



دانشگاه صنعتی شریف  
مرکز مشاوره دانشجویی



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

# ۶ ختنزاولک

ویژه دانشجویان و دانشگاهیان

شماره ششم

سال اول

مردادماه ۱۴۰۰

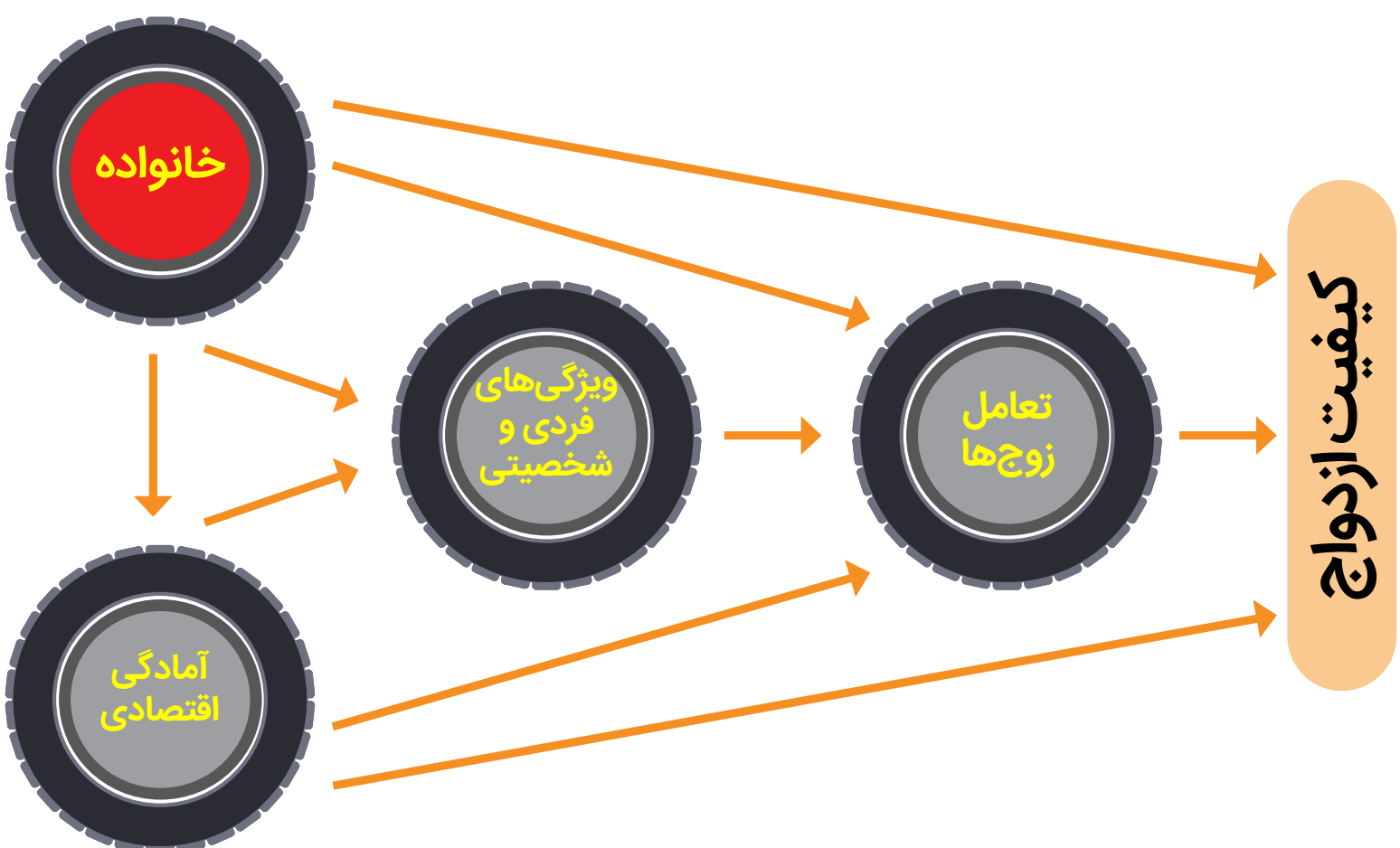


## در این شماره می‌خوانید:

- تأثیر خانواده بر ازدواج با تأکید بر این مؤلفه‌ها:
- ◀ مرزها در خانواده
- ◀ سبک‌های ارتباطی
- ◀ نحوه حل تعارض
- ◀ قدرت و تصمیم‌گیری

