



موسسه حکمت
فردوسیان ارس

بهبود روابط

(مبتنی بر عشق سالم)

دکتر محمد بانان فردوسیان

دکتر سید محمد مهاجر





موسسه حکمت
فردوسی‌ان ارس

بهبود روابط (مبتنی بر عشق سالم)

نویسندگان:

دکتر محمد بانان فردوسی‌ان

دکتر سید محمد مهاجر



نشر اختر

سر شناسه	بانان فردوسیان، محمد، ۱۳۷۱-
عنوان و نام پدیدآور	بهبود روابط (مبتنی بر عشق سالم)/نویسندگان محمد بانان فردوسیان، سیدمحمد مهاجر.
مشخصات نشر	تیریز: اختر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۰۴ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۶۵۶-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیپا	
یاداشت	کتابنامه: ص. [۱۹۵] - ۲۰۷.
موضوع	زنشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Communication in marriage -- Psychological aspects:
موضوع	زنشویی -- روان‌درمانی
موضوع	Marital psychotherapy:
موضوع	روابط زن و مرد -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Man-woman relationships -- Psychological aspects:
شناسه افزوده	مهاجر، سیدمحمد، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره	HQ۷۴۳
رده بندی دیویی	۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی:	۸۴۲۰۵۷۱



نشر اختر

بهبود روابط (مبتنی بر عشق سالم)

نویسندگان: دکتر محمد بانان فردوسیان، دکتر سید محمد مهاجر

ناشر: نشر اختر

چاپ اول ۱۴۰۰ / ۲۰۴ صفحه / قطع رقی / ۲۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۶۵۶-۹

مرکزفروش: تیریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی، نشر اختر

تلفن: ۰۴۱-۳۵۵۵۳۹۳

* حق چاپ برای مؤسسه حکمت فردوسیان ارس محفوظ است *

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست عناوین

در باره نویسندگان.....	۳
مقدمه.....	۸
۱- رابطه.....	۱۱
۱-۱- رویکرد روانکاوی در مورد رابطه.....	۱۲
۱-۲- رویکرد گشتالتی در مورد رابطه.....	۲۰
۱-۳- رویکرد انسان گرایی در مورد رابطه.....	۲۴
۱-۴- رویکرد وجودی در مورد رابطه.....	۲۷
۱-۵- رویکرد انگیزشی در مورد رابطه.....	۲۸
۱-۶- رویکرد هیجان مدار در مورد رابطه.....	۲۹
۱-۷- تئوری انتخاب در مورد رابطه.....	۳۱
۱-۸- رویکرد شناختی- رفتاری در مورد رابطه.....	۳۶
۱-۹- رویکرد مشفقانه در مورد رابطه.....	۳۹
۱-۱۰- رویکرد رفتار درمانی دیالکتیکی در مورد رابطه.....	۴۱
بحث و نتیجه در مورد رابطه.....	۴۵

۴۸.....	۲ - عشق
۴۸.....	۲-۱- رویکرد وجودی در مورد عشق
۵۰.....	۲-۲- رویکرد روانکاوای در مورد عشق
۵۴.....	۲-۳- رویکرد انسان گرایی در مورد عشق
۵۵.....	۲-۴- رویکرد شناختی- رفتاری در مورد عشق
۵۷.....	۲-۵- نظریه یادگیری اجتماعی در مورد عشق
۵۷.....	۲-۶- نظریه مثلث عشق
۶۰.....	۲-۷- رویکرد تکاملی در مورد عشق
۶۱.....	۲-۸- پایه‌های بیولوژیک عشق
۶۲.....	۲-۹- خصوصیات و عناصر اساسی عشق
۶۷.....	بحث و نتیجه در مورد عشق
۷۲.....	۳ - شاخص‌های یک رابطه سالم
۷۴.....	۳-۱- ویژگی‌های یک رابطه عاشقانه سالم و کاربردی
۷۷.....	۳-۲- گام‌های اساسی برای حفظ یک رابطه خوب و سالم
۷۸.....	۳-۳- مرزهای سالم
۷۹.....	۳-۴- روابط عاشقانه سالم
۸۰.....	۳-۵- عوامل استرس زا در روابط
۸۱.....	۳-۶- روابط ناسالم
۸۲.....	۴ - هدف درمان بهبود روابط مبتنی بر عشق سالم
۸۴.....	۴-۱- وظیفه و نقش درمانگر
۹۱.....	۴-۲- محیط و فضای درمان بهبود روابط مبتنی بر عشق سالم
۹۳.....	۴-۳- ارزیابی روابط و عشق
۹۶.....	۴-۳-۱- گام‌ها و شیوه‌های ارزیابی
۹۶.....	نمونه‌ای از برنامه جلسات بهبود روابط مبتنی بر عشق سالم
۱۸۳.....	پیوست‌ها
۱۸۶.....	پیوست ۱: مجموعه سوالات مفید

۱۸۹	پیوست ۲: فعالیت‌های صمیمانه.....
۱۹۳	پیوست ۳: رفتارهای مثبت شنیداری.....
۱۹۴	پیوست ۴: فرم ثبت تغییر افکار.....
۱۹۲	منابع فارسی
۱۹۶	منابع انگلیسی

درباره نویسندگان

محمد بانان فردوسیان روانشناس، هیپنوتراپ بالینی و Post DBA در مدیریت روانشناسی و علوم شناختی است. وی بنیانگذار موسسه حکمت فردوسیان ارس می‌باشد که در زمینه روانشناسی، پژوهش و تحقیقات علمی انجام داده و که نتایج شان در قالب پژوهشنامه، مقالات و کتاب‌ها ارائه می‌شوند. همچنین وی دارای بیش از ۲۰ مقاله پذیرش شده در کنفرانس‌های ملی و بین‌المللی می‌باشد. کتاب‌های «تعهد شناختی- رفتاری ازدواج» و «انسان بر مدار روانشناسی» نیز از تالیفات وی و همکارانش هستند. محمد بانان فردوسیان، کوچ حرفه‌ای زندگی و رابطه است و همچنین کارگاه‌های مختلفی در زمینه روانشناسی از جمله: CBT، درمان وجودی، مشاوره پیش از ازدواج، گشتالت درمانی، نظریه‌های روان‌درمانی و ... را در کارنامه خود دارد. همچنین وی عضو انجمن بین‌المللی روان‌درمانی و روان تحلیلی رابطه‌ای آمریکا، انجمن روانشناسی ایران، انجمن مطالعات روان‌درمانی ایران و ... می‌باشد.

سید محمد مهاجر فوق‌دکتری مدیریت خود را از دانشگاه National research university اخذ کرده است. همچنین وی دارای بیش از ۶ مقاله پذیرش شده داخلی و بین‌المللی و ۱۱ کتاب به زبان‌های فارسی و انگلیسی می‌باشد. وی عضو انجمن آینده‌نگری ایران، انجمن علمی مدیریت و برنامه‌ریزی فرهنگی ایران، انجمن مدیریت پروژه ایران، استراتژیست‌های خبره کانادا، انجمن بازاریابی آمریکا، انجمن نورومارکتینگ هلند می‌باشد. همچنین در دانشگاه‌هایی همچون: Universite Paris Nanterre، بنیاد ملی آموزش مدیریت فرانسه (FNEGE)، دانشگاه پیام نور واحد تحصیلات تکمیلی تهران، پژوهشگاه شاخص پژوه و دانشگاه تهران بعنوان استاد مدعو مشغول به تدریس بوده است. وی رئیس موسسه آموزش عالی آزاد ترجمان علوم می‌باشد.

مقدمه

اگر «محبت کردن و محبت دیدن» تنها سعادت موجود در زندگی باشد، آیا این بدان معناست که فقط یک راه برای محبت کردن و محبت دیدن وجود دارد؟ پاسخ حقیقی این پرسش این است که راه‌های بسیاری برای محبت کردن و محبت دیدن وجود دارد. درست همان طور که آدم‌ها متفاوت هستند، نحوه ابراز محبت شان نیز متفاوت است و معنای محبت هم برایشان متفاوت است. به علاوه، این تفاوت‌ها اثرات چشم گیری بر اتفاقاتی که در روابط عاشقانه می‌افتد، میزان رضایت خاطر افراد، شادی‌ها، سوء تفاهم‌ها، اختلاف نظرها و جنگ و دعواهای آنها دارد.

برقراری رابطه صمیمانه می‌تواند یکی از مهمترین منابع لذت برای فرد و در عین حال یکی از مهمترین منابع ناراحتی وی باشد. عشق با امیدهای رویایی زیادی شروع می‌شود؛ رویای روزی که با فردی آشنا شوید، در اعماق دل او پذیرفته شوید، رویای احساس تعلق، آرامش و اطمینان، رویای معاشقه ای عمیق و رویای پیوندی پایدار. اما این امیدها با واقعیت‌هایی که در مسیر روابط عاشقانه هستند مواجه می‌شوند؛ به مرور نیازها برآورده نمی‌شوند، عصبانیت باعث شکاف بین طرفین می‌شود، قضاوت‌ها، پذیرش آسان همسر را دچار خدشه می‌کنند، احساس تنهایی به وجود می‌آید و زن و شوهر از همدیگر دور می‌شوند. چه چیزی باعث کارایی رابطه صمیمانه می‌شود؟ برخی می‌گویند نیرومندی رویایی که هر فرد از مفهوم عشق دارد و میزان تعهد فرد به آن، باعث کارایی روابط صمیمانه می‌شود. برخی دیگر می‌گویند عشق ماده اولیه خوشبختی است و با عشق می‌توانید فردی را بیابید که به عالی ترین شکل با او سازگاری داشته باشید. برخی دیگر معتقدند برای داشتن رابطه صمیمانه کارآمد طرفین یا باید دارای علایق مشترک و دو جانبه باشند یا ارزش‌های مشترک داشته باشند.

از بین تمام افرادی که با آنها آشنا می‌شوید آن چند نفری را که دوستان شما می‌شوند چگونه انتخاب می‌کنید؟ (یا آنها چگونه شما را انتخاب می‌کنند؟). مجاورت به معنی نزدیکی است. جای شگفتی نیست که ما به احتمال زیاد با افرادی دوست می‌شویم که در مجاورت نزدیک با ما کار یا زندگی می‌کنند و با ما آشنا می‌شوند.

یکی از دلایلی که مجاورت اهمیت دارد این است که افرادی که نزدیک هم زندگی می‌کنند فرصت‌های مکرری برای پی بردن به این موضوع دارند که ویژگی‌های مشترک زیادی با هم دارند. دلیل دیگر، «اثر مواجهه صرف» است، یعنی این اصل که هرچه بیشتر با یک نفر یا با یک چیز در تماس باشیم بیشتر گرایش داریم که آن فرد یا آن چیز را دوست داشته باشیم. البته می‌توانید به موارد استثنا نیز فکر کنید؛ برای مثال، تماس مکرر با بیماری باعث نمی‌شود که آن را دوست داشته باشید. با این حال، مواجهه صرف می‌تواند چیزی را از «خنثی» به «دوست داشتنی» تبدیل کند. یافته دیگری که شما را شگفت زده نخواهد کرد این است: اغلب دوستان صمیمی از نظر سن، جذابیت جسمانی، عقاید سیاسی و مذهبی، هوش، تمایلات تحصیلی و نگرش‌ها به هم شباهت دارند. انتخاب دوستان برای اعضای گروه‌های اقلیت می‌تواند مشکل باشد. اگر گروه قومی و مذهبی شما در جایی که زندگی می‌کنید خیلی در اقلیت باشد، دوستان و شریکان رمانتیک بالقوه شما ممکن است به افرادی در گروه شما محدود شوند که تمایلات مشترکی با شما ندارند. آیا در صورتی افراد را بیشتر دوست دارید که بدانید عقاید و نگرش‌های آنها شبیه عقاید و نگرش‌های شما هستند؟ این سوال از آنچه که به نظر می‌رسد پیچیده‌تر است. شما احتمالاً اغلب افرادی را که ملاقات می‌کنید دوست دارید مگر اینکه دلیلی برای تغییر دادن قضاوت خود داشته باشید. با وجود این، اعتقاد دارید که عقاید و اعمال شما به هنجار و درست هستند. بنابراین عدم توافق با کسی احترام شما را نسبت به او کاهش می‌دهد در حالی که توافق، احترام شما را بیشتر می‌کند.

امکان دارد که بگویید: «هنر کردی. افراد با کسانی دوست می‌شوند که نزدیک آنها زندگی می‌کنند و به آنها شباهت دارند. آیا روانشناسان برای اثبات کردن آن به تحقیق نیاز دارند؟» آزمایش کردن امور بدیهی با ارزش است زیرا گاهی آنچه که به نظر بدیهی می‌رسد ممکن است غلط باشد. برای مثال، فرض کنید در یک تحقیق شرکت دارید. ابتدا از شما می‌خواهند خود را توصیف کنید. بعد دو نفر واکنش‌های خود را به شما نشان می‌دهند. نفر اول می‌گوید: «شما به نظر آدم خوش آیند و رو راستی به نظر می‌رسید. آدم باهوش و شوخ طبعی هستید و عقاید جالبی دارید.» نفر

دوم می‌گوید: «من از اینکه خشن باشم بیزارم، ولی صادفانه بگویم شما آدمی سطحی به نظر می‌رسید. شما سعی دارید تاثیر خوبی بگذارید ولی از نظر من، در این کار موفق نیستید. شما بی هدف سوق داده می‌شوید؛ نمی‌توانید حتی افکار خود را سازمان دهید». کدام یک را به عنوان شریک یا دوست احتمالی انتخاب خواهید کرد؟ پاسخ بدیهی این است: «نفر اول». با این حال، خیلی از افرادی که عزت نفس بسیار پایینی دارند نفر دوم را انتخاب خواهند کرد که آنها را پایین ارزیابی نمود. از قرار معلوم، افرادی که خود را دست کم می‌گیرند همنشینی با کسانی را ارضا کننده می‌دانند که در این عقیده پایین سهمیم باشند. حتماً می‌توانید به صدمه بالقوه فکر کنید. کسی که ارزیابی پایین از او شده است دوستان و احتمالاً حتی همسری را انتخاب خواهد کرد که مرتباً از او عیب جویی می‌کند. نتیجه آن عزت نفس، پایین‌تری است.

طبق نظریه‌های تبادل یا انصاف، روابط اجتماعی معامله‌هایی است که در آنها همسران کالاها و خدماتی را مبادله می‌کند. به طور کلی، زنانی که خود را جذاب و مردانی که خود را ثروتمند توصیف می‌کنند ضروریات بالایی را درباره اینکه از همسر خود چه توقعی دارند تعیین می‌کنند. افرادی که چیز کمتری برای ارائه دارند ضروریات کمتری را تعیین می‌نمایند. رابطه به صورتی که در تجارت وجود دارد، در صورت خیلی استوار است که هر دو همسر معتقد باشند که این معامله منصفانه است. اگر هر دو همسر به طور برابری جذاب و باهوش باشند، به طور مساوی در امور مالی و کارهای خانه مشارکت داشته باشند و الی آخر، معامله کردن منصفانه آسانتر است. در رابطه با خیلی از زوج‌ها، یک همسر به یک طریق و دیگری به طریق دیگر بیشتر کمک می‌کند. این ترتیبات نیز منصفانه به نظر می‌رسند، مثل اینکه اطمینان یافتن از آن دشوارتر است. اصل انصاف در حالی که افراد مشغول برقرار کردن روابط دوستی و رمانتیک هستند به راحتی اجرا می‌شود ولی بعداً قابلیت اجرای آن کمتر است. برای مثال، امکان دارد که شما از همسر یا دوست دیرینه خود در طول یک بیماری طولانی پرستاری کنید بدون اینکه نگران باشید که این معامله منصفانه است یا نه.

نظریه بهبود روابط، مبتنی بر عشق سالم یک رویکرد التقاطی می‌باشد که از رویکردهایی همچون: روانکاوی، وجودی، گشتالتی، شناختی-رفتاری و... استفاده شده است. نویسندگان بر این باورند که زوج درمانی امروز باید متمرکز بر دو مفهوم اساسی باشد: ۱- رابطه و ۲- عشق. چراکه این دو مفهوم در تمامی جوانب فردی و اجتماعی اثر مستقیم دارند. هدف اصلی در این رویکرد این است که زوجین بتوانند ضمن بهبود روابط، عشق را در تار و پود این روابط جاری و ساری کنند. عشق مانند خون است بر رگ روابط. در این کتاب تکنیک‌های مختلفی مطرح شده که درمانگران می‌توانند با استفاده از آنها زوج درمانی موفق‌تری داشته باشند.

۱- رابطه

پس از مرگ بزرگترین تنبیهی که می‌تواند برای انسان وجود داشته باشد محرومیت از همراهی و صمیمیت با دیگر انسان هاست. فقدان کسی که با او حرف بزیم و زندگی را با او شریک شویم منجر به «دون انسانی» شدن فرد می‌شود. ایجاد انزوا می‌تواند منجر به دیوانگی انسان بشود مگر اینکه (Ego) آنقدر قوی باشد تا بتواند هویت و ارزشهای فرد را مداوماً حفظ کرده و انتظام بخشد. انسانها برای انسان بودن به یکدیگر نیازمندند. در برخی از خانواده‌ها روابط فامیلی بسیار عجیب است. هر فردی کار خود را انجام می‌دهد. پدر نقش پدری، مادر وظیفه مادری، و فرزندان مسئولیتهای خاص خود را دارند. هیچ کدام وظایف و نقش‌های دیگری را نمی‌دانند. روابط آنان با یکدیگر غیر شخصی است. من در تحقیقاتم درباره «خود-ابرازی» نمونه‌های بسیاری یافته‌ام که در آن اعضاء خانواده از ترس‌ها، امیدها، خوشی‌ها، ناخوشی‌ها، و مشکلات یکدیگر کاملاً غافل بودند. آنان امور خصوصی خود را با دیگر اعضاء به راحتی در میان نمی‌گذاشتند. تجربه احساس «وقفه» در ارتباط با دوستان یعنی جایی که انسان احساس می‌کند ارتباط ممکن است به هر مسیری کشیده شود مانند ارتباط در زندگی کمون وار است. پس سوال این است: ارتباط با دیگری به چه سوی راه دارد؟ انسان در ارتباط صمیمی خود با دیگران بزرگترین آزمایش خود را پس می‌دهد. توانایی تداوم بخشیدن به رشد در فضای ارتباط با دیگران بدون آنکه

هستی فرد تنزل یابد. این همان چیزی است که شخصیت سالم بدان متکی است. در این کتاب مقیاس‌هایی عرضه شده است که در پرتو آن فرد می‌تواند روابط دوستانه خود و ارتباطش با اعضاء خانواده و فامیل را ارزیابی کند تا جایی که بفهمد این ارتباط به چه میزان برای طرفین حیات بخش است و تا چه اندازه سبب تنزل سلامت شخص و در مقابل رشد آنان می‌شود. این معیارها متوجه به این هدف هستند که آیا ارتباط یک فرد در حال جریان است یا نه و اگر هست این جریان چه مسیری دارد.

۱-۱- رویکرد روانکاوی در مورد رابطه

مجموعه‌ای از نیروها نیز وجود دارد - مجموعه‌ای نیرومند و کاملاً ناهشیار از دستورات و باورها - که فرد آنها را در کودکی فرا می‌گیرد؛ این مجموعه، برداشت‌های وی از درست و نادرست است. در زبان روزمره این اخلاق درونی را وجدان می‌نامیم که فریاد آن را فراخود نامید. این وجه اخلاقی شخصیت معمولاً در سنین ۵ یا ۶ سالگی فرا گرفته می‌شود و پیش از هر چیز در برگزیده قاعده‌های رفتاری وضع شده از سوی والدین است. کودک رفتارهایی را که در نظر والدین نادرست یا بد هستند، در اثر تنبیه، تحسین و مثال فرا می‌گیرد. بخش دیگر خود آرمانی است و شامل رفتارهای خوب یا درستی است که کودک بخاطر آنها تحسین شده است. از این رو کودک یک رشته قاعده‌هایی نظیر تو «باید» و تو «نباید» را یاد می‌گیرد که پذیرش یا طرد را از سوی والدین به همراه می‌آورند. خود کنترلی جایگزین کنترل والدین می‌شود. قاعده‌ها و خواسته‌های والدین بر کودک که اکنون دست کم بطور نسبی با این راهبردها که عمدتاً بصورت رهنمودهای اخلاقی ناهشیار درآمده اند هم‌رنگی می‌کند و اثر می‌گذارند. در نتیجه این درونی ساختن کودک و در نتیجه بعداً بزرگسال، هرگاه عملی بر خلاف این اصول اخلاقی انجام دهد - یا حتی به انجام آن فکر کند - احساس گناه می‌کند.

شخصیت بزرگسال را عمدتاً تجربیات کودکی تعیین می‌کنند - مخصوصاً عقده ادیپ - که پسمانده خود را در ذهن ناهشیار باقی گذاشته است. در طول تاریخ سه ضربه بزرگ بر انسان وارد گشته است. سومین ضربه و کوبنده تر از همه کشف خود

فروید بود که افراد بر اعمالشان کنترل ندارند یا به قول وی: «خود در خانه خودش ارباب نیست». فروید بارها درباره پیامد واحدهای اجتماعی پیرامونی و پیامد تجربیات اجتماعی اولیه فرد گمانه زنی کرده است. چون فروید معتقد بود خیلی از خیال پردازی‌ها و اضطراب‌های کودکی در عوامل زیستی ریشه دارند. ما دیدگاه او را از نظر تاثیرات اجتماعی ضعیف ارزیابی می‌کنیم.

آلفرد آدلر علاقه ی اجتماعی را با احساس همانند سازی با دیگران و با آنها برابر می‌دانست: «دیدن با چشمان دیگران، شنیدن با گوش‌های دیگران، احساس کردن با قلب دیگران». علاقه ی اجتماعی مستلزم آن است که ما به قدری کافی با زمان حال تماس داشته باشیم تا به سمت آینده ی معنی دار پیش برویم، مایل باشیم بدهیم و بستانیم، و توانایی خود را برای کمک کردن به رفاه دیگران و تلاش کردن برای بهبود بشریت پرورش دهیم. علاقه اجتماعی از نظر ذهنی در مطلع بودن از داشتن چیزی مشترک با دیگران و یکی از آنان بودن است. نمود عینی علاقه اجتماعی در این امر نشان داده می‌شود که فرد چقدر می‌تواند در اجتماع همکاری کند. احساس یگانگی، احساس مرتبط بودن با کل بشریت- گذشته، حال و آینده و مشارکت داشتن در بهتر کردن دنیا را در بر دارد. ما در خانواده و جامعه به دنبال جایگاهی برای ارضا کردن نیازهای اساسی خود به امنیت، پذیرش و شایستگی هستیم. فقط در صورتی که ما با دیگران احساس یگانگی کنیم می‌توانیم هنگام روبرو شدن با مشکلاتمان، جسورانه عمل کنیم.

از نظر اریک فروم اولین نیاز انسانی یا وجودی نیاز به ارتباط، سائقی برای پیوستن به فرد یا افرادی دیگر است. فروم فرض کرد که افراد به سه طریق با دنیا ارتباط برقرار می‌کنند: سلطه پذیری، قدرت و عشق فرد می‌تواند برای یکی شدن با دنیا، تسلیم دیگری، گروه یا یک سازمان شود. او از این طریق جدایی وجود فردی خود را با بخشی از یک نفر یا چیزی بزرگتر از خودش شدن، متعالی می‌سازد و هویت خویش را در ارتباط با قدرتی که تسلیم آن شده است تجربه می‌کند. زمانی که یک فرد سلطه پذیر و یک سلطه جو یکدیگر را پیدا می‌کنند اغلب رابطه همزیستی برقرار می‌نمایند، رابطه ای که برای هر دو نفر رضایت بخش است. گرچه این همزیستی ارضا کننده

است اما مانع از پیشروی به سوی یکپارچگی و سلامت روانی می‌شود. افراد در روابط همزیستی با عشق به سمت یکدیگر کشیده نمی‌شوند بلکه نیاز شدید به ارتباط، نیازی که هرگز نمی‌توان آن را با چنین مشارکتی به طور کامل ارضا کرد، آنها را به سمت یکدیگر می‌کشاند. اریک فروم معتقد است عشق تنها راهی است که فرد می‌تواند از طریق آن با دنیا متحد شود و در عین حال به فردیت و یکپارچگی برسد. او عشق را به این صورت تعریف می‌کند: «وحدت با کسی یا چیزی خارج از خویشتن، تحت شرایط حفظ کردن جدایی و یکپارچگی خویشتن». فروم اهمیت دادن، مسئولیت، احترام و شناخت را بعنوان چهار عنصر مشترک در تمام شکل‌های عشق واقعی مشخص کرد. وی این نوع عشق را عشق زاینده می‌نامد و معتقد است که بصورت عشق برادرانه- خواهرانه، عشق شهوانی یا عشق به جنس مخالف، عشق پدرانه- مادرانه می‌تواند نمود داشته باشد. در تمام این سه شکل، توجه نهایی شخص به رشد و تعالی خویشتن شخص دیگر است.

از نظر یونگ جایی که عشق حکومت میکند اراده ی معطوف به قدرت نیست و جایی که قدرت حاکم است عشق وجود ندارد. یکی سایه دیگری است. مشکل بتوان پذیرفت که جهان غنی ما آنقدر فقیر باشد که نتواند موضوعی در خور عشق موجود انسانی را ارائه کند. جهان به هر کدام از ما فضایی بی پایان را هدیه میکند این تنها ناتوانی دوست داشتن است که از انسان امکاناتش را میگیرد. جهان ما تنها برای کسی تهی است که نمیداند چگونه لیبیدوی خود را در مورد چیزها و انسان‌ها هدایت کند و آنها را زنده و زیبا سازد. زیبایی در چیزها نهفته نیست بلکه در احساسی که ما به آنها میبخشیم قرار دارد. بنابراین چیزی که ناگزیرمان میکند تا برای خود جانشینی بیافرینیم، کمبود بیرونی موضوعها نیست، بلکه عدم ظرفیت ما جهت دستیابی توأم با عشق به چیزی خارج از ماست. بدبختانه، این آرمانی کم و بیش فراگیر است که درباره ی موقعیت مربوط به عشق تا حد ممکن مسامحه کار و ناآگاه باشیم. قدرت فراموش شده عشق پشت نقاب احترام و وابستگی کودکانه را مسموم میکند بی شک هیچ گونه انتقادی به فرد وارد نیست که نمی‌توان از او انتظار داشت که بداند چه رفتاری باید پیش گیرد و چگونه مسئله عشق را در چهار چوب آرمان و اعتقادهای

امروزی ما حل کند. ما در اغلب موارد فقط از امکانات منفی استفاده می‌کنیم: مسامحه، تأخیر، سرکوب و پس زدگی.

افراد نه کاملاً درون‌گرا و نه کاملاً برون‌گرا هستند. اغلب افراد عناصری از هر دو نگرش را دارند؛ یعنی آنها تحت تاثیر دنیای ذهنی و عینی قرار دارند. در ضمن درون‌گرایی و برون‌گرایی ارزش برابری دارند. هر گرایش محاسن و معایبی دارد و افرادی که از لحاظ روانی سالم هستند بین این دو نگرش تعادل برقرار می‌کنند و از دنیای درونی و بیرونی خود بطور برابر احساس آرامش می‌کنند.

سالیوان معتقد بود اضطراب از طریق همدلی از مادر به کودک منتقل می‌شود. اضطراب مادر به ناچار در کودک اضطراب ایجاد میکند چون همه مادران هنگام پرستاری از بچه‌های خود مقداری اضطراب دارند، همه بچه‌ها تا اندازه‌ای مضطرب می‌شوند. اضطراب بر بزرگسالان نیز تاثیر زیان‌باری دارد. اضطراب مهمترین نیروی مخرب است که از رشد روابط میان فردی سالم جلوگیری می‌کند. صمیمیت از نیاز پیشین به محبت به وجود می‌آید، اما اختصاصی‌تر است و رابطه میان فردی نزدیک بین دو نفر را شامل می‌شود که مرتبه کم و بیش برابری دارند. صمیمیت را نباید با میل جنسی قاطی کرد. از آنجایی که صمیمیت پویایی است که به مشارکت برابر نیاز دارد، معمولاً در روابط والد-فرزند وجود ندارد، مگر اینکه هر دو بزرگسال باشند و یکدیگر را به چشم برابر ببینند. صمیمیت، پوششی منسجم‌کننده است که واکنش‌های محبت‌آمیز طرف مقابل را برمی‌انگیزد و از این طریق، اضطراب و تنهایی را که هر دو تجربیات عذاب‌آوری هستند، کاهش می‌دهد. چون صمیمیت به افراد کمک میکند از اضطراب و تنهایی پرهیز کنند، تجربه تقویت‌کننده‌ای است که اغلب افراد سالم آرزوی آن را دارند.

نظریه بالبی بر این دو فرض اساسی استوار است: اولاً مراقب پذیرا و قابل دسترس (معمولاً مادر) باید پایگاه امنی برای کودک بوجود آورد. فرض دوم این است که رابطه پیوند دهنده (یا فقدان آن) درونی میشود و بعنوان یک مدل روانی عمل می‌کند که روابط دوستی و روابط عاشقانه بر آن استوار می‌شوند. بنابراین، اولین دلبستگی پیوند دهنده برای هر رابطه‌ای اهمیت زیادی دارد، با این حال برای اینکه این پیوند برقرار

شود کودک نباید فقط گیرنده منفعل رفتار مراقب باشد، حتی اگر این رفتار از در دسترس بودن و قابل اعتماد بودن خبر دهد. سبک دلبستگی، ارتباط بین دو نفر است نه صفتی که مادر به کودک اعطا کرده باشد. این یک خیابان دو طرفه است؛ یعنی کودک و مراقب باید نسبت به هم پاسخ دهنده باشند و باید در رفتار یکدیگر تاثیر بگذارند. اصول اساسی نظریه دلبستگی که نخستین بار توسط بالبی مطرح شده چیست؟ نظریه ای که بعدها روانشناسان اجتماعی همانند شیور و برخی روان در مانگران در گستره‌های خانواده و ازدواج آن را شکوفا کردند و مورد استفاده قرار دادند. ده اصل اساسی نظریه دلبستگی:

۱- دلبستگی یک نیروی انگیزشی درونی است. جستجو کردن و حفظ تماس با افراد مهم دیگر، یک اصل درونی، بنیادین و انگیزشی در انسانها در سراسر طول حیات محسوب می‌شود. وابستگی که در فرهنگ ما به شکل آسیب نگریسته می‌شود، یک بخش درونی از وجود انسانها است نه یک صفت دوران کودکی که پشت سر گذاشته شده باشد. دلبستگی و هیجان‌ات مرتبط با آن از ویژگی‌های اصلی روابط صمیمانه محسوب می‌شوند که قلب موضوعات برای زوج درمانگران قلمداد می‌شود. این دیدگاه نظری از شواهد موید بین فرهنگی فراوان بهره می‌برد.

۲- وابستگی ایمن، مکمل خودمختاری است. بنابه نظریه دلبستگی موضوعی به عنوان استقلال کامل از دیگران یا وابستگی بیش از حد به آنها وجود ندارد. تنها، وابستگی اثربخش و غیر اثربخش هست که وجود دارد. وابستگی ایمن موجب خود مختاری و خود باوری می‌شود. از این رو وابستگی ایمن و خود مختاری دو روی یک سکه هستند، تا یک مورد دو مقوله ای. آنچه پژوهش به ما می‌گوید این است که: دلبستگی ایمن با درکی از خود منسجم، روشن و مثبت تر رابطه دارد.

۳- دلبستگی یک فضای ایمن و اساسی را فراهم می‌سازد. تماس با نشانه‌های دلبستگی یک ساز و کار بقای درونی است. حضور یک نشانه ی دلبستگی که به طور معمول در قالب والدین، فرزندان، همسران و عشاق تجلی می‌یابد، فراهم کننده ی راحتی و امنیت است. عدم دسترسی ادراکی به این قبیل نشانه‌های دلبستگی سبب ایجاد آشفتگی می‌شود. نزدیک بودن به یک فرد مورد علاقه سبب

تسکین سیستم عصبی می‌گردد. این یک پادزهر طبیعی برای اضطراب‌ها و آسیب‌پذیری‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی محسوب می‌شود. برای همه افراد در همه سنین، دلبستگی‌های ایمن را ایجاد می‌کند که سپری در برابر اثرات استرس و ابهام فراهم می‌سازد و بافتی بهینه را برای تداوم رشد شخصیت فرد مهیا می‌کند.

۴- دلبستگی ایمن یک مبنای ایمن را فراهم می‌آورد که افراد از طریق آن می‌توانند به اکتشاف دنیای خود پرداخته و سازگارترین پاسخ را به محیط خود نشان دهند. وجود یک چنین مبنایی سبب تشویق فرد برای اکتشاف و باز بودن شناختی نسبت به اطلاعات جدید می‌شود. دلبستگی ایمن موجب ارتقا خودباوری لازم برای مخاطره جویی، یادگیری، تطابق و به روز رسانی الگوهای خود، دیگران و دنیا می‌گردد که به طبع آن سازگار با بافت‌های جدید تسهیل می‌شود. دلبستگی ایمن سبب تقویت توانمندی فرد برای عقب‌ایستادن و تعمق ورزی در مورد رفتار و حالات روانی خود می‌شود.

۵- در دسترس بودن هیجانی و پاسخ‌گویی عامل ایجاد پیوند می‌باشد. هیجان موجب فعال‌سازی و سازماندهی رفتارهای دلبستگی می‌گردد. به طور روشن‌تر مظاهر ایجاد پیوندهای ایمن چیزی جز در دسترس بودن هیجانی و پاسخ‌گویی نمی‌باشد. یک مظهر دلبستگی می‌تواند از نظر نزدیکی جسمانی حضور داشته اما از نظر نزدیکی هیجانی غایب باشد. آشفتگی جدایی، ناشی از آگاهی فرد از غیر قابل دسترس بودن مظهر دلبستگی است. این مشارکت هیجانی و اطمینان از وجود این مشارکت در مواقع مورد نیاز است که اهمیت می‌یابد. از دیدگاه دلبستگی، هر گونه پاسخ (حتی خشم) بهتر از عدم پاسخ است. چنانچه مشارکت و پاسخ‌گویی هیجانی در کار نباشد، پیامی که از سوی مظهر دلبستگی برای فرد فرستاده می‌شود در حد آن است که بگویی «پیام‌هایی که از طرف تو فرستاده می‌شود بی‌اهمیت است و بین ما هیچ گونه پیوندی وجود ندارد». هیجان در دلبستگی جایگاهی محوری دارد. این نظریه راهنمایی را برای فهم و عادی‌سازی بسیاری از هیجان‌ات شدید که با روابط آشفته همراه است، در اختیار ما قرار می‌دهد. روابط دلبستگی همان جایی قرار دارند که قوی‌ترین هیجان‌ات ما بروز

می‌یابند و دارای بالاترین تاثیرها هستند. هیجان‌ها به دیگران می‌گویند که انگیزه‌ها و نیازهای مان چیست. آنها ضرب آهنگ دلبستگی هستند.

۶- هراس و ابهام موجب فعال شدن نیازهای دلبستگی می‌شوند. هنگامی که پیوند دلبستگی فرد چه به دلیل رویدادهای آسیب‌زا و چه ابعاد منفی زندگی روزمره هم چون استرس، بیماری یا هرگونه حمله به امنیت خود، مورد تهدید واقع شود، عواطف نیرومندی بروز می‌یابند و نیازهای دلبستگی برای آرامش و پیوند برجسته‌تر می‌شوند. در این گونه موارد رفتارهای دلبستگی از قبیل جستجوی نزدیکی، فعال می‌شوند. حس پیوند با فرد مورد علاقه در اصل یک ابزار تنظیم هیجانی است. دلبستگی به افراد مهم دیگر «از ما در قبال احساس در ماندگی و پوچی حمایت اساسی می‌کند».

۷- فرایند استرس جدایی، قابل پیش‌بینی است. چنانچه رفتارهای دلبستگی نتوانند باعث برانگیختن یک پاسخگویی تسلی‌بخش و تماس از جانب مظاهر دلبستگی شوند؛ یک فرایند اعتراض خشمگینانه، چسبیدن، افسردگی و یأس روی خواهد داد که در نهایت به جدایی (Detachment) خواهد انجامید. افسردگی یک پاسخ طبیعی به فقدان پیوند است. بالبی بیشتر وقت‌ها خشم را در روابط نزدیک تلاشی برای برقراری پیوند با یک مظهر دلبستگی غیر دسترس می‌داند. او بین خشم ناشی شده از امید و خشم ناشی شده از یأس که قهری و شدید است، تمایز می‌گذارد. در روابط ایمن، اعتراض به عدم دسترس بودن به رسمیت شناخته شده، پذیرفته می‌شود. یک درمانگر هیجان‌مدار به نمایش‌های اصلی آشفتگی از قبیل تقاضا-کناره‌جویی به دیده‌ی شکل‌های متفاوت آشفتگی جدایی می‌نگرد.

۸- تعداد نا محدودی از اشکال نا ایمن مشارکت قابل‌شناسایی است. شیوه‌های مقابله‌ی انسان‌ها با عدم پاسخ‌گو بودن مظاهر دلبستگی، نامحدود است. شیوه‌های بسیار زیادی برای مقابله با یک پاسخ منفی به این سوال وجود دارد «آیا در مواقع نیاز می‌توانم به تو امید داشته باشم؟» ظاهراً پاسخ‌های دلبستگی در امتداد دو بعد: اضطراب و اجتناب سازماندهی می‌شوند.

۹- دلبستگی در بردارنده ی الگوهای فعال خود و دیگری است. ما در بافت صمیمانه ترین روابط خود به تعریف خودمان می پردازیم. راهبردهای دلبستگی حاکی از شیوه های پردازش هیجان و مقابله با آن هستند. برخی از زوج ها زمانی که طرد می شوند به فاجعه سازی و شکایت شدید در خصوص آن می پردازند. برخی چندین روز سکوت می کنند. بالبی به بیان محتوای شناختی الگوهای خود و دیگری پرداخته است که در این الگوها پاسخ سوالها نهفته اند. دلبستگی ایمن با یک الگوی فعال از خود به عنوان موجودی ارزشمند که شایسته ی توجه و محبت بوده و فردی توانمند و لایق است، مشخص می گردد. در واقع پژوهش نشان داده است که یک سبک دلبستگی ایمن با عزت نفس بیشتر رابطه دارد.

۱۰- انزوا و فقدان به طور ذاتی آسیب زا هستند. درک این مطلب حائز اهمیت است که نظریه دلبستگی یک نظریه آسیب است. بالبی حرفه خود را به عنوان یک متخصص حرفه ای سلامت روان با مطالعه ی محرومیت مادری و جدایی و اثرات آن بر کودکان شروع کرد. نظریه دلبستگی به تشریح آسیب و محرومیت، فقدان، طرد و رها شدگی از سوی افراد مهم در زندگی و اثرات ژرف آن بر افراد می پردازد. بالبی مشاهده کرده است که این عوامل فشارزا و آسیب زا، انزوایی که به دنبال می آورد، تاثیری سهمگین بر شکل گیری شخصیت و توانمندی فرد برای مقابله با استرس ها در زندگی دارند. او معتقد است «فردی که باور دارد در موقع نیاز فرد مورد علاقه اش در کنارش خواهد بود، کمتر از فردی که دارای چنین اطمینانی نیست، دچار تجربه ی هراس شدید یا مزمن خواهد شد».

از نظر اریکسون، هویت از دو منبع ناشی می شود: تایید و تکذیب همانند سازی های کودکی توسط نوجوانان و موقعیت های تاریخی و اجتماعی آنها که پیروی از معیارهای خاصی را ترغیب می کنند. نوجوانان غالباً معیارهای افراد سالخورده را رد می کنند و در عوض ارزش های گروه یا دسته همسال را ترجیح می دهند. در هر صورت، جامعه ای که در آن زندگی می کنند، در شکل دهی هویتشان نقش مهمی ایفا می کند. اریکسون ششمین مرحله از رشد را جوانی می نامد که با بحران روانی- اجتماعی، صمیمیت در

برابر انزوا مشخص می‌شود. صمیمیت عبارت است از آمیخته شدن هویت فرد با هویت فردی دیگر بدون نگرانی در مورد از دست دادن آن. از آنجایی که فقط زمانی می‌توان به صمیمیت دست یافت که خود، کاملاً شکل گرفته باشد؛ شیفتگی‌هایی که اغلب در نوجوانان یافت می‌شوند، صمیمیت واقعی نیستند. در مقابل، صمیمیت پخته به معنی توانایی و تمایل به سهیم شدن در اعتماد متقابل است. صمیمیت به معنی فداکاری کردن، مصالحه کردن و متعهد بودن در رابطه بین دو فرد برابر است.

۱-۲- رویکرد گشتالتی در مورد رابطه

من - تویی و من - آن نشان دهنده دو موضع ارتباطی متضاد هستند. این دو موضع ارتباطی بعنوان دو نوع بازخورد عمده که انسان‌ها نسبت به یکدیگر اتخاذ می‌کنند، به شمار می‌روند. جریان طبیعی پیوستگی و جدایی ارتباطی، میان این دو قطب روی می‌دهد که هر دو در بده و بستان روابط انسانی ضروری‌اند. این جریان اساساً همان چیزی است که وقتی در گشتالت سخن از گفتگو به میان می‌آید به آن اشاره می‌کنیم. ارتباط من - آن یک قطب اساسی در فرآیند گفتگو است که برای «کارکردهایی همچون قضاوت، قصد، جهت‌گیری و انعکاس» مورد نیاز بوده است و مستلزم خودآگاهی و هشیاری نسبت به جدایی فرد از محیط است. در ارتباط من - آن، ما شیئی سازی می‌کنیم، هدف محور هستیم، به جای پرداختن به بودن، به عمل می‌پردازیم. یک عمل نمود می‌یابد، در عین حال عمل دیگری در زمینه فرو می‌رود. این گونه شیئی سازی کردن جزء ضروری ارتباط است. ویژگی هستی‌شناختی وجود، به هر دوی فاصله و رابطه نیازمند است. در حالی که موضع من - آن، به عمل و دستاورد در رابطه مربوط می‌شود، موضع من - تویی حالتی از بودن در رابطه است. رابطه من - تویی به فضای ما بین، اعتماد می‌کند و بنابراین تمایل دارد تسلیم این فضا شود و در این تسلیم شدگی، انسانیت فرد دیگر مورد تصدیق واقع می‌شود. دیدار من - تویی تنها زمانی اتفاق می‌افتد که در دو طرف برای تسلیم شدن در این فضای ما بین، تمایل نشان دهند. این امر بصورت اجبار یا از راه ترغیب و چرب‌زبانی نمی‌تواند روی دهد.

در یک رابطه مبتنی بر گفتگو، ما بی درنگ دو واقعیت را به رسمیت می‌شناسیم، اما یک واقعیت سومی هم وجود دارد که در فضای مابین آن رابطه پدیدار می‌شود. دستیابی به معنا فقط در خود گفتگو، در فضای «مابین» که دو نفر با یکدیگر در آن زیست می‌کنند امکان پذیر است. وقتی در این فضا یکدیگر را ملاقات می‌کنیم، هر دو تغییر می‌کنیم، چنان که اجزای تشکیل دهنده جهان شخصی ما نیز در رابطه با فرد دیگر، از نو پیکربندی می‌شود.

همدلی در لغت به معنای درک احساس درونی فرد دیگر است و در محاوره نیز به معنای خود را جای دیگری گذاشتن است. اگر چه غالباً این اصطلاح را با مسامحه به کار می‌برند، اما بدین معنی است که جانب خود را رها کنیم و به فرد دیگر بپردازیم. از طرف دیگر، شمول به معنای تغییر موضع جسورانه در زندگی فرد دیگر است که وجود پر شور و متمرکز درمانگر را می‌طلبد. پرلز نوشت: «اگر درمانگر از همدلی دریغ ورزد، میدان (زمینه) را از ابزار اصلی آن بی بهره ساخته است». او در ادامه می‌گوید، آگاهی گشتالت درمانگر نسبت به کل موقعیت باید مبتنی بر رابطه باشد.

شمول، تلاش مشاور برای قرار دادن تجارب مراجع در حیطة ادراکی خودش می‌باشد. «درمانگر باید وجه دیگر، یعنی وجه بیمار از رابطه را حس نماید، مانند انجام لمس بدنی برای دانستن چگونگی احساسات مراجع». شمول شکل توسعه یافته یا گسترده تر همدلی است. سه دیدگاه، عمل شمول را تکمیل می‌نماید: (۱) دیدگاه مراجع؛ این دیدگاه شامل همدلی معمولی می‌باشد. (۲) دیدگاه شخص شما؛ شما باید از دیدگاه پدیداری، از واکنش‌ها و پاسخ‌های خود آگاه باشید، که برخی از این‌ها متعلق به جلسه و برخی دیگر ارتباطی به آن نخواهد داشت. (۳) دیدگاه رابطه؛ این مورد به رابطه بین دو نفر مرتبط می‌شود، جایی که آنچه اتفاق می‌افتد هم آفرینی و رقص مشترکی است که هر دو در آن مشارکت دارند. هر یک بر دیگری اثر گذاشته و متقابلاً تحت تاثیر دیگری قرار می‌گیرند. شمول را می‌توان بدون بیان مستقیم، به مراجع منتقل کرد. این کار از طریق نگرش، وضعیت بدنی، تَن صدا و کلیه تماس‌های غیر کلامی شما به مراجع منتقل می‌شود. شمول اثر درمانی عمیقی دارد و می‌تواند باعث عمیق تر شدن اتحاد کاری، بالا رفتن اعتماد و اعتبار بخشی به تجربه مراجع

گردد. یک شمول جامع هر سه حوزه فرآیند بدنی، تفکر یا تخیل و احساس را در بر می‌گیرد. شمول شناختی شامل همنوا شدن با تفکر و استدلال مراجع می‌باشد. شما می‌توانید افکار و عقاید موجود در اظهارات مراجع را به عنوان پاسخ منعکس نمایید. شمول بدنی شامل توجه به فرآیند بدنی مراجع و پاسخ‌های بدنی شما به آن می‌باشد. شمول هیجانی شامل همنوا شدن با عاطفه یا هیجان مراجع و آگاهی از پاسخی است که در شما بر می‌انگیزد. می‌توانید احساساتی را که مشاهده می‌کنید انعکاس دهید. برای معنا دادن به جهان خود به حضور دیگران وابسته ام. حضور آنان - واقعی، تخیلی یا به شکل خاطره و مرا در معنا دادن به تجربه ام یاری می‌دهد. ما پیوسته حضور داریم، اما حضور اصیل یا غیر اصیل خود را از راه حضور با تمامی ابعاد وجودمان، می‌توانیم نشان دهیم. اگر من با فردی در رابطه هستم و واکنشی را احساس می‌کنم، اما واکنش دیگری را نشان می‌دهم، ارتباط اصیلی بر قرار نکرده ام. حضور شامل بودن و عمل است و به معنای دقیق کلمه و بطور خلاصه «قابلیت در دسترس بودن پر شور همراه با حساسیت سیال متقابل» است و به حالت میانی کارکرد تشبیه شده است که «خود انگیختگی هم فعال و هم غیر فعال است، هم از رویدادها استقبال می‌کند و هم مورد استقبال واقع می‌شود». حضور زمانی پدیدار می‌شود که شما تمام نگرانی‌ها و دغدغه‌های خود را کنار گذاشته و به خود اجازه دهید تا با همه وجود در «آنجا» باشید.

تایید به معنی پذیرش کل وجود فرد است. برای بسیاری از مردم، نیاز به تایید شدن آن چنان مهم است که اگر بخاطر کسی که هستند تایید نشوند آنگونه می‌شوند که تصور می‌کنند دیگری می‌خواهد. برای تایید فرد دیگر باید تا جایی که ممکن است پای به جهان پدیداری او بگذاریم، در عین حال قضاوت‌های خود را درون پراتز قرار دهیم. تایید در لحظه من - تویی روی می‌دهد. در تایید فرد دیگر دو اقدام وجود دارد؛ اول اینکه، اراده می‌خواهد که به سوی فرد دیگری گام بردارید، به این معنا که در زمینه درمانگر قرار داشته باشید و با رغبت آن چه را که وجود دارد، تایید کنید و دوم اینکه، عمل تایید همراه با مهر است، نمی‌تواند اجباری باشد. در نتیجه گسستگی‌های ارتباطی گذشته در اثر چنین دیداری می‌توانند التیام یابند. عمیق ترین

و بنیادین ترین هیجانان ما مانند قدردانی، عشق و آگاهی نسبت به خود، تنها در حضور شخصی نمایان می‌شود که او را فردی کاملاً پذیرنده حس کنیم.

گفتگو ویژگی زیبایی شناختی دارد که من به قدر کافی قادر به توصیف آن نیستم؛ گفتگو روح من را به هیجان وا می‌دارد و تمام وجودم را به خود مشغول می‌کند. تعهد به گفتگو، تعهد به فضای مابین رابطه است. همچنان که الگوهای ارتباطی شکل می‌گیرند و تفاوت‌ها به رسمیت شناخته می‌شوند، فضای مابین گفتگو، درمانگر را پیش می‌برد. قلب انسان در آرزوی تماس است - بالاتر از همه اینها او آرزومند گفتگوی اصیل و واقعی می‌باشد - هر یک از ما مشتاقانه و پنهانی در حسرت «دیده شدن» می‌باشیم تا یکتایی، تمامیت و ضعف‌های ما شناخته شود. لازم است مراجع در بیان هر آنچه تجربه می‌کند احساس آزادی داشته باشد. همچنین مهم است شما هم مشتاق باشید تا پاسخ‌های خود را آزادانه در سایه نشستنی صادقانه به مراجع انتقال دهید. پُر واضح است که بیان هر واکنشی که رخ می‌دهد، درمان بخش نخواهد بود. شکی نیست که این کار موجب تغییر جریان مراجع می‌شود؛ عبارتی می‌تواند موجب گذاشتن حرف در دهان مراجع گردد یا فرآیند خود اکتشافی او را دچار وقفه نماید. ممکن است احساسات و واکنش‌هایی که از زندگی خصوصی مشاور یا دغدغه‌های حل نشده او ناشی می‌شود، بر مراجع تحمیل گردد. مراجعان خجالتی یا خودشیفته به سهولت توسط خود آشکار سازی عجولانه و زود رس دچار صدمه می‌گردند.

از آنجا که انواع سود جویی به صورت آگاهانه و ناآگاهانه، هم از سوی درمانگرانی با نیت خیر خواهانه و هم از سوی سود جویانی فریبکار بصورت زیرکانه روی می‌دهد، بی تردید مطرح کردن آن ضروری است.

زیستن رابطه به معنای «صحبت کردن درباره ی ...»، نیست؛ زیستن رابطه در اینجا و اکنون روی می‌دهد و ویژگی آن ارتباط معطوف بر زمان حال است.

همگونی با «بودن - مراجع - در - این - جهان» درگیر شدن مراجع در درمان را که پیش نیاز هر گونه خود شکوفایی است، تسهیل می‌کند. همگونی، تجربه ای صورت بندی شده است که در فرآیند ورزیدگی در شمول، نقش بنیادی ایفا می‌کند.

یاکوبز بین لحظه من - تویی و فرآیند من - تویی تمایز قائل می‌شود. او لحظه من - تویی را «لحظه خاصی از دیداری روشنگرانه توصیف می‌کند که در آن دیدار کنندگان یکدیگر را بعنوان وجودی یگانه مورد تایید قرار می‌دهند»، ما توجه خود را به دیگری معطوف می‌کنیم و او نیز توجه خود را به ما معطوف می‌کند. من - تویی که بابر مطرح کرده است، تقریباً به طور خاص در این لحظه پرشور از تماس دو سویه تاکید می‌کند. فرآیند من - تویی، نگرشی ارتباطی است که آن را نگرش گفتگویی نیز می‌خوانند.

درمانگرانی با گرایش گفتگو محوری، خودافشایی را بر اساس این تفکر که می‌تواند مسیر برقراری تماس با مراجع را هموار کند، تنظیم و در آن تمایز ایجاد می‌کنند. پرلز در تلاش خود برای اصلاح رویکرد روانکاوانه، با ارائه مفهوم کل نگری به آگاهی بیشتر در بهره گیری از زبان در کار با مراجعان تاکید داشت. پرلز متوجه شد که ما تلاش می‌کنیم «کار غیر ممکن را به انجام برسانیم: می‌خواهیم شخصیت را به کمک زبان ناکامل خود یکپارچه سازیم».

در فرآیند ترمیم، همچنان که تماس بازسازی می‌شود، پلی بین فردی از نو بنا می‌شود و هر گونه شرم و عواطف وابسته به آن که کودک در زمان گسستگی تجربه کرده بود به جای اینکه شیوه بودن او را قاطعانه محکوم کند، بعنوان موضع هیجانی تحمل پذیری که قابل سامان دادن است، از سوی کودک تجربه می‌شود. همچنین کودک به شیوه صورت بندی شده یاد می‌گیرد که تعاملات گسسته، قابل ترمیم هستند. برعکس هنگام موقعیت گسستگی بارها و بارها برای کودک با پذیرش همراه نیست یا کودک به بزرگسال است، در اثر تجربه این گسستگی در میدان (زمینه) که سبب قطع ارتباط او با میدانش شده است، گذرش به اتاق درمان ما بی افتد.

۱-۳- رویکرد انسان گرایی در مورد رابطه

ارتباط شخصی مستلزم شناخت دو جانبه از طریق خود ابرازی طبیعی و ذاتی است. خود-ابرازی تحت تاثیر هنجارهای اجتماعی و اتکا به دیگری است. به طوری که ممکن است فرد از این که مبدا با شناخته شدن، خود حقیقی اش مطرود شود، هراس

داشته باشد. قوی ترین عامل در خود- ابرازی یک فرد این است که شوق و میل طرف مقابل برای ابراز و ایجاد صمیمیت چقدر است. در ارتباط شخصی سالم، طرفین ارتباط هر یک خواسته واقعی و عملی از دیگری دارد. چنان چه یکی از طرفین ارتباط خواسته هایی داشته باشد که از جانب طرف مقابل میسر نشود، رابطه در میان بن بست‌ها و موانع منجمد می‌شود. بن بست‌ها در جهت تغذیه رشد شخصی و رشد ارتباط هر دو امری حیاتی است، اما بایستی در یک ارتباط باز مطرح و بگونه ای حل شوند که برای طرفین ارتباط هر دو پختگی و اعتبار نفس به بار آورد. برخی از روابط واقعاً مایه رشد فردی است و برخی عامل بیماری هاست. خود- ابرازی بین افراد از آن جهت رشد را تغذیه می‌کند که عامل آشکار سازی موانع است و سبب بر انگیزختگی صداقت در ارتباطات شخصی می‌شود. احترام دوطرفه و تایید فردیت هر یک از طرفین لازمه ارتباط بین دو نفر است. طرفین رابطه به خوشنودی و رشد دیگری توجه دارند و در تلاشند تا به گونه ای عمل کنند که سبب دست یابی به اهدافشان شود. آنان سعی نمی‌کنند که دیگری را با بازیچه قرار دادن تغییر دهند یا به طور باز و صریح هر گونه تغییر مطلوب در دیگری را بیان دارند.

منظور از ارتباط، ارتباطی است که در ضمن آن دست کم یکی از دو طرف، مایل باشد به دیگری در جهت تسهیل رشد، بالندگی، بلوغ و نیز مواجهه با مشکلات زندگی کمک کند و این «دیگری» می‌تواند یک فرد یا یک گروه باشد. به عبارت دیگر، رابطه مفید و یاری دهنده، رابطه ای است که به واسطه آن یکی از دو نفر بخواهد امکانات و توانایی‌های درونی و مکتوم یکی از دو نفر و یا هر دو آنان را، به منصفه ظهور رساند، این توانایی‌ها فرصتی برای ابراز و بیان و تحقق یافتن و نیز ارزیابی شدن و احیاناً درک و تحسین شدن می‌یابند.

انتخاب فردی فقط برای تبیین انگیزش و رفتار کاربرد دارد اما نوع دوستی برای نظریه پردازان ژن خود خواه معمایی بزرگ بوده است. آنها با مطرح کردن « نوع دوستی خویشاوندی» به این معما پاسخ داده اند؛ به این معنا که شما هر چه با فردی که به او حس نوع دوستی دارید ژن‌های مشترک بیش تری داشته باشید، به احتمال بیش تری نوع دوستانه عمل میکنید. بقای ما به توانایی‌های جمعی مان و توانایی مان در پیوستن به دیگران برای دستیابی به هدف بستگی دارد، نه توانایی‌های فردیمان.

بنابراین انسجام و تاب آوری اجتماعی گروه مهم است. احتمال پیروزی و نجات مبارزانی که یکدیگر را درک میکنند زیادتر است، با هم ارتباط خوبی دارند، گروه منسجمی هستند، یکدیگر را دوست دارند و با هم خوب کار میکنند. به جای اینکه تفاوتها را عاملی برای جدا شدن از یکدیگر بدانند، از آنها بهترین استفاده را می‌برند و به خاطر همدیگر خود را در معرض خطر قرار می‌دهند. واحد تاب آوری اجتماعی بر همدلی تاکید می‌کند؛ به این معنا که یک سرباز بتواند هیجان‌های سرباز دیگر را تشخیص دهد. ابتدا سربازان درباره نوروں‌های آئینه ای و توازن فعالیت مغزی، هنگامی که خود شخص احساس درد می‌کند و فعالی مغزی نوروں‌های آئینه ای، وقتی درد کشیدن فرد دیگری را می‌بینند، مطالبی یاد می‌گیرند. موضوع دیگری که واحد آمادگی اجتماعی بر آن تاکید دارد یافته‌های مهم و جدید درباره سرایت هیجان است.

همانگونه که کودک دنیا را با چشمانی غیر نقادانه، کم توقع و معصومانه می‌نگرد و صرفاً آن گونه که اوضاع هست به آن توجه می‌کند و آن را مورد مشاهده قرار می‌دهد، بدون اینکه درباره آن بحث کند یا توقع داشته باشد طور دیگری باشد، فرد خودشکופا نیز ماهیت انسان را در خودش و در دیگران به همین صورت در نظر می‌گیرد. افراد خودشکופا احساس مهرورزانه ای نسبت به دیگران در کل دارند، اما روابط صمیمانه آنها به چند نفر محدود می‌شود. آنها نیاز ندارند با هر کسی دوست باشند، اما چند رابطه میان فردی مهم آنها کاملاً عمیق هستند. آنها از بین افراد بسیار سالم، دوست می‌گیرند و از برقراری روابط صمیمانه با افراد وابسته و ناپخته خودداری می‌کنند، اما علاقه اجتماعی آنها باعث می‌شود که با این افراد کمتر سالم، احساس همدلی کنند. مازلو مفهوم آدلری علاقه اجتماعی را به عاریت گرفت تا میزان هم حسی و همدردی را که این مردمان قویاً سالم برای بشریت به طور کلی دارند، نشان دهد. گرچه آنان غالباً به خاطر رفتار افراد دیگر رنجیده خاطر و افسرده می‌شوند، با وجود این، احساس همخوانی و درک دیگران و تمایل به کمک به بشریت را دارا هستند. مازلو افراد خود شکופا را بصورت افرادی برخوردار از نگرش برادر یا خواهر بزرگ تر نسبت به مردمان دیگر توصیف می‌کند.

