

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مشاوره و روانشناسی خانواده



سازمان بحسبیتنی کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان امور بهداشتی کشور



شورای عالی انقلاب فرهنگی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

تهیه و تنظیم:

دفتر مشاوره و امور روانشناختی
معاونت توسعه پیشگیری
سازمان بهزیستی کشور

به سفارشی:

کارگروه ملی ترویج ازدواج و کاهش طلاق
دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی



مقدمه

ارزشها، باورهای دینی و اعتقادی در
تحکیم خانواده تأثیر اساسی دارد.

لزوم هماهنگی اهداف با ارزش ها

پیوند زوجیت هدیه‌ای است الهی که خداوند به همسران عطا کرده است و کسب
مهارت‌های لازم در طول زمان، این پیوند را بارور و پایدار خواهد کرد.

تعریف حداقلی ازدواج (چیستی ازدواج):

پیوندی مقدس و قراردادی بین دو انسان از جنس مقابل به منظور **نوازشگری و نوازش گیری عاطفی، جنسی و والدی** است.

عمل به تعهدات این پیمان، گاهی دشوار است ولی در مجموع

در صورت تحقق
ازدواج را یک **دستگاه رشدی** می کند

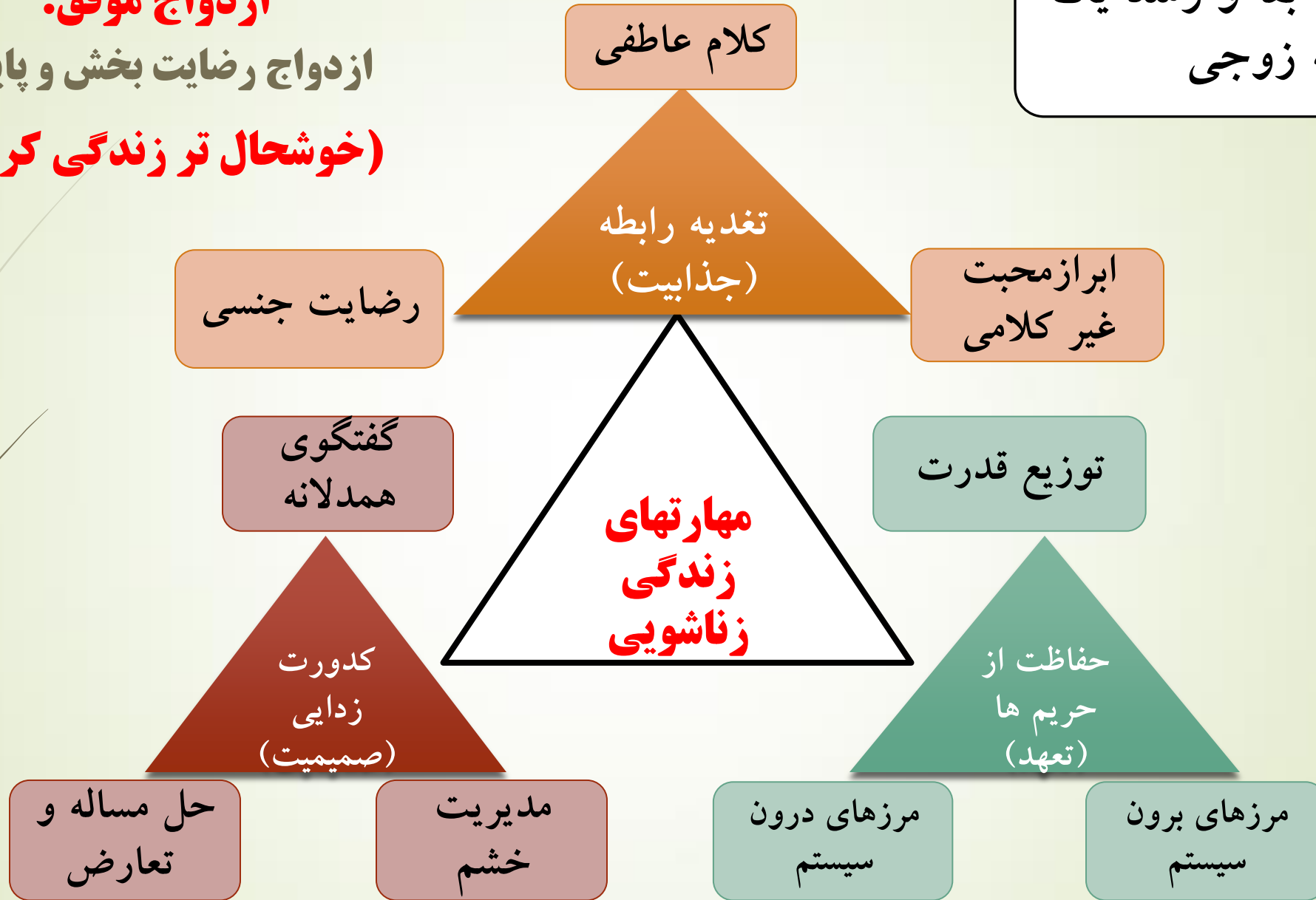


شرایط حفظ بقا و رشد یک
رابطه زوجی

ازدواج موفق:

