

کتاب راهنمای مکالمه امن

چگونه استفاده از دیالوگ بر سلامت مغز تاثیر می گذارد



دکتر هارویل هندریکس
دکتر هلن هانت

ایماگوایران

  @ImagoIran

مترجم: علی قاسمیان

کتاب راهنمای مکالمه امن

چگونه استفاده از دیالوگ، بر سلامت مغز تاثیر می‌گذارد

THE SAFE CONVERSATIONS BRAIN BOOK

Copyright © 2023 by Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt

All rights reserved.

Published by H&H IP Holdings LLC

No part of this material may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means, including information storage and retrieval systems, without written permission from the author, except for the use of brief quotations in a book review.

This content is for educational purposes only.

فهرست

مقدمه

فصل ۱: درباره مغز

فصل ۲: قسمت‌های مختلف مغز

فصل ۳: مکالمه امن: روش نوین گفتگو

فصل ۴: نمایش جغد دانا و کروکودیل خشمگین

تعارض دو دوست

تعارض در روابط عاطفی

تعارض در محل کار

خلاصه

نتیجه‌گیری: ضروری است که مغز در روابط احساس امنیت کند

منابع

درباره نویسنده

مقدمه

آیا می‌توانید دنیایی را تصور کنید که همه در آن به یکدیگر کمک می‌کنند تا در روابط خود احساس امنیت داشته باشند؟ عجب دنیایی! پذیرش تفاوت‌ها در بین انسان‌های سراسر دنیا یک مشکل جهانی است. ما نباید با شنیدن نظر مخالف برآشفته شویم. همه انسان‌ها بخشی از طبیعت هستند و طبیعت جمع تناقض‌هاست. گرم و سرد، تاریک و روشن، خیس و خشک، ترش و شیرین. ما باید یاد بگیریم که با وجود تفاوت‌ها، به عنوان یک جامعه جهانی کنار هم زندگی کنیم.

آیا می‌دانید داشتن روابط سالم منجر به سلامت مغز می‌شود؟ جدیدترین یافته‌ها حاکی از این واقعیت است که نحوه تعامل با دیگران باعث بهتر شدن عملکرد مغز می‌شود. ما در این کتاب، اطلاعات اولیه در مورد مغز را با شما به اشتراک می‌گذاریم. شما با خواندن این کتاب، با مفهوم انعطاف‌پذیری عصبی و تأثیر روش گفتگوی امن روی تقویت مغز و روابط آشنا می‌شوید.

کسب مهارت گفتگوی امن به ما کمک می‌کند تا در مورد نحوه تعامل با دیگران (اعم از دوست، همسر، همکار و حتی افراد غریبه) بهتر تصمیم بگیریم. به کمک این روش می‌توانیم در هر موقعیت و با هر کس که می‌خواهیم ارتباط بگیریم؛ به طوری که هر دو از آن سود ببریم.

کافی است روی مدل صحبت کردن خود کنترل پیدا کنید تا زندگی شما متحول شود. اگر برقراری مکالمه امن را در برنامه روزانه خود بگنجانید، روابط آرام‌تر و بهتری خواهید داشت. ما می‌توانیم با استفاده از گفتگوی امن، مغز، روابط و در نهایت دنیای خود را تغییر دهیم.

فصل ۱

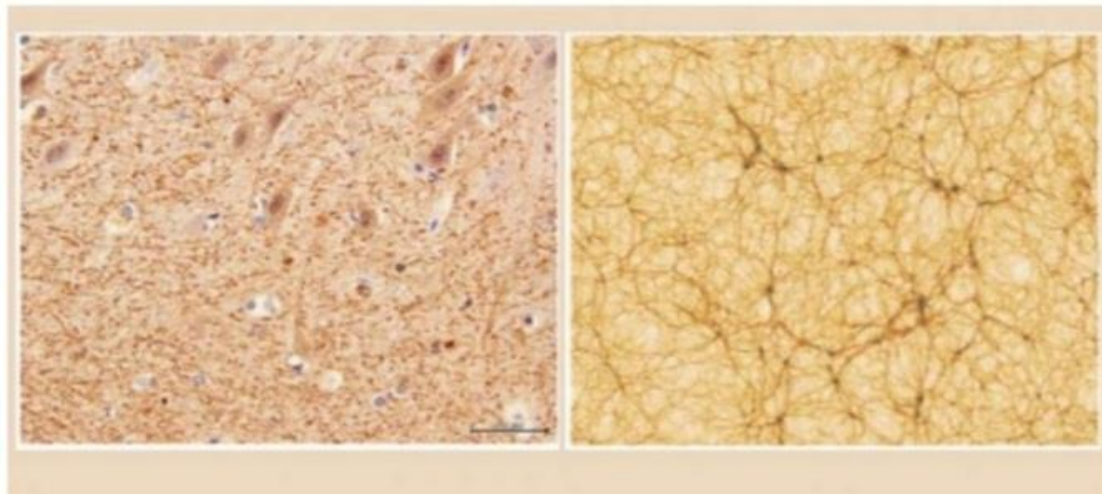
درباره مغز

قرن‌ها قبل، متخصصان مغز ساختار آن را ثابت می‌دانستند. به عبارت دیگر، معتقد بودند: «ما با همان مغزی می‌میریم که با آن به دنیا آمدیم.» ولی دانشمندان دریافته‌اند که مغز بیشتر شبیه به یک عضو در حال تکامل است که اگر به درستی هدایت شود، می‌تواند عملکرد خود را متناسب با نحوه تفکر و گفتار فرد بهتر کند. مغز بر اساس تعاملات ما در کودکی شکل می‌گیرد. این تعامل‌ها، تعیین‌کننده روابط ما در بزرگسالی است. از آنجایی که مغز ما تغییرپذیر است، ما می‌توانیم از روابط خود برای تغییر مغز استفاده کنیم.

مغز یک شگفتی است

شاید بتوان گفت مغز پیچیده‌ترین ارگان‌یسم در دنیاست. مغز فقط ۱,۳ کیلوگرم وزن دارد، تعداد نورون‌های آن به ۸۶ میلیارد می‌رسد و به عنوان «مرکز کنترل عملکرد انسان» شناخته می‌شود. این عضو در سکوت و تاریکی محصور شده و می‌توان آن را «دنیای درونی ما انسان‌ها» قلمداد کرد.

آیا می‌دانستید که: «مغز به طرز عجیب و مشکوکی شبیه به جهان هستی است»؟^۱ اختریف‌یکدان فرانکو وازا^۱ و متخصص مغز و اعصاب، آلبرتو فلتی^۲، به کمک یکدیگر به مقایسه شباهت‌های موجود بین خوشه‌های کهکشانی در جهان و شبکه‌های نورون در مغز پرداختند. به رغم تفاوت قابل ملاحظه‌ای که در مقیاس این دو مورد وجود دارد، این دو ساختار پیچیده به طرز خارق‌العاده‌ای شبیه به یکدیگرند!



جهان

مغز

¹ Franco Vazza

² Alberto Feletti

عملکرد پایه ای مغز

وظیفه اصلی مغز این است که ما را زنده نگه دارد. این همان عملکرد مهم و مثبت مغز است و ما از آن می‌خواهیم که به این کار ادامه دهد اما برای داشتن روابط امن و پایدار، باید از یک بخش خاص در مغز استفاده کنیم. وقتی تصمیم می‌گیریم به این قسمت از مغز دسترسی پیدا کنیم، ناقل‌های عصبی ترشح می‌شوند که به طول عمر، سلامت سیستم ایمنی و ایجاد حس آرامش، امید و شگفتی کمک می‌کنند.

