

روانشناسی خانواده

family psychology

دکتر نسرين دانایی

تفاوت‌های زیستی زن و مرد

تفاوت زیستی مردان و زنان از **ماه سوم جنینی** آغاز می‌شود. با ترشح هورمون‌های مردانه و شکل‌گیری دستگاه جنسی در این زمان شکل‌گیری دستگاه عصبی و مغز نیز تحت تاثیر قرار می‌گیرد. این تاثیرات باعث تغییراتی در رشد مغز و ذهن کودکان از همان دوره جنینی و بعد از تولد می‌شود. دختران از همان آغاز کودکی علاقه دارند از دیگران مراقبت کنند و این رفتار را در بازی با عروسک‌هایشان نشان می‌دهند. در حالی که پسران از آسیب زدن به اسباب‌بازی‌هایشان خیلی هم احساس ناراحتی نمی‌کنند. پس از بلوغ و چالش‌های دوران نوجوانی تفاوت‌ها آشکارتر می‌شوند

تفاوت های زن و مرد

تفاوت اسکلتی در زن و مرد در چهار قسمت **جمجمه، شانه، قفسه سینه** و **لگن** است. لگن زنان کوتاهتر و پهنتر از مردان است. جمجمه زنان نسبت به مردان گردتر و در قسمت فرق سر باریکتر است و همچنین در مردها قفسه سینه و کتفها عریضتر هستند و به طور کلی مجموع استخوانهای آنها از زن ها سنگینتر است. از طرفی وجود هورمون تستسترون در مردان باعث قدرت عضلانی بیشتری در آنها شده است.

تفاوت های زن و مرد

مهمترین تفاوت زیستی زن و مرد تفاوت دستگاه تناسلی و تولید مثل بین آنهاست که خودش مسبب بسیاری تفاوت‌های روانی و شناختی دیگر هم می‌شود. اسپرم و تخمک در زن و مرد از نظر شکل، اندازه و تعداد کاملاً متفاوت هستند. بلوغ جنسی معمولاً در دخترها زودتر از پسرها شروع می‌شود و همچنین توان باروری مردان از نظر سنی از زن‌ها بیشتر است و تا حدود ۸۰ سالگی می‌تواند ادامه داشته باشد در حالی که زن‌ها معمولاً بعد از ۵۰ سالگی و یائسگی این توان را از دست می‌دهند.

تفاوت های زن و مرد

هورمون های جنسی در میزان قدرت جنسی مردان و زنان نقش دارند. این هورمون ها در زنان و مردان کاملاً از نظر میزان ترشح متفاوت هستند. به عنوان مثال تستسترون در بدن هر دو وجود دارد و در **افزایش قدرت جنسی هر دو موثر است** اما میزان آن در مردان ۵ برابر زنان است به همین دلیل به آن هورمون مردانه هم می گویند از طرفی **استروژن هورمونی زنانه** به شمار می آید و در طول چرخه های قاعدگی زنان ترشح می شود. همچنین **پروژسترون، اکسی توسین و پرولاکتین** از هورمون هایی هستند که در جنس زن نقش مهمی دارند.

تفاوت های روانی زن و مرد

زن و مرد چنانچه از نظر ساخت بدنی از هم متمایزند، تفاوت های روانی آنان نیز از نظر علم روان شناسی در فرهنگ های مختلف به اثبات رسیده است، و این تفاوتها را نمی توان تنها زائیده تربیت و محیط دانست. توجه به این تفاوتها و شناخت بهتر از هر یک از دو جنس به زندگی سعادت مندانه تر آنها می انجامد.

ویژگی های عمده روانی دو جنس

۱. شکل‌گیری هویت

خانواده، محیط و فرهنگ در شکل‌گیری هویت نقش دارند، و در آن تفاوت‌های جنسی مشاهده می‌شود. تحقیقات حاکی است که شکل‌گیری هویت دختران برای استقلال شخصی نیست. بلکه برای صمیمیت و مراقبت از دیگران نیز هست. در حالی که هویت پسران از اساس برای استقلال و رقابت و فردیت شکل می‌گیرد

ویژگی های عمده روانی دو جنس

۲- شخصیت از مجموعه‌ای سرشت‌ها پدید می‌آید؛ حسادت، کنجکاوی، خیالبافی، اعتماد به نفس عزت نفس، مکانیسم‌های دفاعی و شیوه زندگی از عناصر سازنده شخصیت آدمی است، و در آنها میان زن و مرد تفاوت‌هایی جلب توجه می‌کند، به عنوان نمونه، زنان از مردان کنجکاوترند. اعتماد به نفس کمتری دارند، خیالبافی و تخیلات در دو جنس فرق می‌کند.

ویژگی های عمده روانی دو جنس

۳- عواطف و احساسات

زن از مرد عاطفی تر است و با این سرشت به دنیا می آید و زندگی می کند و به ارتباطهای عاطفی علاقه نشان می دهد، احساس محبت در دختران بیش از پسران است. مرد بیشتر بر ارتباطهای فعالیت مدار توجه دارد و دنیای بیرون را هدف قرار می دهد و انرژی خود را صرف تسلط آن می کند.

