



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درانی استان اصفهان

راهکارهای مؤثر در حل تعارضات

زوجین



گردآوری و تنظیم: معاونت دانشجویی فرهنگی

9

گروه آموزش و توسعه کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

تابستان ۱۳۰۵



بِسْمِ تَعَالَى

رسول خدا (صلی الله علیه وآله وسلم)

عَلَيْكُمْ بِالْعَفْوِ فَإِنَّ الْعَفْوَ لَا يَزِيدُ الْعَبْدَ إِلَّا عِزًّا فَتَعَاَفَوْا يُعِزِّكُمْ
اللَّهُ :

بر شما باد به عفو کردن؛ زیرا عفو و گذشت بر عزت انسان
می افزاید. پس گذشت کنید تا خدا شما را عزیز کند.



فهرست

۴	مقدمه
۴	مفهوم شناسی
۴	اهمیت و جایگاه خانواده در اسلام
۵	انواع تعارض
۶	چرا بین زوجین تعارض ایجاد می‌شود؟
6	انواع تعارضات در زندگی زناشویی
6	تفاوت اختلاف نظر و تعارض زناشویی چیست؟
۷	چرا حل اختلافات زناشویی مهم است؟
۷	دلایل ایجاد تعارض زناشویی
۸	مهارت‌های زندگی مشترک چیست؟
۹	چهار نتیجه تعارضات بین زوجین
۹	بهترین مهارت‌های زندگی مشترک
۱۲	روش‌های ناسالم حل تعارض
۱۳	روش‌های سالم حل تعارض
۱۵	چه عواملی بر سر راه مذاکره مؤثر مانع ایجاد می‌کنند؟
۱۵	چه عواملی مذاکره را تسهیل می‌کنند؟
۱۶	انواع رفتارها در مواجهه با تعارض
۱۷	چگونه تعارض خود را با دیگران حل کنیم؟
۱۸	زن و شوهرها را از نظر رابطه بین فردی و مواجهه با تعارض به ۵ دسته تقسیم می‌شوند
۱۹	انواع تعارضات زوجین
۲۰	زمینه‌های آشکار تعارض همسران
۲۱	زمینه‌های پنهان تعارض همسران



- ۲۲ سبک‌های شایع مدیریت تعارض
- ۲۵ رعایت قواعد حل تعارض
- ۲۷ روش‌های حل تعارضات
- ۲۷ مراحل رشد تعارض زوجین
- ۲۹ روش حل مسأله در تعارضات زناشویی
- ۳۱ گام‌های حل تعارض زوجین
- ۳۲ حل تعارضات بین زوجین
- ۴۵ توصیه‌ای مهم
- ۴۵ نکته کلیدی در تعارض زوجین
- ۴۵ هدف از تعاملات زوجین
- ۴۷ ۱۰ راهکار برای حل تعارض بین زن و شوهر
- ۴۸ چگونگی درمان تعارض زوجین
- ۵۱ سخن آخر



خانواده از مجموعه‌ای از پیوندها و روابط میان اعضای خود تشکیل شده است و زن و مرد با گرایش متقابل و پیوند ازدواج، بنیان این نهاد مهم و حیاتی اجتماعی را پایه‌گذاری می‌کنند. حفظ و تقویت رابطه میان همسران، به عنوان یکی از مهم‌ترین این پیوندها، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ زیرا سلامت، صمیمیت و پویایی این رابطه، نقش بسزایی در ایجاد آرامش و شیرینی زندگی مشترک دارد.

از آنجا که تعارض در روابط انسانی امری اجتناب‌ناپذیر است، بروز اختلاف و چالش در زندگی زناشویی نیز امری طبیعی به شمار می‌آید. زوجین به دلیل گذراندن زمان بیشتر در کنار یکدیگر، با ویژگی‌های شخصی، عادت‌ها و تفاوت‌های رفتاری هم‌آشناتر می‌شوند و گاه همین تفاوت‌ها می‌تواند زمینه‌ساز تنش و نارضایتی باشد. افزون بر این، ناآگاهی از حقوق و مسئولیت‌های متقابل، ممکن است مشکلات بیشتری را در روابط آنان ایجاد کند.

بنابراین، آشنایی با شیوه‌های صحیح مدیریت تعارض و حل اختلاف، نقش مهمی در پیشگیری از مشکلات و استحکام بنیان خانواده دارد. در این مقاله، به برخی از مهم‌ترین راهکارهای مؤثر در مواجهه با تعارض‌ها و چالش‌های زندگی مشترک پرداخته می‌شود.



مفهوم‌شناسی

تعارض، اسم مصدر عربی از باب تفاعل و از «عَرَضَ» است و به معنای متعارض یکدیگر شدن، خلاف یکدیگر ورزیدن، مزاحم یکدیگر شدن، با هم خلاف و اختلاف داشتن آمده است. تعارض زناشویی به معنای نبود توافق میان همسران و مخالفت آن‌ها با یکدیگر، ناسازگاری در نظرات و اهداف و رفتاری است که در جهت مخالفت با دیگری صورت می‌گیرد. هم‌چنین به معنای ستیزه‌ای است که در اثر منافع ناهمسو و اختلاف اهداف و ادراکات مختلف ایجاد می‌شود.

اهمیت و جایگاه خانواده در اسلام

خانواده به عنوان اصلی‌ترین رکن جامعه و بستر فرهنگ‌های گوناگون و زمینه‌ساز خوشبختی و یا بدبختی انسان‌ها و امت، دارای جایگاه و قداست ویژه‌ای است که قابل مقایسه با هیچ نهاد دیگری نیست. در تعالیم سازنده اسلام، خانواده کانونی مبارک و مورد رضایت حق تعالی است تا آنجا که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله وسلم) فرموده است: «مَا بُنِيَ بِنَاءٌ فِي الْإِسْلَامِ أَحَبُّ إِلَيَّ تَعَالَى مِنَ التَّرْوِيجِ: در اسلام بنیادی نهاده نشده است که در نزد خدا، از ازدواج (خانواده) محبوب‌تر باشد». قرآن کریم نیز در موارد متعددی به موضوع تحکیم روابط خانوادگی اشاره کرده و این موضوع را مورد تأکید قرار داده است، تا آنجا که خانواده را مرکز توجه به احکام، حقوق و آداب روابط انسانی معرفی کرده و نقش و جایگاه آن را با گزاره‌ها، آموزه‌ها و دستورهای متعددی تحکیم بخشیده است.





انواع تعارض

تعارض دارای انواع مختلفی است که در ادامه معرفی و بررسی هر یک خواهیم پرداخت.

• تعارض شخصی

تعارض شخصی حالتی هیجانی است که هر فرد در موقعیت‌های مشخص، زمان مشخص، با حداقل دو انگیزه یا محرک مواجه می‌شود که با یکدیگر در تضادند.

• تعارض میان فردی

تعارض میان فردی در این حالت این تضاد بین دو یا چند نفر در دیدگاه‌ها، تمایل، خواسته‌ها، نظرات، سلیقه‌ها و حتی اعمال وجود دارد که با توجه به نوع و موقعیت آن در سطوح مختلف ایجاد می‌شود.

• تعارض در روابط زناشویی

گاهی شنیده‌ایم که اختلافات ناشی از تعارض بین زن و مرد به موقعیت‌های دیگر زندگی نیز کشیده شده است و زوجین به جای حل و فصل آن و استفاده از روش‌های ساده اما مدبرانه در آتش این اختلافات اسیر شده‌اند. تعارض در روابط زناشویی اجتناب‌ناپذیر است و هر فردی قطعاً با همسر خود دچار درگیری خواهد شد. این نوع تعارض به دلیل تفاوت در تجربیات، تفاوت در ارزش‌ها و اولویت‌بندی آن‌ها و تفاوت در طرزحوازه‌ها به وجود می‌آید. وقتی زوج‌ها با هم هستند، عادات و تفاوت‌های خود را بیشتر نشان می‌دهند. بنابراین، هر چه رابطه صمیمی‌تر باشد، تعارض بیشتر است.

