

برقرار کردن ارتباط به نظر موضوع ساده ای است و همه ما خود را در آن متخصص می دانیم. به هر صورت آن زمان گردکی تا به حال حرف زده ایم و معمولاً گفتگو کردن را امری طبیعی تلقی می کنیم. وقتی شاه هسْتِیم و خود را به کسی نزدیک احساس می کنیم، ارتباط برقرار کردن نه تنها کار دشواری به نظر نمی رسد بلکه احساس خوبی داریم و همه چیز به ظاهر خوب و بی کم و کاست است. اما در شرایط اختلاف ، وقتی تضادی مطرح می شود که باید مهارت کلامی خود را مورد قضاوت قرار دهیم، در حالت عصبانیت ، چگونه گفتگو می کنیم و یا با اشخاص عصبانی چگونه حرف می زنیم؟ با انتقاد چه می کنیم؟ وقتی طرف مقابلمان غیرمخطقی است و به حرفهای ما گوش نمی دهد چه می گوئیم؟ در شرایط احساس رنجش، چگونه ارتباط برقرار می کنیم؟ اشخاصی که در این موقع بتوانند به خوبی و به گونه ای موثر ارتباط برقرار سازند ، به شدت کم شمارند ؛ در حالی که در همین مواقع است که نقش ارتباط خوب ، حیاتی است.

پنج شیوه ارتباطی می تواند زندگی مان را متحول سازد . از این جمع، سه شیوه مربوط به مهارتهای شنیدن و دو شیوه، مربوط به مهارتهای ابراز وجود کردن هستند که ابتدا مهارت های شنیدن را مطرح می کنیم.

روش خلع سلاح:

دشوارترین و در ضمن قدرتمندترین مهارت گوش

دشوارترین و در ضمن قدرتمندترین

مهارت گوش دادن، استفاده از روش خلع

سلاح است. در سخنان طرف مقابل باید

حقیقتی را پیدا کنیم و حتی اگر با

مجموع سخنان او موافق نیستیم ، در مقام

موافقت و تأیید آن حرف بزنیم. به

خصوص در معرض انتقاد و حمله

می توانیم از این شیوه استفاده کنیم ،

تأثیر آرام بخش عجیبی دارد

برخورد همدلانه :

منظور این است که خود را جای دیگران بگذاریم و از دریچه چشم آنان ، نگاه و احساس کنیم . این تأیید آن حرف برنیم، به خصوص درمعرض انتقاد و حمله می توانیم ازاین شیوه استفاده کنیم، تأثیر آرام بخش عجیبی دارد . بدون توجه به غیرمنطقی بودن موضوع ، نکته مثبتی در آن بباییم . وقتی دربرابر میل به بحث و دفاع از خود، مقاومت می کنیم و در موافقت با او حرف می زنیم ، بی آنکه بدانیم ، پیروزان بحث خارج می شویم او هم احساس پیروزی می کند و با آمادگی بیشتری پذیرای حرفهای



ما می شود. فرض کنیم همسرمان به ما می گوید: «همیشه دیر می کنی ! از انتظار کشیدن خسته شده ام» می توانید بگویید: «بله، دیر کردم و حق داری عصبانی شوی.» آیا متوجه نکته مثبت این طرز واکنش هستیم؟ وقتی می پذیریم که دیر کرده ایم، همسرمان احساس می کند کسی به حرف او گوش داده و مورد احترام قرار گرفته است. در این شرایط از شدت ناراحتی و عصبانیت او کاسته می شود. اما اگر حالت تدافعی بگیریم و عذر و بهانه بیاوریم بر شدت ناراحتی او می افزاییم و یک چرخه منفی شکل می گیرد .

پس از تکرار صحبت، باید احساس او را درک کنیم . از او سئوالی بکنیم که آیا احساسات او را درک کرده ایم؟ فرض کنیم همسرمان بی مقدمه به ما بگوید: « چرا هیچ وقت گوش نمی دهی؟ گفتگو با تو به این می ماند که آدم سرش را به دیوار بکوبد.»

با استفاده از احساس همدلانه می توانیم بگوییم: تو عصبانی هستی . آیا واقعاً چنین احساسی داری؟ وقتی احساسش را مطرح می کنَد، به جای برخورد انتقادی، حرفش را بپذیریم . اگر بگویید که «بله همینطور است که می گویی، من ناراحتم، می توانیم به او بگوییم :» از اینکه موضوع را با من در میان گذاشتی خوشحالم، هر چند مرا ناراحت می کنَد، من هم وقتی اشخاص به حرفم گوش نمی کنند ناراحت می شوم ، به همین خاطر است که می گویم احساسات را درک می کنَم .»

