

انتخاب بهتر

موسسه بهداشت و سلامت اوانت

www.thebetterchoice.ir

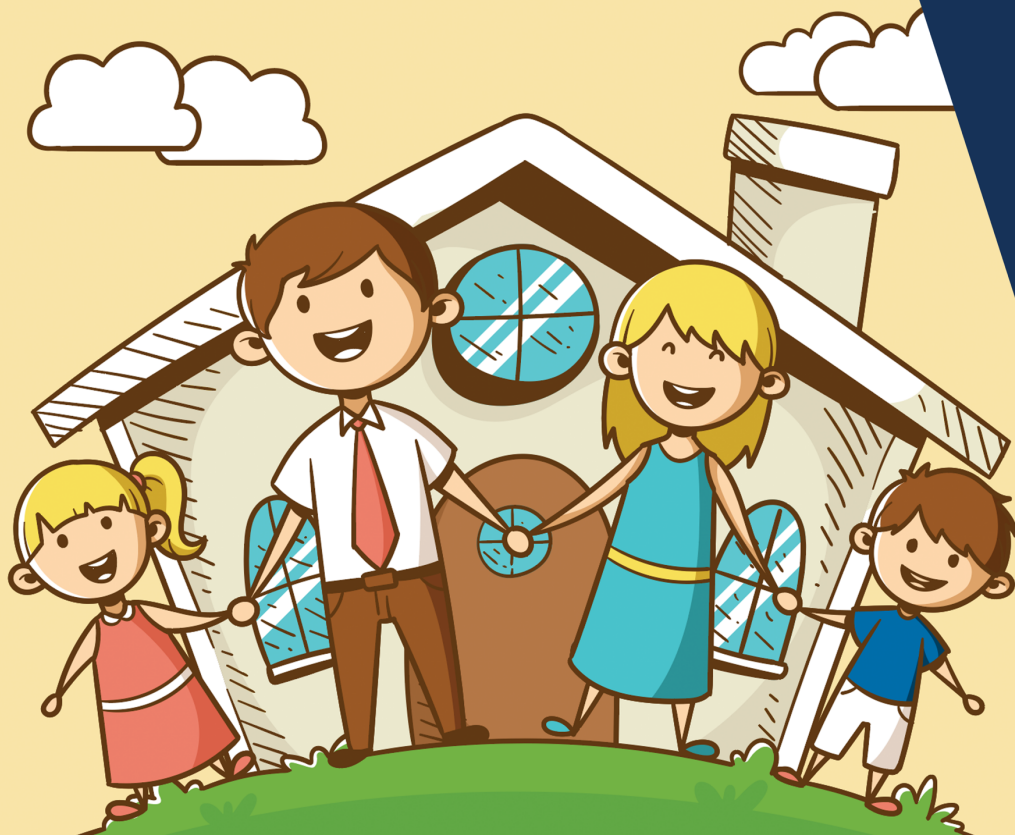


غنی سازی روابط در خانواده با تئوری انتخاب

دکتر علی صاحبی

مربی ارشد و عضو هیات علمی

موسسه بین المللی ویلیام گلسر





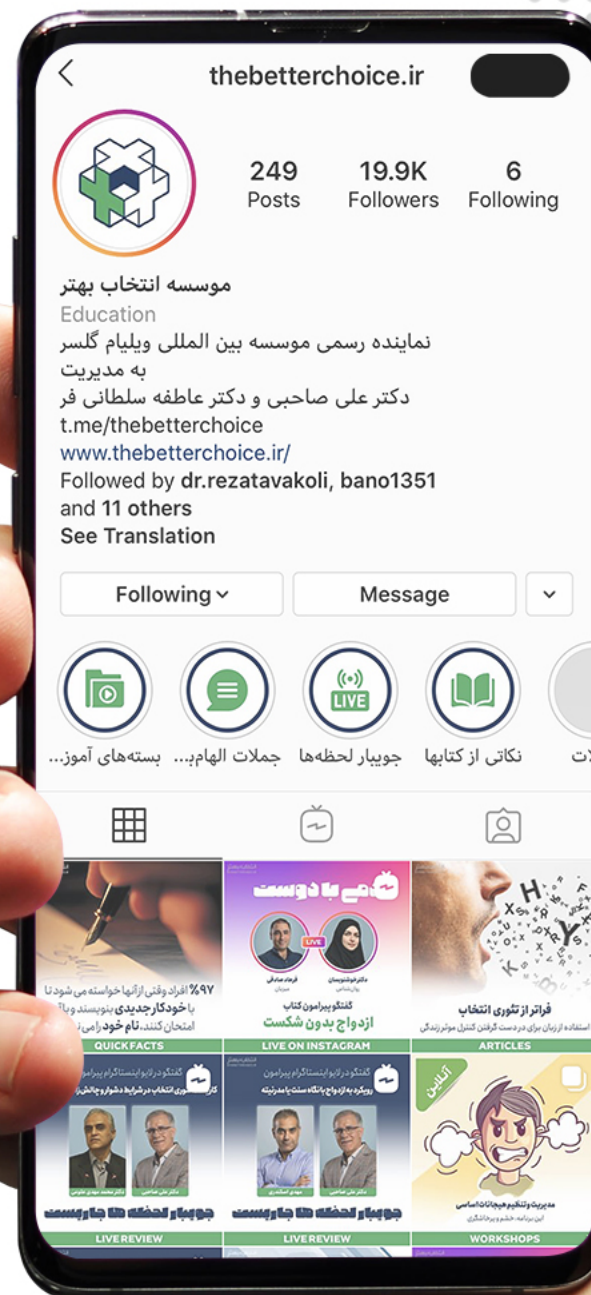
انتخاب بهتر

موسسه بهداشت و سلامت اوهان

www.thebetterchoice.ir

برای خواندن مطالب روانشناسی و مشاهده لایو کلاس ها
اینستاگرام ما را دنبال نمایید:

[@thebetterchoice.ir](https://www.instagram.com/thebetterchoice.ir)





در کجا ایستاده‌ام؟

انتخاب بهتر

موسسه بهداشت و سلامت اوقات

www.thebetterchoice.ir



تصویر یک خانواده خوشنود با اعضایی با نشاط و رضایتمند چه شکلی است؟

انتخاب بهتر

موسسه بهداشت و سلامت اوقات

www.thebetterchoice.ir

خانواده آشفته در برابر خانواده بالنده

احساسات و عقایدی که فرد در مورد خود دارد؛ **ارزش خود**

روشی که افراد برای انتقال منظور خود با دیگران به کار می‌گیرند؛ **ارتباط**