۴. هیجان

جنس زن هیجانی تر از جنس مرد است، و کیفیت هیجان او نیز با مرد فرق می کند.

ویژگی های عمده روانی دو جنس

۵. استرس (فشار)

بر اساس تحقیقات ۱۵ درصد مردان از فشار روانی رنج می‌برند، این رقم در مورد زنان به ۲۱ درصد می‌رسد، از نظر واکنش در برابر عوامل فشارزا نیز بین دو جنس تفاوت‌هایی مشاهده می‌شود.

۶. پرخاشگری

به طور قطع جنس نر از ماده پرخاشجوتر است، در فرهنگ‌های متفاوت این ویژگی را می‌توان دید و تا سالمندی ستیزه‌جویی در مرد بیشتر از زن مشاهده می‌شود.

ویژگی های عمده روانی دو جنس

۷- وابستگی و استقلال

موضوع وابستگی زن به مرد و استقلال خواهی مرد، از نظر وضعیت جسمانی یک امر طبیعی است، روان زن به وابستگی گرایش دارد، از تنهایی می ترسد، و در ارتباط با دیگران کارآمدتر می شود. و از آن سوی مرد استقلال طلب است. زمانی که نیازمندی دیگران را به خود در یابد احساس توانمندی می کند.

ویژگی های عمده روانی دو جنس

۸. عشق

عشق از زیباترین مفاهیم زندگی است و آن را می‌توان به انواعی تقسیم کرد. برای زنان عشق یک ارزش است. در روابط جنسی آنان به آغوش گرم و آکنده از محبت نیاز دارند. پوست آنان از پوست مرد ۱۰ بار حساس‌تر است و با نوازش، نشاط روانی به زن دست می‌دهد. در مرد عشق با ارائه محبت نمود می‌یابد.

۹. درون‌گرایی و برون‌گرایی

به‌طور کلی مرد برون‌گرا و زن درون‌گراست. و این ویژگی از کودکی در جنس زن وجود دارد.

تفاوت‌های مراحل رشد بین دو جنس

۱. مرحله کودکی

رشد جنس مرد آهسته‌تر از زن است، دختر زودتر از پسر می‌نشیند، می‌خزد، به راه می‌افتد و به سخن می‌آید. پیش از پسران در پوشیدن لباس و دیگر کارها مهارت می‌یابد. در روابط با دوستان، بازی و نقاشی، فعالیت، ترس و... تفاوت‌هایی بین دو جنس قابل توجه است. به عنوان نمونه دختران از پسران کم تحرک‌تر و ترسوترند. و روابط دوستانه با همسالانشان پایدارتر است.

تفاوت‌های مراحل رشد بین دو جنس

۲. دوران نوجوانی

این دوره حساس با مسائلی همه چون بحران هویت، بلوغ جنسی همراه است. و در موضوعاتی چون تفکر، هیجان و احساس، آرزو و خیال، علاقه‌ها، خود و ارسی، خودآرایی، دوست‌یابی اعتماد به نفس، همرنگی، مشکلات و رفتار اجتماعی، بین دو جنس تفاوت‌هایی مشاهده می‌شود، به عنوان نمونه دختران زودتر بالغ می‌گردند، احساسات شدیدتر و عمیق‌تر دارند، آرزوهای خاص خود را دارند دختران دارای علایق بیشتر هستند، بیشتر از پسران به ظاهر خود توجه می‌کنند و به خودآرایی می‌پردازند، تواناییهای خود را ناچیز می‌انگارند و به وابستگی رو می‌آورند و تلقین پذیرترند.

۳- دوران جوانی

تفاوت‌های مراحل رشد بین دو جنس

۴- میانسالی

سالهای ۳۵ تا ۵۵ و ۶۰ سالگی را میانسالی نامند. تغییرات جنسی، تواناییهای عقلی، ذهنی و حسی، فشار روانی، روابط با دیگران از مسائل این مرحله‌اند. و در آنها تفاوت‌هایی قابل توجه بین زن و مرد مشاهده می‌شود. در این دوران زنان با بحران زنانگی (یائسگی) مواجه می‌شوند

۵. مرحله سالمندی

این دوران مرحله پایانی عمر است، نیروی جنسی مرد کاهش محسوسی می‌یابد و بحران مردانگی را پدید می‌آورد، بازنشستگی رابطه جنسی و مرگ از مسائل مهم این دوره‌اند و رفتار زن و مرد فرق‌هایی دارد.

مهارت‌های کلامی

قدرت زن‌ها در مهارت‌های کلامی یکی از شاخص‌ترین تفاوت‌های جنسیتی بین زنان و مردان است. برتری توانایی کلامی زنان از نظر مغزی و روانی از دوران کودکی آغاز می‌شود. تفاوت‌های کلامی در زن و مرد از لحاظ کیفیت بررسی شده است. گنجینه واژگان خانم‌ها بیشتر از آقایان است و در مقابل مردها از کلمات سخت‌تری در گفتار استفاده می‌کنند. درک رفتار کلامی دیگران نیز در خانم‌ها بالاتر است از طرفی بار معنایی لغات برای زنان کمتر از مردان است و کلمات را بیشتر برای ابراز احساسات خود به کار می‌برند.