۴-۱- رویکرد وجودی در مورد رابطه

شماری از نویسندگان وجودی در مورد تنهایی، ریشه کن شدگی و بیگانگی می‌نویسند که می‌توان آن را به صورت ناتوانی در برقرار کردن رابطه با دیگران و با طبیعت در نظر گرفت. فرد چگونه خود را در برابر وحشت تنهایی غایی محافظت می‌کند؟ شاید بخشی از تنهایی را در درون خود نگاه دارد و شجاعانه یا به اصطلاح هایدگر «سر سخته» تاب بیاورد. برای باقی مانده آن هم می‌کوشد تنهایی و تجرد را ترک و به ارتباط با دیگران، خواه موجودی چون خودش و خواه موجودی الهی، وارد شود. من بر نیازهایی مانند امنیت، پیوستگی، ارزش نهادن به خود، ارضای شهوت یا قدرت تمرکز نمی‌کنم، بلکه روابط را از دیدگاه میزان فرونشانی و تسکین تنهایی بنیادین و جهان شمول مورد بررسی قرار می‌دهم.

هیچ رابطه ای قادر به از میان بردن تنهایی نیست. هر یک از ما در هستی تنهایییم. ولی می‌توانیم در تنهایی یکدیگر شریک شویم همان طور که عشق درد تنهایی را جبران می‌کند. بابر می‌گوید: «یک رابطه خوب و صمیمی، بر دیواره‌های سر به فلک کشیده تنهایی آدمی رخنه می‌کند، بر قانون بی چون و چرای آن فائق می‌شود و بر فراز مغاک وحشت انگیز عالم، از وجود خود به وجود دیگری پل می‌زند».

رابطه در بهترین شرایط، افرادی را شامل می‌شود که به شیوه ای عاری از نیاز با هم ارتباط دارند. تجربه اصلی در رابطه من-تویی «همگویی» ای است که در آن چه هنگام سکوت و چه هنگام سخن گفتن، «هر یک از دو طرف، دیگری یا دیگران را با هستی جداگانه شان در ذهن دارد و با هدف تثبیت یک رابطه دو سره زنده به سویشان رو می‌کند». همگویی عبارت است از رو کردن به سوی دیگری با تمام وجود. ویکتور فرانکل نیز وقتی از «عوام پسند گرداندن» امروزی مفهوم رویا رویی اظهار تاسف می‌کند، به همین نکته اشاره دارد. استدلال فرانکل درست است و من هم بر این باورم که «رویا رویی» از آن گونه که اغلب در گروه‌های رویا رویی اولیه اتفاق می‌افتد، اصلاً رویا رویی نیست بلکه خود بیانگری است، نوعی تحسین تخلیه هیجانی که در «موناو شناسی یا جوهر شناسی فردی» روانشناختی ریشه دارد و انسان را سلولی بی‌روزی می‌بیند، مخلوقی که قادر نیست خود را تعالی بخشد و نمی‌تواند «به

دیگری رو کند» به همین دلیل است که این همه بر بیرون کشیدن پرخاشگری افراد، مشت زدن بر بالش یا کیسه بکس، بر اعتماد بنفس، بر استفاده از دیگران برای حل مشکلات باستانی و بر خودشکوفایی تاکید می‌شود. در نتیجه به قول بابر، همه به جای رو کردن به دیگری «به تک گویی جامه ی همگویی می‌پوشانند».

همراه با از دست رفتن احساس شخصیت فردی، زبانمان نیز برای القا واقعیت احساسات مان به یکدیگر ناکارآمد است و این عامل مهمی در به وجود آوردن احساس تنهایی است که ما دچار آن هستیم. زبان ما برای مطالب و موضوعات فنی بسیار غنی است. به قول اریک فروم هر مردی که با خودرو سر کار داشته باشد می‌تواند از قسمت‌های مختلف خودرو و موتور آن به روشنی و راحتی حرف بزند، اما وقتی صحبت از روابط بین انسان‌ها و معانی آن پیش می‌آید زبان ما کم می‌آورد و مثل آدم‌های کر و لالی می‌شویم که فقط با استفاده از علائم و اشارات می‌توانند با هم ارتباط برقرار کنند. غیر از زبان وسایل دیگری نیز برای برقرار کردن ارتباط بین انسان‌ها وجود دارد. هنر و موسیقی از جمله این وسایل است. مردم با نقاشی و موسیقی احساس‌ها و معانی عمیق را با یکدیگر و با مردم جوامع دیگر و دوران‌های دیگر در میان می‌گذارند.

۱-۵- رویکرد انگیزشی در مورد رابطه

ارتباط، نیاز به برقراری پیوندها و دلبستگی‌های عاطفی با دیگران است و این نیاز بیانگر میل به مرتبط بودن عاطفی و درگیر بودن در روابط صمیمانه است. چون به ارتباط نیاز داریم، به سمت کسانی کشیده می‌شویم که مطمئن هستیم به رفاه ما اهمیت می‌دهند و از کسانی که مطمئن نیستیم اهمیتی برای رفاه ما قائل باشند، دوری می‌جوئیم. چیزی که افراد از یک رابطه ارضا کننده می‌خواهند این است که صادقانه با دیگری رابطه ای محبت آمیز و معنی دار برقرار کنند. ارتباط، ساختار انگیزشی مهمی است، زیرا زمانی که روابط میان فردی افراد از نیاز آنها به ارتباط حمایت می‌کند، بهتر انجام وظیفه نموده، در برابر استرس انعطاف پذیرتر می‌شوند و از مشکلات روان شناختی کمتری خبر می‌دهند. چون به ارتباط نیاز داریم، پیوندهای

اجتماعی به راحتی برقرار می‌شوند. تعامل با دیگران شرط اصلی برای فعال کردن نیاز به ارتباط است، حداقل تا اندازه ای که این تعامل‌ها احتمال صمیمیت، اهمیت دادن و علاقه دو جانبه را نوید دهند. به نظر می‌رسد که شروع کردن رابطه ای تازه، روش خیلی راحتی برای فعال کردن نیاز به ارتباط باشد. برای اینکه این پیوند اجتماعی رضایت بخش باشد، باید از آن برداشت شود که: (۱) دیگران به رفاه من اهمیت می‌دهند و (۲) مرا دوست دارند. اما روابطی که عمیقاً نیاز به ارتباط را ارضا می‌کنند، علاوه بر اهمیت دادن و دوست داشتن، باید نشان دادن «خود واقعی» یا «خود اصیل» فرد را در بر داشته و از دید طرف مقابل اهمیت داشته باشد. رابطه با دیگران، بستری اجتماعی را فراهم می‌آورد که درونی کردن در آن روی می‌دهد. در صورتی که فرد احساس کند با دیگری ارتباط عاطفی دارد و باور داشته باشد که او واقعاً به رفاه و سعادت وی اهمیت می‌دهد، رابطه عالی است و درونی کردن با اشتیاق روی می‌دهد. چنانچه کسی احساس کند از دیگری فاصله عاطفی دارد، ارتباط کم است و درونی کردن به ندرت روی می‌دهد.

۱-۶- رویکرد هیجان مدار در مورد رابطه

با توجه به استفاده از نظریه دلبستگی به عنوان مبنای درک عشق بزرگسالان و یک رویکرد تجربی و سیستمیک در تغییر درمانی، فرضیه‌های اساسی درمان هیجان مدار کدام است؟

۱- مناسب ترین چهار چوب برای صمیمیت بزرگسالان چهارچوب تماس هیجانی است. موضوع اصلی در تعارضات زناشویی این پیوند ایمن می‌باشد. این گونه تماس‌ها از طریق در دسترس بودن، پاسخ گویی و مشارکت هیجانی ایجاد می‌شوند. این پیوندها پاسخ گوی نیاز درونی ما به امنیت، حمایت و تماس هستند.

۲- هیجان عاملی اصلی در سازماندهی رفتارهای دلبستگی و سازماندهی شیوه ی تجربه شدن خود و دیگری در یک رابطه ی صمیمانه محسوب می‌شود. هم نظریه ی دلبستگی و هم تجربی بر اهمیت تجربه ی هیجانی و ابراز آن تأکید

می‌ورزند. هیجان بر هدایت ادراک و معنی دهی به آن پرداخته، موجب برانگیختن خود به عمل و ارتباط با دیگران می‌شود. هیجان هم یک هدف و هم یک عامل مهم تغییرات در زوج درمانی است. خلق تجارب هیجانی جدید مهم ترین عامل در تغییر درون روانی و بین فردی قلمداد می‌شود.

۳- مشکلات ارتباطی به واسطه ی شیوه ی سازماندهی تعاملات و تجربه ی هیجانی غالب هریک از زوجها در رابطه تداوم پیدا می‌کنند. این مؤلفه‌ها به یک شیوه ی متقابلاً تعیین کننده عمل می‌کنند و می‌توان از آن‌ها برای تأثیر گذاری به شکل متقابل و تعریف یک دیگر استفاده کرد

۴- نیازها و خواسته‌های دلبستگی هریک از زوجها از اساس سازگارانه و سالم است. شیوه ی فعال شدن نیازها و خواسته‌ها در یک بافت عدم ایمنی، ادراکی است که باعث ایجاد مشکلات می‌شود. هر دو دیدگاه تجربی و دلبستگی در مورد عملکرد انسانی بر ماهیت سازگارانه ی اکثر نیازها و خواسته‌ها تأکید دارند. آن‌ها مشکلات را ناشی از عدم تملک و محدود سازی این قبیل نیازها می‌دانند. تشخیص و اعتبار بخشیدن به این دسته از نیازها جز مهمی از درمان هیجان مدار (EFT) محسوب می‌شود.

۵- تغییر EFT با دسترسی و پردازش مجدد تجارب هیجانی که زیر بنای موضع گیری زوجها را در رابطه تشکیل می‌دهند، مرتبط می‌باشند. ایجاد مؤلفه‌های جدید تجربه ی هیجانی و شیوه‌های جدید ابزار این تجربه، اصلاح موضع گیری‌های زوج ها را در پی دارد و امکان وقوع تعاملات اصلی را فراهم می‌آورد. همچنین پیوند میان زوجها را تعریف مجدد خواهد کرد. تغییر از طریق بینش نسبت به برخی از انواع تخلیه‌های هیجانی (Catharsis) یا گفتگو به دست نمی‌آید. این تغییر از طریق تجارب هیجانی جدید در رویدادهای تعاملی تازه محقق می‌گردد. همانطور که انیشتین پیشنهاد کرده است: «کل دانش تجربه است. و هر چیز دیگر صرفاً اطلاعات می‌باشد».

۱-۷- تئوری انتخاب در مورد رابطه

زنان نسبت به مردان و شاید بخاطر ایفای نقش مادری، احساس نیاز بیشتری به عشق و احساس تعلق دارند. اما نیاز کمتر مرد به محبت مانع یادگیری او در ابراز عشق و محبت نیست. مشکل رایج دیگر، اختلاف در میزان نیاز به عشق و احساس تعلق افراد است: تفاوت در میزان نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن در زوجین توجه زن را جلب می‌کند تا جایی که ممکن است هر روز کارشان به مشاجره بکشد. میزان نیاز به عشق و احساس تعلق آن قدر در افراد گوناگون متفاوت است که می‌تواند ازدواج را به یک معمای پیچیده بدل کند. زنان و مردان بسیار می‌توانند نسبت به فرزندان خود رفتاری محبت آمیز داشته باشند، اما قادر نیستند همین میزان محبت را به فرد بالغی ابراز کنند.

من این روانشناسی جهانی را که به دلیل از بین بردن اختیار و آزادی شخصی، روابط را تخریب می‌کند روانشناسی کنترل بیرونی می‌نامم. کنترل می‌تواند به نرمی نگاهی حاکی از عدم تأیید یا به شدت تهدید به قتل باشد. هر چه که باشد تلاشی است برای مجبور ساختن ما در اقدام به کاری که شاید مایل به انجام آن نیستیم؛ عملی که در آخر این باور را در ما ایجاد می‌کند که دیگران واقعا می‌توانند وادارمان کنند به شکل خاصی رفتار یا احساس کنیم. این باور، آزادی و اختیار شخصی مورد نیاز ما را سلب می‌کند. فرضیه‌ی عملیاتی که روانشناسی کنترل بیرونی در جهان به کار می‌گیرد این است: افرادی را که کار خطایی انجام می‌دهند تنبیه کنید، آنگاه آن‌ها کاری را انجام خواهند داد که ما می‌گوییم درست است. سپس به آن‌ها پاداش دهید (تشویقشان کنید) در نتیجه آن‌ها به انجام کاری که ما می‌خواهیم ادامه خواهند داد. یکی از استثناهای گیج کننده در استفاده از روانشناسی کنترل بیرونی این است که به ندرت در مورد دوستان صمیمی خود که در غم و شادی ما شریک اند، از آن استفاده می‌کنیم. ما به این تشخیص رسیده ایم که دوستان خوب پایدار ترین منبع خوشنودی دائمی ما هستند. موضوع مهم دیگری که ممکن است در این جا دخالت داشته باشد مالکیت است. بسیار از ما اعتقاد داریم که باید مالک شوهر، زن، فرزندان، شاگردان

و کارکنان خود باشیم. من حق دارم زن و فرزندم را کنترل کنم، چون آنها در مالکیت من هستند.

مهرورزی، بدون آنکه به موضوع مالکیت فکر کرده باشیم می‌تواند یکی دیگر از معیارهای تعریف دوستی باشد. بسیاری از ما دنیا را به دو گروه تقسیم کرده ایم. گروه نخست افرادی هستند که در تملک ما قرار دارند یا سعی می‌کنیم آنها را در تملک خود در آوریم که شامل معشوق، زن، شوهر، فرزندان، دانش آموزان و کارکنان مان می‌شوند. گروه دوم شامل اشخاصی است که در تملک ما نیستند و تلاش هم نمی‌کنیم مالک آنها شویم که اغلب گروه بزرگی از افراد را در بر می‌گیرد؛ از جمله دوستان خوب و صمیمی، آشنایان و افرادی که تا حدودی بر ما تسلط دارند و قدرتمندند، مثل روسا و همچنین افراد غریبه.

لازم است این نکته را بدانیم که اگر هر کسی را برای مدت طولانی تحت فشار و زور قرار دهیم، بجایی خواهیم رسید که دیگر باز گشتی وجود ندارد. ممکن است هرگز دوباره صمیمیتی بین ما ایجاد نشود. به دلیل فقدان این نزدیکی و صمیمیت، برخی کودکان از رابطه صرف نظر می‌کنند و بقیه ی عمر به گونه ای تخریب گر به جستجوی لذت می‌روند. برای ایجاد و نگه داری روابط انسانی مورد نیازمان، باید از انتخاب زود، اجبار، تحمیل، تنبیه، پاداش، کنترل، ریاست، تحریک احساسات، انتقاد، سرزنش، شکایت، غرغر، اذیت و آزار، مقایسه(درجه بندی و رتبه بندی) و قهر و کناره گیری دست برداریم. باید بجای این که این رفتارهای تخریب گر، رفتارهای مهرورزی را جایگزین کنیم که عبارت اند از: گوش دادن، حمایت، مذاکره، تشویق و دلگرمی، عشق، دوستی، اعتماد، پذیرش، گشاده رویی و احترام گذاشتن. این واژگان تفاوت بین روانشناسی کنترل بیرونی و تئوری انتخاب را نشان می‌دهند. ما به دنبال عشق و احساس تعلق هستیم و به ندرت در زمینه احساس تعلق و دوستی مشکل پیدا می‌کنیم. به راحتی دوست پیدا می‌کنیم و دوستی‌های خود را حفظ می‌کنیم، اما عشق، به ویژه عشق همراه با رابطه جنسی ناکام کننده ترین بخش این نیاز است. بر خلاف عشاق یا اعضای خانواده، دوستان خوب می‌توانند یک عمر به دوستی خود ادامه دهند زیرا فکر تملک را به مخیله

ی خود راه نمی‌دهند. از آغاز رابطه دوستی اگر وجه مشترکی نداشته باشند یا وجه اشتراک آنها کم باشد، دوستان خوبی نخواهند شد.

وقتی به عشق فکر می‌کنیم بیشتر گرایش داریم دریافت کننده باشیم تا ارائه کننده، بیشتر گیرنده باشیم تا دهنده. معمولاً هنگامی که ناخشنود هستیم از طرف مقابل می‌پرسیم: «دوستم داری؟» آیا واقعا وقتی یکی از طرفین خیلی بیشتر از دیگری «دهنده» است عشق آنها می‌تواند دوام پیدا کند؟ البته هر چیزی امکان دارد، شاید کسی پیدا شود که بسیار ببخشد و کمتر بطلبد، دوست بدارد و توقع دوست داشتن نداشته باشد. اما در بلند مدت اگر در برابر دریافت عشق زیاد، متقابلاً عشق لازم را از خود نشان ندهید و قدری از آنچه دریافت می‌کنید را جبران نکنید، نمی‌توانید انتظار دریافت عشق فراوان داشته باشید. عشق و دوستی خیابان دوطرفه‌اند. پذیرش و قبول عشق هم یک نوع هنر است. آموختن دریافت مؤدبانه و بزرگواری عشق، کمک بزرگی برای هر نوع رابطه است. در عشق‌های غیر جنسی نیز مشکلاتی رخ می‌دهد. اعضای خانواده به ویژه فرزندان و والدین، اغلب بیشتر از آنچه طرف مقابل حاضر به دادن است می‌طلبند. وقتی چنین رفتار می‌کنند و یکی یا هر دوطرف به کنترل بیرونی متوسل می‌شوند، خانواده از هم گسیخته می‌شود و تا زمانی که طرفین به دنبال کنترل یکدیگرند راهی برای پیشگیری از این گسیختگی وجود ندارد. متأسفانه اعضای اکثر خانواده‌ها وقتی باهم اختلافی پیدا می‌کنند به این نوع رفتارها متوسل می‌شوند. برای حل مشکلات خانواده و دیگر مشکلاتی که با دریافت و بخشش عشق سر و کار دارند، نمی‌توانم راه حلی پیشنهاد کنم غیر از این که بگویم کنترل بیرونی را رها کنید و تئوری انتخاب را به کار بگیرید.

برای ما ضروری است با افراد دیگر رابطه عاطفی برقرار کنیم و دست کم با یک نفر و چه بهتر که با بیش از یک نفر رفاقت دوستی ایجاد کنیم. در زندگی مان همواره باید دست کم یک نفر راداشته باشیم که به ما توجه و محبت داشته باشد و ما نیز بخاطر خودمان به او توجه و محبت کنیم. اگر چنین فرد مهمی را در زندگی خود نداشته باشیم، نمی‌توانیم نیازهای اساسی خود را برآورده کنیم. گرچه

معمولاً کسی هست که با ما نوعی رابطه مستقیم داشته باشد مثل رابطه مادر-فرزند یا رابطه معلم-شاگرد، ولی در اینجا درجه نزدیکی و خویشاوندی مهم نیست، مهم آن است که به طور جدی حضور فرد مورد نظر را در زندگی خود احساس کنیم و او نیز متقابلاً حضور ما را در زندگی خود احساس کند.

واقعیت درمانگران معتقدند که مشکل اساسی اغلب درمانجویان یکسان است: آنها یا در رابطه ناخوشایندی درگیرند یا این که فاقد چیزی هستند که بتوان آن را رابطه نامید. خیلی از مشکلات درمانجویان در اثر ناتوانی آنها در برقرار کردن رابطه، صمیمی شدن با دیگران، یا داشتن رابطه رضایت بخش و موفق با حداقل یک آدم مهم در زندگی آنها ایجاد می‌شوند. درمانگر، درمانجویان را به سمت رابطه‌ی رضایت بخش هدایت می‌کند. و روشهای رفتار کردن مؤثرتر را به آنها می‌آموزد. هرچه درمانجویان بهتر بتوانند با افراد رابطه برقرار کنند، احتمال اینکه احساس خوشنودی کنند، بیشتر می‌شود. درمانجویان معدودی می‌فهمند که مشکل آنها، ناخوشنودی است، از شیوه‌ای که برای رفتار کردن انتخاب می‌کنند، ناشی می‌شود. چیزی که آنها می‌دانند این است که احساس عذاب زیادی می‌کنند یا به این دلیل ناخشنودند که توسط فردی که صاحب اختیار است و از رفتار کردن آنها ناراضی است، برای مشاوره فرستاده شده‌اند- معمولاً مقامات رسمی دادگاه، مدیر مدرسه، کارفرما، همسر، یا والد. واقعیت درمانگران می‌دانند که درمانجویان، رفتارهای خود را به عنوان روشی برای حل کردن ناکامی‌های ناشی از روابط ناخوشایند انتخاب می‌کنند.

از نظر گلاسر بین رابطه دوستی و رابطه زناشویی سه تفاوت بزرگ وجود دارد:

۱- زندگی زناشویی بر خلاف رابطه دوستی که رابطه‌ای داوطلبانه، آزاد و بر اساس اختیار است، تعهدی قانونی، اخلاقی و معمولاً دینی به شمار می‌رود.

۲- در ازدواج نزدیکی جسمانی زن و شوهر از ضروریات دانسته می‌شود؛ یعنی افراد متاهل باید با یکدیگر در یک مکان زندگی کنند.

۳- بر خلاف قطع رابطه دوستی، قطع رابطه زناشویی پیامدهای ناگوار به همراه دارد: مانند نفقه، نگهداری از فرزندان و انزوای اجتماعی.
از نظر گلاسر رفتارهای پیوند دهنده عبارتند از:

- ۱- گوش کردن
- ۲- حمایت کردن
- ۳- تشویق کردن
- ۴- احترام گذاشتن
- ۵- اعتماد کردن
- ۶- پذیرفتن فرد همانگونه که هست
- ۷- گفتگوی همیشگی بر سر اختلافات.

بر اساس تئوری انتخاب، همه دنیایی بنام دنیای مطلوب داریم؛ تصویر ذهنی خاص از یک جهان آرمانی و دلخواه که دوست داریم در صورت امکان در آن زندگی کنیم. محتویاتی که در این دنیای مطلوب ذخیره می‌کنیم سه دسته است:

- ۱- افراد گوناگون و از جمله تصویری از خودمان که دائماً در حال تغییر است.
- ۲- اموال، مادیات و چیزهای ارزشمند.
- ۳- نظام باورها و عمیق ترین و مقدس ترین عقاید دینی و غیر دینی ما.

هنگامی که رفتار زوجین با تصاویری که در دنیای مطلوبشان دارند، بسیار فاصله دارد، در چنین مرحله ای سه انتخاب پیش رویشان است:

- ۱- می توانند تصاویر اولیه را در دنیای مطلوب خود حفظ کنند و به زندگی مشترکشان ادامه دهند.
- ۲- زوج هایی هستند که یکی یا هر دوی آنها می‌توانند تصاویر خود یا یکدیگر را کمی تعدیل کنند و می‌کوشند به میزانی از یکدیگر توقع داشته باشند که بتوانند به زندگی مشترکشان ادامه دهند.

۳- هر دو یا یکی از طرفین می‌تواند دیگری را از دنیای مطلوب خود خارج کند و بدین وسیله درد ناکامی خود را به حداقل برساند.

۱-۸- رویکرد شناختی- رفتاری در مورد رابطه

همه ی مردم حتی زمانی که فکر می‌کنند هیچ گونه ارتباطی با یکدیگر ندارند، در حال ارتباط برقرار کردند هستند. آنها هر از چند گاهی چه به صورت عمد و چه به صورت غیر عمد با چشمان خود با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند و حتی گاهی از نگاه کردن به یکدیگر اجتناب می‌کنند. با این حال، بدین وسیله از وجود یکدیگر در آنجا آگاهی می‌یابند. آنها ممکن است با یکدیگر صحبت کنند یا با سکوت خود نشان دهند که تمایلی به صحبت کردن ندارند. شاید یکی از آنها تمایل شدیدی به صحبت کردن و برقراری ارتباط داشته باشد، در حالی که دیگری سکوت کرده و به هیچ وجه حاضر به ارتباط نباشد. شاید آنها در سکوت خود، یکدیگر را از لحاظ سطح سواد، آگاهی، سن، موقعیت اجتماعی، و حتی این که از چه نوع بیماری و ناراحتی رنج می‌برد، بدون این که پرسشی از یکدیگر بپرسند، برانداز می‌کنند.

هر بزرگسال در بستر روابط صمیمانه ی خود در پی برآوردن گستره ای از انگیزه‌ها و نیازهای مهم انسانی در هر دو حیطه ی اجتماعی و فردی است. قدرتمندی این انگیزه‌ها و نیازها در افراد مختلف متفاوت است و افراد برای برآوردن آنها از راه بردهای متفاوتی استفاده می‌کنند. مک کلینند انگیزه را (که آن را معادل نیاز یا سائق بکار می‌برد) به صورت «یک حالت انتظاری آموخته شده ی حاوی بار عاطفی که به وسیله ی اشارات مختلف برانگیخته می‌شود» تعریف کرد. افراد دیگری نیز وجود دارند که به نزدیکی کم تری نیاز دارند و حتی زمانی که همسرشان به دنبال افزایش نزدیکی هیجانی است احساس راحتی خود را از دست می‌دهند و حس می‌کنند به حریم شخصیشان تجاوز شده است. علاوه بر نیازهای اجتماعی برای نزدیکی و صمیمیت، تمام افراد انگیزه‌ها و نیازهای متفاوتی در

ارتباط با کارکرد فردی خود دارند که به شیوه‌های مهمی بر روابط آنها اثر می‌گذارد.

خوشبختانه محققان اخیراً بررسی‌های تجربی‌ای را در زمینه‌ی رفتارهای مثبت در میان زوجین را آغاز کرده‌اند. به عنوان مثال، کاترونا و همکارانش و بردبری و همکارانش، تأثیرات مهم و سودمند حمایت شرکای زندگی از یک دیگر را در زمان‌های تجربه‌ی فشار روانی در زندگی شخصی نشان داده‌اند. اسگاری و هالفورد، اهمیت تمرکز زوجین را بر تجربیات مثبتی که بصورت زوجی از سر گذرانده‌اند توصیف کردند؛ مثلاً به یاد آوردن وقایع مثبت گذشته در کنار یکدیگر. به باور ما، تمام تجربیات مثبت نقش برابری ندارند؛ برخی رفتارها نسبت به رفتارهای دیگر برای موفقیت رابطه محوری‌تری دارند و احتمال بیشتری دارد که موضوعات، انگیزه‌ها و نیازهای مهم را در خود داشته باشند به عنوان مثال، اگر فردی به خود مختاری قابل توجهی نیاز داشته باشد، یکی از رفتارهای معنا دار شریک زندگی اش می‌تواند اعلام موافقت او در این زمینه باشد که یک شب در هفته او را از فرزندان مراقبت کند تا همسرش به باشگاه برود و به تنهایی ورزش کند.

یک رابطه‌ی سالم و صمیمانه رابطه‌ی است که در آن هر یک از همسران به عنوان افرادی منحصر به فرد به رشد و پیشرفت خود ادامه می‌دهند و در عین حال به عنوان یک واحد زوجی با یکدیگر همکاری می‌کنند یافته‌های پژوهشی ما حاکی از این است که افراد زمانی از رابطه خود رضایت بیشتری دارند که چنین ادراک کنند که شریک زندگی شان علاوه بر تلاش برای بهزیستی واحد زوجی در حس رشد شخصی و خود مختاری آنها نیز سهم و نقش دارد.

پژوهشگران شناختی رفتاری، در کنار سایر محققین نیروی بسیاری را صرف ترسیم جزئیات ریز رفتارها و الگوهای رفتار زوجین آشفته کرده‌اند. به این منظور، آنها دو دسته از رفتارهای ارتباطی و غیر ارتباطی را مورد توجه قرار داده‌اند. رفتارهای ارتباطی در برگیرنده‌ی تعاملاتی است که شامل ابراز خود و گوش دادن به افکار و هیجانات شریک زندگی در عین تلاش برای یافتن راه حل‌های ممکن

برای مشکلات مورد نظر می‌شود. در عوض، رفتارهای غیر ارتباطی شامل تنوع گسترده‌ای از اعمال ابزاری مهربانانه (مانند انجام کارهای خانه، کمک به یکدیگر و غیره) است که شرکای زندگی در طی روابط روزمره خود به آن مبادرت می‌کنند. این رفتارها بی‌شک می‌توانند پیام‌های مثبت و منفی را به مخاطب منتقل کنند. چنانچه مطالعات نیز نشان داده است میان میزان رفتارهای مطلوب و نامطلوب شریک زندگی و میزان رضایت از رابطه در مخاطب ارتباط معنی‌داری وجود دارد.

شواهد تجربی بسیاری از رفتار مثبت به عنوان کلید رمزگشایی از اسرار یک رابطه موفق یاد می‌کنند؛ اما روانشناسان موفق نشده‌اند نظریه‌ای رضایت‌بخش در زمینه رفتار مثبت در روابط صمیمانه ارائه دهند. با وجودی که رفتارهای منفی گاه و بی‌گاه شاید معرف یک زوج آشفته باشد، بنظر می‌رسد رفتارهای مثبت، زوجین را از سطح غیر آشفته تا بالاترین سطح عملکرد ارتقا می‌دهد. محققین بسیار از افراد خواسته‌اند وجود یا غیاب رفتارهای مطلوب و نامطلوب معینی را در شریک زندگی خود گزارش دهند به طور کلی، نتایج تایید می‌کند که زوجین رضایت‌مند در مقایسه با زوجین آشفته رفتارهای مطلوب بیشتر و رفتارهای نامطلوب کمتری را گزارش می‌کنند.

رفتار منفی ممکن است متمرکز بر خود، همسر، رابطه و یا محیط باشد. یک رفتار منفی واحد می‌تواند زنجیره‌ای از رفتارهای مخرب را آزاد کند. تفاوت میان رفتارهای ابزاری و بیانگر در رفتارهای منفی به آشکاری رفتارهای مثبت نیست. رفتارهای منفی تبدیل به تعریف معنای رابطه می‌شوند و به نوبه‌ی خود به کاهش رضایت مندی زوجین دامن می‌زنند. بسیار زوجین آشفته با فزونی رفتارهای منفی شناخته می‌شوند در حقیقت، با توجه به تحقیقات بسیاری که در زمینه‌ی هر دو نوع رفتار ارتباطی و غیر ارتباطی انجام شد، مشخص شد که فراوانی رفتارهای منفی در مقایسه با رفتارهای مثبت تاثیر بیشتری بر رضایت مندی زوجین دارد.

۱-۹- رویکرد مشفقانه در مورد رابطه

پژوهش‌ها درباره تخصیص توجه از مدت‌ها پیش نشان داده اند که ما به تهدیدها بیشتر و سریع‌تر از چیزها و رویدادهای خوشایند توجه می‌کنیم. سرعت افراد در پیدا کردن چهره‌های پرخاشگر در شبکه‌ی چهره‌های شاد بیشتر است تا پیدا کردن چهره‌های شاد در شبکه‌ی چهره‌های خنثی یا منفی. بک اغلب این نکته را خاطر نشان کرده است که (مثلاً) اگر به ۱۰ فروشگاه برویم و در ۹ مورد کارکنان آن جا مفید و کمک رسان باشند اما کارکنان یک فروشگاه، بی ادب و آزارنده باشند احتمال این که وقتی به خانه بر می‌گردیم در مورد آن کارکنان بی ادب نشخوار فکری کرده و کارکنان مفید را از یاد ببریم زیاد است. دلیلش این است که مغز ما طوری طراحی شده که نسبت به تهدید بیشتر از پاداش حساس باشد و این گرایش وقتی بیشتر خودش را نشان می‌دهد که در وضعیت مغزی متمرکز بر تهدید باشیم. در نتیجه لازم است که در مقابل چنین گرایشی کار کنیم، یاد بگیریم که مجدداً توجه مان را به سمت سودمندی دیگران برگردانیم، یاد بگیریم که چطور به مهربانی دیگران توجه نشان داده و در آن «ساکن» شویم. وقتی این نکته را به یکی از درمان جویان خود که مبتلا به اختلال شخصیت مرزی بود، گفتم جواب داد که «لعنت به آن‌ها؛ همه شان حرام زاده هستند!». با این حال انجام تمرینی خارج از جلسه برای توجه کردن به مهربانی دیگران فارغ از این که چقدر کوچک باشد (مثلاً لبخند یک کارمند فروشگاه) می‌تواند آموزش مفیدی باشد؛ در این مواقع ما به محتوای نشخوار فکری خود (تهدید یا خشم) توجه نشان داده ولی انتخاب می‌کنیم که توجه خود را به مهربانی معطوف کنیم. تقویت این مهارت و تلاش برای ایجاد تجربه‌ی دریافت شفقت از دیگران (شفقت بین فردی) مجموعه بعدی از تمرینات شفقت نسبت به خود است. حالا اینجا همان جایی است که که پرداختن به شفقت خیلی ظریف می‌شود و ممکن است با انواع ترس‌ها و مقاومت‌ها روبه‌رو شوید. در این مواقع مفید است که به درمان جویان کمک کنید تا توجه خود را دوباره روی عواقب متمرکز کنند که دیگران نسبت به ایشان مراقبت‌گر و یاری رسان بوده‌اند چون این مواقع اغلب از یاد

می‌روند یا در مواقعی که درمانجویان احساس تهدید، خشم یا افسردگی می‌کنند کمتر قابل دسترسی هستند. اگر از دست همسر یا شریک عاطفی خود خشمگین باشیم اغلب نمی‌توانیم جلوی خشم خود را گرفته و به ویژگی‌های دوست داشتنی‌شان فکر کنیم. این در حالیست که توانایی تغییر به سمت یادآوری ویژگی‌های خوب و مثبت رابطه (به جای نشخوار فکری درباره‌ی نارضایتی‌ها) کلید رابطه موفق است. پس افراد نیاز مند تمرین کردن تجربه شفقت ورزی به خود و تمرکز بر آن هستند. شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد پرورش شفقت ورزی نسبت به دیگران منجر به بهزیستی می‌شود. بعضی اوقات افراد تمرین شفقت ورزی به دیگران را آسان تر از شفقت ورزی به خود می‌یابند اما نکات کلیدی را در این مورد بایستی در نظر داشت. گاهی افراد چیزی شبیه به شفت را در خود ایجاد می‌کنند اما در واقع کاری که انجام داده‌اند مماشات مطیعانه، «خوشایند دیگران بودن» و خوب بودن برای دوست داشته شدن بوده است. با این که عناصر مختلفی از شفقت در همه‌ی ما وجود دارد برخی افراد در توانایی‌های قصد اندیشی و همدلی اصیل نسبت به نیازهای دیگران دچار کمبود هستند و مشکلاتی در مورد جرأت مندی یا زیر پا گذاشتن مرزها دارند؛ این مشکلی است که بعضی اوقات در فرزند پروری دیده می‌شود. یک مشکل کاملاً متفاوت برای افرادی پیش می‌آید که خشم پردازش نشده دارند. برای این افراد شفقت ورزی مشکل است و دلیل آن تا حدی به این خاطر است که احساس می‌کنند فردی مشفق بودن به معنی خشمگین نشدن و خشمگین نبودن است. مشفق بودن به معنای این نیست که دیگر هیچ وقت خشمگین نشویم بلکه شفقت در درجه نخست به معنای صداقت، مدارا کردن با احساسات خود و فهم آنها است.

متمرکز کردن خود مشفق به سمت دیگران: می‌توانیم در این مسیر با متمرکز کردن و هدایت خود مشفقمان پیش برویم. برای تمرین این کار جایی و زمانی را پیدا کنید که بتوانید به دور از مزاحمت آرام بنشینید. حالا تلاش کنید تا به بهترین شکلی که می‌توانید وضعیت خود مشفق را در خود ایجاد کنید. بعضی روزها انجام این کار ساده تر از روزهای دیگر است و البته یک سوسوی ضعیف

احساس شفقت هم می‌تواند نقطه‌ی شروع خوبی باشد. حالا تمرکز کنید و کسی (مثل همسر، دوست، پدر/مادر یا کودک) یا یک حیوان و یا حتی یک گیاه را به یاد بیاورید که برای شما اهمیت دارد. وقتی آنها را به ذهن آورید روی هدایت این سه احساس و فکر اساسی به سمت آنها تمرکز کنید: ۱- آرزو می‌کنم خوب باشی. ۲- آرزو می‌کنم شاد باشی. ۳- آرزو می‌کنم رها از رنج باشی.

۱-۱- رویکرد رفتار درمانی دیالکتیکی در مورد رابطه

مهارت‌های بین فردی مؤثر بخشی از مجموعه مهارت‌های رفتار درمانی دیالکتیکی است که در بر گیرنده‌ی آموزش مهارت قاطعیت، مهارت‌های گوش دادن، مهارت‌های مذاکره مؤثر می‌باشد. مهارت‌های بین فردی مؤثر چند دسته هستند که مهم‌ترین آنها مهارت درخواست کردن است که خود از چند فن درخواست کردن، نه گفتن و حل کشمکش تشکیل می‌شود. قبل از یادگیری این مهارت توجه به موارد کلیدی ضروری است.

توجه آگاهانه: برقراری روابط مؤثر و تداوم آن مستلزم توجه به احساسات و واکنش‌های دیگری و فرایندی است که بین شما و دیگری در جریان می‌باشد. این کار مستلزم این است که شما در اینجا و اکنون باشید و به اظهارات چهره‌ای، زبان بدن، آهنگ صدا و لغاتی که در ارتباط به کار می‌گیرید، توجه کنید. وقتی در ارتباط با دیگران در اینجا و اکنون باشید، به این ترتیب فرصت خواهید یافت تا در صورت نیاز سؤالات ضروری را بپرسید، ابهامات را رفع کنید و مانع از بروز سوءتفاهم در رابطه شوید. توجه آگاهانه در ارتباط با دیگران شمارا از انتظاراتی که از دیگران دارید (کسب توجه یا حمایت)، احساسات تان (خشم، شرم، اضطراب و...) و این که آیا لازم است در فرایند رابطه خود، بار دیگر چیزی را تغییر دهید (مانند پرسش سؤال، ارائه تذکر و بیان خواسته) آگاه می‌کند.

توجه به الگوهای ارتباطی: الگوهای ارتباطی افراد در روابط بین فردی به چهار دسته الگوی انفعالی، الگوی پرخاشگرانه، الگوی انفعالی-پرخاشگرانه و الگوی قاطع طبقه بندی می‌شوند. شیوه‌ی انفعالی در برابر شیوه پرخاشگرانه: شیوه‌ی انفعالی

به عنوان یک الگوی بین فردی تاثیر عمده ای بر روابط می‌گذارد. گرچه منفعل بودن در رابطه، شیوه ای مطمئن و بی درد سر به نظر می‌رسد، زیرا فرد منفعل انتظارات دیگران را برآورده می‌کند و چنین چیزی می‌تواند برای دیگران خوشایند باشد، اما در دراز مدت، الگوی انفعالی جاده ی کلیدی به سمت مشکلات بین فردی محسوب می‌شود. زیرا وقتی فرد در روابط بین فردی نیازهای خود را انکار کند و تنها در پی ارضای نیازهای دیگران باشد به مرور احساس ناکامی و نارضایتی خواهد کرد و به این ترتیب رابطه برای وی ناخوشایند و درد ناک می‌شود، به طوری که ممکن است رابطه را قطع کند و یا گه گاه کنترل بر خود را از دست بدهد و رفتارهای پرخاشگرانه ای نشان دهد. گرچه افراد منفعل به قصد حفظ روابط بین فردی بی دردسر شیوه ای انفعالی در پیش می‌گیرند، اما در دراز مدت ناچار می‌شوند برای متوقف کردن درد و ناراحتی به روابط خود پایان بخشند.

الگوی پرخاشگرانه: برعکس رفتارهای انفعالی، رفتارهای پرخاشگرانه نیز باعث تخریب روابط می‌شوند، زیرا افراد پرخاشگر نسبت به نیازهای دیگران بی توجه هستند. سبک بین فردی پرخاشگرانه از دو منبع ناشی می‌شود:

۱- قواعدی که فرد در رابطه با رفتارهای درست و نادرست در روابط بین فردی دارد و انتظار دارد که دیگران طبق این قواعد عمل کنند و اگر آنها این قواعد را رعایت نکنند، فرد نسبت به آنها خشمگین می‌شود و رفتارهای پرخاشگرانه ای نشان می‌دهد.

۲- قواعدی که فرد در رابطه با رفتارهای درست و نادرست در روابط بین فردی دارد و انتظار دارد که دیگران طبق این قواعد عمل کنند و اگر آنها این قواعد را رعایت نکنند، فرد نسبت به آنها خشمگین می‌شود و رفتارهای پرخاشگرانه ای نشان می‌دهد.

۳- دومین منبع پرخاشگری از نیاز به کنترل رویدادهای بین فردی بر می‌خیزد. فرد انتظار دارد اوضاع مطابق میل او پیش برود و پیامدهای مد نظر او اتفاق بیفتند و در صورتی که فرد نتواند اوضاع را کنترل کند، خشمگین می‌شود و

در نتیجه فشار بیشتری به خود و دیگران وارد می‌کند تا آنچه را که قرار است اتفاق بیفتد، کنترل کند و اگر به هدف نرسد، خشمگین می‌شود.

الگوی قاطع: الگوی قاطع در افرادی دیده می‌شود که انتظارات باورها، خواسته‌ها و احساسات خود را به راحتی بیان می‌کنند، به حقوق خود و دیگران احترام می‌گذارند، در روابط بین فردی خود با دیگران دارای مرز هستند و تناسبی بین آنچه می‌خواهند و آنچه باید در رابطه انجام دهند، وجود دارد.

توجه به تناسب بین نیازهای خود و دیگری: یکی دیگر از موارد کلیدی که باید در روابط بین فردی به آن توجه کرد، توجه به نیازهای خود و دیگری است. به عبارتی فرد باید بداند که در فرایند ارتباط با دیگری چه می‌خواهد و دیگری از رابطه چه انتظاری دارد و چه می‌خواهد. با توجه به این موارد دونوع الگو شکل می‌گیرد که عبارتند از: بهر من می‌خواهم- آنها می‌خواهند و بهره من می‌خواهم- من باید. که به هر یک از این موارد اشاره می‌شود.

بهره من چه می‌خواهم- آنها چه می‌خواهند: در هر ارتباطی دو یا چند نفر وجود دارند، دو یا چند نفری که نیازهای خود را دارند. گاهی اوقات هر دوی آنها نیازهای مشابهی دارند. مانند توجه، آرامش، محبت و... که در این صورت رابطه خوب پیش می‌رود. اما در مواردی، ممکن است هر دونفر نیازهای متفاوتی داشته باشند یا یکی از آن دو نیازی دارد که دیگری نمی‌خواهد آن را ارضا کند، در اینصورت ارتباط در دسر ساز می‌شود. روابط موفقیت آمیز مستلزم این است که فرد: آنچه را که از رابطه می‌خواهد، بداند و ابراز کند. ببینید که دیگری چه انتظاری از رابطه دارد. درباره خواسته‌های خود با دیگری حرف بزنند. ببیند که دیگری از رابطه چه می‌خواهد و وی چه چیزی را می‌تواند به او بدهد.

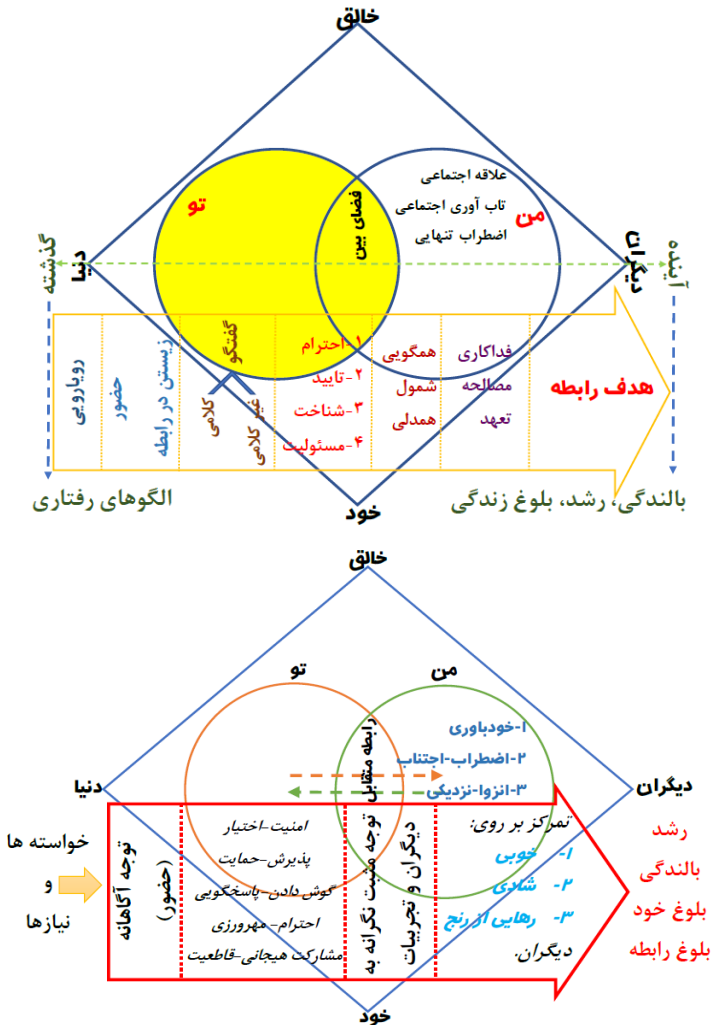
بهر من می‌خواهم - من باید : هر رابطه ای مستلزم این است که بین آنچه مایلید انجام دهید و آنچه باید برای خود یا دیگری انجام دهید، تعادلی باشد. اگر تمرکز عمده ی شما در رابطه تنها بر روی به دست آوردن چیزی باشد که خودتان می‌خواهید و توجه کمی به آنچه باید برای دیگری انجام دهید، داشته باشید. در اینصورت رابطه برای طرف مقابل چندان خوشایند نخواهد بود و

دچار آزرده‌گی و رنجش خواهد شد. از طرفی اگر بین باید‌هایی که لازم است برای خودتان و دیگری انجام دهید (چطور باید عمل کنید، چه چیزی باید برای دیگری انجام دهید) تعادلی نباشد، رابطه برای شما فشارزا خواهد بود و ترجیح می‌دهید که به رابطه پایان دهید.

قواعد سختگیرانه و انتظارات بالا از دیگران باعث رنجش و نارضایتی ما از دیگران می‌شود و تنش‌های بین فردی را افزایش می‌دهد. به مواردی از بایدها و نبایدها (قواعد بین فردی) توجه کنید. من باید همه را از خود راضی نگه دارم. من باید به همه ی مردم کمک کنم. (قواعد مربوط به فرد)، من نباید به کسی نه بگویم. (قواعد مربوط به خود)، کسی نباید به من نه بگوید (قواعد مربوط به دیگران)، همه باید به من احترام بگذارند (قواعد مربوط به دیگران) و... .

بحث و نتیجه در مورد رابطه

از مطالعه و بررسی مفهوم رابطه در نظریات حاضر می‌توان چنین دو شکلی را ترسیم کرد:



بر اساس مطالعات فوق میتوان نتیجه گرفت که در شکل گیری روابط قاعده‌های رفتاری که در گذشته به صورت بایدها و نبایدها، پذیرش‌ها و طردها در ما نهادینه شده‌اند در غالب طرحواره‌ها و باورها اثر می‌گذارند. رابطه، یک نیاز است. تنهایی، اضطرابی است وجودی که در تمامی انسان‌ها وجود دارد. بنابراین انسان برای غلبه بر این اضطراب و پاسخ به نیاز هایش (همانند سازی و مشارکت داشتن با دیگران) تن به برقراری رابطه میدهد. رابطه علاوه بر بُعد نیاز شناختی و اختلال شناختی بُعد زیبایی شناختی نیز دارد؛ یعنی در رابطه ما چیزهایی مثل عشق، محبت، صمیمیت، قدرت، احترام، تایید، همدلی و گذشت را تجربه میکنیم. در رابطه سه حیطه ادراکی وجود دارد؛ شناختی، بدنی و هیجانی. برای تجربه یک رابطه کامل و اصیل باید به این سه حیطه ادراکی نائل شویم. علاوه بر این، تجربه رابطه کامل نیاز به حضور و زیستن در رابطه را میطلبد. گفتگو، عالی‌ترین مهارت ارتباطی است که به عنوان یک عامل شناساننده و تداوم بخش در هر رابطه‌ای است. رابطه‌ی شفا بخش، رابطه‌ی من - تویی است؛ چرا که بودن در رابطه، اصلی جدایی‌ناپذیر در پیوستگی و دلبستگی در رابطه است. هدف اصلی رابطه مفید شناخت و کشف توانایی‌های بالقوه طرفین و رساندن آن توانمندی‌ها به فعلیت است. یعنی رسیدن به کمال عقل و اراده انسان.

همچنین می‌توان گفت که رابطه یک مفهوم نسبی است چرا که، انسان یک موجود نسبی است. براساس نظریات حاضر، نبود رابطه یا منزوی بودن در یک رابطه آسیب‌زا است؛ چون انسان یک موجود اجتماعی است و ناگزیر به برقرار کردن رابطه است و ورود به رابطه از نیازها و خواسته‌های (عشق، تعلق‌پذیری، محبت، صمیمیت، پیوند جویی) شخص نشأت می‌گیرد نکته قابل ملاحظه این است که رابطه یک خیابان دو طرفه است. باید طرفین ضمن توجه به خواسته‌ها و نیازهای خود به خواسته‌ها و نیازهای طرف مقابل نیز توجه کنند تا بین آنها تعادل برقرار شود و اضطراب همیشه در روابط وجود دارد: اضطراب‌رها شدگی و اضطراب کنترل و هجوم. شخص باید قبل از ورود به هر رابطه‌ای این اضطرابها را در خود شناسایی کند و تا وجود و بروز این اضطرابها رابطه را تحت تاثیر قرار ندهد شناخت خود، خود باوری و عزت نفس عامل تداوم بخش هر رابطه‌ای است اولین مرحله در هر رابطه‌ای توجه آگاهانه و حضور در رابطه

است حضور باید جسمی، هیجانی و شناختی باشد. مرحله دوم عبارت است از امنیت- اختیار، گوش دادن- پاسخ گویی، پذیرش-حمایت، احترام-مهرورزی و مشارکت هیجانی قاطعیت می‌باشد. حضور ایمن و آزادانه(چه به لحاظ جسمی، هیجانی، شناختی) در هر رابطه ای شاخصه ی اصلی سلامت در رابطه است برای تداوم هر رابطه ای شخص باید به طرف مقابل گوش کند و به وی پاسخ دهد منظور از گوش کردن و پاسخگویی استفاده از تمامی حواس پنجگانه در شنیدن و پاسخگویی جسمانی، شناختی و هیجانی است. پذیرش بی قید و شرط و حمایت همه جانبه از طرف مقابل در رابطه جزء ملزومات بنیادین و اطمینان بخش هر رابطه است. احترام به طرف مقابل و مهرورزی عاملی است که رابطه را به سوی شکوفایی و بلوغ هدایت می‌کند. مشارکت هیجانی و قاطعیت بیانگر این است که تجربه هیجانات مشترک جدید با الگوی رفتاری قاطعانه (دفاع از حق خود و تجاوز نکردن به حقوق طرف مقابل) تضمین کننده تداوم هر رابطه ای است.

سومین مرحله از مراحل رابطه توجه مثبت نگرانه به دیگران و تجربیات می‌باشد. شفقت بین فردی، همدلی، تجربیات مثبت، رفتارهای مطلوب، سودمندی دیگران از جمله توجهات مثبت می‌باشد. پس از گذر از این مرحله، رابطه وارد مرحله ای عمیق تر و معنوی تر می‌شود، یعنی تمرکز روی خوبی، شادی و رهایی از رنج دیگران لازمه رسیدن به این مرحله طی کردن مراحل قبلی است و مادامی که رابطه این مرحله را سپری نکند شخص و رابطه به رشد و بالندگی نخواهند رسید.

۲- عشق

عشق پلی است که ما را با جهان هستی و کائناتی که در آن زندگی می‌کنیم متصل می‌کند. هنگامی که با عشق زندگی می‌کنید، دیگر با جهانی که از جدایی‌ها پر شده زندگی نمی‌کنید، بلکه در دنیای ارتباطات به سر می‌برید. هنگامی که از عشق سرشارید، با هر چیز و هر کسی که در اطراف شما وجود دارد، رابطه دوستانه و عاشقانه دارید. یک رابطه عاشقانه و در حال رشد، آموزگاری ایده‌آل است که می‌تواند شما را به شخصی که حقیقتاً سرشار از عشق است و با عشق زندگی می‌کند، تبدیل نماید. تا بدین جا آموختید که چگونه عشقی را که در زیر خشم، رنجش و ترس مدفون شده، دوباره بیابید و زنده کنید. دیوارها و موانع روحی احساسی خود را فرو ریخته و غرور خود را زیر پا بگذارید و قلب و روح خود را به معشوق هدیه کنید و بالاتر از همه، متعهد خلق عشق و هماهنگی در زندگی خود شوید؛ زندگی که ظاهراً فاقد هر یک از این موارد بوده است. رابطه شما با فردی که صمیمی هستید، نمونه‌ای است از روابطی که با سایر بخش‌های این جهان هستی دارید. هدف از رابطه شما با جهان هستی، کاملاً مشابه رابطه شما با معشوقتان بوده است. اینکه بتوانید خوبی و خوب بودن را در وجود کسی که دوستش دارید، به وجود آورید. از طریق عشق ورزیدن می‌توانید تا بالاترین درجات و متعالی‌ترین مدارج بالا روید. تجربه ارتباط با تمام زندگی، صلح و آرامش روحی فوق‌العاده عظیمی را برایتان به همراه می‌آورد، به طوری که دیگر احساس جدا افتادگی نمی‌کنید، بلکه احساس می‌کنید بخش مهم و تفکیک‌ناپذیر کل کائنات هستید. این احساس همان مرتبط بودن و متصل بودن به حقیقت زندگی است. همان یگانگی، الحاق و وحدت وجودی است که تمام معلمین آموزگاران بزرگ روحی و معنوی دنیا از آن سخن رانده‌اند.

۲-۱- رویکرد وجودی در مورد عشق

از نظر ویکتور فرانکل، عشق تنها شیوه‌ای است که با آن می‌توان به اعماق وجود انسان دیگر دست یافت. عشق عاملی است که می‌توان به وسیله‌ی آن به معشوق

کمک کرد تا از استعداد‌های خود آگاه شود و آنها را تحقق بخشد. در لوگو تراپی عشق عاملی پدیده زاد نیست. همچنین عشق شکل متعالی میل جنسی نیز نیست؛ بلکه عشق خود مانند میل جنسی پدیده ای اصلی و بنیادی است و حتی اگر میل جنسی حامل عشق باشد مقدس است. عشق به اعتبار منحصر به فرد بودن هدفش، نظیر وجدان است. عشق به تنهایی عاشق را توانایی می‌بخشد که منحصر بودن فرد را درک کند. بنابراین عشق یک کار کرد شناختی با اهمیت است.

رولو می‌عشق را به این صورت تعریف کرد: «خوشحالی از حضور دیگری و تایید کردن ارزش و رشد آن فرد به اندازه ی رشد و ارزش خود». وی چهار نوع عشق را در سنت غرب مشخص کرد میل جنسی، اروس، فیلیا و مهرورزی. میل جنسی نوعی کارکرد زیستی است که می‌توان آن را از طریق آمیزش جنسی یا روش‌های دیگر آزاد کردن تنش جنسی، ارضا کرد. اروس میل روانی است که از طریق پیوند بادوام با فردی عزیز آفریده می‌شود. اروس عشق ورزیدن است. اروس بر مراقبت و عطوفت استوار است و آرزو دارد وحدت بادوام با دیگری برقرار کند. فیلیا به جز پذیرفتن فردی که برای ما عزیز است، بودن با او و خوشحال کردن او، ما را به چیز دیگری ملزم نمی‌کند. فیلیا دوستی در ساده ترین حالت است. رشد تدریجی آرام دوستی واقعی شرط لازم برای وحدت بادوام دو طرفه است. مهرورزی یعنی محترم شمردن دیگری، علاقه به رفاه او بدون هرگونه نفعی که بتوان از آن بدست آورد؛ عشق بی طرفانه، مانند عشق خدا به انسان. مهرورزی عشق نوع دوستانه است، این نوعی عشق معنوی است که به رفتارها یا ویژگی‌های طرف مقابل وابسته نیست، بلکه نامشروط است

اروین یالوم معتقد است علاقه به دیگری به معنای رابطه ای مبتنی بر از خود گذشتگی و نوع دوستی است؛ فرد توجه به خود و آگاهی از خود را کنار می‌گذارد. فرد باید با همه وجودش ارتباط برقرار کند؛ اگر بخشی از او جای دیگری باشد، رابطه بر شخص سومی را تجربه کند، فرد به همان میزان قادر به برقراری ارتباط نبوده است. علاقه به دیگری به معنای شناخت و تجربه آن دیگری تا حد ممکن است. اگر فرد با از خود گذشتگی ارتباط برقرار کند، آزاد است که همه بخش‌های آن دیگری را تجربه

کند نه فقط آن بخشی را که سودی برایش دارد. علاقه به دیگری به معنای علاقه به هستی و رشد اوست. فرد با درک کامل از دیگری که حاصل گوش دادن بی ریاست، می‌کوشد به او کمک کند تا هنگام مواجهه، از هر جهت سرزنده و فعال باشد. عشق فعال است. عشق بالغانه، دوست داشتن است نه دوست داشته شدن. محبت شیوه بودن و حضور فرد در دنیاست؛ ارتباطی انحصاری، دشوار و جادویی با یک فرد خاص نیست. عشق بالغانه از غنای فرد ناشی می‌شود، نه از تهیدستی، از رشد ناشی می‌شود نه نیاز. محبت متقابل است. به همان میزان که فرد حقیقتاً «به دیگری رو می‌کند»، به همان میزان خود تغییر می‌کند. عشق بالغانه بدون پاداش نیست. فرد تغییر می‌کند، غنی می‌شود، توانمند می‌شود، از تنهایی وجودپیش کاسته می‌شود. با محبت کردن مورد محبت واقع می‌شود.

