

• استادی از شاگردانش پرسید:

- چرا ما وقتی عصبانی هستیم داد می‌زنیم؟
- چرا مردم هنگامی که خشمگین هستند صدایشان را بلند می‌کنند و سر هم داد می‌کشند؟
- شاگردان فکری کردند و یکی از آنها گفت:
- چون در آن لحظه، آرامش و خونسردیمان را از دست می‌دهیم
- استاد پرسید: این که آرامشان را از دست می‌دهیم درست است اما چرا با وجودی که طرف مقابل کنارمان قرار دارد داد می‌زنیم؟
- آیا نمی‌توان با صدای ملایم صحبت کرد؟ چرا هنگامی که خشمگین هستیم داد می‌زنیم؟
- شاگردان هر کدام جواب‌هایی دادند اما پاسخ‌های هیچکدام استاد را راضی نکرد.
- سرانجام او چنین توضیح داد:
- هنگامی که دو نفر از دست یکدیگر عصبانی هستند، قلب‌هایشان از یکدیگر فاصله می‌گیرد.
- آنها برای این که فاصله را جبران کنند مجبورند که داد بزنند.
- هر چه میزان عصبانیت و خشم بیشتر باشد، این فاصله بیشتر است و آنها باید صدایشان را بلندتر کنند. /

- سپس استاد پرسید:
- هنگامی که دو نفر عاشق همدیگر باشند چه اتفاقی می افتد؟
- آن ها سر هم داد نمی زنند بلکه خیلی به آرامی با هم صحبت می کنند. چرا؟
- چون قلب هایشان خیلی به هم نزدیک است.
- فاصله قلب هایشان بسیار کم است.
- استاد ادامه داد:
- هنگامی که عشقشان به یکدیگر بیشتر شد، چه اتفاقی می افتد؟ آن ها حتی حرف معمولی هم با هم نمی زنند و فقط در گوش هم نجوا می کنند و عشقشان باز هم به یکدیگر بیشتر می شود.
- سرانجام، حتی از نجوا کردن هم بی نیاز می شوند و فقط به یکدیگر نگاه می کنند. این هنگامی است که دیگر هیچ فاصله ای بین قلب های آن ها باقی نمانده باشد
- این همان عشق خدا به انسان و انسان به خداست است که خدا حرف نمی زند اما همیشه صدایش را در همه وجودت می توانی حس کنی. اینجا بین انسان و خدا هیچ فاصله ای نیست می توانی در اوج همه شلوغی ها بدون اینکه لب به سخن باز کنی با او حرف بزنی /

بہ نام خدائی کہ در این مرد
نیکو است

به این جملات توجه کنید!

- زن: تو اصلا احساس نداری. تو منو دوست نداری
- مرد: این دیگه نیازی به گفتن نداره حتما باید بگم دوستت دارم؟ این همه زحمت می کشم برای کیه پس؟
- بچه: ماما من دیگه از فردا مدرسه نمی رم....
- مادر: ما این همه زحمت می کشیم، اینه جواب همه خویبهای من و بابات...
- زن: تو برای غریبه ها هر کاری می کنی اما برای ما زورت می آدیه لیوان آب بیاری.
- مرد: می بینم تو این طور نیستی؟
- بچه از باباش میپرسه: بابا، تو بهشت زنها از شوهراشون جدا زندگی می کنند یا با هم هستن؟
- بابا میگه: بچه جون، اگه زنها با شوهراشون یکجا باشن که آنجا دیگه بهشت نمیشه !!!/

پیش زمینه فردی تشکیل خانواده

- هویت و استقلال شخصی (هم زن هم شوهر)
- کنترل تاثیر کاذب دیگران
- کنترل گذشته و آگاهی به آنها
- تصفیه روانی /





خانواده سالم و ویژگیهای آن

-اعضای خانواده سالم این موضوع را درک کرده اند که “خانواده های خوب و متعادل خود به خود به وجود نمی آیند “بلکه نیاز به توجه ، آگاهی، آموزش و کسب اطلاعات دارند.

دانش زندگی /

-در خانواده سالم وقتی مشکل ایجاد می شود اعضای آن به هم نزدیک می شوند تا مشکل را حل کنند نه اینکه از هم دور شوند و از مسوولیت‌های احتمالی فرار کنند.

