



سنة ١٤٤٠ هـ

بسم الله الرحمن الرحيم  
هل يستوى الذين يعلمون و الذين لا يعلمون  
آيا كسانی که میدانند با کسانی که نمیدانند یکسانند؟!  
(سوره الزمر، آیه نهم)



دانشگاه رازی

کارگاه آموزشی

**تعادل محیط کاری و خانواده**

**محسن گل محمدیان**

**تیر ماه ۱۴۰۳**

# رضایت شغلی – رضایت زناشویی – رضایت از زندگی



## تعارض کار – خانواده

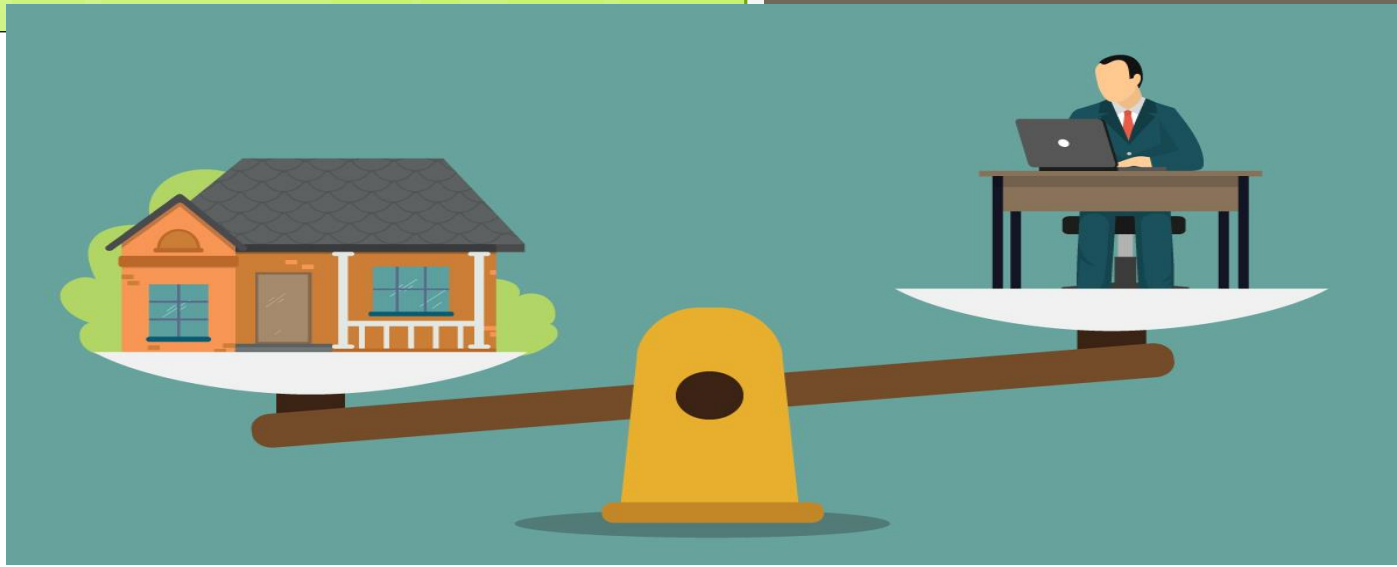
- نوعی از تعارض بین نقشی است که در آن فشارهای حاصل از نقش‌های شغلی و خانوادگی از هر دو طرف یا از برخی جهات ناهم‌ساز می‌باشد. بدین معنی که ایفای نقش‌های شغلی و یا خانوادگی دشوار می‌شود.
- مطالعات نشان می‌دهد بین ۴۰ تا ۷۸ درصد از افراد شاغل تعارض کار-خانواده را تأیید می‌کنند (پاغوش، زارعی و زینلی، ۱۳۹۵).
- یکی از نتایج مهم این استرس‌ها و فشارهای کاری و ذهنی، فرسودگی شغلی است. فرسودگی شغلی می‌تواند اثر مهلکی بر فرسایش جسم و روح گذاشته و توانایی فرد را در مقابله با عوامل استرس‌زای محیط زندگی تحت تأثیر قرار دهد (بیگلو و اصغرزاده، ۲۰۱۱).
- تعارض پایدار بین دو حیطه کار و خانواده با مواردی مثل **فرسودگی شغلی فزاینده**، **استرس‌های خانوادگی** و **کاری، افسردگی و کاهش رضایت شغلی** ارتباط دارد. تعارض کار و خانواده از دیدگاه سازمانی نیز با پیامدهایی مانند **کاهش بازده فرد در سازمان**، **کاهش رضایت شغلی و افزایش غیبت و ترک شغل همراه** است (بشلیده و همکاران، ۱۳۹۰).

