




این مقاله
به سفارش حرم مطهر
امام رضا علیه السلام نگاشته شده و
در سایت رضوان علم به آدرس
<http://razavi.aqr.ir/>
موجود می باشد.

برقراری ارتباط همدلانه در خانواده



پروانه طالقانی
کارشناس حقوق بین الملل

چکیده

هدف این پژوهش پیدا کردن ریشه های بنیادین و اساسی روابط معیوب در خانواده و جایگزینی آن با روابط حقیقی و سالم است. عدم شناخت و خود آگاهی فرد منجر به ایجاد روابط قضاوتی و گاه خصمانه می شود. روابط معیوب در خانواده در سه سطح چیستی، چرایی و آثار این گونه روابط راهبردهایی برای درمان در این پژوهش بررسی شده است. عدم شفافیت هر یک از اعضای خانواده با خودش، با دیگر اعضای خانواده، قضاوت بجای بیان احساسات و عدم درک معنای پنهانی رفتار اعضای دیگر از علل مهم ایجاد روابط معیوب است و آثاری مثل ایجاد خشم و ناکامی، تنهایی، افسردگی، اعتیاد، سرد شدن روابط خانوادگی و گاه گسیختگی خانواده را در پی دارد. ایجاد بصیرت در مورد ناکامی های اولیه فردی و راهکارهای معیوب مقابله ای و تصمیم های ناکارآمد و جایگزینی این رفتارها با باورهای واقع گرایانه از راهکارهای درمانی مهم محسوب می شود. با تمرکز بر درمان فردی می توانیم نتایج را در سطح سیستم خانواده و جامعه مشاهده کنیم.

واژگان کلیدی: شفاف سازی، استیگما، پیشداوری، ناخودآگاه، ارتباط، همدلی.



طرح مساله

این مقاله به چگونگی برقراری ارتباط مؤثر در ساختار خانواده می پردازد. هدف در این تحقیق پیدا کردن ریشه های بنیادین و اساسی روابط معیوب در خانواده و جایگزینی آن با روابط حقیقی و سالم است.

سؤال اصلی این است که علت ارتباطات ناکارآمد در ساختار خانواده

چیست؟

سؤالات فرعی:

- ۱- علت روابط خصمانه و قضاوت گرانه در بین اعضای خانواده چیست؟
 - ۲- آثار فردی و بین فردی در روابط قضاوتی، بر فرد و خانواده و اجتماع چیست؟
 - ۳- راهبرد شفاف سازی و ایجاد رابطه همدلانه و حقیقی در خانواده چیست؟
- زندگی زناشویی و خانوادگی یکی از حساس ترین موقعیت های ارتباطی است و بیشترین اصطکاک نیز می تواند در این فضا ایجاد شود، زیرا هیچ رابطه ای همچون رابطه زناشویی افراد را به یکدیگر نزدیک نمی کند و به همین علت بیش ترین انتظارات، درگیری ها و مسائل بین فردی را به وجود می آورد (مشاوره آسیب زا، آقای، ص ۸۸). پس این ضرورت احساس می شود که به حفاظت از اعضای جامعه پرداخته شود و با شناسایی عوامل بوجود آورنده و درمان آن از ساختار خانواده و به تبع آن جامعه حفاظت شود.

در مکتب روانکاو، انسان به طور تصادفی و ارادی عمل نمی کند؛ بلکه بر اساس انگیزش های درونی، واپس رانی (فرستادن خاطرات آزاردهنده به ضمیر ناخودآگاه، برای اینکه فرد را اذیت نکند) و آرزوهای سرکوب شده (فکر نکردن به موضوعی که فرد را ناراحت می کند) یا ناآگاه عمل می کند. (روان شناسی عمومی، گنجی، ص ۱۰؛ و آسیب شناسی روانی، گنجی، ج ۱، ص ۱۵) بصیرت و درون نگری نسبت به ناخودآگاه، یکی از مهمترین عوامل درمان کننده رفتار فرد است.

