

برای ارتباط تعریف های متفاوتی آمده است از جمله: ایجاد پیوند و آگاهی شخصی از شخص دیگر به صورت کلامی یا غیر کلامی، آگاهانه یا ناآگاهانه. همه انسانها، نیازمند رابطه و برقراری ارتباط با دیگران هستند چرا که انسان اصالتاً موجودی اجتماعی، و زندگی پویا و مولد آدمی در گرو روابط بین فردی و ارتباط موثر و متقابل با دیگران است. به سخن دیگر بدون ارتباط موثر اجتماعی و تعامل بین فردی، انسان نمی تواند به رشد مطلوب و شکوفایی شخصیت خود برسد.

بخش قابل توجهی از تبلور استعدادها، شکفته شدن توانمندی ها و تحول شخصیت متعادل و متعالی انسان در نتیجه حیات اجتماعی، و تجارت زندگی جمعی فراهم می گردد، به طوری که هر گونه محرومیت از روابط مطلوب و منطقی با دیگران و دور ماندن از زندگی پویای اجتماعی، زمینه اضطراب، افسردگی و عقب ماندگی فرهنگی را فراهم می نماید.

اولین جوانه های ارتباط بین انسانها در حریم خانواده پدیدار می گردد و اگر بخواهیم دقیق تر بگوییم و نقطه آغازین روابط دو انسان را به تصویر بکشیم، زیبا ترین تصور، نمایشی از تاثیر پذیری فرزند (جنین) در داخل رحم از خلق و خوی مادر خواهد بود. روابط بین فردی از اهمیت و حساسیت فوق العاده ای برخوردار است و چگونگی روابط، نقش بسزایی در شکل گیری نگرشها و بازخوردهای اجتماعی، آمادگی و توسعه مهارتهای اجتماعی اعضای خانواده خواهد داشت. برقراری رابطه خوشایند و موثر و پایدار و تعالی بخش بین انسانها، بویژه اعضای خانواده از بیشترین اهمیت برخوردار است.

عوامل موثر در برقرار ارتباط و استمرار رابطه ها

به طور کلی برای اینکه بتوانیم بستر مناسبی برای برقراری ارتباط و حفظ و استمرار یک رابطه پایدار و موثر با دیگران، بالاخص با اعضای خانواده، آشنایان و همکاران پدید آوریم، ناگزیر می بایست به عوامل موثر در برقراری حفظ و تقویت روابط انسانی و ارتباطات اجتماعی توجه خاص مبذول داشته باشیم. با عنایت به اینکه در هر ارتباطی با دیگران، آگاهانه و ناخودآگاه به طور مستقیم و غیر مستقیم، خواسته یا ناخواسته پیامی با کلام و یا رفتار انتقال داده شده و گوشه هایی از باورها و ارزشها در تعامل قرار می گیرند، لذا می بایست در برقراری ارتباط با دیگران، و تامین نیاز ارتباطی مخاطبان، ضمن آشنایی با ویژگی ها و نیازهای حاکم بر نفسانیان انسان ها، خود را به موثرترین شیوه ها و روش های روان شناختی ارتباط مسلح نمائیم. در هر حال برخی از عوامل موثر در برقراری ارتباط و حفظ و استمرار یک رابطه مطلوب و خوشایند با دیگران بخصوص اعضای جامعه از این قرارند:

1- ویژگی های شخصیتی و نیازهای روانی و اجتماعی معاشران و مخاطبان

توجه به نیازها و ویژگیهای عاطفی و روانی همه معاشران و مخاطبان، به ویژه اعضای خانواده، نزدیکان و خویشان و از مهمترین مبانی روان شناختی اجتماعی و اولین گام در روان شناسی ارتباط است. با شناخت ویژگی های زیستی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی، تمایلات، علایق و انگیزه ها، نگرش ها و نیازهای روانی مخاطبان، می توان یک ارتباط قوی و پایدار با آنها برقرار نموده و همواره آن را ارتقاء داد. بنابر این لازم است تا ویژگی های مخاطبان را بشناسیم و بر مبنای آن ها ارتباط خود را پایه ریزی کنیم. به عنوان مثال اگر مخاطب کودک است ما باید از ویژگی های کودکان سنین مختلف آگاهی یابیم و یا اگر مخاطب مرد یا زن است، نیاز به شناختن ویژگی های آنها و تاثیر جنسیت بر آنها داریم.

2- موضوع یا محتوای پیام موردنظر در فرایند ارتباط

فرایند ارتباط انسان با دیگران، به طور مستقیم و غیر مستقیم، به صورت و کلامی و غیر کلامی، متضمن انتقال یک پیام است. این پیام می تواند در زمینه های گوناگون از جمله در قلمرو رشد عواطف و احساسات، در حوزه شناختی و ذهنی، در عرصه تفهیم ارزشها و معیارهای اخلاقی و اجتماعی و یا متبلور کردن رفتارهای مذهبی و مهارت های اجتماعی مطرح باشد. به هر حال باید توجه داشت که محتوای پیام بایستی متناسب با سن، هوش، رشد عقلانی، تمایلات، علایق ها، انگیزه ها و نیازهای ذهنی و روانی مخاطبان باشد.

3- شرایط موقعیت برقراری ارتباط

انتخاب شرایط و موقعیت متناسب برای برقراری ارتباط آرام، سالم و سازنده بسیار مهم است. برقراری یک ارتباط موثر و پویا با افراد مستلزم آن است که آنها از آرامش خاطر و آسودگی خیال برخوردار باشند. پر واضح است که بهترین و مناسبترین زمان برای برقراری یک ارتباط متقابل و خوشایند با افراد، اوقات فراغت است. اوقاتی که در آن فرد، تکلیف موظفی را به عهده ندارد و به دور از فشارهای ذهنی و خستگی جسمی، با میل و رغبت آمادگی روانی لازم را برای برقراری یک ارتباط سالم و گفت و شنودی صمیمانه دارد.

4- روش برقراری ارتباط و انتقام پیام

اتخاذ روشی مناسب و موثر در برقرار ارتباط با دیگران و حفظ آن از اصلی ترین عوامل برقرار و استمرار یک ارتباط پویا و سازنده است. همان گونه که پیشتر اشاره شد، هر قدر روش ارتباطی ما از گرما و جذابیت بیشتری برخوردار باشد، زودتر و سهل تر می توانیم به اهداف ارتباطی خود نائل آئیم. به عبارت دیگر موثرترین روش ارتباطی روشی است که در آن به طور غیر مستقیم حوزه ی شناختی و احساسی مخاطب متأثر شود و باور تازه ای در وی بارور گردد، که نتیجه ی این امر نیز بالطبع تبلور رفتار مطلوب خواهد بود (رابرت بولتون، 1994 ، ترجمه حمید سهرابی، 1381).

انواع ارتباط

- 1- ارتباط درون فردی : که فرد با خودش حرف می زند، نجوا می کند، و با خود ارتباط برقراری می کند.
- 2- ارتباط بین فردی : در این نوع از ارتباط فرد حداقل با یک فرد دیگر ارتباط برقرار می کند.
- 3- ارتباط گروهی : در این نوع ارتباط تعداد افراد گیرنده پیام محدود و قابل شمارش هستند.
- 4- ارتباط جمعی: در این ارتباط تعداد افراد گیرنده پیام قابل شمارش نیستند.
- 5- ارتباط کلامی: در این نوع از ارتباط مبانی برقراری رابطه رد و بدل شدن کلمات و مفاهیم به صورت زبانی است.
- 6- ارتباط غیر کلامی: در این نوع از ارتباط، مبانی برقراری رابطه چیزی به جز رد و بدل شدن کلمات و مفاهیم است مثل حرکات بدن، حرکات چشم، حرکات دستها، حالت ایستادن و

موانع ارتباطی رایج:

سدهای ارتباطی، پاسخ های دارای احتمال خطر بالا به شمار می آیند. بعضی پاسخ هایی که اگر نتوان گفت همیشه، اغلب اثری منفی بر ارتباط دارند. وقتی که یک یا چند تن از افراد در حال تعامل، گرفتار فشار روانی باشند، احتمال بیشتری وجود دارد که این موانع ظاهر شوند. اثرات ناگوار موانع ارتباطی بسیار زیاد و متنوع است. آنها در اغلب موارد عزت نفس را کاهش می دهند و منجر به یک حالت دفاعی، می شوند و یا به وابستگی، گوشه گیری، احساس شکست یا بی کفایتی می انجامند. ضمن آنکه این احتمال را نیز کاهش می دهند که فرد دیگر، خود راه حل مشکل خویش را بیابد.

کارل راجرز و همکارانش، پاسخ‌هایی را که باعث توقف گفت و گفتگو می‌شوند را مشخص کرده‌اند که در زیر به شرح آنها می‌پردازیم:

1-انتقاد: ارزیابی منفی از فرد دیگر و اعمال و نگرش‌های او:

"تو خودت باعث این مشکل شدی، به خاطر دردسری که گرفتارش هستی، نمی‌توانی دیگران را سرزنش کنی «.

2- نام‌گذاری: خوار و خفیف کردن و یا دادن یک عنوان کلیشه‌ای به شخص دیگر:

"عجب آدم خنکی، شما کارگرها همه مثل هم هستید."

3-تشخیص‌گذاری: تجزیه و تحلیل رفتار فرد دیگر و بازی کردن نقش یک روان‌شناس. (ذهنت را مثل یک کتاب می‌توانم بخوانم).

4- دستور: دادن دستور انجام کاری که مایلید انجام شود به فرد دیگر: (همین الان تکالیف را انجام بده).

5- تهدید: تلاش برای کنترل اعمال و رفتار طرف مقابل از طریق هشدار در مورد پیامدهای منفی آنچه برایش تدارک دیده‌اند:

"یا آن کار را می‌کنی یا". (رابرت بولتون 1994، ترجمه حمید سهرابی، 1381).

6- اخلاقی ساختن: بیان این نکته که فرد دیگر، باید چه کاری را انجام دهد، (موعظه کردن).

8- پرسش‌های زیاد و نامناسب: سوال‌های کوتاه پاسخ، اغلب از سدهای عمده ارتباط می‌باشند. اینها سوال‌هایی هستند که معمولاً

می‌توان با کلماتی کوتاه و مختصر به آنها پاسخ داد، اغلب با یک بله یا خیر ساده.

9- نصیحت کردن: کنار زدن مشکلات فرد دیگر از طریق ایجاد حواس پرتی.

10- ثبت منطقی: تلاش برای متقاعد کردن فرد دیگر با توسل به حقایق یا منطق، و معمولاً بدون در نظر گرفتن عامل هیجانی مربوطه.

11- اطمینان‌آفرینی: تلاش برای متوقف کردن هیجانها منفی فرد دیگر (رابرت بولتون 1994، ترجمه حمیدرضا سهرابی، 1381).

مهارت‌های اساسی در روابط بین فردی:

در روابط بین فردی مهارت‌های زیادی موثر هستند که در زیر، تحت 2 عنوان کلی مهارت‌های کلامی و غیر کلامی می‌آوریم. وقتی در

جریان یک ارتباط، پیام‌ها به صورت رمز کلامی انتقال می‌یابند به آن ارتباط کلامی گویند که مهمترین مهارت‌های ارتباط کلامی شامل

سوال کردن، تایید کردن، تحسین کردن و تعبیر و تفسیر کردن است. اما هرگاه پیام به صورت علایم یا رمزهای غیر کلامی انتقال یابد به

آن ارتباط غیر کلامی گویند که مهمترین مهارت‌های ارتباط غیر کلامی شامل تکان دادن سر، حالات چهره و تماس چشمی مستقیم است

(شعبانی، 1386).

ارتباط غیر کلامی خود اثر یک پیام را دارد، در واقع ناتوانی یک فرد در تحول سیستم ارتباط غیر کلامی از طریق دریافت نشانه‌های دیداری

تاثیر عمیقی بر تعاملات بین فردی دارد و وی را نه تنها در دریافت یا تفسیر زبان کلامی بلکه در بیان آنچه که به دیگران می‌گوید دچار

مشکل می‌سازد (ساجدی و همکاران، 1387).

نکته قابل توجه این که در یک رابطه موثر باید هم مهارت کلامی و هم مهارت غیر کلامی را به نحو احسن به کار ببریم و این مهارت‌ها مهم

ترین عوامل تاثیر گذار در روابط بین فردی هستند.

1- مهارت‌های کلامی:

سوال کردن: سوال کردن یعنی جستجو کردن و بیرون کشیدن نکات مبهم. سوال کردن نشانه این است که به صحبت‌های شنونده گوش

می‌دهیم و صحبت‌های او توجه ما را جلب کرده است.

تایید کردن: تایید کردن یکی از مهارت‌های کلامی است که نشانه موافقت با اعمال و گفتار طرف مقابل است. بله، درسته، همین طور

است نمونه‌هایی از تایید هستند.

تحسین کردن: تحسین مانند تایید کردن است اما هدف تقویتی آن فراتر از تایید است. آفرین و چه جالب است نمونه‌هایی از تحسین

هستند.

تعبیر و تفسیر کردن: تفسیر یعنی مطالب گوینده را با استفاده از خزانه لغات شخصی بیان کردن و با این کار مطمئن می شویم سخنان گوینده را به طور کامل متوجه شده ایم و همچنین نشان می دهیم که در طول تعامل با دقت به سخنانش گوش داده ایم.

2- مهارت های غیر کلامی:

تکان دادن سر: تکان دادن سر نشانه توجه به گفته های طرف مقابل است که این مسئله باعث تشویق گوینده به ادامه گفتگو و تعامل می شود (کرمی، 1387).

حالات چهره: حالات چهره بیانگر هیجانات درونی ما می باشد که نسبت به صحبت های شخص مقابل ابراز می کنیم مانند بالا انداختن ابروها که نشانه تعجب و علاقه مندی شنونده است. هر زمان که امکان داشته باشد از جهش ابرو استفاده کنید و همیشه به جهش ابروی دیگران پاسخ دهید، مگر اینکه خودتان بخواهید بی محلی یا خصومت نشان دهید کرمی، (1387).

تماس چشمی مستقیم: تماس چشمی مستقیم نشانه توجه به گفته های طرف مقابل است. پس از یک ارتباط چشمی 5 ثانیه ای، ارتباط چشمی خود را به سمت پایین قطع کنید. این امر نشان می دهد شما به صحبت های او علاقه مند هستید. اما اگر نگاه خود را به طرفین یا به سمت بالا قطع کنید باعث تشویق گوینده و بی علاقگی شما به صحبت های او می شود. همچنین تماس چشمی طولانی مدت نشانه خصومت است و در گوینده یک حالت تدافعی بوجود می آورد (همان منبع).

بیست راهکار برای تقویت روابط بین فردی

- 1) در یک ارتباط شروع خوبی داشته باشیم مثلاً با یک سلام و احوالپرسی گرم و یا فشردن دست طرف مقابل.
- 2) در برقراری ارتباط، به شخصیت افراد توجه کنیم و متناسب با شخصیت افراد رفتار کنیم مثلاً نحوه ارتباط ما با کودکان، همسالان، بزرگسالان، سالخوردگان و بیماران باید متفاوت با یکدیگر باشد.
- 3) هنگام صحبت کردن هرگز سخنان یکدیگر را قطع نکنیم.
- 4) برای تقویت رابطه از پرگویی و پراکنده گویی اجتناب کنیم.
- 5) هنگام ارتباط از گوش دادن فعال که نیازمند کسب مهارت بوده و نیازمند انرژی است استفاده کنیم.
- 6) هنگام ورود به مکان های جدید ابتدا به دنبال افراد آشنا و سپس افرادی را جستجو کنیم که با آنان راحت تر ارتباط برقرار می کنیم.
- 7) برای ادامه یک ارتباط از تایید و تحسین مناسب و به جا استفاده کنیم.
- 8) از تحقیر، توهین و تحقیر دیگران خودداری کنیم.
- 9) در صورت قطع ارتباط، تنها دیگران را مقصر ندانیم و برای ارتباط مجدد پیش قدم شویم.
- 10) هنگام صحبت کردن از قضاوت در مورد گفته های گوینده پرهیز کنیم مثلاً به جای استفاده از عبارت اگر این را نمی گفتی، تقصیر خودت بود و غیره از عبارت بهتر است مسئله را یک بار دیگر مرور کنیم استفاده کنیم.
- 11) برای مقابله با کمرویی و خجالت افراطی از افراد آگاه و متخصص (مشاور و روانشناس خبره) کمک بگیریم.
- 12) با احترام به دیگران احترام به خود را تضمین کنیم.
- 13) با برقراری ارتباط موثر و مفید در خانواده الگوی مناسبی برای افراد دیگر باشیم.
- 14) در صورت روبرو شدن با نظر مخالف دیگران بهتر است با صبر و بردباری برای تداوم رابطه بین فردی تلاش کنیم.
- 15) در مواقع عدم امکان ارتباط حضوری از سایر وسایل ارتباطی مانند تلفن زدن، پیامک زدن و غیره در تقویت ارتباط مناسب خود با دیگران تلاش کنیم.
- 16) با شرکت در مراسم های اجتماعی، تفریحی و مذهبی در تقویت ارتباط خود با دیگران تلاش کنیم.
- 17) با آگاهی از حقوق خود و دیگران در روابط بین فردی از سوء استفاده های احتمالی جلوگیری کنیم.
- 18) توانمندی ها و مهارت های ارتباطی خود را شناخته و آنها را برجسته نماییم مثلاً توانایی شوخی و طنز به جا و مناسب.

- 19) افراد خانواده خود و دیگران را با اسم کوچک و صفت های زیبا صدا بزنیم مثل پسر، عزیزم، دختر گلم، همسر خوشگلم و غیره.
- 20) شنونده خوبی برای دیگران باشیم و آنها را تشویق به گفتگو کنیم.

نمونه سوالات بخش اول: ارتباط

- 1- کدام مورد جزو تعاریف ارتباط است؟
 الف) ایجاد پیوند و آگاهی از شخصی به شخص دیگر به صورت کلامی.
 ب) ایجاد پیوند و آگاهی از شخصی به شخص دیگر به صورت غیر کلامی.
 ج) ایجاد پیوند و آگاهی از شخصی به شخص دیگر به صورت آگاهانه یا ناآگاهانه. (د) تمامی موارد
- 2- کلید دستیابی به رشد مطلوب و خودشکوفایی شخصیت چیست؟
 الف) ارتباط موثر اجتماعی (ب) دارا بودن پول کافی (ج) تعامل بین فردی (د) موارد الف و ج
- 3- کدام مورد جزو عوامل موثر بر برقراری ارتباط نیست؟
 الف) ویژگی های شخصیتی مخاطبان (ب) موضوع یا محتوای پیام موردنظر
 ج) شرایط موقعیت برقراری ارتباط (د) وضعیت اقتصادی مخاطبان
- 4- اولین گام در روان شناسی ارتباط کدام است؟
 الف) توجه به ویژگی های عاطفی و روانی مخاطبان (ب) توجه به موضوع یا محتوای پیام موردنظر
 ج) توجه به شرایط موقعیت برقراری ارتباط (د) توجه به وضعیت اقتصادی مخاطبان
- 5- بهترین و مناسبترین زمان برای برقراری یک ارتباط متقابل و خوشایند با افراد، است.
 الف) اوقات فراغت آنها (ب) محیط کاری آنها (ج) زمان استراحت آنها (د) در جمع و شلوغی
- 6- موثرترین روش ارتباطی روشی است که در آن.....
 الف) به طور غیر مستقیم حوزه ی شناختی مخاطب متاثر شود. (ب) به طور غیر مستقیم حوزه ی احساسی مخاطب متاثر شود
 ج) به طور غیر مستقیم حوزه ی شناختی و احساسی مخاطب متاثر شود. (د) به طور مستقیم حوزه ی شناختی و احساسی مخاطب متاثر شود.
- 7) در این نوع ارتباط، تعداد افراد گیرنده پیام، قابل شمارش نیستند.
 الف) ارتباط درون فردی (ب) ارتباط بین فردی (ج) ارتباط گروهی (د) ارتباط جمعی
- 8- در این نوع از ارتباط فرد حداقل با یک فرد دیگر ارتباط برقرار می کند.
 الف) ارتباط درون فردی (ب) ارتباط بین فردی (ج) ارتباط گروهی (د) ارتباط جمعی
- 9- احتمال ظاهر شدن موانع ارتباطی، در چه زمانی بیشتر است؟
 الف) زمانی که یک یا چند تن از افراد در حال تعامل، گرفتار فشار روانی باشند. (ب) زمانی که وقت کافی وجود ندارد.
 ج) زمانی که برخی از افراد در حال تعامل خود خواه باشند. (د) هیچکدام.
- 10- کدام مورد جزو اثرات ناگوار موانع ارتباطی نیست؟
 الف) افزایش عزت نفس (ب) ایجاد یک حالت دفاعی (ج) گوشه گیری (د) احساس شکست یا بی کفایتی
- 11- کدام مورد جزو پاسخ هایی که باعث توقف گفت و گفتگو می شوند، نمی باشد؟
 الف) انتقاد (ب) نامگذاری (ج) دستور (د) پرهیز از نصیحت کردن

12- سوال پرسیدن از مخاطب، نشانه ی چیست؟

الف) نشانه این است که به صحبت های گوینده گوش می دهیم. (ج) نشانه این است که ما حواسمان یه مخاطب نیس

ب) نشانه این است که صحبت های او توجه ما را جلب کرده است. (د) موارد الف و ب

13- با استفاده از این مهارت کلامی، مطمئن می شویم سخنان گوینده را به طور کامل متوجه شده ایم و همچنین نشان می دهیم که در طول تعامل با دقت به سخنانش گوش داده ایم.

الف) سوال کردن (ب) تحسین کردن (ج) تعبیر و تفسیر کردن (د) تکان دادن سر

14- بهتر است هر چند مدت یک بار ارتباط چشمی خود را با مخاطب قطع نماییم؟

الف) هر 5 ثانیه یک بار (ب) هر 10 ثانیه یک بار (ج) هر 30 ثانیه یک بار (د) بستگی به موقعیت، مخاطب و موضوع دارد

15- کدام حالت چشم، بیانگر این است که شما به صحبت های مخاطب خود علاقه مند هستید؟

الف) قطع کردن نگاه به طرفین یا به سمت بالا (ب) قطع کردن نگاه به سمت پایین

(ج) برقراری تماس چشمی طولانی مدت (د) عدم استفاده از تماس چشمی

ما بخش عمده ای از زندگی خود را در ارتباط با دیگران سپری می کنیم و یا در فکر آن به سر می بریم که ارتباطات موثری داشته باشیم. مهم ترین ابزار ارتباط زبان است، اما اولین ابزار ارتباط میان فردی لبخند اجتماعی است که بین هفته دوم تا هشتم بعد از تولد ابراز می شود (زیو، 2010). انسان موجودی اجتماعی است به همین خاطر به روابط بین فردی نیاز دارد. سلامت روان ما هم بستگی کاملی با کیفیت روابطمان با دیگران دارد. بسیاری از دانشمندان یکی از شاخص های سلامتی را میزان برقراری و حفظ روابط و تشریک مساعی با دیگران ذکر می کنند. افرادی که در این نوع روابط دچار مشکل هستند، اغلب دچار اضطراب های بیهودگی و انزوای روز افزون می شوند. به همین دلیل برای دور ماندن از رنج و تنهایی و کسب محبت مجبور به برقراری روابط انسانی موثر و مفید هستیم (شاملو، 1385؛ احمدوند، 1386).

روابط میان فردی در کامیابی ما در رشد و توسعه اجتماعی و ساخت هویت مثبت ضروری است. در ادامه بحث با تعریف روابط بین فردی، مهمترین انواع روابط بین فردی (روابط خانوادگی، همسالان و عشقی)، مهارت اساسی در روابط بین فردی و بیست راهکار برای تقویت روابط بین فردی آشنا خواهیم شد.

تعریف روابط بین فردی:

برای تعریف روابط بین فردی ابتدا لازم است ارتباط را به صورت مختصر تعریف کنیم. ارتباط عبارتست از انتقال مفاهیم یا معانی یا پیام از شخصی به شخص دیگر و هر قدر میزان انتقال پیام دقیق تر و روشن تر باشد ارتباط موثرتر است. دو نوع ارتباط داریم که عبارتند از: ارتباط کلامی و ارتباط غیر کلامی (شعبانی، 1386). ارتباط کلامی تمامی جنبه های گفتار و ابزارهای کلامی را شامل می شود که در آن چگونگی صحبت کردن از جمله سرعت کلام، تن صدا و آهنگ صدا مطرح می شود. اما ارتباط غیر کلامی به سایر فعالیت هایی گفته می شود که کارکرد ارتباطی دارند مثل حالت چهره، ژست ها، حرکات بدنی، نحوه لباس پوشیدن و غیره که در یک کلام به آن زبان بدن (body language) می گویند (کرمی، 1387). در یک ارتباط 55 درصد انتقال اطلاعات از طریق زبان بدن و 45 درصد از طریق پیام کلامی است. که از این 45 درصد تنها 7 درصد از طریق کلمات و 38 درصد مابقی از طریق سرعت کلام، تن صدا و آهنگ صدا انتقال می یابد (همان منبع). روابط بین فردی فرآیندی است که در آن یک فرد اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام های کلامی و غیر کلامی به یک فرد یا افراد دیگر می رساند. این توانایی موجب تقویت رابطه گرم و صمیمی با دیگران، حفظ و ارتقای سلامت روانی، قطع روابط ناسالم، حل مسائل و مشکلات خود با دیگران و رفع تضادها و تعارض ها می شود. همچنین در این گونه روابط نقش گیرنده و فرستنده پیام به طور مداوم جا به جا می شود. روابط میان فردی یک تعامل گزینشی و نظام مند منحصر به فرد و روبه پیشرفت است که موجب خلق معانی مشترک بین آنها می شود (کربلایی و همکاران، 1385).

مهمترین انواع روابط بین فردی:

مهمترین انواع روابط بین فردی شامل روابط خانوادگی، روابط همسالان، روابط عاشقانه هستند.

روابط خانوادگی:

روابط خانوادگی یکی از مهم ترین انواع روابط بین فردی است. محیط های خانوادگی به عنوان اولین محیط تربیتی فرد و عامل بسیار موثر بر رشد وی است. تاثیر خانواده از زمان بسته شدن سلول نطفه بر فرد آغاز و در تمام طول زندگی وی ادامه می یابد. هرگونه بی توجهی و

سستی در تربیت کودک، عواقب ناگواری برای او بوجود می آورد. به عبارتی می توان گفت رفتار هر فرد، واکنشی به رفتار والدین و محیط تربیتی او است. تجارب تلخ دوره کودکی موجب بوجود آمدن مشکلات رفتاری از قبیل پرخاشگری، افسردگی، طلاق، بزهکاری و غیره می شود (وکیلان و کرباسی، 1388). والدین نه تنها از طریق انتقال ژنتیک بلکه از طریق آشنایی کودک با زندگی جمعی و فرهنگ جامعه نقش موثری دارند. همچنین موقعیت اجتماعی خانواده، وضع اقتصادی آن، عقاید، آداب و رسوم، آرزوهای والدین، شیوه های فرزند پروری، سن اولیا و فرزند چندم خانواده بودن افکار و روابط آتی کودک را تعیین می کند (احمدوند، 1386). میزان تاثیری که خواهران و برادران در رشد اجتماعی کودک دارند به عواملی از قبیل: جنس کودک، جنس خواهر و برادر، چندمین فرزند خانواده بودن، فاصله سنی کودک با خواهر و برادر و تعداد کودکان در خانواده بستگی دارد. کودکان خردسال بیشتر گرایش دارند از خواهر و برادر بزرگتر از خود تقلید کنند. پژوهش ها نشان داده پسرهایی که برادران بزرگتری دارند علائق مردانه بیشتری دارند تا دخترانی که خواهران بزرگتر دارند. همچنین دخترهایی که برادران بزرگتر دارند پرخاشگرت و جاه طلب تر از دخترهایی هستند که خواهر بزرگتر دارند. کودکان به هنگام کنش متقابل با خواهر و برادر الگوی وفاداری، کمک کردن به دیگران، برقراری روابط موثر و مفید را در کنار اختلاف ها، تسلط جویی ها و رقابت ها می آموزند (شاملو، 1385).

روابط همسالان :

برخلاف روابط کودک با خانواده، رابطه با دوستان و همسالان، رابطه ای مبتنی بر تساوی و تفاهم است. برخی از جامعه شناسان و روانشناسان معتقدند تاثیر همسالان عمیق تر از تاثیر بزرگسالان در کودکی و به ویژه در نوجوانی است. زیرا فاصله سنی زیاد باعث ایجاد روابط تلقینی و تحمیلی می شود، اما چیزهایی که کودکان از همسالان یاد می گیرند از طریق تعامل و تفاهم است. کودک و نوجوان بسیاری از مهارت های اجتماعی و هنجارهای جامعه از جمله الگوی همکاری، دوستی، روابط متقابل، کسب رضایت و حل مسئله را از طریق سرمشق دهی و سرمشق گیری یاد می گیرد. همچنین ارتباط با همسالان موجب تغییر یا تحکیم نگرش های قبلی کودک و یا ایجاد رفتارهای جدید می شود (شفیع آبادی، 1387).

گروه همسالان با هر یک از اعضای خود شرط می کند که نسبت به گروه مخلص و پاک دامن باشند و از هر نوع سخن چینی و جاسوسی خودداری کنند، به گروه و ارزش های آن احترام بگذارند و در صورت لزوم به آن کمک کنند، کینه توز نباشند و به حکمرانی و سوء استفاده از گروه نپردازند. کودک مجبور است برای برقراری ارتباط با گروه مرتب رفتار خود را مورد ارزیابی قرار دهد و در برقراری رابطه رفتارهای موثر و مفید نشان دهد و از بروز رفتارهای ناخوشایندی که باعث طرد او از گروه می شود جلوگیری کند (شفیع آبادی، 1387)؛ سیف، کدیور، کرمی نوری و لطف آبادی، (1387).

روابط عشقی:

معنی لغت عشق

در زبان عربی می گویند کلمه "عشق" در اصل از ماده "عشقه" است، و "عشقه" نام گیاهی است که در فارسی به آن "پیچک" می گویند که به هر چیز برسد دور آن می پیچد، مثلا وقتی به یک گیاه دیگر می رسد دور آن چنان می پیچد که آن را تقریبا محدود و محصور می کند و در اختیار خودش قرار می دهد. یک چنین حالتی در انسان پیدا می شود و اثرش این است که بر خلاف محبت عادی انسان را از حال عادی خارج می کند، خواب و خوراک را از او می گیرد، توجه را منحصر به همان معشوق می کند، یعنی یک نوع توحید و تأحد و یگانگی در او به وجود می آورد، یعنی او را از همه چیز می برد و تنها به یک چیز متوجه می کند به طوری که همه چیزش او می شود. وقتی از

عشق می‌گوئیم به عشق زمینی میان زن و مرد نظر داریم که موضوع و مسئله زندگی روزمره زمینیان است و با عشق عرفانی و مثالی و داستانی کاری نداریم. عشق زمینی از چالش‌های مهم زندگی اکثر افراد است. اگر مبنای درستی نداشته باشد و به ازدواج بیانجامد داستان ملال آور یا فاجعه‌آمیزی را رقم خواهد زد، و اگر به وصل نینجامد مایه‌ی درد و رنج است. تاسف‌برانگیزترین حاصل نهایی غفلت و نادانی افراد که به شکست و زوال عشق منتهی می‌شود، انکار و نفی این تجربه انسانی است، تا آن‌جا که بالاخره پس از همه فراز و نشیب‌ها اکثر افراد به این نتیجه می‌رسند که عشق اصلاً وجود ندارد یا دروغ است و این یعنی از دست دادن ایمان و اعتقاد به زندگی و نتیجه پایان واقعی قصه‌ی هستی درونی یک فرد. این یعنی نزیستن و سپری کردن بقیه عمر در زمستانی عاطفی که سرانجام با ظلمات مرگ پایان می‌یابد.

تعاریف زیادی از عشق شده است به نظر می‌رسد تعدد تعریف عشق تا اندازه‌ای به این واقعیت برمی‌گردد که عشق یک حالت واحد و تک بعدی نیست بلکه پیچیده و چند بعدی است که افراد آن را در انواع روابط تجربه می‌کنند. ما واژه عشق را برای توصیف روابط متنوعی از قبیل، رابطه عشاق، زوج‌های مزدوج، والدین و فرزندان و دوستان نزدیک به کار می‌بریم (سید محمدی، 1387). با توجه به این پیچیدگی روانشناسان اجتماعی، رویکردهای گوناگونی برای طبقه‌بندی عشق ایجاد کرده‌اند. مثلاً زیگ روبین معتقد است دوست داشتن با تمجید، تحسین و محبت همراه است. اما عشق در بردارنده احساسات نیرومند وابستگی، صمیمیت و یک نگرانی عمیق برای بهروزی معشوق است. اما قبل از پرداختن به نظریات عشق ابتدا بهتر است به تفاوت بین عشق (Love) و هوس (Passion) نظری افکنده شود؛ هر چند بعضی از نظریات این دو مفهوم را ادغام می‌کنند که در نظریات عشق بیشتر توضیح داده می‌شود

عشق	هوس
1-عشق نسبتاً دائمی و پایدار است	هوس موقت و زودگذر است
2-هدف عشق رسیدن به شناخت و پیشرفت است	هدف هوس رسیدن به ارضا و کسب لذت است
3-عشق از تفکر و شناخت نشات می‌گیرد	هوس از نیازهای درونی و احساسات نشات می‌گیرد
4-در عشق بیشتر اهداف بلند مدت دنبال می‌شود	در هوس اهداف کوتاه مدت و آنی دنبال می‌شود
5-در عشق فرد با شناخت بیشتر به واقعیات نزدیک می‌شود	در هوس فرد با غرق شدن در احساسات از واقعیات دور می‌شود
6-در عشق، احساسات در اختیار فکر و عقل قرار می‌گیرد	در هوس، عقل و فکر در اختیار احساسات قرار می‌گیرد
7-در عشق آزادی و استقلال دیده می‌شود	در هوس اسارت و وابستگی دیده می‌شود
8-در عشق تعادل و ثبات دیده می‌شود	در هوس افراط و تفریط وجود دارد

9- در عشق هویت عاشق حفظ می گردد	در هوس فرد هویت خود را از دست می دهد
10- فرد عاشق احساس مالکیت نسبت به معشوق خود ندارد	فرد هوس ران نسبت به معشوق خود احساس مالکیت می کند

تفاوت های عشق و هوس

عشق از دیدگاه رابرت اشتنبرگ و اریکسون

نوجوانی بین 12-18 سالگی مرحله‌ای است که باید با بحران هویت خود مواجه شده و آن را حل کنیم. این زمانی است که خودانگاره خویش را تشکیل می‌دهیم یعنی ادغام عقایدمان درباره خود و درباره اینکه دیگران چه تصویری از ما دارند. اگر این فرآیند به نحو رضایت بخشی حل شود، نتیجه آن تصویری منسجم و باثبات است. تشکیل دادن هویت و پذیرفتن آن کار بسیار دشوار و اغلب مملو از اضطراب است. نوجوانان نقش‌ها و ایدئولوژی‌های مختلف را امتحان می‌کنند و می‌کوشند مناسب‌ترین آن را انتخاب کنند. اریکسون معتقد بود که نوجوانی فاصله بین کودکی و بزرگسالی و وقفه روان‌شناختی ضروری است که فرصت انرژی لازم را به فرد می‌دهد تا نقش‌های مختلفی را ایفا کند و خودانگاره‌های متفاوتی را بپذیرد. افرادی که با احساس نیرومند هویت خود از این مرحله بیرون می‌آیند با اطمینان و اعتماد کافی با بزرگسالی روبرو می‌شوند. کسانی که نمی‌توانند به هویت منسجم دست یابند دچار بحران هویت می‌شوند و سردرگمی نقش آنها آشکار خواهد شد. اریکسون به تاثیر بالقوه نیرومند گروه‌های همسال بر رشد هویت در نوجوانی اشاره کرد. او خاطرنشان ساخت که ارتباط زیاد با گروه‌ها و دارو دسته‌های متعصب یا همانندسازی بی‌اختیار با شمایل فرهنگ عامه می‌تواند خود در حال رشد را محدود کند.