توانایی مغز برای تغییر و تحول

در دهه ۹۰، با اطلاعات جدیدی در مورد مغز آشنا شدیم. آنچه امروز تحت عنوان انعطاف‌پذیری عصبی^۱ شناخته می‌شود، یکی از مهم‌ترین مفاهیمی است که در آن زمان کشف شد. به توانایی مغز در سازمان‌دهی مجدد خود از طریق تشکیل روابط عصبی جدید، انعطاف‌پذیری یا شکل‌پذیری عصبی می‌گویند. متخصصان مغز و اعصاب دریافته‌اند استفاده از قسمت‌های خاص مغز مشخص می‌کند که چطور می‌توان به صورت موثر عملکرد مغز را ارتقا بخشید. کشف این نکته به توانمندسازی افراد کمک کرد چون بر این اساس، همه ما می‌توانیم برای واکنش به امور گوناگون از بین قسمت‌های مختلف مغز دست به انتخاب بزنیم. این متخصصان توضیح دادند که مغز براساس تجارب و روابط اجتماعی شکل می‌گیرد. اگر بتوانیم نحوه تفکر، واکنش و رفتار خود را کنترل کنیم، توانایی‌های شناختی و منطقی ما تقویت می‌شود. این مسئله به ویژه زمانی حائز اهمیت است که می‌خواهیم روابط پرتنش خود را به روابط کم تنش، کنجکاوانه، همدلانه و همراه با احترام متقابل تبدیل کنیم. تلاش برای دسترسی به قسمت دیگر مغز، به ایجاد احساس آرامش در مغز کمک می‌کند. اگر مردم در مناطق مختلف دنیا به گفتگو و دیالوگ روی بیاورند، روابط در سراسر دنیا بهبود پیدا می‌کند. به طور خلاصه، مغز ما به طرز عجیبی پیچیده و انعطاف‌پذیر است. ما می‌توانیم از «شکل‌پذیری عصبی خود-راهبر» برای تغییر مغز، و در نهایت تغییر زندگی و روابط خود، استفاده کنیم. یکی از راه‌های تقویت روابط، یاد گرفتن یک روش قدرتمند در برقراری ارتباط کلامی با دیگران است که مکالمه امن نام دارد.

¹ Neuroplasticity

فصل ۲

قسمت‌های مختلف مغز

قسمت‌های مختلف مغز

در این فصل، با جزئیات بیشتر در مورد آنچه در فصل قبل گفته شد، توضیح می‌دهیم. قبل از این که با مفهوم شکل‌پذیری عصبی آشنا شویم، متخصصان مغز تا چند دهه قائل به مغز سه‌گانه بودند. این مفهوم در دهه ۶۰ توسط پاول مک‌لین^۱ مطرح شد. براساس این مدل، مغز از سه لایه یا سه بخش تشکیل می‌شود:



- **قسمت تحتانی مغز:** مغز خزندگان وظیفه اساسی‌ترین عملکردهای بقا، نظیر ضربان قلب، تنفس، دمای بدن و غیره، را بر عهده دارد. در شرایطی که بدن در معرض خطر و تهدید قرار می‌گیرد، این قسمت بدوی مغز قبل از همه، شرایط را ارزیابی می‌کند. کار قسمت تحتانی مغز این است که هر خطر احتمالی را پیش‌بینی کند و بدین ترتیب، شما را زنده نگه دارد. در اغلب موارد، عروق حاشیه بدن در واکنش به ترومای فیزیکی منقبض می‌شوند. ساختار این قسمت از مغز شبیه به مغز خزندگان است. نیاز اولیه آن، امنیت و محافظت از بدن در برابر خطر است. اگر این نیاز برآورده شود، این قسمت آرام می‌گیرد. در غیر این صورت، به شدت واکنش نشان می‌دهد.

- **دستگاه لیمبیک یا کناره‌ای:** مغز میانی هم یک سیستم واکنشی است که برای در امان نگه داشتن ما طراحی شده است. ساختار اصلی این دستگاه شامل هیپوتالاموس، آمیگدال و هیپوکامپ است. آمیگدال شبیه به «سیستم هشدار اولیه» است که مثل مغز خزندگان، به هر قیمتی شده، یک هدف را دنبال می‌کند؛ آن هم زنده نگه داشتن ماست. مغز میانی از یک فرمان پیروی می‌کند: «امنیت، در اولویت است!». فرض کنید در حال پیاده‌روی هستید که ناگهان متوجه می‌شوید نزدیک یک شیء مارمانند ایستاده‌اید و از جا می‌پرید. اما وقتی بیشتر دقت می‌کنید، می‌بینید که آن شیء فقط شلنگ باغچه است و خبری از مار نیست. این دستگاه همان بخش واکنشی مغز است که در صورت احساس خطر، به صورت خودکار یکی از واکنش‌های جنگ، گریز،

¹ Paul MacLean

فلج شدن یا غش کردن را انتخاب می‌کند. آدرنالین و کورتیزول دو ناقل عصبی هستند که در این شرایط ترشح می‌شوند.

- **قشر مغز یا نئوکورتکس:** این قسمت، بخش بالایی مغز است. این بخش، قسمت «باهوش» مغز است که می‌تواند عملکردهای اجرایی و فعالیت‌های آگاهانه عالی (نظیر زبان و توانایی همکاری، خلاقیت و حل مسئله) را انجام دهد. تفکر پیچیده در سطوح هیجانی، اجتماعی و منطقی در این قسمت از مغز اتفاق می‌افتد. متأسفانه، اگر انسان احساس خطر کند، قشر پیش‌پیشانی به واسطه دستگاه لیمبیک از کار می‌افتد.

قشر مغز از دو لایه دیگر بزرگ‌تر و پیچیده‌تر است. **با گذشت بیش از سه میلیون سال از تکامل، حجم قشر مغز تقریباً سه برابر شده است.** به این قسمت، مغز بالایی نیز می‌گویند که وظیفه کارکردهای عالی ذهنی و شناختی را بر عهده دارد. تنظیم توجه، احساسات و امیال، استدلال پیچیده، افکار انتزاعی و تخیل از دیگر وظایف مغز بالایی است. اولین نیاز این قسمت، تجربه احساس اتصال با دیگران و دلبستگی به آن‌ها است. اگر این نیاز برآورده شود، **فرد احساس دوست داشتنی بودن و آرامش می‌کند.** در غیر این صورت، دل‌شکسته می‌شود.

نظریه مغز سه‌گانه مک‌لین به ما کمک کرد به درک بهتری از مغز برسیم اما امروزه می‌دانیم که این قسمت‌ها از هم جدا نیستند بلکه پیوسته با یکدیگر در تعامل هستند و یک اندام زنده پویا را می‌سازند.

کروکودیل و جغد دانا

تا اینجا، چیزهای زیادی در مورد مغز یاد گرفتید. ما به عنوان مبدع **فرایند مکالمه امن**، مغز را به دو قسمت مشخص (یعنی مغز بالایی و پایینی) تقسیم می‌کنیم که فرایند توضیح آن را ساده‌تر می‌کند. اسم مغز پایینی را کروکودیل، و اسم مغز بالایی را جغد می‌گذاریم.

(۱) **مغز کروکودیل:** اگر افکار شما در قسمت کروکودیل مغز باقی بماند، به راحتی از دیگران ناامید، سرخورده و یا عصبانی می‌شوید، ناخودآگاه، ناقل‌های عصبی سمی را ترشح می‌کنید و احساسات منفی را زنده نگه می‌دارید. اگر کسی با شما صحبت کند و شما از حرف او برنجید، «مغز کروکودیل» خودبه‌خود فعال می‌شود. با خود فکر می‌کنید: (۱) «از حرفش خوشم نیامد»، (۲) «اشتباه می‌کند»، (۳) «من از او باهوش‌ترم» و (۴) «بهتر است نظرش را تغییر دهد وگرنه از اینجا می‌روم». وظیفه مغز کروکودیل این است که ما را زنده نگه دارد و از ما در برابر خطر محافظت کند (مغز کروکودیل خطر فیزیکی را از خطر عاطفی تشخیص نمی‌دهد). پس اگر احساس خطر کند، با یکی از موارد جنگ، گریز یا فلج شدن واکنش نشان می‌دهد. بیشتر اوقات، کروکودیل بی‌حرکت کنار مرداب دراز می‌کشد و به ظاهر آرام و بی‌خطر، چرت می‌زند؛ اما به محض اینکه احساس خطر

کند، به شدت واکنش نشان می‌دهد و بدون بررسی موقعیت، ناخودآگاه گاز می‌گیرد. حتی ممکن است دستتان را از جا بکنند. پرسه زدن در اطراف یک کروکودیل آزاردیده کار خطرناکی است!