عدم شناخت و خودآگاهی فرد منجر به ایجاد روابط قضاوتی و گاه خصمانه می شود. [۱]





بصیرت و درون نگری نسبت به ناخودآگاه، یکی از مهمترین عوامل درمان کننده رفتار فرد است.

ارنست همینگوی در یکی از مشهورترین کتابهای خود "وداع با اسلحه" که بعد از جنگ جهانی دوم آن را نوشت، داستان سربازی را نقل می کند که مؤمنانه به جنگ می رود، اما آنچه در صحنه نبرد می بیند از او انسان دیگری می سازد. او دیگر معنایی برای ذات کلمه دشمن قائل نبود، بنابراین اسلحه خود را به زمین گذاشت و از جنگ گریخت و معنای زندگی را در رابطه خانوادگی عاشقانه جست.

در شرایط آسیب زا در خانواده نیز افراد هنگامی که در کنار هم ولی بدون شناخت حقیقی و واقعی از یکدیگر زندگی می کنند، اعضا به چشم یک دشمن به هم نگاه می کنند که قصد تخریب، تحقیر و آزار رساندن به یکدیگر را دارند. آنها برای هم یک اسم هستند.

در فلسفه، مفهومی به نام فنومن [۲] یا پدیده مطرح است. پدیدارشناسی یا فنومن لوژی [۳]، اشاره به این مسئله دارد که هر انسان پنجره منحصر به فرد خویش را نسبت به جهان دارد. ارتباط واقعی چه در خانواده و چه در سطح هر ساختار اجتماعی دیگر در پرتو توجه به این مفهوم صورت می گیرد. (آسیب شناسی روانی، گنجی، ج ۱، ص ۲۸، ۲۹)

در شرایط آسیب زا نیز در خانواده افراد کنار یکدیگرند ولی بدون شناخت حقیقی و واقعی از یکدیگر زندگی می کنند.

اینکه افراد زاویه دید خود را مطلق ندانند و سعی در تحمیل آن به عضو دیگر نکنند. تلاش ما در این پژوهش مسیری است که از مطلق نگری و خود مرکز بینی و خود شیفستگی [۴] آغاز می شود و در نهایت به همدلی [۵] ختم می شود. همدلی به معنای نگاه کردن از زاویه دید دیگری به هر پدیده است و فهم این واقعیت که پدیده ها





معنای مطلق ندارند و هر پدیده با وابستگی به گذشته فرد، خانواده، فرهنگ و محیط جغرافیایی، می تواند معنی بسیار متفاوتی برای هر فرد داشته باشد. از بین بردن برچسب زنی (استیگما [۶]) و پیشداوری و ایجاد همدلی و ایجاد ارتباط شفاف تنها راه موثر برای رسیدن به یک ارتباط سالم و واقعی در ساختار خانواده و به تبع آن ساختارهای دیگر اجتماع است. پیشداوری را نگرشی منفی و خصمانه نسبت به گروهی مشخص، براساس تعمیم های ناشی از اطلاعات نارسا یا نادرست تعریف می کنیم. (روانشناسی اجتماعی، ارونسیون، ص ۳۲۳)

دیدگاه بنیادین ما در این تحقیق مبتنی بر دیدگاه های روان پویایی [۷] و وجودی [۸] است. در این دیدگاه ها، انسان ها نه موجودات هشیار و آگاه، که موجوداتی هستند که توسط ناخودآگاه شان [۹] کنترل می شوند.

پیش داوری را نگرشی منفی و خصمانه نسبت به گروهی مشخص، بر اساس تعمیم های ناشی از اطلاعات نارسا یا نادرست تعریف می کنیم.

