



مرکز مشاوره دانشگاه



مرکز مشاوره دانشگاه



دفتر مشاوره و سلامت

آموزش مهارت‌های خویشانداری، جرات‌مندی و تعهد

با توجه به الفبای پیشگیری از ایدز:

ABC

دکتر منصوره السادات صادقی

عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی

دبیرخانه منطقه یک مراکز

مشاوره دانشگاه‌های وزارت

علوم، تحقیقات و فناوری





مرکز مشاوره دانشگاه



مرکز مشاوره دانشگاه



دفتر مشاوره و سلامت

آموزش مهارت‌های خویشتنداری، جرات‌مندی و تعهد با توجه به الفبای پیشگیری از ایدز: ABC

دبیرخانه منطقه یک مراکز مشاوره دانشگاه‌های وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
نویسنده: دکتر منصوره‌السادات صادقی (عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی)

گرافیک و طراحی: حمیدرضا منتظری

آدرس: تهران / خیابان شانزده آذر / خیابان ادوارد براون / شماره پانزده / مرکز مشاوره دانشگاه تهران

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۴

تیراژ: ۵/۰۰۰ نسخه

آموزش مهارت‌های
خویش‌تنداری، جرات‌مندی و تعهد
با توجه به الفبای پیشگیری از ایدز: ABC



فهرست



ABC

- مقدمه / ۶
- الفبای پیشگیری از ایدز: ABC / ۱۰
- راهنمای آموزش مهارتها / ۱۳
- مهارت خویشتنداری / ۱۴
- اهداف مهارت خویشتنداری / ۱۴
- مهارت جرات‌مندی، توان نه گفتن به دیگران / ۱۹
- اهداف مهارت جرات‌مندی / ۲۰
- سبک‌های سالم و ناسالم برقراری ارتباط / ۲۰
- سبک پرخاشگرانه / ۲۱
- سبک منفعلانه / ۲۱
- سبک جرات‌مندانه / ۲۳
- تکنیک خلع سلاح / ۲۴
- تکنیک صفحه خط خورده / ۲۵
- گام‌های عملی رفتار جرات‌مندانه / ۲۶
- وفاداری یا تعهد به همسر / ۲۹
- اهداف مهارت تعهد / ۳۰
- تعهد و انواع آن / ۳۲
- گام‌های متعهد ماندن / ۳۵
- گام اول: فکر متعهد ماندن به همسر / ۳۵
- گام دوم: صداقت با همسر و اعتماد به وی / ۳۵
- گام سوم: مسئولیت‌پذیری / ۳۸

گام چهارم: مرزبندی شخصی و خارج نشدن از مرزهای
زناشویی / ۳۹
گام پنجم: بهبود مهارت‌های ارتباطی / ۳۹
گام ششم: افزایش صمیمیت و انعطاف‌پذیری / ۴۲
گام هفتم: بخشش / ۴۴
منابع / ۴۶

فهرست جدول

جدول ۱: اجتناب از خطر و کاهش خطر ۱۱

فهرست شکل‌ها

شکل ۱: روشهای اجتناب و کاهش خطر در ایدز ۱۱

شکل ۲: نظریه ازدواج موفق یا مثلث عشق استرنبرگ در روابط

همسران ۳۲

شکل ۳: سه رکن ایجاد تعهد ۳۴



مقدمه:

آلودگی به ویروس ایدز (HIV) همچنان در تمام جهان در حال گسترش است و به تدریج در جوامعی که قبلاً کمتر دچار همه گیری آن بودند با سرعت بیشتری گسترش می یابد. ایدز بیماری قرن بیستم است. وجود این بیماری، سیستم بدنی، وضعیت روانی، ساختار خانوادگی و روابط اجتماعی فرد را به هم می ریزد. مقابله با ایدز، اهتمامی کلی و همه جانبه می طلبد. بنابراین در کنار تمهیدات بهداشتی و درمانی، تصحیح رویکردهای فرهنگی و اجتماعی به این بیماری ضروری است. کشور ما با داشتن پشتوانه های غنی فرهنگی و دینی می تواند در مقابله با ایدز جایگاه ویژه ای احراز کند. محققین و پژوهشگران در بررسی پدیده ایدز به این نتیجه رسیده اند که ساده ترین، کم هزینه ترین و در عین حال موثرترین راه برای مقابله کارآمد با این بیماری، اعمال مداخله های پیشگیرانه و تلاش برای ارتقای سلامت جامعه و خانواده ها است.

علیرغم توجه رویکردهای پیشگیرانه و الفبای پیشگیری از ایدز به سه مرحله ی خویشتن داری، وفاداری به همسر (تعهد) و استفاده از کاندوم، اما به نظر می آید متأسفانه هنوز برای مقابله با این روند، اقدامات هماهنگ، فراگیر و انسجام یافته قابل توجهی در مقیاس ملی برای دو مرحله مهم تر یعنی آموزش خویشتن داری و تعهد به همسر، انجام نشده است. اهمیت این مطلب وقتی نمود می یابد که به تاکید نهاد خانواده در فرهنگ ایران توجه داشت.

با توجه به آنچه گذشت، کتاب مورد نظر نقطه آغازین اعمال مداخله های پیشگیرانه خود را روی دانشجویان قرار داده است. دانشگاه فراگیرترین نهادی است که جامعه می تواند اقدامات و سیاستهای خود را از آن طریق در سطح عموم جامعه اعمال نماید و به همین دلیل هم دانشگاه یکی از گام های نخست ورود دولتها برای اعمال سیاستهای عمومی و فراگیر فرهنگی، اجتماعی و بهداشتی محسوب می شود. در هیچ نهاد و چارچوب دیگری چنین سطحی از گستردگی و عمومیت مخاطبان را نمی توان یافت. از سوی دیگر یکی از مهمترین اهداف آموزش عالی تمامی کشورها آماده کردن دانشجویان برای زندگی موفق و سالم در بزرگسالی است و شک نیست که تشکیل خانواده و زندگی خانوادگی که یکی از مهمترین تکالیف زندگی در آغاز بزرگسالی و پس از آن محسوب می شود با روابط سالم امنیت می یابد.



بدین ترتیب کتاب حاضر به منظور تامین نیاز مهمترین بخش برنامه های مداخله پیشگیرانه برنامه پیشگیری از ایدز متمرکز شده، طراحی و تهیه شده است. تدوین این کتاب با اتخاذ رویکردی پیشگیرانه، با الهام از آموزه های فرهنگی در این حوزه و نیز با توجه به نیازها و چارچوبهای ارزشی فرهنگ ایران و بر اساس یافته ها و شواهد موجود در حوزه های مختلف علمی انجام شده است.

هدف کتاب جلب توجه افراد برای تامل در این مساله، ایجاد دانش، شناخت و نگرشهای کارآمد و موثر در خصوص ایدز، و نیز ایجاد مهارتهای پایه و اصلی برای پیشگیری از این بیماری بخصوص با تاکید بر مهارتهای خویشتن داری و تعهد می باشد.

تدوین کتاب با استناد به تاثیر شیوه های فعال در آموزش، با روش اجرای کارگاهی انجام شده است تا حداکثر انگیزش و علاقمندی در افراد را به همراه داشته باشد و اجرای بهینه و درست آن متضمن جلب حداکثر مشارکت دانشجویان در جریان آموزش می باشد.



الفبای پیشگیری از ایدز:

ABC

الفبای پیشگیری از ایدز: ABC

در اواخر سال ۱۹۸۰ به این موضوع پی برده شد که افراد می توانند از طریق مراقبت در فعالیتهای جنسی در کاهش و یا اجتناب از انتقال ایدز نقش داشته باشند. در واقع می توان با اجتناب از هر گونه فعالیت جنسی که می تواند منجر به انتقال ایدز شود (Abstain) و همچنین کاهش خطر از طریق اجتناب از رابطه جنسی با افراد دیگر و تعهد و پایبندی به همسر (Be faithful) یا از طریق استفاده صحیح و پیوسته از کاندوم (condomise) از این خطر جلوگیری کرد.

ABC چیست؟

A = Abstain خویشتن داری

B = Be faithful متعهد ماندن

C = use Condoms استفاده از کاندوم

تعریف PEPFAR از ABC :

۱. پرهیز برای جوانان شامل به تاخیر انداختن تماسهای جنسی تا زمان ازدواج
۲. انجام تست HIV و پایبندی به زندگی زناشویی و داشتن رابطه جنسی تنها با همسر خود
۳. استفاده صحیح و مداوم از کاندوم برای افرادی که رفتارهای پرخطر دارند

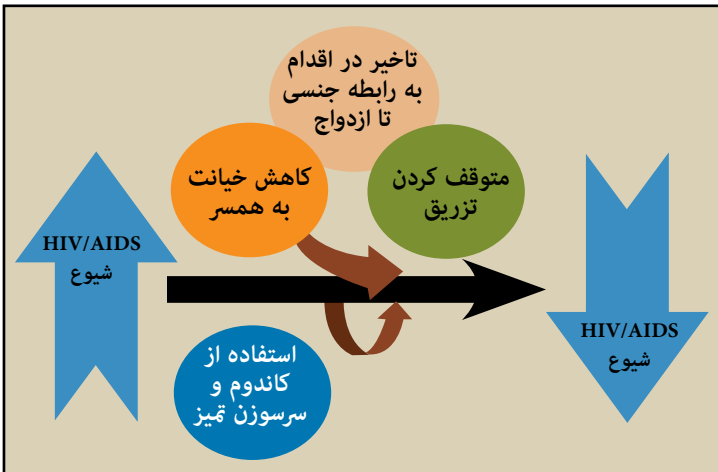
در واقع می توان گفت دو رویکرد برای جلوگیری از شیوع ایدز وجود دارد:

- ۱- اجتناب از خطر: شامل خویشتنداری یا به تاخیر انداختن اولین رابطه جنسی تا ازدواج و جلوگیری از روابط جنسی خارج از روابط زناشویی؛ عدم تزریق دارو یا متوقف کردن آن در صورت استفاده
- ۲- کاهش خطر یا درمان: شامل استفاده از کاندوم در روابط جنسی و استفاده از سرسوزن های تمیز.

