



گاهنامه تخصصی

شهربانو

جلد ششم

موضوع:

خانواده متعالی
(نقش زنان در کارکرد عاطفی خانواده)

خرداد ماه ۱۴۰۱

امور بانوان شهرداری شیراز

- ۲ تعریف مهارت های زندگی
- ۲ نقش خانواده در مهارت های زندگی
- ۴ انواع مهارت های زندگی
- ۷ اهداف آموزش مهارت های زندگی
- ۸ اهمیت و ضرورت آموزش مهارت های زندگی
- ۸ موارد کاربرد مهارت های زندگی
- ۸ مهارت های زندگی و مهارت های ارتباطی در خانواده
- ۱۸ مهارت های زندگی و توسعه فرهنگ در خانواده
- ۲۴ مهارت های توسعه فرهنگ خانواده
- ۲۶ مهارت های زندگی زنان در خانواده و شادکامی و شاد زیستن
- ۳۰ مهارت های زندگی در تعادل عاطفی خانواده

مهارت های زندگی

تعریف مهارت های زندگی:

مهارت های زندگی توانایی روانی و اجتماعی برای رفتار انطباقی و مؤثر هستند که افراد را قادر می سازد به طور مؤثر با مشکلات مقابله کند. آموزش این مهارت ها موجب ارتقاء رشد شخصی، اجتماعی محافظت از حقوق انسانها و پیشگیری از مشکلات روانی اجتماعی میشود. مهارت های زندگی همان گونه که می توان از نام آن فهمید روش ها و مهارت اصلی و ضروری برای یک زندگی سالم و سازنده می باشد به عبارت دیگر این مهارت ها مجموعه ای از توانایی ها هستند که سبب سازگاری فرد با محیط خانواده و شکل گیری رفتارهای مثبت و مفید هستند. مهارت های زندگی طیف وسیعی از توانایی ها هستند که آموزش هر یک از آنها شخص را در مراحل مختلف زندگی یاری خواهند داد تا با قدرت بیشتری در برابر مشکلات مقاومت نموده و قدرت سازگاری رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می دهد، در نتیجه این توانایی ها فرد را قادر می سازد تا مسئولیت نقش های اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواسته ها، انتظارات و مشکلات روزانه به ویژه در روابط بین فردی با مشکل به نحو مؤثری روبرو شود و به این ترتیب تحلیل بنیادی این مهارت ها نشان می دهد که می توان آنها را پایه فعالیت های مربوط به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه قرار داد.

نقش خانواده در مهارت های زندگی:

خانواده مهم ترین نهاد اجتماعی و مقدس ترین، عظیم ترین و پایدارترین بستر تربیت و تندرستی انسان است. شکی نیست که سلامت جامعه به سلامت خانواده بستگی دارد. اهمیت تاثیر خانواده بر رشد فردی به قدری است که تاکنون هیچ نهادی نتوانسته است جای آن را بگیرد. خانواده اولین مدرسه تربیت کودک است که طفل نگرش نسبت به خود مردم و زندگی را از آن می آموزد. باتوجه به ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در سبک و شیوه های زندگی بسیاری از افراد در رویارویی با مسایل و مشکلات زندگی فاقد توانایی لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مشکلات و مسایل روزمره زندگی آسیب پذیر نموده است. سلامتی بخش اصلی یک زندگی پویا و شاد است و آموزش مهارت های زندگی برای شاد زیستن افراد لازم و ضروری می باشد. در واقع بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی-عاطفی ریشه های روانی و اجتماعی دارند. به عنوان مثال در زمینه اعتیاد و سوء مصرف مواد نشان داده است که سه عامل مرتبط با سوء مصرف مواد مخدر عبارتند از عزت نفس پایین، ناتوانی در بیان احساسات و فقدان مهارت های اجتماعی. امروزه با توجه به شتاب تغییرات اجتماعی خانواده نیز تحت تاثیر همین تغییرات دچار نوسان های متعدد گردیده است همچنین دسته بندی های مختلف و مهارت های زندگی از مفاهیم واژه های تمدن امروزی است که متخصصین فراوانی مطالعه و آموزش مهارت های زندگی را پیشه خود ساخته اند و

نیاز جامعه به آموزش مهارت های زندگی بیش از پیش برهمگان آشکار گردیده است ، خانواده سنگ بنای هر جامعه بزرگ انسانی است که در استحکام روابط اجتماعی و رشد و تعالی همه جانبه یکایک اعضای جامعه نقش بنیادین دارد بنابراین هر گونه تلاش در جهت استوار سازی و استحکام بنیان نهاد خانواده، زمینه را برای رشد و سلامت جسم ، روان، ارزش های اخلاقی و سعادت عمومی مردم یک جامعه فراهم می سازد. در جوامع امروزی به دلیل جنگ، سقوط ارزش های اخلاقی و مذهبی، کانون مستحکم خانواده در بسیاری از جوامع تضعیف گردیده است و در نهایت به انحطاط در آن جوامع منتهی شده است. به این ترتیب اساس و رکن اصلی جامعه، خانواده است و در زمینه رشد و تندرستی و شکوفایی افراد جامعه تاثیر فراوان دارد پس وظیفه مسئولان هر جامعه سالم این است که با طرح برنامه های عملی سازنده در جهت بالا بردن آگاهی های فردی و اجتماعی به افراد در این امر خطیر کمک نمایند تا تدابیر و امکانات بالقوه خود را به کار گیرند.

انواع خانواده عبارتند از :

الف- خانواده بالنده

خانواده بالنده بر تعاون و مشارکت بنا نهاده شده، خانواده بالنده خانواده ایی است که رفتار در آن شکل منطقی گرفته و همگرایی در خانواده جایگزین واگرایی می شود و نقش افراد متناسب با سن و سال و موقعیت اجتماعی تعیین می گردد. در این خانواده اعضا خانواده در عین حال که در کنار یکدیگر زندگی کرده و بنا بر نیاز با یکدیگر تعامل مثبت برقرار می کنند به موقع نیز استقلال شامل رفتار، شناخت و عواطف می باشد و همچنین در این الگو افراد خانواده در سطوح مختلف یکدیگر را پذیرفته و در عین حال به فردیت هم احترام قائل اند این پذیرش و احترام موجب می شود هم جمع و هم فرد از پویایی لازم برای استمرار یک زندگی معنادار برخوردار باشد.

ب- خانواده مداراگر

در این خانواده اگر چه افراد در کنار هم زندگی می کنند ولی ارتباط چندانی با هم ندارند در صورتی که کارشناسان اجتماعی روابط در خانواده را محور و اساس رفتارهای افراد در جامعه می دانند و ارتباط را به معنی تعامل اجتماعی به کار برده اند و آن را منشاء فرهنگ و عاملی در راه ارتقای انسانی دانسته و فقدانش را به معنای سکون نسبی در حیات انسانی و مانعی در راه هر نوع تعالی اجتماعی ذکر کرده اند. در واقع در خانواده مداراگر چون روابط متقابل وجود ندارد بر اساس تمامی تمایلات افراد تصمیم گیری می شود افراد خود مختارند و والدین تسلیم تصمیم فرزندان خود هستند و همچنین ناکامی و محرومیت برای فرزندان قابل تصور نیست و در نتیجه در چنین خانواده هایی فرزندان تربیت می شوند که افرادی خود بزرگ بین ، کم ظرفیت، نحیف و شکست پذیر و تسلیم در برابر گروه های بزهکار ، ناتوان در پذیرش مسؤلیت های اجتماعی و از رشد عاطفی پایینی برخوردارند.

ساختار روابط در این گونه خانواده ها به صورت عمودی بوده و ارتباط متقابل ، نقشی در تصمیم گیری های خانواده ندارد. افراد خانواده مطیع احکام صادره از سلسله مراتب خانوادگی هستند و افراد این خانواده جرات تصمیم گیری ، اظهار نظر و تاثیر گذاری در روند جاری خانواده را نخواهند داشت، این نوع روابط در خانواده فرزندان را پرورش می دهند که از ویژگی های آنها می توان به احساس حقارت ، شخصیت وابسته، عدم اعتماد به نفس ، منفی اندیش، فاقد قدرت تصمیم گیری و نهایتاً دارای اختلالات روانی ، چنین افرادی برای پوشش دادن کمبودهای خانوادگی خود به ناهنجاریهای اجتماعی روی می آورند و نا امنی اجتماعی به طرق مختلف از قبیل اعتیاد، سرقت ، پرخاشگری، خشونت و در یک کلام ناسازگاری اجتماعی نمود پیدا می کند.

انواع مهارت های زندگی:

مهارت های زندگی متعدد و متنوع هستند و برنامه آموزشی مهارت های زندگی نیز نسبت به پیشگیری، نگرش کل گرایانه دارد و تنها یک مهارت مثلاً «نه گفتن» مورد توجه قرار نمی گیرد و از طرف دیگر تجارب کشورهای مختلف نیز نشان می دهد که ماهیت و تعریف مهارت های زندگی در کشورها و فرهنگ های مختلف متفاوت بوده است. اکنون به تعدادی از مهارت ها به شرح زیر می پردازیم.

۱- توانایی تصمیم گیری

بعد از انتخاب مناسب ترین پاسخ پیشنهادی ، پیش بینی نتایج احتمالی آن فکر جالب خواهد بود. اگر اولین انتخاب مؤثر واقع نشد انعطاف پذیر باشیم و طرح های دیگر را امتحان کنیم. اگر اعضای خانواده بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم گیری نمایند و جوانب مختلف انتخاب ها را ارزیابی کنند مسلماً باعث استحکام خانواده خواهد بود.

۲- توانایی حل مسأله

لازمه حل مسأله درگیر شدن با مسایل و چالش های اجتماعی است ، آموزش و کسب مهارت حل مسأله به عنوان مهارت دهی به افراد خمیر مایه یا مواد اولیه حل مسأله به شمار می رود، افراد می بایست توانایی یابند به سراغ مسائل به وجود آمده رفته و براساس یافته های ذهنی خود فرمول حل مسائل را در یابند و با استمرار بخشی به چنین روندی قادر به حل مسایل پیش آمده باشند.

۳- توانایی تفکر خلاق

هرگاه قدرت تصمیم گیری و مهارت حل مساله را تلفیق کنیم به ویژگی تفکر خلاق دست می یابیم، در واقع یأس و افسردگی در برخی بیماران روانی ناشی از نقص نظام شناختی و در پی آن مواجهه شدن با بن بست ها و گم کردن راه خروج از آنهاست. زیرا بیماران روانی تفکر خلاق خویش را از دست می دهند و تفکر خلاق به شخص امکان می دهد از دایره بسته تجربیات محدود خویش خارج شده و به فراسوی تجارب بنگرد.

۴- توانایی تفکر نقادانه

تفکر انتقادی را می توان مهارت تحلیلی اطلاعات و تجارب دانست و فردی که دارای مهارت تفکر انتقادی است می تواند آنچه را به او ارائه یا تحمیل می شود، بدون بررسی دقیق نپذیرد. برای مثال، ارزش ها، فشار گروه همسالان و رسانه ها بخشی از واقعیت زندگی افراد است تحلیل این عوامل به شفافیت مواضع و صحیح نگرش های وی کمک خواهد کرد این تفکر مستدل و تیز بینانه است درباره اینکه چه چیزی را باور کنیم و چه اعمالی را انجام دهیم.

۵- توانایی برقراری روابط بین فردی سازگارانه

این توانایی به ایجاد روابط بین فردی موثر و مثبت فرد با انسان های دیگر کمک می کند از این موارد توانایی ایجاد و ابقای روابط دوستانه است که در سلامت روانی، اجتماعی و روابط گرم به عنوان یک منبع مهم حمایت اجتماعی و قطع روابط اجتماعی ناسالم نقش بسیار مهمی دارد.

