

بسم الله الرحمن الرحيم

اللهم صل على محمد و آل محمد

## پیوند توحیدی

کارگاه سوم؛ 5 شنبه 30 بهمن

«مهارت های زندگی پیش از ازدواج»

دکتر علی فتحی آشتیانی

روان شناس و استاد دانشگاه تهران

بخشی از آگاهی ها و توانایی های ما برای یک زندگی موفق در همه رتبه ها از جمله ازدواج بحث مهارت های زندگی ایت.

با داشتن این مهارتها ما میتوانیم در همه زمینه ها مثل کار و ارتباط اجتماعی، ازدواج و...موفق خواهیم بود.

در علم روانشناسی بحث مهارت های زندگی زیر مجموعه بحث یادگیری اجتماعی است که یادگیری فرایندی فعال و مبتنی بر تجربه باشد.

یادگیری دو گونه است: کلاسیک و مشاهده ای

کلاسیک مثل : تمام کلاس های دانشگاهی و تمام آموزش های عمومی در کلاسیک های مختلف.

مشاهده ای: بر اساس نگاه و تجربه که در طول عمر انسان حاصل میشود.

تجربه هایی که مورد تشویق قرار میگیرند برای انسان باقی می ماند چون تقویت شده اند مثل تجارب مختلفی که از ابتدای تولد ما با

روبرو

می شویم و برای آنها تقویت شده ایم .

ما همه آنچه که هستیم و برای همه آنچه که هستیم تقویت شده ایم.

ما برای خلق و خو و بودن در هر لحظه و هر چیزی تربیت شده ایم.

تجارب تجربی نسبت به تجارب کلاسیک دارای اهمیت بیشتری از لحاظ کمیت هستند .

ضرورت آموزش مهارت های زندگی :

در جوامع امروزی به دلیل تعاملات محدود و پیچیده بین انسان ها و افزایش سن مسئولیت پذیری میان جوانان به دلیل قبول وظا

مسئولیت ها تا سنین بالای فرزندان از طرف والدین و تنها انتظار ادامه تحصیل از فرزندان داشتن، و عدم آموزش مسئولیت پذیری

طرف والدین به فرزندان این آموزش ها باید بطور کلاسیک به جوانان آموخته شود.

در گذر زمان در جامعه امروز خانواده های هسته ای، به دلیل نوع ارتباطات محدود و اعضای کم خانواده ، فرزندان از تجربیات به کمی برای زندگی بهره می برند.

ویژگی خانواده های گسترده :

✓ وجود واکنش های زیاد و متنوع

✓ وجود تعاملات و تجربه های زیاد

✓ وجود فرصت های آموزشی بی شمار با توجه به الگوهای رفتاری زیاد و متنوع

✓ فرصت مواجهه با واکنش ها و برخورد های متفاوت

در نتیجه نیاز به کسب آموزش ها به علت کمبود تعاملات ضروری است.

گسترش فراگیری حتی در خانواده های هسته ای امروزی باعث کاهش هر چه بیشتر این تعاملات و فرصت ها شده است.

بطور مثال امروزه فرزندان حتی با وجود بودن تمام اعضای خانواده هریک مشغول به کار با رایانه و یا موبایل خویش و حتی

اتاقهای

جدا از هم می باشند و یا حتی به دلیل پیچیده شدن تعاملات والدین فرصت کمتری برای کسب آموزش های مهارت های زندگی

اختیار فرزندان قرار می دهند در کنار این ها تفاوت های سرشتی و محیط های آموزشی به این مسئله دامن می زند و بنابراین ما با چ

هایی مواجهه

می شویم که بسیاری از مهارت های حرفه ای نمی دانند و در هنگام ازدواج دچار حیرانی و سرگردانی می شوند.