درباره ریشه های روابط معیوب در خانواده پژوهش های فراوانی انجام شده است. به عنوان مثال در مقاله: رابطه الگوی روابط خانوادگی و خشونت خانواده علیه زنان در استان لرستان، اجبار زن در تصمیم گیری را علت این پدیده می داند. [۱۰]

همچنین در مقاله: بررسی روابط درون خانواده با تکیه بر موقعیت اجتماعی و فرهنگی در انسجام خانواده های شهر تهران، رضایت از روابط زناشویی را با موفقیت اجتماعی و فرهنگی خانواده در ارتباط می داند [۱۱] و مقالات مشابه فراوانی که کمتر در آنها به کنکاش در درون فرد و ضمیر ناخودآگاه و هیجان های سرکوب شده او پرداخته شده است.

در این پژوهش تاکید اصلی بر فرد است و بیشتر از آن که به مسائل بیرونی و محیطی توجه شود به مسائل درونی فرد، گذشته فرد، و سرکوب ها و دفاع های روانی پرداخته می شود و نتیجه آن بر خانواده بررسی می شود. برخلاف سایر تحقیقات که کمتر به مسئله ناخودآگاه فرد پرداخته می شود و بیشتر مسائل محیطی و دیدگاه های رفتار





گرایی و شناختی مورد بررسی قرار گرفته است. در این پژوهش با دیدگاه روانکاوی و وجودی به مسئله ارتباطات فرد در خانواده پرداخته می شود.

بررسی چپستی و چرایی ارتباطات ناکارآمد در خانواده

نظام خانواده یکی از حساس ترین موقعیت های ارتباطی است و به علت نزدیکی روابط بین اعضا بیشترین چالش را در این نظام مشاهده می کنیم (مشاوره آسیب زا، آقای، ص ۸۸). اگر فرد بتواند در این نظام به تعادل برسد و روابطی شفاف و غیر قضاوتی [۱۲] برقرار کند، این روابط قابل تعمیم به تمام روابط دیگر او مانند روابط در محیط دانشگاهی، شغلی و غیره است.

در دین مبین اسلام افراد از قضاوت و پیشداوری درباره دیگران نهی شده اند. در قرآن کریم از مؤمنین خواسته شده است از سوءظن و قضاوت عجولانه درباره دیگران پرهیز کنند. [۱۳] (حجرات: ۱۲) و اعتقادات خرافی انسانها را به علت پیروی از ظن و گمان بی پایه و بدون استدلال می داند. [۱۴] (نجم: ۲۳) در حالی که ظن و گمان به هیچ وجه انسان را به حق و حقیقت نمی رساند. [۱۵] (یونس: ۳۶).

افراد معمولاً تصور می کنند رفتار یک علت دارد، اما روانشناسان در یافته اند که عوامل پیچیده ای بر رفتار حاکم هستند و به این عقیده علیت چند عاملی رفتار گفته می شود. (روانشناسی عمومی، وین ویتن، ص ۱۷). ارتباط غیر شفاف [۱۶] و پیشداوری باعث سرد شدن روابط اعضای خانواده و ایجاد روابط غیر همدلانه و خصمانه می شود و نهایتاً از هم گسیختگی خانواده را در پی دارد. مسئله اصلی پرداختن به چرایی ایجاد روابط غیر شفاف و پیشداورانه است که به چهار عامل اشاره می شود.

بر طبق دیدگاه های کلاسیک روانکاوی هر فرد انباشته ای از تجارب گذشته و سرکوب شده ای است. تجاربی که در زمان وقوع نادیده گرفته شده و به ناخودآگاه رانده شده است.