# راهبردهای تعادل کار و خانه

○ وجود مرزهای شفاف و مشخص

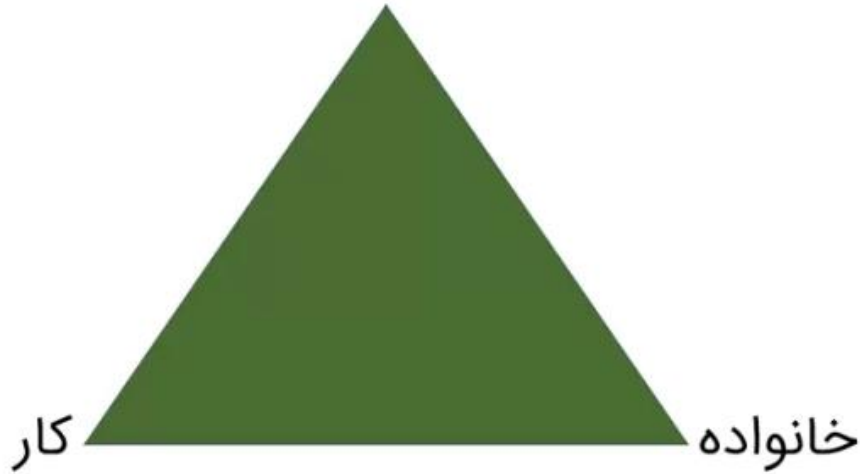


مثلث سازی در خانواده چیست؟



## مثلت تعادل

خود



# مشخص کردن و حفاظت از مرزهای خانواده

○ مشخص کردن مرزهای خانواده جدید با خانواده اصلی از ضروریات خانواده سالم است.



○ انواع مرزبندی:

○ مرز اطلاعاتی

○ مرز مالی

○ مرز تصمیم گیری

○ مرز روانی

جایگاه خانواده اصلی بعد از ازدواج؟

✓ اعضای خانواده اصلی بعد از ازدواج باید در جایگاه دوم اولویت بعد از همسر و فرزند قرار گیرند.

○ هرگز در حضور فرزندان، به مشاجره نپردازید.

○ همچنین در جریان اختلافات، فرزندان را به نفع خود یارگیری نکنید.



**تعارض نقش - گرانباری نقش - ابهام نقش - فرسودگی و عدم رضایت شغلی - رضایت زندگی و ناسازگاری خانواده**



# رابطه با خود



# ذهن : جنگ درونی و بیرونی



## افکار، هیجانات و ...

مشاهده‌گری توجه‌آگاهانه  
آنچه در ذهن و بدنم اتفاق می‌افتد



در جهت  
ارزش‌های زندگی

انتخاب  
اقدام متعهدانه

حالت فاصله گرفته از افکار



حالت همجوشی با افکار



## خستگی

مهارت های  
گسلش شناختی



مشاهده‌ی افکار

برچسب‌زنی به افکار

رها کردن افکار

فاصله گرفتن از افکار



## به نظر شما تعریف خانواده سالم چیست؟

○ **خانواده سالم:** خانواده ای که دارای پایداری و رضایت است

### ○ **ارکان خانواده سالم:**

۱. امنیت و آرامش
۲. محبت و علاقه
۳. احترام و ارزشمندی
۴. رضایت زناشویی
۵. رشد و شکوفایی متقابل (پویایی)

# راهکار های حفاظت از ارکان خانواده راهبرد اصلی، تقویت رابطه با همسر است

کشف ویژگی های شخصیتی همسر برای سازگاری به جای تلاش برای تغییر او  
استفاده درست از قانون تقویت و تنبیه

افزایش اندوخته عاطفی

۱. استفاده از بازی
۲. مراقبت و دلسوزی
۳. استفاده از ۵ زبان عشق
۴. فن تحسین
۵. من - شما به جای من - آن
۶. گفتگوی موثر
۷. مدیریت خشم
۸. حل تعارض

۱. رفع موانع ذهنی بهبود رابطه

۲. احساس مسئولیت دوطرفه

۳.

۴.

۵.

۱.

۲.

۳.

۴.

۵.

۶.