ازدواج رضایت بخش و پایدار

(خوشحال تر زندگی کردن)



برخی از مهارت های لازم برای پایداری و رضایت بخشی زندگی مشترک



گفتگوی
کلامی

مؤلفه های
ارتباط موثر

گفتگوی
غیر کلامی

گوش دادن
فعال

همدلی

برای صحبت‌های دوستانه با یکدیگر وقت بگذارید.

به کرامت انسانی توجه کنید.

گفتگو را با ملایمت آغاز کنید.

احساسات و خواسته‌ها را روشن بیان کنید.

مثبت اندیشی

انتقاد مثبت و سازنده

قدردانی کردن

حذف عوامل مزاحم: بیرونی، ذهنی و رفتاری

مراقب الگوهای مخرب گفتگو باشید.

گفتگوی کلامی

مهارت ارتباط موثر (گفتگو)

توجه به کرامت انسانی

➤ پرهیز از بی حرمتی و برچسب زدن:

➤ مثال: چقدر احمقانه فکر می کنی! چطور دانشگاه قبول شدی وقتی این چیزها را تشخیص نمیدی؟

➤ تو خونه مامانت هم اینقدر شلخته بودی!؟

مهارت ارتباط موثر (گفتگو)

بیان روشن احساس و خواسته ها

- ▶ مثال ها: هر وقت با تو حرف میزنم احساس آرامش می کنم.
- ▶ وقتی به خونه می آیی شادی و نشاط با خودت میاری.
- ▶ وقتی تو را می بینم خستگی ام در می رود.

خواسته مبهم	خواسته واضح
سارا فقط آه می کشد و از دوستان شوهرش ایراد می گیرد	سارا میگوید دوست دارم روزهای تعطیل با من باشی. با تو بودن برایم خیلی مهمه. اشکال ندارد گاهی با دوستانت برو و گاهی هم با من باش.

مهارت ارتباط موثر (گفتگو)

بیان روشن احساس و خواسته ها

مثال ها:

توصیف احساس: از اینکه دوستت را بدون هماهنگی من به خانه آوردی عصبی شدم.
هر وقت دیر می خوابم عصبی می شوم.

دوست ندارم	ترجیح می دهم
از طرز لباس پوشیدنت خوشم نمیاد.	لباس رسمی تر بپوشی بهتره.
از اینکه توی جمع زیاد شوخی می کنی خوشم نمیاد.	دوست دارم توی جمع کمتر شوخی کنی

مهارت ارتباط موثر (گفتگو)

انتقاد مثبت و سازنده

مثال ها:

سرزنش	انتقاد مثبت
هروقت بیرون میریم خیلی دیر آماده میشی. من را کلافه می کنی.	هر موقع بیرون میریم دیر آماده میشی ولی مرتب می آیی.
چرا انقدر غذا دیر آماده شد؟	با اینکه غذا دیر آماده شد ولی خوش مزه است.

مهارت ارتباط موثر (گفتگو)

قدردانی کردن

▶ مثال ها:

خیلی خوش مزه بود، دستت درد نکنه.
خیلی خسته شدی بابت مهمونی، امشب سنگ تمام گذاشتی.
خیلی سفر خوبی بود، خیلی خوش گذشت.
خدا قوت عزیزم.

مهارت ارتباط موثر (گوش دادن)

توجه کردن

▶ مثال ها عدم توجه:

سارا در حالی که با آب و تاب تعریف می کند مسعود درس گرم تلفن همراه است و گاهی او را نگاه می کند.

مهارت انعکاسی

▶ مثال انعکاس احساس:

سارا: امروز کارهام خیلی زیاد بود باید تا غروب تمامش می کرد، سردرد عجیبی هم داشتم، از اون طرف بچه ها هم مرتب باهم دعوا می کردن.
مسعود: خیلی خسته شدی، روز سختی بوده، اگر می دونستم زودتر میومدم کمکت می کردم.

مراقب الگوهای مغرب گفتگو باشید.

پرهیز از بی حرمتی و برچسب زدن

پرهیز از گله و شکایت

از مخابره پیام‌های با فاعل «تو» خودداری نمایید.

