

آمادگی برای ازدواج

ازدواج

تندرستی خانواده

بارداری و فرزندآوری

زایمان و مراقبت های
پس از آن

فرزند پروری

مدیریت منابع
خانواده

مدیریت استرس و
بحران

شیوه زندگی و
اختلالات ناباروری

ناسازگاری و
مدیریت آن



راهنمای ازدواج شاد و ماندگار

ناسازگاری و مدیریت آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

چگونگی به رسمیت شناختن ناسازگاری

ناسازگاری و مدیریت آن

فعالیت

در ادامه با نشانه های هشداردهنده ای آشنا خواهید شد که بیانگر وجود یا عدم وجود اختلاف و درگیری در زندگی زناشویی شماست. آیا این اعمال را در طول هفته انجام می دهید:

۱. قادر نیستیم درباره موضوعی خاص با آرامش بحث کنیم.
۲. فریاد می زنیم و توهین می کنیم.
۳. ترش رویی کرده و با یکدیگر حرف نمی زنیم.
۴. وقتی یکی از ما عصبانی می شود، با به هم زدن محکم در از اتاق خارج می شویم.
۵. لوازم خانه را به سوی هم پرت می کنیم.

اگر در طول هفته دست کم در سه موقعیت از موقعیت های مذکور قرار می گیرید، زندگی شما سرشار از اختلاف و درگیری است. افراد هنگام مشاجره، تحریک پذیر و حساس می شوند. هنگام مشاجره و درگیری مجموعه ای از علائم جسمی بروز می کند. این علائم شامل ضربان سریع قلب، عرق کردن کف دست ها، سرگیجه، خشم، دلشوره و گرفتگی عضلات است.

همه افراد در زندگی، عادت های عجیب و غریبی دارند. زمانی که آستانه تحمل زوجین پایین باشد، این عادت ها می توانند به نشانه بی احترامی و شکایت تبدیل شده و سبب بروز اختلاف و درگیری شوند.

ناسازگاری و اختلاف میان زوجین، اغلب ناخودآگاه ایجاد و تشدید می شود. زوجین بدون این که بدانند، طرف مقابل را می رنجانند و دلخور و عصبی می شوند. ماجرأ، شبیه زمانی است که دزد بدون این که صاحب خانه متوجه شود، وارد خانه شده و همه چیز را ببرد. با آگاهی از زمان و شرایط دقیق ناسازگاری، می توان از بروز آن جلوگیری کرد.



توقف ناسازگاری به نام عشق

اگر با توجه به مطالب مذکور، متوجه شده اید به احتمال زیاد با ناسازگاری و اختلاف زناشویی دست و پنجه نرم می کنید، باید چند کار را به ترتیب انجام دهید. پیش از این که این مراحل را اجرا کنید، باید بپذیرید هنگام بروز اختلاف و خشم همه مراحل را به دقت انجام دهید. پس از انجام این مراحل، احساسات خود را بیان کنید.

مرحله سوم: تنفس آهسته و عمیق

گاهی وقت ها برای آرام شدن باید نفس عمیق کشید. در این مهلت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ای استراحت، دست تان را روی شکم خود بگذارید و نفس بکشید. کم کم سرعت نفس کشیدن را کم کنید و عمیق تر نفس بکشید. پس از لحظاتی آرام خواهید شد.

مرحله یک: تکنیک «توقف»

پذیرش این تکنیک ساده به زمان و مقداری شوخ طبعی نیاز دارد. وقتی مشاجره و درگیری اوج می گیرد، دست خود را بالا می گیرید و فریاد می زنید «توقف» یا «ایست». این علامتی است که دو طرف، فریاد زدن را متوقف کرده و به اتاق های مجزا بروند.

