



بسم الله الرحمن الرحيم



نحوه یادگیری ، افزایش سواد رابطه و سواد عاطفی

مرکز مشاوره دانشگاه تربیت مدرس





سواد رابطه

فهرست مطالب



"ارتباط مسائل و سواد رابطه"

"بیسوادی عاطفی"

"سواد رابطه و فواید آن"

"راهکارهای مدیریت رابطه"

"دلایل ضعف سواد رابطه"

"عواملی مسبب بهبود روابط خانوادگی"

"ویژگی های خانواده سالم و موفق"

"شیوه های حل تعارض در خانواده"



ارتباط مسائل و سواد رابطه

بسیاری از مشکلاتی که امروزه ما در حال دست و پنجه نرم کردن با آن‌ها هستیم، ناشی از عدم ارتباط درست با اطرافیان مان است. موضوعات و تکنیک‌های بسیاری در علم روانشناسی مطرح می‌شود که به داشتن روابطی بهتر و عمیق‌تر کمک می‌کند. یکی از این مهارت‌های مؤثر که ضمن توانایی شناخت احساسات، سبب بهبود روابط و ارتباطات ما نیز می‌شود، سواد رابطه است.

اگر به نگرانی‌ها، غم‌ها و شادی‌های خود نگاهی بیندازید، ریشه بسیاری از آن‌ها را در نوع روابط خود با دیگران می‌یابید. سواد رابطه موضوعی گسترده است که روابط انسان‌ها را نه تنها در زمینه عاطفی، بلکه در زمینه‌های اجتماعی، شغلی و... نیز مورد بررسی قرار می‌دهد. سواد رابطه به مجموعه‌ای از مهارت‌ها و دانش‌های لازم برای برقراری و حفظ روابط سالم و موفق در زمینه‌ی عاطفی، دوستی و خانوادگی اطلاق می‌شود. این نوع سواد، به فرآیندی که میان دو نفر در حال ارتباط برقرار کردن است، تویه می‌کند و دقت می‌کند که چگونه افکار و احساسات را به طور مؤثر و موفقیت‌آمیزی به اشتراک بگذارد. زندگی انسان‌ها به ارتباط با دیگران گره خورده است. رابطه ما با سایر افراد ممکن است منجر به پیوندی عمیق و ماندگار شود و یا اضطراب و تنش را برای زندگی ما به ارمغان آورد. داشتن روابط سالم یکی از مهم‌ترین عناصر سلامت روان انسان‌ها است. ما برای ایجاد یک رابطه پایدار و سالم و حفظ آن، نیاز به یادگیری مهارت‌هایی داریم، که سواد رابطه نام دارد.



سواد رابطه مجموعه‌ای از مهارت‌ها و دانش رفتاری و گفتاری است که پیوند میان انسان‌ها را بهبود می‌بخشد. یادگیری این دانش، روابط سالم و مثبت بیشتری ایجاد می‌کند و ضمن ارتقای مهارت‌ها و استقلال فردی، سبب شادایی و بهبود روابط اجتماعی نیز می‌شود.

یادگیری سواد رابطه کمک می‌کند تا شما اضطراب کمتری را در روابط خود تجربه کنید و راحت‌تر با دیگران ارتباط برقرار کنید. علاوه بر این یادگیری این مهارت‌ها در رشد جامعه، کاهش رفتارهای آسیب‌رسان و ناهنجاری‌های اجتماعی نیز مؤثر است.



بی‌سوادی عاطفی

بی‌سوادی عاطفی حالتی است که فرد نمی‌تواند احساسات خود را به گونه‌ای درست استفاده کند که شرایط را کنترل کند. یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که ابراز محبت با شیوه صحیح آن تاثیر بسیار زیادی بر دوام زندگی خانوادگی و زناشویی دارد. بی‌سوادی عاطفی و ناآگاهی از شیوه صحیح ابراز محبت و همچنین ناآگاهی از واکنش صحیح در مقابل دریاخت محبت هر دو تاثیر منفی بر روان فرد دارد که در نتیجه باعث فروپاشی رابطه و زندگی می‌شود.



