

مهارت های رابطه به خصوص روابط نزدیک، به هم وابسته و مرتبط به هم، مانند روابط زوج ها اساسا مهارت های مدیریت احساسات هستند. در پس هر تعاملی میان زوجین واکنش های عاطفی بسیار مهم، و دو جانبه وجود دارد که به صورت غیر منتظره عاطفی و خود کار بروز پیدا می کند.

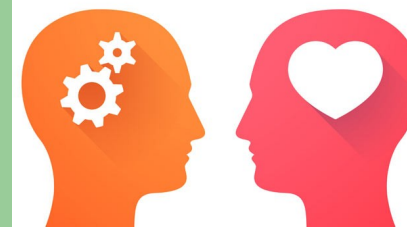
مهارت های ابتدایی در تعاملات زوجین ابراز احساسات به گونه ای است که طرف مقابل را از احساسات واقعی پشت هر بیانی آگاه سازد و مورد تایید طرف مقابل قرار گیرد بنابراین مهارت های سخن گفتن و شنیدن دو مهارت مهم را تشکیل می دهند. اساسا در این مهارت گوینده ارتقای مدیریت احساسات فردی (کنترل داشتن بر طرز بیان) و شنونده پذیرفتن و نشان دادن درک خود را از انگیزه های احساسی طرف مقابل می آموزند.



مهم حل مشکلات توسط زوجین نیست بلکه این چگونگی کنار آمدن با احساساتشان در رابطه با مشکلات همبستگی و حل نشدنی است که اهمیت دارد و موجب پایداری رابطه و رضایت مندی آنها می شود.

اینکه زوجین چگونه احساسات خود را مدیریت می کند به عنوان پروسه ای مشترک برای حفظ یک رابطه صمیمی و رضایت بخش نقشی کلیدی ایفا می کند.

مهم ترین مسئله احساساتی است که در بین گفته ها وجود دارد. برای مثال اگر یکی از زوجین به دیگری می گوید فراموش کردی برای خانه شیر بخری هر دو طرف احساس دلشکستگی را پشت این جمله تشخیص می دهند. ظهور احساس دلشکستگی که امری مربوط به ذهن و روان افراد است نمایانگر این مسئله است که تعاملات بعدی زوج چگونه خواهد بود. اگر طرف مقابل احساس کند مورد انتقاد قرار گرفته است موضعی تدافعی خواهد گرفت و بین آنها درگیری و کشمکش اتفاق خواهد افتاد اما اگر طرف مقابل سعی در درک و پذیرش احساس دلشکستگی زوج خود کند احساس خشم و موضع گیری تدافعی او کاهش پیدا خواهد کرد و آنها در موقعیت بهتری برای تعامل و بازسازی دوباره ثبات در رابطه خود قرار خواهند داشت .



تنظیم احساسات و هیجانات در رابطه

آگاه باشید که دوستان خداوند نه
هراسی دارند و نه اندوهگین می شوند
سوره یونس آیه ۶۲

در مبحث ارتباط زوجین یکی از مهم ترین مسائل آموزش تنظیم احساسات و هیجانات در رابطه است. در این راستا ، به بررسی مقاله ای که دکتر جان گاتمن و رابرت لونسون با عنوان “چگونه روابط زندگی زناشویی در طول زمان پایدار می ماند”، می پردازیم

مرکز مشاوره امام حسین(ع) یزد
پیشرو در ارائه خدمات بهداشت روان

tel: 37240049-37240050

کالیف خانه (که معمولاً اولین تکلیف است که به زوج ها داده می شود). این است که زوج ها زمانی را هر هفته و در یک ساعت مشخص برای تمرین اختصاص دهند. این تمرینات باید به صورت کاملاً داوطلبانه و واقعی باشد. مهم ترین و بفرنج ترین روش عمومی سازی و نگه داری تمرین سه مهارت ابتدایی است که مبتنی بر احساسات برای ارتقای رابطه می باشد.

در روش تقویت رابطه هر یک از زوجین تلاش می کند احساسات خود را نسبت به اتفاقات زندگی بیان کند این ویژگی آن ها را قادر می سازد تا یکدیگر را بپذیرند. با تمرین مهارت شناخت احساسات (تجربیات مشترک و محرک های احساسی) یکدیگر از طریق شنیدن درست؛ پذیرش و عدم قضاوت کردن یکدیگر می توانند تعاملات بهتری با یکدیگر داشته باشند. در نهایت با تمرین این مهارت ها، زوجین می آموزند که رابطه ای مستمر و مداوم با یکدیگر ایجاد کنند که پایه و اساس آن بر مبنای پذیرش یکدیگر، تعاملات احساسی و عدم قضاوت رفتارهای یکدیگر قرار گرفته است

مرکز مشاوره امام حسین(ع) یزد

پیشرو در ارائه خدمات بهداشت روان

tel: 37240049-37240050

زوجین احساس نزدیکی، اعتماد و صمیمیت بیشتری با یکدیگر دارند و در تعامل با یکدیگر راحت تر هستند اما این به تنهایی موجب نجات یک رابطه نخواهد شد مگر آنکه زوجین سومین و شاید مهم ترین مهارت ارتقای رابطه را نیز به کار گیرند. این مهارت با عنوان تعامل احساس شناخته می شود. این مهارت نه تنها مستلزم این است که زوجین کنترل احساسات خود را در دست گرفته و باهم دلی و حس پذیرش و بدون مورد قضاوت قرار دادن طرف مقابل را درک کنند بلکه می بایست معنای واقعی رابطه را نیز درک کنند (احساس تو، احساسات من را تحت تاثیر قرار می دهد). این مهارت در شرایطی فراگرفته خواهد شد که نقش شنونده و گوینده به صورت مداوم بین زوج ها جابه جا می شود و تغییر می کند. یک راهنمایی برای گوینده اول اینست که بگویم زمانی که بدانی این احساس را در همسرت ایجاد کرده ای چه حسی پیدا می کنی؟ خوب یا بد؟

مهارت های تقویت رابطه به زوجین اجازه می دهد که

رابطه خود را به شکلی با ثبات حفظ کنند و تعاملات

احساسی صحیح با یکدیگر داشته باشند. اگر چه زوجین

زمانی این مهارت ها را درونی خواهند کرد که به سطحی از

مهارت و تجربه رسیده باشند و احساس رضایت کافی را از

به کار بستن مداوم این مهارت ها تجربه کرده باشند.

با ابراز احساسات عمیق به خودشان افراد می توانند بهتر تعاملات خود را در رابطه درک کند و احساسات خود را بهتر مدیریت کند. آنها تسلط و کنترل بیشتری بر احساساتشان می دهند و هنگامی که این احساسات عمیق به دقت و بدون مورد قضاوت قرار گرفتن و با پذیرش طرف مقابل شناخته شود زمینه ای برای نشان دادن احساسات و درک متقابل فراهم می شود.



روانشناسان دهه های متمادی است که در مورد چگونگی پردازش و تنظیم احساسات پژوهش می کنند و روش های بی شماری را برای ارزیابی و مدلسازی این مقوله به کار گرفته اند.