الف) عدم شفافیت هر یک از اعضای خانواده با خودش

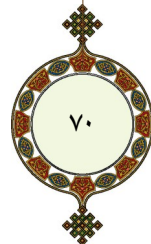
این تجارب به ظاهر فراموش شده - که معمولا در کودکی کسب می شود - به علت بار هیجانی دردناکی که داشته است، رفتار کنونی فرد را جهت داده و باعث ایجاد رفتارهایی می شود که حتی خود فرد نمی داند چرا این رفتار از وی سر زده است. به عنوان مثال مادری وسواسی و کنترل کننده را در ساختار خانواده در نظر بگیرید. تنها چیزی که مادر و سایر اعضای خانواده می بینند، فردی است که نیاز شدید به کنترل کردن دیگری دارد. اما با نگاه کردن دقیق تر به گذشته و ناخودآگاه مادر، دختری را می بینیم که در مقاطع گوناگون زندگی اش حوادث دردناکی را تجربه کرده که هیچ قدرت کنترلی بر آن حوادث نداشته است. اکنون با کنترل کردن ناخودآگاه همه چیز و رفتار وسواس گونه ناخودآگاهش سعی دارد که از رخ دادن هر حادثه ناگهانی و خارج از برنامه جلوگیری کند.

ب) عدم شفافیت روابط در خانواده

شفافیت زمانی رخ می دهد که فرد نسبت به احساسها و علت رفتارهایش آگاهی داشته باشد. در وهله نخست ممکن است اعضای خانواده احساسات عمیق خود را نشناسند و از ناخودآگاهی که رفتارهای آنها را کنترل می کند، با خبر نباشند و در نتیجه پیامی که به عضو دیگر خانواده می دهند تصویری اشتباه از آنها در ذهن عضو دیگر ایجاد می کند.

شفافیت زمانی رخ می دهد که فرد نسبت به احساسها و علت رفتارهایش آگاهی داشته باشد.

زنی را در نظر بگیرید که از توجه همسرش به زنان دیگر در یک مهمانی خاص احساس فشار می کند. در وهله نخست ممکن است علت این احساس را در نیابد. فقط حسی از طرد شدگی در او پدیدار شود و رفتارهایی مانند غرغره‌های بی دلیل از خود نشان دهد که در این شرایط این پیام را به سایر اعضای خانواده می دهد که فردی ایرادگیر و بهانه جو است. در وهله دیگر ممکن است آگاهی نسبی به علت احساس فشار داشته باشد. مثلا بداند رفتار شوهرش این احساس را به او می دهد که به اندازه کافی جذاب یا دوست داشتنی نیست. اما





بجای بیان شفاف این مسئله شروع به طعنه زدن یا ایراد گیری کند.

ج) قضاوت به جای بیان احساس

بعد از اینکه فرد احساس و علت رفتار خویش را شناخت و پی به اهمیت بیان صادقانه و بی پرده اش برد، این خطر وجود دارد که به جای بیان احساس شخصی دست به قضاوت نادرستی بزند.

قضاوت، یک پیشداوری و پیشگویی مبتنی بر اطلاعات کم و ناکافی از دیگری است. اما بیان صمیمانه احساس، دادن هدیه ای از جانب فرد به دیگری است. در قضاوت عجولانه و ناقص ما صفتی را به دیگری نسبت می دهیم و یا برچسبی (استیگما) به او می زنیم. اما در بیان احساس ما احساسی را که رفتار دیگری در ما ایجاد کرده است، بیان می کنیم. فرزندی را در ساختار خانواده در نظر بگیرید که بسیار بی نظم است. یک بیان قضاوت گرانه در مورد این فرد این می تواند باشد که تو فردی شلخته و بی فکر هستی.

د) عدم درک معنای رفتار پنهانی عضو دیگر

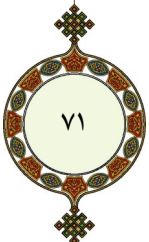
ما در خانواده و حتی جامعه لزوماً با افراد آگاهی روبرو نیستیم. افراد دیگر هم مانند ما از علل ناخودآگاه رفتارشان باخبر نیستند. این توقع که افراد دیگر کاملاً منطقی و آگاهانه رفتار کنند، منطبق با واقعیت روانشناختی افراد نیست.

یک مشکل این می تواند باشد که فرد به جای درک معنای پنهانی طرف مقابل، ظاهر رفتار وی را قضاوت کند و به او برچسب (استیگما) بزند.