۷.

۸.

# (فن تحسین به جای عیب یابی)

تمرکز بر ویژگی های مثبت

**تمرین:**

چندتا از ویژگی های مثبت یکی از نزدیکان (همسرریال پدر یا مادر و...) را بنویسید





## تمرین و تقویت ارتباط بالغ - بالغ در تعارض

ویژگی های  
کودک، والد و  
بالغ کدامند؟

سطوح شخصیت:

۱. کودک

۲. والد

۳. بالغ





Rob  
X

# همدلی

۱. او چه احساسی دارد؟
۲. چرا این احساس را دارد؟
۳. ابراز پاسخ این سوالات به زبان خودم

- اعتبار بخشیدن به احساسات و خواسته های طرف
- درک احساسات، افکار و رفتار دیگران و نشان دادن این درک

**تمرین: چند جمله  
همدلانه بنویسید**



# چه برداشتی از این تصویر دارید؟



# رابطه





اگر به خاطر سهل انگاری همسرتان فرزندتان آسیب ببیند در وحله نخست چه می کنید؟

## تعهد و مسئولیت پذیری دو طرفه

○ رابطه زوج مانند **فرزند** آنان است

○ هیچ کس تا در رفتار خودش تغییراتی ایجاد نکند نمی تواند در رفتار همسرش تغییری ایجاد کند.

○ هر یک از همسران بر ایفای مناسب نقش خود تمرکز کنند.