۲-۲- رویکرد روانکاوی در مورد عشق

عشق رمانتیک، نیاز عاطفی روان انسان سالم است که از آرزوی وصل به والد غیر همجنس در دوران ادیپال رشدی سرچشمه می‌گیرد و همانگونه که گفته شد ارتباط در واقعیت با ابژه ی عشقی تجربه مرزهای روانی تعالی یافته خویش است. یک تجربه پر جاذبه و تجربه اوج در یک تقابل با جهان روزمره که معنای تازه‌ای به زندگی می‌دهد زمانی که فرد شریک عشقی خود را ایده آلیزه می‌کند انگار خود آن ایده‌آل است و این مسئله اعتماد به نفس او را بالا می‌برد علاوه بر این احساس دوست داشتن و دوست داشته شدن خود به افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس کمک می‌کند. همه این ره آوردهای نیکو که در عشق کام یافته به وجود می‌آید باعث رشد و شادی انسان می‌شود. از سوی دیگر عشق کاملاً نایافته پیامدهای دیگری دارد. عشق ناکام یعنی زمانی که عاشق به معشوق نرسد یا پس از ایجاد رابطه توسط او طرد شود. این حادثه می‌تواند پیامدهای مختلفی داشته باشد که به توازن ساختار روانی فرد وابسته است. در یک فرد بهنجار یا تا حد زیادی به هنجار یک فرایند سوخت به وجود می‌آید درست مثل زمانی که عزیزی را از دست می‌دهد یعنی مانند فرایند فقدان. این فرایند خود شامل چهار مرحله است: ۱- انکار: بدین معنا که فرد از دست دادن معشوق را

انکار می‌کند و باند عاطفی اش را با او حفظ می‌نماید. ۲- چانه زدن: یعنی فرد در مقابل این فکر که معشوق را از دست داده مقاومت می‌کند و می‌خواهد دوباره او را به دست بیاورد (در ذهن خود او را حفظ می‌کند). ۳- خشم: در این مرحله فرد از معشوق از دست رفته خشمگین می‌شود و او را مسبب رنج‌های خود می‌بیند. ۴- راه حل: بدین معنا که فرد فرایند سوگ خود را طی کرده دوباره قادر خواهد بود به دیگری اعتماد کند و عاشق شود (این چهار مرحله در بسیاری از موارد با هم همپوشانی دارد). یعنی این فرایند سوگواری ضربه ای به روان فرد نزده و توانایی او را برای عشق ورزیدن کم نمی‌کند یا از بین نمی‌برد. فرد عموماً پس از گذراندن چند ماه در سوگ دوباره قادر خواهد بود عاشق شود و رابطه نوینی را آغاز کند. اما اگر فرد در دوران کودکی ناکامی را زیاد تحمل کرده باشد عوارض دیگری در روان او رخ می‌دهد. مثلاً اگر نیازهای کودک برآورده نشود یعنی مادر ناکام کننده باشد یا بچه در مثلث ادیپال که عاشق والد غیر همجنس خود میشود زیادی ناکام شود یا به هر صورت ناکامی را در رسیدن به آرزوهایش بیش از حد به هنجار تحمل کرده باشد شکست عشقی موجب افت اعتماد به نفس شدید شده و فرد احساس طردشدگی عمیق می‌کند و به دنبال این احساس طردشدگی حس ناتوانی باخت و حقارت به او دست می‌دهد. از سوی دیگر اگر نیازهای انسان در کودکی زیادتر از حد واقعیت هم ارضا شود بدین معنا که کودک اصلاً ناکام نشود و همه نیازهای قبل از دوره ادیپال (بین ۰ تا ۳ سالگی) و بعد از آن زیادی ارضا شود باز هم این نتایج را می‌دهد زیرا که من انسان به دلیل اینکه قبلاً ناکامی را تجربه نکرده توانایی اداره کردن ناکامی را نخواهد داشت و در مواجهه با شکست عشقی ساختار روانی او به هم می‌ریزد و همین احساسات طردشدگی عمیق ناتوانی باخت و حقارت را تجربه می‌کند. حتی در مواردی تصویر از خود در انسان ناکام کاملاً مخدوش می‌شود. فرد می‌خواهد به یار ناکام کننده ثابت کند که آدم بی ارزشی نیست و شاید در ذهن خود رابطه را ادامه بدهد و در واقع قطع رابطه یا نرسیدن به رابطه را ناخودآگاه انکار می‌کند. در هر دو نوع این انسانها خطر بزرگ از دست دادن اعتماد و ابژه ی عشقی و دیگران است. فرد دیگر از وارد شدن به رابطه عشقی می‌هراسد و از آن می‌گریزد. دیگر نمی‌تواند به فردی اعتماد

کند و با او رابطه عاطفی عمیق برقرار کند. در این موارد دو اتفاق ممکن است بیفتند. در مورد اول انسان ناکام دیگر وارد رابطه عشقی یا جنسی نمی‌شود یا به محض اینکه احساس کرد رابطه دارد سرد می‌شود خودآگاه و ناخودآگاه از آن می‌گریزد و رابطه قطع می‌شود. مثلاً ممکن است یک دفعه احساس کند دیگر ابژه ی عشقی خود را دوست ندارد. در مورد دوم رابطه اش را محدود به رابطه جنسی میکند و فقط با سطح بدن معشوق رابطه می‌گیرد و وارد حیطه دوست داشتن و عشق نمی‌شود. اینها همان افرادی هستند که روابط متعدد هرز آمیز جنسی برقرار می‌کنند و از یک شریک جنسی به شریک جنسی دیگر می‌روند و با هیچ یک وارد رابطه عاطفی عمیق نمی‌شوند. در واقع در بسیاری از اینان هدف رابطه تنها به دست آوردن بدن دیگری است. در لایه‌های زیرین تر و روان اینها یک خشم و خصومت شدید نسبت به شریک جنسی دیده می‌شود یعنی این افراد خشم خود را که نسبت به ابژه ی طرد کننده داشتند به این افراد انتقال می‌دهند و رابطه جنسی بدون عاطفه در بخشی از روان اینها نوعی حقیر دانستن شریک جنسی و در واقع انتقام گرفتن از یار طرد کننده است. در مواردی ممکن است فرد ناکام همزمان وارد چند رابطه شود. یعنی چندین شریک داشته باشند. این پدیده خودش نوعی وحشت از صمیمیت و عمیق شدن در رابطه است. نوعی تضمین روانی برای اینکه فرد احساس امنیت کند که به دلیل وجود چند شریک با هیچ یک نزدیک نمی‌شود. کار کرد دیگر این پدیده این است که فرد با این روش احساس ناامنی خود را از طرد شدن تخفیف می‌دهد انگار به خود می‌گوید اگر یکی طردم کرد دیگری هست.

اریک فروم معتقد است عشق تنها راهی است که فرد می‌تواند از طریق آن با دنیا متحد شود و در عین حال به فردیت و یکپارچگی برسد. او عشق را به این صورت تعریف می‌کند: «وحدت با کسی یا چیزی خارج از خویشتن، تحت شرایط حفظ کردن جدایی و یکپارچگی خویشتن». فروم اهمیت دادن، مسئولیت، احترام و شناخت را بعنوان چهار عنصر مشترک در تمام شکل‌های عشق واقعی مشخص کرد. وی این نوع عشق را عشق زاینده می‌نامد و معتقد است که بصورت عشق برادرانه-خواهرانه، عشق شهوانی-عشق به جنس مخالف-عشق پدرانه-مادرانه می‌تواند نمود داشته باشد. در تمام این سه شکل، توجه نهایی شخص به رشد و تعالی خویشتن شخص دیگر است. فروم دو نوع عشق را مطرح می‌کند: عشق نمادین و عشق بالغانه. عشق نمادین در حالت فعال به سادیسم و آزارگری و در حالت منفعل به مازوخیسم و آزارطلبی منجر می‌شود که در آن در هیچ یک از طرفین هم آمیزی آزاد یا کامل نیست. عشق بالغانه، یگانگی به شرط حفظ تمامیت و فردیت است. در عشق این پارادوکس وجود دارد که دو موجود یکی می‌شوند و باز دو موجود می‌باشند.

از نظر هنری موری مهر طلبی نیازی است به منظور مورد پرستاری، حمایت، نگهداری، عشق، نصیحت، راهنمایی، پرورش، بخشش و تسلی یافتن ابراز می‌شود؛ برای نزدیک بودن به یک حامی مخلص و برای داشتن یک حامی دائمی. پیوند جویی نیز مفهومی از مفاهیم نیازی وی است که در آن فرد، شخصی را دوست دارد یا با کسی همکاری می‌کند که لذت بخش و وحدت آفرین باشد. پیوند جویی یعنی هواداری یا وفاداری نسبت به کسی که دوستش داریم.

اریک اریکسون عشق را به صورت دلبستگی و ایثار پخته ای تعریف کرد که بر تفاوت‌های اساسی بین زنان و مردان غلبه می‌کند. با اینکه عشق، صمیمیت را در بر می‌دارد، اما مقداری انزوا را نیز شامل می‌شود؛ زیرا هر شریکی اجازه دارد هویت مجزایی را حفظ کند. عشق پخته یعنی احساس تعهد، عطش جنسی، همکاری، رقابت و دوستی. عشق نیروی بنیادی جوانی است و فرد را قادر می‌سازد از عهده دو مرحله رشد به صورت ثمر بخش برآید.

۲-۳- رویکرد انسان گرایی در مورد عشق

عشق تعهدی است که فرد نسبت به بهبودی و خشنودی فرد دیگر دارد. انگیزه رفتار عاشقانه، شناخت و توجه به بهبودی و خشنودی فرد محبوب یا معشوق است. این توجه حاصل شناخت، همراهی و همدردی با شرایط و وضعیت معشوق است. نیاز جنسی در عشق غیر هم جنس است، اما عشق به دیگری می‌تواند بدون رابطه جنسی باشد یا رابطه جنسی می‌تواند بدون عشق برقرار شود. شخصیت سالم با دادن و دریافت عشق، تغذیه می‌شود. توانایی مهر ورزیدن با اغنا نیازهای اساسی، تایید ارزش‌های مهر آمیز، تحمل محرومیت، ظرفیت خود-ساختاری سالم، عشق به ایده آل‌های معقول خود و استقلال از والدین شکل می‌گیرد. توانایی و قدرت عشق ورزیدن نشانه محکمی در سلامت شخصیت محسوب می‌شود.

کارل راجرز معتقد است وضعی که بطور کلی با صراحت و گشودگی فرد در مواجهه با تجربه‌های درونی و بیرونی اش رابطه نزدیک دارد، صراحت و بی تکلفی او نسبت به دیگران و پذیرش نامشروط آنان است. اگر بتوانیم انسان را به عنوان موجودی که دارای صراحت، اختیار و آزادی است ببینیم، در می‌یابیم که همچنان که همه سائق‌ها و تمایلاتش را شناخته و بر آنها وقوف می‌یابد، نیازش به دوست داشته شدن و دوست داشتن و ایثار محبت را نیز می‌شناسد و به اندازه سائقه‌هایی که مانع از بروز و ظهور چنین عواطف و احساساتی می‌شوند، قدر و اهمیت می‌دهد.

آبراهام مازلو معتقد است نیاز به عشق و تعلق پذیری می‌توانند به انواع شکل‌ها نمایش داده شوند: از طریق روابط دوستانه با دیگران، از طریق رابطه با یک دوست خاص، با نامزد یا همسر و یا از طریق موقعیت یا مکانی در میان یک گروه خاص و یا در کل جامعه. عشق و تعلق پذیری جنبه‌هایی از میل جنسی و تماس انسانی و نیاز به محبت کردن و محبت دیدن را نیز در بر می‌گیرد. نیاز به عشق که شامل عرضه محبت و دریافت آن است، می‌تواند با داشتن یک رابطه گرم و صمیمی با شخص دیگر ارضا شود. مازلو عشق را با رابطه جنسی (یک نیاز فیزیولوژیکی صرف) برابر نمی‌داند، اما تصدیق می‌کند که رابطه جنسی یک شیوه ابراز نیاز عشق است. مازلو دو گونه عشق را توصیف می‌کند که با این دو نوع انگیزه همساز و هماهنگ است: کاستی و

رشد. عشق کاستی مدار عشقی خودخواهانه و یا عشق از روی نیاز است. عشق هستی مدار، کمترین میزان اضطراب و کینه را در خود جای می‌دهد. عاشقان هستی مدار مستقل ترند، خود مختاری بیشتری دارند، کمتر حسود یا تهدید کننده اند، کمتر نیازمندند، ابراز علاقه در آنان کمتر است ولی همزمان بیشتر مشتاق اند به طرف مقابل خود در جهت خود شکوفایی یاری رسانند، از پیروزی‌های طرف دیگر بیشتر احساس غرور می‌کنند، نوع دوست، گشاده دست و پرورنده‌اند. یک رابطه عاشقانه به عنوان پناهگاه یا مکان امنی در طوفان زندگی محسوب می‌شود.

۲-۴- رویکرد شناختی - رفتاری در مورد عشق

عشق با آن که محرک قدرتمندی برای زوج هاست، که یار و یاور هم باشند، خوشبخت شوند و تشکیل خانواده بدهند برای ادامه زندگی و حفظ زندگی زناشویی کافی نیست و نقشی در ایجاد خصوصیات شخصی و مهارت هایی که لازمه زندگی مشترک موفق است ندارد. لازمه داشتن مناسبات حسنه، کیفیات و خصوصیات فردی متعهد است که از جمله آنها می‌توان به تعهد، حساسیت، سخاوت، ملاحظه، صمیمیت، وفاداری، مسئولیت، اعتماد و اطمینان اشاره کرد. زن و شوهر به همکاری، مودت، حسن تفاهم و باورهای همگون نیاز دارند. باید انعطاف پذیر، پذیرنده و بخشنده باشند، باید خطاهای یکدیگر را تحمل کنند و به خصوصیات هم بها بدهند. تنها در صورت وجود این خصوصیات و تقویت به مرور ایام آنهاست که ازدواج به بلوغ و شکوفایی می‌رسد. اغلب زوجها در برخورد با اشخاص ثالث مشکلی ندارند. اما به ندرت کسانی را پیدا می‌کنند که با درک لازم و احاطه به مهارت‌های فنی بتوانند روابط صمیمانه خود را شکوفایی بخشند. اغلب آنها از دانش لازم برای اتخاذ تصمیماتی که خواسته همسرشان را برآورده سازد بی بهره‌اند. وقتی شیر آب چکه می‌کند، خیلی راحت فکری به حال آن می‌کنند اما وقتی عشق و محبت میان آنها تحلیل می‌رود راهی برای برخورد با آن نمی‌یابند. ازدواج با سایر مناسبات زندگی تفاوت دارد. وقتی زوجی با هم زندگی می‌کنند و متعهد به حفظ زندگی مشترک هستند، توقعاتی از هم پیدا می‌کنند. هرکدام انتظار دارند که از عشق بی قید و شرط،

صمیمیت و وفاداری و حمایت دیگری برخوردار باشند. زن و شوهر به طور صریح یا غیر مستقیم، کلامی و غیرکلامی خود را به رعایت این نیازهای عمیق متعهد کرده‌اند. اقدام زن یا شوهر مفاهیمی مشتق از این امیال و انتظارات دارد. به خاطر شدت احساسات و طبقات و تحت تأثیر وابستگی عمیق و معانی سمبولیک و اغلب دلبخواهی که زن و شوهر برای اعمال یک دیگر در نظر می‌گیرند، احتمال برداشت سوء و تفسیر نادرست رفتارهای آنها از هم زیاد است. وقتی در اثر سوء تفاهم اختلافی بروز می‌کند، زن و شوهر به جای توجه به مسئله در مقام سرزنش یکدیگر حرف می‌زنند. وقتی مشکلات نمایان می‌شوند و خصومت و سوء تفاهم بالا می‌گیرد، زن و شوهر جنبه‌های مثبت و قوت یکدیگر را از یاد می‌برند و به تدریج کار به جایی می‌رسد که اصل زندگی مشترک زیر سوال می‌رود و گرفتاری اصلی و عامل سوء تفاهم فراموش می‌شود. در روابط صمیمانه بعضی از حوادث معنای ویژه قدرتمندی دارند. این معانی معمولاً ناشی از خود حادثه نیستند بلکه از فرضیه سازی‌های زن و شوهر نسبت به رفتار و گفتار یکدیگر حاصل می‌شود. نظام تفسیری هر شخص مجموعه‌ای درهم از باورها، فرضیه‌ها، قانون بندی‌ها، و برداشت‌های مختلف است. کالبد شکافی عشق و رسیدن به ذات شکل‌دهنده آنگاه به نظر موهن می‌رسد و با این حال برای درک علت فروپاشی پیوندهای عاشقانه، باید قبل از هر چیز از علت به وجود آمدن احساس عشق با خبر شویم. احساس عشق البته یکی از زیبا ترین و لطیف ترین احساساتی است که داریم. به ندرت کسی پیدا می‌شود که بتواند از اشتیاق لذت و هیجان و نشاط ناشی از عشق -با وجود رویه دیگر آن که نرسیدن به وصال و یاس و ناامیدی است- چشم بپوشد. عشق در حاد ترین شکل خود که شیدایی و شیفتگی است (و بعضی‌ها آن را عشق کاذب می‌دانند) چیزی بیش از احساسات شدید و اشتیاق دوست داشتن است. گاه شدتش چنان است که بر هوشیاری و حس آگاهی انسان تأثیر می‌گذارد. توصیفاتی نظیر «پرواز در آسمان‌ها»، «در عرش سیر کردن»، «سر در ایرها داشتن» نشانه فاصله گرفتن از ارزیابی و واکنش واقع‌بینانه است؛ نشانه رویای رضایت و نشاط است. گاه افسون عشق به اختلالات روانی منجر می‌شود. در حقیقت شیدایی را نوعی سیری ناپذیری و به تعبیری جنون و حماقت دانسته‌اند.

عاشقی که به مرحله شیدایی می‌رسد و فکر و خیال معشوق زوایای وجود او را اشغال می‌کنند اغلب نشانه‌هایی دال بر اختلالات روانی بروز می‌دهد. خصوصیات زیر را تجلی ژرف‌ترین امیدها و رویاهای عشق و محبت دانسته‌اند: حساسیت، انصاف، مهربانی، رعایت، سخاوت، توجه و علاقه، رفتار منطقی و احساس مسئولیت.

۲-۵- نظریه یادگیری اجتماعی در مورد عشق

جولیان راتر معتقد است که اغلب افراد نیاز عمیقی به عشق و محبت دارند، یعنی نیاز دارند دیگران آنها در حدی بپذیرند که از شهرت و مقام فراتر رود و نشان دهد که دیگران احساسات مثبتی نسبت به آنها دارند. نیازهای عشق و محبت رفتارهایی را شامل می‌شوند که به سمت محفوظ نگه داشتن احترام، علاقه و دلبستگی صمیمانه از جانب دیگران گرایش دارند. در حق کسی لطف کردن به امید اینکه او با تشکر و توجه مثبت پاسخ دهد می‌تواند مثالی از این نیاز باشد. نیاز به پذیرش و مورد محبت دیگران بودن که برخلاف نیاز به شهرت- پایگاه است، بدون توجه به موقعیت‌های اجتماعی یا حرفه‌ای و فقط در جستجوی احترام دیگران بودن.

۲-۶- نظریه مثلث عشق

عشق مفهومی انتزاعی است و بدون شک تعریف آن با استفاده از واژه‌ها یکی از دشوارترین کارهاست. این درحالی است که حتی درباب ماهیت عشق هیچ نظریه مشترک و عموماً پذیرفته شده‌ای وجود ندارد. همیشه در زمینه عشق ابهام و سردرگمی‌هایی وجود داشته است. از جمله عمده‌ترین نظریه‌های عشق توسط رابرت جی استرنبرگ ارائه شده است. در سال ۱۹۸۷ استرنبرگ نظریه‌ای ارائه داد که در آن عشق را به شکل یک مثلث تصور کرد. او می‌گوید که عشق مرکب از سه بخش است: صمیمیت، شهوت و تعهد.

صمیمیت یا الفت عبارت است از پیوند نزدیک و احساس تعلق داشتن بین دو نفر و همچنین علاقه آن‌ها به در میان گذاشتن خصوصی‌ترین و عمیق‌ترین افکار و احساسات. صمیمیت جزء هیجانی و عاطفی است و شامل احساس نزدیک بودن و اشتراک احساسات است. شهوت یا هوس عبارت است از میل و رغبت جنسی شدید به

طرف مقابل. شهوت جزء انگیزی است و شامل جاذبه‌های جنسی و احساس شاعرانه «عاشق بودن» است. قبول یا تعهد به این معنی است که فرد می‌پذیرد که فرد دیگری را به شدت دوست دارد و خودش را ملزم می‌داند که در پستی و بلندی‌های زندگی رابطه اش را با آن شخص حفظ کند. تعهد جزء شناختی است و شامل بازتابی از قصد و نیت شخص است که در آن رابطه پایدار باشد.

می‌توان دیدگاه استرنبرگ را به یک مثلث تشبیه کرد که همواره این ۳ عنصر در فرآیند عشق دخالت می‌کند. از نظر استرنبرگ سه بعد عشق به ندرت در فردی به طور مساوی جمع می‌شود و میزان وجود هر یک از ابعاد در روابط عاشقانه متفاوت است. همچنین عنوان می‌کند که مولفه‌های صمیمیت، شور و اشتیاق (شهوت) و تصمیم/تعهد در ترکیب با یکدیگر ۸ نوع متفاوت از عشق را به وجود می‌آورند که هر کدام ویژگی‌ها، محاسن و معایب خود را دارند اما برخی از انواع عشق با سطوح بالاتری از رضایت مندی همراه‌اند.

با توجه به مثلث عشق استرنبرگ انواع عشق عبارت‌اند از:

انواع عشق	صمیمیت	شور و شوق	تصمیم/تعهد
فقدان عشق	ضعیف	ضعیف	ضعیف
دوست داشتن	قوی	ضعیف	ضعیف
شیفتگی	ضعیف	قوی	ضعیف
عشق بوج	ضعیف	ضعیف	قوی
عشق رمانتیک	قوی	قوی	ضعیف
عشق رفاقتی	قوی	ضعیف	قوی
عشق ابلهانه	ضعیف	قوی	قوی
عشق آرمانی (کامل)	قوی	قوی	قوی

فقدان عشق: زمانی است که ابعاد سه گانه عشق در روابط افراد بسیار کم‌رنگ است یا اصلاً وجود ندارد. مثل بسیاری از روابط رسمی که افراد مرتبط با یکدیگر دارند. اگر احساس شخص نسبت به شریک زندگی از این نوع باشد، این رابطه در معرض خطر است.

دوست داشتن: زمانی است که فقط عامل صمیمیت وجود داشته باشد و از دو بعد دیگر خبری نیست یا بسیار کم‌رنگ است. این نوع عشق، احساس ایجاد یک رابطه

دوستی عمیق و حقیقی می‌باشد. در این حالت احساس دلسوزی، رفاقت، گرمی، مهر و علاقه و هیجانات مثبت وجود دارد. اما احساس شهوت و تعهد وجود ندارد. شیفتگی (دلباختگی): در این نوع عشق بعد شهوت بر روابط افراد یا احساس یک فرد نسبت به دیگری حاکم است. یک حالت شدید شور و اشتیاق است که در آن فرد به شدت و به طور افراطی مجذوب شده، درحالی که تعهد و صمیمیت واقعی وجود ندارد. در این حالت فرد به صورت وسواس گونه از طرف مقابل شخص ایده آلی می‌سازد. در این نوع عشق درجه بالایی از برانگیختگی فیزیولوژی و روانی وجود دارد. این نوع عشق با وصل به معشوق به شدت پایان می‌پذیرد و ممکن است به تنفر تبدیل شود.

عشق پوچ (تهی): در این نوع عشق فقط بعد تعهد وجود دارد و سایر ابعاد وجود ندارد یا بسیار کم‌رنگ است. به طور معمولی این نوع عشق در یک رابطه بلند مدت راکد وجود دارد که در آن زوجها رابطه هیجانی و عاطفی متقابل را از دست داده‌اند و یا آنقدر با هم مانده‌اند که به همدیگر عادت کرده‌اند یا به علت ترس از بی کسی و یا به خصوص برای فرزندان با هم می‌مانند. همچنین این نوع عشق در ازدواج‌های از پیش ترتیب داده شده نیز دیده می‌شود.

عشق رمانتیک: این نوع عشق ترکیبی از صمیمیت و شور و شوق است که بر اساس دو جنبه جذابیت فیزیکی و عاطفی استوار است. نوعی احساس نزدیکی، قرابت و پیوند بین دو زوج است. در این حالت اعتماد بسیار بالایی نسبت به همسر وجود دارد و به لحاظ عاطفی به شدت به او نزدیک است. در این نوع عشق خود افسایی بسیار بالاست و شخص بدون ترس از طرد شدن، عقاید و افکار خود را با همسرش در میان می‌گذارد و زمانی که افکار و احساس خود را برای طرف مقابل ابراز می‌دارد، حالت شور و شوق را در اوج خود تجربه خواهد کرد. با این حال به دلیل نداشتن بینش و تعهد، امکان تداوم این عشق اندک است و در صورتی که رابطه به علت ارضای نیازهای زوجین تداوم یابد به مرور زمان تعهد در روابط آنها به وجود می‌آید.

عشق رفاقتی: این نوع عشق ترکیبی از صمیمیت و تعهد است. یک رابطه دوستانه پایدار، طولانی مدت و متعهدانه که همراه با مقدار زیادی صمیمیت است. در این نوع

عشق تصمیم بر آن است که شخص همسرش را دوست داشته باشد و به باقی ماندن با او متعهد می‌باشد. این نوع عشق همراه با بهترین روابط دوستانه است که رفتار شهوانی در آن نیست یا خیلی کم‌رنگ است و رفتار عطف‌ورزانه در آن دیده نمی‌شود. بسیاری از عشق‌های آرمانی که دوام یابد و پایدار شود، تبدیل به عشق رفاقت‌آمیز خواهد شد. این نوع عشق بین دو همکار که سال‌ها با یکدیگر کار کرده‌اند یا بین یک زوج که دارای فرزندانی هستند مشاهده می‌گردد.

عشق ابلهانه: این نوع عشق، از ترکیب شهوت و تعهد به وجود می‌آید و صمیمیت در آن دیده نمی‌شود. زوجین صرفاً براساس حالت شهوت نسبت به هم متعهد هستند و رابطه صمیمانه و عاطفی عمیقی با همدیگر دارند. این حالت گردبادی از هیجانات است که زود فروکش می‌کند. استرنبرگ معتقد است در این حالت افراد در نگاه اول عاشق یکدیگر می‌شوند و خیلی زود بدون اینکه همدیگر را بشناسند به داشتن یک رابطه طولانی متعهد می‌گردند. این عشق خیلی شدید و اغلب وسواس گونه است. فرد نمی‌تواند فکر خود را از او رها کند، شدیداً آرزو می‌کند به او نزدیک شود، او را لمس کند و با او در هم آمیزد و با این تخیلات به فرد حالت شوریدگی دست می‌دهد.

عشق کامل (آرمانی): این نوع عشق ترکیبی از سه حالت صمیمیت، شهوت و تعهد است. در این حالت فرد همسر خود را به عنوان یک انسان دوست می‌دارد و به او احترام می‌گذارد، به او متعهد است و از طریق برقراری ارتباط درست با او احساس نزدیکی می‌کند. رفتار دوستانه، رفاقت‌آمیز، محبت‌آمیز و مراقبت‌آمیز خواهد داشت. روابط زناشویی همراه با تعهد به وفاداری و اوج لذت بدون احساس گناه تجربه می‌شود. استرنبرگ عنوان می‌کند رسیدن به این مرحله خیلی آسان تر از نگه داشتن آن است.

۲-۷- رویکرد تکاملی در مورد عشق

روان‌شناسی تکاملی تلاش کرده است دلایل مختلفی برای عشق به عنوان یک ابزار بقا ارائه دهد. انسان‌ها برای بخش بزرگی از طول عمر خود در مقایسه با دیگر پستانداران به کمک والدین وابسته هستند. بنابراین عشق به عنوان مکانیسمی برای

حمایت والدین از کودکان برای این مدت طولانی در نظر گرفته شده است. علاوه بر این، محققان مانند اوایل (چارلز داروین) ویژگی‌های منحصر به فرد عشق انسانی را در مقایسه با دیگر پستانداران و عشق اعتباری به عنوان عامل اصلی برای ایجاد سیستم‌های حمایت اجتماعی که توسعه و گسترش گونه‌های انسانی را ممکن می‌سازند، شناسایی کردند. یک عامل دیگر ممکن است این باشد که بیماری‌های مقاربتی می‌توانند موجب کاهش دائمی باروری، آسیب به جنین و افزایش عوارض در طول زایمان شوند. این به نفع روابط تک همسری بر چند همسری است.

۲-۸- پایه‌های بیولوژیک عشق

مدل‌های زیستی تمایل جنسی، بر آن هستند تا عشق را مانند تحریک گرسنگی و تشنگی پستانداران ببینند. هلن فیشر، انسان‌شناس و پژوهشگر علوم رفتاری، تجربه عشق را به سه مرحله تقسیم می‌کند: شهوت، کشش و دلبستگی. شهوت، میل جنسی است. کشش‌های رمانتیک تعیین می‌کنند که زوجین چگونه همسران مورد نظر خود را در زمان کوتاه و با انرژی بالا انتخاب می‌کنند و کنارشان می‌مانند. دلبستگی یعنی به رفتن به یک خانه مشترک، پذیرش وظایف والدینی، حمایت متقابل از یکدیگر و ابراز سالم و امن احساسات. سه مدار عصبی مجزا و انتقال دهنده‌های عصبی و سه الگوی رفتاری با سه سبک عشق در ارتباط هستند. شهوت، میل جنسی پر شور اولیه است که باعث عمل جنسی و افزایش ترشح مواد شیمیایی همچون تستسترون و استروژن می‌شود. جذابیت، یک تمایل فردی و عاشقانه برای انتخاب یک فرد خاص جهت برقراری رابطه جنسی فراتر از شهوت است که منجر به تعهد نسبت به آن فرد برای ازدواج می‌شود. مطالعات اخیر در علم اعصاب نشان داده است که با عاشق شدن افراد، مغز به طور مداوم یک سری مواد شیمیایی از جمله هورمون‌های دوپامین، نوراپی نفرین و سروتونین آزاد می‌کند. ترکیبات مشابهی که توسط آمفتامین آزاد می‌شوند و مرکز لذت مغز را تحریک می‌کنند و منجر به اثرات جانبی مانند افزایش ضربان قلب، از دست دادن اشتها و خواب و احساس هیجان شدید می‌شوند. تحقیقات نشان داده است که این مرحله به طور کلی از یک و نیم تا سه سال طول می‌کشد.

هارویل هندریکس، معتقد است برای رسیدن به عشق باید سه مرحله را طی کرد:

- ۱- جذابیت ۲- عشق رمانتیک ۳- عشق ایده آل. وی مطرح می‌کند که در مرحله جذابیت ترشح هورمون دوپامین و نوراپی نفرین در سطح بالایی قرار دارد که باعث افزایش ضربان قلب، نگرش مثبت نسبت به زندگی و بالا رفتن سطح انرژی و ادراک قوی تر می‌شود. همچنین در مرحله عشق رمانتیک ترشح هورمون‌های آندروفین و انکفالین بالا می‌رود. این هورمون‌ها مواد مخدر طبیعی محسوب می‌شوند و حس امنیت و آرامش شخص را بالا می‌برند. در مرحله عشق ایده آل، عشاق احساس افسانه ای یگانگی و وحدت وجودی را تجربه می‌کنند که این امر ممکن است به سبب افزایش ترشح هورمون سرتونین باشد.

از آنجایی که مراحل شهوت و جذابیت هر دو موقتی در نظر گرفته می‌شوند، برای پاسخگویی به روابط طولانی مدت به مرحله سوم نیاز است. دلبستگی، پیوندی است که روابط پایدار را برای سال‌ها و دهه‌ها تضمین می‌کند. دلبستگی به طور کلی براساس تعهداتی مانند ازدواج و کودکان و یا دوستی متقابل براساس چیزهایی مانند علائق مشترک است. دلبستگی نسبت روابط کوتاه مدت، با ترشح مواد شیمیایی مثل اکسی توسین و وازوپرسین بیشتر در ارتباط است. انزو ایمانوئل و همکارانش گزارش دادند که مولکول پروتئینی معروف به عامل رشد انرژی (NGF)، زمانی که افراد برای اولین بار عاشق می‌شوند، در سطوح بالایی قرار دارد، اما این مولکول‌ها بعد از یک سال به سطوح قبلی باز می‌گردند.

۲-۹- خصوصیات و عناصر اساسی عشق

عشق بزرگترین و نیرومندترین شفافبخش این دنیا است. هنگامی که با کسی ارتباط برقرار می‌کنید، به این معنا است که کسی را یافته اید که در کنارش با کمال امنیت می‌توانید با احساسات حل و فصل نشده خود، روبرو شوید. در این مواقع امیدوارید، طرف مقابل از دیدن مشکلات شما پا به فرار نگذارد، تا بتوانید با همکاری هم روی زخم‌های کهنه یکدیگر کار کرده و آنها را التیام ببخشید و دیواره‌های روحی و احساسی خود را فرو بریزید. شاید هدف از روابط، چیزی جز التیام قلبها نباشد. مدت

زمانی که این فرآیند به طول می‌انجامد یک ماه یا یک سال نیست، بلکه سرتاسر طول روابط شما با نامزد یا همسرتان ادامه پیدا خواهد کرد. هرچه با نامزد یا همسرتان احساس صمیمیت و نزدیکی بیشتر داشته باشید و احساس امنیت بیشتر کنید، ساده تر و راحت تر می‌توانید تنش‌ها و زخم‌های کهنه و قدیمی‌ای را که سر باز کرده‌اند، التیام ببخشید. هرگاه به سطحی جدید از عشق و صمیمیت در روابط خود می‌رسید، با گروه جدیدی از احساسات حل و فصل نشده خود، روبرو می‌گردید که شما را فرا می‌خوانند تا با عشق جدیدی که بدان دست یافته اید آنها را التیام ببخشید.

چهار خصوصیت وجود دارد که می‌تواند مفهوم یک عشق واقعی را بیان کند:

۱- دوست داشتن خویش: یکی از قدیمی‌ترین کلمات برای عشق، مهرورزی است. کلمه‌ای سانسکریت که از ریشه میترا، یا همان مهر و دوستی برآمده است. عشق با دوستی و همراهی معنا می‌گیرد و اگر شما با خود دوست و همراه نباشید، نمی‌توانید انتظار داشته باشید که دیگران شما را دوست بدارند و با شما دوست باشند. این درست مانند این است که شما تمام دوستان خود را برای نوشیدن شربت به خانه خود دعوت می‌کنید؛ شما جامی دارید که حاوی مقدار زیادی از یک شربت شیرین و گوارا است. این فوق‌العاده است! بر روی تمام میزها، لیوان‌های زیبایی قرار می‌دهید و تمام دوستان خود را خبر می‌کنید. همه جمع می‌شوند، اما از جامی که حاوی شربت است خبری نیست! مهم نیست که چه تعداد مهمان دعوت کرده یا چند لیوان روی میز قرار دادید یا این لیوان‌ها تا چه اندازه زیبا هستند، مهم این است که جام شربت وجود ندارد. این مثال در مورد عشق نیز صحت دارد. مهم نیست که شما چند بار با افراد مناسب ملاقات یا نامزد کرده اید؛ مهم نیست که چند بار ازدواج کرده اید یا چه تعداد دوست دارید؛ مهم نیست که تعداد اعضای خانواده شما چند نفر هستند؛ مهم این است که شما هنوز خود را دوست نمی‌دارید و عشقی در درون شما نیست که بخواهید از آن به دیگران ببخشید. تا زمانی که خود را دوست نداشته باشید، قلب شما قفل شده است و از آن عشقی به بیرون ساطع نمی‌گردد.

۲- همدردی: زمانی که خود را دوست بدارید، با جرأت بیشتری می‌توانید قلبتان را در اختیار دیگران قرار دهید و بدین طریق در شادی‌ها و غم‌های دیگران شریک شوید. در این دنیا انسان‌ها به دلایل بسیار زیادی رنج می‌برند. اگر با این دلایل بیشتر آشنا شوید، بهتر می‌توانید رنج دیگران را درک کنید و با آنها همراهی و دلسوزی نمایید. اگر بتوانید به چنین درجه‌ای از درک برسید، خواهید دانست که وجود شما در هر موقعیتی، دلیل بسیار درست و مناسبی در خود دارد؛ شما در آنجا هستید تا حال بد دیگران را به حال خوب بدل کنید. تعبیر شخصی من از عشق این است: دو فرد که قادرند شانه به شانه در کنار یکدیگر جلو روند و تمام ناملایمت‌هایی که زندگی در برابرشان قرار می‌دهد را با همراهی یکدیگر کنار بزنند. این نوع رابطه، رابطه‌ای است بر اساس همدلی و همدردی، فارغ از اینکه این رابطه تا چه اندازه رمانتیک و بر اساس عشق، محبت یا دوستی است.

۳- دلسوزی: سومین خصوصیت، لذت بر اساس دلسوزی است. این خصوصیت بدان معنا است که به همان اندازه که افراد در هنگام خوشی در کنار هم می‌مانند و از بودن در شادی هم لذت می‌برند، باید بتوانند در هنگام ناملایمت‌ها و رنج‌ها نیز در کنار هم بمانند و تاب بیاورند. در عشق، در هر دو روی سکه زندگی، افراد در کنار هم باقی می‌مانند. در دنیای امروز، در بسیاری از موارد، زمانی که افراد در مورد شادی و موفقیت افراد دیگر می‌شنوند، در این فکر هستند که این شادی تا چه اندازه می‌تواند آنها را منتفع سازد، نه اینکه برای آن فرد شاد شوند. عشق همراه با دلسوزی، بدان معناست که افراد هم در شادی، تنها به این دلیل که از شادی هم لذت ببرند و هم در اوقات سخت در کنار یکدیگر باقی بمانند.

۴- روشنفکری: معنای دل خواه من از این کلمه، همانی است که در زبان سانسکریت وجود دارد، به معنای گشایش قلب و ذهن است. این مفهوم بدان معناست که برای انسان‌ها تنها این کافی نیست که بتوانند با دوستان و افراد خانواده خود خوب و خوش باشند و آنها را با ذهن و روی گشاده بپذیرند، بلکه

لازم است تا بتوانند اگر روزی همسر یا نامزد سابق شان یا همکاری که با او روزی مشکل داشتند را ببینند نیز به همان اندازه گشاد روی باشند و با قلب و ذهنی باز با وی روبه‌رو شوند. یا به بیان دیگر، قلب ما انسان‌ها نه تنها باید گنجایش افرادی که دوستان دارند را داشته باشد، بلکه ما باید بتوانیم در قلبمان برای آنهایی که از ایشان خوشمان نمی‌آید و حتی افرادی که هرگز آنها را ندیده‌ایم هم جایی باز کنیم. استاد علم ذن، تیچ نات هان، می‌گوید: «زمانی که عاشق کسی می‌شوید، باید بدانید این موقعیتی است که شما را قادر می‌سازد تا بتوانید به دیگران نیز محبت کنید و به تمام مخلوقات در جهان». پذیرا نمودن قلبمان و گشودن در آن به روی تمام موجودات این عالم، معنای دقیق روشنفکری است. تردیدی وجود ندارد که دوست داشتن دیگران و ابراز محبت به سایرین، با دوست داشتن و مراقبت از وجود خودمان آغاز خواهد شد. همان گونه که آموزگار آموزه‌های بودا، پما چودرون، گفته است: «محبت بی قید و شرط به دیگران، چیزی است که در درجه اول به منفعت خودمان خواهد بود و دردهای چرکین و مزمن را از ذهن و قلبمان پاک خواهد کرد». کینه ورزیدن و نگه داشتن خشم در درونمان، ذهن و قلبمان را تیره خواهد نمود و ما را به غم و رنج عادت خواهد داد. هر قدر که در عشق رشد کنید، بیشتر می‌توانید عاشق موجودات عالم باشید و بیشتر قادر خواهید بود تمام جنبه‌های وجودی خودتان را، هر قدر هم ناگوار و ناخواسته، دوست بدارید و طی این فرآیند، بیشتر خواهید آموخت که جنبه‌های ناخوشایند دیگران را نیز دوست داشته باشید.

عاشق ماندن و عشق واقعی تاثیرات مثبتی در زندگی افراد دارد که می‌توانیم در قالب هفت عنصر اساسی عشق مطرح کنیم:

۱- انرژی: عشق واقعی به شما انرژی جسمانی، ذهنی، احساسی و عاطفی خواهد بخشید.

۲- اشتیاق: رابطه سالم، نگرش و برخورد مثبت و سالم تر به زندگی در شما می‌آفریند.

۳- هیجان و خوشبینی به آینده: هنگامی که عاشق هستید با هیجان چشم انتظار آینده ای شاد خواهید بود.

۴- اعتماد به نفس و خودباوری: یک رابطه خوب و سالم اعتماد به نفس و خودباوری به شما خواهد بخشید.

۵- سخاوت احساسی و عاطفی: هنگامی که عاشق هستید ساده تر دیگران را در غنای روحی خود سهیم و بیشتر احساس عشق و بخشندگی می کنید.

۶- خود بودن: هنگامی که از طرف یک رابطه سالم حمایت می شوید، راحت تر می توانید در کنار همسر، دوستان و دیگران، «خودتان» باشید.

۷- راحتی روانی و احساسی: هنگامی که عشق را احساس می کنید، با تمام وجود آرام و قرار دارید. احساس عشق شما را از صلح و آرامش درونی سرشار می کند و آرامش فکری و روحی به شما هدیه می دهد.

این هفت عنصر اساسی عشق در یک رابطه ی به راستی سالم و طبیعی با گذشت زمان خلق خواهد شد. عشق در وضعیتی خاص تولید و بالنده می شود. برای عاشق ماندن باید آگاهانه شرایط لازم را برای رشد این هفت عنصر اساسی در زندگی و روابط خود فراهم کنید. سپس چه بخواهید و چه نخواهید به طور طبیعی رفتارهایی که در کتابها توصیه شده از خود نشان خواهید داد.

بحث و نتیجه در مورد عشق

از مطالعه و بررسی مفهوم عشق در نظریات حاضر می‌توان چنین شکلی را ترسیم کرد:



بر اساس مطالعات فوق می‌توان نتیجه گرفت که عشق اصولاً دارای ۵ بُعد است که مجموع این ابعاد را باید در زمینه روابط بین خود، دنیا و دیگران دید. صمیمیت یعنی پیوند نزدیک و احساس تعلق داشتن بین دو طرف رابطه است که منجر به اشتراک احساسات و هیجانات می‌شود. همچنین صمیمیت عاملی است برای مطرح کردن باورها و عقاید که منجر به نزدیکی بیشتر می‌شود؛ در حقیقت صمیمیت شاخصی است برای ابراز آزادانه و با اختیار هویت. صمیمیت را می‌توان جزء هیجانی و عاطفی عشق دانست. شهوت یعنی میل و رغبت جنسی به طرف مقابل است. تماس‌های بدنی و نوازش‌های رمانتیک و تحریک کننده را می‌توان بخشی از شهوت در نظر گرفت. شهوت را می‌توان عاملی برای بقاء نسل و نشأت گرفته از نیازهای زیستی دانست. شهوت جزء انگیزشی عشق است. تعهد یعنی قبول مسئولیت در قبال طرف مقابل و حمایت از وی؛ حال این تعهد می‌تواند تعهد عاطفی، جنسی، مالی، معنوی و ... باشد. البته تعهد نباید با اختیار و آزادی طرفین در تعارض باشد و نباید نیازهای

خود را به طرف مقابل تحمیل کرد. تعهد را جزء ادراکی عشق می‌توان در نظر گرفت. **اهمیت دادن** یعنی همدلی، همدردی، راهنمایی، پرورش و بخشش است. اهمیت دادن همواره توأم با احترام است. اهمیت دادن نوعی پذیرش نامشروط احساسات و هیجانات طرف مقابل است؛ البته این به معنای پذیرش بی قید و شرط و همه جانبه فرد است. اهمیت دادن را باید جزء اجتماعی عشق در نظر گرفت. **شناخت** یعنی آگاهی و توجه به نیازها، توانایی‌ها، کمبودها طرف مقابل. شناخت به منزله گذر از حریم خصوصی نمی‌باشد و شناختن نباید احساس ناامنی در طرف مقابل ایجاد کند. البته صداقت در هر رابطه‌ای اصل مسجّل می‌باشد پس برای شناساندن خود به طرف دیگر رابطه باید سعی کرد در صادقانه‌ترین حالت اطلاعات را ارائه کرد. شناخت را می‌توان جزء شناختی و روانی در نظر گرفت.

همچنین اگر بخواهیم ابعاد عشق را در کنار همدیگر بررسی کنیم می‌توان به ۱۴ نوع عشق دست یافت که هر کدام را باید به مختصر شرح کرد:

فقدان عشق	تعهد	شبهت	صمیمیت	اهمیت دادن	شناخت
ضعیف	ضعیف	ضعیف	ضعیف	ضعیف	ضعیف
دوست داشتن	ضعیف	ضعیف	قوی	قوی	قوی
شیفتگی	ضعیف	قوی	ضعیف	ضعیف	ضعیف
عشق پوچ	قوی	ضعیف	ضعیف	ضعیف	ضعیف
عشق همکارانه	قوی	ضعیف	ضعیف	قوی	قوی
عشق رمانتیک	ضعیف	قوی	قوی	قوی	ضعیف
عشق رفاقتی	قوی	ضعیف	قوی	قوی	قوی
عشق ابلهانه	قوی	قوی	ضعیف	ضعیف	ضعیف
عشق مقتدرانه	قوی	قوی	ضعیف	قوی	قوی
عشق خود خواهانه	قوی	قوی	ضعیف	ضعیف	قوی
عشق گذرا	ضعیف	ضعیف	قوی	قوی	ضعیف
عشق مترجمانه	قوی	ضعیف	ضعیف	قوی	ضعیف
عشق آرمانی	قوی	قوی	قوی	قوی	قوی

فقدان عشق: زمانیکه هیچ یک از ابعاد عشق در رابطه ای وجود نداشته باشد یا کمرنگ باشد فقدان عشق حاصل می‌شود. روابطی را می‌توان تصور کرد که بدون عشق باشد ولی باید این را متوجه بود که هر رابطه ای بدون ابعاد عشق بزودی پایان پذیر خواهد بود. حتی چنین روابطی از دایره رابطه به مفهوم ماهیتی ساقط هستند و نمی‌توان آن را رابطه نامید.

دوست داشتن: چنین عشقی زمانی قابل طرح است که سه عامل صمیمیت، اهمیت دادن و شناخت در آن وجود داشته باشد. در این نوع عشق یک رابطه دوستانه عمیقی را می‌توان متصور شد و دوستان نسبت به همدیگر احساس تعلق و گرمی و دلسوزی و هیجانات مثبت و همدلی و رفتارهای حمایتی دارند. معمولاً در چنین روابطی دوستی به شرطی می‌توان با دوام باشد که عامل اهمیت دادن کمرنگ نشود و صداقت چنین روابطی را تضمین می‌کند.

شیفتگی: چنین رابطه ای تقریباً بیشتر در صدد ارضاء نیاز جنسی و کاهش تنش جنسی است. در چنین عشقی که بیشتر باید اسمش را غریزه در نظر گرفت، طرف نسبت به همدیگر، تعهد و شناخت کافی ندارند و همچنین اگر صمیمیتی و اهمیت دادنی نیز وجود داشته باشد از روی نیاز جنسی است. این عشق بعد از ارضاء نیاز جنسی رو به زوال خواهد بود.

عشق پوچ: این عشق را باید یک نوع اختلال ادراکی دانست؛ چرا که تعهد صرف می‌تواند از خطای شناختی ناشی شود. در چنین رابطه ای هیچ تبادل احساس و هیجانی وجود ندارد. طرفین نسبت به همدیگر مسئولیت می‌پذیرند و هیچ انتظاری غیر از این مسئولیت پذیری ندارند.

عشق همکارانه: این نوع عشق را، همانطور که از نامش مشخص است، می‌توان به یک رابطه کاری خوب تشبیه کرد. طرفین نسبت به موضوع رابطه متعهد هستند و در عین حال همدیگر را می‌شناسند و به همدیگر اهمیت می‌دهند.

عشق رمانتیک: این نوع از عشق را می‌توان عشق در یک نگاه نامید. در این نوع عشق طرفین وارد رابطه ای می‌شوند که صمیمیت و گرمی و نزدیکی و اعتماد بسیار بالا بین این افراد وجود دارد و از لحاظ عاطفی به شدت به هم نزدیک می‌باشند و

بدون هیچ ترس و واهمه ای عقاید و افکار خود را بیان می‌کنند و از خود افشایی بسیار بالایی برخوردارند به دلیل نداشتن تعهد و شناخت کافی تداوم عشق میان اینگونه افراد بسیار کم می‌باشد.

عشق رفاقتی: این نوع عشق ترکیبی از صمیمیت، تعهد، اهمیت دادن و شناخت است. یک رابطه طولانی مدت که در آن صمیمیت زیادی وجود دارد و شهوت در آن کم‌رنگ است و این عشق را می‌توان بهترین روابط دوستانه دانست.

عشق ابلهانه: در این نوع عشق که از ترکیب، تعهد و شهوت بوجد می‌آید و صرفاً براساس شهوت نسبت به هم متعهد هستند و رابطه صمیمانه دارند بدون اینکه شناخت کافی از همدیگر داشته باشند و این رابطه مانند گردبادی از هیجانات است که زود فروکش می‌کند.

عشق مقتدرانه: در این نوع عشق که ترکیبی از تعهد، شهوت، شناخت و اهمیت دادن را شامل می‌شود و یکی از مهمترین اصول در عشق را که صمیمیت می‌باشد، بین این دو نفر وجود ندارد. در این نوع عشق به دلیل نبود نزدیکی و گرمی و عواطف، خوشبختی و خوبی رابطه ظاهری می‌باشد.

عشق خودخواهانه: در این نوع عشق تعهد، شهوت و شناخت کافی وجود دارد که در آن خبری از صمیمیت و اهمیت دادن نیست. این نوع روابط بیشتر به بهره‌کشی جنسی مسالمت آمیز شبیه است.

عشق گذرا: در این نوع عشق صمیمیت و اهمیت دادن به همدیگر وجود دارد و عشقی است که هیچ‌گونه تعهد و شناخت و شهوتی ما بین افراد وجود ندارد. این رابطه را می‌توان به رابطه اتوبوسی یا همسایگی تشبیه کرد.

عشق مترحمانه: در این عشق تعهد و اهمیت دادن قوی تر است و ارتباط میان افراد صرفاً از روی دلسوزی و ترحم می‌باشد و حس انسان دوستانه‌ای که پایدار نیست.

عشق آرمانی: این نوع عشق که ترکیبی از پنج حالت صمیمیت، تعهد، شهوت، اهمیت دادن و شناخت می‌باشد. در این حالت افراد همدیگر را به عنوان یک انسان دوست دارند و به هم احترام می‌گذارند. به همدیگر گوش می‌کنند و همدیگر را درک

می‌کنند. رابطه فیزیکی و نوازش‌های عاطفی و حتی رابطه جنسی نیز دارند. این شاخص‌ها باعث ایجاد صمیمیت پایداری که منجر به رشد و کمال در طرفین می‌شود.

۳- شاخص‌های یک رابطه سالم

۱. مرزها

مرزها، محدودیتهای جسمی و عاطفی است که فرد در روابط خود ایجاد می‌کند. همه ما در مورد مرزهای خود ترجیحات شخصی داریم. در روابط سالم، هر فرد به مرزهای جسمی و عاطفی دیگری احترام می‌گذارد و از آنها عبور نمی‌کند. در روابط بد، مرزها نادیده گرفته می‌شوند و افراد از نظر جسمی و احساسی، احساس ناراحتی می‌کنند.

۲. برابری

برابری به تعادل روابط اشاره دارد. آیا یک شخص مسلط است و دیگری مطیع؟ آیا یک نفر همه تصمیمات را می‌گیرد و از شخص دیگر انتظار می‌رود که همیشه همراه باشد؟ اگر پاسخ این سوالات "بله" باشد، مشکلی وجود دارد. در یک رابطه سالم، هر یک از افراد در تصمیمات گرفته شده مشارکت برابری دارند. این را می‌توان به روش‌های مختلفی به دست آورد:

الف) به نوبه خود تصمیم بگیرید که چه کسی تصمیم گیرنده باشد.

ب) این که یک شخص در شرایط خاص دانش بیشتری نسبت به شخص دیگر دارد باید مورد توافق باشد.

ج) شیر یا خط انداختن با سکه.

د) سازش طرفین در مورد انجام بخشی از کارها توسط هر فرد.

ه) صحبت کردن در مورد کارها، بطوری که هر کس فرصتی برای ارائه نظر خود پیدا کند.

در یک رابطه ناسالم، یک نفر به دیگری می‌گوید که چه کاری انجام دهد و انتظار همکاری کامل را دارد.

۳. گفتگو

در روابط خوب، مردم از گفتگو درباره مسائل دریغ نمی‌کنند و احساس اطمینان می‌کنند که دوست یا شریک زندگی آنها به آنها گوش می‌دهد. مخالفت اشکالی ندارد. آنچه اهمیت دارد این است که هر کس به نظر دیگری گوش دهد و سعی کند دیدگاه

آن شخص را درک کند. در روابط بد، گفتگوها از بسیاری جهات مسدود است. در اینجا چند نمونه آورده شده است:

- مردم تظاهر به گوش دادن می‌کنند اما واقعاً توجه نمی‌کنند.
 - مردم می‌ترسند بلند صحبت کنند تا نکنند باورهایشان ابراز شود.
 - مردم حتی قبل از اینکه کل داستان ارائه شده توسط دیگری را بشنوند، شروع به مشاجره یا گریه می‌کنند.
 - مردم به طور خودکار دفاع می‌کنند یا عذرخواهی می‌کنند، بدون اینکه کل ماجرا را بشنوند.
 - افراد صحبت‌های طرف مقابل را قطع می‌کنند و اجازه نمی‌دهند حرفشان تمام شود.
 - مردم به معنای واقعی کلمه دور می‌شوند یا تلفن را قطع می‌کنند.
- ارتباطات خوب مستلزم آن است که شخص به گونه‌ای صحبت کند که عقاید خود را به روشی مناسب و غیر تهدیدآمیز بیان کند.

۴. عزت نفس

عزت نفس اصطلاحی است که برای تعریف احساس فرد نسبت به خودش به کار می‌رود. عزت نفس مثبت نشان می‌دهد که فرد احساس ارزشمند بودن می‌کند. عزت نفس بد، عکس این را نشان می‌دهد.

در یک رابطه خوب، عزت نفس شما دست نخورده باقی می‌ماند. به عبارت دیگر، شما در مورد آنچه که هستید احساس خوبی دارید و در رابطه راحت هستید.

در یک رابطه بد، احساس می‌کنید که ارزش شما را به خطر می‌اندازند. اگر با کسی هستید و خود را در حال انجام کارهایی می‌بینید که باعث می‌شود احساس بد یا ناخوشایندی داشته باشید، این نشان دهنده یک رابطه ناسالم است. اگر اصول شما به خطر بیفتد یا اگر متوجه می‌شوید که در مورد چیزهایی صحبت می‌شود که با ارزش‌های شما همخوانی ندارند، این ارتباط مشکلی دارد. اگر متوجه شدید که خود و دوستانتان کاری را انجام داده‌اید، که مغایر با ارزش‌های شماست، احتمالاً درگیر یک رابطه بد هستید.

اگر مرزهای شما نقض نشود، افکار و خواسته‌های خود را به طور واضح اعلام می‌کنید و احساس عضویت برابر در گروه یا مشارکت خواهید داشت، که باعث می‌شود عزت نفس شما مثبت باشد.

۳-۱- ویژگی‌های یک رابطه عاشقانه سالم و کاربردی

یک رابطه عاشقانه و کاربردی سالم بر اساس برابری و احترام است، نه قدرت و کنترل. به نحوه رفتار با شخصی که برای او مهم هستید فکر کنید (و می‌خواهید با او رفتار کنید). ویژگی‌های یک رابطه عاشقانه کاربردی سالم را با ویژگی‌های یک رابطه عاشقانه ناکارآمد مقایسه کنید. روابطی که سالم نیستند مبتنی بر قدرت و کنترل هستند، نه برابری و احترام. مالکیت، اهانت، اتهامات حسادت آمیز، داد زدن، تحقیر، فشار آوردن یا سایر رفتارهای منفی و توهین آمیز، ریشه در اعمال قدرت و کنترل دارند. به یاد داشته باشید که سوء استفاده همیشه یک انتخاب است و شما شایسته احترام هستید. هیچ‌گونه بهانه‌ای برای سوء استفاده وجود ندارد. گرچه هر یک از این عوامل از هم متمایز هستند، اما در کنار هم دارای مضامین مشترکی هستند. برای بررسی این موضوع وقت بگذارید. مراقبت، توجه و احترام شما در رابطه عاشقانه هدیه‌هایی هستند که اهمیت آنها هر روز بیش از پیش احساس می‌شود.

۱- صداقت و مسئولیت: مسئولیت‌پذیری، صداقت در ابراز هیجانات، پذیرش اشتباهات، وفاداری به تعهدات، عدم بهانه تراشی برای رفتارهای اشتباه، صراحت و صداقت در گفتار و رفتار. رابطه باید بر مبنای واقعیت و حقیقت باشد نه نقش بازی کردن. آیا این رابطه بر اساس صداقت بنا شده است، یا بازی‌هایی در آن دخیل هستند؟

۲- روابط بر مبنای آزادی و اختیار: یعنی اینکه بتوانید احساسات و عقاید خود را بیان کنید، بدون سرکوب احساسات و باورهای مخالف طرف مقابل. منظورتان را واضح و شفاف برای طرف مقابل تشریح کنید. در روابط رضایت‌بخش، موضوعات روشن هستند و احساسات ابراز می‌شوند و طرفین به دنبال راه‌حل‌های مشترک هستند. اگر یکی از طرفین باعث آسیب یا

صدمه به طرف مقابل شود، مسئولیت این اشتباه را می‌پذیرد و در صد جبران بر می‌آید. آیا من قادر به حفظ اعتقادات و احساس خود هستم و همچنین وقت و توجه خود را به رابطه ارائه می‌دهم؟

۳- گفتگوی عادلانه: طرفین برای توافق رضایت بخش بر سر درگیری‌ها، به دنبال راه حل‌هایی می‌روند که برای هر دو نفر قابل قبول باشند. تأیید خواسته‌ها و نیازهای شما به اندازه خواسته‌ها و نیازهای شریک زندگی شما معتبر است (برای احترام به شریک زندگی خود و درک اختلاف نظرها لازم نیست حتماً و الزاماً بر روی نظر واحدی توافق کنید). هنگامی که اختلافات به وجود آمد، سعی کنید شرایط را از نظر شریک زندگی خود ببینید و سعی کنید آنها را با هم حل کنید (موافقت می‌کنید گاهی موارد در عین مخالفت، به سمت سازش حرکت کنید). هیچ مسئله یا مشکلی مهمتر از رابطه نیست. «پیروزی در بحث» به عنوان عامل آسیب رسان به رابطه تلقی می‌شود. چقدر موارد مشابه را دوست داریم و برای آنها ارزش قائل هستیم؟ در زمینه‌های اختلاف نظر، آیا می‌توانیم موافقت کنیم که مخالف باشیم؟

۴- مشارکت مالی: تصمیم‌گیری‌های مشترک مالی، اطمینان از بهره‌مندی‌های مالی در زندگی به طور عادلانه و مشترک، مشارکت در هزینه‌ها (چه از طریق مدیریت دخل و چه از نظر مدیریت خرج)، تفاهم و پذیرش اشتغال هر دو نفر.