پرهیز از تهدید کردن

مهارت ارتباط موثر (گفتگو)

پرهیز از مقایسه کردن

مثال ها:

نگاهی به زندگی دوستت بینداز، چه پیشرفتی کرده تو کارش، هم در آمدش بالاست هم خوب خرج می کنه. ولی زندگی ما ذره ای تکون نخورده.

مهارت ارتباط موثر (گفتگو)

پرهیز از گله و شکایت

مثال ها:

همیشه با کارها اعصاب من را خرد می کنی، پارسال تو همین مهمونی خواهرم با من دعوا کردی. چرا تو نمیتونی مثل برادرت باشی؟ چقدر به خانواده اش احترام میگذاره.

پیام با فاعل من	پیام با فاعل تو
وقتی دیر آماده می شی به من خیلی سخت می گذره.	هر وقت می خوایم بریم مهمونی تو دیر آماده میشی.
تنهایی خرید کردن من را آزار می ده.	تو همیشه موقع خرید، من را تنها می گذاری.

مهارت ارتباط موثر (گفتگو)

پرهیز از تهدید کردن

مثال ها:

اگر به خانه مادرت رفتی دیگر به خانه برنگرد.
اگر حقوقت را آخر ماه به من ندی منم نمی گذارم سر کار بری.

- **حالت صدا:** لحن، شدت، سرعت و تن صدا
- **حالت چهره:** جلوه های هیجانی و تماس چشمی
- **حالت بدن:** طرز نشستن، ایستادن، راه رفتن و ژست ها (حرکات معنی دار)
- **رفتارهای معنا دار**