در روابط زن و شوهر، تعارض زمانی به وجود می‌آید که نیازها و خواسته‌های آن‌ها از هم جدا یا ناسازگار باشد. اگر یک سری از این اتفاقات بین زوجین به درستی مدیریت نشود، می‌تواند به روابط زوجین آسیب عمیقی وارد کند.

روابط خوب تقریباً همیشه حداقل درجاتی از تعارض دارند، اما فراوانی، شدت و مدت آن‌ها بسیار متغیر است. چه چیزی این همه تفاوت را در تنوع ایجاد می‌کند؟

همه روابط خوب دارای فرآیندهای ترمیمی مؤثر هستند. درست مانند بدن انسان، ما نمی‌توانیم به طور کامل از حوادث یا بیماری‌های جسمی اجتناب کنیم، اما تا زمانی که بدن مان بتواند از آن‌ها شفا پیدا کند، خوب خواهیم بود.



تعارض بخشی اجتناب‌ناپذیر از هر رابطه است، و زمانی که احساسات تشدید می‌شوند، مشاجرات می‌توانند به سرعت ماریپیچ شوند و در صورت عدم توجه به رابطه، به طور بالقوه آسیب عمیقی وارد می‌کنند. درست مانند بیماری و سپس بهبودی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند، درگیری در روابط نیز می‌تواند فرصتی بزرگ برای رشد و تقویت روابط باشد.

❑ چرا بین زوجین تعارض ایجاد می‌شود؟

بیشتر تضادهای زناشویی به این دلیل ایجاد می‌شوند که زوجها برای حل مشکلات زندگی به توافق نمی‌رسند یا ارتباط مؤثری با یکدیگر برقرار نمی‌کنند. به نظر می‌رسد این درگیری‌ها نه به دلیل فقدان علاقه میان زوجین و نه به سبب اختلافات اساسی باشد، بلکه هر دو طرف در عین دوست داشتن یکدیگر باعث ایجاد تنش، درگیری و نارضایتی در روابط خود می‌شوند. عدم آگاهی از مهارت‌های زندگی زناشویی و شیوه صحیح تعامل با همسر، در نهایت می‌تواند به کاهش کیفیت روابط زناشویی منجر شود.

❑ انواع تعارضات در زندگی زناشویی

زندگی زناشویی همیشه در معرض اختلافات و درگیری‌های زیادی است. از جمله اعتیاد همسر، مشکلات مالی و اقتصادی، بیماری‌های روحی، جسمی یا جنسی یکی از زوجین و غیره. اما نارضایتی زوجها از زندگی زناشویی همیشه به دلیل تفاوت‌های اساسی نیست. اختلافات گاهی به شکلی متفاوت از موارد یاد شده بروز می‌کند و منجر به نارضایتی و در نهایت طلاق می‌شود. این وضعیت می‌تواند به عنوان یک طلاق عاطفی ظاهر شود که باعث رنج بیشتر طرفین می‌شود.

❑ تفاوت اختلاف نظر و تعارض زناشویی چیست؟

بسیاری از مردم اختلاف نظر و تعارض زناشویی را دو مفهوم یکسان می‌دانند. قطعاً این دو عنوان مفاهیم کاملاً متفاوتی دارند. اختلاف به معنای تفاوت در دیدگاه‌ها، نظرات و عقاید است. زوج‌هایی که اختلاف نظر دارند عقاید و خواسته‌های خود را از طریق گفتگو بیان می‌کنند. بیشتر افراد حتی اعضای یک خانواده در برخی مسائل اختلاف نظر دارند. تفاوت در سبک زندگی و خواسته‌های هر فردی باعث می‌شود که همه از منظری متفاوت به زندگی و دنیای اطراف خود بنگرند.



اختلاف نظر میان زوجین امری طبیعی است که امکان دارد برای هر زوجی پیش بیاید. اما تعارض زناشویی به وضعیتی گفته می شود که اختلافات میان زن و شوهر به تنش های پایدار و ناسازگاری در روابط منجر شود. زوج هایی که در زندگی زناشویی خود دچار تعارض هستند، اغلب از تلاش برای رسیدن به اهداف زندگی مشترک خود غفلت می کنند. این دسته از زوجین با رفتارها و واکنش های نادرست، به طور مداوم بر میزان تنش و اختلاف در روابط خود میافزایند. ریشه یابی مشکلات و یافتن بهترین راه حل یکی از مهمترین مهارتهای زندگی زناشویی است.



چرا حل اختلافات زناشویی مهم است؟

انتظار اینکه قبل از شروع زندگی مشترک همه چیز همانطور که می خواهید پیش برود و زندگی برای همیشه بدون تغییر باقی بماند، یک انتظار ناجزا است. دنیا در حال تغییر است و ما باید بتوانیم با تکیه بر اصول و حمایت از یکدیگر زندگی خود را تطبیق دهیم. حل تعارض زناشویی یکی از مهارتهایی است که برای حفظ رابطه عاطفی خود باید یاد بگیریم. بهبود رابطه تأثیر بسیار مهمی بر سلامت روحی و جسمی ما دارد.

شاید در اطراف خود زوج هایی را دیده باشید که شاید در وضعیت اقتصادی مناسبی نباشند، اما رابطه آن ها آنقدر قوی، پایدار و سرشار از عشق و احترام است که به الگویی برای دیگران تبدیل می شوند. آن ها پس از شکل گیری رابطه، همواره برای حفظ و تقویت آن تلاش کرده اند.

اما برای مدیریت تعارض در رابطه یا حل تعارض زوجین باید چیکار کنیم؟

در ابتدا بپذیرید که یک رابطه همیشه با تعارض و اختلاف همراه است و هنر زوجین، مدیریت و حل تعارضات هاست.

همان قدر که برای ارزش ها باورها و خواسته های خود احترام قائل هستید برای طرف مقابل هم این حق در نظر بگیرید.



احساساتی را که مانع حل تعارض می‌شوند، کاهش دهید یا کنترل کنید؛ احساساتی مانند خشم، احساس گناه و رنجش. در غیر این صورت، بعید است هر یک از طرفین با صبر و حوصله به سخنان طرف مقابل گوش دهد و در مسیر حل مسئله گام بردارد

❑ دلایل ایجاد تعارض زناشویی

- تلاش برای کنترل طرف مقابل
- تلاش همیشگی برای کنترل طرف مقابل، یکی از عوامل بروز درگیری در زندگی مشترک است. زوجین باید از تلاش برای تغییر یکدیگر دست بردارند و بپذیرند که زندگی مشترک محل دعوا و کشمکش نیست و حفظ صلح، مهم‌ترین اصل در روابط زناشویی است.
- عدم توجه به خواسته‌های همسر
- عدم توجه به خواسته‌های همسر، از جمله دلایل بروز درگیری میان همسران است. شکی نیست که زوجها در زندگی مشترک از یکدیگر خواسته‌هایی دارند و اگر این خواسته‌ها توسط طرف مقابل برآورده نشوند، در نهایت فرد دچار تعارض زناشویی می‌شود. زوجها باید به خواسته‌های همسر خود توجه کنند و بسیاری از مسائل زندگی را با در نظر گرفتن نیازهای یکدیگر حل کنند.



• صحبت نکردن درباره مشکلات

بسیاری از زوجها درباره مشکلات خود صحبت نمی‌کنند و این مسئله باعث می‌شود مشکلات به مرور زمان تشدید شوند. زوجها برای داشتن یک زندگی سالم باید زمانی را به گفت‌وگو درباره مشکلات رابطه خود اختصاص دهند. این گفت‌وگو راهی برای حل بسیاری از چالش‌هایی است که زوجها با آن روبه‌رو هستند.



پذیرش مشکلات و گام برداشتن برای رفع آن‌ها یکی از مهم‌ترین اقداماتی است که زوجین برای حفظ زندگی مشترک خود باید انجام دهند.

