد از زایمان، محکم



بسته شده و بریده می‌شود و طی چند روز خشک و از بدن نوزاد جدا می‌شود. اما همچنان نوزاد برای حفظ بقای خود به مراقبت‌کننده‌ای نیاز دارد که معمولاً آن مراقبت‌کننده، مادر است. بنابراین، پیوند نوزاد با مراقبت‌کننده خود بر اساس یک غریزه زیستی به پیش می‌رود که برای برآوردن نیازها و به هنگام احساس خطر یا ناراحتی بتواند به او پناه ببرد و فرد مراقبت‌کننده نیز خطر یا ناراحتی به وجود آمده را رفع کند. نزدیکی مادر به نوزاد مانند در آغوش کشیدن و نوازش کردن، رابطه گرم، صمیمی و مداومی را میان کودک و مادر به وجود می‌آورد که مانند بندناف، سبب ارتباط بیشتر بین آن دو می‌شود. این بندناف عاطفی را «دلبستگی» می‌نامیم که از یک پیوند عمیق و ناگسستنی حکایت می‌کند. پیوندی که در آن، نوزاد حضور مادر را در هنگام نیاز تجربه می‌کند و این احساس را که مادر به قدر کافی در کنار او خواهد بود، شکل می‌دهد. از این رابطه گرم، صمیمیت و آرامشی حاصل می‌شود که تداوم آن، احساس رضایت را ماندگار می‌کند و نوزاد، مراقب اصلی خود را به عنوان تکیه‌گاهی امن می‌شناسد. این پیوند عاطفی در دوره نوزادی و کودکی برای سلامت روانی همانند ویتامین‌ها و پروتئین‌ها برای سلامت جسمانی ضروری است، زیرا همین دلبستگی که از ابتدا در خانواده شکل می‌گیرد، ریشه شکل‌گیری صمیمیت در افراد می‌شود و در آینده نیز نشانه‌های خود را در روابط صمیمانه بعدی با دیگر افراد بروز می‌دهد. در صورتی که بنیان دلبستگی در یک یا دو سال اول زندگی کودک به خوبی شکل نگیرد، می‌تواند مسائلی را در آینده افراد به وجود آورد. در واقع عدم شکل‌گیری صحیح دلبستگی در سال‌های نخستین کودکی یکی از دلایلی است که در ایجاد و تداوم روابط صمیمانه مشکلاتی را به وجود می‌آورد. مسائلی همچون مشکلات ارتباطی در روابط والدین، روابط فرزند-والد، بیماری مادر و یا فوت او، مهاجرت و نقل مکان‌های بسیار و ... می‌تواند به این منجر شود که دلبستگی به صورت مطلوبی در کودک شکل نگیرد و ایجاد احساس صمیمیت و اعتماد به دیگران با اضطراب و مشکلات دیگری همراه شود. در این صورت ممکن است نگرانی‌های ارتباطی و ترس از دست دادن رابطه همراه با افکار مداوم ناراحت‌کننده یا حسادت، در بزرگسالی تشدید شوند.

تجربه احساسات متفاوت در صمیمیت

فعالیت در منزل



روابط صمیمانه خود را در نظر بگیرید. آیا تا به حال در کنار احساسات لذت بخش و خوشایندی که داشته‌اید احساسات دیگری از قبیل خشم، ترس و یا غم را هم تجربه کرده‌اید؟ برای اینکه بدانید کدام احساسات را در روابط صمیمانه خود بیشتر و یا کمتر تجربه می‌کنید، دایره صمیمیت خود را با در نظر گیری چهار احساس اصلی شادی، غم، خشم و ترس ترسیم کنید.

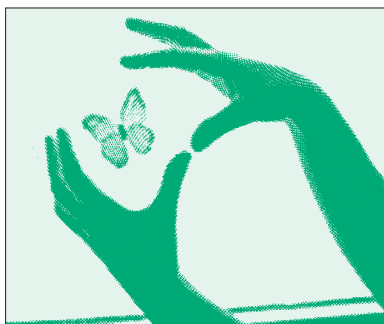
.....

.....

.....

.....

.....



چهار احساس خشم، غم، شادی و ترس، از احساس صمیمیت، جدایی‌ناپذیر هستند. در واقع به میزانی که یک رابطه صمیمانه‌تر می‌گردد، احتمال تجربه طیفی از احساسات از خوشایند تا ناخوشایند نیز می‌تواند در آن افزایش یابد. زمانی که ما در روابط صمیمانه خود احساسات ناخوشایندی را تجربه می‌کنیم، به گونه‌های متفاوتی با این احساسات کنار می‌آییم. اگر تجربه

این احساسات را بخش اجتناب‌ناپذیری از روابط صمیمانه در نظر بگیریم بهتر می‌توانیم آن را بپذیریم و به روابط صمیمانه خود ادامه دهیم. اما در صورتی که کوچک‌ترین تجربه‌ای از احساسات ناخوشایند در روابط صمیمانه را زنگ خطری مبنی بر از دست رفتن رابطه بدانیم می‌کوشیم احساسات ناخوشایند خود را سرکوب و پنهان سازیم. غافل از اینکه تجربه تشدید یافته این احساسات ناخوشایند و یا بی‌توجهی و سرکوب این احساسات می‌تواند باعث اضطراب شدید شود و یا به صورت رفتاری ناخوشایند در زمان و مکانی دیگر خود را نشان دهد. در واقع اگر تجربه احساسات ناخوشایند یک رابطه صمیمانه بیشتر از حد تحمل ما شود، ممکن است به طور کلی از تجربه صمیمیت کناره بگیریم و یا احساسات خود را سرکوب کنیم تا هیچ‌گونه احساس ناخوشایندی را تجربه نکنیم. در هر دو صورت، این روند منجر به آن خواهد شد که خود را از بخش مهمی از تجربه صمیمیتی که منجر به رشدمان می‌گردد محروم سازیم.



شما با کدام یک از گزاره‌های زیر بیشتر موافق هستید و احساس می‌کنید تعداد بیشتری از آنها در مورد روابط صمیمانه شما صدق می‌کند؟ اگر شما گزاره‌های دیگری را برای خود و روابط صمیمانه‌ای که دارید می‌شناسید، به دایره خالی نمودار اضافه کنید.

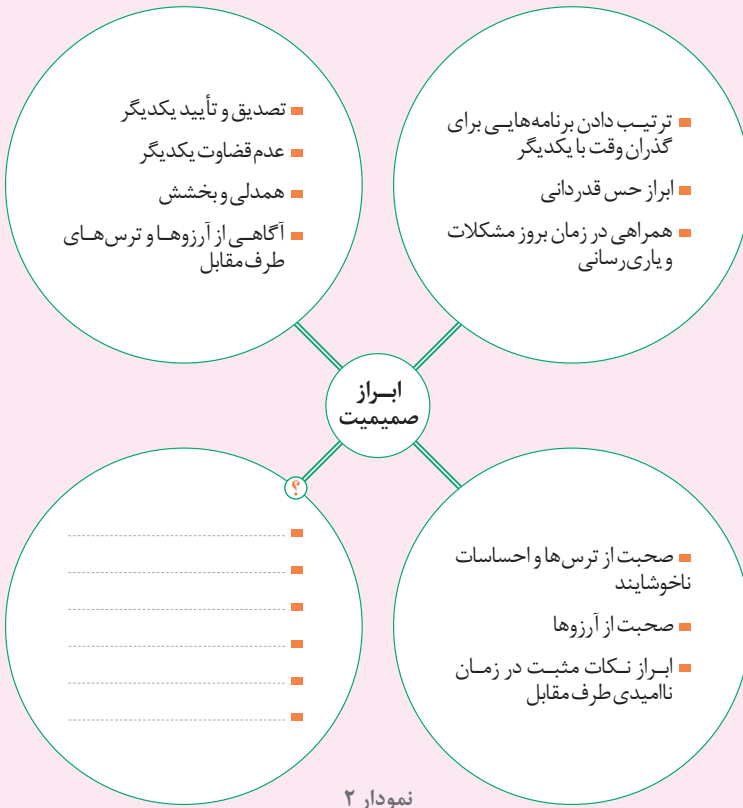


ابراز صمیمیت

همان طور که متوجه شده‌اید، شیوه ارتباطی افراد از خانواده‌ای به خانواده دیگر متفاوت است و همین امر سبب می‌شود صمیمیت در قالب‌های رفتاری مختلف ابراز شود.

در نمودار زیر انواع گسترده‌ای از رفتارها وجود دارد. شما برای ابراز صمیمیت از کدام یک استفاده می‌کنید. اگر رفتار دیگری برای ابراز صمیمیت سراغ دارید آن را به نمودار اضافه نمایید.

فعالیت کلاسی



اکنون به رفتارهایی که انتخاب کرده‌اید دقت نمایید. این رفتارها به نحوهٔ ابراز صمیمیت کدام یک از افراد خانواده یا سایر افرادی که ارتباط بیشتری با آنها دارید مثل معلمین، دوستان، اقوام و ... شبیه است؟

.....

.....

.....

.....

آبادبستگی یا میراث عاطفی خانوادگی، ثابت و غیرقابل تغییر است؟



شما می‌توانید با شناسایی احساسات منفی که در روابط صمیمانه تجربه می‌کنید و سپس پذیرش آنها، این امکان را پیدا کنید که به شیوهٔ متفاوتی از خود واکنش نشان دهید. اینکه می‌توان خشم، ترس، تنش و استرس را به شیوهٔ جدیدی مدیریت کرد، قدم بعدی است.

مثلاً اگر شما تمایل به برقراری ارتباط صمیمانه دارید ولی دقیقاً پس از شکل‌گیری ارتباط، پا پس می‌کشید و ترجیح می‌دهید رابطه در حالت سطحی باقی بماند، می‌توانید موارد زیر را رعایت کنید:

- افراد قابل اعتماد و امینی را برای دوستی خود انتخاب کنید.
- احساسات شخصی‌تان را شناسایی کنید.
- سعی کنید مقداری از افکار و احساسات‌تان را در برهه‌های کوچکی یادداشت کنید.
- برای شناخت خودتان وقت بگذارید.
- به اوقاتی توجه کنید که سعی می‌کنید ارتباطی را حفظ کنید ولی در آن معذب هستید و احساس راحتی نمی‌کنید.
- تمرین کنید تا احساسات و نیازهایتان را به‌طور مستقیم و مؤدبانه ابراز کنید.
- از دوستان‌تان درخواست حمایت و کمک کنید زیرا اقرار نیست افراد یک تنه از عهدهٔ همه چیز برآیند.

گاهی نیز ممکن است برعکس مثال قبل به صمیمیت بیشتری نیاز داشته باشید اما در روابط خود احساس ناامنی کنید و غالب اوقات به کسب اطمینان خاطر از طرف مقابلتان احتیاج داشته باشید و یا ارزش خود را زیر سؤال ببرید. همچنین ممکن است دائماً گمان کنید که مشکلی دارید و در نتیجه نگران باشید که طرد و رها بشوید. در این صورت نیز برای تجربهٔ احساس بهتر، لازم است به نکات زیر توجه کنید:

- افراد قابل اعتماد و امینی را برای دوستی خود انتخاب کنید.
- احساس اضطراب و نگرانی خود را شناسایی کنید.
- راه‌های آرام‌سازی خود را بیاموزید.
- برای شناخت خودتان وقت بگذارید.
- تمرین کنید تا احساسات و نیازهایتان را به‌طور مستقیم و مؤدبانه ابراز کنید.
- انتظارات واقع‌بینانه‌ای از روابط خود داشته باشید (مثلاً اینکه دوست شما نمی‌تواند در هر زمان تمامی نیازهای شما را برآورده سازد).
- از یک مشاور یا روان‌شناس، راهنمایی و کمک بخواهید.