حالت
صدا

گفتگوی
غیر کلامی

رفتار های
معنادار

حالت
چهره

حالت بدن

توجه

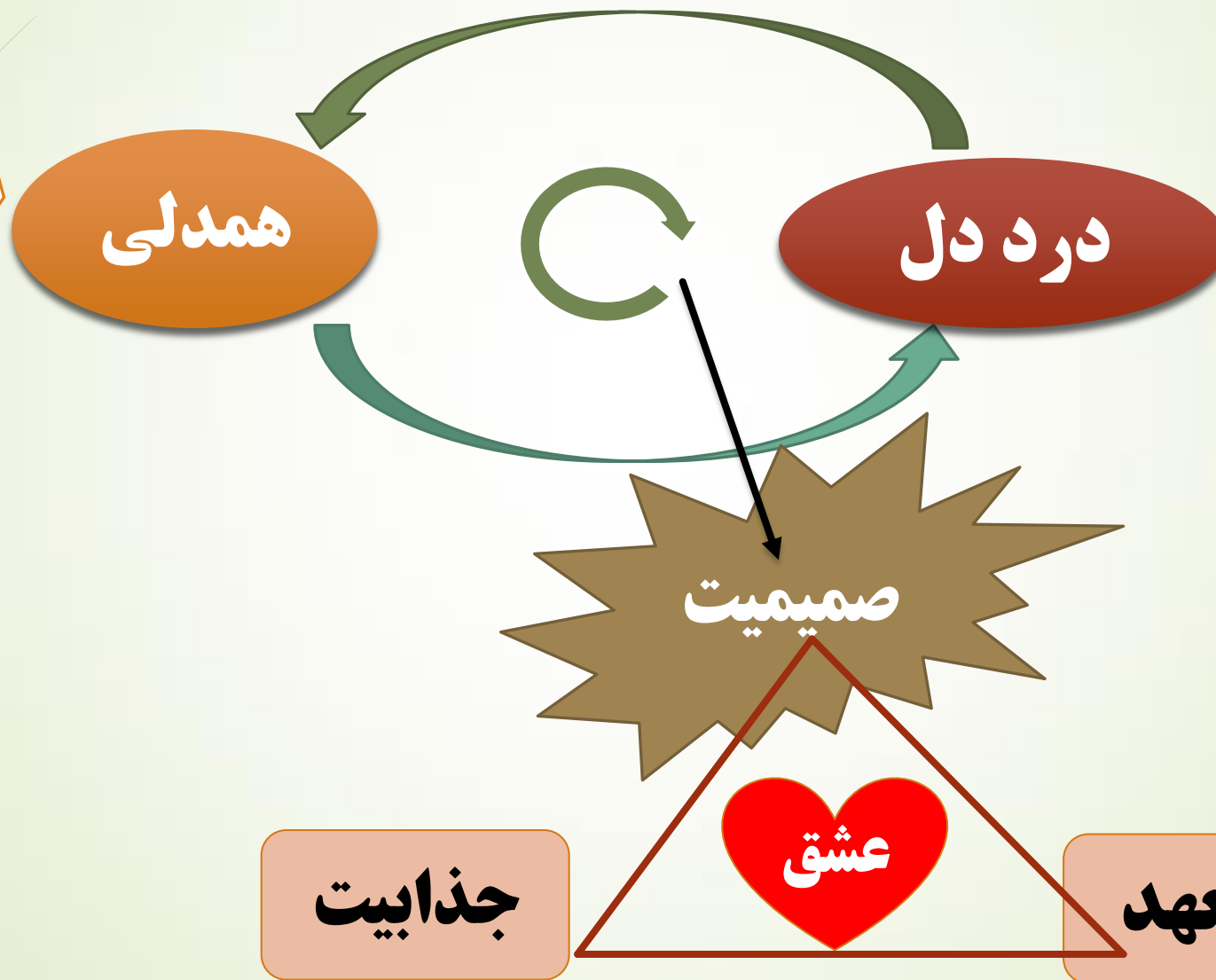
گوش دادن
فعال

کنکاش

تمرکز

انعکاس
محتوی و
احساس

“گفتگو قلب روابط صمیمی انسان است”



درک و انعکاس
احساس،
ذهنیت، نیاز و
درخواست
طرف:

بدون انکار
بدون نصیحت
بدون راه حل
بدون سرزنش
بدون توجیه
بدون مقابله به
مثل

بیان احساس،
ذهنیت، نیاز و
درخواست
خود با جمله
من:

بدون قضاوت
بدون تعمیم
بدون برچسب
بدون توهین
بدون تحقیر
بدون تمسخر

افزایش اندوخته عاطفی (بانک عشق)

اندوخته عاطفی: نسبت لحظات خوشایند به لحظات ناخوشایند در رابطه زوجی

این نسبت بهتر است از پنج به یک بیشتر باشد، یعنی هر یک اتفاق ناخوشایند، با پنج رویداد خوشایند جبران شود تا پس انداز عاطفی حفظ شود.

باز خورد گرفتن و پایش مرتب رابطه



شیوه های نوازشگری یا غنی سازی اندوخته عاطفی یا تغذیه روابط عاطفی



حواستون به تمام نیازهای همسرتون
باشه. چه روحی، چه مادی

۱. ابراز محبت های کلامی نامشروط (کلام مهرآمیز)
۲. تحسین و تایید و تشویق نامشروط
۳. تقدیر و تقویت نامشروط
۴. نوازش چشمی، پوستی و آغوش
۵. هدیه (بخصوص غیرمنتظره)
۶. بازی و اوقات خوش
۷. فعالیت مشترک (برای باهم بودن)
۸. ارائه خدمات، مراقبت و دلسوزی بدون منت
۹. احترام نامشروط (به همسر و خانواده اش)
۱۰. استقبال و بدرقه
۱۱. ملاحظه نامشروط
۱۲. روابط جنسی رضایت بخش

سازگاری

➤ ازدواج مانند **مهاجرت** به کشوری دیگر می باشد.

➤ ولی دوستی مانند سفری توریستی به کشوری دیگر می باشد.

➤ مهاجرت موفق، مستلزم آمادگیهای قبلی و سازگاری با قوانین، فرهنگ و عرف جامعه جدید است.



حفظ و نگهداری از رابطه

- رابطه زوج مانند فرزند (از نوزادی تا بزرگسالی) آنان است.
- برای بقاء و رشد نیاز به تغذیه، بهداشت و محافظت دارد.



توجه به سهم خودم در رابطه

در مشکلات، دورین خود را سلفی کنید.
➡ سهم خود را هم ببینید.



استعاره های مربوط به ازدواج و خانواده

رابطه زوجی مثل **تخم مرغ** است

باید با مرز و پوسته ای محکم از بیرون محافظت شود و با پوسته ای نازک حریم بین زرده و سفیده (زن و شوهر) حفظ شود.



مشخص کردن و حفاظت از مرزهای خانواده (مرزهای برون سیستمی)



➤ مشخص کردن مرزها و حریم های خانواده جدید

با خانواده اصلی و اجتماع از ضروریات خانواده سالم است.

➤ انواع مرزبندی:

۱. مرز اطلاعاتی: حفظ اطلاعات زندگی بخصوص اختلافات و اطلاعات جنسی.

۲. مرز مالی: چراغی که به خانه رواست به مسجد حرام است!

۳. مرز تصمیم گیری: تصمیم های زندگی مشترک در درون رابطه گرفته شود، نظرات و پیشنهادات دیگران فقط به عنوان مشورت مورد بررسی قرار گیرد.