برای مثال مردی را در نظر بگیرید که به خانه می آید و با همسرش روبرو می شود که مدام از خستگی و کار زیاد در خانه می نالد. قضاوت ظاهری این می تواند باشد که زن غرغرو و بی منطق دارد. اما از طرفی او می تواند پی به معنای پنهان رفتار همسرش ببرد. معنای پنهان رفتار می تواند این باشد که من بسیار تنها یا دلتنگ هستم.

آثار روابط غیر همدلانه

آثار رابطه قضاوتی و غیر شفاف در خانواده را می توان در دو بعد فردی و خانوادگی بررسی کرد.





الف) آثار فردی

ایجاد خشم درونی نسبت به سایر اعضای خانواده نخستین اثر این روابط معیوب در خانواده است. فرد دیگر اعضای خانواده را همانند دشمنانی می بیند که در جبهه مقابل او ایستاده اند و فرد بایستی آنها را شکست دهد و اگر نتواند، دچار خشمی عمیق نسبت به آنها می شود و در پی آن فرد با ناکامی مواجه می شود. فرد، والدین، فرزندان و خواهر و برادر خود را افرادی می بیند که او را نمی شناسند و صرفاً قضاوت های نامربوط نسبت به او دارند.

در نتیجه فرد از خانواده قضاوت کننده اش فاصله گرفته و دچار احساس تنهایی، و افسردگی می شود.

گاه به پرخوری های عصبی دست می زند و علایمی مانند اضطراب با منبع نامعلوم یا بی خوابی، را از خود نشان می دهد. همچنین ممکن است به فضاهای خارج از خانه پناه برده و چون بسیار آسیب پذیر و محتاج درک و توجه است، درگیر روابط آسیب زا یا اعتیاد شود.

ب) آثار خانوادگی

سرد شدن روابط بین فردی در خانواده واضح ترین پیامد روابط قضاوتی در خانواده است. ایجاد جو فشار در خانواده، گفتگوی غیر مستقیم بین اعضا، طعنه و زخم زبان موارد شایعی است که دیده می شود.

پرخاشگری می تواند به صورت کلامی یا بدنی ابراز شود. تحقیر کردن اعضا توسط اعضای دیگر و تمسخر، از دیگر نشانه ها در اینگونه روابط است که در نتیجه فاصله بیشتر، گریز فرزندان، پدر یا مادر از فضای خانه و در موارد حاد از هم گسیختگی خانواده را در پی دارد.

راهبردها

برای رسیدن به الگوی سالم روابط خانوادگی به راهبردهای اساسی در سطح فردی و خانوادگی اشاره می کنیم.





الف) راهبردهای فردی

۱) شناسایی ناکامی های اولیه فردی

در این مرحله فرد به کنکاش در گذشته شخصی اش می پردازد و ناکامی ها و سرکوب هایی که اتفاق افتاده را، پیدا می کند. اتفاقات دوران کودکی اولیه در خانواده، روابط خانوادگی، تحصیلی، اقتصادی یا فرهنگی که برایش فشارزا بوده یا تحقیر کننده یا از توان فردی او خارج بوده است، را پیدا می کند. گر چه ممکن است انجام تمام این مراحل به تنهایی بسیار دشوار باشد و نیاز به یک درمانگر مجرب داشته باشد. شناسایی مکانیزم های دفاعی و راه حل های مقابله ای و شیوه ناکارآمدی که فرد برای رویارو شدن با ناکامی های اولیه خود اتخاذ کرده است از دیگر راهکارهاست.

شناخت این رفتارهای مقابله ای توسط فرد بسیار مهم است. اینکه بداند در مقابل ناکامی های گذشته زندگی اش چه رفتاری را پیش گرفته است، به او در جهت اصلاح این رفتارها کمک خواهد کرد.

شناسایی مکانیزم های دفاعی و راه حل های مقابله ای و شیوه ناکارآمدی که فرد برای رویا شدن با ناکامی های اولیه خود اتخاذ کرده است از دیگر راهکارهاست.