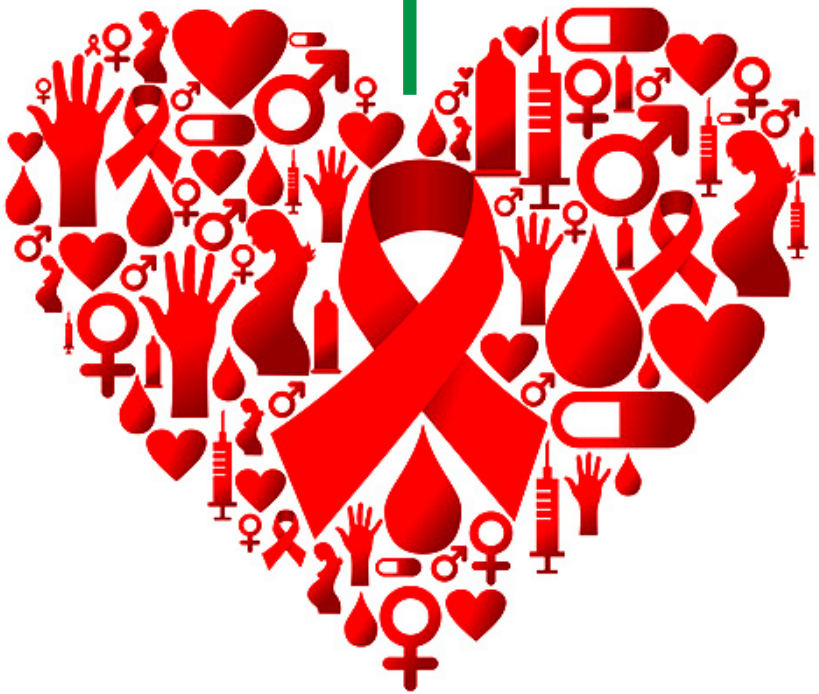
جدول ۱: اجتناب از خطر و کاهش خطر

دارو	روابط جنسی	
عدم تزریق و یا متوقف کردن تزریق	خویشنداری و تعویق در برقراری رابطه جنسی و پرهیز از روابط جنسی خارج از روابط زناشویی	اجتناب از خطر
استفاده از سرسوزن استریل	استفاده از کاندوم	کاهش خطر

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد استفاده از کاندوم هرگز به تنهایی برای جلوگیری از شیوع ایدز کافی نیست. برای تغییر رفتار افراد هر سه نوع این تغییرات نیاز است



شکل ۱: روشهای اجتناب و کاهش خطر در ایدز



راهنمای آموزش مهارت‌ها:
مهارت خویشتنداری



راهنمای آموزش مهارت‌ها

مهارت خویشتنداری

اهداف مهارت خویشتنداری

- آشنایی با مفهوم خویشتنداری و مفاهیم مرتبط با آن
 - آگاه ساختن دانشجویان به اهمیت و لزوم استفاده از مهارت‌های خویشتنداری
 - ایجاد نگرش مثبت نسبت به خویشتنداری
- خویشتنداری به چه معنا است؟ اغلب افراد با شنیدن واژه خویشتنداری ممکن است سرکوبی نیاز به ذهن شان بیاید، در حالی که خویشتنداری به معنی سرکوب نیاز نیست، بلکه منظور از خویشتنداری این است که فرد بتواند نیازهای خود را مدیریت کرده، ارضای آنها را به تعویق انداخته و آنها را در موقعیتهای مناسب و به شیوه‌های مناسب ارضا کند. خویشتنداری آن چیزی است که به افراد کمک می‌کند تا رفتارهایشان را تنظیم کنند.
- انسان در طی فرآیند رشد خود، خویشتنداری را می‌آموزد. وقتی نوزاد است به محض گرسنه شدن گریه می‌کند و نیاز گرسنگی‌اش باید بلافاصله برآورده شود. همین نوزاد وقتی دوران کودکی خود را طی می‌کند یاد می‌گیرد کمی صبر کند و بتدریج که بزرگتر می‌شود به تأخیر انداختن نیازها را می‌آموزد.
- بوربا (۱۳۹۰) معتقد است سه سال اول زندگی در رشد خویشتنداری اهمیت به سزایی دارد. در واقع خویشتنداری به معنای تسلط بر خویشتن و انتخاب عمل نکردن، براساس تفکر تکانشی است. خویشتنداری هسته اصلی اعتماد به نفس است و به قدری مهم است که در همه ادیان به آن سفارش شده است. مفاهیمی مانند صبر، تقوا، انتظار کشیدن، عفت و ... نیز با این مفهوم به کار برده می‌شوند. یکی از عوامل موفقیت افراد در زندگی، برخوردار بودن از «انتظار کشیدن» و به تأخیر انداختن لذت آنی برای دستیابی به لذت پایدار و آینده‌ای روشن است. به عنوان نمونه شما برای موفقیت در کنکور که لذتی پایدار و آینده‌های روشن را به دنبال دارد، از لذت‌های آنی مثل دیدن سریال مورد علاقه‌تان یا شرکت در میهمانی و تفریح خودداری می‌کنید. توان انتظار کشیدن و قدرت بازداری از خواسته‌ها، همان چیزی است که در

متون دینی تحت عنوان «تقوا» شناخته میشود (موتابی، مظاهری، پسندیده و صادقی، ۱۳۹۱). خویشنداری در تمام جنبه‌های زندگی مطرح می‌شود. یکی از این جنبه‌ها روابط با جنس مخالف است. خویشنداری یک مهارت است. در این قسمت مهارتهایی مطرح می‌شود که باعث بهبود و تقویت خویشنداری می‌شود:

به تعویق انداختن برخی خواسته‌ها و توان نه گفتن (به خود و دیگران)
۱. به تعویق انداختن برخی خواسته‌ها و توان نه گفتن به خود

آنچه افراد فرا می‌گیرند تا در لحظات وسوسه انگیز به خودشان بگویند عامل تعیین کننده مهمی است که بدانیم آیا او توانایی این را دارد که به امیال غریزی‌ش پاسخ منفی بدهد (شوئلن و مک‌لر، ۱۹۹۶، به نقل از بوربا، ۱۳۹۰). این تکنیک خودآموزی^۱ نامیده می‌شود. خودآموزی خود شامل سه بخش توقف^۲، تفکر^۳ (توجه به پیامدها) و عملکرد درست^۴ می‌باشد.

فعالیت ۱:

سناریوهای مختلفی را مرور کنید و مواردی را به یاد بیاورید که خواسته خود را به تعویق انداخته‌اید. به عنوان نمونه خشم زیاد داشته‌اید و مدیریت کرده‌اید و یا دوست داشته‌اید فیلمی ببینید و امتحان مهمی داشته‌اید و فیلم را ندیده‌اید، یا بیماری سختی داشته‌اید و پرهیز کرده‌اید. سودها و زیان‌های این به تاخیر انداختن چه بوده است؟

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد یکی از عوامل مهم در خویشنداری "توقف و تامل" است.

توقف: توقف برای محدود کردن تکانه‌ها. فیلم مارشمالو (شیرینی خوشمزه‌ای که اگر بچه‌ها چند دقیقه صبر کنند و نخورند در ازای آن دو شیرینی جایزه خواهند گرفت) نماد بسیار خوبی برای نشان دادن توقف است.

- 1 . self-instruction
- 2 . stop
- 3 .think
- 4 . act right

هر گاه خواستید عملی انجام دهید فقط کافی است یک لحظه به خود بگویید "صبر کن و تکان نخور". البته در این موارد تکنیک های تنظیم هیجان و حواسپرتی مانند نفس عمیق کشیدن بسیار موثر است: یک نفس عمیق بکشید، خودتان را دوباره متعادل و آرام کنید، یک علامت ایست را در جلوی چشمان خود مجسم کنید و فقط با خود بگویید: «صبر کن و تکان نخور.»

تفکر: مرحله بعدی تفکر است. بعد از توقف با خودتان تکرار کنید آیا این کار نتایج خوبی دارد؟ بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد چیست؟ در این بخش در واقع بخش شناختی خود را فعال سازید و از تکنیک های خودگویی موثر استفاده نمایید. با خود بگویید:

- آیا این کار درست است؟
 - آیا ممکن است آسیب بینم یا به فرد دیگری آسیب بزنم؟
 - آیا می توانم در این موقعیت جور دیگری رفتار کنم؟
 - پیامد این کار چیست؟
 - بدترین اتفاقی که خواهد افتاد چیست؟
- البته ذکر این نکته ضروری است که در ابتدا شما نیاز دارید این پرسش ها را مرتب با خود تکرار نمایید.
- توجه به پیامد یکی از روش هایی است که به شما کمک می کند تا بهترین تصمیمتان را بگیرید. برای توجه به سودها و زیان های تصمیمتان می توانید با افرادی که باتوجه/بدون توجه به پیامدها تصمیم گرفته اند صحبت کنید و موضوع را بررسی کنید.

فعالیت ۲:

سناریوهای متعددی در اطراف درباره روابط ناسالم وجود دارد. با توجه به سناریوهای مختلف توجه یا عدم توجه به پیامدها را مورد توجه قرار دهید.