قاعده‌ای که افراد برای بیان افکار و انجام اعمال خود دارند؛ **نظام خانوادگی**

روشی که افراد با دیگران بیرون از خانه ارتباط برقرار می‌کنند؛ **پیوند با اجتماع**

خانواده آشفته

ارزش خود پایین

ارتباط غیر مستقیم، مبهم و به راستی نادرست

قاعده‌های خشک و بی‌روح و ناسازگار و یکنواخت

پیوند با اجتماع بر اساس ترس و آرام کردن خشم و سرزنش

خانواده بالنده

ارزش خود بالا

ارتباط مستقیم، واضح و صریح و صمیمانه

قاعده‌های قابل انعطاف، انسانی، مقتضی و دستخوش تغییر

پیوند با اجتماع باز و امید بخش



خانواده شما شبیه چیست؟

انتخاب بهتر

موسسه بهداشت و سلامت اوقات

www.thebetterchoice.ir

آیا در حال حاضر از زندگی در خانواده‌تان احساس خوشی می‌کنید؟

*

آیا احساس می‌کنید که در حال حاضر با دوستان، با کسانی که دوستشان دارید و به آنان اعتماد می‌ورزید و آنان نیز متقابلاً دوستتان دارند و به شما اطمینان دارند زندگی می‌کنید؟