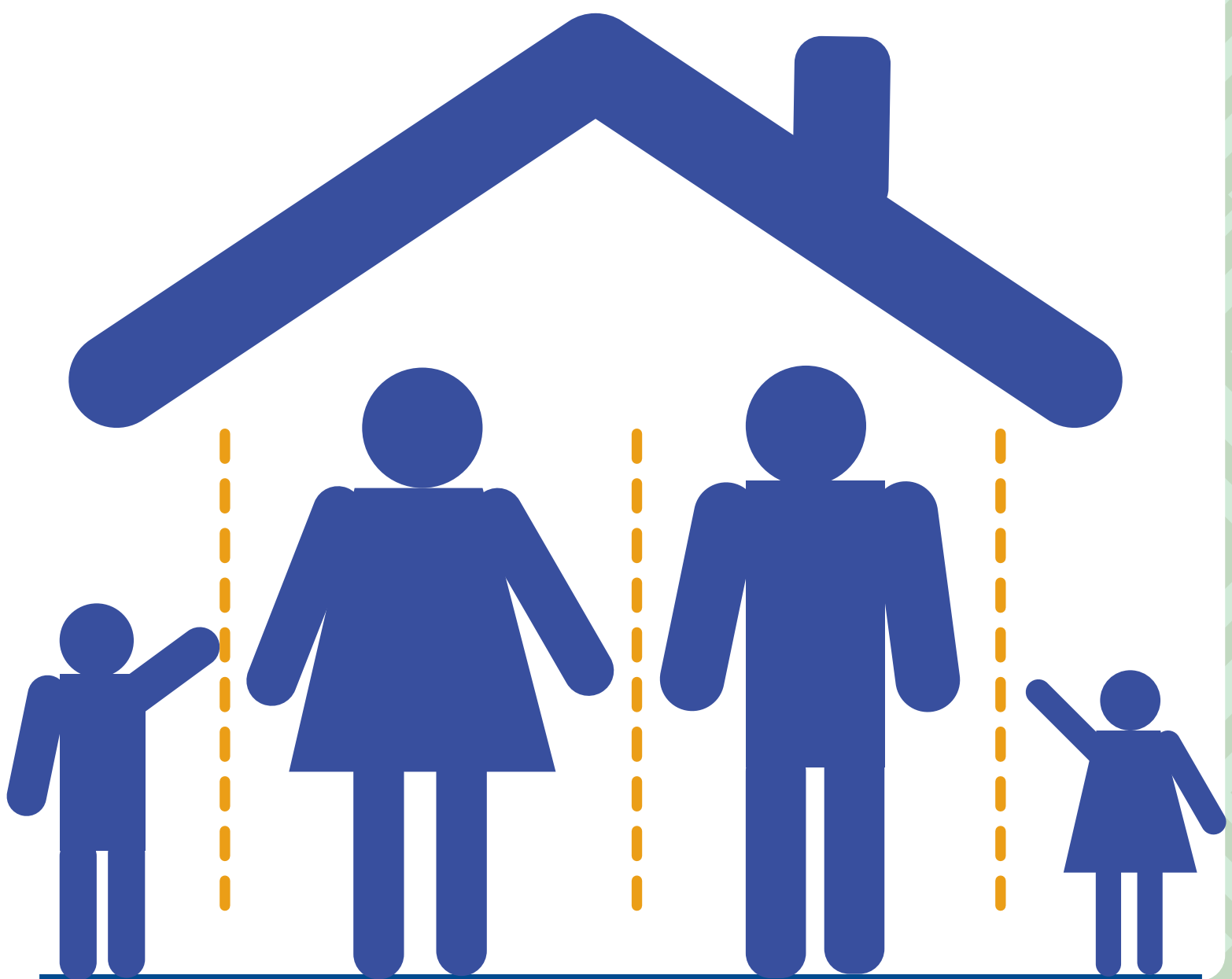
## میراث خانوادگی

در شماره قبل توضیح دادیم که پژوهشگران برای پیش‌بینی کیفیت ازدواج بر چهار عامل مهم پیش از ازدواج تأکید کردند. در این شماره قصد داریم عامل **«خانواده»** را توضیح دهیم. اگر می‌خواهید از تأثیرات خانواده خود بر ازدواج‌تان آگاه شوید و بدانید که برای شناخت خانواده طرف مقابل چه موارد مهمی را باید در نظر بگیرید، با ما همراه شوید.



## مرزها در خانواده

خانواده به‌عنوان یک مجموعه می‌تواند تا سه زیرمجموعه داشته باشد: زن و شوهری، والدینی و خواهر-برادری. هر یک از این زیرمجموعه‌ها با **مرزهای فیزیکی و روان‌شناختی** از هم جدا می‌شوند. مرز فیزیکی قابل‌مشاهده است مانند دری که قفل دارد و اتاق خواب والدین را می‌بندد؛ اما مرز روان‌شناختی از جنس مقررات است، مانند این قانون که حتی اگر در اتاق والدین باز باشد، کودک باید قبل از ورود اجازه بگیرد. بنابراین مرزهاست که تعیین می‌کند چه کسی با چه میزان اختیار عضو یک خانواده است. این مرزها در هر خانواده‌ای اشکال متفاوت دارد:





◀ مرزهای ایده آل غالباً **شفاف‌اند** و اجازه می‌دهند اعضای خانواده در عین حفظ فردیت و استقلال‌شان، به مجموعه خانواده احساس تعلق خاطر کنند.



◀ در بعضی خانواده‌ها مرزها **بسیار سست** و **نفوذپذیرند**؛ به طوری که در آن هیچ حریم خصوصی برای افراد در نظر گرفته نمی‌شود، اعضا در جریان خصوصی‌ترین موضوعات دیگری قرار می‌گیرند و حتی در تصمیم‌گیری‌های فردی بیش‌ازحد تحت تأثیر یکدیگرند. به عبارتی، فرد جدا از خانواده، هویتی مستقل ندارد. اعضا در چنین وضعی، خانواده را تأمین‌کننده تمام نیازهای خود می‌بینند و به‌شدت به آن وابسته‌اند و معمولاً نسبت به ازدواج و برقراری روابط صمیمانه در بیرون از خانواده مشکل دارند.