کروکودیل قبل از هر چیز از گزینه بقا (اجبار به زنده ماندن) دستور می‌گیرد. برای مثال، اگر سهواً به اجاق داغ دست بزنید، فوراً دستتان را می‌کشید. این همان «گزینه بقا» است و حرکت بدون فکر اتفاق می‌افتد. «گزینه بقا» هر کارکرد دیگر مغز را باطل می‌کند. این گزینه در قسمت پایینی مغز قرار دارد و به صورت خودکار عمل می‌کند. بنابراین، حالا مغز کروکودیل کنترل کل مغز را به دست گرفته و به طور خودکار رفتار می‌کند. ویژگی‌های مغز اولیه با مغز تمام مهره‌داران، از خزندگان گرفته تا پستانداران، مشترک است. این قسمت شامل ساقه مغز است. ساختارهای ساقه مغز، کار هدایت تنفس، فشار خون، ضربان قلب و سایر عملکردهای ضروری برای حفظ حیات را بر عهده دارند.

۲) **مغز جغد دانا:** فرایند مکالمه امن شما را از چنگال «مغز کروکودیل» نجات می‌دهد و از شما دعوت می‌کند تا از موضع مغز جغد دانا، فکر و احساس کنید. وقتی با استفاده از دیالوگ به حرف طرف مقابل پاسخ می‌دهید، باملاحظه و آگاهانه حرف می‌زنید و از جملاتی نظیر «بذار ببینم درست متوجه شدم»، «انگار گفتی...»، «درست فهمیدم؟ حرف دیگه‌ای نداری؟» استفاده می‌کنید. این جملات به شما فرصت می‌دهد تا به جای اینکه از جانب کروکودیل واکنش نشان دهید، مطمئن شوید که حرف طرف مقابل را درست متوجه شدید یا نه. به همین دلیل، اسم این قسمت از مغز را جغد دانا گذاشتیم. شما با استفاده از این جملات به قشر مغز دسترسی پیدا می‌کنید. فعلاً با حرف طرف مقابل موافق نیستید. شاید از نظر شما ۱۰۰٪ اشتباه می‌کند؛ اما وقتی نظرش را بشنوید، به حرفی که زده فکر کنید و صحتش را بسنجید، مغز کروکودیل را آرام و از مغز جغد دانا استفاده می‌کنید. بدین ترتیب، طرف مقابل آرام می‌شود و احساس می‌کند مورد احترام واقع شده است، چون وقت گذاشتید تا از صحت حرف‌هایی که زده مطمئن شوید.

قشر پیش‌پیشانی: تنظیم اطلاعات،
حل مسئله، هم‌فکری خلاقانه، ایجاد
موقعیت «برد-برد»



شما با انعکاس دادن صحبت‌های طرف مقابل، از چنگال «مغز کروکودیل» و ذهنیت «یا حرف من، یا هیچی» نجات پیدا می‌کنید و به حالت «جغد دانا» می‌رسید که همان حالت کنجکاوی است. همچنین، حاضرید در زمان درست، نظر خود را به صورت محترمانه با او در میان بگذارید. هر کسی که در فضای «جغد دانا» زندگی می‌کند، ناقل‌های عصبی آرامش، خونسردی و کنجکاوی را ترشح می‌کند که همان دوپامین، استیل‌کولین، سروتونین و نوراپی‌نفرین است. این موارد، جای ناقل‌های عصبی اضطراب و ناامیدی (مثل آدرنالین و کورتیزول) را می‌گیرند. دانشمندان سال‌ها روی این ناقل‌های عصبی (که در جریان خون ترشح می‌شوند) مطالعه کردند و داده‌ها نشان می‌دهد کسانی که روابط سالم‌تری دارند، بدن سالم‌تر و زندگی شادتری دارند.

جغد دانا می‌تواند به شما کمک کند تا کروکودیل را کنترل کنید. جغد دانا این ظرفیت را دارد تا شرایط را در آرامش و به صورت راهبردی بسنجد و بهتر از کروکودیل فکر کند. جغد دانا اطلاعات را دسته‌بندی کرده، مشکل را حل می‌کند و دنبال روش‌های خلاقانه می‌رود. بنابراین، با آرامش و هوشمندانه واکنش نشان می‌دهد. جغد دانا دنبال فرصت برای همکاری، تعامل و ایجاد موقعیت «برد-برد» می‌گردد.

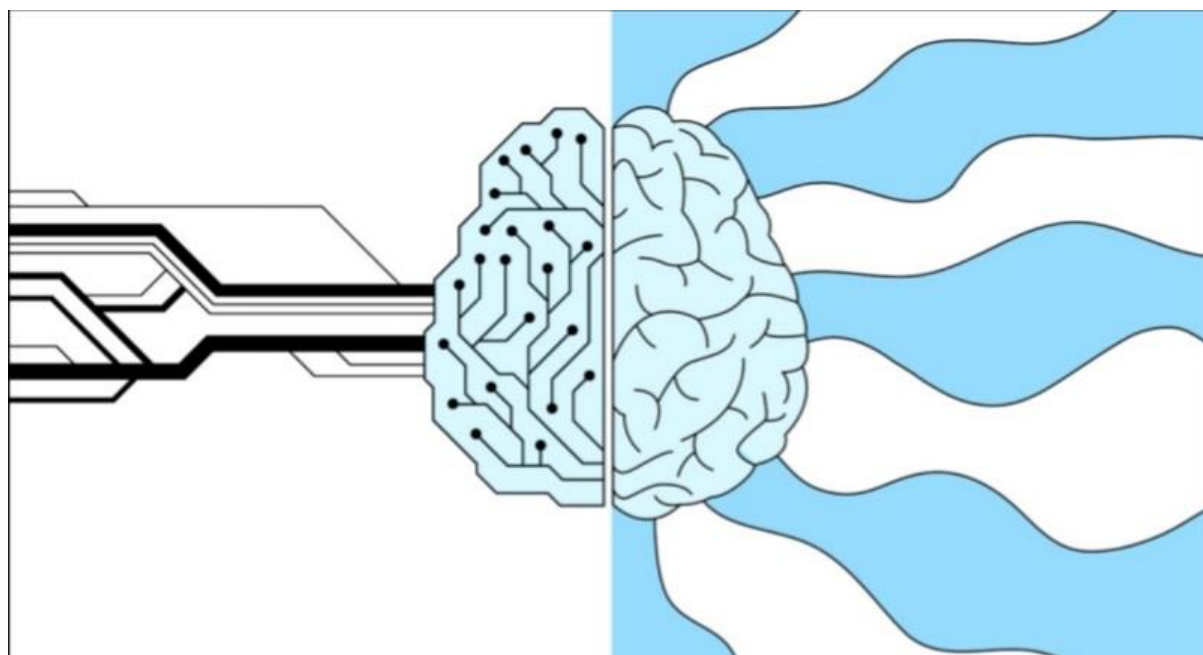
شما در واکنش به شرایط، بین مغز کروکودیل و مغز جغد دانا قدرت انتخاب دارید!



قسمت های تفکر و احساس در مغز بالایی

می توان گفت مغز بالایی شامل دو بخش است. نیمکره چپ مغز بیشتر شبیه به کامپیوتر عمل می کند، در ایجاد ساختار مهارت دارد و کسانی که نیمکره چپشان غالب است، تفکر تحلیلی دارند. چپ مغزها معمار، دکتر، مکانیک یا متخصص دنیای دیجیتال می شوند. نیمکره راست مغز بیشتر به صورت «کلی نگرانه» و به هم پیوسته فکر می کند. راست مغزها موسیقی دان، هنرمند و آشپز می شوند. این دسته از افراد، دانا و باهوش هستند، حس ششم دارند و مشکلات را به صورت شهودی حل می کنند. آن ها در ایجاد شیوه های آرامش بخش توزیع اطلاعات، خوب عمل می کنند. آدم ها در یک رابطه باید هم درمورد راست مغزها و هم درمورد چپ مغزها اطلاعات داشته باشند. بعضی ها در یکی از این دو مورد تبحر دارند.

