

روان بنده



در این شماره می‌خوانید :

غلبه کردن بر کمال گرایی در مادری کردن
چطور مادران می‌توانند به حس کمال گرایی غلبه کنند.

چطور به کسی کمک کنم تا ناراحت نباشد!
در زوج درمانی گاهی فرد تنها به دنبال راهی برای شاد کردن طرف مقابلش است!

چرا معماها ما را وسوسه میکنند؟
در معما چه پدیده‌ای وجود دارد که انسان به آن گرایش دارد؟

نظریه‌های حافظه





روان بونه

نشریه‌ی روان بونه
شماره ثبت نشریه ۸۰۴۴۴
زیر نظر: گروه رشد و توسعه روانشناسی در ایران

سال ششم / شماره ۶۳ / دی ۱۴۰۰
Sixth year / Number sixty-three / December 2021
G & D Group

سر دبیر: دکتر مسعود حامدی
شورای تحریریه: (به ترتیب حروف الفبا)
دکتر مهدی اکبری، دکتر علیرضا بوستانی پور
دکتر محمود دهقان، دکتر اسما عاقبتی

هیئت تحریریه: (به ترتیب حروف الفبا)
سرور سعیدیان، مژگان عطار

گرافیک: فاطمه درینی

کانال تلگرام: <https://t.me/RavanBoneh2>
سایت: ravanboneh.com
پست الکترونیک: info@ravanboneh.com
شماره های تماس: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۰۲۸ و ۰۹۰۲۳۲۰۲۹۲۳۵

نویسندگان این شماره (به ترتیب حروف الفبا):
نازنین جعفری، رقیه زراعتی، محبوبه سیمرغ،
مژگان عطار، فریماه کرلایی

این نشریه الکترونیکی با هدف انتشار مقالات، رویدادها و موضوعات حوزه روانشناسی و مشاوره هر ماه به صورت رایگان با همت متخصصین دغدغه مند در این حوزه ها نگارش، تولید و منتشر خواهد شد. سایر دوستان و متخصصین که تمایل به همکاری با این نشریه الکترونیکی دارند می توانند نقطه نظرات خود را از طریق پست الکترونیکی با ما در میان بگذارند.
برای عضویت این خبرنامه از طریق سایت می توانید اقدام نمایید.

سازمان آگهی ها
برای درج آگهی و یا اطلاع رسانی پیرامون کارگاه ها و همایش ها در حیطه روانشناسی با ایمیل info@ravanboneh.com در تماس باشید.

فهرست مطالب:

- درمان شناختی رفتاری _____
با طرحواره درمانی آشنا شوید. ۳/
معرفی کتاب/ تکنیک های تنظیم هیجان در روان درمانی راهنمای کاربردی/ ۶
درمان کودک و نوجوان _____
غلبه کردن بر کمال گرایی در مادری کردن/ چطور مادران می توانند به حس کمال گرایی غلبه کنند. ۷/
معرفی کتاب/ کتاب کار رفتار درمانی شناختی کمال گرایی/ ۹
خانواده درمانی _____
چطور به کسی کمک کنم تا ناراحت نباشد! در زوج درمانی گاهی فرد تنها به دنبال راهی برای شاد کردن طرف مقابلش است!! ۱۰/
معرفی کتاب/ برنامه آموزش شفقت خودبهوشیارانه/ ۱۱
روانکاوی و فلسفه _____
چرا معماها ما را وسوسه میکنند؟ در معما چه پدیده ای وجود دارد که انسان به آن گرایش دارد؟ ۱۲/
علوم شناختی _____
نظریه های حافظه/ ۱۴
صنعتی و سازمانی _____
چرا ارتباط در سازمانها به مشکل میخورد؟/ شش ویژگی ارتباط در سازمان ۱۷/
پیوست _____
درخواست اشتراک و نمایندگی/ ۲۰
ملاحظات/ ۲۱





با طرحواره درمانی آشنا شوید.

فریمه کربلایی - کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

طرحواره درمانی نوعی جدید از درمان است که عناصر درمان شناختی رفتاری (CBT)، روانکاوی، نظریه دلبستگی و درمان هیجان محور را در خود جای داده است. این یک رویکرد یکپارچه با هدف درمان اختلالات شخصیت و سایر نگرانی های مربوط به سلامت روان است که همیشه به سایر گزینه های درمانی پاسخ نمی دهند. این روش می تواند به طور خاص برای درمان اختلال شخصیت مرزی مفید باشد. در طرحواره درمانی، شما با یک درمانگر برای کشف و درک طرحواره های خود-که گاهی اوقات از آن ها تحت عنوان طرحواره های ناسازگار اولیه یاد می شود-همکاری خواهید کرد. طرحواره ها الگوهای بی فایده ای هستند که در برخی از افراد در صورتی که نیازهای عاطفیشان در کودکی برآورده نشود، به وجود می آید. این طرحواره ها می توانند در طول زندگی، شما را تحت تأثیر قرار دهند و اگر مدیریت نشوند به روشها و رفتارهای مقابله ای مشکل ساز فرصت رشد دهند. هدف از طرحواره درمانی این است که به شما بیاموزد که چگونه اطمینان داشته باشید که نیازهای عاطفیتان به نحوی برآورده می شود که احساس پریشانی نکنید.

نیازهای اصلی کودک چیست؟

یکی از بزرگترین عوامل در ایجاد طرحواره ها عدم برآوردگی نیازهای عاطفی اصلی شما در دوران کودکی است.

این نیازهای اصلی شامل موارد زیر است:

• احساس امنیت و وابستگی ایمن به دیگران

• احساس هویت و استقلال

• آزادی در بیان احساسات خود و درخواست هایتان از دیگران

• توانایی بازی و خودجوش بودن

• محدودیت ها و مرزهای های متناسب با سن

علاوه بر این ، چهار نوع تجربه منفی نیز می تواند در توسعه طرحواره ها نقش داشته باشند. اینها شامل موارد زیرند:

◆ نیازهای برآورده نشده.

این ممکن است هنگامی اتفاق بیفتد که شما از طرف مراقبانان علاقه ای دریافت نکنید و یا نیازهای عاطفی اصلی دیگران برآورده نشود.

◆ آسیب دیدگی یا قربانی شدن.

این مورد وضعیتی را توصیف می کند که شما سوءاستفاده، تروما یا پریشانی های مشابه را تجربه کرده اید.

◆ آزادی بیش از حد یا عدم محدودیت.

در این شرایط، والدین شما ممکن است بیش از اندازه محافظه کار یا پیگیر باشند. شاید آن ها مرزهای مناسبی را برای شما تعیین نکرده باشند.

◆ شناسایی و درونی سازی.

این به نحوه جذب برخی از نگرشها یا رفتارهای والدینتان مربوط می شود.

امکان دارد با بعضی از اینها همانند سازی کنید و بعضی دیگر را درونی کنید. برخی ممکن است به صورت طرحواره درآیند، در حالی که برخی دیگر به حالتیایی تبدیل می شوند که به آنها روش های مقابله نیز گفته می شود.

طرحواره های مختلف چه هستند؟

طرحواره ها در کودکی تمایل به رشد دارند و معمولاً در برابر تغییر مقاوم هستند. اما اگر مدیریت نشوند، می توانند الگوهای منفی ایجاد کنند که اغلب از طریق تعامل ناسالم تقویت می شوند. هنگامی که شما یک طرحواره ایجاد می کنید، آن ناخودآگاه برای جلوگیری از پریشانی عاطفی بر افکار و اعمال شما تأثیر بگذارد. اگرچه این به نظر می رسد که می تواند مفید باشد، روش های مقابله ای که طرحواره ها ایجاد می کنند اغلب ناسالم یا مضر هستند. بیشتر افراد تمایل به توسعه بیش از یک طرحواره دارند.

کارشناسان ۱۸ طرحواره مجزا را شناسایی کرده اند، اما همه آنها در یکی از پنج دسته یا حوزه ها قرار دارند:

حوزه اول: قطع ارتباط و طرد، شامل طرح هایی است که توسعه روابط سالم را دشوار می کند.

حوزه دوم: اختلال در استقلال و عملکرد، شامل طرح هایی است که ایجاد یک احساس اعتماد به نفس و عملکرد در جهان را به عنوان یک بزرگسال دشوار می کند.