۲) شناخت تعمیم باورها و رفتارهای ناکارآمد به موقعیت های نامربوط

در شرایط سخت به علت ناپختگی فرد یا پیچیدگی شرایط، فرد راه حل هایی را برمی گزیند تا بتواند به نوعی شرایط را تحمل کند. این راه حل ها همانطور که پیشتر اشاره شد ممکن است بسیار معیوب باشد، اما در شرایطی خاص به ادامه زندگی فرد کمک کرده باشد. برای مثال اینکه فرد از موقعیت های ناخوشایند فاصله گرفته و در خود فرو رود، ممکن است در شرایطی به او کمک کرده و در گذشته از او حفاظت کرده باشد، اما اکنون اینکه در برخورد با هر مشکلی، بجای رویایی منطقی با مسئله، در خود فرو رود، یک راهکار ناکارآمد محسوب می شود.

شناخت این تعمیم ها بسیار مهم است و باعث می شود فرد به افراطی بودن، مبالغه آمیز بودن





و غیر واقعی بودن واکنش کنونی اش پی ببرد.

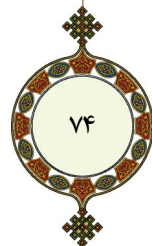
۳) حذف تدریجی راهکارهای غیر واقعی و معیوب و جایگزینی آن با باورهای واقع‌گرایانه بعد از اینکه فرد پی به تعمیم‌های ناکارآمدش برد و اینکه اگر مسئله‌ای خلاف میل او در خانواده اتفاق بیفتد، نیاز پرخاشگری شدید نیست، می‌توان مسئله را با روش‌های ساده‌تری حل کرد. این آگاهی بتدریج به او کمک می‌کند که این تعمیم‌ها را محو کرده و بصورتی واقعی‌تر با خانواده و جهان بیرون ارتباط برقرار کند.

ب) راهبردهای خانوادگی

۱) بیان احساسات حقیقی بجای رفتارهای کنایه‌آمیز و غیره نکته قابل توجه این است که در این مرحله فرد احساسات حقیقی خود را با سایر اعضا در میان می‌گذارد. در واقع فرد با اشتراک گذاشتن احساسات و نقطه ضعف‌های خود به دیگر اعضای خانواده احساس همدلی را در اعضا بیدار می‌کند. اینکه اعضا بجای برچسب زنی به دیگری علت رفتارها و نگرانی‌های او را درک می‌کنند و به جای جبهه‌روبرو، اسلحه‌ها را زمین گذاشته و کنار عضو آسیب‌دیده می‌ایستند و حتی به مرهم گذاشتن به زخم‌های فرد می‌پردازند.

۲) بیان احساس در مقابل قضاوت

در این مرحله فرد یاد می‌گیرد که بجای پیشداوری‌های ناکارآمد و برچسب زنی به دیگری، احساسی را که رفتار دیگری در او بر می‌انگیزاند صادقانه با او در میان بگذارد. برای مثال فرزندی را در نظر بگیرید که به جای برچسب زدن پدر به عنوان فردی سنتی اینطور بیان می‌کند که: رفتار شما به من این احساس را می‌دهد که شما درک من از زندگی را سطحی و بی‌ارزش می‌دانید. در واقع فرد با دادن بازخورد رفتار دیگری این آگاهی را به عضو دیگر خانواده می‌دهد که رفتارهایش چه احساس‌هایی را بر می‌انگیزاند و این فرصت را به دیگری می‌دهد که تا سوء تفاهم‌های پیش‌آمده را اصلاح کرده و به روابطی صلح‌آمیز و توأم با درک متقابل برسند.





