



دانشگاه فرهنگیان استان چهارمحال و بختیاری

برگزاری برنامه های
مشاوره ای به مناسبت
هفته خوابگاه ها



مقدمه:

اهمیت قشر دانشجو موجب می شود سلامت روان آنها بسیار حائز اهمیت باشد. حال اگر این دانشجویان، دانشجومعلمان دانشگاه فرهنگیان باشد که رسالت معلمی و تربیت نسل آینده جامعه را بر عهده خواهند داشت سلامت روان آنها اهمیت بیشتری پیدا می کند.

توزیع بروشور:



تهیه و توزیع ویژه نامه مهارت های ارتباطی ارتباط با همسر:

- هنگام بروز اختلافات معذرت خواهی کنید.
مهم نیست چه کسی اشتباه کرده است. مهم این است که شما زودتر معذرت خواهی کنید.
- غذاهای مورد علاقه همسرتان را تهیه کنید.
- با او صحبت کنید و محیطی آرام جهت وی فراهم کنید.
- مرد به سکوت نیاز دارد نیازش را برآورده نمایید و وقتی ساکت است او را وادار به حرف زدن نکنید.
- به وی احترام بگذارید و عزت نفس او را بالا ببرید.
- به شوهرتان اجازه دهید پیش شما از خودش تعریف کند.
- سعی کنید مرد را تأیید کنید چون او رشد کرده و بهتر فکر می کند. مرد اگر مورد پذیرش قرار گیرد به اوج می رسد ولی اگر در حضور شما احساس بی ارزشی کند از شما فاصله می گیرد.

۳

اگر چه ما بر این باوریم که زمان یاد گرفتن این مهارتها قبل از ازدواج است. اما با توجه به شرایط موجود هر زمان که به این مهارتها دست یابیم می توانیم در جهت تحکیم روابط زناشویی قدم برداریم.
آنچه که باید زنان در مورد مهارتهای ارتباطی نسبت به همسران خود بدانند چیست؟
- از مرد ایراد نگیرید بلکه با جمله های مثبت صحبت کنید و تواناییهای او را بداندید.
- از او بخواهید تا مشکل شما را حل کند، او از این کار لذت می برد.
- توانمندی و قدرت آنان را زیر سؤال نبرید.
- اگر به مردان اعتماد کنید، بسیاری از کارها را انجام خواهند داد.
- هنگام ورود مرد به خانه به استقبال او بروید زیرا این مسئله باعث دلشادی بسیار مردان می شود.

۲

چرا همسران می بایست روشهای مهارتهای ارتباطی با همسر را بدانند؟
یکی از اساسی ترین نهاد جامعه خانواده است. ساختار فرهنگی، اجتماعی جامعه یا خانواده شکل می گیرد و هر قدر توانائی خانواده در اداره زندگی بیشتر باشد سطح سلامت جسمی و روانی افزایش می یابد و احتمال رفتارهای آسیب زا در خانواده کاهش می یابد.
باید دانست که ازدواج بهترین و سالم ترین شیوه برای زمانی از تنهایی، دست یافتن به آرامش، محبت، عشق و پشت سر گذاشتن راه پر فراز و نشیب زندگی است. مشروط به اینکه هر کدام از زوجین به مهارتهای زندگی زناشویی و ارتباطی آگاه باشند.
دانائی کلید توانائی است و کسانی می توانند از مواهب یک زندگی موفق و توأم با خوشبختی بهره مند شوند که شیوه برخورد درست با آن را بدانند.

۱



مهارت های زندگی ارتباط با همسران



تهیه و تنظیم: امور دانشجویی

- ضعیف نباشید چون زنان از تماشای قدرت مرد خود لذت می برند.
- به همسر خود احترام بگذارید. مثلاً زمانی که هر دو در مقابل در ایستاده اید اجازه دهید اول ایشان وارد شود.
- هنگام صحبت زن با جمله چاره جوئی نکنید. مثلاً اگر گفت سرم درد می کند سریع بگویند برو دکتر یا قرص بخور بگذارید به حرفهایش ادامه دهد.
- به نیازها، لباس ها و فعالیتهای روزانه زن توجه کنید. اگر موردی را برای خود خرید نمود به آن توجه خاص داشته باشید و از آن تعریف کنید.
- به شکل مستمر صحبت خود را به او ابراز کنید و با هدیه دادن به مناسبتهای مختلف او را خوشحال کنید.

۵

- به او هدیه بدهید و بگویید دوستش دارید.
آنچه که باید مردان در زمینه مهارتهای ارتباطی با همسر خود بدانند؟
- همسر خود را به لقب زیبا و پسندیده مورد خطاب قرار دهید.
- احساس زنان را درک کنید. یعنی به شادی، ناراحتی و غم و بدشان توجه کرده و با آنان همدلی نمایید.
- زنان با صحبت کردن تخلیه می شوند، اگر چه به نظر شما او در صحبت کردن افراط می کند. هرگز او را از گفتن باز ندارید.
- سعی نکنید ارتباط معقول همسران با خانواده و دوستانش را قطع کنید.
- عیوس نباشید و سعی کنید موضوعاتی برای خندیدن پیدا کنید.
- به صحبت های زنان با دقت و توجه گوش دهید.

۴

حضور مشاور از علوم پزشکی استان و ارائه مطالبی در این خصوص



نشست پرسش و پاسخ مسئولین با دانشجویان:



سخنرانی کارشناس مشاوره در خصوص نقش مشاوره و روانشناسی در زندگی دانشجویان:

