



نوبهار است در آن کوش که خوشدل باشی
که بسی گل بدم باز و تو در گل باشی

● مقدمه ای بر روابط اجتماعی

روابط اجتماعی به عنوان یکی از ارکان اصلی زندگی بشر، شامل تعاملاتی است که میان افراد در محیط های مختلف شکل میگیرد. از ارتباطات خانوادگی گرفته تا دوستیها، روابط کاری و اجتماعی، همگی در قالب روابط اجتماعی قرار میگیرند. اما روابط سالم چه ویژگی هایی دارند؟ چه عواملی باعث شکل گیری یا تخریب این روابط میشوند؟

● مقدمه ای بر روابط اجتماعی

حتماً برایتان پیش آمده که بخواهید با کسی ارتباط بگیرید، اما ندانید چطور سر صحبت را باز کنید یا چگونه رابطه های قوی و ماندگار بسازید. ارتباط گرفتن یک مهارت است؛ مهارتی که هر چقدر در آن بهتر شویم، زندگی اجتماعی و حتی مسیر شغلی و تحصیلی ما هم بهتر خواهد شد. اما سؤال اصلی اینجاست: چطور ارتباطی بسازیم که هم پایدار باشد و هم برایمان ارزشمند؟

● شروع ارتباط؛ ساده اما مهم

گاهی سخت ترین بخش یک ارتباط، همان قدم اول است. اما نیازی نیست که همیشه به دنبال جملات خاص یا موضوعات پیچیده باشید. یک لبخند، یک سلام دوستانه یا حتی یک سؤال ساده میتواند آغاز یک گفتوگوی ارزشمند باشد. به جای فکر کردن به اینکه چه بگویید، روی ایجاد حس راحتی و صمیمیت تمرکز کنید.

● گوش دادن؛ کلید طلایی ارتباط

بیشتر مردم دوست دارند شنیده شوند، اما تعداد کمی از ما واقعاً شنونده ی خوبی هستیم. وقتی با کسی صحبت میکنید، به جای فکر کردن به اینکه چه جوابی بدهید، واقعا به حرف هایش گوش دهید. ارتباط زمانی شکل میگیرد که فرد مقابل احساس کند شما برایش ارزش قائل هستید.

● زبان بدن؛ چیزی که بیشتر از کلمات میگوید

تنها حرف زدن کافی نیست؛ نحوه ی بیان و زبان بدن شما هم تأثیر زیادی در برقراری ارتباط دارد. ارتباط چشمی، حالت چهره و حتی تَن صدای شما میتواند پیامهای زیادی منتقل کند. مثلاً اگر در صحبت کردن به اطراف نگاه کنید، طرف مقابل حس میکند که علاقه ای به ادامه ی مکالمه ندارید.

● خودتان باشید، اما نسخه ی بهتر!

هیچ ارتباطی با تظاهر و نقش بازی کردن پایدار نمی ماند. لازم نیست برای پذیرفته شدن، خودتان را تغییر دهید. در عوض، روی نقاط قوت شخصیتتان کار کنید و خود واقعی تان را نشان دهید.

● جرئت ابراز وجود داشته باشید

ارتباطات قوی و پایدار بر پایه ی احترام متقابل شکل میگیرند. اگر همیشه نگران این هستید که دیگران درباره ی شما چه فکری می کنند، ممکن است در ارتباطاتتان دچار مشکل شوید. نظرات خود را محترمانه بیان کنید و از بیان احساساتتان نترسید.

● ارتباط را زنده نگه دارید

ساختن یک رابطه ی خوب کافی نیست؛ باید بتوانید آن را حفظ کنید. گاهی یک پیام ساده، یک احوال پرسشی کوتاه یا حتی یک یادآوری از خاطرات مشترک می تواند رابطه را زنده نگه دارد.

● در نهایت ...

ارتباط گرفتن و حفظ آن چیزی نیست که یک شبه یاد بگیریم. این یک مهارت است که با تمرین و تجربه تقویت می شود. پس اگر در شروع یا حفظ ارتباطاتتان چالش دارید، ناامید نشوید. با کمی توجه و تمرین، می توانید روابطی بسازید که هم برای شما و هم برای دیگران ارزشمند باشند.



