

دیگر هیچ راز پنهانی وجود ندارد

The Secret

دوهفته‌نامه

راز

چرا باید مجله «راز» را خواند؟

چون آن‌هایی که «راز» را می‌خوانند:

■ شکل صحیح قانون جذب را می‌آموزند.

■ موفقیت‌های مالی را تجربه می‌کنند.

■ در انتخاب مسیر صحیح عمل می‌کنند.

■ مشکلات مالی خود را حل می‌کنند.

■ ناامیدی و افسردگی را تجربه نمی‌کنند.

■ در تربیت فرزند موفق عمل می‌کنند.

■ زندگی شادتری خواهند داشت.

مجله‌ی «راز»

«همان گمشده‌ای که دنبال آن می‌گردید.

«راز» نشریه‌ی کسانی که می‌خواهند متفاوت باشند.

«با «راز» زندگی بهتری را تجربه کنید.

«راز» را از روزنامه‌فروشی‌های سراسر کشور بخواهید.

تهران، میدان ولی عصر، ابتدای کریمخان، شماره ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ و ۸۸۹۳۰۵۷۷-۸

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۲۰۰۰

www.raaz-magazine.com

info@raaz-magazine.com

www.ketab.ir

فهرست مطالب

پیشگفتار نویسنده.....	۱۵
فصل اول. سواد نوازیدن (نوازش دادن، نوازش گرفتن).....	۱۹
هندسه کلمات نوازیدن.....	۲۵
هوش عاطفی (سواد نوازشی).....	۲۷
انواع نوازش.....	۳۰
نوازش شبیه.....	۳۲
نوازش بی.....	۳۴
نوازش کلامی.....	۳۶
نوازش غیر کلامی.....	۳۹
نوازش های شرطی و غیر شرطی.....	۴۱
الف. نوازش های شرطی.....	۴۱
ب. نوازش های غیر شرطی.....	۴۱
نوازش دهی درونی.....	۴۳
نوازش دهی بیرونی.....	۴۴
نوازش مستقیم.....	۴۵
نوازش غیر مستقیم.....	۴۵
نوازش مازاد و اضافه.....	۴۶
نوازش خشی یا بی تفاوتی، شکنجه سفید، بی نوازشی.....	۴۸
نوازش خویشتن.....	۵۰
نوازش و حواس پنجگانه.....	۵۴
نوازش های آلوده، دروغین، و تملق آمیز.....	۵۶
نوازش گرفتن به واسطه مهارت خاص.....	۵۹

- ۶۱..... نوازش نمایشی و هیستریکال
- ۶۳..... نوازش‌های سنی
- ۶۵..... بخش دوم: نوازش‌دهی و نوازش‌گیری‌های بیرونی
- ۶۷..... نوازش‌گیری از خالق هستی
- ۶۹..... نوازش‌گیری از طبیعت
- ۷۲..... الف) نوازش‌گیری در بهار
- ۷۲..... ب) نوازش‌گیری در تابستان
- ۷۳..... نوازش‌گیری در پاییز
- ۷۳..... ج) نوازش‌گیری در زمستان
- ۷۴..... نوازش‌گیری در بهارهای زیبا
- ۷۶..... نوازش‌گرفتن از طبیعت و پرندگان
- ۷۷..... نوازش‌گیری از طبیعت
- ۷۹..... نوازش‌گرفتن از خرابات و بهشت‌ها (نوازش ناخالص و آلوده)
- ۸۱..... نوازش‌دهی به افراد ضعیف و ناتوان
- ۸۳..... نوازش‌دهی در تجارت
- ۸۵..... نوازش‌گیری از ورزش
- ۸۹..... فصل دوم. بحث‌های آزاد دربارهٔ نوازش
- ۹۱..... عشق، مادر تمام نوازش‌های خالص و ناب است!
- ۹۳..... نوازش‌دهی، کلید موفقیت در روابط انسانی است
- ۹۵..... خلاقیت و نوازش
- ۹۷..... نوازش و بهداشت روانی کودکان
- ۱۰۰..... نوازش و مدیریت استرس
- ۱۰۲..... نوازش و آگاهی
- ۱۰۴..... نوازش می‌تواند قربانی تنگ‌نظری‌ها شود