منظور این است که با طرح چند سؤال ، از اندیشه

طعنه آمیز یا تدافعی نباشد. کافی است کنجکاوی خود را نشان دهیم که می خواهیم علت ناراحتی او را بدانیم و قصد نداریم نظمرمان را به کرسی بنشانیم. به جای اینکه لحن دآوری بگیریم، حرفمان را طوری ریزیم که احساس او را درک کنیم.

احساس همدلانه :

پس از تکرار صحبت، باید احساس او را درک کنیم . از او سئوالی بکنیم که آیا احساسات او را درک کرده ایم؟ فرض کنیم همسرمان بی مقدمه به ما بگوید: « چرا هیچ وقت گوش نمی دهی؟ گفتگو با تو به این می ماند که آدم سرش را به دیوار بکوبد.»

طالع بینی
فروردین:
امروز به خلاف همیشه اصراری بررهبر بودن ندارید. سعی می کنید به نظرات دیگران گوش کنید و آن ها نیز متقابلاً به شما احترام می گذارند. خوب است کارهای جدیدی انجام دهید بنابراین اگر چنین فرصتی به دست آردید آن را از دست ندهید.

اردیبهشت:

امکان این که اشتباه کنید کم است . هم ظاهراتان خوب است و هم احساس خوب و جذابیت زیادی دارید. هر نوع رابطه ای که امروز شکل بگیرد به نفع شماست. به شدت سعی می کنید تا اختلاف بین خودتان و همسرتان را حل کنید . اگر تصمیم داشتید رابطه ای شغلی برقرار کنید اکنون زمان مناسبی برای این کار است.

خرداد:

در این روز به خصوص احساسات شما به راحتی تحریک می شود که این وضع کمی غیر عادی است. سعی کنید زمانی که هم صحبت خود را انتخاب می کنید دقت بیشتری کنید. سعی کنید از کسانی که سعی دارند شما را منحرف کنند یا به طور کلی افرادی که شما را عصبانی می کنند دوری کنید زیرا خیلی زود عصبانی می شوید. شما همیشه مسئول سرنوشت خود هستید بنابراین گرفتن تصمیم درست تنها به خودتان بستگی دارد.

تیر:

شاید بخواهید امروز خودتان را کمی لوس کنید. در هر صورت اخیراً خیلی سختی کشیده اید و شاید باز هم ادامه پیدا کند. بنابراین شما استراحت کنید و اجازه بدهید دیگران فعالیت را بدست بگیرند.

مرداد:

امروز مراقب همه جزئیات هستید. از این که حساب اعداد و ارقام مهم را داشته باشید، لذت می برید. در عین حال ممکن است به نقطه ای برسید که زیاد به جزئیات توجه کنید و این موجب آزرگی اطرافیانتان شود. اگر به کامل بودن هر چیزی اصرار داشته باشید، موجب بروز آزردهگی و مخالفت خواهید شد.

شهریور:

امروز شخصی مملو از ایده های جدید است و نمی تواند آن ها را به شما نگویید. حقیقتاً تمایلی به شنیدن آن ها ندارید بنابراین زود خسته می شوید و می خواهید موضوع را عوض کنید. اما این کار باعث بحث می شود.

مهر:

امروز ستارگان بیانگر این هستند که مشتاقان از هیچ مکث و وقفه ای خوششان نمی آید. شما مانند یک زنبور عسل با عجله به دور خودتان می چرخید و می خواهید قبل از این که روز تمام شود، کارهای زیادی را به اتمام برسانید. از همیشه ساده تر است که روی تصمیم خودتان بایستید و اگر فکر می کنید که اخیراً کسی باعث آشفتگی ذهن شما شده، اکنون می توانید نظر شخصی خودتان را بگویید و بفهمانید.

آبان:

لازم است که حرف های یک نفر را باور نکنید و به او اطمینان نکنید. احتمالاً دلیل خوبی برای اطمینان نکردن به او پیدا می کنید، بنابراین در رابطه با آنها فوق العاده محتاط باشید. می توانید درگیر رابطه احساسی شوید. اما اگر روش احتیاط را در این رابطه به کار ببرید اعتبار خودتان را از دست می دهید و این رابطه خراب می شود.

آذر:

ستاره ها شما را مجبور می کنند که با مشکلاتی بخصوص در رابطه با یک ارتباط خاص روبرو شوید. موضوع یک مکالمه که مدتها قادر نبوده اید عنوانش کنید شدیداً گفتش ضروری می شود. هر آنچه شما را به این کار او می دارد و یا این که حالا شما قادرید که حرفتان را مطرح کنید به این معناست که یک زخم قدیمی قرار است بهبود یابد. چقدر راحت خواهید شد.