مشاوره های پیش از ازدواج :

✓ مشاوره های فردی : سنجش میزان مهارتهایی که فرد برای زندگی کسب کرده است و ویژگی های شخصیتی و هوش هیچ

در این مشاوره ها با استفاده از دو نظریه مشابه ها و مکمل ها افراد برای ازدواج بررسی میشوند:

✓ نظریه مشابه ها : نزدیک تر بودن ویژگی ها و خصوصیات و خلیات دونفر هرچه به هم نزدیک تر باشند آن ها برای ازدواج مناسب تر هستند.

✓ نظریه های مکمل ها : افراد از نظر خصوصیات و خلیات مکمل هم هستند و اگر این موارد به درستی بررسی نشوند مم است این مکمل ها در دسر ساز شوند که تشخیص این موارد با مشاور است.

### سوال اساسی برای ازدواج :

خودتان را معرفی کنید (بیان قوت و ضعف ها) برای فهمیدن میزان شناخت ما از خودمان

اگر از ما ویژگی ها و خصوصیت فراوانی که در خود داریم آگاهی پیدا کنیم میتوانیم به نتیجه درستی در تصمیم ازدواج با فرد دیگر که خصوصیات مربوط به خود را دارد و میزان توانایی ما در کنار آمدن با خصوصیات آن فرد برسیم.

مهارت آگاهی نسبت به خودمان مهارتی بسیار بسیار جدی است.

لذا اغلب افراد به مهارت های زندگی به ویژه مهارت ای زندگی پیش از ازدواج نایز مندند و آموزش این مهارت ها برای زوجیه و افراد باعث می شود که مهارت های لازم برای حل مشکلات خود را از همان ابتدای زندگی کسب کنند.

برخ یازاین مهارت ها عبارتند از :

- ✓ ارتباط گیری (در راستای وارد شدن در خانواده همسر و پذیرش یافتن در خانواده همسر)
- ✓ شیوه بحث و گفتگو (نحوه گفتگو و بحث کردن میان زوجین)
- ✓ مسائل جنسی (نداشتن مهارت های کافی در این زمینه موجب ایجاد مشکلات دیگری میان زوجین می شوند)
- ✓ کنترل چشم (مواجهه با مسائل مختلف و متناوب میان زوجین ناشی از زمینه های تربیتی و فرهنگی و... متفاوت)
- ✓ انتظارات از همدیگر (بیان شفاف و روشن و حتی مکتوب کردن برای مواجهه راحتتر طرفین با هم)
- ✓ مسائل حقوقی و قوانین (آگاهی حقوقی هریک از طرفین از حقوق خود در رابطه با ازدواج و جدایی)
- ✓ حسادت (اهمیت یادگیری راهکارهایی برای برنگیختن نکردن حسادت دیگران و جلوگیری از وارد شدن لطمه به زندگی)
- ✓ دوران نامزدی (مهارتها و راهکارها در این دوره و مدیریت روابط بین زوجین در این دوره)

بروز مشکلات میشود.

✓ چشم پوشی و گذشت، ارزش دادن به خبرهای مثبت و منفی، خویشتن داری و تمرین تحمل، راهکارهای دوست داشتن همسر، مهارت همسر بودن، مهارت گوش دادن، مهارت اختلاف با تعارضها و تضادها، مهارت تصمیم گیری، شناخت تفاوت های زن و مرد، مهارت تعهد، شناخت واقعی مفهوم عشق و...

مهارت حل تعارضات :

تعارضات مسئله ای بسیار طبیعی است که در مواجهه دو نفر که در قبال هم احساس مسئولیت می کنند (حتی دو تا دوسه بوجود می آید.

تعریف تعارض :

تعارض یعنی دو موقعیتی که ما نمیتوانیم به راحتی آن را حل کنیم !

چهار حالت را شامل می شود :

✓ مثبت مثبت

✓ منفی منفی

✓ مثبت منفی

✓ مثبت منفی مضاعف

در زندگی مسائل مختلفی وجود دارد که ما را به تعارضات زیادی میرساند که در تصمیم گیری و ارتباطات خانوادگی بطور مد وجود دارند.

