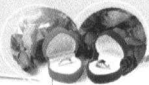


السلامة للجميع



مشاوره و روان شناسی خانواده



عنوان و نام پدیدآور: مشاوره روان‌شناسی خانواده / کمیته علمی کارگروه ملی ترویج ازدواج و کاهش طلاق.
 مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۴۰ ص. ۱۷×۱۱۰ س.م.

شابک: ۵-۱۴-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸ دوره: ۸-۱۳-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: خانواده‌ها - جنبه‌های روانشناسی Families - Psychological aspects / ارتباط در خانواده

Family counseling / مشاوره خانواده

شناسه افزوده: ایران. کارگروه ملی ترویج ازدواج و کاهش طلاق. کمیته علمی

رده بندی کنگره: HQ۷۴۳

رده بندی دیویی: ۶۴۵/۱۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۳۲۵۷۰

مشاوره و روان‌شناسی خانواده

تهیه و تنظیم: دکتر کامران جعفری نژاد، مریم رضایی آقاجان، مریم

نجابتیان، محمد راضی مرادی، دکتر رضا مه‌کام، مطهره عابدینی،

ناهد اعظم رام‌پناه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

تیراژ: ۲۰۰۰۰ نسخه

ناشر: اندیشه ماندگار

شابک: ۵-۱۴-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸

شابک دوره: ۸-۱۳-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

می باشد. هرگونه انتشار مطالب این کتاب منوط به کسب مجوز کتبی از دفتر سلامت

جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی می باشد.

این کتابچه صرفاً جهت بهره برداری شما و همسران می باشد.

لطفاً از دسترس قرارگرفتن این محتوی برای سایر افراد خودداری فرمایید.

انتشارات اندیشه ماندگار

قم - خیابان صفائیه (شهدا) - انتهای کوی بیگدلی - نیش کوی شهید گلدوست - پلاک ۲۸۴

همراه: ۰۹۱۲۵۲۶۲۱۳

تلفن: ۰۲۵/۳۷۷۴۱۶۵-۳۷۷۴۲۱۴۲



فهرست

۵	مقدمه
۶	۱. برقراری ارتباط مؤثر
۷	گفتگوی کلامی
۷	برای صحبت‌های دوستانه با یکدیگر وقت بگذارید
۸	به کرامت انسانی توجه کنید
۸	گفتگو را با ملایمت آغاز کنید
۹	احساسات و خواسته‌ها را روشن بیان کنید
۹	پرهیز از بی‌حرمتی و برچسب زدن
۱۰	پرهیز از گله و شکایت
۱۱	پرهیز از تهدید کردن
۱۱	گفتگوی غیرکلامی
۱۲	مثبت‌اندیشی
۱۲	انتقاد مثبت و سازنده
۱۳	قدردانی کردن
۱۳	حذف عوامل مزاحم
۱۴	گوش دادن فعال
۱۵	انعکاس احساس
۱۵	همدلی
۱۶	سازگاری
۱۷	ایجاد و رشد صمیمیت ماندگار
۱۸	توجه به بانک عشق
۱۸	بازخورد گرفتن
۱۹	توجه به سهم خود در رابطه
۲۱	حفظ و نگهداری از رابطه
۲۲	پیشگیری از دخالت خانواده‌ها
۲۳	حل تعارض
۲۴	۱. رسیدن به اهداف شخصی
۲۴	۲. حفظ و تقویت ارتباط با سایر افراد
۲۴	۴. حل مسئله





- ۲۵ برای حل مسئله این مراحل را باید طی کرد:
- ۲۶ گام های مدیریت خشم
- ۲۶ گام اول: خودآگاهی هیجانی
- ۲۷ برخی علائم جسمی بروز خشم در بدن عبارتند از:
- ۲۸ برخی از علائم روانی بروز خشم در بدن عبارتند از:
- ۲۸ علائم رفتاری بروز خشم در بدن عبارتند از:
- ۲۸ گام دوم: مکث و سنجش شدت خشم
- ۲۹ گام سوم: کشف و خنثی سازی افکار ناکارآمد
- ۳۰ گام چهارم: واکنش مناسب
- ۳۰ پذیرش سهم خودمان
- ۳۰ نادیده گرفتن
- ۳۱ بیان شجاعانه
- ۳۱ مذاکره برای حل مسئله و حل تعارض
- ۳۲ بردباری منطقی
- ۳۲ روش های بلندمدت مدیریت خشم
- ۳۳ مواجهه مؤثر با همسر خشمگین و یا پرخاشگر
- ۳۶ تفاوت های روانی زن و مرد از منظر روانشناختی
- ۳۶ ویژگی های زنانه
- ۳۶ ۱. پیوند جویی
- ۳۷ ۲. عاطفی بودن
- ۳۸ ۳. خوش صحبتی
- ۳۹ ۴. چرخه طبیعی احساسات
- ۳۹ ویژگی های مردانه
- ۳۹ ۱. اقتدارطلبی مردان
- ۴۰ ۲. راه حل سریع دادن مردان هنگام صحبت
- ۴۰ ۳. صراحت مردان
- ۴۰ ۴. ادبیات دستوری مردان و پیشنهادی زنان



«هیچکس آنقدر نادان نیست که بدون نقشه و برنامه مناسب خانه‌ای را بسازد؛ اما تعداد اندکی از ما در ساخت خانواده خود به این امر توجه می‌کنیم.»