۴. مرز عاطفی و جنسی

۵. مرز روانی (انرژی روانی که برای تغذیه و کدورت زدایی رابطه زوجی لازم است، نباید صرف بحث درباره دیگران و یا موضوعات گذشته گردد)

شیوه های عبور از تعارض

شیوه ی سیاست مدارانه

شیوه ی رقابتی

شیوه ی مذاکره

شیوه ی سازشی

شیوه ی اجتنابی

برای رابطه یا نظر همسرم

مهم

بی اهمیت

بی اهمیت

هدف و نظر من

مهم

مهارت حل مساله

۱. تعریف مهارت حل مساله:

مهارت عبور از وضعیت و شرایط نامطلوب موجود، به وضعیت و شرایط جدید مطلوب.

۲. اهمیت یادگیری حل مساله:

مسائل حل نشده به مرور پیچیده تر شده و به مشکل، معضل، بحران و فاجعه تبدیل می شوند

۳. فرآیند مقابله:

- همفکری
- تلاش و برنامه ریزی
- مقابله با مساله: هیجان مدار، مساله مدار، مقابله کننده های موفق
- گام های حل مساله:

۴. موانع شناختی حل مساله موثر

مقابله هیجان مدار

مقابله هیجان مدار ناسالم	مقابله هیجان مدار سالم
<p>خشونت و پرخاشگری به دیگران بدگویی و سیاه نمایی درمانده و نا امید شدن دست از کوشش و تلاش برداشتن پناه بردن به خرافات و فالگیری اعتیاد و پناه بردن به مواد مخدر</p>	<p>توکل توسل به معصومین (ع) صبر دعا و نیایش دلداری دادن به خود مثبت اندیشی تخلیه و ابراز احساسات به طور سالم</p>

مقابله مساله مدار

مقابله مساله مدار ناسالم	مقابله مساله مدار سالم
<p>دزدی کردن فرار از منزل توسل به زور استفاده از زور و تهدید استفاده از پرخاش و خشونت بزهکاری استفاده از نیرنگ و حيله خودکشی</p>	<p>فکر کردن جمع آوری اطلاعات مطالعه راهنمایی و مشورت گرفتن استفاده از روش حل مساله</p>

گام های حل مساله

۱. نگرش حل مساله:

➤ من، یا ما، با یک مساله مواجه هستیم و مانند بسیاری دیگر از مسائل زندگیمان، می توانیم آن را حل کنیم.

۲. تعریف دقیق مشکل:

➤ من چه کنم، یا ما چه کنیم که از این شرایط نامطلوب به شرایط مطلوب برسیم؟

۳. تهیه فهرستی از راه حل های مختلف:

➤ بارش فکری بدون قضاوت و سانسور برای تولید هرچه بیشتر ایده.

۴. ارزیابی راه حل های مطرح شده و انتخاب بهترین راه حل:

➤ با غربال اولیه ایده های خیلی دور و غیر منطقی، و ارزیابی راه حل های باقیمانده براساس سودها و زیانها

۵. اجرای راه حل انتخاب شده

۶. ارزیابی

خشم چیست؟

خشم، هیجانی است که در واکنشی طبیعی (غریزی) به شرایطی که مورد انتظار من نیست بروز می کند.



خشم یک حالت روانی چهار بعدی است:

۱. برانگیختگی فیزیولوژیک
۲. احساس ذهنی
۳. بروز چهره ای
۴. و با انگیزش **تخریب و حمله** برای دفاع از قلمرو و حریم شخصی است.

این احساس می تواند از یک احساس **رنجش خفیف** شروع شده و تا یک **عصبانیت شدید** را در برگیرد. (طیف خشم)

گام های مدیریت خشم و رنجش



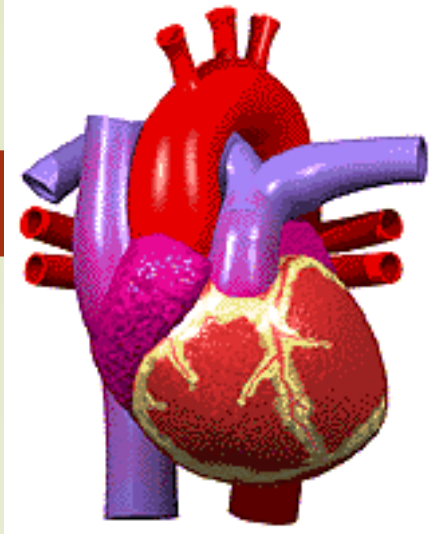
خود آگاهی هیجانی (تشخیص به موقع)

مکت: سنجش شدت خشم

آرام سازی: با چالش شناختی

واکنش مناسب

روشهای بلند مدت (مقاوم سازی)