*

آیا عضوی از خانواده شما بودن خوشایند و هیجان‌انگیز است؟

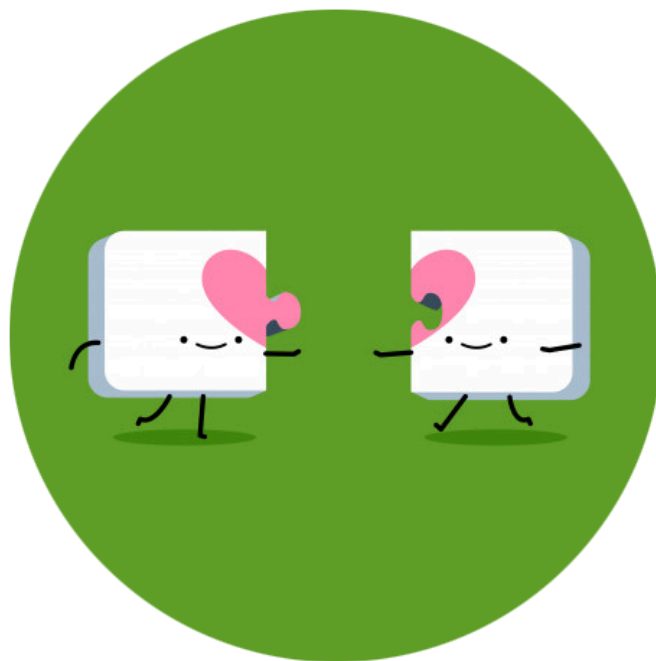


به این پرسش‌ها

پاسخ دهید:



سهم رابطه‌ها در بهبود کیفیت زندگی ما



تمام زندگی درباره **عشق و احساس تعلق** است

همه مردم یا عشق و مهرورزی را انتخاب می‌کنند یا چیز دیگر را

وقتی **عشق و مهرورزی** را انتخاب می‌کنند



درست انتخاب کرده‌اند

اولین عشق، عشق به خودمان است



سپس

شریک شدن با یک انسان دیگر

کیفیت زندگی در سال‌های میانسالی و سالمندی



بستگی تام دارد به کیفیت روابط افراد

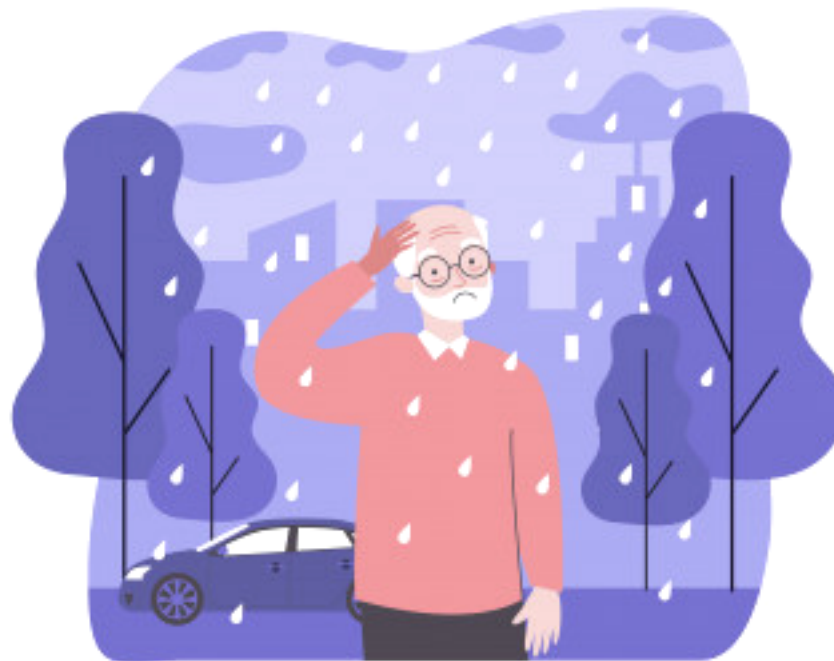
مشکلات همه ما در دوران میانسالی و سالمندی