بنابراین یکی از روشهای یادگیری توجه به پیامدهای امور است. معمولاً افراد کارهایی را که پیامد مثبت داشته باشد، ادامه داده و از انجام کارهایی که پیامد منفی داشته باشد، خودداری می کنند. از این فرایند به عنوان «تجربه» یاد می شود. انسانها بسیاری از کارها را با تجربه کردن آن یاد می گیرند. با

اینحال برخی از کارها به قدری خطرناک هستند که حتی یک بار تجربه کردن آنها می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری به‌بار بیاورد. در این موارد به‌جای اینکه خود فرد تجربه کند، به تجربه دیگران توجه کرده و سعی می‌کند که از آن درس بگیرد. در اطراف ما افرادی وجود دارند که در روابط نادرست با جنس مخالف درگیر شده و پیامدهای ناگواری را تجربه کرده‌اند. شناخت این افراد و آشنایی با پیامدهای این روابط، می‌تواند آینده را برای شما روشن کند. این همان چیزی است که در متون دینی به عنوان «عبرت» از آن یاد می‌شود. عبرت از سرگذشت تلخ دیگران، توان بازداری را در انسان تقویت می‌کند (موتابی و همکاران، ۱۳۹۱).

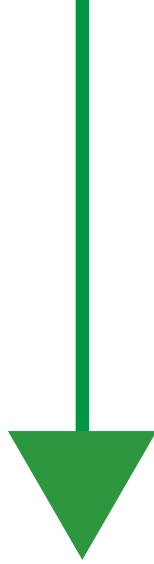
به عنوان نمونه توجه به پیامدهای روابط ناسالم دیگران می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. البته قدرت پیش‌بینی درست پیامدها نیز بسیار مهم است. به عنوان نمونه بسیاری از افراد درگیر رابطه ناسالم می‌شوند. در حالی که بسیاری از این روابط به جدایی و ناراحتی منجر می‌شود. البته پیش‌بینی پیامد در این روابط ممکن است عواقب منفی بیشتری داشته باشد.

عملکرد درست: معمولاً خیلی از افراد ممکن است تصمیم‌هایی

بگیرند، اما اغلب موارد اقدام درست را انجام ندهند. افراد باید بیاموزند مسئول رفتار خود هستند. افراد برخوردار از هوش اخلاقی نه تنها پیش از عمل می‌اندیشند، بلکه مسئولیت اعمال خود را نیز می‌پذیرند.

مهارت‌هایی که تا اینجا مطرح شد مهارتهایی است که به افراد کمک می‌کند در مورد رفتارهای پرخطر به شکل صحیح‌تر و واقع‌بینانه‌تری فکر کنند. هر چند این نوع تفکر آنان را آماده می‌کند که خویشتنداری بیشتری داشته و درگیر رفتارهای خطرناک نشوند، ولی به تنهایی کافی نیست. برخی از رفتارها یا قرار گرفتن در برخی از موقعیت‌ها باعث می‌شود که احتمال انجام رفتارهای خطرناک افزایش پیدا کند. بنابراین یک کار دیگر این است که در موقعیت‌های پرخطر قرار نگرفت تا بتوان عملکرد درستی داشت.

در ادامه مطالب، مهارت بعدی که همراه با خویشتنداری می‌باشد «توان نه گفتن به دیگران» است که تحت عنوان «مهارت جراتمندی» توضیح داده می‌شود.



راهنمای آموزش مهارت جرات‌مندی
توان نه گفتن به دیگران

نه



اهداف مهارت جرات مندی:

- آشنایی با مفاهیم جرات مندی
- آموزش مهارتهایی به دانشجویان برای مقاومت در برابر موقعیت‌های پرخطر
- آموزش مهارت‌هایی برای افزایش خویشتنداری و توان نه گفتن به دیگران

برخی مواقع افراد بیان می‌کنند ما توان نه گفتن به خود را داریم اما توان نه گفتن به دیگران برایمان سخت است و این مساله دشواری‌های زیادی برایمان ایجاد کرده است.

فعالیت ۱:

مورادی را که توان نه گفتن به دیگران را نداشته‌اید یادداشت نمایید و پیامدهای آن را بنویسید.

چرا ما باید جرات‌مندانه رفتار کنیم؟ و چرا ما جرات‌مندانه رفتار نمی‌کنیم؟ به نظر می‌آید افراد به علت‌های متفاوتی از جمله خودمحور و پرخاشگر بودن و یا منفعل بودن جرات‌مندانه رفتار نمی‌کنند. در واقع وقتی افراد نمی‌توانند سبک سالمی در ارتباط برقرار کنند از سبک جرات‌مندانه استفاده نخواهند کرد.

رفتار جرات‌مندانه یکی از روش‌های سالم در برقراری ارتباط است. ولپه (۱۹۷۳)، به نقل از فتی، موتابی، محمدخانی و کاظم زاده عطوفی، (۱۳۸۵) رفتار جرات‌مندانه را بیان مناسب احساسات و افکار می‌داند. مسترز، هولن، بریش و ریم (۱۹۸۷)، به نقل از فتی و همکاران، (۱۳۸۵) نیز رفتار جرات‌مندانه را رفتار بین فردی مناسبی می‌داند به طوری که آسایش فرد و دیگران در نظر گرفته می‌شود. بنابراین رفتار جرات‌مندانه توانایی یا مهارت ابراز صادقانه نظرات، احساسات و نگرشها است بدون احساس اضطراب، ترس یا گناه و دفاع فرد از حقوق خود، طوری که حقوق دیگران پایمال نشود. محققان معتقد هستند افراد برای رسیدن به اهداف خود با درنظر گرفتن امنیت دیگران باید جرات‌مندانه رفتار کنند.

سبک‌های سالم و ناسالم برقراری ارتباط

آگاه بودن فرد از سبک ارتباطی خویش می‌تواند به برقراری ارتباط کارآمد

و مستمر با دیگران منجر شود. اگر فرد بداند با رفتار خود چه اثری روی دیگران می‌گذارد، آنگاه می‌تواند تصمیم بگیرد که آیا این واقعاً همان ارتباطی است که او مایل به برقراری آن بوده است یا خیر؟ ضمن اینکه استفاده از سبک ناسالم و بخصوص سبک منفعلانه می‌تواند توان «نه گفتن» افراد را کاهش داده و آنان را در معرض خطر قرار دهد.

سه سبک اصلی در برقراری ارتباط وجود دارد که عبارتند از:

▶ **پرخاشگرانه:** در این نوع ارتباط، فرد از تهدید کردن، تضييع حق دیگران، و برخورد توهين آميز استفاده می‌کند.

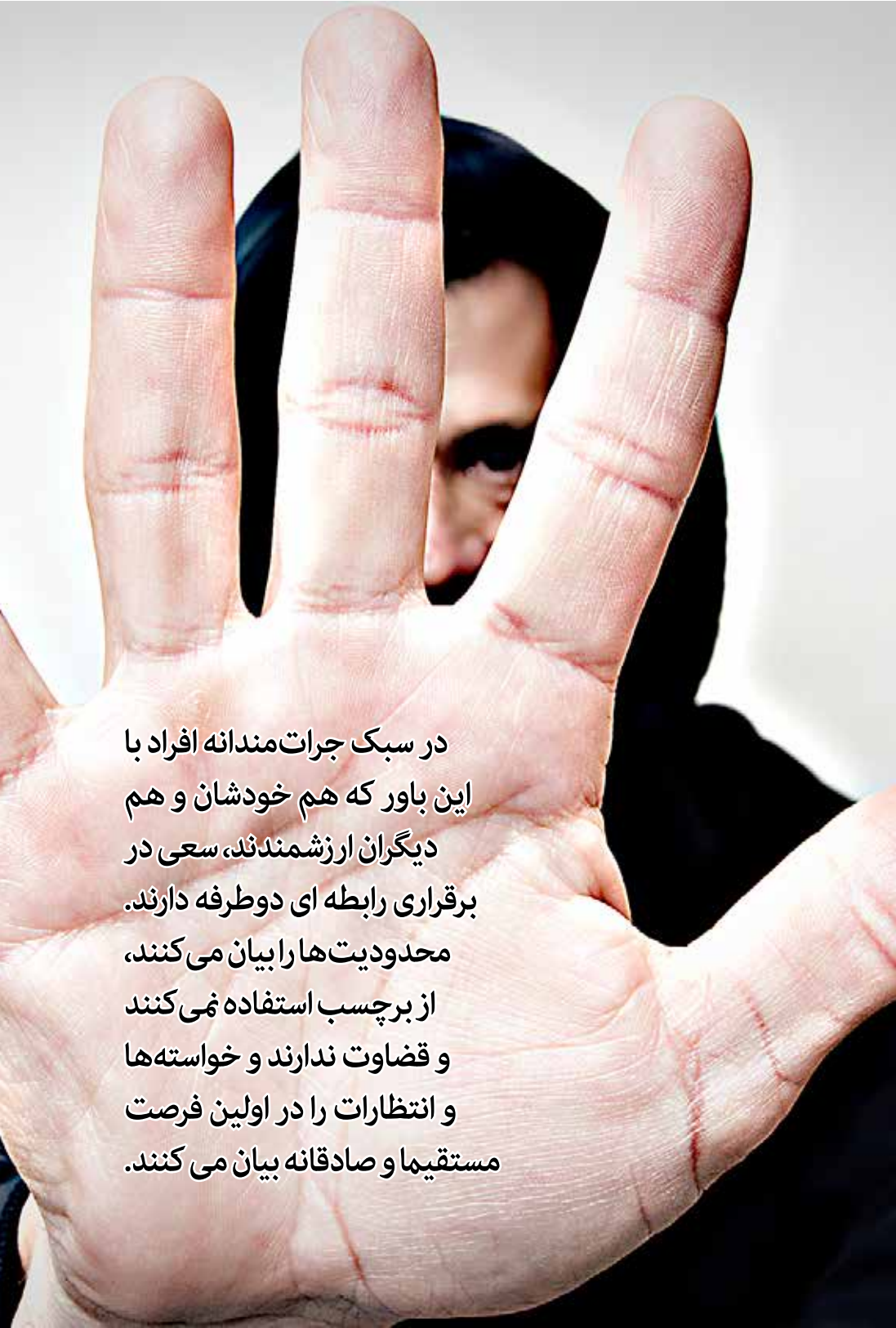
▶ **منفعلانه:** در این نوع ارتباط فرد با عذر خواهی افراطی و کوچک انگاری خود تمامی افکار، احساسها و حقوق شخصی خود را به نفع طرف مقابل نادیده می‌گیرد.