نیروی بنیادی که باید در طول دوره نوجوانی به وجود آید وفاداری است که از هویت منسجم خود ناشی می‌شود. وفاداری صمیمیت، صداقت و وظیفه شناسی را در روابط ما با دیگران شامل می‌شود. اریکسون مرحله جوانی را از مرحله قبل طولانی تر می‌داند بطوری که از پایان جوانی تا تقریباً 35 سالگی ادامه دارد. در این دوره خود را از والدین و نهادهای شبه والدین مانند دانشگاه مستقل کرده و به عنوان فرد بزرگسال پخته و مسئول انجام وظیفه می‌کنیم. ما کارهای ثمر بخشی را انجام می‌دهیم و روابط صمیمانه برقرار می‌کنیم، روابط دوستی صمیمی و پیوند جنسی. از نظر اریکسون صمیمیت به روابط جنسی محدود نمی‌شود بلکه احساس های اهمیت دادن و تعهد را نیز در برمی‌گیرد. این هیجان‌ها را می‌توان آزادانه بدون توسل به مکانیزم‌های حفاظت از خود یا دفاعی بدون ترس از دست‌دادن احساس هویت نشان داد. ما می‌توانیم هویت خود را در هویت فرد دیگری ادغام کنیم بدون اینکه در این جریان آن را از دست بدهیم. کسانی که نمی‌توانند چنین صمیمیتی را در جوانی برقرار کنند، احساس انزوا خواهند کرد. آنها از تماس‌های اجتماعی خودداری و دیگران را رد می‌کنند و حتی امکان دارد به آنها پرخاشگری نشان دهند. آنها ترجیح می‌دهند تنها باشند زیرا از صمیمیت تنها به عنوان تهدیدی برای هویت خود می‌ترسند. نیروی بنیادی که از صمیمیت سالهای جوانی حاصل می‌شود، عشق است، که اریکسون آن را مهمترین امتیاز انسان دانست. او آن را به صورت از خودگذشتگی دوجانبه در هویتی مشترک، نوعی آمیختگی خویش با فردی دیگر توصیف کرد (دوان شولتز- سیدنی الن شولتز، ترجمه سیدمحمدی، 1387، صفحه 257).

یکی از مشکلترین و مهمترین سازگاری‌ها برای نوجوان، کنار آمدن با احساس‌های عاشقانه است. احساس عاشقانه که ترکیبی از پختگی جنسی، رفتارهای اجتماعی، جذابیت جنسی و مشغولیت‌های ذهنی از نوع جنسی است به یک نیروی مسلط تبدیل می‌شود. روزنامه‌ها،

مجلات، فیلم‌ها، برنامه‌های تلویزیونی، ترانه‌های عامیانه و غزل‌های شعرا سراسر مملو از موضوع‌های عاشقانه است. عشق در همه جوامع یکسان تعریف نمی‌شود. در یک طرف جوامعی قرار دارند که جذابیت عشقی را ناپهنجاری یا مصیبت‌بار تلقی می‌کنند و در طرف دیگر جوامعی قرار دارند که ازدواج بدون عشق را دیوانگی می‌دانند. جامعه آمریکای شمالی تمایل دارد که به عشق اهمیت بدهد، در ژاپن و چین سعی بر این است که عشق را پدیده‌ای بیهوده و زاید به حساب آورند.

اما عشق چیست؟ متخصصان علوم انسانی در تعریف عشق به صورتی که مورد قبول همه باشد توافق ندارند. برخی آن را واکنش فیزیولوژیک، بعضی واکنش شیمیایی و برخی دیگر حتی عشق را تعهد می‌دانند. عشق برای برخی مردم عبارت است از یک حالت بی‌قراری فیزیولوژیک که بر اثر تحریک جنسی، شور، اضطراب، احساسات گنهکاری، تنهایی، خشم، ابهام و ترس بوجود می‌آید و اگر این واکنش‌های فیزیولوژیک نامشخص عشق به حسای آیند به این خاطر است که مردم آنها را عشق نامگذاری کرده‌اند. به عقیده میکائیل آر. لیوبوویتز عشق بر پایه‌ای استوار است که ماهیت شیمیایی منحصر بفرد دارد. این پایه می‌تواند به فنیل‌تیلامین مربوط باشد که به مقدار زیاد در برخی مراکز مغز تهیه می‌شود، زنجیره‌ای از فعالیت‌های عصبی - شیمیایی ایجاد می‌کند و بر اثر آن احساسی شبیه آنچه آمفتامین‌ها تولید می‌کند به وجود می‌آید. در میان این رویدادها عشق قویترین عامل فعال‌کننده مراکز لذت مغز است. عشق ممکن است به تولید یک احساس فراتر نیز کمک کند، احساسی که انسان خود را فراتر از زمان، مکان و جسم خود می‌آید. با این همه لیوبوویتز توضیح نمی‌دهد که این نوع دگرگونی‌ها چگونه در محیط شیمیایی مغز شکل احساسات عاشقانه بخود می‌گیرند. عده‌ای سعی کردند که به عشق معنای روان‌شناختی بدهند. در آن صورت اصطلاح عشق حالت " بهت‌زدگی " را تعیین می‌کند که به تعهد عمیق در مقابل شخصی دیگر مربوط می‌شود. زایک روبین روان‌شناس اجتماعی در عشق سه عامل تعیین‌کننده تشخیص داده است: دلبستگی، فداکاری و صمیمیت. در دورنمایی متشابه روبرت اشترنبرگ نیز برای عشق یک نظریه سه عنصری پیشنهاد می‌کند: صمیمیت، هوس، تعهد. این سه عنصر با شدت‌های متغییر ترکیب می‌شوند و عشق‌های مختلف را بوجود می‌آورند (جیمز دلیووندرزندن، ترجمه حمزه گنجی، 1386، صفحه 256).

به نظر استنبرگ عشق مثل یک مثلث است و بهترین عشق به مثلث‌متساوی‌الاضلاع شباهت دارد. منظور این است که عشق سه عنصر دارد: صمیمیت، هوس و تعهد. عشق زمانی بهترین حالت را خواهد داشت که هریک از این سه عنصر را، تقریباً بطور یکسان شامل شود. زوج‌های خوشبخت کسانی هستند که نسبت به یکدیگر مثلث‌های عشقی یکسان دارند. اشتنبرگ که آشکارا درس هندسه دوران تحصیل را به یاد دارد این دو عشق را قابل انطباق می‌داند. اگر شریک زندگی نسبت به ما همان احساسی را داشته باشد که ما نسبت به او داریم رابطه خیلی هماهنگ خواهد بود (حمزه گنجی، 1383، صفحه 90).

قبل از آنکه به بررسی عشق و نظریه اشتنبرگ بپردازیم، به نیاز به عاشق شدن و عشق می‌پردازیم. یکی از مهمترین نیازهای افراد مجرد برقراری روابط بین فردی، شبکه‌های دوستی تامین‌کننده رضایتمندی هیجانی، مصاحبت و صمیمیت است. افراد مجرد برای آزادی و فعالیت‌های متنوع ارزش قائلند ولی در عین حال به دوستی‌های نزدیک و پایدار نیز ارزش والایی می‌دهند. تعامل‌های اجتماعی جایگاه بسیار عمده‌ای در زندگی جوانان دارد. بخش اعظم ساعات بیداری آنان صرف شرکت و تفکر درباره فعالیت‌های اجتماعی با دوستان، خانواده و شریک احساسی می‌شود. پیوندهای اجتماعی ارضاکننده یکی از منابع اصلی آسایش روانی و احساس خوشبختی است. علاوه بر آن فقدان سطح دلخواهی از تماس اجتماعی و نزدیکی با دوستان و خویشاوندان معمولاً تجربه‌ای رنج‌آور است. هنگامی که کارگان و ملکو از افراد متاهل و مجرد خواستند که مهمترین حس متاهل بودن را شرح دهند. اکثر آنها به مساله مشارکت در احساسات اشاره کردند: " مصاحبت و کسی که بتوان در تصمیمات با او سهیم شد"، " مصاحبت"، " عشق و مصاحبت"، " امکان گفت‌گویی همه روزه با دیگری"، " توانایی

سهیم شدن زندگیتان با کسی که به او عشق می‌ورزید "عشق" یعنی دلسوزی بچه‌دار شدن و سهیم شدن در امور و انجام کارها با همدیگر" مفهومی که بیش از همه تکرار شد، مصاحبت بود. تنهایی یکی از مشکلات اقلیت بزرگی افرادی است که هیچگاه ازدواج نکرده‌اند. برخی از شواهد نشان می‌دهند که در میان جوانان مجرد، دوستی‌های مذکر- مذکر در قیاس با دوستی‌های مونث- مونث از صمیمیت و خودجوشی کمتری برخوردار است. مردان مجرد منزوی‌ترند و تعداد روابط صمیمانه آنان از زنان مجرد کمتر است. هنجارهای رقابت و ترس از همجنس‌خواهی از رشد دوستی‌های مردانه ممانعت کرده است. با این وجود، مردان نیز چون زنان به دوستی‌های نزدیک و دلسوزانه که سبب ایجاد حس اشتراک شده و منبع عمده‌ای برای حمایت اجتماعی است نیاز دارند (ف. فیلیپ رایس، ترجمه مهشید فروغان، 1387، صفحه 527).

مهمترین عنصر در کشش، حداقل در برخوردهای اولیه جذابیت فیزیکی است. ما به افرادی که دارای ظاهری خوشایند، اندامی موزون و متناسب هستند و سایر ویژگی‌های گیرا برای حساسیت‌های زیبایی شناختی ما هستند، کشش مثبت پیدا می‌کنیم. مطالعات این یافته را که ظاهر فیزیکی یکی از اجزای اصلی کشش اولیه است را تایید می‌کند. عوامل دیگری بغیر از آن افراد را به سوی یکدیگر جذب می‌کند. مطالعات دیگر تایید نموده‌اند که صفات شخصیتی و نحوه تعامل عوامل مهمی در ایجاد کشش دیگران بفرود است. افراد گرم، مهربان، سخاوتمند، باهوش، جالب، متین، مطمئن و بذله‌گو یا بطور کلی واجد خصوصیات تحسین‌آمیز از افراد بی‌ادب، نامطمئن، دست و پاچلفتی، غیرحساس، ناپایدار یا غیرمسئول و بطور کلی واجد صفات منفی جذابیت بیشتری دارند. اورلوفسکی نشان داد که هم‌نوایی با استانداردهای فرهنگی تایید شده مردانگی و زنانگی از اجزای قدرتمند جذابیت بود.

در بحث راجع به نگرش‌ها، میان اجزای شناختی و عاطفی آنها یعنی میان تفکر و احساس تمایز قائل شدیم. ولی در میان انواع رفتار بشر این درآمیختگی شناخت و عاطفه را بیش از همه در جاذبه بین‌فردی یعنی در دوستی و عشق می‌بینیم. پژوهش در این حوزه‌ها اغلب به اثبات همان نکاتی منجر شده که در عقاید عموم وجود دارد. در عین حال به کشف چند یافته شگفت و خلاف انتظار نیز انجامیده است.

با دوست داشتن شروع می‌کنیم. به عبارت بهتر با رفاقت و مراحل نخست روابط صمیمانه‌تر. عواملی که جاذبه بین‌فردی را رقم می‌زند جذابیت جسمی، همجواری، آشنایی و تشابه است اما برای دوام رابطه‌ای دراز مدت همیشه این عوامل کفایت نمی‌کنند. اکثر ما گمان می‌کنیم این احتمال که ظاهر جسمی کسی سبب شود دیگران او را دوست داشته باشند کمی غیرمردم‌سالارانه است. عامه مردم، ظاهر جسمی را برخلاف منش و شخصیت، به عنوان عاملی که معیاری برای دوست‌داشتن دیگران است، در نظر نمی‌گیرند. ولی پژوهش‌های انجام شده بر رفتار واقعی افراد چیز دیگری را نشان می‌دهد. علاوه بر این جاذبه جنسی نه فقط در ملاقات اول که در ملاقات‌های بعدی هم نقش مهمی ایفا می‌کند. اهمیت جاذبه جنسی به الگوهای رابطه با جنس مخالف محدود نمی‌شود. یک دلیل این است که وقتی در کنار افراد جذاب دیده می‌شویم منزلت اجتماعی و اعتمادبنفس خودمان بیشتر می‌شود. اگر مرد یا زنی در کنار معشوق یا دوست جذابی دیده شود دلپسندتر بنظر می‌رسد تا زمانی که همراه فرد غیرجذابی دیده شود. اما یافته جالب دیگری در کنار این مطلب وجود دارد اگر مرد یا زنی در کنار غریبه‌ای جذاب‌تر از خودش دیده شود نامطلوب‌تر بنظر می‌رسد. خوشبختانه برای برخی از ما که از زیبایی بهره‌چندانی نبرده‌ایم، هنوز روزنه امیدی باقی است. اولاً جاذبه جسمی در انتخاب شریک دائم زندگی ظاهراً اهمیت کمتری دارد ثانیاً چندین عامل دیگر ممکن است به سود ما باشد که به آنها نیز اشاره خواهیم کرد. با بررسی پنج‌هزار قبالة ازدواج در فیلادلفیا در دهه 1930 معلوم شد که یک سوم زوج‌ها در فاصله پنج مجتمعات ساختمانی از هم زندگی می‌کردند. پژوهش حاکی است که بهترین پیش‌بینی‌کننده منفرد برای دوست بودن یا دوست نبودن افراد با یکدیگر فاصله محل‌های سکونت آنها از هم است. مطالعات در خوابگاه‌های دانشجویی هم نتیجه مشابهی را نشان می‌دهد. در

پایان یکسال کامل تحصیلی دانشجویان هم‌اتاق دو برابر دانشجویان هم‌طبقه و آنها بیش از دو برابر کل ساکنان خوابگاه با هم دوست بودند. البته مواردی هم هست که همسایه‌ها و هم‌اتاقی‌ها از هم متنفر می‌شوند. استثنای عمده درباره اثر دوستی‌افزای همجواری ظاهراً زمانی پیدا می‌شود که از پیش خصومتی در کار باشد. برای آزمون این نکته آزمودنی‌ها را واداشتند در آزمایشگاه کنار دستیار مونثی منتظر بمانند و آن دستیار رفتار خوشایند یا ناخوشایند با آزمودنی‌ها در پیش گیرد. اگر دستیار ارتباط خوشایندی با آزمودنی برقرار می‌کرد هرچه نزدیکتر به آزمودنی می‌نشست آزمودنی بیشتر از او خوشش می‌آمد و اگر دستیار برخورد ناخوشایندی با آزمودنی در پیش می‌گرفت، هرچه نزدیکتر به او می‌نشست آزمودنی از او کمتر خوشش می‌آمد. در واقع همجواری صرفاً شدت واکنش اولیه را افزایش می‌داد اما از آنجا که اکثر برخوردهای اولیه احتمالاً در طیفی خنثی تا خوشایند قرار دارد بیشترین نتیجه‌ای که از همجواری پایدار حاصل می‌شود دوستی است. معتقدان به معجزه عشق احتمالاً بر این باورند که جفت کاملی برای هر کس وجود دارد که اگر فرد به انتظار وی بماند، سرانجام او را در نقطه‌ای از جهان خواهد یافت. اما اگر چنین باشد فراوانی مواردی که سرنوشت در فاصله چند قدمی فرد به انتظار نشسته معجزه‌ای بس عظیمتر خواهد بود. یکی از دلایل عمده ایجاد دوستی، همجواری است. همجواری بر آشنایی می‌افزاید و امروز شواهد فراوانی در کار است که طبق آنها دوستی با آشنایی صرف یا مواجهه مستقیم تشدید می‌شود. نمود هوشمندانه تاثیر دوستی‌آور آشنایی به این صورت بود که محققان با استفاده از تصاویر تعدادی دانشجوی دختر تصاویر آینه‌ای آنها را تهیه کردند و سپس هر دو تصویر را به خود آنها، دوستان دخترشان و عشاقشان نشان دادند. صاحبان عکس‌ها تصاویر آینه‌ای خود را بین 32 تا 68 درصد موارد ولی دوستان و عشاقشان تصاویر غیرآینه‌ای آنها را بین 39 تا 61 درصد موارد ترجیح دادند. منطقی این پدیده روشن است. شما اگر بهره‌ای از زیبایی نبرده‌اید یا گمان می‌کنید کسی را که دوست دارید احساس متقابلی به شما ندارد سماجت به خرج دهید و مدام دور و بر او پرسه بزنید. همجواری و آشنایی قوی‌ترین سلاح شماسست. بنابر قولی قطبهای مخالف به هم جذب می‌شوند و زوج‌های عاشق نیز از برشمردن تفاوت‌های خود با یکدیگر لذت می‌برند. بیش از 99٪ ازدواج‌ها در ایالت متحده میان زوج‌هایی از نژاد واحد و در اکثر موارد میان افرادی با کیش واحد صورت گرفته است. علاوه بر این زمینه‌یابی‌های آماری حاکی از آن است که زوجها نه فقط در مشخصه‌های اجتماعی نظیر سن، نژاد، دین، تحصیلات و طبقه اجتماعی - اقتصادی که نیز در مشخصه‌های روانی نظیر هوش و در مشخصه‌های جسمی نظیر قد و رنگ چشم نیز تشابه چشمگیری با هم دارند. یافته‌ها نشان می‌دهد که جاذبه جسمی زوجها انطباق زیادی با هم دارد. جاذبه جسمی آنها ظاهراً از آن رو بر هم منطبق می‌شود که هرکس جاذبه فردی را که ممکن است زوج کسی واقع شود در قیاس با زوج‌شدن احتمالی آن فرد با خودش می‌سنجد. طبیعی است که افراد کم‌جاذبه در پی زوج کم‌جاذبه‌ای نظیر خود باشند، چون فکر می‌کنند افراد جذابتر ممکن است آنها را طرد کنند. نتیجه نهایی این است که افرادی با جاذبه‌های مشابه زوج یکدیگر می‌شوند. اکثر ما وقتی کسی را می‌یابیم که جذابیتی در حد خود ما دارد دیگر از جست‌وجو دست برمی‌داریم. اما در بلندمدت تشابه در جنبه‌هایی بجز جذابیت جسمی اهمیت بیشتری می‌یابد. دلیلی که تشابه سبب دوستی می‌شود احتمالاً این است که افراد برای دیدگاه‌ها و ترجیح‌های خود ارزش قائلند و از زندگی با کسانی لذت می‌برند که به انتخاب‌هایشان ارجح می‌نهند و احتمالاً از این رهگذر اعتمادبنفس آنها را تقویت می‌کنند ولی شاید دلیل عمده پیدایش دوستی بر اثر تشابه باز هم همان عواملی باشد که بیشتر دیدیم، همجواری و آشنایی. هنجارهای اجتماعی و نیز اتفاقاتی موقعیتی ما را در کنار کسانی قرار می‌دهد که ما را دوست دارند. اکثر گروه‌های دینی برقراری رابطه و ازدواج میان اعضای خود را تبلیغ یا تاکید می‌کنند و هنجارهای فرهنگی نیز به انطباق نژادی و سنی حکم می‌دهند که مقبول تلقی می‌شود کما اینکه ازدواج مردی جوان با زنی بزرگتر از خودش هنوز هم ناشایست تلقی می‌شود. اتفاق‌های موقعیتی نقش مهمی در این زمینه ایفا می‌کند ولی هنوز هم این گفته که مخالف‌ها همدیگر را جذب می‌کنند صادق است. تلاشهایی که برای

شناسایی صفات شخصیتی مکمل یکدیگر به عمل آمده چندان موفق نبوده است. البته استثنای قابل توجهی وجود دارد و آن جنسیت است. اکثر افراد کسانی از جنس مخالف خود را به عنوان زوج عشقی یا جنسی خود برمی‌گزینند.

عشق صرفاً دوست داشتن شدید نیست اغلب آدمهایی را می‌شناسیم که خیلی دوستشان داریم ولی عاشقشان نیستیم و گاه نیز به کسانی برمی‌خوریم که خود جاذبه‌ای حتی شورانگیز به آنها احساس کرده‌ایم ولی چندان دوستشان نداریم. پژوهش نیز موید این تجارب روزمره است.

عشق مفهومی قدیمی است ولی اعتقاد به لزوم آن برای ازدواج اعتقادی متاخر است و به‌هیچ‌وجه جهانی نیست. در برخی فرهنگهای غیرغربی هنوز هم ازدواج رابطه‌ای قراردادی و یا مالی تلقی می‌شود که هیچ ربطی به عشق ندارد. حتی در غرب هم رابطه عشق و ازدواج عملاً در سی سال اخیر به این استحکام رسیده است. چندین جامعه‌پژوه کوشیده‌اند انواع مختلف عشق را تمیز دهند یکی از افتراق‌ها میان عشق شورانگیز و عشق همنشینانه است. عشق شورانگیز بنا به تعریف حالت روحی عمیقی است که در آن حساسیت و احساسات جنسی، خلق بالا و درد، اضطراب و آرامش، نودوستی و حسد با هم و به صورت ملغمه‌ای از احساسات وجود دارد. گفته‌اند که عشق شورانگیز احساسی است مرکب از برانگیختگی جسمی و تصور اینکه برانگیختگی مزبور را محبوب در فرد به‌وجود آورده است. اما عشق همنشینانه به تعریف محبتی است که به کسانی احساس می‌کنیم که زندگی‌مان عمیقاً با زندگی آنها درآمیخته است. مشخصه‌های عشق همنشینانه اعتماد، مراقبت، سعه صدر در برابر معایب و ویژگی‌های منحصربفرد همنشین و بلحاظ هیجانی داشتن روحیه‌ای گرم و محبت‌آمیز به جای شور عمیق است. به مرور زمان رابطه‌ای ادامه می‌یابد وابستگی متقابلی میان طرفین پیدا می‌شود و امکان شکل‌گیری هیجانی عمیق میان آنها عملاً بیشتر می‌شود. شاهد این پدیده آن است که وقتی زوجهای قدیمی موقتاً از هم جدا می‌شوند عمیقاً احساس تنهایی می‌کنند و برای هم دلتنگ می‌شوند یا وقتی یکی از آن دو از دست می‌رود دیگری نوعاً روحیه‌اش خراب می‌شود. اما زوجهای همنشین به مرور زمان چنان عادات روزمره هماهنگ و سازگاری با هم پیدا می‌کنند که در عمل هیجانهای شدید میان آنها معمولاً به شکل متناقض‌گونه‌ای اندک خواهد بود. در پژوهش‌ها، بسیاری از مردان و زنان جوان گفته بودند که تهی شدن از ازدواج از عشق دلیل کافی برای خاتمه دادن به ازدواج است. البته جوانانی که عشق را صرفاً با مولفه شورانگیز آن برابر می‌دانند، احتمالاً از فقدان آن ناراحت خواهد شد ولی اکثر زوجهای موفق قدیمی بر عناصر همنشینانه رابطه خود تاکید می‌کنند و نظریه و پژوهش نیز دلالت بر آن دارد که احساسات شدیدی که مشخصه عشق شورانگیز است بعید است در طول زمان دوام یابد. جرالدی نویسنده قرن شانزدهم نیز به این نکته اشاره کرده است که سرگذشت رابطه عاشقانه به عبارتی داستان غمبار نبرد آن با زمان است. منطق اخلاقی این پدیده آن است که عشق شورانگیز ممکن است در ابتدا برای طرفین بسیار هیجان‌انگیز باشد اما عوامل درازمدتی که در یک رابطه دیرپای خوب را شکل می‌دهند، چندان مهیج نیست. ایجاد چنین رابطه‌ای بی‌شک مستلزم تلاش بیشتر است و بیش از آنکه به شور و هیجان نیاز داشته باشد به عدالت بستگی دارد. در واقع شاید نوعی تناقض ذاتی میان عشق شورانگیز و عشق همنشینانه در کار باشد که به آن خواهیم پرداخت. دو مورد از بهترین پیش‌بینی‌کننده‌های پیدایش دوستی میان دو نفر آشنایی و تشابه آنها با یکدیگر است. اما بر خلاف انتظار اکثر افراد همجنسهای خود را بعنوان زوج عشقی و جنسی خود بر نمی‌گزینند. به همین ترتیب پسرها و دخترهای تربیت‌شده در خانه‌های اشتراکی استرالیا هم بندرت با یکدیگر ازدواج می‌کنند چون احساس می‌کنند زیادی با هم آشنایند و به خواهر و برادر شبیه‌ترند تا به عشاق بالقوه یکدیگر. پس شاید واقعیت آن است که گرچه آشنایی و تشابه محرک دوستی و سنخیت است درجاتی از نا آشنایی یا عدم تشابه نیز لازم است تا جرقه عشق شورانگیز یا جاذبه جنسی زده شود. امروزه این فرضیه را داریل بم شرح و بسط بیشتری داده است و نظریه‌ای درباره رشد جاذبه جنسی مطرح کرده است. نظریه مزبور بر این مشاهده

مبتنی است که تقسیم کار بر پایه جنسیت و هنجارهای مربوط به نقشهای جنسی در اکثر فرهنگها باعث می‌شود که پسرها و دخترها اغلب درکی بسیار متفاوت پیدا کنند. هرچه آنها به فعالیتها و بازیهای گروهی ویژه جنس خود بیشتر بپردازند با همسالان همجنس خود بیشتر از همسالان جنس مخالف آشنا می‌شوند. در نتیجه اکثر بچه‌ها احساس راحتی بیشتری با بچه‌های همجنس خود و احساس ناراحتی بیشتری در مواجهه با جنس مخالف خواهند کرد. طبق نظریه بوم در مرحله بعد این ناراحتی سبب برانگیختگی عمومی غیرجنسی می‌شود یعنی دخترها بر اثر این ناراحتی نوعاً در حضور پسرها ترس یا تشویش مختصری پیدا می‌کنند و پسرها نیز معمولاً در حضور دخترها دستپاچه می‌شوند یا آنها را تحقیر می‌کنند. در نهایت نظریه بوم با تعمیم یافته‌های پژوهشی ذکر شده این نکته را مطرح می‌کند که برانگیختگی عمومی دوران کودکی در سالهای بعد یعنی مدتها پس از فراموش شدن دلیل اولیه آن به برانگیختگی شهوانی یا جاذبه جنسی استحاله می‌یابد. در نتیجه بچه‌ها دارای جنسیت معمول تدریجاً به افراد جنس مخالف احساس جاذبه پیدا می‌کنند و در عین حال به افراد همجنس خود احساس دوستی و آرامش غیرشهوانی می‌یابند. به این ترتیب جنس مخالف شهوت‌انگیز می‌شود. از زمان طرح افتراق میان دو نوع عشق شورانگیز و منشینانه دستهبندیهای مشابه ولی تمایز یافته‌تری مطرح شد. طبق این دسته بندی‌ها عشق درای سه مولف از نظر اشتنبرگ شناخته شد. صمیمیت مولفه‌ای که هیجانی است و عبارت است از داشتن احساس نزدیک و مشترک با دیگری. شور دومین مولفه آن که انگیزشی است و هر دو عنصر جاذبه جنسی و احساس دل‌انگیز عاشق شدن را دربرمیگیرد و مولف آخر تعهد که مولفه‌ای شناختی است و نیت فرد را برای حفظ و دوام رابطه نشان می‌دهد. ترکیبهای مختلف این سه مولف به هشت نوع رابطه می‌انجامد که آن را بیان می‌کنم. عشق شورانگیز طبق این طرحواره بر دو نوع است: عشق بلهوسانه و عشق دل‌انگیز. مشخصه این دو شور است، شور فراوان و تعهد اندک اما تفاوت این دو در میزان صمیمیت است که در عشق بلهوسانه اندک و در عشق دل‌انگیز فراوان است. مشخصه عشق همنشینانه هم صمیمیت و تعهد فراوان در مقابل شور اندک است.

انواع عشق	صمیمیت	شور(هوس)	تعهد
فقدان عشق	کم	کم	کم
دوستی	زیاد	کم	کم
عشق بلهوسانه	کم	زیاد	کم
عشق دل‌انگیز	زیاد	زیاد	کم
عشق بی‌روح	کم	کم	زیاد
عشق همنشینانه	زیاد	کم	زیاد
عشق ناصمیمانه	کم	زیاد	زیاد
عشق تمام‌عیار	زیاد	زیاد	زیاد

عشق تنها یک احساس نیست بلکه شیوه‌ای است که افراد در رفتار با یکدیگر پیش می‌گیرند و تعاریف بسیار متفاوتی برای آن وجود دارد. عشق مفهوم واحدی نیست بلکه ابعاد مختلفی دارد و آن را میتوان به پنج جز تقسیم کرد: عشق احساسی، عشق شهوانی، عشق وابسته، عشق دوستانه و عشق به همنوع. عشق احساسی را عواطف لطیف و پرشور به فرد دیگری توصیف کرده‌اند. ویژگی اصلی این عشق وجود

هیجان قدرتمند توام با احساسات شدید است. اگر این عشق دوطرفه و ارضاکنده باشد منبع عظیم لذت، شمع، کامروایی و احساس آسودگی خواهد بود و زوج خواهان آن هستند که همیشه در کنار هم باشند تا بتوانند از لذت عشق یکدیگر برخوردار شوند اما اگر عشق احساسی را تنها بعنوان معیار ازدواج برگزینیم عشق می‌تواند به پدیده‌ای ابتر تبدیل شود. احساسات به تنهایی شاخص درستی برای تناسب زوج و ازدواج‌پذیری نیست. فرد ممکن است به عشق تجاوزگری زندانی، انسانی معتاد، شوهری زن‌آزار، یا فردی با هیجانات نارس، ناپایدار و متخاصم گرفتار شود. اگر فرد با کسی چنین معیوب ازدواج کند قطعاً شانس خود را برای ازدواجی موفق به حداقل خواهد رساند، حتی اگر در لحظه ازدواج خود را گرفتار عشقی پرشور بداند. البته آرمان‌گرایی عشق احساسی در صورتی که از واقعیت نبریده باشد ابتر نخواهد بود. آنچه به بروز مشکل می‌انجامد ناتوانی برخی از افراد در جداسازی آرمان‌ها از واقعیت و روابط زندگی واقعی است. دومین عنصر عشق، عشق شهوانی است که جسمانی است و میتوان این نوع عشق را کشش جنسی به دیگری توصیف کرد که جز زیست‌شناختی روابط عشقی است و بخش مهمی از عشق است و تردید نیست که می‌تواند نقطه آغاز مهمی به شمار آید و ارضای جنسی سبب تقویت رشته موجود بین دونفر میشود. به هر حال عشق و جنسیت وابستگی متقابل دارند و اساس محکمی برای یک زندگی جنسی کامروا خواهد بود و رابطه جنسی ارضاکنده عشق زوج را به یکدیگر تقویت خواهد کرد. نوع سوم عشق عشق وابسته است. این عشق اساس ارزشمندی برای یک رابطه قدرتمند بشمار می‌آید ولی در صورتی که وابستگی دوطرفه باشد. وجود چنین عشقی در صورتی کارآیی خواهد داشت که هریک از طرفین پاسخگوی نیازهای دیگری باشد. مشکل زمانی بروز پیدا می‌کند که نیازهای یکی از طرفین چنان زیاد است که وابستگی روان‌نژدانه و تملک‌گرا اساس رابطه قرار می‌گیرد. اکثر افراد برای آن که سلامت هیجانی خود را حفظ کنند به رابطه‌ای نیاز دارند که بده‌بستانی عادلانه در آن برقرار باشد. نوع چهارم عشق عشق دوستانه است که مبنای آن مصاحبت و علائق مشترک است. این نوع عشق پیوندی پایدار بین دونفر است که یکدیگر را دوست دارند و از مصاحبت یکدیگر لذت می‌برند. این عشق میتواند سالها ادامه یابد. برای اکثر افراد دوستی به تنهایی دلیل کافی برای ازدواج نیست ولی یکی از اجزا بسیار مهم رابط عاشقانه به شمار می‌آید. نوع پنجم عشق عشق به هم نوع است که علاقه و توجه اصیل را به کل رابطه می‌افزاید. معیار تعیین آن که آیا فرد در این معنا عاشق است یا نه میزان علاقه و توجهی است که به دیگری نشان می‌دهد. مانند عشق وابسته باید دادن و گرفتن دوطرفه باشد. فردی که ابراز عشق به هم نوع می‌کند از طریق توجه دلسوزانه به دیگری کسب رضایت می‌کند. در این نوع عشق علاقه و توجه به خاطر خود فرد دریافت‌کننده نثار او می‌شود. پنج عنصر عشقی که بیان شد همه از ابعاد مهم عشق کامل هستند هرچه فرد از این پنج جز بیشتر بهره‌مند باشد عشق او قویتر و عمیقتر خواهد بود و برای تشکیل اساسی نیرومند در رابطه دایم ازدواج کارایی بیشتری خواهد داشت. همانطور که قبلاً اشاره کردم سایر پژوهشگران عشق را از منظر دیگر نگاه کرده‌اند سه مولفه اشتنبرگ را که اشاره کردم در این منبع اینگونه توصیف می‌کنند. احساس صمیمیت شامل دلبستگی عاطفی یعنی داشتن احساسات عاشقانه، نزدیک و گرم به فردی دیگر، درک و حمایت متقابل و توانایی برقراری ارتباط با اوست. علاوه بر آن احساس خوشبختی از بودن با دیگری، ارزش دادن به حضور او در زندگی و قایل شدن ارزشی والا برای او نیز شامل می‌شود. صمیمیت شامل اعتماد و توانایی حساب کردن در روی دیگری در زمان نیاز نیز هست. عشق به هم‌نوع یعنی میل به ارتقای رفاه دیگری و سهیم شدن خود و متعلقات خود با دیگری نیز جزیی از صمیمیت است. جز شور در این نظریه به جنسیت، احساسات و کشش یک رابطه اطلاق می‌شود. جزء تصمیم/ التزام شامل عوامل کوتاه‌مدت و بلندمدت است. عامل کوتاه‌مدت رسیدن به تصمیمی آگاهانه برای عشق ورزیدن به فردی دیگر است. عامل بلندمدت التزام فرد برای حفظ این عشق است. گاه افراد پس از عاشق شدن هیچ تلاشی برای حفظ عشق‌شان نمی‌کنند.

اشتنبهگ تاکید می کند که کاملترین عشق، عشق تمام‌عیار است و از ترکیب سه جزء تشکیل می‌شود. اگر هر سه این اجزا به میزانی مساوی در رابطه‌ای حضور داشته باشند، آن رابطه از توازن برخوردار خواهد بود. اشتنبهگ و بارنز هشت ترکیب مختلف این سه جزء را شرح دادند:

1. فقدان صمیمیت، شور و التزام – فقدان عشق
2. فقدان صمیمیت-علاقه (ولی بدن شور و التزام)
3. فقط شور- شیفتگی (ولی با صمیمیت و التزام اندک)
4. فقط تصمیم/ التزام- خلاء عشق (بدون شور یا صمیمیت)
5. صمیمیت و شور – عشق احساسی (بدون التزام)
6. صمیمیت و التزام – عشق ترحم‌آمیز (بدون شور)
7. شور و التزام – عشق توأم با شیفتگی (عشق احمقانه، بدون صمیمیت واقعی)
8. صمیمیت، شور و التزام متوازن

اشتنبهگ و بارنز دریافتند که اگر مثلث عشق آنها متساوی‌الضلاع باشد یعنی همه اجزا یک اندازه باشند رابطه ارضاکنده خواهد بود. چیزی که عاشق را به سوی معشوق می‌کشاند جذابیت اوست که منعکس‌کننده‌ی میزان دوست داشتن یا سرمایه‌گذاری عاطفی عاشق بر عشق و معشوق است. جذابیت نیز براساس عوامل شناخته‌شده‌ای وارد میدان می‌شود. یکی از این عوامل هم‌جواری یا نزدیکی و مجاورت فیزیکی است. بدون این هم‌جواری، عشق شکل نخواهد گرفت. عامل دومی که جذابیت را افزایش می‌دهد، معامله به مثل است. ما کسانی را دوست داریم که ما را دوست دارند. بیهوده نیست که می‌گویند عشق، عشق می‌آورد. و بالاخره سومین عامل موثر در جذابیت، وجه جسمی/فیزیکی آن یعنی جذابیت جسمی یا زیبایی است که همیشه در طول تاریخ بشر مورد ستایش قرار گرفته، اما معیارهای آن در فرهنگ‌ها و جوامع گوناگون تفاوت داشته‌اند. به‌طور معمول مردها بیشتر تحت تاثیر جذابیت فیزیکی و جسمی زن‌ها قرار می‌گیرند و حال‌آن‌که برای زنان موقعیت اجتماعی بالاتر مردان بر جذابیت آن‌ها می‌افزاید.