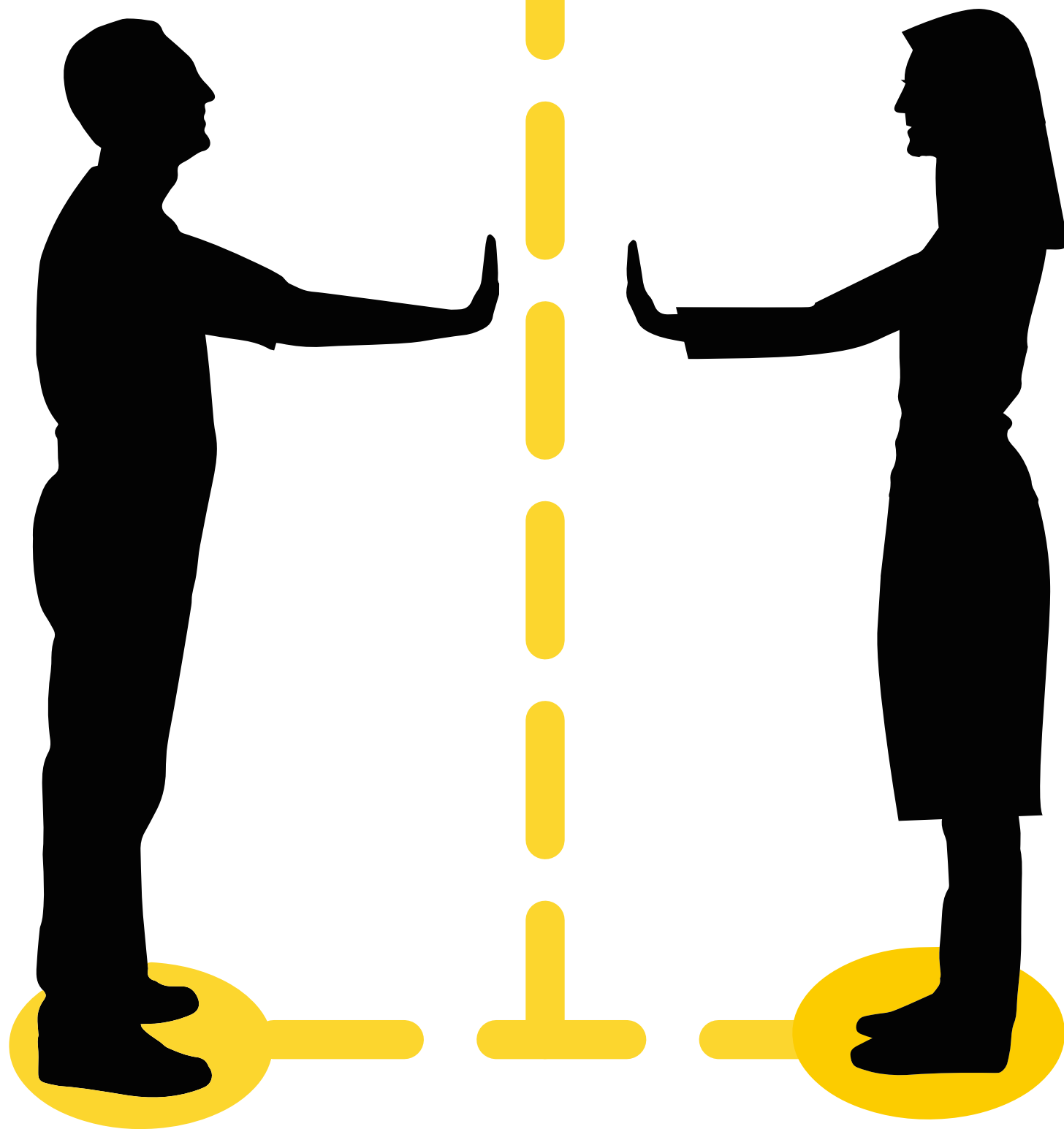


◀ در برخی خانواده‌ها نیز مرزهای **خشک و نامنعطف** وجود دارد؛ به نحوی که اعضا بیش از حد مستقل‌اند و همبستگی و صمیمیت کمی باهم دارند. در نتیجه از هم دور و از اتفاقاتی که برای دیگری می‌افتد بی‌خبرند. معمولاً این افراد در ازدواج، زندگی خود را به‌طور موازی با زندگی همسرشان پیش می‌برند و تمایلی به ایجاد صمیمیت و به اشتراک‌گذاری اهداف و آرزوهایشان ندارند.

**به خانواده خود فکر کنید و به این سوالات پاسخ دهید:**

- ◀ مرزها در خانواده شما چگونه است؟
- ◀ چقدر امکان گفتگوی صمیمانه میان اعضا وجود دارد؟
- ◀ اگر مشکلی برای یکی از اعضا پیش بیاید، بقیه برای کمک به او چقدر تلاش می‌کنند؟
- ◀ اعضای خانواده تا چه حد به‌صورت مستقل و چه‌قدر به‌صورت مشارکتی عمل می‌کنند؟

بنابراین در بستر مرزها که همان قوانین نانوشته خانواده‌اند، روابط بین اعضا شکل می‌گیرد، مشکلات حل و فصل می‌گردند و جایگاه افراد و میزان قدرتشان نسبت به یکدیگر تعریف می‌شود. در ادامه به صورت مجزا هر یک از این موارد را توضیح می‌دهیم، زیرا آنچه افراد در خانواده تجربه می‌کنند غالباً به عنوان آموخته‌هایی صحیح یاد گرفته می‌شوند و در سایر جنبه‌های زندگی به‌ویژه روابط صمیمانه مورد استفاده قرار می‌گیرند؛ غافل از آنکه این آموخته‌ها ممکن است کاملاً غلط و برخلاف مسیر لذت و خوشبختی باشند.