▶ **جرات مندانه:** ارتباط جرات مندانه گونه ای از ارتباط است که در آن هر احساسی به جز اضطراب به راحتی ابراز شده و نتیجه آن حرکت به سوی اهداف و مقاصد شخصی است بدون آنکه حق دیگران ضایع گردد.

در هر سبک ارتباطی، افراد شناخت (باورها)، هیجان و رفتار خاصی دارند که آنان را در جهت استفاده از این سبک تشویق می‌کند و منجر به شکل‌گیری سبک ارتباطی آنها با دیگران خواهد شد.

سبک پرخاشگرانه: در این سبک افراد با این نوع باورها که «همیشه حق با من است» و «من اشتباه ندارم»، با دیگر افراد برخورد کرده و فقط هدف خودشان برایشان مهم است. این افراد اغلب شنونده ضعیفی هستند، دیگران را تحقیر می‌کنند، به آنها حمله می‌کند (فیزیکی یا جسمی) و آدم‌ها را سر می‌دوانند. این افراد عصبی و اخمو هستند و همیشه انگشت اشاره شان به سمت دیگران است. تن صدای بلندی دارند و اعتقاد دارند باید همیشه برنده باشند و به خواسته‌هایشان دست یابند. این افراد در دیگران رفتار خشم را برمی‌انگیزند و باعث مقاومت، پنهان کاری و فاصله گیری می‌شوند و دیگران را مجبور به اطاعت همراه با رنجش می‌کنند.

سبک منفعلانه: در این سبک افراد با این نوع باورها که «مخالفت نکن»، «دیگران بیشتر از تو حق دارند»، «به دردمش نمی‌ارزد»، رفتاری همیشه موافق، و بدون اعتراض مستقیم است، دارند. این افراد اجازه می‌دهند



در سبک جرات مندانه افراد با
این باور که هم خودشان و هم
دیگران ارزشمندند، سعی در
برقراری رابطه ای دوطرفه دارند.
محدودیت‌ها را بیان می‌کنند،
از برچسب استفاده نمی‌کنند
و قضاوت ندارند و خواسته‌ها
و انتظارات را در اولین فرصت
مستقیماً و صادقانه بیان می‌کنند.

دیگران برایشان انتخاب کنند و در برنامه‌ریزی مشکل دارند. تن صدای پایین و بیقراری، از جمله رفتارهای این افراد است. در رویارویی با مساله ای خود را کنار می‌کشند و بیش از حد معقول با هر چیزی هستند. احساساتی که این افراد تجربه می‌کنند ناتوانی و عدم قدرت، اضطراب، ناکامی و خشم است. دیگران در ارتباط با آنان بسیار پرتوقع هستند. در واقع می‌توان گفت افرادی که توان نه گفتن به دیگران را ندارند در این طبقه قرار دارند.

سبک جرات مندانه: در این سبک افراد با این باور که هم خودشان و هم دیگران ارزشمندند، سعی در برقراری رابطه ای دوطرفه دارند. محدودیت‌ها را بیان می‌کنند، از برجسب استفاده نمی‌کنند و قضاوت ندارند و خواسته‌ها و انتظارات را در اولین فرصت به‌طور مستقیم و صادقانه بیان می‌کنند. افرادی با این سبک براساس انتخاب خود عمل می‌کنند، در کارهایشان برنامه‌ریزی دارند و محکم و استوار هستند.

فعالیت ۲:

سبک ارتباطی خود را با دیگران در موقعیت های مختلف مرور کنید سپس با مرور انواع سبکها، سبک غالب خود را تعریف نمایید.

فعالیت ۳:

فرض کنید شما دو نفر دوست هستید. نفر اول از نفر دوم می‌خواهد که به همراه او برای دیدن دوستش به میهمانی بیاید. او می‌گوید در آن میهمانی افرادی نیز هستند که تابحال این افراد را ندیده‌اند. فرد اول تا جایی که می‌تواند اصرار کند، از هر روشی که می‌تواند استفاده کند و از محاسن و امتیازات آن میهمانی تعریف کند. از نفر دوم هم بخواهید تا جایی که می‌تواند مقاومت کرده و به دوستش "نه" بگوید.

در این فعالیت در واقع نفر دوم می‌خواهد پیامی را به نفر اول منتقل کند. به او پیام بدهد که تمایلی به همراهی با او ندارد. انتقال پیام از دو طریق انجام می‌شود: رفتارهای کلامی و رفتارهای غیر کلامی. رفتارهای غیرکلامی شامل لحن صحبت، بلندی و کوتاهی صدا، تماس چشمی،

ژست و حالتی است که به خود می‌گیریم. در این مثال برای اینکه رفتار شما قاطعانه‌تر بوده و اثر بیشتری روی دوستان بگذارد باید:

- تن صدایتان محکم باشد. اگر با صدای لرزان صحبت کرده یا من من کنید، به اندازه کافی مصمم و قوی به نظر نخواهید رسید.
- آهسته و یواش صحبت نکنید. لزومی ندارد که خیلی بلند صحبت کنید یا داد بزنید، ولی صدای کوتاه و آهسته نیز قاطعیت لازم را منتقل نمی‌کند.
- هنگام صحبت تماس چشمی خود را با دوستان حفظ کنید و سعی کنید به صورت مستقیم و راحت در چشمان او نگاه کنید.
- شانه‌های آویزان، گردن کج، دستهایی که به هم مالیده می‌شود، می‌تواند اضطراب و بی‌تصمیمی فرد مقابل را نشان دهد. بنابراین سعی کنید راحت و مصمم به نظر برسید.

علاوه بر رفتارهای غیرکلامی، لازم است به آنچه که می‌گویید نیز توجه کنید. اگر موضوع مبهم است ابتدا از دوستان سؤال کنید تا موضوع کاملاً روشن شود.

در اغلب مواقع می‌توانید با استفاده از رفتارهای جراتمندانه در برابر اصرار و فشار دیگران مقاومت کنید. اگر رفتارهای جراتمندانه ادامه داشته باشد و تبدیل به سبک رفتاری شما شود، کم‌کم دیگران نیز شما را به همین شکل پذیرفته و فشارهای روی شما کاهش خواهد یافت.

با اینحال گاهی ممکن است در موقعیت‌هایی قرار بگیرید که اصرار و پافشاری بیشتری وجود داشته و با استفاده از رفتار جراتمندانه‌ای که یاد گرفتید نتوانید از عهده آن بریابید. در این قسمت روشهایی را یاد خواهید گرفت که در چنین شرایطی از آن تکنیک‌ها استفاده کنید.

تکنیک خلع سلاح:

گاهی برخی برای وادار کردن فرد دیگری به کاری که نمی‌خواهد، از اصطلاحاتی مانند امل، قدیمی، ترسو، کوچولو، بچه و ... استفاده می‌کنند. برخی افراد برای اینکه ثابت کنند امل، قدیمی، ترسو، کوچولو، بچه و ...

نیستند تسلیم خواسته‌های دیگران می‌شوند. در واقع به نظر می‌آید که این اصطلاحات به‌عنوان «یک سلاح» بکار می‌روند. در این مواقع فرد به‌جای اینکه در این مورد بحث کرده و ثابت کند که اینطور نیست، باید نشان دهد که این سلاح در مورد من کارآمدی ندارد. با گفتن اینکه «بله من ترسو هستم»، هیچ چیزی در مورد شما تغییر نخواهد کرد، فقط سلاح فرد مقابل را از او گرفته‌اید. به این روش «خلع سلاح» می‌گویند. بنابراین با تکنیک خلع سلاح، سلاح افرادی را که برای متقاعد کردن دیگران از تحقیر و انتقاد منفی استفاده می‌کنند، گرفته خواهد شد. مثلاً می‌گویند: «تو خیلی بچه‌ننه‌ای که چون مادرت اجازه نداده در این میهمانی شرکت می‌کنی». پاسخ داده شود: «آره من بدون اجازه مادرم هیچ جایی نمی‌روم».

تکنیک صفحه خط خورده:

تکنیک دیگر روش صفحه خط خورده نام دارد. تکنیک صفحه خط خورده در مواقعی به‌کار می‌رود که فرد مقابل روی کاری اصرار کرده و مرتباً خواسته خود را تکرار می‌کند. در این مواقع به‌جای اینکه توضیحات مختلفی را بدهیم، فقط یک جمله کوتاه را به‌صورت کلیشه‌ای تکرار می‌کنیم. در واقع به‌جای بحث کردن یا دادن توضیحات بیشتر پاسخ خود را مرتباً تکرار کنید. مثلاً وقتی دوستان برای بردن شما به میهمانی اصرار می‌کنند و از مزایای آن می‌گویند به‌جای توضیح دلایل خود برای نرفتن، فقط تکرار کنید که «من نمی‌خواهم آنجا بیایم».

فعالیت ۴:

اگر در روابط خود در موقعیت‌هایی هستید که از طرف دیگران برای انجام رفتارهای پرخطر تحت فشار قرار دارید، از روشهایی که در این جلسه یاد گرفته‌اید استفاده کنید و نتیجه را مورد بررسی قرار دهید.

گاهی اوقات با استفاده از تمام روشهای بیان شده نمی‌توان فشارها را کم کرد. یا اینکه گاهی ممکن است احساس کنید که کم‌کم تحت تاثیر طرف مقابل قرار می‌گیرید. در این شرایط بهتر است موقعیت را ترک کرده و از فرد یا افرادی که شما را تحت فشار قرار می‌دهند دور شوید. اگر پس از مدتی متوجه شدید دوستانی که شما را به انجام

رفتارهای پرخطر ترغیب می‌کنند، به رفتار خود ادامه می‌دهند، بهتر است در دوستی خود با آنها تجدید نظر کرده و دوستانی را انتخاب کنید که سیستم ارزشی آنها با شما مشابه باشد (موتابی و همکاران ۱۳۹۱).