ویژگی های خانواده موفق

اهمیت خانواده به قدری است که اعضای خانواده موفق با وجود تمام مشغله‌هایی که دارند سعی می‌کنند وقتی را برای بودن در کنار هم اختصاص دهند. فرقی نمی‌کند که چقدر سرشان شلوغ باشد، در هر شرایطی برای اعضای خانواده ارزش خاصی قائل‌اند. این ارزش‌گذاری‌ها سبب افزایش احساس صمیمیت و پایداری بنیان خانواده می‌شود. برای اینکه خانواده‌ای موفق داشته باشید، باید زمانی را در کنار یکدیگر بگذرانید بدون اینکه حواستان پیش گوشی موبایل، تلویزیون و یا چیزهای دیگر باشد. با هم غذا خوردن، بازی کردن، رفتن به گردش، تماشای مسابقات ورزشی و لذت بردن از فعالیت‌های تفریحی کارهایی هستند که می‌توانید همراه با خانواده انجام دهید.

نقش ها و مسئولیت در خانواده

ازدواج و زندگی شاد و سالم با بی توجهی بدست نمی آید، نیاز به تلاش و صرف وقت دارد. وظایف مرد نیز مانند وظایف زن در زندگی مشترک بسیار مهم است. وظایف و مسئولیت های مشخصی برای زن و مرد وجود دارد. در زمان های گذشته وظایف و نقش مرد در خانواده تامین مالی و اقتصادی بود، به عبارتی مرد نان آور خانه بود و زن مدیریت خانه را برعهده داشت. اما امروزه، زن و مرد می توانند نقش های متفاوت تری را در زندگی زناشویی داشته باشند. زن صرفا خانه داری را تنها نقش خود نمی داند و گاهی برای کمک به اقتصاد خانواده در بیرون از منزل نیز مشغول به کار می شود.

نقش مرد در زندگی مشترک

حس خوب دلگرمی و حمایت

مدیریت خانواده

حس عشق و اعتماد

بخشنده‌گی و گذشت

اهمیت به خواسته‌ها آرزوها

حس با ارزش بودن

نقش مرد در زندگی مشترک

وقت گذاشتن برای همسر

اولویت قائل شدن

احترام به همسر و خانواده او

تعادل بین نقش شوهر و پدر

مشورت کردن

کمک در کارهای منزل

نقش مرد در زندگی مشترک

اثبات عشق و محبت

رازداری و عدم پنهان کاری

اهمیت به خود

نقش زن در زندگی مشترک

دوست داشتن و قدردانی

حمایت و پشتیبانی

حس اعتماد بنفس دادن به همسر

گوش دادن به درد دل های همسر

احترام به همسر

نقش زن در زندگی مشترک

پاسخ مناسب به نیازهای همسر

وفاداری و تعهد

نظر او را جویا شوید

درک همسر

احترام به خانواده همسر

نقش زن در زندگی مشترک

مدیریت خانه

مسئولیت پذیر

صبور و خودمدار

نقش زن در زندگی مشترک

نقش مادری

آرامش روانی خانواده

ارزش خود

حمایت عاطفی

مراقبت از خود

روش های موثر برای فرزند پروری

برای فرزندان خود وقت بگذارید
فرزند پروری و اعمال محدودیت ها و قوانین
رفتار بچه ها را خوب در نظر بگیرید
اهمیت حفظ ارتباطات در فرزند پروری
فرزند پروری و نشان دادن عشق بی قید و شرط
استقلال کودک خود را تقویت کنید

روش های موثر برای فرزند پروری

از نظم و انضباط شدید خودداری کنید

با کودک خود با احترام رفتار کنید

داشتن انتظار مناسب از کودک و از دیگران

فراموش نکنید، خودتان بهترین الگو هستید

ویژگی های خانواده موفق

۱- حمایت اجتماعی یکدیگر

یکی از مشخصه‌های بارز خانواده های موفق این است که اعضای آن هرگز یکدیگر را طرد نمی‌کنند. آن‌ها می‌دانند هر مشکلی که برای یکی از آن‌ها پیش بیاید به کل مجموعه خانواده ارتباط دارد. در نتیجه تلاش می‌کنند با حفظ مسائل مرتبط با حریم شخصی فضایی امن برای یکدیگر فراهم کنند و در صورت نیاز دیگری را از حمایت‌های خود بهره‌مند سازند.

ویژگی های خانواده موفق

۲- وجود آزادی بیان در بین اعضا

اعضای یک خانواده موفق از کوچک ها گرفته تا بزرگ ترها می توانند آزادانه در مورد نیازها، خواسته ها، احساسات و افکار خود با دیگران صحبت کنند. در واقع اعضای این خانواده ها موضعی غیر قضاوتی در برابر یکدیگر اتخاذ می کنند و با رفتارهایی نظیر سرزنش کردن یا تمسخر امکان ابراز وجود را از دیگری دریغ نمی کنند.