شادمانی بی دلیل  
دوست داشتن بی دریغ  
کنجکاوی بی انتها

ما سه چیز را در  
دوران کودکی جا  
گذاشته ایم



# بازی درمانی

بازی چه تاثیری بر روابط  
اعضای خانواده  
دارد؟

چه بازی هایی میتوان در  
خانواده انجام داد؟



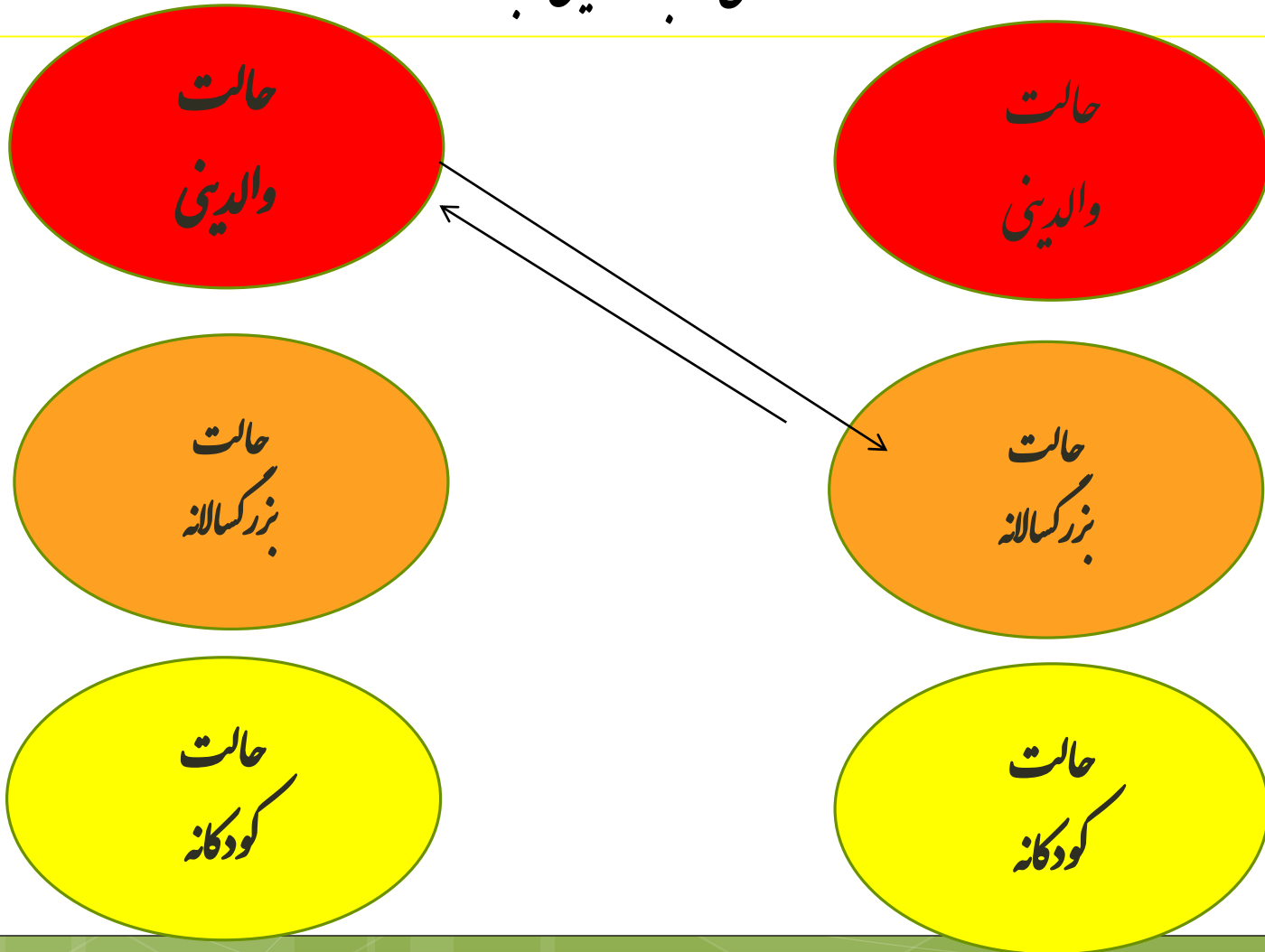


“گفتگو قلب روابط صمیمی انسان است“

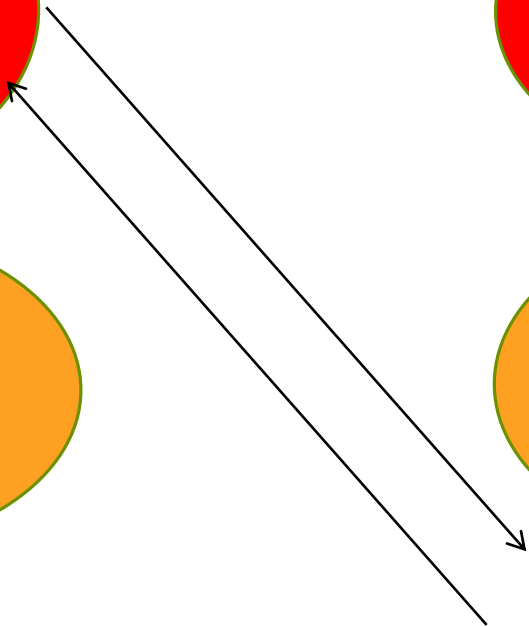


چهار شرط ارضاء کننده بودن یک ارتباط  
ملاحظه، علاقه، پذیرش، ارزشمندی

حالت های ارتباط والدینی - بزرگسالان



حالت های ارتباط والدینی - کودکان



حالت های ارتباط کودکان - کودکان

حالت  
والدینی

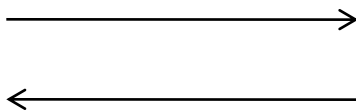
حالت  
والدینی

حالت  
بزرگسالانه

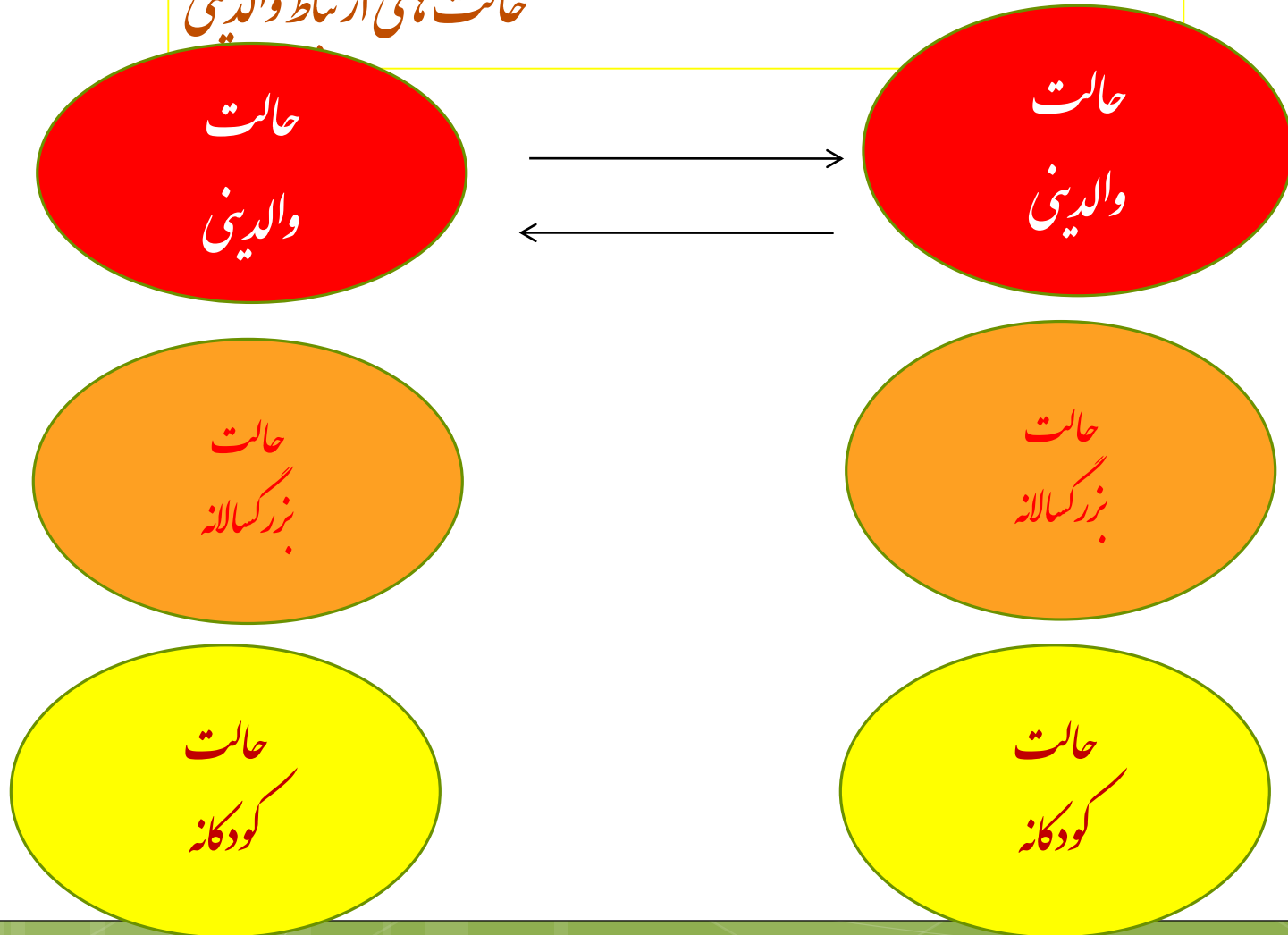