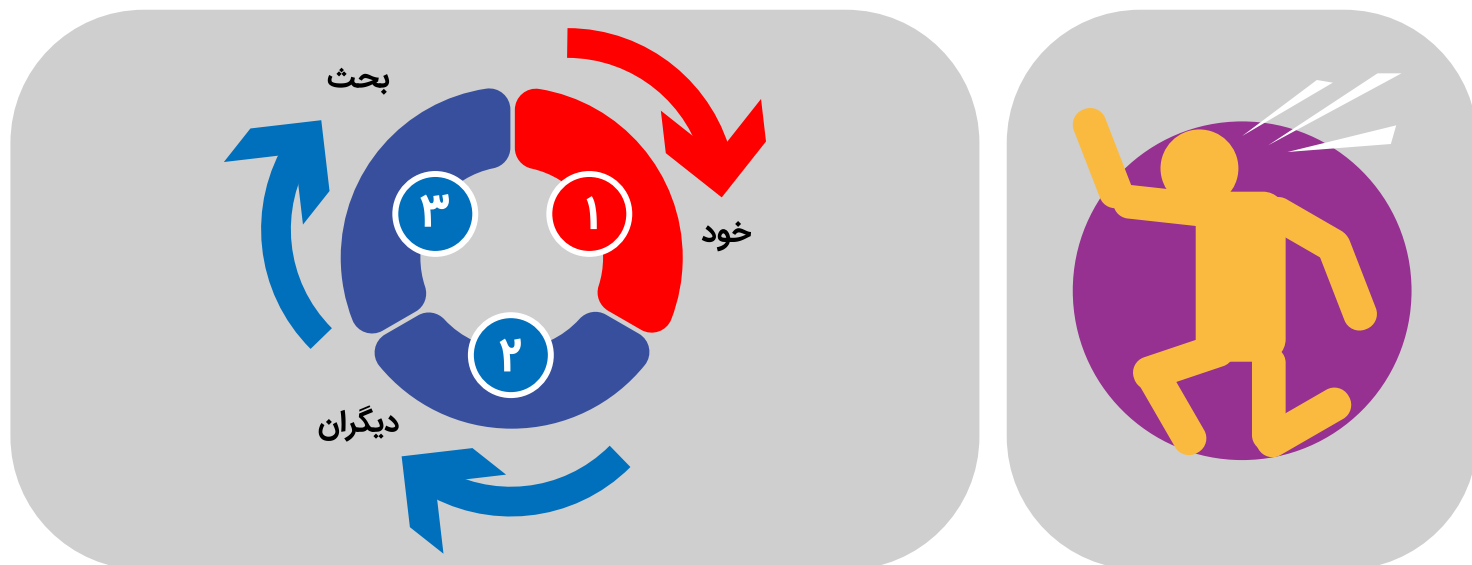
## سبک‌های ارتباطی

ارتباط فرایندی است که در آن فرد اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام‌های کلامی و غیرکلامی (با حرکات بدن، حالت چهره، تن صدا و مانند آن) به دیگری ابراز می‌کند. غالباً افراد اولین تجربه خود را از برقراری ارتباط، در محیط خانواده به دست می‌آورند و در کنار مشاهدات خود، از دیگر اعضا یاد می‌گیرند که چگونه با استفاده از جنبه‌های کلامی و غیرکلامی، منظور، هیجانات، خواست‌ها و نیازهایشان را بیان کنند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که زبان بدن ۵۵٪، تن صدا و لحن آن ۳۸٪ و کلمات تنها ۷٪ از آنچه می‌خواهیم به دیگران بگوییم را روشن می‌کنند. بنابراین نه تنها کیفیت ارتباط ما با دیگران محدود به واژگان نیست، بلکه به نظر می‌رسد جنبه‌های غیرکلامی تأثیر بیشتری از جنبه کلامی دارند.

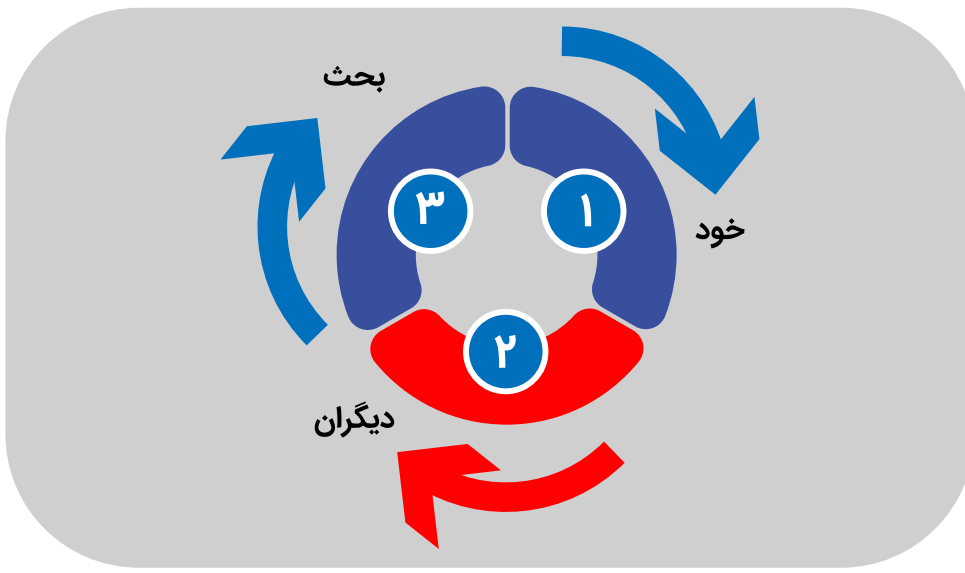


در هر ارتباطی سه مؤلفه در نظر گرفته می‌شود: **خود، مخاطب و موضوع بحث**. بر اساس اینکه فرد در روابطش چه میزان برای خود و مخاطبش احترام قائل شود و بتواند روی موضوع بحث تمرکز کند، دو سبک ارتباطی به وجود می‌آید: کارآمد و ناکارآمد. اگرچه افراد غالباً در موقعیت‌های معمولی و غیرهیجانی می‌توانند به درستی ارتباط برقرار کنند، اما اکثراً در شرایط استرس‌زا یعنی شرایطی که احساس می‌کنند عزت نفس‌شان مورد تهدید واقع شده غالباً یکی از سبک‌های ناکارآمد را پیش می‌گیرند به این صورت که:

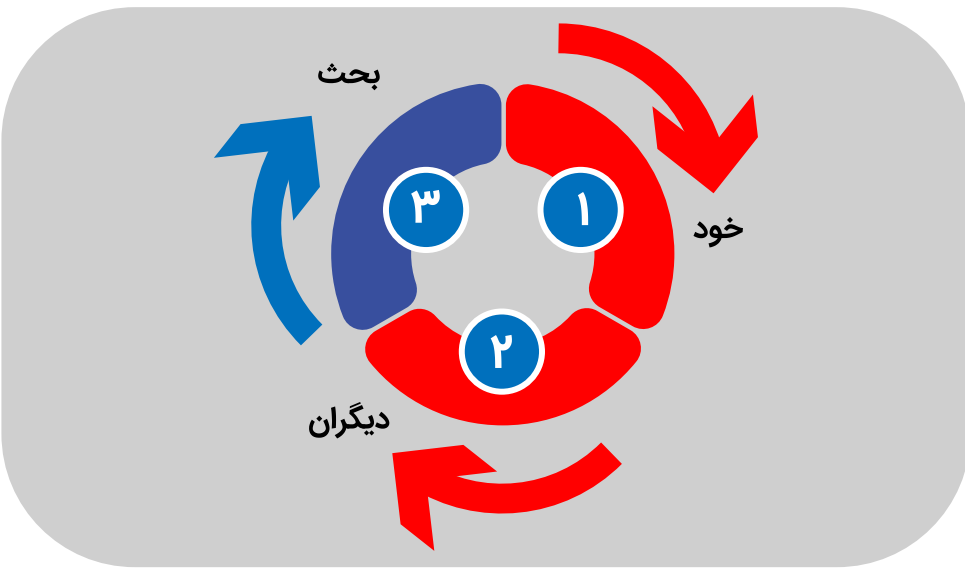


✘ برای پنهان کردن ترس‌هایشان به سرعت معذرت‌خواهی می‌کنند و هرکاری برای جلب رضایت طرف مقابل انجام می‌دهند. برای برگشتن آرامش و جدی نشدن مسئله حاضرند روی احساسات و خواست خود پا بگذارند. این افراد بیشتر از چنین جملاتی استفاده می‌کنند: "هر چی شما بگویید"، "رضایت شما از هر چیزی برای من مهم‌تر است."

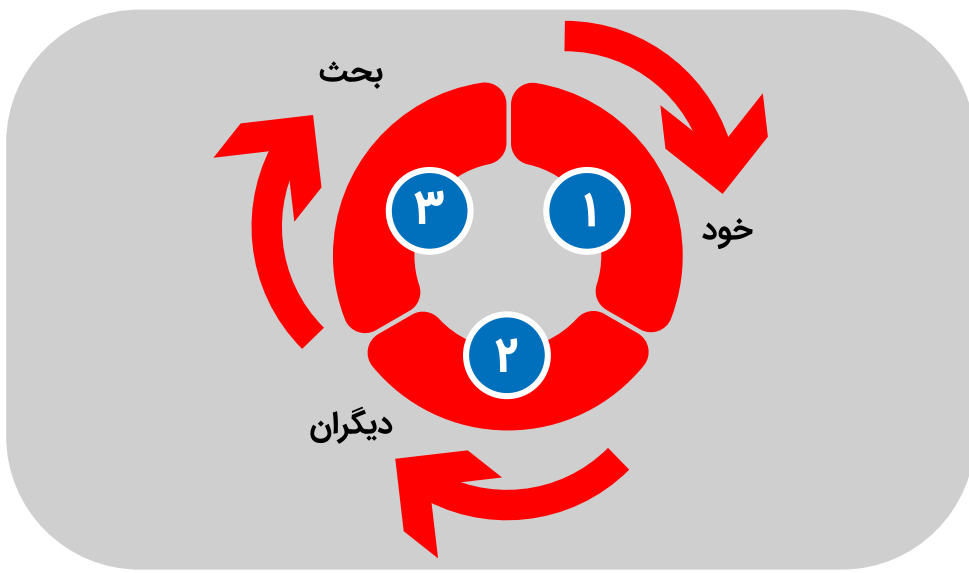




✘ برای پنهان کردن دردهایشان انگشت اتهام را به سمت دیگری می‌گیرند و سرزنش و انتقاد می‌کنند. این افراد با پایین آوردن ارزش دیگران و نادیده گرفتن آن‌ها، بیش از حد به خود بها می‌دهند. معمولاً جملاتشان از این قبیل است: "اگر تو نبودی من به این همه مشکل بر نمی‌خوردم."، "هرگز هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهی."



✘ به سبب ترس از احساسات، سعی می‌کنند بیش از حد منطقی، دور از احساس، خشک و کاملاً صریح رفتار کنند. تمام تمرکز این افراد روی مسئله مورد بحث است و اهمیتی به خود و طرف مقابلشان نمی‌دهند. معمولاً چهره‌ای سرد و تن صدای خشک و یکنواخت دارند. این افراد از چنین جملاتی استفاده می‌کنند: "درست نیست ناراحت باشی چون هیچ دلیلی برای ناراحتی وجود ندارد"، "عصبانی؟! من هیچ وقت عصبانی نمی‌شوم!"



✘ به سبب ترس از واقعیت خود را به حواس پرتی می‌زنند. احساسات خود و دیگری را در نظر نمی‌گیرند و بی‌توجه به مسئله پیش‌آمده، بحث را عوض می‌کنند. این افراد در زمانی که باید به موضوعات مهم رسیدگی کنند خود را با تلفن همراه، تلویزیون و موسیقی سرگرم می‌کنند و معمولاً از خندیدن به‌عنوان ابزاری برای فرار از جدی شدن موضوع استفاده می‌کنند. جملات آن‌ها از این قبیل است "مشکل؟ نه چه مشکلی؟"، "مهم نیست فراموش کردم حالا ولش کن بیا این فیلم را ببینیم".