تنهایی اجتماعی

تنهایی عاطفی

عامل اصلی این تنهایی



شبکه خانوادگی و اجتماعی کوچک

شبکه خانوادگی و اجتماعی کوچک

- عملکرد فکری - ذهنی
- خلق و تنظیم هیجانی
- عملکرد رابطه زناشویی
- سلامت روان

**تنهایی عاطفی و
اجتماعی با چه چیزی
همبستگی دارد**



پژوهش‌ها نشان می‌دهد که عوامل زیر این احساس را کم نمی‌کنند

پیشرفت‌های حرفه‌ای

دستاوردهای مالی

خانه‌های پرزرق و برق

شهرت

نزول سطح و گستره روابط انسانی

هر نوع رابطه خوب (در خانواده و اجتماع) سه عنصر در درون خود دارد:

۱. انعطاف پذیری کافی برای سازگاری و تغییر در شرایط دشوار

۲. توانایی مذاکره و مصالحه (کلامی و غیر کلامی)

۳. توانایی نشان دادن همدلی (کلامی، احساسی، شناختی)

مشکلات در رابطه‌های دو عضوی



۱. آلودگی به مواد و الکل، اینترنت و هر نوع اعتیاد

هر کدام از زوجین به طور مرتبط مشروب، مواد، گل، حشیش، علف یا دیگر مواد مخدر استفاده کند.

۲. آلودگی نفر سوم

هر کدام از زوجین با کسی در رابطه باشد که هم اکنون و یا در گذشته رابطه عاطفی و جنسی داشته است.

۳. تهدید به تنبیه و خشونت بدنی

هر کدام از زوجین از سابقه رفتاری خود نشان بدهند که اهل خشونت‌اند و یا تهدید به خشونت یا محدودسازی طرف مقابل کند.

۴. فریبکاری ارادی

هر کدام از زوجین بطور ارادی تلاش کند تا به دیگری دروغ بگوید یا فریبش دهد که رفتار غیرمسئولانه‌اش لو نرود.



تشخیص مشکلات

چهار نشانه سمی در روابط زناشویی



عواملی که بطور مستقیم در پایان یافتن رابطه عاطفی و عشقی اولیه تاثیر و مشارکت دارند

۱. مسائل و مشکلاتی که از خانه پدری و خانواده اولیه خودمان با خود حمل می‌کنیم؛
۲. اثرات تجارب دوران کودکی
۳. دوره گیج کننده و پیچیده سرکشی و عصیان (هویت یابی)
۴. سرخوردگی و ناامیدی ناشی از منازعه قدرت

- موضوعات مربوط به شغل
- اوقات فراغت
- مسائل مالی
- وظایف و کارهای منزل
- گفتگو درباره افکار و احساسات منفی
- تعاملات جنسی
- ابزار احساسات و عواطف
- رابطه با خانواده یکدیگر
- مذهب
- فرزندپروری



قلمروهای مهم رابطه متعهدانه





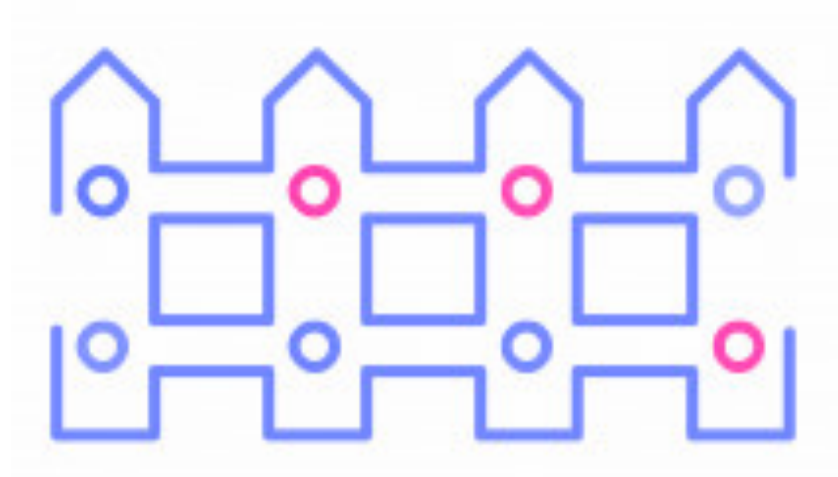
ویژگی‌های مهم در قلمروهای اساسی زندگی مشترک

حد و مرزها

قدرت - کنترل

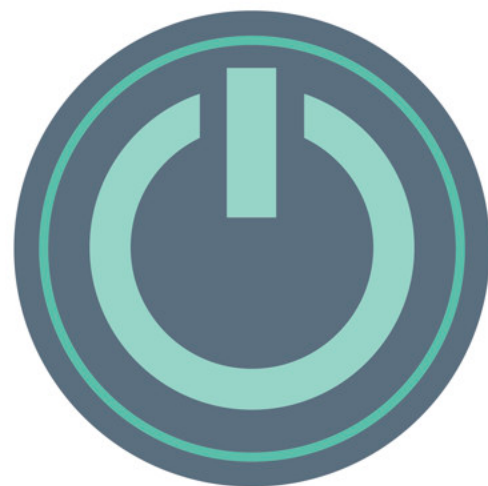
سرمایه‌گذاری

حد و مرزهای مشخص



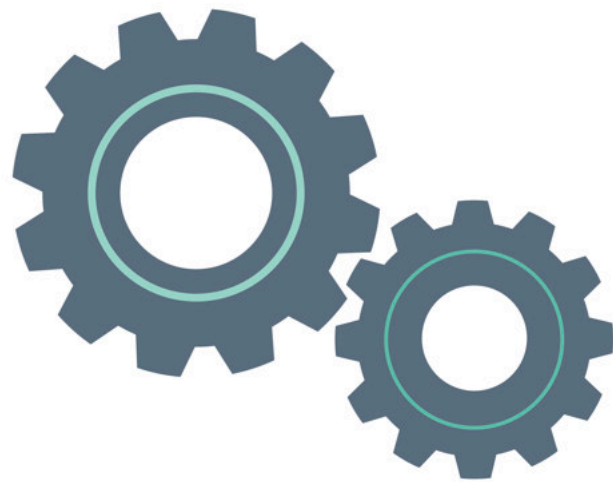
تا چه حد هر یک از زوجین می‌توانند بطور مستقل و خودمختار عمل کنند،
در برابر = شراکت و دخالت در تمام جنبه‌های زندگی یکدیگر

شراکت در قدرت



زوجین تا چه درجه‌ای تصمیمات را با هم می‌گیرند یا: یک نفر نفوذ بیشتری بر تصمیم نهایی دارد

سرمایه گذاری ابزاری



پول، انجام کارهای منزل، رابطه با دوستان و فامیل

سرمایه گذاری عاطفی



تبادل نظر و فکر، حرف زدن درباره وقایع منفی، بیان احساسات و ایده‌ها

عشق از نگاه تئوری انتخاب یعنی



تعهد

- وفاداری
- تشویق
- دلگرمی
- حمایت
- گوش دادن
- محبت کردن
- مذاکره و گفتگو
- کنار آمدن