تا اینجا، با اطلاعات ساده و اولیه درمورد پیچیده ترین عضو بدن، یعنی مغز، آشنا شدیم. در فصل های بعد، درمورد روش جدید حرف زدن، یعنی مکالمه و دیالوگ، توضیح می دهیم. مکالمه امن به شما یاد می دهد که در طی روز، به صورت آگاهانه به افکار و کلمات خود جهت دهید. استفاده از فرایند دیالوگ به سلامت و تقویت مغز کمک می کند و باعث می شود دنیا به مکانی امن تر و سالم تر تبدیل شود.



فصل ۳ مکالمه امن: روش نوین گفتگو

اکثر آدم‌ها یاد می‌گیرند به شیوه **مونولوگ یا تک‌گویی** صحبت کنند و همه دنیا در استفاده از این روش مهارت پیدا کرده‌اند. «تلاش برای بهترین بودن» در بسیاری از فرهنگ‌ها یک ارزش است و همین مسئله، امکان مونولوگ را فراهم می‌کند. افراد برای اینکه بتوانند «بهترین خودشان باشند»، مطالعه می‌کنند، درس می‌خوانند، یاد می‌گیرند و تلاش می‌کنند تا از اطرافیان خود بهتر باشند. آن‌ها در جستجوی دقت و کمال، به این باور می‌رسند که روش آن‌ها همان روش درست و تنها راه رسیدن به موفقیت است. در نتیجه، وقتی با نظر مخالف روبه‌رو می‌شوند، نظر او را اشتباه می‌دانند.

در روش **گفتگوی امن**، از افراد دعوت می‌شود تا «به نوبت صحبت کرده و به هم گوش کنند». کسی که حرف می‌زند، **فرستنده** پیام است و طرف صحبت یاد می‌گیرد تا **گیرنده** پیام باشد. بعد از اینکه پیام ارسال شد، **گیرنده** به آن گوش می‌دهد و پیام را در ذهن خود مرور می‌کند. بعد فرستنده اول تبدیل به گیرنده می‌شود و گیرنده اول تبدیل به فرستنده. هنگام استفاده از دیالوگ، هر دو طرف فرصت حرف زدن و شنیدن دارند. پس حتی اگر موقعیت موجود با ناامیدی یا ناراحتی شروع شود، هر دو طرف آرام می‌شوند. افراد می‌توانند با استفاده از این روش، در عین صحبت از موضوعات چالش‌برانگیز، آرام و خونسرد بمانند و احساس امنیت کنند. این مسئله منجر به ایجاد روابط سالم‌تر می‌شود.

با در نظر گرفتن مفهوم انعطاف‌پذیری عصبی، می‌توان گفت ابزارهای مکالمه امن روشی موثر برای **تمرین روزانه مغز** است که به ما کمک می‌کند تا هر روز جسم و روابط خود را سالم‌تر نگه داریم. استفاده از این روش مثل رفتن به باشگاه یا کلاس ورزش است. درست همانطور که بدن برای حفظ سلامت نیازمند اقدامات پیشگیرانه است، در روابط هم به این اقدامات نیاز داریم. ما برای قوی کردن بدن خود به سراغ ایروبیک یا بدن‌سازی می‌رویم. به همین ترتیب، همه ما می‌توانیم با استفاده مستمر از ابزار مکالمه امن، عملکرد مغز را بهتر کنیم. اگر به استفاده روزانه از این ابزارها متعهد باشیم، مغز، جسم و روابط سالم‌تر و در نتیجه، زندگی شادتری خواهیم داشت. موفقیت در گرو هرآن چیزی است که روی آن متمرکز می‌شویم.

یادگیری فرایند مکالمه امن

دیالوگ امن

جادوی مکالمه امن در ساختاری نهفته است که در عین اختلاف نظر، امکان گفت و شنود امن را فراهم می‌کند. این روش یک ابزار ارتباطی عالی برای تبادل انرژی و اطلاعات است. در **این ساختار، امنیت برقرار می‌شود و با برقراری امنیت، اتصال و پیوند شکل می‌گیرد**. برقراری احساس اتصال و یگانگی، فرایند هم‌آفرینی را شعله‌ور می‌سازد که انرژی منفی تعارض را به انرژی بانشاط سرزندگی کامل تبدیل می‌کند.

می‌گویند: «صدا بدون پژواک می‌میرد». و چقدر زیباست پژواک صدای کسی شویم که می‌خواهد کار درست را انجام دهد و خوب زندگی کند اما نمی‌تواند شرایط را آن‌طور که می‌خواهد سروسامان دهد. برقراری اتصال، پرسشگری و تمایل به بودن در کنار یکدیگر، بزرگ‌ترین چیزی است که می‌توان به کسی هدیه داد.

شاید کسی بگوید: «دوست ندارم از فرایند دیالوگ استفاده کنم!»، «این روش ساختگی و تصنعی است» یا «همه چیز باید در لحظه و خودبه‌خود اتفاق بیفتد»، پاسخ ما این است که: «**آیا در گذشته بدون استفاده از ساختار به رابطه پایدار رسیده‌اید؟ امتحان کردن که ضرری ندارد.**»

فرض کنید کسی می‌خواهد اسکی یاد بگیرد. به اسکی باز دقت کنید که چطور از سرازیری پایین می‌آید. به ظاهر باشکوه، سرحال و آرام است اما پایین آمدن از شیب تند کوهستان به مهارت نیاز دارد. اول از سر خوردن روی شیب‌های کم شروع می‌کنید. بعد که مهارت کسب کردید، می‌توانید بدون زحمت و با شکوه تمام از شیب‌های تند پایین بروید. یادگیری روش برقراری روابط امن هم نیازمند پیروی از یک روش نظام‌مند است. به محض یاد گرفتن ساختار، روابط شما امن‌تر، دلپذیرتر و محکم‌تر خواهد شد.



دیالوگ امن روشی نظام‌مند در گفتگو با استفاده از جملات مشخص است. وقتی کسی برای صحبت با دیگری «وقت می‌گیرد»، گفتگو نظام‌مند و امن می‌شود. اگر طرف مقابل با زمان گفتگو موافقت کند، گوینده تبدیل به فرستنده می‌شود. فرستنده یا همان گوینده، پیام خود را می‌فرستد. نفر دوم، که شنونده یا گیرنده پیام است، می‌گوید: «**بذار ببینم درست متوجه شدم. تو گفتی که...**» و در ادامه، پیام گوینده را تکرار می‌کند.

از این جمله به عنوان مقدمه برای تکرار آنچه گفته شد، استفاده می‌کنیم. در ادامه می‌پرسیم: «**درست متوجه شدم؟**» تا دوباره صحت جملات را بررسی کنیم. جمله بعدی این است: «**دوست داری بیشتر راجع بهش صحبت کنی؟**» این جمله کنجکاو شما را نشان می‌دهد و گوینده را به حرف زدن تشویق می‌کند که باز هم مقدمه حرف زدن است. عبارت دیگری که برای تصدیق جملات به کار می‌رود این است: «**متوجه حرفت شدم و حرفات منطقیه چون...**»

این جملات، ساختار و بستر مناسب برای ایجاد فضای امن را فراهم می‌کند. شما می‌توانید با استفاده از این ساختار، جریان گفتگو را تنظیم کنید. آن وقت بعد از صحبت، حرف‌هایتان تکرار و تصدیق می‌شود. در نتیجه، به عنوان گوینده احساس امنیت می‌کنید.

جملات کلیدی

- ❖ بهتر است هر بار که از دیالوگ استفاده می‌کنید، با جملات کلیدی سر صحبت را باز کنید.
- ❖ با استفاده از این جملات، به جای حالت واکنشی، به سمت رفتارهای هدفمندانه می‌روید که این خود باعث ایجاد حس امنیت می‌شود.