خانواده موفق برخورداری از مهارت مدیریت هیجان ها

۳- مدیریت خشم

اعضای یک خانواده ایده آل به خوبی می‌توانند هیجانات خود را مدیریت کنند. آن‌ها در عین حال که احساسات خود را سرکوب نمی‌کنند، بر نحوه ابراز آن تسلط دارند. همین مسئله باعث می‌شود که آن‌ها هیجانات ناخوشایند نظیر خشم را در درون خود بپذیرند و به شیوه‌ای سالم مجرای برای ابراز آن پیدا کنند.

این در حالیست که در بسیاری از خانواده‌ها تجربه خشم در اکثر موارد به پرخاشگری و رفتارهای مخرب می‌انجامد و افراد نمی‌دانند که چطور باید رفتار خود را کنترل نمایند.

خانواده موفق ، برخورداری از مهارت مدیریت هیجان ها

۴- وجود مرزبندی های سالم میان اعضای خانواده

اعضای یک خانواده ایده آل مرزبندی های سالمی با یکدیگر دارند. در واقع آن ها می دانند که چطور بین صمیمیت بیش از حد و استقلال دادن به اعضا تعادل ایجاد کنند. به عبارتی دیگر آن ها در عین حال که به حریم شخصی یکدیگر احترام می گذارند، می توانند به موقع در دسترس باشند و ارتباطی توأم با صمیمیت را برقرار کنند. این در حالیست که در برخی خانواده ها افراد هیچ گونه **حریم شخصی** ندارند و به راحتی در کار دیگری سرک می کشند. در مقابل خانواده هایی نیز وجود دارند که مرزبندی های بسیار خشکی را برای خود تعریف می کنند و اعضا فاصله عاطفی و هیجانی بسیاری از یکدیگر دارند

خانواده موفق ، برخورداری از مهارت مدیریت هیجان ها

۵- داشتن رویکرد حل مسئله به زندگی

اعضای یک خانواده موفق در برابر زندگی و مشکلات آن **مهارت حل مسئله** را اتخاذ می‌کنند. این موضوع بدین معنی است که آن‌ها در احساسات منفی غرق نمی‌شوند بلکه هنگام مواجهه با هرگونه مشکل یا بحران تلاش می‌کنند راه حلی برای برطرف کردن آن پیدا کنند. هم‌چنین اگر مشکل ایجاد شده مسئله‌ای غیر قابل حل باشد نظیر زمانی که مسئله مرگ یکی از اعضا مطرح است، آن‌ها تلاش می‌کنند راهی سالم برای سازگاری هرچه بیشتر با این موضوع بیابند.

خانواده موفق ، برخورداری از مهارت مدیریت هیجان ها

۶- برنامه ریزی برای اوقات فراغت

در یک خانواده ایده آل علاوه بر تاکید به کار و تلاش، افراد برای اوقات فراغت و تفریح نیز ارزش قائل هستند. آنها می دانند که همه افراد نیازمند زمان هایی برای استراحت هستند و این زمان می تواند به بازیابی انرژی همه آنها کمک کند. این مسئله باعث می شود که آنها برای داشتن اوقات فراغت بهتر برنامه ریزی کرده و تلاش کنند تا از زمان های باهم بودن لذت ببرند.

خانواده موفق ، برخورداری از مهارت مدیریت هیجان ها

۷- سبک تربیتی مقتدرانه

سبک تربیتی خانواده در سلامت روان و رضایت از زندگی فرزندان تاثیر بسزایی می‌گذارد. افرادی که در خانواده‌ای شاد و سالم پرورش می‌یابند اغلب والدین مقتدری دارند. به این معنی که پدر و مادر تلاش می‌کنند بین سخت‌گیری بیش از حد و در مقابل نازپرورده کردن فرزندان رویکردی متعادل را در پیش بگیرند. این والدین در عین حال که با فرزندان خود صمیمی هستند و می‌توانند تکیه گاهی امن برای آن‌ها باشند، قوانین خاصی برای خانه و خانواده خود وضع می‌کنند و با اقتدار خود به فرزندان نشان می‌دهند که باید به این قوانین احترام بگذارند.

خانواده موفق ، برخورداری از مهارت مدیریت هیجان ها

۸- ارتباطات سازنده اعضای خانواده

اعضای خانواده باید احساسات خود را با یکدیگر در میان بگذارند. اعضای خانواده موفق راحت در مورد مسائل روزمره با یکدیگر صحبت کرده و نگرش‌ها و دیدگاه‌های خود را بیان می‌کنند. اعضای خانواده موفق هرگز با تحقیر و توهین با یکدیگر صحبت نمی‌کنند و در صورت بروز بحث و دعوا سریع اختلافات بین خود را حل می‌نمایند. چرا که برای یکدیگر ارزش قائل‌اند و می‌دانند که هیچ چیز نمی‌تواند جای خانواده را بگیرد. اعضای خانواده باید سعی کنند تلاش خود را جهت درک کردن یکدیگر به کار ببرند و بر مهارت‌های ارتباطی خود تمرکز کنند. یعنی یاد بگیرند با یکدیگر صادق باشند اما در عین حال انعطاف و رفتار دوستانه داشته باشند.