مرحله دوم: وقت استراحت برای اختلاف و درگیری

متوقف کردن درگیری به معنای حل و فصل مشکل نیست بلکه مهلتی است تا طرفین آرام شوند و به حالت عادی بازگردند. زوجین، هنگام مشاجره هیجان زده می شوند. وقتی این اتفاق می افتد میزان ضربان قلب، تنفس، نبض و هورمون آدرنالین خون افزایش می یابد. یکی از اهداف این مرحله، آرام کردن افراد است. هر فرد به اتاقی می رود و ده تا پانزده دقیقه بی سروصدا می نشیند.

مرحله چهارم: بازگشت به صحنه

وقتی آرام شدید، دوباره بازگردید و به آرامی درباره مشکل بحث کنید. اگر احساس آرامش نمی کنید، بحث درباره مشکل را به بعد موکول کنید.

حل و فصل اختلاف با گزینه های خلاق

خلاصه ای از نگرانی ها و نیازهای همسران را بازگو کنید تا او متوجه شود به حرف هایش گوش داده اید.

مرحله دوم: برقراری ارتباط با نگرانی ها و نیازهای خود

پس از گوش دادن به همه حرف های همسر، از نیازها، نگرانی ها و مسایلی که باعث ناراحتی شما شده است، با آرامش و احترام سخن بگویید:

۱ نیازها و نگرانی های خود را شرح دهید.

۲ همسر خود را سرزنش نکنید.

۳ در جستجوی راه حل باشید.

۴ از او بخواهید خلاصه حرف های شما را بازگو کند.

۵ او نیز باید به نیازها و نگرانی های شما توجه کرده باشد و آنها را به یاد بسپرد.

مرحله سوم: در نظر گرفتن ایده های شما

پس از ارایه شدن لیست راه حل های قابل اجرا، زمان بررسی و انتخاب ایده ها فرا می رسد.

۱ در صورت به توافق نرسیدن، برنامه هایی را که مد نظرتان است شرح دهید.

۲ از روش های بکر و خلاق دیگر برای از میان بردن نیازها و نگرانی ها استفاده کنید.

۳ روش های بکر و خلاق را انتخاب کنید و با گفتگو، آنها را بسط دهید و پخته تر کنید.

۴ در صورت مؤثر نبودن یک روش، روشی دیگر را امتحان کنید.

مشکلات حل و فصل می شوند. اگر زوجین چنین فکر نمی کنند، با استفاده از روش های گوناگون می توان مشکلات را حل و فصل کرد تا مصالحه کنند. ایده های بکر و بدیع فراوانی می توانند به ذهن برسند که باید روی کاغذ نوشته شوند و زوجین در کنار هم آنها را مرور کنند... به راه های رفع نیازهای خود فکر کنید. نیازهای خود را بنویسید؛ حتی اگر عجیب و غریب به نظر برسند. راجع به نحوه رفع نیازها و مشکلات فکر کنید. اگر ایده هایی به نظرتان می رسد، آنها را بیان کنید. به بیان کردن ایده ها ادامه دهید و نگران انتقاد و قضاوت طرف مقابل نباشید. جستجو را ادامه دهید تا فهرست کاملی درست شود. وقتی فهرست طولانی شد، دور ایده های امیدوار کننده و بهتر خط بکشید.

فعالیت

حل تعارض، از مهارت های بین فردی است که می توان به شیوه ای نظام مند، از آن برای حل و فصل اختلافات استفاده کرد. در ادامه با مجموعه ای از دستورالعمل هایی که اجرای آنها سبب حل و فصل مشکلات می شود آشنا خواهید شد.

مرحله اول: آشنایی با نیازها و نگرانی های همسر

برای این که با نیازها و نگرانی های همسران آشنا شوید، باید به دقت به حرف هایش گوش کنید. گوش کردن فعال، توانایی و هنر بزرگی است که هر کسی ندارد. به این طریق می توانید با نیازها و نگرانی های همسر خود آشنا شوید. با طرح سوالات گوناگون، مطمئن شوید منظور وی را درک کرده اید. حرف های او را قطع نکنید. نیازها و نگرانی های او را یادداشت کنید.