عشق و سن موضوع قابل‌توجهی دیگری است که باید به آن پرداخت. معمولاً عشق و جوانی همراهم همیشه یکی‌دیگر به حساب می‌آیند. اما پژوهش‌ها نشان می‌دهند که در بسیاری از موارد افراد مسن نسبت به زوج‌های جوان دیدگاه رمانتیک تری نسبت به عشق دارند. از سوی دیگر تفاوت‌های جنسی در عشق به صورت تفاوت عاشقی زنان- مردان رخ می‌نماید، که البته نباید در مورد این تفاوت‌ها مبالغه کرد. اصولاً زنان و مردان برخلاف برخی تصورات شایع متعلق به دو سیاره متفاوت نیستند و شباهت‌های میان آنان بیشتر از تفاوت هاست. بسیاری از این اختلاف‌ها بیش از آن که ناشی از تفاوت جنسی باشد، مربوط به نقش‌های جنسی است که توسط جوامع و فرهنگ‌ها تعریف می‌شود. طبیعی است وقتی که زنان در جامعه منزلت اجتماعی پایین‌تری دارند و راه‌های زیادی برای ارتقاء این منزلت وجود ندارد، یکی از شیوه‌هایی که پیش روی آن‌ها قرار می‌گیرد توجه و علاقه به محبوبی است که از طریق عشق یا ازدواج با او بتوانند به منزلت اجتماعی بالاتری راه یابند. به عبارت دیگر، زن‌ها آگاهانه‌تر دست به انتخاب می‌زنند، ولی مردها چون محدودیت‌های اجتماعی زیادی ندارند احتیاط کمتری نشان می‌دهند و ممکن است تنها به خاطر زیبایی جمال یک زن عاشق او شوند و با او ازدواج کنند.

و بالاخره فراز و نشیب عشق و مرگ آن آخرین موضوعی است که به آن می‌پردازیم. نمی‌توان امید داشت که عشق برای مدتی طولانی در بالاترین سطح احساسی خود باقی بماند. سرانجام تصویر شوالیه سوار بر اسب سفید یا پری افسونگری که عاشق آن شده‌ایم رنگ می‌بازد و

حضور واقعیت و مقتضیات زندگی روزمره وجود حقیقی انسان‌ها را نمایان می‌سازد. بالاخره هر پدیده‌ی تولدی دارد و تکاملی و مرگی و عشق هم از این قاعده مستثنی نیست.

هر رابطه‌ی از پنج مرحله کشش و جاذبه اولیه، ساختن رابطه، تداوم رابطه، زوال، و خاتمه تبعیت می‌کند. اگر همان عواملی که دوام عشق را تضمین می‌کنند مفقود باشند عشق رو به زوال می‌رود. مثلاً نابرابری در رابطه همان نقش مخربی را دارد که وجود بی‌عدالتی در جامعه بازی می‌کند. طبیعی است رابطه‌ی که در آن بی‌منطقی، احساسات منفی، رفتارهای مُخرَب و الگوهای غیرانطباقی بر منطق، احساسات مثبت، رفتارهای سازنده و الگوهای انطباقی تفوق یابند، سرانجامی جز زوال و مرگ نخواهد داشت. اگر هم‌چنین رابطه‌ای مثلاً در قالب یک ازدواج به ظاهر تداوم یابد، مانند بنایی پوشالی است که یا از محتوا برخوردار نیست و یا به مجرد وزیدن بادی ناچیز فرو خواهد ریخت. شاید بتوان واقعیت را در عرصه‌های دیگر زندگی پنهان کرد و حتی گاه به خود فریبی روی آورد، ولی در مورد عشق که شاهد هستی است و در نزدیک‌ترین و صمیمانه‌ترین روابط میان انسان‌ها یعنی رابطه‌ی زن و مرد تجلی می‌یابد، نمی‌توان واقعیت آغاز و پایان و تولد و مرگ آن را پنهان کرد.

در توصیف عشق نباید مبنای طبیعی و مادی و یا به زبان امروزی فیزیولوژیک و زیست‌شناختی چ آن‌را نادیده گرفت. از این دیدگاه زندگی در کل بر مداری می‌چرخد که مرکز و محور آن تغذیه و تناسل است. تغذیه وسیله‌ی است برای تولید نسل و تولید نسل وسیله‌ی است برای تدارک تغذیه و عشق به دنبال گرسنگی به وجود می‌آید و رفتارهای جفت‌جویانه را شکل می‌دهد. به عبارت دیگر، غریزه‌ی جنسی محرک اصلی بروز و حضور عشق است، پس بحث در عشق غیرجنسی اصولاً نوعی خلط مبحث است. از سوی دیگر در رشد تکاملی افراد نیز عشق به معنای مورد نظر ما پس از بلوغ جنسی رخ می‌دهد، پس تکوین عشق مسیر درازی را می‌پیماید که از گرسنگی آغاز می‌شود و به مرگ می‌انجامد. لذا بیهوده نیست که می‌گویند: ”هرجا که زندگی است، عشق در کارست، و چون مرگ در میان آید، از عشق نیز خبری نخواهد بود.“ پس می‌توان چنین نتیجه گرفت که اصولاً نیازهای نوع بشر با زبان گرسنگی روح و جسم سخن می‌گویند و از این جاست که عشق سر برمی‌آورد. اما برخی از فلاسفه برآنند که هر امر معنوی دارای یک اصل و پایه مادی و طبیعی است و هر امر مادی حاصل نوعی گسترش و بسط معنوی است. لذا عشق بر مبنای یک پایه طبیعی آغاز می‌شود، اما می‌تواند به درجه‌ای از کمال برسد که هیچ امر معنوی به آن درجه دست نیافته باشد. از این روست که می‌گویند تنها عشق می‌تواند بر مرگ پیروز شود زیرا عشق پیش از فنای جسم روح را به مرحله‌ای از رفعت ترقی می‌دهد که صبغه فنا ناپذیری می‌یابد.

از این جاست که برخی از متفکران برآنند که عشق حاصل و هدیه تمدن است. به قول ویل دورانت، هرجا که تمدن بیشتر است یک امر معنوی در مُحرک جنسی تولید نسل بسط و افزایش می‌یابد. بی‌شک ارتقاء تمدن پیوسته همراه کنترل غرائز صورت گرفته که متأسفانه در بسیاری از موارد به سرکوب کلی غرائز انجامیده است. اما اگر تمدن مسیر کنترل غرایز را طی نمی‌کرد، شکل‌گیری جوامع انسانی امکان‌پذیر نبود و اصلاً تمدنی به وجود نمی‌آمد. عواملی که در ایجاد کشش و جاذبه موثراند:

مجاورت: مهمترین و ساده‌ترین عامل در پیش‌بینی احتمال انتخاب دوستان از سوی ما، نزدیکی یا مجاورت میان ما و آنها است. به این دلیل ماهیت جایی که در آن به سر می‌بریم، مانند در کلاس یا کسب معاش، برخوردها و تماسهای نزدیک و تنگاتنگی که با افرادی خاص داریم و این مقدمات فیزیکی عمیتاً در تعیین الگوهای دوستی تأثیر گذار هستند. فسینگر و همکاران (1950) به مشاهده‌ی دوستی‌های شکل گرفته بین دانش‌آموزان متاهل مجموعه‌ای از آپارتمان‌های هفده ساختمان مجزا از هم که هر کدام شامل ده اتاق در دو طبقه بود، پرداختند. دوستی‌های شکل گرفته میان دانش‌آموزانی که در یک ساختمان مشترک زندگی می‌کردند، بیش از ده برابر دوستیهای

کسانی بود که در ساختمانهای مختلف به سر می بردند. همچنین دوستی های افرادی که در یک طبقه ساختمان زندگی می کردند، نیز بسیار بیشتر از دوستی هایی بود که بین افراد طبقات مختلف شکل گرفته بود. بنابراین واضح است که یکی از عوامل بسیار مهم در شکل گیری هر ارتباطی می تواند بعد مجاورت افراد باشد. (ویانا وایر، 1949، ترجمه بیانگر دو نعمتی، 1346).

مشابهت: ضرب المثل معروف که « کبوتر با کبوتر باز با باز) تا حد زیادی منطبق با واقعیت است. بررسیها، نشان می دهد که دوستان مایلند از نظر بسیاری از ویژگی ها و خصایص فردی مانند سن، جنس، وضعیت تاهل، نژاد، صفات شخصیتی، هوش، نگرش ها و ارزش ها، شبیه به هم باشند. بایرنی و همکارانش مطالعات آزمایشگاهی بسیاری را ترتیب دادند که در آنها از آزمودنی ها خواسته شده بود، پرسش نامه ای را در رابطه با ویژگی های فردی خود تکمیل کنند. سپس پاسخ های مربوط به پرسش نامه فردی دیگر را به آنها نشان می دادند شده به آزمودنیها در واقع ساختگی بوده و طوری دستکاری شده بود تا میزان شباهت بین پاسخ های فرد ساختگی و آزمودنی را تعدیل نماید. بایرنی (1971) براساس نتایج این مطالعات قانون جاذبه را ابداع کرد که طبق آن بین سطح یا میزان جاذبه افراد و نسبت به نگرش های مشابه آنها یک رابطه خطی مستقیم وجود دارد (همان منبع).

جذابیت فیزیکی: کسانی که خوش تیپ و خوش قیافه اند خوشبخت اند چرا که آنها جذاب و دوست داشتنی هستند. تردیدی نیست که جذاب بودن از نظر فیزیکی افراد را شناخته شده تر می سازد و این جذابیت نه تنها در عرصه ی روابط جنسی، بلکه در دوستیها نیز اهمیت پیدا می کند. والسטר و همکاران (1966) در یک تحقیق کلاسیک به معنای امروزی آن و تا اندازه ی شک برانگیز از نظر اخلاقی، یک آزمایش بزرگ قرار ملاقات بین اعضای دو جنس ترتیب دادند که طی آن دانش آموزان مذکر و مونث به طور تصادفی دو به دو با یکدیگر جفت شدند. این دانش آموزان قبل از ملاقات پرسش نامه ای را در رابطه با علائق، نگرش ها و شخصیت شان تکمیل کردند. آنها بدون آنکه متوجه شوند به وسیله چهار ارزیابی مختلف از نظر میزان جاذبه فیزیکی شان درجه بندی شوند. در پایان روز، این زوج ها در فاصله زمانی کوتاهی به طور موقتی از یکدیگر جدا شدند و از آنها خواسته شد رتبه هایی کتبی از طرف مقابل خود ارائه دهند. یافته دست آمده این بود که ویژگی هایی مثل شخصیت، هوش، علائق و عزت نفس تفاوت اندکی در رتبه های افراد ایجاد کرد. تنها پیش بینی کننده ی اصلی علت رتبه بندی افراد در سطح بالا جذابیت فیزیکی بود (همان منبع). دلیل مختلفی می تواند برای مسئله جذابیت فیزیکی و تاثیر آن بر روابط بین فردی وجود داشته باشد که از جمله آن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- 1- آشکار ترین دلیل میل به زیبا شناسی است که دیدن یک چهره بسیار جذاب و دلپسند ناشی می شود.
- 2- بسیاری از تحقیقات نشان می دهند که افراد خوش تیپ و قیافه نسبت به افراد عادی، بی پروا تر، شادتر، باهوش تر، و خود تحقق یافته ترند. بنابراین معاشرت و مصاحبت با آنها احتمالاً تحریک کننده و برانگیزاننده تر خواهد بود.
- 3- ما از رفاقت با یک فرد جذاب یا انتخاب شدن بوسیله ی وی، وجهه ای قابل توجه بدست می آوریم، حتی وقتی رابطه عاشقانه نباشد. (دیانا وایر، 1949، ترجمه بیابانگرد و نعمتی، 1376).

مکمل بودن: وینچ (1958) مدعی است برخی افراد بدین خاطر جذب یکدیگر می شوند که هر کدام از آنها نیاز های دیگری را کامل می کند. به عنوان مثال شخصی نافذ و مقتدر ممکن است یک دوست مطیع و سر به زیر را ترجیح دهد و بالعکس این عقیده رایج که متضادها یکدیگر را جذب می کنند، با اینکه از سوی بسیاری از روان شناسان (مثل الیری واسمیت، 1991) مورد بررسی قرار گرفته است ولی شواهد کمی در تایید صحت و درستی آن وجود دارد. اصل شباهت، بخصوص در روابط دوستی با احتمال بسیار بیشتری به کارگرفته می شود. با این حال، تکمیل توانایی ها یا امکانات یکدیگر از سوی افراد، اگر چه ممکن است در مراحل اولیه شکل گیری یک رابطه نقشی

نداشته باشد، ولی احتمال می رود که در مراحل بعدی رابطه نقش هایی را ایفا کند. اگر یک زوج یا دو دوست مهارت های متفاوتی داشته باشند، هر یک از آنها روی زمینه های کاری خود تمرکز نموده و متقابلاً بهم وابسته خواهند شد.

صلاحیت و شایستگی: به طور کلی ما کسانی را که فهمیده، باهوش، شایسته و از نظر اجتماعی ماهرند، بیشتر از کسانی که این گونه نیستند ترجیح می دهیم. در واقع اگر چه افراد خوش تیپ و خوش قیافه ممکن است جذاب باشند و در برخورد نخست ما را به سوی خودشان جذب کنند، ولی وقتی رابطه در شرف شکل گیری است، ممکن است فهم و بصیرت مهمتر باشند. در حقیقت اگر کسی باهوش و فهمیده باشد احتمال می رود، طبق اثر هارلو از نظر فیزیکی نیز فردی جذاب ارزیابی شود. مثلاً افرادی که در یک خصیصه یا ویژگی به طور مثبتی مورد قضاوت قرار می گیرند، در سایر ویژگی ها نیز مثبت ارزیابی شود. لیری و همکاران (1986) دریافتند که افراد جذاب و موردعلاقه، از سوی دوستانشان بسیار اجتماعی تر، دوستانه تر، خونگرم تر و با شخصیت تر رتبه بندی شدند تا کسانی که پر حرف تر و خسته کننده تر بودند

نظریه های مربوط به روابط بین فردی

نظریه یادگیری

طرفداران نظریه یادگیری (1970) در نظریه عاطفه، تقویت خود مدعی هستند که هم شرطی ساز کلاسیک و هم شرطی سازی عامل در ایجاد روابط دوستی و روابط عاشقانه به ما کمک می کنند. بشرطی سازی کلاسیک شامل یادگیری بوسیله تداوی ها است، به این صورت که یک محرک خنثی پاسخی عاطفی را تولید می کند ممکن است یاد بگیریم، صدای مته دندان پزشک را با ترس تداوی کنیم حتی اگر آن صدا هیچ گونه آسیبی به ما نرساند. شرطی سازی عامل، شامل یادگیری به وسیله ی پیامدها بست، به این نحو که ما بیشتر مایلیم، کارهایی را که تقویت بدنبال داشته باشند انجام دهیم و کارهایی را که تنبیه بدنبال دارند، با احتمال کمتری انجام خواهیم داد. طر وبایرنی (1974) استدلال می کنند که وقتی ما فعالیت های لذت بخش مشترکی را با سایر افراد تجربه می کنیم، این حالت پاسخ عاطفی مثبتی را در ما ایجاد می کند، به بیان دیگر عاطفه مثبتی ایجاد می کند که میل و رغبت ما را نسبت به بودن با این افراد افزایش می دهد. اگر آنها نیز از این تجربه لذت برده باشند، طبیعتاً پاسخ عاطفی مثبت، میل و رغبت به ادامه ی تعامل دوجانبه و متقابل خواهد بود.

نظریه تبادل اجتماعی

نظریه تبادل اجتماعی (SET) مدلی اقتصادی از رفتار انسان را با یک فرض بنیادی بسیار ساده ارائه می دهد. این نظریه اقتصادی است زیرا فرض را بر این می گذارد که روابط میان افراد براساس تبادل پاداش ها و ارزش های میان آنها پایه گذاری می شود و اینکه ارضا کننده ترین و بادوام ترین روابط، آنهایی هستند که در بردارنده ی بیشترین پاداشها با کمترین مضرات باشد. این نظریه در تمامی انواع روابط به کار می رود. مثلاً در رابطه با کارفرما، معلم، دوست و یا معشوقه تان. نظرات ایده های اساسی نظریه تبادل اجتماعی طی سال های متمادی تعدیل و گسترش یافته است. طبق این نظریه اگر قرار باشد یک رابطه تشکیل شود و ادامه پیدا کند، بایستی سودمندی متقابل داشته باشد. شواهد تحقیقی از این عقیده که در روابط صمیمانه پاداش بیشتر باعث تداوم بیشتر روابط می شود، حمایت می کنند (دیانا وایر، 1949، ترجمه بیانگرد و نعمتی، 1376).

نظریه تساوی حقوق

نظریه تساوی حقوق که توسط والستر و همکارانش (1987) تدوین شده، به تفصیر نحوه ی عمل و تاثیر تبادل اجتماعی در روابط بین فردی می پردازد و از نظریه اصلی تبادل اجتماعی هومانس (1961) مشتق شده است. اصل برابری بیان می کند که افراد تنها زمانی یک

رابطه را مطلوب و ارضا کننده خواهند یافت، که آنچه را بدست می آورند معادل با چیزی باشد که در گرو آن رابطه می گذارند. برابری یا تساوی حقوق همان هم ارزی نیست. اگر کسی در رابطه ای مایه ی بیشتری از خود بگذارد، باید بهره بیشتری از آن نصیبش شود، در غیر این صورت فکر می کند مورد سوء استفاده قرار گرفته و یا اینکه احساس می کند بهره ای از آن عایدش نخواهد شد. افراد بی بهره احساس عصبانیت، بی میلی و محرومیت خواهند کرد و کسانی که بیش از حد بهره مند می شوند، ممکن احساس گناه و ناراحتی کنند. (هاتفلید و همکاران 1982، به نقل از بیابانگرد، 1376).

ناگفته نماند که در عشق و عاشقی مردها بیشتر تحت تاثیر جذابیت فیزیکی و جسمی زن ها قرار می گیرند، یعنی مردان زن هایی را ترجیح می دهند که از لحاظ فیزیکی زیبا و جوان باشند و موقعیت اجتماعی یا درآمد آنها اهمیت چندانی برای شان ندارد. حال آن که برای زنان موقعیت اجتماعی و توانایی کسب درآمد مردان بر جذابیت فیزیکی آنان ارجحیت دارد. جالب است که پژوهش ها نشان می دهند که در دوران اولیه آشنایی یا نامزدی مردها در توانایی کسب درآمد و موقعیت اجتماعی خود مبالغه می کنند، یا به عبارت بهتر خود را پولدارتر و مهم تر جلوه می دهند، حال آن که زنان به نحوی مبالغه آمیز بر زیبایی و جوانی خود تاکید می ورزند و به عبارت ساده تر جلوه فروشی می کنند؛ اما پس از گذشت زمان و تثبیت رابطه و ازدواج، هر دو گروه به سطوح عادی و واقعی باز می گردند و دیگر از مبالغه و ظاهر سازی خبری نیست. در باب چگونگی جذابیت جسمی باید گفت اکثر افراد چه زن و چه مرد ترکیبی از ویژگی های کودکانه با مشخصات بزرگسالانه در صورت را بیشتر می پسندند و دوست دارند. مثلاً ترکیب چشم های درشت با بینی کوچک و گونه ای استخوانی و برجسته بیشتر مورد توجه قرار می گیرد. هم چنین مشخصات متمایز مانند لبخند بزرگ از مقبولیت بیشتری برخوردار است. از سوی دیگر، برخلاف تصور عموم، مشخصه های مقبول جسمی خیلی غیر معمول و استثنایی نیستند و به ارزش های متوسط یک جامعه نزدیک تر هستند. مثلاً در مورد بلندی قد برخلاف تصور رایج، اکثر زنان از مردان خیلی قد بلند خوش شان نمی آید و قد متوسط بیشتر مورد نظر آنان است. وقتی از جذب و کشش سخن می رانیم در حقیقت از دوست داشتن (و نه عاشقی) صحبت می کنیم. حال باید دید که این دوست داشتن که می تواند تبدیل به عشق شود چه تفاوتی با عشق دارد؟ به نظر می رسد که تفاوت میان این دو حالت جنبه کمی و کیفی دارد. اما در عین حال می توان این دو حالت را روی یک طیف تجسم کرد که در درجات پایین تر (دوست داشتن) نسبت به درجات بالاتر (عشق) منطقی و عقلانیت بیشتری وجود دارد. در این زمینه پژوهش هایی صورت گرفته و حتی معایناتی بر مبنای مقیاس های متفاوت این دو به وجود آمده است. مثلاً در مقیاس های مربوط به دوست داشتن، مشخصه هایی مانند مسئولیت پذیری و توانایی کسب احترام مطرح است، ولی در مقیاس های مربوط به عشق، دلبستگی (اگر با او نباشم غمگین و تیره روزم)، توجه عمیق (اگر او احساس بدی داشته باشد باید او را شاد کنم) و صمیمیت، حتی تا حد احساس تملک وجود دارد.

نمونه سوالات بخش دوم: عشق

- 16- کدام مورد جزو تفاوت های عشق و هوس نیست؟
الف) عشق دایمی نیست اما هوس آری. (ب) هدف عشق رسیدن به شناخت است اما هدف هوس رسیدن به ارضا و کسب لذت است.
ج) در عشق بیشتر اهداف بلند مدت، ولی در هوس اهداف کوتاه مدت و آنی دنبال می شود.
د) فرد عاشق احساس مالکیت نسبت به معشوق خود ندارد ولی فرد هوسران نسبت به معشوق خود احساس مالکیت می کند.
- 17- در مورد عشق، کدام مورد صدق نمی کند؟
الف) عشق از تفکر و شناخت نشات می گیرد (ب) در عشق، احساسات در اختیار فکر و عقل قرار می گیرد
ج) در عشق، عقل و فکر در اختیار احساسات قرار می گیرد (د) در عشق تعادل و ثبات دیده می شود.
18- از نظر اریکسون، نیروی بنیادی که باید در طول دوره نوجوانی به وجود آید است
الف) هویت (ب) صمیمیت (ج) تعقل (د) وفاداری
19- وفاداری شامل،
الف) صمیمیت، در روابط ما با دیگران است. (ب) صداقت در روابط ما با دیگران است.
ج) وظیفه شناسی در روابط ما با دیگران است. (د) تمامی موارد
20- از نظر اریکسون، صمیمیت دربرگیرنده چیست؟
الف) روابط جنسی (ب) احساس های اهمیت دادن (ج) تعهد (د) تمام موارد.
21- طبق نظر اریکسون، نیروی بنیادی که از صمیمیت سالهای جوانی حاصل می شود، چیست؟
الف) وفاداری (ب) شهوت (ج) عشق (د) تمایل ب ازدواج
22- اریکسون عشق را به چه صورتی توصیف می کند؟
الف) به صورت از خودگذشتگی دوجانبه در هویتی مشترک و نوعی آمیختگی خویشتن با فردی دیگر
ب) احساس دوست داشتن مبتنی بر از خود گذشتگی
ج) احساس دوست داشتن مبتنی بر شهوت (د) موارد الف و ب
23- کدام مورد از عوامل تعیین کننده عشق در نظریه روبین نیست؟
الف) دلبستگی (ب) فداکاری (ج) صمیمیت (د) احساس مالک بودن
24- عناصر عشق از نظر استرنبرگ، عبارتند از:
الف) صمیمیت (ب) هوس (ج) تعهد (د) همه موارد
25- مهمترین عنصر در کشش، حداقل در برخوردهای اولیه است.
الف) جذابیت فیزیکی (ب) جایگاه اجتماعی (ج) جایگاه اقتصادی (د) شخصیت و اخلاق
26- کدام مورد جزو مشخصه های عشق همنشینانه نمی باشد؟
الف) اعتماد (ب) مراقبت (ج) سعه صدر در برابر معایب (د) شور عمیق
27- کدام مورد جزو عوامل موثر بر ایجاد کشش و جاذبه است؟ الف) مجاورت (ب) مشابهت (ج) جذابیت فیزیکی (د) تمام موارد
28- در عشق و عاشقی مردها بیشتر تحت تاثیر کدام ویژگی زن ها هستند؟
الف) جذابیت فیزیکی (ب) صلاحیت و شایستگی (ج) اخلاق و شخصیت (د) وضعیت اقتصادی

29- برای بانوان کدام ویژگی مردها در ازدواج ارجحیت دارد؟

الف) موقعیت اجتماعی و توانایی کسب درآمد مردان ب) جذابیت فیزیکی ج) اخلاق و شخصیت د) هر سه مورد

30- طبق این نظریه اگر قرار باشد یک رابطه تشکیل شود و ادامه پیدا کند، بایستی سودمندی متقابل داشته باشد.

الف) نظریه تساوی حقوق ب) نظریه تبادل اجتماعی ج) نظریه یادگیری

با پیشرفت علم و ماشینی شدن زندگی، انسان با مشکلات متعددی مواجه شده است. درست است که پیشرفت تکنولوژی و صنعت سبب راحتی انسان است ولی مشکلاتی دارد و این مشکلات می‌تواند هم روح و هم جسم انسان را تحت تاثیر خود قرار دهد. در چنین جوامعی شایع‌ترین نوع بیماری روحی و روانی را می‌توان افسردگی دانست. این بیماری نه تنها سلامت خود فرد، بلکه جامعه و دیگران را نیز تهدید می‌کند. اختلالات افسردگی افراد زیادی را دچار کرده و بخش چشمگیری از شکایات مددجویان را تشکیل می‌دهند به همین ترتیب درمان این‌گونه اختلالات نیز برای بسیاری از کلینیک‌ها و متخصصان آن‌ها تعهد مهمی به حساب می‌آید.

ب) ماهیت و تعریف افسردگی

افسردگی مسئله شماره یک سلامتی در دنیاست، به قدری توسعه پیدا کرده که آن را سرماخوردگی روانی نامیده‌اند. افسردگی یکی از بیماری‌های شایع عاطفی و روانی است که سبب می‌شود فرد از لذت‌ها و نعمت‌های موجود در زندگی بهره مند نشود. فرد افسرده رنج و عذاب روحی شدیدی پیدا می‌کند، به طوری که تمام زندگی او را این رنج و عذاب فرا می‌گیرد و در روابط اجتماعی، خواب، اشتها و حتی خلق و خوی خود دچار مشکل می‌شود و نمی‌تواند دست به فعالیت‌های روزمره‌ی خود بزند. این بیماری چنان در وجود فرد رخنه می‌کند که او را تا مرز بستری شدن در بیمارستان می‌کشاند. برای افسردگی معانی مختلفی آمده است. اگر از مردم پرسیده شود که افسردگی به چه معناست؟ آن‌ها در جواب می‌گویند افسردگی حالتی است که در مقابل شادی قرار دارد و یک بیماری روانی است. اگر به آن‌ها بگویید شخص افسرده را مجسم کنید آن‌ها در ذهن خود فردی بدون اعتماد به نفس، ناراحت، غم زده، ناامید، مایوس و..... را تجسم می‌کنند. در واقع غیر از این هم نیست. در کتاب‌های روانشناسی افسردگی حالتی است که روان و حتی جسم فرد را درگیر می‌کند و اکثراً بر اثر یک فقدان عاطفی بروز می‌کند. لانکاستر می‌نویسد: افسردگی یک اختلال خلق و عاطفه همراه با غم است که بیمار را دچار کاهش علاقه و عدم لذت بردن از اکثر یا همه فعالیت‌ها و سرگرمی‌های روزمره زندگی می‌نماید. راولینز و هلوک در تعریف افسردگی می‌نویسند: افسردگی یک اختلال خلق است که به وسیله تغییرات وسیعی در احساس، نگرش و اعتقاداتی که شخص از خود و جهان دارد مشخص می‌شود. راغب اصفهانی در تعریف و معنای افسردگی می‌نویسد: حزن (افسردگی) حالت خشن و نامطلوب روان آدمی است که غم و اندوه را در پی‌دارد و متضاد با فرح و خوشحالی است. نراقی می‌نویسد: حزن عبارتست از حسرت بردن و متألّم بودن به سبب از دست رفتن مطلوبی یا فقدان محبوبی. علامه طباطبایی در مورد حزن و اندوه که مترادف واژه افسردگی می‌باشد می‌نویسد: از دست دادن چیزهایی که مورد علاقه فرد است باعث حزن و اندوه در اشخاص می‌شود.

پ) غمگینی افسردگی نیست

سوالی که مطرح است این است که تفاوت میان غمگینی و افسردگی کدام است؟ افسردگی را نباید با غمگینی اشتباه گرفت؛ فرد افسرده، دلسردی و نومیدی شدیدی را تجربه می‌کند که مدت زیادی به طول می‌انجامد؛ در حالی که غمگینی عادی هر قدر هم که رنج آور باشد با گذشت زمان و بی‌هیچ درمان خاصی از بین می‌رود و افراد غمگین به راحتی به زندگی روزمره خود می‌پردازند. برعکس، بیماری افسردگی، بدون درمان و به راحتی از بین نمی‌رود و می‌تواند به طور جدی فکر و رفتار بیمار را مختل کند؛ گرچه بسته به نوع شخصیت افراد و مقاومتشان در برابر رویدادها، استمرار اندوه طبیعی به مدت طولانی می‌تواند به تدریج، منجر به افسردگی بالینی گردد. غمگینی احساس طبیعی ناشی از تصورات واقع بینانه‌ای است که حوادث ناخوشایند تحریف نشده‌ای را توصیف می‌کند. افسردگی بیماری است و همیشه ناشی از افکار تحریف شده است. برای مثال وقتی یکی از نزدیکان فوت می‌کند، ناراحت می‌شوید و این طبیعی است و اگر فکر کردید که: «او را از دست دادم و ارتباط صمیمانه‌مان از بین رفت» سخن خطایی نگفته‌اید احساسات ناشی از این تفکر محبت آمیز واقع بینانه و مطلوب است؛ نشانه انسانیت و عمق مفهوم زندگی است. اما ممکن است بگویید: با مرگ او برای همیشه با خوشبختی وداع کرده‌ام، چه بی‌انصافی بزرگی در حقم روا شد. این طرز تفکر به خودخوری و ناامیدی منجر می‌شود و چون

احساساتی صرفاً مبتنی بر تحریف است و به شما لطمه می‌زند. آنچه در مواقع هجوم غم‌ها و حزن‌ها در زندگی هر فرد باید رعایت شود صبر بر غم و اندوه واقعه اتفاق افتاده است. اینجاست که انسان در مواجهه با حادثه پیش آمده باید تصمیم درست را اتخاذ کند. او بر سر یک دو راهی قرار گرفته: دو راهی صبر بر مصائب و غم‌های ناشی از آن و راه دیگر نشان دادن ضعف از خود، از خود بی خود شدن و گرفتار آن مصیبت شدن و نهایتاً افسردگی.

ت) علایم و نشانه‌ها

علائم متداولی که به عنوان علائم هشدار دهنده افسردگی در نظر گرفته می‌شوند به قرار زیرند:

1- تغییرات در سطح انرژی یا فعالیتها و رفتارها:

1-1- **کاهش انرژی:** این نخستین علامت است و تشخیص آن بسیار ساده می‌باشد. به طور خلاصه یعنی این که حس کنید به قدر هفته گذشته یا ماه گذشته انرژی ندارید. نه این که تمام روز خسته باشید بلکه فقط انرژی کمتری نسبت به سابق داشته باشید. برای مثال، ترجیح بدهید بعد از خاتمه کار روزانه، استراحت و مطالعه کنید تا این که به ورزش بپردازید.

2-1- **خستگی:** دومین مرحله بعد از کاهش انرژی. افسردگی می‌تواند باعث خستگی جسمی شود. خوابیدن و استراحت، شما را سرحال نمی‌آورد و حتی صبح‌ها پس از بیدار شدن از خواب هم احساس خستگی می‌کنید. این احساس خستگی در طول روز هم ادامه می‌یابد. ممکن است در محل کار که هستید فعالیت‌های کاری شما را به خود مشغول کند ولی بعد از آن که به خانه برمی‌گردید آنچنان احساس کوفتگی کنید که انگار قطار از رویتان رد شده است! خمیازه کشیدن، بدن را به این طرف و آن طرف کش دادن و چرت زدن از نشانه‌های خستگی است.

3-1- **سستی و رخوت:** این عارضه جدی‌تری است. کسی که دچار افسردگی باشد ممکن است به طور غیرعادی بی‌حال و خواب‌آلوده باشد. و یا در حالت متداول تر، ممکن است ساعت‌ها بدون انجام هیچ کاری روی صندلی بنشیند. نه این که به چیزی واکنش نشان ندهد بلکه به انجام هیچ کاری علاقه‌مند نباشد و از نظر جسمی و روحی احساس سنگینی کند.

4-1- **کاهش فعالیت:** این ممکن است در نتیجه کاهش انرژی، خستگی و سستی و رخوت باشد و یا آن که مستقل از این عوارض باشد. به هر حال، اگر سطح فعالیت‌های معمولی فرد شروع به کاهش کند این ممکن است از علائم افسردگی باشد.

5-1- **از دست دادن علاقه به فعالیت‌های لذت‌بخش و شادی‌آور:** نام این علامت، خود به قدر کافی گویاست. مثلاً شما به طور معمول از والیبال بازی کردن با دوستانتان بسیار لذت می‌بردید و حال، دعوت آن‌ها را رد می‌کنید. همیشه عاشق کارهای باغبانی و نگهداری از گل و گیاه بودید ولی امسال حوصله‌اش را ندارید.

6-1- **کناره‌گیری اجتماعی:** شخص، در صورت افسردگی گوشه‌گیرتر و انزواطلب‌تر می‌شود

7-1- **پرخاشگری یا کاهش حرکات بدن:** ممکن است بی‌قرار، پرخاشگر، تحریک پذیر و زود رنج به نظر برسید. یا ممکن است اینطور به نظر برسد که کارهایتان را با سرعت آهسته انجام می‌دهید و به سوالات به آهستگی و با صدای یکنواخت پاسخ می‌دهید.

2- تغییرات فیزیکی:

هر کس که فکر می‌کند افسردگی فقط با مغز افراد سروکار دارد یا تاکنون به افسردگی دچار نشده و یا از آن چیز زیادی نمی‌داند. افسردگی نه تنها بر روی ذهن انسان‌ها اثر می‌گذارد بلکه علائم فیزیکی مهمی نیز به جا می‌گذارد. برخی از آن‌ها را در بخش 1 ذکر کردیم (کاهش انرژی یا کاهش فعالیت) و در اینجا به برخی دیگر اشاره می‌کنیم.

2-1- **دردهای تعریف نشده:** یکی از نظریه‌هایی که در مورد علت بدن درد در افراد افسرده وجود دارد این است که این افراد معمولاً به دلیل اختلال در خواب، استراحت کامل نمی‌کنند و از نظر جسمی دچار استرس هستند. خواب بدون استراحت (چه کم‌خوابی و چه پرخوابی) از مؤلفه‌های اصلی سندروم خستگی مزمن و فیبرومیالجیا (دردهای عضلانی و استخوانی گسترده که علت آن هنوز ناشناخته است) می‌باشد. به علاوه، افراد افسرده معمولاً بیشتر از حد طبیعی دارای هورمون کورتیزول هستند که این به نوبه خود با دردهای عمومی در بدن ارتباط دارد.