۵- مشارکت در مسئولیت‌ها: مشارکت مسئولانه در تصمیم‌گیری‌ها، مشارکت در مدیریت مالی، توجه به خواسته‌ها و نیازهای خود و طرف مقابل، انجام کارهایی برای طرف مقابل، تفریحات و لذت‌های مشترک. آیا سعی می‌کنم شخص مقابل را بفهمم، او چه می‌گوید یا چه کاری انجام می‌دهد؟ آیا من به احتیاجات شخص مقابل و همچنین نیازهای خودم توجه دارم؟

۶- اشتراک قدرت: به طور کلی افراد در روابط، از قدرت تقریباً یکسانی برخوردارند؛ هر چند که در برخی موقعیت‌ها یکی از طرفین به خاطر داشتن اطلاعات یا تجربه بیشتر در یک زمینه، حرفی برای گفتن داشته باشد. همه افراد از نیازهای و خواسته‌های یکدیگر و نیازها و خواسته‌های خود آگاه هستند. هر فرد خود را بخشی از یک رابطه می‌داند تا آن رابطه خوشبختی و قدرت بیشتری به فرد دهد.

۷- توجه و احترام: برای هر شخص به خاطر آنچه که هست و آنچه را که برای یک رابطه به ارمغان می‌آورد، ارزش قایل می‌شوند. با شخص مقابل طوری رفتار کنید که احساس ارزشمندی داشته باشد. راه‌هایی برای قدردانی از آنها برای آنچه که هستند پیدا کنید. تفاوت در افکار، احساسات، ارزش‌ها و ... پذیرفته شده و مورد احترام است. شریک زندگی خود را همانگونه که هست بپذیرید. تقاضا نکنید که شخص مقابل تغییر کند تا همه انتظارات شما را برآورده کند. توجه به شریک زندگی خود، ارزش دادن به نظر شریک زندگی خود حتی اگر با نظر شما متفاوت باشد، گوش دادن به صحبت‌های همسران، گوش دادن به او بدون قضاوت، تأیید احساسی و درک او، مفهوم واقعی توجه و احترام به شریک زندگی می‌باشد. خشونت توسط هیچ یک از شرکا قابل قبول نیست. آیا با شخص مقابل طوری رفتار می‌کنم که گویی ارزشمند است؟

۸- اعتماد و حمایت: حامی بودن، خواستن بهترین‌ها برای شریک زندگی خود، دانستن اینکه شریک زندگیتان شما را دوست دارد، اعتماد به شریک زندگی خود، تشویق و تحسین کردن، اعتماد و حمایت از همسر در روابط دیگر. زن و شوهر احساس امنیت می‌کنند که جنبه‌های خصوصی افکار و احساسات خود را با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند؛ این حس امنیت، حسادت و سلطه‌گری را از بین می‌برد. افراد می‌توانند موانع و نقاط ضعف خود را برطرف کنند و به طرف مقابل اجازه دهند نقاط ضعف خود را بدون ترس از واکنش‌های منفی آنها، ببینند. افراد می‌توانند نسبت به احساس

طرف مقابل گشاده باشند. آیا من واقعاً نگران مسائلی هستم که باعث نگرانی شخص مقابل می‌شود؟ تا چه اندازه قادر هستم به خودم اجازه دهم در برابر احساسات او گشاده باشم؟

۹- رفتارهای غیر تهدید آمیز: صحبت کردن و عمل کردن به گونه ای که هر فرد در بیان و انجام کارها احساس امنیت و راحتی کند. آیا می‌توانیم آزادانه درباره موضوعاتی که برای رابطه مهم هستند صحبت کنیم؟ آیا ما می‌دانیم چگونه صحبت کنیم تا هر کس درک شود و اشتراک گذاری ایمن باشد؟

۱۰- صمیمیت: احترام به مرزهای شریک زندگی خود، احترام به حریم خصوصی یکدیگر، فشار نیوردن بر شریک زندگی، وفادار بودن. آیا می‌توانم احساس کنم حال خوب است؟ آیا او را همانطور که هست قبول می‌کنم؟

۱۱- محبت جسمانی: دست در دست گرفتن، بغل کردن، بوسیدن، گذاشتن سر بر روی شانه شریک زندگی خود. احترام به حق نه گفتن یکدیگر، قبل از هر اقدامی سوال کنید.

۱۲- استقلال یا حفظ تمامیت فردی: شرکا قادر به حفظ عقاید و احساس خود و همچنین ارائه وقت و توجه به رابطه هستند. شرکا از برخی استقلال و حریم خصوصی برخوردارند و به کیفیت زندگی یکدیگر اهمیت می‌دهند. کار بر روی یک رابطه همیشه با کار بر روی خودمان شروع می‌شود. مسئولیت رفتار خود را بر عهده بگیریم (پاسخگو باشیم). تا چه حدی مایل هستیم که شخص دیگری جنبه‌های خصوصی افکار، احساسات و زندگی من را بدانند؟

۲-۳- گام‌های اساسی برای حفظ یک رابطه خوب و سالم

حتی روابط سالم نیز می‌توانند تقویت شوند. اگر احساس می‌کنید از شریک زندگی خود جدا شده اید یا رابطه شما عادی شده است، ممکن است نیاز به تقویت داشته باشید. اگر چنین است، یک فعالیت سرگرم کننده و ساده که هر دو از آن لذت

می‌برید، مانند پیاده روی پیدا کنید و درباره دلایلی که می‌خواهید در این رابطه باشید صحبت کنید. سپس، در ادامه قرار ملاقات، از رفتارهای سالم استفاده کنید.

۱- از خواسته‌ها و نیازهای خود و شریکتان و آنچه از رابطه می‌خواهید،

آگاه باشید.

۲- به یکدیگر اطلاع دهید که نیازهای شما چیست و قادر به برقراری

ارتباط قاطعانه با آنها باشید.

۳- درک کنید که شریک زندگی شما قادر به تأمین تمام نیازهای شما

نخواهد بود؛ برخی از نیازها خارج از رابطه برآورده می‌شوند.

۴- تقاضا نکنید که یک شریک زندگی برای رسیدن به همه انتظارات

شما، تغییر کند. سعی کنید اختلافاتی را که بین ایده آل خود (چطور

دوست دارید همه چیز باشد) و واقعیت (واقعی بودن آن) هست را بپذیرید.

۵- انتظار اختلاف را داشته باشید. مایل باشید در مورد چیزهایی که از

یکدیگر می‌خواهید مذاکره و سازش کنید.

۶- از رابطه چشم انداز داشته و با شریک خود همدلی نمایید. سعی کنید

همه چیز را از دیدگاه دیگران نیز ببینید و آنها را بپذیرید. به تفاوت‌ها

احترام بگذارید و درک کنید.

۷- این را بدانید که برای حفظ روابط سالم، کار و تلاش مستمر لازم

است. وقتی اختلافات پیش آمد، سعی کنید مذاکره کنید.

۳-۳- مرزهای سالم

ایجاد مرزها روش خوبی برای حفظ سلامت و امنیت رابطه شماست. با تعیین

مرزهای مشترک، هر دو می‌توانید درک عمیق تری از نوع رابطه مورد نظر خود و

همسرتان داشته باشید. منظور از مرزها این نیست که احساس کنید شما گرفتار شده

اید یا مانند اینکه «روی پوسته تخم مرغ راه می‌روید». ایجاد مرزها نشانه پنهان کاری

یا بی‌اعتمادی نیست بلکه بیان همان چیزی است که باعث می‌شود احساس راحتی

کنید و «دوست دارید یا دوست ندارید» در این رابطه اتفاق بیفتد.

- به یاد داشته باشید، مرزهای سالم نباید توانایی شما را محدود کنند:
- بدون شریک زندگی خود با دوستان خود بیرون بروید.
- در فعالیت‌ها و سرگرمی‌هایی که دوست دارید شرکت کنید.
- مجبور نیستید مرزهای عبور خود را در ایمیل، حساب‌های رسانه‌های اجتماعی یا تلفن خود به اشتراک بگذارید.
- به علاقه‌ها و نیازهای فردی یکدیگر احترام بگذارید.

۳-۴- روابط عاشقانه سالم

در اینجا چند عامل وجود دارد که نشان می‌دهند باید «دمای رابطه» خود را کاهش دهید:

• شما و همسرتان چقدر به حرف‌های یکدیگر گوش می‌دهید؟ وقتی شما و همسرتان صحبت می‌کنید، آیا به چشمان یکدیگر نگاه می‌کنید و واقعاً آنچه را که هر کدام می‌گویید می‌شنوید یا آیا یکی از شما در حال برنامه‌ریزی برای پاسخ دادن است قبل از اینکه صحبت دیگری پایان یابد؟

• چقدر حاضر هستید مسئولیت نقش خود را در روابط به عهده بگیرید؟ اکثر مردم در عیب‌جویی در دیگران مهارت دارند. خصوصاً کسانی که با آنها رابطه دارند. چقدر توانایی شناسایی محدودیت‌های رابطه‌ای خود را دارید و برای تغییر آنها تلاش می‌کنید؟

• آیا شما حاضر به سازش با شریک زندگی خود هستید؟ به همین ترتیب، آیا شریک زندگی شما حاضر است به خاطر شما سازش کند؟ برای اینکه یک رابطه متعادل و سالم باشد، هر شخص نیازهای خود را مطرح کرده و پاسخگوی نیازهای شریک زندگی خود است.

• آیا شما و همسرتان ویژگی‌هایی را که از یکدیگر لذت می‌برید و از آن قدردانی می‌کنید، تشخیص می‌دهید؟ آیا شما قادر به بیان این موارد هستید یا هر یک از آنها را ناگفته رها می‌کنید؟ با گذشت زمان، زوجین برای یکدیگر عادی می‌شوند و درک

نمی‌کنند که شناخت، قدردانی و محبت باید به طور منظم مبادله شود، به هر روشی که برای هر دو شریک زندگی مفید باشد.

• برعکس، هنگامی که شما و همسرتان اختلاف نظر دارید، آیا می‌توانید نگرانی خود را بدون احساس ترس و نگرانی در مورد واکنش همسرتان بیان کنید؟ اگر هر دو قادر به ابراز نگرانی هستید، آیا می‌توانید این کار را با ملامت و احترام انجام دهید یا خشمگین می‌شوید؟ نحوه بیان چیزهایی که شما را آزار می‌دهد حداقل به همان اندازه که در اولویت نگرانی‌های شماست، اهمیت دارد.

۳-۵- عوامل استرس زا در روابط

عوامل بیرونی بسیاری وجود دارند که بر روابط تأثیر می‌گذارند. این عوامل توانایی ایجاد استرس، اضطراب یا نگرانی را دارند. در اینجا برخی از عوامل مشترک خارجی وجود دارند که باعث ایجاد استرس در روابط می‌شود:

- تفاوت در اعتقادات مذهبی یا هنجارهای فرهنگی
- تأثیرات خانوادگی
- مدت زمان با هم بودن یا جدا از هم بودن
- تحصیلات دانشگاهی
- نیازهای کاری یا استرس‌های شغلی
- مشکلات مالی
- مواد مخدر و الکل

روش‌های کنار آمدن با عوامل استرس‌زای بیرونی که ممکن است بر روابط شما تأثیر منفی بگذارد عبارتند از:

۱- وقت خود را صرف یادگیری تفاوت‌ها در روابط کنید تا با اعتقادات و ارزشهای شریک زندگی یا دوست خود آشنا شوید.

۲- برقراری گفتگوی آزادانه در مورد انتظارات و نیازهای زمانی (زمان مورد نیاز برای با هم بودن و جدا از هم بودن).

۳- تعیین مرزهای مناسب برای حفظ تعادل بین کار، تحصیلات و نیازهای اجتماعی.

۴- صحبت با شریک زندگی یا دوست خود در مورد اینکه چگونه عوامل بیرونی در رابطه تأثیر می‌گذارند. بپرسید اگر او با مشکلات شخصی دست و پنجه نرم می‌کند چگونه می‌توانید حمایت کنید.

۵- همکاری برای مدیریت عوامل استرس زای بیرونی. به همسر یا دوست خود گوش فرا دهید و در برابر پیشنهادات یا ایده‌های جدید گشوده و پذیرا باشید.

۳-۶- روابط ناسالم

هیچ کس مستحق داشتن یک رابطه ناسالم نیست. روابط سالم باعث می‌شود که نسبت به خود احساس خوبی داشته باشیم، در حالی که روابط ناسالم باعث می‌شود احساس بد یا ناخوشایندی داشته باشیم.

ویژگی‌های روابط ناسالم:

- منفی نگری
- رفتار آسیب رسان و مضر
- درگیری مداوم
- عبور از مرزها
- تعارض
- خودخواهی
- نادیده گرفتن یا اجتناب از مشکلات
- احساس ترس
- ضعف پشتیبانی
- احساس قضاوت یا زمین خوردن

اگر در حال حاضر در یک رابطه ناسالم هستید، ممکن است زمان آن رسیده باشد که نیازهای رابطه خود را دوباره ارزیابی کنید و یا به زوج درمانی یا مشاوره فردی بپردازید.

۴-هدف درمان بهبود روابط مبتنی بر عشق سالم

درمانگران از کارل راجرز گرفته تا یالوم، سال‌ها است که بر این اعتقاد هستند که عامل مهم و اصلی در روان درمانی کارآمد، رابطه است. از لحاظ روانشناسی مثبت‌نگر و روانشناسی بالینی، روابط اجتماعی مثبت مهمترین عامل ایجادکننده شادکامی یا «سالاد شادکامی» است. به هر حال به نظر می‌رسد که رابطه، عامل لازم یا بخش مهم شادکامی انسان است، اگر چه جهت تداوم بخشیدن به شادکامی و رضایتمندی عمیق و پایدار، به تنهایی کافی نیست.

خیلی از مشکلات مراجعین در اثر ناتوانی آنها در برقرار کردن رابطه، صمیمی شدن با دیگران یا داشتن رابطه رضایت‌بخش و موفق با حداقل یک آدم مهم در زندگی آنها ایجاد می‌شود. در رویکرد بهبود روابط مبتنی بر عشق سالم، درمانگران، مراجعان را به سمت رابطه رضایت‌بخش هدایت می‌کنند و روش‌های رفتار کردن موثرتر را به آنها یاد می‌دهند. هر چه مراجعان بهتر بتوانند با افراد رابطه برقرار کنند، احتمال اینکه احساس خوشنودی کنند بیشتر می‌شود. در این رویکرد برچسب زدن تشخیصی بر مراجعین ممنوع می‌باشد، مگر در شرایطی که درمانگر به این نتیجه برسد که مراجع نیاز به روان درمانی یا داروهای روانپزشکی دارد، که این نیز بسیار محدود و کم خواهد بود. تشخیص‌ها توصیفات رفتارهایی هستند که افراد در تلاش خود برای پرداختن به عذاب و ناکامی شایع در روابط ناخشنود شان انتخاب می‌کنند و برچسب زدن به این رفتارهای بیهوده به عنوان بیماری روانی، نادرست است؛ چرا که برچسب زدن می‌تواند برای سلامت جسمانی و روانی مراجعین مخاطره‌آمیز باشد.

در رویکرد بهبود روابط مبتنی بر عشق سالم، هدف این است که به درمانجویان در فرایند رشد آنها کمک شود تا بهتر بتوانند از عهده مشکلاتی که مشخص کرده‌اند برآیند. هدف اصلی درمان فراهم کردن جوئی است که به فرد کمک کند به سمت خودشکوفایی پیش برود. افرادی که به طور فزاینده‌ای شکوفا می‌شوند به صورت کسانی که از این ویژگی‌ها برخوردارند توصیف می‌شوند: (۱) پذیرا بودن نسبت به تجربه، (۲) اعتماد به خودشان، (۳) منبع درونی ارزیابی، (۴) میل به ادامه دادن رشد.

مفاهیم اساسی که در رویکرد بهبود روابط مبتنی بر عشق سالم وجود دارند عبارتند از:

- ۱- زمان حال
- ۲- رویارویی اصیل
- ۳- فرایند مداری
- ۴- ایجاد آگاهی، بازسازی شناختی و تعیین اهداف
- ۵- ایجاد مهارت و تمرین مهارت‌های ارتباطی و اصول مربوط به ارتباط
- ۶- استفاده از راهبردهای شادکامی و ارزشمندی
- ۷- کاربرد مهارت‌ها و اصول در روابط روزمره زندگی

آگاهی، شناختن محیط، شناختن خود، پذیرفتن خویشتن و توانایی ارتباط برقرار کردن را شامل می‌شود. بالا رفتن آگاهی به خودی خود، درمان بخش انگاشته می‌شود. درمانجویان بدون آگاهی، از ابزار لازم برای تغییر شخصیت برخوردار نخواهند بود. پیش از اینکه مراجعان، مسئله ارتباطی را حل کنند، باید از افکار و احساسات خود کاملاً آگاهی یابند و در این مورد که رابطه شان چه تغییراتی باید بکند، تصمیم‌گیری کنند. در بخشی از این فرآیند مراجعان تشویق می‌شوند تا اهداف خود را در زمینه تغییر روابطشان تدوین کنند و به طور مشخص آنچه را که خود یا طرف مقابلشان باید جهت تغییر رابطه انجام دهند، برنامه‌ریزی کنند. مراجعان، به منظور تعیین اهداف ارتباطی خود باید حقوق خود را در این موقعیت بشناسند و انتظارات عادلانه‌ای از طرف مقابل داشته باشند و انتظارات منطقی را برای تغییر رابطه مطرح کنند. اما تعیین اهداف واقعاً باید در ارتباط نزدیک با عمیق‌ترین احساسات، آزردها و خواسته‌های ارتباطی آنها باشد. هنگامی که احساسات و باورهای مراجعان درباره یک ارتباط مهم مطرح می‌شود و شناخت کافی از آنها به عمل می‌آید، وارد مرحله دوم می‌شویم. مراجعان، در این مرحله باید ابتدا خود تصمیم بگیرند که برای این رابطه مهم چه کار دیگری می‌خواهند انجام دهند. تغییر رابطه فرآیندی دشوار است و رضایتمندی از حیطه‌های دیگر زندگی و غنای درونی همراه با آن اغلب اوقات فشار روابط مهم را کاهش می‌دهد، تا نیازهای ارتباطی مورد نظر زوج‌ها را برآورده

سازد. این راهبرد مبتنی بر فرضیه ای است که انسان‌های شادتر، در روابط خود و در کارهایشان و حتی در کسب پول و درآمد موفق تر هستند. با ایجاد خودکفایی در خارج از چهارچوب روابط مهم، شادکامی افزایش می‌یابد و فرد حتی در روابط مهم خود نیز کارآمدی و مهارت بیشتری به دست می‌آورد. هرگاه مراجعان، درباره آنچه که می‌خواهند در موقعیتی دشوار بگویند، به اندازه کافی تمرین داشته باشند که احساس آمادگی کنند، در آن موقع است که باید به هدف نزدیک شوند و با فرد مورد نظر درباره احساسات و نگرانی‌های خود مستقیماً گفت‌وگو نمایند.

پس بنابراین به طور خلاصه در رویکرد بهبود روابط مبتنی بر عشق سالم کارهای زیر را نسبت به مراجعان انجام می‌دهیم:

- ۱- پیشروی به سمت آگاهی بیشتر از خودشان.
- ۲- پذیرفتن تدریجی تجربه شان.
- ۳- پرورش دادن مهارت‌ها و کسب کردن ارزش‌هایی که به آنها امکان دهد تا نیازهای خودشان را بدون زیر پا گذاشتن حقوق دیگران برآورده کنند.
- ۴- یادگیری پذیرفتن مسئولیت کاری که انجام می‌دهند از جمله پذیرفتن پیامدهای اعمال شان.
- ۵- کسب کردن توانایی کمک خواستن از دیگران و کمک کردن به دیگران.

۴-۱- وظیفه و نقش درمانگر

مفهوم ارتباط و پیوند درمانی تاریخچه طولانی دارد. هیچ کتاب روان‌درمانی در دهه‌های گذشته نوشته نشده است که در آن به مفهوم ارتباط و پیوند درمانی اشاره نشده باشد. اگرچه نقش ارتباط درمانی از سنت روانکاوی برخاسته است، اما امروزه شرط لازم تغییر در میان تمامی اشکال روان‌درمانی محسوب می‌شود. ارتباط و پیوند درمانی به طرق گوناگون تعریف شده است و به رغم این تعاریف متنوع، توافق عمومی بر این است که ارتباط درمانی بازنمایی‌کننده پیوستگی مثبت میان روان‌درمانگر و مراجع است و نیز درگیری فعال و مشارکت‌آمیز تمامی کسانی را در بر می‌گیرد که

در تکالیف درمانی، جهت کمک به مراجع دخالت دارد. در اینجا فقط به برخی از یافته‌های پژوهشی درباره ارتباط و پیوند درمانی اشاره می‌شود:

۱- ارتباط درمانی به گونه‌ای معنادار با بهبود مراجع در ارتباط است و عامل پیش‌بینی‌کننده محکم و قاطع بازده است.

۲- هم مراجع و هم درمانگر اساساً در کیفیت ارتباط و پیوند درمانی نقش دارد.

۳- تاریخچه‌های ارتباطی مراجع و درمانگر بر رابطه درمانی تأثیر می‌گذارد.

۴- کیفیت ارتباط از طریق تعامل‌های مکمل میان مراجع و درمانگر تعیین می‌شود و کنش‌های جداگانه هر یک از این دو تعیین‌کننده نیست.

بنابراین، درمانگران باید جهت ایجاد رابطه درمانی مثبت و قوی تلاش‌های مشخصی به عمل آورند. آنها همچنین باید به طور منظم با یکی از ابزارهایی که امروز در دسترس است، این ارتباط را کنترل کنند. نکته مهمی را که باید به خاطر داشت، این است که دیدگاه مراجع نسبت به ارتباط درمانی، بهترین عامل پیش‌بینی‌کننده بازده است. بهبود روابط مبتنی بر عشق سالم بدون شناخت از تأثیر منفی که مسائل و مشکلات بر مراجع می‌گذارد، عملی نیست. مراجع اغلب ناراحتی زیادی دارد و عموماً خواهان این است که ناراحتی‌هایش را در جلسه اول مطرح کند. درمانگر به ماجرای او با احترام گوش می‌کند و هر چه زودتر به سوی گفت و گویی مثبت گرایانه تر حرکت می‌کند. این درک و تصور غلط وجود دارد که تنها در صورتی که مسائل و مشکلات کاملاً تجزیه و تحلیل و بررسی شود یا فرصت کافی به مراجعه داده شود تا نظر خود را درباره مسائل شرح و بسط دهد، شناخت کافی حاصل خواهد شد! پرسش‌هایی در مورد اینکه مراجعان تاکنون برای حل مسائل خود چه تلاش‌هایی کرده‌اند شناخت ایجاد می‌کند؛ چرا که اکثر مراجعان پیش از درمان، گام‌هایی را برای حل مسائل و مشکلات خود برداشته‌اند.

احساس یأس و ناامیدی در دو وضعیت پدید می‌آید: فرد ممکن است به دلیل ترس از اینکه امور به گونه‌ای نامطلوب تغییر کنند، احساس ناامنی کند یا فرد ممکن است احساس کند که تغییر دقیقاً آن چیزی است که نیاز دارد، اما از اینکه هیچ تغییری

هرگز رخ ندهد، میترسد. در هر دو وضعیت فراگیر و گسترده ای وجود دارد که فرد کنترلی بر روی آینده خود ندارد. افرادی که میزان امیدواری شان زیاد است، در مقایسه با افرادی که امیدواری کمتری دارند، هنگام رویارویی با موانع در گذرگاه اصلی، راحت تر می توانند گذرگاه های دیگر را بیابند. همچنین افرادی با امیدواری بیشتر، در مقایسه با کسانی که امیدواری کمتر دارند هنگامی که هدف جویی آنها بدون مانع است و نیز هنگام رویارویی با موانع، مزایای انطباقی بیشتری دارند. افرادی با امید بیشتر و بالاتر، همچنین یاد می گیرند که دشواری ها را مثل بخشی طبیعی از زندگی پیش بینی کنند و در نتیجه در برابر تجارب فشار آور، انعطاف پذیری بیشتری داشته باشند. خوش بینی و امید در مراجع، باید مبتنی بر حقیقت و واقعیت ها باشد. مراجعان ویژگی های فردی و تجاربی در گذشته دارند که اگر از آنها کمک گرفته شود، در حل مسائل و مشکلات مراجعان و ایجاد زندگی رضایت بخش تر، کاربرد زیادی می تواند داشته باشد. ویژگی هایی چون شوخ طبعی، انعطاف پذیری، مراقبت از دیگران، نقاط قوت و جنبه های مثبت مراجعان ما هستند. تجارب گذشته مفید، تجاربی هستند که مراجعان به آن می اندیشند یا بر اساس آن کارهایی انجام می دهند که در فرایند درمان قابل استفاده هستند.

چون مشاوره نوع عمیق یادگیری است، به کارورزی نیاز دارد که مایل باشد آدم قابل اعتماد و اصیلی در رابطه درمانی باشد. در بستر چنین ارتباط انسان با انسان است که درمانجو رشد می کند. اگر ما در پس نقش حرفه ای مان پنهان شویم، درمانجوی ما احتمالاً خود را از ما پنهان خواهد کرد. اگر ما فقط برای مهارت فنی تلاش کنیم و واکنش های خودمان و خویشتن را از کارمان حذف کنیم، نتیجه آن احتمالاً مشاوره بی حاصل است. اصالت ما می تواند تاثیر قابل ملاحظه ای بر رابطه ما با درمانجویان مان داشته باشد. اگر مایل باشیم نگاهی به زندگی خودمان بیندازیم و تغییراتی را که می خواهیم، ایجاد کنیم، در این صورت می توانیم با نحوه ای که خودمان را به درمانجویان نشان می دهیم و به آنها پاسخ می دهیم، از این فرآیند الگوبرداری کنیم. اگر بدلی و غیرقابل اطمینان باشیم، درمانجویان ما احتمالاً به آن پی برده و از آن مأیوس خواهند شد. درمانجویان ما، با شیوه بودن ما با آنها، دلگرم

می‌شوند. اگر ما با پرداختن به افشای خود مناسب، اصالت را الگو قرار دهیم، درمانجویان ما نیز تمایل خواهند داشت با ما صادق باشند. ویژگی‌ها و خصوصیات شخصی مشاوران برای ایجاد اتحاد درمانی با درمانجویان اهمیت دارد. ویژگی‌های شخصی مشاوران کارآمد عبارتند از:

- *درمانگران کارآمد هویت دارند.* آنها می‌دانند کیستند، چه کسی می‌توانند بشوند، از زندگی چه می‌خواهند و چه چیزی ضروری است.
- *درمانگران کارآمد برای خودشان احترام قائلند و به خود ارجح می‌نهند.* آنها به خاطر احساس ارزشمندی و توانمندی خودشان می‌توانند کمک کنند و کمک بگیرند و دیگران را دوست بدارند. آنها در حضور دیگران احساس شایستگی می‌کنند و به دیگران امکان می‌دهند تا در حضور آنها احساس قدرتمندی کنند.
- *درمانگران کارآمد پذیرای تغییر کردن هستند.* اگر آنها از آنچه هستند خوشنود نباشند، تمایل و جرأت دارند که اطمینان خاطر از آنچه تا بحال بوده اند را رها کنند. آنها در مورد اینکه چگونه دوست دارند تغییر کنند تصمیم می‌گیرند و برای تبدیل شدن به فردی که دوست دارند بشوند، تلاش می‌کنند.
- *درمانگران کارآمد تصمیماتی می‌گیرند که به زندگی کردن کامل کمک کنند.* آنها از تصمیماتی که قبلاً در مورد خودشان، دیگران و زندگی گرفتند آگاهند. آنها قربانی این تصمیمات اولیه نیستند و مایلند در صورت لزوم آنها را اصلاح کنند. آنها خود را به زندگی کردن کامل به جای صرفاً وجود داشتن، متعهد می‌دانند.
- *درمانگران کارآمد اصیل، صادق و روراست هستند.* آنها پشت نقش‌های خشک یا ظاهر ساختگی، پنهان نمی‌شوند. شخصیت آنها در زندگی خصوصی و کار حرفه ای شان همخوان است.

- **درمانگران کارآمد شوخ طبع هستند.** آنها قادرند رویدادهای زندگی را سر جای خود ببینند. آنها فراموش نکردند چگونه بخندند، مخصوصاً به نقطه ضعفها و تناقضهای خودشان.
- **درمانگران کارآمد مرتکب اشتباه می‌شوند و مایلند آنها را بپذیرند.** آنها به راحتی از خطاهای خود نمی‌گذرند، اما خود را دل مشغول آنها نیز نمی‌کنند.
- **درمانگران کارآمد در زمان حال زندگی می‌کنند.** آنها مجذوب گذشته و متمرکز بر آینده نیستند. آنها می‌توانند زمان حال را تجربه کرده و با دیگران در این زمان باشند.
- **درمانگران کارآمد از تاثیرات فرهنگ آگاهند.** آنها از شیوه‌هایی که فرهنگ خودشان بر آنها تأثیر می‌گذارد، آگاهند و به ارزش‌های گوناگونی که فرهنگ‌های دیگر از آنها حمایت می‌کنند، احترام می‌گذارند. آنها نسبت به تفاوت‌های منحصر به فردی که از طبقات اجتماعی، نژاد، جهت گیری جنسی و جنسیت ناشی می‌شوند، حساسند.
- **درمانگران کارآمد علاقه صادقانه‌ای به رفاه دیگران دارند.** این علاقه بر احترام، حمایت، اعتماد و ارزش قائل شدن واقعی برای دیگران استوار است.
- **درمانگران کارآمد از مهارت‌های میان فردی برخوردارند.** آنها قادرند وارد دنیای دیگران شوند بدون اینکه در این دنیا گم شوند و سعی می‌کنند روابط مشترک با دیگران برقرار کنند. آنها به راحتی درباره دیدگاه طرف مقابل تأمل می‌کنند و می‌توانند در جهت هدف‌هایی که طرفین در مورد آنها توافق دارند کار کنند.
- **درمانگران کارآمد عمیقاً درگیر کارشان می‌شوند و از آن معنی به دست می‌آورند.** آنها از پاداش‌هایی که از کارشان حاصل می‌شود استقبال می‌کنند، ولی برده کارشان نمی‌شوند.
- **درمانگران کارآمد پرشور هستند.** آنها جرأت دنبال کردن رویاها و شور و هیجان خود را دارند و از خود انرژی ساطع می‌کنند.

• درمانگران کارآمد می‌توانند مرزهای سالم را حفظ کنند. اگرچه آنها سعی می‌کنند کاملاً برای درمانجویانشان حضور داشته باشند، اما مشکلات آنها را در طول ساعات فراغت با خود حمل نمی‌کنند. آنها می‌دانند چگونه نه بگویند، که آنها را قادر می‌سازد تعادل را در زندگی خود حفظ کنند. درمانگر، مراجع را در یک فرآیند کاملاً مشارکتی، دخالت می‌دهد. فرآیندی که در آن، مسئولیت مشترکی برای تعیین هدف‌ها و برنامه‌ها، دادن و گرفتن بازخورد و استفاده عملی از روشهای بهبود روابط مبتنی بر عشق سالم در زندگی روزمره، بین درمانگر و مراجع وجود دارد. با توجه به اهمیت جدی آموزش در این رویکرد، رابطه درمانی در آن، بیش از هر نوع درمان دیگر، از کیفیت معلم-مربی برخوردار است. معلم-مربی‌های خوب در این رویکرد می‌توانند اطلاعات و دانش را به شیوه‌ای کاملاً مشارکت‌جویانه منتقل نمایند و برای تشویق مراجع که بتواند به طور کامل در فرآیند یادگیری و خودشکوفایی دخالت داشته باشد، از روش‌های مختلف استفاده می‌کند. وجود خصوصیت‌های زیر در رابطه درمانی می‌تواند تعلیم و تربیت موثری را به دنبال داشته باشد:

۱- صمیمیت: مراجعان معمولاً درمانگر-مربی‌های خوب را، افرادی صمیمی و مهربان تلقی می‌کنند، افرادی که تهدید نمی‌کنند، زیاد تذکر نمی‌دهند یا مراجعان را مرتب مورد اخطار قرار نمی‌دهند. آنها اطلاعات را به شیوه‌ای مثبت و سازنده منتقل می‌کنند. همانطور که روابط درمانی گسترش می‌یابد، سطح صمیمیت بین مراجع و درمانگر نیز افزایش می‌یابد. هدف این است که تجربه صمیمیت در درمان را مراجع در زندگی روزمره اش به کار برد و از این طریق روش‌های کارآمد تر و جدیدی برای ارتباط با دیگران پیدا کند.

۲- شوق انگیزی: برای آنکه بتوانید در نقش مربی گری تاثیر زیادی داشته باشید، باید محیط یادگیری برانگیزاننده خلق کنید. مراجعان را از طریق پرسشهای سقراطی و تمرین‌های یادگیری که درمان را نیرویی تازه می‌بخشند، درگیر کار درمانی بکنید؛ اما کارهایی که از آنها می‌خواهید، پیچیده و خارج از توان آنها نباشد. در یادگیری‌ها، کار تیمی و فرآیند مشارکت را برجسته کنید.

۳- خلاقیت: با توجه به این که مراجعان، اغلب با سبک فکری جزمی و تک بعدی برای درمان مراجعه می‌کنند، درمانگران باید شیوه‌های خلاق تری در نگرش به موقعیت‌ها و یافتن راه حل‌ها در آنها شکل بدهند. سعی کنید از شیوه‌های یادگیری استفاده کنید که خلاقیت‌های خود مراجع را نشان دهد و از این توانمندی‌ها در برخورد با مسائل استفاده کنید.

۴- توانبخشی: در تعلیم خوب، ایده‌ها یا ابزارهایی در اختیار مراجعان قرار می‌گیرد که بتوانند تغییراتی مهم در زندگی خود پدید آورند. ماهیت نیرو بخشی درمان بهبود روابط مبتنی بر عشق سالم سخت به ماهیت آموزشی رابطه درمانی بستگی دارد.

۵- عملگرایی: آموزش درمان بهبود روابط مبتنی بر عشق سالم فرآیندی کنش پذیر، غیرعملی و ذهنی نیست. درمانگر و مراجع با هم کار می‌کنند تا اطلاعاتی فراهم بیاورند که در موقعیت‌های واقعی زندگی، قابلیت کاربرد داشته باشد.

استفاده از شوخی در درمان بهبود روابط مبتنی بر عشق سالم یکی از اصول کاربردی اتاق درمان است. سه دلیل عمده در مورد کاربرد شوخی در این رویکرد وجود دارد. نخست، آنکه شوخی می‌تواند پیوند درمانی را به هنجار و انسانی بکند. دوم اینکه شوخی به مراجع کمک می‌کند تا بتواند در الگوهای خشک و انعطاف ناپذیر فکری و رفتاری خود، رخنه کند. سوم، شوخی باعث می‌شود شرایطی پدید بیاید برای بروز مهارت‌های هوشی و تقویت و رشد این مهارت‌ها. عناصر کلیدی این نوع شوخی‌ها عبارتند از اینکه: (۱) خود-انگیخته و صادقانه باشند. (۲) سازنده باشند. (۳) متوجه مسئله بیرون از فرد یا شیوه ناهمخوانی در تفکر باشد و نه ضعف شخصی.

۴-۲- محیط و فضای درمان بهبود روابط مبتنی بر عشق سالم

فضا و بافت درمان به طور چشمگیری بر ماهیت دیدار درمانگر و مراجع اثر دارد. محیطی که ایجاد می‌کنیم، اثر متقابلی بر رابطه درمانی دارد و روابط در خلأ به وقوع نمی‌پیوندد. ما برای درمان نه تنها نیاز به فضای خصوصی و حمایت شده داریم، بلکه

باید بدانیم که هر فضای بالینی «نقشی» دارد و بعضی فضاها، بالینی تر از سایر فضاها هستند.

دکوراسیون و اثاثیه اتاق از جمله عکس‌ها و تزئینات، در صورتی که درمانگر خودش آنها را انتخاب کرده باشد تا حدود زیادی حکایت از خودافشایی درمانگر، خواهند داشت. همه اینها اطلاعاتی درباره‌ی درمانگر به مراجع خواهند داد. نوع پوشش درمانگر نیز بخشی از فضای درمان را تشکیل می‌دهد، که اطلاعاتی را در اختیار مراجع می‌گذارد. دقایقی درنگ کنید و ببینید در اتاق درمان خود به چه چیزهایی نیاز دارید و به چه چیزهایی نیاز ندارید و احتمالاً کدام یک از اشیا نامربوط هستند. چه نوع تماس شخصی را می‌پسندید؟ نظرتان در مورد چیدمان نشیمن چیست؟ آیا از «صندلی مخصوص درمانگر» استفاده می‌کنید؟ در درمان بهبود روابط مبتنی بر عشق سالم که جلسات عمدتاً بصورت مشترک بین پارتنرها است، بنابراین نشیمن طوری باشد که مراجعین کنار هم روی دو مبل تک نفری باشند و درمانگر روبروی آنها بنشیند. این نوع نشستن مراجعین برای جلسه اول می‌باشد و پس از آن، هر جلسه مبل‌های مراجعین نسبت به هم زاویه پیدا می‌کند تا این که پس از گذشت چند جلسه مراجعین روبروی هم می‌نشینند و درمانگر عمود بر آن دو خواهد نشست.

هرگونه تماس پیش از جلسه مانند تماس تلفنی، ایمیل یا نامه، رنگ و بویی از قطعیت دارد. ما نمی‌توانیم مانند پرده خالی سینما باشیم. اینگونه بودن در هر صورت پسندیده نیست. بلکه باید نسبت به آنچه احتمال دارد از پیش، بر روی این پرده‌ای که ما آماده ساختیم، نقش بسته باشد و پیام‌های احتمالی که ما می‌توانیم به مراجع بدهیم، آماده باشیم. در فضای درمان باید ارتباط درمانی حفظ شود. فضای درمان باید به اندازه کافی برای مراجع و درمانگر حمایت‌کننده و چالش‌برانگیز باشد. مشاورانی که امیدوارند اتحاد درمانی ایجاد کنند، می‌کوشند از رفتارهایی نظیر مجادله، حمله کردن، متهم کردن، خوار کردن، ریاست کردن، عیب‌جویی کردن، یافتن مقصر و ... خودداری کنند. درمانجویان در این جوّ بدون اجبار، احساس می‌کنند آزاد هستند تا خلاق باشند و رفتارهای تازه‌ای را شروع کنند.

ما باید بپذیریم که فضای درمان در بعضی از شیوه‌های درمانی، امکانات درمانی را محدود می‌سازد. برای مثال، در صورتی که در مرکز درمانی شلوغی کار می‌کنیم، عمل برون‌ریزی ممکن است، مناسب نباشد؛ یا اندازه اتاق مانع از انجام برخی کارهای فیزیکی باشد. اگر چه درمان غالباً در اتاقی روی می‌دهد که درمانگر آن را انتخاب کرده است، اما در تفکر بهبود روابط، هیچ چیز نمی‌تواند مانع درمان در شرایط متفاوت شود؛ از جمله درمان در اتاقی که از آن مراجع است یا اتاقی که مراجع هزینه آن را می‌پردازد، درمان در مکان‌های باز یا عمومی (مثل پارک، کافی شاپ، مراکز خرید و ...) یا بصورت تماس تلفنی یا آنلاین. دیدارها و جلسات خارج از اتاق درمان، اتفاقات مهمی هستند که درمانگران تازه کار نباید آن را پیش پا افتاده تلقی کنند. بایستی ابتدا مرزها مشخص شده باشد و به آنها احترام گذاشته شود، ولی وقتی موقعیت ایجاب می‌کند، لازم است انعطاف پذیر و خلاق باشیم و به هر کس، درمان منحصر به فرد خودش را پیشکش کنیم.

مراجعان به دلایل متفاوتی برای درمان مراجعه می‌کنند عده‌ای خودشان مراجعه می‌کنند و برخی هم به قول خودشان ارجاع داده می‌شوند و تعدادی نیز با ارجاع شخص دیگری مراجعه می‌کنند در خصوص مورد آخر ممکن است دلایل اجباری وجود داشته باشد از جمله وجود مشکل جدی مانند مدیریت خشم یا ارجاع از سوی یک مدیر برای انجام کاری یا ارجاع کار آموزان روانشناسی یا مشاوره برای پر کردن بخشی از ساعات کارورزی دوره آموزشی یا اینکه مراجع ممکن است با انتظارات غیر واقعی مراجعه کند بدین معنی که انتظار داشته باشد اضطراب یا افسردگی از بین برود یا مشکل ارتباطی اش به شکلی جادویی بهبود پیدا کند بافت ارجاع فضای درمان و انتظارات مراجعه جملگی رابطه را پیش از آنکه مراجعه برای نخستین بار، پا به اتاق درمان بگذارند پیکربندی می‌کند در جلسه درمان بارها و بارها این ارتباط از نوع پیکربندی می‌شود.

۴-۳- ارزیابی روابط و عشق

ارزیابی عبارت است از سنجیدن عوامل مربوط در زندگی درمانجو برای مشخص کردن موضوعاتی جهت بررسی بیشتر در فرآیند مشاوره. سنجش در درمان اهمیت بنیادی دارد. در حقیقت، می‌توان گفت که درمان برپایه‌ی سنجش استوار است. اگر فرآیند درمان بر پایه یک سنجش قوی و صحیح بنا نشود، تلاش برای درمان مراجعان می‌تواند با شکست روبرو شود. اهمیت سنجش در اهداف بسیاری است که دنبال می‌کند. اهداف ارزیابی، به جای تاکید بر علائم و مشکلات بر احتمال تغییر و متمرکز شدن بر امکانات آتی مراجعان است. تاکید ارزیابی همچنین بر تقویت این تصور است که مراجع عضو فعال در رابطه درمانی است و درگیری کامل او در این رابطه ضروری است. مراجع فردی نیست که کاری روی او صورت بگیرد. اهداف مشخص ساختار درمان را تعیین می‌کند. مشخص کردن اهداف همچنین مراجع را برای پایان دادن به درمان آماده می‌سازد. اهداف باید با اصطلاحات مثبت بیان شود؛ یعنی مشخص شود که مراجع به چه سمت و سویی حرکت می‌کند، نه اینکه از چه سمت و سویی دور می‌شود. اهداف باید مشخص و دقیق باشند. مراجعان اغلب به طور کلی می‌دانند که خواهان چه تغییراتی هستند، اما باید در رابطه درمانی اهداف دقیق تر و قابل دسترس تر تعریف شوند.

نخست، سنجش به شما کمک می‌کند تا انتظارات زوج از درمان را مشخص کنید. انتظارات عبارت از تغییراتی است که آنها مایلند روی دهد.

دوم، سنجش به شما توانایی می‌دهد تا بفهمید مشکلات چگونه ظاهر می‌شود و چگونه بر زندگی مراجعان اثر می‌گذارد. سنجش فراتر از ارزش تشخیصی آن، اگر به ما کمک کند که درد و رنج مراجعان را درک کنیم، می‌تواند پیوستن ما را به مراجعان تسهیل کند.

سوم، سنجش کمک می‌کند تا دریابید چرا مشکلات به قوت خود باقی می‌مانند. چرا زوج روبروی شما همواره با هم دعوا می‌کنند؟ شما در سنجش، درباره اینکه چگونه مشکل ایجاد شده و تداوم یافته است، یک درک مفهومی به دست می‌آورید.

این درک به شما کمک می‌کند تا تعیین کنید مراجعتان باید چه تغییراتی را ایجاد کنند.

چهارمین هدف سنجش، کمک به انتخاب بهترین درمان برای زوج مراجع است. سنجش کمک می‌کند تا به این پرسش پاسخ دهید: کدام درمان و در چه شرایطی، بهترین نتیجه را برای این زوج به بار می‌آورد؟

پنجمین هدف سنجش، ارزشیابی چگونگی اثربخشی و کارآمدی درمان در ایجاد تغییر است. آیا اوضاع بهبود یافته است؟ آیا شرایط مانند قبل می‌باشد و یا اینکه تا بدتر شده است؟ سنجش می‌تواند برای ارزشیابی اثربخشی یک مداخله خاص یا موفقیت کلی درمان مورد استفاده قرار گیرد. همچنین، کمک می‌کند تا تعیین کنید چه زمانی مراجعان برای خاتمه درمان آماده هستند.

ممکن است که فکر کنیم، ارزیابی مختص جلسه نخست است. اما ارزیابی نیز درست مانند فرایند تشخیص باید فرایندی مداوم باشد. با این وجود ارزیابی اولیه با ارزیابی مداوم قطعاً تفاوت دارد؛ زیرا در جلسات نخست زمینه مشخصی وجود دارد که باید در چند جلسه ابتدایی بدان پرداخت و نیازمند ساختار بیشتری است؛ به ویژه اگر محدودیت‌های زمینه‌ای از جمله، محدودیت در تعداد جلسات وجود داشته باشد. آنچه در پی می‌آید، ارائه یک طرح کلی برای ساختار است.

۱- شناسایی مسئله حاضر: چه مسئله‌ای مراجع را به درمان کشانده است و

چرا اکنون مراجعه کرده است.

۲- در واکنش به شیوه بودن مراجع و شرح مسئله کنونی او درباره چگونگی شکل‌گیری و یا تداوم مسئله شروع به ضابطه بندی بعضی از نظرات احتمالی کنید. حتماً فرضیه خود را با مسامحه بنا کنید.

۳- به بررسی انتظارات مراجع از درمان و شناسایی اهداف احتمالی

بپردازید.

۴- به همراه مراجع یک شیوه احتمالی برای نیل به اهداف را طراحی کنید.

۵- بخش بسیار اساسی ارزیابی این است که تشخیص دهید که آیا شما فرد مناسبی برای کمک به این مراجع هستید و این رویکردی که از آن استفاده می‌کنید برای این مراجع کارساز است یا نه.

۶- هرگونه مسئله خطرآفرین برای خود فرد یا سایر افراد باید مورد ارزیابی قرار بگیرد.

مفهوم سازی مباحث برای مراجع، یکی از اصلی ترین کارهای جلسات درمانی است. مفهوم سازی فرایندی است که به موجب آن درمانگر و مراجع، با مشارکت یکدیگر به توصیف و سپس تبیین مباحثی می‌پردازند که مراجع در جلسه درمان مطرح کرده است و هدف اولیه آن، جهت دادن به درمان است تا مراجع از ناراحتی، رهایی یابد و در هر دو انعطاف‌پذیری ایجاد گردد. مفهوم سازی فرایندی چون کوره آهنگری است: در این فرآیند، تجربه فردی مراجع با نظریه‌ها و پژوهش‌های مرتبط با آن، ترکیب می‌شود. عملگرایی مشارکت آمیز، در این کوره همچون «گرما» است، که فرایند مفهوم سازی را هدایت می‌کند. بنابراین مفهوم سازی نه تنها مسائل و مشکلات مراجع را در بر می‌گیرد، بلکه نقاط قوت و انعطاف پذیری او را نیز در بر دارد. فرض بر این است که درمان دو هدف عمده دارد: کاهش ناراحتی مراجع و ایجاد انعطاف پذیری. مفهوم سازی نقاط قوت و جنبه‌های مثبت مراجع را مشخص می‌سازد و آنها را در نظر می‌گیرد تا امکانات موجود را در مورد مباحث مطرح شده به کار گیرد و آگاهی مراجع را افزایش دهد تا از توانمندی‌ها و امکانات خود به مرور زمان استفاده کند. توجه به راهبرد هایی که فرد در کنترل رفتاری‌ها و مصیبت‌های خود به کار می‌گیرد اغلب، نخستین گام مثبت به سوی مفهوم‌سازی انعطاف پذیری است. راهبردها معمولاً قابل مشاهده هستند. این راهبردها می‌توانند رفتاری (مثل تداوم و پیگیری بودن در تلاش‌ها)، شناختی (مثل حل مسئله، پذیرش)، عاطفی (مثل شوخ‌طبعی، اطمینان خاطر)، اجتماعی (مثل جستجوی کمک)، معنوی (مثل یافتن معنا در رنج و گرفتاری) یا حتی جسمانی (مثل خوب خوابیدن و خوب غذا خوردن) باشند.

ارزیابی روابط در چند گام انجام می‌شود:

- شناسایی اولیه مشکلات موجود و اهداف زوجین از مراجعه برای درمان، بر پایه تماس تلفنی اولیه، استفاده احتمالی از پرسشنامه‌های خودسنجی و مشکلاتی که زوجین در جلسه اول به آن واقف هستند.
- تاریخچه رابطه و ارزیابی کارکرد کنونی رابطه (معاینه رابطه).
- تاریخچه فردی و کارکرد کنونی هر یک از همسران.
- بازخورد خلاصه ای که درمانگر درباره ارزیابی در اختیار زوجین قرار می‌دهد.

در پایان ارزیابی اولیه، درمانگر و زوجین با کمک یکدیگر اهداف درمان را مشخص می‌کنند.

۵- نمونه ای از برنامه جلسات بهبود روابط مبتنی بر عشق سالم

در درمان بهبود روابط مبتنی بر عشق سالم، فرآیند بهبود بخشیدن به روابط فرآیندی چند مرحله ای است. این فرآیند از طریق مطالعه و درک اصول اساسی رضایتمندی از روابط و عشق و تا حد زیادی از طریق مهارت‌های رفتاری ارتباطی در این رویکرد، حاصل می‌شود. فهرست این اصول و دستورالعمل کاربردی آنها را در زیر می‌توان مشاهده کرد.

۵-۱- جلسه اول: آشنایی با مراجعین، ارزیابی رابطه و عشق و شناسایی

مشکلات.

هدف جلسه:

۱- دریافت اطلاعات هویتی، تحصیلی و ...

پس از استقبال و خوش آمدگویی، ابتدا باید اطلاعات شناسنامه ای مراجع را دریافت نمایید. درمانگر باید به این نکته توجه داشته باشد که دریافت اطلاعات به صورت خشک و رسمی و قالبی رابطه درمانی را تضعیف می‌کند؛ در حالی که استفاده از جملاتی مثل «خب، من افتخار آشنایی با چه کسانی رو دارم...»، «در خدمتم،

دوست دارم اول از همه با شما عزیزان آشنا بشم...». لبخند اولیه و استقبال گرم و همدلانه از مراجعین باعث تقویت رابطه درمانی می‌شود. در صورتی که مراجعین از لحاظ هیجانی، انگیزه باشند و ادامه مسیر درمان امکان پذیر نباشد، درمانگر می‌تواند ابتدا از تکنیک‌های ریلکسیشن استفاده نماید تا مراجعین به لحاظ هیجانی فروکش کنند تا درمانگر به مسیر خود ادامه دهد. نکته قابل توجه این است که درمانگر تحت هیچ شرایطی اجازه ندارد آرامش خود را از دست دهد؛ چرا که مراجع به طور غیر مستقیم از آرامش و صبر درمانگر استفاده می‌کند و رابطه درمانی را شکل می‌دهد. این آرامش باید در زبان غیر کلامی درمانگر نیز نمود داشته باشد (تن صدا، لحن، طرز نشستن و...).

۲- تفاهم بر روی نوع ارتباط درمانی (حضوری، آنلاین، تلفنی).

پس از مرحله اول، حتماً راه‌های ارتباطی با مراجعین را با همدیگر بررسی نمایید. اجازه دهید مراجع انتخاب کند که دوست دارد، ادامه جلسات را به چه روشی ادامه دهد. همچنین در این مرحله مرزهای ارتباطی و اخلاقی را بطور غیر مستقیم و قاطعانه مشخص نمایید. به اصول فرهنگی و اجتماعی جامعه ای که در آن کار می‌کنید، دقت نمایید. این مرزها در حقیقت تعهد اخلاقی هستند برای بهبود رابطه درمانی و مراقبت از خود و مراجعین در مقابل هر گونه احتمال آسیب.

۳- معاینه وضعیت رابطه.

در این مرحله، درمانگر، جهت گیری، آگاهی، توجه و تمرکز، نگرش و رفتار، محتوای فکری و بینش و قضاوت مراجعین را نسبت به رابطه مورد ارزیابی قرار می‌دهد. استفاده از تکنیک‌های مصاحبه، وسیله ای است که در این مسیر به درمانگر کمک می‌کنند. همچنین استفاده از پرسشگری هدایت شونده، در تمام مراحل درمان باید مورد استفاده قرار گیرد. این بخش از جلسه اول، برون ریزی ناهشیارانه مراجعین، در مورد رابطه است. درمانگر با پرسیدن سوال‌ها و شنونده فعال بودن، سعی می‌کند مراجعین اطلاعات لازم در مورد رابطه را در اختیار درمانگر قرار دهند. همچنین درمانگر باید از سه مهارت: انعکاس، اعتبار بخشیدن و همدلی استفاده کند تا اولاً از سوگیری در تفسیر و قضاوت، در امان باشد و ثانیاً بطور عملی این سه مهارت ارتباطی را به مراجعین نشان دهد.

۴- شناسایی مشکلات رابطه.

در این مرحله، مراجعین مشکلات خود را طرح می‌کنند. مشاور، بیشتر شنونده است تا گوینده و اگر هم لازم به گویندگی باشد، اکثراً در قالب پرسش خواهد بود. طرح مشکلات از طرف مراجعین، ضمن شناخت درمانگر از مراجعین، باعث تخلیه روانی آنها می‌شود. همچنین درمانگر، مشکلات را به کمک مراجعین طبقه بندی و اولویت بندی می‌کنند. نکته قابل توجه این است که، مشاور باید تمامی مشکلات طرح شده را در قبال رابطه، بنگرد و اسنادها، خطاهای شناختی و مکانیسم‌های دفاعی را تشخیص داده و شرایط را تسهیل کند تا این مشکلات در قالب رابطه بهبود یابند.

۵- مفهوم پردازی در مورد عشق و رابطه.

درمانگر، مفهوم پردازی می‌کند و در مورد مشکلات به فهم مشترک می‌رسند. همچنین درمانگر، در مورد امور جهان شمول (آزادی، موقتی بودن، رابطه مندی، مرگ و انتخاب و ...) و ابعاد چهار گانه (زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی) نظر مراجعین را می‌خواهد تا در مورد این موضوعات نیز مفهوم پردازی شود. این مفاهیم، در هدایت اهداف و موضوع جلسات بعدی نقش کلیدی دارند؛ چرا که این مفاهیم جزو مفاهیم عمقی هستند و در شناسایی طرحواره و ارزش‌های فرد اهمیت بسزایی دارند. همچنین در جمع بندی و خلاصه جلسه، درمانگر باید اصول کاری رویکرد بهبود روابط مبتنی بر عشق سالم را توضیح داده و کتاب‌ها و کلیپ‌هایی را بعنوان آموزش روانی و تکلیف خانگی به مراجعین معرفی کند.

۶- گرفتن بازخورد از مراجع و دادن بازخورد به رابطه.

در این مرحله درمانگر از مراجعین در مورد جلسه درمان نظر خواهی می‌کند. درمانگر نباید خود را در معرض بازخورد قرار دهد؛ هدف بازخورد، نظر مراجعین در مورد جلسه و فرآیند درمان است نه درمانگر. مشاور باید به دقت به نظرات مراجعین توجه کند و در قبال انتقاد آنها توضیح نداده و مقاومت نکند؛ چرا که این مقاومت می‌تواند رابطه درمانی را تحت الشعاع قرار دهد. نظر درمانگر نیز، باید ضمن اشاره به واقعیت‌ها، خوش بینانه و امید بخش باشد تا مراجعین برای پذیرش مسئولیت در فرآیند درمان و امید به نتیجه آن، محیا باشند. همچنین درمانگر نیز تحت هیچ

شرایطی نسبت به مراجعین نظر نداده و از رویکرد تشخیصی و برچسب زدن استفاده نمی‌کند.

تکنیک‌ها:

• استفاده از تکنیک‌های مصاحبه (شکایت، پیش برنده، مقاومت و دفاع).

مصاحبه شکایت:

- ۱- تکنیک‌های گشاینده (سوالهای باز پاسخ و بسته پاسخ)
- ۲- تکنیک‌های روشن سازی (اختصاصی کردن، تعمیم، واریسی
علایم، هدایتگر، کنکاش، ربط دادن، خلاصه کردن)

مصاحبه پیش برنده:

- ۱- ادامه دهی
- ۲- پژواک
- ۳- هدایت مجدد
- ۴- گذار (ملایم، سریع، ناگهانی)

مصاحبه مقاومت:

- ۱- پذیرش
- ۲- مواجهه
- ۳- روبه رو کردن با پیامدها
- ۴- تغییر جهت
- ۵- مبالغه
- ۶- القای لاف زنی

مصاحبه دفاع:

- ۱- شناسایی دفاع‌ها
- ۲- اداره دفاع‌ها (میانبر زدن، اطمینان بخشی، یرت کردن حواس،
مواجهه، تفسیر)

• استفاده از تکنیک پرسشگری هدایت شونده.

پرسشگری باید هم سو با ارتباط مشارکت تجربی و با هدف کمک به مراجعین که بتوانند تفکرات ناسازگار خود را تشخیص دهند و تغییر دهند. سوالاتی که پرسیده می‌شوند، کنجکاوی و علاقه مراجعین را بر می‌انگیزند. درمانگر سعی می‌کند، پرسشگری وی باعث شود که مراجعین در فرآیند یادگیری شرکت کنند. سوالات باعث می‌شوند که مراجعین نسبت به باورها و افکار خود در مورد رابطه بینش پیدا کنند و از طریق این پرسش‌ها به آنها اعتبار دهند یا رد کنند. سوالاتی مثل:

- ۱- چه شواهدی برای درست بودن فکر شما وجود دارد؟
- ۲- بدترین چیزی که می‌تواند اتفاق بی‌افتد، چیست؟ بهترین چیزی که می‌تواند اتفاق بی‌افتد، چیست؟
- ۳- اگر کسی از شما در مورد همین موضوع شما راهنمایی بخواهد، چه راه حل‌هایی به او می‌دهید؟

- ۴- چه کاری باید انجام دهید؟
- استفاده از پرسشنامه‌های سنجش عشق و رابطه.
- ۱- پرسشنامه مقیاس عشق هاتفیلد و اسپریچر
- ۲- پرسشنامه قصه عشق استرنبرگ
- ۳- پرسشنامه درون‌گرایی-برون‌گرایی
- ۴- پرسشنامه شخصیت‌شناسی MBTI
- ۵- پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن
- ۶- پرسشنامه سلامت روانی 90-SCI
- آموزش روانی.