حالت  
بزرگسالانه

حالت  
کودکانه

حالت  
کودکانه



حالت های ارتباط والدینی

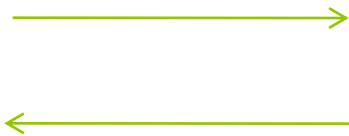


# حالت های ارتباط بزرگسالان - بزرگسالان

حالت  
والدینی

حالت  
والدینی

حالت  
بزرگسالان



حالت  
بزرگسالان

حالت  
کودکان

حالت  
کودکان

چگونه حالت بزرگسالان را تقویت کنیم؟

۱- تقویت خویشن داری

۲- کنترل گفتگوهای با خود

۳- داشتن سه صدر

# آلودگی

حالت  
والدینی

حالت  
بزرگسالان

حالت  
کودکان

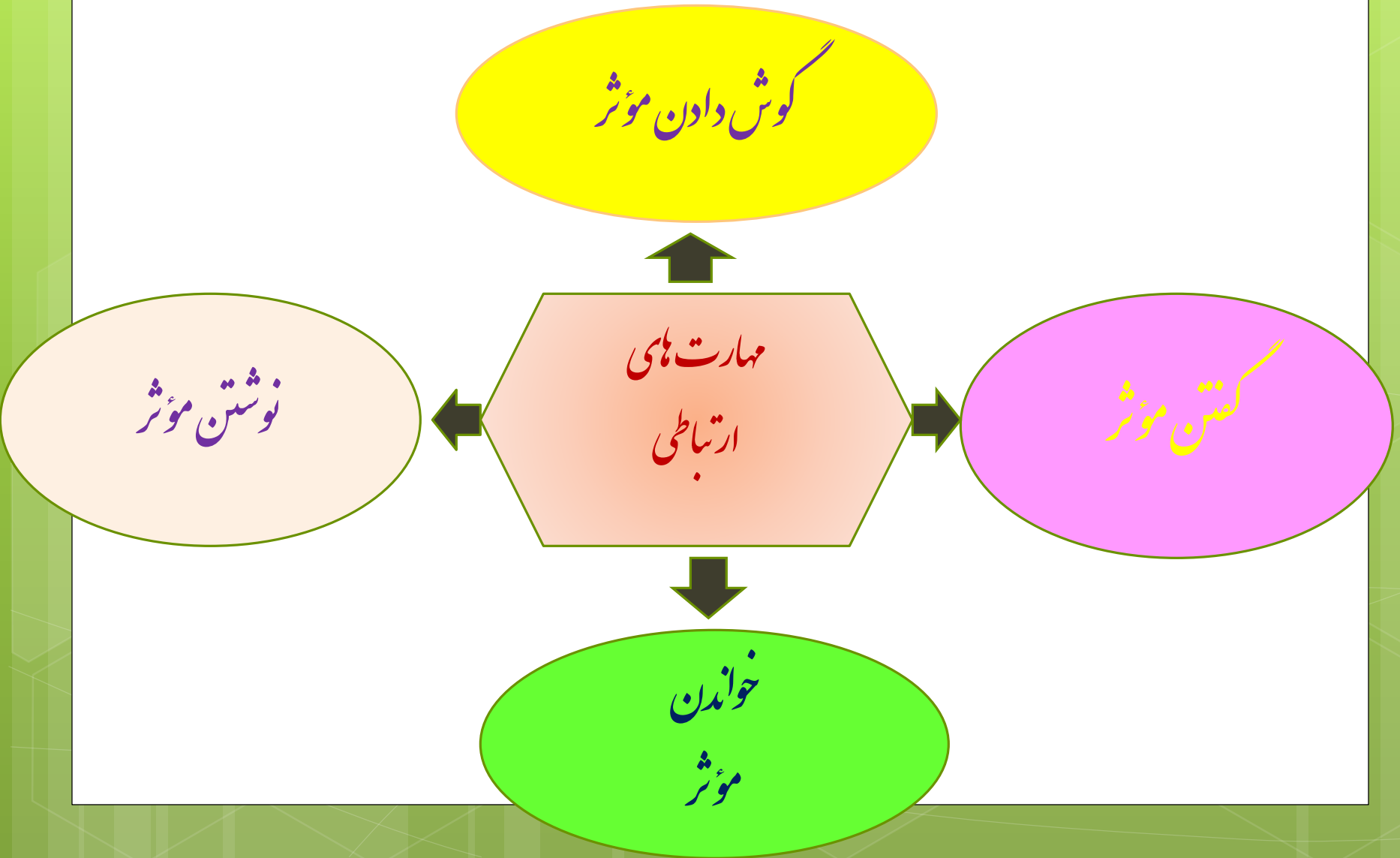
حالت  
والدینی

حالت  
بزرگسالان

حالت  
کودکان



## مهارت های ارتباطی عبارتند از:





## گفتگوی موثر

انتخاب زمان و مکان مناسب

بیان احساسات و نظرات و درخواست ها و سوالات

تمرکز و توجه (موضوع واحد، تماس چشمی، پاسخ بعد از درک)

همدلی

کلمات مناسب

جملات مناسب (جمله من)

توجه به پیام های غیر کلامی

گوش دادن فعال

توجه به موانع ارتباط (مقایسه، سرزنش،

برچسب، قضاوت، تحقیر، تمسخر، تهدید،

تطمیع، تعمیم)



# توزیع مناسب قدرت



قدرت در خانواده متناسب با مسئولیت افراد توزیع شود.



## شما چگونه خشم خود را کنترل می کنید؟

خودآگاهی هیجانی (تشخیص به موقع خشم)

کشف و خنثی سازی افکار منفی (برچسب، باید و نباید، ذهن خوانی)

سه سوال اساسی برای خنثی کردن افکار منفی عصبانی ساز:

• آیا همیشه همه افراد باید درست رفتار کنند؟!

• آیا خود من تاکنون اشتباه نکرده ام؟!

• آیا اشتباه دیگران مجوز اشتباه کردن من می شود؟!