چگونگی کنترل احساسات

باید روش های کنترل احساسات خود و همسرتان را بیاموزید. در ادامه دستورالعمل هایی پیشنهاد شده است.

شما:

- سعی کنید آرام بمانید.
- چند بار نفس عمیق بکشید.
- به آرامی حرف بزنید.
- به خود بگویید «آرام باش»، «راحت باش و سخت نگیر».
- همسر خود را سرزنش نکنید.
- مشکل را حل و فصل کنید.
- اجازه دهید همسرتان صحبت کند.
- صحبت های او را قطع نکنید و اجازه دهید همه حرف های خود را بگوید.
- با پرسیدن برخی سوال ها، علت دلخور شدن او را بیابید.
- به او یادآوری کنید که به نیازهای او احترام می گذارید و تلاش می کنید تا راه حلی بیابید.

اگر توصیه های فوق مؤثر نبود، از این موقعیت فاصله بگیرید و در فرصتی مناسب دوباره با او گفتگو کنید.

۵ گاهی اوقات، در شرایطی که رسیدن به توافق دشوار است، درخواست کمک از فرد سوم سودمند است.

مرحله چهارم: ایجاد راه حل های برد - برد

برای رسیدن به راه حل های برد - برد باید به نیازهای همسر خود توجه کنید. برای این کار، باید لیست هایی را که از نیازها و راه حل ها تهیه شده، بررسی کنید تا به لیستی نهایی از راه حل ها برسید. در این مرحله باید خودخواهی و غرور را کنار گذاشته، با همدلی و احترام گفتگو کنید. برای رسیدن به راهکار برد - برد، این کارها را انجام دهید:

- ۱** سه لیست تهیه شده را پیش رو بگذارید.
- ۲** در جستجوی گزینه هایی باشید که نیازهای همسر شما را برآورده کند.
- ۳** بهترین گزینه ها را برای دست یافتن به راه حل برد - برد ترکیب کنید. به این ترتیب گزینه هایی که مدنظر هر دو نفر شما بوده اند می توانند اهمیت بیشتری داشته باشند.
- ۴** بر روی راه حل ها کار کنید تا تأثیر بیشتری داشته باشند.
- ۵** اگر به راه حل برد - برد نمی رسید، ناامید نشوید و دوباره تلاش کنید.
- ۶** راه حل برد - برد را با سایر گزینه ها مقایسه کنید.

یادگیری گوش دادن به نیازهای یکدیگر

گوش دادن و یادگیری آن، کار آسانی نیست. با استفاده از روش گوش دادن فعال، می توانید به همسر خود نشان دهید که به حرف های او گوش می دهید. وقتی همسر شما حرف می زند، به چشم هایش نگاه کنید. با این کار نشان می دهید که به حرف های او توجه دارید.

هر دو سه دقیقه یک بار، حرف های همسر خود را جمع بندی کرده و بازگو کنید. این روش به همسر شما که ممکن است آشفته و عصبی باشد کمک می کند تا به آسانی و با اطمینان، احساسات خود را به زبان آورد. استفاده از زبان بدن - با حرکاتی مانند تکان دادن سر - او را به حرف زدن تشویق می کند.

هنوز پیشگیری بهترین درمان است

همسر خود که مشغول کار است درخواستی کند، پاسخ او به احتمال زیاد از روی حوصله و خوشایند نخواهد بود. زوجین باید زمان مناسبی برای بیان درخواست های خود انتخاب کنند.

اختصاص زمان مناسب برای گفت و گوی روزانه

رابطه زن و شوهر می تواند در طول زمان سرد شود. علت آن می تواند کمبود و یا عدم ارتباط زن و شوهر باشد. یکی از عناصر مهم تقویت ارتباط زوجین، گفتگو درباره نیازها، تجارب و اتفاقات روزانه است. برای اینکه این گفتگو بتواند تأثیر خود را در صمیمیت زوجین ایجاد کند، هنگامی که همسر شما درباره مسایل روزانه خود صحبت می کند، دقت و علاقه خود را نشان دهید.