در این خانواده ها وقتی کسی اشتباهی می کند دیگر اعضا، شخصیت او را زیر سوال نمی برند و بیشتر روی رفتار اشتباه او نظر می دهند نه کل شخصیت یا نسبت دادن به خانواده پدر و مادری همسر. در خانواده سالم به جای اینکه دنبال مقصر بگردند و فرد خاصی را سرکوفت بزنند اول سعی می کنند مشکل را کامل بشناسند و با پیدا کردن راه حل فشار وارده بر خانواده را کم کنند. به این جملات توجه کنید

"به من ربطی نداره، خودت کردی، خودت هم درستش کن.."

"باز مشکل درست کردی، مگه بهت نگفتم این کارو نکن... تو اصلا آدم نمی شی..."

"شما خانوادتا اینطوری هستید تا کی می خوای مثل پدر مادرت اینطوری باشی؟"

"تو اصلا تربیت خانوادگی نداری..!/"

در خانواده سالم وقتی مشکل ایجاد می شود و اتفاقی
میافتد همه چیز را روی سر خودشان و خانواده شان
خراب نمی کنند بلکه پذیرفته اند مشکلات، جزیی از
زندگی خانوادگی است.

از دید دیگران نیز باید به مشکل نگاه کنید.

چشم پزشک نمی تواند عینک خودش را به شما بده !!

زن: من از این زندگی خسته شدم...

مرد: دیگه می خوای چه کار کنم، صبح تا شب دارم کار می کنم دیگه...

بچه: مامان من دیگه از فردا مدرسه نمی رم....

مادر: ما این همه زحمت می کشیم، اینه جواب همه خویبهای من و بابات/...

نحوه واکنش به مشکلات و روش حل مساله

- با مشکلات پیش آمده چه می کنید؟
 - ۱- بی خیال شدن و فرار از مشکل ۲- دست پاچه شدن و بلوا به پا کردن ۳- یکی پی گیر یکی بی تفاوت ۴- مشارکت جویی و تلاش دوطرفه برای حل مساله
- وقتی ما اشتباه می کنیم چه می کنیم؟ وقتی همسرتان اشتباهی می کند؟
(خودمیان بینی!)
- مثال: دعوتی دارید با همسرتان صحبت می کنید عمه ها، خاله ها و دایی ها اما ...
- چگونه واکنش نشان می دهید؟/



-در خانواده متعادل وقتی مشخص می شود که ریشه يك مشکل از بیرون به خانواده تحمیل شده، به جای استرس و نگرانی ایجاد کردن، سعی می شود باعث ایجاد اطمینان و آرامش و حمایت در خانه شوند.

همچنان وقتی مشکلی، ریشه در خانواده دارد، علت مشکل را به مدرسه، محیط بیرون و دیگران نسبت نمی دهند و سعی می کنند علت را واقع بینانه بشناسند و آن را حل کنند./

سبک ارتباطی شما در خانه چگونه است؟

۱- سبک ارتباطی خصمانه (لحن تحقیر آمیز، تهدید و ترساندن، انگ زدن، بازجویی کردن، ایرادگیری پی در پی و عدم قبول نقص های خود)

هر چند ممکن است مصادیق رفتارهای نامطلوب فراموش شود ولی سنگینی احساسات منفی برای همسر باقی می ماند و در صورت حل نشدن با پرخاشگری، کم حوصلگی، بی تفاوتی و.. نمود می یابد.

-در خانواده سالم چه به شوخی و چه جدی از القاب زننده و تمسخر آمیز استفاده نمی شود مثل: شلخته، کله شق، یکدنده، خودخواه و... /

-در خانواده متعادل رفتارها و صحبت‌های افراد با هم زمینه و مفهوم همدلی دارند نه حالت خصمانه و طلبکارانه. این دو جمله را با هم مقایسه کنید: (تمرکز روی احساسات نه متهم کردن)

✓ الف - به نظر ناراحت و خسته می آیی، طوری شده؟

ب - مثل همیشه عصبی و خسته و گرفته ای، این چه وضعیه!...