2-2 کاهش یا افزایش وزن

2-3- **کم‌اشتهایی یا پراشتهایی:** کم‌اشتهایی در شرایط افسردگی کاملاً شایع است. گاهی اوقات نیز افراد افسرده به عنوان مسکن به غذا روی می‌آورند. بنابراین هم کاهش وزن و هم افزایش وزن می‌تواند از نشانه‌های افسردگی باشد. یکی از دلایلی که افراد به هنگام افسردگی به غذا و مخصوصاً غذاهای پرچربی روی می‌آورند این است که کربوهیدرات‌ها سطح سروتونین مغز را بالا می‌برند (سروتونین یکی از انتقال‌دهنده‌های عصبی است که زیاد پائین آمدن سطح آن به افسردگی ارتباط دارد). همچنین، افزایش کورتیزول نیز به عنوان یکی از عوامل ذخیره نامناسب چربی در بدن انگاشته می‌شود.

2-4- **بی‌قراری یا کندی روانی - حرکتی:** بی‌قراری روانی - حرکتی عبارت است از افزایش فعالیت، بیشتر به دلایل ذهنی تا جسمی. نشانه‌های متداول آن شامل قدم زدن، پیچاندن یا فشار دادن دست‌ها، با انگشت روی میز زدن یا کف پا را به زمین زدن و سایر رفتارهای بدون وقفه مشابه است. کندی روانی - حرکتی برعکس، به آهستگی فعالیت‌های فکری و جسمی اشاره دارد. در این حالت، کارهای معمولی مانند مسواک زدن یا غذا خوردن ممکن است به صورتی غیرعادی کند و باطمینان انجام شوند.

2-5- **بی‌خوابی یا پرخوابی:** یکی از شایعترین علائم افسردگی بی‌خوابی است: خواب زیاد یا مشکلات حین خواب می‌تواند علامتی باشد مبنی بر اینکه شما افسرده هستید. دراز کشیدن ولی بیدار و نگران ماندن، ناتوانی در استراحت کردن، احساس تنش درونی داشتن و یا فکرهای مختلف کردن. (البته باید توجه نمود که بیدار شدن در نیمه شب یا صبح زود و ناتوانی در به خواب رفتن دوباره معمول هستند و نمی‌تواند لزوماً دال بر افسردگی باشند). پرخوابی عکس بی‌خوابی است. یعنی زیادتر از حد معمول خوابیدن. بی‌خوابی ممکن است فعالیت‌های روزانه شما را تحت تاثیر قرار دهد یا ندهد و یا ممکن است در ارتباط با سایر علائم، نشانه وجود افسردگی در فرد باشد زیرا عوامل بسیاری می‌توانند موجب بی‌خوابی گردند. اما پرخوابی، خود به خود نشانه افسردگی است و فرد باید فوراً به روان‌پزشک مراجعه کند.

3- تغییرات هیجانی شامل بروز دردهای هیجانی همچون موارد زیر :

3-1- غمگینی طولانی

3-2- گریه غیرقابل کنترل و غیرقابل توضیح

3-3- احساس گناه

3-4- احساس پوچی

3-5- از دست دادن اعتماد به نفس

3-6- احساس ناامیدی

3-7- احساس بی‌پناهی

این علائم، به ویژه اگر تک تک در نظر گرفته شوند، منحصر به افسردگی نیستند. برای مثال، احساس بی‌پناهی ممکن است واکنش منطقی به قرار گرفتن در یک شرایط دشوار باشد. اما در حالت افسردگی، احساس بی‌پناهی به صورت‌های زیر است:

- آمیخته با انواع دیگر دردهای هیجانی
- آمیخته با انواع دیگر علائم افسردگی
- تداوم یافتن بیش از یک زمان معقول
- شدیدتر بودن بیش از یک حد معقول

هر یک از عوارض بالا ممکن است به عنوان واکنش طبیعی به یک رویداد غم‌انگیز مثل مرگ نزدیکان یا از دست دادن کار پدید آید اما طولانی شدن بیش از حد آن باید به عنوان علائم احتمالی افسردگی مورد بررسی قرار گیرد. در نظر گرفتن این پدیده، به ویژه در افرادی که دارای سابقه افسردگی هستند حائز اهمیت است.

4- حالت‌های روحی دشوار:

- 1-4 **تحریک‌پذیری:** تقریباً همه این حالت را تجربه کرده‌اند. تحریک‌پذیری علت‌های بی‌شماری می‌تواند داشته باشد. یک سردرد، خواب بد، یک صورتحساب پیش‌بینی نشده، فرا رسیدن وقت دندانپزشک، و هر عامل استرس‌زای دیگری می‌تواند باعث آن شود. اما هنگامی که دلیل واضحی برای این که چرا یک چیز کم اهمیت و کوچک باعث ناراحتی می‌شود وجود نداشته باشد و این حالت روزها و هفته‌ها در فرد باقی بماند، به احتمال زیاد افسردگی عامل آن است.
- 2-4 **خشم:** خشم نهایت تحریک‌پذیری است. یک فرد افسرده ممکن است بابت یک چیز کم اهمیت و یا حتی هیچ چیز به حالت انفجار برسد. اگر خشم دوام یافت یا ترساننده شد در اسرع وقت به فکر چاره باشید.
- 3-4 **اضطراب و نگرانی.** این به چند طریق ممکن است وجود داشته باشد. برای مثال، فردی ممکن است درباره بعضی موضوعات عادی روزمره، نگرانی و سواسی داشته باشد: *قرص‌هایم تمام نشده؟ برای شام چه غذایی درست کنم؟ آیا به ماشینم بنزین زدم؟ مشکل دیگری از این حالت موقعی است که فرد در مورد تمام موضوعات اضطراب داشته باشد: باید به لوله‌کش تلفن کنم. اگر امروز نیاید چی؟ بهتر است صبح خیلی زود از خانه بروم، چون ممکن است ترافیک سنگین باشد یا وسط راه ماشینم پنچر شود. اضطراب ممکن است شکل عمومی‌تری نیز داشته باشد و همراه با افکار عجولانه باشد. معمولاً فرد مضطرب در حالت بی‌تصمیمی به سر می‌برد.*
- 4-4 **بدبینی:** داشتن نگاهی منفی نسبت به همه چیز: *هیچکس مرا دوست ندارد. امروز هم روز بد دیگری در پیش خواهد بود. شانس برای استخدام شدن ندارم. در حالتی که بدبینی ناشی از افسردگی وجود داشته باشد، منفی‌بافی به صورت مبالغه‌آمیزی در می‌آید: دلیلی وجود ندارد که روز بدی در پیش باشد، بعضی‌ها شما را دوست دارند، و اگر افسرده نبودی شانس خوبی برای گرفتن کار داشتی.*
- 5-4 **بی‌تفاوتی:** لباس‌های کثیف انباشته شده، صورتحساب‌ها پرداخت نشده و شما بی‌خیال هستید. دوستی به شما تلفن می‌کند و مشکلتان را با شما در میان می‌گذارد. اما شما فقط ساکت نشست‌اید و گوش می‌کنید و حرف‌های او هیچ احساسی را در شما برنمی‌انگیزد.
- 6-4 **خود انتقادی:** هر کس اشتباه می‌کند. اما فرد افسرده اشتباهاتش را بزرگ جلوه می‌دهد. «من امروز خسته به نظر می‌رسم.» تبدیل به «من زشت هستم» می‌شود. «من در محاسبه موجودی حسابم اشتباه کرده‌ام.» به «من در ریاضیات کودن هستم.» تبدیل می‌شود. منفی‌بافی بیش از حد درباره خود از علائم افسردگی است.

5- تغییر در الگوهای فکری و شناختی

شناخت، محصول نهایی تفکر آدم است؛ بنابراین، بدیهی است که تفکر ناسالم، محصولی ناسالم هم به بار خواهد آورد. پیامد همه آنچه تا بدین مرحله گفته شد، در این مرحله، خود را نمایان می‌سازد و فرد افسرده، نهایتاً به منفی‌نگری فراگیر در سه محور،

مبتلا می شود. گرچه علائم زیر همگی تحت عنوان «تغییر در الگوهای فکری» دسته‌بندی شده‌اند اما هر یک از آن‌ها می‌توانند آثار قابل ملاحظه‌ای بر روی رفتار انسان داشته باشند.

1-5 نگرش منفی نسبت به خود: فرد، خود را مملو از عیب‌ها، نارسایی‌ها و فاقد ارزش می‌پندارد و نتیجه می‌گیرد که رویدادهای منفی فقط به بی‌ارزشی خود او مربوط است. چنین فردی هنگام توصیف خود، اصطلاحات نامناسب را درباره خودش به کار می‌گیرد. او خود را آدمی تنبل، ترسو، ناتوان، کند ذهن و غیرصادق می‌داند. گذشته از اینها احساس می‌کند که برای رسیدن به اهدافی که موجب رضایت او می‌شوند فاقد توانایی‌های مطلوب و لازم است.

2-5 نگرش منفی نسبت به محیط: بیمار، موقعیت زندگی یا محیطش را به طور کلی غیررضایت بخش، ناکام‌کننده و غیر پاداش‌دهنده می‌بیند. او مشکلات خود را بدون چاره و راه‌گریز تصور می‌کند. او ممکن است نه فقط شرایط خودش بلکه دنیای دیگران را هم کاملاً فلاکت‌بار و پر از بدبختی ببیند. او تفسیری منفی از رویدادهای مثبت و خنثا دارد و این تفسیر کردن، این گرایش را در فرد ایجاد می‌کند که در بین امکانات متعدد، همواره بدترین احتمال را در نظر بیاورد.

3-5 نگرش منفی نسبت به آینده: از نظر فرد افسرده، او در آینده، علاوه بر داشتن مشکلات فعلی، وضعیت بدتری را هم خواهد داشت و خود را فاقد توانایی لازم برای تغییر دادن اوضاع می‌داند؛ کفه بدبینی همچنان غلبه می‌کند و جایی برای تصور آینده‌ای بهتر باقی نمی‌گذارد؛ چون او به سراغ نامساعدترین شرایط می‌رود و آنها را در نظر می‌آورد.

4-5 عدم تمرکز: این به دو شکل امکان‌پذیر است. یکی این که صرفنظر از این که چقدر سعی می‌کنید نتوانید روی کاری که در دست دارید یا کتابی که در حال مطالعه‌اش هستید یا صحبت‌های سخنرانی که در جلسه‌اش حضور دارید و یا روی رژیم غذایی که در پیش گرفته‌اند تمرکز کنید. از سوی دیگر، ممکن است توجه شما از موضوعی منحرف شود بدون آن که خودتان آگاهی داشته باشید تا وقتی که ناگهان به خود آئید. مثلاً ناگهان متوجه شوید که 20 دقیقه است که روی همین صفحه کتاب مانده‌اید. اولی رنج‌آور و ناراحت‌کننده است و دومی می‌تواند مشکلات زیادی برای فرد به وجود آورد. به هر حال، عدم تمرکز، وضعیت مهمی است که باید مورد بررسی قرار گیرد.

5-5 بی‌تصمیمی: امروز برای رفتن به سرکار چه لباسی بپوشم؟ کدام یک از این سه پروژه اولویت بیشتری دارد؟ بهترین روز برای وقت گرفتن از دکتر کی است؟ در حالت افسردگی، تصمیم‌گیری ساده هم ممکن است مشکل‌ساز گردد. و تصمیم‌گیری‌های پیچیده می‌تواند غیرممکن شود. هنگامی که بی‌تصمیمی با اضطراب همراه باشد، مواجه شدن با شرایطی که تصمیم‌گیری اجتناب‌ناپذیر است می‌تواند به هیستری بیانجامد. مردم معمولاً فکر می‌کنند که فرد افسرده، آدم آرام و گوشه‌گیری است اما چنین فردی وقتی در گوشه و تحت فشار قرار گیرد، می‌تواند واکنش‌هایی نظیر انفجارهای هیجانی نشان دهد.

6-5 مشکلات حافظه‌ای: این مشکلات می‌تواند در اثر تمرکز ضعیف بروز کند. یعنی شما به دلیل عدم تمرکز چیزی را که بهتان گفته شده است نشنیده‌اید و در نتیجه نمی‌توانید آن را به یاد آورید. اما افسردگی می‌تواند مستقیماً نیز بر روی حافظه تاثیر گذارد به نحوی که چیزی که به فرد گفته شده، شنیده و یا خوانده است و یک زمان به یاد داشته بعداً فراموشش شود.

7-5 بی‌نظمی: این علامت، منحصر به افسردگی نیست. افرادی که به شیدایی خفیف (hypomania) دچارند نیز معمولاً آدم‌های بی‌نظمی هستند. اما در این حالت ممکن است فرد از این بابت احساس ناراحتی نکند. مثلاً شما علیرغم به هم ریختگی اتاقتان، دقیقاً می‌دانید که هر چیز کجا قرار دارد. اما در شرایط افسردگی، بی‌نظمی فرد را ناراحت می‌کند و باعث می‌شود که او حتی احساس بدتری هم پیدا کند زیرا اگر افسردگی وجود نداشت احتمالاً فرد می‌توانست برای حل این مشکل اقدام کند.

8-5 وقوع مشکلاتی در انگیزه: انتظار شکست، کناره‌گیری و اجتناب از مسئولیت‌های خود، احساس فقدان کنترل و ناتوانی، احساس فزونی خواسته‌های دیگران، فقدان تمایل به پیشرفت، و کناره‌گیری تا حدّ میل به خودکشی یا افزایش وابستگی به دیگران.

6- دل مشغولی به مرگ :

هر چند سه موردی که در زیر آمده ممکن است به نظر سه عبارت مختلف برای یک چیز بیایند اما در واقع، آن‌ها اشکال مختلفی از دل مشغولی به مساله مرگ هستند.

1-6- فکر مرگ: فکر کردن درباره مرگ ممکن است به شکل تصوّر و تخیل مرگ خود فرد باشد. برای مثال، فرد ممکن است خود را

خوابیده در داخل قبر تصوّر کند. یا به اتفاقاتی که در مراسم خاکسپاریش می‌افتد فکر کند و یا درباره این موضوع فکر کند که مردم پس از مرگش چه می‌گویند. یکی از عبارتهایی که مردم، بدون منظور خاصی، زیاد به کار می‌برند این است که «ای کاش مرده بودم.» اما بیان این عبارت از سوی یک آدم افسرده باید جدّی گرفته شود، پیش از آن که افکار به واقعیت بپیوندند.

2-6- فکر خودکشی: در این حالت، بیان «ای کاش مرده بودم.» کم کم به فکر کردن درباره تحقق آن پیش می‌رود. فرد افسرده ممکن

است در رویارویی با یک اتفاق پراسترس به فکر خودکشی بیافند و به طور واقعی برای این عمل برنامه‌ریزی کند. چه فرد برنامه مشخص برای خودکشی در ذهن داشته باشد و چه نداشته باشد، فکر کردن درباره خودکشی باید بسیار جدّی گرفته شود. از جمله پرخطرترین عوامل برای انجام خودکشی می‌توان به تلاش قبلی برای خودکشی، حضور عوامل مهم استرس‌زا در زندگی و دسترسی به اسلحه اشاره کرد.

3-6- احساس مرگ: کسی که احساس مرگ یا بریدن از زندگی می‌کند، گروهی از علائمی که در 5 بخش قبل ذکر شد را به همراه

دارد. این علائم عبارتند از:

- ناامیدی
- بی‌تفاوتی
- از دست دادن علاقه به فعالیت‌های لذت‌بخش
- سستی و رخوت
- کناره‌گیری اجتماعی

به علاوه، فرد ممکن است خود را صرفاً در جایگاه یک «ناظر» نسبت به اتفاقاتی که پیرامونش می‌افتد حس کند. احساس «پشت سر کسی ایستادن» و نگاه کردن به اتفاقاتی که می‌افتد.

ث) عوامل سبب ساز افسردگی:

علل افسردگی ترکیبی از عوامل (1) ژنتیکی، (2) بیولوژیکی و (3) محیطی (رفتاری - روانی - اجتماعی) می‌باشد. در بسیاری از مردم نیز، علت افسردگی ناشناخته باقی می‌ماند. به طور کلی مشخص شده است که افسردگی در نتیجه یکسری از فعل و انفعالات شیمیایی در مغز اتفاق می‌افتد. این فعل و انفعالات که نورو ترانسمیتر نامیده می‌شود در تمامی اعمال و رفتارهای بدن به طور بیولوژیکی وجود دارد.

1) عوامل ژنتیکی:

ثابت شده است که در بعضی از اقوام و خانواده‌ها افسردگی شایعتر بوده ولی وجود یک فرد افسرده در یک خانواده لزوماً دلیل بر وقوع این امر در بقیه اعضا خانواده نمی‌باشد. اما هرچه درجه خویشاوندی نزدیکتر باشد، به همان نسبت آسیب‌پذیری برای افسردگی بیشتر می‌شود.

2) عوامل بیولوژیکی

تغییرات زیستی متعددی در مغز افراد روی می‌دهد. این تغییرات شامل تغییر در ارتباطات عصبی سیستم غدد درون‌ریز و هورمون‌ها، تغییر در سیستم انتقال‌دهنده‌های شیمیایی و تغییر در فعالیت‌های الکتریکی مغز است. برخی از این تغییرات عبارتند از:

2-1- کم کاری غدد فوق کلیوی و تیروئید:

هورمون های بسیار مهمی توسط این دو غده ترشح می شوند که وظایف مهمی در بدن از جمله تنظیم سوخت و ساز و تولید انرژی بر عهده دارند. وقتی میزان این هورمون ها کاهش یابد فرد کم انرژی شده، زود خسته می شود و تمایل خود را به معاشرت و ارتباط برقرار کردن با دوستان و اطرافیان از دست می دهد. همچنین بسیاری از هورمون های ترشح شونده توسط این غدد بر خلق و خوی انسان تأثیر می گذارند، از جمله هورمون ادرنالین که یک نشاط آور طبیعی است. وقتی ترشح آن نیز کمتر شود، به جای نشاط، خستگی، بی حوصلگی و افسردگی جایگزین می شود.

2-2- کمبود یا ازدیاد برخی از ویتامین ها و مواد معدنی در بدن:

به مواد معدنی ابزار بدن گفته می شود، برای تمام فعالیت های بیوشیمی مانند تولید آنزیم ها، هورمون ها، تولید انرژی و به طور کلی برای فعالیت تمام بخش های بدن مورد استفاده قرار می گیرند، به عنوان مثال بدن از عنصر روی برای تولید بیش از 100 آنزیم از جمله آنزیم های گوارشی، تولید پروتئین، تبدیل مواد غذایی به انرژی، تولید اسپرم و غیره، از کلسیم برای تولید ناقل های شیمیایی بین سلولی، تبدیل چربی به انرژی و نیز ترمیم استخوان ها و دندان ها، از آهن برای تولید گلبول های قرمز خون، از منیزیم برای تنظیم ضربان قلب و فشار خون، تولید ATP، تولید بیش از 400 آنزیم و غیره استفاده می نماید. به عبارتی هر یک از مواد معدنی ایفاگر نقش های متعددی در بدن هستند و در ادامه مقاله به بررسی بیشتر رابطه آنها با افسردگی می پردازیم. مغز انسان دارای دو قسمت است. یکی با نام کورتکس که به بخشی از مغز گفته می شود که مربوط به استدلال و منطق است و قسمتی دیگر با نام مغز قدیم و یا مغز حیوانی که مسئول احساسات و عواطف است. عنصر «روی» محرک و تقویت کننده فعالیت مغز جدید و عنصر مس تقویت کننده فعالیت مغز قدیم است. معمولاً افرادی که به ازدیاد عنصر مس مبتلایند تمایل به استفاده از مغز احساسات را دارند تا استفاده از منطق و استدلال. در نتیجه احساساتی ترند، برای مثال عصبی، زود رنج، عاطفی و عجول اند. همچنین عنصر مس محرک تولید انتقال دهنده های عصبی از قبیل اپی نفرین، دوپامین، نوراپی نفرین و مونو آمینو اکسیداز (آنزیمی که برای تولید سروتونین لازم است) می باشد. عدم تعادل مس تأثیرات همه جانبه بر روی سیستم اعصاب مرکزی می گذارد که به شدت با واکنش های روانی، عاطفی و عصبی همراه است. برخی از علائم آن عبارتند از کاهش قدرت حافظه به خصوص در افراد جوان، افسردگی، اضطراب، اختلال دو قطبی، وسواس، اسکیزوفرنی و سایر اختلالات روانی.

2-3- کمبود منیزیم، منگنز، کرم و نوسانات قند خون:

این سه عنصر برای متابولیسم قند در بدن حیاتی هستند. کمبود آنها موجب افت قند خون می شود. فعالیت مغز به شدت وابسته به سطح ثابت قند خون است. وقتی قند خون متغیر باشد باعث افت انرژی، نوسانات خلق و خوی و احساس گیجی شده و به راحتی می تواند موجب حس افسردگی در فرد شود.

2-4- کمبود سایر ویتامین ها و مواد معدنی:

کمبود ویتامین های گروه B، C، E و عناصری از قبیل منیزیم، روی و... که به بدن در تولید انرژی کمک می رسانند نیز سبب کاهش انرژی و بروز افسردگی می شوند.

3 عوامل محیطی (حوادث-رفتارها-مسایل روانی-اجتماعی)

فاکتورهای استرسزای اجتماعی و روانی به عنوان ریسک فاکتورهای بروز افسردگی شناخته می شوند. استرس در فرم فقدان یکی از اقوام نزدیک مثل پدر و مادر و دوستان به عنوان ماشه ای برای بروز افسردگی در افراد آسیب پذیر، به شمار می رود. به طور کلی تحقیقات ژنتیک ثابت کرده است که عوامل استرسزای محیطی فرصت بروز آسیب پذیری یک ژن بخصوص را افزایش داده و آنها را به سوی یک بیماری پیشرفته افسردگی هدایت می کند. با این حال در برخی از افراد این افسردگی بدون عوامل استرسزای محیطی به وجود می آید. تحقیقات

دیگری در این زمینه مشخص کرده است که عوامل استرس‌زا در قالب ایزوله بودن در اجتماع و یا محرومیت دوران کودکی منجر به تغییرات پایدار در فعالیت مغز شده و باعث افزایش حساسیت نسبت به بروز علائم افسردگی می‌شود.

3-1- روی دادهای زندگی و استرسهای محیطی:

استرسها و موقعیتهای زندگی می‌توانند نقش اولیه را در ایجاد افسردگی داشته باشند، هر چند که در این مورد اختلاف نظر بین دانشمندان وجود دارد. عده‌ای معتقدند که سوگ و از دست دادن عزیزی می‌تواند منجر به افسردگی گردد. مطالعات نشان داده است که مرگ همسر بیشترین نقش را به عهده دارد. همچنین به دنیا آوردن فرزند، بازنشستگی، یائسگی و استرسهای عمده دیگر می‌توانند در ایجاد افسردگی نقش عمده داشته باشند.

3-2- عوامل شخصیتی:

همه افراد با تیپها و خصوصیت‌های شخصیتی مختلف ممکن است دچار افسردگی گردند، اما افرادی با انواع شخصیتی وسواس، و شخصیت نمایشی بیشتر ممکن است دچار افسردگی گردند.

3-3- عوامل یاد گرفته شده:

بر اساس این عامل ارتباطات اجتماعی ناخوشایند که منجر به ارزیابی منفی فرد از خود می‌شود باعث ایجاد افسردگی است. زیرا این افراد با توجه به خصوصیات خاص خود نمی‌توانند محبت، همدردی و ارتباط عاطفی لازم را از دیگران به دست آورند. بنابراین این افراد هم در مورد خودشان ارزیابی منفی داشته و هم دیگران را صادق نمی‌دانند و به تدریج آزرده و ناکام شده و افسردگی در آنان پدید می‌آید.

3-4- تفکر منفی

افرادی که دارای افکار منفی در مورد خود، زندگی و آینده هستند، دچار افسردگی می‌گردند. این افراد به جنبه منفی هر چیزی فکر می‌کنند و به نقایص خود خیلی توجه نموده و بطور مداوم خودشان را با دیگران مقایسه می‌کنند. نکته مهم اینکه این افراد هر نوع اطلاعات را سوء تعبیر می‌کنند.

3-5- مصرف داروها

عوارض جانبی بسیار از داروهای شیمیایی می‌تواند افسردگی باشد مانند کورتیزون مخصوصاً زمانی که فرد دوز مصرفی را کاهش دهد. قرص های جلوگیری از بارداری، والیوم، قرص های کاهش دهنده فشار خون و بسیاری از داروهای دیگر نیز اثر افسرده کننده بر روی انسان دارند. قبل از مصرف هر دارویی می‌بایست ابتدا فهرست عوارض جانبی آن را مطالعه نمایید و اگر افسردگی جزو آنهاست از پزشک خود بخواهید دارویی دیگر جایگزین آن کند و اگر مجبور به استفاده از آن هستید دوز مصرفی را به حداقل برسانید. بعضی از داروها مثل داروهایی که در تنظیم فشار خون بالا مصرف می‌شوند و داروهای خواب آور نیز باعث به وجود آمدن افسردگی می‌شوند.

3-6- عوامل رفتاری:

از جمله عوامل رفتاری ای که می‌تواند موجب بروز این اختلال شود عبارت اند از: عدم برنامه ریزی صحیح برای زندگی و پراکنده کاری، شرکت نکردن در اجتماعات و مراسم گروهی، عدم کوشش در جهت دوستیابی، از دست دادن فرصت های طلایی، کم کاری و گندکاری و پرخواهی که ناشی از تنبلی مفرط است، و قطع رابطه با دوستان و آشنایان و خویشاوندان و ...

3-7- بی کاری

کسی که وقتش پر است و کار و مشغله دارد، حسّ «مفید بودن» دارد؛ اما آن که کاری و اشتغالی ندارد، چه بازنشسته بی کار باشد، چه جوانی که در پی کار و شغل می‌گردد و نمی‌یابد، چه حتی خانه داری که وقت خالی او، عامل افکار و توهمات و خیالاتی می‌شود که به افسردگی می‌انجامد، چنین کسی احساس می‌کند که وجودش بی‌ثمر و بی‌خاصیت است و عمرش به بطلت می‌گذرد و زندگی کردنش بیهوده است و... نتیجه؟ احساس افسردگی!

در کنار توصیه ها و روشهای درمانی پزشکی و روانپزشک و مصرف داروها، روشهایی وجود دارند که به فرد افسرده کمک می کنند به زندگی طبیعی اش باز گردد و با افسردگی مبارزه کند. تغییر در رفتار، فعالیت های جسمانی، شیوه ی زندگی و حتی تغییر تفکر و نگرش شما از جمله مهمترین حربه های ذاتی است که برای غلبه کردن بر افسردگی در اختیار دارید. در این مطلب چند نکته که برای خود درمانی افسردگی در اختیار (ذات) هر فرد قرار دارد را بررسی خواهیم کرد.

1. روزمرگی بوجود بیارید

یان کوک، روانپزشک و رئیس کلینیک و موسسه تحقیقات افسردگی UCLA، معتقد است افرادی که دچار افسردگی شده اند نیازمند یک برنامه برای انجام فعالیت های روزانه و در واقع ایجاد یک روزمرگی هستند. یکی از اثرات منفی افسردگی این است که فرد برنامه و ساختار طبیعی زندگی اش را از دست می دهد و روزها یکی پس از دیگری هدر میروند. ایجاد یک برنامه ی روتین و منظم باعث میشود که شما بتوانید به زندگی طبیعی قبلی خود بازگردید.

2. هدف تعیین کنید

هنگامی که شخصی احساس افسردگی میکند این تصور را دارد که نمیتواند کاری را انجام دهد. چنین تصویری باعث میشود تا نسبت به خود منفی تر بنگرد و در نتیجه افسردگی بیشتری سراغ وی بیاید. دکتر Cook در این خصوص میگوید:

اهداف کوچک تعیین کنید، اهدافی که میدانید می توانید آنها را انجام دهید و در آنها موفق باشید، برای مثال تمیز کردن اتاقتان و یا آب دادن باغچه و هر کار کوچک دیگر. این کار باعث میشود به مرور زمان احساس بهتری در خود پدید آورید و با اضافه کردن اهداف بیشتر به مرور زمان، به زندگی طبیعی خود بازگردید.

3. ورزش کنید

ورزش به خودی خود باعث میشود شما احساس خوبی پیدا کنید. ورزش کردن باعث میشود ماده ی شیمیایی به نام اندورفین در بدن شما ترشح شود که ماده ی شادی زا میباشد. تمرینات ورزشی همچنین در دراز مدت نیز مزایای زیادی برای افراد افسرده دارند. فعالیت بدنی و ورزش به صورت منظم باعث میشود مغز عملکرد بهتری داشته باشد و فرد بیشتر مثبت اندیش باشد و افکار منفی را دور میکند. شاید سوال بپرسید به چقدر ورزش و فعالیت بدنی نیاز دارم؟ باید بدانید که قرار نیست در دوی ماراتون شرکت کنید تا از مزایای ورزش کردن بهره مند شوید! دو تا سه روز پیاده روی در طول هفته میتواند به شما کمک بزرگی کند.

4. خوب و سلامت بخورید

هیچ رژیم غذایی جادویی برای برطرف کردن افسردگی وجود ندارد ولی توجه کردن به آنچه که می خورید، ایده ی خوبی است. اگر افسردگی باعث میشود بیش از حد بخورید، آنگاه کنترل رژیم غذایی میتواند مفید باشد ولی با اینحال هیچ چیز قطعی نیست. بر اساس گفته های دکتر Cook، شواهدی وجود دارند که بر اساس آنها غذاهای حاوی اسیدچرب امگا ۳ (Omega-3 fatty acids) نظیر ماهی سالمون و تن، و همچنین غذاهای حاوی اسید فولیک نظیر اسفناج و آووکادو میتوانند در درمان افسردگی مؤثر باشند.

5. به قدر کافی بخوابید

در بیشتر موارد افسردگی، فرد دچار کم خوابی میشود و کم خوابی یکی از عواملی است که میتواند روند افسردگی را بدتر کند. چکار باید کرد؟ در این شرایط بهتر است در روند زندگی خود تغییراتی ایجاد کنید. به عنوان مثال سعی کنید هر روز صبح سر ساعت معینی از خواب بیدار شوید، در طول روز چرت نزنید تا بتوانید شب راحت تر بخواب بروید. هنگام خواب تمام عواملی را که میتوانند حواس شما را پرت کنند از خود دور کنید، برای مثال حداقل یک ساعت قبل از خواب به سراغ تلویزیون یا کامپیوتر نروید. به مرور زمان با رعایت این نکات

6 مسئولیت پذیر باشید

یکی از مشکلات دیگر فرد افسرده این است که نمی خواهد مسئولیتی قبول کند و سعی می کند از وظایفی که بر عهده ی وی گذاشته می شود طفره برود. باید از این کار جلوگیری کنید. پذیرش مسئولیت و کار کردن یکی از درمانهای ساده برای افسردگی هستند. انجام وظایف به صورت درست به شما انگیزه و اعتماد به نفس خواهند داد و این مساله برای بهبود افسردگی بسیار مفید است. اگر به هر دلیلی قادر نیستید تمام وقت کار کنید، می توانید کارهای پاره وقت و یا حتی کارهای ساعتی را امتحان کنید.

7 با افکار منفی مبارزه کنید

از دست ندادن روحیه و مبارزه با افکار منفی بخش بزرگی از درمان افسردگی را برعهده دارد، چرا که این بیماری، یک بیماری روحی و روانی است. هنگام افسردگی باید روش فکر کردن را در خود تغییر دهید. استفاده از منطق برای حل مشکلات نیز یکی دیگر از روشهای درمانی است. ممکن است این احساس را داشته باشید که کسی شما را دوست ندارد، ولی آیا دلیل واقعی و منطقی برای این احساس دارید؟ ممکن است فقط احساس کنید که فرد بی ارزشی بر روی این کره ی خاکی هستید، ولی آیا واقعا این چنین است؟ البته چنین روشی نیازمند کمی تمرین است ولی با گذشت زمان و فراگرفتن آن میتوانید افکار منفی را کنار بزنید و تحت کنترل خود در آورید.

8 کار جدیدی انجام دهید

وقتی شما افسرده باشید، احساس رخوت و بی حوصلگی دارید؛ برای همین بهتر است کارهای جدیدی انجام دهید تا برای خود تنوع ایجاد کنید. برای مثال به موزه بروید. کتابی را که قبلا خوانده اید انتخاب کنید و دوباره مطالعه کنید ولی اینبار در پارک و یا فضای آزاد! به کلاسهای متفاوت بروید و از محیط خانه و تنهایی کمی فاصله بگیرید. هنگامی که خود را در معرض انجام کارهای جدید قرار میدهند مواد شیمیایی در مغز شما ترشح میشوند. تغییر و افزایش این مواد که **دوپامین** نام دارند باعث احساس لذت، شادی و یادگیری میشود.

9 کمی خوش بگذرانید

سعی کنید زمانی را که در اتاق خود و به تنهایی میگذرانید را با کمی خوش گذرانی جابجا کنید. اگر برای خوش گذرانی چیزی نداشتید چطور؟! دکتر Cook میگوید این همان نشانه ی افسردگی است. دست از تلاش کردن نکشید و سعی کنید هر کاری را که به شما احساس خوبی میدهد را انجام دهید. بودن با دوستان، پیاده روی، رفتن به سینما و دیدن فیلم جدید و ...

افسردگی باعث میشود که آنطور که باید و شاید نتوانید از زندگی لذت ببرید، ولی بخش عمده ای از درمان آن بر عهده ی خود شما است، میتوانید روح و روان خود را برای درمان و رهایی از افسردگی یاری کنید و یا آن را به حال خود تنها بگذارید و وضعیت را بدتر کنید. انجام این نکات میتوانند در درمان افسردگی بدون استفاده از دارو بسیار مفید باشند.

10- برای پشتیبانی کمک بخواهید: اگر فکر می کنید صحبت کردن از افسردگی خود کاری وحشتناک است در اشتباه بزرگی هستید. شک نکنید. احساس بی پناهی و ناامیدی دلیلی بر وجود افسردگی است و نه یک واقعیت زندگی که باید با آن کنار بیایید. بلکه باید به فکر درمان آن باشید. این بدان معنا نیست که شما ضعیف هستید یا نمی توانید تغییر کنید. کلید درمان افسردگی شروع کردن از کارهای کوچک و کمک خواستن است. داشتن یک سیستم حمایتی قوی و در دسترس می تواند درمان افسردگی شما را سرعت ببخشد. انزوا سوخت موتور افسردگی است، بنابراین سعی کنید تا می توانید وقت خود را با دیگران بگذرانید حتی وقتی که احساس می کنید دوست دارید تنها باشید. بگذارید خانواده و دوستان شما بدانند که شما در حال مبارزه هستید و آنها می توانند شما را کمک کنند.

12- روی آوردن به معنویات:

بررسی ها نشان داده که بیمارانی که اعتقاد به مذهب و دین دارند، کمتر به افسردگی مبتلا می‌شوند و در صورت ابتلا، پاسخ خوبی به درمان نشان می‌دهند. بهره‌گیری از دعا، توسل، نیایش و تقویت رابطه معنوی با خدا و عبادت کردن و حضور بیشتر در مسجدها و محافل دینی و مجالس با حال اخلاقی و مذهبی، تمامی موارد ذکر شده میتوانند در کاهش و پیشگیری از این عارضه تاثیر بسزایی داشته باشند.

رضایت الهی و درمان افسردگی

دین اسلام برای پیشگیری از افسردگی راهکارهایی را ارائه کرده که عبارت است از: یاد خدا و متصل شدن به دریای رحمت الهی. حضرت علی (ع) نیز در نهج البلاغه می‌فرماید: چیزی جز خدا، تو را آرام نمی‌کند.

ارتباط های صحیح و درمان افسردگی

حضرت علی (ع) می‌فرماید:

- روابط خود را با افراد با شخصیت و اصیل و خاندان های صالح و خوش سابقه برقرار ساز و پس از آن با مردمان شجاع و سخاوتمند و افراد بزرگوار، چرا که آنها کانون گرم و مراکز نیکی هستند.
- قلب ها افسرده می‌شوند همچون بدن ها، برای رفع ملامت آنها، سخنان حکمت آمیز و جالب انتخاب کنید.