مهارت حل تعارض:

✓ مذاکره و گفتگو:

حرف زدن و بحث کردن و در نظر گرفتن ابعاد و راهکارهای مختلف یک موضوع با هم (باید دو طرفه باشد و مستلزم شکیبایی و همکاری و مشارکت طرفین و عدم تحکم است)

با اندکی توجه به زندگی اطرافیان مخصوصا افرادی که از ما پایینتر هستند (اقتصادی؛ تحصیلی و...) متوجه خواهیم شد که فقط دچار چنین مسائلی نیستیم ولی آنها با حل مسائل خود در کنار هم به زندگی ادامه می دهند؛ در این صورت می فهمیم ک وجود

مشکلات هم میشود زندگی کرد و خوشبخت بود. فلسفه ازدواج آرامش است و آسایش تنها یکی از زمینه سازی آرامش اس خدواند

نیز زن و مرد را برای «لتسکنوا الیها...» زوج قرار داده است.

بدین ترتیب ما موظف به حفظ آرامش زندگی با هر رفتار یا گفتاری هستیم که این آرامش را حفظ می کند.

✓ نادیده گرفتن :

سر پوش گذاشتن روی مسائل هنگام مواجهه با تعارض ها

این بی اهمیتی و سرپوش گذاشتن تنها ظاهرا مسئله را تمام می کند ولی پیامدهای روانشناختی نظیر ناراحتی طرفین و... ر همراه

دارد.

✓ تسلیم شدن : پذیرفتن مسئله و عدم مطرح کردن آن با طرف مقابل خود.

دو مورد اول در صورت فعال و پویا بودن بسیار کارآمد است ولی دومورد آخر نا کارآمد است.

مرد نگرهبان و محافظ زندگ است برای جلوگیری از ورود آفت ها و صدمه های احتمالی به زندگی.

لباس بودن زن و مرد برای همدیگر جهت پوشاندن ضعف های یکدیگر از چشم دیگران است و این باعث حل بسیاری

تعارضات می شود و در غیر این صورت با برجسته کردن و افشای تعارضات برای دیگران به این مشکلات دامن خواهیم زد .

در نتیجه مقایسه خوش بینانه باعث غنی تر شدن دیدگاه زن و شوهر از رابطه باهم می شود که در این حالت دختر و پسر با

قبول مسئولیت ها و وظایف می توانند راحتتر مشکلات و مسائل خود را حل کنند.

مهارت های ارتباط و گفتگو :

✓ مخرب : زمینه مجادله و ناسازگاری بین زوجین می باشد در این ارتباط لحاظ نکردن نکات و مهارت های لازم برای گفتگ

باهم

✓ سازنده : گوش دادن به هم به ویژه با در نظر گرفتن ویژگی های طرف مقابل؛مخصوصا نیاز خانمها به حرف زدن و بیان اتفاقات با جزئیات؛ یادگیری مهارت گوش دادن فعال از طرف آقایان موجب ارتباط سازنده می شود.در واقع زمانی این ارتباط سازنده

است که رو طرف توجه کافی به یکدیگر داشته باشند.

خصوصیات ارتباط سازنده:

✓ گوش دادن فعال به یکدیگر:

در این نوع گوش دادن باید به طرف مقابل نشان دهیم که ضمن توجه به حرف های او، او را درک میکنیم.

✓ بیان احساسات بطور مستقیم

✓ جهت دهی گفتگوها در مسیر تعهدات ازدواج زوجین

✓ مهارت گفتگو کردن : اهمیت توجه کردن به هم همراه با نگاه کردن و فرصت اظهار به هم دادن

بیان احساسات در زندگی یک امر لازم و ضروری است.