نوازش و مهرطلبی	۱۰۷
پدر و مادر، فرزندان و نوازش	۱۱۱
نوازش و تنهایی	۱۱۳
نوازش و انگیزه دادن به دیگران	۱۱۵
فصل سوم. قوانین محدودکننده نوازش	۱۱۹
شناسایی قوانین محدودکننده نوازش	۱۲۱
قوانین محدودکننده نوازش	۱۲۳
نوازش آلودگی	۱۲۵
رو کردن منتقد درونی (من والد سرزنشگر)	۱۲۸
سه منبع نوازش کودک درون، والد نوازشگر، بالغ احساسی	۱۳۲
فیلتر و تصفیه نوازش	۱۳۴
فیلتر و صافی پیاورید	۱۳۵
باورهای ضدنوازشی (به پیش کشیدن)	۱۳۷
تمرین غلبه بر موانع نوازش (تغلبت آدمک‌های درونی)	۱۳۹
خطا و اشتباهات نوازشی	۱۴۱
پنج مهارت عاطفی نوازش (در تقابل با همه نوازش)	۱۴۳
۱. عواطف و احساسات خود را در خود نوازش بشناس!	۱۴۳
۲. از صمیم قلب و با دل و جان به دیگران نوازش بده!	۱۴۴
۳. یاد بگیر عواطف و احساسات نوازشی خود را هدایت و مدیریت بکنی!	۱۴۵
۴. خطاهای عاطفی خود را با نوازش دادن و نوازش گرفتن ترمیم و تصحیح کن!	۱۴۶
۵. همه مهارت‌های نوازشی خود را یاد بگیر و تبادل نوازش کن!	۱۴۷
شناسایی الگوهای خوب نوازش	۱۴۸

۱۵۳	فصل چهارم. شیوه‌های تبادل نوازش.....
۱۵۵	ضربه یا تلنگر نوازشی.....
۱۵۸	چهار شیوه تبادل نوازش (نوازش دادن و نوازش گرفتن).....
۱۶۲	صمیمیت و انواع نوازش.....
۱۶۳	۱. نوازش‌های روان‌شناختی.....
۱۶۴	۲. نوازش‌های جسمی.....
۱۶۵	۳. نوازش‌های جنسی.....
۱۶۶	نوازش با نفوذ یا سرزنش فرق دارد.....
۱۶۸	نوازش به‌صورت طلایی.....
۱۷۰	رهایی از نوازش‌ها. ضربه‌های ناشی از فقدان نوازش.....
۱۷۴	تشنگی نوازش.....
۱۷۶	معاینه احساسات و عواطف نوازشی خود.....
۱۷۹	بررسی وضعیت ضربه‌های ناشی از بی‌نوازشی.....
۱۸۱	انتخاب نوازش‌هایی که حالتان را خوب می‌کند.....
۱۸۳	توسعه شبکه حمایتی نوازش.....
۱۸۴	احساسات نوازشی را برنامه‌ریزی کنید!.....
۱۸۶	دریافت نوازش‌های گوناگون از بعد معنایی.....
۱۸۸	نقشه روابط نوازشی خود را یک بار دیگر بررسی کنید!.....
۱۹۰	آگاهی بر احساسات و عواطف نوازشی.....
۱۹۲	نوازش و درص‌بندی (نوازش‌های خود را درجه‌بندی و درص‌بندی کنید).....
۱۹۴	تمرین نوازدیدن (نوازش‌گری، نوازش‌گیری).....
۱۹۷	دریافت نوازش را به چند نفر محدود نکنید!.....
۲۰۱	وقت‌گذرانی با افرادی که با نوازش، انگیزه شما را افزایش می‌دهند.....
۲۰۳	حد و مرز نوازش را مشخص کنید.....

۲۰۵.....	هر روزتان را با نوازش جشن بگیرید!
۲۰۷.....	چرا عده‌ای نسبت به نوازش بدبین‌اند؟!
۲۰۹.....	فصل پنجم. نوازش در روابط زناشویی.....
۲۱۳.....	ضربه‌های مثبت نوازش.....
۲۱۶.....	بازی‌های نوازشی در دوران نامزدی
۲۱۹.....	زنان با فرهنگ نوازش مردانه آشنا شوند!
۲۲۲.....	مردان با فرهنگ نوازش زنانه آشنا شوند!
۲۲۴.....	انواع نوازش در روابط زناشویی
۲۲۶.....	نوازش روان‌شناختی.....
۲۲۶.....	گفتگو، روان‌شناختی و نوازش زناشویی
۲۲۸.....	نوازش‌های جسمی.....
۲۳۰.....	نوازش‌های زمانی.....
۲۳۲.....	نوازش‌های عقلانی.....
۲۳۴.....	نوازش‌های جنسی
۲۳۶.....	نوازش‌های زیبایی‌شناختی
۲۳۸.....	نوازش‌های معنوی
۲۴۰.....	نوازش‌های عاطفی.....
۲۴۲.....	نوازش‌های تفریحی / اجتماعی.....
۲۴۴.....	طرح جدایی (طلاق) یعنی حذف نوازش‌ها.....

پیشگفتار نویسنده

شاید برای شما نیز پرسش مطرح شود که نویسنده این اثر بنا بر چه ضرورتی کتاب را دوباره «نوازش» نوشته است؟ در پاسخ باید گفت من سال‌هاست که به هنگام شغولم و به فقدان یا کمبود نوازش از لابه‌لای گلایه‌ها و دردهای روزگار و فقدان مراجعه‌کننده پی برده‌ام. همچنین هنگامی که با مبعوثان آشنا شدم، دریافتم در بحث ارتباطات انسانی، یکی از موضوعات تأثیرگذار و مهم، نوازش است. لذا بر آن شدم که موضوع نوازش را با روشی علمی باز کنم تا این مفهوم را به عنوان یک مهارت، هنر و علم بررسی کنم.