خانواده موفق ، برخورداری از مهارت مدیریت هیجان ها

۹- نقش محبت در خانواده موفق

اعضای خانواده موفق به خاطر کارهای محبت آمیزی که انجام می دهند از یکدیگر قدردانی می کنند. قدردانی و محبت باعث افزایش صمیمیت شده و به افراد برای ادامه رفتار خوبشان انگیزه می بخشد. علاوه بر این محبت و قدردانی اعتماد به نفس را در اعضای خانواده افزایش می دهد. خانواده های موفق قدردانی خود را به صورت کلامی و در عمل ابراز می کنند.

خانواده موفق ، برخورداری از مهارت مدیریت هیجان ها

۱۰- منافع مشترک

از ویژگی‌های خانواده موفق این است که همیشه در تصمیم‌گیری‌ها منافع دیگر اعضا را نیز در نظر می‌گیرند و به این فکر می‌کنند که تصمیمشان چه تاثیری بر زندگی اعضای خانواده دارد. هیچ‌گاه خودخواهانه عمل نمی‌کنند و در موارد بسیاری به خاطر راحتی خانواده خود فداکاری می‌کنند. هیچ وقت در گفتار و رفتار موجب رنجش و ناراحتی یا دردسر یکدیگر نمی‌شوند.

اصول مذاکره در خانواده

۱- درک موقعیت

یک گفت‌وگوی متقابل باید در شرایطی صورت بگیرد که همه اعضا، با فراغ بال و تمرکز کامل در آن حضور داشته باشند؛ پس اولین شرط برای خوب صحبت کردن این است که زمان مناسبی را برای صحبت انتخاب کنید. اینکه شما دلتان می‌خواهد این مسئله همین حالا حل شود، نمی‌تواند تنها عامل قضاوت در این زمینه باشد. آیا دیگران هم به اندازه شما آمادگی دارند؟ **برای پاسخ به این مسئله چند نکته را در نظر داشته باشید:**

اصول مذاکره در خانواده

طرف مقابل زمان کافی برای صحبت با شما دارد و قرار نیست گفت‌وگوی تان ناتمام و در میانه راه، رها شود.

طرف مقابل به لحاظ شرایط روحی و فکری در شرایط مناسبی هست یا در حال حاضر مشغولیت‌های دیگری دارد که باعث می‌شود تمرکزش کاملاً به سمت شما نباشد.

شرایط جسمی طرف مقابل را در نظر بگیرید. درد، خستگی، آشفتگی روحی و سایر شرایط این چینی، به این معناست که صحبت باید به زمان دیگری موکول شود

اصول مذاکره در خانواده

۲- گفت‌وگو باید رو در رو باشد

بهترین شیوه صحبت کردن، گفت‌وگوی رو در رو است، در این حالت شما علاوه بر مکالمات خود، از طریق زبان بدن نیز اطلاعاتی را در اختیار طرف مقابل می‌گذارید و همچنین اطلاعاتی را از جانب وی، دریافت می‌کنید. به علاوه تسلط بیشتری بر شرایط مکالمه دارید و می‌توانید آن را از وقوع اتفاقات ناخوشایند دور نگه دارید.

صحبت کردن از طریق تلفن را صرفاً در شرایطی انتخاب کنید که امکان ملاقات حضوری برایتان وجود ندارد و یا مسئله به اندازه‌ای مهم است که نمی‌توانید تا زمان یک ملاقات صبر کنید چرا که در این شیوه کنترل کمتری بر شرایط دارید و عامل مهمی به نام **زبان بدنی** را نیز از دست می‌دهید.

اصول مذاکره در خانواده

۳- صریح صحبت کردن

صحبت شما باید یک موضوع و یک هدف مشخص داشته باشد. راجع به چه چیزی قرار است صحبت کنید؟ قرار است با صحبت کردن راجع به این مسئله به کجا برسیم؟ هنگامی که این دو سوال را برای خود مشخص کردید، در نظر بگیرید که فقط بر اساس همین دو فاکتور صحبت کنید. حاشیه رفتن از موضوع باعث می‌شود حوصله طرف مقابلتان از این بحث سر برود، خسته شود و بحث را دنبال نکند.

یکی دیگر از ایراداتی که مطرح می‌شود در **لفافه صحبت کردن** است. صحبت کردن در لفافه باعث می‌شود طرف مقابل یا متوجه صحبت شما نشود و یا دچار سوء تعبیر از صحبت‌های شما گردد. در نتیجه صریح و مستقیم آنچه را می‌خواهید از آن صحبت کنید با او در میان بگذارید

اصول مذاکره در خانواده

۴- متمرکز بر زمان حال باشید

شما در حال صحبت کردن از یک مسئله در شرایط حال حاضر هستید، پس صحبتی از گذشته، اتفاقات تلخ سابق، دلخوری‌ها و سایر مطالبی که می‌دانید بار هیجانی منفی به گفت‌وگوی‌تان وارد می‌کند، به میان نیاورید چرا که این مسائل باعث ناراحتی شما و طرف مقابلتان شده و باعث می‌شود نتوانید به هدف صحبت‌هایتان برسید