بنابراین، به هنگام هرگونه احساسی در روابط صمیمانه (اعم از غم، خشم، ترس و ...) و حتی در زمان بی‌تفاوتی، توصیه می‌شود احساسات خود را بشناسید و بکوشید به روش‌های صحیح برقراری ارتباط متعهد بمانید. این را همیشه به یاد داشته باشید که نادیده گرفتن احساسات منفی و یا درد باعث از میان رفتن آنها نمی‌شود، آنها دیر یا زود فوران خواهند کرد. اگر تاکنون تلاش می‌کرده‌اید در زمان تجربهٔ احساسات ناخوشایند، هیجانانگیز خود را مخفی کنید، پس از این به خود یادآوری کنید که اگر بتوانید از این احساسات منفی بدون مخفی کردن آنها گذر کنید، در این صورت فضای کافی برای تجربهٔ صمیمیت، اعتماد و آرامش را به دست خواهید آورد.



بررسی اهمیت آشنایان و خویشاوندان

فکر کنید



مراسم دید و بازدید عید نوروز یکی از سال‌های کودکی خود را به یاد آورید. در این دید و بازدیدها به دیدار چه کسانی می‌رفتید و یا چه کسانی به دیدار شما می‌آمدند؟ هم‌بازی‌هایتان چه کسانی بودند؟

.....

.....

.....

.....

.....

هر یک از ما خاطرات بسیاری از عید نوروز، شب یلدا، افطارهای ماه رمضان و یا میهمانی‌های خانوادگی داریم که در کنار آشنایان و خویشاوندان خود گذرانده‌ایم. دیدار با خویشاوندان و آشنایان همواره بخشی از فرهنگ ما بوده است. در اسلام نیز این موضوع از اهمیت بسیاری برخوردار است، به طوری که خداوند در آیهٔ اول سورهٔ نساء می‌فرماید: «... و دربارهٔ ارحام کوتاهی مکنید (از خویشاوندان مبرید) که خدا همواره نگهبان و مراقب شماست.»

بستگان شما معمولاً افرادی هستند که از راه وراثت و از طریق والدین (نسبی) و یا از طریق پیوند زناشویی (سببی) در زمرهٔ خویشان شما قرار می‌گیرند. همان افرادی که در اصطلاح «قوم و خویش» محسوب می‌شوند. افراد دیگری هستند که ممکن است پیوند سببی یا نسبی با شما و یا خانوادهٔ شما نداشته باشند، اما آنها را از دوران کودکی خود می‌شناسید. این آشنایان مدت زیادی است که در زندگی شما حضور دارند، در مناسبت‌های مختلف با خانوادهٔ شما دیدار می‌کنند و با کودکانشان هم‌بازی بوده‌اید. ممکن است این افراد حضور ثابت و یا غیرثابتی در دوران کودکی‌تان داشته باشند اما همواره در خاطراتتان حضور دارند.



با توجه به تقسیم‌بندی‌ای که در رابطه با خویشاوندان و نزدیکان انجام گرفت، خویشاوندان خانوادگی و معنوی خود را دسته‌بندی کنید. اگر قرار باشد ارتباط با ایشان را در قالب برخی کلمات کلی توصیف کنید، آن کلمات کدام‌اند؟

.....

.....

.....

.....



نحوه عملکرد افرادی که در گذشته کودکانه شما وجود داشته‌اند، همواره در ذهنتان باقی خواهد ماند. در واقع میراث خانوادگی و عاطفی تنها ناشی از خانواده نیست بلکه خویشاوندان را نیز در برمی‌گیرد. اگر به خاطرات خود مراجعه کنید می‌بینید که مقدار

زیادی از آنها متعلق به هم‌بازی‌های دوران کودکی‌تان و افرادی است که در آن زمان حضور داشته‌اند. این موضوع صرفاً یک یادآوری ساده نیست که خاطرات آن گاهی در ذهن مرور شود، بلکه منجر به شکل‌گیری نوعی هسته‌الگوی رفتاری در فرد می‌شود. بدین معنا که اگر در دوران کودکی هم‌بازی داشته‌اید و رابطه با او مستلزم این بوده است که اسباب‌بازی‌های خود را با او تقسیم کنید، ممکن است مفهوم دوستی برای شما با مشارکت کردن دارایی‌ها و تقسیم نمودن داشته‌ها گره خورده باشد. بنابراین، احتمالاً در روابط دوستانه همچنان به این کار ادامه می‌دهید. از سوی دیگر اگر دوستان از به اشتراک گذاشتن داشته‌هایش با شما خودداری کنند، بر اساس همان الگو ممکن است با خود این‌گونه بیندیشید که او شما را دوست خود نمی‌داند. به عبارت دیگر آنچه از روابط مختلف در دوران کودکی در ذهنتان نقش بسته است می‌تواند به روابط مشابه در دوران بزرگسالی شما نیز تعمیم یافته و به موقعیت‌های مشابه دیگر زندگیتان سرایت نماید.



بار دیگر به ارتباطات خویشاوندیتان فکر کنید. صمیمی‌ترین خویشاوندانی که شما با آنها احساس خوشایندی را تجربه می‌کنید چه ویژگی‌هایی دارند؟ افرادی که کمترین میزان صمیمیت را با آنان دارید دارای چه ویژگی‌هایی هستند؟

.....

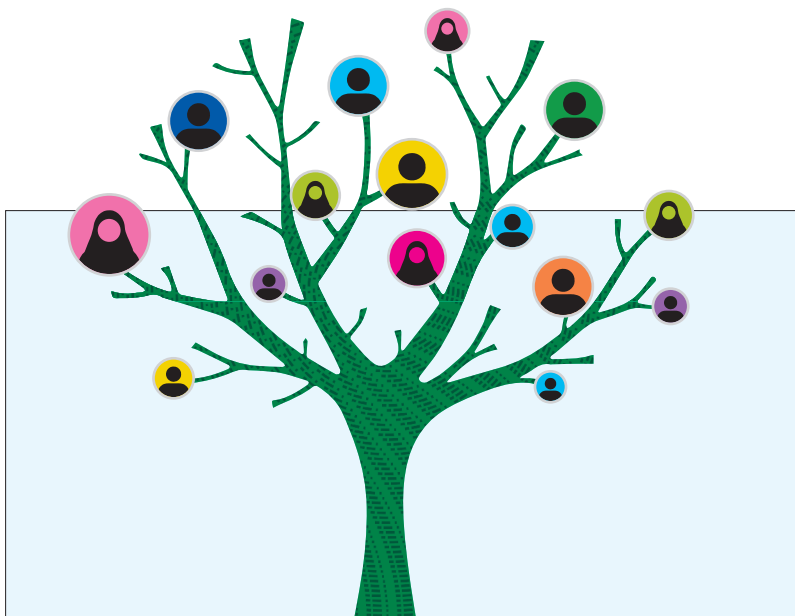
.....

.....

.....

.....

نوع ارتباط با خویشاوندان در کنار ارتباطات خانوادگی، مفهوم صمیمیت را در ذهن شکل می‌دهد. در واقع ارتباطات برخاسته از صمیمیت با خانواده و خویشاوندان، منشأ روابط جدیدی می‌شود که در دوران بزرگسالی شکل می‌گیرد. از سوی دیگر، ارتباطاتی که با خانواده و خویشاوندان داشته‌اید و با تجربه احساسات ناخوشایند و غیرصمیمانه‌ای همراه بوده است، می‌تواند معنای رفتار غیرصمیمانه را در ذهن شما شکل دهد. از این رو در دوران بزرگسالی، این مفاهیم در شیوه برقراری ارتباطات صمیمانه تأثیرگذار خواهد بود. حفظ و برقراری ارتباط با خویشاوندان در دوران بزرگسالی می‌تواند منجر به تقویت مفاهیم مثبت و کم‌رنگ‌تر شدن مفاهیم منفی ناشی از روابط دوران کودکی شود. به این



صورت، زمانی که ارتباط خود را با فردی که در دوران کودکی، دوران خوشی را با او سپری کرده‌اید، ادامه خواهید داد و مفاهیم خوشایندی که به واسطه او در ذهنتان شکل گرفته است، تقویت می‌شود. از سوی دیگر، حفظ و برقراری ارتباط با افرادی که تجربه چندان مثبتی در گذشته با آنها نداشته‌اید ممکن است فرصت جدیدی برای کمرنگ‌تر شدن تجربیات ناخوشایند کودکی فراهم کند. ممکن است متوجه شوید که آن فرد ویژگی‌های مثبتی هم دارد و یا ویژگی‌های ناخوشایند او آن قدرها هم که پیش از این به نظر می‌آمد، برجسته نیست. این تغییرات می‌تواند به تغییر باورهای شما نیز کمک کرده و ارتباطات مؤثرتری را با افراد جدید زندگیتان ایجاد کنید و دیگر انتظارات ناخوشایند را در روابط جدید به همراه نداشته باشید. دین اسلام نیز برای تأکید بر ارتباط با خویشاوندان، واژه «صَلَّة رَحِم» را به کار برده است. «صله» از ریشه وصل و به معنای هرگونه پیوند، ارتباط و اتصال است. علاوه بر این، واژه صله در معنای دوستی کردن، بخشش و احسان و رسیدگی کردن نیز به کار می‌رود. کلمه «رَحِم» در لغت عربی به معنای محل قرار گرفتن جنین در شکم مادر و نیز به معنای قرابت و خویشاوندی است. در متون دینی، صله رحم عامل طولانی شدن عمر دانسته می‌شود. در واقع ارتباط با خویشاوندان و آشنایان می‌تواند منبع حفاظتی مؤثری در برابر استرس‌ها در نظر گرفته شود. شما با افرادی در ارتباط خواهید بود که مدت زیادی است آنان را می‌شناسید و تجربیات خوشایندی با آنها داشته‌اید و از سوی دیگر می‌توانید روابط ناخوشایند خود را نیز بهبود ببخشید. اینها همه و همه مانند سپری می‌توانند استرس‌ها را دور سازند و بر سلامت جسمانی و روانی شما تأثیر مثبت داشته باشند. به‌طور کلی داشتن شبکه‌ای گسترده از افرادی که روابط مثبتی با آنها دارید، می‌تواند منجر به کاهش احتمال تأثیر استرس‌ها در زندگی روزمره شما شود.



تحلیل ارتباط با خود



خودِ انسان ضمن اینکه خودِ اوست یک فرد دیگر برای خود هم محسوب می‌شود. به عبارت دیگر، هر فرد به خود هم از منظر خود و هم از منظر یک شخص بیرونی و یک غیر نیز می‌نگرد. بنابراین، «من»، هم «من» خود هستم و هم «من» غیر خود. یعنی دو تصور از «من» وجود دارد. تصویری که خودم از خودم دارم و تصویری که دیگری از من دارد و این دو «من» یا دو تصور، در هم تنیده و روبرو هستند. می‌توانید لحظاتی را به خاطر آورید که دست به ارزیابی و قضاوت خود زده‌اید. گاه حتی ممکن است دقیقاً نتوانید توضیح دهید چرا یک عملی را مرتکب شده‌اید و یا حتی چرا به چیزی علاقه‌مند هستید و یا از شخصی چندان

خوشتان نمی‌آید. می‌توان گفت که اکثر انسان‌ها همان‌گونه که سعی می‌کنند دیگران را ارزیابی نمایند، خود را نیز از منظر یک شاهد بیرونی مورد بررسی و ارزیابی قرار می‌دهند.

آیا مواردی را به خاطر می‌آورید که به خودتان به عنوان شخص دیگری نگریسته باشید؟ مثال بزنید.

.....

.....