گام اول:

خودآگاهی هیجانی (با مثال خشم)

۱- تشخیص به موقع هیجان به کمک:

پیش بینی موقعیت بیرونی (آژیر زرد):

شما در چه موقعیتهایی عصبانی می شوید؟

پیش بینی شرایط درونی (آژیر زرد):

شما در چه شرایطی عصبانی می شوید؟

تشخیص علائم فیزیولوژیک (آژیر قرمز):

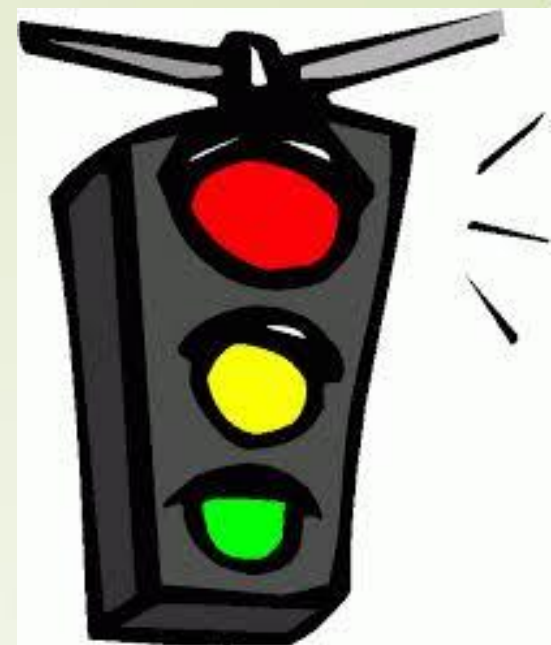
در عصبانیت در بدن شما چه رخ می دهد؟

علائم هشدار در مورد خشم
(مهم برای تشخیص به موقع)

- افزایش ضربان قلب
- منقبض شدن عضلات
- داغ شدن یا یخ کردن
- بیحس شدن برخی قسمت های بدن
- احساس سنگینی در سینه
- تغییر تنفس

اگر می خواهید بدترین نوع
پشیمانی عمرتان را تجربه کنید،
وقتی عصبانی هستید
صحبت کنید.

گام دوم: سنجش شدت خشم مکث



➔ اگر خشم قابل کنترل است، استفاده از شیوه هایی مثل تنفس عمیق و حواس پرتی، یا اعلام شرایط حساس خودم به طرف مقابل برای تسلط بیشتر بر اوضاع

➔ اگر خشم غیر قابل کنترل است ترک موقعیت با اعلام علت ترک به طرف مقابل
(اگر رابطه با او برایمان مهم است)

گام سوم:

کشف و خنثی سازی افکار ناکارآمد



- آیا از درستی برداشت خود کاملاً مطمئن هستم؟
- آیا این موضوع ارزش عصبانیت دارد؟
- آیا همیشه، همه اشخاص، همه جا باید درست رفتار کنند؟!
- آیا خود من تاکنون اشتباه نکرده ام؟!
- آیا اشتباه دیگران مجوز اشتباه کردن من می شود؟!
- بهترین واکنشی که می توانم نشان دهم چیست؟
- آیا اشتباه دیگران چیزی از ارزش ذاتی من کم می کند؟

سوالات اساسی برای خنثی کردن افکار منفی عصبانی ساز:

گام چهارم : واکنش مناسب



۱. پذیرش سهم خودمان
۲. نادیده گرفتن
۳. بیان جراتمندانانه
۴. مذاکره برای حل مساله و حل تعارض
۵. بردباری منطقی (پذیرش و تجربه درونی خشم، بدون خود سرزنشی و پرخاشگری)

روش های بلند مدت مدیریت خشم



۱. ورزش هوازی مستمر

۲. خواب منظم و کافی

۳. خوراک مناسب

۴. مراقبت از سلامتی جسمی و روانی و **درمان به موقع** بیماری های احتمالی

۵. تفریح سالم و منظم (پاسخ به نیاز تفریح)