ما اغلب برای اندیشیدن درباره‌ی اهدافمان، زمانی را اختصاص نمی‌دهیم بلکه دچار روزمرگی می‌شویم. برای ما ساده‌تر آن است که فقط روز را شب کنیم و خودمان را با چیزهای جدید درگیر نکنیم. درحالی‌که درست آن است که برای دستیابی به اهدافمان فعالانه تلاش کنیم.

در تنظیم و اولویت‌بندی اهداف یکی از اولین قدم‌ها، اطمینان از هم‌خوانی اهداف با اصول و ارزش‌های شما است. انسان زمانی بیشترین احساس رضایت و خوشبختی را دارد که مطابق با ارزش‌ها، باورها و اعتقاداتش زندگی کند. ارزش‌های ما روی احساسات، انگیزه‌ها، رفتارها و عکس‌العمل ما نسبت به مسائل تأثیر می‌گذارد و حتی فکر کردن ما هم از ارزش‌های ما تأثیر می‌گیرد. اگر ارزش‌های اصلی زندگی خود را تعیین و مشخص کنیم، زندگی کردن، تصمیم‌گرفتن و انتخاب کردن برای ما ساده‌تر می‌شود.

افراد زیادی هدف انتخاب می‌کنند ولی تنها کسانی در مسیر اهدافشان، گام برمی‌دارند و به هدفشان می‌رسند که انگیزه بسیار





قدرتمندی داشته باشند و انگیزه زمانی قدرتمند می شود که هماهنگ با ارزش های اصلی زندگی باشد.

برخورداری همسران از باورهای دینی و اعتقادی در تحکیم خانواده تأثیر اساسی دارد و بیگانگی و بی توجهی به اعتقادات و باورهای مذهبی، باعث مشکلات جدی در زندگی خواهد شد.

باید توجه داشت، پیوند زوجیت هدیه ای است الهی که خداوند به همسران عطا کرده است و کسب مهارت های لازم در طول زمان، این پیوند را بارور و پایدار خواهد کرد. همه ما انسان ها نیاز به توجه و مراقبت داریم تا روابطمان را به خوبی و درستی ادامه دهیم و اگر مشکلی در روابط فیما بین به وجود آمد، از مهارت های کافی برای مواجه شدن با مشکلات برخوردار باشیم. در ادامه به برخی مهارت های لازم برای استحکام، پایداری و رضایتبخش شدن زندگی مشترک اشاره می شود.

۱. برقراری ارتباط مؤثر

برقراری ارتباط مؤثر میان همسران نیازمند استفاده از مهارت های ارتباطی و شیوه های مناسب برای حل مسائل است. زوجینی که این مهارت را به طرق مختلف یاد گرفته و در عرصه زندگی به کار می گیرند، خوشنودی و رضایتمندی بیشتری را تجربه می کنند. ارتباط مؤثر از مؤلفه هایی تشکیل شده که اگر زوجین در رابطه



بین فردی خود آنها را به خوبی بشناسند و انجام دهند، کمتر دچار سوء تفاهم شده و تعامل سازنده‌ای با همدیگر خواهند داشت.

مؤلفه‌های ارتباط مؤثر عبارتند از:



۱. گفتگوی کلامی

۲. گفتگوی غیرکلامی

۳. گوش دادن فعال

۴. همدلی

گفتگوی کلامی

گفتگو، قلب روابط صمیمی انسان است. چنانچه بخواهید در حوزه‌های مختلف زندگی مثل ارتباط با همسر، والدگری، مدیریت اقتصادی و... به درک مشترکی با اعضای خانواده دست یابید و به نتیجه منطقی برسید، پایه و اساس آن، مهارت گفتگو یعنی انتقال ایده‌ها، افکار و احساسات است.

برای صحبت‌های دوستانه با یکدیگر وقت بگذارید.

دوست خوب کسی است که نزد او می‌توان آرام، شاد و امن بود و با او صادقانه و بدون ترس صحبت کرد. افرادی که دست‌کم از

موهبت یک دوست خوب در زندگی برخوردار باشند از سلامت جسمی و روانی بیشتری بهره‌مند هستند، بنابراین گفتگوی دوستانه با همسر خود را تجربه کنید.