هر یک از این الگوهای رفتاری که در قالب سبک ناکارآمد پدیدار می‌شوند، نه تنها مشکلات را برطرف نمی‌کنند بلکه در نهایت به سوءاستفاده، دوری، عدم صداقت یا مقاومت به تغییر ختم می‌گردد. تنها سبک کارآمد است که به بهبود روابط و حل شدن مسائل می‌انجامد.

□ در سبک کارآمد افراد تظاهر نمی‌کنند، احساسات، زبان بدن، گفتار و افکارشان باهم تناسب دارد، برای خود و طرف مقابل احترام قائل‌اند، گفتگو می‌کنند، به شکل محترمانه و چشم در چشم نظر خود را می‌گویند، به نظر مخاطبشان گوش می‌سپارند و همدلانه به دنبال راه‌حل و شرایط برد-برد برای حل مسئله هستند.

سبک ارتباطی هر فرد در ازدواج غالباً همان سبکی خواهد بود که از کودکی در خانواده خود تجربه کرده است و مسلماً ناکارآمد بودن آن به روابط زوجی او آسیب می‌زند، به طوری که امکان گفتگوی صمیمانه و همچنین گوش دادن و درک متقابل را از بین می‌برد. تجربه مشاوره‌های خانواده نیز نشان می‌دهد که مشکل اصلی بیشتر زوجین، نداشتن ارتباط مؤثر است. به همین دلیل لازم است پیش از ازدواج از الگوی ارتباطی غالب خود آگاه باشید و در صورت ناکارآمد بودن، الگوهای صحیح را جایگزین آن کنید. توصیه می‌کنیم برای شروع، بر یادگیری دو مهارت اساسی و به ظاهر ساده تمرکز کنید: مهارت گفتن و مهارت گوش دادن.

## نحوه حل تعارض

تعارض اختلاف‌نظری جدی است که بین افراد بر سر موضوعی خاص به وجود می‌آید. هرچقدر افراد به هم نزدیک‌تر و باهم صمیمی‌تر باشند، به‌طور طبیعی تعارض‌های بیشتری را تجربه می‌کنند و در نتیجه حل آن‌ها نیز اهمیت ویژه‌ای می‌یابد. همه ما از بچگی درگیر یا شاهد تعارضاتی در خانواده بوده‌ایم. با این حال مهم‌تر از وجود این اختلاف‌نظرها، شیوه برخورد اعضای خانواده، به‌خصوص والدین، با این موارد است.

در رویارویی با یک تعارض روش‌های مختلف وجود دارد؛ در یک حالت ممکن است شخص خود را نادیده بگیرد و منفعلانه تسلیم خواست دیگری شود؛ یا برعکس، فقط خواست خود را در نظر گیرد و گاه باخشم و پرخاشگری آن را به دیگری تحمیل کند. حالت سوم نیز وجود دارد که در آن هیچ‌یک از طرفین برای حل تعارضشان اقدامی انجام نمی‌دهند تا جای ممکن از مسئله فرار می‌کنند و قید خواست خود و طرف مقابل را می‌زنند. این‌ها روش‌های نادرست حل تعارض‌اند که در آن حداقل یکی از طرفین به خواست خود نمی‌رسد و ناراضی است. در خانواده‌هایی که این شیوه‌ها به کار گرفته می‌شود، معمولاً فرزندان در روابط خود یا

از اختلاف نظر می‌ترسند و به شدت از بحث و جدل اجتناب می‌کنند، یا از هر مسئله کوچکی تعارضی بزرگ می‌سازند و به دنبال برنده شدن و به کرسی نشان دادن حرف خود هستند.

در مقابل، روش درستی هم هست که افراد با تسلط بر هیجانات خود پای میز مذاکره می‌نشینند و دنبال راه‌حلی می‌گردند که به واسطه آن هر دو به تمام یا بخشی از خواسته‌های خود برسند و راضی شوند. با این شیوه، در خانواده‌ها علی‌رغم وجود تعارض، فضایی آرام حاکم است و مسائل به صورت سازگارانانه و مسالمت‌آمیز حل می‌شوند.

حال چند لحظه خانواده خود را در نظر بگیرید و نحوه حل تعارض بین اعضا، به خصوص والدین‌تان را مرور کنید و به این سؤالات پاسخ دهید:

- ◀ در برخورد با اختلاف نظرها از کدام یک از روش‌های پیش‌گفته بیشتر استفاده می‌شود؟
- ◀ آیا حل مسائل با خشونت کلامی یا فیزیکی همراه است؟
- ◀ بعد از حل تعارض، رابطه اعضا چگونه است؟

تأکید بیشتر ما بر نقش والدین از این جهت است که روش حل تعارض آن‌ها الگویی برای ارتباطات بعدی فرزندان می‌شود.