دی:

هرگز در مقابل مسئولیت شانه خالی نمی کنید اما اکنون نیازمیرم به استراحت و کم کردن مسئولیت ها دارید. به خودتان اجازه استراحت و تفریح بدهید چون اگر این کار را نکنید عصبی و بداخلاق می شوید. و هیچ کس آدم بداخلاق را دوست ندارد، این طور نیست؟

بهمن:

درست همان زمانی که خودتان را برای یک خوندنمایی بزرگ آماده می کنید امروز با مقاومت عظیمی روبرو می شوید. شخصی شما را از طرحی که روی آن فکر کرده بودید دلسرد می کند و این کار او تأثیر زیادی بر شما می گذارد و شما را در ناامیدی تنها می گذارد. خوشبختانه شما به آسانی دچار تردید نمی شوید. بنابراین انرژی تان را بروی موضوع مفیدی مصرف کنید. و اگر فکری می کنید که به ایده هایتان حمله شده است از اینکه از آنها حمایت کنید نترسید.

اسفند:

بزرگترین مبارزه شما هم اکنون این است که چگونه توازن بین احتیاج شما به کار و احتیاجات خانه و کسی را که دوستش دارید برقرار کنید. این آسانتر خواهد شد زمانی که دقیقاً در فکرتان بدانید تقدم های شما در کجا قرار دارد.

اولین و پر بیننده ترین پایگاه اطلاع رسانی هر مزگان
www.daryanews.ir

اشخاص بیش از هر چیزی مایلند که مورد توجه قرار گیرند. اغلب ما نگران هستیم که تحقیر شویم یا مورد بی اعتنائی دیگران قرار گیریم. به همین دلیل سعی می کنیم در برخورد با اشخاص رفتاری مثبت داشته باشیم

و به آنها بفهمانیم که دوست داریم که به آنها احترام بگذاریم

به جای بحث و به جای اینکه موضعی تدافعی بگیریم، می توانیم جملات «من احساس می کنم» احساسات خود را بیان کنیم. روش بسیار ساده ای است. تنها کاری که می کنیم این است که جمله را با مفهومی از «من احساس می کنم» شروع می کنیم. بعد جمله ای در وصف احساسمان می گوئیم . فرض کنیم دانشجویی هستیم که با استاد کلاس، درباره امتحان خود گفتگو می کنیم . استاد یکدفعه می گوید: « به نظر اشفته ، خجالت زده و ناراحت می رسی !» در جواب می توانیم بگوییم: «خودم را زیر فشار و ناراحتی احساس می کنم، آمده ام از شما کمک بگیرم،

مورد توجه بودن:

اشخاص بیش از هر چیزی مایلند که مورد توجه قرار گیرند. اغلب ما نگران هستیم که تحقیر شویم یا مورد بی اعتنائی دیگران قرار گیریم . به همین دلیل سعی می کنیم در برخورد با اشخاص رفتاری مثبت داشته باشیم و به آنها بفهمانیم که دوست داریم که به آنها احترام بگذاریم ، به آنها بگوییم که برای ما اهمیت دارند . با این روش برخورد اشخاص طرف صحبتمان ، احساس بهتری پیدا می کنند و ترسشان می ریزد . در این شیوه به طرف مقابل می گوئیم که با آنکه از کار یا سخن او دلگیر هستیم و به او علاقمندیم و به او احترام می گذاریم.

منبع : از حال بد به حال خوب
دکتر دیوید برنز

جاده ای به سوی بی نهایت

منبع: مناجات، سیدمهدی شجاعی



تکنیم.
ای انبیس پنهانیاں ، مونسمان باش و ای پناه
بی پناهان ، پناهامان ده.
آمین یارب العالمین

زن مسلمان از دیدگاه امام خمینی (ره)

مردان نیست ، اسلام شما را می خواهد نجات دهد. اسلام شما را می خواهد از این لمبه ای که اینها می خواهند نجات دهد. اسلام می خواهد شما را یک انسان کامل تربیت کند که بر دامن شما انسانهای کامل تربیت شود. «

از جمله بالا این مفهوم را در می یابیم که این زنان هستند که موجب رشد و تعالی جوامع و ملت ها می شوند و اگر نقش زن در انسان سازی بر جامعه ای به ابتدال کشیده شود یقیناً آن جامعه به انحطاط کشیده شده و نابود می شود و این زن است که در دامن خود در خانواده ، انسان خلیفه الهی می سازد. زیرا هدف قرآن و انبیاء ساختن انسانی بوده که بتواند عنوان خلیفه الهی را با خود حمل کند. زن مسلمان در دیدگاه امام به شکل مستقیم و غیرمستقیم در صحنه های سیاسی اجتماعی دارای نقش اساسی و کلیدی است. از نظر ایشان زنان با ایفای نقش اول خود در انقلاب در شکل مستقیم و با حضور فعالانه خود نیز در شکل غیرمستقیم یعنی با فعال کردن مردان و ایثار خود ، پیروزی انقلاب را به طور خلاصه از نظر امام زنان سه نقش کلی را ایفا کردند :