نکات ارتقا ارتباط سازنده :

✓ صحبت کردن شفاف و واضح بدون ابهام : انتقال بهتر پیام به همدیگر و فهمیدن واکنش واقعی طرف مقابل

شفاف - واضح - بی پرده - بدون ابهام - عدم امکان برداشت های مختلف از صحبت های ما و عدم دو پهلو بودن صحبت ها

✓ عدم قطع کردن حرف طرف مقابل

قطع نکردن حرف های هم و تحمل شنیدن حرف های گوینده

✓ کلی گویی نکنیم : هیچوقت نگوییم دوستت ندارم یا منتظر طلاقم

این جملات آسیب زننده هستند؛ با جملات زیبا روی خود رفتار صحبت کنیم نه شخصیت طرف!

✓ عدم پیش کشیدن مسائل گذشته و صحبت درباره موضوع اکنون و حال ولذت بردن از لحظه های حال و عبرت گرفتن از گذ

- ✓ تفکیک مسائل در صحبت ها و حرف زدن درباره یک موضوع و در آخر هم از یکدیگر تسکر کنیم.
- ✓ عدم استفاده از کلمات منفی و تحقیر و تهدید کننده. نگاه منفی نداشته باشیم.
- پیامبر ص میفرماید: اگر مردی به زنش بگوید من تو را دوست دارم، این جمله هرگز از ذهن زن خارج نمی شود.
- زمانی ارتباط سازنده است که دو طرف به یکدیگر توجه کافی داشته باشند.
- ✓ نشان دادن حسن نیت در حل مشکل و نشان دادن آمادگی برای حل مشکل به طرف مقابل با صرف وقت و نحوه ارتباط هایمان
- ✓ صبر وعدم لجاجت و انتقام (در مقابل اشتباهات و انتقادات طرف مقابل شتابزده برخورد نکنیم)
- امیرالمومنین ع می فرماید: اگر بردبار نیستید، خودتان را به بردباری بزنید (تا به تدریج این ویژگی در شما ایجاد شود)
- مسیر:
- ✓ نوشتن اختصار بدون کلی گویی مساله
- ✓ بیان دیدگاه های دوطرف
- ✓ ارائه نگرش ها و احساسات و افکار خود در آن رابطه بطور شفاف
- ✓ ابراز نیازها، آرزوها، فرصت ها و تقاضاها به هم.
- ✓ پیدا کردن راه حل ها با تشکر خلاقانه و مختلف بوسیله تفکرهای واگرا
- (رهایی از روش های همیشگی و مرسوم) هر مسئله راه حل های مختلفی می تواند داشته باشد.
- ✓ تمام راه حل ها را با تمام نقاط قوت و ضعف آن ها بنویسیم همراه با مقایسه و ارزیابی آنها
- ✓ انتخاب بهترین راه حل با در نظر گرفتن همه جوانب که این راه مزایای زیادی دارد.
- ✓ بخشیدن خود در صورت اشتباه کردن و جبران اشتباه.

مهارت حل مساله:

روبرو شدن با مسئله و مورد مبهمی که ما را دچار ناسازگاری و توهم و مشکل می کند و دارای زمینه های مختلفی هستند ک



پیش نیازهای مورد نیاز برای یافتن راه حل ها :

- ✓ جامع نگری و سنجش های همه جانبه.
- ✓ مثبت نگری نسبت به یافتن راه حل (خوشبینی به حل مسئله و اینکه ما میتوانیم).
- ✓ تشخیص های صحیح در شناخت مشکل و کشف ریشه ها.
- ✓ شناخت فرمول های عمومی هر مساله و فرمول های اختصاصی خاص آن مساله.
- ✓ آزمایش راه حل های مختلف (برای کشف راه حل موثر).
- ✓ استفاده از عوامل و کمک های پیرامونی از محیط و افراد (فکری-فیزیکی).
- ✓ عوامل معنوی : کمک گرفتن از خدا همراه با تلاش کردن برای حل مسئله.