تعهد یعنی



عاشقتم

=

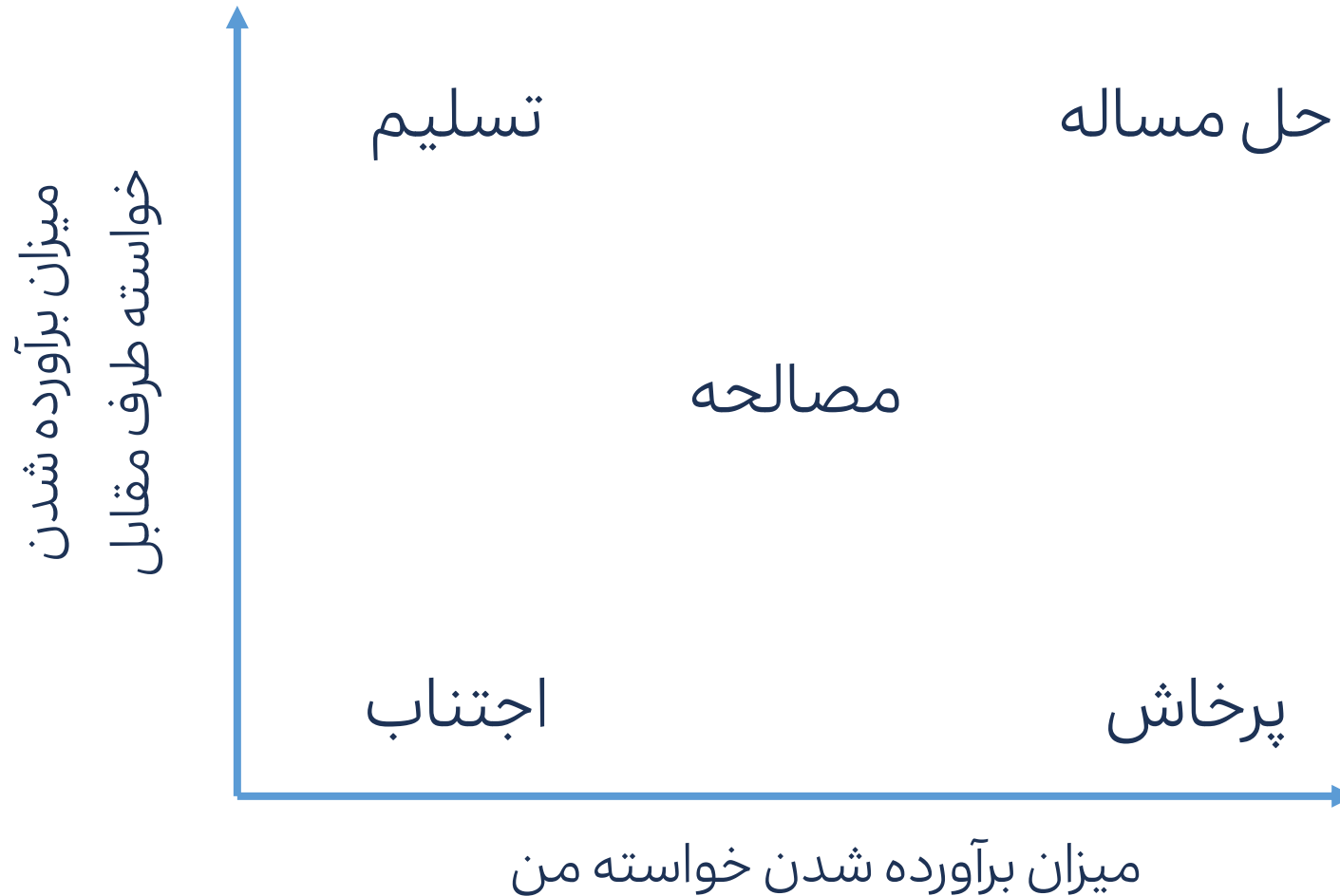
به تو متعهدم



عشق بدون توجه به خواسته‌ها و نیازهای طرف مقابل
تعهد به احساس و حال خود است.

و این نوعی **خودخواهی** است.