الف: تو به حرفام گوش نمی دی

✓ ب: من دوست دارم به حرفام گوش بدی

الف- تو به من اهمیت نمی دی

✓ ب- من احساس طرد شدگی می کنم

الف: تو هرگز برای من وقت نمی گذاری

✓ ب: یادته هر جمعه شب با هم می رفتیم گردش؟

الف: یک بار نشد سر موقع حاضر بشی، این چه وضعیه.. بجنب به خودت

✓ ب: ما باید ساعت چهار حرکت کنیم، زودتر حاضر شید بریم.../

سبک عصبانیت

• به سبک عصبانیت خود توجه کنید

- زود عصبانی می شوید و زود پشیمان
- دیر عصبانی می شوید و دیر پشیمان
-  زود عصبانی می شوید و دیر پشیمان
-  دیر عصبانی می شوید و زود پشیمان

/ عکس العمل شما بعد از عصبانیت چیست؟

/ وقتی فهمیدید اشتباه کردید چه می کنید؟/

مهارت های ارتباطی (ادامه)

- 2- سبک منفعلانه (عدم توجه به حقوق خود، راضی نگه داشتن دیگران به هر قیمت)
- تلنبار شدن احساسات و خواسته های ناگفته و درک نشده /



مهارت های ارتباطی (ادامه)

- ۳- سبک صریح و محترمانه یا جرات مند
- (تمرکز بر مشکل، درخواست بازخورد و توجه به پاسخ طرف مقابل، قدردانی کردن، مسوولیت در برابر انجام کارها، پوزش خواستن بعد از اشتباه، حمایت کردن، عدم ارزیابی شخصیتی، درخواست حقوق خود بدون به راه انداختن جنگ و دعوا) /

روابط شفاف :

- ذهن خوانی و علم غیب نداریم: "تو باید می فهمیدی که منظورم چیست؟" این دیگه نیازی به گفتن نداره "حتما باید بگم دوستت دارم؟"

احساسات و خواسته های خود را درست مطرح کنید. نگذارید تلنبار شود

توجه کامل نشان دهید. کلامی و غیر کلامی

• ایجاد زمینه ارتباطی و فرصت طلبی

- تجربه فعالیت های مشترک: با هم نماز خواندن، با هم قدم زدن و ورزش کردن و..

- در خانواده سالم رفتارها و گفتارهای مبهم و دوپهلو وجود ندارد و همواره سعی می شود در ارتباط با هم شفاف و روراست باشند تا سوء تفاهمها کمتر ایجاد شود. /

- در خانواده سالم اعضا تجارب و خاطرات تلخ و کاستیهای گذشته همدیگر را تکرار نمی کنند
“یادت هست پارسال خونه فلانی آبروی ما رو بردی...”
“اون حرکت دایی تو یادت رفته که اون روز...”

- در خانواده سالم افراد تکه کلامها، عاداتها، لهجه، نحوه زندگی یا طرز پوشش دیگر اعضا یا خانواده اصلی همسر یا بستگانشان را مسخره نمی کنند یا زیر سوال نمی برند./

در خانواده سالم اعضا حق دارند همراه با احترام و ادب در مورد علت‌های رفتار یا گفتار همدیگر سوال کنند و بقیه نیز به راحتی دلایل خود را بیان می‌کنند.

در خانواده سالم کلمات "به من چه و به تو چه" وجود ندارد و اعضای خانواده نسبت به مسایل خانوادگی احساس مسوولیت و تعهد می‌کنند.

"دیروز خیلی زود از سر کار اومدی. مساله ای پیش اومده؟"

"به همه چیز کار داری ها.. حتما به چیزی شده دیگه.."