۶- توانایی آگاهی از خود

امکان دارد آگاه نبودن از خصلت ها و استعداد های خود سرچشمه تعارض های فراوان و شکست های اصلی زندگی انسان باشد، بنابراین باید افراد را یاری کرد ویژگی های اصلی شخصیت و نقاط ضعف و قوت خود را بشناسند و رفتارها و دلهره ها خود را تشخیص دهند. گذشته از این خود شناسی پیش نیاز روابط مؤثر و بین فردی است و در ایجاد همدلی با دیگران نقش مهمی ایفا می کند و گنجاندن مفهوم خود شناسی در میان مهارت های زندگی پی آمدهای مهمی دارد و اکثر مکاتب در روش های مشاوره ای و روان درمانی و حتی بیش از آن مکاتب الهی به ویژه «اسلام» تمام افراد را به تدبیر در خویشتن فرا خوانده از این منظر خودشناسی مقدمه ارتباط مؤثر با دیگران است.

۷- توانایی همدلی با دیگران

همدلی، یعنی این که فرد بتواند موقعیت زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند، همدلی به فرد کمک می کند تا بتواند شرایط انسان دیگر را حتی وقتی با آن ها بسیار متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام گذارد، در واقع همدلی، روابط اجتماعی را بهبود بخشیده که این فرایند منجر به ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده نسبت به انسان های دیگر می شود و باعث دوام زندگی است. اگر نیازهای دیگران را درک کنید و بپذیرید، آنها بیشتر تمایل به پذیرفتن خواست ها و امیال شما داشت.

۸- توانایی مقابله با استرس

این توانایی، شامل شناخت استرس های مختلف زندگی و تاثیر آنها بر فرد و خانواده است، شناسایی منابع استرس و نحوه تاثیر آنها بر فرد و خانواده است، شناسایی منابع استرس و نحوه تاثیر آنها بر انسان فرد را قادر می سازد تا با اعمال و موضع گیری های خود فشار و استرس را کاهش دهد. استرس، پاسخ درونی و فیزیولوژیکی انسان ها نسبت به موقعیتی است که اداره آن را مشکل و چالش آور نماید. در یک تعریف دیگر استرس را می توان یک تجربه هیجانی ناخوشایند تعریف کرد که با مجموعه ای از تغییرات بیوشیمیایی، روان شناختی، رفتاری و شناختی همراه است. با توجه به اینکه انسان امروز نقش های متعددی را به عهده دارد و لذا هر نقشی استرس های خاص خود را در پی دارد جهت مقابله با تاثیر گذاری استرس ها در روح و روان فردی و همچنین مقابله با تاثیر آنها در ارتباطات اجتماعی و یا تاثیر گذاری آن بر کار کردن سایر نقش ها، افراد نیازمند مهارت یابی با استرس می باشد. برای آن استرس های محل کار به خانه منتقل نشود نیازمند آموزش مهارت مقابله با آن هستیم تا زندگی فردی و اجتماعی دچار تلاطم و اضطراب نگردد و افراد از امراض روحی و جسمی برحذر باشد چرا که بخش عمده ای از نارسایی های جسمی (همچون فشار خون، سکت قلبی، آسم، زخم معده، پرکاری تیروئید، بی اشتهایی، سرطان و...) و نارسایی روحی (همچون افسردگی و اختلالات روانی) ناشی از استرس هایی است که روزانه بر افراد وارد می شوند. مقابله با استرس، بهداشت روانی را تقویت کرده و آنان را از تنش های اجتماعی دور نگه می دارد و توانایی آنان را در ایفای نقش اجتماعی، روانی، جسمی روز افزون می گرداند و در نتیجه مهارت نقش ها و خشونت های اجتماعی را امکان پذیر می گرداند.

۹- توانایی مقابله با هیجان ها

این توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد و نحوه تاثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد در مورد فشار روانی توجه به سه عنصر ضروری است.

۹-۱: منبع فشار روانی

۹-۲: شناخت راههای اثر گذاری فشار های روانی بر انسان

۹-۳: چگونگی کنترل آثار فشارهای روانی

میزان فشار های روانی را نمی توان به صفر رساند اما راه هایی برای مقابله با آنها وجود دارد ، معمولا ارزیابی شناختی از موقعیت فشار زا، نحوه مواجهه با آن موقعیت را مشخص می سازد و تا حدود زیادی می توان ارزیابی شناختی را به افراد آموزش داد، پیامد چنین مداخله ای ، ایجاد نگرش مثبت و کاهش میزان فشار روانی است .

اهداف آموزش مهارت های زندگی:

۱- ارتقاء بهداشت روانی و پیشگیری اولیه از آسیب اجتماعی

هدف اصلی آموزش مهارتهای زندگی، ارتقاء بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب اجتماعی است. این مهارتها زیر بنای هر رویکرد آموزش به زندگی است بنابراین برنامه آموزشی مهارتهای زندگی برنامه جامعی است که هم برای آموزش وسیعی از مهارتهای شخصی و اجتماعی طراحی شده و هم پتانسیل بالایی برای پیشگیری از مشکلات و آسیب های مختلف اجتماعی دارد.

۲- توانمند کردن افراد

برنامه آموزش مهارتهای زندگی یک رویکرد کل نگر برای توانمند کردن افراد جهت شناخت خود، دیگران و محیط پیرامون است . یادگیری مهارت تنها نوعی یادگیری صرف نیست، بلکه افراد دانش و اطلاعات را نیز به دست می آورند و همچنین نگرش ها و ارزش ها را نیز تحت تاثیر قرار می دهند و علاوه بر این یاد می گیرند مهارت های زندگی را در موقعیت های واقعی زندگی به کار ببرند و حقایق را نیز درباره موقعیت های مختلف می آموزند.

۳- تحقق توانایی های بالقوه و انطباق با تغییرات زندگی

آموزش مهارتهای زندگی از طرفی سبب تبدیل دانش و نگرش به توانایی هایی بالفعل شده و از طرف دیگر موجب انطباق افراد با شرایط متغیر زندگی مانند تغییر ساختارهای خانوادگی و تکامل طبیعی فرهنگ ها گشته و به آنان کمک می کند تا با شیوه هایی که خانواده و جامعه مثبت می دانند با موقعیت های روزمره مواجه شوند.

اهمیت و ضرورت آموزش مهارت های زندگی:

آموزش مهارت های زندگی در بسیاری از حوزه ها برای همه افراد جامعه ضرورت دارد در واقع تحقیقات ارزشمند زیادی وجود دارد. آموزش مهارت های زندگی در پیشگیری از خشونت و بزه کاری نیز کارایی داشته است .

موارد کاربرد مهارت های زندگی:

مهارت های زندگی در برنامه های گوناگونی مؤثر و مفید بوده است، از جمله:

۱- تقویت اعتماد به خویشتن و احترام به خود (اعتماد به نفس و عزت نفس)

۲- تجهیز افراد به ابزار و روشهای مقابله با فشارهای زندگی

۳- کمک به تقویت و توسعه ارتباطات دوستانه مفید و سالم

۴- ارتقای سطح رفتارهای سالم و مفید خانوادگی و اجتماعی

۵- پیشگیری از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی مانند :

۵-الف: سیگار و مواد مخدر

۵-ب: اختلالات روانی (افسردگی، اضطراب، وسواس و ...)

۵-ج: مشکلات روانی - اجتماعی

۵-د: رفتارهای خشونت آمیز (خودکشی، قتل و ...)

۵-ه: ایدز و هپاتیت

مهارت های زندگی و مهارت های ارتباطی در خانواده:

ارتباط شامل راه های رد و بدل کردن اطلاعات بین مردم است و نحوه معنی بخشیدن به این اطلاعات به وسیله مردم را نیز در بر می گیرد. ارتباط آموخته می شود، تغییر می کند و به تکامل و تعالی میرسد. فرایند ارتباط برقرار کردن و استفاده از ارتباطات در زندگی خانوادگی و اجتماعی برای زنان در خانواده بسیار مهم است. ارتباط، انگاره ای است که با آن دو یا چند نفر سطح ارزش یکدیگر را میسنجند

و وسیله ای است که به واسطه آن این سطح می تواند برای دو یا چند نفر تغییر کند. ارتباط شامل راههای رد و بدل کردن اطلاعات بین مردم است و نحوه معنی بخشیدن به این اطلاعات به وسیله مردم را نیز در بر می گیرد. ارتباط آموخته می شود، تغییر می کند و به تکامل و تعالی می رسد. شاید تا پنج سالگی بیش از یک میلیارد تجربه شرکت در ارتباط را آموخته باشیم. در آن سن از اینکه چطور خود را ببینیم، از دیگران چه انتظاری داشته باشیم و در دنیا چه چیز به نظرمان ممکن یا ناممکن می آید تصویرهایی پیدا کرده ایم. این تصاویر راهنمای ثابتی برای بقیه عمر ما خواهند بود مگر آنکه تجربه های فوق العاده نامتعارض برای ما اتفاق بیافتند. هر طفلی که چشم به جهان می گشاید تنها چیزی که همراه می آورد مواد خام است او نه از خود مفهومی دارد، نه تجربه ارتباط با دیگران و نه تجربه پرداختن به دنیای اطراف را همچنین همه تجربه های او از طریق ارتباط حاصل می شوند به همین دلیل زنان در خانواده به عنوان تسهیل کننده و هدایت کننده ارتباطات اعضای خانواده با یکدیگر باید مهارت های زندگی همچون تحلیل و بررسی پیام های بین اعضا را به صورت دقیق و همه جانبه مورد بهره برداری قرار دهند.

اجزاء مداخله کننده در ارتباط عبارتند از:

• اعضای بدن:

اعضای بدن زیرا حرکت می کند و شکل و قواره دارد و از ارزشهای شان، یعنی مفاهیمی که نماینده نحوه تلاش آنها برای بهتر زیستن است، بایدها، شایدها و از انتظاراتشان جهت خوشه چینی از تجربه ها استفاده می کنند ولی نکته مهم در این بخش نوع ارتباط است که در صورتی که روشن و شفاف باشد در مخاطب به ویژه در خانواده بسیار اثر بخش خواهد بود.

• اندامهای حسی:

افراد از اعضای بدنشان استفاده می کنند، چشمها، گوشها، بینی، دهان و پوست، انسانها را وادار به دیدن، شنیدن و ... می کند. این ویژگی های ارتباطی در بخش روابط غیر کلامی طبقه بندی می شود ولی بدون توان و استعداد بیان و ارتباط کلامی اثر بخش نخواهد بود، به همین دلیل استعداد تکلم که الفاظ و کلمه ها را بر زبان جاری می سازد در رشد روابط زن و مرد در خانواده به ویژه در جهت درک و بیان احساسات از اهمیت خاصی برخوردار می باشد.

• مغز:

مغز، مخزن دانش انسان است که قادر است یادگرفته های قبلی و مطالبی که خوانده و آموخته است را به خاطر بیاورد و در جهت ارتباط مؤثر از آن استفاده کند، به همین دلیل مغز و عاطفه ابزار ارتباط مؤثر هستند زیرا باعث تعامل قوی و مؤثر ما با مخاطب میشود، در حقیقت

ارتباط مانند دوربین فیلمبرداری مجهز به دستگاه صدابرداری است و فقط در زمان حال کار می کند، همین جا، همین حالا و بین من و تو، در ارتباط خوب و مؤثر، تو و من رو به روی هم قرار داریم. حواس تو در می یابند که من به چه شکل هستم، صدایم چگونه است، چه بویی می دهم و اگر بر حسب اتفاق مرا لمس کنی، چه احساسی به تو می دهم. آنگاه مغز گزارش می کند که اینها چه معنایی برای تو دارند. در حقیقت معانی ارتباطی برخاسته از مهارت های زندگی هستند که بار و محتوای خوبی پیدا می کنند و علاوه بر اینکه ارتباطات برخاسته از این مهارت ها رضایت مندی زوجین را در خانواده افزایش داده و غنای روحی، عاطفی و رفتاری خانواده به ویژه زنان در خانواده را موجب می شود. که انواع ارتباط شامل:

• ارتباط شناختی:

عبارت است از نفوذ در دنیای فرزندان و همسر، شناخت جنبه های وجودی به ویژه انگیزه ها، خواسته ها، کاستی ها، شناخت توانایی ها و استعداد های فکری آنان در ارتباط شناختی مهارت زندگی، نمونه برداری ادراکی و درک متقابل و همدلانه بسیار مؤثر است.