فعالیت کلاسی



اگر خودتان را به عنوان شخص دیگری در نظر بگیرید، رابطه شما با این دیگری چگونه است و یا چگونه باید باشد؟

.....

.....

به این فرمایش پیامبر اکرم ﷺ دقت نمایید:

«چیزی را که دوست دارید از ناحیه دیگران به شما برسد، به آنان برسان و چیزی را که دوست ندارید از ناحیه دیگران به شما برسد، به آنان مرسان!»^۱

سپس در هر یک از موارد زیر یک بار خود را به جای نفر ستون اول قرار دهید و بار دیگر به جای نفر ستون دوم، در هر دو صورت چه انتظاری از طرف مقابل خواهید داشت؟ به نظر شما اگر همواره در روابطمان بتوانیم خود را به جای غیر خود قرار دهیم وضع جامعه ما چگونه خواهد شد؟

ستون اول	ستون دوم
- صاحب خودرو	- مکانیک (تعمیر کار)
- صاحب منزل	- برق کار یا لوله کش
- خریدار نان	- نانوا
- مسافر تاکسی	- راننده تاکسی
- ارباب رجوع	- کارمند اداره
- مسافر خسته	- پارک بان یا باغبان زحمتکش
-	-

برخی افراد، خود یا دیگری درونشان را دوست دارند، برخی آن را بیشتر از هر چیزی دوست می دارند، برخی دیگر، آن را دوست ندارند و برخی آرزو می کنند که ای کاش خود دیگری داشتند. بر مبنای اینکه در رابطه با این دیگری درونی، چه ذهنیتی وجود داشته

۱- وسایل الشیعه، جلد ۱۱، باب ۳۵، صفحه ۲۲۸

باشد، ارتباط با خود شکل می‌گیرد. پس، ارتباط با خود یعنی ارتباط با این دیگری که خود من است؛ این دیگری که هم «من» است و هم «من» شاهد وجود و بروز و ظهور او هستیم. در واقع، ارتباط با خود به عنوان یک دیگری درونی به این موضوع باز می‌گردد که اطرافیان در رابطه با من، به من چه گفته‌اند و چه نظری نسبت به من داشته‌اند. شنیده‌هایی که هر یک از ما در رابطه با ظاهرمان، رفتارمان، هوش و شخصیتمان از اطرافیان خود در ذهن داریم پایه و اساس ذهنیت ما را در رابطه با خودمان شکل داده است و نوع ارتباطی را که با خود یا همان دیگری درونیمان داریم، مشخص نموده است. فرد در رابطه با دیگران باورهایی را درباره‌ی خود پرورش می‌دهد. به عبارت دیگر، اینکه چه توانمندی‌ها و نقاط ضعفی داریم و اینکه چگونه آدمی هستیم در این ارتباطات شکل می‌گیرد.

توصیف‌ها و ارزیابی‌هایی را که دیگران از شما کرده‌اند به یاد آورید و آنها را در کنار تعریفی که از خود دارید بگذارید. این توصیف‌ها و ارزیابی‌های دیگران چگونه در تعریفی که از خود دارید تأثیر گذاشته است؟

.....

.....

.....

فعالیت در منزل



زمانی که کودک بوده‌ایم اطرافیانمان تصویری از ما داشته و بر مبنای این تصورات با ما به گونه‌ی خاصی رفتار کرده‌اند. ممکن است شما را باهوش‌ترین کودک دنیا صدا زده باشند و یا شما را به این خاطر که به قدر کافی خوب نبوده‌اید سرزنش کرده باشند. در هر صورت همان‌طور که گفته شد تصورات اطرافیان، ذهنیت اولیه‌ی ما را در رابطه با خودمان شکل داده است. اما لزوماً آنچه شنیده‌ایم و آنچه به ما در مورد خودمان گفته‌اند واقعیت ما نیست. واقعیت ما یا خود واقعی ما ممکن است با آنچه که فکر می‌کنیم و یا با ذهنیتی که از خود داریم، متفاوت باشد.

دیگری درونی هر فرد یا آن «من من»، به شیوه دیگری نیز از طرف من ارزیابی می شود و آن، میزان شباهتی است که احساس می کنم با پدر، مادر و یا هر یک از خویشان خود دارم. برای مثال اگر فرد احساس خوشایندی در رابطه با پدر یا مادر خود داشته باشد و احساس کند هر چه بزرگ تر می شود بیشتر به آنها شباهت پیدا می کند و اطرافیان نیز این شباهت را گوشزد می کنند، فرد احساس مثبتی در رابطه با خود پیدا می کند. او با خود می اندیشد که پدر من فرد موفق بوده است، من نیز به او شباهت دارم، پس مثل او موفق خواهم شد و یا همچون او دوستان زیادی خواهم داشت. اما چه روی خواهد داد وقتی فرد احساس کند به کسی شباهت دارد که به هیچ وجه موقعیت و شخصیت او را نمی پسندد؟ در واقع در چنین وضعیتی ارتباط فرد با خودش مخدوش خواهد شد. ممکن است پیش بینی کند که آینده او نیز شبیه آن فرد می شود و دست از تلاش و کوشش بردارد و پیشاپیش آینده خود را در سطوح مختلف، از پیش تعیین شده و ناخوشایند بپندارد.



■ شما فکر می کنید بیش از همه به کدام یک از والدین، خویشان و یا اطرافیان خود شباهت دارید؟ نظرتان در رابطه با آن شخص چیست؟

.....

.....

■ فکر می کنید میزان شباهتتان با این فرد خاص چه تأثیری بر نگرش شما نسبت به خودتان، توانمندی ها و نقاط ضعفتان و انتظاراتتان در رابطه با آینده گذاشته است؟

.....

.....

به صورت کلی می توان چنین بیان نمود که ارزیابی هر کس از خود در ابتدا بر اساس نظرات اطرافیان در رابطه با شخص و رفته رفته بر اساس میزان شباهتی که احساس می کند با برخی از اطرافیان خود دارد، صورت می گیرد. این شباهت نیز منجر به ایجاد نوعی ذهنیت در رابطه با آن دیگری درونی خود می شود و این ذهنیت به همین سادگی نیست که من فکر می کنم که خودم شبیه مثلاً پدرم شده ام و تمام؛ بلکه این ذهنیت به نوبه خود هیجاناتی در رابطه با خود ایجاد می کند که کاملاً با هیجاناتی مرتبط است که من از پدرم داشته و دارم و فرد بر اساس هیجاناتی که در رابطه با خود احساس می کند مانند علاقه یا نفرت به خود، امید یا ناامیدی نسبت به خود و خشم یا هر هیجان دیگری که دارد، نسبت به موقعیت های مختلف زندگی خود واکنش نشان می دهد. در صورتی که این شباهت بین فرد و یکی از اطرافیان وجود داشته باشد ممکن است بتوان با توجه به زندگی او پیش بینی هایی در رابطه با زندگی شخص نمود. اما این شباهت

هیچ‌گاه به صورت واقعی کاملاً وجود ندارد چرا که هر انسانی، فرد منحصر به فردی است که شرایط و موقعیت مختص به خود را داراست. بنابراین، واقعیت وجودی یک فرد از ذهنیتی که بر اساس نظرات دیگران و یا شباهت‌ها در او شکل گرفته است، متفاوت می‌باشد. به احتمال زیاد داستان جوجه اردک زشت را شنیده‌اید. پرنده‌ای که در مزرعه‌ای در میان جوجه اردک‌ها سر از تخم بیرون می‌آورد و همواره به سبب زشتی‌اش مورد تمسخر واقع می‌شود تا جایی که خودش نیز از خودش شرمسار بود. ولی پس از مدتی به قویی سپید و زیبا تبدیل شد و شگفت زده دریافت که این قوی زیبا خود اوست.

کدام یک از ویژگی‌های خود را دوست دارید؟ کدام یک از ویژگی‌های خود را دوست ندارید؟ آیا برای ویژگی‌های ناپسند خود تغییری متصور هستید؟ چگونه؟

.....

.....

.....

فعالیت کلاسی



« قُلْ كُلٌّ
يَعْمَلُ عَلَى
شَاكِلَتِهِ »

هر کس بر اساس
شاکله خود عمل
می‌نماید.

سورة اسراء، آیه ۸۴



انسان توانایی این را دارد که خود را به آرامی تغییر دهد و ظرفیت‌ها و استعدادهای درونی خود را شناسایی و متجلی سازد. انسان همچون مجسمه‌سازی است که می‌تواند با تلاش و رفته‌رفته در طول حیات خویش، حقیقت وجود خود را شکل ببخشد. برای تغییر خود دو اصل اساسی وجود دارد:

۱ پذیرش خود با تمام نقاط قوت و ضعف. برای تحقق این اصل لازم است خود را مانند یک دوست صمیمی، گرامی بداریم.

۲ خودداری از سرزنش و پیرانگرائی خود و سعی در ایجاد تدریجی تغییر یعنی همان‌گونه که برای یک دوست حقیقی از خود گذشته‌گی نشان می‌دهیم و او را برای بهتر شدن تشویق می‌کنیم لازم است با خود نیز این‌گونه رفتار کنیم. در این صورت قادر خواهیم بود با اطرافیان خود نیز رفتار دوستانه، صمیمانه و صبورانه‌ای داشته باشیم.

انتظارات در روابط صمیمانه

فکر کنید



■ در یکی از بهترین روابط صمیمانه‌ای که هم‌اکنون از آن برخوردار هستید، چه ویژگی‌های مثبتی سراغ دارید؟ آیا می‌توانید ویژگی‌های منفی آن رابطه را هم نام ببرید؟ پاسخ‌های خود را توضیح دهید.

.....

.....

.....

.....

.....

■ یکی از دوستان صمیمی خود را در نظر بگیرید. از او چه خواسته‌هایی دارید؟ آیا می‌توانید آن را در گزینه‌های زیر پیدا کنید؟ اگر موارد دیگری هم هست که می‌تواند به گزینه‌ها اضافه شود آن را بنویسید.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> وفاداری ■ | <input type="checkbox"/> توجه و حمایت ■ |
| <input type="checkbox"/> صداقت ■ | <input type="checkbox"/> همدلی و محبت ■ |
| <input type="checkbox"/> گذراندن وقت با یکدیگر ■ | <input type="checkbox"/> داشتن علایق مشترک ■ |
| | <input type="checkbox"/> احترام به حریم خصوصی ■ |

سایر موارد:

.....

.....

.....

.....

.....

انسان‌ها معمولاً در روابط صمیمانه خود به دنبال برآورده ساختن نیازهای منحصر به فردشان هستند. این نیازها منجر به شکل‌گیری انتظارات و خواسته‌هایی در روابط صمیمانه می‌شود. هرچه روابط صمیمانه‌تری با کسی داشته باشیم، انتظارات و درخواست‌های بیشتری از او خواهیم داشت. بنابراین، انتظاری که از یک فروشنده در موقع خرید داریم، با انتظاری که از دوستان یا خواهران و برادرمان داریم بسیار متفاوت است. برای اینکه بتوانیم یک رابطه صمیمانه و خوشایند را تجربه کنیم، لازم است نیازهای اساسی خود را در روابط صمیمانه شناسایی کنیم. یعنی هر فرد باید بداند در روابط صمیمانه خود چه نیازهایی دارد و این نیازها منجر به شکل‌گیری چه انتظارات و خواسته‌هایی می‌شود؟ شناسایی درست این نیازها در خود باعث می‌شود که بتوانیم در روابط صمیمانه نیز درخواست‌هایمان را به صورت واضح و روشن مطرح کنیم. از سوی دیگر با توجه به اینکه تمام افراد در پی برآوردن نیازهای خود در روابط صمیمانه هستند، لازم است بکوشیم نیازهای دیگران را نیز به رسمیت بشناسیم و تا جایی که آسیبی در پی نداشته و امکان پاسخ‌گویی وجود داشته باشد، آنها را برآورده سازیم.