آموختن ستایش کردن و پاداش دادن

مخزن سوخت عاطفی افراد باید با اعتماد به نفس و احساسات مثبت پر شود تا انرژی لازم برای زندگی فراهم شود. زوجین، باید برای پر نگهداشتن این مخزن به یکدیگر هدیه بدهند، همدیگر را تشویق نمایند و کلمات محبت آمیز نثار هم کنند.

بررسی نیازهای برآورد نشده همسر

به همان میزان که همسر خود را می شناسیم، ممکن است از افکار او هم بی اطلاع باشیم. هرگز نباید تصور کنیم از کلیه نیازهای همسر خود آگاهیم و آنها را برآورده می کنیم. این امر به ما کمک می کند تا از او درباره نیازهایش پرسیم. نتیجه این کار، القای احساس امنیت و احترام به همسر است.

وقتی اختلاف و درگیری اوج می گیرد، حفظ آرامش دشوار است. وقتی مشاجره و رد و بدل شدن عبارت ها و کلمات نامناسب افزایش می یابد و خشم بر دو طرف مستولی می شود، نتیجه ای جز بروز احساسات بد و آسیب دیدن ندارد. بهترین راه برای مهار مشاجره و نزاع، پیشگیری است. در ادامه با برخی از توصیه های مفید برای پیشگیری از اختلاف و درگیری آشنا می شوید.

تحمل

شاید مهم ترین عامل در هر رابطه، تحمل است. تحمل، توانایی است که به سادگی می توان به دست آورد و به دیگران نیز منتقل کرد. همچنین، تحمل، به معنای احترام به نیازهای یکدیگر است. برای اجرای موفقیت آمیز این روش باید خودخواهی و غرور را کنار گذاشت و از همدلی و درک متقابل استفاده کرد.

آموختن بروز دادن محبت و برقراری ارتباط دوستانه

خشم زمانی نمایان می شود که افراد، احساس قدرشناسی و رضایت نکنند. در این زمان، افراد عصبی، فرسوده و افسرده می شوند. برای پیشگیری از بروز چنین علایم و نشانه هایی، زوجین باید روش های نشان دادن محبت و برقراری ارتباط دوستانه را بیاموزند. با هدیه دسته گل، کارت تبریک و به زبان آوردن جمله کوتاه «دوست دارم» می توان محبت را بروز داد و زمینه برقراری ارتباط دوستانه را فراهم کرد.

انتخاب زمان مناسب

درخواست ها باید در زمان مناسب بیان شوند. اگر یکی از زوجین، از

آنها را طی یک هفته ببینیم خیلی خوب می شود؛ در طول هفته دوم به کارهای خود می رسیم». «اگر به بازار بروم و خرید کنم، عرق می کنم و لباس هایم بوی بد می دهند. بهتر است برای خرید به سوپر مارکت برویم».

حرف آخر

سرزنش نکردن و مؤدب و مؤثر بودن، کلید حل و فصل مشکلات و اختلافات است. زوجین باید از طرح نیازها و تقاضاهای نادرست و بی جا اجتناب کنند.

خلاصه مراحل پیشگیری از نزاع

در این جا بیایید با هم خلاصه ای از مراحل پیشگیری از نزاع را مرور کنیم.

(۱) توصیف روشن و واضح موقعیت

(۲) بیان احساسات

(۳) پیشنهاد راه حل ها و گزینه های جایگزین

(۴) بیان این که چگونه شما و همسرتان مفید خواهید بود.