• ارتباط عاطفی با همسر و فرزندان و...

در اصل ارتباط عاطفی از تعامل حسی و عاطفی زن و مرد در خانواده آغاز می شود و هر چه زن و مرد تعامل مناسب تر و منطقی تری داشته باشند یقیناً در اثربخشی عواطف یکدیگر و ملایم نمودن عواطف هم فعال تر خواهند بود، ضمن آنکه مهارت های ادراکی خود را نیز در جهت تعالی بخشی و رشد سطح هیجانی و عاطفی ارتباطات در خانواده به کار می گیرند.

• ارتباط تشویقی:

عبارت است از شناخت عمیق استعدادها و شکوفایی آنها در واقع ارتباط از طریق تشویق موجب می گردد تا رشد شناختی و عاطفی زن در خانواده و اعضای خانواده نیز تضمین شود، در حقیقت ارتباط تشویقی زمینه ساز سایر ارتباطات زنان در خانواده میشود.

• ارتباط مشاوره ای:

استفاده از شیوه مشورتی خصوصاً در مواقع بحرانی و مواجهه با ناسازگاری جهت کوچک شمردن مشکلات و بزرگ جلوه دادن قدرت اراده انسان بسیار مؤثر می باشد .

• ارتباط الگویی:

عبارت است از الگو و سرمشق مناسب بودن برای فرزندان، افراد خانواده و اجتماع جهت دستیابی به رشد و بالندگی

• ارتباط کلامی:

عبارت است از شناخت و مطرح نمودن توانمندی های کلامی و ذهنی و برتری های خاص و یا هر نوع برجستگی دیگر، به عبارت دیگر، استفاده از کلام و گفتگو در جهت بیان احساسات و درک آن از طرف مقابل به صورتی که موجب آرامش روحی و تعامل ملایم فرد با دیگران شود. ارتباط کلامی شامل موارد ذیل می باشند:

۱) ارتباط صحیح با اعضای خانواده و سایرین از طریق سخن گفتن.

۲) خوب سخن گفتن و استفاده از عبارات احساسی در کلام.

۳) استفاده از جملات پر معنی و روشن در بیان احساسات.

۴) نقاط ضعف خود را شناختن و آن را اصلاح نمودن.

۵) هنگام سخن گفتن از کلمات تازه و دقیق استفاده کردن.

۶) رشد مهارت های اجتماعی از طریق مهارت کلامی.

۷) توجه به صحبت مخاطب هنگام گفتگو و پرهیز از انجام کارهای دیگر.

۸) گفتگو با دیگران با لحن ملایم و متناسب با موقعیت.

۹) منتظر اتمام سخن گوینده شدن قبل از شروع صحبت متقابل

۱۰) اظهار نظر بجا هنگام گفتگو با همسالان و سایر افراد.

۱۱) نادیده گرفتن قطع کلام خود توسط دیگران در گفتگو

۱۲) آغازگر بودن گفتگو با همسالان در یک موقعیت غیر رسمی

۱۳) استفاده از کلمه های تازه و نو در هنگام سخن گفتن.

زنان در خانواده با کاربرد این مهارت ها در روابط خانوادگی و زندگی اجتماعی به صورتی عمیق و مؤثر اعضای خانواده را با خود درگیر می کنند، در واقع در یک خانواده سالم روابط اعضا روال طبیعی و موفق دارد. همین عامل موجب می گردد تا کارآمدی و مؤثر بودن در خانواده افزایش پیدا کند و اعضای خانواده از با هم بودن بیشتر لذت ببرند و در کنار هم به روابطی مؤثر و کارآمد بپردازند.

ویژگی های ارتباطی در خانواده کارآمد:

۱) آزادی تصور: اندیشیدن، بیان احساسات و خلاقیت.

۲) ابراز صمیمیت: مهرورزی شامل دوست داشتن، حل و فصل اختلافها، مصالحه، استقلال و فردیت یابی.

- ۳ مذاکره در مورد تفاوتها: میل به همکاری برای حل و فصل منصفانه مشکلات.
- ۴ روابط روشن و سازگار: آگاهی از خود و دیگران و احترام متقابل.
- ۵ اعتماد کردن صداقت بین اعضا و قدرت پذیرش تفاوتها.
- ۶ تفرد: تفاوتها مورد توجه قرار گرفته و فردیت افراد حفظ می شود.
- ۷ انعطاف پذیری: در این خانواده ها نقشها باز و انعطاف پذیر است و اعضا با آزادی و آرامش خاطر و بدون سرزنش رفتار می کنند.
- ۸ برآورده شدن نیازها: تمامی اعضا حق برطرف نمودن نیازهای خود را دارند.
- ۹ پاسخگویی: مسائل فردی تأیید و همه اعضا سعی در حل آن دارند.
- ۱۰ قوانین باز و منعطف: قوانین روشن و صریح است و می توان راجع به قوانین و باورها مذاکره و گفتگو نمود.

شیوه های ارتباطی مثبت در خانواده:

- ۱ گوش دادن: وقتی جمله ای شنیده می شود یک بار نزد افراد تکرار می شود یقیناً فرصت خواهید داشت که متوجه منظور طرف مقابل شوید.
 - ۲ بیان مستقیم احساسات: به مقایسه این دو جمله پردازید.
الف: شما هرگز به من نمی گوئید که دوستم دارید.
ب: من گاهی اوقات مایلیم از شما بشنوم که دوستم دارید.
- جمله اول جمله ای غیر مستقیم است و منظور چندان روشن نیست ولی جمله دوم یک جمله روشن و واضح است. بهتر است برای دستیابی به یک ارتباط موفق از جملات مستقیم و مثبت استفاده شود.

مهارت ارتباط کارآمد زنان در خانواده:

- ۱ ارتباط و شروع مکالمه با واژه (من) باشد.
- ۲ درباره شخصیت طرف مقابل به تعمیم پردازید، به طور مثال شما همیشه بی ملاحظه بودید و هستید، شما به طور کلی آدم تنبلی بودید و هستید، در عوض سعی شود روی رفتار خاص فرد تأکید شود، به طور مثال، این گونه بیان شود که من می خواهم شما بیشتر به من کمک کنید، من می خواهم شما سر وقت بیایید.
- ۳ در بیان اظهارات و نقطه نظرات از واژه های مطلق و صرف همچون «همیشه» و «هرگز» استفاده نشود. امور را قطعی ارزیابی نکنید؛ مثلاً، نگوئید: شما همیشه آشفته هستید، شما هیچ وقت سر موقع حاضر نمی شوید. به جای به کارگیری این واژه ها بهتر

است از جملاتی استفاده کنید که حاوی نگرش مثبت و احتمال تغییر در فرد باشد، مثل «شما گاهی اوقات بسیار تمیز و مرتب میشوید» «من بیشتر دوست دارم شما را آن طور ببینم، اگر بیشتر به من کمک کنید من هم از شما قدردانی می کنم».

۴) سازنده باشید. وقتی به طرف مقابل می گوئید از چه رفتاری خوشتان نمی آید در عوض رفتار مورد پسندتان را هم به زبان بیاورید به همین دلیل است که زنان در خانواده باید بتوانند به صورتی راهبردی و اثر بخش ارتباط برقرار کنند و ضمن به دست آوردن «مهارت ایجاد یک مکالمه خوب» از خود بپرسند که «زمانی که من سخن می گویم» چه زمانی است و زمانی که من گوش میدهم» چه زمانی است؟ پس به عنوان یک شنونده مؤثر در زمان گفتگو به دقت به سخنان گوینده توجه می کنم و به عنوان یک گوینده به شنونده خود خوب نگاه می کنم. بنابراین به خوبی می دانم هیچ گاه صحبتش را نباید قطع کرد و برای ارتباط مؤثر و واضح سخن می گویم نه بسیار بلند و نه بسیار آرام.

از گفتگو با همسر و فرزندانم لذت می برم و سعی می کنم که آنها هم از گفتگو با من لذت ببرند و خوشحال باشند، در هنگام حرف زدن همسرم با جدیت، سعی می کنم صحبت های او را بفهمم و به او گوش کنم و نوبت را در سخن گفتن رعایت کنم. به همسرم اجازه می دهم تا صحبت خود را بیان کند؛ زیرا اگر در هنگام حرف زدن او به چیز دیگری فکر نکنم به او می فهمانم که دوست دارم به حرفهایش گوش بدهم ضمن آنکه در ارتباط با دیگران از شنونده سؤالاتی را در مورد عقیده و نظرش می پرسم. سرم را به نشانه اینکه صحبت های او را فهمیده ام تکان می دهم، سعی می کنم احساس و عقیده مخاطبم را درک کنم و پراکنده گویی نکنم.

راهبردهای ارتباط کارآمد زنان در خانواده:

- ۱) برای موفقیت در ارتباط، خود را به جای دیگران بگذارید، نظرات دیگران را درک نموده و به عقاید آنها احترام بگذارید.
- ۲) چهارچوب مرجع دیگران را دریابید. چهارچوب مرجع عبارت است از مجموعه ای از پیش زمینه ها، تجارب قبلی، ارجحیت ها و باورهای ما برای برقراری یک ارتباط موفق باید تا آنجا که می توانیم چهارچوب های مرجع خود را با چهارچوب های مرجع فرد مقابل منطبق سازیم.
- ۳) به حرف های دیگران گوش فرا داده و به خواسته های واقعی آنها پی ببریم. اگر به خواسته های دیگران بی توجه باشید آنها نیز نسبت به شما بی توجه خواهند بود.
- ۴) دید مثبت داشته باشید و منفی بافی نکنید.
- ۵) نیازها، خواسته ها و نگرانی های خود را مشخص کنید.
- ۶) در جستجوی نقاط مشترک باشید.
- ۷) به دیگران نیز اختیاراتی بدهید و انعطاف پذیر باشید.

- ۸) با همکاری یکدیگر به حل مشکلات بپردازید.
- ۹) احترام متقابل لازمه یک ارتباط موفق است.
- ۱۰) اطلاعات مفید بدهید و اطلاعات مفید دریافت کنید.

مجموعه ای از خطاهای ارتباطی :

- ۱) گوش ندادن
- ۲) زیاد حرف زدن
- ۳) به قدر کافی حرف نزدن
- ۴) قطع صحبت
- ۵) مطلق گرایي
- ۶) حاشیه روی
- ۷) تأیید نکردن
- ۸) پرگویی
- ۹) سکوت در موضوع های حساس
- ۱۰) تأکید بیش از حد به موضوعها
- ۱۱) سؤال کردن بیش از حد
- ۱۲) سؤال نکردن به قدر کافی

چگونگی ارتباط با فرزندان خردسال و نوجوان:

۱. راه ارتباط را برای هر موضوعی باز نگه دارید.

غالباً نوجوانان از بحث در مورد مسائلی که باعث ناراحتی و برانگیختگی والدین میشود اجتناب می کنند. تحقیر کردن، بی ارزش ساختن و خندیدن به یک نوجوان زخم های عمیقی را در روح و روان وی ایجاد می کند و تمامی سیستم ارتباطی او را به هم می ریزد. نوجوانان ما بهای بسیاری را برای عدم اطلاع نسبت به بسیاری از مسائل منفی مانند مواد مخدر و دیگر چیزها می پردازند. نوجوانان دوست دارند در مورد این مسائل با همسالانشان صحبت کنند که به گونه ای خطرناک است، پس راه ارتباطی صحیح و دوستانه ای را برای ارتباط با فرزندان ایجاد و حفظ نمائیم.