موضوع نوازش در واقع از زمانی آغاز می‌شود که با دیگران سلام می‌گویید. سلام و درود، خود آغاز نوازش است. زمانی که به دیگران دست می‌دهید و احوالشان را می‌پرسید، زمانی که از تیپ و استایلی دوست‌تان تعریف می‌کنید، وقتی او را به صرف ناهار یا آبمیوه دعوت می‌کنید، زمانی که جشن تولدش را تبریک می‌گویید یا به جشن

عروسی‌اش می‌روید یا وقتی یکی از عزیزانش فوت می‌کند و نزد او می‌روید و به او تسلیت می‌گویید، این رفتارهای اجتماعی، شکلی از نوازش است و شما نمی‌توانید آن‌ها را نادیده بگیرید. وقتی در جایی نشسته باشید و دوستانتان از کنارتان رد شوند و به شما سلام نگویند، قطعاً این رویداد روحتان را آشفته می‌سازد و نشان می‌دهد که فقط نوازش سلام در یک ارتباط روزانه چقدر برایتان مهم است. پس کسی نمی‌تواند نوازش را انکار کند، مگر آن‌که مشکلات روان‌پیشانه داشته باشد. پس بهتر است نوازدیدن یعنی نوازش دادن و نوازش گرفتن را از سه زاویه بشیریم: نخست این‌که نوازش یک سری مهارت است که بایستی آموخت و فن خاص خود را دارد و دوم این‌که یک هنر است و اگر با ظرافت همراه شود موج تأثیرگذاری خود را دارد و جنبه درمانتیک و فانتزی عاشقانه به خود می‌گیرد و سوم، نوازش نوعی آگاهی و شناخت است که لازم است هر کسی از درجه یک تا صد آن را بیاموزد؛ سپس این مهارت را از خانواده به دست‌آمده انتقال دهد تا بتواند در ارتباطات انسانی خود موفق بشود، پس نوازش یکی از موضوعات اساسی علم موفقیت و ارتباطات و روان‌شناسی و مدیریت می‌باشد. برای مثال زمانی‌که در تجارت، موضوع مشتری‌مداری مطرح می‌شود، بدین معنی است که بایستی علم، مهارت و هنر نوازدیدن مشتری را یاد بگیرید و رضایت او را به دست آورید.

همچنین مبحث نوازش در روابط زناشویی بسیار مهم است. اگر این موضوع نتواند جایگاه روان‌شناختی خود را در روابط زن و مرد

پیدا کند، زوجین به یقین به لذت‌های عمیقی نخواهند رسید و همیشه با هم اختلاف خواهند داشت. اگرچه هر زن و شوهری به‌طور ابتدایی در صدی غریزی از این نوازش‌ها را می‌فهمند، ولی باز هم باید نوازش به‌روز شود، یعنی فرد پیش از هر چیز باید بتواند روش‌های نوازش نسل امروز را یاد بگیرد تا نوازش لازم را به همسر خود بدهد. وقتی مردی پی‌درپی به همسر خود بی‌تفاوتی کند، قطعاً همسر او گرسنه نوازش خواهد شد و ممکن است به‌مرور این حس را در خود سرکوب کند یا به عصیان بگذارد و نوازش‌های مورد نیاز خود را از روش‌های غیر لایعنی دریافت کند.

زمانی که یک فرد همسرش را در جامعه خودی نشان بدهد و در بیشتر روابط، سرخورد و شکم است و مورد توجه هم قرار نمی‌گیرد، در واقع در دادوستد عاطفی ناتوان است، نمی‌تواند احساسات خود را به‌جا بروز بدهد و پاسخ‌های لازم بگیرد و به‌نوعی نمی‌تواند در دیگران نفوذ کند.

در صدی از دختران یا پسران هر روز نشان برای ازدواج بالا می‌رود، دلشان هم می‌خواهد ازدواج کنند؛ اما اغلب در جنبه جفت دلخواه خود شکست می‌خورند. وقتی به تجزیه و تحلیل علت این معضل اجتماعی می‌پردازیم، متوجه می‌شویم که اینان در دادوستد عاطفی نوازش، نابالغ و ناتوان‌اند و فرد موردنظر را فراری می‌دهند.

شما اگر بتوانید در نوازیدن، مهارت کافی و لازم را پیدا کنید، هر کجا که بروید، مهره‌مار خواهید داشت و معجزه نفوذتان، خود را

آن‌جا نشان می‌دهد. مهارت در نوازیدن، جزئی از هوش عاطفی به‌شمار می‌رود. اگر بتوانید در هر کجا که اراده کنید، دادوستد عاطفی بکنید، بنوازید تا نوازیده شوید، آن‌گاه می‌توانید با بهره‌گیری از این مهارت، به موفقیت‌های عاطفی و اجتماعی دست یابید.

سامانه‌ی پیامک: ۳۰۰۰۸۲۸۸۲

فهرست مرکز مشاوره خانواده روان‌شناسی جامعه: ۶-۲۲۶۵۰۸۵۵-۲۱

تهران / علی شمیسا / زمستان ۱۳۹۲