سواد رابطه و فواید آن

زندگی انسان‌ها به ارتباط با دیگران گره خورده است. رابطه ما با سایر افراد ممکن است منجر به پیوندی عمیق و ماندگار شود و یا اضطراب و تنش را برای زندگی ما به ارمغان آورد. داشتن روابط سالم یکی از مهم‌ترین عناصر سلامت روان انسان‌ها است. ما برای ایجاد یک رابطه پایدار و سالم و حفظ آن، نیاز به یادگیری مهارت‌هایی داریم، که سواد رابطه نام دارد.

سواد رابطه مجموعه‌ای از مهارت‌ها و دانش رفتاری و گفتاری است که پیوند میان انسان‌ها را بهبود می‌بخشد. یادگیری این دانش، روابط سالم و مثبت بیشتری ایجاد می‌کند و ضمن ارتقای مهارت‌ها و استقلال فردی، سبب شادابی و بهبود روابط اجتماعی نیز می‌شود. یادگیری سواد رابطه کمک می‌کند تا شما اضطراب کمتری را در روابط خود تجربه کنید و راحت‌تر با دیگران ارتباط برقرار کنید. در واقع، اگر همه انسان‌های دانش بیشتری در روابط خود داشته باشند و آن‌ها را به کار ببرند، دنیای جای بهتری برای همه خواهد بود و ما شاهد مشکلات اجتماعی کمتری خواهیم بود.



راهکارهای مدیریت رابطه



❖ شناخت خود

❖ ارتباط با خود

❖ مهارت‌های ارتباطی

❖ قدرت تعامل

❖ حل مشکلات

❖ احترام و توجه

❖ قدرت همدلی

❖ حفظ مرزها

❖ صداقت و صراحت

❖ احترام به تفاوت‌ها

شناخت خود:

این مرحله شامل شناخت دقیق از خودتان، ارزش‌ها، نیازها، محدودیت‌ها و اهداف شما در روابط است. با شناخت خود، می‌توانید درک بهتری از خواسته‌ها و نیازهای خود داشته باشید و در روابط خود به آنها توجه کنید.

ارتباط با خود:

آگاهی از احساسات، نیازها و مراقبت از خود، از جمله حفظ سلامت جسمی و روانی، برای برقراری روابط عاطفی سالم بسیار مهم است. به خود و آرامش خود اهمیت دهید و در روابط خود زمان و انرژی کافی را برای خود اختصاص دهید.



مهارت‌های ارتباطی

مهارت‌های ارتباطی شامل شنوندگی فعال، قدرت بیان، قدرت تفسیر و درک احساسات دیگران است. درک صمیم از احساسات و نیازهای دیگران و قدرت انتقال افکار و احساسات خود به شکلی واضح و صادق، به برقراری ارتباطات سالم کمک می‌کند.



قدرت تعامل:

تعامل موثر و سازنده با دیگران بر اساس احترام، اعتماد و تعادل در روابط بسیار مهم است. بتوانید به دیگران گوش دهید، تفسیر نکنید و احساسات و نیازهایشان را به خوبی درک کنید و در عین حال، مرزهای شخصیتی و حقوق خود را حفظ کنید.

حل مشکلات:

در هر رابطه‌ای، بروز مشکلات و اختلافات ناگزیر است. سواد رابطه به شما توانایی حل مشکلات و مدیریت تنش‌ها در روابط را می‌دهد. این شامل توانایی بهبود ارتباطات، مذاکره و قدرت بشنیدن به روابط است. این مرحله شامل شناخت دقیق از خودتان، ارزش‌ها، نیازها، محدودیت‌ها و اهداف شما در روابط است. با شناخت خود، می‌توانید درک بهتری از خواسته‌ها و نیازهای خود داشته باشید و در روابط خود به آنها توجه کنید.

احترام و توجه:

احترام به دیگران و توجه به نیازها و مراقبت از آنها، برای برقراری روابط سالم ضروری است.

قدرت همدلی:

قدرت همدلی به این معنی است که قادر باشید با دیگران همدلی کنید و درک کنید که احساسات و تجربه‌های آنها چگونه است. قدرت همدلی، روابط را تقویت کرده و احساس ارتباط و اعتماد را بین طرفین افزایش می‌دهد.

لفظ مرزها:

در روابط عاطفی و اجتماعی، لفظ مرزهای شفهمیتی و حقوق خود بسیار مهم است. اینکه بتوانید با دیگران ارتباط برقرار کنید و در عین حال، مرزهای خود را به آنها نشان دهید و از احترام برخوردار باشید.