۲. اجازه بیان عقاید و ارائه نظر را به آنها بدهید

بسیاری از کودکان ما عقاید خاص خود در مورد مسائل اخلاقی، ازدواج، کار، تحصیل، پول و هر آنچه قسمتی از زندگی ما است دارند، اینکه فلسفه و نگرش آنها با شما متفاوت است بدین معنا نیست که در مورد آنها مطمئن هستند. غالباً افراد جوان ایده‌ها و افکار خود را در بحث‌ها مورد آزمایش قرار می‌دهند. برای برقراری ارتباط، شما ابتدا باید مایل به گوش کردن و پذیرش ایده‌های آنها باشید حتی اگر از شنیدن آنها شوکه شوید. سپس نقطه نظرات خود را تا جایی که می‌توانید صادقانه و به روشنی بیان کنید. تشخیص دهید که عشق و احترام متقابل می‌تواند حتی در صورت وجود دیدگاه‌های متفاوت وجود داشته باشد و هر وقت مناسب است به قضاوت‌های او اطمینان کنید.

۳. احساس خود ارزشی را تقویت کنید.

به او نشان دهید که او را به خاطر آنچه هست دوست دارید و نه به خاطر آنچه که شما می‌خواهید او باشد. به همین دلیل برای برقراری ارتباط شاد و مؤثر اصول زیر را باید رعایت نمود:

۳-الف- عشق بدون قید و شرط و پذیرش کامل به او داشته باشید.

۳-ب- فرزند خود را تشویق کنید که نکات مثبت خود را ببیند و به خاطر این نکات او را تحسین کنید.

۳-ج- اگرچه معمولاً نوجوانان تعریف و کلمات تحسین‌آمیز را دوست ندارند اما به آنها احتیاج دارند. تحسین خود را صادقانه و بامعنا ارائه دهید.

۳-د- به آنها لبخند زده و به کرات به آنها بگویید که دوستشان دارید (نترسید گستاخ نمی‌شوند).

۳-ه- به نوجوان خود کمک کنید تا با تشویق (نه زور) از طریق شرکت در فعالیتهای ورزشی، هنری و غیره به خود اطمینان پیدا کند.

۴. نسبت به چگونگی رفتار خود با سایر اهل خانه مراقب باشید.

آیا در میان بچه‌ها تفاوت می‌گذارید؟ این مسئله ممکن است منجر به احساس طرد شدن و حسادت در نوجوان شود. سعی کنید مهربان، عادل و قاطع باشید.

۵. کوشش کنید تا از کلمه های زیبا استفاده کنید.

غالباً والدین تمایل دارند تا بر رفتارهای نادرست و عملکرد غیر صحیح فرزند خویش تکیه کنند (پذیرش بدون قید و شرط). استفاده از کلمه های مخرب باعث می شود که کودکان به ما بطور مثبت پاسخ ندهند. گاهی از فرزند خود بخواهید جمله خود را به نحو دیگری بازگو کند و یا شما آن را دوباره به او برگردانید، این موضوع به فهم متقابل و ادامه ارتباط کمک می کند، اگر هدف شما تشویق است باید از عباراتی استفاده کنید که اعتماد به نفس را در او افزایش دهد.

۶. جلسات مناسبی برقرار کنید.

غالب نوجوانان احساس می کنند در تصمیم گیری های مربوط به منزل مشارکتی ندارند. رفت و آمدهای فامیلی غالباً فرصت بسیار مناسبی برای کودکان جهت شرکت در تصمیم گیری ها و انجام کارها با یکدیگر است. اما علاقه مند هم نیستند که والدین غیر مقتدری داشته باشند، والدینی که در مسائل تربیتی و اصولی افرادی ضعیف و ناتوان تلقی می شوند و به خصوص از نظر مسائل تربیتی بین خود توافقی ندارند هرگز در اعمال نظرات موفق نیستند.

۷. به آرزوی نوجوانان جهت استقلال احترام بگذارید.

والدین باید کوشش کنند تا بر فرزندانشان تأثیر بگذارند، اما این مسئله مترادف وادار کردن و تغییر شکل آنها به منظور قرار گرفتن در چهارچوب آرزوها و آمال ها نیست. بنابراین:

۷-الف: کارهایی را که نوجوان می تواند خود انجام دهد برای او انجام ندهید.

۷-ب: زمان را برای او تنظیم نکنید. به او یاد بدهید که خودش این کار را انجام دهد.

۷-ج: به احساس او برای استقلال چه از نظر فضایی و چه فکری احترام بگذارید.

۸. به فعالیتها و دوستان فرزندانتان علاقه نشان دهید.

این موضوع به کاهش فاصله بین نسل ها کمک می کند؛ زیرا نشان می دهد دنیای آنها را پذیرفته اید، نوجوان همان قدر به خلوت خود نیاز دارد که ما بزرگترها، دوستان فرزندتان را محترم شمرده و از آنها بخواهید دوستانشان را به منزلتان دعوت کنند و گاهی با نظارت شما بتواند از آنها دیدن کند. در واقع والدین باید نقش نگهبانانی همیشه در صحنه را داشته باشند که آماده کمک در مواقع نیاز هستند. پدر و مادر باید بدانند فرزندشان کجاست و چه می کند.

۹. سعی کنید عکس العمل های حاد نشان ندهید.

بسیاری از پدر و مادرها دوران نوجوانی را سخت فرض می کنند و خود را برای یک زور آزمایی آماده کرده و با اولین خروج نوجوان از مرزها عکس العمل نشان می دهند، سپس او را به سختی تنبیه کرده به او نامطمئن می شوند. باید اجازه داد که نوجوان اشتباه بکند و قابلیت های خویش را بیازماید اما در عین حال آماده بود که هر زمان که لازم است به او کمک شود، نوجوان می تواند چیزهایی را بگوید و یا انجام دهد که منجر به انفجار در شما خواهد شد. بهتر است با آرامی جواب دهید، احترام و کنترلی که شما در صحبت با فرزندتان نشان می دهید در ارتباط او با سایرین خود را نشان می دهد.

۱۰. سعی کنید قوانین ثابت داشته باشید و این قوانین به فرزندتان تفهیم شود

اگر او بداند که با دیر آمدن چه شرایطی منتظرش است، احتمال دیر آمدن کمتر می شود.

۱۱. حمایت کننده و راهنما باشید.

اگر چه نوجوانان امکان پذیرفتن مسئولیت ها و کارهایی را دارند، اما هنوز در برقراری چهارچوب اخلاق، آزادی و رفتارهای مناسب نیازمند کمک هستند. صحبت با نوجوانان در مورد این محدودیتها و سیاست ها منجر به نگرشهای منطقی تر می شود. راهنمایی های انتخابی و معتدل یکی از بهترین راهها جهت جلوگیری از قطع ارتباط است.

۱۲. در مورد مسائلی که برای نوجوان مهم است صحبت کنید.

تصور هماهنگی کامل بین نسل ها نمی تواند تصویری منطقی باشد. البته زندگی در دنیای پر تنش، هرچقدر هم که موقت باشد مطلوب نیست. زمانی که والدین و نوجوان تلاش می کنند تا با هم ارتباط داشته و به هم احترام بگذارند، نوجوانی دورانی هیجان آور برای هر دو گروه خواهد بود. خود را از نظر زمانی و مکانی در موقعیت آنها قرار دهید و وانمود کنید حتی در مورد مسائلی که شما را خسته می کند به هیجان آمده اید.

۱۲-الف) مدرسه: امروز چه گذشت، از طریق پیام ها در جریان وقایع قرار بگیرید و راجع به آنها با فرزند خود صحبت کنید.
۱۲-ب) سرگرمی ها و علائق شخصی: اگر بچه فوتبال دوست دارد با تیم مورد علاقه او آشنا شده و گاهی بازی را با او ببینید. اسم خوانندگان محبوبش را بدانید. اگر موسیقی نامناسب گوش می دهد به او تذکر داده و علتش را بگویید نه اینکه سکوت کنید، سکوت گاهی می تواند به عنوان تایید محسوب شود.

۱۲-ج) هیجانها و احساسات: نوجوانان در مورد مسائل مختلف نگران هستند. دوستانشان، محبوبیت، وزن، امتحان ریاضی، نمرات، ورود به دانشگاه و حتی مسائل موجود در دنیا.

۱۲-د) موضوع های حساس: (سیاسی، اجتماعی، مذهبی)

۱۲-ه) زندگی والدین، امیدها و آرزوهایشان: نوجوان علاقه مند است پنجره ای به دنیای گذشته و حال پدر و مادر خود بیابد. شاید بیان بعضی از وقایع و تجربه های والدین به بچه ها کمک کند تا زندگی خود را روشن تر ببینند.

۱۲-و) آینده: همان طور که توانایی های شناختی نوجوانان افزایش می یابد، تفکر در مورد آینده و امکانات نیز افزایش می یابد. همچنین انتظارات او از زندگی، زندگی بعد از دبیرستان، شغل و ازدواج. به سؤالاتی که نمیدانید صادقانه جواب «نمیدانم» بدهید.

۱۲-ز) فرهنگ و وقایع اخیر: دنیا، دنیای اطلاعات است. حتی کودکان هم در معرض تلویزیون، موسیقی، فیلم ها، بازی های کامپیوتری و دیگر شکل های ارتباطی هستند. اگر همراه کودک خود و یا جداگانه فیلمی را دیده اید وقتی را برای بحث و گفتگو در مورد آن قرار دهید. از او بپرسید چه قسمت هایی را بیشتر دوست داشته است، بدین ترتیب او سرخ هایی را در مورد علائق و رغبت هایش به شما می دهد. مهم ترین مسئله ای که هر پدر و مادری باید در ذهن خود داشته باشند ارائه یک الگوی مناسب است. بچه ها آنچه را می بینند یاد می گیرند. اغلب والدین چیزی می گویند ولی کار دیگری می کنند. (همان گونه که من می گویم بکن نه آن گونه که من انجام میدهم) . اغلب بچه های خانواده های سیگاری می پرسند اگر سیگار بد است پس چرا پدر سیگار می کشد. در این زمینه ها باید سعی کنیم رفتار و گفتار خود را یکسان سازیم.