بیان جراتمندانه

تنفس عمیق

حواس پرتی

ترک موقعیت

تغییر در محیط



# اصلاح برداشت های منفی متقابل

○ بسیاری از سوء تفاهم های بین فردی ناشی از برداشت های منفی از گفتار و رفتار طرف مقابل است. عمده ترین **خطاهای شناختی** در این رابطه عبارتند از:

۱. تفکر دو قطبی (سفید و سیاه)

۲. تعمیم بیش از حد

۳. انتزاع انتخابی (انتخاب بخشی از واقعیت)

۴. کوچک نمایی و یا بزرگ نمایی

۵. بی توجهی به نکات مثبت

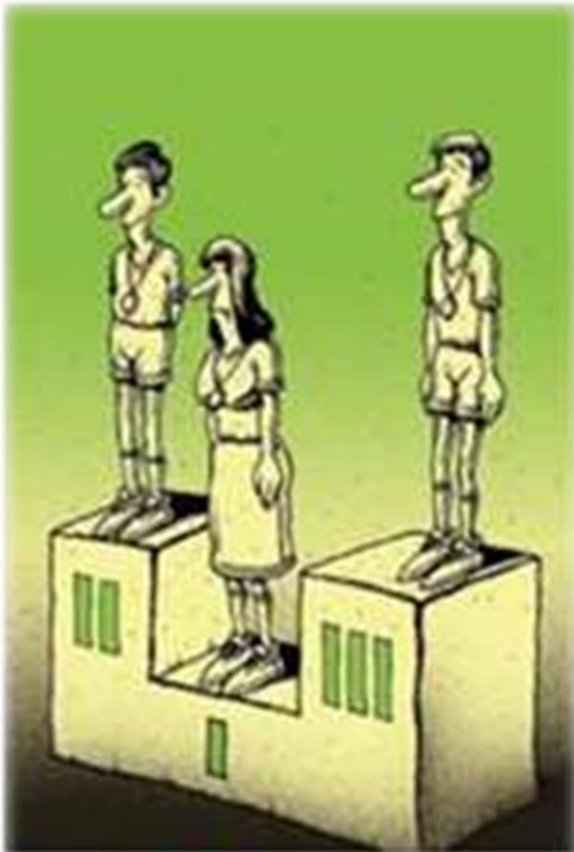
۶. شخصی سازی

۷. پیشگویی

۸. ذهن خوانی

۹. برچسب زدن

۱۰. فاجعه سازی



# تعارض چیست؟



## تعارض و اختلاف چه فوایدی دارد؟

- اختلاف نظر تغییر را تشویق می کند.
- اختلاف زندگی را جالب تر می کند.
- زمانی که اختلاف نظر بین تصمیم گیرندگان وجود دارد، تصمیم های گرفته شود.
- اختلاف نظر به شما کمک می کند خودتان را به عنوان یک فرد بشناسید.
- داشتن اختلاف می تواند باعث تفریح و شادی افراد گردد
- اختلاف نظر می تواند روابط را غنی تر و عمیق تر نماید.



# سبک های حل تعارض

نگرانی برای خود

زیاد

(رسیدن به اهداف شخصی خود)

کم

**سبک رقابتی**

(روش کوسه وار یا زورگویانه)

**سبک حيله گرانه**

(روباه وار)

**سبک توافقی**

(جغد وار یا مقابله کننده)

**سبک اجتنابی**

(لاکپشتی یا کناره گیرانه)

**سبک سازشی**

(خرس پاندا)

کم

**نگرانی برای دیگران**

(حفظ ارتباط خود با طرف)

زیاد





# رویکرد های حل تعارض

## رویکرد مخرب

مسائل قدیمی یا مبهم

فقط بیان احساسات منفی

ارائه اطلاعات انتخابی

تمرکز بر شخص

سرزنش می کنند

تمرکز بر تفاوت ها

عدم پذیرش

سوءظن

برنده - بازنده

کار علیه یکدیگر

## رویکرد سازنده

مسائل مشخص و کنونی

بیان احساسات منفی و مثبت

ارائه اطلاعات کامل و درست

تمرکز بر مساله

سرزنش نمی کنند

تمرکز بر شباهت ها

پذیرش (اعتبار بخشی)

اعتماد

برنده - برنده

کار تیمی علیه مشکل

# مراحل حل تعارض

## چهار سوال مقدماتی:

۱. آیا مساله ارزش تلاش دارد؟
۲. آیا حل این مساله واقعاً رابطه را بهبود می بخشد؟
۳. آیا هردو مشتاق به حل مساله هستند؟
۴. آیا زمان و مکان برای مذاکره مناسب است؟