✓ "آره با همکارم بحثم شد خیلی شدید طوری که همه...../



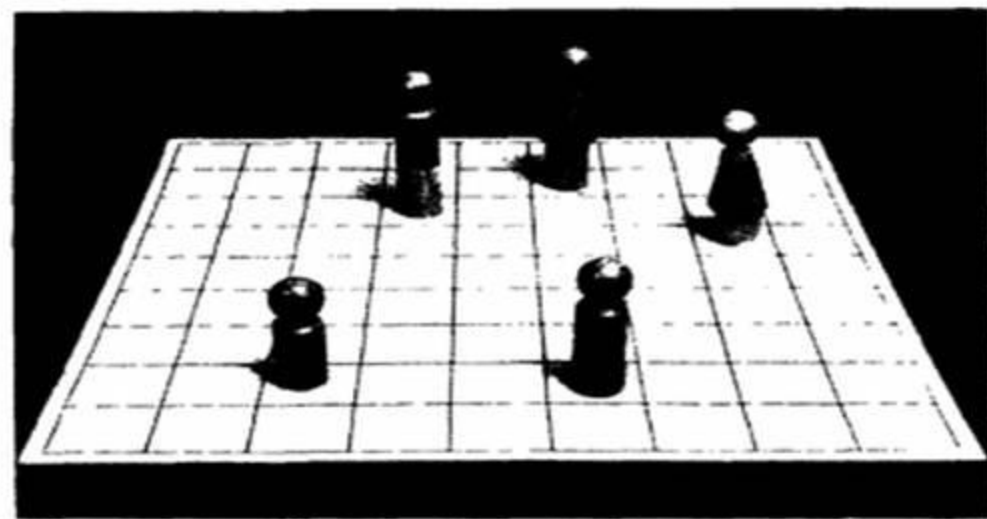
- علاوه بر اینکه اعضای خانواده بویژه پدر و مادر تکیه گاه و اطمینان دهنده اند بر تکیه گاههای معنوی و دینی و توسل به آنها اعتقاد راسخ دارند.

ایجاد زمینه و فرصت مناسب برای شرکت در مراسم های مذهبی با حضور همه اعضا(ایجاد تجربه ای خوشایند)/



- ویژگی بارز خانواده سالم، روابط بدون دسته بندی و جناح گیری است. روابط سازنده و هدفمند است. افراد به جای بدگویی پشت سر دیگر اعضا در حضور هم مسائل را مطرح می کنند.

- در خانواده سالم فرصت با هم صحبت کردن زیاد پیش می آید و وقتی یک نفر صحبت می کند بقیه به او توجه و نگاه می کنند نه اینکه خود را به تماشای تلویزیون، روزنامه خواندن و قلاب بافی مشغول کنند (توجه به مهارت های غیر کلامی)!



لزوم آشنایی افراد با ویژگی های خاص زنان و مردان

- شناخت حساسیت ها و نیازها
- (ویژگی های خاص زنانه – مردانه)
 - چشم: (نیاز به تماس چشمی) (تفاوت وسعت دید در زنان و مردان)
 - گوش: چهار نوع گوش دادن ۱- بی توجهی ۲- تظاهری ۳- انتخابی ۴- توجه همدلانه/

-زبان: مردها کم حرف می زنند و خاموش فکر می کنند ولی زنها برعکس

زنها صریح صحبت نمی کنند و حاشیه پردازی می کنند
ولی مردان...((برو سر اصل مطلب))

-رفتار: زنان در ارتباط از رفتار و حرکات به خوبی استفاده می کنند ولی مردان کمتر (مردان بی احساس!)/

- در خانواده سالم افراد دنبال فرصتی می گردند که
همدیگر را خوشحال کنند و همواره در فکر ایجاد
تنوع، فرصتی جدید و اقدامی جالب هستند.



- در خانواده سالم زنده ها به اندازه افراد فوت شده دارای ارزش و احترام هستند و قدر حیات و وجود یکدیگر را درک می کنند.



- در خانواده متعادل زن و شوهر احترام یکدیگر را نزد فرزندان حفظ می کنند (زیرا هر گاه در محیط خانه بزرگترها تحقیر و کوچک شوند، کوچکترها هرگز بزرگ نخواهند شد) /

در خانواده سالم هر کس به این فکر نیست که فقط احترام و توانایی خودش را بیشتر کند بلکه سعی می کنند با روشها و کارهایی موجب تقویت عواطف دیگر اعضا به هم شوند.

تقسیم قدرت به صورت افقی ----- نه عمودی

- در خانواده سالم بستگان و فامیلهای دو طرف مورد پذیرش و احترامند./

- در خانواده سالم اعضا نه فقط به نیازهای مادی و زیستی بلکه به نیازهای روانی و اجتماعی یکدیگر هم توجه می کنند. در این خانواده ها نیازهای مادی مانع توجه به نیازهای عاطفی و روانی اعضا نمی شود

فرزند: شما اصلا به من توجه نمی کنین، با من حرف نمی زنین...
والد: دیگه چی می خوای؟ ماشینم که دسته پول هم که همیشه در اختیاره...

--چرا می گویند دوری و دوستی؟؟

--حساب پس انداز عاطفی!!

--انتظارات پی در پی و دستورات متعدد....