آیا تاکنون رابطه صمیمانه‌ای داشته‌اید که آن را از دست داده باشید و یا بسیار کم‌رنگ شده باشد؟ فکر می‌کنید چرا این حادثه رخ داده است؟ آیا خواسته‌ها و نیازهای خود و نیز خواسته‌ها و نیازهای طرف مقابلتان را می‌دانستید؟ تا چه اندازه به هم شبیه و یا با هم متفاوت بودند؟

.....

.....

.....

فعالیت در منزل



آنچه موجب تعارض بین دوستان و نزدیکان می‌شود ناشی از شدت و ضعف نیازها، خواسته‌ها و انتظارات آنها از یکدیگر است. به ندرت می‌توان رابطه دوستانه‌ای را یافت که هر دو نفر از نظر نیازها و خواسته‌ها با یکدیگر همسان باشند. بنابراین، این اختلاف تاحدودی طبیعی است. اما هنگامی که این اختلاف زیاد و چشمگیر باشد و نتوانیم به طور موفقیت‌آمیزی بر سر این نیازها به تفاهم برسیم، رابطه ممکن است با مشکل روبه‌رو شود.

تنها استثنا در این مورد، زمانی است که طرفین رابطه، هر دو معصوم و یا قریب به عصمت باشند و هدفشان نه سود و منافع شخصی بلکه صرفاً جلب رضای خداوند باشد. به این دلیل است که امام خمینی علیه السلام می‌فرماید: «همه این اختلافات از منیت‌ها به وجود می‌آید. ... اگر همه انبیاء علیهم السلام هم زمان زنده شوند و در کنار هم قرار گیرند هیچ اختلافی بینشان به وجود نمی‌آید.»

نکته مهم



به این دلیل است که موضوع ایثار و از خودگذشتگی و پا گذاشتن برهواهای نفسانی، در کاهش اختلافات و تعارض‌ها نقش بسیار مهمی دارد.

پاسخ‌گویی به نیازها

اگر بتوانیم پشت خشم، غم، ترس و سایر احساسات خود و دیگران نیازهای پنهان را شناسایی کنیم، افق تازه‌ای در روابط و همبستگی‌ها در برابرمان گشوده می‌شود. در واقع زمانی که دو نفر به صورت متوازن به نیازهای یکدیگر پاسخ می‌دهند ارتباط آن دو گسترش می‌یابد؛ ولی پاسخ منفی به خواسته معقول و متعارف دیگری خودبه‌خود رابطه عاطفی را خاموش می‌کند. هرچه روابط، بیشتر و عمیق‌تر باشند، بر شدت و فراوانی خواسته‌ها افزوده می‌گردد. دوستی‌ها از رابطه متقابل کوچکی آغاز می‌شوند و نحوه پاسخ‌گویی به خواسته‌های معقول چه از طرف شما و چه از طرف دوستان ضامن پایداری دوستی و رابطه شما خواهد بود.

پس بکوشیم این روابط صمیمانه را هر چه بیشتر و عمیق‌تر سازیم و در پرتو این روابط گرم و صمیمی، برطرف نمودن نیازهای دیگران به خصوص والدین و دیگر اعضای خانواده و نزدیکان را توفیقی بزرگ از جانب خداوند برای خود بدانیم و شکر این نعمت (نعمت خدمت و گره‌گشایی)، شانه خالی نکردن از زیر بار مسئولیت‌ها و خدمت‌هاست.



در توسعه روابط صمیمانه حواسمان باشد که همواره حد و مرزها حفظ شوند تا زمینه سوءاستفاده‌ها و شیطنت‌ها از بین برود. به عبارت دیگر مواظب دام‌ها و خطرات راه باشیم.

نکته مهم



افراد به سه طریق به نیازهای یکدیگر پاسخ می‌دهند:

۱- برآوردن خواسته‌ها و انتظارات معقول یکدیگر: در این حالت افراد به برآوردن خواسته‌های منطقی و نیازهای متعارف یکدیگر پاسخ مثبت می‌دهند؛ مثلاً زمانی که فرد تجربهٔ حادثهٔ ناگواری را از سر می‌گذراند و دوستش با او همدلی می‌کند و یا کسی در رابطه با علاقه‌مندی‌های خود صحبت می‌کند و دوستش نیز صحبت‌های او را دنبال می‌کند، در واقع فرد در چنین شرایطی پاسخی متناسب دریافت می‌نماید. چنین روابطی در طول زمان، استوار گشته و استمرار می‌یابند و احساسات خوب نیز نسبت به یکدیگر غنا پیدا می‌کنند.

۲- حمله کردن به خواسته‌ها و انتظارات معقول طرف مقابل: اشخاصی که به خواسته‌ها و انتظارات معقول طرف دیگر در رابطه حمله می‌کنند، روحیه‌ای ستیزه‌گر و جنگجو دارند؛ برای مثال زمانی که دوستان آرزویش برای پذیرش در بهترین دانشگاه را با شما در میان می‌گذارد و شما در پاسخ به او می‌گویید: «با این درس خواندنت چنین انتظاری داری؟! خیلی خیال پرداز هستی!» به دوست خود با شیوهٔ تهاجمی پاسخ داده‌اید. حمله کردن و تهاجم، اغلب طعنه زدن و دست انداختن را به همراه دارد. چنین روابطی همواره با دوری عاطفی، حمایت کمتر و زوال تدریجی روبه‌رو است. پاسخ‌های اهانت‌آمیز برای درخواست‌کننده آسیب و بی‌احترامی را در پی دارد.

۳- بی‌اعتنایی به خواسته‌ها و انتظارات معقول دیگران: این الگو معمولاً شامل نادیده گرفتن خواسته‌ها و انتظارات منطقی طرف مقابل و یا خود را سرگرم کار دیگر نشان دادن است؛ برای مثال، زمانی که دوستان آرزویش را برای قبولی در دانشگاه برای شما بیان می‌کند و شما حتی زحمت نگاه کردن به او را به خود نمی‌دهید، در چنین حالتی شما از الگوی بی‌اعتنایی به خواسته‌ها استفاده کرده‌اید. بی‌اعتنایی منظم در روابط دوستانه می‌تواند پیامدهای مخرب در برداشته باشد. در این حالت، افراد غالباً پس از مدتی با هم دشمن و یا نسبت به یکدیگر بی‌تفاوت می‌شوند.

بی‌اعتنایی به خواسته‌ها و انتظارات برحق دیگران، بیشتر پاسخ‌ها از سر بی‌فکری است تا از سر بدذاتی افراد. اکثر کسانی که با خواسته‌های معقول و متعارف عزیزانشان درگیر می‌شوند واقعا قصد این را ندارند که به روابط خودشان آسیب و صدمه‌ای برسانند. این کار ممکن است فقط روش شخصی و آموخته شدهٔ آنها باشد. وجود مواردی همچون تقاضاهای زیاد در یک زمان، نداشتن آرامش ذهن و درگیر شدن با خواسته‌هایی از روی عادت نیز بر روی روابط افراد تأثیر نامطلوبی دارد و روابط دوستانه را مختل می‌سازد.



■ با ذکر مثالی نشان دهید که شما و دوستان چگونه به خواسته یکدیگر پاسخ می‌دهید؟ آیا شیوه پاسخ‌دهی شما و دوستان با یکدیگر متفاوت است؟ چگونه؟

.....

.....

.....

■ آیا تا به حال احساس کرده‌اید که دوستانتان از رفتارها و پاسخ‌های شما احساس نارضایتی و ناراحتی می‌کنند؟ در این صورت چه واکنشی نشان می‌دهید؟

.....

.....

.....

اگر خودتان را در رابطه‌ای یافتید که هر دو، نسبت به خواسته‌های یکدیگر بی‌اعتنا هستید، به دقت به مقاصدتان بنگرید. اگر هر دو خواهان رابطه صمیمانه‌تری هستید، می‌توانید گام‌هایی برای آگاهی بیشتر از خواسته‌های یکدیگر بردارید و بیشتر به آنها پاسخ دهید. در صورتی که آگاهانه یا ناآگاهانه و از روی عمد یا غیرعمد، خواسته‌های دوستان خود را نبینیم، ممکن است پیام‌هایی از این قبیل به ذهن آنان مخابره شود:

- به علایق و منافع تو علاقه‌ای ندارم.
- در ذهنم مطالب مهم‌تری دارم.
- بیش از آن گرفتارم که به خواسته تو توجه داشته باشم.
- بیش از آنچه تو می‌خواهی، خواهان استقلال هستم.
- خواسته و مشکل تو به من مربوط نیست.

چنین پیام‌هایی می‌توانند رنجش‌هایی به همراه داشته باشند و از رشد صمیمیت جلوگیری کنند.

اگر کمی فکر کنیم خواهیم دید که روابط، شبیه حساب‌های بانکی هستند که باید به سرمایه‌گذاری در آنها ادامه دهیم و برای حفظ و رشد سرمایه نباید از آنها زیاد برداشت کنیم. ما می‌توانیم حساب هیجانی خود را در مورد روابط با هر یک از افراد مهم

زندگی مان در نظر بگیریم. واریز کردن به حساب هیجانی، همه کارهایی را که برای درک کردن، لذت‌دهی، خدمت‌رسانی یا حمایت کردن از فرد خاصی انجام داده‌ایم، نشان می‌دهد. همین‌طور برداشت از حساب هیجانی نیز همه کارهایی را که باعث زایل شدن ارتباط، انرژی، اعتماد و دوستی از رابطه شده است، نشان می‌دهد.

برداشت‌ها	واریزها
■ درک شدن از سوی طرف مقابل	■ درک کردن طرف مقابل
■ عهدشکنی	■ وفای به عهد
■ بازی دادن چابلوسانه	■ صداقت، راستی و راحتی
■ نامهربانی، بی‌احترامی	■ مهربانی، ادب و احترام
■ تخلف از انتظارات	■ توضیح انتظارات
■ بی‌وفایی، فریب	■ وفاداری در غیاب فرد
■ غرور، نخوت و خودپسندی	■ معذرت‌خواهی
■ عدم دریافت بازخورد	■ دریافت بازخورد
■ کینه‌توزی	■ بخشش
..... ■ ■

یکی از دوستان صمیمی خود را در نظر بگیرید. آیا می‌توانید حساب واریزها و برداشت‌های رابطه با او را در طول یک هفته یادداشت کنید؟ آیا تراز حساب واریزها و برداشت‌های شما در رابطه با آن دوست مثبت است یا منفی؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

فعالیت در منزل



تبیین ارتباط صمیمانه

معمولاً اولین عنصر محرک برای آشنایی با یک نفر، جذابیت اوست. جذابیت در آغاز و گسترش آشنایی افراد تأثیرگذار است. افراد معمولاً ترجیح می‌دهند دوستان خود را از بین افرادی که جذابیت بیشتری دارند انتخاب کنند. حتی زمین نیز به دلیل وجود جاذبه‌ای که در مدار خورشید وجود دارد سال‌هاست که به دور آن می‌چرخد و اگر نیروی جاذبه‌ای میان آنها وجود نداشت، سال‌ها پیش، از مدار خورشید خارج شده بود.

شما جذابیت را در چه چیزهایی می‌دانید؟ جذابیت تا چه اندازه در انتخاب دوستانان تأثیرگذار بوده است؟

.....

.....

.....

.....

.....