حوزه سوم: محدودیت های مختل شده، شامل طرح هایی است که بر کنترل خود و توانایی در احترام به مرزها و محدودیت ها تأثیر می گذارد.

حوزه چهارم: جهت گیری دیگر، شامل طرح هایی است که شما را در اولویت بندی نیاز دیگران بالاتر از خود سوق می دهد.

حوزه پنجم: احتیاط و مهار، شامل طرحواره هایی است که اولویت جلوگیری از شکست یا خطا از طریق هوشیاری، قوانین و بی توجهی به خواسته ها یا احساسات است.

سه سبک اصلی مقابله

تسلیم شدن

این شامل پذیرش یک طرحواره و وارد شدن به آن است. این معمولاً منجر به رفتاری می شود که الگوی طرحواره را تقویت میکند یا ادامه می دهد. به عنوان مثال، اگر در برابر طرحواره ای که در اثر بی توجهی عاطفی در کودکی شکل گرفته است، تسلیم شوید، بعداً ممکن است خود را در یک رابطه با بی توجهی عاطفی پیدا کنید.

اجتناب

این شامل تلاش برای زندگی بدون برانگیختن طرحواره است. ممکن است از فعالیت ها یا موقعیت هایی که احتمالاً باعث تحریک آن می شود یا احساس آسیب پذیری در شما ایجاد می کند، دوری کنید. اجتناب از طرحواره ممکن است شما را مستعد مصرف مواد، رفتارهای پرخطر یا اجباری و سایر رفتارهایی کند که باعث ایجاد حواس پرتی می شود.

جبران بیش از حد

این امر مستلزم تلاش برای مبارزه با طرحواره ای است که با مخالفت کامل با آن عمل می کنید. این ممکن است یک واکنش سالم به یک طرحواره به نظر برسد، اما به طور کلی جبران افراطی، بیش از حد پیش می رود. اغلب به اعمال یا رفتارهایی منجر می شود که به نوعی پرخاشگرانه و طلبکارانه به نظر می رسند. این می تواند در روابط شما با دیگران تأثیر بگذارد.

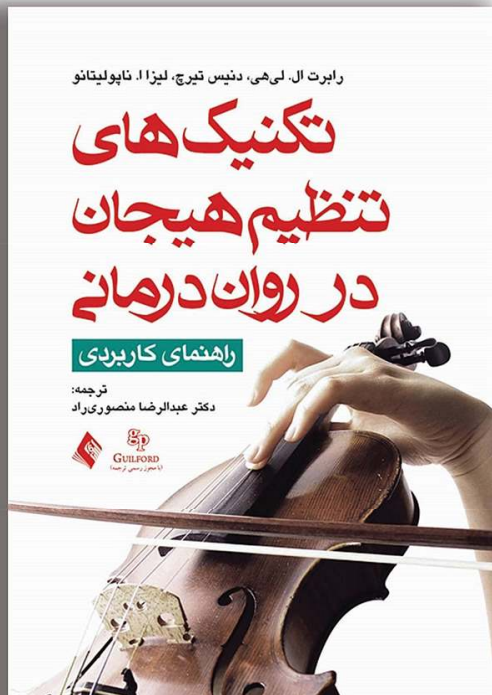
طرحواره ها چه نوع شیوه های مقابله ای ایجاد می کنند؟

در طرحواره درمانی، واکنش شما به طرحواره ها به عنوان سبک های مقابله شناخته می شود. اینها می توانند شامل افکار، احساسات یا رفتارها شوند. آنها به عنوان روشی برای جلوگیری از احساسات دردناک و پرتلاطم که در نتیجه یک طرحواره خاص تجربه می شوند، توسعه می یابند.

سبک های مقابله می تواند در دوران کودکی مفید باشد، زیرا وسیله ای برای بقا است. اما در بزرگسالی، آنها می توانند طرحواره ها را تقویت کنند.

هیچ قاعده محکمی در مورد اینکه کدام طرح ها به سبک های مقابله ای خاصی منجر می شوند، وجود ندارد.

سبک مقابله شما ممکن است مبتنی بر خلق و خوی کلی شما یا حتی سبک های مقابله ای باشد که از والدین خود آموخته اید. آنها همچنین در افراد مختلف متفاوت است. دو نفر می توانند به شیوه های مختلف با یک سبک به یک طرحواره پاسخ دهند. به طور مشابه، ممکن است دو نفر با یک طرحواره یکسان نیز با دو سبک جداگانه پاسخ دهند. سبک مقابله خود شما نیز می تواند با گذشت زمان تغییر کند، اگرچه هنوز با همان طرحواره سر و کار دارید.



تکنیک‌های تنظیم هیجان در روان‌درمانی؛ راهنمای کاربردی

نویسنده: رابرت لی‌هی، دنیس تیرچ،
لیزا ناپولیتانو، ناپولیتانو

مترجم: دکتر عبدالرضا منصوری راد

درباره این کتاب:

چرا «تنظیم هیجان» مهم است؟

یکی از بدترین تجربیات بیماران، آن است که از هیجان‌های خود به‌ستوه آمده ولی نمی‌دانند چگونه با شدت آنها مقابله کنند. ایجاد قابلیت‌هایی برای تحمل پاسخ‌های هیجانی و تنظیم آنها می‌تواند به بیماران کمک کند تا گستره رفتارها و پاسخ‌هایی که در هنگام رویارویی با ناراحتی شدید در اختیار دارند را افزایش دهند.

بسیاری از مطالب کتاب حاضر بر اساس الگوی طرحواره‌درمانی هیجانی (EST) لی‌هی بنا نهاده شده‌اند. طبق این الگو، تفاوت‌های بین افراد از نظر تفسیرها، ارزیابی‌ها، میل به اقدام، و راهبردهای رفتاری مربوط به هیجان‌های آنان، «طرحواره‌های هیجانی» نامیده می‌شوند. طرحواره‌درمانی هیجانی (EST) به‌عنوان الگویی یکپارچه‌ساز و آزاد، ما را تشویق می‌کند تا از سایر مفهوم‌سازی‌ها و الگوهای مداخله استفاده کنیم. با این وجود، نکته اصلی آن است که مداخلات، به بیماران کمک می‌کنند تا مطالبی درباره هیجان بیاموزند و با هیجان مقابله کنند، و همین آموزش که الگوی نوینی برای هیجان به‌شمار می‌رود استقلال عمل را برای بیمار فراهم می‌آورد.



غلبه کردن بر کمال گرایی در مادری کردن

چطور مادران می توانند به حس کمال گرایی غلبه کنند.

مژگان عطار-کارشناس ارشد روانشناسی و درمانگر کودک و نوجوان

افراد در زندگی اغلب قربانی میل به کامل بودن می شوند. شبکه های اجتماعی داشتن این حس را آسان می کنند چرا که داریم این حس که دیگران زندگی کامل تری دارند و بنابراین زندگی فرد باید عالی باشد را به او تلقین می کند.

واقعیت روانشناسی این است: کمال گرایی دست نیافتنی است چرا که اساسا وجود ندارد! زمانی که افراد به دنبال مساله ای دست نیافتنی تلاش میکنند، با تجربه عزت نفس پایین و اعتمادبنفس پایین روبرو می شوند که در ادامه تبدیل به نوعی خودباوری منفی می شود.

اغلب افراد فکر میکنند نیاز به کامل بودن ناشی از میل به بهترین بودن است و نمیتواند مساله آسیب زایی باشد. اما کمال را نمی توان مساوی با موفقیت یا رشد سالم دانست. برن براون کمال گرایی را این گونه تعریف میکند: کمال گرایی تلاش میکند تا سپری در برابر درد سرزنش، قضاوت و یا شرم باشد. بنابراین کمال گرایی را باید منتقدانه بررسی کرد و به آن به چشم هدف و معنا نگاه نکرد.

یکی از مسایلی که روزانه در اتاق درمان با آن مواجه می شویم، باورهای نادرست افراد به مادر خوب و کامل است. ایده ای که جامعه به مادران در سالهای متمادی تزریق کرده و شبکه های اجتماعی این روزها در تایید و ساختن این چهره گام برمیدارند. شناسایی این مساله در مادران اهمیت دارد چرا که بدون شناخت و تغییر ذهنیت کمال گرایی، برنامه های فرزندپروری موفق نخواهند بود.