صداقت و صرامت:

صداقت و صرامت در روابط اهمیت بسیاری دارد. اینکه بتوانید با صداقت احساسات و نیازهای خود را به دیگران ابراز کنید و از طرف دیگر، از آنها صادقانه و با صرامت دریافت کنید.

احترام به تفاوت‌ها:

در ارتباطات، همه ما تفاوت‌هایی داریم. احترام به تفاوت‌های فردی و قدرت پذیرش نقاط مختلفی که در روابط بوجود می‌آیند، به منظور حفظ ارتباطات سالم بسیار مهم است.



دلایل ضعف سواد رابطه

رفتار و عواطف انسان، ناشی از ژنتیک، عوامل محیطی و تربیتی است. بسیاری از مهارت‌های ارتباطی که ما داریم نتیجه تعامل با خانواده و دوستان مان است. هر یک از این عوامل ممکن است در تقویت سواد رابطه یا ضعف آن موثر باشد. برای مثال، برخی از کودکان به‌طور ذاتی هوش هیپانی بالا و پتانسیل خوبی برای سواد رابطه دارند؛ در حالی که برخی دیگر اینطور نیستند. از عوامل مهم دیگر محیط خانواده و اطرافیان است. رشد در محیطی که افراد احساسات خود را بروز نمی‌دهند و فضای خانه همیشه سرشار از فحش و انزجار باشد، سبب ضعف در سواد رابطه فرد می‌شود و احساسات او را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

عامل مؤثر دیگر در ضعف سواد رابطه، تعاملات و روابط اجتماعی است. شکل امروزی تعاملات اجتماعی که به روابط مجازی و ارتباط از پشت گوشی‌های تلفن محدود شده است، تأثیر منفی بر سواد رابطه دارد و فرصت ایجاد ارتباط سالم با دیگران را کاهش می‌دهد.



عواملی که باعث بهبود روابط خانوادگی می‌شود

۱- ارتباط مداوم و فعال

برای بهبود روابط خانوادگی، ارتباط مداوم و فعال با اعضای خانواده بسیار اهمیت دارد. سعی کنید بیشتر وقت خود را در کنار خانواده بگذرانید و در فعالیت‌ها و گفتگوهای روزمره‌شان شرکت کنید. ممکن است برنامه‌های مشترکی مانند ناهارها و شام‌های خانوادگی یا فعالیت‌های سرگرم‌کننده مانند بازی‌ها و سفرهای کوتاه راه‌اندازی کنید. این تجربه‌ها می‌توانند لفظات خاصی را برای شما و خانواده‌تان فراهم کنند و به ایجاد ارتباط عمیق‌تری کمک کنند.

۲- گفتگو و گوش دادن فعال

گفتگو و گوش دادن فعال دو عنصر اساسی در ساختن روابط خانوادگی مستحکم هستند. توجه و شنیدن افراد خانواده را در هر گونه صمیمیتی به خصوص در مورد مشکلات و نیازهایشان، بسیار مهم است. وقتی که یک عضو خانواده در حال حرف زدن است، به او تمرکز کامل خود را اختصاص دهید و صمیمانه گوش کنید. نشان دادن علاقه و احترام به نظرات و احساسات اعضای خانواده، به آن‌ها اعتماد بیشتری می‌دهد و روابط را تقویت می‌کند.

۳- حفظ صلح و احترام؛

صلح و احترام به عنوان دو مولفه مهم در روابط خانوادگی باید به عنوان اصول اساسی مورد توجه قرار گیرند. برخورد با اعضای خانواده با احترام و حل مسائل به صورت مسالمت‌آمیز، کمک می‌کند تا درگیری‌ها کاهش یابد و صلح و آرامش در خانواده حاکم شود. برخورد با دیگران با شکایت و تفریق، برای حفظ روابط صمیمی و دوام خانواده بسیار اثرشش است.