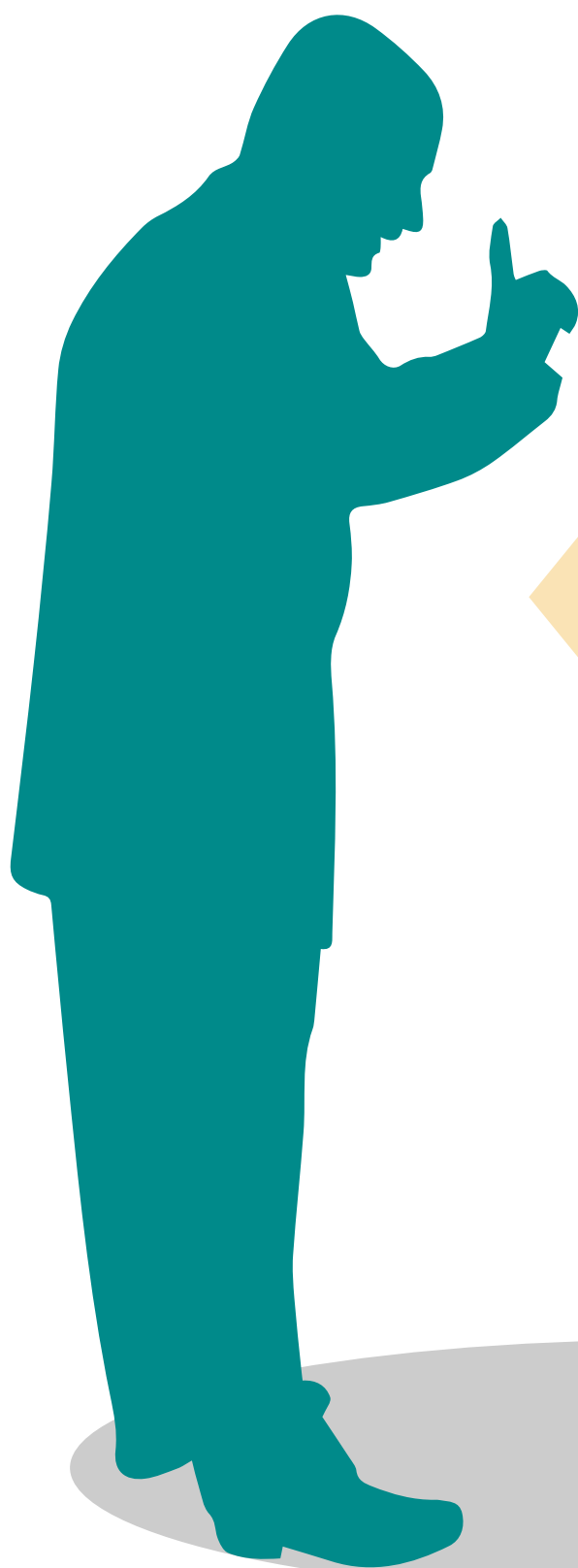
پژوهش‌ها نشان داده‌اند شیوه حل تعارض افراد در شرایط استرس تا حد زیادی شبیه والدین‌شان است.



بنابراین مهم است پیش از ازدواج، از سبک غالب حل تعارض خود و خانواده‌تان آگاه شوید. چنانچه الگوی نامناسبی وجود دارد، الگوی صحیح حل مسئله را یاد بگیرید و آگاهانه در روابط خود بکار ببرید. به این منظور، بهتر است مطالعه کنید، آموزش ببینید، در صورت نیاز مشاوره بگیرید و بسیار تمرین کنید.