یک کلمه درباره این کلمه نامناسب: طلاق

وقتی مشکلات و اختلافات اوج گرفته و حل و فصل نشوند، عشق می میرد. دلایل بسیار زیادی برای طلاق وجود دارد. مهم ترین دلایل عبارتند از: اختلافات مالی، ناسازگاری جنسی، خیانت، اختلاف نظر بر سر تربیت فرزندان، اعتیاد به الکل و مواد مخدر، ظلم شوهر به زن.

طرح موضوع طلاق به هیچ عنوان صحیح نیست. با این حال، شناسایی نشدن علل بروز مشکلات کوچک و حل و فصل نکردن آنها سبب به وجود آمدن مشکلات بزرگ تر خواهد شد که نتیجه آن می تواند متارکه باشد. با برآوردن نیازهای عاطفی، صادق بودن و احترام گذاشتن به یکدیگر، عشق افزایش می یابد و زوجین از رابطه دوستانه لذت خواهند برد.

نشان دادن صمیمیت با همسر به فرزندان و خویشاوندان

گاهی اوقات اتفاقاتی می افتد که فرزندان و خویشاوندان کلمات تند و زننده ای را که ناشی از اختلاف تفکر و اختلاف سلیقه زوجین است از آنها می شنوند. برای جلوگیری از بروز این اتفاقات، زن و شوهر پیش از ابراز تصمیمات و نظرات خود درباره مسایل مختلف نزد دیگران، باید از نظرات یکدیگر آگاه باشند.

حفظ احترام همسر و حریم خانواده و ابراز احساسات مثبت به همسر در حضور دیگران مهم است. این کار می تواند باعث رفع کدورت و استحکام رابطه زوجین شود.

چیزی به عنوان تعارض سازنده وجود دارد؟

گاهی به زبان آوردن اختلافات و مشاجره، دیدگاه زوجین را نسبت به یک موضوع تغییر می دهد و به آنها می فهماند که با استفاده از گزینه های مناسب و روش های مسالمت آمیز، می توان مشکلات را حل و فصل نمود و با راه حل های مناسب، زندگی را بهتر کرد.

وقتی با چیزی که همسر شما می خواهد مخالف هستید، چیز دیگری به او پیشنهاد کنید. سعی کنید موضوعی که سبب بروز مشکل شده را به زبان آورید و احساس خود را نسبت به آن بیان کنید. بیان نیازها و بهره مند شدن از پیشنهادهای یکدیگر اهمیت زیادی دارد.

به دو مثال ساده توجه کنید: «ملاقات اعضای خانواده در دو هفته متوالی، من را مضطرب می کند. اگر بتوانیم

چک لیست



کیفیت ارتباط بین شما و همسرتان چگونه است؟

کیفیت ارتباط بین شما و همسرتان چگونه است؟ چند دقیقه از وقت خود را به تکمیل این پرسشنامه اختصاص دهید تا کیفیت ارتباط خود و همسرتان را ارزیابی کنید. در هر مورد امتیاز خود را یادداشت کنید و در نهایت امتیازات را جمع بزنید.

همیشه	اغلب	برخی اوقات	به ندرت	هرگز	
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم، عشقش به من را بروز می دهد.
۵	۴	۳	۲	۱	مدت زیادی با هم حرف می زنیم.
۵	۴	۳	۲	۱	احساسات همسرم اهمیت زیادی برای من دارد.
۵	۴	۳	۲	۱	یک بار در روز به یکدیگر جملات خوب می گوئیم.
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم به چیزی که باید بگویم گوش می دهد.
۵	۴	۳	۲	۱	نظرات من برای همسرم مهم است.
۵	۴	۳	۲	۱	وقتی ناراحت هستم، همسرم می فهمد و علت را می پرسد.
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم، من را درک می کند.
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم با من مهربان است.
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم واقعا برای من نگران است.
۵	۴	۳	۲	۱	اگر به گذشته بازگردم، دوباره همسرم را برای زندگی انتخاب می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	احساس می کنم، می توانم به همسرم اعتماد کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	احساس می کنم رابطه ما خیلی پایدار است.
۵	۴	۳	۲	۱	احساس می کنم رابطه ما خوب است.
۵	۴	۳	۲	۱	رابطه شادی داریم.
۵	۴	۳	۲	۱	زندگی ما جالب است.
۵	۴	۳	۲	۱	با یکدیگر تفریح می کنیم.
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم احساسات خود را به زبان می آورد.
۵	۴	۳	۲	۱	رابطه صمیمانه ای داریم.
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم، با من دوست است.
۵	۴	۳	۲	۱	وقتی به کسی نیاز دارم، همسرم درکنار من است.
۵	۴	۳	۲	۱	دوباره عقاید و علایق مشترک حرف می زنیم.
۵	۴	۳	۲	۱	اختلافات خود را به خوبی مدیریت کرده ایم.