مهارت های زندگی و توسعه فرهنگ خانواده:

علی رغم تغییرات فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند و در نتیجه بسیار آسیب می بینند. ارتقای مهارت های مدارا (سازشی) و توانایی های روانی - اجتماعی در بهبود زندگی بسیار مؤثر است. بنابراین، با توجه به اهمیت ویژه خانواده که کانون دوستی و یگانگی زن و مرد بوده و بهترین فرصت را جهت اتفاق و اتحاد بر اساس صمیمیت هر چه بیشتر و دوام هر چه افزون تر اخلاقی، جسمانی و روانی به وجود می آورد. مدارا را می توان با کلمه هایی همچون وفق، سازش، آمیزش، سازگاری، تطبیق، توافق، مصالحه، همکاری، کنار آمدن، همسویی، یکی شدن، همزیستی مسالمت آمیز، هماهنگی، عادت کردن، همسازی، دمسازی، خوگرفتن، سازش کاری و امثال آن بیان کرد که فرد زمانی از سازگاری بهره مند می شود که بتواند میان خود و محیط اجتماعی اش رابطه سالم برقرار کرده و انگیزه های خود را ارضا کند ولی نباید فراموش کرد که فرهنگ مدارا در خانواده باید از

سوی زن و مرد هر دو، مورد توجه قرار بگیرد زیرا مدارای یک طرفه نوعی انحراف در رشد روانی اجتماعی خانواده محسوب میشود. مشکلات زندگی زناشویی شامل موارد ذیل می باشد:

- ۱) انتظارات غیر واقع بینانه فرد از ازدواج که بیشتر مبتنی بر نگرش موجود در خانواده اصلی او است.
- ۲) فقر ارتباطی: شایع ترین مشکلی که زوج های ناراضی مطرح می کنند عدم موفقیت در برقراری ارتباط است که اگر همسران مسائل خود را با یکدیگر با صمیمیت مطرح نکرده و به راه حل مثبتی که هر دوی آنها با آن توافق داشته باشند نرسند، منجر به تنش در رابطه و یا پایان یافتن آن می شود.
- ۳) عدم اعتماد و صداقت: زن و شوهر برای وصول اعتماد و اطمینان کامل نسبت به یکدیگر، در درجه اول موظف هستند از انجام هر نوع رفتاری که موجب سوء تفاهم می شود و یا از ابراز هر کلمه یا جمله ای که در طرف مقابل شک و تردید ایجاد می کند، شدیداً اجتناب کنند.
- ۴) عدم درک و تفاهم همسر: زوجین تفاوت های فردی بین انسانها را در نظر نگرفته، شنونده خوبی نبوده و با حوصله سخنان طرف مقابل را گوش نمیدهند.
- ۵) بیان نکردن محبت: ابراز محبت به موقع در زندگی مشترک، علاقه، نشاط و طراوت به وجود می آورد. این امر فقط لازمه روزهای نخستین ازدواج نیست، بلکه با گذشت زمان نهال نوپای زندگی به درختی تناور تبدیل می شود که نیاز بیشتری به آبیاری دارد. با ابراز محبت و نشان دادن علاقه به هم می توان این درخت را پربارتر نمود.
- ۶) فرزندان: تولد یک کودک نشانه تغییر در سازمان خانواده است و رضایت از ازدواج بعد از تولد کودک کاهش می یابد، به دلیل اینکه بعد از تولد بچه فشار کاری زیادتر می شود و اغلب والدین در مورد وظایف والدینی در تربیت آنها دچار مشکل می شوند.
- ۷) عدم تصمیم گیری: بررسی ها نشان داده، زنانی که به واسطه کار بیرون از خانه دارای درآمد می باشند در مقایسه با زنان دیگر، مستقل از شوهران خود هستند. به نظر می رسد که تساوی بیشتر در حیطه شغلی میان همسران منجر به تساوی بیشتر در تصمیم گیری های خانوادگی می شود.
- ۸) ویژگیهای شخصیت: مسئله مهم این است که اگر یک فرد درون گرا با یک فرد برون گرا ازدواج کند، آیا زندگی موفقیت آمیزی خواهند داشت؟ به احتمال زیاد جواب منفی است؛ چرا که دقیقاً دو قطب مخالف کنار هم قرار گرفته اند و مدام یکدیگر را دفع می نمایند و زمینه اختلاف به وجود می آید. با بررسیهای بالینی مشخص شده است که شباهت های اخلاقی و شخصیتی زن و شوهر بر موفقیت ازدواج آنها نقش تعیین کننده ای دارد.

۹) اوقات فراغت: نیاز به داشتن اوقات فراغت مشترک یک نیاز اساسی برای عموم زوجها است و غفلت از این مسئله ممکن است باعث عدم رضایت زناشویی گردد.

۱۰) جهت گیری مذهبی: اعتقاد مذهبی، باورها و ارزشهای متفاوت عامل دیگر در بروز تعارضهای زناشویی است. وقتی زن و شوهری در زمینه عقیده مذهبی ارزشی تفاهم نداشته باشند به تدریج مشکلات بروز خواهد کرد.

موارد استرس زا برای زنان در خانواده:

- ۱) مسائل اقتصادی
- ۲) سهیم نشدن همسر در مسئولیت های خانواده.
- ۳) عدم توجه زن و شوهر به یکدیگر.
- ۴) رفتار نامناسب و عدم نظم و ترتیب فرزندان و جنگ و دعوی آنها با هم.
- ۵) معیارهای خانه داری.
- ۶) نرسیدن به اندازه به خود.
- ۷) احساس گناه برای موفق نبودن.
- ۸) تفریح نداشتن افراد خانواده با یکدیگر.
- ۹) امور زناشویی (ارتباط، دوستی و روابط جنسی).
- ۱۰) تصویر ذهنی بد، عزت نفس اندک و احساس جذاب نبودن.

مکانیزم های ایجاد سازگاری برای زنان در خانواده:

- ۱) تسلط داشتن بر زندگی
- ۲) داشتن خانواده، اقوام و دوستانی که از طرف آنها حمایت لازم انجام شود (حمایت اجتماعی)
- ۳) قدرت انعطاف پذیری
- ۴) امیدواری (به اعتقادهای فرد مربوط می شود)
- ۵) هدفمند بودن در زندگی فرد با چه هدفی زندگی می کند (زندگی برای او چه معنایی دارد)
- ۶) فعال بودن (یعنی فرد در زندگی روزمره پر تلاش و سخت کوش است)
- ۷) داشتن عشق و علاقه در زندگی (فرد در زندگی خود علاقه ای را دنبال می کند)

۱. بخشودگی

بخشودگی؛ تحمل کردن کسانی که اسباب رنجش ما شده اند، از خودگذشتگی، کنترل کردن احساسات و آمرزش گناه نیست. در این شرایط افراد متبسم و مهربان به نظر نمی رسند.

بخشودگی عبارت است از فرآیند چشم پوشی ارادی از عصبانیت و عدم ابراز انزجار از یک عمل زشت. در بخشش:

۱-الف) زوجین باید همدیگر را به خاطر وجود خود فرد و کاملاً به خاطر نقش رابطه ببخشند.

۱-ب) بخشش زوجین باید بدون قید و شرط و بدون انتظار پاسخ از سوی طرف مقابل انجام گیرد.

۱-ج) بخشش نباید به طور ناگهانی و عجولانه صورت گیرد.

۲. سازگاری و گذشت

برای اینکه زن بتواند در خانه امنیت و آرامش ایجاد کند، باید از همان اوان زندگی بکوشد تا خود را با جنبه های گوناگون آن سازگار و در برابر دشواری هایی که پدید می آید به جای تندخویی و لجبازی راه عاقلانه تری در پیش گیرد. زندگی باید بر گذشت و مهر و صفا استوار باشد؛ چرا که گذشت در عین آزادی و فداکاری بر شخصیت و غرور می افزاید و نشان میدهد که آدمی بر نفس خویش غالب آمده است.

۳. تسلیم عقل

احساسات و عواطف به جای خود ارزنده و مایه رونق زندگی است، ولی در همه جا نمی توان تسلط احساسات را پذیرفت؛ به خصوص در زندگی خانوادگی که برای تخفیف رنج و آلام باید عقل و دانایی را اختیار کرده و تجارب و دانش را جایگزین جوش و خروش کرد.

۴. رعایت حق مادری و شوهرداری

کسب رضای طفل بسیار مهم است و به هر طریقی باید به کودک رسیدگی نمود، اما این بدان معنی نیست که به روابط زوجین لطمه ای وارد شود و شوهر دل آزرده گردد. شک نیست که جلب رضای طرفین هنر است و مادر می تواند از عهده این هنرنمایی برآید.

۵. دوری از خود پرستی

در زندگی خانوادگی خودپرستی محکوم است و نباید تنها به خواسته های شخصی پرداخت، تندخویی و عصبانیت عوارض دشواری برای طرفین در زندگی به دنبال داشته، امنیت داخلی خانه را دچار خطر می سازد و بنای سعادت و گرمی کانون خانواده را ویران می سازد. زن نباید زندگی را آن چنان سازد که مرد چهره مبارز به خود بگیرد. اندیشه اینکه مجبور به زندگی هستیم و راه گریزی نداریم درد ما را بیشتر می کند و نیز تصور اینکه دیگران از ما سعادتمندترند و ما در بدبختی و بیچارگی هستیم زندگی ما را غیرقابل تحمل تر می سازد، در همه حال با خویشتنداری، تلاش در جهت بهبود وضع، توکل به خدا و چشم داشتن به دور و بر خود و اعضای خانواده و کودکی که جامعه در انتظار اوست می توان رفع نگرانی نمود.

۶. جدایی از زندگی خانوادگی

استفاده از این راه زمانی مجاز است که ادامه زندگی از جنبه مشروعیت ساقط گردد و به حقیقت نوعی ظلم به نفس یا گناه باشد و البته در چنین حالتی اگر تصمیم به جدایی قطعی است فرزند باید از این تصمیم آگاه گردد.

واکنش های خانواده هایی که با مشکل برخورد مؤثر دارند:

۱-۶) میدانند که مشکل موقتی است و حتی امتیازاتی دارد.

۲-۶) اعضای خانواده به اتفاق می کوشند با به حداقل رساندن مشکل بر مهارت های خانواده خود برای برخورد با مشکل بیفزایند.

۳-۶) قواعد جدیدی وضع می کنند، مثلاً، اولویت های زمانی را مشخص می سازند و درباره سهم شدن در مسئولیتها تصمیم گیری می کنند.

۴-۶) بی آن که خود را شکست خورده و ناکام بیندارند، وجود مشکل را به عنوان بخش طبیعی زندگی می پذیرند.

۵-۶) از اینکه می توانند با مشکل تازه از راه رسیده به طور مؤثر برخورد کنند، احساس خوبی دارند.

وظایف اساسی زن در خانه:

۱. مدیریت خانه

برای تربیت فرزند، زن باید در محیط امن و با آسایش باشد. محیطی که خود، سرپرستی آن را عهده دار بوده و کلیه وسایل رفاهی را در حد امکان در اختیار داشته باشد و چنین محیطی اداره و کارگاه نیست. زن در محیط خانه است که می تواند به رفع این نیازها اقدام کند و با آرامش خاطر به پرورش فرزندان بپردازد و در آن صورت مدیریت خانه و سرپرستی امور در اختیار او خواهد بود. خانه خوب تابع نیروی است

که آن را اداره می کند، چنین نیرویی در زن به صورت طبیعی وجود دارد، او در خانه فردی مقتدر، بانفوذ و صاحب رأی است. خانه اش محل حکومت اوست و اتباع این حکومت شوهر و فرزندان او هستند، او می کوشد امور خانه را در سایه صلاح و عفاف خویش و اعمال عقل سلیم تنظیم کند و افراد آن را سالم و خوشبخت سازد.

۲. مسئولیت اقتصاد خانه

بانوی خانه با سر و سامان بخشیدن امور اقتصادی خانه زحمت شوهر را در کسب معیشت ارج می نهد و می کوشد از روی صداقت، دلسوزی، احساس مسئولیت و محاسبات اندیشیده خود دخل و خرج خانواده را تحت کنترل در آورد و اقتصاد آن را سر و سامان دهد و وضع زندگی را بهتر و زمینه را برای اداره مناسب تر خانه فراهم کند.

۳. مسئولیت الگو بودن

بانوی خانه میزان و الگوی رفتار برای اعضای خانواده مخصوصاً فرزندان است. از طریق اوست که شخصیت کودکان رنگ می گیرد و پایه های اخلاقی و رفتاری کودک گذارده میشود، در خانه ای که مادر لابلایی، بداخلاق، خشن و غیرقابل تحمل باشد امکان داشتن فرزند متعادل بسیار اندک است، مادر، نمونه رفتار و شخصیت است. طرز برخورد، نحوه زندگی، فرم لباس و آرایش، نحوه مصرف، شکل اداره خانه، صبر و حوصله و همه رفتار و حالتهای او میزان و الگوی فرزندان است.

۴. مسئولیت عاطفی

مادر قلب خانه و مظهر مهر و عاطفه، عشق و احساس و محبت و صفا است. در پی ریزی سعادت کودکان سهم فوق العاده دارد، او می تواند اعضای خانواده را سعادتمند و بهشتی کند و یا زمینه تباهی و فساد را در آنان به وجود آورد. او می تواند به اعضای خانواده شخصیت متعادل و یا شخصیت عاصی و متزلزل عطا کند. زن در عین نگرانی و ناراحتی باید روحیه خود را قوی نگه دارد. خانه ای که در آن مادر عصبانی است جهنم و طبعاً آشیانه بدبختی کودک است.