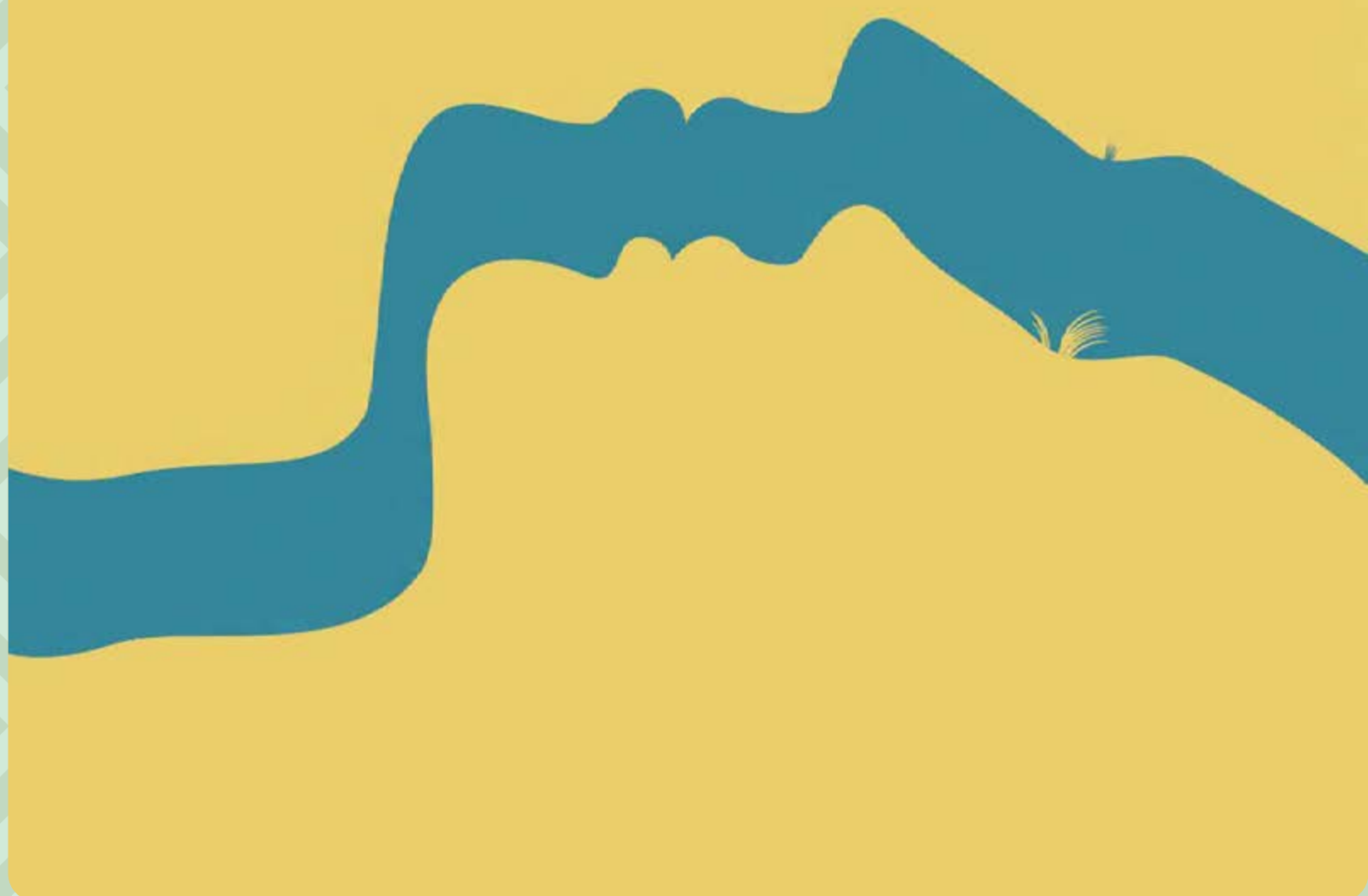
## قدرت و تصمیم‌گیری

قدرت به معنای میزان تأثیر و نفوذی است که هر شخص در خانواده دارد. در هر خانواده سلسله مراتبی از قدرت وجود دارد که مشخص می‌کند چه کسی مسئولیت گرفتن تصمیمات و کنترل کردن رفتار اعضای خانواده را بر عهده دارد. در این سلسله مراتب، هر چه فرد در سطح بالاتری قرار گیرد، قدرت و توانایی او برای تصمیم‌گیری بیشتر می‌شود و در نتیجه تأثیر بیشتری بر دیگر اعضا می‌گذارد.



◀ در خانواده شما چه کسی غالباً حرف آخر را می‌زند؟  
◀ تصمیم‌های مهم خانوادگی چگونه گرفته می‌شود (مثل خرید ماشین یا جابه‌جایی منزل)؟

یکی از عوامل مهم در تعیین جایگاه اعضا در این سلسله مراتب، دیدگاه خانواده به جنس زن و مرد است. در بعضی خانواده‌ها اهمیت نقش یک جنس نادیده گرفته می‌شود و رهبری خانواده به‌طور مطلق در دستان مرد یا زن قرار می‌گیرد. در حالی که در بعضی دیگر جنسیت تعیین‌کننده ارزشمندی اعضا نیست و قدرت میان زن و مرد تقسیم می‌شود. تقسیم قدرت گاه ممکن است به‌طور مساوی باشد یعنی هر دو طرف در اغلب موارد بایکدیگر تصمیم‌گیری کنند، یا عادلانه باشد به صورتی که هر یک در قسمت‌های مختلفی از زندگی مدیریت امور را بر عهده گیرند. برای مثال، مرد مسئولیت مالی خانواده و زن مسئولیت خانه و روابط با دوستان را بپذیرد.





بنابراین چگونگی تقسیم قدرت بین زن و مرد، سبک رهبری خانواده را مشخص و به تبع آن الگویی برای تعیین قوانین و نحوه تصمیم‌گیری ایجاد می‌کند. بسته به احساسی که فرزندان به الگوی شکل‌گرفته در خانواده دارند، به مفهومی از زن بودن و مرد بودن و همچنین به تصوراتی از تقسیم قدرت در زندگی آینده‌شان می‌رسند.

در نتیجه، بسیار مهم است که هنگام ازدواج، از میزان شباهت دیدگاه خود با طرف مقابل مطلع شوید. زیرا اختلاف نظر افراد در این زمینه جنگ قدرت و چالش‌هایی را به دنبال خواهد داشت که عموماً کار زوجها را به توهین، پرخاشگری، خشونت و طلاق می‌کشاند.



## سخن آخر

شیوه ارتباط اعضا با یکدیگر، نحوه برخورد آن‌ها با اختلاف نظرها، چگونگی تصمیم‌گیری و تعیین قوانین، "فضای کلی خانواده" را شکل می‌دهد. مسلماً هیچ خانواده‌ای بی‌عیب و نقص نیست و همه افراد لحظات خوشایند و ناخوشایندی را در آن تجربه کرده‌اند. بنابراین کلمه خانواده برای هر فرد تصورات، باورها و احساساتی متفاوت را تداعی می‌کند؛ اما موضوع مهم، **حس کلی فرد نسبت به فضای خانواده** است که چنانچه در حد متعادل و نسبتاً مطلوبی باشد یکی از نشانه‌های مثبت آمادگی افراد برای ازدواج و ارتباطات صمیمانه است.

**افراطی بودن هرحسی نسبت به خانواده، اعم از مثبت و منفی نشانه عدم آمادگی برای ازدواج است.**

"فضای کلی خانواده" باعث انتقال الگوهای رفتاری، فکری و هیجانی خاص به فرزندان می‌شود. بنابراین کار مهمی که هر فرد باید پیش از ازدواج انجام دهد، آگاهی از این میراث روانی خانوادگی و اصلاح و تعدیل الگوهای مخرب به ارث برده شده است، زیرا تجربیاتی که هر فرد در این فضا دارد به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه بر انتخاب همسر و سازگاری زناشویی‌اش تأثیر می‌گذارد.

چنانچه می‌خواهید میراث روانی خانوادگی خود را ارزیابی کنید در شماره بعدی همراه ما باشید.



دانشگاه صنعتی شریف  
مرکز مشاوره دانشجویی



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

# خشت:اول

ماهنامه خشت اول شماره ششم  
ویژه مطالعه دانشجویان

Khesht-Aval  
e-magazine

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر مجید صفاری نیا

سردبیران: حمید پیروی و دکتر حمید یعقوبی

نویسندگان: دکتر پگاه گودرزی و دکتر منا معارف

مشاوران علمی: دکتر حمیدرضا حسن آبادی

دکتر بهروز دولتشاهی (به ترتیب حروف الفبا)

دکتر منصوره السادات صادقی

مسعود ظفر

دکتر نسرين مصباح

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیدی

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

سال انتشار: تابستان ۱۴۰۰

تیراژ: الکترونیکی