مدیریت مسایل مالی، کار خوبی است که انجام می دهیم.	۱	۲	۳	۴	۵
من و همسر در کنار هم خوب هستیم.	۱	۲	۳	۴	۵
وقتی نیاز دارم، همسر به من دلداری می دهد.	۱	۲	۳	۴	۵
نگران همسر هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
احساس می کنم، رابطه ما آینده روشنی دارد.	۱	۲	۳	۴	۵
پیش از این که تصمیم بگیرم، با همسر مشورت می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
در تنهایی به همسر فکر می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵

تفسیر نتایج شما به این صورت است:

امتیاز ۳۰ تا ۶۰: مراجعه به مشاور خانواده، ممکن است باعث بهبودی روابط شما شود.
 ۶۱ تا ۹۰: رابطه شما صمیمی نیست.
 ۹۱ تا ۱۲۰: رابطه شما خوب است.
 ۱۲۱ تا ۱۵۰: رابطه شما خیلی خوب است.

مشاوره خانواده و خانواده درمانی

اگر فکر می کنید که نمی توانید به آن صمیمیتی که انتظار آن را داشته اید دست یابید، با یک مشاور با تجربه خانواده تماس بگیرید. وقتی با کشمکش و بحران در خانواده دست و پنجه نرم می کنید، به احتمال زیاد به کمک افراد متخصص نیاز خواهید داشت.

خانواده درمانی روشی مناسب برای کمک به حل و فصل مشکلات است. در این روش، مشاوران خانواده، راه های برقراری ارتباط مسالمت آمیز و دوستانه اعضای خانواده با یکدیگر را می یابند و برای حل مشکلات قدم برمی دارند.

خانواده های طبیعی و غیر طبیعی چگونه هستند؟

ممکن است در دوره ای از زندگی، ارتباطات درون خانواده دچار ناهماهنگی و هرج و مرج شوند. با دقت در وضعیت موجود، رفتارها و اعمال طبیعی و غیر طبیعی را شناسایی کنید.

ویژگی های خانواده های غیر طبیعی:

- با یکدیگر نزدیک و صمیمی نیستند.
- در خانواده احساس تنهایی و انزوا می کنند.
- توقع وفاداری محض دارند و به نظرات متفاوت و حریم خصوصی یکدیگر احترام نمی گذارند و حریم خصوصی هم را رعایت نمی کنند.
- با وضع و اجرای قوانین سخت در خانواده سبب می شوند نیازهای یکدیگر را به رسمیت نشناسند.

ویژگی های خانواده های طبیعی:

- از افراد سالم تشکیل شده اند.
- هرکس، از موقعیت و مسئولیت خود در خانواده آگاه است.
- نظر اعضای خانواده نسبت به جهان و سایر اعضای خانواده مثبت و خوش بینانه است.
- نیازهای یکدیگر را مد نظر قرار داده و به هم کمک می کنند.
- توانایی برقراری ارتباط مؤثر و گفت و گو کردن درباره احساسات و مسایل گوناگون را دارند.
- توانایی حل مشکلات را بدون صدمه زدن به سایرین دارند.