استفاده صحیح از فرصت های زندگی و درمان افسردگی

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: از دست دادن فرصت ها، غصه آفرین است و واگذاری نتیجه امور به خداوند، مهم ترین عامل برای جلوگیری اضطراب و افسردگی است.

13- با خود مهربان باشید: قبول کنید که افسردگی، انرژی شما را تحلیل می‌برد و از انجام دادن همه کارهایی که قبلاً انجام می‌دادید جلوگیری می‌کند. سعی کنید برای خود، هدف های دشوار در نظر نگیرید یا مسئولیت بیش از توان خود قبول نکنید. کارهای مهم خود را به مراحل کوچک تر تقسیم کنید و آنچه را که در توان دارید انجام دهید. خود را به خاطر این که نمی‌توانید پیشرفت بیشتری داشته باشید سرزنش نکنید. اگر امکان دارد از به وجود آوردن تغییرات بزرگ در زندگی خود (مانند تغییر دادن شغل یا ازدواج کردن)، پرهیز کنید؛ زیرا اکنون زمان این کارها نیست. یادتان باشد که افسردگی، قضاوت شما را مختل می‌کند.

14- به خود فرصت بدهید: افسردگی، بیماری سختی است که یک شبه خوب نمی‌شود. یادتان باشد که بهبود یافتن افسردگی قاعده است نه استثنا. به خود اطمینان بدهید که بهبود در راه است.

15- داشتن میزان توقع منطقی: یکی از علل ایجاد ناراحتی در افراد داشتن توقع زیادی و بی‌جا از دیگران است. وقتی این توقع بی‌پاسخ بماند، سبب آزرده‌گی آنها می‌گردد. بعضی ها نیز در روابط اجتماعی حد تعادل را رعایت نمی‌کنند و از دید خود بیش از حد به طرف مقابل محبت می‌کنند که خود سبب افزایش میزان توقع آنها می‌گردد و به قول معروف: «لطف مکرر شود حق مسلم.» پس نکته مهم دیگر اینجاست که حد تعادل را در رفتارهای خود رعایت کنید. نه بیش از حد از دیگران توقع داشته باشید و نه بیش از اندازه به آنها محبت کنید. همیشه چیز در حد اعتدال زیباست.

16 نگاه واقع بینانه: سعی کنید نگاهی واقع بینانه به طرف مقابلتان داشته باشید و خود را فریب ندهید. بسیاری از مواقع رفتارهایی از طرف مقابل می‌بینید که دال بر کمبود یا نبود صداقت است. خود را توجیه نکنید. ابتدا دلیل آن را جویا شوید. اگر مطمئن شدید که وی فرد صادقی نیست سعی نکنید او را تغییر دهید. بهتر است به چنین روابطی خاتمه داد. باید افزود که بیشتر افراد مادام که مطابق میل آنها رفتار می‌کنید برخوردی مناسب دارند. گفته شده است اگر می‌خواهید شخصیت واقعی کسی را محک زنید کافیسیت یکبار بر خلاف میلش عمل کنید. سعی کنید در شرایط مختلفی که در روابطتان پیش می‌آید نگاهی واقع بینانه به افراد داشته باشید و افراد مناسب را برای معاشرت خود برگزینید.

17) خاطرات خوش: اغلب هنگامی که در ذهنمان به گذشته باز می‌گردیم و خاطرات را مرور می‌کنیم بسته به نوع خاطره ای که مرور می‌کنیم حالت روانیمان تغییر می‌کند. این ویژگی ذهن است که از اتفاقات تصویربرداری می‌کند و مدتی بعد تصاویر را برای ما بازپخش می‌کند. توصیه آن است که می‌توانیم به این ویژگی ذهن یاری دهیم به این ترتیب که هر وقت مناسب یا رویدادی خوشایند برایمان رخ داد برای مثال اگر به سفری خاطره انگیز رفتیم یا با دوستی به طبیعت گردی یا میهمانی رفتیم، از آن رویداد عکس بگیریم و بعد هر وقت فراغتی حاصل شد عکس‌ها را مرور کنیم تا حافظه‌ی تصویری ما راحت‌تر بتواند جزئیات آن خاطره‌ی خوب را بازسازی کند. این کار برای ذهن شادی‌آور است و باعث می‌شود به جای یک بار، چندین بار خاطرات خوب تجدید و تأثیر آن‌ها هم تجدید و تمدید گردد. همین کار را می‌توان با نوشتن هم انجام داد به این صورت که در مورد لحظات لذت‌بخش و شادی‌آور زندگی در دفترچه‌ی خاطرات بنویسیم و بعد در اوقات فراغت نوشته‌هایمان را مرور کنیم.

18- باغبانی کنید: دست به کار شوید. هر چند که با زندگی‌های امروزی امکان باغبانی در حیاط‌های با صفا و باغچه‌های زیبا برای همه افراد میسر نیست اما پرورش گل و گیاه در آپارتمان هم می‌تواند تأثیر مثبت خود را داشته باشد. حتی می‌توانید بخش کوچکی از مواد غذایی خود را در گلدان‌های خانگی پرورش دهید و علاوه بر بهره‌گیری از انرژی مثبت باغبانی، غذایی سالم را نوش جان کنید.

منابع:

- 1) روان‌شناسی مرضی - تحوّل از کودکی تا بزرگ‌سالی، پریخ دادستان، تهران:
- 2) راهنمای عملی درمان افسردگی، انجمن پزشکی آمریکا، ترجمه: مهدی گنجی، تهران: مؤسسه نشر ویرایش.
- 3) افسردگی، برداشت‌ها و درمان شناختی، امیر هوشنگ مهریار، تهران.
- 4) افسردگی از دیدگاه اسلام و علم روز، علی صالحی خواه، اصفهان.
- 5) مقابله با افسردگی و شیوه‌های درمان آن، ایوی.ام. بلاک برن، ترجمه: گیتی شمس.
- 6) درمان افسردگی و ضعف‌های روانی، ژیلانینوایی، تهران: سخن.
- 7) درمان افسردگی، جی رموند دوپاولو - کیت راسل ابلاو، ترجمه: مهدی قراچه‌داغی، تهران.

نمونه سوالات بخش سوم: افسردگی

31- شایع ترین بیماری روانی، در جوامع امروزی.....

الف) افسردگی است (ب) استرس است (ج) اعتیاد است (د) بد اخلاقی است

32- افسردگی اکثرا بر اثر..... بروز می نماید.

الف) یک فقدان عاطفی (ب) فقدان مالی (ج) بیماری جسمی (د) فقدان عزیزان

33- در مورد تفاوت های غمگینی و افسردگی کدام مورد، نا درست می باشد؟

الف) فرد افسرده، دلسردی و نومیدی شدیدی را تجربه می کند که مدت زیادی به طول می انجامد؛ در حالی که غمگینی عادی با گذشت زمان از بین می رود.

ب) غمگینی عادی هر قدر هم که رنج آور باشد بی هیچ درمان خاصی از بین می رود، در حالی که بیماری افسردگی، بدون درمان و به راحتی از بین نمی رود.

ج) غمگینی احساس طبیعی ناشی از تصورات واقع بینانه است اما افسردگی بیماری است و همیشه ناشی از افکار تحریف شده است.

د) افراد افسرده به راحتی به زندگی روزمره خود می پردازند اما غمگینی به راحتی از بین نمی رود و می تواند به طور جدی فکر و رفتار بیمار را مختل کند.

34- نخستین علامت افسردگی کدام است.

الف) کاهش انرژی (ب) خستگی (ج) کاهش علاقه به فعالیت های لذت بخش (د) کناره گیری اجتماعی

35- یکی از شایعترین علائم افسردگی است.

الف) بی خوابی (ب) دردهای تعریف نشده (ج) پرخاشگری

36- کدام اختلال خواب خود به خود نشانه افسردگی است؟

الف) کم خوابی (ب) پر خوابی (ج) بیدار شدن در نیمه شب یا صبح زود

37- کدام مورد جزو حالات روحی افراد افسرده نیست؟

الف) اضطراب و نگرانی (ب) بی تفاوتی (ج) خوش بینی (د) خود انتقادی

38- کدام نوع تیپ های شخصیتی بیشتر احتمال دارد تا دچار افسردگی شوند؟

الف) افرادی با شخصیت نمایشی (ب) افراد درونگرا (ج) افراد برونگرا (د) افراد مرزی

39- اگر افسردگی را همچون موتور در نظر بگیریم، چه چیزی شبیه سوخت آن است؟

الف) انزوا (ب) بی خوابی (ج) پر خوابی (د) پر خوری

40- طبق فرمایش امیرالمؤمنین (ع) چه چیزی غصه آفرین است.

الف) از دست دادن فرصت ها (ب) از دست دادن اموال (ج) از دست دادن سلامتی (د) دارا بودن صورتی نا زیبا

روان‌شناسی استرس

به نظر مفهوم ساده‌ای است. این کلمه‌ای است که هر روز بارها و بارها به کار می‌بریم: استرس. اما استرس واقعاً به چه معنی است؟ آیا همان انگیزتگی روانی است؟ آیا همان «بار کاری» است؟ آیا با اضطراب یا خشم ناهشیار (ناخودآگاه) تفاوت دارد؟ آیا علت آسیب‌های روانی است؟ آیا اصلاً وجود خارجی دارد؟ یا آن که «افسانه» است؟

تغییر

بگذارید با مفهوم «تغییر» آغاز کنیم، زیرا زندگی عبارت است از فرایند تغییر. هرچیزی که روال عادی زندگی ما را بر هم بزند و تغییر دهد باعث «ناراحتی» فکری می‌شود و ما باید خود را به ترتیبی با آن ناراحتی انطباق دهیم. بنابراین، فارغ‌التحصیل شدن از مدرسه می‌تواند همانقدر «ناراحتی» به وجود آورد که شروع مدرسه، و شروع یک کار جدید ممکن است همانقدر «ناراحت کننده» باشد که از دست دادن کار.

چگونگی درک ما از تغییر، تعیین کننده چگونگی شیوه‌ای است که برای انطباق دادن خود با آن به کار می‌بریم. اگر درک ما مثبت باشد، معمولاً تغییر را با آغوش باز می‌پذیریم و معمولاً داستان همین جا خاتمه می‌یابد. اما اگر درک ما منفی باشد- یعنی اگر تغییر، تاب و توان ما را به چالش بکشد- بدن ما به طور خودکار- و شدید- با انواع واکنش‌های روانی نسبت به آن تهدید، واکنش نشان می‌دهد.

واکنش‌های روانی نسبت به تغییر

در اوایل قرن بیستم، پژوهش‌های والتر کانن در روان‌شناسی زیست‌شناختی (بیولوژیک)، او را به توصیف واکنش «مقابله یا گریز» سیستم عصبی سمپاتیک (SNS) نسبت به تهدیدها، رهنمون ساخت. کانن کشف کرد که انگیزتگی SNS نسبت به یک تهدید شامل چند عنصر مختلف است که بدن ما را از نظر فیزیولوژیک آماده می‌سازد که یا در مقابل مهاجم بایستیم و مبارزه کنیم یا از خطر بگریزیم:

- ضربان قلب و فشار خون افزایش می‌یابد
- تعریق افزایش می‌یابد
- شنوایی و دید دقیق‌تر می‌شود
- دست‌ها و پاها سرد می‌شوند، زیرا خون به جای اندام‌های انتهایی به طرف عضلات بزرگ هدایت می‌شود تا برای مقابله یا گریز، آمادگی وجود داشته باشد.

هانس سلیه در دهه 1950، برای نخستین بار مفهوم «استرس» را متداول ساخت. سلیه معتقد بود که همه افراد به تمام انواع شرایط تهدیدکننده، به یک شکل واکنش نشان می‌دهند و او این را «تشانگان انطباق عمومی» (GAS) می‌نامید. او ادعا می‌کرد که علاوه بر انگیزتگی سیستم عصبی سمپاتیک (SNS)، سایر سیستم‌های بدن نظیر قشر غده فوق کلیوی و غده هیپوفیز هم ممکن است در واکنش به تهدید دخیل باشند. برای نمونه، مواد شیمیایی مانند اپی نفرین (آدرنالین) می‌توانند از طریق بازدارندگی فعالیت‌هایی چون گوارش، تولید مثل، ترمیم بافت‌ها، و واکنش‌های ایمنی، باعث تمرکز توجه بدن به حفظ فوری خود گردند. به گفته سلیه، نهایتاً پس از رفع شدن تهدید، فعالیت‌های بدن به حالت عادی برمی‌گردد و بدن دوباره بر روی بهبود یافتن و رشد تمرکز می‌کند. اما چنانچه تهدید، طولانی و مزمن باشد، انگیزتگی SNS هیچگاه «خاموش» نمی‌شود و سلامت شخصی به خطر می‌افتد. مثلاً در صورت سرکوب شدن مداوم سیستم ایمنی، شخص بیشتر از معمول در برابر عفونت آسیب‌پذیر می‌گردد- و به این ترتیب می‌توان توضیح داد که چرا بعضی افراد زود به زود مریض می‌شوند.

استرس چیست؟

با در نظر گرفتن آنچه درباره فیزیولوژی انگیزتگی بر اثر تهدیدهای دریافت شده و نیز آنچه در باره روش‌های آرامش برای فرونشاندن این انگیزتگی می‌دانیم، درباره مفهوم «استرس» چه می‌توانیم بگوئیم؟ (1).

به دلیل نفوذ نظریه سلیه، روان‌شناسی و پزشکی تمایل دارند که «استرس» را به عنوان «چیزی» که می‌تواند سلامتی و شادی ما را از بین ببرد، در نظر بگیرند. انسان برای آنکه به طرز بهنجاری به کار و کوشش بپردازد، باید کمی فشار روانی را احساس کند. هنگامی که مدت‌های دراز زندگانی فرد با سکوت و آرامش همراه می‌شود، احساس کسالت کرده و به دنبال امور هیجانی می‌رود. بررسی‌ها نشان می‌دهد که فقدان تحریک عادی برای مدتی، پس از یک دوره کوتاه می‌تواند هم بسیار ناراحت‌کننده باشد و هم اثرات ژرفی بر رفتار بگذارد. به نظر می‌رسد برای آنکه دستگاه عصبی درست کار کند بایستی میزان معینی تحریک به آن وارد شود، اما در عین حال فشار روانی شدید یا طولانی مدت دارای اثرهای آسیب‌زای فیزیولوژیایی و روان‌شناختی است [1].

والتر کانن (Walter canon)، فیزیولوژیست آمریکایی در تعریف استرس، پدیده تعادل حیاتی را مطرح کرد و معتقد بود که انسان برای زنده ماندن باید تعادلی درونی بین تمام فعل و انفعالات فیزیولوژیکی خود داشته باشد. این تعادل یا ثبات با همکاری اعضای داخلی بدن و ترشحات گوناگون شیمیایی و فعل و انفعالات الکتروفیزیولوژیکی حفظ می‌شود. اگر این تعادل به دلیل وجود محرک‌های بیرونی برهم‌خورد، بدن بلافاصله درصدد بازگرداندن تعادل برمی‌آید. برای مثال اگر ارگانسیم به دلیل آسیب‌دیدگی دچار خون‌ریزی شود، در اسرع وقت با تولید بیشتر سلول‌های خونی در بازگرداندن میزان خون از دست رفته تلاش می‌کند. کانن، در تعریف استرس می‌گوید: استرس یعنی هر فشار روانی که از داخل یا خارج باعث برهم‌خوردن تعادل حیاتی ارگانسیم می‌شود [2].

هانس سلیه که پایه‌گذار پژوهش‌های علمی درباره پدیده استرس بوده، از اولین کسانی است که رابطه بین استرس و بیماری‌ها را دقیقاً توجیه کرده است. او استرس را به درجه سوخت‌وساز (Hans and tear) بدن بر اثر فشارهای روانی زندگی تعریف می‌کند. البته کلمه استرس تنها به روند این پدیده در بدن انسان اطلاق نمی‌شود، بلکه محرک‌های فشارآور (stressor) نیز تحت همین نام خوانده می‌شوند. [3]. او در تعریف استرس می‌گوید: عامل محیطی که خاصیت آسیب‌رسانی دارد و الزاماً باعث صدمه جسمانی می‌شود که نتیجه آن به صورت اثرات فیزیولوژیکی قابل تشخیص است. این تاثیرات و واکنش‌های فیزیولوژیکی در تمام افراد یکسان می‌باشد [4].

سلیه، پس از تحقیقات درباره استرس، اصطلاح "نشانگان عمومی انطباق یا سندرم کلی سازگاری" را ارائه داد. طبق این دیدگاه ارگانسیم در معرض استرس سه مرحله را طی می‌کند:

در مرحله نخست (خطر)، افراد مصیبت و سختی را تجربه کرده و سعی می‌کنند با آن مقابله کنند. در این مرحله که مرحله خطر نامیده می‌شود، اگر استرس خفیف باشد، ارگانسیم ناآرام و مضطرب می‌شود و اگر استرس شدید باشد، ارگانسیم شوکه شده و حالات افسردگی در او ظاهر می‌شود. در هر دو حالت میل به غذا خوردن و آمیزش از ارگانسیم سلب می‌شود.

در مرحله دوم (مقاومت)، افراد تلاش می‌کنند با موقعیت خو گرفته و سازگاری پیدا کنند. در این مرحله ارگانسیم به مقاومت مبادرت می‌ورزد و سعی می‌کند با تغییرات خو بگیرد.

در مرحله سوم (فرسایش)، تحمل افراد به پایان رسیده و تسلیم می‌شوند. ارگانسیم زمانی وارد مرحله سوم یا مرحله خستگی می‌شود که پس از تلاش‌های مکرر برای سازگاری، سیستم دفاعی بدن مختل می‌شود و در نتیجه نتایج واکنش‌های فیزیولوژیکی که در مرحله اول شروع شده بود، خود را نشان می‌دهد. در این حالت اگر محرک استرس‌زا تکرار شود، ارگانسیم علائم و عوارض مرحله خطر را از خود نشان می‌دهد. [5]

به طور کلی دیدگاه سلیه، چند بعد اساسی را دربرمی‌گیرد. مهمترین این ابعاد این است که هرچند استرس ممکن است بر قسمت خاصی از بدن وارد شود، ولی تاثیر آن، یعنی واکنش فرد به تمام استرس‌ها یکسان است. پس واکنش‌های رفتاری فیزیولوژیکی در افراد یکنواخت می‌باشد. یکی از مسائلی که در ارزیابی دیدگاه کانن و سلیه باید به آن توجه کرد این مساله است که صرف نظر از اینکه هر دو دانشمند، تصویری که از استرس ارائه می‌دهند تصویری صرفاً فیزیولوژیکی است، ولی واکنش نسبت به برهم‌خوردن تعادل حیاتی کانن یا سندرم سازگاری کلی سلیه، بحثی را در مورد واکنش‌های رفتاری و فیزیولوژیکی زمانی که ارگانسیم، خود را برای رویداد استرس‌زا آماده می‌کند یا انتظار آن را می‌کشد به میان نمی‌آورد. [6].

در سال‌های اخیر دیدگاه سلیه بارها مورد انتقاد قرار گرفته است که مهمترین آنها عبارتند از:

- 1- وی نقش مهم تفاوت‌های فردی را در واکنش نسبت به استرس نادیده گرفته است.
- 2- سلیه، تنها به تجزیه و تحلیل استرس‌هایی که شدیداً زیان‌آور و مضر هستند پرداخته است. [7].

استرس منفی و استرس مثبت

برای آنکه استرس و عوامل استرس‌زا روشن‌تر تعریف شود، یک مثال می‌آوریم. فرض کنید از شما خواسته‌اند تا درباره موضوعی مطلب جمع‌آوری کنید و آن را در کلاس به صورت سخنرانی (کاری که در تخصص شما نیست) ارائه دهید. واکنش‌های جسمی، مثل افزایش ضربان‌های قلب و آهنگ تنفس، بالا رفتن فشار خون، درد معده، خشک شدن دهان و ... نشانه‌های استرس خواهند بود. عوامل استرس‌زا که این واکنش‌ها را راه می‌اندازد عبارتند از انتقاد درونی از خود، دلهره ناشی از نگاه‌های کنجکاوانه برخی از دانشجویان، لب‌لویچه آویزان کردن برخی دیگر و ... بنابراین عامل استرس‌زا یعنی هر محرکی که استرس به وجود می‌آورد. البته از این مثال نباید نتیجه گرفت که استرس همیشه منفی است. اگر خوب توجه کنیم خواهیم دید که تعریف سلیه، هر نوع تقاضای سازگاری از ارگانسیم را استرس‌آور می‌داند. بنابراین می‌توان گفت که تقریباً همه محرک‌های بیرونی می‌توانند استرس ایجاد کنند، چون همه آنها از ارگانسیم می‌خواهند که سازگار شود. مثلاً وقتی صدایی می‌شنویم به طرف آن برمی‌گردیم و وقتی غذایی در دهان می‌گذاریم بزاق ترشح می‌شود و همه این اعمال برای سازگاری با محیط است. بدین ترتیب می‌توان گفت که در موارد زیادی، استرس خوشایند و مفید خواهد بود. مثلاً، ورزش عامل استرس‌زای خوشایند و مفیدی خواهد بود، زیرا اثربخشی دستگاه قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد. سلیه، بین این دو نوع استرس خوشایند و ناخوشایند تفاوت قائل می‌شود. اما روان‌شناسانی که در زمینه بهداشت روان کار می‌کنند اصولاً علاقه دارند پیامدهای منفی استرس را مطالعه کنند و به همین دلیل، آنها اصطلاح استرس را در معنای استرس منفی یا زیان‌آور به کار می‌برند، حال آنکه استرس می‌تواند جنبه مثبت نیز داشته باشد. [8]

عوامل استرس‌زا:

اینکه چیزی استرس‌زا هست یا نه، تا حدود زیادی به نحوه تفکر و نگرش ما درباره آن بستگی دارد. این نگرش ممکن است در حالات مختلف، متفاوت باشد. مثلاً اگر امروز همسرتان از شما بخواهد که نسخه ای را برای او از داروخانه بگیرید، ممکن است بدون هیچ ناراحتی قبول کنید، اما در یک روز دیگر که سرتان کاملاً شلوغ است، به راحتی این درخواست را قبول نمی‌کنید و ممکن است با همسر خود در این باره جر و بحث کنید. در نتیجه استرس بوجود می‌آید.

عوامل استرس‌زا به دو دسته تقسیم می‌شوند

استرس از دو جا می‌آید: درون ما (جسم یا فکر ما) و بیرون بدن ما. استرس زاهای درونی هم با بیولوژی فرد رابطه دارند و هم با ویژگیهای شخصیتی او.

بیولوژی:

بعضی افراد صبح‌ها بهتر می‌توانند کار کنند. آنها ترجیح می‌دهند صبح زود بیدار شوند و کار خود را همان وقت شروع کنند. بعضی دیگر بعد از ظهرها یا حتی در ساعت‌های آخر شب بهتر کار می‌کنند. بنابراین دوره‌های پرانرژی بودن از نظر بیولوژیکی در طول شبانه روز برای افراد مختلف، متفاوت است و به نظر می‌رسد که این مسأله با استرس ارتباط داشته باشد. علاوه بر این بعضی از ما به دلیل مسائل ژنتیکی نسبت به بعضی بیماری‌ها، آلرژی‌ها و ناتوانی‌ها حساس‌تر هستیم. این ناراحتی‌ها و بیماری‌ها تعادل ما را بر هم می‌زنند، توان ما را کاهش می‌دهند و در نتیجه کارایی ما را پایین می‌آورند. وقتی ما در حالت مریضی یا ناراحتی کار می‌کنیم، بدنمان سخت کار می‌کند تا دوباره تعادل خود را به دست آورد و مقدار زیادی از انرژی صرف این مورد می‌شود. در نتیجه، نمی‌توانیم کارایی خوبی داشته باشیم. شخصی که مریض است زیر نوعی فشار (استرس) قرار دارد.

الف - بدن به محض احساس خطر، خود را برای مقابله با وضعیت خطرناک آماده می‌کند. سیستم عصبی برای ایجاد انرژی بیشتر، مواد شیمیایی خاصی را در بدن آزاد می‌کند. در سراسر بدن، سلولهای چربی از خود انرژی آزاد می‌کنند و این باعث موارد زیر می‌شود: تغییر در نحوه تنفس، عرق کردن یا سرخ شدن، اختلال در حرکات معده، انقباض ماهیچه‌ها، افزایش ضربان قلب.

ب - در اثر واکنش بدن در مرحله ی اول انرژی زیادی به وجود می‌آید تا بدن به حال عادی برگردد. به این انرژی اضافی، انرژی سازگاری گویند.

ج - اگر خطر ادامه یابد، انرژی سازگاری مرحله دو صرف می‌شود و مرحله ی سوم (ازتوان افتادگی یا فرسایش) پیش می‌آید که در آن برخی از ویژگیهای مرحله ی اول به وجود می‌آیند، اما زود از بین نمی‌روند که به آن از توان افتادگی شدید گویند. مثل مشکل در خوابیدن، نداشتن شور و شوق، عدم اعتماد به نفس، ناتوانی در تصمیم‌گیری و غیره .. و در نتیجه منزوی شدن و اگر درمان صورت نگیرد به حملات قلبی و زخم‌های شدید در دستگاه گوارش و ... منجر می‌شود.

ویژگی‌های شخصیتی

نحوه ی برداشت افراد از دنیا متفاوت است و هر کس با دید خاص خود به آن می‌نگرد. حتی نحوه ی برداشت افراد از یکدیگر هم متفاوت است. احساس ما درباره ی ارزش خود و تصویری که از خود داریم، نیاز ما برای کنترل، ارزشهای ما، نظام اعتقادی ما و پیامهای درونی ما همه جزئی از ساختار ما هستند. به راحتی می‌توان فهمید که چگونه تصور از خود، روی برداشت ما از فاصله ی بین میزان فشار و میزان تواناییمان اثر می‌گذارد. فردی که از خود تصور مثبتی دارد، به بیشتر فشارها به عنوان چالش نگاه می‌کند. او درون خود را احساس می‌کند که می‌تواند بر این چالش‌ها غلبه کند. برعکس، فردی که از تواناییهای خود تصور منفی دارد، مشکلات برایش بزرگتر جلوه می‌کند و در نتیجه، احساس می‌کند که فاصله بین میزان فشار و تواناییهای او زیاد است و در نتیجه، به سختی خواهد توانست بر مشکلات غالب شود.

عوامل استرس زای بیرونی را به سه دسته می‌توان تقسیم کرد:

شخصی، محیطی، شغلی.

استرس زاهای شخصی مثل طلاق، روابط زناشویی، فشارهای تحصیلی، ملاقاتها، وظایف مالی، مشکلات قانونی، پرورش بچه‌ها، از دست دادن عزیزان، تولد نوزاد، مسائل مالی و ... [9] و ...

استرس زاهای محیطی مانند: سر و صدای زیاد، آلودگی هوا، درجه ی حرارت خیلی بالا یا پایین، شلوغی و ازدحام جمعیت، بهمن، خشکسالی، زمین‌لرزه، بیماری‌های همه‌گیر، رور، سوانح هواپیما، کشتی، قطار و ..

استرس زاهای شغلی مثل: حجم کاری بیش از اندازه، تغییر یافتن وظایف، عدم حمایت رییس، بی‌احترامی همکاران، بیکار شدن، آموزش ناکافی، کمبود اطلاعات، مهلت ناکافی برای انجام دادن کارها، محرومیت از حق انتخاب، حقوق ناکافی و ...

سه موضوع دیگر نیز بر استرس اثر می‌گذارند:

الف (تفاوت‌های فردی

ما مقداری استرس برای جمع‌آوری ثروت، مقام، رضایت و شادی قبول می‌کنیم. اما این قبول کردن تفاوت دارد. واکنش افراد را نسبت به یک عامل استرس‌زا نمی‌توان پیش‌بینی کرد. زیرا ممکن است هر کسی به نحوی واکنش نشان دهد.

ب) نداشتن اختیار عمل

تحقیقی در سال ۱۹۹۰ نشان داده است که استرس زا ترین شغل‌ها الزاماً شلوغ‌ترین یا خطرناک‌ترین شغل‌ها نیستند، بلکه شغل‌هایی هستند که در آنها از افراد انتظارات بالایی می‌رود، اما در عین حال اختیار عمل بسیار کمی دارند (مثل دستیاران اجرایی).

ج) تغییر

یکی از بزرگترین منابع استرس تغییر است. این عامل نیز تا حد بالایی به نگرش افراد بستگی دارد. استرس زا ترین تغییر زمانی است که فرد چیزی را که برایش اهمیت بسیار دارد، یا فردی را که در زندگی‌اش نقش مهمی ایفا می‌کند، از دست بدهد.

عوامل موثر در تشدید فشار روانی

اثرات فشار روانی، مانند میزان اضطرابی که برمی‌انگیزد و میزان اخلاص آن در توانایی‌های شخص برای کار و کوشش، به چند عامل بستگی دارد از جمله برخی ویژگی‌های خود فشار روانی، مانند موقعیتی که فشار روانی در آن روی می‌دهد و برآورد و ارزیابی فرد از موقعیت فشارزا و نیز منابعی که وی برای کنار آمدن با آن در دسترس قرار دارد. این عوامل عبارتند از:

پیش‌بینی‌پذیری: حتی وقتی فرد نمی‌تواند کنترلی بر فشار روانی داشته باشد اگر بتواند آن را پیش‌بینی کند از شدت آن کاسته می‌شود.

امکان کنترل طول دوره فشار روانی: کنترل داشتن بر طول دوره یک رویداد فشارزا، نیز از شدت فشار روانی می‌کاهد.

ارزیابی شناختی: ادراک یک شخص از یک رویداد فشارزا، به برآورد او از درجه تهدیدآمیز بودن آن رویداد بستگی دارد. موقعیت‌هایی که شخص آنها را به صورت تهدیدی برای زنده ماندن خود یا به صورت تهدیدی برای اعتبار و ارزش خود ادراک می‌کند، بیشترین فشار روانی را ایجاد می‌کند.

احساس کارآیی: اطمینان خاطر آدمی به اینکه می‌تواند یک موقعیت فشارزا را به خوبی اداره کند نیز عامل عمده‌ای در تعیین شدت فشار روانی به شمار می‌رود.

حمایت‌های اجتماعی: امکان دارد که حمایت عاطفی و توجه مردم، فشار روانی را تحمل‌پذیرتر کند. معمولاً اگر آدمی مجبور شود بدون یاری‌های دیگران و به تنهایی با رویدادهایی مانند طلاق، مرگ یک دوست محبوب یا بیماری سختی روبرو شود این رویدادها آسیب‌زا می‌شوند. [10]

علائم استرس:

فیزیکی: مشکل در خوابیدن، گرفتگی عضلانی، سردرد، درد قفسه سینه، ناراحتی معده، اسهال یا یبوست، افزایش ضربان قلب، دست‌های سرد و مرطوب، احساس خستگی مفرط، تعریق شدید، تنفس سریع، لرز، تیک، تحریک‌پذیری، کم‌اشتهایی یا بی‌اشتهایی، ضعف، گیجی.

عاطفی: عصبانیت، اعتماد به نفس پایین، بی‌تفاوتی، تحریک‌پذیری، ترس و پاسخ‌های هراسی، احساس گناهکاری، نگرانی، بی‌قراری، احساس اضطراب و وحشت، بی‌قراری یا افسردگی،

رفتاری: سوءمصرف الکل یا مواد مخدر، افزایش مصرف سیگار، اختلالات خواب (پرخوابی یا کم‌خوابی)، کاهش حافظه و منگی. منزوی شدن، بی‌حوصلگی، علاقه نداشتن به کار، پرخاشگری، جویدن ناخن، مکیدن انگشت، بازی با موی سر یا کندن پوست لب (لب‌گزیدن)، دندان قروچه (ساییدن دندانها به هم)، بی‌توجهی به وضع ظاهر.

شناختی و روانی: مشکل در تمرکز، افکار منفی، گیجی و شلوغی ذهنی، اشتباهات مکرر، کم‌دقتی، بهانه‌جویی، ناتوانی در به خاطر آوردن حوادث، ضعف در تصمیم‌گیری.

کنترل و مقابله با استرس:

آموزش کنترل استرس یک فرآیند سه‌بخشی است: نخست نشانه‌ها و علت‌ها را تشخیص می‌دهید. سپس مهارت‌های کنترل درست را می‌آموزید و در مرحله سوم، می‌آموزید که آن مهارت‌ها را چگونه به کار ببرید. چگونگی برخورد شما با استرس به منشاء آن بستگی دارد:

اگر علت آن مسئله ای خارج از کنترل شماست، تنها چاره می تواند آموزش پذیرش باشد. در مواقع دیگر، مهارت های برخورد با آن می توانند به شما کمک کنند که وضعیت را تغییر دهید. برای کنترل استرس، چهار دسته از مهارت ها باید آموخته شوند:

1- مهارت های آگاهی 2- مهارت های پذیرش 3- مهارت های برخورد 4- مهارت های عملی

بیموزید که گاهی شکست را تجربه کنید. زمانی که مشکلی برایتان پیش می آید، به نظرمی رسد می خواهید چیزی را که اصلاً در حیطه اختیارات شما نیست، کنترل کنید.

سعی کنید با روش های گوناگون خود را آرام سازید. برای مدارا با نگرانی ها، همواره این عبارت را به خاطر داشته باشید: "هیچگاه به تنهایی، ناراحت و نگران نباش. مشکلات را با دیگری در میان گذار." انزوا و زانوی غم به بغل گرفتن سبب می گردد تا نگرانی ها تشدید شوند. اگر علت ناراحتی خود را برای فرد دیگری شرح دهید، یقیناً می توانید به حقیقت و عمق مسائل پی ببرید.

با این کار حتی می آموزید که چگونه با خود نیز صحبت کنید. با استفاده از روش روان درمانی "شناختی"، شخص تمامی عادت های فکری اش را بازآموزی می کند و به جای اینکه افکاری منفی مانند "من به آخر خط رسیده ام" را به مغز خود راه دهد، تفکرات پرثمر و به عبارتی "مثبت اندیشی" را می آموزد. اگر به مشاهده و بررسی افکار ناخود آگاه خود پردازید، می توانید دیدگاهی را که همواره برای شما غصه و افسردگی به دنبال دارد، اصلاح کنید. باید آغاز کنید و سعی کنید و به طور مداوم تمرین نمایید. در واقع باید گفت: "روان درمانی شناختی، طناب نجاتی است که با قلاب حقیقت، انسان را از گودال نگرانی ها نجات می بخشد".

یک شیوه مؤثر دیگر، دقت در منش افرادی است که به طور طبیعی در برابر استرس مقاوم هستند.

بعضی افراد تبعات آزار دهنده ی بیماری، فوت نزدیکان و اسارت و شکنجه را با آرامش عجیبی پشت سر می گذارند. این افراد در یک چیز مشترک هستند و آن شیوه برخورد و توجیه خوش بینانه آنان نسبت به مسائل زندگی است. آنها تمایل دارند بیشتر، موضوعات مقطعی را مورد توجه قرار دهند تا این که فکر خود را به مسائل گسترده مشغول سازند. در واقع این افراد مسائل زندگی را به گونه خاصی تعبیر و تفسیر می کنند و آنها را به شکل موقتی و اختصاصی می بینند تا دائمی و فراگیر. به علاوه ایشان با فعالیت های مثبت برای خود کسب اعتبار می کنند، درحالی که ناتوانی شان را به خارج نسبت می دهند. به عبارت دیگر ویژگی های شخصیتی مردمان مقاوم در برابر فشارهای روانی، در قالب سه واژه تعهد، کنترل و مبارزه جویی خلاصه شده است.

کنار آمدن با استرس

وقایع استرس زا، مردم را از نظر هیجانی، شناختی و فیزیولوژیک تحت تأثیر قرار می دهند. مردم آثار زیان آور استرس زها را با راهبردهای "کنار آمدن" کاهش می دهند. کنار آمدن یعنی هر نوع تلاش، سالم یا ناسالم، هوشیار یا ناهوشیار برای جلوگیری، یا از بین بردن، یا ضعیف کردن استرس زها، یا تحمل کردن اثرات آنها است به طوری که حداقل آسیب رسانی را داشته باشد.