۳) فهم معنای پنهان رفتار دیگر اعضای خانواده

در این قسمت فرد به چنان بلوغ و پختگی می رسد که نه تنها نسبت به احساسات خویش آگاه شده و می تواند آنها را صادقانه به دیگری انتقال دهد، بلکه می تواند معنای پنهان رفتار دیگر اعضای خانواده را نیز دریابد و حتی اگر دیگر اعضای خانواده به خود آگاهی نسبت خود نرسیده باشند، فرد می تواند همدلانه با آنها رفتار کرده و با درک علت رفتار دیگر اعضا کنار آنها ایستاده و از زاویه دید آنها و از پنجره آنها به زندگی نگاه کند.

نتیجه بحث

مسئله اصلی در این پژوهش جستجوی چرایی روابط غیر شفاف و پیش داورانه در محیط خانه و بررسی آثار و تبعات آن و راه برون رفت از این معضل در خانواده است. پیش داوری و برداشت غیر واقعی از رفتار اطرافیان آثار ناخوشایندی را در فرد و خانواده بر جای می گذارد. از آثار فردی رفتارهای غیر شفاف، قضاوت گرانه در خانواده می توان به ایجاد خشم درونی نسبت به سایر اعضای خانواده، احساس ناکامی، تنهایی و افسردگی و اضطراب با منبع نامعلوم و گاه اعتیاد را نام برد. گریز از محیط امن خانواده نیز از آسیب های مهم روابط ناکارآمد در محیط خانواده است. در سطح خانواده نیز سرد شدن روابط اعضا با یکدیگر، گفتگوهای غیر مستقیم بین اعضا، طعنه و زخم زبان، پرخاشگری به صورت کلامی یا بدنی، تحقیر کردن یکدیگر، تمسخر و در نهایت پناه بردن به فضاهای بیرون از خانه برای دست یابی به آرامش را، می توان نام برد. از مهمترین راهبردهای عملی می توان به ایجاد شناخت عمیق فرد از گذشته اش که منجر به رفتار غیر منطقی و قضاوت گرانه نسبت به دیگران شده، اشاره کرد. آنچه ما در این تحقیق بیان داشتیم درمان فرد بود. بر اساس تحقیق کنونی با درمان عمیق فردی، می توانیم به سیستم سالم خانواده و اجتماع برسیم. اینکه فرد به این آگاهی می رسد که چه چیزی رفتارهای او را کنترل می کند، منجر به ایجاد رفتار آگاهانه و از بین رفتن کنترل ناخودآگاه در رفتارش می شود. در این تحقیق ما بجای تمرکز بر سایر افراد جامعه که ممکن است در شرایط واقع در دسترس نباشند، درمان را بر خود متمرکز می





کنیم، چرا که یک فرد سالم می تواند سیستم معیوب خانواده و یا حتی جامعه را تغییر دهد. با دیدن پدیده ها از زاویه دید یکدیگر به جای تحمیل زاویه دید شخصی، خانواده تبدیل به سکوی پرشی برای تمام اعضا خواهد شد.

پی نوشت ها

۱. برای اطلاع بیشتر نگاه کنید؛ مهارت همدلی، فتحی، نگارنده در این کتاب مهارت های همدلی را مطرح کرده است: ۱. مخاطب خود را بشناسید و او را همان طور که هست بپذیرید. ۲. زبان ارتباطی را بشناسید. ۳. احساسات و اظهارات ۴. ابراز احساس صمیمیت و علاقه ۵. نسبت به مخاطب مثبت اندیش باشید. ۶. به جای قضاوت همدلی کنید. ۷. نباید مخاطب احساس کند تهدید می شود. ۸. مخاطب را از تهدیدهای دیگران برهانید.

۲.phenomen

۳. فنومن یعنی پدیده، لوژی به معنای شناختن است. فنومولوژی یا پدیدارشناسی عبارت است از تفسیر چیزهایی که در جلوی چشم انسان پدیدار می شوند، یا به نظرش می رسند. به طور خلاصه فنومولوژی یا پدیدارشناسی یعنی برداشت شخصی

۴. افراد مبتلا به اختلال خودشیفته

۵. اگر یک عضو بتواند در بیان اعضای دیگر خانواده، احساسات و افکار خود را مشاهده کند، همدلی اتفاق افتاده است. مشاوره آسیب زا، آقایی، ص ۷۲.