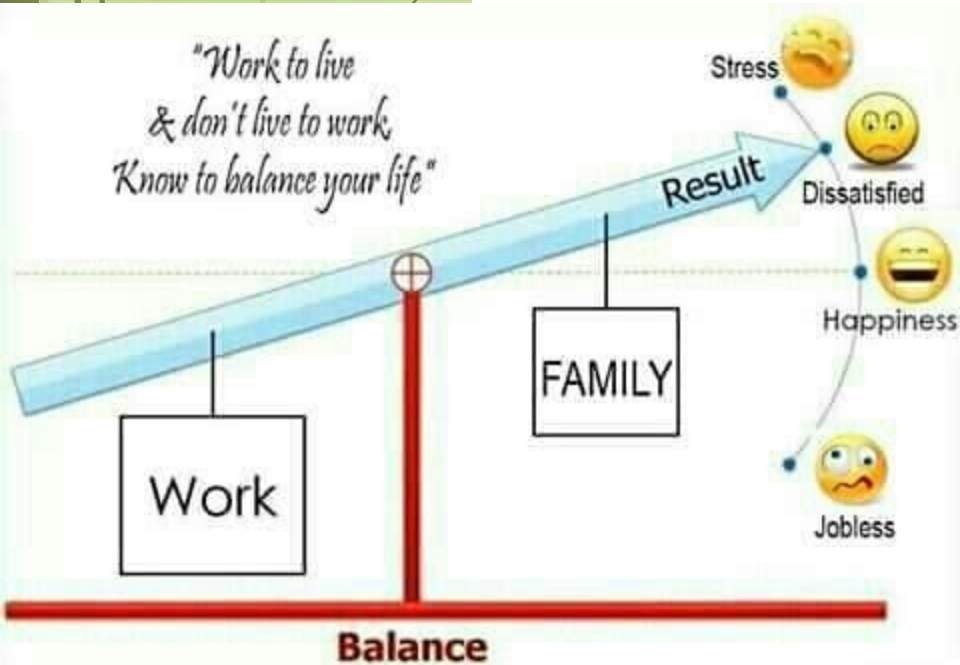
۶. فعالیت مفید (پاسخ به نیاز مولد بودن و ارزشمندی)

۷. ارتباط با خود (مهربانی با خود: شناخت و رشد فردی)

۸. ارتباط سالم با دیگران (مهربانی با دیگران)

۹. ارتباط با طبیعت (مهربانی با طبیعت)

۱۰. نیایش و ارتباط با خداوند (مهربانی با خدا)



مدیریت خشم همسر

گام های مدیریت خشم و رنجش همسر

۱. تشخیص به موقع (شرایط، موقعیت و علائم)
۲. مکث و تاخیر پاسخ (دفاع نکنید و خونسرد باشید)
۳. آرام سازی (با همدلی و خلع سلاح، تعویق بحث، ترک موقعیت با قرار قبلی)
۴. پاسخ مناسب (درد و دل، مذاکره بعد از آرامش)
۵. روشهای بلند مدت (غنی سازی اندوخته عاطفی و کدورت زدایی)

شیوه های مواجهه موثر با شخص خشمگین و یا پرخاشگر (به ترتیب اولویت)

۱. پیش بینی و تشخیص به موقع خشم همسر: از شرایط، موقعیت و علائم
۲. دفاع نکنید: خونسرد باشید، مقابله به مثل نکنید. فرصت ابراز احساس بدهید.
۳. همدلی کنید: احساس همسر را تایید و علت خشم را بررسی کنید. توجیه و انکار نکنید.
۴. خلع سلاح کنید: با کلیت و یا بخشی از علت خشم همسر اعلام موافقت کنید (من با این بخش حرفت موافقم/ و یا شاید اگر منم جای تو بودم عصبانی می شدم)
۵. به تعویق انداختن (در صورت ادامه پرخاشگری همسر، بحث را تغییر دهید یا به تاخیر اندازید)
۶. مرزهای بحث را مشخص کنید پیامد رفتارش را مشخص کنید (منظور تهدید نیست): اینطور که داد میزنی منم ممکنه عصبانی بشم و رابطه مون بدتر بشه (این موضوع به ما یا الان ربطی ندارد)
۷. ترک موقعیت با قرار قبلی، اعلام علت، اعلام زمان برگشت و مکان رفتن، ادامه گفتگو پس از آرام شدن شرایط: میرم داخل اتاق و وقتی آرام شدیم صحبت را ادامه می دیم.

مردان معمولاً از چه رفتارهای همسر خود عصبانی می‌شوند	زنان معمولاً از چه رفتارهای شوهر خود عصبانی می‌شوند
<p>هنگامی که قهر یا بی‌محلی می‌کند.</p>	<p>هنگامی که ساکت و عبوس است.</p>
<p>وقتی پی‌درپی مطالبه می‌کند.</p>	<p>وقتی زیاد دستور می‌دهد.</p>
<p>وقتی عیب‌جویی و تحقیر می‌کند.</p>	<p>وقتی احساسات او را به تمسخر می‌گیرد.</p>
<p>وقتی مدام از او انتقاد می‌کند.</p>	<p>وقتی مدام از او انتقاد می‌کند.</p>
<p>وقتی پوشش و رفتار او توجه مردان دیگر را جلب می‌کند.</p>	<p>وقتی به زن نامحرم نگاه می‌کند.</p>