۵. زن و وضع عمومی خانه

تربیت و وضع عمومی خانه جزئی از مجموعه وظایفی است که در بالا بدانها اشاره شد. طبیعتاً بانوی اندیشمند کوشش دارد محیط خانه را مطبوع و توأم با صلح و صفا سازد. اگر آشوبی در خانه راه افتد و تفاهم از میان اعضای خانه رخت بربندد، گرچه ممکن است به ظاهر منشأ خارجی داشته باشد ولی در واقع تا حدود زیادی مربوط به نارضایتی از وضع عمومی خانه است. زن باید چاره جوی این نابسامانی باشد، با

متانت و انصاف، شکیبایی و تحمل به رفع عیوب بپردازد و لذا زن برای متعادل نگه داشتن وضع خانه و پرورش صحیح نیازمند به آسایش خاطر بیشتر است.

برنامه های پیشگیری از فشارهای زندگی:

۱. برنامه کوتاه مدت

در این برنامه لذت بردن از طبیعت، تفریحات سالم، ورزش و فعالیتهای خلاقانه همچون فعالیتهای هنری و نقاشی، لذت بردن از دیدار دیگران و مشاهده لذت و خوشحالی دیگران مطرح میشود.

۲. برنامه دراز مدت

اهداف دراز مدت در اصل اهداف اجتماعی هستند، یعنی هدفهایی فراتر از مرز خود و خودنگری شرکت در فعالیتهای اجتماعی به شکل اشتغال مفید.

۳. برنامه نهایی

هدف نهایی بشر شکوفا شدن هرچه بیشتر وجود اوست. برای اینکه انسان بتواند به حد بالای ارزش وجود خود رسیده و امکان تحقق آن را ممکن سازد، باید سطح مطلوب فشار را در خود بشناسد و سپس از انرژی ذخیره برای سازگاری و مدارا به نحو مطلوب استفاده کند.

مهارت های توسعه فرهنگ خانواده:

- ۱) به همسر خود احترام کنید و با وی محترمانه صحبت کنید و در ارتباط با او، از عواطف سرشار و محبت بسیار دریغ نوزید.
- ۲) حقوق متقابل خود و همسر خود را بشناسید و در ایفای حقوق وی تلاش کنید.
- ۳) همسر خود را فردی با ارزش و برخوردار از کرامت انسانی بدانید.
- ۴) همسر خود را فردی مستعد کمال، پیشرفت و تحول بیندازید.
- ۵) زمینه را برای پرورش احساسات مثبت و عواطف سازنده نسبت به همسر خود فراهم سازید و از داد و ستد عاطفی به سه شیوه قلبی، کلامی و عملی استفاده کنید و لذا به همسر و شریک زندگی خود ابراز محبت کنید، همسر خود را قلباً دوست بدارید و با زبان این امر را ثابت نمایید.

- ۶) محبت خود را به همسران به صورت عملی نیز نشان دهید و لذا سعی نمایید در روز تولد یا روز ازدواج و یا مناسبت های دیگر به او هدیه دهید.
- ۷) به اصل مشارکت در زندگی خانوادگی معتقد باشید و سعی کنید تمام کارها را تنها خودتان انجام ندهید، بلکه از همسر و فرزندان خود کمک بگیرید.
- ۸) در مدیریت خود از زن سالاری خودداری کرده و برای داشتن یک خانواده متعادل از حق سالاری پیروی کنید.
- ۹) سعی کنید در زندگی دهن بین نباشید و به هنگام اظهارنظر و داوری درباره هر کس و هر پیام به کسب اطلاعات مستند پردازید.
- ۱۰) برای تعادل در زندگی و کامیابی هر چه بیشتر، از خوش خلقی و گشاده رویی و چهره ای پرنشاط استفاده کنید.
- ۱۱) نارسایی ها و رنج های گذشته خود و یا همسران را مرتب به یاد نیاورید و مطرح نکنید.
- ۱۲) برای دستیابی به یک زندگی سالم و متعادل از بزرگواری و گذشت نسبت به همسران برخوردار شوید.
- ۱۳) به هنگام گفتگو با همسران، آرامش خود را کاملاً حفظ کنید، سعی کنید عصبانی نشوید، در صورت پدید آمدن چنین حالتی از ادامه بحث خودداری کنید.
- ۱۴) در برنامه های زندگی خود زمانی را برای گفتگو و ابراز محبت و تبادل نظر با همسران اختصاص داده و این امر را در اولویت امور خود قرار دهید.
- ۱۵) فلسفه زندگی خود را بر خوش بینی قرار داده و با این نگرش سلامت عواطف و نشاط زندگی خود را تضمین نمایید.
- ۱۶) در صورتی که انتقاد سازنده ای در مورد رفتار همسران داشته باشید با ذکر یکی از جنبه های مثبت او زمینه را برای ایراد و نقد سازنده خود و پذیرش آن مساعد سازید.
- ۱۷) برای نگهداری حریم خانوادگی و روابط صحیح انسانی و تقویت امنیت و تفاهم در زندگی سعی کنید اسرار و رازهای درونی خانواده را نزد دیگران بازگو نکنید و از این طریق اعتماد همسران را به خود جلب کنید.
- ۱۸) به منظور جلوگیری از تزلزل خانواده و آسیب های احتمالی انتظار شما از همسران باید متناسب با امکانات و توانمندی وی باشد.
- ۱۹) در زندگی خانوادگی به برنامه ریزی معتقد شوید و باور کنید که با داشتن برنامه و التزام به اجرای آنها می توانید مشکلات زندگی را کاهش دهید.
- ۲۰) سعی کنید برای نیل به تفاهم و مناسبات بیشتر با همسران از صداقت و راستی استفاده کنید.
- ۲۱) از لجاجت و رقابت ناسالم با همسران جدا پرهیز کنید.

۲۲) سعی کنید خود را برتر و بالاتر از همسرتان احساس نکنید و او را شریک زندگی بدانید.

مهارت زندگی، شادکامی و ضرورت شاد زیستن:

شادکامی یک احساس درونی با منشأ باطنی است و آثار بیرونی هم دارد، اما تا قلب خود را آماده خوش رفتاری و خوشرویی نکنیم در رفتارمان تجلی نخواهد کرد. هر یک از زوجین در شادکامی زندگی نقش برجسته ای دارند، ولی زن به دلیل مدیریت و اداره فضای خانه در این زمینه مسئولیت سنگین تری دارد. همه اعضای خانواده با او ارتباط دارند. لذا زن شادکام، خانواده شادکام هم تربیت می کند. در چنین فضایی زن باید علیه بی حالی و بی حوصلگی قیام کند و سهم خود را در شادکامی ارتقا دهد. هرگز اجازه ندهد افکار منفی و یأس آلود چون موربانه ریشه های مسرت و شادکامی را در زندگی او از بین ببرد. زن بهتر است که معیارهای شخصی خود را درباره سود و ضرر از زندگی مورد بازبینی قرار دهد. شادکامی عمدتاً به ادراک صحیح واقعیت بستگی دارد. همیشه به دست آوردن چیزی سود و از دست دادن آن ضرر نخواهد بود. معیارهای سود و ضرر باید از زوایای مختلف نگریسته شوند. در چنین حالتی تعادل افراد به هم نمی خورد و در برابر مسائل و ناهمواری های زندگی مقاومت بیشتری احساس می نمایند. جهت شاد کردن محیط منزل، لازم است که از احساس نفرت و انزجار نسبت به خود فاصله گرفته شود. اگر در گذشته زندگی مطابق میل تان نبود، آینده را فدای گذشته نکنید. می توان با نحوه بهتر زیستن، برخورد مثبت و عقلانی از رنج ها و ناملایمات را کاست، اگر هر فردی با خود کمی مهربان تر باشد و واقع بینی را از یاد نبرد، یقیناً زندگی بهتری را احساس خواهد نمود. بهتر است جهت دستیابی به شادکامی و شادابی، خود را آماده کسب تجربه از دیگران نظیر اطرافیان موفق خود نمایید. تجارب تلخ و نامطبوع دیگران، شما را متوجه ارزشهای موجود زندگی و قدردانی از آنها و در نتیجه شادکامی بیشتر خواهد نمود. همچنین تجارب مطبوع دیگران نیز قابل انتقال به زندگی شخصی هستند و بر نشاط و شادابی زندگی می افزایند. توجه به جهان بیرون از خویشتن راهی برای فرار از تلخ کامی و زانوی غم بغل گرفتن است. باید این واقعیت را بپذیریم که همه آنچه را که موجب نگرانی ما می شود هرگز رخ نمی دهد و آن بخشی که واقع می شود نیز غیرقابل اجتناب است. زنان در خانواده محور خانواده هستند. بنابراین بایادگیری مهارت های زندگی توان و پتانسیل آنها در برخورد با مشکلات افزایش پیدا می کند، همین رشد توانمندی ها باعث میشود تا زنان تسلط و احساس کنترل اوضاع را بیشتر احساس کند. به همین دلیل در برخورد با پدیده های محیطی به صورت فعال تر و مؤثرتری عمل می کنند، این چرخه موجب می شود تا تعامل منطقی و فعال زنان در این ارتباط افزایش یابد، پس روحیه زنان دارای مهارت های زندگی به دلیل توانمندی های ادراکی، فنی و انسانی در خانواده بیشتر می شود. همین اصل حس شادکامی و کامیابی را در خانواده افزایش میدهد؛ زیرا مشکلات برای زنان مهارت یافته پدیده های قابل حل و برطرف شونده ای هستند، علاوه بر اینکه اعضای خانواده نیز به دلیل مهارت مشارکت پذیری زنان در بر طرف سازی مشکلات همکاری و مشارکت می کنند، همین عامل موجب می شود که فضای روانی -عاطفی خانواده از نشاط و انبساط روحی خوبی برخوردار باشد، اعضا با حس روشن تر و شادتری باهم برخورد کنند و از این رهگذر زنان در خانواده نیز

احساس اعتماد به نفس بیشتری به خود و خانواده پیدا می کنند. ارسطو می گفت که منظور از هستی، شادی و شادکامی است و نه تجاوز و ستمکاری و مطمئن ترین راه نیل به آن داشتن زندگی عقلایی است و ایجاد خصیصه پایین ترین حالت نفس و خویشتن داری در تمام اعمال و افکار یا به عبارت دیگر داشتن زندگی معقول و آرام.

چگونه شاد کردن محیط منزل:

۱. باید ظاهر خود را شاد و چهره خویش را بشاش نگاه دارید.

در احادیث آمده است: "حزن انسان مؤمن در دل اوست ولی چهره او بشاش است." اگر زن این گونه باشد چهره او پیام آور شادی و شادمانی است که امکان مسرت همسر و فرزندان را فراهم می سازد. به همین دلیل بهتر است زمانی که به استقبال همسر و فرزندان می روید دارای احساس شادی باشید. در این حال یقیناً شادی چهره از حزن درونی نیز می کاهد. لذا در کارهای درمانی، درمانگران به بیماران افسرده توصیه می کنند که برای درمان افسردگی، سعی کنند ظاهر خود را شاد نگه دارند و تلاش کنند که ادای انسانهای شاد را در آورند. ممکن است پاسخ دهید که چه فایده که لبانم خندان ولی دلم غمگین باشد، اما اگر دقت کنید، می توانید در عمل به خود ثابت کنید که به نتیجه مثبتی می رسید. همان گونه که نوع لباس بر روی رفتار شما تأثیر می گذارد خنده روی لب هم می تواند منجر به احساس شادمانی در وجودتان شود. پس بیاییم خود را با انسانهای با نشاط همانند سازیم تا از آنان باشیم. ما می توانیم با اخذ تصمیم چنین کنیم؛ چرا که شکل بخشیدن به حالت چهره در دست خود ماست. در امر درمان افسردگی یکی از تکنیک های مورد استفاده تکنیک دکمه فشار است. دلیل استفاده از این تکنیک هم آن است که غم و شادی مانند دو دکمه در اختیار انسان می باشد و انسان می تواند هریک از آنها را که بخواهد فشار دهد؛ یعنی، می تواند خاطرات شاد دوران زندگی خود را به خاطر آورد و خود را شاد سازد و یا بالعکس. با این اوصاف می توان قضاوت نمود که اگر کسی نتواند خود را شاد کند، چطور می تواند دیگران را شاد و مسرور سازد. ظهور خنده در چهره سبب نشاط خود و دیگری می گردد و گفته اند که خنده بر هر درد بی درمان دواست. امروزه در روانشناسی از خنده درمانی به عنوان یک تکنیک درمانی استفاده می شود. پس سعی کنید که همراه با اعضای خانواده بخندید، نه اینکه به آنها بخندید یعنی اینکه دیگران را به تمسخر نگیرید، از این روست که با دیدن شادی در زندگی شما دیگران نیز احساس شادمانی و رضایت می کنند و آن را پایدار تلقی می نمایند.