• عدم درک تفاوت‌ها

تفاوت‌ها بخشی طبیعی از زندگی مشترک هستند. وقتی زوجها این تفاوت‌ها را درک نمی‌کنند، به مرور با مشکلات متعددی مواجه می‌شوند. عدم شناخت این تفاوت‌ها می‌تواند از دلایل اصلی تعارضات زناشویی باشد. بهتر است زوجها با درک این تفاوت‌ها در اوایل زندگی مشترک، مسیر زندگی خود را بهتر مدیریت کنند.

📌 مهارت‌های زندگی مشترک چیست؟

یک ازدواج شاد نیازمند مهارت‌های اساسی است که زن و شوهر باید هر دو بر آن‌ها مسلط باشند. همه ما باید پیش از ازدواج به سطح مشخصی از بلوغ و رشد شخصی برسیم تا بتوانیم یک زندگی زناشویی سالم و موفق بسازیم. تسلط بر مهارت‌های زندگی مشترک می‌تواند میان یک ازدواج موفق و شاد با یک زندگی دشوار تفاوت ایجاد کند.

برقراری ارتباط برای هر رابطه‌ای ضروری و مهم است، به‌ویژه توانایی‌های ارتباطی زوجین که یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها برای ساختن یک زندگی آرام و موفق به شمار می‌رود. بنابراین، بسیار مهم است که پیش از ازدواج بر مهارت‌های ارتباطی خود مسلط شوید و با آغاز زندگی مشترک، آن‌ها را توسعه دهید.

📌 چهار نتیجه تعارضات بین زوجین

۱- نتیجه برای شخص اول خوب است، اما برای نفر دوم خیر. این یک وضعیت برد-باخت است؛ در آن یک نفر به آنچه می‌خواهد می‌رسد، در حالی که دیگری شکست می‌خورد و احتمالاً احساس آسیب‌دیدگی، عصبانیت و رنجش می‌کند. چنین احساساتی ممکن است منجر به اختلافات بیشتر شود یا در سایر جنبه‌های رابطه بروز کند.

۲- نتیجه به نفع شخص دوم است، نه شخص اول.

این وضعیت شبیه نتیجه اول است، اما این بار فرد اول در رابطه احساس بی‌تفاوتی یا بی‌ارزشی می‌کند.



۳- نتیجه برای هر دو طرف ناخوشایند است.

گزینه سوم برای هر دو طرف پیامد منفی دارد. در این حالت، هر دو به طور یکسان متضرر می‌شوند (بازنده-بازنده)؛ وضعیتی که اغلب ناشی از سرسختی هر دو طرف است، زمانی که هیچ‌یک نمی‌خواهد طرف مقابل «برنده» باشد، بنابراین هیچ‌یک نیز حاضر به عقب‌نشینی نمی‌شوند.

باز هم این وضعیت برای رابطه مضر است و اگر ادامه یابد یا تکرار شود، در نهایت سمی خواهد شد.

۴- نتیجه‌ای حاصل می‌شود که برای هر دو نفر مناسب است.

زوج‌ها یا شرکا به سمت یک راه‌حل سودمند حرکت می‌کنند و به نتیجه‌ای برد-برد دست می‌یابند. در این حالت، هیچ‌یک از افراد احساس شکست یا آسیب نمی‌کنند که این امر منجر به افزایش اعتماد به نفس و اعتماد در رابطه می‌شود.

بدون شک، گزینه چهارم ایده‌آل‌ترین انتخاب برای یک شراکت بلندمدت و سالم است و از شکل‌گیری چرخه نزولی در رابطه جلوگیری می‌کند. در مواجهه با تعارض، یک نتیجه برد-برد منجر به رشد و پیشرفت رابطه می‌شود.

بهترین مهارت‌های زندگی مشترک

شما باید مهارت‌هایی داشته باشید که بتوانید به‌درستی درباره مشکلات و ناراحتی‌های خود صحبت کنید و به‌دور از جنجال‌ها و درگیری‌ها ارتباط مؤثر برقرار کنید. برای داشتن آرامش در زندگی، به دو نفر نیاز است که با یکدیگر صادق باشند و رابطه‌ای معنادار و سالم برقرار کنند. مهارت‌های ارتباطی بسیار مهم هستند، زیرا ارتباط خوب و مؤثر باعث ایجاد اعتماد در رابطه می‌شود.

اگر پیش از ازدواج در این زمینه‌ها به‌خوبی عمل کنید، در داشتن یک زندگی مشترک آرام و موفق کمک زیادی به شما خواهد کرد. روح و روان شامل ذهن، عقل و عواطف انسان است و باید برای آن ارزش زیادی قائل شد. کنترل و مدیریت هیجانات و روان خود، حل مشکلات زندگی مشترک را برای شما آسان‌تر می‌کند. بدن سالم نشان‌دهنده تغذیه مناسب، فعالیت بدنی منظم، نظم و مراقبت از خود است. بیماری و درد می‌تواند بر خلق‌و‌خو



تأثیر منفی بگذارد. بدن سالم می‌تواند روحیه و سطح انرژی شما را در زندگی زناشویی افزایش دهد. فردی که سبک زندگی نامتعادل و نامنظمی دارد، ممکن است در زندگی مشترک نیز رفتارهای بی‌نظم‌تری نشان دهد.

از جمله مهارت‌های زندگی مشترک:

۱- فریاد نزنید - ارتباط برقرار کنید

ارتباط، سنگ‌بنای روابط سالم و موفق است. زوج‌هایی که با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند، اعتماد ایجاد می‌کنند. آن‌ها درک می‌کنند که طرف مقابل چگونه فکر می‌کند و چه احساسی دارد و می‌دانند از چه عواملی باید اجتناب کنند.

هنگامی که شرایط دشوار می‌شود، حفظ خونسردی دشوار است. اگر می‌خواهید تعارض در رابطه را بدون آسیب‌رساندن به شریک زندگی خود حل کنید، از فریاد زدن خودداری کنید.

با پرسیدن سؤالاتی مانند:

چرا عصبانی هستی؟

ریشه مشکل چیست؟

چگونه می‌توانید تعارض را حل کنید؟

چگونه می‌توانید از بروز دوباره این موضوع جلوگیری کنید؟

۲- گوش دادن را یاد بگیرید

هنگام حل تعارض، گوش دادن به اندازه صحبت کردن مهم است.

وقتی می‌شنوید که شریک زندگی‌تان چه می‌گوید، وقار خود را حفظ می‌کنید. همچنین عاقلانه است که زمانی که همسرتان احساسات خود را بیان می‌کند، ساکت و صبور باشید. خوب گوش دهید و به شریک زندگی خود بازخورد بدهید. همچنین می‌توانید با پرهیز از حواس‌پرتی، تعارض در رابطه را با احترام حل کنید. در حین صحبت کردن، ارتباط چشمی خود را حفظ کنید و عواملی مانند تلویزیون، رادیو یا تلفن را کنار بگذارید.



۳- زمان مناسب برای بیان تفاوت‌ها را انتخاب کنید

اگر مشکلی دارید که می‌خواهید با همسرتان حل کنید، مهم است زمان مناسبی را برای مطرح کردن آن انتخاب کنید. اگر همسرتان هوشیار باشد و روحیه خوبی داشته باشد، حل مشکل به خوبی پیش خواهد رفت. اما مطرح کردن موضوعی که می‌تواند منجر به مشاجره شود، عاقلانه نیست. به‌ویژه زمانی که او بداخلاق، خسته، استرس‌زده، گرسنه یا پریشان باشد.

۴- مراقب لحن خود باشید

آیا لحن صدای خود را درک می‌کنید؟

گاهی اوقات فکر می‌کنیم که خوب و آرام صحبت می‌کنیم، در حالی که شریک زندگی ما از این که سرش داد زده‌ایم ناراحت می‌شود و گریه می‌کند! پس مهم است که از دیدگاه طرف مقابل به خودمان نگاه کنیم. اگر می‌خواهید تعارض در رابطه را بدون آسیب رساندن به شریک زندگی خود حل کنید، از استفاده از طعنه یا لحن تحقیرآمیز خودداری کنید.