باور اینکه برای خوب بودن باید کامل باشیم فرد را به سمت رفتارهایی سوق می دهد که مشخصه هایی از کمال گرایی هستند:

۱. در مصاحبه با این افراد خواهید فهمید که چون تمایل دارند کارها را برای بار اول به درستی و به بهترین شکل انجام دهند، در بسیاری از مواقع آن را شروع نمیکنند یا به تعویق می اندازند. بعنوان یک مادر ممکن است ببینید فرد در کلاسهای مختلفی ثبتنام میکند ولی آنها را تمام نمیکند. ممکن است کارهایش را نصفه کاره رها کند چون احساس میکند نمیتواند نتیجه عالی را تضمین کند و تلاش کردن هم برای او ناامید کننده است.

۲. این افراد عموماً تمرکز روی نتیجه دارند و نه فرایند. از دیدگاه این گروه، موفقیت یعنی نتیجه کامل گرفتن. از نظر این گروه چیزی بعنوان یاد گرفتن از شکست و لذت بردن از مسیر معنا ندارد. اگر فرزندشان در انتهای ماه ششم به وزن روی نمودار نرسد به معنای شکست به حساب می آید و مسیر و شرایطی که با یکدیگر طی کرده اند برای او اهمیتی ندارد.

۳. کارهای انجام نشده یا کارهایی که مطابق استاندارد فرد تمام نشوند بنظر ناقص می آیند. کار ناقص زمانی که در ذهن افراد زیاد شود به آنها احساس منفی از خود می دهد و باعث می شود نتوانند نسبت به درون خود احساس رضایت داشته باشند. برای مثال مادر دانشجویی که پس از گرفتن نمرات امتحانی متوجه می شود که نتوانسته نفر اول کلاس شود خود را شکست خورده می داند.

۴. کارهای نسبتاً ساده از این افراد زمان زیادی میگیرد. اگر از این فرد بپرسید متوسط زمانی که برای زدن یک ایمیل صرف میکنید چقدر است عدد دور از انتظاری را بیان میکند. این فرد برای انجام کارهای خیلی ساده هم باید ساعتها فکر کند تا به ایده ال ترین مطلب ممکن برسد.

۵. نمیتواند برای دستاورد مادرهای دیگر خوشحال شود. اغلب فکر میکند: مادر دیگر چطور این کار را انجام می دهد در حالیکه من از عهده کارهای ساده تر از این هم بر نمی آیم؟ دایم در حال مقایسه خود با استانداردهای دیگران و گاهی حتی استانداردهای غیر واقع بینانه جامعه است.

کمال گرایی چیزی بیشتر از تصور عموم افراد است. فشار روانی زیادی به فرد مبتلا وارد میکند ولی می توان با آن مقابله کرد. با آگاهی از ذات کمال گرایی و شناخت رفتارهایی که به آن مرتبط است اولین قدم برای اصلاح آن برداشته می شود.

کمال گرایی فرد را درگیر خود نگه می دارد

فرد کمال گرا باور دارد که در حال تلاش برای کسب موفقیت‌های سالم است. ولی در واقعیت او در حال محافظت از خود در برابر سرزنش، قضاوت و حس شرمساری است و همین مساله جلوی پیشرفت فرد را میگیرد. اگر مادری حس میکند که برای موفق شدن در فرزندپروری باید تمامی فنون را یاد بگیرد و در همه تلاش ها موفق باشد، هیچگاه شروع به انجام تغییرات نخواهد کرد. کمال گرایی خوراک مناسبی برای اضطراب است. از آنجا که فرد کمال گرا هیچ گاه نمیتواند بهترین باشد، همواره از سطحی از اضطراب کامل نبودن رنج می برد، تصمیم گیری را به تعویق می اندازد. تعویق در تصمیم گیری منجر به شکل گیری و تشدید اضطراب می شود.

کمال گرایی در صورتی که کنترل نشود، می تواند منجر به افسردگی و دیگر مشکلات سلامت روان شود. زمانی که کمال گرایی ناشی از اضطراب درمان نمی شود، فرد به دلیل احساس ناکافی بودنهای ممتد به سمت افسردگی می رود. افسردگی مادر باعث می شود کمتر به فرزندش توجه کند و در ادامه به چرخه اساسی مشکلات بر بخورد. ترکیب والد کمال گرا با درمانگر کمال گرا منجر به تشدید مشکلات والد شده و در نهایت به تغییر سبک او کمک نمیکند.

برای درمان کمال گرایی به دنبال تقویت چه مواردی در درمانجو باشید؟

۱. تفکر سیاه و سفید: یکی از ویژگی های کمال گرایان تفکر سیاه سفید است. تفکر سیاه و سفید از دسته خطاهای شناختی است و در این افراد بسیار مشاهده می شود. در پیدا کردن آن به درمانجو کمک کنید و راهکارهای اصلاحی بدهید.

۲. جملات مثبت و همدلانه می تواند به فرد کمک کند. از او بخواهید مسایلی که بیشتر با آن ها مشکل دارد را یادداشت کند، به ازای هر کدام یک جمله مثبت بنویسد و در جایی در مسیر دیدش نصب کند

۳. آگاه کردن و به چالش کشیدن افکار و حرف زدنهای درونی. هر فردی در طول روز تعدادی خودگویی دارد که میتواند مثبت یا منفی باشند. خودگویی های منفی باعث میشود فرد بیشتر از قبل در چاه کمال گرایی فرو برود.

۴. تمرین ناکافی بودن: به فرد تمرین کامل نبودن بدهید. عاداتهای ما در طول زمان می توانند تغییر کنند. باور به کامل بودن یک عادت است که می تواند آرام آرام تغییر کند.

به والد این آگاهی را بدهید که کمال گرایی تنها اضطراب را تغذیه میکند و جلوی رشد فرد را می گیرد. در مسیر تغییر نگرش از «کامل» به «به اندازه کافی خوب» با مادران همراه باشید.

کتاب کار رفتاردرمانی شناختی کمال گرایی

نویسنده: شارون مارتین

مترجم: سید مرتضی ارجمندی نسب

انتشارات ارجمند



درباره این کتاب:

آیا جز آن دسته از افرادی هستید که برای شروع یک کار خاص امروز و فردا می‌کنید که مبدا نتوانید آن را بی‌نقص انجام دهید؟ آیا برای خود و دیگران معیارهای بسیار سطح بالا تعیین می‌کنید؟ اگر پاسخ شما به یک یا هر دوی این سؤالات مثبت است پس احتمال زیادی دارد که یک کمال‌گرا باشید. گرچه سخت‌کوشی و داشتن معیارهای سطح بالا الزاماً مشکلی به وجود نمی‌آورند با این حال اگر جلوی کمال‌گرایی را نگیرید برایتان مشکل‌ساز خواهد شد. شما در این کتاب دلایل کمال‌گرایی و اثر منفی آن را بر زندگی شناسایی خواهید کرد و یاد می‌گیرید به جای اینکه ارزش خود را بر بنای سست دستاوردها و عملکردهای خود استوار کنید مشفق بودن را تمرین کرده و این شفقت را به دیگران نیز هدیه نمایید. در خواهید یافت چگونه برای مسائل مهم زندگی خود اولویت‌بندی کنید بدون اینکه وقت خود را روی اهداف غیرقابل تغییر هدر دهید. زندگی هیچ‌گاه بی‌نقص نبوده و ما هم هیچ‌گاه کامل نبوده‌ایم. پس اگر آماده شکستن دیوارهای کمال‌گرایی هستید و قصد دارید زندگی غنی‌تر و معنادارتری شروع کنید این کتاب کار آغاز راهتان خواهد بود.



چطور به کسی کمک کنیم تا ناراحت نباشد!

در زوج درمانی گاهی فرد تنها به دنبال راهی برای شاد کردن طرف مقابلش است!

تیم درمانگران روان بنه

چندروز پیش این مکالمه را در اتاق درمان داشتیم:

«اخیرا همسرم از همه چیز ناراحت است و همه چیز آزارش می دهد. بنظر می رسد هر چیزی که پیرامون او قرار دارد، عصبانی و ناراحتش می کند. مواقع زیادی وجود دارد که میگوید از زندگی متنفر است و چقدر در این ۵ سال زندگی مزخرفی داشته. ما ۴ سال است که باهم هستیم و من فکر میکنم که بخاطر حضور من خشمگین است! من تلاش خودم را برای حمایت از او انجام می دهم ولی او دایما به من می گوید که درکش نمیکم. هرکاری میکنم انگار قادر نیستم کمکش کنم. در این نقطه واقعا نمیدانم چه کاری باید انجام دهم!» اولین مساله ای که در این زمینه بررسی میکنم، این است که اساسا چرا گوینده این احساس نیاز به کمک کردن به دیگران را دارد. چرا (در این دیالوگ، این زن) احساس میکرد باید به همسرش کمک کند تا شاد باشد؟ چرا مرد مقابل رویکرد این چینی به همسرش دارد؟ در مقابل این نوع مراجعین رویکردی که بهتر است پیش گرفت به این صورت است:

۱. آموزش کنجکاوی کردن!