۲. راه دیگر شاد کردن محیط منزل و دستیابی به شادکامی رضایت خاطر همسر است. (Fulfilment)

زن هنگامی احساس شادی می کند که رضایت همسر خود را فراهم آورده باشد. اما باید دانست که چه چیزهایی موجب دست یافتن به رضایت خاطر می شود. تأمین نیازهای اساسی روانی همسر می تواند به رضایت خاطر او بیانجامد؛ مثلاً، همسر با دیدن صمیمیت زن به

احساس امنیت می رسد و بالعکس توقعات فراوان زمینه ناامنی هر دو را فراهم می سازد. احترام گذاشتن به همسر نیز سبب شادی و مسرت زندگی می شود و از این مسیر است که افراد به خودشکوفایی می رسند و می توانند امکان بالندگی یکدیگر را فراهم سازند.

۳. راه دیگر دستیابی به شادکامی و شاد کردن محیط منزل، اخلاق نیکوی زن است.

اخلاق خوب زن سایر اعضا را شاد می سازد. شاید شنیده باشید که زوجین در آخر شبیه یکدیگر می شوند؛ زیرا شادی یا بالعکس افسردگی هر یک روی دیگری تأثیر می گذارد. آئمه معصومین (علیهم السلام) نیز خوش خلقی را از نشانه های فرد با ایمان دانسته اند. پیامبر (ص) فرموده است که هر کس ایمانش بهتر است اخلاقی نیکوتر است. شادکامی در سایه خوش خلقی حاصل می شود و خوش خلقی جذاب و کشش آفرین است و همسر سودا زده را به سوی خود می خواند.

۴. راه دیگر شاد کردن محیط منزل، تهیه وسایل مورد علاقه برای اعضای خانواده است.

پرسش از علائق بسیار ضروری است و با کمی تأمل در پیام های ارسال شده توسط اعضای خانواده می توان به علائق آنان پی برد. اگر پیام ها را خوب درک کرده باشید یقیناً می توانید به تهیه هدیه مورد علاقه آنان بپردازید. پس از تقدیم هدیه، طراوات و شادابی را در چهره آنان می بینید و از این طریق خود نیز شاد و مسرور می شوید.

۵. سفر رفتن و مسافرت نیز به شرط امکان مالی موجب شاد نمودن اعضای خانواده می گردد.

چرا که در سفر فوائد زیادی وجود دارد که یکی از آنها کسب تجربه و در آمدن از خامی است.

(سفر انسان سلامتی می بخشد.) پیامبر اکرم (ص) فرمودند: (مسافرت کنید تا سلامت باشید) پس اگر سفر سبب دگرگونی روحی و روانی می شود و زندگی را از حالت یکنواخت و ملال آفرین خارج می سازد آیا کفر نیست از این طریق شادی و شادکامی را برای خانواده خود به ارمغان بیاوریم؟

۶. نکته دیگری که شادی آفرین است و سبب شادکامی اعضای خانواده می گردد امید دادن و امید داشتن است.

اگر بتوانیم به اعضای خانواده امیدی تازه بدهیم، می توانیم شادی را در چهره آنان مشاهده نماییم؛ حال آنکه ناامیدی برق شادی را از چشمها دور می سازد. (منظور از امید، امید واقعی است نه امید واهی) با نگاه به افراد افسرده می بینیم که اغلب آنان امید را از دست داده اند و چون امید از دست رود، آدمی از حرکت ایستاده است. به همین لحاظ است که گفته اند: ایستادن آب، مرداب است و مرداب مرگ آب. پس انسان امیدوار در حال حرکت و تکاپوست و حرکات همراه با پیشرفت و برنامه، موفقیت را در پی خواهد داشت و دست یافتن به

توفیق، نشاط بخش و شور آفرین است. حال زنی که به اعضای خانواده امیدی تازه می بخشد، یعنی اینکه به آنان شادی هدیه داده و دوام زندگی خود و دیگران را رقم زده است. امید دادن همیشه در کلام نیست، بلکه عمل را نیز شامل می شود به طور مثال، اگر شما فردی فعال و پرتلاش باشید از این طریق می توانید اعضای خانواده را به تحرک و تلاش وادار نمایید و از این طریق حتی بسیاری از مشکلات اقتصادی را نیز حل خواهید نمود .

۷. شیوه دیگر ایجاد نشاط بیان لطایف است.

آن گاه که زنی بذله گوئی و مزاح کند می تواند برای همسرش شادی آفرین باشد. در اظهار شوخی و مزاح باید به گونه ای رفتار نمود که در محیط خانه، مناسب و بجا بوده و گزنده و آزار دهنده نباشد. (به تعبیر امام علی (ع) با مردم چنان مزاح کنید که از آن دلخوش شوند.) از آنجا که زنان از عواطف حساس تری برخوردارند در استفاده از مزاح و شوخی باید دقت بیشتری داشته باشند. نکته قابل توجه آن است که هنگام طرح مسائل جدی نباید از شوخی و مزاح استفاده نمود، زیرا این امر نه تنها سبب انبساط خاطر نمی شود، بلکه موجب عصبانیت نیز می گردد.

اهمیت شادی در خانواده:

وقتی آمار افسردگی و آسیب های روانی و اجتماعی را مطالعه می کنیم، در می یابیم که در ایران خانواده های شاد کمتر از خانواده های غمگین و افسرده وجود دارد. بنابراین، ایجاد شادی به عنوان یکی از احساسات مثبت و انرژی زای انسانی باید بیشتر مورد توجه قرار بگیرد. شاد کردن محیط منزل زمانی اتفاق می افتد که زنان به عنوان مدیر سازمان خانه بتوانند برخی رفتارها را تسهیل و برخی دیگر را هدایت یا منع نمایند؛ یعنی، وقتی فرزند سؤال کودکانه و شاد می پرسد باید بداند که کودکانه پرسش کردن یک فضای شاد و مطلوب را در خانواده ایجاد می کند. پس باید که رفتار مثبت او را در این زمینه تشویق و تسهیل کرد. علاوه بر اینکه بیان دوستانه مسائل با فرزندان و فرصت دادن به فرزندان و همسر برای بیان صحبتها و بازخوانی خاطرات شاد و روحیه بخش از جمله اقدام هایی است که می تواند فضای خانواده را شاد نماید. بنابراین، مدیریت شادی در محیط منزل بر اساس ایجاد فرصت های تبسم، خنده، خوشحالی و احساس مثبت شکل می گیرد. هر چه فرد در این رابطه موفق تر باشد بیشتر می تواند باعث پیدایش شادی در خانواده باشد و یکی دیگر از فعالیتهایی که زنان برای شادمانی در خانواده می توانند از خود نشان دهند پرهیز دادن خود و همسر و فرزندان از صفات و رفتارهای منفی گرای، وابستگی افراطی، کناره گیری، علاقه یک طرفه، فقدان حساسیت، بی تفاوتی عاطفی، سلطه جویی، قدرت طلبی، عدم ابراز عواطف و احساسات و بیان پیوسته عواطف و نظرات منفی، توهین، دروغ و انتقاد افراطی است؛ چرا که در این صورت فضای خانواده آن چنان سرد و غمگین می شود که دیگر فرصتی برای شاد شدن اعضا به وجود نمی آید. بنابراین، پرهیز از صفات و رفتارهای ضد شادی در حقیقت مدیریت شرایط

اجتماعی- روانی برای بروز و پیدایش شادی و احساس انبساط خاطر و روحیه مثبت است. علاوه بر اینکه با عدم بروز چنین رفتارهایی خود به خود زن و مرد احساس امنیت روانی، احترام به خویشتن، آرامش روحی و احساس رضایتمندی می کنند. همین احساسات هستند که هیجانی مثبت گونه و انرژی زا به نام شادی و شادمانی را در انسان به وجود می آورند و ضریب شادی در اعضای خانواده افزایش می یابد.

مهارت‌های زندگی در تعادل عاطفی خانواده:

عواطف و احساسات انسان همانند جنبه های شخصیتی نیازمند تربیت و هدایت است. اگر در محیط خانه به این عواطف توجه نشود و الگوی مناسب در دسترس اعضای خانواده قرار نگیرد، زمینه های کجروی و انحراف آنان فراهم می شود.

• مهارت های عاطفی:

یکی از قوی ترین جنبه های حیات اجتماعی انسان، جنبه های عاطفی زندگی است. علاوه بر اینکه نقش زنان در بهینه سازی کارکرد عاطفی خانواده از دیر باز مورد توجه قرار گرفته است و در مهارت های عاطفی زنان نقش اساسی داشته و در تعادل عاطفی خانواده نقش دارد، به همین دلیل کسب مهارت های عاطفی لازم برای رویارویی و ارتباط مؤثر با موضوع های مختلف عاطفی خانواده بسیار ضروری است. برخی از این مهارت ها عبارت اند از:

- ۱) مهارت همدلی با دیگران
- ۲) مهارت برقراری رابطه مؤثر با خود و دیگران
- ۳) مهارت برقراری روابط گرم و صمیمی
- ۴) مهارت مقابله با هیجانها
- ۵) مهارت مقابله با استرس
- ۶) مهارت برخورد فعال و اثر بخش عاطفی

اصول رشد مهارت‌های عاطفی زنان:

زنان در خانواده به عنوان کانون اصلی ارتباط و مهرورزی باید با آموزش فعال و مبتنی بر تجربه این موضوع را به اعضای خانواده انتقال دهند که مهرورزی منبع پالایش اعضای خانواده بوده و روابط بین آنها را صمیمی، گرم و توأم با احترام می کند. به همین دلیل اعضای خانواده باید از این مهارت ها در جهت تقویت و تحکیم نهاد خانواده و رشد انگیزه های فردی استفاده نمایند. ضمن آنکه در تعالی و رشد

باورها و اعتقادهای اعضای خانواده نیز مؤثر خواهد بود. البته زنان در خانواده برای اینکه بتوانند مهارت های عاطفی اعضا را رشد دهند، در درجه اول باید خودشان مهارت های لازم را فراگیرند که عبارت اند از:

- ۱) احساس خود را نسبت به همسر و اعضای خانواده بیان کنید.
- ۲) احساس اعضای خانواده را نسبت به خود پرسید.
- ۳) انتظارات اعضا را از خود جویا باشید.
- ۴) انتظارات خودتان را از اعضای خانواده بیان کنید.
- ۵) نیاز خود را به محبت کردن و محبت دیدن بیان کنید.
- ۶) پیام های مثبت عاطفی اعضا را نسبت به خود تقویت کنید.
- ۷) پیامهای مثبت عاطفی را به اعضای خانواده نشان دهید.
- ۸) ارتباط عاطفی خود را با سایر افراد خانواده گرم و صمیمی کنید.