شناخت و پذیرش تفاوت‌های جنسیتی، عاملی برای کاهش سوءتفاهم‌های زوجین



ویژگی‌های جنسیتی مردانه

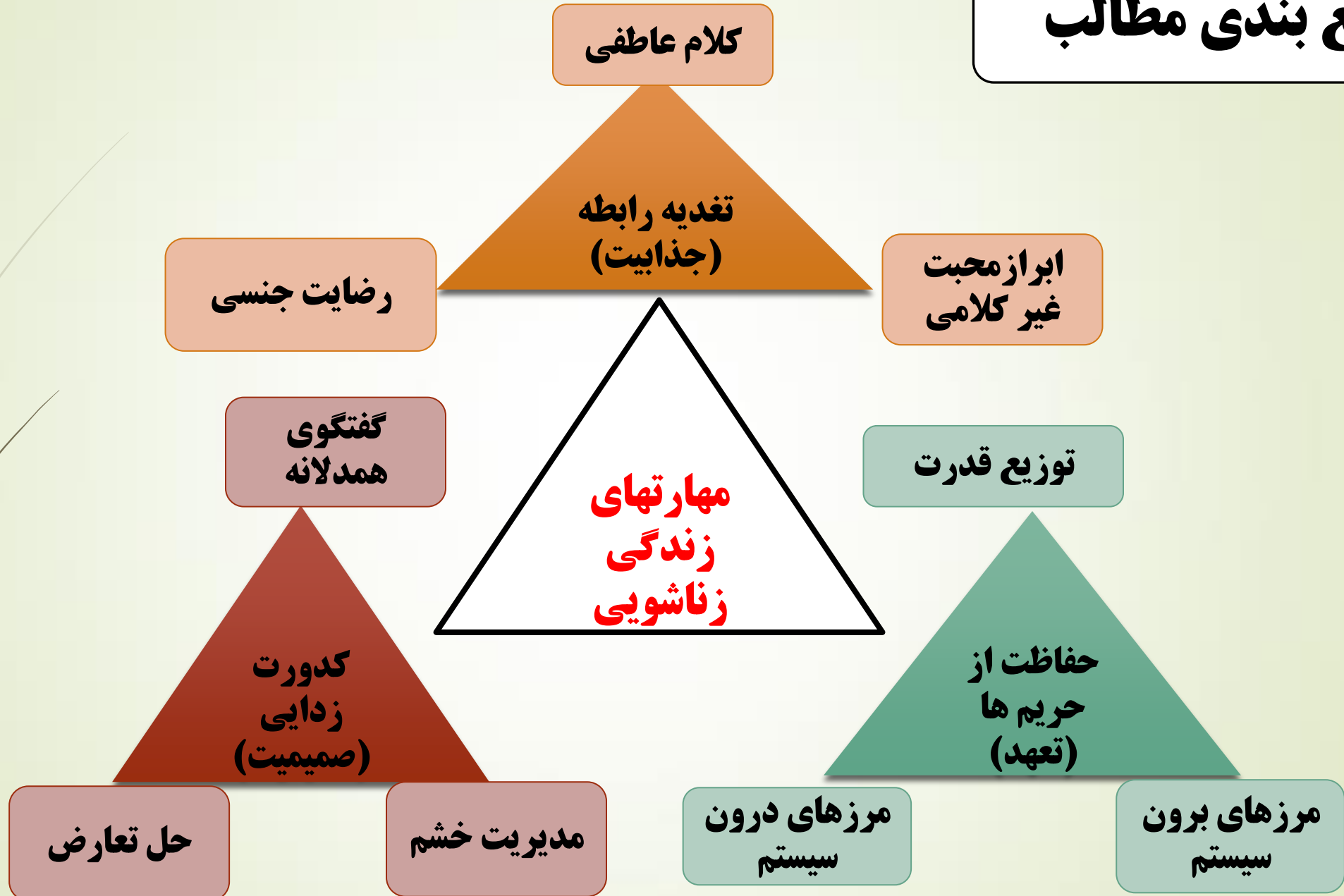
۱. اقتدار طلبی
۲. راه حل سریع دادن
۳. صراحت
۴. ادبیات دستوری

ویژگی‌های جنسیتی زنانه

۱. پیوند جویی
۲. عاطفی بودن
۳. خوش صحبتی
۴. چرخه طبیعی احساسات

*** برای بهترین مواجهه با این تفاوت‌ها، برخورد همدلانه پیشنهاد می‌شود ***

جمع بندی مطالب



در پناه حضرت حق باشید