برای مردان، عصبانیت و تحریک پذیری از علایم بسیار رایج افسردگی است که ریشه های زیادی دارد. افسردگی از آسیب های گذشته، استرس های زندگی، مشکلات سلامت، عادات بد، تفکرات منفی و یا حتی کار کردنهای ممتد ناشی می شود. به فرد آموزش دهید که قرار نیست درمانگر زندگی همسرش باشد، قرار نیست همراه او به ناراحتی بپردازد. بلکه باید آنچه که هست را بدون قضاوت بپذیرد. قرار نیست تجربه تاریک و ناراحت کننده همسرش را به گردن خود ببیند و خود را مقصر بداند. کنجکاوی بودن به فرد کمک میکند تا بینش بهتری به مساله پیدا کند.

۲. توقف تلاش برای بهبود وضعیت

وقتی فرد می گوید: «تو نمیفهمی» در واقع مراجع شما باید متوجه شود که معنای اصلی جمله این است: «مشکل از تو نیست بنابراین نمی توانی کمکی کنی!». زن باید دست از تلاش بردارد و به دنبال این نباشد که «هرچه مرد نیاز دارد به او بدهد!» خلق و خوی بد و عصبانیت همسر جزو مشکلات او نیست. بیمار باید بتواند مرزهای سالم خود را با شریک زندگی اش حفظ کند تا با آسیبهای عمیق تر روبرو نشود.

۳. عقب ایستادن

فرد را مسؤول تجارب، احساسات و رفتارهایش بدانید. به همسران به این عنوان نگاه کنید که قادر است راه حل را خودش پیدا کند. در ابتدا گاهی مشکل حادث می شود ولی در نهایت زمانی که طرف خشمگین ماجرا ببیند کسی نسبت به توانایی های او باور دارد و با عقب نشینی، فضایی برای برداشتن قدمهای بلند باز کرده است می تواند رشد کند. آموزش حمایت از شریک زندگی با نگرش و اعمال مثبت می تواند به بهبود این فضا کمک کند.

۴. تمرین شفقت

بسیاری از افراد پس از شنیدن گلایه های شخصی به دنبال آرام کردن او هستند. آنها قصد دارند تا با گفتن جملاتی حال طرف مقابل را بهتر کنند. اینکه «به جنبه های مثبت قضیه نگاه کن» یا «بنظر میرسه داری اغراق میکنی» جمله ای نیست که فرد در حال مبارزه نیاز به شنیدن آن داشته باشد. به جای این جملات بهتر است فرد را ببینید و بشنوید! جملاتی مثل «به نظر سخت میاد» «موافقم، حق داری» یا «متاسفم واقعا باید برات سخت باشه» حمایت واقعی ای است که از دست نفر مقابل در موارد بحران برمی آید. قضاوت نکردن، در مورد راه حل حرف نزدن و یا ندادن راهکار چطور بهتر شدن به معنای شفقت و همدلی است و فضای بهبود را فراهم میکند.

۵. اعتماد به فرایند

ناراحتی، بخشی از سفر انسانی برای رشد است. چرا ناراحتی افراد باید موجبات آزار طرف مقابل را پیش بیاورد؟ هیچکس قادر نیست تلاش کند تا پاسخ ناراحتی دیگران را بیابد و یا راه حلی برای رفع این ناراحتی ها ارایه دهد. هر فردی برای رسیدن به کمال خود، در درون خود به دنبال راه حل می گردد و قرار نیست پیرو راه حل های دیگران شود. اگر کسی هم درخواست این چینی مطرح کند مشکل و مساله دیگری در درون دارد و باید توسط متخصص برطرف شود. بنابراین هیچ فردی حتی در رابطه زناشویی قرار نیست به دیگری راه حل بهبود بدهد. تنها کمک هرکسی به همسرش، حضور داشتن با حفظ رابطه ایمن و مرزهای شخصی است.

۶. تمرین مراقبت از خود

اگر فردی با مشکل سلامت روان در خانواده باشد ناخودآگاه دیگران هم تحت تاثیر قرار میگیرند. یکی از عوامل مهمی که باید در نظر داشت، بررسی اولویتهای فرد است. بسیاری از افرادی که در جستجوی راه کمک به دیگران به کلینیک ها می آیند در واقع به دنبال مبارزه ای هستند تا از روبرو شدن با مبارزات خودشان دوری کنند. باید این آگاهی را ایجاد کنید که هرکسی باید به جای تلاش برای اصلاح زندگی دیگران و انرژی گرفتن از آن، به دنبال بهترین خودش باشد!

هرروز به تعداد کسانی که در جستجوی کمک به شخص دیگری به اتاق درمان می آیند افزوده می شود. بعنوان درمانگر وظیفه ما این نیست که راه کمک کردن را به این افراد بیاموزیم، بلکه باید بتوانیم به آنها کمک کنیم دلیل این نیاز به کمک را بشناسند و از این باور منجی بودن رها شوند.

برنامه آموزش شفقت خودبهبودشیارانه راهنمای متخصصان

نویسنده: کریستوفر گرمر، کریستین نف

مترجم: موهبت آوازه، مهدی رضا سرافراز

برنامه آموزش شفقت خودبهبودشیارانه

راهنمای متخصصان

کریستوفر گرمر، کریستین نف
مترجمان: موهبت آوازه، مهدی رضا سرافراز

درباره این کتاب:

این کتاب، راهنمای بسیار معتبری برای اجرای برنامه شفقت خودبهبودشیارانه (MSC) است که ابزارهای قدرتمندی برای مقابله با چالش‌های زندگی و افزایش بهزیستی هیجانی را فراهم می‌کند. کریستوفر گرمر و کریستین نف که MSC را شکل داده‌اند در این کتاب نظریه‌ها و پژوهش‌های مربوطه را مرور می‌کنند و شیوه تدریس بی‌نظیر برنامه MSC را تشریح می‌کنند. برای خوانندگان این کتاب تسهیل‌هریک از هشت جلسه برنامه MSC و جلسه کناره‌گیری که یک روز کامل زمان می‌برد، به شیوه گام به گام توضیح داده می‌شود. توضیحات مفصل این کتاب هم چگونگی تدریس محتوای آموزشی و تجربی دوره MSC را نشان می‌دهند و هم نحوه تعامل با شرکت‌کنندگان، مدیریت فرایندهای گروهی و غلبه بر موانع رایجی را که هنگام تدریس این برنامه پیش می‌آید، نشان می‌دهند. در بخش آخر این کتاب درمورد چگونگی ادغام شفقت خود با روان‌درمانی توضیحاتی داده می‌شود.



◆ چرا معماها ما را وسوسه میکنند؟

در معما چه پدیده‌ای وجود دارد که انسان به آن گرایش دارد؟

محبوبه سیمرغ-کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

به زبان ساده دکتر لن کستر از دانشگاه لیورپول معما را اینگونه تعریف میکند: معما چیزی است که ما پاسخ آن را نمیدانیم. معماها به ما کمک میکنند افق دید خود را گسترش داده و تجربه پربارتری از تعامل با جهان داشته باشیم.

چه چیزی معماها را تا این اندازه وسوسه انگیز میکند؟

برای شروع باید بگوییم معماها چندین ویژگی اغواکننده و منحصر به فرد دارند. معماها و داستان‌های معمایی در ادبیات باعث میشود خواننده توانایی‌های شناختی خود را به کار گیرد. به عبارت دیگر در هر یک از داستان‌های معمایی خواننده باید خود را با شخصیت‌های ماجراجو هماهنگ کرده و خود را به جای آنها در نظر گیرد و از دیدگاه آنها چه کارگاه باشند چه مجرم و چه سایر شخصیت‌ها سرنخ‌ها را تفسیر کند تا به پاسخ برسد. نکته بعدی درباره معماها این است که در بسیاری از موارد معماها هیجانات ما را در نظیر ترس و شوق درگیر میکنند.