پس به‌طور خلاصه انجام رفتار جرأت‌مندانه کمک می‌کند که فرد به خود اطمینان داشته و احساسات خود را بیان کند، اعتماد به نفس خود را افزایش داده و اعتراض کند، احترام دیگران را جلب و روابط خود را بهبود بخشد، توانایی تصمیم‌گیری خود را بهبود بخشد، حقوق خود را حفظ کند و بتواند نظر خود را بیان کند. شاید یکی از دلایل رفتار غیرجرات‌مندانه، عدم آشنایی با حقوق فردی است. حق اینکه ما می‌توانیم به تقاضای دیگران نه بگوییم، ما می‌توانیم در برابر تقاضاهای بیش از حد دیگران ایستادگی کنیم، و برای زندگی خودمان تصمیم بگیریم.

گام‌های عملی رفتار جرات‌مندانه:

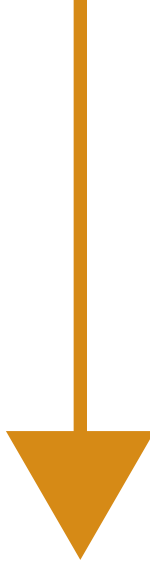
۱. تغییر باورها و شناخت: باورها نقش مهمی در رفتار و ایجاد احساسات دارند. باور به اینکه بهتره حرفی زنی، رفتار حرف‌زدن را ایجاد می‌کند. در واقع پس از تغییر باورها، نیاز به انجام رفتار جرات‌مندانه (از جمله «نه» گفتن) ایجاب می‌شود.
۲. سعی کنید احساس فرد مقابل را منعکس کرده و با او تا حدی همدلی کنید. این نشان می‌دهد که قصد دعوا یا لجبازی ندارید. مثلاً «می‌دانم که دوست داری باهات پیام می‌مانی».
۳. رفتار مورد نظر و احساس خود را در مورد آن مطلب، به‌طور واضح بیان کنید. «ولی من دوست ندارم مهمانی بیایم که افراد ناآشنا آنجا هستند». در این قسمت سعی کنید از پیام من استفاده کرده و از سرزنش فرد مقابل یا برچسب زدن به او خودداری کنید.

مثالی از رفتار جرات‌مندانه در برابر خواسته ناپجا و مصرانه ایجاد رابطه

ناسالم:

- ۱- من وارد رابطه نمی شوم.
 - ۲- نه من وارد رابطه نمی شوم.
 - ۳- من این گونه روابط را دوست ندارم اصرار نکن.
 - ۴- اصرار تو مرا ناراحت می کند.
 - ۵- اگر بیشتر اصرار کنی مجبورم اینجا را ترک کنم.
- همراه با جملات فوق رفتارهای غیرکلامی نیز باید تغییر کند. مثلاً تن صدا محکم تر شده و یا تماس چشمی به صورت مستقیم تری انجام شود.





وفاداری یا تعهد به همسر



وفاداری یا تعهد به همسر

اهداف مهارت تعهد:

- آشنایی با مفاهیم تعهد و وفاداری
- آموزش مهارتهایی برای افزایش تعهد

فعالیت ۱:

در مورد خانواده‌هایی که می‌شناسید فکر کنید و خانواده‌های را که از نظر شما خانواده موفق است در نظر بگیرید. به نظر شما چه ویژگی‌هایی باعث شده است که شما این خانواده‌ها را خانواده موفق بدانید؟

خانواده موفق ویژگی‌های بسیاری دارد که برخی از آنها شامل موارد زیر است (موتابی و همکاران، ۱۳۹۱).

- احترام متقابل
- احساس امنیت و آرامش
- مسئولیت پذیری
- روابط سالم و سازنده بین اعضای خانواده
- اعتقاد به ارزشها و اصول دینی و اخلاقی
- وفاداری و تعهد

شکی نیست یکی از ویژگی‌های بااهمیت خانواده موفق "وفاداری و متعهد بودن" آنها است.

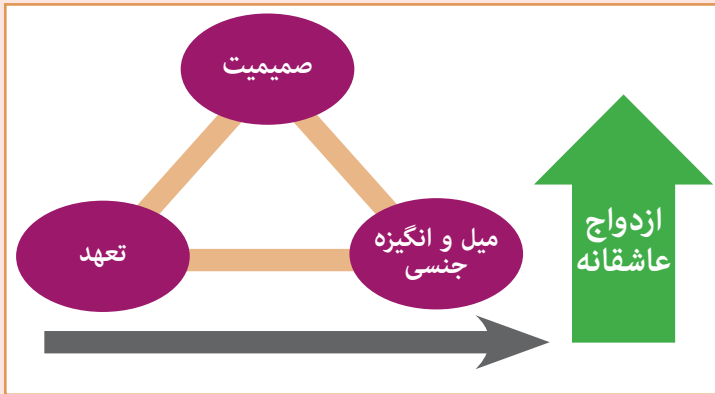
تعهد، به عنوان یکی از عوامل پیش بینی کننده کیفیت و ثبات در رابطه همسران تعریف شده است که در سرسختی افراد نقش دارد (موسکو، ۲۰۰۹). تعاریف متعددی برای تعهد بیان شده است. در بعضی موارد، تعهد به معنای تصمیمی عقلانی است که مستلزم مقید بودن فرد به انجام اعمالی خاص می‌باشد (گود، ۱۳۸۴). در موارد دیگر، تعهد به معنای وفادار ماندن به خانواده در تمام شرایط و حالات خلقی

1. Marital commitment
2. Mosko
3. Good

است (مک کاتی^۴، ۱۹۹۹). آدامز و جونز تعهد زناشویی را بر مبنای سه اصل رضایت زناشویی، احساس وظیفه جهت تداوم رابطه و وحشت از پیامدهای ناگوار پایان دادن به ازدواج، تعریف کرده اند (موسکو، ۲۰۰۹). آدامز و جونز (۱۹۹۹) نیز تعهد را یک فرآیند پویا که درجه‌ای از تمایل فرد به ماندن در یک رابطه بخصوص را باعث می‌شود که تا آینده ادامه دارد و نیازهای شخصی و انتظارات فرد را در حال حاضر تامین می‌کنند، تعریف کرده‌اند. همچنین آدامز و جونز (۱۹۹۹) تعهد را یک عامل ضروری در پایداری یک رابطه صمیمانه می‌دانند. گود (۱۳۸۴) نیز واژه تعهد و پایبندی را به معنای تصمیمی عقلانی می‌داند که مستلزم مقید بودن فرد به اعمال خاصی می‌باشد و حالتی دال بر وابستگی عاطفی یا عقلانی بر ایده‌آلی مطلوب می‌باشد. مک کاتی (۱۹۹۹) تعهد زناشویی را به معنای وفادار ماندن به خانواده و اعضای آن هنگام غم و شادی، خوشی و ناخوشی می‌داند. وی تعهد را بر مبنای احساس و عاطفه و نیز قصد و نیت تعریف می‌کند. گیورتز و سگرین^۵ (۲۰۰۸) اعتقاد دارند که تعهد شامل متغیرهای شناختی، عاطفی و رفتاری وسیعی می‌شود و اینکه رضایت یک مفهوم مهم در درک فرآیند تعهد است. در اهمیت تعهد زناشویی می‌توان گفت که هر ازدواج موفق حاوی سه رکن اساسی تعهد، جاذبه و تفاهم است. تعهد زناشویی، قوی‌ترین و پایدارترین عامل پیش بینی کننده کیفیت و ثبات رابطه زناشویی است (موسکو، ۲۰۰۹؛ کریمیان و همکاران، ۱۳۹۰؛ کمبل^۶ و پنرتی^۷، ۲۰۰۷). اغلب افراد به دنبال روابط متعهدانه عاشقانه هستند (کیملدرف^۸، ۲۰۰۸) و تعهد نسبت به رابطه در موفقیت یا شکست ازدواج نقش حیاتی دارد (گیورتز، ۲۰۰۹).

استرنبرگ ازدواج موفق را مثلثی در نظر گرفته است که تعهد، بعد شناختی آن است.

4. MacCarthy
5. Segrin
6. Kampbel
7. Pentzi
8. Kimeldorf



شکل ۲: نظریه ازدواج موفق یا مثلث عشق استرنبرگ در روابط همسران

تعهد و انواع آن:

یکی از چارچوبهای نظری برای درک تعهد مدل نیروگذاری است که توسط روزبالت^۹ (۱۹۸۰) مطرح شده است. پژوهشهای زیادی مدل نیروگذاری و مفاهیم نظری آن را تایید کرده‌اند (روزبالت، ۱۹۹۴؛ روزبالت، ۱۹۸۶؛ روزبالت، ۲۰۰۴). مدل نیروگذاری بر اساس نظریه وابستگی^{۱۰} است که از مدل‌های اقتصادی برای توضیح فرآیندی است که در فرد حس تعهد را ایجاد می‌کند. نظریه وابستگی این گونه توضیح می‌دهد که وقتی فرد به یک رابطه وارد می‌شود، در صورت دریافت پیامد پاداش‌دهنده، به ادامه رابطه تمایل پیدا می‌کند. وقتی فرد در رابطه بیشتر پاداش بگیرد تا هزینه کند، تعهد به عنوان شرایط وابستگی پدیدار می‌شود. وابستگی در رابطه به تبع افزایش نیروگذاری و رضایت افزایش و گزینه‌های جایگزین رابطه کاهش می‌یابد (کلی^{۱۱} و تیبات^{۱۲}، ۱۹۷۸). مدل نیروگذاری تعهد را در سه مولفه مربوط تعریف می‌کند: میزان رضایت، میزان نیروگذاری و کیفیت گزینه‌های

9 .Rusbult
10 .Dependency theory
11 .Kelley
12 .Thibaut

جایگزین (لی^{۱۳} و آگنیو، ۲۰۰۳؛ روزبالت، ۱۹۹۸). میزان رضایت بر اساس میزان ارزی که رابطه دارد، مفهوم‌پردازی می‌شود. میزان نیروگذاری به منابع ملموس (پول و موقعیت) و غیرملموس (خودافشایی، درگیری هیجانی) بر می‌گردد و اگر رابطه‌ای فرد، را از این لحاظ پوشش ندهد، پایان می‌یابد. کیفیت گزینه‌های جایگزین شامل این می‌شود که اگر جایگزین‌ها بیشتر پاداش دهنده باشد، ممکن است فرد بخاطر آنها رابطه را ترک کند. (شمیر^{۱۴} ۱۹۸۸) بین عوامل بیرونی و درونی تعهد تفاوت قائل می‌شود. تعهد بیرونی شامل اجبارهای اجتماعی (هنجاری، روانشناختی و مادی) می‌شود که فرد را وادار به عمل کردن طبق اصول خاصی می‌کند. تعهد درونی، یک حالت گرایشی و انگیزشی است.