آیا تاکنون
اندیشیده‌اید

یک فرد به دلایل مختلفی می‌تواند جذاب به نظر برسد. هر چند زمانی که در رابطه با جذابیت سخن گفته می‌شود شاید اولین شاخصی که به ذهن خطور کند جذابیت ظاهری باشد اما واقعیت آن است که داشتن زیبایی ظاهری و فیزیکی تنها شاخص جذابیت و یا مهم‌ترین آنها نمی‌باشد. گاه یک فرد به دلیل شباهت‌ها و نقاط مشترکی که با شما دارد ممکن است به نظر تان جذاب به نظر برسد. در واقع داشتن نقاط مشترک و شباهت‌ها می‌تواند افراد را به یکدیگر جذب نماید. برای مثال افرادی که علایق مشترکی با شما دارند مانند تیم ورزشی مورد علاقهٔ یکسان و یا تفریحات مشابه، می‌توانند برای شما جذاب باشند. از سوی دیگر، گاه تفاوت‌ها نیز ممکن است افراد را به یکدیگر متمایل سازد؛ مثلاً یک فرد پرجنب و جوش و پرحرف ممکن است کسی را که زیاد صحبت نمی‌کند و آرام به نظر می‌رسد، مرموز و جذاب بداند. جایگاه و شأن اجتماعی افراد شامل طبقهٔ اقتصادی، شأن و منزلت، شغل و فرهنگ و... نیز می‌توانند در جذاب نمودن آنها

دخیل باشند. همین طور افراد تحصیل کرده ممکن است جذاب تر از افرادی باشند که تحصیلات بالایی ندارند. جذابیت می تواند به واسطه نوع رفتار فرد نیز ایجاد شود. در واقع رفتار کلامی و غیر کلامی افراد می تواند تأثیر چشمگیری در میزان جذابیت آنها داشته باشد. جذابیت ظاهری می تواند افراد را درگیر فرایند آشنایی سازد اما لزوماً ارتباط طولانی مدت و خوشایندی را به همراه نخواهد داشت. حال آنکه ممکن است جذابیت رفتاری که در فهمیم و مهربان بودن و یا داشتن رفتار هوشمندانه متجلی شود، منجر به شکل گیری ارتباطات خوشایندی شود که می تواند سال های سال ادامه یابد. فردی که از چنین ویژگی هایی در حد متعادل برخوردار است قادر است از جذابیت مطلوبی نیز برخوردار باشد.





فرض کنید در تابستان که اوقات فراغت شما به حساب می‌آید به یک کلاس آموزشی رفته‌اید و کسی را نمی‌شناسید. آیا تمایل دارید با سایر افراد کلاس ارتباط برقرار کنید؟ برای این منظور چه روش‌هایی دارید؟

.....

.....

.....

برقراری روابط صمیمانه با افراد به مجموعه‌ای از توانایی‌های قابل یادگیری وابسته است که می‌تواند یکی از رمزهای موفقیت انسان باشد، زیرا هر کس که بتواند با دیگران ارتباط بهتر و مؤثرتری برقرار کند، احساس موفقیت بیشتری خواهد داشت. پیش‌تر هم به این موضوع اشاره شده بود که بسیاری از رفتارهای ما مثل نحوه برقراری ارتباط با دیگران، محصول دل‌بستگی و کیفیت روابط ابتدایی ماست. از این رو اولین گام برای برقراری روابط صمیمانه، آگاهی فرد از سبک‌های ارتباطی خویش است. شناخت درست اصول ارتباطی و کشف مهارت‌های جدید در برقراری یک ارتباط مفید، بسیار مؤثر است؛ چرا که این شناخت و بهبود مهارت، به فرد کمک می‌کند تا عادت‌های غلط را شکسته و از نوع ارتباط جدید خود احساس خشنودی کند.



به نظر شما کدام یک از مهارت‌های زیر می‌تواند در شروع یک رابطه مؤثر باشد؟ اگر مورد دیگری را می‌شناسید به آنها اضافه کنید.

- داشتن ظاهری آراسته
- بی‌وقفه صحبت کردن
- داشتن ارتباط چشمی
- نگاه کردن به گوینده و توجه به او حین صحبت
- صحبت در رابطه با مسائل مورد توجه خود
- رعایت نوبت در صحبت
- سؤال نپرسیدن در رابطه با صحبت‌های فرد مقابل

سایر موارد:

.....

.....

.....

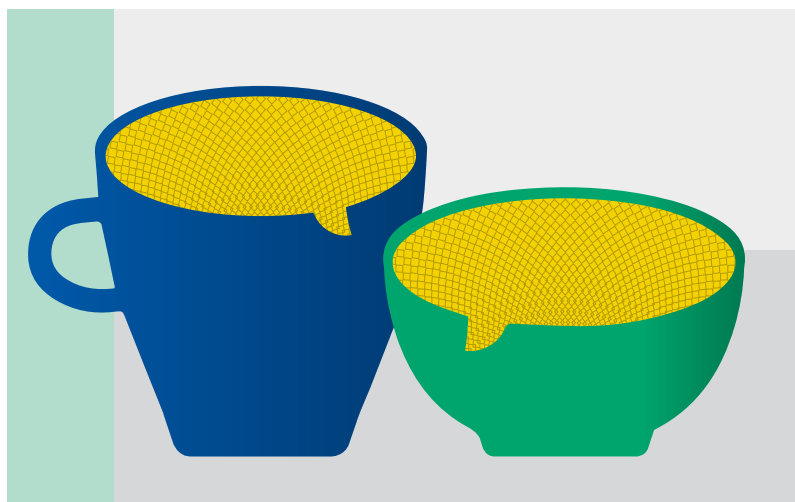
مهارت‌های ارتباطی به معنای «توانایی برقراری رابطه با دیگران به شکل کارآمد و مؤثر» است. لازم است این رابطه در عین اینکه برای خود شخص مفید باشد، برای دیگری نیز سودمند باشد. فرد در چنین رابطه‌ای علاوه بر اینکه نیازها و خواسته‌های خود را فراهم می‌سازد، به خواسته‌ها و نیازهای دیگری هم توجه دارد.

مهارت روابط بین فردی مثل دیگر مهارت‌ها فرایندی است که از مرحله‌ی تشکیل شده است. پیش از پرداختن به این مراحل لازم است به خاطر داشته باشید که وقتی رفتار ما در برخورد با دیگران خشک و به دور از نشانه‌های تمایل است، طبیعی است که ما هم نباید انتظار داشته باشیم طرف مقابل تمایلی به ارتباط با ما داشته باشد. ترشرویی، روی برگرداندن، نداشتن تماس چشمی و مواردی از این قبیل نشانه‌های بی‌میلی به برقراری رابطه هستند. برعکس تبسم و گشاده رویی، توجه مؤدبانه به دیگران و... از مقدمات اولیه برقراری ارتباط محسوب می‌شوند. برای مثال وقتی با روی خوش و همراه با تبسم با دیگری به صحبت می‌پردازیم در حقیقت با این طرز برخورد به طرف مقابل می‌فهمانیم که مایل هستیم با او ارتباط برقرار کنیم. لبخند، محیط مناسبی برای شروع ارتباط فراهم می‌کند.

مراحل یک ارتباط مؤثر بین فردی

■ مرحله اول: شروع گفت‌وگو

۱ اولین تأثیری که فرد در شروع یک ارتباط بر دیگری می‌گذارد ماندنی‌ترین تأثیر است. زمانی که رفتار غیرکلامی و کلامی مؤثری در شروع ارتباط داشته باشیم کوه یخی که بین ما و دیگری وجود دارد ذوب خواهد شد.



۲ یک پرسش ساده این امکان را فراهم می‌کند که بتوانیم ارتباط برقرار کنیم. پرسش ساده، پرسشی است که نیاز به توضیح مفصلی ندارد؛ برای مثال هنگامی که برای اولین بار به یک مدرسه می‌روید، می‌توانید از هم‌کلاسی جدید خود بپرسید: سال پیش هم در همین مدرسه درس خوانده‌اید؟

۳ به علاقه‌مندی‌های دوست خود توجه کنید؛ برای مثال اگر کتابی در دست دارد می‌توانید در مورد کتاب با او صحبت کنید و پرسش‌هایی را مطرح سازید. در مورد خودتان اطلاعاتی بدهید که قابل سوء استفاده هم نباشد. می‌توانید در رابطه با اینکه چه معلمان مشترکی دارید و یا به چه تفریحاتی علاقه دارید در قالب جملاتی ساده، کوتاه و قابل فهم برای طرف مقابل اطلاعاتی از خود ارائه دهید.

■ مرحله دوم: ادامه گفت‌وگو

هنر گوش دادن را فرا بگیرید. برای این کار لازم است صبر و شکیبایی را تمرین کنید. این خصیصه کمک می‌کند تا شما بر خواسته خود غلبه کنید و صبورانه اجازه دهید طرف مقابل به صحبت خود ادامه دهد. در حین گوش کردن سعی کنید به هیجان‌های گوینده نیز توجه داشته باشید. برای این کار باید با آگاهی و توجه به محتوای کلام طرف مقابل و حالت‌های غیر کلامی او توجه نمایید.

علائق خود را مطرح نمایید. مطرح کردن علایق می‌تواند منشأ شکل‌گیری ده‌ها سؤال در ذهن طرف مقابل شده و همین موضوع سرآغاز یک گفت‌وگوست. به موقع، موضوع صحبت را تغییر دهید، زیرا گاه موقعیتی به وجود می‌آید که موضوع صحبت ما جذابیتی ندارد. درک به موقع این موضوع موجب قطع صحبت یک طرفه و ایجاد تعامل دوطرفه می‌شود.

■ مرحله سوم: پایان دهی

سعی کنید با یک احساس خوشایند به گفت‌وگو پایان دهید. ایجاد احساس خوب در خاتمه گفت‌وگو تداوم ارتباط را به دنبال خواهد داشت. برای این کار می‌توانید گفت‌وگوی خود را با جملاتی نظیر «از صحبت با تو خوشحال شدم»، «علاقه‌مندی‌های تو برام خیلی جالب بود» و یا جملاتی دیگر از این دست خاتمه دهید. به رفتارهای غیر کلامی توجه کنید. وقتی افراد از یک گفت‌وگو خسته می‌شوند معمولاً خستگی خود را با زبان بدن نشان می‌دهند؛ برای مثال قطع تماس چشمی، این پا و آن پا کردن، بروز احساسات ناخوشایند در چهره و... نمونه‌هایی از رفتارهای غیر کلامی ناشی از خستگی هستند که با مشاهده هر یک از آنها بهتر است به گفت‌وگو پایان دهید.



چنانچه با وجود استفاده از همهٔ مهارت‌ها برای ایجاد رابطه و دوستی، در برقراری ارتباط با شکست مواجه شوید چه می‌کنید؟



مهم این است که بدانیم همان اندازه که ما برای انتخاب دوست خود، مختار و آزاد هستیم، دیگران نیز در چنین انتخابی آزاد و مختار هستند. همواره به خاطر داشته باشید که نمی‌توان موردپسند همهٔ انسان‌ها قرار گرفت و بدانید طرد شدن تجربه‌ای اجتناب‌ناپذیر است. اما این طرد شدن‌ها به معنای بی‌ارزش بودن و نامناسب بودن شما نیست. توقعات خود را برای بی‌عیب و نقص بودن کاهش دهید و همهٔ مشکلات را به خود نسبت ندهید. همهٔ انسان‌ها در زندگی خود لحظاتی احساس ضعف و عدم کفایت نموده‌اند. لازم نیست به خاطر داشتن این احساسات، خودتان را سرزنش نمایید.

فکر کنید



اولین تجربه‌ای را که از دوستی داشته‌اید به خاطر آورید و آن را توصیف کنید.

.....

.....

.....

.....



امام علی علیه السلام
می‌فرمایند:

«دوست
هر کس

راهنمای عقل
او و سخن او

دلیل بر فضل
اوست.»