• مهارت مهرورزی:

عواطف و احساسات یکی از منابع سرشار وجود انسان ها بوده و باعث هدایت رفتار در جهات مختلف می شود. عواطف مثبت همچون محبت، دوستی، همدلی، گذشت و ایثار در ذهن تصورهای مثبت ایجاد کرده و عواطف منفی چون نفرت، خشم و ترس موجب تصورات منفی و احساس ناامیدی می شود. عواطف و احساسات انسان همانند جنبه های شخصیتی نیازمند تربیت و هدایت است. اگر در محیط خانه به این عواطف توجه نشود و الگوی مناسب در دسترس اعضای خانواده قرار نگیرد، زمینه های کجروی و انحراف آنان فراهم می شود. سازگاری کودک در هر مرحله از رشد با تنشهای عاطفی همراه است. چون در سازگاری، کودک باید عادت های گذشته خودش را تغییر داده و بازنگری نماید. او باید یاد بگیرد که در مواجهه با انسانها و پدیده های اجتماعی و نسبت به گذشته تغییراتی در رفتار، تفکر، احساسات و عواطف خودش ایجاد نماید. در این میان عواملی همچون رفتار مادر، روابط والدین در جریان تربیت و احساسات و عواطف نقش به سزایی دارد. اگر عملکرد و رفتار مادر با کودک توأم با تنش های درونی و خصومت باشد بر حالات عاطفی، روانی کودک تأثیر می گذارد و چیزی جز پرخاشگری و سرکشی عاید کودک نمی شود. همچنین نظارت شدید و محدود نمودن نیز موجب پدید آیی رفتارهای گوشه گیری و حقارت می شود. صداقت، صمیمیت، نوع دوستی، کمک، همپاری و رقابت و حسادت مادر نیز بر رفتار کودک اثر به سزایی دارد. تعادل مهرورزی نیز در شکل گیری احساسات و عواطف و نهایتا پرورش شخصیت فرزند سهم به سزایی دارد. روح یگانگی و یا تعارض در کودک متأثر از مادر است. به همین دلیل است که می توان گفت، مادران در مشکل ترین مدرسه دنیا که مدرسه آدم سازی است، تدریس می کنند

و این مدرسه هیچ وقت تعطیلی ندارد. به همین منظور مادر باید با عشق در حد اعلاهی حوصله، خوش خلقی، کاردانی و بینش و آگاهی به تربیت احساسات و عواطف همت گمارد. راه رسیدن به این اهداف ابتدا تسلط بر احساسات و عواطف خویش است تا بتوان از این نیروی عظیم در جهت هدایت فرزندان به نحو احسن استفاده نمود.

مهارت‌های عاطفی در تعادل بخشی رفتار خانواده‌ها عبارتند از :

- ۱) توانایی و استعداد بالقوه‌ای که در هر انسان وجود دارد به پهناوری نظام هستی است. برای پیوستن و تحقق چنین نیرویی در زندگی باید با (خود واقعی) خویش هم‌نوا شد و با معنای راستین زندگی هم‌گام گردید.
- ۲) ما همه چیز را در باطن داریم و ابزاری را که برای کامجویی بدان نیاز است در اختیار داریم. برای آفرینش لحظه‌ها سرشار از اعجاز، سرخوشی، سلامتی و آرامش خیال باید ژرف‌ترین نگرش‌ها را نسبت به زندگی کشف کنیم، باید کاری کنیم که این انرژی ما را لبریز کند و از وجودمان بتراود.
- ۳) نباید گذاشت که رویدادهای جهان ما را تحت تأثیر خود قرار دهد، بلکه باید بکوشیم تا خود بر آنها تأثیر بگذاریم. باید بیاموزیم که بر رویدادهای خارج از کنترل خود بی‌اعتنا باشیم.
- ۴) باید بتوانیم عشق، سازگاری و نیروی محبت را از خزانه سرشار وجود بیرون کشیده و متبلور سازیم .
- ۵) اگر همواره بنا بر توقعها و انتظار دیگران زندگی کنید و در همه زمینه‌ها پیرو اصول و قواعدی باشید که آنان به شما تلقین می‌کنند، از شادمانی و آسودگی محروم خواهید شد .
- ۶) اگر به خاطر حرف دیگران از دنبال کردن اهداف خود عقب‌نشینی کنید؛ گویی که به طور ضمنی به آنها می‌گویید که من برای نظر شما در زندگی از نظر خودم بیشتر ارزش قائلم.
- ۷) هیچ وقت به خاطر رفتار ناگوار دیگران در خشم و اندوه و آزرده‌گی و نومیدی نباشید. چون در روند زندگی خود دچار مشکل می‌شوید و نمی‌توانید از مجموعه داراییها، توانمندیها و فرصتهای خود جهت رشد بهره‌مند شوید.
- ۸) احساس پشیمانی دائم از اعمال ناروای گذشته و احساس نگرانی از رویدادهای احتمالی آینده از مخرب‌ترین احساسات منفی انسان به شمار می‌آید.
- ۹) سطح انتظار شما از زندگی راز دستیابی به سلامت روانی است. اگر آرزومند شادی، تندرستی و آرامش خاطرید، ذهن خود را به آن سو معطوف کنید تا با نیروی حاصل از آن، مردم، رویدادها و اوضاع و شرایط مناسب را برای تجلی این نیکویی‌ها به خدمت خود فراخوانید.

- ۱۰) احساس رشد و بالندگی در بین انسانها و سایر موجودات فرق بین مرده و زنده است. پس همیشه زنده باشید و احساس خوش از زندگی داشته باشید و هرگز قبل از مرگ خود نمیرید .
- ۱۱) گه گاه سعی کنید به دوران شادمانه کودکی برگردید .
- ۱۲) خزانه بی کران عشق و شادمانی را در خود جستجو کنید .
- ۱۳) شما همیشه با خویشتن خویش تنهاییید. اما تنها زمانی خود را بی کس و غریب احساس می کنید که خود را دوست نداشته باشید.
- ۱۴) عشق شما در قلبتان آشیان دارد. این عشق از آن شماست. شما میتوانید دلپذیرترین و رضایت بخش ترین احساسات را در دل خود پیورانید.
- ۱۵) وقتی شاد و مثبت و باحوصله هستید واکنش های شیمیایی بدن شما با زمانی که مضطرب و منفی و هراسانید به کلی متفاوت است. نحوه تفکر شما نیز به طور چشمگیری بر ترشح غددتان اثر می گذارد.
- ۱۶) گذشته را که گذرانیده ایم و وعده آینده را به هیچ یک از ما نداده اند. پس ما تنها زمان حال را در اختیار داریم و باید آن را دریابیم.
- ۱۷) موفقیت و شادمانی در زندگی هر کس صرفاً تابع فرصتها و امکانات در دسترس او نیست، بلکه متکی به باورهای است که در ژرفای وجود اوست و به آن اعتقاد داشته و منتظر بروز آن است .
- ۱۸) اگر کارها بر وفق مرادتان نیست از خود پرسید چه کرده ام که با چنین ناگواری هایی رو به رو شده ام؟ چگونه میتوانم خود را از این تنگنا برهانم؟ چه عبرتی می توانم از این رویدادها بگیرم؟
- ۱۹) محدودیت های ما منحصر به جسم ماست. در فکر و اندیشه مانع و محدودیتی نداریم.
- ۲۰) راهی به سوی خوشبختی وجود ندارد، خوشبختی «خود راه» است. راهی که از درون آغاز و به سوی بیرون هدایت می شود.
- ۲۱) محدودیت هایی که در روابط ارزشمندتان وجود دارد تنگناهایی است که از سوی خودتان بر خود تحمیل نموده اید .
- ۲۲) نشان دهید که افکار خود را انتخاب می کنید و می توانید با جایگزین کردن افکار و عقاید مثبت به جای افکار و مفاهیم منفی برای همیشه از گزند اندیشه های مخرب رهایی یابید .
- ۲۳) ما همواره نمی توانیم در هر کاری حرف اول را بزنیم و رتبه بالایی را کسب نماییم، اما بدون تردید می توانیم همواره فردی ارزنده باشیم.
- ۲۴) مهمترین عامل تعیین کننده موفقیت و شادمانی در زندگی، اعتقادی است که به خویشتن خویش داریم.

۲۵) با خود پیمان ببندید که با زیباترین، باارزش ترین و هیجان انگیزترین فرد دنیا، «خودتان»، رابطهای سرشار از عشق و محبت برقرار کنید .

۲۶) هر صحنه ای در زندگی یا مجالی برای رشد و بالندگی است و یا آغازی برای درجاذدن و رکود و کسالت؛ به هر حال اختیار با شماست.

۲۷) جهان یک صحنه نمایش است و من و شما تهیه کننده، کارگردان و بازیگر سناریوی مکتوم و مجهول زندگی خویش هستیم.

۲۸) سعی کنید از خود تصویری نادرست نداشته باشید. اگر چنین باشید با همان تصویر نادرست زندگی خواهید کرد.

۲۹) ما به هر چیزی که می اندیشیم در آینده نزدیک به آن تبدیل می شویم. همیشه باید از خود بپرسیم که به چه چیزی می اندیشیم. در صحنه های زندگی سعی کنیم که به اندیشه های خوب پردازیم.

۳۰) هر کس که خودش را دوست داشته باشد و به صلح و صفای درون خود پی ببرد، به واقعیت های زندگی عشق بورزد و صداقت را در زندگی پیشه خود سازد، باید مطمئن باشد که دیگران نیز او را دوست خواهند داشت.

۳۱) جهت دستیابی به هر چیز در زندگی نگرانی و تعجیل لازم نیست، بلکه تنها کافی است که میل و انگیزه دستیابی را در خود پرورش دهیم.

۳۲) احساس گناه دائم، انتخابی غیرمسئولانه است. مادامی که نسبت به اعمال و رفتار گذشته خود پشیمانی مستمر داشته باشید با حفظ این احساس شوم در لایه های ذهن، جریان انرژی را برای هرگونه اصلاح و تغییر مسدود کرده اید.

۳۳) همواره تلاش کنید در برخورد با هر کس او را به دیده یک معلم و آموزگار بنگرید و چیزی از او بیاموزید.

۳۴) احساسات و هیجان های خود را چون شعله شمعی بپندارید و نگذارید که حتی شدید ترین تندبادهای زندگی این شعله را بلرزاند و خاموش کند.

۳۵) هر کس در زندگی با مشکلاتی رو به روست، تفاوت یک شخص سالم و یک فرد نامتعادل در داشتن مسائل و مشکلات نیست، بلکه در نگرش آنان نسبت به این مسئله است که چه کسی مشکل را عمده میداند و چه کسی راه حل مشکلات را مهم میداند.

۳۶) هنگامی فرد به خودشکوفایی می رسد که توانایی استقبال از آینده ای مبهم و مجهول را داشته باشد و خود را برای مواجهه و درس گرفتن و بهره جستن آماده نماید.

۳۷) رمز و راز و سرنخ های زندگی خود را به دست دیگران و وابسته به دیگران ندانید، اگر چنین باشد، صلح و صفا، آرامش و آسایش، امنیت و عشق و علاقه و مهرورزی و خلاقیت دچار مشکل می شوند.

۳۸) اگر زندگی خود را به نقطه ای یا فردی یا به روش خاصی متکی کنید، مطمئن باشید با از میان رفتن آن نقطه اتکا دچار شکست سنگینی می شوید.

۳۹) هر کس باید بداند که در جهان هستی وجودی منحصر به فرد و توانایی خاصی دارد. پس به خاطر آن توان مخصوص هیچ وقت خود را دست کم نگیرید.

۴۰) احساسات و هیجان های منفی و خشم و کینه حاصل انتخاب خود شماست، نه اینکه دیگران به شما تحمیل کرده باشند. بنابراین، شما خود امکان انتقال آن به درون خود را فراهم ساخته ای.