بر همین اساس کاپینوس و جونز (۲۰۰۳) سه نوع تعهد زناشویی را مشخص کردند:

۱- **تعهد به همسر** (فداکاری)، که به معنای تمایل فرد برای باقی ماندن در رابطه است و سه عامل در آن دخیل است: افراد موجود در رابطه، جذب رابطه شدن و هویت زوج‌ها.

۲- **تعهد اخلاقی** (تعهد به ازدواج)، عملی است که

فرد اخلاقاً متعهد می‌شود به رابطه ادامه دهد و شامل اعتقاد به این ارزش‌ها است: عمل به قول خود، پاسداشت ازدواج به عنوان یک نهاد اجتماعی و اخلاقی و حفظ

ازدواج به عنوان یک مسئولیت مقدس.

۳- **تعهد اجباری**

(حس در دام افتادن)،

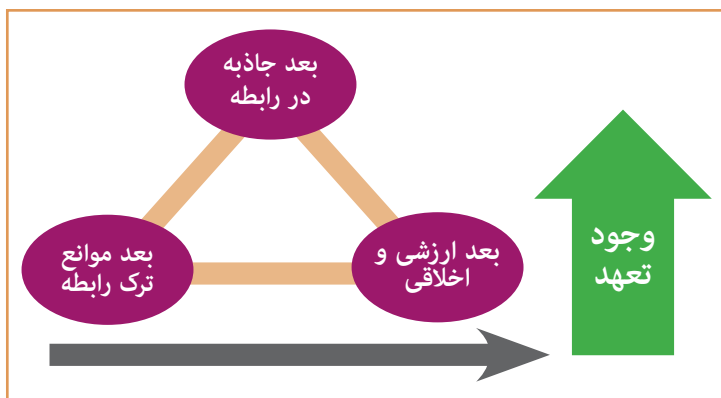
که به معنای ادامه دادن اجباری به ازدواج به خاطر وضعیت فرزندان، مسائل مالی و غیره است.



13 .Lee

14 .Shamir

تعهد شخصی و تعهد اخلاقی، عوامل درونی هستند که باعث می‌شود ازدواج پایدار بماند و تعهد ساختاری یک عامل بیرونی دوام ازدواج محسوب می‌شود. در تعهد به همسر، زن و شوهر بخاطر رضایتی که از یکدیگر و رابطه دارند به رابطه ادامه می‌دهند، درحالی که در تعهد اجباری در واقع موانع ترک رابطه مانند فرزندان یا موانع مالی و ... مانع ترک رابطه می‌شود. این همسران رضایتی از رابطه ندارند.



شکل ۳: سه رکن ایجاد تعهد

شک نیست که عدم تعهد به رابطه منجر به زخم عمیقی در رابطه می‌شود و با توجه به اینکه فرض رابطه که حمایت، اعتماد و صداقت است زیرسوال می‌رود افراد آسیب زیادی متحمل می‌شوند. این آسیب‌ها شامل آسیب به خود فرد، آسیب به رابطه و آسیب به همسر است.

فعالیت ۲:

آسیب‌های تعهد را در حوزه‌های آسیب به فرد، آسیب به همسر و آسیب به رابطه با ذکر مثال توضیح دهید.

.....
آسیب به رابطه

.....
آسیب به همسر

.....
آسیب به فرد

خانواده متعهدی را در ذهن خود تصور کنید و بگویید به نظر شما این خانواده چه ویژگی هایی دارد که همسران متعهد می‌باشند؟

گام های متعهد ماندن

تعهد شامل مولفه های شناختی، هیجانی و رفتاری است. بنابراین گام های متعهد ماندن همسران نیز براین اساس طراحی شده است:

گام اول: فکر متعهد ماندن به همسر

اهمیت فکر و شناخت و تاثیر آن بر روی رفتارها از دیرباز در نظریه های شناختی تاکید شده است. الگوی A B C (الیس) نیز با توضیح این فرایند چرخه رویدادها براساس فکر و هیجان و رفتار را توضیح می‌دهد. به عنوان نمونه فردی که فکر می‌کند همسر من اهمیت نمی‌دهد یا به من توجه نمی‌کند ناراحت یا خشمگین شده و این ناراحتی می‌تواند رفتارهای متفاوتی ایجاد کند. اگر همسران نیز در رابطه خود دچار مشکل و تعارض شده و یا جاذبه بیرون رابطه بیشتر از موانع ترک رابطه باشد، و همسران با افکار منفی و مخرب چرخه تعارضات را افزایش دهند و نیز به ترک رابطه فکر کنند واضح است ترک رابطه آسان تر می‌شود. همچنین باورها و شناخت های مخرب افراد در این زمینه نقش تسهیل کننده نیز دارند. به عنوان نمونه فکری مخرب از قبیل ما با هم کاری نداریم، این زندگی دیگه زندگی بشو نیست، باید برای خودت زندگی کنی و ... می‌تواند تعهد و فاداری را زیر سؤال ببرد. نتایج پژوهش‌ها در این زمینه نشان می‌دهد افرادی که به طلاق فکر می‌کنند بیشتر از افرادی که به طلاق فکر نمی‌کنند طلاق می‌گیرند. بنابراین در مورد تعهد و پایبندی زندگی با همسران فکر کنید.

گام دوم: صداقت با همسر و اعتماد به وی

صداقت یکی از فرض های مهم رابطه زناشویی است. فرض ها باورهای فراگیر در رابطه هستند و صداقت یکی از فرض های بنیادین رابطه است. صداقت پایه

اعتماد است. اعتماد به معنی احساس امنیت در مورد رفتارهای پیش بینی نشده فرد دیگر است. فقدان اعتماد احساس امنیت و صمیمت را در رابطه به شدت کاهش می‌دهد. یکی از نکات مهم در ایجاد اعتماد، مساله مرزبندی است که در گام چهارم توضیح داده شده است. همچنین یکی دیگر از موارد، اشاره به مقوله رازداری است.

رازداری مساله ای است که اهمیت بسیار زیادی در زندگی انسان ها و میزان اعتماد آنها به یکدیگر دارد. یکی از مهمترین خصوصیت انسان ها صحبت کردن و گفتگو با یکدیگر است و این گفتگو زمانی حساس می‌شود که جنبه خصوصی و راز بودن به خود می‌گیرد. انسانها در اطراف خود همواره به دنبال افرادی هستند که قابل اعتماد باشند و بتوانند رازهای خود را با آنها در میان بگذارند. چنین چیزی در ازدواج که دو نفر به دنبال تکیه گاهی برای یکدیگر هستند و باید به صورت کامل به یکدیگر اعتماد داشته باشند، اهمیتی صد چندان می‌یابد. خداوند در قرآن می‌فرماید:

همسران شما لباس شما هستند و شما

**انسانها در اطراف خود
همواره به دنبال افرادی
هستند که قابل اعتماد
باشند و بتوانند رازهای خود
را با آنها در میان بگذارند.**



لباس همسرانتان هستید. منظور از این تعبیر لطیف این است همان طور که لباس مایه زینت و زیبایی انسانها می‌شود و پوشش بدن است، زن و شوهر هم باید همچون لباسی اسرار یکدیگر را حفظ کنند و حتی آسیب‌ها را بپوشانند و مهم تر اینکه آن را تبدیل به زیبایی کنند. زن و شوهر باید بتوانند برای یکدیگر همچون صندوقچه‌ای باشند که اسرار و ناگفتنی‌های یکدیگر را پنهان می‌کنند. چنین فرایندی باعث می‌شود تا همسران به یکدیگر اعتماد کامل پیدا کنند و حتی مهمترین ناگفتنی‌های دلشان را با همسرشان در میان بگذارند. این بیان ناگفتنی‌ها و درد دل کردن خود باعث ایجاد صمیمت و نزدیکی بیشتر و تقویت رابطه دو جانبه می‌شود.

اگر می‌خواهید رازدار باشید مراقب باشید...

صحبت با خانواده و دوستان: یکی از مشکلاتی که سد راه رازداری زناشویی می‌شود و باعث بوجود آمدن مشکلات در بین همسران می‌شود این است که پس از ازدواج هنوز زن و شوهر خود را در دایره خانوادگی خانواده پدری خود می‌بینند و هنوز دایره خصوصی مخصوص به خانواده خود (خود و همسرشان) را به خوبی شکل نداده‌اند. در اینگونه موارد خانواده‌ها هم از فرزندانشان انتظار دارند که همچون گذشته در جمع خانواده حضور داشته باشند و رازهای خود را با خانواده در میان بگذارند. در چنین مواقعی میان نقش افراد به عنوان فرزند و نقش آنها به عنوان همسر تناقض بوجود می‌آید. در این شرایط بسیاری از افراد رازهای میان خود و همسرشان را به خانواده خود انتقال می‌دهند. این مساله علاوه بر اینکه رازداری زناشویی را مختل می‌کند گاه باعث بوجود آمدن ذهنیت‌های منفی از عروس یا داماد خانواده نزد خانواده همسر می‌شود، ذهنیت‌هایی که گاه تا مدت‌ها و حتی پس از حل شدن موضوع میان زن و شوهر هم باقی می‌مانند. پس توجه داشته باشید که همسران علیرغم احترام، صمیمیت و نزدیکی که با خانواده خود دارند، یک زندگی مستقل تشکیل داده‌اند و قرار نیست رازها و مسائل خصوصی خود را برای خانواده‌شان مطرح کنند (مرزگذاری در رابطه).