غررالحکم

یکی از لذت‌های بزرگ زندگی برای هر کس دوستان او هستند. آنها می‌توانند کسانی باشند که مشکلات، موفقیت‌ها و لحظات معمولی یک بعد از ظهر بلند تابستانی را با آنها سهیم شویم. بسیاری موافق‌اند که داشتن دوست خوبی که بتوان به او اعتماد کرد و افکار را صادقانه با او در میان گذاشت یکی از موهبت‌های زندگی است. افرادی که دوستان خوبی دارند معمولاً فشار روانی کمتر، طول عمر بیشتر و تندرستی بهتری دارند. همچنین ایمنی بدنشان کارکرد قوی‌تری دارد و از بیماری‌ها خیلی سریع‌تر بهبودی حاصل می‌کنند. کیفیت پیوند هر فرد با دیگران و میزان محبت و مهربانی‌هایی که دریافت می‌کند، از جمله عوامل مهم و سازنده به حساب می‌آید. داشتن گروهی از دوستان و اقوام نزدیک به عنوان حمایت‌کننده، اوقات زندگی را خوش‌تر می‌سازد.

فعالیت کلاسی



بهترین دوستی که تا به حال داشته‌اید چه مشخصاتی دارد؟ چه چیزی این دوستی را برای شما خاطره‌انگیز کرده است؟

.....

.....

.....

ویژگی‌های دوستان خوب

دوستی با تمام ارزش و اعتباری که دارد و با تمام انرژی‌های خوبی که به شما و زندگیتان می‌دهد، زمانی اعتبار می‌یابد که دوست شما فرد مناسبی باشد.

عبارت «مناسب» اگرچه مفهومی انتزاعی و بدون شاخص برای اندازه‌گیری به نظر می‌رسد اما قابل تشخیص است؛ مثلاً اگر شما با کسی دوست باشید که روابط ناپهنجاری را تجربه می‌کند و یا شما را به شرایطی فرا می‌خواند که حتی از منظر هنجارهای فردی شما نیز قابل پذیرش نیست، در چنین شرایطی مناسب بودن دوستی زیر سؤال می‌رود. اگرچه در این مسیر گاه باورهای غلط اجتماعی هم برخی دوستی‌ها را نامناسب جلوه می‌دهد. به عنوان مثال ممکن است شما با فردی دوست شوید که از نگاه مالی در وضعیت مناسبی نباشد و یا حتی پدر یا مادر او شغل پردرآمدی نداشته باشند. اگرچه ممکن است برخی هنجارهای اجتماعی این روابط دوستانه را تأیید نکنند اما واقعیت آن است که یک دوستی مطلوب نیازمند ویژگی‌های دیگری است.

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌ها آگاهی از روحیه و ارزش‌های درونی طرف مقابل است. دوستان خوب از بیشتر بایدها و نبایدها، ارزش‌ها و اهداف یکدیگر خبر دارند. این آگاهی می‌تواند زمینه درک بهتر و بیشتر دوستان از یکدیگر و صمیمیت عمیق‌تر را فراهم سازد. از دیگر ویژگی‌های دوستی مناسب می‌توان به رازداری اشاره نمود. دوستان می‌دانند که حرف‌هایشان در نزد طرف مقابل امن باقی می‌ماند. هر چند با این وجود نیز حد و حدودی را برای افشای امور خصوصی خویش قائل می‌شوند و در عین حال به حریم خصوصی یکدیگر نیز احترام می‌گذارند.

دوستان خوب درک می‌کنند که دوستشان ممکن است نیاز به تنهایی داشته باشد و در نتیجه سعی می‌کنند شرایطی که آرامش شما را در پی داشته باشد رعایت نمایند. این دوستان، موفقیت دوست خود را سربلندی خود می‌دانند. آنها از اینکه شاهد رشد و پیشرفت یکدیگر باشند شادمان‌اند و موفقیت دیگران را تهدیدی برای خود و دوستی‌شان نمی‌دانند و در این راه به یکدیگر یاری می‌دهند.

دوستان خوب ممکن است گاهی مواقع با یکدیگر اختلاف نظر داشته باشند اما دوستی خود را حفظ می‌کنند؛ چرا که این دوستان توانایی بخشیدن یکدیگر را دارند. آنان به یکدیگر اجازه می‌دهند که خودشان باشند و تا حد ممکن یکدیگر را قضاوت و سرزنش نمی‌کنند.

دوستان خوب تا جای ممکن شما را در سختی‌ها همراهی می‌کنند. زمانی که به دلیل حال ناخوشایندتان دیگران از بودن در کنار شما لذت نمی‌برند و ترجیح می‌دهند وقت خود را به گونه‌ای دیگر سپری کنند، یک دوست خوب به دنبال یافتن راهی برای بودن با شماست.

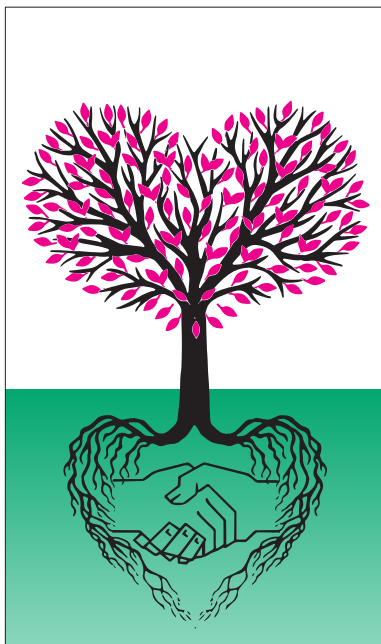
دوست آن است که گیرد دست دوست در پریشان حالی و درماندگی



«بهترین
دوستان کسی
است که
در کار خیر
سبقت گیرد
و تو را هم
به سوی خیر
بکشاند.»

میزان الحکمه،
ج ۱، ص ۵۷،
حدیث ۲۶۷

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های یک دوستی خوب، ایجاد یک رابطه متعادل و دوری از افراط و تفریط است. یک دوستی مناسب در روندی تدریجی شکل می‌گیرد. بدین معنا که در چنین رابطه‌ای دوستان با توجه به رشد دوستی و رابطه بین خود، توقعاتشان را تنظیم می‌کنند. اگر فردی در آغاز دوستی انتظارات بالایی از دیگری داشته باشد، به احتمال زیاد آن رابطه در مسیر یک دوستی مناسب نیست. حال آنکه پس از طی فرایندی گام به گام و آهسته، یک دوستی مناسب شکل می‌گیرد که در چنین رابطه‌ای دوستان می‌توانند با توجه به سایر ویژگی‌های گفته شده در یک دوستی مناسب، انتظارات بیشتری از دوستان خود را برآورده سازند.



شما چه ویژگی‌های دیگری برای یک دوستی مطلوب می‌شناسید؟ این ویژگی‌ها را یادداشت کنید.

.....

.....

.....

فعالیت در منزل



باج‌گیری عاطفی

افرادی که در روابط صمیمانه به منظور رسیدن به اهداف و خواسته‌های خود به شما نزدیک می‌شوند نه یک دوست که یک باج‌گیر عاطفی هستند. این افراد از اهمیتی که شما به این رابطه می‌دهید آگاه هستند، از نقاط ضعف شما اطلاع دارند و رازهای شما را می‌دانند. آنان با استفاده از این آگاهی‌ها سعی می‌کنند کنترل شما را به دست گیرند و شما را مجبور به انجام کارهایی مطابق با میل و خواسته خود کنند هر چند شما تمایلی به انجام آن کارها نداشته باشید. باج‌گیران عاطفی شما را با خاتمه دادن به رابطه، نادیده گرفتن یا دست کم گرفتن احساسات و خواسته‌هایتان، دشوار کردن شرایط برای شما، افسرده شدن و صدمه زدن به خود تهدید و کنترل می‌کنند. در واقع آنان تا زمانی با شما رفتار خوبی دارند و شما را تأیید می‌کنند که به خواسته‌های آنان تن دهید.



آیا تا به حال احساس کرده‌اید در یک رابطهٔ دوستانه مجبور به انجام کاری خلاف میل‌تان شده‌اید؟ آیا دوستان با استفاده از حربه‌ای شما را مجبور به پذیرش مسئله‌ای کرده‌اند؟ آن موقعیت را برای خود مرور کنید. برای اینکه یک فرد تحت تأثیر چنین خواسته‌ای قرار نگیرد چه توصیه‌هایی به او دارید؟

.....

.....

.....

.....

.....

باید بدانید دوست مناسب ممکن است لزوماً تمام معیارها را نداشته باشد اما در دایرهٔ دوستان قابل اعتماد شما قرار گیرد. با این همه به محض اینکه محدودیت‌های فردی او را فهمیدید، احتمالاً آسیب کمتری خواهید دید. اگر فهرست نکات منفی او بر فهرست نکات مثبتش سنگینی نماید، ممکن است تصمیم بگیرید که این دوستی واقعاً ارزش ادامه دادن ندارد. شما می‌توانید چند روزی دربارهٔ این تصمیم بیندیشید به طوری که در بحبوحهٔ خشم، یک تصمیم هیجانی نگیرید.

البته به یاد داشته باشید که:

یک دوستی مخرب، هرگز بهتر از نداشتن دوست نیست.



حفظ دوستان خوب

آیا تاکنون
اندیشیده‌ایدامام علی علیه السلام
می‌فرمایند:

«ناتوان‌ترین

مردم کسی

است که در

دوست یابی

ناتوان باشد و

از او ناتوان‌تر

کسی است که

دوستان خود

را از دست

بدهد.»

نهج البلاغه،
حکمت ۱۲

■ طولانی‌ترین دوستی شما از چه زمانی شروع شده و تا کجا ادامه یافته است؟
نقش شما در ادامه داشتن این رابطه چه بوده است؟

■ وقتی در یک رابطه صمیمانه با دوستانتان به مشکل بر می‌خورید انتخاب شما برای
مواجهه با آن مشکل چیست؟

به دست آوردن یک دوست خوب دشوار است ولی از دست دادن او بسیار دشوارتر. دوست خوبی که ناگهان به شما بی‌توجهی می‌کند یا از کلمات آزاردهنده‌ای در ارتباط با شما استفاده می‌کند، می‌تواند باعث ناراحتی و سردرگمی شما شود.

یافتن دوست خوب، یک طرف ماجرا و حفظ و نگه‌داری او طرف دیگر ماجراست. دوستی مانند گیاهی است که شما با کاشتن بذر آن، حیاتش را آغاز نموده‌اید اما اگر فراموش کنید به آن آب دهید و یا خاکش را تعویض نمایید در ابتدا رشدش متوقف شده و پس از آن از دست خواهد رفت. بنابراین، دوستی برای ادامه پیدا کردن به مهارت‌هایی نیاز

دارد. چرا که بروز اختلاف نظر و مشکل در هر رابطه صمیمانه‌ای بدیهی و قابل پیش‌بینی است. همدلی و نیک‌خواهی می‌تواند به حفظ دوستی کمک کند. اینکه بتوانیم دوست خود را درک کنیم و به این موضوع توجه داشته باشیم که کارها و اعمالمان بر دوستانمان و روابطی که با آنها داریم مؤثر واقع می‌شوند، سبب تقویت و تداوم دوستی می‌شود.

فعالیت کلاسی



کدام یک از گفته‌های زیر می‌تواند در حفظ دوستی به شما کمک کند؟ اگر گفته دیگری را می‌شناسید و آن را تجربه کرده‌اید به موارد زیر اضافه نمایید.

- افراد با هم تفاوت دارند.
- دوستان همیشه می‌دانند دوستشان چه می‌اندیشد.
- روحیه هر فردی در رفتار او تأثیرگذار است.
- دوستان همواره در دسترس هستند.
- نگرش و دنیای هر فردی با دیگری متفاوت است.
- در روابط صمیمانه می‌توان برد - برد آفرید.
- شخصیت هر فرد از رفتار او جداست.
- در روابط صمیمانه واقعی هیچ اختلافی پیش نمی‌آید.