اصول مذاکره در خانواده

۵- همدلی داشتن

به همان اندازه که صحبت کردن از خاطرات تلخ و ناتوانی‌های طرف مقابل آسیب‌زاست، توجه به خوبی‌ها و تلاش‌های وی و در نظر گرفتن احساساتش از جانب شما، باعث می‌شود جریان گفت‌وگوی‌تان در روندی سازشی‌تر پیش برود. به او نشان بدهید که احساساتش را متوجه می‌شوید، می‌دانید چه حسی دارد و او را بابت تلاش‌هایش تحسین می‌کنید. یادتان باشد تا زمانیکه شما و طرف مقابل در یک جبهه قرار نداشته باشید دوستی حاصل نمی‌شود.

اصول مذاکره در خانواده

۶- آدم‌ها تابلوی نقاشی ما نیستند

در یک گفت‌وگوی دو یا چند نفره با اعضای خانواده، شما صرفاً یکی از اعضا هستید و یک حق انتخاب دارید. به دیگران هم اجازه صحبت بدهید و این حق را برایشان قائل باشید که نخواهند مانند شما فکر کنند. شما باید شنونده خوبی برای صحبت‌های اطرافیان نیز باشید و همانطور که گفته شد با آن‌ها همدلی کنید تا بتوانید جریان‌های مختلف را در یک مسیر قرار دهید. همواره به خاطر داشته باشید که قرار است تصمیمی جمعی گرفته شود که در درجه اول به صلاح خانواده باشد و همچنین رضایت همه اعضا را به همراه داشته باشد.

اصول مذاکره در خانواده

۷- ممنوع بودن پیش داوری یا ذهن خوانی

تتها ابزار انسان‌ها برای زندگی در کنار یکدیگر کلام و ارتباط است اما یک تصور نادرست که مانع ارتباط سالم می‌شود، ذهن خوانی است. شما هرگز نمی‌توانید انتظار داشته باشید که بدون بیان یک مطلب طرف مقابل آن را بفهمد و همچنین نمی‌توانید منظورش را از میان صحبت‌هایش بفهمید، چه بسا برداشت شما از صحبت‌های وی اشتباه باشد.

اصول مذاکره در خانواده

برای جلوگیری از بروز چنین سوء تفاهم‌هایی، سعی کنید همواره از طرف مقابل سوال کنید و توضیح بخواهید. **سوالاتی نظیر (آیا منظورت این بود که...)**، **(چرا گفتی...)** باعث می‌شود تا فرد راجع به حرف‌ها و یا احساسات خودش به شما توضیح بدهد. در مرحله بعد سعی کنید به جای باور کردن پیش داورهای خود، توضیحات طرف مقابل را باور کنید و اگر هنوز قانع نشده‌اید، از او توضیح بیشتری بخواهید.

اصول مذاکره در خانواده

۸- از تنش دوری کنید

هنگامی که از صحبت یا برخوردی ناراحت می‌شوید، با صراحت بیان کنید که از آن رفتار ناراحت شده‌اید اما از بروز تنش جلوگیری کنید. اگر احساس می‌کنید تا حدی ناراحت یا عصبانی شده‌اید که نمی‌توانید از احساساتان حرف بزنید و یا ممکن است شروع به تلافی کنید، باید ادامه بحث را منتفی کنید. در این حالت پیشنهاد می‌شود که اعضای خانواده یک علامت را به صورت قرارداد بین خودشان قرار دهند (برای مثال بلند کردن دست)، این علامت به این معنا تلقی شود که بحث می‌بایست در این لحظه تمام شده و پس از رفع حالت تنش مجدداً از سر گرفته شود.

تفاوت زنان و مردان از نظر زبان

مرکز گویش زنان در **دو نیم کره مغز** قرار دارد و آنان برای صحبت کردن، هم زمان از دو نیم کره خود استفاده می کنند.

- مرکز گویش مردان فقط در نیم کره چپ مغز قرار دارد و نسبت به مرکز گویش زنان، کوچک تر است.

- - دختران زودتر از پسران حرف زدن را شروع می کنند. تا ۳ سالگی، ۹۹ درصد صحبت، جامع است.

- - پسران دیرتر از دختران حرف زدن را شروع می کنند. تا ۳/۰ سالگی، ۹۹ درصد صحبت آنان جامع است

تفاوت زنان و مردان از نظر زبان

- زنان در برقراری ارتباط، گوش دادن و فراگیری زبان، قوی تر از مردان عمل می کنند.
- مردان در ارتباط برقرار کردن، گوش دادن و فراگیری زبان، ضعیف تر از زنان عمل می کنند.
- - برای بیشتر زنان، گفت و شنود و هم دلی وسیله ارتباط عاطفی و احساسی است و زن با زبانش می خواهد با همسرش ارتباط برقرار کند.
- - برای بیشتر آقایان، گفت و گو وسیله ارتباط و تبادل اطلاعات به حساب می آید. مرد با بدنش می خواهد با همسرش ارتباط برقرار کند.