برای غلبه بر نگرانی های روزمره، به کار بستن موارد زیر توصیه می شود: (مکانیسم های مقابله ای درست):

1- در برابر مسائل زندگی حالت مثبتی داشته باشید. به آرامی از جای خود برخیزید. قدم بزنید. با دوستان خود مشورت کنید و تا می توانید نگرانی ها را از خود دور کنید. با خودتان گفتگو کنید تا بتوانید راحت تر مشکلات را پذیرا باشید. یک شخصیت "مقاوم به استرس" پرورش دهید.

2- با خدای خود راز و نیاز کنید. به پیش بروید و قدرتی را که متعلق به خداست به او واگذارید که او خود، امور را کنترل می کند. افرادی که همیشه حمله می کنند و هل می دهند خیلی کمتر از انسان های آرام و مؤمن به موفقیت می رسند.

3- هوای تازه

تحقیقات نشان داده اند که ویتامین د حاصل از نور آفتاب می تواند سطح سروتونین بدن را بالا ببرد و در نتیجه با بهتر شدن حالتان و جلب شدن حواستان به چیزهای خوب، تمرکز شما از نگرانی هایتان دور می شود. تحقیق دیگری نشان می دهد که وقتی اگر کسی نمی تواند

بیرون برود و از هوای تازه بهره ببرد، بهتر است طبیعت و گیاهان را به محیط زندگی و کار خود اضافه کند. بدین ترتیب فشار خون سیستولیک او پایینتر می آید و در نتیجه استرس کمتری خواهد داشت - نفس عمیق بکشید و هوا را به آرامی خارج کنید. این کار، شما را موقتاً آرام می سازد.

4- اتکا به عادات معمول:

این عادات ممکن است شامل حمام کردن قبل از خواب شود، یا گوش دادن به موزیک های محبوب تان هنگام رفت و آمد به محل کار، در هر صورت ادامه دادن این عادت ها باعث می شود که استرس شما کاهش یابد. حتی یک تحقیق نشان داده است که روتین دائمی و منسجم به خواب بهتر هم کمک می کند. بدن های ما در حالت نرمال و طبیعی به روتین نیاز دارند و با تمرکز بر این آداب و عادات دائمی است که توانایی بدن برای مبارزه با جنبه های فیزیکی استرس بیشتر می شود. وقتی موقعیت های استرس زا باعث می شوند که احساس درماندگی یا ناتوانی کنید، دنبال کردن یک روتین به شما اجازه می دهد که کنترل بخشی از روز خود را بدست بگیرید و کمی از تنش و اضطراب خود را تخفیف دهید.

5- خالی کردن ذهن

آیا تابحال به این فکر کرده اید که حلقه بی پایان افکار منفی با ذهنتان چه می کند؟ دلیلش این است که استرس ذهن شما را مختل می کند. بهترین راه برای خالی کردن ذهن این است که فعالیت هایی انجام دهید که تمرکز شما را روی دست ها یا بدنتان بگذارد، مثلاً خمیر ورز دهید، طراحی و نقاشی کنید، بافتنی ببافید یا صخره نوردی کنید. وقتی دست ها و انگشتان شما این حرکات ریتمیک آشنا را انجام می دهند، سیگنالی به مغزتان فرستاده می شود که بلافاصله شما را ریلکس می کند و احساس آرامش به شما می دهد. پس خودتان را غرق در فعالیت های مشغول کننده و خلاقانه کنید.

6- تجسم آرامش

هر روزی چند دقیقه از وقتتان را به این کار اختصاص دهید: فضای آرامی بیابید، چشمانتان را ببندید و روی تنفس خود تمرکز کنید و خودتان را در مکانی آرام و شاد تجسم کنید. تحقیقات نشان داده اند که وقتی تصویرسازی شاد و آرامش بخش انجام می دهید، بدنتان هورمون استرس کورتیزول کمتری ترشح می کند. کتاب ها و مقالات زیادی در این مورد نوشته شده اند که اگر در شروع به کمک نیاز داشتید می توانید آنها را مطالعه کنید، ولی مهمترین چیز این است که تصویری آرامش بخش بیابید که برای شما نتیجه بدهد.

7- حمام کردن

آب تأثیر آرامش دهنده به ذهن و بدن دارد، زیرا ما را با زمانی که در رحم مادر بودیم ارتباط می دهد. بطور منظم دوش بگیرید و مدتی در وان آب بمانید. می توانید با آروماتراپی و گذاشتن شمع های معطر در حمام اثر حمام را مضاعف کنید. رایحه ای مانند رایحه یاس انتخاب کنید که خواص کاهنده استرس دارد.

8- ابراز قدردانی و شکرگزاری

تحقیقات مختلف اثرات مثبت ابراز قدردانی را ثابت کرده اند. در تحقیقی که توسط مؤسسه ملی پژوهش های سلامتی آمریکا انجام شد مشخص شد که شکرگزاری بیشتر موجب افزایش سطح فعالیت هیپوتالاموس می شود. هیپوتالاموس بخشی از مغز است که تأثیر عمده ای بر سطح استرس دارد. به علاوه، شکرگزاری بخش های مربوط به دوپامین (یکی از انتقال دهنده های عصبی احساس خوب) را فعال می کند. برای بدست آوردن مزایای کاهنده استرس، احساسات شکرگزاری خود را هر روز در دفتری بنویسید یا یادداشت های کوتاهی برای دوستان و اعضای خانواده بفرستید تا به آنها نشان دهید که چقدر قدردان آنها هستید.

9- ورزش

ورزش احتمالاً سالم ترین کاهنده استرس است: زیرا ورزش تولید اندورفین را بالا می برد و به تنظیم خواب کمک می کند، همچنین نشانه

های مربوط به افسردگی خفیف را کاهش می دهد و انرژی شما را بیشتر می کند. در عین حال شما را آرامتر می کند و تمرکزتان را افزایش می دهد و همه اینها منجر به مهار استرس می شود. با آنکه هنگام خستگی، ناراحتی و افسردگی، انجام ورزش منظم آسان نیست، ولی باید قدم های اولیه را بردارید تا آن را تبدیل به یکی از روتین های روزانه خود کنید. فعالیتی که دوست دارید انتخاب کنید و از یکی از دوستان خود کمک بگیرید تا انگیزه شما برای ورزش بیشتر شود. خیلی زود متوجه می شوید که چرا ورزش کردن بخش مهمی از همه برنامه های کنترل و مهار استرس است.

10- با دیگران ارتباط برقرار نمایید: عدم ارتباط مناسب با دیگران، ریشه بسیاری از مشکلات مانند سوء تفاهم و احساسات جریحه دار شده است.

11- تغذیه:

- از یک برنامه سلامتی کاملاً متعادل شامل تغذیه خوب و خواب کافی پیروی نمایید.
- همراه با خانواده خود غذا را مصرف کنید.
- مصرف قند، نمک و غذاهای چرب را کاهش دهید و میوه و سبزیجات بیشتری بخورید.
- از تغییرات بزرگ ناگهانی در زندگی خود اجتناب کنید.
- وقتتان را تنظیم نمایید و به زندگی خود سامان دهید. بسیاری از نگرانی های روزمره در ارتباط با بی نظمی هستند.

12- به انجام کارهای مورد علاقه خود بپردازید:

گوش سپردن به موسیقی، نگرانی و تنش را کاهش می دهد. مشکلاتتان را در جعبه ی کهنه وسایلتان بیندازید و بخندید و بخندید. به سرگرمی هایی نظیر نقاشی، آشپزی، باغبانی و شرکت در فعالیت های اجتماعی توجه کنید. شوخی کردن از بهترین روشهایی است که می تواند در مقابل نگرانی های روزمره آن را به کار بست. حتی در سخت ترین لحظات نیز "خندیدن"، مؤثر خواهد بود. خود را درگیر مسائل کوچک و بی اهمیت نسازید و با دیدی جامع به قضایا بنگرید تا مشکلات بزرگ در نظرتان ناچیز جلوه نمایند. گروهی از دانشمندان متخصص روان شناسی از کشورهای آلمان و ایتالیا "خندیدن" را بهترین وسیله برای حفظ سلامتی، از بین بردن افسردگی و بالاخره بهتر شدن کار قلب انسان به مردم جهان توصیه می کنند. نتایج پژوهش ها و مطالعات دانشمندان آلمانی و ایتالیایی درباره فواید بی شمار خنده حاکی از آن است که خنده های از ته دل بر آمده، حتی به دانشجویان، در فهم و درک بهتر و بیشتر دروس دانشگاهی کمک خواهد کرد. دانشمندان به خصوص خندیدن یک سره و بدون قطع و وصل را توصیه می کنند که به بازتر شدن عروق قلب و کارکردن این عضو حیاتی بدن می انجامد. به عقیده پژوهشگران آلمانی و ایتالیایی که سالها درباره ی فواید خندیدن تحقیق کرده اند، خندیدن به بیشتر شدن اعتماد به نفس فرد نیز کمک می کند و سبب می شود آدمهای کمرو و خجالتی رفته رفته از شر این عارضه ی رنج آور خلاصی پیدا کنند.

شوخی می تواند نوعی راهبرد (استراتژی) کنار آمدن با استرس نیز باشد. شوخی می تواند روشی برای تخلیه کردن تنش ناشی از استرس باشد، ممکن است مردم برای پنهان کردن افسردگی شان واقعاً بخندند. چون شوخی، به خاطر رهایی از ناهماهنگی رخ می دهد و نه به خاطر تنش ایجاد شده. این عقیده که شوخی، تنش را با خنده می پوشاند، پذیرفتنی نیست. برعکس شوخی به این دلیل کارساز است که به شخص این امکان را می دهد تا واقعیت را به گونه ای از نظر اجتماعی پذیرفتنی و نسبتاً معقول بیان کند.

از روشهای آسوده سازی اعصاب (ریلکس کردن) استفاده کنید و راه های مقابله با تنش های خارجی را به کمک مراقبه (Meditation) و سایر تمرینات آسوده سازی بیاموزید. این تمرینات می توانند ترشح هورمون استرس را کاهش دهند و به کم شدن ضربان قلب و فشارخون

کمک نمایند. ماساژ پاها نیز روش مؤثر دیگری برای رفع تنش ها می باشد. روش های بسیار دیگری مانند یوگا، بازخورد زیستی (بیوفیدبک) و موسیقی درمانی هم وجود دارند که در مقابله با استرس مؤثر واقع می شوند.

اگر استرس همچنان روبه افزایش بود، از پزشک خود و سایر افراد و دوستان کمک بگیرید. کمک خواستن نشانه ضعف نیست. شاید مصرف داروهای آرام بخش (با تجویز پزشک) مورد نیاز باشد.

به هیچ وجه برای کاهش استرس از سیگار یا مواد مخدر استفاده نکنید و مواظب باشید تا از چاله به چاه نیفتید. در یک کلام می توان گفت هرچیزی که احساس کنترل درونی را در ما پرورش دهد، به ما اجازه می دهد تا یک قربانی محض نباشیم و همیشه آمادگی مقابله با حوادث را داشته باشیم. بنابراین باید یاد بگیریم که استرس را کنترل نماییم و از همین امروز برنامه های کاهش استرس را شروع کنیم.

مکانیسم های مقابله ای نادرست:

بسیاری از مردم برای مقابله با استرس از مکانیسم های نادرست استفاده می کنند. بیشتر این مکانیسم های نادرست فقط برای فرار از استرس یا فراموش کردن آن برای مدتی کوتاه می باشد. به این روش های مقابله ای، اصطلاحاً فرار از مشکل گفته می شود. استفاده از مشروبات الکلی، استفاده از داروهای نسخه ای، نیکوتین، و حتی کافئین همه جزو روشهای مقابله ای نادرست محسوب می شوند.

مصرف الکل، سیگار و ...

غرق کردن استرس در الکل یا یک پاکت سیگار شاید در لحظه شما را آرام کند، ولی مصرف چیزهای ناسالمی همچون الکل، سیگار، مواد مخدر و کافئین زیاد فقط باعث می شود که پس از آرامش موقت، احساس استرس و ناراحتی بیشتری نمایید. از آنجائیکه این عادت های بد اثرات منفی استرس را افزایش می دهند باعث می شوند که بدنتان وارد چرخه آزاردهنده استرس بیشتر شود (فشار خون بالا برود و احساس دلهره و دلشوره داشته باشید و تمام شب بیدار بمانید و ...) و این چرخه دائماً تکرار شود.

زمستان خوابی

فکر پنهان شدن زیر لحاف و پتو هنگامی که نمی خواهید از در اتاق بیرون بروید، ایده بسیار خوبی به نظر می رسد، ولی خواب زیاد راه حل مشکل شما نیست. تحقیقات نشان می دهند که هرچه بیشتر بخوابید، احساس خستگی بیشتری خواهید کرد. رخوت و خمودی زیاد فقط تمرکز کردن را برایتان سخت تر می کند و دیگر نمی توانید موارد استرس زا را از خود دور کنید. به علاوه مطالعات نشان داده اند که بین خواب آلودگی مزمن و دیابت، بیماری قلبی، افزایش وزن و نرخ بالای مرگ ارتباط نزدیکی وجود دارد.

نادیده گرفتن مشکل

با آنکه تماشای فیلم های خنده دار یا دیدار با دوستان می تواند مدتی ذهن شما را از مشکلات دور کند، ولی اجتناب دائمی از استرس در زندگی شما اثر سازنده ای ندارد. وقتی از مشکلات فرار می کنید، به خودتان اجازه نمی دهید که آنچه با آن مواجهید را پردازش کنید و آن را درک نمایید. هرچه بیشتر چیزی را نادیده بگیرید - مثلاً مشکلی عینی مانند پرداخت قبض ها یا مشکلی عاطفی مانند ترس از دست دادن شغل - این مشکل بزرگتر و بزرگتر می شود. بهترین کار این است که به دنبال کمک باشید و برنامه ریزی کنید تا در نهایت مشکلات شما کم شوند و استرس تان تخفیف یابد.

ماندن روی افکار منفی

اگر در محل کار اشتباهی می کنید، آیا فکر می کنید که اخراج می شوید؟ وقتی با همسرتان دعوا می کنید نگران هستید که رابطه شما به پایان می رسد؟ اینکه انسان به بدترین سناریو می اندیشد غیرعادی نیست، ولی از حد خارج کردن مسائل فقط استرس را بیشتر می کند. وقتی استرس داریم فکر کردن به نقاط منفی ماجرا آسان است. برای کاهش صداهای منفی درونی باید از دیدگاه و چشم انداز دیگری به قضیه نگاه کنیم.

غذا هم مانند الکل و مواد مخدر هنگام سر و کله زدن با مشکلات در دسر آفرین می شود. تسکین دردها با خوردن غذاهای پرکالری و پرقند یا پرچرب شاید در ابتدا آرامش بخش باشد، ولی خیلی زود می تواند از کنترل خارج شود، زیرا مغز و بدن کم کم احساسات منفی را با خوردن ربط می دهند و با اولین نشانه های استرس، عصبانیت یا ناراحتی شما بطور ناخودآگاه به غذا متوسل می شوید، بجای آنکه با این احساسات کنار بیایید. غذا خوردن افراطی موجب افزایش وزن می شود و حس شما نسبت به خودتان را بدتر می کند. همچنین مشکلات جسمانی دیگری مانند نفخ، رفلاکس و یبوست پدید می آورد که اغلب با استرس همراه است.

منابع:

- [1] هیلگارد و همکاران؛ زمینه روان شناسی، محمدنقی براهنی و همکاران، تهران، رشد، 1383، ج 2، ص 163.
- [2] شهریار، شهیدی و مصطفی حمدیه؛ اصول و مبانی بهداشت روانی، تهران، سمت، 1388، ص 152.
- [3] سعید، شاملو؛ بهداشت روانی، تهران، رشد، 1380، چاپ چهاردهم، ص 121.
- [4] اصول و مبانی بهداشت روانی، ص 153.
- [5] همان، ص 153.
- [6] همان، ص 155.
- [7] همان، ص 154.
- [8] حمزه، گنجی؛ بهداشت روانی، تهران، ارسباران، 1376، چاپ اول، ص 68.
- [9] اصول و مبانی بهداشت روانی، ص 157.
- [10] زمینه روان شناسی، ص 173.

[11] <http://www.guidetopsychology.com>

نمونه سوالات بخش چهارم: استرس

41- اولین مرحله در نشانگان عمومی انطباق، کدام است؟

الف) خطر (ب) مقاومت (ج) فرسایش

42- در این مرحله نشانگان عمومی انطباق، سیستم دفاعی بدن مختل می‌شود.

الف) خطر (ب) مقاومت (ج) فرسایش

43- کدام مورد از انتقادات وارد شده بر نظریه سلیه می باشد؟

الف) نادیده گرفتن نقش تفاوت‌های فردی در واکنش نسبت به استرس (ب) نادیده گرفتن نقش تفاوت‌های فردی در واکنش به افسردگی (ج) اهمیت زیاد دادن به نقش تفاوت‌های فردی در واکنش نسبت به استرس (د) همه موارد.

44- اینکه چیزی استرس زا هست یا نه، تا حدود زیادی به.....بستگی دارد.

الف) نحوه ی تفکر و نگرش ما درباره ی آن (ب) نظرات و نگرش دیگران درباره آن (ج) پیامدهای آن (د) تجارب قبلی ما در مورد آن

45- استرس زا ترین تغییر زمانی است که.....

الف) فرد چیزی را که برایش اهمیت بسیار دارد، یا فردی را که در زندگی اش نقش مهمی ایفا می کند، از دست بدهد.

(ب) فرد بیمار شود. (ج) فرد ازدواج می کند. (د) فرد فرزند دار می شود.

46- نخستین گام در مقابله و کنترل استرس چیست؟

الف) یادگیری مهارت های کنترل استرس (ب) تشخیص نشانه ها و علت ها (ج) بکار بردن مهارت های کنترل استرس

47- برای کنترل استرس، چه مهارت هایی باید آموخته شوند؟

الف) مهارت های آگاهی (ب) - مهارت های پذیرش (ج) - مهارت های برخورد (د) - همه موارد

بخش پنجم: اعتماد به نفس

اعتماد به نفس چیست و چه اهمیتی دارد؟

هر فردی از شخصیت خود، و نقاط ضعف و قوتش یک تصویر ذهنی دارد که از دوران کودکی شکل می‌گیرد. به این تصویر «خودانگاره» می‌گویند: یعنی تصویری که شخص از خویش در ذهن خود دارد. «خودانگاره» شخص نقش بسیار مهمی را در شکل‌گیری اعتماد به نفس ایفا می‌کند. بسیاری از این تصورات که ما از خود داریم، براساس تعامل ما با دیگران و تجربیات زندگی خودمان شکل می‌گیرد. اعتماد به نفس به این موضوع بستگی دارد که شخص احساس می‌کند از نظر دیگران تا چه حد مورد قبول و علاقه است و همچنین خودش چقدر احساس ارزشمند بودن دارد. پس اعتماد به نفس یعنی ایمان داشتن فرد به توانایی‌ها و استعدادهای خود و احساسات افتخارآمیز و مثبت او نسبت به خود. اعتماد به نفس در حالت چهره‌ای، رفتار، طرز صحبت کردن و حرکت افراد مشخص و مشهود است.

افراد دارای اعتماد به نفس بالا برخورد باز و گشوده‌ای با دیگران دارند، انتقاد پذیرند، راحت اشتباهات خود را می‌پذیرند و تواناییهای خویش را باور دارند. احساس ارزشمندی را هم نسبت به خودشان، و هم نسبت به دیگران دارند. اراده و پشتکار در اعتماد به نفس نقش بسیار مهمی دارد. اراده و اختیار هر انسان به خود او بستگی دارد؛ یعنی هر چه در زندگی روزانه، فعالیت‌های خود را واقع بینانه تر مورد ارزیابی قرار بدهیم و خود را مطابق با واقعیت بسنجیم و خودگوئی‌های مثبتی داشته باشیم، اراده ما محکم تر و اشتباهات ما کمتر خواهد شد؛ در نتیجه با اعتماد به نفس بیشتری که به دست می‌آوریم، جهت دهی فعالیت‌هایمان بهتر می‌گردد.

فرد متکی به نفس، چون شناخت درستی از خودش دارد و نقاط ضعف و قوت خود را می‌داند، برای رفع نقص‌ها، تلاش بیش‌تری می‌کند و هرگز احساس کوچکی و حقارت نخواهد کرد. در قرآن کریم و روایات اهل بیت علیهم السلام هم تأکید زیادی بر احترام به خویش و عزیز شمردن خویش گردیده، تا جایی که عزت نفس، مایه کرامت و بزرگی برشمرده شده و خودکم‌بینی، مایه‌ی هلاکت و سقوط انسان معرفی شده است. اعتماد به نفس هر فرد، بر روی کیفیت زندگی او تأثیر بسزایی دارد و چگونگی احساس هر کس نسبت به خود، بر نحوه زندگی اش اثر می‌گذارد. افرادی که احساس می‌کنند از نظر دیگران دوست داشتنی و دل‌نشین هستند، قطعاً روابط اجتماعی بهتری دارند، در مواقع نیاز به دوستان و خانواده کمک و حمایت می‌رسانند و همین حمایت از دیگران، آنها را به این باور می‌رساند که می‌توانند مشکلات را از سر راه بردارند و اهداف‌شان را تحقق بخشند.

عوامل موثر بر اعتماد به نفس:

همه ما در شرایط و موقعیت‌هایی از زندگی، مشکلات عدم اعتماد به نفس را تجربه کرده ایم. این مشکلات خصوصاً در دوران نوجوانی که شخص، خود و جهان اطراف را می‌شناسد، بیشتر آشکار می‌شود. اما از آنجایی که خودانگاره هرکس با گذشت زمان تغییر می‌کند، پس اعتماد به نفس فرد هم ثابت نمی‌ماند و در طول زندگی تغییر می‌نماید؛ بنابراین می‌توان اعتماد به نفس را بهبود بخشید. برای دستیابی به یک اعتماد به نفس سالم دو مساله را باید در نظر گرفت:

۱- نظر و رفتار دیگران نسبت به شخص چگونه است؟

۲- خود او، خویش را چگونه می‌بیند؟

این دو مساله بر اعتماد به نفس افراد بسیار تأثیر می‌گذارد. والدین، معلمان، مربیان و... به ویژه در دوران کودکی در شکل‌گیری دیدگاه هر فرد نسبت به خودش، نقش مهمی را ایفا می‌کنند. اگر والدین یا معلمان بیشتر از آنکه کودک را تمجید و تحسین کنند، به انتقاد و عیب جویی از وی بپردازند، مسلماً این کودک نمی‌تواند اعتماد به نفس خوبی داشته باشد. همچنین در دوره نوجوانی که ارزش‌ها و عقاید نوجوان در حال شکل‌گیری است، نظرات پدر و مادر، معلم یا دیگر افراد در به وجود آوردن خودانگاره نوجوان بسیار موثر است. قطعاً اگر فردی که مورد قبول و احترام نوجوان است - مانند والدین یا معلمان - دائماً از وی عیب جویی کند، سبب تخریب اعتماد به نفس او می‌شود. گاهی هم، گویی از درون به نوجوان القا می‌شود که توانایی انجام درست کارها را ندارد (بحران درونی) که این مساله هم به اندازه انتقاد و

سرزنش دیگران بر اعتماد به نفس اثر تخریبی دارد. انتظارات نابجا و غیرواقعی نیز می توانند اثر منفی بر اعتماد به نفس بگذارند. افرادی که توانایی های خود را می شناسند و تحسین می کنند، از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند، ولی اگر احساس کنند که فاقد توانایی های درخور تحسین هستند، حتماً از اعتماد به نفس ضعیفی برخوردار می شوند. نکته حائز اهمیت این است که بیشتر مردم دارای توانایی ها و قابلیت های درخور تحسین و شایسته ای هستند، اما به دلیل خودانگاره منفی ای که از خود دارند، نمی توانند توانایی های خویش را ببینند.

موانع اعتماد به نفس

در شکل گیری اعتماد به نفس دو دسته مانع وجود دارد:

- موانع بیرونی: مثل شرایط محیط خانواده، مدرسه و اجتماع که تغییر در آنها برای شخص آسان نیست.
- موانع درونی: موانعی هستند که در باورها و طرز فکر هر شخص وجود دارند و کاملاً قابل تغییر به دست خود شخص هستند. اگر چنانچه دائماً فردی خود خوری داشته باشد و نتواند احساسات خویش را آرام و بدون ابهام ابراز کند، در واقع برای اعتماد به نفس خود مانع درونی ایجاد کرده است.

ویژگیهای افراد دارای اعتماد به نفس بالا:

- **ارتباط با خدا:** مهم ترین روش در کسب اعتماد به نفس، ارتباط با خداوند است، اتکاء به خداوند به عنوان برترین قدرت، باعث بی نیازی و استقلال در شخصیت و عزت نفس فرد می شود.
- **استقلال عمل:** افراد برخوردار از اعتماد به نفس، در اعمال خویش مستقل عمل می کنند، از وابستگی های نابجا به دیگران دوری می جویند، برای انجام کارهای فردی و اجتماعی به توانایی های خود تکیه می کنند و با توجه به استعداد های خویش، وارد میدان عمل می گردند. این بدان معنی نیست که فرد از مشارکت و مشاوره با دیگران دوری می کند، بلکه در عین هم فکری و مشارکت، استقلال خویش را حفظ می نماید.
- **مسئولیت پذیری:** فرد دارای اعتماد به نفس، مسئولیت خود را با اطمینان کامل می پذیرد و از هرگونه ضعف و سستی دوری می جوید و تلاش می کند تا وظایف فردی، خانوادگی و اجتماعی خود را به نحو مطلوبی انجام دهد.
- **پیشرفت گرایی:** انسان مثبت گرا و دارای اعتماد به نفس، درصدد پیشرفت، افزایش قابلیت ها و توانایی های خویش است و برای رسیدن به جایگاه برتر، تلاش و کوشش کرده و جدیت و سخت کوشی به خرج می دهد.
- **پذیرش ناکامی ها:** آگاهی از محدودیت ها و واقعیت های موجود می تواند تصویری واقع بینانه به انسان ارائه نماید، اگرچه با شناخت توانایی ها می توان موفقیت های بیشتری داشت، اما قبول شکست و ناکامی به عنوان یک واقعیت در زندگی، به کسب تجربه کمک می کند تا احتمال پیروزی در کوشش های بعدی بیشتر شود.
- **ابراز وجود و قاطعیت داشتن:** کسانی که وابستگی نادرست به دیگران دارند، نمی توانند به بی برنامه گی ها، به فشارهای دیگران و نمونه هائی از این قبیل "نه" بگویند. البته باید توجه نمود که ابراز وجود با قاطعیت و به صورت احترام آمیز باید باشد، نه پر خاشگرانه و توهین گونه. در واقع ابراز وجود یعنی احترام به خود و دیگران در تمامی زمینه ها.
- **یکپارچگی و هماهنگی:** یعنی رفتارهای ما با هدفها و آرزوهایمان با هم هماهنگ بوده و در تضاد نباشند. بدین معنی که اگر توقع پیروزی داریم برای آن تلاش کنیم. پس برای رسیدن به هدف کسب موفقیت؛ باید رفتار مربوطه اش یعنی تلاش را انتخاب کرد که با آن هماهنگ است. اما اگر یک رفتار ناهماهنگ با کسب موفقیت را دنبال کنیم (مثلاً انتقاد دایم از خود) مسلماً کاهنده اعتماد به نفس خواهد بود. چون تضاد در رفتار و هدفمان آبرویمان را (حداقل پیش خودمان) از بین می برد و کمتر به خود اعتماد می کنیم.

برای دستیابی به اعتماد به نفس بالاتر چه نکاتی را باید در نظر گرفت؟

- از تفکرات منفی درباره خود بپرهیزید؛ اگر عادت دارید دائم بر روی کمبودها و نقاط ضعف خود تاکید کنید، این عادت را کنار بگذارید و به جنبه های مثبت خود (که بسیار زیاد هم هست) فکر کنید. سعی کنید درباره یک نکته یا حرکت یا رفتار مثبتی هم که داشته اید فکر و برای خود بازگو کنید. هر روز چند عمل یا رفتاری را که انجام داده اید و موجب رضایت و شادی تان شده است، بر روی کاغذ بنویسید.
- **هدف تان "انجام کار" باشد نه "انجام کامل و بی نقص" آن؛** حتی گاهی بعضی افراد از ترس اینکه مبدا کاری را نتوانند به بهترین شکلش انجام دهند، هیچ کاری انجام نمی دهند و در واقع زندگی خود را متوقف می کنند. ضمن اینکه باید توجه داشته باشید هدفهایی را که برای خود در نظر گرفته اید واقعی و دست یافتنی باشند.
- **اشتباهات را فرصتی برای یادگیری در نظر بگیرید؛** همیشه به خود بگویید که هرکسی ممکن است اشتباه کند و نباید از اشتباه کردن ترسید، اشتباه بخشی از یادگیری و کسب تجربه است.
- **کارها و تجربیات جدید را امتحان کنید؛** انجام کارها و فعالیت های متفاوت در شناخت استعدادها و توانایی های تان کمک بزرگی به شما می کند. علاوه، باعث می شود در نتیجه ی کسب مهارت های جدید، احساس غرور و رضایت به شما دست دهد.
- **آنچه را که می توانید، تغییر دهید و آنچه را که نمی توانید، مشخص کنید؛** درباره عادات و خصلت های خود فکر کنید. اگر دریافتید که برخی از آنها شما را ناراحت می کند، برای تغییر آن اقدام کنید، اما اگر چیزی است که نمی توان آن را تغییر داد (مانند قد) سعی کنید از آنچه که هستید لذت ببرید و سازگاری کنید.
- **اهداف تان را مشخص کنید؛** فکر کنید چه کاری دوست دارید انجام دهید و سپس برای انجام آن برنامه ریزی کنید و طبق برنامه جلو بروید.
- **از نظرات و عقاید خود احساس رضایت کنید؛** از بیان افکار خود ابایی نداشته باشید. از این نترسید که حرف اشتباهی بزنید. این جرات را به خود بدهید که نظر خود را محترمانه بیان کنید. (البته مواظب باشید که حرف های شما توهین آمیز نباشد). به یاد داشته باشید که بالاخره روزی خواهد آمد که به این فکر می کنید که ای کاش زود تر سعی کرده بودم که یاد بگیرم نظراتم را بیان کنم.
- **به دیگران کمک کنید؛** با این کار احساس می کنید مفید هستید که خود در اعتماد به نفس نقش مهمی دارد. افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند به راحتی با دیگران دوست می شوند، شادترند و روابط بهتری با همکاران، همسالان و ... دارند و با آرامش و راحتی با اشتباهات شان کنار می آیند. هیچ وقت برای به دست آوردن اعتماد به نفس سالم و مثبت دیر نیست. اعتماد به نفس از جمله مهارت های زندگی است که قابل آموختن است.
- **اجتماعی باشید؛** در واقع خودباوری و اعتماد به نفس، ریشه در ارتباط با دیگران دارد. این افراد می آموزند که در درون اجتماع، برخی از افراد توانایی های بیش تر از آنها و برخی دیگر توانایی های کمتر از آنها دارند. به فعالیت هایی ملحق گردید که همواره در ارتباط با دیگران باشید، مانند: باشگاه، کلاس های ورزشی، انجمن های دانشجویی و کلوب های تفریحی. در این محیط ها همواره باید اجتماعی بوده و با مردم معاشرت کنید. پس از مدتی خواهید دید ارتباط با دیگران برایتان عادی و راحت می شود.
- **از طرد شدن نترسید؛** یکی از عامل های اصلی در اعتماد به نفس پایین، ترس از عدم پذیرش (طرد شدن) است. آنچه را که فکر می کنید درست است انجام دهید. به یاد داشته باشید این انتظار اشتباهی است که بخواهیم همیشه مورد پذیرش و تأیید دیگران باشیم.

- **نگرش مثبت داشته باشید:** سعی کنید به موفقیت‌ها و نکات قدرت خود فکر کنید. اعتماد به نفس پایین، تردید و دودلی هنگامی رخ می‌دهد که شما به عیوب و نقایص خود فکر می‌کنید. در عوض، افکارتان را به شخصی که در حال گفت‌وگو با او هستید متمرکز کنید. به این ترتیب، هم شما اضطراب خود را از خاطر خواهید برد و هم اینکه طرف مقابل از توجه شما خرسند و مشعوف خواهد شد. کسانی که در دوره کودکی از محبت زیاد مادری برخوردار بوده‌اند در بزرگسالی بهتر می‌توانند از پس مشکلات و فشارهای روحی برآیند.
 - **توقعات خود را کاهش دهید:** همیشه عالی بودن غیرممکن است. افرادی که می‌خواهند همیشه عالی باشند، هیچ‌کاری را انجام نمی‌دهند. سعی کنید که عالی باشید و تلاش خود را در حد امکان بکنید، اما اگر نتیجه خیلی عالی نبود خود را سرزنش نکنید. به یاد داشته باشید که هیچ انسانی کامل و عالی نیست.
 - **از انسان‌های موفق کمک بخواهید:** آیا شخص قابل اعتمادی را می‌شناسید که بتواند یکی پس از دیگری، مسئولیت کارهای جدید و همراه با ریسک را عهده‌دار شود؟ به خود جرات دهید و با این‌گونه افراد ملاقات کنید و دریابید که چطور آنها مسئولیت‌های خطیر را برعهده می‌گیرند. انسان‌های مطمئن به خود، از کمک کردن به افراد خوشحال می‌شوند.
 - **انتظار موفقیت خود را داشته باشید:** داشتن انتظارات مثبت، همان ایمان است. حال که در ذہنتان مجسم کرده‌اید داشتن اعتماد به نفس تا چه اندازه لذتبخش است، طوری رفتار کنید که گویی این ویژگی مثبت را دارید. در مسیر دستیابی به اهدافتان مشتاقانه و با اطمینان گام بردارید. حالا دیگر شما به گونه‌ای مطمئن و قاطعانه همه چیز را می‌بینید و به خوبی می‌دانید به هر چه انتظار آن را می‌کشید، خواهید رسید. پس اگر همواره از خودتان اعتماد به نفس را انتظار داشته باشید، بی‌تردید اینگونه خواهید شد.
- کمی به خودتان زمان بدهید تا طی چند ماه آینده با استفاده از این اقدامات، اعتماد به نفس خود را افزایش دهید. هم اینک کاغذی بردارید و در آن کارهایی را یادداشت کنید که قرار است برای رسیدن به اهدافتان انجام دهید. باید بدانید که هر یک از این اقدامات در مسیر رسیدن به خواسته‌های تان تفاوت مثبت و چشمگیری ایجاد می‌کند و باعث می‌شود مصممانه و سریع‌تر به سوی رؤیاهایتان گام بردارید. شما از همین امروز می‌توانید اعتماد به نفسی تزلزل‌ناپذیر و رو به افزایش داشته باشید که در تمام مراحل زندگی وجودتان را سرشار از موفقیت و شادی خواهد کرد.

نمونه سوالات بخش پنجم: اعتماد به نفس

48- کدام مورد جزو ویژگیهای افراد دارای اعتماد به نفس بالا است؟

الف) استقلال عمل ب) مسؤولیت پذیری ج) پذیرش ناکامی ها د) همه موارد

49- کدام گزینه در مورد افراد برخوردار از اعتماد به نفس، صدق نمی کند؟

الف) این افراد در اعمال خویش مستقل عمل می کنند. ب) آنها از وابستگی های نابجا به دیگران دوری می جویند.

ج) آنان برای انجام کارهای فردی و اجتماعی به توانایی های خود تکیه می کنند. د) آنها از مشارکت و مشاوره با دیگران دوری می کنند.

50- کدام مورد جزو راه های دستیابی به اعتماد به نفس بالاتر نمی باشد؟

الف) پرهیز از تفکرات منفی ب) هدفتان این باشد که حتما کارها باید بدون نقص و کامل انجام شوند.