خشنودی رابطه دو عضوی



۱. شراکت در قدرت بطور منصفانه
۲. ظرفیت برای حد و مرزهای روشن
۳. زیستن در اینجا و الان بجای گذشته و آینده
۴. احترام به انتخاب‌های هر فرد
۵. مهارت‌های ارتباطی
۶. در میان گذاشتن احساسات و عواطف



ویژگی‌های زندگی مشترک خشنود و سالم

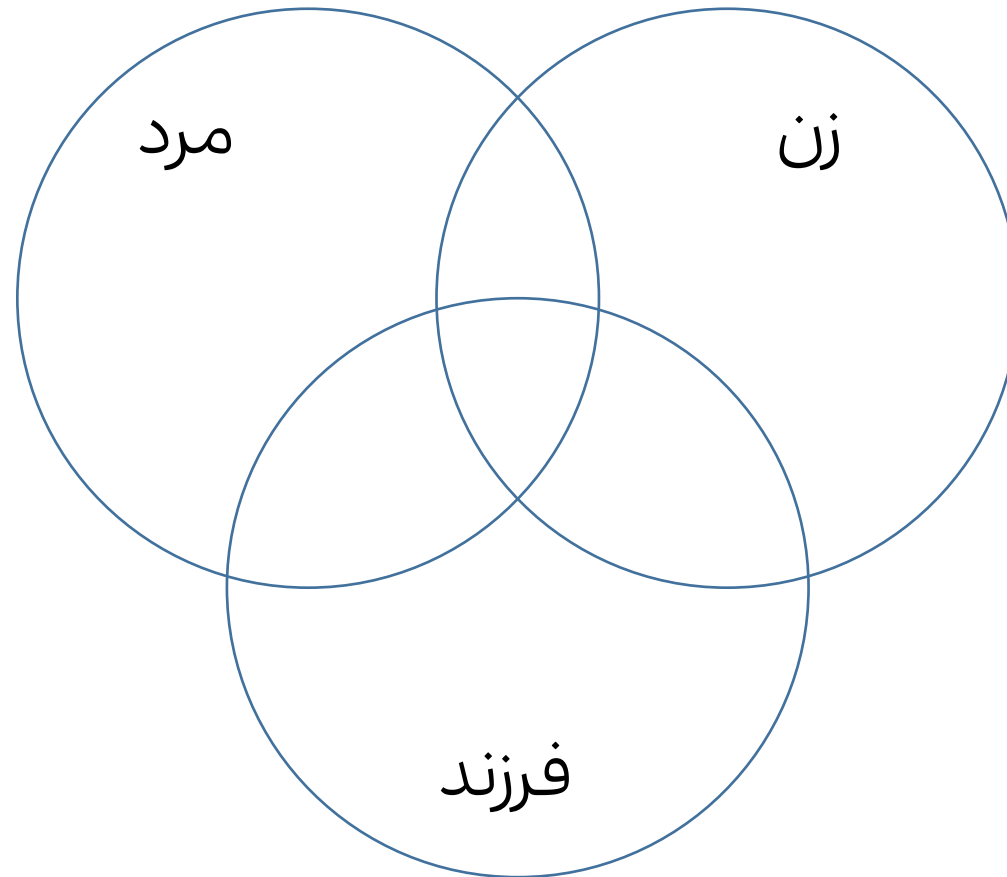


وقت کیفی



عامل افزایش صمیمیت و عاطفه مثبت در زندگی دو عضوی

انواع وقت کیفی





معیارهای وقت کیفی

فعال

تنها با هم

به طور مرتب



توهم یا برداشت نادرست از وقت کیفی

حرف زدن

رابطه جنسی

غذا خوردن



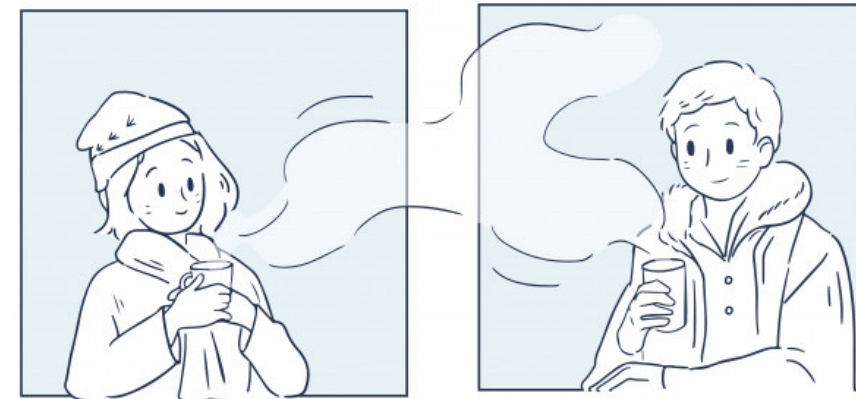
دشمنان زمان کیفی

انتقاد

پرسش چرایی

پیش کشیدن مشکلات بین فردی

- مکان و زمان مناسب را انتخاب کنید.
- ناراحتی و دلخوری را به تعویق نیاورد.
- گشوده، صریح و صادق باشید.
- مشکل و موضوعی که می‌خواهید حل و فصل کنید را به روشنی مشخص کنید.
- بر موضوع تمرکز کنید و طفره نروید.
- به همسرتان (طرف مقابل) خوب گوش کنید.
- تایید کنید که به طور دقیق آنچه او گفته است را شنیده‌اید.
- از جمله نامربوط و نامنصفانه به همسرتان خودداری کنید.