چگونگی تجزیه و تحلیل مشکلات خانوادگی

مشاوران خانواده سعی می کنند به مشکلات، از دیدگاه فعل و انفعالات خانواده نگاه کنند. فعل و انفعالات منفی، نشان دهنده دیدگاه یکسان اعضای خانواده به یکدیگر است. در ادامه با دو دیدگاه متفاوت آشنا می شوید:

۱ ممکن است اعضای خانواده بر اهمیت اجرای دقیق سنت های خانواده تاکید کنند که نتیجه آن احترام به بزرگان خانواده است. اما تأکید برخی از اعضای خانواده بر اجرای دقیق سنت ها ممکن است سبب بروز مشکلات متعدد و سوء استفاده سایر اعضای خانواده شود. در چنین موقعیت هایی، مشاور خانواده، تلاش می کند ریشه مشکلات را شناسایی کرده و بین اعضای خانواده تفاهم ایجاد کند.

۲ وقتی یکی از اعضای خانواده احساس ناامنی کند به احتمال زیاد بیش از اندازه به سایر اعضای خانواده وابسته می شود. این اتفاق ممکن است سبب شود که اعضای خانواده از فردی که احساس ناامنی کرده فاصله بگیرند و او را آزار دهند. در چنین وضعیتی، مشاور خانواده دلایل ناامنی را بررسی می کند تا به ریشه درگیری اعضای خانواده برسد.

نقش مشاور خانواده

هر یک از همسران که به دیدار مشاور خانواده می رود این امید را دارد که وی بتواند مشکلات را حل و فصل کند. کار مشاور خانواده، گوش دادن به حرف های همسران، یافتن علل ایجاد و بروز مشکلات و ارائه پیشنهاد برای حل و فصل آنهاست. مشاور خانواده، در صورت لزوم، همه اعضای خانواده را توانمند می کند و آنها را با مهارت ارزیابی پیشرفت خانواده، آشنا خواهد کرد.

نقش خانواده

هیچ خانواده ای بدون مهارت های حل مساله و فداکاری در این راه رشد نخواهد کرد. البته باید در نظر داشت که برخی از همسران به طور ذاتی از این مهارت ها برخوردار بوده، یا آموزش های مناسبی را در این زمینه دیده اند. اعضای خانواده، باید احترام گذاشتن و حمایت از یکدیگر را تمرین کنند. مشکلات آن ها، با پذیرفتن توصیه های مشاور خانواده و اجرای آن ها زودتر از میان خواهد رفت.

چگونگی ساختار جلسات مشاوره

مشاور، زمان زیادی را صرف پرسیدن سوال از اعضای خانواده می کند تا ایده مناسبی برای ایجاد تعامل در میان آنها بیابد. سپس، روش های گفتگو با یکدیگر را برای اعضای خانواده شرح می دهد. این اقدامات، ممکن است علل ناراحتی اعضای خانواده از یکدیگر را روشن کند.

پس از این که اعضای خانواده، علل بروز مشکلات را فهمیدند و آنها را پذیرفتند، مشاور خانواده، آموزش مهارت های خاص و از جمله گفتگو کردن را برای حل و فصل مشکلات آغاز خواهد کرد. در پایان هر جلسه، تکالیف اعضای خانواده مشخص می شود. هر جلسه، شامل امتحان اعضای خانواده، آموزش مهارت جدید و ارزیابی پیشرفت خانواده است.



متداول ترین مهارت های درمان خانواده

مهارت های متداول عبارتند از:

۱ برقراری ارتباط به شیوه ای سازنده

موقعیت های استرس زا زمانی ایجاد می شوند که اعتقادات، احساسات و حقوق فرد توسط دیگران پایمال شود. وقتی چنین شد، فرد احساس خواهد کرد به شعور و شخصیتش توهین شده است. اگر مردم بدانند، عواقب ناشی از اعمال خود را احساس و درک می کنید، به حرف های شما گوش داده و به آنها احترام می گذارند.