فاش کردن مسایل خانوادگی: برخی از افراد در روابط دوستانه و جمع‌ها عادت به زیاد صحبت کردن و فاش کردن مسایل خصوصی مربوط به خود را دارند. زیاد صحبت کردن و فاش کردن مسایل خصوصی رفتارهایی هستند که در بسیاری از افراد به خاطر انگیزه جلب توجه و صمیمی و گرم بودن در جمع انجام می‌شود. برای جلب توجه دیگران و تبدیل شدن به یک فرد گرم و صمیمی نیاز به افشای رازهای زندگی نیست. کافی است به صحبت‌های دیگران خوب گوش کنید و به آنها بازخورد مثبت بدهید. از سویی دیگر با همسر خود روراست باشید. روراستی یعنی ابراز احساس و افکار خود به طریق درست به همسر. زن و شوهر روراست افکار و احساسات واقعی خود را به یکدیگر نشان می‌دهند. روراستی جراتمندی و خودپذیری لازم دارد.

یکی از راه‌های ابراز احساسات این است که احساس خود را با پیام‌های من بیان کنید. پیام من سه قسمت دارد:

۱. توصیف رفتار بدون سرزنش

۲. بیان احساسات

۳. بیان پیامدهای احتمالی

مثلاً وقتی همسرتان شب دیر کرده است به جای اینکه بگویید: «کجایی؟ متوجه نیستی، به من اهمیت نمی‌دهی...»، بگویید: «وقتی شب‌ها دیر می‌کنی من نگران می‌شوم چون می‌ترسم اتفاقی برایت افتاده باشد.»

فعالیت ۴

پیام‌های تو را تبدیل به پیام من کنید

تو عصبانی هستی

تو خودخواهی

تو بی توجهی

گام سوم: مسئولیت پذیری

از مهمترین ویژگی‌های خانواده موفق، انجام وظایف و مسئولیت‌های هر یک از اعضاء در خانواده است. در هر خانواده‌ای، مجموعه‌ای از کارها و امور وجود دارد که باید انجام شود. همچنین گاهی خانواده با مشکلاتی رو به رو می‌شود که باید حل شوند. غیر از اینکه هر فرد در قبال سایر اعضاء وظایف و مسئولیت‌هایی دارد که باید آنها را انجام دهد، در قبال رفتارها و تصمیم‌های خود نیز مسئول است و می‌بایست پیامد اعمال و رفتار خود را بپذیرد. یادمان باشد تمامی اعضا بر یکدیگر تاثیر گذارند. مسئولیت نگرشهایی که در زندگی خانوادگی‌تان به آنها پایبند هستید و احساسات و عواطفی که بر رفتارشان تاثیر گذارند با شما است. فراموش نکنید که انتخاب‌ها و تصمیمات شما بر تعاملاتتان با دیگر اعضای خانواده، تاثیر می‌گذارد. مسئولیت‌پذیری به این معناست که باید از خود پرسیم آیا رفتارها یا عادات بدی داریم که باید از آنها دست بکشیم؟ آیا من با بی‌توجهی عاطفی یا حتی بی‌وفایی‌های خودم، تعهداتی را که به زندگی زناشویی داشته‌ام زیر سؤال برده‌ام؟

گام چهارم: مرزبندی شخصی و خارج نشدن از مرزهای زناشویی

مهارت مرزبندی با رازداری ارتباط نزدیکی دارد. مانند هر کشوری که باید مرز منعطفی داشته باشد، افراد نیز باید مرزهای جسمانی و روانی منعطفی داشته باشند. داشتن حدود و مرز به افراد کمک می کند تا هویت زوجی و احساس "ما بودن" را در رابطه گسترش دهند.

فعالیت ۵

اگر کشوری مرز سخت داشته باشد و یا مرز نداشته باشد چه اتفاقی می افتد؟؟

در مورد همسران نیز اوضاع به همین منوال است. افراد با مرز مناسب و رعایت حدود روابط خود می توانند در عین حال که روابط پویایی با سایر افراد دارند اما از حیطه خود نیز محافظت نمایند.

فعالیت ۶

حیطه هایی که از نظر شما و همسران خط قرمز است و باید در مورد آن خودتان تصمیم گیری نمایید یادداشت نمایید. حیطه هایی که قابل مشورت کردن است نیز یادداشت نمایید.

برای خود قانون بگذارید که به مرزها اهمیت بدهید و قانون زندگی تان را رعایت کرده و به آن احترام بگذارید

گام پنجم: بهبود مهارت‌های ارتباطی

(ارتباط موثر، گوش دادن فعالانه و همدلی)

فعالیت ۷

حمید و زهره زوجین خوشبختی هستند که مشکل اساسی نیز در زندگی خود ندارند. زهره کارمند خوب دانشگاه است و امروز به خاطر مشکل کوچکی که در سیستم آموزشی دانشکده پیش آمده بود از طرف رئیس مورد بازخواست تندی قرار گرفت. وقتی خانه رسید بغض گلویش را گرفته

بود منتظر حمید بود تا بیاید و برایش توضیح بدهد که چه ناحقی در موردش شده بود. او خیلی ناراحت بود به محض رسیدن حمید به خانه و خوردن چای، زهره تند تند شروع به تعریف ماجرا کرد. اما انگار حمید حواسش نبود. زهره پرسید حمید گوش می‌دهی؟ با توام. حمید که مشغول پیامک زدن با تلفن بود نگاه سریعی به زهره انداخت و گفت: آره آره گوشم با توئه. زهره دمیق از واکنش حمید پیش خودش گفت حمید اصلاً به من اهمیت نمی‌دهد و با صدای بلند گفت... مثلاً ازدواج کردم که یکی همدمم باشه.. نمی‌دونستم دارم با دیوار حرف می‌زنم...

به نظر شما آیا زهره توانست پیام خود را به درستی به حمید منتقل کند؟ به نظرتان اگر داستان ادامه پیدا می‌کرد حمید چگونه واکنش می‌داد؟ در الگوی رفتار زهره و حمید چه نکات قابل توجهی موجود است؟ این الگو چه مزایا و چه معایبی دارد؟

وقتی از مهارت‌های ارتباطی صحبت می‌شود منظور این است که باید یک پیام از گوینده به شنونده منتقل شود. اگر این پیام بدون تغییر و سوتفاهم به شنونده منتقل گردد می‌توان گفت که ارتباط سالم رخ داده است. برای اینکه پیام درست منتقل شود باید گوینده پیام را به درستی منتقل کند و شنونده مهارت‌های لازم برای شنیدن را داشته باشد. یک گوینده پیام باید چگونه پیامش را بیان کند تا به نحو احسن منتقل شود؟

- ◀ بیان منظور به شکل مستقیم به جای حاشیه رفتن (شیوه غلط: مثلاً ازدواج کردم که یکی همدمم باشه ... نمی‌دونستم دارم با دیوار حرف می‌زنم ... شیوه صحیح: از اینکه موقعی که باهات صحبت می‌کنم به من توجه نمی‌کنی خیلی ناراحتم)
- ◀ حفظ تماس چشمی
- ◀ تمرکز بر زمان حال به جای پیش کشیدن گذشته
- ◀ هماهنگی بین زبان بدن و مضمون کلام (پرهیز از شوخیهای عصبی هنگام دعوا)
- ◀ بیان احساسات با جملات من (شیوه غلط: تو منو عصبانی می‌کنی. شیوه صحیح: من الان خیلی عصبانی‌ام)

- ◀ پرهیز از کلی گویی (شیوه غلط: تو هیچوقت به من اهمیت نمی دهی شیوه صحیح: امروز توجه و گوش دادن می خواستم اما گوش ندادی)
- ◀ توصیف عینی رفتار به جای برچسب زنی (شیوه غلط: تو یه آدم تنبلی شیوه صحیح: وسایلت را از روی زمین جمع نکردی)
- ◀ پرهیز از توهین و بی احترامی (شیوه غلط: برج زهرمار شدی؟ شیوه صحیح: انگار خیلی عصبانی هستی)
- ◀ پرهیز از موعظه و نصیحت
- ◀ پرهیز از تهدید
- ◀ پرهیز از صحبت کردن مسلسل وار (مکث بین صحبت ها و اجازه داده به طرف مقابل برای اظهار نظر)

فعالیت ۸

آیا تنها مهارت های گوینده برای ایجاد ارتباط موثر کافی است؟ طرف مقابل باید چه ویژگی هایی داشته باشد؟

به نظر می آید غیر از گوینده شنونده نیز باید مهارت هایی داشته باشد:

- ◀ انتخاب زمان مناسب برای شنیدن (اگر در شرایط مناسبی برای شنیدن نیستید به طرف مقابل اطلاع دهید و گفتگو را به نزدیکترین زمان مناسب منتقل کنید)
- ◀ توجه کامل به گوینده (پرهیز از رفتارهای همزمان با گوش کردن مانند تماشای تلویزیون یا بازی کردن با چیزی)
- ◀ توجه کامل به حرفها و احساسات طرف مقابل به جای قضاوت کردن او
- ◀ عدم قطع کلام گوینده
- ◀ توجه به زبان بدن (تکان دادن سر، تغییر عضلات چهره متناسب با سخنان گوینده، استفاده از اصوات مانند آهان)

- ◀ توجه به سخنان طرف مقابل به جای آماده کردن جواب خود
- ◀ خلاصه سازی کلام و انعکاس احساسات طرف مقابل قبل پاسخ به او
- ◀ در صورت نیاز پرسیدن سوالاتی از طرف مقابل برای تصریح مساله

نتایج پژوهشها از بررسی در مورد زوجین و نیز اظهار درمانگران نشان می‌دهد که یکی از مشکلات اساسی زوجینی که در جستجوی درمان می‌شوند اشکال در همین مهارت است. اما نکته مهم این جا است که این مهارت مثل رانندگی یا تایپ کردن مهارتی آموختنی است.