به‌ویژه مشاجره به صورت پیامکی می‌تواند به سوء تفاهم میان شما و شریک زندگی‌تان منجر شود، زیرا همسرتان فقط حدس می‌زند که با چه لحنی با او صحبت می‌کنید. اگر احساس می‌کنید از طریق پیامک دچار سوء تفاهم شده‌اید، با همسرتان تماس بگیرید و بلافاصله موضوع را روشن کنید.

برای حل تعارض زوجین، احترام را حفظ کنید

وقتی شرایط شلوغ و پرتنش می‌شود، ممکن است به سخنان یا رفتارهای بی‌احترامی‌آمیز متوسل شوید؛ رفتارهایی که معمولاً در حالت عادی انجام نمی‌دهید. بی‌احترامی به شریک زندگی یکی از بدترین کارهایی است که می‌توانید در طول دعوا انجام دهید.

شما می‌توانید با چند لحظه آرامش، تعارض در رابطه را بدون آسیب‌رساندن به همسرتان مدیریت کنید. حل تعارض به این معنا نیست که ببینیم چه کسی می‌تواند بلندتر فریاد بزند یا زخم‌های قدیمی را برای وادار کردن طرف مقابل به تسلیم باز کند؛ بلکه هدف، حل یک مشکل است.



در هنگام اختلافات به شریک زندگی خود به صورت زیر احترام بگذارید:

فقط درباره موضوع مورد نظر صحبت کنید.

نظرات شریک زندگی خود را جدی بگیرید.

صحبت‌های همسران را قطع نکنید.

با حوصله گوش دهید.

۱- به یاد داشته باشید که یکدیگر را دوست دارید

وقتی ناراحت هستیم، تمایل داریم واکنش‌های تند نشان دهیم، اما مهم است به یاد داشته باشیم فردی که با او بحث می‌کنید، همان عشق زندگی شماست.

حتی خوشبخت‌ترین زوجها نیز در همه موضوعات توافق ندارند. اشکالی ندارد که هر چند وقت یکبار با هم اختلاف نظر داشته باشید، تا زمانی که با یکدیگر با عشق و احترام رفتار کنید.

۲- با مشاجره نخواهید!

شما هرگز نمی‌دانید فردا چه اتفاقی خواهد افتاد؛ پس چرا برای خودتان یک خواب آرام شبانه رقم نزنید؟

۳- همدلی داشته باشید

زمانی که زوجها نمی‌دانند نیت طرف مقابل چیست، سوءتفاهم‌ها به مشاجره تبدیل می‌شود. اینجاست که همدلی مطرح می‌شود. همدلی توانایی درک احساسات دیگران است. وقتی نسبت به همسران همدلی داشته باشید، می‌توانید خود را جای او بگذارید و مسائل را از دیدگاه او ببینید.

داشتن همدلی برای حل مسالمت‌آمیز تعارض در روابط ضروری است. وقتی با همسران همدلی می‌کنید، توجه خود را بر او متمرکز می‌کنید، از سوءتفاهم در گفتگو جلوگیری می‌کنید و شفقت را افزایش می‌دهید.





۴- موافقت با تضاد

خواه درباره سیاست، مذهب یا مسائل خانوادگی باشد، مواردی وجود دارد که شما و شریک زندگی‌تان به‌سادگی نمی‌توانید بر سر آن‌ها به توافق برسید. در این مواقع، بهتر است اختلاف نظر را بپذیرید. این بدان معناست که هر دو طرف قبول می‌کنند که هیچ‌یک نظر دیگری را تغییر نخواهد داد.

تا زمانی که موضوع مورد بحث بحرانی نیست و تأثیر منفی بر پویایی خانواده‌تان ندارد مانند تصمیم‌های مالی نامناسب یا مسائل مشابه می‌توانید اختلاف نظر را بپذیرید و از آن عبور کنید.

۵- بخشیدن را یاد بگیرید

یکی از راه‌هایی که می‌توانید از آسیب‌رساندن به احساسات همسرتان در طول تعارض در رابطه جلوگیری کنید، این است که یاد بگیرید چگونه او را ببخشید. گفتن اینکه کسی را می‌بخشید آسان است، اما بخشش چیزی فراتر از حرف است. زمانی که اجازه می‌دهید موضوع مشاجره از بین برود، نشان می‌دهید که طرف مقابل را بخشیده‌اید و آن را به‌عنوان اهرمی در بحث‌های آینده به کار نمی‌برید.

بخشش واقعی به این معناست که عصبانیتی را که احساس می‌کنید کنار بگذارید و پس از پایان مشاجره، با شریک زندگی خود با عشق و احترام رفتار کنید.

روش‌های ناسالم حل تعارض

از روش‌های ناسالم حل تعارض می‌توان به اجتناب از حل تعارض، قطع رابطه، قهر کردن، موکول کردن حل مشکل به زمان، تسلیم شدن غیرمنطقی و رفتار پرخاشگرانه اشاره کرد.

- اجتناب از حل تعارض: در این وضعیت، افراد از گفت‌وگو درباره تعارض خودداری می‌کنند. این امر معمولاً به دلیل ترس از تشدید اختلاف یا فقدان مهارت در حل تعارض است.

- قطع کردن رابطه: عده‌ای از مردم، به‌محض بروز اختلاف، رابطه خود را با طرف مقابل قطع می‌کنند. این کار در واقع نوعی پاک کردن صورت‌مسئله است.

- قهر کردن: برخی از افراد پس از بروز اختلاف، قهر می‌کنند. قهر کردن یکی از روش‌های اجتنابی در مواجهه با تعارض است و معمولاً به حل مشکل منجر نمی‌شود.



- سپردن مشکل به گذر زمان: عده‌ای نیز اختلاف خود را با طرف مقابل به زمان واگذار می‌کنند تا شاید به‌مرور خودبه‌خود حل شود. این روش نیز مؤثر نیست، زیرا افراد زیادی وجود دارند که به دلیل بروز اختلاف، سال‌ها با یکدیگر قهر بوده‌اند، اما مسئله همچنان حل نشده و سر جای خود باقی مانده است.
- کوتاه آمدن: یکی دیگر از روش‌های مواجهه با تعارض، کوتاه آمدن است. وقتی در برابر کسانی که با آن‌ها اختلاف داریم کوتاه می‌آییم، به این معنا نیست که تعارض حل شده است؛ بلکه نشان می‌دهد که ما به دلایلی از حق خود صرف‌نظر کرده‌ایم. این اقدام ممکن است در کوتاه‌مدت مؤثر باشد، اما در درازمدت می‌تواند به افزایش اختلافات و تنش‌های میان‌فردی منجر شود.
- رفتار پرخاشگرانه: عده‌ای نیز پس از بروز اختلاف، رفتار پرخاشگرانه نشان می‌دهند؛ برای مثال فحاشی می‌کنند یا کتک‌کاری راه می‌اندازند و رفتارهای مشابه از خود بروز می‌دهند.

روش‌های سالم حل تعارض

کلید طلایی روش سالم حل تعارض، مذاکره است. مذاکره گفت‌وگویی است بین دو یا چند نفر با هدفی مشخص که معمولاً رسیدن به یک راه‌حل یا حل اختلاف است. مذاکره مستلزم این است که گوینده دقیق، شفاف و ساده صحبت کند و به طرف مقابل نیز چنین فرصتی بدهد.

مذاکره باید در زمان و فضای مناسب انجام شود و هر دو طرف نیز در شرایط روحی مناسبی باشند. در حالت خستگی، گرسنگی یا سردرد نمی‌توان یک مذاکره مؤثر و سازنده داشت.

برای انجام صحیح مذاکره چه فنونی را باید به کار ببریم؟

➤ گوش دادن: گوش دادن با شنیدن تفاوت دارد. وقتی به صحبت کسی گوش می‌دهید، یعنی سراپا توجه هستید. این رفتار در گوینده این احساس را ایجاد می‌کند که برای او اهمیت قائل هستید و با دقت به سخنانش توجه می‌کنید.