استحکام روابط

سعی داشته باشید زبان شریک زندگی خود را بهتر متوجه شوید. اگر متوجه می شوید که پند های شما به همسران تنها باعث ناراحتی او می شود، راه حل مناسب دیگری پیدا کنید.

صحبت های همسران را قطع نکنید. هیچ گاه وسط حرف های همسران سخن نگوئید، اگر از طرف همسران چنین اتفاقی افتاد سریع از این مسئله تعبیر منفی نکنید و فرض را بر این بگذارید این روش صحبت کردن اوست و یا این که اتفاقی بوده است.

از مطرح کردن سوالات و پاسخ های نامناسب خودداری کنید. سوالات خود را به شکل ماهرانه بپرسید تا پاسخی درست دریافت دارید و از آن بهره ببرید. مطرح کردن پرسش هایی از موضوعات مناسب و جالب به مکالمه ی مفید و ادامه دار می انجامد.. از شیوه های عاطفی استفاده کنید.

استحکام روابط

زیاد سخت گیر نباشید. هر کس حساسیتی دارد. توجه داشته باشید که هیچ زوجی به طور صد درصد متناسب با هم نیستند، شاید همین عدم تناسب صد درصد باعث جذب دو فرد به هم می شود. تفاوت های فردی یکدیگر را بپذیرید و از برخوردهای سخت و خشن خودداری کنید. توجه داشته باشید که تفاوت های شما ناشی از بی وفایی یا فقدان اعتماد و احترام متقابل نیست. تفاوت ها، خود عامل کشش است، نه نشانه ای از ناپسند بودن. به هنگام گفت و گو با همسران ساکت و مبهوت نمانید. زمان صحبت کردن از طریق اشاره و حرکت دست و صورت یا با صدا و ... به همسر خود برسانید که نسبت به حرف هایش بی تفاوت نیستید. در این صورت همسران متوجه می شود که شما به حرف هایش گوش می دهید و برای شما مهم است.

استحکام روابط

تغییرات نقش های مردان القانات گذشته با هنجارهای امروزی مردان متفاوت است. در گذشته مرد ایده آل کسی بود که قدرت پرخاشگری داشته باشد. لیکن امروز این صفت سرزنش می شود، به علوه در گذشته مرد می بایست در فضای کاری، قاطعیت و خشونت از خود نشان دهد، لیکن امروزه هنر در این است که شخص هر چه بیشتر با همکاران خویش هماهنگ و همسو باشد. نقش های سنتی مردان توسط جامعه شناسان و انسان شناسان مورد مطالعه قرار گرفته است. امروزه اوضاع دگرگون شده است، زیرا کار کردن در کارخانجات و شرکت ها و موفق شدن، مستلزم ویژگی هایی می باشد که به جای زورمندی محتاج ظرافت و هوشمندی است. مرد امروزی باید به طور مطلوب با همکاران خویش تعامل داشته باشد و با مساعدت آنان به اهداف عالییه خویش برسد. به علوه مردان امروزی باید خویشان دار باشند، لیکن باید حساسیت های عاطفی خویش را نیز ابراز نمایند

خشونت خانگی

خشونت خانگی عبارت است از : عمل و برخوردی که بر اساس آن شخصی بر شخص دیگری عدا در حومه یا چارچوب خانواده، صدمه فیزیکی یا اخلاقی وارد می‌کند. شایع‌ترین انواع خشونت شامل: **ضرب و شتم، تحقیر، تهدید، توهین و در برخی حالات اعمال محدودیت‌های اقتصادی بر افراد تشکیل می‌دهد.** در این بین خشونت کلامی و روانی بیشترین درصد را به خود اختصاص داده است. بررسی‌ها و تحقیقات آسیب شناسان مسائل اجتماعی نیز نشان می‌دهد که از هر ۲۰ زن در کشورمان یک نفر دچار آزار و اذیت فیزیکی همسرش می‌شود.

جلوگیری از خشونت خانگی

ایجاد روابط سالم بین اعضای خانواده

توجه به سلامت جسمی خانواده

تلاش برای شناخت یکدیگر

گوش دادن به صحبت های یکدیگر

فراهم کردن شرایط گفتگو و تبادل نظر برای همه افراد خانواده

انجام فعالیت های گروهی

جلوگیری از خشونت خانگی

خودداری از سرزنش افراد خانواده

توجه به ارزش های معنوی افراد خانواده

پرهیز از توهین، سرزنش و پرخاشگری توجه به رفتارهای مثبت
یکدیگر و تشویق و ترغیب رفتارهای پسندیده اعضای خانواده

مهارت های زندگی زناشویی

مهارت خودآگاهی

خودآگاهی یا خودشناسی اولین و مهم ترین مهارت است. این مهارت پایه و زیر بنای یادگیری تمام مهارت ها و همچنین داشتن یک زندگی با کیفیت می باشد. انسان با شناخت صحیح از خود در بسیاری از مواقع بحرانی قادر به کنترل هیجانات منفی خود و در نتیجه تصمیم گیری های صحیح و منطقی می باشد.