به طور خلاصه، سه مرحله فعال یک دعوا از این قرار است:

مرحله اول: اختلاف نظر

- وقتی اختلاف نظر ادامه می‌یابد و حل نمی‌شود، تنش افزایش می‌یابد.
- تداوم و افزایش تنش باعث ایجاد سوء تفاهم می‌شود.
- تنش و سوء تفاهم ادامه دار، باعث پیدایش استرس می‌شود.

مرحله دوم: دعوا

- ادامه سوءتفاهم و استرس باعث صرف انرژی زیاد می‌شود و می‌تواند خسته کننده باشد.
- ادامه خستگی و استرس روی قابلیت درک مسائل و پاسخگویی به آنها اثر می‌گذارد و آن را کاهش می‌دهد.
- خستگی و استرس ادامه می‌یابد و انرژی بیشتری می‌گیرد.
- وجوه منفی ساختار روانی زوجین بیرون می‌زند.

مرحله سوم: جنگ

- با ادامه تضاد، دشواری‌های قضیه یک بُعدی می‌شود و هر یک از زوجین آنها را از دیدگاه مخالف می‌بیند.
- افزایش تضاد باعث مخالفت شدیدی می‌شود که طی آن طرفین روی درستی و اعتبار نظر خودشان پافشاری می‌کنند.
- با تشدید احساس خشم و رنجش هر دو طرف هیجان احساسی افزایش می‌یابد.
- استرس شدید، اختلاف نظر موجود را به اتهامات «این یا آن» و «هیچ چیز، به جز» تقلیل می‌دهد.
- دعوای شدیدی در می‌گیرد که آکنده از تهمت زنی از سوی طرفین است.
- تلاش برای رسیدن به یک راه‌حل خوشایند با مشکل مواجه می‌شود.

این توالی، الگوها و تحرکات تکرارشونده، دعوای بیشتر عشاق را توصیف می‌کند. اما با وجودی که ساختار یکی است، درون مایه‌ها و عقده‌هایی که بیدار می‌شوند توسط ساختارهای روانی خاص زوجین تعیین می‌شوند. زوجها در تمام عمر رابطه‌شان درباره همان موضوع مشابه جر و بحث می‌کنند. زوجها در ظاهر درباره مسائل «پیش پا افتاده» جر و بحث می‌کنند. روابط می‌توانند بی ثبات و حتی ناپایدار و همزمان رضایت بخش باشند. روابط می‌توانند با ثبات و راحت اما ناشاد باشند.

هدف از آموزش روانی یا در حقیقت، «معلم- مربی» گری:

- ۱- ترویج توانایی دستیابی به اطلاعات و فهم آنها.
 - ۲- ترویج توانایی قضاوت و ارزیابی اندیشه ها.
 - ۳- ترویج توانایی تفکر عقلانی و نقادانه.
 - ۴- ترویج توانایی مشارکت در فرآیندهای گفتگو محور.
 - ۵- ترویج ارزش قائل شدن به فرآیندهای گفتگو محور.
- استفاده از تکنیک‌های ریلکسیشن.
- ۱- تنفس عمیق

قدم اول در آرامیدگی عضلانی، تنفس کنترل شده است. وقتی تحت استرس قرار دارید تنفس سریع و سطحی می‌شود و تغییرات بدنی را که در این حالت اتفاق می‌افتد، تشدید می‌کند. این همچنین باعث می‌شود اکسیژن کافی به مغز نرسد و فکر کردن سخت تر شود. تکنیک‌های تنفس شبیه آرامیدگی هستند ولی سریع تر کار می‌کنند. اساساً، این تکنیک‌ها یک شیوه سریع آرام کردن بدن است. اصلاح تنفس می‌تواند سطح برانگیختگی را به سرعت کاهش داده و فرد را از وضعیت واکنش جنگ و گریز خارج کند. علاوه براین، با تنفس درست، نه تنها بدن آرام می‌شود بلکه توانایی فکر کردن و کنترل خود نیز بر می‌گردد. این تکنیک را در وضعیت راحتی تمرین کنید. بهتر است دراز بکشید. مکانی را انتخاب کنید که در آن احساس راحتی می‌کنید. یک تنفس طبیعی کند انجام دهید (نه تنفس عمیق) و همانطور که نفس را بیرون می‌دهید به "عدد ۱" و وقتی آن را بیرون می‌دهید به کلمه "آرام باش" فکر کنید. نفس را دوباره به درون ببرید و به عدد ۲ فکر کنید و سپس آن را بیرون دهید و به کلمه آرام باش فکر کنید. این کار را تا ۱۱ ادامه دهید. وقتی به عدد ۱۱ رسیدید،

این کار را برعکس انجام دهید تا به ۱ برسید. سعی کنید هر چیز

دیگری را از ذهنتان دور کنید. ممکن است تصور کردن "اعداد" و یا عبارت "آرام باش" کمک کننده باشد. اگر احساس گیجی می‌کنید متوقف شوید احتمالاً یک جای کار درست نیست. این تکنیک را آنقدر تمرین کنید تا اعتماد بنفس کافی را برای استفاده از آن در هر موقعیتی که دچار استرس شدید، به دست آورید."

۲- آرمیدگی عضلانی پیشرونده

آرمیدگی پادزهر استرس است چون ضربان قلب و فشار خون را پایین می‌آورد، تنفس را کند میکند، تنش عضلات را کم میکند و بطور کلی بدن را در حالت آرامش قرار می‌دهد. تکنیک‌های آرمیدگی یکی از مهمترین تکنیک‌های برنامه‌های مدیریت استرس است. این تکنیک‌ها موجب آرمیدگی سیستم معدی- روده ای، قلبی عروقی و عضلانی- اسکلتی می‌شود و سردرد، کمر درد، بیخوابی و فشار خون را کاهش می‌دهد. علاوه بر این آرمیدگی به کاهش افسردگی و اضطراب نیز کمک می‌کند.

تکنیک‌های آرمیدگی متعددی وجود دارد. هر فردی ممکن است با یکی از این تکنیک‌ها راحت تر باشد. در زیر تکنیک آرمیدگی پیشرونده آمده است. اما نکته مهم این است که هر روز آن را تمرین کنید، آرام سازی یک مهارت است و مثل هر مهارت دیگری برای یادگیری به زمان احتیاج دارد. ابتدا در موقعیت‌های عادی، آرمیدگی را تمرین کنید و وقتی در آن مهارت پیدا کردید می‌توانید در موقعیت‌های تنش زا از آن استفاده کرده و خود را آرام سازید. در زیر دو تکنیک آرمیدگی پیشرونده مختصر و مبسوط آمده است:

الف- آرمیدگی پیشرونده عضلانی مختصر

" یک مکان راحت و آرام را برای تمرین انتخاب کنید. زمانی از روز را برای تمرین در نظر بگیرید که احساس آرامش بیشتری می‌کنید. به پشت دراز بکشید و یا روی یک صندلی راحت بشینید. به آرامی نفس بکشید و سپس عضلات مختلف بدنتان را به ترتیب شل کنید. از سر شروع کنید و پایین بیایید تا به نوک انگشتان برسید. پیشانی تان را شل کنید...ابروها...پلک‌ها...زبان و ناحیه گلو... تمام قسمت‌های صورت...گردن...دست‌ها...از قسمت بالای دست تا نوک انگشتان...همچنان به تنفس آرام و منظم خود ادامه دهید. حالا عضلات ناحیه شکم را شل کنید...نشمین گاه...ران...زانو...ساق پا...کف پا... و انگشتان پا...توجه کنید که چطور با هر بار نفس عمیق و شل کردن یک قسمت بدن، به حالت آرامش می‌رسید...به تنفس آرام ادامه دهید."

ب- آرمیدگی عضلانی پیشرونده مبسوط

آرمیدگی، ضربان قلب و فشار خون را پایین می‌آورد، تنفس را کند می‌کند، تنش عضلات را کم می‌کند و بطور کلی بدن را در حالت آرامش قرار می‌دهد. تکنیک‌های آرمیدگی متعددی برای کمک به افراد طراحی شده است. هر فردی ممکن است با یکی از این تکنیک‌ها راحت تر باشد. در زیر دستورالعمل کامل آرمیدگی عضلانی پیشرونده آمده است. اما نکته مهم این است که ابتدا آن را در موقعیت‌های عادی، تمرین کنید و وقتی در آن مهارت پیدا کردید می‌توانید در موقعیت‌های تنش‌زا از آن استفاده کرده و خود را آرام سازید.

" یک مکان راحت و آرام را برای تمرین انتخاب کنید. زمانی از روز را برای تمرین در نظر بگیرید که احساس آرامش بیشتری می‌کنید. دراز بکشید و چشم هایتان را ببندید. برای چند دقیقه روی تنفس تان تمرکز کنید. آرام و به کندی نفس بکشید. وقتی نفس را بیرون می‌دهید کلماتی مانند آرام باش را به خودتان بگویید. تمرین آرام سازی را با عضلات مختلف بدن‌تان انجام دهید. اول باید در آنها تنش ایجاد کنید و سپس آنها را شل کنید. وقتی تنش ایجاد می‌کنید باید هوا را به درون ریه‌ها ببرید و وقتی شل می‌کنید آن را بیرون دهید. هر وقت که یک سری از عضلات بدن‌تان را شل می‌کنید به این فکر کنید که وقتی آنها شل می‌شوند چه احساسی دارید. سعی کنید خود را رها کنید و بگذارید تنش از بدن‌تان بیرون برود. به تفاوت حالت تنش و شل شدن عضلات توجه کنید. هر بار برای چند ثانیه در آنها تنش ایجاد کنید و سپس آن را شل کنید. بهتر است برای ایجاد آرمیدگی در عضلات بدن خود از ترتیب زیر استفاده کنید:

- دست‌ها: کار را با دست هایتان شروع کنید. دست تان را محکم مشت کنید. به تنشی که در ماهیچه‌های دست و مچ ایجاد شده، فکر کنید. این تنش را برای چند ثانیه حفظ کنید و سپس دست تان را شل کنید. به تفاوت بین تنش و آرامش توجه کنید. ممکن است کمی احساس درد کنید ولی اشکالی ندارد، احساس آرامش کم کم ایجاد می‌شود. همین کار را با دست دیگران انجام دهید.

- بازوها: آرنج‌ها را به طرف درون خم کنید و بازویتان را سفت کنید. به این ترتیب باید بویژه در قسمت بالای بازویتان احساس تنش داشته باشید. یادتان باشد این کار را فقط برای چند ثانیه انجام دهید و سپس آن را شل کنید.

- گردن: سرتان را به سمت عقب فشار دهید و آن را به کندی از یک طرف به طرف دیگر بچرخانید. توجه کنید که چطور تنش از یک طرف سر به طرف دیگر حرکت می‌کند. سپس سرتان را به سمت جلو و در یک وضعیت راحت قرار دهید.

- صورت: در صورت، ماهیچه‌های متعددی وجود دارد ولی کافی است فقط روی پیشانی و فک تمرکز کنید. اول ابروهایتان را به حالت اخم پایین بیاورید و سپس پیشانی تان را ریلکس کنید و یا می‌توانید ابروهایتان را بالا ببرید و سپس آن را ریلکس کنید. حالا فک تان را روی هم فشار دهید و به تفاوت این حالت با وقتی ریلکس می‌شوید فکر کنید.

- قفسه سینه: یک نفس عمیق بکشید، آن را چند ثانیه نگه دارید، به تنش فکر کنید، سپس بگذارید تنفس تان به وضعیت طبیعی برگردد.

- معده: عضلات معده تان را تا جایی که می‌توانید سفت و سپس شل کنید.

- نشمین گاه: نشمین گاه تان را سفت و سپس شل کنید

- پاها: پاهایتان را به سوی صورتتان خم کنید. کار را با چرخش انگشتان پا خاتمه دهید.

۳- تصویر سازی ذهنی

تصویر سازی ذهنی خوشایند به کاهش تنش و اضطراب و همچنین شدت سر درد و درد در سایر قسمت‌های بدن کمک می‌کند. از تصاویر خوشایند زیادی برای انجام این تکنیک می‌توان استفاده کرد. اما بهترین کار این است که خود شما، تصویر و صحنه آرام بخش مورد نظر خود را انتخاب کند این صحنه باید خیلی زنده باشد. بنابراین، صحنه مورد نظر را تا جایی که می‌توانید واقعی تصور کنید. شما باید بوها را

استشمام کنید، صداها را بشنوید، رنگها را ببینید و حتی مزه‌ها را بچشید. تصاویر می‌تواند یک ساحل آفتابی یا باران زده، ابرها، یک دشت از گل‌های وحشی، یک جنگل خنک، یک درخت بید، یک نهر زلال، یک تپه شیب دار و یا هر صحنه دیگری باشد که شما را آرام می‌کند.

" تصور کنید در یک مکان زیبا و آرام بخش مثل ساحل دریا، دشت، جنگل و... هستید. به جزئیات این مکان فکر کنید و سعی کنید از همه حواستان استفاده کنید. برای مثال اگر تصور می‌کنید در طبیعت هستید، سعی کنید خنکی چمنی را که روی آن دراز کشیده‌اید، صدای پرندگان و طعم لذت بخش چایی را که می‌نوشید را تصور کنید".

۵-۲- جلسه دوم: جلسه انفرادی (شناسایی هیجانات و رفتارها، در مورد

رابطه و عشق).

هدف جلسه:

۱- بررسی رویدادها و افکار خود-آیند

افکار خود-آیند، شناخت واره هایی هستند که هنگام درگیری با موقعیت‌ها (یا یادآوری رویدادها)، به سرعت در ذهن ما جریان پیدا می‌کنند. تعداد زیادی از افکاری که ما هر روز پیدا می‌کنیم، بخشی از جریان پردازش شناختی هستند که پایین‌تر از سطح وقوف کاملاً آگاهانه قرار دارند. این افکار خود-آیند نوع خصوصی یا بیان نشده هستند و به محض آنکه ما می‌خواهیم به ارزیابی اهمیت رویدادها در زندگی خود بپردازیم، به طور پیاپی بدون وقفه ظاهر می‌شوند. یکی از مهم‌ترین نشانه‌های جریان داشتن افکار خود-آیند در ذهن، همراه بودن آنها با هیجان‌های قوی است. همه، افکار خود-آیند دارند، فقط افراد افسرده، مضطرب یا مبتلا به سایر اختلال‌های روانی نیستند که دارای این نوع افکارند. متخصصان بالینی می‌توانند از طریق تشخیص افکار خود-آیند خودشان و کاربرد سایر فرایندهای شناختی-رفتاری، درک خود را از مفاهیم بنیادی در این باره، افزایش دهند؛ همدلی خود را با بیماران بالا ببرند و روح

خود را درباره الگوهای شناختی و رفتاری که می‌توانند در رابطه درمانی، موثر واقع شوند، عمیق تر سازند.

۲- بررسی و شناسایی هیجانات و رفتارها

هیجان‌ها را می‌توان در سطح کلی، مانند مجموعه یا نمونه اصلی (مثل خشم) یا در سطح ویژه موقعیت (مثل خصومت، رشک، ناکامی) در نظر گرفت. در این بخش، هیجان‌ها در سطح کلی در نظر گرفته شده‌اند. هیجان‌هایی که اصلی محسوب می‌شوند، ملاک‌های زیر را برآورده می‌سازند:

۱- به جای اینکه اکتساب شده یا از طریق تجربه یا جامعه پذیری، آموخته شده باشند، فکری هستند.

۲- در تمام افراد از شرایط یکسانی به وجود می‌آیند (شکست صرف نظر از سن، فرهنگ و غیره همه را ناراحت می‌کند).

۳- به صورت منحصر به فرد و متمایز ابراز می‌شوند (مثلاً از طریق جلوه صورت همگانی).

۴- پاسخ فیزیولوژیکی متمایز و بسیار قابل پیش‌بینی را فراخوانی می‌کنند.

ترس

ترس واکنشی هیجانی است و از تعبیر انسان که موقعیت، خطرناک و تهدیدی برای سلامتی اوست، ناشی می‌شود. درک مخاطرات و تهدیدها می‌تواند روانی و جسمانی باشد. رایج‌ترین موقعیت‌های ترس آور مربوط می‌شود به پیش‌بینی صدمه جسمانی یا روانی، آسیب پذیری در برابر خطر یا انتظار فرد از اینکه توانایی مقابله کردن را با موقعیت‌های قریب‌الوقوع ندارد. پیش‌بینی فرد که نمی‌تواند با تهدید یا خطر محیطی مقابله کند، به اندازه هر ویژگی واقعی، خود تهدید یا خطر، به عنوان منبع ترس، اهمیت دارد.

خشم

هیجانی فراگیر است. هنگامی که افراد جدیدترین تجربه هیجانی خود را توصیف می‌کنند، خشم هیجانی است که بیشتر به ذهن می‌آید. خشم از مانع به وجود می‌آید، مثل زمانی که فرد برداشت می‌کند، که نیروهای بیرونی، در برنامه‌ها، هدف‌ها یا سلامتی او اختلال ایجاد می‌کنند. خشم همچنین از خیانت در امانت، مورد بی‌اعتنایی قرار گرفتن، مورد انتقاد نا موجه قرار گرفتن، بی‌ملاحظگی دیگران و رنجش انباشته شده ناشی می‌شود. اساس خشم این عقیده است که اوضاع آن گونه که باید باشد، نیست؛ مانع، اختلال یا انتقاد نا موجه هستند.

نفرت

نفرت عبارت است از خلاص شدن از شر چیزی آلوده، فاسد یا گندیده. اینکه آن چیز چیست، به رشد و فرهنگ بستگی دارد. در زمان طفولیت، علت نفرت به مزه‌های ترش و تلخ محدود است. در کودکی، واکنشهای نفرت از بیزاری به تنفیری که به صورت روان شناختی اکتساب می‌شود و به طور کلی از چیزی که تهوع آور باشد، گسترش می‌یابد. در بزرگسالی، نفرت از برخوردهای ما با هر چیزی که معتقدیم به طریقی آلوده است ایجاد می‌شود، مثل آلودگی‌های بدن (بهداشت نامناسب، لخته خون، مرگ)، آلودگی‌های میان فردی (تماس بدنی با افراد نامطلوب) و آلودگی‌های اخلاقی (سوء استفاده از کودک، زنا با محارم و خیانت).

غم

غم منفی‌ترین و آزاردهنده‌ترین هیجان است. غم اصولاً از تجربیات جدایی و شکست ناشی می‌شود. جدایی از دست دادن فردی عزیز از طریق مرگ، طلاق، شرایط (مثل مسافرت) یا مشاجره ناراحت‌کننده است. علاوه بر جدا شدن از افرادی که آنها را دوست داریم، جدایی از مکان (وطن)، شغل یا مقام دلخواه نیز ما را غمگین می‌کند. شکست نیز به غم می‌انجامد، مثل رد شدن در امتحان، باختن مسابقه یا نپذیرفته

شدن برای عضویت در گروه، حتی شکست خارج از کنترل ارادی فرد، مثلاً در جنگ، بیماری، تصادفات و رکود اقتصادی می‌تواند غم‌انگیز باشد.

شادی

رویدادهای شادی‌آور، پیامدهای خوشایند را شامل می‌شوند (مانند موفقیت در یک کار، پیشرفت شخصی، پیشروی به سمت هدف، به دست آوردن چیزی که می‌خواهیم، جلب احترام، مورد محبت و لطف قرار گرفتن، دریافت خبری خوشحال کننده یا تجربه کردن احساس‌های لذت بخش. علت‌های شادی - پیامدهای خوشایند مرتبط با موفقیت شخصی و ارتباط میان فردی - اصول ضد علت‌های غم هستند (پیامدهای ناخوشایند مرتبط با شکست شخصی و جدایی و باخت).

علاقه

علاقه شایع‌ترین هیجان در عملکرد روزمره است. مقداری علاقه همیشه وجود دارد، به همین خاطر، افزایش و کاهش علاقه معمولاً جابجا شدن علاقه از یک رویداد، فکر یا عمل به رویداد، فکر یا عملی دیگر را شامل می‌شود. به عبارت دیگر، معمولاً علاقه ما متوقف یا شروع نمی‌شود، بلکه آن را از یک موضوع یا رویداد به دیگری هدایت می‌کنیم. رویدادهای زندگی که توجه ما را هدایت می‌کند آنهایی هستند که نیازهای سلامتی ما را در بردارند. رویدادهای دیگری که توجه ما را هدایت می‌کنند آنهایی هستند که سرعت شلیک عصبی مغز را افزایش می‌دهند، مانند رویدادهایی که با تغییر محرک، تازگی، بلا تکلیفی، پیچیدگی، معماها و کنجکاوی‌ها، چالش، افکار یادگیری، افکار موفق شدن و اعمال اکتشاف، ارتباط دارند.

هیجان	موقعیت محرک	رفتار هیجانی	وظیفه هیجان
ترس	تهدید	دویدن، گرفتن	محافظت
خشم	مانع	گاز گرفتن، زدن	نابودی

تولید مثل	عشقبازی، رابطه جنسی	جفت بالقوه	شادی
اتحاد	درخواست کمک	از دست دادن	غم
پیوند جویی	تیمار کردن، مشارکت	عضویت در گروه	پذیرش
رد کردن	استفراغ، دفع کردن	چیز مخوف	نفرت
کاوش	بررسی کردن	قلمرو تازه	انتظار
جهت گیری	توقف، هشیار شدن	موضوع تازه ناگهانی	تعجب

۳- بررسی بیانگر بودن و سرایت هیجان ها

ما در هر رویارویی با دیگران، علایم عاطفی ارسال می‌کنیم و این علایم بر افرادی که با ما هستند تاثیر می‌گذارند. هر قدر از نظر اجتماعی زیرک تر باشیم، بر علایم ارسالی خود، کنترل بیشتری خواهیم داشت. هر چه باشد آداب دانی در جامعه وسیله ای است برای حصول اطمینان از اینکه هیچ رخنه ای در روابط عاطفی افراد به وجود نمی‌آید، تا ارتباط میان آنها را سست کند (این قانونی اجتماعی است که وقتی به حیطة روابط صمیمانه داخل شود، طاقت فرسا می‌گردد). هوش هیجانی، اداره صحیح این تبادلات را در بر می‌گیرد؛ عبارت‌های «محبوب» و «مجنذب کننده» را در مورد افرادی به کار می‌بریم که دوست داریم از آن جهت با آنها باشیم که مهارت‌های عاطفی آنان، احساس خوبی در ما پدید می‌آورد. افرادی که می‌توانند به دیگران در آرام کردن احساسات شان کمک کنند، ابزار اجتماعی ویژه و ارزشمندی را در اختیار دارند، دیگران هرگاه نیاز عاطفی شدیدی داشته باشند به آنان رجوع می‌کنند. هر یک از ما در تغییر دادن عواطف دیگران، نقشی دارد، حال چه آن را بهتر کنیم و چه بدتر. در کنش متقابل افراد با یکدیگر، حالت روحی از فردی که در بیان احساسات نیرومندتر است به فرد منفعل تر منتقل می‌شود. اما بعضی افراد مشخصاً پذیرای سرایت احساسات هستند، حساسیت ذاتی آنها، سیستم عصبی خودکار آنان را آسان تر تحریک می‌کند (که نشانه ای از فعالیت عاطفی است). ظاهراً این تغییر پذیری آنها

را بیشتر در معرض تاثیر پذیرفتن از دیگران قرار می‌دهد؛ یک آگهی احساساتی می‌تواند اشک آنها را در بیاورد، در حالی که صحبتی کوتاه با کسی که خوشحال است می‌تواند آنها را خوشحال سازد (این حالت در عین حال می‌تواند احساس همدلی را در آن افزایش دهد، زیرا آنها به سرعت تحت تاثیر احساسات دیگران قرار می‌گیرند). هماهنگ بودن حرکات بدنی افراد هنگام صحبت با یکدیگر، منعکس کننده آن است که افراد در یک رویارویی، چه میزان صمیمیت، احساس می‌کنند. این حرکات همراه با گفتار، نشانه ای از نزدیکی افراد با هم است که عموماً ناخودآگاه است. یک طرف، درست زمانی که طرف دیگر به نکته ای اشاره می‌کند، سرش را تکان می‌دهد یا هر دو در یک زمان در صندلی خود جابه‌جا می‌شوند یا زمانی که یک طرف به سمت عقب متمایل می‌شود، دیگری به جلو خم می‌شود. این هماهنگی می‌تواند به قدری ظریف باشد که گویی دو نفر که روی صندلی گهواره ای نشسته‌اند. هر دو با یک آهنگ صندلی خود را به حرکت در می‌آورند. همان تقابلی که می‌توان میان حرکات مادران و نوزادان مشاهده کرد، حرکات افرادی را که از نظر عاطفی به یکدیگر احساس نزدیکی می‌کنند به هم پیوند می‌دهد.

به طور خلاصه، هماهنگی حالت‌های روحی، جوهر هر رابطه ای است. جلوه بزرگسالانه هماهنگی ای است که میان مادر و نوزادش وجود دارد. افرادی که بتوانند خود را با حالت‌های روحی دیگران به خوبی هماهنگ کنند یا بتوانند دیگران را از روحيات خود متاثر سازند، مناسبات عاطفی هموارتری برقرار می‌سازند. نشانه یک رهبر یا مجری نیرومند، این است که می‌تواند به این شیوه هزاران نفر شنونده را تحت تاثیر قرار دهد. بر همین اساس، افرادی که در دریافت و ارسال عواطف ضعیف هستند، در ارتباط‌های خود با مشکل روبرو می‌شوند؛ زیرا معمولاً دیگران در ارتباط با آنها احساس ناراحتی می‌کنند، حتی اگر در نیابند که چرا چنین است. به عبارت دیگر، اینکه در رابطه متقابل، یکی از دو طرف آهنگ عاطفی رابطه را تعیین کند، از تسلط او در سطحی عمیق و صمیمانه حکایت می‌کند. به این معنا است که همان فرد، موقعیت عاطفی طرف مقابل را هدایت می‌کند. این نیروی تعیین عواطف، شبیه چیزی است

که در زیست‌شناسی تعیین‌کننده زمان (به زبان عامیانه تصرف‌کننده وقت خوانده می‌شود)، فرایندی که مانند گردش شب و روز یا اشکال ماهانه ماه، ریتم زیست‌شناختی را در پی خود تنظیم می‌کند. برای زوجی که می‌رقصند، موسیقی، زمان را در قالب جسمیت در می‌آورد. در رویارویی‌های فردی، عموماً فردی که قدرت بیانگری نیرومندتری دارد یا شاید به این لحاظ قویترین فرد است، فردی است که احساساتش، دیگران را به دنبال خود می‌کشد. طرف مسلط، بیشتر صحبت می‌کند؛ در حالی که طرف تابع، صورت طرف دیگر را بیشتر نگاه می‌کند که شیوه‌ای برای انتقال هیجان است. به همین ترتیب فشار گفته‌های یک سخنگوی خوب مثلاً فردی سیاستمدار یا موعظه‌گر، احساسات شنوندگانش را در جهت صحبت‌های او هدایت می‌کند. وقتی می‌گوییم «مثل موم در دست او نرم است» همین منظور را داریم. هدایت عاطفی نقطه ثقل تفوق بر دیگران است.

تکنیک‌ها:

• استفاده از تکنیک خود-ابرازی

از وقتی که متولد می‌شوید و تا حدود ۶ ماهگی، دو نوع رفتار و از خود نشان می‌دهید: ۱- رفتار منفعلانه و وابسته ۲- رفتار پرخاشگرانه و مطالبه‌ای. همانطور که بزرگ‌تر می‌شوید، یکی از اولین کلماتی که فرا می‌گیرید و استفاده می‌کنید «نه» است. نه، روشی برای بیان این موضوع است که «من اکنون می‌توانم برای تصمیم‌هایم توضیح منطقی داشته باشم». نه گفتن برای هر فرد، راهی جهت‌آغاز دستیابی به استقلال، به عنوان شخصی منحصر به فرد است. برای خردسالان، منفعل بودن و گاهی اوقات پرخاشگری کردن نسبت به دیگران، ابراز آزادانه احساسات و «نه گفتن» بدون احساس گناه یا تقصیر، امری خودانگیخته و طبیعی محسوب می‌شود. آیا وقتی که کودک خردسال بودید برای نه گفتن مواخذه شده‌اید؟ آیا به خاطر نه گفتن، به شما گفته شده است که «نه» مودبانه نیست؟ ممکن است احساسات دیگران آسیب ببینند... و در نظر دیگران دوست‌داشتنی نباشید... اگر پاسخ این سوالات مثبت است، می‌تواند دلیلی باشد مبنی بر اینکه چرا امروز به زبان آوردن کلمه «نه» برای شما

سخت شده است. بسته به حالات خُلقی، موقعیت مخاطبانمان، بیشتر اوقات در پیوستاری از رفتار منفعلانه تا پرخاشگرانه واکنش نشان می‌دهیم، بدون آنکه گزینه‌های قاطعانه‌ای را در نظر آوریم که برای نیازها و احساسات، عقاید و مخاطبمان اهمیت دارد.

• استفاده از تکنیک تصویر سازی ذهنی

واژه «شناخت» علاوه بر افکار، تصاویر را نیز در بر می‌گیرد. ممکن است برای بعضی از مراجعان دشوار باشد که به افکار خود-آیند منفی شان در یک موقعیت خاص اشاره کنند، لذا درمانگر می‌تواند از چنین مراجعانی بخواهد که به تصاویر یا تصویری که نسبت به آن موقعیت دارند و به نظر قابلیت بازیابی بیشتری دارد اشاره کنند مثلاً «تصور من این است که وقتی وارد اتاق می‌شوم همه پشت خود را به من می‌کنند». در این مثال برای فراخوانی افکار همراه آن تصاویر، می‌توان سپس از مراجع پرسید که هر کدام از آن تصاویر چه معنایی برای او دارند مثلاً «من احترام آنها را از دست داده‌ام و هرگز آن را به دست نمی‌آورم». استفاده از تصویر سازی به مراجعین کمک می‌کند تا موقعیت‌های گذشته را بازسازی کرده و افکار پرتالهاب (دارای بار هیجانی) پیوند یافته با این موقعیت‌ها را آشکار کنند. مثلاً از مراجعه اظهار می‌کند هنگام قدم زدن در خیابان دچار اضطراب می‌شود، اما دلیل آن را نمی‌داند، خواسته شد تا تصور کند همان رویداد در زمان فعلی در حال رخ دادن است.

• استفاده از تکنیک‌های تفکر مثبت

۱- خود آگاهی و عزت نفس

• یک برگ کاغذ بردارید و همه چیزهایی را که در مورد خودتان دوست ندارید بنویسید. در صورتی که برایتان اهمیت دارد که دیگران شما را چگونه تصور می‌کنند، این موارد می‌تواند شامل ویژگی‌های منفی مشخص شده توسط دیگران باشد. حداقل ۸ دقیقه به خودتان اجازه دهید که بسیار صادق باشید. فقط خودتان این فهرست را می‌بینید. اکنون هر مورد را به دقت بررسی کنید و زیر هر ویژگی منفی که احساس می‌کنید در

مورد آن می‌توانید هیچ کاری انجام دهید، خط بکشید. به عنوان مثال اگر کمی احساس تنفر دارید، آن در ماهیت شماست، یعنی نباید برای آن نگران باشید یا برای داشتن این احساس، تاسف بخورید. این احساس برای زنده بودن لازم است. ممکن است مشکلاتی در زندگی تان وجود داشته باشد و شما توانایی کمی برای مهار کردن آنها داشته باشید. مانند صبح یا بیماری. اینها مسائلی هستند که شما باید بپذیرید و با وجود آنها خودتان را دوست داشته باشید. به این امر که چگونه بتوانید این کار را با یک دست انجام دهید خواهیم پرداخت.

- در این مرحله، در مقابل هر ویژگی منفی که آماده پذیرش آن هستید یک علامت بزنید. برای مثال دوستان تان ممکن است شما را «متهم» کنند به اینکه در برخی موقعیت‌ها واکنش‌های تندی بروز می‌دهید، اما ممکن است احساس کنید که حساس بودن نسبت به برخی مسائل، در واقع شما را برای انجام کارهایی در آن مسیر با انگیزه می‌کند. تصور می‌کنید که این یک نیروی مثبت برای شما است و به آن پیوند خورده‌اید. اما این نیرو مولد نیست و منبع اضطراب است که رشد و عمل را فرو می‌نشانند، بنابراین لازم است برای این تمایل تان به واکنش افراطی، گزینه‌های جایگزین پیدا کنید.

- به سومین قسمت تمرین رسیدیم. دور همه خطاها، نقاط ضعف و صفات منفی رفتاری که دوست دارید آنها را تغییر دهید دایره بکشید. مثلاً می‌دانید که «زود از کوره در می‌روید» و از خشم منفجر می‌شوید و به خود و دیگران حاضر در موقعیت آسیب می‌زنید. یا اینکه انتقاد کردن یا مورد انتقاد قرار گرفتن برای تان سخت است. فنونی که برای ابراز وجود شرح داده می‌شوند، می‌توانند در چنین مسائلی به شما کمک کنند.

۲- تصور مثبت از خود

- در مقابل آینه بنشینید و خود را در موقعیت‌های زیر تصور کنید. در واقع حال و هوای موقعیت را به خود بگیرید! توجه داشته باشید که

حالت چهره، وضع اندامی، نحوه قرارگیری بدن تان و... را ماهرانه تغییر دهید.

۱- در ترافیک گیر افتاده اید. هیچ کس حرکت نمی‌کند، اما راننده خودروی پشت سر مدام در حال بوق زدن است.

۲- مربی شما را به خاطر اشتباهی که انجام نداده اید به رخت کن می‌فرستد. در حال توضیح دادن به او هستید که ناگهان در سرطان فریاد می‌زند که حق با اوست و شما اشتباه و حشتناکی مرتکب شده اید.

۳- برای یک مصاحبه مهم لباس مناسبی به تن کرده و آماده شده اید. در حال گذر از خیابان هستید که با گل و لای پرتاب شده توسط دوچرخه سوار نوجوان آلوده می‌شوید و او به جای پیاده شدن و عذرخواهی، با لبخندی بر صورتش از مقابلتان عبور می‌کند.

۳- زبان مثبت

در متن زیر از عبارتهای «خود گویی» استفاده شده است که نه مثبت و نه قاطعانه هستند. آنها را به صورت جملات مثبت بازنویسی کنید.
فکر می‌کنید که

۱. با این حجم کم مطالعه امروزم واقعاً باید خجالت بکشم.

۲. اگر فقط امروز موقع حرف زدن با دوستم کنترلم را از دست نمی‌دادم...

۳. نمی‌توانم به مهمانی بروم؛ کارهای بسیار زیادی برای انجام دادن دارم.

۴. چرا موافقت کردم آن معرفی را انجام دهم؟ ناامید خواهم شد.

• استفاده از تکنیک ایجاد عواطف و هیجانات مثبت

۱- از مراجعان خود بخواهید، تا برخی از رویدادهای خوشایند زندگی شان را انتخاب کنند و آن رویداد را برای شما شرح دهند؛ یا از مراجعان بخواهید تا خود را در حال انجام کاری که به آن افتخار می‌کنند، توصیف کنند.

۲- این تمرین، «شما در بهترین وضعیت تان» نامیده می‌شود. خودتان را در زمانی که در بهترین وضعیت بودید، به یاد بیاورید. این که

کجا بودید، چه کسی با شما بود، به چه چیزی می‌اندیشید، چه کار می‌کردید و چه احساسی را داشتید، به یاد آورید. این کار تجربه‌ای است که خاطرات خوشایندی را درباره تولد، نامزدی، مصاحبه شغلی یا به اتمام رساندن کار مهمی در زندگی بیدار می‌سازد. در انجام این تمرین با کمک یادگاری‌های مشخصی چون آلبوم عکس‌ها، اشیاء جمع‌آوری شده از یک تعطیلات، نشان‌های افتخار یا جوایز، نامه‌های مهم یا نامه‌های الکترونیک چاپ شده با مدارک دانشگاهی، فوایدی به دست می‌آوردید. پس از یادآوری این رویداد، چند دقیقه در موفقیت‌های گذشته و احساسات خوشایندی که این تجربه به همراه می‌آورد، آرام قرار بگیرید. توجه خودتان را به جزئیات و عواطف و هیجان‌های مثبت معطوف دارید. تجربه‌ای را که انتخاب کرده اید، تحلیل نکنید و علت وقوع رویدادهای خاص را بررسی نکنید؛ این کار اغلب در مورد تجربه‌های مثبت، دارای نتیجه منفی و معکوس است و در واقع خوشایند نیست. در عوض، تجربه را «مرور» کنید. این تمرین عواطف و هیجان‌های مثبت و اعتماد به نفس ایجاد می‌کند.

۳- یک کتاب از فصل‌های مختلف تشکیل یافته است. شما می‌توانید زندگی خودتان را به شکل کتاب ببینید. اگر به عنوان یک تمرین بخواهید داستان زندگی خود را بنویسید، به جای این که کتاب را از فصل اول شروع کنید، باید آن را از فصل دوم آغاز کنید. هر نوع مسائل و مشکلاتی را که در حال حاضر دارید می‌توانید حذف کنید. چه تفاوت‌های مثبتی در توصیف زندگی شما، پدید می‌آید؟ چه اشخاصی را حذف می‌کنید و چه کسانی را در فصل دوم می‌آورید؟ چه نقاط قوت و چه منابع و امکاناتی در فصل دوم دارید؟ چه انگاره‌های مثبتی از فصل دوم را قبلاً به کار گرفته اید؟ به عنوان یک تمرین داستان زندگی خود را از فصل دوم بنویسید.

۴- همه ما این قدرت را داریم که از خودمان مثبت‌گرایی نشان دهیم یا مانع بروز آن شویم. این نکته را تجربه کنید و درست همین حالا مثبت‌گرایی را از خود نشان دهید. لحظه‌ای صبر کنید و به محیط پیرامون

خود توجه کنید. اگر در اتاق نشیمن هستید یا در حمام یا در اتوبوس یا قطار از خود بپرسید: در رابطه با شرایط فعلی من چه چیزی درست است؟ چه چیزی مرا در اینجا خوشبخت می‌کند؟ چه جنبه‌ای از موقعیت فعلی من می‌تواند هدیه‌ای باشد که باید گرانقدر و ارزشمند در نظر گرفته شود؟ چگونه این جلسه برای من یا دیگران مفید واقع می‌شود؟ پرداختن به چنین شیوه تفکری می‌تواند درخشش و جوشش درونی حق‌شناسی و قدردانی را برانگیزاند. لحظه‌ای درنگ کنید تا احساس خوب و مثبتی را که برای خودتان ایجاد کرده‌اید، لمس کنید و از آن لذت ببرید. حال، مانع مثبت‌گرایی شوید. پرسش‌هایی که مثبت‌گرایی را نابود می‌کنند عبارتند از: در اینجا چه اشتباهی رخ داده است؟ چه چیزی مرا به زحمت انداخته است؟ چه چیزی باید تغییر کند و بهتر شود؟ چه کسی مقصر است؟ سعی کنید این پرسش‌ها را با خود مطرح کنید و زنجیره افکاری را که این پرسش‌ها ایجاد می‌کنند، پیگیری کنید. در این صورت متوجه می‌شوید که مثبت‌گرایی شما، به سرعت تنزل می‌یابد.

۵- «تابلوی خلق» مثبت خود را ایجاد کنید. تابلوهای خلق اغلب توسط طراحان ترسیم می‌شود تا فرد به شکل دیداری بتواند سمت و سوی روشنی را که دنبال می‌کند، شرح دهد. به هر حال، تابلوی خلق همچنین برای تبیین دیداری سبک خاصی از نوشتن یا یک وضعیت تخیلی برای طرح یک داستان، به کار برده می‌شود. به طور خلاصه، تابلوی خلق به امور دیداری محدود نمی‌شود، بلکه ابزاری دیداری است که درباره «احساس» کلی به سرعت اطلاعاتی به دیگران می‌دهد که یک طراح در صدد دستیابی به آن اطلاعات است. ایجاد یک تابلوی خلق به شکل دیجیتال آسانتر و سریعتر است، اما اشیاء محیطی اغلب تاثیر بیشتری روی افراد می‌گذارند، چرا که تابلوهای خلق به لحاظ فیزیکی ترکیب کامل‌تری از احساسات را فراهم می‌سازد.

۶- این تمرین «مزه مزه کردن و چشیدن روز» نامیده می‌شود. بر روی دو تجربه یا لحظه‌های خوشایند روزتان، ۲-۳ دقیقه تأمل کنید و لذت خوشحالی تان را تا حد ممکن تداوم بخشید. این کار از طریق توجه معطوف شده بر لحظه حال، باعث تشدید یا تداوم عواطف و هیجان‌های مثبت می‌گردد.

- استفاده از تکنیک‌های اصلاح افکار خود-آیند.

۱- بررسی شواهد

به طور معمول، درمانگر به دنبال حقایقی است که افکار مراجعش را تایید، تعدیل یا تضعیف کند. در حالی که مراجع اطلاعاتی را بر پایه «الهام و شهود» یا فرضیات فراهم می‌کند. چه اطلاعاتی به عنوان شواهد عینی مناسب اند و کدام‌ها مناسب نیستند:

- داده‌های تاییدی: مراجع به «یافته‌های واقعی» دست می‌یابد (عینی، مستقیم و بدون ابهام)، مثل «همسر من گفت که یک رابطه نامشروع داشته است».

- داده‌های مشاهده‌ای: آنچه مراجعه متوجه شده است، می‌تواند به یافته‌های واقعی مربوط باشد اما مراجع ممکن است شخصاً ارتباط نادرستی بین آنها برقرار کند، مثلاً «من در بزرگراه دیدم که وقتی همسر من با مردی صحبت می‌کرد، می‌خندید و خیلی نزدیک به او ایستاده بود، حتماً می‌خواست با آن مرد رابطه نامشروع داشته باشد».

- داده‌های فرضی: که ناشی از شهود، الهام و تصورات و احساسات مراجع است، «من فقط می‌دانم که همسر من یک رابطه نامشروع داشته است؛ آدم خودش می‌فهمد، می‌داند که منظور من چیست»؟

۲- شناسایی خطاهای شناختی و مکانیسم‌های دفاعی

گرچه بعضی از افکار خود آیند صحیح هستند، بسیاری از آنها یا اشتباهند یا تنها رگه‌هایی از حقیقت را در خود دارند. خطاهای معمول در تفکر عبارتند از:

- تفکر همه یا هیچ: که تفکر سیاه و سفید، دو قطبی یا تفکر دو بخشی نیز نامیده می‌شود. در این حالت، شما یک موقعیت را به جای در نظر گرفتن بروی یک پیوستار، فقط در دو دسته مجزا می‌بینید.
مثال: «اگر کاملاً موفق نباشم، پس شکست خورده‌ام».
- فاجعه انگاری: که پیشگویی نیز نامیده می‌شود. در این حالت شما آینده را بدون آنکه پیامدهای محتمل تر دیگر را در نظر بگیرید، منفی پیش بینی می‌کنید.
مثال: «من به قدری آشفته خواهم بود که اصلاً کارایی نخواهم داشت».
- مردود شمردن یا بی توجهی به نقاط مثبت: در این حالت شما بطور غیر منطقی به خود می‌گویید که تجربیات، کردار و صفات مثبت، ارزشی ندارند.
مثال: «من آن پروژه را به خوبی انجام دادم ولی معنی اش این نیست که من با کفایت هستم. من فقط شانس آوردم»
- استدلال هیجانی: شما به دلیل احساس (و عملاً باور) شدیدی که نسبت به یک موضوع دارید، فکر می‌کنید که باید درست باشد و شواهدی که علیه آن وجود دارند را کم اهمیت یا نادیده می‌انگارید.
مثال: «می‌دانم که در شغلم، کارهای بسیاری را به خوبی انجام می‌دهم؛ ولی هنوز احساس می‌کنم ناموفق هستم».
- برچسب زدن: شما یک برچسب کلی و ثابت به خود و دیگران می‌زنید؛ بدون اینکه در نظر بگیرید از لحاظ منطقی، شواهد به یک نتیجه فاجعه بار منتهی نمی‌شود.
مثال: «من یک بازنده هستم. او اصلاً خوب نیست».
- بزرگنمایی / کوچک نمایی: زمانی که خودتان، شخصی دیگر یا یک موقعیت را ارزیابی می‌کنید، بطور غیر منطقی نکات منفی را بزرگ کرده و یا نکات مثبت را کمتر از حد واقعی قلمداد می‌کنید.
مثال: «گرفتن نتیجه متوسط در ارزیابی ثابت می‌کند که من چقدر نابسنده هستم. کسب نمرات بالا بدین معنی است که من باهوش هستم».

- فیلتر ذهنی: انتزاع انتخابی نیز نامیده می‌شود. شما به جای آنکه تصویر کلی را ببینید، به یک نکته منفی جزئی، بیش از اندازه توجه می‌کنید.

مثال: «اینکه من در ارزیابی، یک امتیاز پایین گرفته‌ام (که همچنین حاوی تعداد زیادی امتیاز بالا هم بوده است) به این معنی است که من کارایی ندارم».

- ذهن خوانی: شما اعتقاد دارید که میدانید دیگران چه فکری می‌کنند و سایر گزینه‌های محتمل تر را در نظر نمی‌گیرید.

- تعمیم افراطی: شما به یک نتیجه‌گیری منفی گسترده می‌رسید که به مراتب فراتر از موقعیت فعلی است.

مثال: «(چون من در جلسه راحت نبودم) در خود نمی‌بینم که دوستی پیدا کنم».

- شخصی سازی: شما بدون در نظر گرفتن توضیحات معقول تر درباره رفتار دیگران، اعتقاد دارید که آنها بخاطر وجود شما رفتار منفی دارند.

مثال: «تعمیرکار به من گستاخی کرد؛ چون من مرتکب اشتباهی شده بودم».

- عبارات «باید» و «اجباراً» (امری نیز نامیده میشود): شما یک عقیده راسخ و ثابت دارید که هم خودتان و هم دیگران باید

بر طبق آن عمل کنید و برآورده نشدن این انتظارات، از نظر شما، بیش از حد واقعی آن بد و نادرست است.

مثال: «این وحشتناک است که من اشتباه کردم. من همیشه باید بیشترین سعی ام را بکنم».

- دید تونلی: شما فقط جنبه‌های منفی یک موقعیت را می‌بینید.

مثال: «معلم پسر من نمیتواند هیچ کاری را درست انجام دهد. او در تدریس ضعیف، بی تفاوت و ایرادگیر است».

سطح I - دفاع آسیب‌زا (انکار روان پریشی، فرافکنی هذیانی)
مکانیسم‌های موجود در این سطح تقریباً همیشه به شدت آسیب‌زا هستند. این دفاعیات، به طور مشترک، به شخص اجازه می‌دهند تجربیات محیطی را طوری مرتب

کند تا نیاز به کنار آمدن با واقعیت را از بین ببرد. استفاده کنندگان از این مکانیسم‌های آسیب‌زا اغلب برای دیگران غیر منطقی یا دیوانه به نظر می‌رسند. این‌ها دفاع‌های «آسیب‌زا» هستند که در روان‌پریشی نمود عینی دارند. با این حال، آنها به طور معمول در خواب و در تمام دوران کودکی نیز یافت می‌شوند. آنها عبارتند از:

فرافکنی هذیانی: هذیان‌ها درباره واقعیت خارجی، معمولاً ماهیتی آزار دهنده دارند.

انکار: امتناع از پذیرش واقعیت خارجی زیرا بسیار تهدید آمیز است. بحث در مورد محرکی که باعث تحریک اضطراب می‌شود با بیان اینکه این ماده وجود ندارد حل تعارض عاطفی و کاهش اضطراب با امتناع از درک یا تأیید آگاهانه جنبه‌های ناخوشایندتر واقعیت خارجی.

تحریف: تغییر شکل ناگهانی واقعیت خارجی برای تأمین نیازهای داخلی.

سطح II - دفاع نابالغ (خیال پردازی، فرافکنی، پرخاشگری منفعل، کنش نمایی)

این مکانیسم‌ها اغلب در بزرگسالان وجود دارند. این مکانیسم‌ها پریشانی و اضطراب ناشی از تهدید مردم یا واقعیت ناخوشایند را کاهش می‌دهند. استفاده بیش از حد از چنین دفاعی از نظر اجتماعی نامطلوب تلقی می‌شود، بدین معنا که آنها نابالغ هستند، مقابله با آنها دشوار است و متاثر از واقعیت نیستند. این موارد دفاعی به اصطلاح «نابالغ» است و استفاده بیش از حد تقریباً همیشه منجر به مشکلات جدی در توانایی فرد برای مقابله موثر می‌شود. این دفاع‌ها اغلب در افسردگی اساسی و اختلالات شخصیتی دیده می‌شود. آنها عبارتند از:

کنش نمایی: بیان مستقیم یک خواسته یا انگیزه ناخودآگاه در عمل، بدون آگاهی از احساسی که رفتار بیانی را پیش می‌برد.

خود بیمار انگاری: اشتغال ذهنی یا نگرانی بیش از حد در مورد داشتن بیماری.

پرخاشگری انفعالی: ابراز غیر مستقیم خصومت.

فرافکنی: شکل بدوی پارنویا است. فرافکنی با اجازه دادن به انگیزه‌ها یا خواسته‌های نامطلوب بدون آگاهی از آنها، اضطراب را کاهش می‌دهد. نسبت دادن

افکار و احساسات غیرقابل قبول یا ناخواسته خود به دیگری؛ شامل تعصب و حسادت شدید، نظارت بیش از حد به خطر خارجی و «جمع آوری بی عدالتی»، همه با هدف انتقال افکار، احساسات و انگیزه‌های غیرقابل قبول شخص به شخص دیگری است، به طوری که همان افکار، احساسات، عقاید و انگیزه‌ها تصور می‌شود توسط دیگری. **خیال پردازی:** تمایل به عقب نشینی در خیال برای حل تعارضات درونی و بیرونی.

سطح III - دفاع روان رنجور (توجیه منطقی، واکنش وارونه، گسستگی، جابجایی، واپس رانی)

این مکانیسم‌ها، روان رنجور در نظر گرفته می‌شوند و در بزرگسالان نسبتاً رایج هستند. چنین دفاعیاتی از مزایای کوتاه مدت در کنار آمدن برخوردار هستند، اما در صورت استفاده به عنوان سبک اصلی مقابله با جهان، اغلب می‌تواند باعث ایجاد مشکلات طولانی مدت در روابط، کار و لذت بردن از زندگی شود. آنها عبارتند از:

جابجایی: مکانیسم دفاعی که انگیزه‌های جنسی یا پرخاشگرانه را به سمت هدف قابل قبول تر یا تهدید آمیز سوق می‌دهد؛ هدایت احساسات به یک خروجی امن تر. جداسازی احساسات از شی واقعی و تغییر جهت احساسات شدید نسبت به شخصی یا چیزی که کمتر توهین آمیز یا تهدید آمیز باشد تا از برخورد مستقیم با آنچه ترسناک یا تهدید آمیز است جلوگیری کند.

گسستگی: تغییر شدید موقتی شخصیت برای جلوگیری از پریشانی عاطفی. جدایی یا به تعویق انداختن احساسی که به طور معمول با یک موقعیت یا فکر همراه است.

توجیه منطقی: نوعی انزواست؛ تمرکز روی مولفه‌های فکری یک وضعیت تا بتواند از احساسات تحریک کننده اضطراب رها شود. جدایی احساسات از ایده‌ها، اجتناب از احساسات غیر قابل قبول با تمرکز بر جنبه‌های فکری (تنهایی، منطقی سازی، آیینی، خنثی کردن، جبران و تفکر جادویی).

واکنش وارونه: تبدیل خواسته‌ها یا انگیزه‌های ناخودآگاه که خطرناک یا غیرقابل قبول هستند، به موارد مخالف. رفتاری کاملاً مخالف آنچه واقعاً انسان می‌خواهد یا احساس می‌کند؛ زیرا باور واقعی باعث اضطراب می‌شود.

واپس رانی: فرآیند تلاش برای دفع خواسته‌ها نسبت به غرایز لذت بخش، ناشی از تهدید رنج در صورت برآوردن میل؛ میل به تلاش برای جلوگیری از ورود آن به هوشیاری به ناخودآگاه منتقل می‌شود؛ ساده لوحی غیر قابل توضیح، از بین رفتن حافظه یا عدم آگاهی از وضعیت و شرایط خود؛ احساسات آگاهانه است، اما ایده پشت آن وجود ندارد.

سطح IV - دفاع بالغ (شوخی طبیعی، تصعید، سرکوب، نوع دوستی، پیش بینی).
این موارد معمولاً در میان بزرگسالان سالم از نظر عاطفی یافت می‌شوند و بالغ محسوب می‌شوند، حتی اگر ریشه بسیاری از آنها از مرحله نابالغ رشد باشد. آنها فرایندهای آگاهانه ای هستند که در طول سال‌ها به منظور بهینه سازی موفقیت در جامعه انسانی و روابط سازگار شده‌اند. استفاده از این مکانیسم دفاعی باعث افزایش لذت و احساس کنترل می‌شود. این دفاعیات به ادغام احساسات و افکار متضاد کمک می‌کند، در حالی که همچنان موثر است. کسانی که از این مکانیزم‌ها استفاده می‌کنند معمولاً فضیلت محسوب می‌شوند. دفاع بالغ شامل موارد زیر است:
نوع دوستی: خدمت سازنده به دیگران که لذت و رضایت شخصی را به همراه دارد.

پیش بینی: برنامه ریزی واقع بینانه برای ناراحتی در آینده.
شوخی طبیعی: ابراز افکار عاطفی (به ویژه آنهایی که تمرکز روی آنها ناخوشایند است یا صحبت از آنها خیلی وحشتناک است) که باعث لذت دیگران می‌شود. این افکار بخشی از پریشانی ذاتی خود را حفظ می‌کنند، اما با جادوگری، به عنوان مثال، خودپسندی، «آنها را محکم می‌کنند».

تصعید: تبدیل عواطف یا غرایز غیر مفید به اعمال، رفتارها یا عواطف سالم. به عنوان مثال، انجام یک ورزش تماشای سنگین مانند فوتبال یا راگبی می‌تواند پرخاشگری را به یک بازی تبدیل کند.

سرکوب: تصمیم آگاهانه برای به تأخیر انداختن توجه به یک فکر، احساس نیاز به منظور کنار آمدن با واقعیت موجود؛ بعداً امکان دستیابی به احساسات ناراحت کننده و ناراحت کننده هنگام پذیرش آنها را ممکن می‌سازد.

۳ - تغییر اسناد

ما در اینجا سه بُعد اسنادهای کژ نما را به طور خلاصه ذکر می‌کنیم:

- بیرونی در برابر درونی: افراد افسرده، بیشتر گرایش دارند که سرزنش یا مسئولیت مربوط به اتفاقات منفی را درونی کنند، در حالی، که اسناد در افراد غیر افسرده متعادل یا بیرونی است.
- عمومی در برابر اختصاصی: اسنادها در افسردگی، بیشتر جنبه فراگیر و کلی پیدا می‌کنند تا اینکه به یک اشکال، اهانت یا مسئله اختصاصی مربوط شوند. نمونه‌ای از اسناد عمومی این است: «کارد به استخوان رسیده است»، «همه چیز در زندگی من رو به افول گذاشته است».
- ثابت در برابر متغیر: افراد افسرده اسنادهایی به عمل می‌آورند که جنبه ثابت دارند و هیچ نوع تغییری را پیش‌بینی نمی‌کند یا احتمال آن را بسیار کم می‌دانند؛ برای مثال «من دیگر نخواهم توانست کسی را دوست داشته باشم». برعکس افراد غیر افسرده بیشتر اینگونه می‌اندیشند که «این نیز بگذرد».

۴ - فاجعه زدایی

این روش از طریق ترغیب مراجع به مشاهده خود در حال مقابله با پیش‌گویی‌های فاجعه آمیز، «وحشت (آشفستگی هیجانی)» ناشی از یک رویداد ترسناک را کاهش می‌دهد. تفکر فاجعه‌آمیز اغلب توسط عبارات «چه می‌شود اگر...» ایجاد می‌گردد،

عبارتی از این قبیل که «چه اتفاقی می‌افتد اگر در سوپر مارکت دچار حمله پانیک شوم؟» یا «چه اتفاقی می‌افتد اگر در امتحان مردود شوم؟» استراتژی کلی برای فاجعه زدایی کردن این است که مراجع را ترغیب کنیم تا پیامدهای خاص رویداد ترسناک را مشخص کند. هنگام ارزیابی منطقی ترس هایمان باید به دو نکته مهم توجه کرد:

- بیش از ۹۰ درصد مواردی که از آنها ترس داریم، هرگز رخ نمی‌دهند (یادداشت کردن پیش‌بینی‌های فاجعه آمیز و مقایسه آنها با آنچه که واقعاً رخ داد، این موضوع را تایید می‌کند).
- پیامدهای ترس‌های تان که به واقعیت می‌پیوندد به ندرت فاجعه آفرین هستند، اما در عوض به طور معمول قابل مدیریت می‌باشند. با این وجود اگر فاجعه ای را که تصور می‌کردید، از قبیل بی‌خانمان شدنتان اتفاق بیفتد، آنگاه تلاش برای سازگاری با این واقعیت ترسناک در عین حال که ممکن است فرساینده باشد اما سرانجام این را هم مشخص می‌کند که شما در چنین شرایطی قوی تر از آنی هستید که تصور می‌کردید.

• استفاده از تکنیک تسکین اضطراب

«وای خدای من! دستکش بوکسی که خریدم خوب نیست... اگر مجبور باشم آن را به فروشگاه برگردانم چی میشه؟... نمی‌توانم هزینه اش را بپردازم... باید از پولی که برای دانشگاه فرزندم کنار گذاشته ام بردارم... اگر نتوانم شهریه او را بپردازم چه می‌شود؟... با آن گزارش هفته پیش راجع به وضع بد تحصیلی او... اگر نمره هایش روز به روز کمتر بشوند و نتواند به دانشگاه برود چه می‌شود؟... دستکش بوکس اصلاً خوب نیست...» و به این ترتیب ذهن نگران، در زنجیره بی‌پایانی از ناراحتی‌های جزئی گرفتار می‌شود، از یک موضوع به موضوع دیگر می‌رود و به عقب باز می‌گردد. زمانی که نگرانی سودمند واقع شود هیچ اشکالی ندارد، با تفکر عمیق درباره یک مشکل که به معنای به کارگیری تعمیق سازنده است و می‌تواند شبیه نگرانی به نظر برسد، می‌توان به راه حلی دست یافت. در واقع واکنشی که زمینه‌ساز نگرانی است، همان

گوش به زنگ بودن انسان در مقابل خطر بالقوه است، که بدون شک، در طول دوران تکامل برای بقای نسل بشر سودمند بوده است. زمانی که ترس، مغز هیجانی را تحریک می‌کند، بخشی از اضطراب حاصل، توجه فرد را به خطری که نزدیک است متمرکز می‌کند و ذهن را وا می‌دارد تا در آن هنگام، به اندیشیدن درباره نحوه کنار آمدن با آن و نادیده گرفتن هر چیز دیگر مشغول باشد. نگرانی، به عبارت دیگر، اندیشیدن درباره چیزی که احتمالاً با مشکل مواجه خواهد شد و نحوه کنار آمدن با آن است. وظیفه نگرانی آن است که از طریق پیش بینی خطر قبل از ظهور آن، در مقابل مخاطرات زندگی، راه حل‌های سودمندی بیابد.