به صورت کلی در داستان ها و ماجراهای معمایی ما بیش از هر نوع داستان دیگری درگیر شخصیت های داستان میشویم و از این منظر بررسی معماها حائز اهمیت است زیرا به گفته دکتر کپلینگر: وسوسه تاثیر گذاری در دیگران یک نیاز ذاتی و درونی برای هر فرد است. زمانی که ما با شخصیت ها همانند سازی میکنیم و سعی در حل معما داریم به نوعی در جست و جوی ارضای این نیاز درونی هستیم.

و در نهایت میدانیم که قرار گرفتن در موقعیت های ابهام آلود باعث آشفتگی و اضطراب میشود. اما طی پژوهشی در دانشگاه هاروارد به این نتیجه رسیدند که در شرایط نامشخص و ابهام بر انگیز اگر نتیجه قابل پیش بینی باشد خلق مثبت افراد بالا خواهد ماند. در مورد معماها راه حل نهایی و پاسخ به معما نتیجه ای قابل پیش بینی است و در نتیجه باعث بالا نگه داشتن خلق مثبت میشود.

مغز چگونه به معماها واکنش نشان می دهد؟

قرار گرفتن در معرض محرک های مشخصی مدار پاداش مغز را فعال میکند. این مسیرهای پاداش ما را ترغیب میکنند تا به دنبال تجربه پاداش دهنده باشیم و یا رفتارهایی را که باعث دست یابی به پاداش میشوند را تقویت میکنند. پاداش ها به صورت کلاسیک شامل غذا و گرما و محافظت شدن و یا پاداش های عینی و ملموس مانند پول است.

در سال ۲۰۰۹ در یک پژوهش مشخص شد که پرسیدن برخی سوالات نیز باعث فعال شدن مدار پاداش مغز میشود. در این معنا کنجکاوی شکلی از پیش بینی پاداش است. به بیانی دیگر ارزش پاداشی اطلاعاتی که از کنجکاوی به دست می آید شبیه به پاداش های سنتی مثل غذا و پول است. علاوه بر اینکه ارزش پاداشی اطلاعات به این دلیل است که میتوانیم در تصمیم گیری بهتر عمل کنیم، این نکته جالب است که بدانیم حتی اگر کسب اطلاعات پاداش فوری برای فرد نداشته باشد، مغز انسان یک تمایل بی نهایت به جذب صرف کسب اطلاعات دارد!

وعده ای که دانش به ما میدهد وسوسه بر انگیز است!

در ابتدا باید بگوییم کنجکاوی شکلی از محرومیت شناختی وسوسه بر انگیز است که از شکاف در دانش نشات میگیرد. از دیدگاه تکاملی برای ما شکاف های دانش جذابیت دارد. در طرف دیگر تمام مواردی که ما پاسخی برای آنها در حال حاضر نداریم برایمان وسوسه برانگیز است.

در این میان کنجکاوی یک نیروی برانگیزاننده برای یافتن پاسخ به شکاف ها و معماهاست. بدیهی است که تمام آنچه نمیدانیم برای ما جذابیت ندارد بلکه معماها باعث میشوند ما نسبت به این شکافهای اطلاعاتی خود چه به صورت خودآگاه و چه ناخودآگاه آگاه شویم. به بیان دیگر معماها به عنوان سرآغای برای کنجکاوی در نظر گرفته میشوند. در ادامه باید این نکته را یاد آوری کنیم که معماها به صورت طبیعی با موضوعاتی سروکار دارند که توجه را به خودشان جلب میکند. موضوعاتی نظیر قتل و جرم و غیره. به همین دلیل در این موارد اهمیت شکاف های دانش برای ما پررنگ تر میشود.

نکته جالب در این باره این است که معماهایی که مربوط به مسائل عاطفی هست نیز به همین اندازه توجه را به خودشان جلب میکنند. از چشم انداز تکاملی این مسئله این گونه توجیه میشود که انسان ها به لحاظ تکاملی به به موضوعاتی پیرامون بقا و تولید مثل توجه میکنند.

کشف معما در اتاق های فرار:

مدت هاست در سراسر جهان یکی از مفرح ترین و پرطرفدار ترین سرگرمی ها اتاق فرار است. در هر کشوری این مجموعه نام متفاوتی دارد اما به صورت کلی میتوان گفت که در این اتاق ها افراد باید با پیدا کردن سرنخ های متعدد و ساختن داستان به دنبال پاسخ به معما باشند. زمانیکه ما در حال تجربه داستانی جدید هستیم، بسیار از ارتباطات و نشانه های معناداری صحبت میکنیم که در واقعیت وجود ندارند. به بیانی دیگر افراد در این موقعیت ها دائما به دنبال الگوی معنادار هستند تا به حل پاسخ برسند. بنابراین در طراحی یک معما همانطور که بیان کردیم تلفیقی داریم از هیجان ترس و اشتیاق. به بیان یکی از طراحان این اتاق ها برای طراحی یک معما باید عجیب بود!

نتیجه:

در این نوشتار سعی داشتیم تا از دیدگاه علمی تری معما را بررسی کنیم. در خلال بحث هایمان به غلت جذابیت معماها و عملکرد مغز در هنگام فعالیت پرداختیم. در این صورت میدانیم که چرا بسیاری از داستان های معمایی جذاب هستند و اساسا چطور ما جذب این داستان ها میشویم.

فهرست منابع:

Michaelson.E.The Allure of mysteries, The British psychological society,2021, P38-42
Glazer,T.The part-whole perception of emotion, Consciousness and cognition, 2017,V58, P 34-43

یک سیستم برده، حلقه واجی^{۱۱} (PL)، اطلاعات مربوط به واژگان (یعنی صدای زبان) را ذخیره می کند و با کمک تازه سازی مداوم در یک حلقه ی تمرین از زوال^{۱۱} آن پیشگیری می کند (ویتن، ۲۰۱۳). سیستم برده ی دیگر، صفحه ی دیداری - فضایی، اطلاعات بصری و فضایی را ذخیره می کند. برای مثال می توان از آن برای ساخت و دستکاری تصاویر بصری و برای نمایش نقشه های ذهنی استفاده کرد. صفحه دیداری فضایی می تواند به دو زیرسیستم بصری (با پدیده هایی مانند شکل، رنگ و بافت) فضایی (در ارتباط با موقعیت مکانی) خرد شود. در سال ۲۰۰۰ بدلی مدل را با اضافه کردن یک مولفه چهارم، سپر رویدادی^{۱۳}، گسترش داد که نمایندگی های^{۱۴} ی دارد که اطلاعات واجی، بصری و فضایی و احتمالا اطلاعاتی که توسط سیستم های برده پوشیده نمی شوند (مثلا اطلاعات معنایی، اطلاعات موسیقی) را یکپارچه می کند. سپر رویدادی همچنین رابط بین حافظه فعال^{۱۵} و حافظه بلند مدت^{۱۶} است (ویتن، ۲۰۱۳). این جزء رویدادی است، زیرا فرض می شود که اطلاعات را به یک نمایشگر رویدادی واحد متصل کنیم. سپر رویدادی یک مخزن موقت حافظه^{۱۷} است (بدلی، ۱۹۸۶).

ب: حافظه ی فعال به عنوان بخشی از حافظه ی بلند مدت

اریکسون و کینش^{۱۸} (۱۹۹۵) مفهوم حافظه ی فعال بلند مدت^{۱۹} به عنوان مجموعه ای از "ساختارهای بازیابی" در حافظه ی بلند مدت که دسترسی بی وقفه به اطلاعات مربوط به فعالیت های روزانه را ممکن می کند را معرفی کردند (اریکسون و کینش، ۱۹۹۵). کوان^{۲۰} (۱۹۹۵) به حافظه فعال به عنوان سیستم جداگانه ای از حافظه ی فعال معتقد نبود به نظر او، بخشی از حافظه بلند مدت به طور موثر به عنوان حافظه فعال عمل می کند ارائه ها در حافظه فعال زیرمجموعه ارائه ها در حافظه بلند مدت هستند. حافظه ی فعال در دو سطح سازماندهی شده است: اولی شامل ارائه های حافظه بلند مدت است که فعال شده اند. ممکن است بسیار باشند - از لحاظ تئوری هیچ محدودیتی برای فعال شدن ارائه ها در حافظه بلند مدت وجود ندارد. سطح دوم، کانون توجه است.^{۲۳}

به نظر می رسد کانون توجه که دارای ظرفیت محدود و دارای تا چهار ارائه فعال شده می باشد (کوان، ۱۹۹۵). ابرور^{۲۴} (۲۰۰۲) مدل کوان را با اضافه کردن یک مولفه سوم، توسعه داده است: تمرکز بارک تری از توجه^{۲۵} که فقط یک قطعه^{۲۶} را آن واحد در برمی گیرد.