- **احترام:** افراد یک خانواده هیچ یکدیگر را فوار و فقیر نمی‌کنند، هم بزرگسالان و هم فرزندان نسبت به یکدیگر احترام و توجه نشان می‌دهند.
- **اعتماد:** افراد خانواده هیچ وقت از روی عمد همدیگر را آزار نمی‌دهند. آنها می‌توانند به یکدیگر برای نگهداری قولشان تکیه کنند و اطلاعات مرممانه یکدیگر را فاش نمی‌کنند.
- **صدراقت:** افراد خانواده به هم راست می‌گویند و پشت سر هم حرف نمی‌زنند و امین یکدیگر هستند.
- **اصالت:** افراد یک خانواده اصیل و بی ریا هستند و هرگز کاری نمی‌کنند تا تظاهر به چیزی کنند که واقعا نیستند.
- **عشق:** افراد یک خانواده می‌توانند اساسات مثبت و عشق خود را نسبت به یکدیگر بیان کنند و صادقانه فواستار بهترین نتایج برای اعضای خانواده هستند.
- **پذیرش:** افراد خانواده به همدیگر اجازه می‌دهند که خودشان باشند و به یکدیگر بدون انتقاد و مسرفه کردن اجازه داشتن رفتار طبیعی را می‌دهند.
- **تعهد:** اعضای خانواده به سلامت یکدیگر تعهد دارند و همگی برای ایبار بهترین نتیجه‌های ممکن برای همدیگر تلاش می‌کنند و در برابر مشکلات تسلیم نمی‌شوند.
- **ارتباط:** افراد خانواده نه تنها از طریق حرف زدن، بلکه از طریق گوش کردن و فواندن زبان بدن یکدیگر مهارت‌های ارتباطی مناسب را یاد می‌گیرند و آنها را به کار می‌برند.
- **حل مساله:** اعضای یک خانواده سالم و موفق تلاش زیادی می‌کنند تا مهارت‌های لازم برای حل مسئله و مشکلات را یاد گرفته و ارتقا دهند و هنگام رو به رو شدن با یک مشکل سفت در کنار هم می‌مانند و سعی می‌کنند راه‌های چیردی برای حل مشکل پیدا کنند.
- **حل تعارض:** هنگامی که بین اعضای خانواده تعارض و مشکلی ایبار می‌شود آنها از مهارت‌های لازم خود برای بررسی تعارض و به کارگیری راه‌حلی برای همه قابل قبول باشد استفاده می‌کنند. می‌توان مشکلات را بدون اینکه رنبش طولانی مدت ایبار کنند حل کرد زیرا این رنبش‌ها می‌تواند برای همیشه به هماهنگی خانواده آسیب وارد کنند.

"شیوه‌های حل تعارض در خانواده"

روابط خانوادگی آن قدر پیچیده‌اند که همیشه به راحتی نمی‌توان آنها را هدایت کرد. گاهی برخی مشکلات به روابط خانوادگی آسیب می‌زنند و افراد خانواده را از هم دور می‌کنند. گریه بهتر است روابط آسیب‌زا را از زندگی‌تان حذف کنید، وقتی پای خانواده در میان باشد قضیه به همین سادگی نیست. برای جلوگیری از تعارض و کاهش استرس، در برخورد با مسائل رایج خانوادگی، باید نکاتی را در نظر بگیرید که در ادامه مطرح کرده‌ایم:

۱. بر ارتباطات سالم تمرکز کنید.

ارتباط مؤثر عنصر اصلی روابط خانوادگی سالم است، چون باعث ایجاد اعتماد و تفاهم می‌شود. وقتی اعضای خانواده بتوانند با یکدیگر به خوبی ارتباط برقرار کنند، رابطه آنها قوی‌تر می‌شود. هر رابطه‌ای ممکن است درگیر تعارض شود یا به مشکل بخورد، اما برای مقابله با مشکلات هم راهکارهای درستی وجود دارد. مثلاً اگر شما و یکی از اعضای خانواده‌تان درباره مسئله‌ای اختلاف نظر دارید، از صحبت درباره این موضوعات پرهیز کنید و درباره چیزهای دیگر صحبت کنید یا اگر یکی از اعضای خانواده ویژگی‌هایی منفی دارد که شما را آزار می‌دهد، به جای فکر کردن به این ویژگی‌ها، روی نکات مثبت او تمرکز کنید.

کوشش دادن و همدلی در روابط اهمیت زیادی دارد. درست است که باید با عزیزانتان با ملایمت همدلی کنید، اما گاهی هم لازم است قاطعانه رفتار کنید و به اعضای خانواده اطلاع دهید که از عروم‌رها فراتر رفته‌اند و باید احتیاط کنند. اگر احساس می‌کنید مکالمه‌تان با خانواده پایان خوبی ندارد، مکالمه را متوقف کنید و کمی صبر کنید. با کمی صبوری می‌توانید رابطه مقترمانه خود با اعضای خانواده را حفظ کنید.