در روند حل اختلاف، گوش دادن فعال باعث می‌شود با دیدگاه طرف مقابل آشنا شوید. این کار احتمال ایجاد سوءتفاهم در روابط بین‌فردی را کاهش می‌دهد.



➤ اجازه صحبت به دیگری دادن: مذاکره همان طور که از نامش مشخص است، گفت و گوی دو نفره است. هر دو طرف باید به یکدیگر فرصت صحبت و گفت و گو بدهند. در حین صحبت طرف مقابل، سراپا گوش باشند و صحبت او را قطع نکنند.

➤ پرداختن به مشکل و دنبال مقصر نگشتن مذاکره مؤثر مستلزم آن است که دو طرف به مسئله و راه حل های آن بپردازند، انتقادپذیر باشند و به دنبال مقصر نگردند. جست و جوی مقصر یکی از موانع مهم در مذاکره برای حل اختلاف است.

➤ راه حل ارائه دادن: حل مشکل و اختلاف با ارائه راه حل از سوی دو طرف امکان پذیر است. بنابراین دو طرف مذاکره باید راه حل هایی ارائه دهند و در این فرآیند به نظرات و دیدگاه های طرف مقابل توجه کنند..

➤ پرداختن به یک مشکل (نه بیشتر): حل همه مشکلات در یک جلسه امکان پذیر نیست؛ بنابراین بهتر است مهم ترین موضوع اختلاف را انتخاب کرده و به آن بپردازید. پس از حل یک مشکل، می توانید به مسئله بعدی رسیدگی کنید.

➤ همدلی کردن: همدلی یعنی خود را جای طرف مقابل بگذارید و از دیدگاه او به موضوع و مشکل نگاه کنید. نگرستن از زاویه ای دیگر به شما کمک می کند تا در ارائه راه حل ها، منافع و رضایت طرف مقابل را نیز در نظر بگیرید.

➤ جدا کردن احساس از رفتار: ممکن است نسبت به کسی که با او مذاکره می کنید احساس خوبی نداشته باشید. اگر احساسات خود را به طور مستقیم در فرآیند مذاکره دخالت دهید، مذاکره به خوبی پیش نخواهد رفت.

بهرتر است در جریان مذاکره بر خود مسئله تمرکز کنید و به دنبال راه حل هایی برای آن باشید.

➤ به کار گرفتن فن وقفه: این فن زمانی به کار می آید که دو نفر در حین گفت و گو آرامش و خوش رویی خود را از دست می دهند و عصبانی می شوند. در واقع باید به دو طرف مذاکره یاد داد پیش از آن که عصبانیت بالا بگیرد، موقتاً گفت و گو را متوقف کنند تا آرامش خود را بازیابند.

مثال:

به نظرم بهتر است فعلاً گفت و گو را متوقف کنیم. در حال حاضر هر دوی ما خسته و عصبی هستیم و زمان مناسبی برای صحبت نیست. ادامه می دهیم وقتی که دوباره آرامش مان را به دست آوردیم.



➤ به کار گرفتن روش برد - برد: وقتی راه حل ارائه می‌دهید، به هدف نهایی توجه کنید. هدف نهایی عبارت است از: حل مشکل و بهبود رابطه. اگر راه‌حل‌های ارائه‌شده صرفاً منافع شما را تأمین کنند و منافع طرف مقابل مذاکره را نادیده بگیرند، رضایت او تأمین نمی‌شود. در نتیجه، مذاکره بی‌فایده خواهد بود.

بهترین گزینه، ارائه راه‌حلی است که هم منافع شما و هم منافع طرف مقابل را تأمین کند.

انواع روش‌های برد-برد

۱- قرعه‌کشی: وقتی دو نفر بر سر اجرای یک راه‌حل به توافق می‌رسند، اما در مورد اینکه چه کسی ابتدا اقدام کند اختلاف دارند، قرعه‌کشی می‌تواند این مشکل را حل کند.

۲- نوبت گذاشتن: وقتی دو طرف بر سر انجام کاری با هم مشکل دارند، نوبت می‌گذرانند و به این ترتیب هر یک باید به نوبت فعالیت را انجام دهند. برای مثال: اگر اختلاف دو نفر بر سر شستن ظرف باشد، آن‌ها می‌توانند با نوبت‌گذاری مشکل را حل کنند. به این صورت که روزهای زوج یکی و روزهای فرد دیگری ظرف بشوید.

۳- داوری فرد سوم: زمانی که دو طرف مذاکره به راه‌حل نمی‌رسند و یا هر دو بر سر یک راه‌حل که به نفع خودشان است اصرار دارند، داوری کردن فرد سوم تسهیل‌کننده روند مذاکره است. می‌توان از یک ریش‌سفید، فرد قابل اعتماد یا دوست خواست که بین دو نفر داوری کنند و برای حل اختلاف گزینه‌هایی را پیشنهاد دهند. البته داور هم باید گزینه‌هایی را پیشنهاد دهد که به نفع دو طرف است نه به نفع یکی از طرفین.

چه عواملی بر سر راه مذاکره مؤثر مانع ایجاد می‌کنند؟

گوش ندادن به سخنان طرف مقابل، قطع کردن صحبت دیگران، صحبت کردن با لحن نامناسب، بلند صحبت کردن، محکوم کردن طرف مقابل به جای پرداختن به مسئله، مطرح کردن چند مشکل به‌طور هم‌زمان، برچسب زدن به دیگران و قضاوت کردن آن‌ها، خودخواهی و دنبال کردن صرف منافع شخصی، عدم صداقت و پنهان‌کاری، بی‌توجهی به سخنان طرف مقابل، پیگیری راه‌حلی که امتیاز یا منفعت چندانی برای طرف مقابل ندارند، عیب‌جویی از دیگران، منحرف کردن موضوع بحث، بی‌توجهی به احساسات یکدیگر، تحقیر کردن طرف مقابل،



استفاده از ادبیات نامناسب، بروز حالت‌های چهره‌ای و رفتارهای غیرکلامی نامناسب، و همچنین مطرح کردن مشکلات گذشته، همگی از موانع عمده و تأثیرگذار در فرایند مذاکره به شمار می‌آیند.

چه عواملی مذاکره را تسهیل می‌کنند؟

عوامل تسهیل‌کننده مذاکره عبارت‌اند از: تأیید احساسات طرف مقابل، خلاصه کردن صحبت‌های او، همدلی و توجه به دیدگاه‌ها و احساسات وی، تمرکز بر مسئله به جای فرد، تمرکز بر مشکل فعلی به جای پرداختن به مشکلات گذشته، بیان احساسات، انتظارات و نیازهای خود، و همچنین فراهم کردن فرصت برای طرف مقابل تا احساسات، انتظارات و نیازهایش را بیان کند.

چرا تعارض به وجود می‌آید؟

یک رابطه ممکن است به دلایل مختلفی به سمت تعارض پیش برود. از جمله مهم‌ترین علل بروز تعارض می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

تفاوت در دنیای پدیداری افراد

متفاوت بودن نظام ارزش‌ها

تفاوت در اولویت‌بندی ارزش‌ها نزد افراد

با این حال، عواملی نیز وجود دارند که موجب می‌شوند تعارض از یک اختلاف طبیعی فراتر رفته و به یک رابطه مخرب تبدیل شود. از جمله این عوامل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- اهداف رقابتی و شرایط برنده / بازنده

افرادی که به رقابت ناسالم گرایش دارند و صرف‌نظر از شرایط، تنها به دنبال پیروزی خود هستند، زمینه را برای تبدیل تعارض به یک رابطه مخرب فراهم می‌کنند.

۲- سوء برداشت و پیش‌فرض منفی

اگر نسبت به تعارض، پیش‌فرض‌ها و باورهای منفی داشته باشیم، نمی‌توانیم روابط خود را به‌درستی مدیریت کنیم. برای مثال، فردی که معتقد است وجود تعارض در یک رابطه امری بسیار منفی است یا تصور می‌کند بروز تعارض به این معناست که طرف مقابل به او علاقه‌ای ندارد، معمولاً به دنبال یادگیری مهارت‌های حل تعارض نخواهد رفت. در نتیجه، هر مشکل یا اختلافی می‌تواند به تشدید تنش‌ها و آسیب بیشتر به روابط او منجر شود.