فعالیت ۹

با توجه به آنچه در مورد مهارت‌های گوینده و شنونده آموختید سناریوی زهره و حمید را بازنویسی کنید

گام ششم: افزایش صمیمیت و انعطاف پذیری

صمیمیت فرایندی تعاملی است که از چندین مولفه مربوط به هم تشکیل شده است و هسته اصلی آن شناخت، فهم و پذیرش فرد مقابل است. صمیمیت لازمه عشق سالم در همسران است. کلید اصلی در صمیمیت تعادل بین جدایی و با هم بودن است. برای روابط خانوادگی سالم می‌بایست گذاری بین سطوح با هم بودن و جدایی باشد. اما در برخی از زوجین این سطوح دچار مشکل می‌شود به عنوان نمونه زندگی مرتضی و سارا است: مرتضی دوباره برای شام دیر کرده بود و سارا به شدت از این موضوع ناراحت بود. سارا احساس می‌کرد رفتار مرتضی با سالهای قبل تفاوت کرده.. کمتر زنگ می‌زند... گاهی شام دیرتر می‌آید ... مثل قبل به ناراحتی او توجه نمی‌کند. وقتی مرتضی آمد سارا: مرتضی این بار سومه که دیر می‌آیی.. می‌دونی من با چه ذوقی شام درست می‌کنم که با هم بخوریم مرتضی: من دوست دارم بعضی موقع‌ها هم با دوستانم باشم.. تو هیچوقت

دوستای منو قبول نداری...

سارا: یعنی چی... تو همش فکر خودتی، رابطه ما یه جوری شده..

مرتضی: آره ازدواج ما یه جوری هست..

در این داستان مرتضی و سارا در صمیمیت با هم دچار مشکل شده‌اند. صمیمیت مولفه های متعددی دارد که شامل صمیمیت عاطفی، صمیمیت روان شناختی، صمیمیت عقلانی، صمیمیت جنسی، صمیمیت جسمی، صمیمیت معنوی و ... است (باگاروزی، ۱۳۸۷). صمیمیت یعنی زوجین احساس «ما» بودن بین خود داشته باشند البته به طوری که من آنها از بین نرود.

فعالیت ۱۰

رفتارهایی را یادداشت کنید که اگر شما انجام دهید احساس ما بودن را در رابطه با همسران افزایش می دهد .

رفتارهایی را یادداشت کنید که اگر همسران انجام دهد احساس ما بودن را در رابطه افزایش می دهد.

انجام رفتارهایی که احساس خوشایندی برای ما ایجاد کند می تواند صمیمت رابطه را افزایش دهد. به عنوان نمونه استفاده از مهارت های ارتباطی و نیز برنامه ریزی برای نشست زناشویی از جمله این برنامه ها است.
نشست زناشویی:

۱. روزی چند دقیقه با همسران صحبت کنید که در آن روز چه کار می خواهد انجام دهد،
۲. مطلع شوید از اینکه روزش را چگونه گذرانده است،
۳. روزی چند دقیقه از وی قدردانی و تعریف و تمجید داشته باشید،
۴. چند دقیقه عاطفه مثبت خود را به وی نشان دهید،
۵. با هم قرار بگذارید و بیرون بروید و قدم بزنید،

البته بنیاد صمیمیت در دلبستگی است و اگر فردی نیازهای ایمنی و امنیت خود را در کودکی دریافت کرده باشد و والدینی در دسترس، حساس و

پاسخگو داشته باشد، می تواند این امنیت را در رابطه با همسر خود نیز بیاورد و با وی احساس صمیمیت داشته باشد.

گام هفتم: بخشش

همسران ممکن است در طی رابطه خود دچار رنجش و خشم شده باشند. آنچه اهمیت دارد این است که مرور مکرر خاطرات و یا به اصطلاح نبش قبر فعال کردن هیجان‌های منفی از قبیل رنجش، خشم، یاس و .. است که احساس آرامش و رشد معنوی را از فرد خواهد گرفت.

بخشودن یا پشت سر گذاشتن یک فرآیند است که به ما کمک می‌کند از سلسله افکار، احساسات خشم، قربانی بودن و ... (و رفتارهای نامطلوب (تلافی و ...) رها شویم. بخشودن فرصتی ایجاد می‌کند که درباره خودمان و دیگران و روابطمان با آنها بیشتر بدانیم. بخشودن اصلاً یکباره و فوری رخ نمی‌دهد و فرآیندی زمان‌بر است. بخشودن یک انتخاب است.

فعالیت ۱۱

رفتارهایی از همسران که باعث رنجش شما شده است و مرتب مرور می‌کنید را یادداشت نمایید. سپس احساساتی که با مرور این خاطرات یادآوری می‌شود را یادداشت نمایید. سودها و زیان‌های این مرور کردن‌ها چه بوده است؟

سرزنش خود و همسر و اجتناب از روابط صمیمانه از جمله نتایج یادآوری مکرر خاطرات است. بنابراین بخشش در روابط همسران می‌تواند در درازمدت سودهای بسیاری برای رابطه داشته باشد.

مراحل بخشش:

- برای این کار ابتدا از «رنجش و خشم» خود آگاه شوید. این رنجش و خشم را با مهارت ارتباط موثر با همسر خود در میان بگذارید. استفاده همسران از تکنیک‌های «گوش دادن فعالانه» و «همدلی» بسیاری از رنج‌های شما را کاهش خواهد داد.
- در ادامه باید سعی کنید در نقش «وکیل مدافع خیالی همسران»

عمل کنید و به این سوال پاسخ دهید که احتمالا وی چه نیازهایی داشته است که درصدد برطرف کردن آنها بوده است. با این توضیح که اگر همسران اکنون اینجا حضور داشت و می‌خواست از رفتارهایش دفاع کند و نیازهایش را مطرح کند چه می‌گفت؟

- سهم همسران و خودتان را در ایجاد آسیب ایجاد شده بنویسید. سپس مجدد با مرور پیامدهای مرور خاطرات اقدام به بخشش نماید.

فعالیت ۱۲

یک رفتاری که همسران انجام داده است و بسیار شما را آزار داده است به یاد بیاورید و این مراحل را طی کنید.



منابع:

- باگاروزی، د. (۱۳۸۷). زوج درمانی. ترجمه زهرا اندوز و حسن حمیدپور. تهران: آسیم
- بوربا، م (۱۳۹۰). پرورش هوش اخلاقی. ترجمه فیروزه کاوسی. تهران: رشد
- کریمی، ن؛ کریمی، ی؛ بهمنی، ب. (۱۳۹۰). بررسی رابطه ابعاد سلامت روان و احساس گناه با تعهد زناشویی افراد متأهل. فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، سال اول، شماره ۲، ۲۳۴-۲۵۶
- فتی، ل، موتابی، ف،، محمدخانی، ش. و کاظم زاده عطوفی، م. (۱۳۸۵). آموزش مهارت های زندگی. تهران: دانژه
- موتابی، ف.، مظاهری، م.ع.، پسندیده، ع، و صادقی، م. (۱۳۹۱). خانواده پایدار. مشهد: آستان قدس رضوی
- Rusbult, C. E, Verette, J., Whitney, G., Slovik, L., & Lipkas, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of personality and social psychology*, 60, 53-78.
- Rusbult, C.E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 101-117.
- Rusbult, C.E., Martz, J.M., & Agnew, C.R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction model, quality of alternatives, and investment size. *Personal relationships*, 5, 357-391.
- Shamir, B. (1988). Commitment and leisure. *Sociological Perspectives*. 31, 238-258.

- Adams, J. & Jones, W. (Eds.) (1999). Handbook of interpersonal commitment and relationship stability. New York: Kluwer Academic- Plenum Publishers.
- Campbell, K. & Ponzetti, JR. (2007). The moderating effects of rituals on commitment in pre-marital involvement. *Sexual and Relationship Therapy*, 22(4), 415-430.
- Gong, M (2000). Does status inconsistency matter for marital quality. *Journal of family Issues*, 28(12), 152-161.
- Givartz, M, Segrin, C. (2005). Explaining personal and constraint commitment in close relationship: the role of satisfaction, conflict responses, and relational bond. *Journal of social and personal relationship*.
- Kapinus, C.A. & Johnson, M.P. (2003). The unity of family life cycle as a theoretical and empirical tools. commitment and family life- cycle stage. *Journal of family Issues*, 24(2), 155-184.
- Kimeldorf, M B. (2008). Actions to infidelity: Individual, gender, and situational predictors of relationship outcome and forgiveness. Dissertation of the degree of doctor of philosophy, University of Miami.
- Le, B. & Agnew, C.R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the investment model. *Personal Relationships*, 10, 37-57.
- Lin, Y. & Rusbult, C. (1995). Commitment in dating relationships and cross- sex friendships in American and china. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12, 7-26.
- MacCarthy, B. (1999). Marital style and its affect on sexual desire and functioning. *Journal of family psychology and therapy*, 10: 1-12.
- Mosko, J. (2009). Commitment and attachment dimensions. In partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of philosophy: Purdue



مرکز مشاوره دانشگاه



مرکز مشاوره دانشگاه



دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد
براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:

www.iransco.org

۱۳۹۴