تمرکز یک عنصر در تمرکز چهار عنصر تعبیه شده است و برای انتخاب یک قطعه واحد برای پردازش استفاده می شود (ابرور، ۲۰۰۲). به عنوان مثال، در "کانون توجه" کوان، چهار رقم را می توان در یک زمان در ذهن نگه داشت هنگامی که فرد بخواهد یک فرایند را بر روی هر یک از این رقم ها انجام دهد، برای مثال، با عدد ۲ را به کدام از این رقم ها اضافه کند، پردازش جداگانه برای هر رقم مورد نیاز است، به همین دلیل است که اکثر افراد نمی توانند به طور موازی چند عمل ریاضی را انجام دهند (اسشویی، ۲۰۱۴). بخش توجه یکی از ارقام را برای پردازش انتخاب می کند و سپس تمرکز را به رقم بعدی تغییر می دهد و ادامه می دهد تا تمام ارقام پردازش شود (میلر، ۱۹۹۴).

حافظه ی فعال ۱۸ ثانیه ای

مدت زمان محدود حافظه کوتاه مدت که تقریبا ۱۸ ثانیه بدون هیچ نوعی از تمرین حافظه است (راسل، ۲۰۱۴) نشان دهنده این است که به صورت خود به خودی با گذشت زمان رو به زوال است. تحقیقات متعددی؛ بیانگر این است که زوال خودبخودی نقش مهمی در فراموشی در کوتاه مدت ایفا می کند (برای مثال: لواندوسکی، دانکن و براون، ۲۰۰۴؛ نایمی، ۲۰۰۲) برخی محققین. تردید می کنند که زوال باعث فراموشی حافظه کوتاه مدت می شود. آنها بعضی از انواع تداخل را به عنوان یک جایگزین ارائه می دهند:

هنگامی که چندین عنصر (مانند رقم ها، کلمات، یا تصاویر یا علامت ها به طور کلی) به طور همزمان در حافظه کوتاه مدت نگهداری می شوند، با یکدیگر برای فراخوانی رقابت می کنند. به این ترتیب، محتوای جدید به تدریج محتوای قدیمی تر را محو می کنند، مگر اینکه محتوای قدیمی تر فعالانه با توجه یا تمرین محافظت شود (ابرور و کلیگل، ۲۰۰۲).

28. Miller
29. Russell
30. Lewandowsky, Duncan&Brown,
31. Nairne
32. Oberauer& Kliegl
33. Miller
34. magical number seven
35. chunks
36. Service
37. Cowan
38. known string
39. unpacked
40. retrieval cues
41. Ericsson &Kintsch

منابع:

- * کاپلان، ه؛ سادوک، ب. 3002. خلاصه روانپزشکی بالینی (جلد سوم). ترجمه ی رفیعی، حسین و رضاعی، فرزین (4831). تهران: انتشارات ارجمند.
- Baddeley, AD.; Hitch, G.1974. Gordon H. Bower, ed. Working Memory. The psychology of learning and motivation. 2. Academic Press. pp. 47-89. doi:10.1016/S0079-74210860452-1
- Baddely, A.B.1986. Working Memory. Oxford, UK;Oxford University
- Cowan, N. 1995. Attention and memory: an integrated framework. Oxford [Oxfordshire]: Oxford University Press. ISBN 978-0-19-506760-6. OCLC 30475237
- Cowan, N.2001. The magical number 4 in short-term memory: A reconsideration of mental storage capacity. Behavioral and Brain Sciences. 24 1: 87-185. doi:10.1017/S0140525X01003922
- Ericsson, K. A; Kintsch, W. 1995. Long-term working memory. Psychological Review. 102 2: 211-245. doi:10.1037/0033-295X.102.2.211.
- Ericsson, K. A; Kintsch, W. 1995. Long-term working memory. Psychological Review. 102 2: 211-245. doi:10.1037/0033-295X.102.2.211.
- Lewandowsky, S.; Duncan, M.; Brown, G. D. A. 2004. Time does not cause forgetting in short-term serial recall. Psychonomic Bulletin & Review. 11 5: 771-790. doi:10.3758/BF03196705. PMID 15732687.
- Miller GA April 1994. The magical number seven, plus or minus two: some limits on our capacity for processing information. 1956. Psychological Review. 101 2: 343-52. doi:10.1037/0033-295X.101.2.343.
- Miller GA April 1994. The magical number seven, plus or minus two: some limits on our capacity for processing information. 1956. Psychological Review. 101 2: 343-52. doi:10.1037/0033-295X.101.2.343.
- Nairne, J. S. 2002. Remembering over the short-term: The case against the standard model. Annual Review of Psychology. 53: 53-81. doi:10.1146/annurev.psych.53.100901.135131. PMID 11752479.
- Oberauer K May 2002. Access to information in working memory: exploring the focus of attention. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition. 28 3: 411-21. CiteSeerX 10.1.1.163.4979. doi:10.1037/0278-7393.28.3.411.
- Oberauer, K.; Kliegl, R. 2006. A formal model of capacity limits in working memory. Journal of Memory and Language. 55 4: 601-626. doi:10.1016/j.jml.2006.08.009
- Russell Revlin 2012. Cognition: Theory and Practice. Worth Publishers. ISBN 978-0-7167-5667-5.
- Schwepe, J. 2014. Attention, working memory, and long-term memory in multimedia learning: A integrated perspective based on process models of working memory. Educational Psychology Review. 26 2: 289. doi:10.1007/s10648-013-9242-2.
- Service, Elisabet 1998-05-01. The Effect of Word Length on Immediate Serial Recall Depends on Phonological Complexity, Not Articulatory Duration. The Quarterly Journal of Experimental Psychology Section A. 51 2: 283-304. doi:10.1080/713755759
- Weiten, W. 2013. Variations in psychology 9 ed.. Belmont, CA: Wadsworth. pp. 281-282.

حافظه ی فعال ظرفیت محدودی دارد. میلر^{۳۳} معتقد بود ظرفیت حافظه ی فعال عدد جادویی هفت^{۳۴} است (میلر، ۱۹۹۴) او مدعی بود که ظرفیت پردازش اطلاعات بالغین در حدود هفت عنصر است که به نام "قطعات"^{۳۵} نامیده می شود، صرفنظر از اینکه عناصر رقم، حروف، کلمات یا سایر واحدها باشد. تحقیقات بعدی نشان دادند که به طور کلی، محدوده حافظه برای محتویات کلامی (ارقام، حروف، کلمات، و غیره) بستگی به پیچیدگی واج شناسی محتوا دارد (سرویس،^{۳۶} ۱۹۹۸ بعد ها، کوان^{۳۷} مدعی شد که ظرفیت حافظه در بالغین جوان چهار قطعه و در کودکان و افراد مسن کمتر است (کوان، ۲۰۰۱) با اینکه اغلب بالغین میتوانند حدود هفت قطعه را به ترتیب حفظ کنند برخی اشخاص می توانند قعات بیشتری را حفظ کنند. این کار با تمرین گسترده در یک استراتژی کدگذاری امکان پذیر است که رقم ها در یک لیست گروه بندی می شوند (معمولا در گروه های سه تا پنج) و این گروه ها به عنوان یک واحد واحد (یک قطعه) رمزگذاری می شوند. برای این موفقیت افراد باید قادر باشند گروهها را شناسایی کنند به عنوان بعضی رشته های شناخته شده^{۳۸} از اعداد و چندین تکه از این قبیل را می توان به صورت مرتب تر به هم متصل کرد، و سلسله مراتبی از تکه ها را تشکیل داد. به این ترتیب، تنها برخی از تکه ها در بالاترین سطح سلسله مراتب باید در حافظه کاری حفظ شوند و برای بازیابی قطعات باز می شوند. به این معنی که قطعات در حافظه کاری به عنوان سرنخ های بازیابی^{۴۰} عمل می کنند که اشاره به رقم هایی که در آنها وجود دارد، می کنند (اریکسون و کینچ، ۱۹۹۵).

