

## «اندیشکده جهانی نظریه‌های بدیل» برگزار می‌کند

مجموعه کارگاه‌های «هنر رابطه»

### کارگاه نخست: اصول رابطه موفق

مدرس: ساسان حبیب‌وند

روانشناس و نویسنده، عضو اندیشکده

همراهان گرامی سلام

به اولین کارگاه از مجموعه «هنر رابطه» خوش آمدید. مشکل در انواع رابطه، از رایج‌ترین مسایلی است که مراجعان با خود به اتاق درمان می‌آورند. و این تعجب آور نیست، چرا که از یکسو، مسئله رابطه، اعم از خانوادگی، دوستی، کاری و زناشویی، از اساسی‌ترین جنبه‌های زندگی ماست و از سوی دیگر، با کمال شگفتی، اصول رابطه سالم، چه در مدرسه و چه در جاهای دیگر، کمتر آموزش داده می‌شود. از همین روست که بسیاری از ما در طول زندگی در نقش‌های مختلف، به‌عنوان فرزند، دوست، پدر و مادر، همکار یا همسر در روابط خود، دچار مشکل می‌شویم و رنج‌های بسیاری را تحمل می‌کنیم. نظر به این نیاز مهم و فراگیر، همکاران این مجموعه تصمیم گرفتند سلسله کارگاه‌هایی را با موضوع «هنر رابطه» برگزار کنند تا گام کوچکی باشد در جهت ارتقاء سلامت روحی و ارتباطی همزبانان عزیز. این دوره که اولین کارگاه آن با عنوان «اصول رابطه موفق» در آستانه برگزاری است، شامل چند کارگاه مختلف است و در هر کارگاه، یک مبحث مهم و کلیدی در خصوص دانش و مهارت‌های ارتباطی عرضه خواهد شد. مدرس این دوره، ساسان حبیب‌وند روانشناس، مولوی‌پژوه و نویسنده حیطه خودشکوفایی است و محتوای کارگاه، مطابق با استانداردهای روانشناسی و آموزشی روز دنیاست. مباحث با زبان ساده و مثال‌های ملموس و جذاب، بخصوص از زندگی و فرهنگ ایرانی ارائه می‌شود و محتوای آن، برای عموم قابل استفاده است. فضای پویا و وجود پرسش و پاسخ، بخشی از دستور کار جلسات است. مباحث اغلب کارگاه‌ها -بجز مواردی که در عنوان آن قید خواهد شد- مختص نوع خاصی از رابطه نیست و در انواع ارتباط اعم از رابطه دوستی، زناشویی والد-فرزندی و غیره مفید و مرتبط خواهد بود. یکی از نکات مهم درباره این دوره، ارتباط مباحث با مهارت‌های فرزندپروری است. اغلب سرفصل‌ها در ایجاد رابطه مطلوب با کودک و نوجوان، مهم و مرتبط بوده و آگاهی از آنها در پرورش فرزندان با خودباوری و مهارت‌های اجتماعی بالا جنبه کلیدی دارد. آخرین نکته اینکه اگرچه برای حصول بهترین نتیجه، شرکت در کل کارگاه‌ها توصیه می‌شود؛ با این حال، محتوای کارگاه‌ها بصورت مستقل تنظیم شده است و مطالب هر کارگاه، بطور جداگانه قابل درک و استفاده است. عنوان و مباحث کارگاه‌های بعدی «هنر رابطه» متعاقباً اعلام خواهد شد. بدیهی است که در تداوم این راه نیازمند همراهی و حمایت شما عزیزان هستیم. در زیر سرفصل‌های اولین کارگاه با عنوان «اصول رابطه موفق» تقدیم می‌شود.



## الف. سرفصل‌های کارگاه

### ۱. خودشناسی ارتباطی

در آغاز بحث‌ها با اهمیت شناخت خود و عادات و الگوهای ارتباطی خود آشنا می‌شویم و سپس سبک ارتباطی خاص خود را کشف می‌کنیم. این دانسته‌ها کمک خواهد کرد تا عادات ارتباطی و نیازهای عاطفی و شخصی خود را بهتر بشناسیم و برای ارتقا و بهبود روابط خود آماده شویم.

- چرا خودشناسی در رابطه؟
- آزمون خودسنجی
- سبک ارتباطی شما چیست؟

### ۲. «سبک دل‌بستگی»

یکی از کلیدی‌ترین مفاهیم در روانشناسی ارتباط، مفهوم «سبک دل‌بستگی» است. هر کسی «سبک دل‌بستگی» خاصی دارد که غالباً در دوران کودکی شکل می‌گیرد و تا پایان عمر، احساس و رفتار او را با دیگران تحت تاثیر قرار می‌دهد. به این معنا «سبک دل‌بستگی» بخشی مهم از منش و شخصیت ماست و نقش بسیار مهمی در نوع و کیفیت رابطه ما با دیگران دارد. معنایش این است که شناخت و بهبود «سبک دل‌بستگی»، خود می‌تواند کیفیت همه ارتباطات ما را عمیقاً متحول کند. در این بخش، با این مفهوم مهم آشنا می‌شویم، انواع کارآمد و ناکارآمد آن را می‌شناسیم و راه ایجاد سبک مفید و موثر را در خود می‌آموزیم.