"دوستان خوب، تجربه های خوب می سازند"

پس برای ساختن ارتباطات معنادار، قرضی بردارید"

● ویژگی های روابط اجتماعی سالم

اعتماد متقابل: روابط پایدار و عمیق بر اساس اعتماد شکل می گیرند

احترام: رعایت ارزش ها و حریم شخصی دیگران

حمایت عاطفی: توانایی درک احساسات و ارائه حمایت هنگام نیاز

ارتباط مؤثر: شنیدن فعال، صحبت کردن شفاف و جلوگیری از سوء تفاهم ها

مرزگذاری مناسب: تفکیک میان روابط صمیمی و حرفه ای برای جلوگیری از وابستگی ناسالم

● تأثیر روابط اجتماعی بر سلامت روان

روابط اجتماعی سالم نقش مهمی در افزایش تاب آوری روانی دارند. افرادی که دارای شبکه های حمایتی قوی هستند، در مواجهه با چالش های زندگی استرس کمتری را تجربه می کنند. همچنین، تعاملات مثبت اجتماعی باعث ترشح هورمون هایی مانند اکسی توسین و سروتونین می شود که در کاهش اضطراب و افزایش حس شادی نقش دارند.

در مقابل، انزوای اجتماعی می تواند خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب را

افزایش دهد و حتی بر سلامت جسمی تأثیر منفی بگذارد. روابط اجتماعی

مؤثر، علاوه بر ایجاد احساس امنیت و آرامش، می توانند کیفیت خواب را بهبود

بخشند و سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند.

● چالش های روابط اجتماعی

سوء تفاهم ها: یکی از رایج ترین مشکلاتی که باعث ایجاد تنش در روابط می

شود وابستگی ناسالم: روابطی که باعث کاهش استقلال فردی و رشد

شخصیتی می شوند کمبود مهارت های ارتباطی: عدم توانایی در بیان

احساسات یا مدیریت اختلافات تأثیر شبکه های اجتماعی: ایجاد روابط سطحی

و کاهش تعاملات عمیق چهره به چهره

● راهکار های بهبود روابط اجتماعی

افزایش هوش هیجانی: شناخت احساسات خود و دیگران برای مدیریت بهتر

روابط توسعه مهارت های ارتباطی: یادگیری هنر گفتگو، گوش دادن فعال و

حل تعارض ایجاد تعادل در روابط: حفظ استقلال فردی در کنار تعاملات

اجتماعی مدیریت زمان در شبکه های اجتماعی: کاهش وابستگی به فضای

مجازی و افزایش ارتباطات واقعی



بهار، فصل امید و آرایش روک

با آمدن بهار، طبیعت دوباره زنده می‌شود و نشانه‌های تازگی و شکوفایی در هر گوشه‌ای از زمین دیده می‌شود. درختان سبز می‌شوند، گل‌ها شکوفه می‌دهند و هوای تازه، جان دوباره‌ای به هستی می‌بخشد. این تغییرات نه تنها در طبیعت، بلکه در دل و جان ما نیز تأثیر می‌گذارد.

بهار نمادی از امید و نو شدن است. همان‌طور که طبیعت از خواب زمستانی بیدار می‌شود، ما نیز می‌توانیم از رخوت و ناامیدی فاصله بگیریم و با انگیزه‌ای تازه، اهداف و آرزوهای خود را دنبال کنیم. نور خورشید و هوای لطیف این فصل به ما انرژی می‌بخشد و روحیه‌ی ما را تقویت می‌کند.

یکی از تأثیرات مثبت بهار، بهبود سلامت روان است. افزایش نور خورشید باعث ترشح بیشتر سروتونین در مغز شده و احساس شادی و آرامش را تقویت می‌کند. پیاده‌روی در طبیعت، گوش دادن به صدای پرندگان و استشمام عطر گل‌ها همگی به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کنند.

بهار فرصتی برای شروعی دوباره است؛ فرصتی برای مراقبت از جسم و روح، تقویت امید به زندگی و تمرکز بر زیبایی‌های پیرامون. کافی است نگاه خود را به زندگی تغییر دهیم، از لحظه‌های کوچک لذت ببریم و با امید و شادی به آینده بنگریم.

در این فصل زیبا، فرصت مناسبی برای بازنگری در عادت‌ها و سبک زندگی خود داریم. همان‌گونه که طبیعت خود را از سرما و رکود زمستانی رها می‌کند، ما نیز می‌توانیم افکار منفی، نگرانی‌ها و دل‌مشغولی‌های گذشته را کنار بگذاریم و با نگاهی نو، مسیر تازه‌ای برای خود ترسیم کنیم.