# مراحل حل تعارض



۱. مذاکره راجع به مساله (طرح مساله)

۲. حل مساله: مراحل حل مساله:

✓ تعریف، مشخص کردن و جزء کردن مساله

✓ بارش فکری

✓ توافق و سازش (قرارداد رفتاری)

✓ پیگیری و اجرای توافق

✓ ارزیابی و بازبینی



# تکرار نکردن مسیر های بن بست



پذیرش تعارضات بدون راه حل

چرا بچه دار شدید؟



## برخی اهداف صحیح والد شدن

۱. تربیت نسل آینده (تداوم نسل)
۲. والدگری، امانتداری الهی است.
۳. فرزندان عامل رشد والدین هستند.



# دو رویکرد آموزش و تربیت

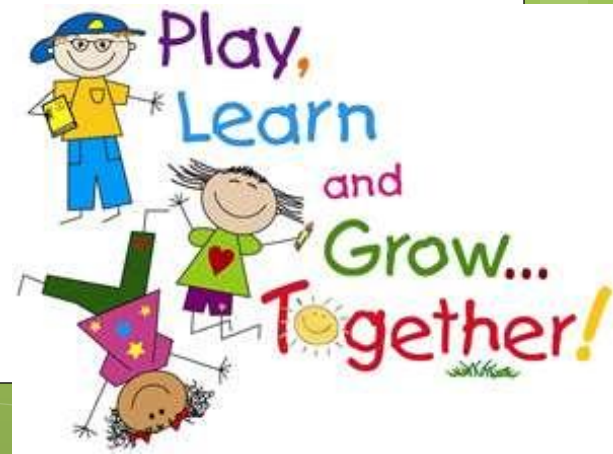


یاد دادن - آموزش مستقیم و القاء -  
معلم - مطالب حجیم - سریع - ناپایدار -  
خستگی - تقلید

فراگیر یا  
مخاطب

اهداف  
آموزشی


یادگیری - تجربه و اکتشاف - تسهیل گر - کم  
حجم - کند - پایدار - رضایت - خلاقیت



# راهبردها و باورهای فرزندان پروری





A high-angle photograph of a man and two children sitting on a wooden floor. The man is in the center, looking at a laptop. A young girl in a light blue shirt is leaning over his shoulder, pointing at the screen. A young boy in an orange shirt is sitting to the right, also looking at the laptop. The scene is warm and intimate, suggesting a family learning together.

دستانت بوی رحمت  
چشمانت رنگ خستگی  
اما صدایت زنگ زندگی است

پدرم،  
دستانت،  
چشمانت،  
و صدایت را عاشقانه دوست دارم!

# سبک های فرزند پروری

انعطاف پذیری

رها (غیر درگیر)

متعادل یا مقتدرانه  
(قدرت + منطق)



طرد کننده

تساهلی

(ترجیح نظر کودک)



خود کامه

توجه

# ارتباط خود را با فرزندانتان تقویت کنید

اهداف تقویت رابطه والد-کودک

- افزایش رفتارهای مطلوب
- کاهش رفتارهای نامطلوب
- کارآمدی تشویق و تنبیه
- افزایش شادکامی و لذت از زندگی در والدین و کودکان

برای شروع

هیچ وقت

دیر نیست





## شیوه های تقویت رابطه والد-کودک

۱. اختصاص وقت با کیفیت.
۲. امنیت و اعتماد.
۳. محبت غیر مشروط.
۴. تفکیک رفتار از شخصیت. (احترام و ارزشمندی)
۵. توصیف مثبت، به جای ارزیابی منفی.
۶. درک احساسات (همدلی).
۷. حفظ اقتدار.
۸. گفتگوی ماهرانه.



# سبک زندگی سالم



● خواب منظم و کافی

● خوراک مناسب

● ورزش هوازی مستمر

● تفریح سالم و منظم

● بازیهای خانوادگی و تجربه هیجان های مثبت

● فعالیت های اجتماعی و گروهی متعادل

● مراقبت از سلامتی جسمی و روانی و درمان به موقع

بیماری های احتمالی

● نیایش و ارتباط با خداوند



# استفاده از فنون معنوی

✓ نیکوکاری

✓ گذشت و بخشایش

✓ معنابخشی به رویدادها

✓ توکل

✓ شکرگزاری

✓ خیرخواهی و نوع دوستی



با تشکر از توجه شما همکاران کرامی  
و آرزوی موفقیت