ج) کاهش دادن توقعات خود د) کمک خواستن از انسان های موفق

بخش ششم: مهارت‌ها و اصول ارتباط با همسر

خانواده نهادی اجتماعی است که کانون حمایت و آرام بخشی برای اعضای خود فراهم می کند. از منظر قرآن کریم هم، خانواده نهادی مقدس است که بر پایه ازدواجی سالم شکل می گیرد. ازدواج اولین تعهد عاطفی و حقوقی است که در بزرگسالی منعقد می گردد و نقطه عطفی در رشد و تعالی شخص تلقی می شود. پس افراد برای داشتن خانواده ای پویا، آرام بخش و متکامل نیازمند ازدواجی موفق و آگاهانه هستند. البته، برای شکل گیری یک خانواده مستحکم و سالم علاوه بر انتخاب مناسب و آگاهانه، به دست آوردن دانش و اطلاعات اولیه جهت شروع یک زندگی مشترک برای دو طرف امری بدیهی است که باید آموزش مهارت های زندگی برای دختران و پسران پیش بینی شود، تا در آینده به صرف یک سری ناسازگاری های اولیه نهاد خانواده از هم گسسته نشود. به همین دلیل حمایت از والدین، حقوق فرزندان و توانمندسازی خانواده های نیازمند، امری مهم و ضروری است. زیرا باید به سلامت نهاد خانواده توجه ویژه ای داشت و در صورت کم توجهی به این نهاد، بسیاری از آسیب های اجتماعی بزرگ در متن آن آماده شکل گیری خواهد بود. بنابر مطالب ذکر شده، آموزش مهارت های ارتباطی جهت ایجاد آمادگی در افراد برای رویارویی و داشتن ارتباط مؤثر و هماهنگ با دیگران، یک امر ضروری به شمار می رود. اگر زوجین با کسب آموزش های لازم و مهارت های زندگی، در ارتقاء توانایی های روانی - اجتماعی و روش های ارتباطی مهارت کسب کنند به راحتی می توانند بسیاری از مسائل زندگی مشترک خود را حل و فصل کرده و از زندگی لذت بیشتری ببرند. در این مقاله بر آنیم که برخی از مهارت های زندگی را در زندگی مشترک زوجین و تحکیم بنیان خانواده مورد بررسی قرار دهیم.

مهارت های زندگی شامل گروه بزرگی از مهارت های روانی، اجتماعی و بین فردی است که به افراد در زمینه های مختلف از جمله برقراری ارتباط مؤثر و سالم با دیگران، گسترش مهارت های سازگاری با موقعیت های مختلف اجتماعی کمک می کند. در نتیجه باعث می شود که افراد زندگی سالم و کارآمدی داشته باشند. آموزش این مهارت ها به افراد کمک می کند که به توانایی هایی از جمله کسب خودآگاهی، عزت نفس، برقراری ارتباط با دیگران، توانایی همکاری و توانایی کنار آمدن با فشارهای روحی و ابراز آرزوهای خود دست یابند. همه این عوامل باعث می شوند که افراد با آگاهی بیشتری به انتخاب خود در همه زمینه ها، بخصوص زندگی زناشویی بپردازند. مهارت های زندگی باعث ارتقاء توانایی های روانی - اجتماعی افراد می شوند. همچنین این مهارت ها فرد را قادر می سازد که نگرش ها، ارزش ها و استعداد های خود را به بالفعل تبدیل کند و باعث می شود که فرد خود را برای سازگاری مناسب و مؤثر با موقعیت های زندگی آماده کند. فرد را برای انجام فعالیت های مؤثر و سالم با انگیزه می کند و باعث افزایش اعتماد به نفس در فرد می شود. لذا در بخش کنونی ابتدا به تفاوت های دو جنس مکمل، برخی مهارت های ارتباطی با همسر، خانواده و خویشان او پرداخته می شود. بنابر این، مطالب این بخش در سه بخش اصلی ارایه می شوند که شامل موارد زیر هستند:

(A) تفاوت های روان شناختی زنان و مردان در زندگی مشترک:

(B) آشنایی با مهارت های ارتباطی در همسر داری

(C) کلیدهای برقراری ارتباط صحیح با خویشان همسر:

(A) تفاوت های روان شناختی زنان و مردان در زندگی مشترک:

- 1- میزان اعتماد به نفس زنان با احساس اطمینان آنان از «دوست داشته شدن» رابطه مستقیمی دارد، در حالی که مردان، زمانی از اعتماد به نفس کافی برخوردارند که بتوانند درخواست های همسران خود را برآورده کنند.
- 2- زنان دوست دارند برای حل شدن یک موضوع درباره آن صحبت کنند، (حتی اگر وقت زیادی صرف نمایند)، در حالی که مردان این عمل زنان را پرحرفی تلقی می کنند.
- 3- زنان دوست دارند که شوهرانشان محبت خود را ابراز کنند و به آنان بگویند که چقدر دوستشان دارند، اما مردان فکر می کنند که همسرانشان باید بدانند که «من فقط او را دوست دارم، نیازی به گفتن نیست.»
- 4- وقتی مردان از زنان خود حمایت می کنند، آنان را در حل مشکلاتشان توانمندتر می سازند، و به زندگی امیدوارتر و علاقه مندتر می کنند.
- 5- زنان فرمان بردن را دوست دارند، ولی معتقدند این فرمان بردن باید عاشقانه باشد، در این صورت حاضر به هر گونه ایثار و فداکاری خواهند بود.
- 6- هنگامی که مردان دیر می کنند، زنان با سؤال های چرا دیر کردی؟، کجا بودی؟ و ... در حقیقت دلواپسی و نگرانی توأم با عشق و علاقه را به همسر خود ابراز می کنند. اما شوهران فکر می کنند که همسرانشان می خواهند آنها را زیر سوال ببرند و افرادی بی مسئولیت و غیرمطمئن جلوه دهند.
- 7- وقتی شوهران فکر می کنند که برای زندگی و همسرشان مفید هستند، احساس ارزشمندی و توانمندی می نمایند ولی زنان زمانی این احساس را دارند که فکر کنند برای همسرانشان عزیز هستند.
- 8- مردان پس از گوش کردن به صحبت های همسر خود بلافاصله می خواهند مشکل را حل کنند، بنابراین به راهنمایی آنان می پردازند، در صورتی که شاید زنان فقط می خواستند احساساتشان را بیان کنند.
- 9- زنان میزان ارزشمندی و علاقه شوهرانشان را به خود با میزان برآورده شدن خواسته هایشان محک می زنند. مردان یا باید سعی کنند خواسته های منطقی آنان را برآورده کنند و یا آنان را با دلایل صحیح متقاعد سازند.

(B) آشنایی با مهارت های ارتباطی همسر داری:

-یادگیری مهارت های ارتباطی:

افزایش روزافزون اختلافات و تعارضات زناشویی و خطر بروز جدایی زوجین، موجب شده است تا محققان حوزه ی خانواده، راه کارهایی برای کمک به زوجین ارائه دهند؛ راه کارهایی که به مدد آنها، همسران بتوانند در جهت تحکیم این پیوند مقدس بکوشند. یکی از راه کارهای مهم و اساسی که در آثار و منابع علمی به چشم می خورد، تجهیز زوجین به مهارت های مشارکت در گفت و گو یا مهارت های ارتباطی است. این نوشتار با تأکید بر تأثیر مهارت های ارتباطی بر موفقیت زوجین، مقدمه ای از مباحث اصلی؛ یعنی مهارت های مشارکت در گفت و گو است. مهارت های مشارکت در گفت و گو به سه مهارت صحبت کردن، گوش کردن و مهارت ارتباط غیرکلامی تقسیم می شود که در ادامه، به هر یک از اصول این مهارت ها پرداخته می شود.

اهمیت یادگیری مهارت‌های ارتباطی توسط همسران

ارتباطات میان فردی، مبنای اولیه‌ی پیوند با دیگران را تشکیل می‌دهد. ارتباطات مؤثر، موجب شکوفایی افراد و بهبود کیفیت زندگی می‌شود؛ این در حالی‌ست که ارتباطات غیر مؤثر، مانع شکوفایی و حتی ابزاری برای سلب آسایش و آرامش روان انسان است. به صراحت می‌توان گفت که یکی از موارد اساسی خوش‌بختی انسان، ارتباطات میان فردی وی است؛ حال اگر هدف ارتباط، کسب آرامش در کنار همسر و در زندگی مشترک باشد، «ارتباط» به خون حیات‌بخش زندگی مشترک تبدیل می‌شود و در کیفیت زندگی زناشویی، نقش تعیین‌کننده‌ای می‌یابد. در این میان مجهز بودن همسران به مهارت‌های ارتباطی مایه‌ی سازگاری و رضایت آن‌ها می‌شود و عدم آگاهی نسبت به این مهارت اساسی، به بروز بسیاری از سوءتفاهم‌ها، تعارض‌ها و تنش‌های میان زوجین می‌انجامد. بررسی زندگی همسران موفق و ناموفق نشان می‌دهد که «چگونگی ارتباط»، یکی از وجوه مهم در تمایز میان این دو گروه است. زندگی مشترک تحت تأثیر عوامل متعددی قرار می‌گیرد که پاره‌ای از آن‌ها ممکن است زوجین را به طرف اختلاف و درگیری، طلاق عاطفی و حتی طلاق رسمی سوق دهد. تحقیقات مختلف نشان داده است که یکی از عوامل مشکل‌ساز، اختلال در ارتباط، یا به عبارتی اختلال در فرایند تفهیم و تفاهم است.

عوامل مؤثر بر ارتباط زوجین

ارتباط در ساده‌ترین مفهوم، ارسال و دریافت پیام است. این پیام می‌تواند افکار، عقاید، احساسات، آرزوها و نیازهای طرفین ارتباط باشد. ارتباط مؤثر همسران، ارتباطی است که در آن هر یک از زوجین، پیام یک‌دیگر را همان‌طور که منظور طرف مقابل است، دریافت کنند. عوامل مؤثر بر ارتباط یا آن چه سبب برقراری ارتباط نادرست و ناقص زوجین می‌شود، به عوامل زیادی بستگی دارد که می‌تواند هم بر ارسال و هم بر دریافت پیام اثر بگذارد. این عوامل عبارتند از:

الف) پیش‌زمینه‌ها

پیش‌زمینه‌ها یعنی یادگیری الگوهای ارتباطی که انسان، قبل از ازدواج و یا پس از آن، آن‌ها را یاد گرفته است و بر روابط او با همسرش اثر می‌گذارد. یکی از راه‌های شناخت مردم، مشاهده‌ی تعامل آن‌ها با والدین و دیگر اعضای خانواده است و نوع رفتاری که در خانواده‌ی اصلی فرد، مشاهده می‌کنیم اطلاعات زیادی برای درک و پیش‌بینی چگونگی ارتباط او در دوران بعد از ازدواج در اختیار ما قرار می‌دهد. اگر خانواده‌ی فرد، به صورت راحت و صادقانه با هم ارتباط برقرار کنند، آن فرد نیز احتمالاً بعد از ازدواج به همان شکل ارتباط برقرار خواهد کرد و از طرف دیگر، اگر خانواده‌ی اصلی شخص، پر از اختلاف و تعارض باشد، احتمالاً وی نیز همان‌گونه را در ارتباط زناشویی به کار خواهد گرفت. نگرش‌ها و رفتارهای افراد، معمولاً تفاوت زیادی با شجره‌ی خانوادگی آن‌ها نخواهد داشت، گرچه انسان، قدرت تشخیص و تغییر آن چه را در خانواده‌ی خود آموخته است، دارد.»

ب) تفاوت‌های جنسیتی

بین سبک ارتباطی مردان و زنان، تفاوت‌هایی وجود دارد که نشناختن آن، می‌تواند موجب بروز سوءتفاهم و اختلاف شود. برخی از تفاوت‌های مهم این‌گونه‌اند:

- مردان در گفت‌وگوها، کم‌تر گوش می‌دهند و بیشتر روی پاسخ‌دادن و صحبت کردن تمرکز دارند. مردان اطلاعات شخصی کمی را درباره‌ی خود بیان می‌کنند، در حالی که زنان هم بیشتر درباره‌ی مسائل شخصی خود صحبت می‌کنند و هم بهتر گوش می‌دهند.
- مردان تمایل کمتری به صحبت کردن درباره‌ی احساسات خود، بویژه احساسات منفی دارند؛ ولی زنان، پس از تجربه‌ی احساسات منفی، تمایل دارند درباره‌ی آن‌ها صحبت کنند و از این طریق احساس کنند مورد علاقه‌اند.
- مردان به هنگام بروز مشکل تمایل دارند با سکوت به دنبال راه‌حل باشند و صحبت در این باره را بی‌فایده می‌دانند، ولی اغلب زنان تمایل دارند ابتدا درباره‌ی مشکل و احساسات خود با همسران‌شان صحبت کنند و سپس به حل آن بپردازند.

- زنان برای افزایش صمیمیت و نزدیکی، تمایل دارند درباره‌ی هر کاری که انجام می‌دهند و هر اتفاقی که در طول روز افتاده است، با همسرشان صحبت کنند. اما مردان چنین تمایلی را نشان نمی‌دهند و صحبت درباره‌ی جزئیات و مسائل کم‌اهمیت را خسته‌کننده و بی‌پهوده می‌دانند.

اما این که چرا این تفاوت‌ها وجود دارد، باید پاسخ کلی را در نقش‌های جنسیتی متفاوت جستجو کرد. مردان به طور معمول برای رقابت، کسب قدرت و استقلال تربیت می‌شوند و در روابط خود از جمله روابط زناشویی نیز خواهان استقلال و قدرت هستند؛ ولی زنان بیشتر به سمت صمیمیت و همدلی گرایش دارند تا قدرت و استقلال.

از آن جا که مسأله‌ی تفاوت‌های جنسیتی می‌تواند بسیاری از تفاوت‌های زنان و مردان را در سبک‌های ارتباطی توجیه کند، بر هر زوجی فرض است که به این گونه تفاوت‌ها توجه و خویش را برای آموختن خصوصیات روان‌شناختی خود و جنس مخالف یاری دهد. به این ترتیب زنان می‌توانند بعضی تفاوت‌ها را بپذیرند، بدون این که آن را ناشی از تمایل نداشتن مردان برای صمیمیت و همدلی ببینند و مردان نیز می‌توانند از زنان بیاموزند که صمیمیت، تهدیدی برای استقلال و آزادی شخصی آن‌ها نیست.

ج) وضعیت خُلقی و هیجانی

وضعیت خُلقی و هیجانی، تأثیر زیادی بر ارتباط می‌گذارد. وقتی زوجین در وضعیت خلقی منفی مثل عصبانیت، نگرانی، اضطراب، غم و خستگی قرار می‌گیرند، بیشتر احتمال دارد که حرف‌ها و کارهای همسرشان را به صورت منفی دریافت کرده و حرف‌های معمولی و حتی مثبت همسر را نیز به اشتباه درک کنند. بهترین کاری که همسران می‌توانند در این شرایط انجام دهند، آن است که وقتی در وضعیت خُلقی خوبی نیستند و یا روز بدی داشته‌اند، به آن اعتراف کنند.

د) باورها و انتظارات

باورها و شناخت‌های زوجین در نحوه‌ی ارتباط آن‌ها بسیار تأثیرگذار است. باورهای غیرمنطقی بر هم زننده‌ی کارکرد خانواده و سازگاری زناشویی هستند. مسلماً باورهای مثبت درباره‌ی خود و زندگی به ارتباطی می‌انجامد که شادی و رضایت را به همراه می‌آورد و باورهای منفی، یأس، سرخوردگی و خشم را به دنبال دارد. برخی باورها و نگرش‌های نادرست، دقیقاً رابطه‌ی زناشویی را نشانه می‌رود و مهارت‌های مشارکت در گفت‌وگو را بی‌اثر می‌سازد. بعضی از این نگرش‌ها که می‌تواند در رابطه‌ی زناشویی و گفت‌وگوی آن‌ها خدشه وارد کنند، از این جمله‌اند:

- همه‌ی مردها (یا همه‌ی زن‌ها) غیرقابل اعتماد هستند. حق با من است. بنابراین لازم نیست به حرف‌های او گوش دهم، چون چیزی که من می‌گویم درست است.

- او باید بداند من چه می‌خواهم و چه احساسی دارم. بنابراین لازم نیست درباره‌ی احساسات و خواسته‌هایم به او بگویم، بعد از این همه مدت، باید من را شناخته باشد، این که مرتب از خواسته‌هایم بگویم، چه فایده‌ای دارد! من می‌دانم که او چه فکر و احساسی دارد. بنابراین نیت اصلی حرف‌ها و رفتارش را می‌دانم و لازم نیست از او بپرسم که چرا فلان حرف را زد و یا فلان رفتار را انجام داد. به طور معمول موارد بالا یکی از منابع اصلی اختلاف‌های زناشویی است؛ بویژه مورد آخر که «ذهن خوانی» نامیده می‌شود، موجب بروز بسیاری از سوءتفاهم‌ها می‌شود.

مهارت‌های ارتباطی یا مهارت‌های مشارکت در گفت‌وگو چیست؟

از مهارت‌های مشارکت گفت‌وگو زیر عنوان بزرگ‌تری بحث می‌شود که آن را «مهارت‌های زندگی» می‌نامند. مهارت‌های زندگی عبارتند از مجموعه‌ای از توانایی‌ها که زمینه‌ی سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورد. این توانایی‌ها، فرد را قادر می‌سازد تا مسئولیت‌های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران، با خواسته‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه، بویژه در روابط بین فردی، به شکل مؤثری روبه‌رو شود. فقدان این مهارت‌ها موجب می‌شود فرد در برابر فشارها، به رفتارهای غیرمؤثر و ناسازگارانه روی آورد. منظور از مهارت‌های ارتباطی زوجین، مهارت‌های مشارکت در گفت‌وگو است. این که زوجین بتوانند گفته‌های خود را به شکلی مؤثر و قابل فهم بیان

و متقابلاً صحبت‌های دیگری را به دقت گوش داده و برداشت صحیحی از آن داشته باشند، مهارت‌های خاصی را می‌طلبید؛ که به آن «مهارت‌های مشارکت در گفت‌وگو» یا مهارت‌های ارتباطی گفته می‌شود. مهارت‌های مشارکت در گفت‌وگو همان طور که قبلاً ذکر شد، خود به سه دسته تقسیم می‌شوند: مهارت صحبت کردن (ارتباط کلامی)؛ مهارت گوش دادن؛ مهارت ارتباط غیر کلامی.

مهارت‌های ارتباط کلامی بین زن و شوهر:

1- زمان، مکان و موقعیت مناسب و انتخاب روش صحیح به کلام جذابیت، طراوت و نفوذ می‌بخشد:

انتخاب زمان و مکان مناسب در واقع بسترسازی برای ایراد کلام است. یک کلام ممکن است در دو زمان و مکان متفاوت، دو گونه اثر و بازتاب داشته باشد. شما با انتخاب بهترین زمان و مکان می‌توانید حرف خود را نشان بر دل همسر خود کنید و به کلام خود نفوذ بخشید. به طور کلی می‌توان گفت بهترین زمانی که می‌توانید به کلام خویش جذابیت بخشید و نظر همسر را به سوی خود جلب کنید، وقتی است که با او همدلی می‌کنید و برای سخنان و خواسته‌هایش ارزش قایل می‌شوید و به آنها بها می‌دهید. زمان خستگی، ملالت و بیماری، وقت مناسبی برای درد دل و پذیرش سخنان یکدیگر نیست. به فرمایش حضرت امیر(ع) دل همیشه آمادگی پذیرش سخن و گفتگو را ندارد، وقتی به سراغش روید که حالت نشاط و پذیرش دارد. {نهج البلاغه، حکمت 193}.

شما خانم محترم، توجه نما که وقتی شوهر شما خسته و کوفته به منزل می‌آید زمان مناسبی برای بیان مشکلات خانه، کمبودها و درخواستها و بازخواستها نیست، این زمانی است که او نیاز به استراحت و آرامش در منزل دارد. وقتی وارد منزل می‌شود به او «خسته نباشید» بگویید، از زحمات روزانه‌ی وی که برای اعضای خانواده‌ی خود و به جهت رفاه زندگی متحمل شده، تشکر کنید. ممکن است همسر شما هنگام ورود به منزل به خاطر خستگی و یا ناراحتی بیش از حد، جمله‌ای نامناسب بر زبان جاری کند، در این مواقع به خاطر داشته باشید که او نیاز به محبت و حمایت شما دارد و از این که بخواهید موضع‌گیری کنید و یا با او رفتار تند و نامناسبی داشته باشید خودداری کنید. این واکنش پسندیده‌ی شما موجب می‌شود او به آرامشی که از محیط خانه انتظار می‌رود دست یابد، علاوه بر این همسران برای انجام کار و فعالیت‌های بیشتر ترغیب و تشویق می‌شود و به موجب این تشویق، مرد با انرژی و شادابی بیشتر به کار و زندگی با شما دلگرم می‌شود و با انرژی و شادابی بیشتر به تلاش‌های خود ادامه می‌دهد. وقتی مرد بتواند بر مشکلات فایز آید و به اهدافی که در سر می‌پروراند برسد احساس خوشحالی و رضایت می‌کند چنین احساسی، تنها به نفع مرد نیست بلکه زن نیز مستقیماً از آن سود می‌برد. اینها همه از اثر زمان‌شناسی و موقعیت‌سنجی شما خانم محترم در ایراد سخن است. علاوه بر این، سعی کنید هر وقت شوهر شما از حادثه یا اتفاقی ناراحت است زیاد مزاحم او نشوید و با او هم‌صحبت نشوید، او در این زمان فقط نیاز به محبت شما دارد. آقایان نیز باید چنین اوضاع و شرایطی را برای سخن گفتن با همسر مد نظر قرار دهند. ای مرد، وقتی به خانه می‌آیی، به همسرت «خسته نباشید» بگو، از زحمات روزانه‌ی وی که برای اعضای خانواده‌ی خود و به جهت رفاه زندگی متحمل شده، تشکر کن.

موقعیت‌شناسی به هنگام انتقاد، از ظرافتهای ارتباط کلامی بین همسران است. هنگامی که می‌خواهید انتقاد خود را نسبت به همسران مطرح کنید، شرایط موجود را واریسی نمایید تا مطمئن گردید که آیا الآن زمان مناسبی است؟ یقیناً در حضور جمع یا میهمانی، مکان و زمان مناسبی برای انتقاد از همسر نیست. با رعایت همه‌ی این شرایط سعی کنید با ملایمت و مهربانی منظور خود را برسانید. اگر انتقادی نسبت به همسران دارید نگذارید ماهها و سالها از آن بگذرد بلکه سریعاً و در زمان مناسب با او در میان گذارید، چرا که شما با عدم بیان انتقاد خود، در واقع به مرور زمان نسبت به همسران دلسرد خواهید شد. امام علی(ع) در نامه‌ای خطاب به امام حسن(ع) می‌فرماید: اگر عیبی در همسر خود دیدی، چه کوچک و چه بزرگ، هر چه زودتر در برطرف کردنش اقدام کن. {وسائل الشیعه، ابواب مقدمات نکاح}.

آقایان توجه کنند اینکه حضرت فرمودند در رفع عیب فوراً اقدام کنید، اولاً منظور واکنشهای ضربتی، بی حساب و نامناسب نیست بلکه فوریت، با دقت و برنامه‌ریزی منافاتی ندارد. منظور حضرت(ع) این است که در این مورد سهل‌انگاری و بی‌خیالی پیشه نکنید و آن را دست کم نگیرید. ثانیاً گذشت و تغافل نیز در برخورد با عیبها و نقایص و ندانم‌کاری‌های همسر از امور مهم در زندگی زناشویی است. علی(ع) در کلامی گهربار این مهم را متذکر می‌شوند: «چشم عشاق از دیدن زشتی‌های محبوبش نابینا و گوشش از شنیدن بدی‌هایش ناشنواست». {غرر، شماره 6241}. نقل شده است که پادشاه، مجنون را خواست و گفت: تو که این قدر از لیلی تعریف می‌کنی او که چشمانش معیوب است مجنون بلافاصله در جواب گفت: اگر بر دیده‌ی مجنون نشینی به غیر از حُسن از لیلی نبینی. شما اگر واقعاً همسرتان را دوست داشته باشید معایب او را نادیده می‌انگارید و در صورت لزوم در صدد اصلاح و رفتار ناپسند وی و تقویت روحیه‌ی گذشت و فداکاری در خود برمی‌آیید. برخورد مناسب شما با اشتباهات و معایب همسر، می‌تواند مانع تکرار اشتباهات و رفع نقاط عیب و ضعف او شود. زمانی که همسرتان اشتباهی مرتکب می‌شود شما سعی‌ی صدر از خود نشان دهید و در مقابل اشتباه او با چشم‌پوشی و ملایمت و نرمی برخورد کنید تا او متوجه خطایش شود، زیرا همسرتان با مشاهده‌ی این رفتار صحیح شما، به خطای خود پی می‌برد و این، اثر سازنده‌ای بر او می‌گذارد که مطلوب نظر شماست. بروز اشتباه و ضعف از انسان امری طبیعی و عادی است، در سایه‌ی عفو و گذشت است که می‌توانید زندگی شیرین و آرامی داشته باشید و تا سالیان سال در کنار همسرتان به خوبی و خوشی زندگی کنید. زندگی همیشه این گونه نیست که باب طبع انسان و خالی از نقص و ایراد و ندانم‌کاری‌ها باشد. ((به یاد داشته باشید که هیچ کس کامل نیست)).

اگر همسرتان عیب و نقصی دارد هیچگاه آن را برای خویشاوندان و دوستان بیان نکنید زیرا، هم از محبوبیت او می‌کاهد، و هم شدیداً از شما دلخور می‌شود و محبت شما از قلبش بیرون می‌رود. برخی از آقایان نیز صرفاً مشکل و عیوب زن را کوچک جلوه می‌دهند و با سهل‌انگاری می‌گویند: «این که چیزی نیست»، «عیبی ندارد» غافل از اینکه عملاً کمک به ماندگاری و تثبیت عیب موجود و زمینه‌ساز پیدایش عیب‌های جدید شده‌اند. گذشت و تغافل به معنای عدم اصلاح و رها کردن مشکل نیست. این مورد به خصوص در انجام جرم و گناه، حساس‌تر و درمانش لازم‌تر است. روابط بین همسران آن قدر باید صمیمی و پرجاذبه باشد و جو حاکم بر خانواده باید به حدی از مطلوبیت برسد که انتقاد از یکدیگر از اصول و قراردادهای روابط فیما بین باشد. زن و شوهری که از ارتباط عاطفی و روحی بسیار محدود برخوردارند و فرصتی نمی‌یابند تا بخشی از مشکلات و دردهای خویش را به یکدیگر در میان بگذارند و حتی راز خویش را از همسر و همدم خود پنهان می‌نمایند، بدیهی است که مسایل و مشکلاتشان از حریم زندگی به خارج سرایت نموده و علی‌رغم زشتی عمل، گاهی مرد یا زن چاره‌ای جز بیان راز خود به دیگران نمی‌بینند. انتقاد اگر با شیوه‌ی انسانی و مطلوب و با قصد اصلاح رفتار طرف مقابل انجام پذیرد، موجب آسیب‌زدایی از زندگی خواهد شد ولی در صورتی که یکی از زوجین تحمل شنیدن انتقادهای سالم و سازنده را نداشته باشد، مطالبی که می‌توانست در فرصت‌های گذشته و در بستری طبیعی مبادله شود، متراکم و انباشته شده و از درون آنها، رازهای زندگی سر بر می‌آورد و با دیگران مبادله می‌شود و پس از مدتی اساس زندگی از هم می‌پاشد و زندگی همراه با تلخ‌کامی به سراشویی سقوط نزدیک می‌شود. رازگویی، آثار نامطلوب دیگری هم دارد از جمله؛ پرورش و توسعه‌ی شخصیت منفی، غفلت و انحطاط اخلاقی و اشاعه و گسترش بدی. در طرف مقابل رازداری آثار مثبت و ارزنده‌ای دارد که معرفت به جوانب آن، زوجین را به حفظ این ارزش ترغیب می‌کند.

2- ارتباط کلامی در قالب بذله‌گویی و شوخی کردن

زندگی چونان دریای متلاطمی است که موج‌های سهمگین آن هر لحظه حادثه می‌آفرینند. برای آرامش چنین دریایی باید تدبیری اندیشید. ایجاد موج شکن یکی از راه‌های مقابله با موج است. موج شکن دریای متلاطم و موج زندگی کلمات دلنشین، شوخی و بذله‌گویی‌های آرام‌بخش است. رسول خدا(ص) فرمود: هر بازی و سرگرمی باطل و نارواست مگر بازی و شوخی با همسر که عملی مستحب است. امام صادق(ع) از شخصی پرسید: چه اندازه با یکدیگر شوخی می‌کنید؟ عرض کرد خیلی کم فرمود: چنین نباشید،

شوخی از خوش خلقی پدید می‌آید. پیامبر اسلام (ص) نیز با هدف خوشحال کردن دیگران، شوخی می‌کردند. چه خوبست همسران این صفت را بخشی از زندگی روزانه خود قرار دهند تا با این کار بار زندگی را سبک و خستگی را از جان و تن همدیگر بیرون آورند که این خود عبادتی ارزنده است. آنچه که تذکرش لازم است این که اولاً باید از شوخی‌هایی که دل همسر را می‌رنجاند دوری گزید. ثانیاً شوخی با تحقیر و توهین همراه نباشد و گرنه این خود عاملی است برای سست کردن محبت و ایجاد شکاف و نزاع بین همسران.

3- ارتباط کلامی در قالب تمجید و تعریف و ابراز محبت

یکی از توانایی‌های روحی و جاذبه‌های همسران، ابراز محبت نسبت به یکدیگر است. ابراز محبت یعنی آشکار نمودن علاقه‌ی قلبی. برای یک زندگی شیرین و جذاب، وجود محبت قلبی کافی نیست بلکه باید به شکل‌ها و زبان‌های مختلف این محبت را نشان داد، شما می‌توانید با گفتن جملات ساده و بی‌آلایش از قبیل «دست شما درد نکند»، «چه غذای خوشمزه‌ای درست کردی»، «چه هدیه بجا و مناسبی تهیه کرده‌ای» «چقدر این لباس بهت می‌یاد» دل همسر خود را به دست آورید. زنها فطرتاً زودرنج و حساس‌ترند، از این رو بیش از مردان نیازمند مهر و محبت هستند وقتی زن با مهر و محبت مرد روبرو می‌شود، عشق و علاقه‌اش به همسر را بیش از گذشته نشان می‌دهد و انگیزه‌اش نسبت به تلاش و خدمت به مرد افزون می‌شود وقتی به همسران یادآوری کنید که دوستش دارید به او فهمانده‌اید که از زندگی با او خوشحال هستید و احساس رضایت می‌کنید، در این صورت او نیز دل به شما می‌سپارد و هستی‌اش را پروانه‌وار به گرد شمع وجود شما نثار می‌کند. از همین رو پیامبر اسلام (ص) فرموده است: کسی که به همسرش بگوید: تو را دوست دارم، این جمله هرگز از دل او خارج نخواهد شد. همسران نیاز به پذیرفته شدن از طرف همدیگر دارند، هر دو نیاز به رشد دارند و هر دو، بالهای یک زندگی هستند، اگر هر دو بال سالم و کامل باشد، پروازی هماهنگ و خوشایند صورت می‌گیرد. چه خوب است همسران با شیوه‌های ابراز محبت آشنا شوند، غرور بی‌جا و گاهی اوقات حجب و حیای افراطی راه را بر تبادل عاطفی می‌بندد. برخی از همسران جوان، به ویژه مردها در اظهار محبت نسبت به همسرشان نوعی سردی یا خست عاطفی به خرج می‌دهند. حجب و حیا نیز به خصوص از ناحیه‌ی خانم‌های جوان، مانع از تبادل عاطفی است. امام رضا (ع) می‌فرماید: بعضی زنها برای شوهرشان بهترین غنیمت هستند، زنانی که برای شوهرشان اظهار عشق و محبت بکنند {مستدرک، ج 2، ص 351}. به هر حال، گفتن جملاتی که حاکی از محبت زوجین نسبت به یکدیگر است نه تنها در رفع بسیاری از سوء تفاهمها، سوء ظن‌ها و تردیدها مؤثر و کارساز است بلکه بر میزان و شدت محبت آنها می‌افزاید و شیرین‌کامی زندگی را تضمین می‌کند.

4- شروع زیبا و ادب در کلام

همه دوست دارند که کلامشان نافذ و گیرا باشد. رسیدن به این مقصود میسر نیست مگر این که سخن با کلماتی دلنشین و لحنی آرام، شروع شود. آغاز زیبای سخن، دعوت همسر است به باغچه‌ای پرشکوفه و معطر، شروع زیبا همچون بوی مطبوع غذا است قبل از پهن نمودن سفره و تناول غذا. هیچ ذوق سلیم و هیچ طبع لطیفی از دعوت به باغ پرشکوفه و نشستن بر سر سفره‌ی معطر، رنجش خاطر پیدا نمی‌کند. آهنگ صدا و لحن کلام نیز در دلنشین شدن سخن و تأثیر آن در شنونده نقش بسزایی دارد، آهنگ صدا هر چه ملایم‌تر باشد سخن دلربا تر خواهد بود. به قول پل رینو: «انسان وقتی بلند حرف می‌زند صدایش را می‌شنوند اما وقتی آرام و ملایم سخن می‌گوید به گفته‌اش گوش می‌دهند». بنابراین بجا و دلنشین است که همسران با کلمات خوشایند و خوش آهنگ به استقبال یکدیگر روند. عادت به این روش سخن گفتن و ملکه شدن آن احتیاج به تمرین و تکرار دارد و همسران دور اندیش و دارای طبع لطیف می‌بایست آن را به صحنه عملی زندگی روزانه‌ی خویش بکشانند. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «هر کس نیکو سخن گوید (در نزد دیگران) از هیبت و عظمت برخوردار است.» {جلوه‌های حکمت ص 514}. و از آن حضرت است: «سخن نیکو، دلیل بر فراوانی عقل و خرد، و نرمی کلام از روش نیکان است» {همان ص 516}. حضرت در کلام دیگری می‌فرماید: زبان‌ت را به زیباگویی عادت بده تا از سرزنش در امان بمانی {غررالحکم} و می‌فرماید: زیبا سخن بگوئید تا پاسخ زیبا بشنوید. {همان}. از

نشانه‌های زیبایی سخن آن است که هنگام صحبت با همسران دقت کنید مطابق با طبع او سخن بگویید، حساسیت‌های او را در نظر بگیرید و به جای الفاظ کنایه‌ای و غیرشفاف و خنثی که احیاناً بوی بی‌مهری یا سرزنش از آن استشمام می‌شود از کلمات صریح، متین و خوشایند بهره ببرید. و در یک کلمه سعی کنید طوری با همسران حرف بزنید که جذب حرف‌هایتان شود و از مطالب و سخنانی که بر زبان می‌آورید به وجد آید. به فرمایش امام سجاد(ع) خوب حرف زدن، مرد را محبوب زن و فرزند می‌سازد. {خصال، باب پنجگانه حدیث 90}.