۳- کاهش ارتباطات

وقتی به دنبال یک تعارض، ارتباطات خود را کم می‌کنیم عملاً فرصت گفتگو و ترمیم رابطه را از خود و طرف مقابل سلب کرده و به تنش‌های موجود بیشتر دامن می‌زنیم. در حالی که حفظ روابط و گفتگو درباره تعارض به حل اختلافات کمک شایانی خواهد کرد.

۴- مبهم شدن موضوع اصلی تعارض

اگر بتوانیم مسائل مشترک بین خود و دیگری که منجر به تعارض شده است را به طور عملیاتی و دقیق تعریف کنیم تا حد زیادی به حل اختلافات کم کرده‌ایم. اما گاهی طرفین نیز خود نمی‌دانند دقیقاً به دنبال چه چیزی هستند و همین موضوع مشکل را دو چندان می‌کند.

۵- موضع گیری شدید و پافشاری بر روی آن

بعضی ویژگی‌های شخصیتی باعث می‌شود افراد نه تنها تعارض خود را حل کنند بلکه روابط پر تنش‌تری را نیز تجربه کنند. مثلاً موضع‌گیری‌های شدید و پافشاری بر روی حرف خود در اکثر موارد منجر به اختلافات گسترده‌تر می‌شود.

۶- بزرگنمایی اختلافات و فاجعه‌سازی

بزرگ کردن تعارضات و اغراق‌آمیز نشان دادن آن، مانع از حل تعارض سازنده است. اما اگر افراد سعی کنند سبک تفکر خود را عوض کنند و به این نکته توجه کنند که هر فردی در زندگی شغلی و شخصی خود در رابطه با اطرافیان دچار تعارض می‌شود راحت‌تر با مسائل موجود کنار می‌آیند.

انواع رفتارها در مواجهه با تعارض

اگر نوع مقابله با تعارض را به صورت یک طیف در نظر بگیریم، یک سوی این طیف، انفعال و سوی دیگر آن پرخاشگری است. رفتار یک فرد در بین این دو قطب در تناوب است. در ادامه نگاهی به انواع این رفتارها خواهیم داشت.

رفتار تهاجمی:

در این حالت فرد از لحن خشن، اصرار و رفتارهای یک طرفه استفاده می‌کند و فرد حاضر نیست وارد یک تعامل سازنده شود.



انفعال و تسلیم:

فرد همیشه از خواسته‌های خود کوتاه می‌آید و به دیگران امتیاز می‌دهد.

مصالحه:

هیچ‌یک از طرفین از خواسته‌های خود به طور کامل کوتاه نمی‌آیند ولی هر یک امتیازهایی را به طرف مقابل واگذار می‌کند.

اجتناب:

در رفتار اجتنابی فرد به امید اینکه گذشت زمان مسائل را حل می‌کند و از ترس ایجاد تنش و مشکلات احتمالی، به طور کلی تعارض را نادیده می‌گیرند. هر کدام از رفتارهای بالا مزایا و معایبی دارند و شاید در کوتاه مدت حتی کاربرد هم داشته باشند.

مثلاً فردی که همیشه اجتناب می‌کند و یا فردی که همیشه تسلیم می‌شود شاید مواقعی این رفتار به آن‌ها کمک کند و از بروز تنش بیشتر جلوگیری کند اما در بلند مدت این افراد به دلیل سرکوب نیازهای خود دچار خشم می‌شوند و احساس سرخوردگی پیدا می‌کنند. فردی که همیشه از رفتار پرخاشگرانه استفاده می‌کند شاید بتواند همیشه حرف خود را پیش ببرد ولی هیچ وقت نمی‌تواند صمیمیت در روابط عاطفی را تجربه کند.

📌 چگونه تعارض خود را با دیگران حل کنیم؟

گام اول: کسب نگرش کارآمد راجع به تعارض

کسب مهارت حل تعارض بدون داشتن یک نگرش مثبت و سازنده راجع به تعارض امکان‌پذیر نیست.

• مؤلفه‌های نگرش کارآمد:

بین افراد صمیمی هم تعارض پیش می‌آید. خواستن چیزهای متفاوت خوب است.

نیازهای هر دو طرف ارزش مساوی دارند.

تعارض باید با همکاری یکدیگر حل شود.

مثال:

علی می‌خواهد به سینما برود ولی مریم می‌خواهد به میهمانی برود.

• مؤلفه اول: علی: خوب است که ما خواسته‌های متفاوت داریم، من دوست دارم که به سینما بروم و تو

دوست داری به میهمانی بروی.



- مؤلفه دوم: نیازهای هر دو ما منطقی است.
- مؤلفه سوم: تعارض خود را با هم حل می‌کنیم و از خواسته‌های همدیگر آگاه می‌شویم.

گام دوم: مذاکره و حل تعارض

قبل از مذاکره خواسته‌های خود را مشخص کنید. برای این منظور می‌توانید از بارش فکری، جستجوی اطلاعات و ایجاد پیشنهادات متقابل استفاده کنید.

برای این منظور می‌توانید گام‌های زیر را اجرا کنید:

الف) قبل از مذاکره قواعد زیر را در ذهن خود مرور کنید:

من با آرامش تعارض را می‌پذیرم.

من از بحث با طرف مقابل نتیجه منصفانه‌ای را می‌خواهم که مورد توافق دو طرف باشد و برای هر دو خوب باشد.

من منعطف هستم و متوجه پیام‌های ذهن خود هستم.

ب) توصیف موقعیت مورد نظر: موقعیت تعارض را بطور عینی، بی‌طرفانه و بدون دخالت دادن احساسات خود توصیف کنید.

ج) برجسب زدن به تمامی احساسات مثبت و منفی خود در آن موقعیت. این کار باعث می‌شود که واقعیت تحت‌الشعاع احساسات قرار نگیرد.

د) علایق و نیازها را در سه ستون بنویسید:

ستون اول: علایق و نیازهای عینی و غیر عینی خود را بنویسید.

ستون دوم: علایق و خواسته‌های عینی و غیر عینی طرف مقابل خود را بنویسید.

ستون سوم: علایق مشترک را بنویسید. مشخص کنید که هر دوی شما چه می‌خواهید.

تهیه راه‌حل‌های آزمایشی با در نظر گرفتن وضعیت مورد نظر:

راه‌حل ایده‌آلی من کدام است؟

راه‌حل قابل قبول من کدام است؟

راه‌حل غیر قابل قبول من کدام است؟



زن و شوهرها را از نظر رابطه بین فردی و مواجهه با تعارض به ۵ دسته تقسیم می‌شوند:

۱. زن و شوهرهای پرهیزکننده از مشاجره

این دسته از زوجین سعی می‌کنند جر و بحث و متقاعد کردن یکدیگر را به حداقل برسانند و به جای آن روی حوزه تفاهماتشان تمرکز می‌کنند. شما در این دسته قرار دارید اگر:

اغلب نقاط اختلاف نظرتان را نادیده می‌گیرید، مخصوصاً اگر فکر کنید که حل نمی‌شوند

اختلافات را کوچک می‌کنید و از آن‌ها می‌گذرید

از اینکه به طرف مقابل نیازهایتان را ابراز کنید پرهیز می‌کنید

هنگام وقوع مشکلات می‌گذارید زمان آن‌ها را رفع کند

۲. زوجین لطیف

درست برعکس گروه اول، این زوجین به شدت احساسی‌اند. حین بحث در مورد تعارضاتشان، به سرعت سعی می‌کنند یکدیگر را قانع کنند، و بحث را ادامه می‌دهند. شما جزء این گروه هستید اگر:

به طور کلی احساسی، عاطفی هستید و به یکدیگر عشق می‌ورزید

نگاهتان به یکدیگر نگاهی برابر است

مشاجره و بحث‌های زیادی دارید

به راحتی و با حالت عاطفی بحث می‌کنید

در تعارضاتتان نسبت به هم توجه، احترام و مراقبت دارید

اختلافات را حل می‌کنید

بحثتان با خنده و شوخ طبعی آغشته است

۳. زوجین اعتبار دهنده

در طول مشاجرات آرام باقی می‌مانند و تمایل به حل اختلافات دارند. احساسات را نسبت به هم ابراز می‌کنند ولی اغلب خنثی هستند. به نوعی حد وسط ۲ دسته‌ی بالا هستند. شما احتمالاً در این دسته قرار می‌گیرید اگر:

شما و شریک عاطفی‌تان ویژگی‌های زیر را داشته باشید:

تحت کنترل هستید

مؤدب و محترمانه رفتار می‌کنید

با اعتبار بخشیدن و تصدیق احساسات طرف مقابل، همدلانه رفتار می‌کنید



می‌توانید از دریچه چشم طرف مقابل به مسائل نگاه کنید
در مورد اختلافات صحبت می‌کنید، اما فقط در مورد بخشی از آن‌ها
از مصالحه و سازش استقبال می‌کنید
هشیارانه به دنبال راه‌حلی هستید که برای هر دوی شما رضایت‌بخش باشد (برنده-برنده)

۴. زوجین متخاصم

بر خلاف دسته‌های قبل، بحث را با خصومت پیش می‌کشند. رابطه و تعاملاتشان در مجموع منفی است، علاقه
و عاطفه میانشان کم است. شما احتمالاً در این دسته قرار دارید اگر:
بسیار از هم انتقاد می‌کنید، همدیگر را سرزنش می‌کنید و یکدیگر را مقصر می‌دانید
احساس می‌کنید نیاز دارید خودتان را از حمله طرف مقابل حفظ کنید
سعی نمی‌کنید صادقانه به یکدیگر گوش بدهید و همدیگر را درک کنید
بیشتر در مقابل هم جبهه می‌گیرید به جای آنکه هم‌تیمی هم باشید
روش‌های حل تعارضات نامؤثر است و یا شاید تلاشی نمی‌کنید

۵. زوجین متخاصم-منفصل

این زوجین مانند دو ارتش ضد هم هستند که از جنگیدن خسته شده‌اند و از هم جدا هستند. هنگام تعارضات
به هم حمله می‌کنند اما فضای بین‌شان سرد است و از یکدیگر جدا هستند.

انواع تعارضات زوجین

اگر معایب و مشکلات گریبانگیر هر دو طرف زندگی مشترک باشد، هر دو یکسان آسیب می‌بینند و هر دو یکسان
در جهت رفع آن آگاهانه تلاش می‌کنند. ولی در صورتی که این معایب و مشکلات یک‌طرفه باشد و هیچ‌گونه
تلاشی در جهت بهسازی و رفع آن مشاهده نشود، کنار آمدن با آن سخت می‌شود. فرار از تنش شاید ظاهراً و
برای مدت کوتاهی، نوعی مقابله‌ی مؤثر باشد ولی ادامه‌ی آن برای مدت نامحدود قابل تحمل نیست.

می‌توان تعارضات زوجین را در ۴ دسته‌ی کلی تعریف کرد:

مشکلات دائمی:

اینها، مشکلاتی هستند که علی‌رغم وجود آن‌ها، زوجها از زندگی خود بسیار راضی‌اند، زیرا برای کنار آمدن با
مشکلات راهی پیدا کرده‌اند. آنان آموخته‌اند که این مشکل را در جای خود نگه دارند. این زوجها به طور شهودی



درک می‌کنند که این مشکلات جزء گریز ناپذیر روابطند. درست مانند کسالت‌های جسمی مزمن که با بالا رفتن سن گریز ناپذیر می‌شوند. ممکن است از این مشکلات خوششان نیاید، اما با اجتناب از موقعیت‌هایی که آن‌ها را بدتر می‌کند و یا به کار گرفتن راهکارها و اموری که در مواجهه با آن‌ها یاری می‌رساند، با آن‌ها مقابله می‌کنند.

مشکلات حل شدنی:

این مشکلات ممکن است در مقایسه با مشکلات غیرقابل حل، نسبتاً ساده به نظر برسد، اما می‌تواند به رنج بسیار میان زن و شوهر منجر شود. قابل حل بودن یک مشکل به معنای حل آن نیست. وقتی یک مشکل حل شدنی به تنش بسیار می‌انجامد، به دلیل این است که زوجها روش‌های کارآمد برای غلبه بر آن را نیاموخته‌اند.

تعارض میان احساسات:

از آنجا که وجود تفاوت میان انسان‌ها امر اجتناب‌ناپذیری است، در هر رابطه‌ی مهمی ممکن است احساسات خصمانه‌ی نیرومند و تعارض‌هایی به وجود آید که معمولاً، با به کارگیری شیوه‌ی حل مسأله قابل حل است.

تعارض میان ارزش‌ها:

برای این نوع تعارض به ندرت راه‌حلی وجود دارد زیرا برای کسی که خود را به زحمت می‌اندازد، هیچ چیز عینی و ملموسی وجود ندارد. با وجود این باز هم استفاده از روش حل تعارض، می‌تواند به افرادی که باورهای متضادی دارند کمک کند تا یکدیگر را بهتر بفهمند و تحمل بیشتری برای درک شرایط یکدیگر کسب کنند. ضمن این که این روش غالباً بر اعمال و نگرش‌های آنان نیز تأثیر می‌گذارد.

آیا زوجینی که روابط عاطفی مناسبی دارند هم با هم تعارض دارند؟

زوجینی که رابطه خوب عاطفی دارند، می‌توانند حتی به اندازه زوجینی که رابطه نامناسبی دارند باهم تعارض داشته باشند. اما با اختلاف نظر و تعارض‌ها به صورت منصفانه برخورد می‌کنند.

📌 زمینه‌های آشکار تعارض همسران

زمینه‌های آشکار تعارض، در جر و بحث‌های همسران به زبان می‌آید و شناسایی آن به دلیل عینی بودن، چندان دشوار نیست؛ که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

تغییر شخصیتی: ممکن است یکی از زوجین پایداری شخصیت خود را از دست داده و نسبت به سال‌های اول زندگی، واکنش‌های بسیار متفاوت و دور از انتظار بروز دهد.



پیش آمد رویدادهای ناخوشایند: پیش آمدهایی نظیر بیماری، سانحه، بیکاری، ورشکستگی و غیره ممکن است هر دو زوج را بلامتکلیف و سرگردان کرده و روابط را دچار تنش کند.

کاهش جاذبه‌های ظاهری: با افزایش سن، اضافه وزن، بیماری و غیره ممکن است از جذابیت‌های زوجین کاسته شود. در ازدواجی که کشش و جاذبه‌ی بدنی هدف بوده است، با گذشت زمان میل زوجین به یک دیگر کاهش می‌یابد.

مثلث‌سازی با فرزندان: وابستگی و محبت افراطی یکی از زوجین به فرزند ممکن است آن‌ها را از توجه به طرف مقابل غافل کند و موجب اعتراض طرف مقابل شود. والدینی که در مورد تربیت فرزند، رویکرد دوگان‌های دارند نیز تعارضات زیادی را تجربه می‌کنند.

تفاوت‌های اعتقادی - مذهبی: زوج‌هایی که تربیت مذهبی متفاوتی دارند و در خانواده‌هایی با سطح اعتقادی متفاوت رشد یافته‌اند، تعارضاتی در زمینه‌های شرکت در مراسم مذهبی، انجام امور خیریه، انجام وظایف مذهبی و غیره را تجربه می‌کنند.

تفاوت آداب و رسوم: رسوم و سنت‌ها در خانواده‌ها و اقوام مختلف متفاوت است. دوران عقد و سال‌های اول زندگی زوجین، اوج تجربه‌ی تعارض به دلیل تفاوت‌های فرهنگی است.