نگرانی‌های مزمن و مکرر، مشکل ایجاد می‌کنند که به نوعی چرخش به دور خود است که هیچ گاه به راه حل مثبت منتهی نمی‌شود. تجزیه و تحلیل دقیق نگرانی مزمن نشان می‌دهد که این حالت، تمام ویژگی‌های تسخیر هیجانی تراز پایین را در خود دارد. به نظر می‌رسد که نگرانی از جای مشخصی سرچشمه نمی‌گیرد، غیر قابل کنترل است، زمزمه دائمی اضطراب را به وجود می‌آورد، از منطق تاثیر نمی‌پذیرد و شخص نگران را در دیدگاهی فردی و غیرقابل انعطاف درباره موضوع نگران کننده اسیر می‌کند. هنگامی که این چرخه نگرانی تشدید شود و پا برجا بماند، مسیر مبتدل شدن به تسخیر عصبی تمام و کمال را طی می‌کند و باعث می‌شود که اختلالات ناشی از اضطراب پدید آیند: هراس، وسواس فکری و عملی، حملات ناشی از وحشت زدگی. در هر کدام از این اختلالات، نگرانی در یک لباس متمایز ظاهر می‌شود، در هراس، اضطراب فرد روی موقعیت ترسناک متمرکز می‌شود؛ در وسواس فکری بر اجتناب از برخی مصایب ترسناک تمرکز پیدا می‌کند. در حملات ناشی از وحشت زدگی، نگرانی می‌تواند بر ترس از مردن یا انتظار حمله متمرکز شود.

اولین قدم خودآگاهی است. یعنی متوقف کردن افکار نگران کننده در همان گام‌های آغازین. در بهترین حالت، به محض اینکه تصورات فاجعه‌آمیز زودگذر، چرخه نگرانی، اضطراب را به راه انداختند یا درست بعد از آن. در این شیوه ابتدا به افراد یاد می‌دهیم که نشانه‌های اضطراب را در خود تشخیص دهند، به خصوص یاد بگیرند که موقعیت‌هایی را که به نگرانی می‌انجامند یا افکار زودگذر و تصویرهای ذهنی را که

آغازگر نگرانی هستند و همچنین احساس هایی را که همراه با اضطراب در بدن پدید می‌آیند، شناسایی کنند. افراد با تمرین کردن می‌توانند به تدریج در مدارهای اولیه مار پیچ اضطراب، نگرانی را شناسایی کنند. همچنین آنها روش‌های آرمیدگی را می‌آموزند تا آنکه در لحظه‌ای که آغاز اضطراب را تشخیص دادند، این شیوه‌ها را به کار بگیرند و روش آرمیدگی را به طور روزانه تمرین کنند تا بتوانند آن را به جا و درست در لحظه‌ای که بیش از همه به آن نیاز دارند به کار گیرند. اما استفاده از روش آرمیدگی به خودی خود کافی نیست. لازم است افراد نگران، فعالانه با افکار نگران کننده خود دست به گریبان شوید، اگر در این کار شکست بخورند، مارپیچ نگرانی باز خواهد گشت. بنابراین قدم بعدی آن است که موضعی انتقاد آمیز در مقابل فرضیات خود اتخاذ کنند: آیا احتمال وقوع آن اتفاق هراسناک خیلی زیاد است؟ آیا برای وقوع این مورد، فقط و فقط یک احتمال وجود دارد؟ آیا می‌توان گام‌های سازنده برداشت؟ آیا واقعاً تکرار چنین افکار نگران کننده‌ای به من کمک می‌کند؟ فرض بر این است که این ترکیب شکاکیت آگاهانه و سالم با به کار واداشتن ذهن، به عنوان ترمزی در مقابل فعالیت عصبی که محرک اضطراب تراز پایین است عمل می‌کند. به کارگیری فعالانه این تفکرات، مداری را که می‌تواند از فعال شدن افکار نگران کننده از منشاء دستگاه لیمبیک جلوگیری کند، به فعالیت وا دارد، در عین حال ایجاد عمدی حالت آرمیدگی در بدن با علائم اضطرابی که مغز هیجانی به سراسر بدن ارسال می‌کند در تعارض قرار می‌گیرد.

۵-۳- جلسه سوم: جلسه انفرادی (شناسایی طرحواره‌ها و ارزش‌های مراجع، در مورد رابطه و عشق).

هدف جلسه:

۱- بررسی و اصلاح طرحواره‌ها

وقتی که می‌خواهید در تغییر طرحواره‌ها به افراد کمک کنید، به واقع می‌خواهید در هسته اصلی خودپنداره و سبک زندگی آنها اثر بگذارید. طرحواره‌ها، در واقع، باورهای بنیادینی هستند که قواعد اساسی برای پردازش اطلاعات را مهیا می‌کنند.

طرحواره ها، الگوهایی برای (۱) گزینش و انتخاب اطلاعات از محیط پیرامون؛ (۲) تصمیم‌گیری‌ها و (۳) هدایت الگوهای مشخص رفتار، فراهم می‌کنند. طرحواره‌ها، در اثر تعامل با والدین، معلمان، همسالان و سایر افراد تأثیرگذار در زندگی شکل می‌گیرند. علاوه بر این، وقایع زندگی، حوادث فاجعه‌بار، موفقیت‌ها و سایر عوامل موثر نیز در شکل‌گیری طرحواره‌ها نقش دارند. همچنین، از نقش ژنتیک در شکل‌گیری طرحواره‌ها نیز نباید غافل شد. ژنتیک، نقش خود را در شکل‌گیری طرحواره‌ها از طریق مزاج، هوش، مهارت‌ها یا عدم مهارت‌های خاصی (مثل قابلیت‌های ورزشی، ریخت، جذابیت، استعداد موسیقی، توانایی مسئله‌گشایی) و آسیب‌پذیری زیستی در برابر بیماری‌های جسمی و روانی، اعمال می‌کند. تلاش برای تغییر و اصلاح طرحواره‌های ناکارآمد، ممکن است در دو قلمرو اساسی اثرات مثبتی بر جای بگذارد:

(۱) راهی از علایم فعلی؛ (۲) افزایش مقاومت در برابر فشارزاهای آینده.

۲- بررسی امور جهان شمول مربوط به هستی انسان

امور جهان‌شمول مربوط به هستی انسان، قیودی هستند که در میان همه فرهنگ‌ها و همه دوران‌ها، با زندگی هر انسانی مرتبط هستند. این قیود غالباً به عنوان «امور مسلم» یا «اصالت‌های وجودی» شناخته می‌شوند. فلاسفه و درمانگران، استفسار خود را بر امور جهان‌شمول وجودی متفاوتی متمرکز می‌کنند که ارائه فهرست دقیقی از آنها را دشوار می‌نماید. با وجود این، تقریباً همه کسانی که دیدگاهی وجودی اتخاذ می‌کنند، با این امور مسلم بنیادی موافق هستند: آزادی، موقتی بودن، واقع‌شدگی که به «پرتاب‌شدگی» نیز معروف است (پرتاب‌شدگی همان جزئیات موقعیتی ما است که خارج از انتخاب هستند، مانند محل تولد، حقیقت رنج بردن و مرگ)، انتخاب، مرگ، عدم قطعیت، جدایی و رابطه‌مندی، معنا و بی‌معنایی، احساس گناه و اضطراب. همچنین می‌توان به مواردی همچون صورت‌بندی، جنسیت، بودن-در-این-جهان و بودن-در-این-جهان-با-دیگران و مکان‌مندی را نیز در این فهرست گنجانند. هر یک از این امور مسلم برای سایر امور مسلم، معنایی ضمنی به همراه دارند، حتی صحبت کردن از یک جنبه بدون در نظر گرفتن سایر جنبه‌ها، کار ساده‌ای نیست. برای مثال، اگر ما امر مسلم مرگ را بررسی کنیم (مقوله‌ای که درمانگران

وجودی متأثر از آثار اروین یالوم، احتمالاً اهمیت ویژه ای به آن می‌دهند)، نیاز خواهیم داشت که به بعد حقیقی تولد نیز اشاره کنیم و اینکه چگونه ما هیچ کنترلی بر هیچ یک از این رویدادها (تولد و مرگ) نداریم. هنگامی که مراجعی درباره یک انتخاب دشوار با ما گفت و گو می‌کند، ممکن است متوجه شویم که عدم قطعیتی که در چهارچوب رسیدن به یک نتیجه یا پیامد خاص وجود دارد و هر یک می‌تواند به اضطراب دامن بزند، توانایی مراجع را برای تصمیم‌گیری با مانع روبرو کرده است. این ابعاد از هستی انسان، گریزناپذیر هستند: آنها همواره بر فرد اثر می‌گذارند. اگر چه در اوقات خاصی از زندگی مراجعان، دغدغه ای وجود دارد که در «مرکز توجه» آنها است یا وجه عمده‌ای از توجه آنها را به خود اختصاص می‌دهد، اما در واقع تمامی امور مسلم دیگر حضور دارند.

۳- بررسی دو مفهوم رابطه و عشق

نیاز به پیوند جویی در تحقیقات اولیه به این صورت تعریف شده بود: «برقرار کردن، حفظ کردن یا بازگرداندن رابطه مثبت و عاطفی با فرد یا افرادی دیگر» طبق این تعریف، نیاز پیوند جویی سازه مشابه برونگرایی، مهربانی یا معاشرتی بودن نیست. در واقع، پژوهشگران قدیمی خاطرنشان کردند که افراد دارای نیاز زیادی به پیوندجویی معمولاً کمتر از افراد دارای نیاز کم به پیوند جویی، محبوب هستند. نیاز به پیوند جویی به جای اینکه از برونگرایی و محبوبیت سرچشمه بگیرد، از ترس میان فردی از طرد ناشی می‌شود افراد دارای نیاز زیاد به پیوندجویی، برای اجتناب از هیجان‌های منفی، مانند ترس از عدم تایید و تنهایی، با دیگران تعامل می‌کنند و معمولاً در روابطشان دستخوش اضطراب زیادی می‌شوند. این افراد به صورت برونگرا، با محبت یا معاشرتی برخورد نمی‌کنند، بلکه برخورد آنها مانند یک فرد «محتاج» است. وقتی که این افراد سعی می‌کنند اضطراب خود را کاهش دهند، دیگران را زیر نظر می‌گیرند برای اینکه ببینند آیا آنها را رد می‌کنند، و وقت زیادی را صرف اطمینان خاطر از دیگران می‌کنند، حالتی که توضیح می‌دهد چرا آنها به صورت آدم محتاج برخورد می‌کنند. دیدگاه جدیدتر درباره تلاش‌های پیوندجویی دو جنبه آن را مشخص می‌کند: نیاز به تایید و نیاز به صمیمیت. از رویکرد قبلی انتقاد شده بود که روی

اضطراب طرد زیاد تاکید می‌کند و به تمایل پیوندجویی که جنبه مثبت نیاز به پیوند جویی است، اهمیت زیادی نمی‌دهد. دیدگاه جدید به این انتقاد پاسخ می‌دهد. تمرکز روی انگیزه اجتماعی پرداختن به روابط گرم، صمیمانه و مثبت که ترس از طرد کمتری در آن وجود داشته باشد، پاسخی بود به تقاضای برداشت مثبت‌تر از تلاش‌های پیوندجویی (یعنی، انگیزش صمیمیت) انگیزه صمیمیت، بیانگر اهمیت دادن به کیفیت در آمیختگی اجتماعی فرد است. صمیمیت عبارت است از «میل به تجربه کردن تعامل گرم و صمیمانه با دیگران».

انسان با جریانی بی پایان از نیازهای جسمانی، عاطفی، ذهنی و معنوی روبروست که باید ارضا شود. برآورده نشدن هریک از این نیازها می‌تواند تمام وجود ما را رنجور کند. نیازی هست که اگر برآورده نشود همه چیز را به هم می‌ریزد و تولید ناکامی می‌کند. این نیاز همان نیاز به عشق است، عشق به دیگران و عشق به خویشتن. یکی از علل اصلی ناراضی‌تی و ناراحتی، نبود عشق است. نیاز به عشق، نیازی است فراتر از نیازهای دیگر. بدون عشق نمی‌توانید به موفقیت برسید. عشق پایه و اساس امنیت خاطری است که به کمک آن می‌توانید زندگی موفق‌تری بنا کنید. تا زمانی که خود را دوست نداشته باشید و با عزیزان خود در عشق سهیم نشوید، نمی‌توانید از آن به طور کامل لذت ببرید. چیزی نیست که جای نیاز شما به عشق را پر کند. به همین دلیل است که می‌گوییم بزرگترین مسئله ما ناتوانی در ارضای نیاز خود به عشق است. به همین دلیل است که با انواع مشکلات دیگر روبرو می‌شویم. نیاز به عشق با نیاز به دوست داشتن خود آغاز می‌شود. وقتی نتوانید خود را دوست بدارید، دوست داشتن شما برای دیگران دشوار می‌شود. دوست داشتن خود برای دریافت مهری که شایسته آن هستید یک ضرورت است.

برای بیشتر افراد روابط صمیمانه بسیار مهم است. منظور، رابطه‌ای است که با «فرد مهم» زندگی خود دارید: همسرتان، عشقتان یا اگر شما در حال حاضر چنین روابطی ندارید باز هم می‌توانید به این سوالات، بر حسب آرزوهایتان، پاسخ دهید. در زمینه روابط صمیمی بیشتر دوست دارید چگونه آدمی باشید؟ بهتر است در مورد اقدامات خاصی که علاقه دارید انجام دهید، فکر کنید سپس از آنها برای کشف

انگیزه‌های بنیادین هر عمل، استفاده کنید. اما انگیزه‌های اساسی چه چیزهایی هستند؟ آنها چگونه مسائلی را که در روابطتان ارزش دارد، منعکس می‌کنند؟

۴- درمان امر و نهی‌ها

امر و نهی‌ها چکیده‌ای از موضوعاتی هستند که به صورت ممنوعیت‌های درونی شده فرد مطرح می‌شوند. امر و نهی‌ها به عنوان جنبه‌های پنهان و پیش‌کلامی پیش‌نویس مراجع مورد توجه هستند: کودک امر و نهی‌ها را در پاسخ به رفتارها و واکنش‌های مراقبان اولیه ایجاد می‌کند. در چنین بافتی، امر و نهی می‌توانند در اصل ارتباطی باشند به این معنا که آنها مجموعه‌ای از قوانین را در اختیار قرار می‌دهند که فرد باید از آنها پیروی کند تا روابطش را حفظ کند و همچنین یک حس (وابسته به پیش‌نویس) «خوب بودن» را در خود داشته باشد. نکته اساسی درباره دفاع از دیدگاه دلبستگی این است که آنها تدابیری درون شخصی برای برخورد با محیط نیمه مناسب هستند. هدف آنها این نیست که یکپارچگی فرد را در رویارویی با کشاننده‌های درونی متعارض حفظ کند، بلکه بیشتر هدف دلبستگی در رویارویی با نیروهای ارتباطی است که تهدیدی برای گسستگی آنها هستند. با توجه به این گفته، می‌فهمیم که امر و نهی‌ها در خدمت یک طرف هستند به این معنی که کودک، امر و نهی‌ها را ایجاد می‌کند تا به دنیایش معنا بدهد و قوانینی برای زندگی ایجاد کند که در او این اطمینان خاطر را به وجود می‌آورند که از دلبستگی‌هایش محافظت می‌کنند. امر و نهی‌ها مانند «قوانین ایمنی درونی» عمل می‌کنند که فرد از آنها پیروی می‌کند و در نتیجه مراقبان اصلی را در اطراف خود نگه می‌دارد. متأسفانه، همانطور که می‌دانیم، این قوانین بعدها در زندگی محدود کننده هستند و نشان دهنده جوهره پیش‌نویس فرد هستند، که ما در صدد حل آن هستیم. امر و نهی‌ها جنبه‌های سفت و سختی از پیش‌نویس فرد هستند و لازم است مکرراً هم به صورت ضمنی و هم به لحاظ ارتباطی برای حل موثر، به آنها پرداخته شود.

۵- بررسی علل شکست عشقی یا اختلال در رابطه

اولین سراشیبی و سقوط پرشتابی که زوجها با آن مواجه می‌شوند و زندگی‌شان به سرعت رو به نابودی حرکت می‌کند، چهار روش وحشتناک است که ما آنها را «چهار

عنصر مخرب» نامیده‌اند؛ عناصری که شما نمی‌توانید به کمک آنها با همسرتان صحبت کنید. این روشها از کم خطرترین آنها شروع و به خطرناک‌ترین آنها ختم می‌شود. این چهار روش عبارتند از: انتقاد، تحقیر، حالت تدافعی و پرهیز از هم‌کلامی. وقتی این رفتارها بیشتر می‌شوند، حس منفی‌گرایی و کشمکش در زندگی زن و شوهر افزایش می‌یابد و سرانجام به جایی می‌رسد که برای مصالحه بین خودشان تلاش نمی‌کنند. گویی ناشنوا می‌شوند و به حرف یکدیگر گوش نمی‌دهند و همدیگر را درک نمی‌کنند. وقتی هر یک از این عناصر از راه می‌رسد، راه را برای ورود عنصر بعدی هموار می‌کند و آرام آرام و بی‌سر و صدا این چهار عنصر زندگی را فرا می‌گیرد و همه تعهدات میان زن و شوهر به فراموشی سپرده می‌شوند. رابطه میان دو انسان تداخل عمل میدان‌های انرژی آنهاست. میدان انرژی فکری، احساسی و جسمانی یک فرد میدانهای انرژی فکری، احساسی و جسمانی فرد مقابل کنش و واکنش متقابل دارند. در طول روابط و تبادلات مختلف بین دو انسان، موانع بزرگ و کوچکی به وجود می‌آیند که حاصل برخورد میدان‌های انرژی مختلف هستند و آنها را موانع و مشکلات می‌نامیم. مشکلات باعث می‌شوند دو انسان نتوانند جاری شدن و سیال شدن میدانهای انرژی خود را و نیز ارتباط میان این دو میدان انرژی را به وضوح احساس کنند. هنگامی که مشکلی به وجود می‌آید، متعاقباً دعوا به وجود می‌آید و احتمال رنجش و ناراحتی بسیار بالا می‌رود. رایج‌ترین و شایع‌ترین مباحثی که بر سر آن درگیری و مشکل به وجود می‌آید، چه مواردی هستند؟

(۱) روابط جنسی	(۴) خویشاوندان	(۷) حسادت
(۲) پول	(۵) وقت یا زمان	(۸) بزرگ کردن بچه‌ها
(۳) وظایف	(۶) کارهای خانه	(۹) قدرت و سلطه

تکنیک‌ها:

• استفاده از تکنیک نقشه ذهن

برای بررسی طرحواره‌ها، دو نوع شاخه را می‌توان از هم تشخیص داد:

۱- شاخه‌های اصلی: این شاخه‌ها مستقیماً به موضوع اصلی ارتباط دارند و حاوی مطالب اصلی نقشه ذهن هستند. شاخه‌های اصلی تا حدودی به فصل‌های یک کتاب شبیه است.

۲- شاخه‌های فرعی: این شاخه‌ها در هر تعداد از لایه‌های فرعی که بخواهید، به شاخه‌های اصلی مرتبط می‌شوند و دربردارنده اطلاعات مفصل نقشه ذهن هستند.

تمام اطلاعات یک نقشه ذهن، روی شاخه‌های اصلی یا فرعی متصل به موضوع اصلی نوشته می‌شوند. در یک نقشه ذهن نباید هیچ نکته ای را به صورت معلق در محلی جدا از شاخه‌ها نوشت. همه چیز را از شکل‌ها تا کلمه ها، باید روی شاخه‌ها بنویسید. درباره استفاده از شاخه‌ها چند توصیه مهم دارم:

- مراقب باشید که شاخه‌ها همیشه به یکدیگر متصل باشند. اگر به یکی از شاخه‌های موجود شاخه‌های فرعی اضافه می‌کنید، این شاخه باید به وضوح به شاخه قبل از خود متصل باشد. هر شاخه درست مثل درخت از شاخه پیش از خود زاییده می‌شود. هیچ فاصله‌ای نباید بین آخر یک شاخه با اول شاخه دیگر بیفتد. شاخه‌ها به طور مستقیم به یکدیگر وصل می‌شوند. وقتی می‌خواهید شاخه ای تازه را به یک شاخه دیگر اضافه کنید، آن را در انتهای شاخه قرار دهید. اگر به یک شاخه، شاخه‌های فرعی زیادی وصل شده و دیگر فضای کافی نمانده، می‌توانید شاخه‌های فرعی را زیر هر شاخه اضافه کنید. از وصل کردن شاخه‌ها به نوشته‌های قبلی یا کشیدن شاخه‌ها درست در مقابل این نوشته‌ها خودداری کنید. این کار به وضوح و سلسله مراتب نقشه ذهن در برابر چشم آسیب می‌زند. ممکن است این کار، به خصوص در نقشه‌های پیچیده ذهن، باعث شود دیگر نتوانید به سیر و سیاحت در نقشه ذهن تان پردازید.

- می‌توانید هر چند ردیف شاخه که دوست دارید، ایجاد کنید. در این مورد هیچ محدودیتی نیست؛ اما در تجربه‌های من معمولاً پنج یا شش ردیف کافی بوده است.

- هر شاخه به تنهایی می‌تواند هر تعداد شاخه فرعی که دوست دارید، داشته باشد. در این مورد هم هیچ محدودیتی وجود ندارد و تعداد شاخه‌ها کاملاً به موضوع اصلی نقشه ذهن بستگی دارد. کشیدن تنها یک شاخه فرعی هم ممکن است.

- مداخلات و فنون برای اصلاح شناخت‌ها

مداخلات و فنون شناختی

- کاوش برای یافتن شواهد و تجربیاتی که از یک شناخت حمایت می‌کنند.

- ارزیابی مزایا و معایب یک شناخت.

- در نظر گرفتن بدترین نتایج احتمالی موقعیت‌هایی که زوجین از آن می‌ترسند.

- فن استقرایی «پیکان نزولی».

- شناسایی استقرایی کلان‌الگوها در الگوهای پاسخگویی میان موقعیتی.

- شناسایی کلان‌الگوها در روابط پیشین.

- سخنرانی‌های موجز، مکتوبات و فیلم‌های ویدیویی روان‌آموزشی.

- افزایش تفکر و طرحواره‌ای رابطه با اشاره به چرخه‌های تکراری

در تعاملات زوجین.

مداخلات و فنون رفتاری و عاطفی

- تمرین‌های ارتباطی و تصمیم‌گیری به هدف خلق تجربیات تازه.

- آزمایش‌های رفتاری.

- درخواست از زوجین برای رفتار به شیوه‌های «انگار که» دیدگاه‌ها

و الگوهای رفتاری متفاوتی دارند.

- تمرین‌های نقش‌پذیری برای افزایش همدلی دوجانبه افزایش

آگاهی و تجربه هیجانانگیز به خصوص.

- تعدیل هیجانانگیزی که به نادیده گرفتن عاطفی منجر می‌شوند.

• استفاده از پرسشنامه نیاز سنجی

۱- پرسشنامه نیاز سنجی ویلیام گلاسر

افراد انگیزه‌های مختلفی برای دنبال کردن اهداف مختلف در زندگی و به خصوص در بستر روابط زوجی خود دارند. درک انگیزه‌های سازگار یا ناسازگار شریک زندگی، چارچوبی برای شناسایی و برخورد با موضوعات کلیدی که افکار، هیجانات و رفتار افراد را شکل می‌دهند، فراهم می‌آورد. در این بخش، ما شکل‌گیری انگیزه‌ها، انواع انگیزه‌هایی که در روابط زوجین برجسته‌ترند، تفاوت‌های جنسیتی در تجربه و ابراز انگیزه‌ها و تعادل میان انگیزه‌های با جهت‌گیری فردی و اجتماعی را مورد بررسی قرار خواهیم داد.

• مداخلات در درمان و اصلاح امر و نهی‌ها

وجود نداشته باش

- از بسیاری جهات درمان به خودی خود، رویارویی قدرتمندی با این دستور است. به مراجع با رابطه هم‌دلانه یادآوری می‌شود که آنها وجود دارند و وجودشان با ارزش است. رنج و تقلاهایشان با زندگی را مورد توجه قرار دهید.

خودت نباش

- تعریف از خود و بیان فردیت را مورد تشویق قرار دهید. از طریق تشویق مراجع به ایجاد «روایت منسجم» از خودش، باعث ایجاد احساس ارزشمندی و رشد در مراجع می‌شوید.

نزدیک نشو

- به سطح «احساس نزدیکی» مراجعتان توجه دقیقی داشته باشید. با دقت و به آرامی در مورد تجارب شان کندوکاو کنید. توجه کنید که چگونه مراجع در جلسات از نزدیک شدن می‌ترسد یا اجتناب می‌کند. از بحث‌های نظری طولانی و تکراری یا گفتگوی زیاد در مورد اشخاص ثالث بپرهیزید.

تعلق نداشته باش

- انتقال دوگانه را که نشان دهنده نیاز به «تعلق» است، مورد توجه قرار دهید. از مراجع بخواهید که احساسش را در مورد اینکه چگونه در درمان حس پذیرفته شدن دارد، نشان بدهد و اینکه چه سرنخ‌هایی به آنها فهمانده است که با شما خوب هستند. ارتباطات اجتماعی گسترده تر مراجع را بررسی کنید.

مهم نباش

- درمان این دستور اغلب خیلی سخت است و نیاز به توجهات مکرر دارد؛ چرا که فرمانبرداری و تمایل به خودخواه نبودن به لحاظ فرهنگی تقویت می‌شوند. به آرامی با حرف زدن مراجع در مورد دیگران در جلسات شان مقابله کنید و برسید که چگونه آنها احساس می‌کنند تمام توجهات شما را در جلسات دریافت می‌کنند.

موفق نباش

- در مورد اهداف، نگرش مثبت و واقع‌بینانه را پرورش دهید. به اهداف و علایق مراجعتان علاقه نشان دهید. هر گونه حسادت که راجع به مراجع در خودتان احساس می‌کنید را تشخیص بدهید و تحت نظارت و شاید درمان شخصی قرار دهید.

بزرگ نشو

- شکل دیگر این دستور «جدا نشو» است. درمانگر با تاکید مداوم بر استقلال مراجع و توانایی‌هایش برای تغییر و فردیت، این دستور را به چالش می‌کشد. همچنین درمانگر می‌تواند به ترس مراجع از مستقلانه عمل کردن و پذیرفتن مسئولیت بپردازد.

بچه نباش

- شکل دیگر این دستور «وابسته نباش» است. در تجربیات بالینی «بزرگ نشو» و «بچه نباش» اغلب با هم رخ می‌دهند و دو راهی دشواری را برای فرد ایجاد می‌کنند. به تجارب کودکی مراجع، روش‌های شان برای معنا دادن به دنیا و راهبردهای مربوط به نجاتشان ارزش قائل شوید ولی نه

به صورت اینکه «زیاد مورد نوازش» قرار دهید یا «بیش از حد مشتاق» باشید. بازیگوشی و شوخی را نوازش کنید. نیازهای ارتباطی در خصوص ارتباط داشتن با افراد جدید دیگر را طبیعی جلوه دهید. در درمان این امر و نهی‌ها (دستورات) ممکن است لازم باشد که انتقال کمال گرایانه طولانی مدت ایجاد کنید و بر روی نیازهای وابستگی مراجع کار کنید. مهم است که درمانگر خودش هم در درمان شخصی خودش، نیازهای وابستگی اش را بررسی کند.

سالم نباش/عاقل نباش

- حل مسئله به شیوه موثر را مورد نوازش و توجه قرار دهید و بر سلامتی تاکید کنید. اغلب ترس از سالم بودن و عاقل بودن در واقع ترس از مسئولیتی است که سلامت اغلب به همراه دارد یا ترس از اینکه اگر سالم باشند، دیگر مورد توجه قرار نمی‌گیرند. بنابراین از ترفندهای استفاده کنید که مراجعتان تشخیص دهد که آنها می‌خواهند مورد توجه و مراقبت دیگران قرار بگیرند. سپس از آنها حمایت کنید تا با شیوه‌های متناسب با سن‌شان، توجه و مراقبت را دریافت کنند.

احساس نکن

- توجه مکرر به احساسات، تبادلات همدلانه و ارتقاء بیان سالم هیجانات، همگی راه‌های موثری برای مقابله آرام با این دستور هستند.

فکر نکن

- از مراجع بخواهید که تفکرات و تصورات خود را بیان کند. گاهی اوقات مراجعه ممکن است لازم باشد با درمانگر مخالفت کند تا تفکر مستقل خود را پرورش دهد. در این مورد، مراجع را به خاطر اینکه خودشان مستقلانه فکر می‌کنند، نوازش کنید. شفافیت فکر و برنامه‌ریزی را هم مورد تشویق و نوازش قرار دهید.

نکن (هیچ کاری نکن)

- اعمال مثبت و کارهایی که برای کنار گذاشتن تعلل و تنبلی انجام می‌دهد را مورد نوازش و توجه قرار دهید. خود انگیزختگی او را مورد ستایش قرار دهید.

۵-۴- جلسه چهارم: جلسه مشترک (تبادل اطلاعات دو جلسه انفرادی).

هدف جلسه:

- ۱- شروع سفر ارتباطی
 - تمرکز بر تجارب به دست آمده در اینجا و اکنون
 - پیشنهاد ارتباط مبتنی بر گفتگو
 - داشتن دید کلی و ارگانیزی به رابطه
 - داشتن نگرشی خلاقانه و تجربی بر زندگی و فرآیند درمان
- ۲- بررسی عوامل تداوم بخش سلامتی و نظم بخشی در روابط
 - تجربه هم زمانی: احساس هماهنگی با فرد دیگر، ارتباط در فضای عاطفی یکسان، این‌ها مواردی هستند که «لحظات ملاقات» نام دارند.
 - ریتم هم نوایی: که در آن نظارت فعال و اصلاح رابطه وسیله دوری و دوباره ارتباط برقرار کردن، وجود دارد.
 - تجربه مشترک آگاهی از احساسات بالقوه: که باعث می‌شود به حالت تعدیل و نظم بخشی برسند، به جای اینکه احساس تهدید کنند که باعث حالت دفاعی و اجتناب شود.
 - تجربه ارتباط و هم نوای بیشتر از اینکه کلامی باشد، تلویحی و غیر کلامی است. تجربیات غیر کلامی شامل موارد زیر است:
 - موقعیت و نحوه قرار گرفتن نسبت به یکدیگر.
 - وزن، ریتم، لحن و سرعت صدا.
 - جلوه‌های صورت، ارتباط چشمی و خیره شدن.
 - گشودگی طبیعی که منشاء آن ذهنی آگاه و حاضر است.

تکنیک‌ها:

۱- آموزش تکنیک‌های «مطابقت دادن» و «انعکاس»

- مطابقت دادن

با فردی که ملاقات می‌کنید، با اعتماد به نفس، لبخند، توجه مستقیم و تماس چشمی مناسب و حفظ وضعیت دلپذیر و صمیمانه، ابراز وجود کنید. یاد بگیرید که به سرعت نوع زبان ترجیحی فرد دیگر را تشخیص دهید. آیا رسمی و جدی صحبت می‌کند یا ترجیح می‌دهد خوش صحبت تر برخورد کند؟ آیا به آهستگی حرف می‌زند یا بدون عجله و با درنگ ادای کلمات می‌کند؟ صدایش بلند یا آرام است؟ سبک ترجیحی اش هر چه که هست، رویکرد تان را با آن مطابقت دهید. نوع کلمات و عباراتی را انتخاب کنید که احتمال می‌دهید برای او جذاب باشد. سرعت گفتار تان را با سریع یا آهسته کردن، اندکی به سرعت وی نزدیک کنید. بلندی صدای تان را کمتر یا بیشتر کنید و با بلندی صدای او مطابقت دهید. اوج صدایتان را برای ایجاد مطابقت با یک درنگ تنظیم کنید. تغییر در سبک شما باید زیرکانه بوده و در محدوده راحتی تان باشد. در ابتدا فقط یک بُعد را انتخاب کنید و تلاش کنید بیشتر از یک مشابهت خلق کنید. وقتی که این احساس برای تان کاملاً طبیعی شد، به تدریج مولفه‌های دیگری را برای مطابقت دادن اضافه کنید. این تمرین را با کسی که در حال حاضر او را می‌شناسید اما برقراری ارتباط را با او دشوار می‌دانید، انجام دهید. همه ما حداقل یک نفر را می‌شناسیم که به دلایلی با او مطابقت نداریم. مطابقت در واقع به ایجاد تفاهم در رابطه کمک می‌کند.

- انعکاس

آیا تاکنون متوجه شده‌اید افرادی که با هم به راحتی ارتباط برقرار می‌کنند هنگام برقراری ارتباط حالات بدنی مشابهی را انتخاب می‌کنند؟ دو نفر از دوستانتان را که می‌شناسید وقتی با یکدیگر گرم صحبت می‌شوند، زیر نظر بگیرید. ببینید وقتی که وضعیتشان را تغییر می‌دهند چقدر حرکات یکدیگر را انعکاس می‌دهند؟ آنها اغلب وضع اندامی و اطوار بدنی یکدیگر را منعکس می‌کند. این حالت به صورت کاملاً ناهشیار و طبیعی اتفاق می‌افتد. اگر بخواهید ارتباط همدلانه ای را با فرد دیگری برقرار کنید می‌توانید از تاثیرات انعکاس دادن به خوبی بهره مند شوید. به یاد داشته

باشید هر کاری که انجام می‌دهید به ایجاد همدلی کمک می‌کند. همدلی بیش از حد، شما را به چیزی خلاف خواسته تان میرساند. باید به خود و شخص مقابل احترام بگذارید و از این فنون برای کمک به ارتباط سازنده و مثبتی استفاده کنید که برای هر دوی شما دارای منفعت باشد. هرگز شرایط را دستکاری یا کنترل نکنید. به همین دلیل، انعکاس دادن باید ماهرانه انجام شود و درون مرزهایی باشد که راحت هستید. وضعیتتان را به آرامی و به تدریج برای مطابقت بیشتر با وضعیت شخص دیگر تغییر دهید. شما می‌توانید بیانات چهره ای را نیز انعکاس دهید. فرد قاطع باید گوشوده و صمیمی بوده و رفتار خوشایندی داشته باشد. این حالت را باید در اکثر اوقات وجود داشته باشد. البته، مواقعی وجود دارد که چهره تان نیازمند ابراز هیجانات خاصی است. همدردی، رنجش، اراده و ...، اما وقتی که ارتباطی همدلانه را با فردی ایجاد می‌کنید مناسب است که گاهی اوقات از انعکاس دادن سبک ترجیحی وی دست بکشید. برای مثال اگر او غمگین باشد، ممکن است بیانات چهره شما را اشتباه برداشت کنند. به یاد داشته باشید که افراد، کسی را دوست دارند که شبیه خودشان است. بیانات چهره‌تان را به آرامی تعدیل کنید و با بیانات چهره‌ای فرد مقابلتان بیشتر هماهنگ شوید تا ارتباط آسان تر گردد.

۲- بررسی تجربه هم‌نوایی

تجربه اخیر خود را از ارتباط مثبت با کسی که احساس کردید واقعاً به شما علاقه دارد، به شما گوش می‌کند و احساس خوبی از بودن در کنارش دارید به یاد بیاورید. تجربه خود را از لحاظ جسمانی لمس کنید.

۱- همین الآن که به این ارتباط فکر می‌کنید، درون خود چه چیزی

در می‌یابید، آن را توصیف کنید.

۲- بعضی از ویژگی‌های شخص دیگر را در این تعامل بنویسید. کدام

کارش یا گفته اش برای شما برجسته است؟ رابطه اش را با خودتان چگونه

توصیف می‌کنید؟

لطفاً اگر این تمرین برایتان دشوار است، با خودتان آرام و محترمانه برخورد

کنید و سعی کنید در مورد خودتان کنجکاو باشید و قضاوت نکنید. بسیاری از

افراد روابط گسیخته ای را تجربه کرده اند؛ بنابراین به اعتمادسازی بیشتری جهت نظم بخشی خودکار نیاز دارند تا احساس خوبی داشته باشند. مثلاً اغلب به یک نفر اعتماد می‌کنند؛ گاهی ممکن است از ارتباط با دیگران اجتناب کنند تا احساس خوبی داشته باشند. از آنجایی که این مهارت یا ظرفیت، نقش اصلی را در سلامت ایفا می‌کند، می‌توانیم از یادگیری این توانایی و گشودگی در رابطه با دیگران سود ببریم.

۳- آموزش فرمول جریان موفق در روابط

فاز یک

- ۱- شما به طور همزمان جذب شخص دیگر می‌شوید چون با موضوعاتی که هر دو روح می‌خواهند بر آنها تمرکز کنند تطبیق فرکانسی دارید. جاذبه، عشق و تحسین را تجربه می‌کنید.
- ۲- عشق هر چه را که مانع عشق بیشتر باشد به سوی فضای رابطه می‌کشد تا بتواند رفع شود. ترس‌های نیمه خودآگاه هر دو طرف ظاهر می‌شوند. نقش‌های مخالف ایفا می‌کنید، نظرات مختلفی دارید، یکدیگر را تقبیح و تنبیه می‌کنید، مشکلاتتان را برای همراهی، سرکوب می‌کنید یا به رابطه خاتمه می‌دهید. این معمولاً تکرار می‌شود، ادامه می‌یابد و اغلب می‌تواند به پایان رابطه منجر شود. رابطه برای موفقیت باید به فازهای ۲ و ۳ پیش رود.

فاز دو

- ۳- تصمیم می‌گیرید که در فرکانس «خانه رابطه» تمرکز کنید، راهی پیدا کنید تا قلبتان را دوباره باز کنید و در مورد آن چه حس می‌کنید بدون تقبیح یا فرافکنی حرف، می‌زنید (جملاتی که با «تو» شروع می‌شوند وجود ندارند).
- ۴- به دنبال آسیب‌پذیری‌های مشترک می‌گردید، سوءتفاهماتتان را درک می‌کنید و تصمیم می‌گیرید عادات حسی ناسالم را بر خودتان برگردانید (شریک شما هم با سرعت خودش چنین می‌کند).

- ۵- دوباره تایید می‌کنید که در رابطه‌تان و در دیگری به چه چیزی ارزش می‌دهید، اهدافتان برای باهم بودن را دوباره بیان می‌کنید و به خاطر می‌سپارید که می‌خواهید شخص دیگر را گرامی بدارید.
- ۶- اکنون تداخل‌های بیشتر با عشق بیشتر از ذهن نیمه خودآگاه هر دو طرف ظاهر می‌شوند.

فاز سه

- ۷- فاز ۲ را تکرار کنید! هر بار که عشق بر ترس پیروز می‌شود، بدن‌تان بیشتر به رابطه با فرکانس بالاتر عادت می‌کند و از انتخاب ارتعاشات منفی دست بر می‌دارید، چون بیش از حد خسته کننده و دردسر سازند.

۵-۵- جلسه پنجم: جلسه مشترک (آموزش مهارت‌های ارتباطی کلامی و

غیر کلامی).

هدف جلسه:

۱- گفتگو کردن

توانایی گفتگوهای کوتاه یا مکالمه با یکدیگر، مهارت اجتماعی اساسی محسوب می‌شود. این توانایی به شناخت افراد غریبه و حذف روابط موجود کمک می‌کند. این مهارت در واقع از بسیاری از مهارت‌های اختصاصی تشکیل یافته است، از جمله توجه کردن! فهمیدن! پاسخ دادن!

۲- شفقت ورزی

سه عنصر اصلی شفقت، عبارتند از:

- ذهن آگاهی: توان پرورش بدون قضاوت در پذیرش هیجان‌ات، درد، شادی و همه تجربیات زندگی توان ما را برای داشتن ذهنی شفاف، آرام و روشن‌بین افزایش می‌دهد.
- مهرورزی به خود: این عنصر، درک خویشتن حتی در زمان شکست، آسیب و اشتباهات را جایگزین تمرکز متداول جامعه بر عزت نفس و دستاوردها می‌کند.

• *انسان گرایی همگانی*: این بخش شامل مهرورزی به دیگران در زندگی‌مان است که باعث می‌شود به جای دفاعی و تنها بودن، به هم پیوند داشته باشیم.

ادغام مهارت‌های آگاهی، نظم بخشی هیجانات و شفقت نسبت به خود و دیگران به همراه وسعت نظر، ما را به سمت خردمندی رهنمون می‌سازد. این مهارت‌های یکپارچه سازی از بالا به پایین شامل هماهنگی با تجربیات خود و دیگران، اجتناب از واکنش‌های خودکار و پاسخ‌های انعکاسی است. خردمندی چند جزء کلیدی دارد:

- انگیزه برای مشارکت و برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران
- دانش عملی در مورد زندگی
- توانایی تنظیم هیجانی
- خودآگاهی انعکاسی
- گشودگی به تغییر تجربه
- توان عملکرد موثر در شرایط بلا تکلیفی.

۳- آموزش دیالوگ ایماگو

ایماگوتراپی یا زوج درمانی مبتنی بر ایماگو، رویکردی نوین برای حل تعارضهای زوجین و غنی کردن روابط همسران است که توسط هارویل هندریکس و هلن هانت ابداع شده است. در این روش همسران شیوه متفاوتی را برای برقراری ارتباط و صحبت کردن، آموزش می‌بینند که از مزایای آن میتوان به ایجاد احساس امنیت حس پیوند و یگانگی، رشد و احساس کامل شدن و التیام زخم‌ها بین زوجین اشاره کرد. تئوری ایماگو، نظریه ای است مبتنی بر رویکرد رابطه ای، نه فردی. به این معنا که اهمیت و اولویت را به روابط انسانی و ارتقاء کیفیت آنها می‌دهد. در ایماگو تراپی گفته می‌شود طبیعت ما ذاتاً از انرژی است و حالت طبیعی ما نیز آرامش و شادمانی است. تکنیک و راهبرد نظریه ایماگو برای فراهم کردن زمینه این رشد، گفتگو یا دیالوگ ایماگو می‌باشد. این دیالوگ اصلی ترین مهارت ارتباطی استفاده شده برای سوق دادن زوجین به سمت برقراری ارتباط مجدد از طریق ساختاری امن است، که به آنها کمک

میکنند با مشکلات و هیجانات گذشته، حال و آینده رو به رو شده و آنها را حل و فصل نمایند. این فرایند گفتگو فرصتی است برای زوجین که به تمایز و استقلال یکدیگر بیشتر و عمیقتر پی ببرند و همزمان علیرغم وجود این تمایز بتوانند با یکدیگر همدلی کرده و احساس پیوند و یگانگی خویش را مجدد تجربه نمایند. بر همین اساس نظریه ایماگو تاکید دارد دستیابی زوجین به این اهداف از طریق چهار سفر درونی صورت گیرد. این چهار سفر عبارتند از :

۱- **سفر کیهانی:** همه ی ما و مخلوقات هستی از انرژی ساخته شده ایم. اگر ارتعاشات این انرژی به صورت متعادل باشد باعث می شود از درون احساس شادی، وجد و آرامش اصیل را تجربه کنیم. از طرفی دیگر چون جنس همه ی هستی از انرژی است، این انرژی همه ی اجزای کائنات و انسانها را به هم متصل و مرتبط می کند. ما همه به هم متصل هستیم. جهان یک واحد به هم پیوسته و مرتبط است. این سفر از احساس جدایی و تنهایی شروع می شود و در ادامه به احساس یگانگی و پیوند می رسد. پس احساس یگانگی و اتصال، مفهوم اساسی در این سفر می باشد که زوجین در فرآیند ایماگو تراپی به تدریج به چنین احساسی دست می یابند.

۲- **سفر تکاملی:** در این سفر، تاکید اصلی بر احساس امنیت می باشد. یکی از کارکردهای اصلی مغز حفظ بقا و حیات و تلاش برای زنده ماندن است و به همین دلیل دائم در حال بررسی محیط به منظور دریافت علائم خطر می باشد. لذا تمایل مغز به سمت محیط یا افراد امن و حفظ امنیت است. در رابطه زوجین نیز امنیت، عامل بقا و تداوم رابطه می باشد و در جلسات ایماگو تراپی، تلاش بر این است که طرفین در محیطی امن به ابراز احساسات و بیان خواسته ها، نقدها و رفتارهای آزار دهنده بپردازند.

۳- **سفر اجتماعی:** همه ما در فرآیند جامعه پذیری یا اجتماعی شدن با دستورات، امر و نهیها و ممنوعه های اجتماعی از طرف والدین و مراجع قدرت روبرو شده ایم. تداوم و شدت این امر و نهیها باعث می شود ما ناخود آگاه بخش هایی از وجودمان را زیر بخش های دیگر پنهان کنیم تا فرصت

بروز و ظهور نداشته باشند. از طرف دیگر، ما معمولاً جذب کسی می‌شویم که بخش‌های سرکوب شده ما را دارا است و این خود یکی از آیتم‌های جذابیت طرف مقابل برای ما می‌شود. در سفر اجتماعی، زوجین بخش‌های سرکوب شده و پنهان شده شخصیت خود را با کمک هم بازیابی کرده و به رشد و احساس کامل شدن نائل می‌شوند.

۴- *سفر روانشناختی*: والدین و مراقبین ما هر اندازه تلاش کنند قادر نیستند همه نیازهای ما را بصورت بهینه و سالم ارضا کنند. این نیازهای ارضا نشده تبدیل به خراش‌ها و زخم‌هایی می‌شوند که در روابط صمیمی بزرگسالی نیز با ما همراه هستند. در سفر روانشناختی، زوجین به بهبود و التیام زخم‌ها و برآورده شدن نیازهای ارضا نشده خویش و همسر خود و تجربه احساس تمایز می‌پردازند. لذا التیام، مفهوم اساسی در این سفر می‌باشد.

تکنیک‌ها:

۱- استفاده از تکنیک‌های گفتگو کردن

- سلام دادن:

همیشه به کسانی که روبرو می‌شوید «سلام» کنید. تماس چشمی برقرار نمایید، لبخند بزنید و حتی اگر مناسب است، دست دهید. این عادت را در خود ایجاد کنید که به هر کسی که در طی روز می‌بینید سلام کنید. دیگران ملاحظات شما را قدردانی می‌کنند و شما نسبت به دیگران کمتر احساس خجالت می‌کنید و به میزان خودآگاهی شما نیز افزوده می‌شود.

- چه چیزهایی شما را بازتر و راحت‌تر می‌سازد:

یکی از بهترین راه‌ها برای غلبه یافتن بر خجالت و ایجاد علاقه دیگران به شما این است که خود را با آنچه موجب «رهایی» دیگران می‌شود، هماهنگ سازید. وقتی شما متوجه چیزهایی می‌شوید که موجب سازگاری و راحتی دیگران است، افق‌های دید خودتان نیز گسترش می‌یابد. یکی از نکات مهم گفتگو و مکالمه خوب این است که

درباره امور مهم برای دیگران از آنها سوال کنید. وقتی که شخصی اشتیاق صحبت کردن پیدا می‌کند، بدانید که شما روی موضوع مهم و داغی انگشت گذاشته اید. از فرد دیگر درباره علایق، خانواده، کار و سرگرمی هایش بپرسید و مطالبی را در گفت‌وگو بیابید که موجب هیجان و توجه اوست. این کار نشان دهنده این است که ملاحظه دیگران را می‌کنید و آنها نیز ارزش کار شما را درک می‌کنند و باعث می‌شود تا خود و نگرانی‌هایتان را درباره برقراری ارتباط فراموش کنید.

- طرح پرسش‌های باز:

جهت تداوم بخشیدن به مکالمه، پرسش‌هایی را مطرح کنید که با کلماتی چون «چه، چه وقت، کجا، چگونه و چرا» شروع می‌شود. این واژه‌ها را به خاطر بسپارید. این واژه‌ها برای طرح پرسش‌هایی که فقط با «بله یا نه» پاسخ داده نمی‌شوند، اهمیت دارد. مثلاً سوال کنید، «درباره فعالیت‌های رئیس جمهور چه فکر می‌کنید؟» یا «تیم ورزشی مورد علاقه شما چیست؟» «اهل کجا هستید؟» و «تفریح و سرگرمی شما چیست؟» «چه چیزی باعث شد تا این شغل را انتخاب کنید؟». این قبیل پرسش‌ها کمک می‌کند تا سوالات مناسب و مربوط به موقعیتی را که در آن قرار دارید، نیز مطرح کنید. برای مثال، در رستوران میتوان از دیگری پرسید، «غذای خوب این رستوران چیست؟» یا «شما چه نوع غذایی را دوست دارید؟». هنگام مکالمه با کسی که او را خوب نمی‌شناسید، حتی به طور ظاهری نیز احتیاط کنید. هدف این است که خوشایند باشید و علاقه خود را به دیگری نشان دهید. هدف این نیست که خود را کاملاً باز کنید یا با پرسش‌های ناراحت کننده و شخصی، دیگری را تحت فشار قرار دهید. پیش از اینکه با کسی ملاقات کنید، درباره آنچه که می‌خواهید به او بگویید تأمل کنید و حتی تمرین و برنامه‌ریزی داشته باشید.

- پرسش‌های پیگیری:

به منظور تداوم مکالمه، پرسش‌های دیگری درباره آنچه که قبلاً گفته اید، مطرح کنید. مثلاً پس از اینکه متوجه شدید که چرا فرد دیگر به این ناحیه آمده است، سوال کنید که «آیا اینجا را دوست دارید؟».

- موضوع بحث را تغییر دهید:

تغییر موضوع مکالمه به تداوم جریان آرام مکالمه کمک می‌کند. هرگاه از موضوعی خسته شدید، درباره موضوع دیگر مرتبط و مناسب با آن موقعیت، پرسش‌های باز را مطرح کنید.

- صدای سکوت:

در مکالمه‌ها، مکث‌های طولانی و زیاد به راحتی افراد را ناراحت می‌کند. با این همه، سعی کنید آرام باشید و چند نفس عمیق بکشید و بدانید که مکث در طی مکالمه طبیعی است و به آن آسیبی نمی‌رساند. در این فاصله به موضوعات جدید یا مرتبط دیگری بیاندیشید، که می‌خواهید درباره آن صحبت کنید. برای مثال از خود بپرسید «این شخص به چه مطالب دیگری علاقه مند است که آنها را مطرح کنم؟».

- خداحافظی خوب:

سعی کنید تا مکالمه را با گفتن مطالبی چون «دیدار خوبی بود» یا «خوب است که باز هم یکدیگر را ببینیم» یا خاطره‌ای مثبت، پایان بخشید. موقع خداحافظی دست دادن و لبخند زدن با تماس چشمی مستقیم باعث می‌شود تا مکالمه با خاطره‌ای مثبت به پایان برسد. دیدارهای پشت سر هم اغلب در کاهش استرس کمک می‌کند. ملاقات‌های کم هزینه مثل خوردن قهوه یا نهار نیز در کاهش استرس نقش دارد. این نوع دیدار را به هر دو طرف امکان می‌دهد تا بدون سرمایه‌گذاری و صرف وقت برای تمام بعد از ظهر، یکدیگر را ملاقات کنند و از یکدیگر شناخت به دست آورند.

۲- استفاده از تکنیک‌های شفقت خردمندانه

بر اساس تمرینات آگاهی ذهنی و مجسم، شفقت می‌تواند از طریق زیر تقویت شود:

- مراقبت جسمانی: تجسم آگاهی، توجه محترمانه به نیازهای جسمی.
- مراقبت روانی: ذهن آگاهی، بهداشت مغز.
- مراقبت هیجانی: ارتقاء توانایی برای مجاز شمردن هیجانات، نامگذاری آن‌ها و قضاوت نکردن شان.
- مراقبت ارتباطی: ایجاد حریم سالم و مشارکت فعالانه با دیگران.

• مراقبت معنوی: اتصال به جهان بزرگتر، بسط دادن توجه مان به فراتر از خود، انجام گاه و بی گاه اعمالی از روی مهرورزی و محافظت از همه موجودات زنده.

۳- تمرین جلسه دیالوگ ایماگو

درمانگر از شما دعوت خواهد کرد تا به روبروی هم بنشینید. چشم به چشم، زانو به زانو و قلب به قلب! فاصله شما نباید اینقدر زیاد باشد که نتوانید با هم ارتباط برقرار کنید و نه این قدر نزدیک که احساس راحتی و امنیت نکنید (فاصله تقریبی چیزی حدود ۳۰ سانتی متر است).



درمانگر شما را برای انجام دیالوگ آماده می‌کند و از شما می‌خواهد به نوبت، در نقش گوینده و شنونده قرار بگیرید. او تمایلی به شنیدن صحبت‌های شما درباره همسران ندارد؛ جز مواردی که قرار است به رفتارهای ناامن و آزاردهنده‌ای او اشاره کنید و تلاش می‌کند که فرآیند ارتباط و گفت‌وگوی امن شما را تسهیل نماید. درمانگر به شما کمک می‌کند تا تمرکز خود را روی رابطه و فضای فعلی (اتاق مشاوره) قرار دهید، هر نوع استرس از فضای بیرون را از خود دور کنید و توجه خود را معطوف به فرآیند برقراری ارتباط و فضای بین شما و همسران کنید. می‌توانید در این دقایق ابتدایی چشم هایتان را بسته یا باز نگه دارید. این سکوت ابتدایی، برای

احساس امنیت آرامش شما لازم و ضروری است. سپس ممکن است درمانگر، توضیح کوتاهی درباره این موضوع بدهد که افراد می‌توانند از موقعیت‌های یکسان تفسیرها و برداشت‌های متفاوتی داشته باشند. در این شرایط مهم این است که دیدگاه‌های متفاوت با دیدگاه‌های خود را بی اعتبار نکنیم و همانطور که نظرات و برداشت‌های ما برای ما ارزشمند است، بپذیریم نظرات دیگران نیز برای خود آنها ارزشمند است. در حالی که ممکن است با آن چه که دیگران می‌گویند موافق نباشیم، باید بپذیریم که دیگران می‌توانند به طور متفاوتی به مسائل نگاه کنند. پذیرفتن این نکته مهم است که شما و همسران می‌توانید خواسته‌های متفاوت داشته باشید و به موضوعات از زوایای مختلفی نگاه کنید. ما می‌توانیم یک رویداد مشابه را ببینیم، ولی زبان متفاوتی برای توصیف کردن آن داشته باشیم. باز تاکید می‌کنیم که اعتبار بخشیدن به نقطه نظرات دیگران به معنای موافق بودن با آنها نیست.

ما جلسه را با دیالوگ قدردانی شروع می‌کنیم. قدردانی از کاری که همسرمان انجام داده یا می‌دهد یا قدردانی به خاطر بعضی از ویژگی‌های مثبتی که دارد. در این دیالوگ تمرین انعکاس یا آینه سازی هم وجود دارد. وقتی ما به کسی گوش می‌دهیم و حرف‌های او را انعکاس می‌دهیم، لزوماً به این معنی نیست که با حرف‌های او باید موافقت کنیم. ما به سادگی تنها حرف‌هایی که از همسرمان می‌شنویم را تکرار می‌کنیم. این مکالمه قدردانی، همانند دیگر مکالمه‌های ایماگو، با اجازه گرفتن شروع می‌شود. سپس درمانگر بر اساس یکی از چالش‌ها یا رنجش‌هایی که در رابطه شما وجود دارد، اولین مکالمه کامل بین شما را شروع می‌کند. در این مکالمه یکی از شما گوینده و دیگری شنونده خواهد بود و درمانگر مکالمه شما را در چهار مرحله انعکاس، خلاصه سازی، اعتباربخشی و همدلی تسهیل می‌کند. سپس جای شنونده و گوینده عوض می‌شود و این بار همسری که قبلاً شنونده بوده است نظرات و پاسخهای خود را درباره همین موضوع با همسرش به اشتراک می‌گذارد. در این قسمت نیز درست مثل روال قبل، شنونده فقط صحبت‌های همسرش را انعکاس می‌دهد، خلاصه می‌کند، اعتبار می‌بخشد و همدلی می‌کند. در پایان دیالوگ‌ها ممکن است از شما پرسیده شود که حس شما از انجام این دیالوگ‌ها چه بوده است و آیا الان که به این شکل با هم

صحبت کردید تفاوتی با کیفیت گفتگوهای قبلی شما داشته است یا خیر. در پایان جلسه، درمانگر ممکن است از شما بخواهد که مکالمه قدردانی دیگری بر اساس آنچه در جلسه ی ایماگو روی داده است انجام دهید.

۵-۶- جلسه ششم: جلسه مشترک (بررسی نیاز و رابطه جنسی).

هدف جلسه:

۱- صمیمیت جنسی

بیشتر بزرگسالان فکر می‌کنند که صمیمیت جنسی یک مسئله سراسر است و ساده است. البته زمانی که رابطه جنسی خوب کار می‌کند، می‌تواند در ظاهر ساده به نظر برسد، اما در واقعیت فرآیندی بسیار پیچیده و حائز اهمیت در روابط سالم است. هر کسی که چند بار این تجربه را داشته باشد می‌داند که هم می‌توان بدون هیچ حس صمیمیتی رابطه جنسی داشت و هم می‌توان با سطح بسیار بالایی صمیمیت که از هر انتظاری فراتر است ارتباط جنسی برقرار کرد و به حیطة بالایی پا گذاشت. فرهنگ ما پُر است از تصاویر و مفاهیم جنسی که اغلب حس تقدس رابطه جنسی را در زندگی خودمان مورد تعرض قرار می‌دهند. این فشار مداوم بر شانه‌های ما سنگینی می‌کند و ممکن است باعث شود دیدی سطحی و بی رغبت نسبت به رابطه جنسی به دست آوریم. احتمال دارد به یکی از این دو نتیجه برسیم که یا آنچه سزاوارش هستیم دریافت نمی‌کنیم و کافی نیستیم یا اینکه رابطه جنسی صرفاً یک تکلیف و وظیفه است که باید آن را تحمل کنیم. به این ترتیب، به جای اینکه به حقایق سالم و واقعی از مسائل جنسی انسان دست پیدا کنیم، باورهای اشتباه در ذهن ما جا خوش می‌کند. برای زوج‌های تک همسر، صمیمیت جنسی تنها صمیمیتی است که در انحصار این رابطه است. افراد ممکن است صمیمیت فکری را با افراد بسیاری تجربه کنند، حتی به طور تصادفی. ما همین طور می‌توانیم با دوستان و همکاران مان از نظر احساسی صمیمی باشیم، صمیمیت جسمی را با فرزندان و دوستانم شریک باشیم یا اگر شغلی همچون آرایشگری داریم ممکن است با مشتری‌های غریبه خود نیز از نظر جسمی صمیمی و نزدیک باشیم. همین طور می‌توانیم با هم کیشان دیگرمان یا به سادگی با

قدرت برتری که به آن اعتقاد داریم صمیمیت معنوی داشته باشیم. از بسیاری جهات، صمیمیت جنسی می‌تواند در مقاطع مختلف از یک رابطه طولانی مدت در برگیرنده «صمیمیت دشوار» باشد. رازی که زوج‌های معدودی به آن دست پیدا می‌کنند این است که در صمیمیت جنسی با همسر است که این امکان وجود دارد که ما تمام صمیمیت‌های ششگانه را همزمان تجربه می‌کنیم. این موضوع قابل فهمی است که رابطه جنسی هم جسمی و هم احساسی است. اما اینکه صمیمیت جنسی جنبه‌های فکری، معنوی و صمیمیت دشوار را نیز در خود جای داده کمی پیچیده به نظر می‌رسد. صمیمیت جنسی انسان یک موهبت ارتباطی شگفت‌انگیز، ظریف و والا است که استادی بر آن به منظور دریافت بیشترین فایده از آن و تجربه محدودیت‌های صمیمیت انسانی در آن به واقع می‌تواند یک عمر به طول انجامد. دستیابی به چنین استادی ای مستلزم این است که فرد به همان اندازه که به رشد زوجی اهمیت می‌دهد، در رشد فردی خود نیز کوشا باشد. این کار در ضمن به خود انضباطی برای جستجوی اطلاعات جنسی مهم از حیطه‌های روانشناسی، سلامت احساسی، معنویت و سلامت رابطه نیاز دارد.