۲. حامی باشید

حمایت از عزیزانتان به هر شکل ممکن پیوند بین شما و آنها را تقویت خواهد کرد. این حمایت هر چیزی می‌تواند باشد، از کوشش دادن به دردل‌های عزیزتان گرفته تا تشویق کردن او یا بودن در کنارش در مواقعی که به شما نیاز دارد. سعی کنید صمیمی و حمایت‌کننده باشید و از انتقاد کردن یا تهمت زدن پرهیزید، زیرا این کار در خانواده‌تان تنش ایجاد می‌کند.

۳. با هم وقت بگذرانید.

وقت گذراندن با هم حس صمیمیت خانوادگی را تقویت می‌کند. راه‌های زیادی برای وقت گذراندن با خانواده‌تان وجود دارد، بنابراین فعالیت‌هایی را پیدا کنید که خودتان و عزیزانتان به آن علاقه‌مندید. با هم بازی کنید، فیلم تماشا کنید، پیاده‌روی کنید، شام بپزید، میز را بپنید و سر میز دربارہ روزی که گذرانده‌اید با هم صحبت کنید.

۴. خودتان باشید.

وقتی افراد با خانواده‌شان ملاقات می‌کنند، بازگشت به الگوهای رفتاری قدیمی برپه‌ی است. اگر برای اصلاح رفتارهایتان تلاش کرده‌اید و بسیاری از رفتارهای قدیمی را کنار گذاشته‌اید، با افتخار سرتان را بالا بگیرید و خودتان باشید. وقتی اعضای خانواده می‌گویند پقدر تغییر کرده‌اید یا دلشان برای رفتارهای سابقتان تنگ شده است، تمت تأثیر قرار نگیرید و بگویید از این تغییر راضی و خوشالید. شما مجبور نیستید آنچه را اکنون هستید قربانی کنید تا دیگران احساس راحتی کنند. خودتان باشید.



۵. در برابر مشکلات و مایه‌های خانوادگی صبور باشید.

مایه‌های خانوادگی تمامی ندارند. وقتی خانواده درگیر شایعه و بحث‌های غیرمفید می‌شود، بهتر است سریع آن بحث را فاش کنید یا از آنجا دور شوید. حرف‌زدن پشت سر همدیگر، دشمنی‌کردن پنهانی و کنایه‌زدن به هم هیچ سودی ندارد. سعی کنید مسیر مکالمه را تغییر دهید یا از آنجا دور شوید. همچنین می‌توانید مستقیم‌تر رفتار کنید و نشان دهید که با این بحث‌های ناسالم مخالفید. نکته مهم این است که به اعضای خانواده بفهمانید نمی‌خواهید جزئی از این مایه‌های بیهوده باشید.

۶. بفشیدن را یاد بگیرید.

در برخی موقعیت‌ها، بفشیدن طرف مقابل سفت‌ترین کار ممکن است، اما یکی از مهمترین کارهایی است که می‌توانید برای تقویت روابط خانوادگی سالم انجام دهید. بفشش یکدیگر فواید زیادی دارد که برخی از این فواید عبارت‌اند از:

- ✓ به شما این امکان را می‌دهد که گذشته را رها کنید و بار دلفوری‌های گذشته را به دوش نکشید.
- ✓ فضایی را برای ارتباطات جدید و سالم‌تر ایجاد می‌کند.
- ✓ باعث کاهش رنجش و ایجاد اعتماد بین اعضای خانواده می‌شود.
- ✓ پایه‌ای برای روابط مثبت آینده ایجاد می‌کند.

۷. در مواقع نیاز عذرخواهی کنید.

وقتی مرتکب اشتباهی می‌شوید، در اسرع وقت از عزیزان خود عذرخواهی کنید و هرگونه دلفوری یا ناراحتی احتمالی را جبران کنید. به عزیزانتان نشان دهید که از اشتباهتان پشیمانید و اقدام لازم را برای اصلاح وضعیت انجام دهید.

نکته پایانی

روابط خانوادگی پایه و اساس رشد
شخصیت، سلامت، تفصیلات و
پیشرفت شغلی ماست.

برای تقویت و بهبود روابط خانوادگی
خود تلاش کنید. پذیرا، صادق و همدل
باشید، اما از تعیین حدود مرز با اعضای
خانواده نترسید.