۶.stigma

۷. روان پویایی تلاشی است برای توضیح عملکردهای روانی، هم عملکردهای روانی عادی و هم غیرعادی و این که چگونه بعضی مکانیسم های پسیکولوژیک به واپس رانی خاطرات و افکار استرس زا منجر می شود. آسیب شناسی روانی، گنجی، ص ۱۳.

۸. در رویکرد وجودی، هدف از بین بردن مشکلات روانی از طریق درک زندگی، رشد فردی و شکوفایی استعدادهاست. همان، ص ۲۷.

۹. بر اساس مکتب روانکاوری، انسان به طور تصادفی و ارادی عمل نمی کند؛ بلکه بر اساس انگیزش های درونی آرزوهای سرکوب شده یا ناآگاه عمل می کند. روانشناسی عمومی، گنجی، ص ۱۰.

۱۰. <http://ifmh.mums.ac.ir/article-1088.215.html>





۱. <http://www.wrc.ir/?action=scholar2.view.group=181b=1451>

۱۲. همدلی به جای قضاوت عجولانه و ناقص (به پی نوشت شماره یک مراجعه شود).

۱۳. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ، إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ.

۱۴. إِنَّ الظَّنَّ لَا يَغْنَىٰ آلَا الظَّنِّ وَ مَا تَهْوَى الْأَنفُسُ

۱۵. إِنَّ الظَّنَّ لَا يَغْنَىٰ مِنَ الْحَقِّ شَيْئًا.

۱۶. روابط غیرشفاف شامل روابطی است که طی آن احساسات حقیقی بیان نمی شود و جای آن را طعنه، کنایه، تمسخر و خشونت می گیرد. در واقع احساسات حقیقی پشت این مسائل پنهان می شود.





فهرست منابع

* قرآن کریم

- (۱) اصول کافی، کلینی، محمد بن یعقوب، ترجمه محمد باقر کهرئی، چاپ چهارم، تهران، المکتبه الاسلامیه، ۱۳۹۲ هـ.ق.
- (۲) آسیب شناسی روانی، گنجی، مهدی، تهران، ساوالان، ۱۳۹۲
- (۳) بررسی روابط درون خانواده با تکیه بر موقعیت اجتماعی و فرهنگی در انسجام خانواده های شهر تهران، فرشته فرح دوست، راحله رفیعی سال ۸۴.
- (۴) غرر الحکم و دررالکلم، آمدی، عبدالواحد بن محمد، ترجمه سید هاشم رسولی محلاتی، چاپ اول، نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۷.
- (۵) رابطه الگوی خانوادگی و خشونت خانواده علیه زنان در استان لرستان، فیروزه غضنفری، تابستان ۱۳۸۹.
- (۶) روانشناسی عمومی، گنجی، حمزه، تهران، ساوالان، ۱۳۸۸
- (۷) روانشناسی عمومی، ویتن، وین؛ ترجمه: یحیی سید محمدی، چاپ دهم، تهران، نشر روان، ۱۳۸۹.
- (۸) روانشناسی اجتماعی، ارونسون، الیوت؛ مترجم: حسین شکر شکن، چاپ هفتم، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۹۱.
- (۹) <http://ifmh.mums.ac.ir/article-1088.215.html>
- (۱۰) <http://www.wrc.ir/?action=scholar2.view.group=181b=1451>
- (۱۱) مشاوره آسیب زا، آقایی، اصغر، شش پور، حمید، تهران، قطره، ۱۳۹۲
- (۱۲) مهارت همدلی، فتحی، مهدی، مشهد، موسسه پژوهشی فرهنگ بهداشت حسینی نژاد ۱۳۸۴
- (۱۳) وداع با اسلحه، همینگوی، ارنست؛ مترجم: نجف دریا بندری، چاپ ۱۶، تهران، نشر نیلوفر، ۱۳۹۲.