سایر موارد:

.....

.....

.....

.....

برای حفظ دوستی خود لازم است به موارد زیر توجه نمایید:

■ **افراد با هم تفاوت دارند:** با همه افراد نمی‌توان به یک‌گونه حرف زد یا ارتباط برقرار کرد. مهم‌ترین گام برای ارتباط، مخاطب‌شناسی است یعنی شناخت ویژگی‌های شخصیتی دیگران و رفتار متناسب با آنها. برای مثال اگر دوستان روحیه حساسی دارد و یا از شوخی کردن در میان دیگران رنجیده می‌شود از انجام این کار خودداری کنید. موضوع را نه از دید خودتان بلکه از دید او و با توجه به احساسات او ببینید.

■ **روحیه هر فردی در رفتار او تأثیرگذار است:** افراد در وضعیت‌های روحی متفاوت، رفتارهای مختلفی دارند.

مثلاً آیا وقتی خسته هستیم سؤال طرف مقابل را همان گونه پاسخ می‌دهیم که شاد و بانشاط هستیم؟

توجه به حالات روحی دوستان کمک می‌کند تا از ایجاد سوء تفاهم‌های بیهوده جلوگیری به عمل آید. لازم است به احساسات دوستانان توجه کنید و هنگام گفت‌وگو، درخواست کردن یا پیشنهاد دادن آنها را در نظر بگیرید.

■ **نگرش و دنیای هر فردی متفاوت است:** برخورد غیرمنطقی وجود ندارد. هر کس براساس منطق خود رفتار می‌کند؛ چون هر کس دنیا را از دید خود درک می‌کند. بنابراین بهتر است به نوع نگاه متفاوت دوستان خود احترام بگذاریم. برای حفظ دوستی، با دنیا و نگرش دوستان خود مقابله نکنیم بلکه نخست دنیای آنها را بپذیریم، به دنیای آنها پا بگذاریم و بعد او را به دنیای خود دعوت کنیم. در صورتی که نظرات متفاوت او به دیگران آسیب وارد نکند یا خودش را در معرض آسیب قرار ندهد، می‌تواند ما را به دنیای تازه رهنمون سازد. دیگران را همان گونه که هستند بپذیریم و سعی نکنیم آنها را در قالب انتظار و خواسته خود شکل دهیم.



■ **باور اینکه هم من خوبم، هم شما خوبید:** توماس هریس در کتاب «وضعیت آخر»، در نگاه اولیه به ارتباط فرد با دیگران، چهار وضعیت را مطرح می‌کند:

۱ من خوبم، تو خوب نیستی: باور این وضعیت موجب خودبزرگ بینی شده و مانع ارتباط است.

۲ من خوب نیستم، تو هم خوب نیستی: باور این وضعیت، موجب احساس مقابله، تلاقی و دعوا می‌شود و مانع ارتباط است.

۳ من خوب نیستم، تو خوب هستی: باور این وضعیت موجب احساس حقارت و کوچکی شده و مانع ارتباط است.

۴ من خوبم، شما هم خوبید: تنها، باور این وضعیت است که می‌تواند موجب حفظ دوستی با دیگران گردد.

■ همیشه «بُرد - بُرد» بیافرینیم: اگر بپذیریم همهٔ انسان‌ها در حال تغییر و تحول هستند، می‌بینیم برای حفظ دوستی بهتر است قصد و نیت‌هایمان را خیر کرده و به سویی حرکت کنیم که دو طرف برنده باشند.

در برقراری ارتباط با دیگران به روشی عمل کنیم که هر دو نفر برنده باشیم، هیچ بازنده‌ای نداشته باشیم و هر دو طرف از حضور یکدیگر و بودن در رابطهٔ دوستانه احساس رضایت و خشنودی داشته باشیم.

■ شخصیت افراد را از رفتارشان جدا کنیم: اگر شرایطی پیش آمد که رفتار دوستانه برای ما قابل قبول نبود، برای حفظ دوستی بهتر است فقط همان رفتار ناپسند او را زیر سؤال ببریم نه کل شخصیت او را. به کسی که خطایی کرده نگوئیم تو تنبل، کودن، بی‌عرضه و... هستی، چرا که این عمل، ما را از برقراری ارتباط جهت انتقال پیام اصلی باز می‌دارد.

امام علی علیه السلام در این مورد فرموده‌اند:

«نَنْظُرُ إِلَى مَا قَالُوا وَلَا تَنْظُرُ إِلَى مَنْ قَالُوا». به آنچه گفته می‌شود نگاه کن نه به شخص گوینده.»

غررالحکم، ج ۱، ص ۳۵۵

■ خوب گوش دهیم: در برقراری ارتباط مؤثر و حفظ دوستی، خوب گوش کردن به حرف‌های طرف مقابل علاوه بر اینکه یک مهارت است، یک هنر نیز می‌باشد. وقتی کسی با ما حرف می‌زند باید سعی کنیم به چشم‌هایش نگاه کنیم و احساسات بیان شدهٔ او را درک کرده و با حرکات چشم، ابرو و... به او نشان دهیم که مشتاقانه به سخنان او گوش می‌دهیم. از تحقیر کردن، قضاوت کردن و دستور دادن اکیداً بپرهیزیم؛ چون اینها همه از سدها و موانع ارتباطی به‌شمار می‌آیند.

■ ارتباط خود را با کلمهٔ «من» شروع کنیم: اگر در ارتباط با دیگران مسئله‌ای پیش آمده است ابتدا مشخص کنیم چه کسی بیش از دیگران ناراحت شده و آن‌گاه پیام را با کلمهٔ «من» و بدون مقصر دانستن یا سرزنش دیگران بیان کنیم مثلاً: «من امروز خسته‌ام و گرنه شوخی‌های تو مثل همیشه بامزه است.»

در صورتی که در رابطه با دوست خود با مشکلی مواجه شوید و یا اختلاف نظری پیش آید چه می‌کنید؟ دوستی خود را پایان می‌دهید یا راه دیگری در پیش می‌گیرید؟ چگونه؟

فعالیت در منزل



■ **مدیریت هیجان:** با تمام تلاشی که برای حفظ یک رابطه صمیمانه به خرج می دهید ممکن است گاه آن قدر ناراحت و احساساتی شوید که هیجانات شما غیرقابل کنترل شود. ممکن است احساس کنید رفتاری ناعادلانه را از دوست خود دیده اید و آن قدر شما را به چالش کشانده است که نمی توانید از آن عبور کنید. در چنین شرایطی، مدیریت هیجان مهم ترین ابزاری است که در دست دارید.

نخست به خود کمی زمان بدهید و کار آرام کننده دیگری انجام بدهید. بیست دقیقه به طور طبیعی حداقل زمانی است که ما نیاز داریم تا از فشارهای روانی بیرون بیاییم. ممکن است بخواهید مجله ای بخوانید، تلویزیون تماشا کنید یا برای پیاده روی بیرون بروید. اما هر کاری که می کنید بکوشید به موضوعات دیگری به جز موضوع درگیری بیندیشید. روی این فکر که به خشم آمدن حق شما بود یا قربانی بی گناهی هستید، تمرکز پیدا نکنید. چنین کاری ضد آرامش است. زمانی که کمی آرام شدید، بازگردید و درباره مسئله با هم صحبت کنید.

■ **ممنوعیت عیب جوئی، مهم ترین قانون گفت و گو:** عیب جوئی با گله کردن متفاوت است. گله روی مسئله خاصی تمرکز پیدا می کند ولی عیب جوئی بیشتر عمومی و دآوری کننده است و اغلب شامل عباراتی مانند «تو همیشه...» یا «تو هرگز...» می شود. در عیب جوئی به شخصیت طرف مقابل حمله می شود، بر چسب های منفی زده می شود و اغلب همراه با سرزنش کردن است.

«تو گفתי این کتاب رو برام میاری ولی نیاوردی»؛ این یک گله است. «تو هرچی ازت می خوام رو فراموش می کنی، تو خیلی بدقولی»؛ این یک عیب جوئی است.

گاهی گفتن و شنیدن گله سخت است ولی معمولاً به دردسرس می آرزد، زیرا کمک می کند دوستان، یکدیگر را بیشتر بشناسند و مسائل را حل کنند. اما عیب جوئی عکس این است؛ به احساسات دیگران لطمه وارد می کند و به تنش روزافزون، کینه و حالت دفاعی در روابط می انجامد.

در روابط دوستانه، برای غلبه بر سوء تفاهم ها با چالش هایی مواجه هستیم. بخشش و گذشت، روش ارزشمندی برای خاتمه دادن به چرخه بی پایان سوء تفاهم ها یا توقف قبل از شروع آنهاست. در نظر بگیرید مثلاً دوست نزدیکتان شما را به میهمانی خود دعوت نکرده باشد. شما می توانید به او بگویید: «از اینکه مرا به میهمانی ات دعوت نکردی ناراحت شدم، ولی آن قدر دوستی با تو برایم ارزشمند است که می توانم آن را نادیده بگیرم». دوست شما ممکن است به اشتباهش پی ببرد و عذرخواهی کند و یا اینکه شما توضیح علتی را که از آن بی اطلاع هستید، پیدا کنید. حتی اگر این اتفاق نیفتد شما می توانید از چرخه معیوب افکار آزاردهنده رهایی یابید و برای ادامه مسیر زندگی تان آزاد باشید.

بررسی تأثیر همسالان

برای حفظ یک رابطهٔ دوستانه تا کجا باید پیش رفت؟

آیا تاکنون
اندیشیده‌اید

ارتباطات دوستانه می‌تواند به تقویت مهارت‌های ارتباطی کمک کند. تعامل با دوستان سبب می‌شود افراد احساس تعلق به گروه را تجربه نمایند که خود از پیش نیازهای اساسی برای ورود به جامعه است. ارتباط با دوستان زمینهٔ یادگیری مهارت‌های دوستی، روابط عمیق و صمیمانه و تجربهٔ استقلال بیشتر را فراهم می‌سازد. بحث با دوستان سبب می‌شود فرصت یادگیری تعاملات سازنده را به دست آورید.

اما علاوه بر این تأثیرات مثبت، ارتباط با همسالان و دوستان اگر به درستی مدیریت نشود، می‌تواند تأثیرات منفی‌ای نیز به همراه داشته باشد. داشتن دوست آن قدر حس خوبی است که گاهی اوقات سبب می‌شود تا یک رابطهٔ ناسالم را تحمل کنیم که آغاز لطمه‌های جدی نیز می‌تواند از همین نقطه باشد.





■ برای حفظ روابط صمیمانه خود با دوستانتان کدام یک از موارد زیر را تجربه کرده‌اید؟ اگر مورد دیگری وجود داشته است می‌توانید آن را اضافه کنید.

- دروغ گفتن به والدین
- صرف نظر نمودن از علایق شخصی
- پشتیبانی و حمایت در شرایط سخت
- تأمل در رابطه با چگونه خوشحال کردن افراد صمیمی
- فرار از مدرسه
- وفاداری و صداقت
- دست کشیدن از ارزش‌های شخصی
- رفتن به مکان آسیب‌زا
- دادن هدایای گران‌بها
- از خودگذشتگی
- کشیدن سیگار
- مورد تمسخر واقع شدن

سایر موارد:

.....

.....

.....

.....

■ به مواردی که انتخاب کرده‌اید دقت کنید. کدام یک از آنها درست و کدام یک نادرست بوده است؟ هر کدام را به چه دلیلی انتخاب کرده بودید؟ در این مورد با دوستانتان گفت‌وگو کنید.

.....

.....

.....