۱-فعالانه در صحنه های سیاسی و اجتماعی حضور

پیش ، انشاءالله برای درست کردن یک کشور آزاد ، یک کشوری مستقل، کشوری که برای خودمان باشد و خودمان در آن زحمت بکشیم و خودمان استفاده کنیم. «

از فرمایشات ایشان در می یابیم که تمامی اقشار ایران(از جمله زن ها) در رفراندوم جمهوری اسلامی برای تحقق آزادی و استقلال کشور باید شرکت کنند.

امام خمینی (ره) در تحلیل نقش زن و آزادی در سه مقطع قبل از رژیم پهلوی ، در زمان پهلوی و بعد از آن یعنی انقلاب اسلامی نقش زنان را مثبت و در جهت مصلحت کشور و اسلام به حساب می آورد و نقش زن و آزادی به معنای رژیم پهلوی را برای بلکه جوامع به استقامت و ارزش های بالای انسانی کشیده شوند و می تواند به عکس آن هم باشد. «

سهم زن در مبارزات انقلاب اسلامی همانند مردان، نقش اساسی زنان در کنار مردان در پیروزی انقلاب اسلامی ایران بود که زنان در پرده ی عفاف هم صدا با مردان موجب پیروزی انقلاب شدند. ظرفیت و رشد انسانیت نقطه شروعش دامن زنان است. بنابراین آنان باید خود در جهات انسانی تربیت شوند. دراین زمینه امام خمینی (ره) می گویند: «اسلام نسبت به شما زنان اقتدر احترام قائل است که برای

مولای من! در کار و بار خود بس اندیشه کردم، اما به جایی نرسیدم . برای اصلاح نفس خویش تدبیرها اندیشیدم، اما طرفی برنخستم، برای اخلاص در عبادت کوشش ها کردم، اما توفیق نیافتم و برای دورماندن از وسوسه های نفسانی شیطان ترفندها نمودم ، اما از آنها ایمن نماندم، هرگاه گاهی که به تو نزدیک شدم، چندین گام مرا از تو دورنگه داشتند. ایک بیچاره و درمانده، دریافته ام که جز با توفیق و باری نمی توان کاری از پیش برد.

اینگ به یقین می دانم که انجام طاعت، پرهیز از معصیت و اخلاص در عبادت هیچ کدام بی توفیق و یاری تو امکان پذیر نیست.

مولای من! در کار و بار خود بس اندیشه کردم، اما به جایی نرسیدم . برای اصلاح نفس خویش تدبیرها اندیشیدم، اما طرفی برنخستم، برای اخلاص در عبادت کوشش ها کردم، اما توفیق نیافتم و برای دورماندن از وسوسه های نفسانی شیطان ترفندها نمودم ، اما از آنها ایمن نماندم، هرگاه گاهی که به تو نزدیک شدم، چندین گام مرا از تو دورنگه داشتند. ایک بیچاره و درمانده، دریافته ام که جز با توفیق و باری نمی توان کاری از پیش برد.

اینگ به یقین می دانم که انجام طاعت، پرهیز از معصیت و اخلاص در عبادت هیچ کدام بی توفیق و یاری تو امکان پذیر نیست.



نسیم نواز شکر حضرت باری، از بوستان پرطروات مصطفوی بر چهره غفیف خدیجه کبری لغزید تا از عطر عصمت فاطمی، صحن و سرای نورانی نبوت را معطر سازد و تجوح کوثرش در طلوع خجسته انقلاب از سلاله راستیش خمینی (ره) علمدار شود. زهرا (س) که به منزلت والای «ام اییها» دست یافته و سیادت زنان دنیا و آخرت را از آن خود ساخته ، می تواند درعصر غربت انسان و کسادی بازار ایمان راهنما و آموزگار انسانهای گریزنا و سرگردان باشد. پس برماست تا در نظام جمهوری اسلامی زهرای بتول بیاندیشیم و در صحنه های پاسداری از فضیلت و دیانت زنان جامعه را به کلاسی بکشانیم که آموزگارش مربی معصوم و تعلیماتش تعالیم انسان ساز قرآن به جلوداری فرزانه فرزند فاطمه (س)، حضرت آیت الله خامنه ای مبتاق مکرر بسته

عشق به خمینی عشق به همه خوبی هاست