- زخم‌های قدیمی را باز نکنید.
- در زمان حال و اکنون باشید.



دستورالعمل

دعوی منصفانه

همسران



- مسئولیت احساسات و افکار خودتان را بپذیرید. آنها به شما تعلق دارند، همسرتان را مسئول افکار و احساسات خود قرار ندهید. مسئولیت فکری که می‌کنید و احساسی که دارید را بر عهده دیگری نگذارید.

- از تعمیم مبالغه آمیز اجتناب کنید.

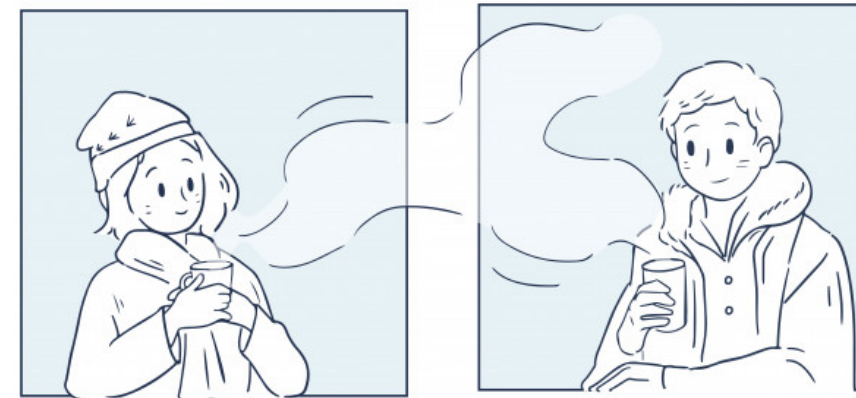
- انعطاف پذیری داشته باشید و از حقوق خودتان کوتاه نیایید.

- بر سر این دستورات عمل و مواد آن دعوا نکنید.

- جایی که امکان پذیر است آسان بگیرید، موقعیت‌ها و شرایط غیر ضروری را خیلی جدی نگیرید.

- اگر امکان داشت، یک زمان آرامش یا فاصله برای فرو نشستن خشم و غضب بگذارید و تعیین کنید که مجدداً در زمان مشخص به موضوع پردازید.

- همواره از هر نوع خشونت یا بدرفتاری (کلامی، زبانی، غیر کلامی، تهدید، تنبیه و ...) خودداری کنید.



دستورات عمل

دعوی منصفانه

همسران



آینده شاید **تاریک** باشد

”

اما تکلیف ما **روشن** است:

جستن، یافتن و آنگاه **به اختیار برگزیدن** و از

خویشتن خویش بارویی پی افکندن