--اعتماد ایجاد کردن نیاز به گذر زمان دارد/.

- در خانواده سالم افراد احساسات خود را بروز می دهند و شرم مسموم (فرد از بروز احساسات و عواطف خودش خجالت می کشد) وجود ندارد و سعی نمی کنند به دلایل مختلف عواطف و احساسات خود را مخفی کنند. افراد همدیگر را به خاطر خودشان دوست دارند نه به خاطر درس، نمره بیست، تحصیلات، شغل و درآمد، درجه و ...

پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله و سلم فرموده است: این سخن مرد به زن که دوستت دارم، هرگز از دل زن بیرون نمی رود.

- اعضای خانواده سالم چیزها یا کارهایی برای مخفی کردن ندارند. /

- اعضای خانواده متعادل به هم اعتماد دارند و به رفتارها و روابط همدیگر شک نمی کنند. همچنین گفتارها و کارهای یکدیگر را سوء تعبیر نمی کنند.



-در خانواده سالم روابط عاطفی بادوام است و مختص سنین (مثل فقط زمان بچگی) یا دوران خاص (بیماری یا بارداری) نیست. /

-در خانواده سالم بچه ها عضو فرعی خانواده نیستند بلکه عضو فعال و مسوول خانواده به حساب می آیند و به نظرات و پیشنهادات آنها توجه می شود.همچنین ملاک توجه و احترام به فرزندان تحت تاثیر جنسیت بچه ها و مسایل ظاهری آنها قرار نمی گیرد.

-در خانواده سالم با ورود یا تولد فرد جدید،توجه و محبت دیگر اعضا به هم کم نمی شود.همسر جای خود و فرزندان جای خود پیوسته مورد توجه و احترام هستند./

-در خانواده متعادل وقتی یکی از اعضا از نظر شغلی یا مقام اجتماعی به درجه ای بالا می رسد در رابطه وی با دیگر اعضای خانواده تاثیر منفی نمی گذارد.

-اعضای خانواده سالم همانطور که در روابط خود با دیگران در بیرون از محیط خانواده، عاطفی و محترمانه برخورد می کنند در خانواده نیز روابطی عاطفی تر و همدلانه تر دارند. نه اینکه برعکس

مثال ریختن لیوان دوغ توسط میهمان (مقایسه با عکس العمل افراد برای فرزند یا همسر خود) //

- -در خانواده سالم اولویت اول زندگی کدام است؟

اولویت گذاری ها در زندگی

- خانواده پدری
- شغل
- سرمایه
- خانواده (همسر – فرزند)
- دوستان و آشنایان
- /.....

به گزینه درست یک نمره بدهید:

1- بهترین دوست همسرم را می شناسم.

2- می توانم بگویم که به تازگی همسرم با چه واقعه استرس آوری روبه روست

3- می توانم برخی از افرادی را که اخیراً باعث آزردهای همسرم شدند را نام ببرم

4- می توانم برخی از رویاهای همسرم را نام ببرم

5- با عقاید مذهبی همسرم آشنا هستم

6- اصول زندگی را از دیدگاه همسرم می شناسم.

7- می توانم فهرستی از خویشاوندانی را که همسرم علاقه ای به آنها ندارد بنویسم

8- علایق همسرم را می شناسم.

9- می توانم سه فیلم مورد علاقه همسرم را نام ببرم

10- همسرم از استرسهای اخیر من آگاه است./

- 11- می توانم سه موقعیت زمانی ویژه در زندگی مشترکمان را نام ببرم.
- 12- از پراسترس ترین واقعه دوران کودکی همسرم آگاهم.
- 13- می توانم فهرستی از مهم ترین امیال و آرزوهای همسرم بنویسم.
- 14- می دانم که اخیراً همسرم از چه چیزهایی ناراحت است.
- 15- همسرم دوستان مرا می شناسد.
- 16- می دانم که اگر همسرم در قرعه کشی برنده شود با پولش چکار می کند.
- 17- می توانم برداشت کاملی از همسرم داشته باشم.
- 18- به طور متناوب مسایل تازه زندگی همسرم را از او جویا می شوم.
- 19- فکر می کنم همسرم من را کاملاً می شناسد.
- 20- همسرم با امیال و آرزوهای من آشناست.

به گزینه درست یک نمره بدهید:

نمره بیش تر از 12 نمره مناسبی است. /