۲ ستایش و افتخار

ستایش و افتخار، بخش مهمی از ارتباط سازنده را تشکیل می دهند. برای ستایش و افتخار کردن به شکل سازنده، چند دستورالعمل وجود دارد: حس خود را نسبت به طرف مقابل بیان کنید. مؤدب باشید و از طرف مقابل تشکر کنید. به وسیله جملاتی که به زبان می آورید منحصر به فرد شوید.

۳ حل و فصل مشکلات

آموزش حل و فصل مشکلات، به معنی استفاده از امکانات ارتباطات به منظور کمک به زوج های جوان برای ارتقای مهارت های مقابله با استرس است.

زوجین می توانند با اجرای دقیق این مراحل مشکلات خود را حل و فصل کنند:

- ۱- شناسایی مشکل
- ۲- بیان گزینه ها و راه حل های احتمالی
- ۳- ارزیابی تبعات هر یک از گزینه ها
- ۴- انتخاب گزینه ای خاص برای اجرا
- ۵- مرور و ستایش اعمال مثبت و مفید

برای کمک به اعضای خانواده، به زمان کافی برای تصمیم گیری نیاز است. گزینه های مختلف برای هدایت و کمک به اعضای خانواده به این شرح است: تحت تأثیر قرار دادن دیگران با تصمیم هایی که می گیرید. نوشتن فرآیند تصمیم گیری بر روی کاغذ. نوشتن جوانب مثبت و منفی هر گزینه.

«تصمیم گیری» انتخاب بین غلط و درست نیست، انتخاب بهترین گزینه است. به خود اعتماد کنید، به خاطر داشته باشید هیچ فردی کامل نیست. وقتی تصمیم می گیرید، به گذشته بازنگرید. نگران نشوید و بد به دل راه ندهید.

داستان یک زندگی: به کمک فرهاد

پنج سال از ازدواج ما می گذشت و صاحب دو دختر بودیم. ما پیش از ازدواج همسایه بودیم و یکدیگر را می شناختیم. اما زندگی با یکدیگر به عنوان زن و شوهر متفاوت است و باعث می شود که جنبه های گوناگون شخصیت یکدیگر را کشف کنیم. به شدت کار می کنیم و از لحاظ مالی در مضیقه نیستیم، اما در روابط ما فراز و نشیب وجود دارد.

اولین مشکل عمده زندگی ما زمانی نمایان شد که حسین به دلیل رکود اقتصادی و ورشکستگی شرکتی که در آن کار می کرد، بیکار شد. او در طول دوران سه ماه بیکاری، اعتماد به نفسش را از دست داد و تحریک پذیر، زود رنج و عصبی شد.

سعی کردیم با حرف زدن، مشکل را حل و فصل کنیم، اما به نتیجه نرسیدیم. حسین هر روز به خانه یکی از دوستانش می رفت و به فکر پیدا کردن کار نبود. او با رفتار خود من را ناامید و عصبی می کرد. برای حل و فصل مشکل تصمیم گرفتیم با پدر و مادرم مشورت کنم. آنها توصیه کردند شرایط شوهرم را درک کنم و با او دوستانه رفتار کنم تا مشکل حل شود. سرانجام، او در شرکتی بین المللی مشغول به کار شد.

در انتخاب روش تربیت کردن بچه ها نیز اختلاف نظر داریم. من ترجیح می دهم از تنبیه برای متوقف کردن سوء رفتارها استفاده کنم؛ اما همسرم، از تشویق و استدلال کردن استفاده می کند. ما موفق شدیم با ترکیب این دو روش، سبکی تازه و موفق ابداع کنیم که نتیجه اش کودکان شاد، مطیع، سالم و در حال رشد است. به نظر ما، توانایی برقراری ارتباط، احترام گذاشتن به یکدیگر و حل و فصل مشکلات، کلید موفقیت ازدواج ماست.