۲- تمایلات شهوانی

«تمایلات شهوانی» ترکیبی هستند از تفکر، احساس و رفتار جنسی ما؛ یعنی آنچه ما را از نظر جنسی برانگیخته می‌کند. آنچه از نظر هر فرد شهوانی تلقی می‌شود، منحصر به خود آن فرد است، هرچند در عین حال زمینه‌هایی همگانی وجود دارد. باید در نظر بگیریم که حتی انسان‌های معمولی نیز از نظر آنچه شهوانی تلقی می‌شود، تنوع بسیار گسترده‌ای را در بر می‌گیرند. هر فرد در دوران زندگی خود «نقشه شهوانی» منحصر به فرد خود را ایجاد می‌کند که طراحی آن از سن بسیار پایین آغاز می‌شود. علت این است که ما به عنوان انسان پنج حس داریم که زندگی ما را به حیاتی حسی تبدیل کردند. بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه همه درک ما و نحوه ارتباط گرفتن ما با جهان نقش دارند و ما در مسیر زندگی خود ترجیحات و دلبستگی‌هایی را در رابطه با تجربیات حسی خاصی شکل می‌دهیم. لذت بردن از حواس به شیوه جنسی، شهوانی است. به نظر می‌رسد تمایلات شهوانی یک نتیجه و

لذت طبیعی موهبت شگفت انگیز رابطه جنسی هستند، اما برای بسیاری در این مسیر آسیب‌هایی پیش می‌آید که جراحاتی در حیطه تمایلات شهوانی به وجود می‌آورد. مسائلی همچون سوء استفاده و منع سفت و سخت والدین یا مذهب در برابر لذت جویی از حواس پنجگانه (یا به طور خاص حواس مرتبط با رابطه جنسی) می‌تواند به زندگی جنسی بی حاصل، راکد، سرکوب شده و پر تنش و حتی دردناکی (هم از نظر احساسی و هم جسمی) در بزرگسالی تبدیل شود. با این حال، زخم‌ها قابل ترمیم هستند (گاه با کمک یک کتاب تمرین یا یک مشاور خوب) و نقشه شهوانی هر فرد می‌تواند دوباره به جوشش و حرکت افتد؛ هم از نظر جزئیات و هم از نظر عمق. زوج‌هایی که دهه‌ها را با هم سپری کرده‌اند ممکن است فکر کنند هر آنچه را از منظر جنسی و شهوانی که می‌خواستند کاوش کردند. حتی این افراد هم ممکن است حیطه‌های پنهان مانده‌ای از صمیمیت جنسی و شهوانی را بیابند که باید بیدار و کشف شوند تا از آنها کام‌جست. البته از آنجایی که تمایلات شهوانی با جراحات و اضطراب‌هایی همراه است، اغلب گفت و گو کردن درباره تمایلات شهوانی به دلیل حساسیت ذاتی این موضوع آسان نیست. زمانی که بتوانیم فضای امنی برای خود با همسرمان ایجاد کنیم تا خود را نشان دهیم، پاداشی که به دست می‌آوریم می‌تواند بسیار نفس‌گیر باشد.

۳- عشق توأمان

اکثر مردم بهترین تجربیات جنسی خود را هنگامی گزارش می‌دهند که هم عشق و هم انرژی جنسی زیادی را با هم تجربه کرده‌اند. بدین معنی که عشق ورزی و روابط جنسی آنها نه تنها به طریق جسمانی و فیزیکی، بلکه به طور روحی و عاطفی هم ارضا کننده بوده است. با وجود این، بسیاری از ما تمام تمرکز و انرژی خود را روی اندام‌های تناسلی متمرکز می‌کنیم. تمام موارد زیر عشق ورزی آن هم از نوع تحتانی است:

- عشق ورزی یا روابط جنسی هدف مدار

چنانچه همیشه با انتظارات و توقعات جنسی خاص عشق ورزی می‌کنید، مثلاً می‌گویید حتماً باید طی مراحل طولانی ارضا شوم یا می‌خواهم در این عشق ورزی،

سه مرتبه ارضا شوم، مشغول عشق ورزی از قسمت تحتانی هستید و فقط روی اندام‌های تناسلی خود تمرکز کرده اید، نه صمیمیت و نزدیکی روحی و عاطفی. البته هیچ اشکالی ندارد، چنانچه بخواهیم سه بار ارضا شویم یا اینکه یک ساعت عشق بازی ما طول بکشد، بهترین عشق ورزی زمانی است که هدف ما خود عشق ورزی، مهر ورزیدن و عشق باشد.

- عشق ورزی یا روابط جنسی لذت جویانه

حین عشق ورزی لذت جویانه ممکن است تمام وقت خود را صرف رسیدن به انزال یا اوج لذت جنسی کرده یا تمام سعی و تلاش بر این باشد که فقط همسران را به اوج لذت جنسی برسانید. هنگامی که ذهن شما روی لذت بردن هر چه بیشتر متمرکز شده، بدانید لذت جویانه عشق ورزی می‌کنید. در اینگونه عشق ورزی، روابط جنسی بسیار مکانیکی انجام می‌شود؛ زیرا هدفان فقط لذت طلبی است. پرواضح است که تجربه لذت بخش بزرگی از عشق ورزی روابط جنسی را به خود اختصاص می‌دهد، اما هنگامی که لذت تنها هدف ما باشد، آن موقع از قسمت پایین عشق ورزی کرده، آن هم با حرص و آرزو و طمع زیاد هنگامی که از قسمت تحتانی عشق ورزی می‌کنیم، نیرو و قدرت انرژی جنسی را تا حد زیادی در خود محدود کرده ایم.

- عشق ورزی یا روابط جنسی به منظور تخلیه

عشق ورزی به منظور تخلیه جنسی مانند این است که بخواهید سبد بزرگ پر از خریدها را از ماشین به خانه ببرید. سعی می‌کنید هر چه زودتر آن را به خانه برسانید تا از شر سنگینی آن خلاص شوید. عشق ورزی با هدف تخلیه تنها یک هدف دارد، آن هم این است که تنش‌های جنسی تلنبار شده در درون را تخلیه کند معمولاً میانه زیادی هم با عشق ورزی ندارد و بسیار کوتاه و مختصر است. فقط به آن اندازه به طول می‌انجامد که تحریک شوید و سطح انرژی در اندام‌های تناسلی بالا رفته و به یکباره آن را رها کنید. بدی این نوع روابط جنسی این است که طرف مقابل چنانچه مونث باشد، احساس می‌کند تا حد یک شی و یک مایملک پایین آورده شده و چنانچه مذکر باشد احساس می‌کند تا حد یک ویبراتور و یک ارتعاش کننده پایین آورده شده است.

تکنیک ها:

- ۱- پرسش‌های انفرادی در مورد صمیمیت جنسی و چالش‌ها.
 - آیا دوست داری تجربیات جنسی شما صمیمانه تر شود؟
 - آیا می‌توانید جنبه‌هایی از زندگی جنسی خود را که تمام شش نوع صمیمیت را در خود دارد شناسایی کنید؟
 - آخرین باری که به دنبال آموختن مسائل ارزشمند و باکیفیت بزرگسالان برای یادگیری مواردی جدید درباره رابطه جنسی رفتید چه زمانی بود؟
 - آیا احساس می‌کنید فرهنگ و اجتماع درباره مسائل جنسی فشاری به شما تحمیل می‌کند؟ این فشار چیست؟
 - آیا می‌دانید اگر بخواهید درباره روابط جنسی سالم در رابطه اطلاعات بیشتری به دست آورید، باید از کجا شروع کنید؟
- *چالش مراقبت از صمیمیت:* دفعه بعد که می‌خواهید رابطه جنسی داشته باشید، به طور ارادی زمانی را که اغلب به این کار اختصاص می‌دهید دو برابر کنید. سپس از این زمان برای افزایش زمان آمادگی و نوازش پیش از رابطه استفاده کنید.
- *چالش غنی‌سازی صمیمیت:* چند تکنیک پایه ماساژ را بیاموزید و پیش از آنکه وارد نوازش‌های جدی تر پیش از رابطه شوید، از آنها برای آرامش بخشی و استرس زدایی استفاده کنید.
- *چالش فعالیت انفرادی:* یک کتاب یا مقاله پژوهشی علمی (نه هرزه‌نگاری) را درباره آموزش رابطه جنسی برای بزرگسالان پیدا کنید و آن را مطالعه کنید. از آن یادداشت‌برداری کنید.
- *چالش فعالیت زوجی:* زمانی را کنار بگذارید تا گفتگوی باز و صادقانه درباره یک موضوع مشخص جنسی داشته باشید؛ مثلاً وضعیت‌های بدنی که دوست دارید در زمان رابطه جنسی امتحان کنید و با روش همیشگی تان متفاوت است. حتماً توضیح دهید که چرا آن وضعیت برایتان

جذابیت دارد. همچنین، اگر با امتحان کردن وضعیتی مخالف هستید، دلایل جذابیت نداشتن آن را بیان کنید.

۲- پرسش‌های انفرادی در مورد تمایلات شهوانی و چالش‌ها.

- آیا زخم‌های خود را در حیطه تمایلات شهوانی می‌شناسید؟
- آیا می‌توانید تا حدی بگویید این جراحات‌ها چه زمانی و کجا ایجاد شد؟

• آیا مشخص کرده اید چه مواردی برای شما شهوانی تلقی می‌شود؟

• آیا «نقشه شهوانی» خود را می‌شناسید؟

• اگر جراحات شهوانی حل نشده ای دارید، چطور می‌توانید برای ترمیم آنها اقدام کنید؟

- *چالش مراقبت از صمیمیت*: یکی از جراحات شهوانی خود را انتخاب کنید و آن را با همسر خود به اشتراک بگذارید.

- *چالش غنی‌سازی صمیمیت*: یکی از جنبه‌های «نقشه شهوانی» خود را که کاوش نشده کشف کنید و آن را با همسر خود به اشتراک بگذارید. این اغلب یک رفتار شهوانی یا جنسی است که شما به آن فکر کرده یا درباره آن خیالپردازی کرده اید، اما آن را به صورت کلامی یا در عمل با کسی دیگر در میان نگذاشته اید.

- *چالش فعالیت انفرادی*: یکی از جراحات شهوانی خود را انتخاب کنید که برای بهبود آن زمان و نیرو صرف کنید.

- *چالش فعالیت زوجی*: منطقه ای را که در آن نقشه‌های شهوانی شما با هم همپوشانی دارد مشخص کنید؛ یکی از رفتارهای شهوانی/جنسی موجود در آن را انتخاب کنید، یک فضای امن احساسی و فیزیکی ایجاد کنید و آن را انجام دهید. به یاد داشته باشید که نباید به همسر خود فشار آورید که رفتارهایی را که مایل نیستند، انجام دهند.

نکته: فعالیت‌های بالا اضطراب ایجاد خواهند کرد، با وجود این به کار خود ادامه دهید.

۳- تکنیک‌های عمومی درمان اختلال جنسی.

• کاهش دادن اضطراب عملکرد: درمانگران معمولاً از درمانجویان می‌خواهند برای مدتی به فعالیت‌هایی مانند ماساژ و نوازش کردن تحت شرایط «بدون توقع» بپردازند تا اضطراب عملکرد خود را کاهش دهند. فعالیت بدون توقع به معنی آن است که در ابتدا انتظار برانگیختگی و آموزش جنسی نمی‌رود. کاهش اضطراب به بازتاب‌های طبیعی مانند نعوظ، لیز شدن واژن و ارگاسم امکان می‌دهد تا روی دهند.

• تعبیر دادن نگرش‌ها و انتظارات خود شکن: به درمانجویان توضیح داده می‌شود که چگونه انتظارات شکست می‌توانند میزان اضطراب را بالا ببرند و پیشگویی‌های معطوف به مقصود شوند.

• آموزش دادن مهارت‌های جنسی: به درمانجویان آموزش داده می‌شود که چگونه یک دیگر را تحریک جنسی کافی کنند. در مورد انزال زودرس، ممکن است به آنها توضیح داده شود که چگونه با روشی مانند «توقف و ادامه» انزال را به تعویق اندازند.

• بالا بردن آگاهی جنسی: برخی از مشکلات با اطلاعات غلط درباره عملکرد زیستی و جنسی ارتباط دارند.

• بهبود بخشیدن به ارتباط جنسی: به همسران آموزش داده می‌شود چگونه به یکدیگر نشان دهند که چه چیزی را دوست دارند و چه چیزی را دوست ندارند.

۵-۷- جلسه هفتم: جلسه مشترک (آموزش تکنیک‌های ارتباطی مبتنی بر

عشق سالم).

هدف جلسه:

۱- آموزش و تمرین اصول ارتباطی سالم

- رشد و گسترش آگاهی عاطفی و درک عمیق از درد و رنج ها، احساسات و خواسته‌های خود در یک رابطه مختل.
- اگر همه چیز مبتنی بر آگاهی عمیق از ارتباط باشد، تصمیم‌گیری درباره اینکه چه کار باید کرد، صورت می‌گیرد.
- مطرح کردن درد و رنج ها/ احساسات و خواسته ها: مهارت‌های ارتباطی را در موقعیت‌ها یا روابط مسائل ساز باید بکار گرفت.
- ۲- **توجه به حقوق انسانی در روابط**
- عمل کردن به گونه ای که شأن و منزلت و احترام به خویشتن را بهبود بخشد تا جایی که در این فرآیند حقوق دیگران نقض نشود.
- شیوه برخورد توأم با احترام
- توانایی گفتن «نه» بدون احساس گناه
- تجربه کردن و بیان احساسات
- فرصت دادن به خود برای اقدام نکردن و تفکر
- تغییر دادن ذهنیت خود
- خواسته‌های خود را مورد سوال قرار دادن
- انجام دادن امور به میزانی کمتر از آنچه که به لحاظ انسانی قادر به انجام آن هستند.
- کسب اطلاعات
- خطا کردن
- درباره خود احساس خوبی پیدا کردن.

تکنیک‌ها:

- ۱- آموزش و تمرین مهارت‌های ارتباطی
- درخواست تغییر رفتار:

وقتی خواهان تغییرات ارتباطی هستید، از شخص بخواهید که رفتارهای خاص خود را تغییر دهد، بجای اینکه درخواست‌های کلی و مبهم داشته باشید. مثلاً ممکن است

از شریک زندگی خود بخواهید که «من مایلم در تعطیلات آخر هفته، وقتی سرکار هستم، طرف‌ها را بشوید»، به جای اینکه بگویید «من مایلم که شما بیشتر در خانه کمک کنید». به شریک زندگی خود دقیقاً آن چیزی را بگویید که مایلید انجام دهد یا به گونه‌ای متفاوت بیان کند. تقاضا و درخواست تغییر رفتاری خاص، جهت به تصویر کشاندن رفتارهای جدید از منظر فرد خارجی یا فیلم‌های ویدیویی کمک کننده است. افراد همچنین باید برای ایجاد توافق دو طرفه آمادگی داشته باشند و صرفاً هر آنچه را خواهان آن هستند مطرح نکنند. چنین الگویی بهایی است که باید برای ارتباط مساوات طلبانه، غیر سرکوب‌گرایانه با فرد دیگری که در مقایسه با شما اغلب نیازها و درخواست‌های متفاوت دارد، پرداخت کنید.

۲- تعریف و تمجید:

یعنی گفتن مطالب مثبت درباره شخصی دیگر، خصوصاً پس از اینکه او کارهای مورد علاقه شما را انجام می‌دهد. شیوه اصلی در ترغیب دیگران، جهت انجام و تکرار کارهای مورد پسند شما است. تعریف و تمجید و ستایش موثر عبارت است از:

۱- به طور مشخص بدانید که چه رفتارهایی را در دیگری

می‌پسندید.

۲- تعریف و تمجید را بلافاصله پس از اینکه فرد رفتار مورد پسند شما را انجام داد، به کار گیرید؛ در غیر اینصورت تمجید و تعریف خیلی زود معنای خود را از دست می‌دهد. وقتی از دیگری تعریف و تمجید می‌کنید، مستقیماً به او نگاه کنید، به طوری که معنای واقعی تعریف و تمجید شما را دریابند.

۳- تعریف و تمجید را بیشتر اوقات به کار گیرید، شیوه تعریف و تمجید خود را در مورد کسی که برایتان مهم است گسترش دهید.

۴- در تعریف و تمجید کردن صادق باشید. تعریف و تمجید نکنید مگر این که برایتان معنی داشته باشد. در غیر این صورت تعریف و تمجید خیلی زود معنای خود را از دست می‌دهد.

۳- مساعده بانکی:

خوب است که رابطه را بر اساس استعاره مساعده و سود بانکی، در نظر بگیریم. هر رابطه ای یک «حساب بانکی» دارد که شامل احساسات مثبتی است که وقتی برای دوستان، افراد مورد علاقه و همکاران خود کاری انجام می‌دهیم، پر می‌شود. وقتی در معرض تعارض و کشمکش قرار می‌گیریم، معمولاً این حساب بانکی مشتمل بر احساسات مثبت خالی می‌شود. به منظور حل مشاجره‌ها و بحث‌ها، پر کردن این حساب بانکی با انجام حمایت‌های واقعی و انجام کارهای کوچک که موجب خوشحالی و کمک رسانی به افراد مورد علاقه ما در زندگی می‌شود، کمک کننده است. حتی در مواقعی که هیچ نوع کشمکشی نیز وجود ندارد، خوب است که به طور منظم و روزانه تلاش کنیم تا به افراد مورد علاقه خود کمک کنیم و آنها را خشنود سازیم و «حساب بانکی» خود را پر کنیم. این کار تضمین کننده این است که هنگام مواجهه با مسائل و مشکلاتی که ناگزیر مطرح می‌شوند، رفتار دیگران با ما عادلانه، با ملاحظه و سخاوت مندانه باشد.

تکنیک سود بانکی، شامل انجام حداقل یک کار کوچک در طی روز است که می‌دانیم فشار و ناراحتی فرد مورد علاقه، دوست یا همکار ما را کاهش می‌دهد و او را خشنود می‌سازد و انجام آن کار مورد تایید است. جهت تحقق این تکنیک، فهرستی از ۱۰ کار کوچک که می‌توانید برای فرد مورد علاقه خود انجام دهید تهیه کنید. فهرستی از کارهایی که موجب خشنودی شریک زندگی ما می‌شود، می‌تواند شامل موارد زیر باشد: شستن ظرف‌ها، تلفن زدن به او وقتی سر کار است و گفتن دوست دارم، گذاشتن یک یادداشت عاشقانه در ماشین همسر، در آغوش گرفتن همسر هنگام تماشای تلویزیون، آوردن یک فنجان قهوه یا چای برای شریک زندگی هنگام صبح. پس از نوشتن فهرست فعالیت‌های مثبت، راه‌های اکتشافی، برای انجام آن را به اجرا بگذارید و به بررسی این نکته بپردازید که آیا این کارها واقعاً دیگری را خشنود می‌سازد و به فرد دیگر می‌توان اجازه داد تا فهرست شما را ببیند و نظر خود را درباره این که انجام چه کارهایی او را بیشتر خشنود می‌سازد، ابراز دارد. خود را متعهد سازید یک رفتار عاشقانه یا رفتار مثبت را حداقل یک بار در روز به شکل نامحدود یا در طی مدت زمانی که درصدد حل مسائل ارتباطی هستید، انجام دهید. در انجام این قبیل

رفتارهای حمایتی و مثبت باید صادق باشید و اگر این رفتارها را با اکراه انجام دهید، تأثیر مثبت آن از بین می‌رود. برای هر دو شریک زندگی در رابطه عاشقانه بهترین کار این است که تکنیک سود بانکی را همزمان انجام دهند. همچنین نباید احساس مجبور بودن را برای انجام یک رفتار حمایتی داشته باشید و باید در انجام این گونه رفتارها احساس راحتی کنید.

۴- انتقاد سازنده:

این مهارت، احتمال عصبانیت و دفاعی شدن دیگری را در پاسخ به انتقاد شما، کاهش می‌دهد. این مهارت شامل دو مرحله است: تعریف و تمجید از فرد و انتقاد مشخص از فرد.

- ۱- تعریف و تمجید از فرد: خصوصیتی را پیدا کنید که واقعاً آن ویژگی را در شخص دیگر دوست دارید یا از آن ویژگی خوشتان می‌آید.
- ۲- به طور مشخص انتقاد کنید: رفتارهای خاصی را که موجب ناراحتی شما می‌شود، بیان کنید. دقیقاً رفتارها و گفته‌هایی را از فرد که موجب ناراحتی شما می‌شود بیان کنید. فرد را به طور کلی مورد حمله قرار ندهید و برچسب‌هایی مثل تنبلی یا بی‌ملاحظه‌گی، را به کار نگیرید. برای مثال به دوستی ممکن است بگویید: «من زمانی را که با هم هستیم و گفت‌وگو می‌کنیم، واقعاً دوست دارم (تعریف و تمجید)، اما شما هرگز برای قرار گذاشتن به من زنگ نمی‌زنید (انتقاد مشخص)، دفعه بعد اگر شما به من زنگ بزنید، دوست دارم که قرار ملاقاتی با هم داشته باشیم (درخواست تغییر رفتار)».

۵- تمرین نهایی:

یک موقعیت اجتماعی دشوار را پیش از رخ دادن بطور مکرر با ایفای نقش تمرین کنید. نسخه‌ای از مطالبی را که می‌خواهید بگویید، بنویسید یا فهرستی از مهارت‌های ارتباطی را که می‌خواهید به کار بگیرید، تهیه کنید. پس از تهیه فهرست، مهارت‌ها را به شکل تجسمی، جلوی آینه یا ضبط صوت یا در حضور یک دوست، تمرین کنید. این تکنیک برای صحبت کردن با دیگری، درخواست قرار ملاقات، آمادگی برای بحث

درباره یک مسئله با رئیس یا همکار یا هر موقعیت اجتماعی فشار آور دیگری موثر است. ایفای نقش اضطراب را کاهش می‌دهد و متانت و وقار اجتماعی را در موقعیت‌های واقعی زندگی بهبود می‌بخشد.

۶- جملات احساسی:

جملاتی هستند که با «من» شروع می‌شوند و احساسات فرد را مطرح می‌کنند. افراد واقعاً می‌توانند توجه دیگران را به دست آورند و اراده آنها را برای تغییر رفتار هایشان افزایش دهند، در صورتی که به آنها بگویند که در رابطه با رفتارهای آنها چه احساسی پیدا می‌کنند. جملات احساسی معمولاً با کلماتی این چنین شروع می‌شود: «من احساس می‌کنم که...». مثلاً شما می‌توانید بگویید که «من احساس ناراحتی، خشم و ناسپاسی می‌کنم. وقتی که شما برای بیرون رفتن با هم بدون بچه ها، وقت نمی‌گذارید». فرهنگ واژگان احساسی که در مورد کنترل عواطف و هیجان‌های منفی، برای تجسم دقیق چگونگی ابراز احساسات شما برای دیگران بسیار مفید است. ابراز احساسات و نگرانی‌های فردی به طور منظم با دیگری، بخش اساسی در صداقت عاطفی و در روابط فردی و صمیمانه است. هنگام خشم، مهم است که احساساتی را که در ورای خشم، تجربه می‌کنید، ابراز دارید.

۷- تصدیق کردن و پذیرش:

این تکنیک، وسیله بسیار محکم و موثر در خنثی سازی خشم و انتقادهای خصمانه دیگران است. تصدیق کردن یعنی پذیرفتن هر بخش از انتقاد دیگری که تمایل ما را به مقابله کردن با او به هنگام انتقاد، خاموش می‌سازد. مثلاً اگر شریک زندگی تان شما را تنبل می‌خواند، در برابر تمایل به مقابله به مثل کردن، مقاومت کنید و اشتباه خود را بپذیرید و بگویید «من لباس‌های کثیف خودم را در این هفته جمع نکردم، متاسفم». مقابله به مثل کردن، خشم را در هر دو طرفه مباحثه افزایش می‌دهد.

۸- جملاتی که با «من» شروع می‌شوند:

بخشی از صداقت عاطفی یعنی پذیرش احساسات و عقاید خویشتن، بدین منظور شروع به صحبت با کلمه «من» مفید است. این قبیل جملات، حالت دفاعی دیگران را کاهش می‌دهد و راه را برای مصالحه و حل مسائل باز می‌گذارد. این اظهارات فقط

عقاید شما را نشان می‌دهد که حاکی از حقایق مسلم نیستند و می‌توانند اشتباه باشند. این قبیل جملات، موثرتر از جملاتی است که با واژه «شما» شروع می‌شود. جملاتی که با کلمه شما شروع می‌شود، فرد دیگر را مورد حمله قرار می‌دهد و حالت دفاعی و خشم را در دیگری برمی‌انگیزد. مثلاً بهتر است که بگوییم «من احساس ناراحتی می‌کنم، وقتی به شما کاری را می‌سپارم ولی به آن توجهی نمی‌کنید و آن را انجام نمی‌دهید»، به جای اینکه بگویید «شما هرگز هیچ کاری را انجام نمی‌دهید».

۹- دروغ سنج و ثبت استرس:

مسائل ارتباطی تقریباً همیشه ناشی از خطاهای ادراکی و سوء تفاهم‌ها است. برای مثال، افراد همیشه در صدد هستند تا ذهن شریک زندگی خود را بخوانند و درباره نیت‌ها و قصدمندی‌ها و احساساتی که درباره شان دارد، به نتیجه گیری‌های کاذب دست یابند. هرگاه درباره رابطه ای احساس ناراحتی می‌کنید، به ثبت استرس بپردازید. این کار کمک می‌کند تا به الگوهای فکری و رفتاری دستیابید که شما را نسبت به دیگری آزاد ساخته است. از این اطلاعات، به منظور تدوین برخی از راهگشایی‌های سازنده در ارتباط با شخص دیگر، می‌توان استفاده کرد. برای مثال، مراجعی به این الگو دست یافته که هرگاه او به صمیمیت و بودن بیشتر با همسر خود نیازمند است، همسرش بیشتر کناره‌گیری می‌کند. آنها پس از تشخیص این الگو و کاربرد روش حل مسئله با همسر، برنامه منظمی را تدوین کردند که برای هر دو نفر آنها امکان با هم بودن و نیز فرصت تنهایی را فراهم می‌ساخت.

۱۰- قرار ملاقات‌های شبانه در شهر:

اگر چه این مهارت، خصوصاً برای کسانی که رابطه عاشقانه دارند، مناسب است. این مهارت، به این تعهد مربوط می‌شود که فرد می‌خواهد به شکل هفتگی یا ماهیانه با فرد مورد علاقه خود تنها باشد تا رابطه با او را بهتر و مثبت تر سازد. در چارچوب رابطه عاشقانه، این کار مستلزم این است که زوجها در طی دوره نامزدی خود با هم قرار بگذارند و هرگز «معاشقه» کردن با یکدیگر را متوقف نسازند. این نوع قرار ملاقات‌ها باعث تحکیم و تهییج بیشتر احساسات عاشقانه نسبت به یکدیگر می‌شود.

این نوع «قرار ملاقات» نباید گران قیمت باشد، راه رفتن در پارک یا شام خوردن در یک ساندویچ فروشی نیز به این هدف کمک می‌کند.

۱۱- توجه کنید! درک کنید! پاسخ دهید:

درک کنید و توجه داشته باشید. گوش دادن به شیوه فعال و نه غیر فعال؛ یعنی توجه کامل به آنچه که دیگری می‌گوید و اطمینان یافتن از اینکه دیگری از گوش دادن و درک و فهم شما از دیدگاه‌های او، آگاه است. این مهارت باید در ارتباط با تمام مهارت‌های دیگری باشد که در فهرست راجع به آن بحث شد. با نگرستن مستقیم فردی که در حال صحبت کردن است (به چشم‌های من نگاه کن)، آرام نشستن روی صندلی، به او نشان دهید که واقعاً به حرف‌هایش گوش می‌کنید. با شریک زندگی خود و یا همسر خود، هنگامی که هر یک از شما مسئله‌ای دارد که مستلزم توجه در حین بحث‌های مربوط به حل مسئله است، بسیار نزدیک بنشینید و به چشم‌های یکدیگر نگاه کنید (نشانه‌های توجه غیرکلامی). آنچه را که دیگری فکر و احساس می‌کند، کاملاً درک کنید (همدلی). با تکرار آن چه که می‌گوید به زبان خودتان، از درک مطالب و مطمئن شوید. آنچه را که دیگری با رضایت مندی خود می‌گوید، پیش از اینکه عقاید خود را درباره آن مسئله بیان کنید، به زبان دیگر شرح دهید. برای مثال: ممکن است با گفتن این جمله به رئیس‌تان، منظور او را به گونه‌ای دیگر بیان کنید. اگر اشتباهی در کار من هست، به من بگویید، شنیدم که وقتی دیر می‌کنم، شما فکر می‌کنید که کارم را جدی نمی‌گیرم. آیا درست شنیده‌ام؟ (رئیس می‌گوید همین طور است). خوب حالا می‌خواهم نظر خودم را راجع به این مسئله بگویم... (تفسیر دیگر). به فرد دیگر، از طریق مطرح کردن پرسش‌های متفکرانه نشان دهید که واقعاً به حرف‌های او گوش می‌کنید، یک پرسش خوب، حاکی از این است که به حرف‌های طرف مقابل خود گوش می‌دهید و صرفاً در این فکر نیستید که بعد از حرف‌های او چه جواب دهید (پرسش کنید). آنچه را که در صدد انجام آن هستید کنار بگذارید و به گونه‌ای به فرد مقابل پاسخ دهید که احساس کند واقعاً به او و دیدگاه‌های او اهمیت می‌دهید. آنچه که روابط را در طی زندگی مختل می‌سازد، نادیده گرفتن و عدم پذیرش دیگران است.

۱۲- تداوم و استمرار:

از این مهارت در موقعیت هایی استفاده کنید که احساس می کنید هیچ امکانی برای مصالحه و سازش وجود ندارد و یا دیگران در صدد هستند که عقاید شما را تغییر دهند. تداوم و استمرار یعنی موضع خود را درباره یک موضوع مکرراً به آرامی تکرار کنید. شما ممکن است مثل یک صفحه شکسته شده ای که فقط یک قطعه موسیقی را بارها و بارها تکرار می کند، مطالب خود را بارها و بارها بیان کنید. این کار باعث می شود که از کنترل و فریبکاری غیرعادلانه دیگران مصون بمانید. به منظور اثبات این که برای دیدگاه دیگران ارزش قائل هستید، توجه کردن، درک کردن و پاسخگویی را با تداوم و استمرار ترکیب کنید. مثلاً «شنیدم که این ماشین شما است و می خواهد ما را به خانه برسانید، اما من مایل نیستم با کسی مثل شما که تا این حد مست است، توی این ماشین بنشینم؟».

۱۳- نگرش مثبت/آمادگی ذهنی:

اصول صداقت عاطفی که در زیر آورده شده است، به آمادگی ذهنی برای مواجهه با موقعیت های اجتماعی دشوار کمک می کند. برخورداری از نگرشی مثبت به افراد کمک می کند تا رفتارهای مثبت و مهارت های ارتباطی بسیار مناسبی از خود نشان دهند. پیش از این که با موقعیت های اجتماعی دشوار روبرو شوید، این اصول را مرور کنید:

- شما حق دارید که صداقت عاطفی داشته باشید، یعنی شما حق دارید که احساسات، عقاید و خواسته های خود را نسبت به دیگران ابراز کنید، در صورتی که این کار را به گونه ای محترمانه و با ملاحظه حال آنها انجام دهید. ابراز احساسات اگر به گونه ای با ملاحظه باشد، از عدم ابراز آن بهتر است.
- محتوی روابط: تلاش برای ایجاد شرایط بهتر ارتباط با دیگران، ارزشمند است.
- خوش بینی نسبت به تغییر: این نکته که امور در گذشت تا چه حد یأس آور بودند، مهم نیست. رابطه را با استفاده از رویکردهای نوین

می‌توان تغییر داد. کاربرد مهارت‌های صداقت عاطفی امکان درک شما و آنچه را که خواهان آن هستید، فراهم می‌سازد. اراده خود را برای عدم اعتقاد نسبت به شک و تردید، تقویت کنید. این کار را با توجه کردن و امیدوار بودن نسبت به رابطه تان انجام دهید، به طوری که شریک زندگیتان از لحاظ ویژگی‌های شخصیتی خود نومیدانه احساس ضعف و ناتوانی نداشته باشد، اکثر زوج‌های نابسامان درباره شریک زندگی خود احساس منفی دارند و نسبت به آینده رابطه‌شان، امیدی ندارند. این وضع حتی در مورد زوج‌هایی که روابط سالم، پایدار و رضایت بخشی نیز دارند، صدق می‌کند. در آغاز باید این انتظار را داشته باشید که شریک زندگیتان در برابر تلاش برای تغییر مقاومت می‌کند. برای چنین مقاومت‌هایی باید برنامه ریزی کنید. این مقاومت‌ها طبیعی هستند و نشانه «شکست» نمی‌باشند.

- افراد مختلف با نیازها، ارزش‌ها و تاریخچه‌های مختلف همواره با یکدیگر عدم توافق‌هایی دارند. انتظار کشمکش را داشته باشید و کسانی را که با آنها اختلاف نظر دارید، به خاطر لجاجت و تحمل ناپذیری، سرزنش نکنید. سعی کنید در جهت حل مسائل صبور باشید. هیچ ارتباطی بدون برخورد با مشکل وجود ندارد. رابطه به دلیل تفاوت‌ها یا وجود مشکلات از میان نمی‌رود بلکه چگونگی حل مسائل است که رابطه را شکننده می‌سازد. زوج‌های موفق یاد می‌گیرند که تفاوت‌های یکدیگر را بپذیرند و درباره کسب یک زندگی خوب با یکدیگر مذاکره کنند که نیازهای هر یک از آنها برآورده شود و به یک مصالحه و سازش متقابل دست یابند.

- طرف مقابل همواره کاملاً بد یا قابل سرزنش نیست. سعی کنید به گونه‌ای رفتار کنید که گویی چنین است، حتی اگر کاملاً به این موضوع اعتقادی ندارید، چنین نگرشی، راه‌های ارتباط را باز می‌گذارد.

- در ارتباطی که دچار تعارض و کشمکش شده است، هر دو نفر مسئول ایجاد مشکل و هم مسئول حل آن هستند.

- همواره به کارهایی که می‌تواند برای شریک زندگی خود انجام دهید، بیان‌دیشید و همواره در این زمینه که شما از او چه می‌خواهید، فکر کنید. پیش از این که از شریک زندگی تان بخواهید که تغییر کند، بهتر است که کارهای مثبتی را برای او انجام دهید. از قاعده طلایی تغییر ارتباط، پیروی کنید. بر اساس این قاعده، «من نیازها و درخواست تو را برای تغییر رفتار در نظر می‌گیرم، اگر چنانچه تو هم نیازهای مرا در نظر داشته باشی».

ایجاد مصاحبت ای توأم با تعریف و تحسین متقابل در روابط میان زوج‌های علاقه‌مند به یکدیگر، مفید است، چرا که چنین ارتباطی به خصوص در رابطه زناشویی (و نیز در سایر روابط) مهم است. زوجها باید آنچه را که دوست دارند، همواره صادقانه با یکدیگر مطرح کنند و یکدیگر را مورد تحسین و تمجید و قدردانی قرار دهند. زوجها به منظور حفظ رضایتمندی و حفظ ارتباط، باید به ازای هر تعامل و ارتباط منفی، پنج تعامل مثبت با یکدیگر داشته باشند.

- هنگامی که همسر شما یا فرد مخالف شما شدیداً خشمگین و عصبی است از مبارزه کردن و صحبت کردن، اجتناب کنید، واژه‌هایی که به هنگام خشم ادا می‌شود و اعمال خشمگینانه، به رابطه آسیب می‌رساند و ممکن است که رابطه هرگز کاملاً به حالت اول برنگردد. اگر در صدد باشید که آنچه را که از دیگری می‌خواهید، از طریق زورگویی کردن و با خشم، تهدید، دست‌کم گرفتن دیگری، احساس گناه یا خشونت جسمانی به دست آورید، سرانجام رابطه از میان خواهد رفت. در موقعیت‌هایی که خشم نسبت به شریک زندگی شدید است، بهترین کار این است که جهت کسب آرامش و تمرکز فکری، حداقل ۳۰ ثانیه موقعیت را ترک کنید. با شریک زندگی خود توافق کنید که بحث را ۲۴ ساعت بعد دنبال خواهید کرد. مبارزه کردن را متوقف سازید و آرام‌بخشی، حل مسئله به شکل منطقی را در ارتباط ایجاد کنید.

- تمرکزتان را روی حال و آینده باشد و نه گذشته. به جای کینه تیزی و رفتار تلافی جویانه به خاطر اشتباهات گذشته، خصوصاً بر آن چه که هر یک از شما می‌توانید برای بهتر شدن رابطه در حال حاضر و در آینده انجام دهید، متمرکز باشید.

- از هماهنگی رابطه غیر کلامی خود با آنچه که می‌گویید، اطمینان حاصل کنید. برای مثال: درخواست کمک از دیگری با حالتی طعنه آمیز و خشمگینانه، درخواست کمک را بی اعتبار می‌سازد.

- روابط عاشقانه هنگامی به بهترین شکل عمل می‌کنند که هر یک از دو طرف، در زمینه تصمیم گیری در مورد مسائل مهم زندگی مثل چگونگی تربیت کودکان، چگونگی خرج کردن پول و ... حقوق مساوی داشته باشند.

- صداقت عاطفی: مهارت ارتباطی مهم و اصل ارتباطی مهم، صداقت عاطفی است. صداقت عاطفی، یعنی آگاهی عمیق و صداقت با خویشتن، در مورد خطاها و اشتباهاتی که در ارتباط رخ داده است، تصمیم‌گیری محتاطانه در مورد مطرح کردن یا نکردن نگرانی‌ها، کاربرد مهارت‌ها و اصول ارتباطی به منظور ابراز نگرانی‌ها به شکل صادقانه و توأم با دوستی و رفاقت و محترمانه به گونه‌ای که رابطه تا حد امکان حفظ شود.

- هنگامی که به تلاش‌های شما اهمیتی داده نمی‌شود اطمینان می‌یابید که طرف مقابل پاسخ مثبت نشان نخواهد داد و به شدت آسیب خواهد دید، حق دارید که صداقت عاطفی نداشته باشید.

- به منظور تدوین بحث‌های متضاد (برای مثال ثبت استرس روزانه) که افکار غیرمنطقی را به چالش بکشاند، مثل: «ماه عسل باید برای همیشه ادامه یابد»، «این وضعیت ناامید کننده است»، «زن و شوهرها باید همیشه با یکدیگر در توافق باشند»، «شریک زندگی من باید همه نیازهای مرا برای دوستی و رفاقت و صمیمیت ارضا کند»، «اگر شریک زندگی ام مرا

دوست دارد باید از آنچه که من دوست دارم، بدون این که سوال کند، مطلع باشد».

- «پیمان شکنی»، «خیانت»، «بی وفایی» هر رابطه متعهدانه و عاشقانه را به شدت تهدید می‌کند. پیمان شکنی اعتماد را از میان می‌برد و زوجها را از بحث درباره مسائل ارتباطی، منحرف می‌سازد.

- مسائل ارتباطی را که به تلاش‌هایی جدی و مکرر شما برای تغییر پاسخ نمی‌دهد، بپذیرید.

- بحث درباره مسائل و مشکلات را به مدت ۳۰ دقیقه محدود کنید و به منظور حفظ رابطه عاشقانه، به ازای هر ارتباط و تعامل منفی، پنج تعامل مثبت داشته باشید.

۱۴- حل مسئله:

کاربرد منظم حل مسئله جهت حفظ یک ارتباط سالم، مانند مراجعه‌ی منظم به دندانپزشک و حفظ سلامت دندان است. مسئله‌گشایی، کار بسیار دشوار و ناخوشایند است، اما برای حفظ و بقای رابطه ضروری است. به منظور شروع حل مسئله، یک قرار ملاقات جهت حل مسئله، ترتیب دهید که ۱۵ تا ۳۰ دقیقه طول بکشد و در هر جلسه فقط روی یک مسئله بحث شود (برای بحث درباره مسائل و مشکلات دیگر باید یک قرار ملاقات دیگری تنظیم کنید). به فردی که با او مشکل دارید چه شریک زندگی شما باشد یا همکار یا یک دوست، نزدیک شوید. به این فرد بگویید که از موضوعی آزرده شده‌اید و هر زمانی که برای او مناسب است می‌خواهید راجع به آن موضوع بحث کنید. پیش از طرح موضوعی که شما را آزرده ساخته است، از این شخص به خاطر کارهایی که در گذشته انجام داد است یا گفته است، قدردانی کنید. این کار زهر انتقاد را می‌گیرد. سپس در مورد کارها یا گفته‌هایی که واقعاً شما را آزرده ساخته است به طور مشخص و خلاصه صحبت کنید، از جملاتی استفاده کنید که فاعل آن «من» است. احساسات خود را نیز با جملاتی که با من شروع می‌شود، ابراز کنید. برای مثال، می‌توانید بگویید «وقتی که مرا در مهمانی تنها می‌گذارید و خودتان به گفتگو با دیگران می‌پردازید، احساس خشم و ناراحتی می‌کنم». از تکنیک

پذیرش نیز استفاده کنید و نقش و سهم خود را در ایجاد مسئله بیان کنید. «می دانم که خجالتی هستم و صحبت کردن در مهمانی‌ها برایم دشوار است، اما وقتی مرا تنها می‌گذارید و به گفتگو با دیگران می‌پردازید، احساس ناراحتی می‌کنم». به او بگویید که از مراحل و تکنیک‌های حل مسئله، جهت کار روی این مسئله استفاده می‌کنید و پژوهش‌ها، کارایی این تکنیک را ثابت کردند و رویکرد اصلی را نسبت به حل مسائل مشخص ساخته‌اند.

۱۵- عقیده نفر دوم:

این تکنیک مستلزم این است که از دوستی مورد اعتماد که مهارت‌های اجتماعی خوبی دارد، بهترین روش عملکرد را در موقعیت‌های اجتماعی دشوار، سوال کنید. سپس پیامدها و نتایج عملکرد او را بررسی کنید و ببینید که خود شما چگونه می‌خواهید در این موقعیت‌ها عمل کنید. از آنجایی که به قول نیچه، هیچ کس «ادراک کامل» و بی عیب و نقصی ندارد و از آنجایی که درباره نقش خود در ایجاد مسائل ارتباطی کاملاً بی اطلاع است، تکنیک عقیده نفر دوم، که بر اساس آن درباره آنچه که در یک مشاجره ارتباطی رخ داده است و چگونگی برخورد با آن، با فرد دیگری مشورت می‌شود، بسیار توصیه می‌شود. در صورت امکان بهترین کار، مشورت با یک متخصص است، کسی که در کنترل این قبیل موقعیت‌ها، مهارت دارد و نیز به شما علاقه مند است و رازدار نیز می‌باشد. دوستان، نزدیکان و درمانگران اغلب می‌توانند این نقش را ایفا کنند. دوستان و نزدیکانی که فرد را می‌شناسند و از تاریخچه کشمکش اطلاع دارند، مفید واقع می‌شوند. این تکنیک در تغییر نگرش‌ها، باورها، طرحواره‌ها یا افکار ناراحت کننده موثر است.

۱۶- نوشتن یک نامه:

این تکنیک، در کنار تکنیک حل مسئله مهم ترین تکنیک در تغییر ارتباط است. نوشتن نامه شماره یک، مستلزم نوشتن نامه بدون سانسور است که در آن عمیق ترین احساسات، ناراحتی‌ها و درخواست‌های خود را با کسی که با او در کشمکش هستید، مطرح می‌کنید. فرد باید در نوشتن نامه شماره یک، کاملاً صادق و راحت باشد، چرا که این نامه محرمانه باقی می‌ماند و هرگز راجع به آن صحبت نمی‌شود. شما علاوه بر

ابراز احساسات خود بدون سانسور، درباره اعمال و رفتارهای فردی دیگر نیز که شما را آزرده ساخته است صحبت می‌کنید و از او می‌خواهد که رفتارهای خود را تغییر دهد. اگر در نوشتن نامه مشکل دارید، این تمرین را با کمک نوار ضبط صوت انجام دهید. آینه یا یک صندلی خالی را مخاطب قرار داده و وانمود کنید که طرف مقابل شما، آن جاست و سپس درباره مسئله صحبت کنید. هدف این تمرین این است که از ناراحتی‌ها، احساسات و خواسته‌های خود درباره طرف مقابل، آگاه شوید. تنها زمانی که آگاهی کاملی نسبت به احساسات و ناراحتی خود پیدا می‌کنیم، می‌توانیم رابطه مان را درک کنیم، آن را بپذیریم و احساس بهتری نسبت به آن داشته باشیم و مسائل ارتباطی مان را حل کنیم. تمرین نوشتن نامه شماره یک، به تنهایی و بدون هیچ رابطه مستقیمی میان افراد درگیر، رابطه را بهبود می‌بخشد. برای مثال، برخی افراد بلافاصله پس از نوشتن نامه شماره یک، نسبت به والدینشان احساس خشم کمتر، درک بیشتر، پذیرش و بخشودگی نشان دادند. افراد، در این قبیل موارد با تغییر نگرش و رفتار خود، بدون درخواست تغییرات متقابل از جانب والدین خود، رابطه بهتری با والدینشان برقرار می‌سازند. تکنیک نوشته نامه شماره یک، به تنهایی عامل مهمی در درمان و برطرف کردن غم و اندوه است. افراد با نوشتن یک نامه برای فرد مورد علاقه یا رقیب خود، هنگامی که فوت می‌کند یا به جای دیگری انتقال می‌یابد، احساسات خود را نسبت به این شخص پردازش می‌کنند. تمرین نوشتن نامه شماره یک، معمولاً نوعی آماده‌سازی برای نوشتن نامه شماره دو، است. نامه شماره دو، مستلزم برقراری ارتباط مستقیم، عاطفی، صادقانه با فردی است که با او تضاد دارید. نوشتن نامه شماره یک، باعث ایجاد آگاهی از احساسات، ناراحتی‌ها و خواسته‌های شما از طرف مقابل می‌شود و شما را برای مواجهه مستقیم با او آماده می‌سازد. این نامه، همچنین گاهی تفکر انتظارات تعریف شده و غیر واقعی را آشکار می‌سازد که از طریق یادداشت‌های روزانه سازمان یافته‌ای چون دروغ سنج و ثبت روزانه استرس، می‌توان با آن برخورد کرد. فقط خود فرد است که باید در مورد اینکه آیا می‌خواهد که آزرده‌گی‌ها، احساسات و درخواست‌های خود را با طرف مقابل در میان بگذارد یا نه، تصمیم‌گیری کند. در این تصمیم‌گیری باید پیامدهایی کوتاه و درازمدت و جنبه‌های مثبت و منفی

آن را در نظر بگیرید. اگر چه مهارت‌های ارتباطی چون صداقت عاطفی، امکان درک و پاسخگویی دیگران را افزایش می‌دهد اما تضمین کننده نیز نمی‌باشد. در اصل، رابطه به علت مطرح شدن مسائل حساس می‌تواند در همان وضع باقی بماند یا حتی بدتر شود. نوشتن نامه شماره دو، یا به صورت نوشتن یک نامه کتبی است یا به شکل گفتگوی رو در رو با فرد «مخالف» است. شما در هر دو صورت باید راه‌های گوناگون دریافت نامه را پیش بینی کنید و چگونگی پاسخ طرف مقابل خود را که با او در کشمکش هستید با صداقت عاطفی، در ذهن خود تجسم کنید یا به ایفای نقش بپردازد. باید بدانید که در برخی موارد بیان مسئله از طریق نوشتن نامه شماره دو، جهت فعالیت و مبارزه برای بهبود رابطه، تنها آغاز کار است. بنابراین نکته مهم این است که برخی از مقاومت‌ها را در برابر تلاش برای تغییر، انتظار داشته باشید و نگرانی‌های خود را به آرامی و به شکل مستمر مطرح کنید تا اینکه مسائل شما کاملاً درک شود و مورد بحث قرار گیرد. در نوشتن نامه شماره دو، از تکنیک عقیده نفر دوم استفاده کنید و از دوستی معتمد یا درمانگر بخواهید تا کارایی، صداقت عاطفی و سنجیده بودن نامه تان را پیش از مطرح کردن با طرف مقابل بررسی کند. نوشتن نامه شماره دو، مستلزم نگارش نامه ای با صداقت عاطفی است که در آن احساسات خود را آزادانه بیان می‌کنید و درخواست تغییر رفتار را مطرح می‌کنید. این کار باید به شکل با ملاحظه و مودبانه صورت گیرد. هدف از این کار این است که به رشد رابطه کمک شود و نه اینکه به فرد دیگر آسیب رسانده شود و یا مورد تنبیه قرار گیرد. به خاطر داشته باشید که نوشته نامه شماره دو، باید با کارکرد سایر مهارت‌هایی ترکیب شود که هدف آنها افزایش ارتباط عاطفی صادقانه است. نکته مهم در نوشتن نامه شماره دو، این است که تا حد امکان از کاربرد برچسب‌ها، دست کم گرفتن‌ها، تهدیدها و فشارها خودداری شود. همچنین بهترین کار این است که بر روی گذشته تکیه نشود. همچنین نوشتن نامه شماره دو، باید حاوی تعریف و تمجیدها و احساسات مثبت باشد، به طوری که انتقادها، طرف مقابل را دچار فروپاشی نگرداند.

هرگاه که به دلیل عصبانیت و برانگیختگی قادر به تفکر آزادانه و روشن نیستید و هرگاه احساس می‌کنید که به جای حل مسئله به شکل منطقی بیشتر مایل هستید که شریک زندگی خود را آزار دهید، از این تکنیک استفاده کنید. در این تکنیک موقعیت اجتماعی ناراحت کننده را جهت اجتناب از انجام کارهایی که به رابطه آسیبی می‌رساند، حداقل به مدت ۳۰ دقیقه ترک می‌کنید. پیش از ترک موقعیت، علت کاربرد این روش را برای شریک زندگی خود توضیح می‌دهید و در مورد زمان به پایان رساندن و متوقف ساختن بحث درباره مسئله در طی ۲۴ ساعت آینده به توافق می‌رسید. مثلاً می‌گوید «من خیلی عصبانی و ناراحت هستم و حالا نمی‌توانم صحبت کنم، مایلم به جای اینکه کار زشتی انجام دهم که بعداً باعث تأسف شود، کمی آرام بگیرم و وقتی احساس بهتری داشتم برگردم و دوباره بحث را با هم ادامه دهیم، بهتر است که یک ساعت دیگر دوباره بحث را شروع کنیم». پس از کاربرد این تکنیک، مسئولیت فرد این است که کارهایی را انجام دهد که به او در ایجاد آرامش کمک می‌کند و باعث می‌شود که شریک زندگی خود را به عنوان فردی برابر با خود در نظر بگیرد و او را «دشمن» خود که سزاوار تنبیه است نداند. این کار را از طریق ثبت استرس روزانه، برنامه آرامش بخشی، فعالیت تفریحی خوشایند و سرگرم کننده یا تمرین‌های ورزشی هوازی صورت می‌گیرد. فهرست یا متن قابل دسترسی از تمامی ویژگی‌های مثبت شریک زندگی خود را تهیه کنید. این فهرست را با شریک زندگیتان نیز مطرح کنید تا هر زمان که درباره رابطه تان احساس یأس و نومیدی می‌کنید به آن رجوع نمایید (تکنیک نامه عاشقانه). از آنجایی که مطالب گفته شده به هنگام عصبانیت، هرگز کاملاً فراموش نمی‌شود و همواره رابطه را به خطر می‌اندازد، کاربرد تکنیک محروم سازی و توقف موقت بحث به هنگام احساس عدم کنترل خشم نسبت به دیگری، بسیار مفید است.

۱۸- مقابله به مثل:

به منظور رسیدن به خواسته‌های خود، خواسته‌های فرد دیگر را باید، حداقل تا جایی که می‌توانید، در نظر بگیرید. افراد، انتظارات گوناگونی از رابطه دارند، به طوری

که آنچه که یکی از طرفین از رابطه می‌خواهد و به آن نیاز دارد، همانند خواسته‌ها و نیازهای دوست و همکار یا شریک زندگی او نیست.

۱۹- مبادله کسب بینش:

در یک رابطه عاشقانه یا دوستی نزدیک، نکته مهم این است که از درونی ترین و عمیق ترین امیدها، رویاها و ترس‌های شریک زندگی خود آگاه باشیم. این تمرین صرفاً مستلزم تکمیل و انجام تمرین‌های کسب بینش و مبادله و بحث درباره آن با دوست نزدیک یا شریک زندگی است. این تمرین در مورد زوجها و سایر دوستان نزدیک، اولین تمرین محسوب می‌شود.

۲۰- مصالحه و سازش عملی یا برنده/برنده:

صداقت عاطفی به این معنی نیست که همیشه از تسلیم شدن اجتناب کنیم. هرگاه احساس می‌کنید که احترام به خویشتن شما مورد تهدید قرار نگرفته است، مصالحه و سازشی متقابل و عملی را با فرد دیگر مطرح کنید، یعنی سازشی به عمل آورید که نیازهای هر دو نفر شما را تا حدی برآورده سازد. ما اغلب موقعیت‌ها را به این شکل می‌بینیم که «یا تو بازنده می‌شوی یا من بازنده می‌شوم». در حقیقت موقعیت می‌تواند به گونه‌ای باشد که هر دو نفر «برنده» شوند یا برخی (اما نه همه) نیازهای خود را همزمان برآورده سازند. سازش و مصالحه‌هایی را به گونه‌ای خلاق، فراهم کنید که به این نتیجه منجر شود که در این موقعیت «من و شما هر دو برنده هستیم». کسب این مهارت در روابط عاشقانه ضروری است. مصالحه و سازش بهایی است که برای برقراری رابطه نزدیک با کسانی پرداخت می‌شود که نیازها و خواسته‌هایشان همواره تا حدودی با نیازها و خواسته‌های ما متفاوت است. واقعیت این است که مصالحه و سازش کاملاً می‌تواند یک طرفه باشد، ولی در عین حال کاملاً مثبت و انطباقی عمل کند. این وضعیت در مواردی رخ می‌دهد که یکی از طرفین قادر به مصالحه و سازش متقابل نیست و به هیچ وجه نمی‌تواند سازش داشته باشد. مثلاً مراجعانی با اختلال اضطراب اجتماعی، اغلب به هر شکلی در برقراری ارتباط با شریک زندگی خود دچار مشکل هستند. شاید تحمل و پذیرش تفاوت‌های یکدیگر مهمتر از

عشق است. تحمل، مهارت فرعی مهم در شکل‌گیری مصالحه و سازش‌های عملی است.

۲- راهکارهای ارتباط شفاف

در صورتیکه از این راهکارهای اساسی تبعیت کنید، می‌توانید ارتباط تحقیرآمیز را حذف کنید، که در این صورت سطح ناراحتی و عصبانیت به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد.

۱- *از کلمات و اصطلاحات قضاوتی اجتناب کنید.* کلمات و اصطلاحات قضاوتی، مواردی غیر واقعی هستند که به همسرتان حس ناقص بودن را انتقال می‌دهند. «تنبل...، رفتار کودکانه...، خودخواه...، درمانده...، ضعیف...، مثل همیشه بی فکر...، مثل کنده درخت...». این کلمات به حس ارزش فرد حمله می‌برند و آن را تحلیل می‌برند. این کلمات در رابطه بین دو همسر که بهم توجه دارند، هیچ جایی ندارند.

۲- *از برجسب‌های کلی اجتناب کنید.* برجسب‌های کلی، به محکوم ساختن هویت همسر می‌انجامند. «او احمق، تنبل، خودبین، بی‌ثمر، شیطان است». توجه داشته باشید که در این صورت به رفتار همسرتان حمله نمی‌کنید بلکه به شخصیت او حمله می‌کنید. این عمل، این پیام را منتقل می‌کند، که او بد است نه فقط همین لحظه، بلکه همیشه. موقعی که چنین پیام‌هایی را می‌دهید، ممکن است احساس کنید درست و عادلانه بوده و تنبیه‌های مناسبی برای طرف مقابل هستند، اما پیامد آنها از بین رفتن اعتماد و صمیمیت است.

۳- *از پیام‌های «تو» (سرزنشگر و اتهامی) خودداری کنید.* «تو هرگز به موقع خانه نبوده‌ای...، تو هرگز با من جایی نمی‌روی...، تو تمام هفته مرا تنها می‌گذاری...، تو هرگز از من می‌پرسی چه می‌خواهم...، تو بیشتر از من به کارت علاقه مند هستی...». به طور ساده خمیر مایه پیام‌های «تو» این است: «من احساس ناراحتی می‌کنم و تو موجب آن هستی» و معمولاً این مضمون را دارند: «تو بد هستی و در انجام رفتار مورد نظر دچار اشتباه شدی». در اینجا

چند نمونه از پیام‌های «تو» را ملاحظه کنید. نحوه بیان آنها به صورت پیام «من» در ادامه هر کدام آمده است.

پیام «تو»: تو همیشه با دیر آمدن، برنامه عصر مرا به هم میزنی.
پیام «من»: موقعی که دیر به خانه می‌آیی، من از اینکه عصر نمی‌توانم با تو باشم، غمگین می‌شوم.