فوائد مهارت حل مساله :

- ✓ افزایش اعتماد بنفس در پی احساس پیروزی در حل مشکل و درست عمل کردن .
- ✓ افزایش نشاط و امید
- ✓ افزایش تحرک و پویایی
- ✓ حفظ تعادل روانی
- ✓ افزایش معنویت در زندگی
- ✓ ایجاد حس کمک رسانی به دیگران
- ✓ ایفای نقش موثرتر در زندگی خانوادگی
- ✓ احساس مثبت و لذت در روند کلی زندگی

ولی اگر در حل مسائل خود درست عمل نکنیم تمامی فوائد آن عکس شده و به ضرر تبدیل خواهد شد .

مهارت بیان احساسات و انتظارات :

انسان با حرف زدن می تواند انتظارات و احساسات و نیازهای خود را بیان کند ولی زمانی که در رابطه ای منطقی از میان برود مشکل درست می شود .

دو نوع نگاه به مساله وجود دارد :

✓ نگاه مساله مدارانه یک نگاه تعقلی است و بررسی حل مساله با تعقل و تدبر و سنجش همه جوانب صورت میگیرد .

برنامه ریزی و تمرکز کامل برای حل مساله

پیدا کردن نگاه تبدیل مشلات به فرصت ها و تبدیل شرایط مخرب به شرایط سازنده در حل مساله

انتخاب بهترین راه حل ها با توجه به افکار عاقلانه و نه احساسی

✓ نگاه هیجان مدارانه با توجه به انواع هیجانات + و - در درون ما ، مشکل را بررسی می کنیم .

روشهای بکارگیری این مهارت :

✓ بیان انتظارات منطقی و غیر منطقی ( نوشتن فکرها و یا ضبط گفتگوها و تحلیل آنها ) .

✓ آوردن مثال برای تفهیم عدم رضایتمندی ما در مواجهه با انتظارات غیر منطقی .

✓ بهترین روش برای ابراز انتظارات استفاده از جملاتی است که با من شروع می شود .

✓ هر خواسته ای را یک بار و بطور شفاف بین کنیم

✓ از کلمه تو در بیان احساسات کمتر استفاده کنیم

✓ بدانیم که انتظار حدس زدن توقعات ما از طرف مقابل انتظاری غیر منطقی است .

مهارت روابط جنسی :

این موضوع اهمیت بسیار بالا و زمینه ساز بسیاری از اختلافات میان زن و شوهر می باشد .

پیدا کردن مشاور امین و متخصص برای یافتن راه کارهای مناسب در این زمینه ضرورت دارد .

مهارت کنترل خشم :

بحث ها ، مشاجرات ، انتقادات ، سرزنش ها و ترس ها که نتیجه آنها کاهش صمیمیت و علاقه و بروز پرخاشگری می باشد موجب احساسی طبیعی بنام خشم می شوند .

زمینه های خشم اصولا ناشی از :

✓ نارضایتی و ناهماهنگی از ناکامی و برطرف نشدن نیازها در برخورد با موانع و نرسیدن به اهداف و پایمال شدن ارزا می باشد .

✓ باورهای نادرست نیز جزء انگیزه های زیربنایی خشم می باشند .

✓ حل نشدن تعارضات نادرست و جریحه دارشدن احساسات ما هم عوامل مهم دیگری در پیدایش خشم هستند .

برای کنترل خشم در سه مرحله پیش و حال و پس از خشم ، تنها در مرحله پیش از خشم میتوانیم قبل از برانگیختگی ها و بروز پرخاشگری ها ، باید به شناسایی اتفاقات و ناراحتی های زمینه ساز خشم و کنترل علائم فیزیولوژیک خشم در بدن خود پردازیم و در مرحله پس از خشم تنها با همدلی میتوان از شدت خشم و پرخاشگری بوجود آمده کاست .

بطور کلی بهترین راه حل برای کنترل خشم ، معطوف نمودن توجه خود به چیز دیگری است که احساسات خوبی را برای یادآور می شود و نیز استفاده از فنون ریلکسیشن و آرام سازی خود با تکنیک های مختلف مثل تنفس عمیق و مقابله با اف منفی با به چالش

کشیدن خود در مورد باورهای منف مان از طرف مقابل نیز بسیار مفید می باشد .

والسلام .