یک نفر گوینده و دیگری شنونده است.

بعد از اینکه گوینده، پیام خود را فرستاد، شنونده، پیامی را که شنیده است را تکرار کرده، اعتباربخشی می کند و با آن همدلی می کند.

انعکاس دادن

بذار ببینم درست متوجه شدم. تو گفتی که ...

درسته؟

دوست داری بیشتر دربارش حرف بزنی؟

درک و اعتباربخشی

حرف های تو را درک می کنم. چیزی که از حرف های تو برای من قابل درک هست این است که...

همدلی

به نظرم در این شرایط احساساتی را تجربه می کنی

مثل احساس...

حدسم درسته؟

آیا احساس دیگری نیز داری؟

حالا که با فرایند مکالمه امن آشنا شدید، قبل از شروع دیالوگ، گوینده با استفاده از عبارت «الان وقت داری حرف بزنی؟» از طرف مقابل «وقت می گیرد».

در فرایند گفتگوی امن، گوینده برای گفتگو وقت می گیرد و با در نظر گرفتن مسئولیت های خود به عنوان گوینده، پیام خود را ارسال می کند.

مسئولیت های گوینده

نکته مهم: وقتی در مقام گوینده، شروع به صحبت می کنید، باید «مسئولیت حرف های خود را بپذیرید». یعنی وظیفه دارید پیام را طوری ارسال کنید که شنونده آن را با آرامش دریافت کند. با لحن مهربان و با نگاه دوستانه حرف بزنید و زیاد از واژه های مبهم و پیچیده استفاده نکنید. اگر مسئولیت های گوینده را رعایت نکنید، شنونده از شما و پیامتان دوری می کند. رعایت مسئولیت های گوینده، احتمال شنیدن و دریافت موثر پیام را بالا می برد.

«مسئولیت های گوینده»

- از طرف خودتان صحبت کنید: «من احساس می کنم»، «من فکر می کنم»، «من نیاز دارم»، «من می خواهم».
- پیام را با لحن مهربان و محترمانه بیان کنید.
- کوتاه و مختصر حرف بزنید. پرحرفی و کلمات مبهم و پیچیده، طرف مقابل را گیج می کند. پس نمی تواند حرفتان را درک یا تکرار کند.
- هنگام ارسال پیام، تماس چشمی تان دوستانه باشد.
- هرگز طرف مقابل را سرزنش، شرمسار یا مسخره نکنید.

فصل ۴: نمایش جغد دانا و کروکودیل خشمگین

تعارض بین دو دوست

برای اینکه با تفاوت بین نحوه عملکرد جغد دانا و کروکودیل خشمگین آشنا شویم، یک مثال می‌زنیم. فرض کنید فردی، مهمانی تولد گرفته است و یکی از دوست‌های او دعوت نشده است. معمولاً وقتی مکالمه امن وجود نداشته باشد، دوستی که دعوت نشده ناراحت می‌شود یا حتی ممکن است مثل کروکودیل، خشمگین شود. به این شکل که:



ما معمولاً بدون استفاده از ابزار مکالمه امن، تبدیل به کروکودیل خشمگین می‌شویم...



می‌توان حدس زد که در این شرایط، جروبخت بالا می‌گیرد...

دوستی که دعوت نشده می‌گوید: «خودت نمی‌فهمی!»

و دوستی که مهمانی گرفته می‌گوید: «خیلی آشغالی!»

و چپ و راست سر هم داد می‌زنند...

تا اینکه، متأسفانه، به جایی می‌رسند که دیگر نمی‌خواهند دوست بمانند.

دوستانی که از دیالوگ استفاده می کنند

ما انسان ها می توانیم تصمیم بگیریم که از جانب کروکودیل خشمگین حرف بزنیم یا از طرف جغد دانا. در ادامه، از فردی مثال می زنیم که به جای استفاده از کروکودیل خشمگین، انتخاب کرده تا از زاویه دید جغد دانا جواب دهد.

در ابتدا، جغد دانا صحبت های طرف مقابل را انعکاس می دهد...



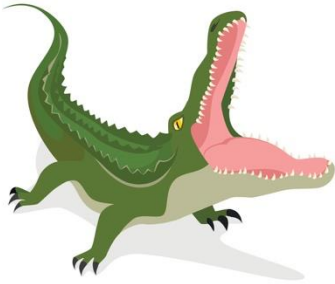
اگه حرفتو درست فهمیده باشم، گفتمی که جمعه مهمونی گرفتم و تو دعوت نشدی. حالا احساس می کنی که من آدم بدجنسی هستم.

سپس جغد دانا، سوال می پرسد و کنجکاوی می کند



چیز دیگه ای هم هست
بخوای در این باره بگی؟

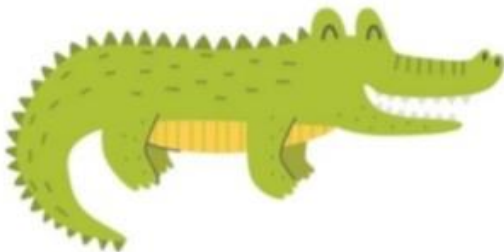
بعد دوستی که دعوت نشده می گوید:



خب، آره. بهت گفتم می خوام
مهمونی بیام و دوست دارم که بیام و
الان خیلی عصبانی و ناراحتم که
بدون من مهمونی گرفتی.



جغد دانا در مرحله سوم، به دنبال درک صحبت های دوستش می باشد و تلاش می کند به منطق
صحبت های او اعتبار ببخشد...



خب منطقیه. حالا
می فهمم چرا ناراحت
شدی.

حالا به جای اینکه هر دو دوست مثل دو کروکودیل عصبانی به هم دندان نشان دهند، سراغ یک گفتگوی
واقعی درمورد اتفاقات پیش آمده می روند.

شاید کسی که مهمانی گرفته دعوت نامه فرستاده اما به دست دوستش نرسیده است. یا شاید قصد داشته
دوستش را سورپرایز کند و شاید هم واقعا یادش رفته است که او را دعوت کند.

به هر حال، دو دوست با مکالمه امن می توانند مشکل را برطرف کنند.

مثال دو دوست

واکنش جغد دانا - «شنونده»			روش مکالمه امن «گوینده»	واکنش جغد دانا به دعوت «شنونده»	روش مکالمه امن «گوینده»	روش کروکودیل خشمگین
همدلی	درک	انعکاس	«جوان، من خیلی مشتاق بودم باهات فوتبال بازی کنم. امیدوار بودم به بازی دعوتم کنی ولی وقتی دعوتم نکردی، دل آزرده شدم.»	«آره، الان وقت خوبیه.»	«جوان، الان وقت داری راجع به فوتبال حرف بزنیم؟»	«جوان، چرا نمی داری باهات فوتبال بازی کنم. خیلی بدجنسی!»
«می فهمم که احساس می کنی طرد شدی. همین حس رو داری؟ دیگه چه احساسی داری؟»	«منطقیه. می فهمم چرا رنجیدی.»	«بذار ببینم درست متوجه شدم. دلت می خواست با من فوتبال بازی کنی و وقتی دعوت نکردم، دل آزرده شدی. درسته؟ چیزی رو از قلم ننداختم؟»	«یه نفر بهم گفت ماری دیشب با ماشین تو به کنسرت اومد. منم خیلی دوست داشتم با شما پیام و الان یکم ناراحتم که این فرصتو از دست دادم.»	«آره، الان وقت دارم راجع به کنسرت حرف بزنیم.»	«وقت داری راجع به کنسرت اون شب حرف بزنیم؟»	«شنیدم تو و ماری با هم رفتین کنسرت. خیلی عصبانی شدم که نیومدی دنبالم.»
«می فهمم که از نیومدن من احساس سرخوردگی بهت دست داد. همین حسو داری؟ چه احساسی داری؟»	«منطقیه. می فهمم چرا خجالت کشیدی.»	«بذار ببینم درست متوجه شدم. فکر کردی قرارمون ساعت ۶ عصره. تا ۶:۴۵ صبر کردی و وقتی نیومدم، پا شدی رفتی. خجالت کشیدی که تنهایی اونجا بشینی. درسته؟ چیزی رو از قلم ننداختم؟»	«فکر کردم قراره ساعت ۶ تو رستوران ملاقات کنیم. بالاخره وقتی ساعت ۶:۴۵ شد و دیدم نیومدی، پا شدم رفتم. از اینکه مدت طولانی تنها اونجا نشستم خجالت کشیدم.»	«آره، الان وقت مناسبیه که راجع به برنامه دیشب حرف بزنیم.»	«آنتونی، الان وقت داری راجع به ساعت شام دیشب تو رستوران حرف بزنیم؟»	«آنتونی، گفتم ساعت ۶ تو رستوران همدیگه رو می بینیم. ۴۵ دقیقه صبر کردم و نیومدی. خیلی بی ملاحظه ای!»