1. bdddeley and Hitch
2. Multicomponent model of working memory
3. Executive controller
4. central executive
5. phonological loop
6. visuospatial sketchpad
7. Levin
8. suppressing
9. slave systems
10. phonological loop
11. decay
12. Weiten
13. episodic buffer
14. representations
15. working memory
16. long-term memory
17. temporary store
18. Ericsson &Kintsch
19. long-term working memory
20. retrieval structures
21. Cowan
22. Representations
23. focus of attention
24. Oberauer
25. more narrow focus of attention
26. chunk
27. Schweppe



◆ چرا ارتباط در سازمانها به مشکل میخورد؟

شش ویژگی ارتباط در سازمان

نازنین جعفری-کارشناس ارشد روانشناسی صنعتی سازمانی

در روابط سازمانی شش مشکل عمده وجود دارد که کاربرد گوش کردن انعکاسی در رفع آنها مناسب به نظر می‌رسد. چهار مورد از این مشکلات مربوط به گویندگان است و دو مورد دیگر در میان شنوندگان رواج دارد. اولین مشکل گوینده آن است که کلمات برای افراد مختلف، معانی متفاوتی دارند. مشکل دوم این است که مردم اغلب پیامهای خود را به صورت رمز و به گونه ای بیان می‌کنند که معانی واقعی آنها پوششیده و پنهان است. سوم اینکه مردم بیشتر در حول و حوش و پیرامون موضوع مورد نظر صحبت می‌کنند آنان در حالی راجع به یک موضوع خاص صحبت می‌کنند که موضوعات دیگر برایشان از اهمیت بیشتری برخوردار است و بالاخره بسیاری از مردم در برقراری ارتباط با احساسات خود و نیز در کنترل سازنده آنها با مشکل مواجه اند.

شنوندگان نیز مشکلات خاص خود را دارند آنان به سادگی نسبت به پیام گوینده دچار حواس پرتی می شوند و اغلب پیام را از طریق فیلترهایی می شنوند که عملاً بیشتر مطالب گفته شده را تحریف می کنند حال بهتر است هر یک از این مشکلات را به شکل دقیقتری بررسی کنیم.

کلمات، ابزارهای ارتباطی کم دقت

بیشتر تجاربی که تمایل زیادی به بیان آنها داریم به خوبی در کلمات و جمله ها جای نمی گیرند ما قادر نیستیم منظور خود را با دقت بیان کنیم. توفیق زبان در انتقال اطلاعات، بیش از اندازه بزرگ جلوه داده شده است. ایده ها همچون هوایی که به درون اتاقی وارد شده و از در و پنجره های باز آن خارج می شوند به درون کلمات رفته و از آنها خارج می شوند.

گوش کردن انعکاسی، ارتباط را بهبود می بخشد زیرا به شنونده کمک می کند تا درک خود را از آنچه گوینده گفته است مورد کاوش قرار دهد. شنونده منعکس کننده، در بخش های مختلف گفتگو برداشت خود را از گفته های طرف مقابل به زبان خویش تکرار می کند و در نتیجه اگر برداشت اشتباهی روی داده باشد گوینده می تواند آن را بلافاصله تصحیح کند.

دخالت حدس و گمان در درک معنای رمز گوینده

گاهی اوقات ما به احساس دوسوگرایی و تردید شدیدی نسبت به تمایلمان برای ارائه یک توضیح صحیح و روشن در مورد خود دچار هستیم. بخشی از وجود ما به طور جداگانه مایل است که ما را به فردی دیگر بشناساند و بخشی دیگر مایل است که ما را همچنان ناشناخته و در اختفا باقی نگهدارد بنابراین اغلب متوجه می شویم که به شکلی مبهم راجع به افکارمان و از آن مبهمتر راجع به احساساتمان صحبت می کنیم. همه ما تمام زندگی خود را صرف رمزگذاری پیامهای خویش و از رمز خارج کردن پیامهای دیگران کرده ایم.

متأسفانه تنظیم پیامهای رمزی همیشه تا این حد خوشایند نیست چرا که ما اغلب فراموش می کنیم این نکته را در نظر بگیریم که آیا لازمست پیام فرد دیگر را از رمز خارج سازیم یا نه باید به پیامهای مناسب توجه نمائیم. یکی از دلایل اصلی ارتباط اشتباه آن است که از رمز خارج کردن گفته های دیگران همیشه از طریق حدس و گمان انجام می گیرد لذا می بایستی از حدس و گمان پرهیز نمود.

شاید مشکل فعلی، مهمترین مشکل نباشد.

مردم به ندرت مکالمه را با در میان گذاردن مواردی شروع می کنند که بیشترین اهمیت را برای آنان دارد. هر فردی بخشهای متعددی از وجود خود را پنهان نگه می دارد هر کسی تا حدی ناشناس سفر می کند اما با وجود این اغلب ما بیشترین تمایل را برای بحث در مورد همان چیزهایی داریم که آنها را به دقیق ترین شکل پنهان می سازیم این مشکل به پدیده ای منتهی می شود که عموم مردم آن را حاشیه رفتن یا در پیرامون موضوع بحث کردن می نامند گوینده مستقیماً به اصل مطلب نمی پردازد و در واقع حتی ممکن است که به نکته اصلی آنچه می خواهد بگوید نیز اشاره ای نکند. اشتیاق گوینده برای صحبت در مورد یک موضوع او را مجبور به گفتگو با شما می کند اما ممکن است اضطراب او در مورد همان موضوع باعث شود که به صحبت در زمینه کاملاً متفاوتی بپردازد. گوینده ممکن است خود نسبت به هیجانهایش نابینا بوده و یا توسط آنها نابینا شده باشد.

در جامعه ما مردم عموماً در حوزه احساسات خویش با دو مشکل مواجه اند از یک سو آنان از هیجانهای خود آگاه نیستند و از سوی دیگر گاه احساسات با چنان نیرویی در آنها به جوش می آید که عقل و خرد کارایی خود را از دست می دهند شخص خود را به شکلی خطرناک غیرقابل کنترل می یابد و قادر نیست سرنوشت خویش را در اختیار گیرد موقعیت اول هنگامی روی می دهد که ما نسبت به احساسات

و هیجانهایمان کور هستیم و وضعیت دوم معلول نابینا شدن ما توسط این احساسات است اما به هر حال و در هر دو موقعیت گوش کردن انعکاسی روشی است که می تواند مفید واقع شود.

بسیاری از شنوندگان به آسانی، دچار حواس پرتی می شوند.

بسیاری از شنوندگان وقتی که گوینده صحبت می کند به سادگی دچار حواس پرتی شده و در خیالات و اوهام خود غرق می شوند همچنین هر فردی حداقل چند فیلتر یا صافی هیجانی دارد که برخی از معانی یا منظورهایی را که برای او فرستاده می شوند متوقف یا تحریف می کند اکنون باید به راههایی بپردازیم که از طریق پاسخهای انعکاسی به شنونده کمک می کند تا به شکلی موثر با این مشکلات مواجه شود.

فیلترها، شنیده های شنونده را تحریف می کنند.

سالها تجربه و شرطی شدن مغز را به گونه ای برنامه ریزی کرده است که بتواند احساسات شنیداری دریافت شده را کنترل کند. همانطور که یک منشی بسیار گرفتار و کارآمد مکاتبات را دسته بندی می کند و فقط مهمترین نامه ها را برای مرور شخصی مدیر خود کنار می گذارد، برخی از صداها نیز بلافاصله نادیده گرفته می شوند در حالی که برخی صداها دیگر توجه کاملی را به خود متمرکز می کنند.

آزمون درستی : مجرای برای صمیمیت

از آنجا که برای همه انسانها بسیار دشوار است که هر آنچه را در ذهن و قلب خود دارند به طور واضح بیان کنند و از آنجا که تا این حد برای ما سخت است که بدون حواس پرتی یا تحریف به حرفهای دیگران گوش دهیم به شدت نیازمند آزمایش درست بودن (درک خود) از گفتگوهایمان می باشیم. شنونده کارآمد برای بررسی میزان درستی مکرراً اصل مطلبی را که شنیده است برای ارزیابی هماهنگی درک خود با منظور گوینده منعکس می کند.