- نقش «سبک دل‌بستگی» در رابطه
- انواع «سبک‌های دل‌بستگی»
- «سبک دل‌بستگی» شما چیست؟
- ایجاد «سبک دل‌بستگی» سالم (در خود و فرزند)

### ۳. «سبک ارتباطی»

«سبک ارتباطی» شما چیست؟ جالب است بدانید هریک از ما الگوها و عادات ارتباطی مخصوص به خود را داریم که «سبک ارتباطی» نام دارد، ولی از میان انواع سبک‌ها، فقط یکی از آنها سبک سالم و موثری محسوب می‌شود و در صورت نبود آن، باید برای آموختنش تلاش کرد، چرا که موفقیت یا شکست در رابطه با داشتن «سبک ارتباطی» سالم گره خورده است.

- آشنایی با چهار نوع «سبک ارتباطی»
- آزمون سنجش «سبک ارتباطی» خود
- چگونه «سبک ارتباطی» موفق در خود ایجاد کنیم



#### ۴. پنج اشتباه بزرگ در رابطه

در این بخش، برخی از رایج‌ترین عادات مخرب و ناکارآمد را در انواع رابطه می‌شناسیم، درباره آسیب‌های آن، گفتگو می‌کنیم و با نشانه‌های وجود چنین عاداتی آشنا می‌شویم.

- تحلیل رفتار متقابل
- مثلث کارپمن (جلاد-قربانی-منجی)
- الگوی «خواهان-گريزان»

#### ۵. مهارت‌های رابطه موفق

ایجاد و حفظ یک رابطه سازنده و لذتبخش، نیازمند کسب دانش و مهارت‌های خاصی است- چیزهایی که متأسفانه در مدرسه به ما یاد نمی‌دهند. در این بخش از گفتگوها، مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی را از قبیل مهارت‌های کلامی، عاطفی و رفتاری می‌شناسیم و می‌آموزیم. برخی از مباحث این بخش عبارت است از:

- گفتگوی موثر
- گوش دادن فعال
- مرزگذاری
- استقلال در رابطه
- امنیت در رابطه
- حل اختلاف....

#### ۶. راهکارهای حل اختلاف

بروز اختلاف، بخشی طبیعی از هرگونه ارتباطی است، اما نداشتن مهارت حل اختلافات، می‌تواند منجر به سردی و شکاف و حتی تنش و جدایی گردد. اما چگونه می‌توان در عین حفظ کردن گرمی و صمیمیت، اختلافات را حل و فصل کرد و رابطه را همیشه موفق و موثر نگاه داشت. در این بخش به مهارت‌های مهم حل اختلاف خواهیم پرداخت که عبارتند از:

- هنر انتقاد کردن
- هنر بیان احساس
- مهارت‌های مهم
- پدیده «تغییر و بازتغییر»
- تعریف پدیده «تغییر و بازتغییر»
- راهکارهای اجتناب و حل مشکل

#### ۷. سه حلقه زندگی

- آشنایی با مفهوم سه حلقه زندگی
- شناسایی حلقه‌های زندگی خود



## ب. جزئیات و نحوه ثبت نام

### ۱. ساختار کارگاه

مدت کارگاه ۱۰ ساعت است که در قالب ۵ جلسه دوساعته بصورت هفتگی ارائه خواهد شد.

### ۲. زمان جلسات

- یکشنبه‌ها، ساعت ۹ تا ۱۱ به وقت لندن، ساعت ۱۱:۳۰ تا ۱۳:۳۰ به وقت تهران
- اولین جلسه: ۱۹ نوامبر ۲۰۲۳ - ۲۸ آبان ۱۴۰۲

هرگونه تغییر در جزئیات، در وبسایت اندیشکده و رسانه‌های نویسنده اعلام خواهد شد.

### ۳. شهریه

- مبلغ شهریه ۱۵۰ دلار بابت ۱۰ ساعت کارگاه است.
- هزینه برای عزیزان داخل ایران و افغانستان با حدود ۸۰٪ تخفیف، ۷۰۰ هزار تومان است.
- همچنین، ۱۵٪ تخفیف برای ثبت‌نام تا ۱۵ آبان ماه در نظر گرفته شده است.

### ۴. معرفی منابع

در طی دوره، منابع مرتبط فارسی و انگلیسی جهت مطالعه بیشتر معرفی خواهد شد.

### ۵. نحوه برگزاری

- ارائه کارگاه از طریق نرم‌افزار گوگل میت خواهد بود.
- امکان دسترسی به فایل صوتی جلسات تا دو ماه، به اعضاء داده خواهد شد.

### ۶. روش ثبت‌نام:

الف. تماس با مدیر کارگاه خانم توفیقی از طرق زیر جهت دریافت فرم ثبت نام و شماره حساب.

تماس با تلگرام، واتساپ یا اس‌ام‌اس: ۰۹۱۲۸۳۰۷۲۲۵

تماس در اینستاگرام، با دایرکت: @labelaye\_satrha

ب. ارسال فیش واریزی و فرم ثبت نام در تلگرام یا ایتا به مدیر کارگاه.

ج. افزوده شدن ثبت نام کننده توسط مدیر به گروه تلگرامی ویژه کارگاه جهت دریافت لینک جلسات و تبادل نظر با سایر شرکت کنندگان

توجه: هرگونه تغییری در برنامه کارگاه‌ها در وبسایت اندیشکده و رسانه‌های مدرس، اطلاع‌رسانی و نیز از طریق پیامک به اعضا اعلام خواهد شد. مشتاق دیدار شما در تجربه‌ای جذاب با کارگاه «هنر رابطه» هستیم.

• وبسایت مدرس [www.sasanhabibvand.com](http://www.sasanhabibvand.com)

• وبسایت اندیشکده [www.apgc.ca](http://www.apgc.ca)