یکی از بهترین راه‌ها برای تقویت امید و سلامت روان در بهار، ارتباط بیشتر با طبیعت است. قدم زدن در میان درختان سرسبز، گوش سپردن به نغمه‌ی پرندگان و تماشای آسمان آبی، احساس آرامش را در دل ما زنده می‌کند. این لحظات ساده اما ارزشمند می‌توانند روح ما را از دغدغه‌های روزمره پاک کنند و ما را به لحظه‌ی حال بازگردانند.



”بهار زمانی برای آغاز دوباره‌ی زندگی تمام شاخه‌های برون بزرگ است

بهار زمانی برای شروع تمام پایان‌ها بود محرره صابو زاده

با آمدن بهار، طبیعت دوباره زنده می‌شود و نشانه‌های تازگی و شکوفایی در هر گوشه‌ای از زمین دیده می‌شود. درختان سبز می‌شوند، گل‌ها شکوفه می‌دهند و هوای تازه، جان دوباره‌ای به هستی می‌بخشد. این تغییرات نه تنها در طبیعت، بلکه در دل و جان ما نیز تأثیر می‌گذارد.

بهار نمادی از امید و نو شدن است. همان‌طور که طبیعت از خواب زمستانی بیدار می‌شود، ما نیز می‌توانیم از رخوت و ناامیدی فاصله بگیریم و با انگیزه‌ای تازه، اهداف و آرزوهای خود را دنبال کنیم. نور خورشید و هوای لطیف این فصل به ما انرژی می‌بخشد و روحیه‌ی ما را تقویت می‌کند.

یکی از تأثیرات مثبت بهار، بهبود سلامت روان است. افزایش نور خورشید باعث ترشح بیشتر سروتونین در مغز شده و احساس شادی و آرامش را تقویت می‌کند. پیاده‌روی در طبیعت، گوش دادن به صدای پرندگان و استشمام عطر گل‌ها همگی به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کنند.

بهار فرصتی برای شروعی دوباره است؛ فرصتی برای مراقبت از جسم و روح، تقویت امید به زندگی و تمرکز بر زیبایی‌های پیرامون. کافی است نگاه خود را به زندگی تغییر دهیم، از لحظه‌های کوچک لذت ببریم و با امید و شادی به آینده بنگریم.

در این فصل زیبا، فرصت مناسبی برای بازنگری در عادت‌ها و سبک زندگی خود داریم. همان‌گونه که طبیعت خود را از سرما و رکود زمستانی رها می‌کند، ما نیز می‌توانیم افکار منفی، نگرانی‌ها و دل‌مشغولی‌های گذشته را کنار بگذاریم و با نگاهی نو، مسیر تازه‌ای برای خود ترسیم کنیم.

یکی از بهترین راه‌ها برای تقویت امید و سلامت روان در بهار، ارتباط بیشتر با طبیعت است. قدم زدن در میان درختان سرسبز، گوش سپردن به نغمه‌ی پرندگان و تماشای آسمان آبی، احساس آرامش را در دل ما زنده می‌کند. این لحظات ساده اما ارزشمند می‌توانند روح ما را از دغدغه‌های روزمره پاک کنند و ما را به لحظه‌ی حال بازگردانند.

عکاسی بهاری



● کتاب "تکه‌هایی از یک کل منسجم"

فصل (ما و روابط)

ما اغلب در چرخه‌های تکراری روابط و احساسات گیر می‌افتیم، زیرا ناخودآگاه در حال بازآفرینی تجربیات حل‌نشده گذشته هستیم. برای تغییر این چرخه‌ها، باید با آگاهی احساسات سرکوب‌شده را بپذیریم و از سرزنش دیگران و خودمان دست برداریم. فرار از دردهای گذشته یا انکار آنها فقط باعث تداوم مشکلات می‌شود. روابط به‌عنوان یکی از بخش‌های اصلی در شکل‌گیری شخصیت انسان‌ها در نظر گرفته می‌شود. ارتباطات مثبت و منفی می‌توانند به‌طور مستقیم روی سلامت روانی و اجتماعی افراد تأثیرگذار باشند. روابط ما بازتابی از درونمان هستند و ما اغلب در دیگران دنبال بخش‌هایی از خودمان می‌گردیم که نپذیرفته‌ایم.

وابستگی‌های عاطفی، ترس از رها شدن و نیاز به تأیید شدن از سوی دیگران، از جمله موضوعاتی هستند که روی آنها تأکید دارند. برای داشتن روابط سالم، باید ابتدا به شناخت و پذیرش خود برسیم. هیچ رابطه‌ای نباید منبع اصلی شادی یا هویت ما باشد، بلکه باید بستری برای رشد دوطرفه فراهم کند. به مسئولیت‌پذیری در روابط و توانایی رها کردن وابستگی‌های ناسالم نیز در این کتاب تأکید شده است.