ذکر این نکته نیز لازم است که برخی از رفتارهای کلامی همسران ناشی از محیطی است که آنها در آن پرورش یافته‌اند. به خصوص همسرانی که با دو فرهنگ و در دو محیط متفاوت رشد یافته‌اند، نوع سخن گفتن و برخی اصطلاحات و تکیه کلام‌های آن‌ها ناشی از بی‌ادبی و تمسخر همسر نیست و نباید از او دلخور شوید، در این گونه موارد لازم است به نحوی مسالمت آمیز به او بفهمانید که در فرهنگ ما چنین کلماتی پیام منفی به همراه دارد. از نشانه‌های دیگر سخن زیبا و پرجاذبه این است که در زندگی روزمره و امور عادی زندگی از زبان امر و نهی کمتر استفاده گردد. وقتی درخواستی دارید که همسر می‌بایست آن را عملی کند بسیار نیکوست از کلمات و جملاتی از این قبیل استفاده کنید «لطفاً، بی‌زحمت، ببخشید، خواهش می‌کنم، اگر زحمتی نیست، ممنون می‌شم اگر...»، حتی گاهی بهتر است با خیره کردن چشم یا اشاره‌ی دست، مقصود خود را بفهمانید مثلاً با نگاه ممتد به نمکدان که آن طرف سفره قرار دارد، خانم را آگاه کنید که نیاز به نمکدان دارید یا صرفاً دست را به طرف آن دراز کنید تا همسران متوجه شود و آن رابه شما برساند و گاهی ممکن است با جمله‌ی خبری یا سؤال درخواست خود را مطرح کنید. در زندگانی حضرت امام خمینی(ره) آمده است وقتی ایشان خود نمی‌توانست سراغ یخچال برود می‌فرمود: این جاها آب پیدا نمی‌شود؟

بهتر از همه این موارد این است که عادت کنیم تا جایی که امکان دارد، خودمان نیازهای خود را برطرف کنیم، در زندگی روزمره در بسیاری از موارد نیاز به امر و دستور نیست و بدون کمک گرفتن از همسر می‌توانیم به انجام کار اقدام کنیم، مثلاً اگر لیوان در سفره نیست، نگوید خانم یک لیوان هم بیاورید، بلکه خود این کار را انجام دهیم. حضرت امام خمینی(ره) مقید بودند تا آنجا که امکان دارد کار خود را بر دیگری تحمیل نکنند و کار خودشان را شخصاً انجام دهند. در نجف گاهی اتفاق می‌افتاد که امام از پشت بام متوجه می‌شدند که چراغ آشپزخانه یا دستشویی روشن مانده است، خودشان چند طبقه را در تاریکی پایین می‌آمدند و چراغ را خاموش می‌کردند و بر می‌گشتند. {سرگذشت‌هایی از زندگی امام خمینی، ج 1}.

5- حتی از تشکر از کارهای کوچک همسر غفلت نکنید.

یکی از مهمترین تاکیدات «رفتارگرایان» در علل بروز یک رفتار خاص در انسانها، «تقویت رفتار» است. تقویت مثبت رفتار یعنی ارائه یک پاسخ خوشایند و تقویت منفی رفتار یعنی حذف یک پاسخ ناراحت کننده. از این رو، تشکر و قدردانی در نظریه رفتارگرایی یک تقویت مثبت به حساب آمده و موجب ادامه رفتار می‌شود. وقتی کسی کاری را انجام می‌دهد و این احساس به او منتقل می‌شود که از سوی دیگری کاری که انجام داده، دیده نشده است انگیزه او برای انجام دوباره آن کار، تضعیف می‌شود؛ اما، اگر این احساس به او دست دهد که کارش دیده شده و علاوه بر آن مورد تایید و تشویق هم قرار گرفته حتماً آن رفتار را تکرار خواهد کرد. نکته مهم این است که در زندگی زناشویی، عدم قدردانی، فقط موجب عدم ادامه رفتار نمی‌شود بلکه دلگرمی به ادامه زندگی را نیز کاهش می‌دهد. در مقابل، یک تشکر کوچک - حتی در حد به زبان آوردن رفتار - از سوی همسر، دلگرمی به ادامه زندگی و علاقمندی به تکرار رفتار را به شدت تقویت کرده و خود این تکرار رفتار و دلگرمی به ادامه زندگی، رفتارهای دلخواه بعدی را موجب می‌شود. گاه با خرید یک شاخه گل کوچک برای همسر می‌توان کار چند جلسه مشاوره در جهت بهبود زندگی زناشویی را یکباره انجام داد.

مهارت های گوش دادن:

1- برخورد همدلانه

- خود را به جای طرف مقابل بگذارید. خوب گوش بدهید و بفهمید که منظورش چیست و چه می خواهد بگوید. نظر خود را درباره طرز اندیشه و احساس او بیان کنید: «به نظر می رسد...» و بعد حرف او را به طور خلاصه تکرار کنید.
- سعی کنید احساس طرف مقابل را درک کنید. به حرکات و نشانه های جسمانی آنها توجه کنید.
- برای تأیید احساسات طرف مقابل از او پرس و جو کنید: « مثل اینکه از من ناراحت هستی. آیا همین طور است؟ »
- از عبارت هایی با مفهوم « من احساس می کنم » استفاده کنید تا بدانند که اگر جای آنها بودید چه احساسی داشتید: « اگر این احساس برای من هم پیش می آمد احساس شما را داشتم ».

2- پرس و جو

- اغلب اشخاص از ابراز علنی احساسات خود هراس دارند. می توانید از همسران بخواهید تا درباره احساسات منفی خود توضیح بیشتری دهد. با این کار از شدت ناراحتی او می کاهید.
- از او پرسید از کدام عمل یا کدام حرف شما دلگیر شده است؟ وقتی به جواب او گوش می دهید حالت تدافعی نگیرید، به جای آن از روش برخورد همدلانه استفاده کنید. در عبارات او واقعیتی بجوید. اگر ناراحت هستید، اگر احساس می کنید که تحقیر شده اید، احساسات خود را همان طور که گفته شد به او انتقال دهید.
- وقتی دلیل ناخشنودی و عصبانیت او را می پرسید، از لحن احترام آمیز استفاده کنید. از مبارزه جویی بپرهیزید.

3- گوش کنید، صادقانه گوش کنید:

- بدون هیچ داوری، به نگرانی ها و گله های همسران گوش دهید. بیشتر وقت ها، فقط و فقط داشتن کسی که به حرف ها و درددل های ما گوش کند، تنها چیزی است که برای حل مسائل مان نیاز داریم. درک یکدیگر در زندگی مشترک، حیاتی است. سعی کنید به مسائل دنیای پیرامون خود از منظر چشم همسران نگاه کنید، دنیا را فقط از دریچه چشم خودتان نبینید.
- 4- نشان دادن علاقه برای آشنایی با نظریات همسر.
- 5- عدم قطع صحبت های همسر جهت اظهار نظر.
- 6- در حین صحبت های همسر در صدد پاسخگویی برنیاید.
- 7- در صورت لزوم اعلام کنید برای بیان نظریات خویش احتیاج به وقت و فکر بیشتری دارد.
- 8- ابراز خوشحالی از شنیدن نظریات گوینده.
- 9- پرهیز از پند و اندرز و تفسیرها و قضاوت های عجولانه

مهارت های ارتباطی غیر کلامی

- نشان دادن و بروز محبت و عشق به همسر و فرزندان
- خوش اخلاقی
- پرورش فضای طنز در خانواده
- انعطاف پذیری به رسمیت شناختن حریم شخصیتی افراد
- جویا شدن از امور روزانه و تجربیات یکدیگر
- صرف غذای مشترک در خانه
- دقت به رویداد ها و مناسبت های خانوادگی نظیر سالگرد تولد و ازدواج
- گردش

-برنامه ریزی مشترک برای گذراندن اوقات فراغت

-مسافرت

-شرکت در مجاس و مراسم با اهمیت برای یکدیگر

-انجام بازی و سرگرمی های جمعی

تکنیک های موثر در تقویت ارتباطات غیر کلامی

● فنون رفتاری شامل: ایفای نقش، جابجایی کوتاه مدت نقش ها (یک روز در هفته)

● اختصاص زمانی در هفته برای گوش دادن به همسر

● اختصاص دقایقی در روز برای فکر به همسر

سایر مهارت ها در ارتباط با همسر:

- 1- **شاد باشیم:** شاد بودن همیشه ارزشمند است، پس سعی کنیم خود را خوشحال و سرحال نشان دهیم تا خستگی را از تن شریک زندگی خود دور کنیم.
- 2- **منطقی رفتار کنیم:** مسائل را منطقی و درست بررسی کنیم و بجای منافع شخصی، مصالح زندگی مشترک را در نظر بگیریم و بی طرفانه قضاوت کنیم.
- 3- **کم توقع باشیم:** از همسرمان آن قدر انتظار داشته باشیم که بتواند به انتظارات پاسخ بدهد.
- 4- **مثبت نگر باشیم:** با بیاد آوردن لحظات شیرین زندگی بدبینی را از خود دور کنیم، به رفتارهای خوب همسرمان بیشتر بیندیشیم و جنبه های خوب زندگی را فراموش نکنیم.
- 5- **خوش بین باشیم:** داشتن نگاه خوش بینانه به زندگی و اطرافیان باعث ایجاد آرامش و بذل محبت و عاطفه می شود.
- 6- **یکدل باشیم:** درک متقابل موجب ایجاد تفاهم می شود و یکدلی بوجود می آورد.
- 7- **شنونده خوبی باشیم:** هنگامی که همسرمان با ما صحبت می کند، حتی الامکان به چشمان او نگاه کنیم و یا با اشاره و سر تکان دادن نشان دهیم که به حرف های او توجه داریم.
- 8- **مشوق همسر خود باشیم:** برای رفتارها و صحبت های همسرمان ارزش قائل شویم و با یادآوری موقعیت های موفق گذشته او را تشویق کنیم تا آینده بهتری داشته باشد.
- 9- **به پیشرفت یکدیگر اهمیت دهیم:** آنقدر صمیمی باشیم که پیشرفت و ترقی همسرمان یکی از آرزوهای ما باشد، در حقیقت اولین کسی که از این پیشرفت سود می برد ما هستیم.
- 10- **خوش قول باشیم:** برای حرف ها و قول های خود ارزش قائل شویم و خود را در مقابل آنها مسؤول بدانیم، خوش قولی نشانه احترام به خود و همسر است.
- 11- **به شخصیت همسرمان احترام بگذاریم:** و حرمت یکدیگر را نزد خانواده و دوستان و ... حفظ کنیم.
- 12- **ارتباط کلامی و عاطفی خود را حفظ کنیم:** سعی کنیم با همسر خود درباره مسایل مختلف گفتگو کنیم. صحبت کردن بهترین راه آگاهی از افکار و احساسات همسر می باشد.
- 13- **با یکدیگر مهربان باشیم:** همسرمان را جزئی از وجود خود بدانیم، خوبی های او را بازگو کنیم، برایش خوبی خواهیم و در راه کمک به همسرمان تمام تلاش خود را بکار ببریم با مهربانی می توانیم مالک قلب های یکدیگر باشیم و رابطه گرم و صمیمی برقرار کنیم.

- 14- **محبت‌پذیر و قهر‌گریز باشیم:** منش توأم با مهربانی و دوری از قهر و کینه صفت همسران فداکار است. تلاش کنیم که آئینه زندگیمان شفاف و بدون غبار کدورت باشد.
- 15- **راستگو باشیم:** صداقت و راستی از بهترین سرمایه‌های زندگی مشترک است. هرگز نباید به دروغ و نیرنگ متوسل شویم حتی اگر حقیقت به نفع ما نباشد. فراموش نکنیم که دروغ پایه‌های زندگی را سست می‌کند.
- 16- **محیط خانواده را با صفا کنیم:** فضای عاطفی خانواده باید چنان مطلوب و دوست‌داشتنی باشد که همسرمان در آن احساس رضایت خاطر کند و از امنیت روانی برخوردار باشد.
- 17- **به ارزشهای دینی، اخلاقی و خانوادگی پایبند باشیم:** ارزش‌ها از ارکان و ستون‌های اصلی خانواده محسوب می‌شوند و مقید بودن به ارزش‌ها موجب دوام و استحکام خانواده می‌شود و اصالت آن را حفظ می‌کند.
- 18- **به نیازهای همسر توجه کنیم:** رفتار دلنشین و توأم با متانت موجب می‌شود، خواسته‌های خود را به راحتی بیان کند.
- 19- **بهداشت روانی همسر را تأمین کنیم:** در سایه سلامت جسمی و روانی می‌توانیم به هدف‌های خود برسیم، بنابراین باید به رفتار او توجه نماییم و از افسردگی و خمودیش جلوگیری کنیم.
- 20- **با یکدیگر مشورت کنیم:** هر یک از همسران باید حق داشته باشند نظر و پیشنهاد خود را بیان کنند. با مشورت کردن، راه رسیدن به زندگی سالم کوتاه‌تر می‌شود.
- 21- **قدر شناس باشیم:** از همسرمان به خاطر انجام وظایف، مسؤولیت‌ها و همکاری‌هایش قدردانی کنیم. برای ابراز سپاسگزاری و تشکر به کلمه‌های خاصی نیازمند نیستیم!
- 22- **برنامه‌ریزی کنیم:** در حقیقت برنامه‌ریزی به زندگی خانوادگی نظم و سامان می‌بخشد.
- 23- **الگوی خوبی باشیم:** طوری رفتار کنیم که الگوی رفتاری مناسبی برای همسر و فرزندان خود باشیم.
- 24- **خود را به جای همسرمان بگذاریم:** دنیا را از دریچه نگاه او ببینیم و از خود بپرسیم «اگر من جای او بودم چه می‌کردم؟»
- 25- **میان‌رو متعادل باشیم:** حضرت علی علیه‌السلام فرموده‌اند «خیر الامور اوسطها». پس اگر در تمام امور زندگی (خوردن، خوابیدن، مسافرت و حتی محبت کردن و ...) اعتدال را رعایت کنیم، کمتر دچار مشکل می‌شویم.
- 26- **با جملات زیبا از همسر خود دلجویی کنیم:** یک جمله شورانگیز می‌تواند طوفانی از خشم و غضب و نفرت را خاموش کند و بنای زندگی را از خطرات گوناگون دور سازد.
- 27- **روابط زناشویی را بسیار مهم بدانیم:** عدم توجه به این روابط موجب ایجاد مشکلات مختلف خانوادگی، روحی و روانی برای هر یک از طرفین می‌شود و زندگی را با خطرهای جدی روبرو می‌کند.
- 28- **همسر خود را راضی کنیم:** باید طوری رضایت همسرمان را جلب نماییم که مطمئن باشیم هیچوقت ما را ترک نمی‌کند و یا در هیچ مشکلی ما را تنها نمی‌گذارد.
- 29- **برای سخن و پیشنهاد همسرمان احترام قائل شویم و خود را عقل کل ندانیم:** باور داشته باشیم که همیشه همه چیز را همگان دانند.
- 30- **فرمان ندهیم:** نباید خانه را به پادگان تبدیل کنیم. متوجه باشیم که خانه کانون عشق و محبت است، نه محل یکه تازی و خشونت.
- 31- **تعصبات غلط و افکار مزاحم را از خود دور کنیم:** افکار مزاحم مانند خوره، سلامت روانی انسان را از میان می‌برند. بهتر است به جای اعمال تعصبات دست و پا گیر، انرژی خود را صرف توجه به همسر و خانواده نماییم.

32- از ازدواج خود اظهار پشیمانی نکنیم: زندگی و روابط خود را با دیگران مقایسه نکنیم و از یاد نبریم که زندگی هر کسی مطابق سلیقه و عقل و درایت او اداره می‌شود.

33- روی نقاط ضعف همسر خود انگشت نگذاریم: هر فردی ممکن است در موارد مختلف دچار ضعف باشد، آشکار کردن و بزرگ جلوه دادن این نقاط ضعف موجب ایجاد کدورت می‌شود. هرگز نباید از نقطه ضعف‌ها به عنوان اسلحه‌ای برای سکوت یا شکست دادن همسر استفاده کنیم.

34- مقابله به مثل نکنیم: از رفتارهای تلافی جویانه پرهیزیم و سعی کنیم به جای مقابله به مثل، رفتار مناسب را به او یادآوری نماییم.

(C) برقراری ارتباط صحیح با خویشان همسر:

ازدواج ارتباط دو نفر نیست بلکه به واقع هر کدام از دو نفر بیانگر و نماینده یک فرهنگ و هویت جمعی دیگری که عبارت از بستگان و نزدیکان زن و شوهرند نیز می‌باشد. سهم زیاد تناسب فرهنگ و تفاهم اجتماعی خانواده‌های زوجین در میزان خوشبختی آنان بر کسی پوشیده نیست. از سوی دیگر وابستگی‌های عاطفی هر یک از زوجین به خانواده خود و جانبداری محبت‌آمیز متقابل از او در مناسبات زندگی مشترک و مشکلاتی که این مسأله می‌تواند به همراه داشته باشد، ضرورت توجه به مهارت‌های ارتباط با بستگان را دوچندان کرده است. در موارد فراوانی مشاهده شده است که زوجین علی‌رغم علاقه‌مندی به هم و وجود تناسب و تفاهمات لازم، به دلیل فشار سنگین بستگان دچار مشکلات فراوانی شده‌اند. در نتیجه مهارت‌یابی در این موضوع دارای ضرورت می‌باشد. در نوشتار حاضر سعی شده است مهارت‌های حل این مسأله با نگاهی کاربردی بیان شود.

1- برای رفت و آمدها و دیدارهایمان برنامه داشته باشیم

اگر قرار باشد زوجین به صورت مشترک و یا به تنهایی به طور مکرر و نامحدود با بستگان خود در ارتباط باشند، این آمد و شدها به مرور زمان، منجر به ایجاد مشکلاتی در روابط فAMILI می‌شود. زوج‌های جوان باید با اتخاذ سیاست‌هایی از قبیل جذاب کردن محیط خانواده خود و قرار دادن برنامه‌های تفریحی مشترک برای خود در طول هفته، تا حد امکان از حجم ارتباط‌های غیرضروری که ممکن است باعث به وجود آمدن تنش می‌شود، بکاهند. البته فراموش نکنیم کاهش ارتباطات نباید بیش از حد لازم باشد. کاهش رابطه با خانواده همسر اگر بیش از حد نیاز باشد، می‌تواند منجر به این تفکر در نزد آنها شود که عروس یا داماد، مانع ارتباط فرزند با آنها شده است که این خود تهدیدی جدی برای زندگی مشترک به حساب می‌آید.

2- دقت کنیم که در مورد اختلافاتمان با خانواده‌هایمان صحبت نکنیم

اولین و مهم‌ترین مسأله‌ای که باید بدانید این است که هرگز نباید مسایل و اختلاف‌های خود را بدون اطلاع همسران با خانواده‌های خود در میان بگذارید زیرا بعد از مدتی شما با همسران آشتی می‌کنید اما خانواده‌ها همچنان تصور می‌کنند زندگی شما پر از بدبختی و مشکلات است. مسأله دیگر این است که وقتی والدین از زندگی شما باخبر می‌شوند، ناخودآگاه رفتارشان با همسران تغییر می‌کند و حتی زمانی که شما با او آشتی کرده‌اید، این تغییر رفتار ادامه دارد.

3- به همدیگر بگوییم که هم خانواده و هم همسرمان جایگاه ویژه خود را دارا هستند

این مهارت را در خود به وجود آورید که به همسر و پدر و مادران قبولانید که هر یک جایگاه خاص خودشان را دارند. اما به عنوان یک قانون روان‌شناختی، باید بپذیریم در زندگی زناشویی، با رعایت احترام و حفظ حقوق والدین، سهم بسیار عمده از آن همسر است. اگر به هر دلیلی قادر به عمل با این الگو نیستند، حتماً قبل از ازدواج آن را با طرف مقابلتان در میان بگذارید و به او اجازه انتخاب دهید.

4- از مکالمات تلفنی مکرر یا طولانی مدت با بستگان در طول روز پرهیز کنیم

به حضور همسران در منزل احترام بگذارید و نهایت استفاده را از با هم بودن ببرید. تماس‌های مکرر و طولانی به مرور زمان احساس منفی در همسران ایجاد می‌کند که حضور او در منزل چندان اهمیت ندارد و از سویی زمینه را برای بیان مطالبی که فقط به زندگی خصوصی

شما ارتباط دارد فراهم می‌سازد. و چه بسا دخالت دیگران را وارد زندگی شما بکند. چرا که گاهی والدین، بدون اینکه بخواهند زندگی فرزندان را به هم بریزند، روش‌ها و راهکارهایی به او پیشنهاد می‌کنند که چون براساس عواطف شکل گرفته، ممکن است کمتر منطقی باشد. هر کس باید بداند بهترین همراه در زندگی زناشویی، همسر است.

5- به بستگان همسرمان احترام بگذاریم

اعضای خانواده هرکسی معمولاً جزو «دیگران مهم» زندگی او به حساب می‌آیند. ارتباط خوب ما با اعضای خانواده و فامیل مان متضمن احساس رضایتمندی از زندگی و خشنودی و نشاط در زندگی ما خواهد بود. به طور قطع، همسر ما نیز یکی از مهمترین افرادی است که زندگی ما با او پیوند خورده است؛ از این رو رابطه همسر با خانواده و فامیل همسر از مهمترین ارکان ارتباطات زناشویی و بهبود کیفیت زندگی به حساب می‌آید. وقتی کسی به خانواده همسرش احترام می‌گذارد به طور تلویحی دارد به همسر خود احترام می‌گذارد و این احترام چند جانبه اثرات شگرفی را به صورت مستقیم بر زندگی زوجین خواهد گذاشت. احساس دوست داشتن، وقتی از چند جهت تقویت شود چندین برابر می‌گردد. بالاخص اگر این تقویت از سوی کسانی باشد که ما آنها را دوست داریم و در زندگی ما نقش مهمی را بازی می‌کنند. بنابراین همسران یکدیگر را دوست دارند، گاهی مادر و پدر ما نیز همسرمان را دوست دارند و او نیز آنها را دوست دارد؛ اینجا دوستی بین ما و همسر حداقل دو برابر می‌شود. پس از این مرحله دوست داشتن و دوست داشته شدن همسر ما از سوی خواهر و برادرهای ما و مرحله بعد دوست داشتن و دوست داشته شدن وی از سوی فامیل مطرح می‌شود. این احساس دوستی همسر با فامیل همسر و بالعکس، یک عامل تقویت کننده چند برابری احساس دوستی همسران است. نکته مهمی که اینجا وجود دارد این است که یکی از مهمترین راههایی که می‌توانیم این احساس دوستی را به همسرمان منتقل کنیم احترام گذاشتن به اعضای خانواده و فامیل همسرمان است. همسر ما از میزان احترامی که ما برای خانواده و فامیل وی قائلیم پی به احترامی می‌برد که برای خود او قائلیم و پی به میزان دوست داشتن ما نسبت به فامیل خود می‌برد و از سوی دیگر از میزان احترامی که خانواده و فامیل وی برای ما قائل اند پی به میزان دوست داشته شدن ما از سوی ایشان می‌برد و اگر هر دو سوی این جریان برقرار باشد همسر ما مملو از عشق و احترام نسبت به ما خواهد شد. نکته آخر اینکه، هیچ‌گاه حرمت یکدیگر را در روابط نادیده نگیرید، حتی اگر فکر می‌کنید در برخی شرایط آنها سزاوار احترام نیستند، باز در هر حالتی به آنها احترام بگذارید؛ چون با شکستن حریم آنان، مطمئناً زمینه را برای بی‌احترامی نسبت به خود فراهم می‌کنید و از همه مهم‌تر اینکه احترام گذاشتن، مدارا کردن و توجه کردن به خواسته‌های پدر و مادر همسرمان، «اطاعت کردن» و «بردگی» نیست.

6- مرزهای ارتباطی خود را در ارتباط با فامیل مشخص کنیم

به طور شفاف با همسرتان میزان الگوهای ارتباطی‌تان را در ابعاد مختلف رفتاری نسبت به بستگان مشخص کنید و در این زمینه به توافق برسید و به نتایج تصمیماتتان احترام بگذارید. همچنین با حفظ تعادل از افراط و تفریط پرهیز کنید.

7- دریابید همسرتان چه جایگاهی در میان خانواده خود دارد

منطقی و انعطاف‌پذیر باشید تا کمتر اذیت شوید. این مسئله را بپذیرید که همسر شما در میان خانواده‌اش، تا قبل از ازدواج با شما، جایگاه فعلی را دارا بوده و نیاز به زمان دارد تا اگر لازم باشد تغییراتی در نقش‌های او نسبت به خانواده‌اش ایجاد کند. پس فعلاً از انتقاد پرهیزید و این مسئله را در انتظاراتتان نسبت به او در نظر بگیرید و با صبر و مدارا سعی کنید به او در بهتر رفتار کردنش با شما کمک کنید.

8- احساس خانواده همسرمان را نسبت به او بپذیریم

این طبیعی است که بستگان همسر ما نسبت به او احساس عاطفی داشته باشند لذا بایستی به این مسئله احترام بگذاریم و حتی مشوق او برای استحکام ارتباط با خانواده‌اش باشیم. این روحیه به مرور زمان باعث افزایش محبت بستگان همسرمان نسبت به شما می‌شود. توجه به جایگاه همسرمان در خانواده و بستگانش و تلاش برای ارتقاء آن را هیچ وقت از نظر دور نکنیم.

9- در هنگام انتقاد همسران نسبت به بستگان شما تعصب به خرج ندهید

هنگامی که همسران (زن یا مرد) انتقادی از بستگان شما می‌کند فقط گوش دهید و جبهه نگیرید. با حفظ احترام نسبت به بستگان خود پیرو حق باشید و از بحث‌هایی که خودتان می‌دانید فقط به دلیل حمایت بی‌مورد از خانواده‌تان بیان می‌کنید، پرهیز کنید. البته این سخن به معنای مجاز بودن شنیدن غیبت نمی‌باشد و اگر هنگام غیبت کسانی که از بستگان ما نیستند تذکر بدهیم؛ طبعاً در موارد دیگر هم تذکرمان حمل بر جبهه‌گیری نمی‌شود. پس یادتان باشد اگر می‌خواهید در مسائل‌تان صحیح قضاوت کنید باید در مورد مطلبی که می‌اندیشید کاملاً بی‌طرفی خود را حفظ کنید و حقیقت خواه باشید و خویشتن را تسلیم دلیل‌ها و مدارک نمایید.

10- از گمان پرهیزیم و با دلایل عقلی به دنبال حقیقت باشیم

آدم فکر می‌کند چنین باشد؛ اما «فکر می‌کند چنین باشد» غیر از این است که یقین دارد که چنین باشد. اگر واقعاً بشر بتواند خودش را قانع کند که از همین یک جمله پیروی کند 99 درصد اختلافات افراد بشر از میان می‌رود. بشر گمان می‌کند، اما وقتی می‌خواهد بیان کند نمی‌گوید «گمان می‌کنم چنین است»، می‌گوید «حتماً چنین است» و این خطا بیشتر به فکر بشر بستگی ندارد. به اراده و اختیار بشر بستگی دارد که اگر در مسائل به آنچه که می‌داند قناعت کند. این همه گرفتار اشتباه نمی‌شود.

11- از قضاوت اشتباه پرهیز کرده و به بستگان همسرمان فرصت دهیم

این جملات که «امکان ندارد من حرفی بزنم و مادرت بر خلاف من حرف نزن!» «فقط دوست دارد ایراد بگیرد»؛ «می‌نشیند و رفتار من را زیر ذره‌بین می‌برد» را از فکرتان حذف کنید. اغلب زوجین با اظهار نظر بجا و نابجای مادرزن یا مادر شوهرشان مشکل دارند. برای اینکه درست قضاوت کنیم، هر دفعه که قرار است مادر و پدر همسرمان را ببینیم، ذهنمان را از رفتارها و حرف‌های آنها پاک کنیم. فکر کنیم هر بار اولین باری است که آنها را می‌بینیم. گذشته با همه خوبی‌ها و بدی‌هایش تمام شده است.

12- خانواده همسران را دوست بدارید

این موضوع را در نظر بگیرید که خانواده همسران اکنون جزو بستگان شما شده‌اند. پس دوستشان بدارید و سعی کنید با گذشت همراه تدبیر، احساسات منفی خود را کنترل کنید و بی‌منت و بدون توقع به آنان کمک کنید. برایشان هدیه بخرید و نشان دهید که دوستشان دارید. این مهارت در جلب محبت و احترام متقابل همسران نسبت به خانواده شما بسیار تأثیرگذار است. رابطه خود را با همسرمان به دلیل دلخوری از بستگان او تحت الشعاع قرار ندهیم. قهر، بی‌توجهی، بی‌تفاوتی، جرو بحث و... با همسر به دلیل رفتار نادرست والدین‌اش رفتار بسیار اشتباهی است. روان‌شناسان معتقدند رفتار اشتباه والدین همسرمان را نباید به حساب همسرمان بگذاریم.

13- گاهی اوقات پاسخ‌های کوتاه و رعایت سکوت بهترین راه حل است

اگر شرایط به گونه‌ای است که سخن شما اثرگذاری لازم را ندارد، در برابر صحبت بستگان همسران با دادن پاسخ‌های کوتاه بلی و خیر، می‌توانید نشان دهید که سخنان آنها را شنیده‌اید ولی ترجیح می‌دهید که فعلاً در این زمینه مفصل صحبت نکنید. به یاد داشته باشید که در برخی از موقعیت‌ها و شرایط، ساکت باقی‌ماندن بهتر از حرف زدن است و بایستی نسبت به گفتار بد سکوت کنید تا سالم بمانید.

14- گاهی لازم است تنها با صبر و خونسردی مسائل را ندید بگیرید

خویشتن‌داری، صبوری و خونسردی، موهبتی است که همه‌ی افراد از آن برخوردار نیستند. در روابط، گاهی لازم است تنها لبخندی به چهره بنشانید، شانه‌ای بالا بیندازید و همه چیز را به شوخی برگزار کنید. خیلی مسائل آنقدر هم که فکر می‌کنید مهم نیستند و لزومی ندارد در مقابلش عکس‌العمل خاصی انجام دهید. حساسیت‌هایتان را کم کنید و ظرفیت درونی و صبرتان را بالا ببرد. امتحان کنید بعد از گذشت چند روز و کاهش احساس منفی‌تان می‌فهمید خونسردی و ندید گرفتن بهترین راه حل بوده است. اگر نمی‌توانید، قبل از آنکه کنترل خود را از دست بدهید و حرفی بزنید که بعداً بابتش پشیمان شوید، می‌توانید به بهانه‌ای از اتاق خارج شوید، هوای تازه بخورید و بعد از فروکش شدن خشم‌تان برگردید. چرا که پیش از کار بایستی اندیشید تا به سبب‌کاری که کرده‌ایم سرزنش نشویم.

15- به همسرمان در رفتار با والدینش آزادی عمل بدهیم

درست است که زندگی مشترک مقتضیات خاص خودش را داراست که زوجین بایستی ضمن آگاهی نسبت به آنان در برخورد با همسرشان و در عمل هم متعهد باشند. پس اگر همسر شما نسبت به شما برخوردی شایسته دارد اجازه بدهید آزادانه آنچه را دوست دارد، برای والدینش انجام بدهد. در واقع هرچقدر به همسرمان آزادی عمل بیشتری بدهیم، خودمان هم آزادی عمل بیشتری خواهیم داشت. از تنگنظری و خودخواهی‌هایی که دامن‌گیر خود شما هم می‌شود بپرهیزید.

16- بستگان همسرمان را حذف نکنیم

بی‌اهمیتی به پدر و مادر همسرمان، حذف تدریجی آنها از زندگی‌مان، و کم‌کردن علاقه فرزندان‌مان به خانواده همسرمان و در مقابل توجه بیش از حد به والدین خودمان، رفتاری نیست که از چشم همسرمان دور بماند. تلاش نکنیم پدر و مادر و خانواده همسرمان را از او دور کنیم. این حرکت، ضربه روحی - روانی شدیدی به او و در نتیجه به زندگی مشترک ما می‌زند.

منابع:

<http://www.beytoote.com/psychology/zendegi-behtar/familiarity-with-some-skills.html>.

<http://www.akairan.com/marriage/hamsar/20121127165012.html>.

<http://daftarmags.ir/Journal/Text/PayamZan/Article/index.aspx?ArticleNumber=31851>.

<http://www.zanashoei.ir>.

<http://www.niksalehi.com/public/archives/197669.php>.

- شیری، زهره (1387). مهارتهای حل تعارض برای همسران، انتشارات سازمان بهزیستی.
- مهارت های زندگی زناشویی، نوشته متیو مک کی، پاتریک فانینگ، کیم پالگن. انتشارات نسل نواندیش.
- همسران سازگار؛ راهکارهای سازگاری. نوشته علی حسین زاده، موسسه امام خمینی.
- چگونه رابطه زناشویی خود را نجات دهیم؟ نوشته فیلیپ مک گراو، ترجمه غلامحسین خانقایی، انتشارات نسل نواندیش.
- آموزش مهارت های ارتباط زناشویی، حرف زدن و گوش دادن به همدیگر. نوشته شراد میلر، فیلیس میلر و. انتشارات رشد.
- ارتباط با خانواده همسر، نوشته محسن ایمانی. انتشارات حدیث راه عشق.
- محرمانه با همسران. نوشته اکبر شعبانی، انتشارات وفایی.
-

نمونه سوالات بخش ششم: مهارت‌ها و اصول ارتباط با همسر

51- میزان اعتماد به نفس زنان با رابطه مستقیمی دارد.

الف) احساس اطمینان آنان از دوست داشته شدن (ب) میزان توانایی در برآورده کردن خواسته های همسر

ج) میزان درآمد آنها (د) میزان درآمد همسرشان

52- در زمانی که مرد دیر به خانه می آید، هدف خانم ها از پرسیدن سوالاتی چون چرا دیر کردی؟، کجا بودی؟ و..... چیست؟

الف) فضولی نمودن (ب) ابراز نگرانی و دلواپسی (ج) سلطه بر مرد (د) زیر سوال بردن مرد

54- در ارتباط با ویژگی های مردان، کدام مورد صحیح نمی باشد؟

الف) مردان در گفت‌وگوها، کم‌تر گوش می‌دهند (ب) مردان در گفت‌وگوها، بیشتر روی پاسخ‌دادن و صحبت کردن تمرکز دارند

ج) مردان تمایل کمتری به صحبت کردن درباره‌ی احساسات خود، بویژه احساسات منفی دارند.

د) مردان برای افزایش صمیمیت و نزدیکی، تمایل دارند درباره‌ی هر کاری که انجام می‌دهند و هر اتفاقی که در طول روز افتاده است، با همسرشان صحبت کنند.

55) در ارتباط با تفاوت های بین زنان و مردان، کدام مورد صحیح است؟

الف) مردان به طور معمول در روابط خود از جمله روابط زناشویی، خواهان استقلال و قدرت هستند؛ ولی زنان بیشتر به سمت صمیمیت و همدلی گرایش دارند تا قدرت و استقلال.

ب) زنان به طور معمول در روابط خود از جمله روابط زناشویی، خواهان استقلال و قدرت هستند؛ ولی مردان بیشتر به سمت صمیمیت و همدلی گرایش دارند تا قدرت و استقلال.

ج) هم زنان و هم مردان، به طور معمول در روابط خود از جمله روابط زناشویی، خواهان استقلال و قدرت هستند.

د) هم زنان و هم مردان، به طور معمول در روابط خود از جمله روابط زناشویی، بیشتر به سمت صمیمیت و همدلی گرایش دارند.

56- وقتی زوجین در وضعیت خلقی منفی قرار دارند، بهترین کاری که همسران می‌توانند در این شرایط انجام دهند، آن است که

الف) به آن اعتراف کنند. (ب) برای مدت طولانی بخوابند. (ج) خود را در کار غرق کنند (د) در مورد آن حرفی نزنند.

57- بهترین زمانی که می‌توانید به کلام خویش جذابیت بخشیده و نظر همسر را به سوی خود جلب کنید، وقتی است که.....

الف) با او همدلی می‌کنید و برای سخنان و خواسته‌هایش ارزش قایل می‌شوید.

ب) پول زیادی در جیب شماست. (ج) در جمع های خانوادگی هستید. (د) لباس های شیک و زیبایی پوشیده اید.

58- اگر انتقادی نسبت به همسرتان دارید، بهتر است که.....

الف) هرگز به او در مورد آن چیزی نگوییم. (ب) اجازه دهیم مدتی بگذرد (چند ماه) و بعدا به او بگوییم.

ج) نگذارید ماهها و سالها از آن بگذرد، بلکه سریعاً و در زمان مناسب با او در میان گذاریم.

د) بهتر است با دیگران (مثل مادر یا خواهر همسر و یا مادر خود) در مورد انتقاد خود نسبت به همسرمان، گفتگو کنیم.