مهارت های زندگی زناشویی

این مهارت شامل موارد زیر می شود:

آگاهی از نقاط ضعف

آگاهی از نقاط قوت

تصویر - خود واقع بینانه

آگاهی از حقوق و مسئولیت ها

توضیح ارزش ها

مهارت های زندگی زناشویی

همدلی

انسان موجودی اجتماعی است. دنیای امروز نیز ایجاب می کند که انسان ها با یکدیگر در تعامل باشند. این تعامل در عین داشتن مزایا، معایبی نیز به دنبال دارد. انسان ها در عین با هم بودن و فواید بیشمار آن دچار مسئله و اختلاف با یکدیگر نیز می شوند. اینجا است که داشتن مهارت های همدلی، پذیرش یکدیگر و قبول تفاوت ها اهمیت پیدا می کند.

مهارت های زندگی زناشویی

علاقه داشتن

تحمل

رفتار بین فردی همراه با پرخاش کمتر

احترام قائل شدن

مهارت های زندگی زناشویی

مهارت های ارتباطی

داشتن مهارت های ارتباطی به استحکام هر چه بیشتر روابط کمک می کند. مهارت های ارتباطی در انواع موقعیت های اجتماعی به فرد کمک می کنند تا بهترین عملکرد را داشته باشد.

مهارت های زندگی زنانشویی

ارتباط کلامی و غیر کلامی موثر

ابراز وجود

مذاکره

امتناع

غلبه بر خجالت

گوش دادن

مهارت های زندگی زناشویی

مهارت حل مسئله

مهارت حل مسئله می آموزد که می شود به مشکلات هم به چشم یک فرصت نگاه کرد. به ما می آموزد که چگونه به دنبال حل مساله باشیم. گاهی به دنبال فشار روانی ناشی از مشکلات به دنبال راه حل های هیجان محور هستیم.

راه حل هایی که مانند یک مسکن هستند و به طور موقت باعث آرامش ما می شوند. اگر چه این راه حل ها همیشه هم بد نیستند اما در صورت استفاده افراطی از آن ها منجر به فرار فرد از مشکلات می شود و حتی گاهی باعث می شود که فرد برای اجتناب همیشگی از مشکلات به مواد مخدر روی بیاورد

مهارت های زندگی زناشویی

مهارت تصمیم گیری

همه ما همواره در معرض تصمیم گیری های مهم هستیم. اگر بتوانیم تحلیل دقیقی از موقعیت داشته باشیم و همین طور از ویژگی های خود به خوبی آگاهی داشته باشیم می توانیم تصمیم های مناسبی در طول زندگی خود بگیریم.

مهارت های زندگی زناشویی

تصمیم گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق

تصمیم گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت ها

مهارت حل تعارض

تشخیص راه حل های مشترک

مهارت های زندگی زناشویی

مهارت مقابله با هیجانات منفی

همه ما در طول عمر خود، هیجانات منفی را تجربه کرده ایم. هیجانات منفی چندان خوشایند نیستند، ولی وجود دارند. داشتن مهارت مقابله با آنها به افزایش کیفیت زندگی کمک می کند.

شناخت هیجانات خود و دیگران

مقابله صحیح با هیجانات

مقابله با موقعیت هایی که قابل تغییر نیستند

مهارت های زندگی زناشویی

تکنیک های کنترل استرس

استرس بخش جدایی ناپذیر دنیای امروزی است. در کنار همه تجهیزات که برای زندگی امروزه در اختیار داریم، ضرورت استفاده از تکنیک های کنترل استرس انکار ناپذیر است. استرس بیش از حد تاثیرات مخربی بر کیفیت زندگی و سلامت بدن دارد. تکنیک کنترل استرس به آرامش بیشتر ما ، کیفیت زندگی و سلامتی جسم کمک می کند.

مهارت های زندگی زناشویی

مهارت تفکر نقادانه

همه ما امروزه در معرض انواع اطلاعات قرار داریم. اطلاعاتی که خیلی از آنها نادرست هستند. داشتن تفکر نقادانه به ما کمک می کند که بتوانیم اطلاعات درست را تشخیص دهیم و بهترین راه ممکن را انتخاب کنیم. این مهارت به ادراک از تاثیرات اجتماعی- فرهنگی بر نگرش و رفتار ما کمک می کند. همچنین باعث می شود به این نکته واقف شویم که منابع اطلاعاتی همیشه درست نمی گویند.

مهارت های زندگی زناشویی

مهارت تفکر خلاق

تفکر خلاق به نگاه ما به مسائل جهت می دهد. خیلی مواقع مشکلات با داشتن کمی خلاقیت حل می شوند. تفکر خلاق در انواع زمینه ها مانند محیط خانوادگی ، تربیت فرزند، محل کار و ... به کمک انسان می آید. همچنین نقش مهمی از پیشرفت های مهم انسان در تمامی زمینه ها با تفکر خلاق مرتبط است. یعنی علاوه بر حل مشکلات خود می توانیم به حل مشکلات دیگران نیز پردازیم و حتی در پیشرفت علم بشریت سهمیم باشیم.