پیام «تو»: وقتی که کار داریم، تو هرگز اینجا نمی‌آیی.
پیام «من»: موقعی که وسایل خانه را تنهایی جابجا می‌کنم، خسته و عصبانی می‌شوم.

توجه داشته باشید که در پیام «من» هیچ فرد مقصری، وجود ندارد و هرگز همسران را سرزنش نمی‌کنید.

۴- *از بیان سوابق گذشته اجتناب کنید.* فقط در مورد موضوعات فعلی صحبت کنید. ارتباط بر اساس سوابق گذشته، باعث انتقال عقده‌ها از گذشته به حال می‌شود. «تو فلان کار را هفته گذشته برای من انجام دادی یا ماه گذشته در خانه دوستم به حرف‌های من گوش ندادی و حالا که به سال جدید وارد شدیم باز هم داری همان کار را ادامه می‌دهی». پیام این جملات این است که: «تو آدم بدی هستی، تو همیشه همین گونه بوده و هیچ تغییری نکردی». برخی اوقات، گذشته می‌تواند دید روشن و وسیعی نسبت به مشکل فراهم سازد، اما با رجوع کردن به گذشته، در واقع شواهدی را برای دیرینه نشان دادن اشتباه فعلی او ارائه می‌دهید. یک قانون ساده این است که هرگز موقعی که عصبانی هستید، سوابق گذشته را بازگو نکنید. وقتی عصبانی هستید، رجوع به گذشته به جای این که منبعی برای روشن ساختن باشد، عاملی خواهد شد که رابطه شما را بیشتر تخریب می‌کند.

۵- *از مقایسه منفی خودداری کنید.* ارتباط سالم باعث نمی‌شود که همسران در مورد خودش یا شما احساس بدی داشته باشد. این روابط به جای اینکه او را ناراحت کند، طرحی برای کمک به او می‌چیند و به جای طرد او، سعی می‌کند مشکل را حل کند. مقایسه‌های منفی هیچ وقت مشکلی را

حل نمی‌کند، تنها حاصل این گونه رفتارها، تنبیه کردن و حمله بردن به طرف مقابل است.

۶- از تهدید کردن اجتناب کنید. پیام اساسی تهدید این است که: تو فرد بدی هستی و من می‌خواهم تو را تنبیه کنم و «اگر می‌خواهی پیش خواهرت بروی، انتظار نداشته باش وقتی برگشتی من اینجا باشم، اگر تو نمی‌توانی برای فیلم دیدن همراه من باشی، افراد زیادی هستند که می‌توانم با آنها بروم...» اگر هنگامی که من به خانه می‌آیم، نمی‌توانی حرف خوبی به من بزنی، آخر هفته بیرون نمی‌رویم». پیام «تو بدی» به قدر کافی دردناک است اما ناراحت کردن طرف مقابل به طور عمدی برای رابطه تان بسیار تخریب کننده تر است.

۷- به جای حمله با احساسات خود، آنها را توصیف کنید. موقعی که احساس‌های خود را شرح می‌دهید، از واژه‌های شفاف استفاده کنید: «من غمگینم و می‌خواهم گریه کنم...» من برای صمیمیت با تو احساس شوق می‌کنم...» من احساس ناراحتی و طرد می‌کنم...» من احساس سراسیمگی و دستپاچگی می‌کنم». توجه داشته باشید که فقط هیجان مربوطه را توصیف کنید. حمله کردن با احساس‌های تان به این معنی است که از عواطف خود به عنوان یک سلاح استفاده کنید. صدایتان بلند، خشن، ترسناک، سرد و خصمناک، طعنه آمیز یا نیشدار می‌شود. هنگام ارتباط شفاف بر صدای خود تسلط دارید و می‌توانید بلندی و تن آن را تنظیم کنید، در نتیجه همسران به جای این که مورد هجوم احساس شما قرار بگیرند، به آن گوش می‌دهند.

۸- حالت بدنی خود را گشاده و پذیرنده نگهدارید. بدنتان به وضوح در طرف مقابل، این بیان را منتقل می‌کند که چقدر پذیرنده هستید و چقدر تمایل دارید با او ارتباط برقرار کنید. موقعی که لب‌های خود را به هم فشار می‌دهید یا فک خود را محکم می‌گیرید، موقعی که اخم می‌کنید، مستقیم نگاه نمی‌کنید یا با حالت مبهم یا حالت نفرت به دوردست نگاه می‌کنید، بدنتان با صدای بلند و روشن می‌گوید که نمی‌خواهید ارتباط برقرار کنید.

همچنین موقعی که دستانتان بسته است یا موقعی که به دور دست زل زده اید یا با انگشت اتهام به اشاره می‌کنید، از ارتباط با طرف مقابل اجتناب می‌کنید. اگر می‌خواهید بدنتان نشان دهد که تمایل دارید با طرف مقابل ارتباط برقرار کنید، تماس چشمی را حفظ کنید، موقعی که گوش می‌دهید دستانتان را به هم گره نزنید، اگر نشسته اید کمی به جلو خم شوید و حالت چهره خود را شل و آرام نگه دارید.

۹- *از پیام‌های کامل استفاده کنید.* پیام‌های کامل دربرگیرنده مشاهدات، افکار، احساس‌ها و نیازهای و خواسته‌های شما هستند. مشاهدات، بیان واقعیت به صورت بی‌طرفانه و بدون قضاوت یا ترجیح‌ها است. «دیروز از ساعت ۱۰ صبح تا ۳/۳۰ بعد از ظهر یکسره باران بارید...، کلاس‌های شیمی از فردا شروع می‌شوند...». افکار شامل باورها، اظهار نظرها، نظریه‌ها و تعبیرهای شما از یک وضعیت هستند. افکار به عنوان حقیقت‌های مطلق رد و بدل نمی‌شوند بلکه به عنوان فرضیه‌ها یا درک شخصی شما از یک وضعیت هستند؛ «عقیده من این است که...، من فکر می‌کنم که اگر...، به گمان من...، من نگرانم که...، روشی که به نظر می‌رسد این است که...». جمله «شما وقت زیادی را برای کار صرف می‌کنید»، راه مناسبی برای بیان افکار در یک پیام کامل نیست. این جمله اظهار نظر شما را به یک واقعیت مطلق تبدیل کرده است. «به نظر من تعادل بین توجه به کار و خانواده به هم خورده و فکر می‌کنم باید زمان بیشتری را به خانواده اختصاص دهید». در اینجا گوینده مسئولیت اظهار نظر خود را می‌پذیرد و سعی نمی‌کند آن را مطلق نشان دهد. بخش «احساس‌های» پیام کامل، به‌خصوص در بین یک زوج صمیمی، مهمترین مولفه‌ی آن است. احساس‌ها برای سرزنش استفاده نمی‌شوند بلکه توصیف ساده حالت هیجانی شما هستند. قسمت چهارم یک پیام کامل، بیان نیازهایتان است. در صورتی که نیازهایتان را بیان نکنید، هیچ‌کس نمی‌تواند بفهمد که شما چه می‌خواهید، بنابر این بیان واضح نیازهایتان بسیار مهم است. حتی نزدیکترین افراد به شما نیز نمی‌توانند ذهن شما را بخوانند. مهم

نیست آنها چقدر عاشق شما هستند.» من حالم خوب نیست، لطفاً به فرزند من رسیدگی کن... من گرسنه ام کمی نهار بخوریم... اجازه بده یک ساعت تنها باشم تا بعد از کار حالم سر جایش بیاید.» اینها همگی جمله هایی برای بیان نیازها و خواسته‌ها هستند. روابط متقابل مهم با همسران همیشه باید به شکل پیام‌های کامل باشند که در آنها، مشاهدات، نظرات، احساس‌ها و خواسته‌های شما به طور واضح بیان می‌شوند. غفلت از یکی از این مولفه‌ها، باعث پیام‌های ناتمام می‌شود. موقعی که کت خود را در لباسشویی قرار می‌دهید یا ماشین را در گاراژ می‌گذارید یا موقعی که یک جفت کفش جدید می‌خرید، می‌توانید بدون این که اطلاعات مربوط به احساسات و نیازهای عاطفی خود را مداخله دهید با همسران ارتباط برقرار کنید، اما موقعی که درک متقابل در میان است، باید به چهار مولفه ذکر شده توجه داشته باشید. یعنی باید مشاهداتی را شرح دهید که به نتایج معینی منجر می‌شوند، احساس‌های خود را در مورد رویداد شرح دهید و تمایل خود را برای تغییر برخی موارد بیان کنید. موقعی که در حالت هیجانی هستید و نیاز دارید همسران شما را درک کند، پیام‌های ناتمام خطرناک می‌شوند.

۱۰- / از پیام‌های شفاف / استفاده کنید. پیام‌های شفاف، مشاهدات، اظهار نظرها، احساس‌ها و نیازها را مجزا می‌کنند. اما پیام‌های آلوده برای ایجاد ناراحتی و سردرگمی، این مولفه‌ها را با همدیگر ترکیب می‌کنند یا برچسب اشتباه می‌زنند. زنی که به صورت طعنه آمیزی سر میز شام به همسرش می‌گوید: «تو طبق معمول داری وراجی می‌کنی»، ممکن است وانمود کند که جمله ی او یک مشاهده ساده است، اما حرفی که در ظاهر فقط بیان مشاهدات فرد است با افکار، احساسات و نیازهای قضاوتی آلوده شده است. یک جمله درست چهار مولفه یک پیام کامل را در بر می‌گیرد: «من توجه کردم که امشب خیلی ساکت و آرام هستی (مشاهده)، این مشاهده من باعث می‌شود با خود فکر کنم که تو علاقه ای به من نداری (فکر)، بنابراین احساس ناراحتی و کمی از عصبانیت می‌کنم (احساس)، من واقعاً دوست دارم بیشتر با من

صحبت کنید (نیاز). پیام‌های آلوده منجر به بی‌زاری و فاصله گرفتن می‌شوند. شما می‌دانید پیامتان واضح ارسال نشده است، اما واقعاً مطمئن نیستید چه چیزی را جا انداخته‌اید. این نوع پیام‌ها کمتر از پیام‌های ناتمام نقص دارند، اما مبهم و تحریف شده هستند. یک روش موثر برای آلوده کردن پیامتان، تغییر آن به صورت یک پرسش است، به خصوص سوال‌هایی با شروع «چرا»، «چرا اینگونه به من نگاه می‌کنی؟». ممکن است این جمله را یک تقاضای ساده اطلاعات بنامید، اما در واقع این جمله بیان یک فکر قضاوتی است. «تو نباید این گونه به من نگاه کنی» یا یک احساس، «من دوست ندارم این گونه به من نگاه کنی». «چرا بعد از ریخت و پاش هیچ وقت مرتب نمی‌کنی؟»، این جمله آشکار است که یک تقاضای ساده برای اطلاعات نیست. بهتر است با استفاده از چهار مولفه، یک پیام کامل داده شود: «تو اغلب لباس‌هایت را همان جور که در می‌آوری رها می‌کنی (مشاهده)، این کار باعث می‌شود فکر کنم از من می‌خواهی آنها را بردارم (فکر) و وقتی هم بر می‌دارم تو از من قدردانی نمی‌کنی (احساس)، من می‌خواهم در مورد انتظاراتم در زمینه تکالیف خانه با تو صحبت کنم (خواستار یا نیاز).

۵-۸- جلسه هشتم: جلسه مشترک (ارزیابی، توانمند سازی فردی، خاتمه

درمان).

هدف جلسه:

- ۱- ارزیابی پایانی
- دسترسی و بینش نسبت به مشکل، عوامل تداوم بخش و راهکارهای مقابله‌ای.
- آگاهی و شناخت از هیجانات و افکار خود و طرف مقابل.
- پذیرش مسئولیت فردی و اجتماعی در رابطه.
- بررسی میزان تمرکز گرایی و خوش بینی مراجعین.
- بررسی میزان بهبود روابط.

۲- توانمند سازی فردی

به همان اندازه که القای امید به مراجعانی که توانایی تغییر دارند اهمیت دارد، بررسی احتمال عود نیز مهم است. منظور از عود، برگشت کامل به حالت قبلی مسئله است، در حالی که لغزش عبارت است از یک برگشت نسبی به حالت قبلی مسئله. هدف اصلی این است که مهارت هایی به مراجعین آموزش داده شود تا خطر عود کاهش یابد. یعنی مراجعین به قدری توانمند شوند که اولاً بتوانند مشکلات ارتباطی را شناسایی کنند و نسبت به آن بینش داشته باشند و ثانیاً بتوانند راهکارهایی را برای حل مشکلات داشته باشند و به آن راهکارها عمل نمایند.

۳- خاتمه درمان

خاتمه درمان اغلب از همان ابتدای درمان مورد بحث قرار می‌گیرد. مراجعان به کمک درمانگر انواع مهارت‌های خودباوری را خواهند آموخت تا بتوانند هم در درون جلسات و هم خارج جلسات از آنها استفاده کرده و خودشان تبدیل به حلال مسائلشان گردند و درمان را با چنین ظرفیتی به اتمام برسانند. با رسیدن به این مرحله که مراجعین بتوانند مسائل خود را مدیریت کنند و احساس اعتماد به نفس و لیاقت کنند، جلسات درمان بتدریج کاهش می‌یابند.

تکنیک‌ها:

۱- استفاده از ابزارهای ارزیابی

استفاده کردن از ابزارهای روانسجی استاندارد که در ارزیابی جلسه اول از آنها

استفاده شده است، در کنار مصاحبه ارزیابی.

۲- آموزش مهارت‌های زندگی ده گانه

• مهارت خودآگاهی:

«خودآگاهی» توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس‌ها و انزجارها است. رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد

تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط و شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است.

• **مهارت همدلی:**

همدلی یعنی این که فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند. همدلی به فرد کمک می کند تا بتواند انسان های دیگر را حتی وقتی با آنها بسیار متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام گذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده، نسبت به انسان های دیگر، منجر می شود.

• **مهارت روابط بین فردی:**

این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسان های دیگر کمک می کند. یکی از این موارد، توانایی ایجاد و ابقای روابط دوستانه است که در سلامت روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی به عنوان یک منبع مهم حمایت اجتماعی و قطع روابط اجتماعی ناسالم نقش بسیار مهمی دارد.

• **مهارت ارتباط مؤثر:**

این توانایی به فرد کمک می کند تا بتواند کلامی یا غیر کلامی و مناسب با فرهنگ، جامعه و موقعیت خود را بیان نماید. بدین معنی که فرد بتواند نظرها، عقاید، خواسته ها، نیازها و هیجان های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است.

• **مهارت مقابله با استرس:**

این توانایی شامل شناخت استرس های مختلف زندگی و تاثیر آنها بر فرد است. شناسایی منابع استرس و نحوه تاثیر آن بر انسان، فرد را قادر می سازد تا با اعمال و موضع گیری های خود فشار و استرس را کاهش دهد.

• **مهارت مدیریت بر هیجان ها:**

این توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف

نشان دهد. اگر با حالات هیجانی، مثل: غم، خشم یا اضطراب درست برخورد نشود، این هیجانات تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی خواهند گذاشت و برای سلامت پیامدهای منفی به دنبال خواهند داشت.

● **مهارت حل مسئله:**

این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا به طور مؤثری مسائل زندگی را حل نماید. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می‌کنند که به فشار جسمانی نیز منجر می‌گردد.

● **مهارت تصمیم‌گیری:**

این توانایی به فرد کمک می‌کند تا به نحو مؤثری در مورد مسائل زندگی تصمیم‌گیری نماید. اگر فردی بتواند فعالانه در مورد اعمالش تصمیم‌گیری نماید، جوانب مختلف انتخاب‌ها را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهد گرفت.

● **مهارت تفکر خلاق:**

این نوع تفکر هم به حل مسئله و هم به تصمیم‌گیری‌های مناسب کمک می‌کند. با استفاده از این نوع تفکر، راه‌های مختلف مسئله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می‌شوند. این مهارت فرد را قادر می‌سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم‌گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد.

● **مهارت تفکر نقادانه:**

تفکر نقادانه، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. آموزش این مهارت، فرد را قادر می‌سازد تا در برخورد با ارزش‌ها، فشار گروه و رسانه‌های گروهی مقاومت کند و از آسیب‌های ناشی از آن در امان بماند.

پیوست‌ها

پیوست ۱: مجموعه سوالات مفید

- ۱- اگر بتوانید کسی را برای شام به منزل تان دعوت کنید، چه کسی را دعوت می‌کنید؟
- ۲- آیا دوست دارید مشهور شوید؟ چگونه و در چه زمینه‌ای؟
- ۳- آیا قبل از اینکه به کسی تلفن کنید، حرفه‌هایی را که می‌خواهید بزیند مرور می‌کنید؟
- ۴- یک روز عالی برای شما چه مشخصاتی دارد؟
- ۵- آخرین بار کی برای خودتان آواز خوانده اید؟
- ۶- اگر قرار باشد تا ۹۰ سالگی زندگی کنید، اما در ۶۰ سال آخر عمرتان یا ذهن یک انسان ۳۰ ساله را داشته باشید یا جسم یک انسان ۳۰ ساله کدام را انتخاب می‌کنید؟
- ۷- آیا فکر می‌کنید می‌دانید چگونه خواهید مُرد؟
- ۸- به سه چیز اشاره کنید که فکر می‌کنید شما و همسرتان در آن وجه مشترک دارید.
- ۹- از چه چیز زندگی خودتان بیشتر سپاسگزاری می‌کنید؟
- ۱۰- اگر بتوانید شرایط رشد و بلوغ تان را تغییر دهید کدام را تغییر می‌دهید؟
- ۱۱- زندگی خود را در مدت ۴ دقیقه برای همسرتان شرح دهید.
- ۱۲- اگر قرار باشد فردا صبح وقتی از خواب بیدار شدید یک ویژگی یا توانمندی تازه داشته باشید، ترجیح می‌دهید این توانمندی یا ویژگی چه باشد؟
- ۱۳- اگر یک جام جهان نما بتواند حقیقت زندگی شما را بازگو کند، چه مطلبی را می‌خواهید بدانید؟

- ۱۴- آیا چیزی وجود دارد که مدت‌هاست رویای انجام آن را دارید؟ علت اینکه هنوز آن را انجام نداده اید چیست؟
- ۱۵- بزرگترین موفقیت زندگی شما چه بوده است؟
- ۱۶- ارزشمندترین چیز در یک دوستی چیست؟
- ۱۷- ارزشمندترین خاطره شما چیست؟
- ۱۸- وحشتناک‌ترین خاطره شما چیست؟
- ۱۹- اگر بدانید یک سال دیگر می‌میرید، آیا زندگی امروزتان را تغییر می‌دهید؟ چرا؟
- ۲۰- دوستی برای شما چه مفهومی دارد؟
- ۲۱- عشق و محبت در زندگی شما چه نقشی بازی می‌کند؟
- ۲۲- ۵ مورد جالب را که برای همسران مهم است با او در میان بگذارید.
- ۲۳- خانواده شما چقدر گرم و صمیمی است؟
- ۲۴- آیا احساس می‌کنید در مقایسه با اغلب مردم دوران کودکی شادتری را پشت سر گذاشته‌اید؟
- ۲۵- چه احساسی درباره رابطه با مادرتان دارید؟
- ۲۶- با فاعل «ما» پنج جمله بسازید که مصداق داشته باشد، مثلاً «ما هر دو در این اتاق هستیم».
- ۲۷- این عبارت را تکمیل کنید: «کاش کسی را داشتم که با او...».
- ۲۸- به نظر شما شریک زندگی تان چه مطلبی را می‌خواهد بداند؟
- ۲۹- به شریک زندگی تان بگویید از کدام ویژگی او خوشتان می‌آید.
- ۳۰- یک لحظه خجالت آور زندگی خود را برای همسران تعریف کنید.
- ۳۱- آخرین بار کی در حضور کسی گریه کرده اید؟
- ۳۲- به همسران بگویید که چه ویژگی یا رفتار او را می‌پسندید.
- ۳۳- چه مطلبی در زندگی تان مهم است؟

۳۴- اگر قرار باشد امشب بمیرید و دیگر امکان نداشته باشد با کسی صحبت کنید، از نگفتن چه موضوعی رنج میبرید؟ چرا تاکنون آن را به کسی نگفته اید؟

۳۵- تصور کنید خانه تان که همه چیزتان در آن است آتش بگیرد. پس از نجات دادن عزیزانتان، فرصت دارید برخی از اقسام را از خانه تان بیرون ببرید این اقسام کدامند؟ چرا؟

۳۶- از میان همه افراد خانواده، مرگ چه کسی برای شما ناگوارتر است؟

۳۷- یک مسئله شخصی خود را با همسرتان در میان بگذارید و از او راهنمایی بخواهید.

پیوست ۲: فعالیت‌های صمیمانه

ایده‌های کلی برای فعالیت

- با هم بازی کنید: بازی‌های روی میزی، ورق بازی، پازل، جدول کلمات، بازی‌های تویی خارج از خانه، بازی‌های کامپیوتری.
- برای همدیگر کتاب بخوانید.
- پیک نیک بروید.
- برای محبوب خود نامه عاشقانه یا شعر بنویسید.

صمیمیت فکری

- یک کتاب مشترک بخوانید و درباره اش با یکدیگر گفتگو کنید.
- یک بعد از ظهر را در موزه سپری کنید.
- با هم یک فیلم مستند تماشا کنید.
- با هم یک چیز جدید یاد بگیرید.
- باهم گل وحشی جمع کنید.
- با هم به تماشای مهاجرت پرندگان بروید.
- چند معما بیاموزید آنها را برای هم مطرح کنید (بدون تقلب).
- با هم به کنسرت بروید.
- باهم یک پازل درست کنید.

صمیمیت احساسی

- با هم رمان بخوانید.
- یک فیلم انتخاب کنید که احساساتی قدرتمند در شما برمی انگیزد و آن را باهم به اشتراک بگذارید. فراموش نکنید درباره دلیل احساساتی شدن خود صحبت کنید.
- کنار هم بنشینید و تمام عکس‌ها و فیلم‌های قدیمی گذشته مشترکتان را تماشا کنید.

- مرور کنید همسرتان چه هدایایی به شما داده که بیش از همه شما را تحت تاثیر قرار داده یا برایتان با ارزش بوده است.
- مدتی را به چشمان همدیگر زل بزنید.
- طلوع و غروب خورشید را در کنار هم تماشا کنید.
- با همدیگر عکس‌های عروسی تان را تماشا کنید.
- یک واقعه‌ی احساسی از زمان کودکی تان را که قبلاً درباره‌اش صحبت نکردید با همسر خود در میان بگذارید.
- مدام حال یکدیگر را جویا شوید: « الان چه احساسی داری؟ ».

صمیمیت جسمی

- موهای یکدیگر را شانه بزنید.
- تکنیک‌های پایه‌ای ماساژ را یاد بگیرید و روی هم امتحان کنید.
- پای یکدیگر را ماساژ دهید.
- برای همدیگر مانیکور یا پدیکور انجام دهید.
- یک بوسه طولانی از همسرتان بگیرید.
- بر تمام انگشتان دست همسر خود بوسه کوچکی بنشانید.
- با هم رقابت کنید که بعد از مدتی دور بودن از هم اولین کسی باشید که دیگری را لمس می‌کند.
- در این باره که روش محبوب تان برای در آغوش کشیده شدن چیست و علت آن با هم صحبت کنید.
- درباره ماساژها و روش‌های درمانی معطر خانگی تحقیق کنید و این کارها را برای همسر خود انجام دهید.
- کشف کنید که چقدر نرم می‌توانید فقط با نوک انگشتان خود یکدیگر را لمس کنید و تمام قسمت‌های بدن همسرتان را که از زیر لباس بیرون است به این شیوه نوازش کنید.
- محلول معطر خود را آماده کنید و زیر دوش یا در وان آن را به بدن همسر خود بمالید.

- حال که هر دو عریان هستید یکی از شما تمام بدن دیگری را ماساژ دهد؛ اجازه رابطه جنسی ندارید.

صمیمیت جنسی

- خیال پردازی‌ها و خواسته‌های جنسی و شهوانی خود را بنویسید و سپس فهرستی را که نوشته در اختیار محبوب تان قرار دهید.
- درباره مفاهیم معنوی رابطه جنسی تحقیق کنید و بیاموزید.
- ببینید کدام یک از شما بیشتر آغاز کننده رابطه جنسی است و سپس تصمیم بگیرید تعادل را در این زمینه برقرار کنید.
- ببینید هر یک از شما دوست دارد رابطه جنسی چگونه آغاز شود سپس این کار را انجام دهید.
- انجام ماساژ شهوانی را بیاموزد و سپس آن را برای همسرتان انجام دهید.
- یک بازی جنسی ساده شهوانی انجام دهید. اطمینان حاصل کنید که هر دو با موضوع و محتوای بازی موافق هستید.
- یک نیمچه سفر شهوانی داشته باشید: یک کلبه یا اتاق هتل را برای آخر هفته اجاره کنید و خود را از لذت‌های شهوانی برخوردار کنید. بیرون غذا بخورید، نوشیدنی خوب، شکلات، ماساژ دوطرفه و رابطه جنسی فراوان!

صمیمیت معنوی

- با یکدیگر کتابی درباره معنویت بخوانید و درباره آن گفتگو کنید.
- همراه یکدیگر در سکوت مراقبه یا عبادت کنید.
- نوشته‌های معنوی را بلند برای یکدیگر بخوانید. مثلاً بخش‌هایی از کتاب مقدس را.
- همراه هم به یک قطعه موسیقی کلاسیک گوش دهید و یکدیگر را در آغوش بگیرید.
- یک دعا برای همسر خود بنویسید و آن را بلند بخوانید. همانطور که سوگند ازدواج را می‌خوانند.
- برای همدیگر دعا کنید.

- یک مکان مذهبی انتخاب کنید و با هم به آنجا بروید.
- تصمیم بگیرید همراه با هم به یک پیاده روی طولانی در طبیعت، ساحل یا جنگل بروید و ساکت بمانید.
- به جایی بروید که آلودگی نوری کمی وجود داشته باشد و کنار هم روی زمین دراز بکشید و به ستاره‌ها نگاه کنید.
- رایحه‌هایی را که هر دو دوست دارید پیدا کنید و با لذت بردن از آن‌ها حسی معنوی را تجربه کنید. مثلاً شمع معطر یا عود.
- یک سخنرانی یا قطعه مذهبی را انتخاب کنید و زمانی که از هم دور هستید به عنوان یک مراسم آیینی به آن عمل کنید.

صمیمیت دشوار

- چند مشکل کوچک یا حیطة مشکل‌آفرین کنونی را در رابطه خود، شناسایی کنید و یکی را انتخاب کنید که به طور کامل درباره آن با هم گفتگو کنید. به یاد داشته باشید که اگر رفتارتان واکنشی شد، مکالمه را متوقف کنید تا زمانی که بتوانید خود را آرام کنید.
- یک یا دو مشکل مداوم را در رابطه خود شناسایی کنید. که ظاهراً هرگز حل نشده‌اند. به جای تلاش برای حل مشکل، درباره نحوه کنار آمدن با آن با هم گفتگو کنید.
- زمانی را برای به اشتراک گذاشتن موضوعی کنار بگذارید، که دوست دارید در رابطه تان بیشتر شود. برای این کار این قوانین را رعایت کنید: جلوی موضوعاتی را که می‌خواهید درباره آنها صحبت کنید علامت - بگذارید. هر یک از موارد را حتماً با کلمه « من » شروع کنید. همسرتان اجازه ندارد حرف شما را قطع کند، اما پس از پایان حرف‌های شما می‌تواند پاسخ دهد.
- یک « شعار رسالتی خانوادگی » بسازید.
- اولویت‌های فردی، زوجی و خانوادگی خود را با هم هماهنگ کنید.

پیوست ۳: رفتارهای مثبت شنیداری

- به گوینده نشان دهید که کاملاً به او توجه دارید. از انجام هر عمل دیگری خودداری کنید و به عوامل پرت کننده حواس مانند تلویزیون، توجه نکنید و رو به گوینده قرار بگیرید.
- به سمت گوینده متمایل شوید.
- ارتباط چشمی برقرار کنید مگر آنکه این رفتار در فرهنگ شما بی ادبی تلقی شود.
- در پاسخ به اظهار نظر های گوینده، سر خود را به علامت توافق تکان دهید.
- واکنش های کلامی از خود بروز دهید. به نحوی که گوینده دریابد به او گوش می دهید؛ همانند «آها»، «بله»، «ادامه دهید».
- حالت صورت خود را با احساسات مختلف تغییر دهید. احساساتی مانند نگرانی، هیجان، ترس و غیره.
- مفهوم پیام گوینده را جویا شوید. آنچه را که فکر می کنید منظور اوست بگویید و از او بپرسید آیا فکر شما درست است یا خیر.
- سعی کنید به احساس گوینده پی ببرید و صحیح بودن آن را بررسی کنید.
- سخن گوینده را قطع نکنید، مگر آن که مسأله ی زمان برای شما مهم باشد و شما باید در زمان معینی در جایی باشید یا کاری را انجام دهید. در آن صورت، عذر خواهی کنید و از گوینده بخواهید که مکالمه خود را در زمان دیگری به پایان ببرد.

برگه ثبت تغییر افکار			
نتیجه	پاسخ منطقی	هیجانات	افکار خود آیند
<p>۱- هیجانات بعد از پاسخ منطقی را مشخص کنید و درجه بندی نمایید (۰ تا ۱۰۰٪).</p> <p>۲- تغییرات رفتاری تان را توضیح دهید.</p>	<p>۱- خطاهای شناختی را مشخص کنید.</p> <p>۲- پاسخ های منطقی به افکار خود آیند تان را بنویسید.</p> <p>۳- میزان هیجان تان را درجه بندی کنید (۰ تا ۱۰۰٪).</p>	<p>۱- مشخص کنید که آیا عمیق بودید، مضطرب بودید، خشمگین بودید و ...</p> <p>۲- میزان هیجان تان را درجه بندی کنید (۱ تا ۱۰۰٪).</p>	<p>۱- بنویسید چه افکار خود آیندی جلوتر از هیجانات در جریان بودند.</p> <p>۲- میزان اعتقاد تان را به افکار خود آیند درجه بندی کنید (۰ تا ۱۰۰٪).</p>
			<p>موقعیت موارد زیر را توضیح دهید:</p> <p>۱- رویداد واقعی را که به هیجان ناخوشایند منجر شده یا</p> <p>۲- زنجیره افکاری را که به هیجان ناخوشایند منجر شده یا</p> <p>۳- احساس های ناخوشایند فیزیولوژیک</p>

منابع فارسی

- ۱- اتکینسون، ریتال؛ اتکینسون، ریچارد سی؛ اسمیت ادواردی، بم؛ داریل، ج؛ هوکسما، سوزان نولن (۱۳۹۲). زمینه ی روان شناسی هیلگارد. مترجم: محمدنقی براهنی و همکاران. تهران: انتشارات رشد.
- ۲- اپستین، نورمن ب؛ باکوم، دونالد ه (۱۳۹۷). زوج درمانی شناختی-رفتاری پیشرفته. ترجمه نینا جمشیدزاده. تهران: انتشارات ارجمند.
- ۳- ایاکوو، سوزان؛ ویکسل-دیکسون، کارن (۱۳۹۸). درمان وجودی: ۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک. ترجمه: شهناز ایزدی اینلو. تهران: انتشارات ارجمند.
- ۴- بارکر، مگ جان؛ گب، جکوی (۱۳۹۶). رازهای عشق پُر دوام. ترجمه: مهدی قراچه داغی. تهران: انتشارات نسل نو اندیش.
- ۵- بانان فردوسیان، محمد؛ آزاده دل، فاطمه؛ موثقی، زینب (۱۴۰۰). انسان بر مدار روانشناسی. تبریز: انتشارات اختر.
- ۶- بانان فردوسیان، محمد؛ سلمانی، افسانه (۱۴۰۰). تعهد شناختی-رفتاری ازدواج. تبریز: انتشارات اختر.
- ۷- بانان فردوسیان، محمد؛ فتحی، فرشته (۱۳۹۷). بررسی مقایسه ای مثلث عشق استرنبرگ با حُب و مودت از منظر اسلام. همایش بین المللی مطالعات میان رشته ای قرآن کریم. تهران.
- ۸- بانان فردوسیان، محمد؛ مشهدی نهر، فرناز (۱۳۹۹). بررسی مقایسه ای نظریه‌های ایماگوتراپی، تئوری انتخاب، صمیمیت از درون به برون و بهبود کیفیت زندگی در درمان زوجین. هفتمین کنفرانس بین المللی مطالعات نوین در روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی. تفلیس.
- ۹- بانان فردوسیان، محمد؛ موثقی، زینب؛ سلمانی، افسانه (۱۳۹۹). بررسی مقایسه ای نظریه صفات آلپورت، کتل و آیزنک با نظریه روابط بین فردی سالیوان. سومین کنفرانس بین المللی مطالعات میان رشته ای روانشناسی،

- مشاوره و آموزش علوم تربیتی. تهران: مرکز توسعه و گسترش مطالعات میان رشته‌ای.
- ۱۰- بک، آرون (۱۳۹۹). عشق هرگز کافی نیست. مترجم: مهدی قراچه داغی. تهران: انتشارات ذهن آویز.
- ۱۱- بن نینک، فردریک (۱۳۹۴). رفتار درمانی شناختی مثبت نگر. ترجمه: اکرم خمه. تهران: انتشارات ارجمند.
- ۱۲- بیشاپ، سو (۱۳۹۸). پرورش ابراز وجود. ترجمه: مجتبی دلیر، فرزانه رسانه. تهران: انتشارات ارجمند.
- ۱۳- پیرس، پنی (۱۳۹۶). قدرت ارتعاشات شخصی. ترجمه: فرهاد توحیدی. ارومیه: نشر آویدمند.
- ۱۴- جانسون، سوزان (۱۳۹۸). تمرین زوج درمانی هیجان مدار. مترجمان: دکتر فاطمه بهرامی، زهرا آذریان، دکتر عذرا اعتمادی، شهین محمدی. تهران: نشر دانژه.
- ۱۵- جرارد، سیدنی (۱۳۹۵). شخصیت سالم: از دیدگاه روانشناسی انسان گرا. مترجم: فرهاد منصف. تهران: انتشارات ارجمند.
- ۱۶- جویس، فیل؛ سیلز، شارلوت (۱۳۹۶). گشتالت درمانی: فنون و مهارت‌های روان درمانی و مشاوره گشتالتی. مترجمین: احمد حیدرنیا، خالد اصلانی، حسین احمد برآبادی. تهران: نشر دانژه.
- ۱۷- دی آنجلیس، باربارا (۱۳۹۸). رازهایی درباره عشق. مترجم: هادی ابراهیمی. تهران: انتشارات نسل نو اندیش.
- ۱۸- راجرز، کارل (۱۳۹۹). هنر انسان شدن. مترجم: مهین میلانی. تهران: نشر نو.
- ۱۹- رادفر، شکوفه؛ حمیدی، فریده (۱۳۸۷). راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی (ویژه مدرسین). تهران: پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان.
- ۲۰- راسلر، فلورین (۱۳۹۸). نقشه ذهن. مترجمین: عزیز الله سمیعی و سعید گرامی. تهران: انتشارات آوند دانش.

- ۲۱- رایت، جسی؛ بسکو، مونیکا؛ تیز، مایکل (۱۳۹۸). آموزش درمان شناختی- رفتاری. ترجمه: حبیب الله قاسم زاده و حسن حمید پور. تهران: انتشارات ارجمند.
- ۲۲- رینز، لودرو (۱۳۹۸). درد عشق. مترجم: فریبا جعفری نمینی. تهران: انتشارات نسل نو اندیش.
- ۲۳- ریو، جان مارشال (۱۳۹۲). انگیزش و هیجان. مترجم: یحیی سید محمدی. تهران: نشر ویرایش.
- ۲۴- سلیگمن، مارتین (۱۳۹۹). از شادکامی تا بالندگی. مترجم: دکتر زهره قربانی. تهران: نشر سایه سخن.
- ۲۵- شولتز، دوان (۱۳۹۱). نظریه‌های شخصیت. مترجمان: یوسف کریمی و همکاران. تهران: نشر ارسباران.
- ۲۶- فرانکل، ویکتور یی (۱۳۹۸). انسان در جستجوی معنای غایی. مترجم: شهاب الدین عباسی. تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه.
- ۲۷- فرانکل، ویکتور یی (۱۳۹۳). انسان در جستجوی معنی. مترجم: نهضت صالحیان و مهین میلانی. تهران: انتشارات دُرسا.
- ۲۸- فریش، مایکل ب (۱۳۹۰). روان درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی: رویکرد رضایتمندی از زندگی در روانشناسی مثبت نگر و شناخت درمانی. مترجم: اکرم خسته. تهران: انتشارات ارجمند.
- ۲۹- فیست، جسی؛ فیست، گریگوری جی (۱۳۹۲). نظریه‌های شخصیت. مترجم: یحیی سید محمدی. تهران: نشر روان.
- ۳۰- قاسمیان نژاد، علی؛ جاوید خلیلی، ندا (۱۳۹۹). ایماگوترابی به زبان ساده: راهنمایی برای زوجین و زوج. تهران: راز نهران.
- ۳۱- قهاری، شهربانو (۱۳۹۳). فنون رفتاردرمانی دیالکتیکی (راهنمای روان شناسان، روان پزشکان و مشاوران). تهران: نشر قطره.
- ۳۲- کالات، جیمز (۱۳۸۶). روانشناسی عمومی (جلد دوم). ترجمه یحیی سید محمدی. تهران: نشر روان.

- ۳۳- کرو، مایکل (۱۳۹۲). غلبه بر مشکلات روابط زناشویی. مترجم: سیاوش جمال فر. تهران: نشر ارسباران.
- ۳۴- کری، جرال (۱۳۹۴). نظریه و کاربست مشاوره و روان درمانی. مترجم: یحیی سید محمدی. تهران: نشر ارسباران.
- ۳۵- کریل جونیور، ویلیام (۱۳۹۹). بهبود صمیمیت زوج ها: بهبود عشق، رابطه جنسی و روابط. ترجمه: عطیه گلبن. تهران: انتشارات ابن سینا.
- ۳۶- کوئینک، الکس تی؛ کوئینک، نائومی ال (۱۳۹۲). عشق‌های واقعی. ترجمه: سیمین موحد. تهران: بنیاد فرهنگ زندگی.
- ۳۷- گری، جان (۱۳۹۲). عشق پایدار: راهنمای غنا بخشیدن به روابط. ترجمه: مهدی قراچه داغی. تهران: نشر پیکان.
- ۳۸- گلمن، دانیل (۱۳۹۸). هوش هیجانی: خودآگاهی هیجانی، خویشتن داری، همدلی و یاری به دیگران. ترجمه: نسرین پارسا. تهران: انتشارات رشد.
- ۳۹- گلسر، ویلیام؛ گلسر، کارولین (۱۳۹۸). حل معمای ازدواج با تئوری انتخاب ازدواج بدون شکست. ترجمه: دکتر علی صاحبی. تهران: نشر سایه سخن.
- ۴۰- گلسر، ویلیام (۱۳۹۹). واقعیت درمانی. ترجمه: دکتر علی صاحبی. تهران: نشر سایه سخن.
- ۴۱- گلسر، ویلیام (۱۳۹۹). درآمدی بر روانشناسی امید تئوری انتخاب. ترجمه: دکتر علی صاحبی. تهران: نشر سایه سخن.
- ۴۲- گیلبرت، پائول (۱۳۹۷). درمان متمرکز بر شفقت. مترجمان: مهرنوش اثباتی، علی فیضی. تهران: انتشارات ابن سینا.
- ۴۳- مفیدی، آذر دخت (۱۳۹۸). عشق و تحلیل روانکاوانه. تهران: نشر قطره.
- ۴۴- مک کی، متیو؛ فانینگ، پاتریک؛ پالگ، کیم (۱۳۹۸). مهارت‌های زناشویی. ترجمه: محمد علی رحیمی. تهران: نشر ارجمند.
- ۴۵- موسسه چاره جویی بحران و تروما (۱۳۹۸). روش‌های مبتنی بر ذهن آگاهی: فعال سازی شفقت و نظم بخشی. ترجمه: مهسا امیری و زهرا کشفی. تهران: نشر نگره.

- ۴۶- من، دیو (۱۳۹۸). گشتالت درمانی: ۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک. مترجم: شهناز ایزدی اینلو. تهران: نشر ارجمند.
- ۴۷- می، رولو (۱۳۹۹). عشق و اراده. مترجم: سپیده حبیب. تهران: نشر دانژه.
- ۴۸- نوید، جفری؛ راتوس، اسپنسر (۱۳۹۴). بهداشت روانی. ترجمه: یحیی سید محمدی. تهران: نشر ارسباران.
- ۴۹- نینان، مایکل؛ درایدن، ویندی (۱۳۹۸). رفتار درمانی شناختی: ۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک. ترجمه: حمید یعقوبی، معصومه کریمی، مهدیه موسی الرضایی. تهران: انتشارات ارجمند.
- ۵۰- ویدوسون، مارک (۱۳۹۵). تحلیل رفتار متقابل: ۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک. ترجمه: زهرا قلخانی. تهران: انتشارات ارجمند.
- ۵۱- هندریکس، هارویل (۱۳۸۳). بازگشت به عشق. مترجم: هادی ابراهیمی. تهران: نسل نو اندیش.
- ۵۲- هیز، استیون؛ اسمیت، اسپنسر (۱۳۹۷). از ذهن بیرون بیا و زندگی کن. ترجمه: علی صاحبی و مهدی اسکندری. تهران: نشر دانژه.
- ۵۳- یالوم، اروین د (۱۳۹۹). روان درمانی اگزستانسیال. مترجم: سپیده حبیب. تهران: نشر نی.
- ۵۴- یالوم، اروین د (۱۳۹۹). هنر درمان. ترجمه: سپیده حبیب. تهران: نشر قطره.
- ۵۵- یونگ، کارل گوستاو (۱۳۹۸). روح و زندگی. مترجم: لطیف صدقیانی. تهران: انتشارات جامی.

منابع انگلیسی

- 1- Ackerman, D. (1994). A natural history of love. New York: Random House.
- 2- Adler, A. (1964). Social interest. A challenge to mankind. New York: Capricorn. (original work published 1938).

- 3- Ansbacher, H. L. (1979). The increasing recognition of Adler. In H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (Eds), *Superiority and social interest*. Alfred Adler, A collection of his later writings. New York: Norton.
- 4- Ashford, J. B.; et al. (2009). *Human Behavior in the Social Environment*. Gardners Books. p. 498. ISBN 9780495604662.
- 5- Barnett, L.R., & Nietzel, M. T.(1979). Relationship of instrumental and affective behaviors and self-esteem to marital satisfaction in distressed and nondistressed couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*,47,946-957.
- 6- Baucom, D.H., & Epstein,N.(1990). *Cognitive-behavioral marital therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- 7- Baumeister, R.F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C. and Vohs, K.D 213(2001) Bad is stronger than good, *Review of General Psychology*, 5: 325-267.
- 8- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*.
- 9- Bandura, A. (1983). Self-efficacy mechanisms of anticipated fears and calamities. *Journal of personality and social psychology*.
- 10- Birchler, G.R.,Weiss, R.L.,& Vincecent, J. p.(1975). Multimethod analysis of social reinforcement exchange between maritally distressed and nondistressed spouse and stranger dyads.*Journal of Personality and Social Psychology*,31,349-360.
- 11- Bowlby, J, (1969). *Attachment and loss: Vol. I. Attachment*. New York: Basic Books.
- 12- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol. II. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- 13- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Vol. III. Loss: Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- 14- Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss: Vol. I. Attachment* (2nd ed). New York: Basic Books.
- 15- Bowlby, J. (1988). *A secure base*. New York: Basic books.
- 16- Brehm, S. S. (1992). *Intimate relationship*. New York: McGraw-Hill.
- 17- Bretherton, I., & Munholland, K. A.(1999). Internal working models in attachment relationships.In J. Cassidy & P. Shaver(Eds.), *Handbook of*

- attachment: Theory, research and clinical applications (pp. 89-111). New York: Guilford press.
- 18- Broderick, J. E., & O'Leary, K. D. (1986). Contributions of affect, attitudes, and behavior to marital satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 514-517.
 - 19- Buber, M. (1965). *The Knowledge of man: A Philosophy of the Interhuman*. New York: Harper & Row.
 - 20- Buber, M. (1967). *A Believing Humanism: Gleanings*. New York: Simon & Schuster.
 - 21- Buss, David M. Wiley, John & Sons. (2005). *The Handbook of Evolutionary Psychology*. Chapter 14, Commitment, Love, and Mate Retention by Lorne Campbell and Bruce J. Ellis.
 - 22- Chidiac, M.-A. and Denham-Vaughan, S. (2007), *The Process of Presence: Energetic Availability and Fluid Responsiveness*, *British Gestalt Journal*, 16(1):9-19.
 - 23- Cohen, S. Sherrod, D. R., & Clark, M. S. (1986). Social skills and the stress - protective role of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*.
 - 24- Cutrona, C. E. (1996b). *Social support in couples: Marriage as a resource in times of stress*. Thousand Oaks, CA: Sage.
 - 25- Cutrona, C. E., Cohen, B., & Igran, S. (1990). Contextual determinants of the perceived supportiveness of helping behaviors. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 553-562.
 - 26- Cutrona, C. E., Hessler, R. M., & Suhr, J. A. (1997). The influence of husband and wife personality on marital social support interactions. *Personal Relationships*, 4, 379-393.
 - 27- Cutrona, C. E., & Suhr, J. A. (1994). *Social support communication in the context of marriage: An analysis of couples supportive interactions*. In B. Burleson, T. Albrecht, & I. Sarason (Eds.), *The communication of social support: Messages, interactions, relationships, and community* (pp. 113-125). Newbury park, CA: Sage.
 - 28- Cutrona, C. E., Suhr, J. A., & Macfarlane, R. (1990). *Interpersonal transactions and the psychological sense of support*. In S. Duck & R. Silver (Eds.), *Personal relationships and social support* (pp. 30-45). London: Sage.

- 29- Deci. E. L. & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. Kernis (Ed). *Efficacy, agency, and self-esteem*. New York: Plenum.
- 30- Dreikurs, R. (1989). *Fundamentals of Adlerian psychology*. Chicago: Adler school of professional psychology (original work published in German 1933).
- 31- Ekman, P & Davidson, R, J. (1993). Voluntary smiling changes regional brain activity. *Psychological Science*, 4.
- 32- Emanuele, E.; Polliti, P.; Bianchi, M.; Minoretti, P.; Bertona, M.; Geroldi, D. (2005). "Raised plasma nerve growth factor levels associated with early-stage romantic love". *Psychoneuroendocrinology*. 31 (3): 288-294. doi:10.1016/j.psyneuen.2005.09.002. PMID 16289361. S2CID 18497668. Archived.
- 33- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- 34- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed: A review*. New York: Norton.
- 35- Fischer, H. E. (1983). *The sex contract*. New York: William Morrow.
- 36- Fisher, Helen E. Aron, Arthur. Mashek, Debra. Li, Haifang and Brown, Lucy L. (2002). Defining the Brain Systems of Lust, Romantic Attraction, and Attachment. *Archives of Sexual Behavior*, Vol. 31, No. 5, pp. 413-419.
- 37- Fonagy, P., & Target, M. (1997) Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and psychopathology*, 9,679-700.
- 38- Fraley, C, R., & Waller, N. G.(1998). Adult attachment patterns: A test of the typographical.
- 39- Frankel, V. (1973). *Encounter: The Concept and Its Vuigarization*, *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*.
- 40- Friedman, M. (1976), healing through Meeting: A Dialogical Approach to Psychotherapy and Family Therapy, in Smith, J. (ed.) *Psychiatry*.
- 41- Frisch, M. B., & Froberg, W. (1987). Social validation of assertion strategies for handling aggressive criticism: Evidence for consistency across situations. *Behavior Therapy*, 2, 181-191.
- 42- Frisch, M. B., & Higgins, R. L. (1986). Instructional demand effects and the correspondence among self-report, naturalistic, and role-play measures of social skill as influenced by instructional demand. *Behavioral assessment*, 8, 221-236.
- 43- Frisch, M. B., & McCord, M. (1987). Sex role orientation and social skill: A

- naturalistic assessment of assertion and conversational skill. *Sex Roles*, 17, 437-448.
- 44- Frisch, M. B. (1994). *Manual and treatment guide for the Quality of Life Inventory or QOLI*. Minneapolis, MN: pearson Assessments (formerly, National Computer Systems).
- 45- Fromm, E. (1963). *Art of loving*. New York: Bantam Books.
- 46- Fromm, E. (1981). *On disobedience and other essays*. New York: Seabury press.
- 47- Fromm, E. (1956). *The art of loving*. New York: Harper & Brothers.
- 48- Gilbert, P. (1998) the evolved basis and adaptive functions of cognitive distortions, *British Journal of Medical Psychology*, 71: 447-464.
- 49- Halford, W. K., & Sanders, M. R.(1988). Dyadic behaviours and requests for change in Australian martially distressed and non-distressed couples. *Australian Journal of psychology*, 40, 45-52.
- 50- Heidegger, M. (1962) *Being and Time*. Translated by J. Macquarrie and Robinson, E. New York: Harper & Row.
- 51- Hendrix, H & Hunt, H. (2014). *Making Marriage Simple: Ten Relationship-Saving Truths*. Harmony; Reprint edition.
- 52- Hendrix, H. (2019). *Getting the Love you Want – A Guide for Couples*. Martins Press, New York, New York.
- 53- Hycner, R. (1985), *Dialogical Gestalt Therapy: An Initial Proposal*, *The Gestalt Journal*, 8 (1): 23-49.
- 54- Hycner, R. and Jacobs, L. (1995) *The Healing Relationship in Gestalt Therapy- A Dialogic / Self Psychology Approach*. Highland, NY: Gestalt Journal Press.
- 55- Jacobson, N. S., Follette, W. c., & McDonald, D. W.(1982). Reactivity to positive and negative behavior in distressed and nondistressed married couples. *Journal of Consulting and Cilinical Pscology*, 50,706-714.
- 56- Korb, M (1999), *Redefining Maturity and Maturation Processes*. *Gestalt Journal*, XXII (2): 7-30.
- 57- Lewis, Thomas; Amini, F.; Lannon, R. (2000). *A General Theory of Love*. Random House. ISBN 978-0-375-70922-7.
- 58- Lepore, S. J. (1992). Social- conflict, social support, and psychological distress: Evidence of cross- domain buffering effects. *Journal of Personality and Social psychology*
- 59- Loye, David S. (2000). *Darwin's Lost Theory of Love: A Healing Vision for the 21st Century*. iUniverse. p. 332. ISBN 978-0-595-00131-6.

- 60- Lutz,A.,Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T. and Davidson, R. J. (2008) Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Eff of the meditative expertise”, Public Library of Science, 3: 1-5.
- 61- Margolin,G.(1981).Behavior exchange in happy and unhappy marriages:A family cycle perspective.Behavior Therapy, 12,329-343.
- 62- Maslow, A. (1968). Toward a psychology of being. New York: D. Van Nostrand.,
- 63- Maslow, A. H. (1970).Motivation and personality(2ed ed). New York: Harper & Row.
- 64- Maslow, A. (1970). Motivation and personality (2nd ed). New York: Harper & Row.
- 65- May, R. (1953). Man's search for himself. New York: Norton.
- 66- May, R. (1969). Love and will. New York: Norton.
- 67- McClelland,D.C.(1987). Human motivation .Cambridge, England: Cambridge University Press.
- 68- McFarlane, A. C., & van der Kolk, B.(1996). Trauma and its challenge to society. In B. A. van der Kolk, A. c. Mcfarlane, & L. Weisaeth(Eds.), Traumatic stress(pp.211-215). New York: Guilford press.
- 69- MC Kay, M. M., Wood, J. C., & Brantley, J.(2007).The Dialectical practical therapy skills workbook. New Harbinger publications.
- 70- Mikuilncer, M. (1995). Attachment style and the mental representation of self. Journal of personality and Social psychology, 69, 1203-1215.
- 71- Mikuilncer, M., Florian, V., & Wesler, A. (1993). Attachment styles, coping strategies and post traumatic psychological distress. Journal of Personality and Social Psychology, 64, 817-826.
- 72- Mikuilncer, M. (1997) Adult attachment style and information processing: Individual differences in curiosity and cognitive closure. Journal of personality and Social Psychology, 72,1217-1230.
- 73- Murray, H. A. (1938). Exploration in personality. New York: Oxford University press.
- 74- Osgarby,S. M., & Halford, W. K. (1995).Do you remember? Couples access and recall of information about their parteners and their relationship interactions. Unpublished School of Applied Psychology, Griffith University, Australian.

- 75- Pasch, L. A., Bradbury, T. N., & Davila, J. (1997). Gender, negative affectivity, and observed social support behavior in marital interaction. *Personal Relationships*, 4, 361-378.
- 76- Pasch, L. A., Bradbury, T. N., & Sullivan, K. T. (1997). Social support in marriage: An analysis of intraindividual and interpersonal components. In G. R. Pierce, B. Lakey, J. G. Sarason, & B. R. Sarason (Eds.), *Sourcebook of theory and research on social support and personality* (pp. 229-256). New York: Plenum.
- 77- Perls, F. (1948), *Theory and Technique of Personality Integration*, *American Journal of Psychotherapy*, 2: 595-586.
- 78- Pasch, L. A., & Bradbury, T. N. (1998). Social support, conflict, and development of marital dysfunction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 219-230.
- 79- Perls, F. (1973) *The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy*. California: Science and Behaviour Books.
- 80- Rankin-Esquer, L. A., Burnett, C. K., Baucom, D. H., & Epstein, N. (1997). Autonomy and relatedness in marital functioning. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 175-190.
- 81- Resnick, R. (1995), *Gestalt Therapy: Principles, Prisms and Perspectives*: Interviewed by Malcolm Parlett, *British Gestalt Journal*, 4(1): 3-13.
- 82- Rogers, C. R. (1969). *Freedom learn: A view of what education might become*. Columbus, OH: Merrill.
- 83- Rotter, J. B. Chance, J. E & Phares, E. J. (1972). *Applications of a social learning theory of personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- 84- Rotter, J. B. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 56-67.
- 85- Ryan, R. M. (1991). The nature of the self in autonomy and relatedness. In J. Strauss & G. R. Goethals (Eds.), *The self: Interdisciplinary approaches*. New York: Springer-Verlag.
- 86- Ryan, R. M. (1993). Agency and organization: Intrinsic motivation, autonomy, and the self in psychological development. In J. E. Jacobs (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Developmental perspectives on motivation*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- 87- Ryan, R. M. Stiller, J. & Lynch, J. H. (1994) Representations of relationships to teachers, parents, and friends as predictors of academic motivation and self-

- esteem. *Journal of Early Adolescenc.*
- 88- Sarason, B. R., Pierce, G. R., Shearin, E. N., Sarason, I. G., Waltz, J. A., Poppe, L. (1991). Perceived social support and working models of self and actual others. *Journal of Personality and Social Psychologist.*
- 89- Schacter, Gilbert, Wegner (2011), *Psychology* (2nd edition), Worth Publishers, p. 483.
- 90- Schore, A. (1994) .*Affect regulation and the organization of self.* Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- 91- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related Psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4,133-161.
- 92- Simpson. J. A. Rholles. W. S. (Eds.), *Attachment theory and close relationships*(pp. 77-114). New York: Guilford press.
- 93- Sternberg, Robert. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119.
- 94- Sternberg, Robert. (1987). "Liking versus Loving" *Psychological Bulletin.* p. 341.
- 95- Sternberg, Robert. (1998). *Cupid's Arrow - the Course of Love through Time.* Publisher: Cambridge University Press. ISBN 0-521-47893-6.
- 96- Sternberg, Robert . (2004). "A Triangular Theory of Love". In Reis, H. T.; Rusbult, C. E. *Close Relationships.* New York: Psychology Press. p. 258. ISBN 0863775950.
- 97- Sternberg, Robert. (2007). "Triangulating Love". In Oord, T. J. *The Altruism Reader: Selections from Writings on Love, Religion, and Science.* West Conshohocken, PA: Templeton Foundation. p. 332. ISBN 9781599471273.
- 98- Strike, K. A. (1988). *Democracy, Civic Education, and the Problem of Neutrality. Theory into Practice .* Vol. 27, No. 4, pp. 256-261.
- 99- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry.* New York: Norton.
- 100- Vaillant, G. E., Bond, M., & Vaillant, C. O. (1986). An empirically validated hierarchy of defence mechanisms. *Archives of General Psychiatry*, 73, 786-794. George Eman Valillant
- 101- Van Ijzendoorn, M. H., & Sagi, A. (1999). Cross cultural patterns of attachment: Universal and contextual dimensions. In J. Cassidy & P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (pp. 713-734). New York: Guilford press.

- 102- Weiss,R. L., & Heyman, R.E.(1990a). Marital distress. In A.S.Bellack,M.Hersen, & A.E.Kazdin(Eds.), International handbook of behavior modification and therapy(2nd ed.,pp.475-501).New York:Plenum.
- 103- Weiss,R. L., & Heyman, R.E.(1997). A clinical-research overview of couples interactions.In W.K.Halford& H.J.Markman(Eds.), Clinical handbook of marriage and couples interventions(pp.39-41).Chichesester, England:Wiley.
- 104- Winston, Robert (2004). Human. Smithsonian Institution. ISBN 978-0-03-093780-4.
- 105- Yontef, G. (1981), The Future. of Gestalt Therapy: A Symposium with G. Yontef, J. Zinker, E. Polster and L. Perls, The Gestalt Journal, IV (1): 3-18.
- 106- Yontef, G. (1993) Awareness, Dialogue & Process: Essays on Gestalt Therapy. New York: Gestalt Journal Press.
- 107- Zinker J. (1977) Creative Process in Gestalt Therapy. New York: Vintage Books.

Relationship Improving (based on healthy love)

راه‌های بسیاری برای محبت کردن و محبت دیدن وجود دارد. درست همان طور که آدم‌ها متفاوت هستند، نحوه ابراز محبت‌شان نیز متفاوت است و معنای محبت هم برایشان متفاوت است.

این تفاوت‌ها اثرات چشم‌گیری بر اتفاقاتی که در روابط عاشقانه می‌افتد، میزان رضایت خاطر افراد، شادی‌ها، سوء تفاهم‌ها، اختلاف نظرها و جنگ و دعواهای آنها دارد.

برقراری رابطه صمیمانه می‌تواند یکی از مهمترین منابع لذت برای فرد و در عین حال یکی از مهمترین منابع ناراحتی وی باشد...



نشر اختر

تبریز - اول خیابان طالقانی ، نشر اختر

تلفن : ۰۴۱-۳۵۵۵۵۳۹۳

ISBN: 978-600-486-656-9



9 786004 866569



موسسه آموزش عالی آزاد
ترجمان علوم


BRAND AFARIN
گروه بین‌المللی برند آفرین