ما گاهی وارد رابطه‌ها می‌شویم تا از حجم تنهایی‌مان کم شود، اما حقیقت تلخ این است که گاهی بیشتر از همیشه احساس تنها بودن می‌کنیم. در کنار کسی که باید درک‌مان کند، درک نمی‌شویم. در جایی که باید آرامش بیابیم، بیشتر از هر وقت دیگری غم را حس می‌کنیم. دل‌مان می‌خواهد کسی باشد که در سکوت شب‌ها با ما باشد، که احساساتمان را ببیند بدون اینکه نیاز باشد حرفی بزنیم. اما متأسفانه، وقتی در کنار کسی که باید درک‌مان کند، هیچ‌کدام از این‌ها را پیدا نمی‌کنیم، تنها چیزی که باقی می‌ماند، سنگینی یک قلب تنهاست.

احرف رفته رو بزن، ناشناس و بی‌دغدغه

همه‌ی ما گاهی با چالش‌ها و دغدغه‌های روزمره‌ی شیم که درست داریم یا کسی در میون بزاریم، اما ممکنه نگران قضاوت شدن باشیم. اینجا فرصتیه برای شما با اسکن QR



زیر، می‌تونید مشکلات شخصی، دغدغه‌های زندگی و سوالاتی که نیاز به مشاوره روانشناسی دارن رو کاملاً ناشناس ارسال کنید پاسخ‌های شما در نشریه بعدی منتشر می‌شه. منتظر شنیدن حرف‌های شما هستیم!



قدرت کلمات؛ وقتی یک «بخشید» کافی نیست!

همه در کلاس شروع به صحبت با یکدیگر می‌کنند. با صدای مهشید سرم را بالا گرفتم؛ تازه رسیده بود. استاد با نگاهی دیرآمدنش را جویا شد. مهشید از توافقی گفت که امروز کلی وقتش را گرفته بود. چقدر زیبا با استاد ارتباط می‌گرفت و دلیل دیرآمدنش را توجیه می‌کرد.

او حتی نمی‌توانست با استاد صحبت کند، چه برسد به اینکه ارتباط صمیمانه‌ای برقرار کند! از نظرش، ارتباط تنها به دوستی و بیان نظرات در جمع محدود نمی‌شد؛ حتی دشمنی با فردی نیز نوعی ارتباط بود. اما خب، او حتی دشمنی هم نداشت. واقعاً برایش ناراحت‌کننده بود که هفته گذشته به دلیل قبول نکردن اسنپ، ده دقیقه دیر رسیده بود. استاد که شناختی از او نداشت، وقتی دلیل دیر آمدنش را پرسید، او تنها به رسم احترام گفت: «(بخشید!)» و در نهایت، یک نمره را از دست داد.

این موضوع به شدت برایش مأیوس‌کننده بود. کسی که همیشه نمرات بالایی داشت، از تفاوت برخورد استاد با او بسیار تحت تأثیر قرار گرفت. پس تصمیمش را گرفت؛ باید برای این مشکلش فکری می‌کرد. کافی بود هرچقدر که از این موضوع آسیب دیده بود، برای بهبودش تلاش کند.

ارتباط اجتماعی لازمی زندگی همه‌ی افراد است. ما برای ساده‌ترین نیازهای خود به ارتباط نیاز داریم. اگر نتوانیم ارتباط درستی برقرار کنیم، آسیب خواهیم دید. همه‌ی ما باید به فکر تقویت روابط اجتماعی خود باشیم و برای سلامت روحی و داشتن زندگی بهتر تلاش کنیم.

طلوع همیار

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه ملی مهارت استان قزوین

مدیر مسئول: بنیامین شوشتری

سردبیر: محمد ابراهیم اسدی

تیم نشریه: محمدرضا سعیدی، محمدرضا خوالیگر

بنیامین شوشتری، محمد ابراهیم اسدی، اکرم محمدی

زهرا الیاسی، فاطمه نصیری، فائزه مرید زاده، محدثه صادق زاده

@ hamyar.magazine@gmail.com

hamyarmehr_qz

@hamyaran-nus

قزوین، خیابان شهید بابایی،
آموزشگاه ملی مهارت دختران قزوین