.....

تمایل به «محبوب بودن و پذیرفته شدن» یک ویژگی طبیعی و انسانی است. اما گاه این میل از حالت طبیعی خود فراتر می‌رود و تأیید شدن از طرف دوستان تبدیل به یک نیاز و ضرورت زندگی می‌گردد به گونه‌ای که فرد بدون آن احساس می‌کند قادر به ادامه زندگی و داشتن احساس پذیرش نسبت به خویش نیست. در این حالت ممکن است برای به دست آوردن تأیید دیگران خود را تحت فشار قرار دهید؛ اما برای دستیابی به یک هدف ناممکن اصرار می‌ورزید؛ زیرا خشنود نگه داشتن همه دوستان همیشه ممکن نیست و اگر هم ممکن باشد به قیمت چشم‌پوشی از خود و ارزش‌های شخصی به دست خواهد آمد و این کاری

نیست که تداوم آن به مصلحت شما باشد و یا شما را خوشحال سازد. از سوی دیگر، انجام این کار باعث می‌شود دوستانتان به تدریج احترام کمتری برای شما قائل شوند. دیدن انسانی که دائماً سعی در راضی نگاه داشتن دیگران دارد، همیشه با همه چیز موافق است و از خود نظر شخصی ندارد، برای هیچ کس خوشایند نیست. این بدان معناست که شما گوهر گران‌بهای خود را به بهای اندکی فروخته‌اید و نتوانسته‌اید عزت نفس خود را حفظ نمایید.

فعالیت در منزل



تصور کنید امروز قرار است با دوستانتان برای تفریح به بیرون بروید. نوع تفریح و محل آن را چه کسی تعیین می‌کند؟ شما در انتخاب آن چه نقشی دارید؟ اگر انتخاب آنها به گونه‌ای باشد که با معیارهای شخصی و خانوادگی شما همخوانی نداشته باشد چه می‌کنید؟ آیا می‌توانید مخالفت خود را ابراز کنید؟



هرگاه در یک رابطه دوستی آنچه را که متعلق به شما، ارزش‌ها و باورهایتان باشد، پنهان کرده و یا عکس آن عمل کنید، در چنین شرایطی نگران طرز تفکر دیگران در رابطه با خود هستید و به این موضوع فکر می‌کنید که نکنند آنها را از دست بدهید.

برای فهمیدن بهتر این موضوع، به نمونه‌های زیر دقت کنید:

- ۱ در عین اینکه با تصمیم یا انتخابی مخالف هستید اما با آن موافقت می‌کنید.
- ۲ جملاتی را برای خوشایند دیگران بیان می‌کنید که اعتقادی به آن ندارید.
- ۳ تعریف و تمجیدی را از روی تظاهر و برای خوشایند دیگری بیان می‌کنید.
- ۴ نظر دیگران را مبنای سلیقه خود قرار می‌دهید و ...

واقعیت آن است که در چنین شرایطی شما برخلاف مسیر و یا ارزش‌های خود حرکت می‌کنید تا دیگران را از خود راضی سازید و تأیید آنها را برای خود به دست آورید. در این حالت، احساس ارزشمندی شما وابسته به این است که همواره مورد پذیرش دیگران باشید، طرد نشوید و برایتان به هر قیمتی احترام قائل شوند. گویی شیشه شادی و ارزشمند بودن شما در دست دوستانتان است و آنان هر زمان که بخواهند می‌توانند آن را بشکنند. اما نکته در اینجاست که انسان‌ها عقاید و انتظارات مختلفی دارند و هرگز نمی‌توان مقبول همه بود. یعنی هرچقدر هم تلاش کنید تا دوستانتان را راضی نگه دارید باز هم ممکن است موفق نشوید.

برای جبران این نقیصه شخصی و مخالفت با نیاز تأییدطلبی تان می‌توانید اقدامات مفیدی داشته باشید از جمله:

- ۱ شروع به کشف عقاید منحصر به فردتان کنید.
- ۲ در میهمانی‌ها و جمع‌هایی که نگران نظر دیگران در رابطه با خود هستید، نظرتان را عنوان کنید.
- ۳ مقابل این درخواست که نظر دیگران را در رابطه با خود جویا شوید، مقاومت نمایید.
- ۴ چنانچه نسبت به ظاهر خود وسواس دارید زمان‌هایی را بدون مرتب کردن موها و یا برتن کردن لباس زیبا از منزل خارج شوید.
- ۵ زمانی که کسی از شما درخواستی می‌کند پیش از موافقت با آن از خود بپرسید: «آیا من واقعاً با انجام این کار موافقم و یا از این می‌ترسم که مبادا مورد عدم پذیرش و طرد شدن قرار گیرم؟»

نیازمند پذیرش دیگران نبودن به معنای خودخواهی و خودمحوری و بی‌توجهی به دیگران نیست، بلکه پذیرش خویشتن را آسان‌تر می‌نماید، شما را از اسارت نظرات دیگران آزاد می‌سازد و اعتماد به نفس شما را بالا می‌برد. در این صورت، پذیرش و تأیید دیگران همچنان برای شما خوشایند است اما اگر آن را دریافت نکنید تنها احساس ناکامی مختصری می‌کنید و نه احساس استیصال و درماندگی.



آیا در بین اطرافیان و دوستان خود کسی را می‌شناسید که به هر قیمتی در پی تأیید و پذیرش دیگران نباشد؟ وقتی با خواسته نامناسبی از سوی دوستانش و حتی شما مواجه می‌شود چگونه برخورد می‌کند؟ آیا می‌توانید او را با یکی دیگر از دوستانتان که برای تأیید سایرین، به درخواست نامناسب دیگران پاسخ مثبت می‌دهد مقایسه کنید؟ شما کدام یک را بیشتر می‌پسندید؟

.....

.....

.....

پذیرش بدون تأمل و تعقل درخواست‌های دیگران علاوه بر ناخوشایند بودن، می‌تواند در دسرهای فراوان و پیامدهای خطرناکی به همراه داشته باشد. بسیاری از افراد به این دلیل که قادر نبوده‌اند در مقابل درخواست‌های نامعقول دوستان خود ایستادگی کنند قدم در مسیرهایی گذاشته‌اند که بازگشت از آن، کار ساده‌ای نبوده است.



فرض کنید از طرف یکی از دوستانتان با پیشنهاد مصرف سیگار، قلیان و یا دیگر مواد مخدر روبه‌رو می‌شوید؟ چه افکاری به ذهنتان می‌رسد؟ چه پاسخی می‌دهید؟

.....

.....

.....

به عنوان مثال دانش آموزی می‌گوید «من گاهی که با دوستانم هستم مصرف مواد مخدر مصرف می‌کنم چون دوستانم این کار را می‌کنند. آنها مرا به این کار مجبور نمی‌کنند ولی چون می‌خواهم نشان دهم که من هم از خودشان هستم، این کار را می‌کنم. اگر با آنها همراهی نکنم فکر نمی‌کنم آنها مرا کنار بگذارند، ولی از این بابت زیاد هم مطمئن نیستم.» همان‌طور که ملاحظه می‌کنید این دانش آموز از یک سو درباره اعتیاد به مواد مخدر نگران است و از سوی دیگر می‌ترسد از طرف دوستانش کنار گذاشته شود و نیاز دارد تصمیم درستی بگیرد.

گاهی اوقات فقط گفتن «نه» کافی نیست. ممکن است دوستان تلاش کنند تا فرد را متقاعد کنند که اشتباه می‌کند و یک بار امتحان کردن، موضوع مهم و خطرناکی نیست. مشکل است اما باید سعی کرد که از انجام آن خواسته نادرست دوری کرد و تحت تأثیر دوستان قرار نگرفت.

اگر شما در چنین شرایطی قرار گرفتید بهتر است با شیوه خودتان به آنها «نه» بگویید. مطمئناً این «نه گفتن» مؤثرتر خواهد بود. بنابراین، هرگاه چیزی می‌گویید، محکم‌تر و قاطع‌تر بگویید و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید. هیچ‌کس نمی‌تواند شما را مجبور کند احساس زیر دست بودن کنید، مگر آنکه خودتان بخواهید. درباره اینکه بقیه دوستان درباره شما چگونه فکر می‌کنند، ذهنتان را مشغول نسازید و خود را سرزنش نکنید.

گاهی اوقات در خواستی که دوستان از شما دارد به گونه‌ای است که نباید به صورت یک راز باقی بماند بلکه باید درباره آن صحبت کرد. فاش کردن قضیه به این معنا نیست که شما لزوماً به پلیس یا معلم مدرسه خبر دهید، بلکه به این معناست که شخص مورد اعتماد دیگری را پیدا کنید که بتواند در حل مشکل دوستان به شما کمک کند. یک خواهر یا برادر بزرگ‌تر، یک خویشاوند قابل اعتماد و حتی یکی از والدین دوستان می‌تواند مشکل دوست شما را درک کرده و ببینند چه کمک‌هایی از دستش برمی‌آید.

فعالیت کلاسی



به نظر شما فرق روابط دوستانه با روابطی که فقط شبیه روابط دوستانه هستند چیست؟ چگونه می‌توان با تشخیص روابط شبه دوستانه از سرمایه‌گذاری عاطفی در حساب بانکی هیجانی خودداری کرد و در ازای آن عواطف خود را در حساب صحیحی سرمایه‌گذاری نمود؟

به‌طور کلی روابط دوستانه کارکردهای مشخصی دارند. هر زمان که متوجه شدید رابطه‌ای موجب آرامش روحی و امنیت روانی شما نشده و فرصتی برای یادگیری، همدلی و همکاری و هماهنگی در آن دیده نمی‌شود لازم است از سرمایه‌گذاری عاطفی بیشتر در آن اجتناب نمایید و روابطی را جست‌وجو کنید که دارای ویژگی‌های یک رابطه دوستانه حقیقی باشند.

فعالیت در منزل



یکی از بهترین روابط صمیمانه خود را در نظر بگیرید. با توجه به مواردی که در درس‌های قبل مطرح شد؛ دوست صمیمی شما چه نقاط قوت و وضعی دارد؟

ارزشیابی شایستگی پودمان سوم

ردیف	شاخص تحقق	نتایج مورد انتظار	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (واحدهای یادگیری)	عنوان پودمان (فصل)
۳	تحلیل ریشه‌های خانوادگی در الگوی رفتاری فردی برای ایجاد، حفظ و قطع رابطه صمیمانه	بالا تراز حد انتظار	<ul style="list-style-type: none"> بررسی و تحلیل ویژگی‌های شخصی در تجربه حس صمیمیت، بروز صمیمیت در ارتباط با خود 	۱- درک و تحلیل احساسات چندگانه، روش‌های ابراز صمیمیت، میراث عاطفی و اهمیت خویشاوندی	بررسی و تبیین صمیمیت
۲	تفکیک و تشریح انتظارات نامناسب در ارتباط صمیمانه و انتظارات قابل احترام و ارائه مثال برای استفاده از الگوهای متفاوت در ارتباط صمیمانه در بین افراد	در حد انتظار	<ul style="list-style-type: none"> تعیین راهکارهایی برای تغییر میراث عاطفی ناخوشایند تجزیه و تحلیل ارتباط خویشاوندی و رد پای آن در مفهوم صمیمیت و انتظارات صمیمانه 	۲- درک و تحلیل رابطه با خود، مفهوم دوستان خوب و حفظ آنان	
۱	بیان تفاوت بین دوستان خوب و دوستان غیر خوب	پایین تراز حد انتظار	<ul style="list-style-type: none"> تجزیه و تحلیل تجربه فردی از دوست خوب و راهکارهای حفظ آن 		
نمره مستمر از ۵:					
نمره شایستگی پودمان:					
نمره پودمان از ۲۰:					