تعارض در روابط عاطفی

در روابط زن و شوهری، اختلاف نظر پیش می‌آید. خبر خوب اینکه حالا می‌دانیم در صورت مواجه شدن با اختلاف نظر، چطور با همسر خود تعامل کنیم.

به این مثال در دعوی یک زن و شوهر نگاه کنید. فرض کنید دیروقت است و زوجین سر اینکه چه کسی بیشتر کارهای خانه را انجام می‌دهد، بحث می‌کنند.

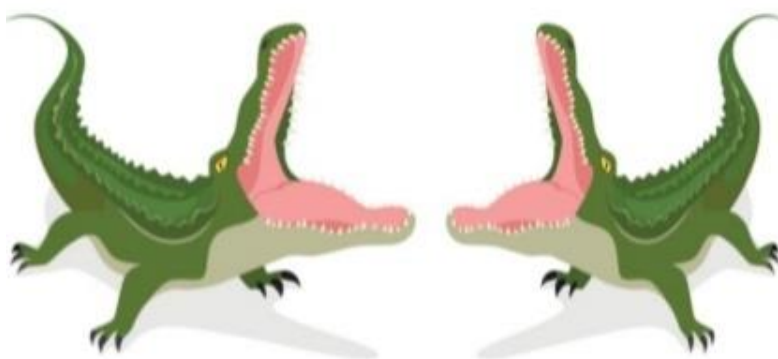


یکی با عصبانیت می‌گوید: «**خسته شدم، احساس می‌کنم همه کارهای خونه با منه!**»

دیگری جواب می‌دهد: «**خب، تو به اندازه من کار نمی‌کنی!**»

چپ و راست سر هم داد می‌زنند...

بعد مثل دو کروکودیل خشمگین که از هم عصبانی هستند و به هیچ نتیجه‌ای نرسیدند، به تخت خواب می‌روند.



وقتی زن و شوهر تصمیم می‌گیرند از زاویه دید کروکودیل خشمگین با هم تعامل کنند، مکالمه امن، محترمانه و مفید شکل نمی‌گیرد.

دیالوگ زن و شوهر

ما این قابلیت را داریم که در تعامل با همسر خود بین کروکودیل خشمگین و جغد دانا دست به انتخاب بزنیم. در ادامه یک مثال از زن و شوهری آمده که به جای کروکودیل خشمگین، از زاویه دید جغد دانا با هم صحبت می‌کنند.

در ابتدا، جغد دانا صحبت‌های طرف مقابل را انعکاس می‌دهد...

؟



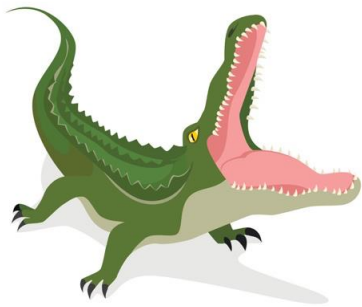
تو فکر می‌کنی که در
کارهای خونه کمک
نمی‌کنم.

سپس جغد دانا، از روی کنجکاوی سوال می‌پرسد...



حرف دیگری هم
داری در این باره
بزنی؟

همسری که فکر می کند همه کارهای خانه روی دوش اوست، می گوید:



آره، شستن لباس ها با منه، من جارو می زنم و تمیزکاری می کنم، غذا می پزم و ظرف می شورم. هر هفته هم چمن ها رو کوتاه می کنم و به حیاط می رسم. از اینکه همه کارها با منه، عصبانی ام.



جغد دانا در مرحله سوم، به دنبال درک صحبت های همسرش می باشد و تلاش می کند به منطق صحبت های او اعتبار ببخشد...



خب منطقیه. حالا می فهمم چرا ناراحت شدی.

حالا زن و شوهر به جای اینکه مثل دو کروکودیل عصبانی بدون فکر، دهان باز کنند، نشان می دهند که می توانند با آرامش و محترمانه درمورد بهترین روش تقسیم وظایف خانه با هم صحبت کنند.

شاید همسری که احساس می کند کسی در انجام کارهای خانه به او کمک نمی کند یادش رفته که همسرش آشغال ها را بیرون می برد، هر هفته ماشین هردو نفرشان را می شورد و هر روز سگشان را به پیاده روی می برد. یا شاید همسری که به کمک نکردن متهم شده نمی داند که همسرش چقدر کار خانه انجام می دهد!

به هر حال، زن و شوهر با مکالمه امن با هم حرف زدند و مشکل را حل کردند.

مثال زن و شوهر

واکنش جغد دانا - «شنونده»			روش مکالمه امن «گوینده»	واکنش جغد دانا به دعوت «شنونده»	روش مکالمه امن «گوینده»	روش کروکودیل خشمگین
همدلی	درک	انعکاس	«وقتی امروز صبح رفتم سر یخچال نهارمو بردارم، متوجه شدم آخرین تیکه لازانیا نیست. ناراحت شدم چون حالا باید بیرون غذا می خوردم و نمی خواستم پول خرج کنم.»	«آره، الان وقت خوبیه.»	«جان، الان وقت داری راجع به باقی مونده غذاها حرف بزنییم؟»	«جان، تو آخرین تیکه لازانیا رو خوردی! می خواستم فردا نهار بخورمش.»
«می تونم حدس بزنم که بابت خوردن آخرین تیکه لازانیا و پول دادن بابت نهار ناراحت شدی. همین حسو داری؟ دیگه چه احساسی داری؟»	«منطقیه. می فهمم چرا به خاطر نهار ناراحت شدی.»	«بذار ببینم درست متوجه شدم. امروز صبح که رفتم سر یخچال، دیدی آخرین تیکه لازانیا نیست. برای همین با اینکه نمی خواستی پول خرج کنی، مجبور شدی بیرون غذا بخوری. درسته؟ چیزی رو از قلم ننداختم؟»	«امروز که می خواستم وارد خونه بشم، افتادم رو کفش هات. آنجیم ضربه خورد و اگه کفش هاتو می داشتی سر جاش، من نمی افتادم.»	«آره، الان وقت دارم راجع به در ورودی حرف بزنییم.»	«وقت داری راجع به در ورودی حرف بزنییم؟»	«کفشاتو گذاشتی جلوی در. منم خوردم زمین. چقدر تو تنبلی!»
«حدس می زنم که بابت هزینه ها مضطرب هستی. همین حسو داری؟ دیگه چه احساسی داری؟»	«منطقیه. می فهمم چرا نگران شدی.»	«بذار ببینم درست متوجه شدم. نگران خرج و مخارجی و می خوای برنامه ریزی کنیم تا هر ماه کمتر خرج کنیم. درسته؟ چیزی رو از قلم ننداختم؟»	«بابت بالا رفتن خرج و مخارج ماهانه نگرانم. حاضری از خرج هامون کم کنیم؟»	«آره، الان وقت مناسبیه که راجع به مخارج حرف بزنییم.»	«الان وقت داری راجع به مخارج حرف بزنییم؟»	«هر ماه خرجمون بیشتر می شه. انقدر نرو خرید!»

تعارض در محل کار

کاملاً طبیعی است که در محیط کار بر سر نحوه مدیریت پروژه‌ها و پیشبرد امور به اختلاف نظر برسیم؛ اما نباید از این واقعیت دلسرد شویم چون با استفاده از ابزار نظام‌مند مکالمه امن می‌توانیم بر سر نحوه تعامل با همکاران یا مدیران تصمیم بگیریم. استفاده از فرایند دیالوگ، شایستگی ارتباطی تیم را بالا می‌برد. در ادامه به یک نمونه واقعی از اختلاف نظر با همکار یا مدیر اشاره می‌کنیم.

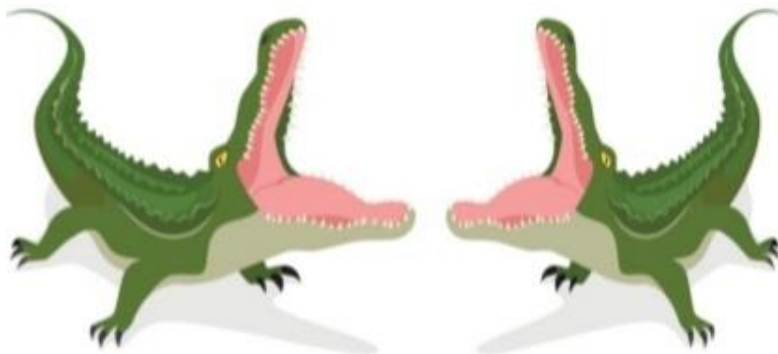
مدیر نزد کارمند/ همکار می‌آید و می‌گوید: «**بعضی از اقلام کمد تجهیزات در حال تمام شدن هست.**

خسته شدم که تجهیزات کمد رو پر نمی‌کنی.»

کارمند جواب می‌دهد: «**نمی‌تونم تجهیزات جدید سفارش بدم چون بودجه نداریم.**»

مدیر در جواب می‌گوید: «**به جای این کارها باید درخواست بودجه می‌دادی!**»

آن‌ها به بحث پوچ و بی‌فایده خود ادامه می‌دهند و فقط حالت تدافعی به خود می‌گیرند که شرایط را بدتر می‌کند.



اگر همکاران تصمیم بگیرند مثل کروکودیل خشمگین رفتار کنند، روند کار کند پیش می‌رود و مفید نخواهد بود. در نهایت، هزینه بیشتری روی دست کسب‌وکار می‌ماند.

دیالوگ همکار/ مدیر

ما در تعامل با همکار و مدیر تصمیم می‌گیریم که مثل کروکودیل خشمگین یا مثل جغد دانا رفتار کنیم. در ادامه یک مثال از مدیر یا کارمند می‌آوریم که به جای کروکودیل خشمگین، از جانب جغد دانا صحبت می‌کند و ارتباط می‌گیرد.

در ابتدا، جغد دانا صحبت‌های طرف مقابل را انعکاس می‌دهد و از صحت انعکاس خود مطمئن می‌شود...



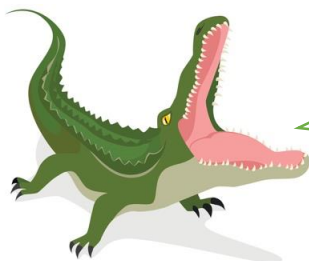
متوجه شدی تجهیزات رو
به اتمامه و می‌خوای
دلیلشو بدونی، درسته؟

سپس جغد دانا از روی کنجکاوی سوال می‌پرسد...



چیز دیگه‌ای هست در این
باره بخوای بگی؟

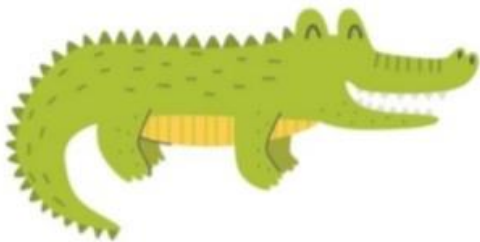
و مدیر می‌گوید:



آره، گفته بودم از هر آیتیم حداقل
سه تا داخل کمد باشه اما تعداد
بعضی از اقلام کمتر از سه تاست.



جغد دانا در مرحله سوم، به دنبال درک صحبت‌های همکارش می‌باشد و تلاش می‌کند به منطق صحبت‌های او اعتبار ببخشد...



منطقیه. حالا فهمیدم
چرا اینقدر ناراحتی.

شاید بودجه این ماه همکار تمام شده و منتظر است تا ماه بعد کمد تجهیزات را پر کند.
یا شاید به مدیر ایمیل فرستاده و درخواست بودجه داده است اما مدیر هنوز ایمیل را نخوانده است.
به هر حال، وقتی مدیر و همکار تصمیم گرفتند از مکالمه امن استفاده کنند، مشکل را حل کردند.
حالا مدیر و همکار به جای اینکه مثل دو کروکودیل عصبانی به هم دندان نشان دهند، با آرامش درمورد
روش حل مشکل مشابه در آینده صحبت می‌کنند.

مثال محل کار

واکنش جغد دانا - «شنونده»			روش مکالمه امن «گوینده»	واکنش جغد دانا به دعوت «شنونده»	روش مکالمه امن «گوینده»	روش کروکودیل خشمگین
همدلی	درک	انعکاس	«می‌خواستم درمورد ایده جلسه امروز، یعنی ادغام تیم فروش و بازاریابی، حرف بزنم. ناراحت شدم که نگفتی این ایده من بود.»	«آره، الان وقت دارم.»	«سلام، جیسون الان وقت داری راجع به جلسه امروز حرف بزنیم؟»	«جیسون، ایده ادغام تیم فروش و بازاریابی مال من بود و تو به اسم خودت مطرحش کردی. خیلی آشغالی.»
«حدس می‌زنم که احساس می‌کنی از اعتمادت سوءاستفاده شده چون به بقیه نگفتم ایده از تو بود. همین حسو داری؟»	«منطقیه. می‌فهمم چرا ناراحتی.»	«بذار ببینم درست متوجه شدم. تو از اینکه من به بقیه نگفتم ایده ادغام تیم فروش و بازاریابی از تو بود، ناراحت شدی. درسته؟ چیزی رو از قلم ننداختم؟»				
«حدس می‌زنم ناراحتی که احساس می‌کنی حرفات دیده و شنیده نمی‌شه. همین حسو داری؟»	«منطقیه. می‌فهمم چرا دلسرد شدی.»	«بذار ببینم درست متوجه شدم. وقتی نظر می‌دی، من بهش توجه نمی‌کنم و تو از اینکه باز خورد دریافت نمی‌کنی، دلسرد شدی. درسته؟ چیزی رو از قلم ننداختم؟»	«آقای آلوارز، می‌خواستم بهتون بگم احساس می‌کنم وقتی با شما نظرمو در میون می‌ذارم، شما بهش توجه نمی‌کنید. از اینکه توجه و بازخورد دریافت نمی‌کنم، دلسرد شدم.»	«آره، الان وقت خوبیه.»	«سلام، آقای آلوارز. الان وقت دارین راجع به یه مسئله‌ای باهاتون صحبت کنم؟»	«آقای آلوارز، هربار من حرفی می‌زنم، شما منو نادیده می‌گیری. من استعفا می‌دم!»
«حدس می‌زنم که بابت صداهای تکراری عصبانی می‌شی چون جلوی کارتو می‌گیره. همین حسو داری؟»	«منطقیه. می‌فهمم چرا تمرکز برات سخته.»	«بذار ببینم درست متوجه شدم. تو به صداهای تکراری حساسی و وقتی با خودکار ور می‌رم، نمی‌تونی روی کارت تمرکز کنی. درسته؟ چیزی رو از قلم ننداختم؟»	«سوفیا می‌خواستم بهت بگم که به صداهای تکراری حساسم و وقتی صدای خودکارتو در میاری، نمی‌تونم روی کار تمرکز کنم.»	«البته، الان وقتم آزاده.»	«سلام، سوفیا. وقت داری حرف بزنیم؟»	«سوفیا، دیوونه شدم از بس با خودکارت ور رفتی! انقدر نرو رو مخم!»