عمل، بهترین راه رفع شک و تردید

توضیح بخشی از منطق گوش کردن انعکاسی به بسیاری از مردم کمک می کند تا تصدیق کنند که چرا این روش گوش کردن، بهتر می تواند تفاهم بین فردی را تسهیل کند.

این نظریه که به مشارکت یا توافق آگاهانه می انجامد، به فرد دیگر امکان می دهد که راههای نوین برقراری رابطه را تجربه کند آن هم نه فقط به این دلیل که شخصی مقتدر از آن روشها حمایت می کند بلکه به این دلیل که ذهن خود او نیز با آن موافق است و گذشته از موارد دیگر، قابل فهم نیز هست. اغلب مردم هنگامی که با مهارتهای گوش کردن انعکاسی آشنا می شوند نسبت به مناسب بودن این مهارتها برای زندگی خود مشکوک هستند و در اولین استفاده خود از این روشها احساس ناراحتی و ساختگی بودن می کنند. اما چنین احساسی فقط یکی از مراحل پیشرفت آنها در مهارت انعکاس است و اگر به استفاده خود ادامه دهند به زودی این مرحله را پشت سر می گذارند برخی از افراد شکایت دارند که این روش بسیار ساختارمند است اما وقتی می بینیم که کل ارتباط به شکلی اجتناب ناپذیر ساختارمند است، و وقتی تصدیق می کنیم که ساختار، مانع بیان سبک شخصی انسان نمی شود در می یابیم که این شکایت چندان درست نیست و باز برخی از مردم معتقدند که این روش مانع از خود انگیختگی یا خود جوش بودن رفتار آنان می شود اما از این جهت نیز گرچه ارزش قائل شدن برای بسیاری از انواع رفتارهای خود جوش خوب است اما آسیبی که کاربرد برخورد موانع به وجود می آورد باعث می شود که پاسخهای انعکاسی جذابتر به نظر برسند.

هرگاه مردم به این شش ویژگی ارتباط سازمانی و بشری توجه کنند گوش کردن انعکاسی آنان معنادارتر می شود:

۱♦ کلمات برای افراد مختلف، معانی متفاوتی دارند.

۲♦ مردم در اغلب موارد پیامهایشان را به صورت رمز در می آورند.

۳♦ افراد، مکرراً راجع به مشکلات فعلی صحبت می کنند در حالی که موضوع دیگری هست که برای آنان اهمیت بیشتری دارد.

۴♦ گوینده ممکن است نسبت به هیجانهایش بی توجه باشد و یا توسط آنها کور شده باشد.

۵♦ شنوندگان، اغلب به سادگی دچار حواس پرتی می شوند.

۶♦ شنوندگان از طریق فیلترهایشان می شنوند که مقدار زیادی از آنچه را که گفته می شود تحریف می کنند. گوش کردن انعکاسی، امکان بررسی درست بودن درک شنیده ها و نیز مجرای را فراهم می سازد که از طریق آن صمیمیت و توجه منتقل می شود.



خوانندگان محترم مجله‌ی روان‌بنه!

به استحضار می‌رساند که این امکان فراهم است تا نسخه‌ی الکترونیکی شماره‌های آتی مجله‌ی روان‌بنه را، به صورت رایگان در ایمیل یا تلگرام خود دریافت کنید. برای این کار کافی است، نام و نام‌خانوادگی و تحصیلات خود را از راه‌های ارتباطی زیر برای ما ارسال کنید و شیوه‌ای را که از طریق آن مایل به دریافت نشریه هستید، قید نمایید.

ایمیل ما: info@ravanboneh.com

آیدی تلگرام: @Ravan_boneh2

درخواست نمایندگی

با عنایت به حضور چشمگیر گروه رشد و توسعه روانشناسی در برگزاری دوره‌های آموزش تخصصی روانشناسی تحت نظارت مرکز مشاوره دانشگاه تهران، این گروه در جهت توسعه این آموزش‌ها در سراسر کشور در نظر دارد تعداد محدودی نمایندگی رسمی در سطح کشور به واجدین شرایط اعطاء نماید.

از عموم علاقه‌مندان و فعالان در حوزه‌ی برگزاری دوره‌های تخصصی و عمومی روانشناسی جهت اخذ نمایندگی رسمی دعوت به همکاری می‌نماید.

خدمات گروه رشد و توسعه روانشناسی:

- تدوین کارگاه و دوره‌های آموزشی با سرفصل‌های به‌روز و هماهنگی با اساتید هر حوزه، جهت حضور و تدریس کارگاه
- در اختیار قرار دادن محتوای انحصاری در دوره‌ها و کارگاه‌ها
- برنامه‌ریزی و طرح‌ریزی کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی تخصصی در حوزه روانشناسی با گواهی معتبر از مرکز مشاوره دانشگاه تهران
- برنامه‌ریزی و طرح‌ریزی کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی عمومی در حوزه روانشناسی با گواهی معتبر از مرکز مشاوره دانشگاه تهران

شرایط احراز نمایندگی:

- ارسال اسناد و مدارک قانونی موسسه یا شرکت (اساسنامه، مجوز فعالیت از سازمان نظام روانشناسی و مشاوره یا بهزیستی، شرکت‌نامه)
- ارسال مدارک شناسایی ریاست موسسه یا شرکت (کپی کارت ملی، کپی پروانه سازمان نظام روانشناسی، کپی آخرین مدرک آموزشی)
- احراز مشخصات فیزیکی شرکت یا موسسه (ارسال عکس از محیط موسسه، کروکی محل موسسه، مشخصات فنی ساختمان محل موسسه)
- امضای قراردادهای همکاری که متعاقباً ارسال خواهد شد
- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۰۲۱-۸۸۲۴۵۸۵۲ تماس حاصل نمایید.

جهت مکاتبات از این آدرس پست الکترونیکی استفاده

فرمایید: kargah.ravannews@gmail.com



۱. آراء نویسندگان لزوما دیدگاه گروه رشد و توسعه روانشناسی نیست.
۲. مسئولیت متن آگهی‌ها بر عهده‌ی ارائه‌دهنده‌ی آگهی‌ها است.
۳. مسئولیت علمی مقاله‌ها بر عهده‌ی نویسندگان یا نویسندگان آن‌ها است.
۴. نشریه‌ی روان‌بانه، در قبول یا رد مقاله‌ها آزاد است.
۵. نشریه‌ی روان‌بانه، در اصلاح و ویرایش مطالب رسیده، آزاد است.
۶. مقالات ارسال شده، بازگردانده نمی‌شوند.
۷. ماهنامه‌ی روان‌بانه، نشریه‌ای الکترونیکی و غیرقابل فروش است.

از نویسندگان محترم تقاضا می‌شود به نکات زیر توجه فرمایند:

۱. نشریه‌ی روان‌بانه، آماده‌ی چاپ و انتشار مقاله‌های نقد و بررسی، گزارش‌های تحقیقی اصیل، موردپژوهی، موردآزمایی و مورد درمانی، و نیز نقد و معرفی کتاب است.
۲. مقالات خود را به ایمیل info@ravanboneh.com ارسال فرمایید.
۳. مقاله باید به زبان فارسی و با انشایی سلیس و روان نوشته شده باشد.
۴. مقالات و ترجمه‌های خود را حتی‌الامکان حروف‌چینی‌شده ارسال نمایید.
۵. نقل مطلب با ذکر ماخذ آزاد است.
۶. اصطلاحات لاتین و اسامی باید در پاورقی آورده شود.
۷. نام و نام خانوادگی، سمت علمی، محل کار، نشانی، شماره‌ی تماس، شماره‌ی دورنگار و پست الکترونیکی نویسنده یا مترجم، حتما باید ذکر شود.
۸. چنانچه مخارج مالی مربوط به تهیه‌ی مقاله و یا انجام پژوهش، از طرف موسسه‌ای تامین شده است، در صفحه‌ی اول مقاله یا گزارش (در قسمت پاورقی) حتما ذکر شود.
۹. شیوه‌ی ارجاع به منابع و کتابنامه‌شناسی، طبق استاندارد APA خواهد بود.
۱۰. توصیه می‌شود در ترجمه‌ی واژه‌ها، تا حد امکان از معادل‌های موجود استفاده شود و در صورتیکه معادل جدیدی آفریده شده است، دلایل کافی در پاورقی آورده شود.



پست الکترونیک:

info@ravanboneh.com
www.ravanboneh.com