خلاصه

امنیت در روابط سالم به مغز اجازه می‌دهد تا روابط اجتماعی مثبت و فعالیت‌های غنی و رشد دهنده را پرورش دهد. اگر امنیت وجود نداشته باشد، واکنش جنگ، گریز یا فلج شدن غالب می‌شود و بدن و مغز را برای واکنش به خطر (چه واقعی، چه ذهنی) آماده می‌کند. سیستم ما در صورت مواجهه با خطر هوشیار می‌شود و مغز خزندگان یا کروکودیل سیگنال پریشانی و آشفتگی را ارسال می‌کند. پس غدد فوق کلیوی هورمون‌هایی نظیر **آدرنالین و کورتیزول** را ترشح می‌کنند. این مواد شیمیایی، سمی هستند و شما را ناراحت، مضطرب و عصبانی می‌کنند. مغز در واکنش به خطر، فوراً زنگ را به صدا در می‌آورد و یا از طریق فلج شدن و قایم شدن انرژی را محدود می‌کند، یا با جنگ، فرار یا غش کردن انرژی را بالا می‌برد. اگر مغز پایینی تشخیص خطر دهد، فرقی ندارد آن چه با آن روبه‌رو هستید، خطر واقعی هست یا نه. تخیل برای مغز درست به اندازه واقعیت قدرتمند است. با استفاده از ابزارهای مکالمه امن، بیشتر احساس امنیت می‌کنید، بدنتان آرام می‌شود و مغز بالایی تمام و کمال کار می‌کند. مغز پایینی در روابط سالم گاردش را پایین می‌آورد، قشر مغز درگیر می‌شود و بدن **اندورفین، دوپامین و سروتونین** ترشح می‌کند و وارد حالت آرامش می‌شود. **دانشمندان طی یک دهه گذشته روی این مواد شیمیایی که وارد خون می‌شود تحقیق کردند و نتایج نشان می‌دهد داشتن جسم سالم و زندگی شاد، در گرو ایجاد روابط سالم است.**

متخصصان مغز و اعصاب نقش استراتژیک مغز خزندگان را فراتر از نیاز اولیه به بقا می‌دانند. این سیستم عصبی برای بقا و سلامت به روابط ما با سایر انسان‌ها متکی است. بقای فیزیکی با کیفیت «اتصال عاطفی» با دیگران برابری می‌کند. وقتی در روابط خود مضطرب می‌شویم، مغز پایینی شوکه می‌شود. وقتی احساس امنیت می‌کنیم و «با دیگران پیوند احساسی و عاطفی داریم»، نسبت به همبستگی متقابل با انسان‌ها و جهان پیرامون آگاه می‌شویم.

منفی‌گرایی، اضطراب‌آور است و جلوی عملکرد قسمت‌های عالی مغز را می‌گیرد.

شما نمی‌توانید اولین فکری را که به ذهنتان می‌رسد، تغییر دهید اما دومی را می‌توانید.

۱. منفی‌گرایی جلوی دسترسی به مغز بالایی را می‌گیرد.
۲. منفی‌گرایی توانایی حل مسئله را از بین می‌برد.
۳. منفی‌گرایی جلوی احساسات رمانتیک را می‌گیرد.



نتیجه‌گیری: ضروری است که مغز در روابط احساس امنیت کند

مغز در رابطه: امنیت در اولویت است

اخیراً دریافته‌ایم که ایجاد روابط امن باعث رشد و همبستگی جوامع بین‌المللی می‌شود. اکثر افراد از مونولوگ استفاده می‌کنند چون با روش دیگر، به نام دیالوگ، آشنا نیستند. افراد در سراسر دنیا می‌توانند با مکالمه امن از روابط پرتنش عبور کنند و به روابط منسجم‌تری برسند. یادگیری نحوه استفاده از مکالمه امن یکی از مهم‌ترین مواردی است که به افراد کمک می‌کند تا روابط خود را بهتر کنند.

کسانی که از دیالوگ استفاده می‌کنند، مغز سالم‌تر و زندگی آرام‌تر و شادتری دارند. فرایند دیالوگ باعث می‌شود فرد از مغز پایینی گذر کند و از جانب مغز بالایی یا قشر مغز به تعامل بپردازد. وقتی کسی از شما وقت می‌خواهد تا یک پیام کوتاه و مختصر را به شما برساند، نیمکره چپ فعال می‌شود. ما برای دریافت پیام و احساس همدلی، از نیمکره راست استفاده می‌کنیم. قشر خلفی جانبی پیش‌پیشانی بین نیمکره چپ و راست قرار دارد. متخصص اعصاب، دن سیگل^۱، می‌گوید این همان قسمت از مغز است که «از پیش‌بینی فراتر می‌رود» و وارد حالت پرسشگری می‌شود. وقتی از عبارت «حرف دیگری هم هست؟» استفاده می‌کنیم، پرسشگر و کنجکاو هستیم. این مسئله زمانی اتفاق می‌افتد که به جای اینکه فکر کنیم «همه چیز را درمورد طرف مقابل می‌دانیم»، آماده‌ایم تا بیشتر با او آشنا شویم. با استفاده از جملات مشخص و کلیدی، وارد سالم‌ترین قسمت مغز می‌شوید.

بروک ل. ورنبرگ^۲ در مقاله کلینیک مایو^۳ تأیید می‌کند که: «در برخی شرایط، برقراری ارتباط موثر کار دشواری است اما برای ایجاد و حفظ روابط پایدار و سالم ضروری است.» افرادی که از مکالمه امن استفاده می‌کنند، روابط سالم‌تری دارند که منجر به استرس کمتر و کسب مزایای بهداشت جسمانی مثل قوی‌تر شدن سیستم ایمنی و طول عمر بیشتر می‌شود. گسترش مکالمه امن می‌تواند بشریت را در سراسر دنیا متحول کند. در روابط می‌توان روی حل مسئله و هم‌آفرینی راه‌حل‌های ابداعی برای همه تمرکز کرد.

یادتان باشد در هر موقعیتی که باشید، شما همیشه درمورد نحوه پاسخگویی خود حق انتخاب دارید.



¹ Dan Siegel

² Brooke L. Werneburg

³ Mayo Clinic

منابع

برای اطلاعات بیشتر در مورد هر یک از موارد زیر، به آدرس مربوطه مراجعه کنید:

- اطلاعات هارویل و هلن شامل زمان سخنرانی: HarvilleandHelen.com.
- ابزار مکالمه امن شامل کارگاه و فرصت‌های یادگیری: SafeConversations.com.
- منابع آشنایی با ایماگوتراپی و گروه‌های آموزشی شامل درمانگرها، کارگاه‌ها، آموزش بالینی و تخصصی: ImagoRelationships.org.

درباره نویسندگان

دکتر هارویل هندریکس و هلن لکلی هانت مبدع ایماگوتراپی و یک جنبش اجتماعی به نام مکالمه امن هستند. تا به حال، بیش از ۴ میلیون نسخه از ۱۰ کتاب این دو (که در سطح بین‌المللی به عنوان زوج‌درمانگر، مدرس، سخنران، کنشگر و نویسندگان کتاب‌های پرفروش نیویورک تایمز شناخته شده و مطرح هستند) به فروش رسیده است. در این میان، کتاب بازگشت به عشق: راهنمای زوج‌ها^۱ محبوبیت زیادی دارد. هارویل ۱۷ بار به برنامه تلویزیونی اپرا وینفری^۲ دعوت شده است. نام هلن در تالار مشاهیر بانوان و موسسه اسمیتسونین^۳ می‌درخشد. آن‌ها شش فرزند و هفت نوه دارند.



¹ Getting the Love You Want: A Guide for Couples

² Oprah Winfrey

³ Smithsonian Institute

THE SAFE CONVERSATIONS BRAIN BOOK

**HOW USING
DIALOGUE CREATES A**



Healthier Brain

**HARVILLE HENDRIX, PH.D.
HELEN LAKELLY HUNT, PH.D.**