اختلاف نظر در مسائل اقتصادی: مسائل اقتصادی و معیشتی عامل بسیار مهم تعارضات زناشویی است. عواملی نظیر: چگونگی صرف درآمد، چگونگی سرمایه‌گذاری، انتظاراتی که با صرف پول برآورده می‌شود و غیره از موارد اختلاف برانگیز در روابط همسران است.

چگونگی تفریح و مسافرت: محل تفریح، زمان سفر، همراهان سفر و تعریف متفاوت زوجین از تفریح و سرگرمی می‌تواند موضوع تعارض همسران باشد.

📌 زمینه‌های پنهان تعارض همسران

زمینه‌های تعارض همسران به مسائل مالی، فرهنگی، اعتقادی و امثال آن خلاصه نمی‌شود، بلکه برخی از آن‌ها پنهان است و برای یافتن آن‌ها باید تلاش بیشتری کرد. مهم‌ترین زمینه‌های تعارض که بار انتزاعی بیشتری دارند، عبارت است از:

بی‌علاقگی به همسر: بعضی از همسران بدون دل‌بستگی‌های عاطفی به همسر، به دلایل شخصی یا اخلاقی، مانند در زندگی زناشویی را به جدایی ترجیح می‌دهند. گاهی زندگی با فردی که علاقه‌ای نسبت به وی وجود ندارد، آستانه‌ی تحمل فرد را کاهش و زمینه‌ی تعارض‌های پی در پی را فراهم می‌کند.



تقسیم نا متوازن قدرت: تقسیم عادلانه‌ی قدرت و اختیار در زندگی زناشویی به توافق می‌انجامد؛ اما تلاش در اعمال قدرت و کنترل وسواس‌گونه‌ی همسران، منجر به اختلاف آن‌ها می‌شود. بی‌توجهی به نیازهای اساسی: عدم توجه به نیازهای اساسی همسر به ویژه نیاز به عشق، نیاز به مهم بودن، آزادی، تفریح و کسب آرامش در محضر خدا، موجب رنجش و ایجاد زمینه‌ی تعارض می‌شود.

سبک‌های شایع مدیریت تعارض

سبک‌های مختلفی برای حل تعارض از سوی همسران به کار گرفته می‌شود که برخی سازنده و برخی مخرب است. اینک به سبک‌های شایع همسران در حل تعارض اشاره می‌شود.

• سبک‌های غیرمؤثر و مشکل‌ساز

سبک‌های غیرمؤثر مدیریت تعارض، که موجب بروز مشکلاتی در روابط همسران می‌شود، اشکال متعددی دارد که شایع‌ترین آن سبک‌های «رقابتی»، «اطاعت و تسلیم» و «اجتنابی» است.

• سبک رقابتی: برای همسرانی که در برخورد با تعارض‌ها از سبک رقابتی استفاده می‌کنند، زندگی زناشویی به مثابه میدان جنگ است. هدف آن‌ها «کسب قدرت» و «برنده شدن» حتی به قیمت زیر پا گذاشتن حقوق و احترام دیگری است. آن‌ها بدون توجه به نظر همسرشان، به خواسته‌ی خود اصرار می‌ورزند و معمولاً از روش‌های پرخاشگرانه مثل فریاد یا اعمال زور استفاده می‌کنند. پیامد چنین سبکی ایجاد خشم در رابطه است.

• سبک اطاعت و تسلیم: «سلطه‌پذیری» ویژگی همسرانی است که این سبک را در حل تعارض به کار می‌گیرند. آن‌ها هنگام بروز تعارض، از خواسته‌های خود به نفع علایق و نیازهای همسرشان می‌گذرند؛ به امید آن که تعارض خاتمه یابد و آرامش برقرار شود. هدف آن‌ها حفظ رابطه به هر قیمتی است. چنین سبکی ممکن است در کوتاه مدت مزایایی داشته باشد؛ اما پیامد آن احساس ناکامی، سرخوردگی و افسردگی است که در نهایت به ارتباط صدمه می‌زند.

• سبک اجتنابی: در این سبک، هنگام تعارض، همسران یا موضوع را تغییر می‌دهند و یا به طور ساده از آن کناره می‌گیرند و صحنه‌ی تعارض را ترک می‌کنند. حال آن که برخورد منفعلانه با تعارض‌ها، نتیجه‌ی عکس می‌دهد و موجب بروز تعارض‌های مکرر می‌شود.



اجتناب همسران از گفتگو در مورد تعارض‌ها، ممکن است به بی‌احساسی آن‌ها نسبت به هم - نه احساس تنفر و نه عشق - منجر شود. بر اساس نتایج یک تحقیق در کشور، وجود تعارض‌های حل نشده موجب افزایش تبادلات رفتاری منفی و کاهش صمیمیت همسران نسبت به هم می‌شود. همچنین اکثر تعارض‌ها در روابط همسران، مربوط به روابط با خانواده‌ی همسر و فرزندان است تا خود زوجین. در مواجهه با تعارض، بیشتر همسران، به‌ویژه زنان از روش انفعالی و اجتنابی برای حل تعارض استفاده می‌کنند و روش‌هایی مثل سکوت، فرار، انکار و تحریف، روش مناسب تلقی شده و اطرافیان نیز به آن توصیه و تشویق می‌کنند.

تعارض انسان‌ها در بسیاری جهات شبیه به عملکرد اتومبیل است. وقتی موتور ماشین در بزرگراه ایراد پیدا می‌کند، نمی‌توانیم به راحتی ماشین را رها کنیم و سه روز بعد به آنجا برگردیم و انتظار داشته باشیم که ماشین حرکت کند. هم‌چنان که، نمی‌توانیم یک رابطه را به حال خود رها کنیم و موقع برخورد مجدد با آن، انتظار داشته باشیم که مسأله خود به خود حل شده باشد. مسائل به مرور زمان ناپدید نمی‌شوند و بنابراین اگر به مسائل ارتباطی توجه نشود، آن‌ها به تدریج بزرگ می‌شوند.

• سبک تفاهم و تعامل

به باور همسرانی که این سبک را در زندگی مشترک خود به کار می‌برند، اختلاف و تعارض در زندگی زناشویی امری طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است که باید با همکاری یک‌دیگر آن را حل کنند. آن‌ها در کنار توجه به اهداف و علایق خود، به اهداف و خواسته‌های همسرشان نیز اهمیت می‌دهند و به هنگام تعارض، به راه‌حلی توجه می‌کنند که نیازهای طرفین را بر آورده سازد. روشن است که پیامد چنین سبک سازنده‌ای، رابطه‌ای موفق است. چنان‌که نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد، زوجینی که هنگام تعارض و ناسازگاری راه همدلی و محبت را پیش می‌گیرند و مشکل را مشکل هر دو می‌دانند، ۳۴٪ مخالفت کمتری با هم دارند و ۵۸٪ از ناسازگاری آن‌ها کاسته می‌شود.

«نگرش» و «نیاز» دو مقوله در تعارض همسران

دو مقوله‌ی «نگرش» همسران به تعارض و توجه به «نیازهای یکدیگر» در چگونگی برخورد با تعارض و رفع زمینه‌های آن، اهمیت فراوان دارند؛ چرا که نگرش‌ها و نیازها، رفتار انسان‌ها را هدایت می‌کنند. نگرش: آن چه اهمیت دارد توجه به نگرش‌های کلیدی مسلطی است که به مثابه ویروس‌های ارتباطی در نگرش همسران نسبت به تعارض، مسمومیت ایجاد می‌کند. نگرش جامع و سازنده درباره‌ی اختلاف و تعارض از سه رکن تشکیل می‌شود:



اختلاف میان همسران امری طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است. بعضی از همسران فکر می‌کنند باید با کپی برابر اصل خود ازدواج کنند و تحمل هیچ مخالفت، سلیقه‌ی متفاوت و نظر دیگری را ندارند.

نیازهای زن و شوهر به یک اندازه معتبر است؛ زن و شوهر با درک نیازهای یکدیگر و توجه به تأمین نیازهای دیگری می‌توانند زمینه‌ی آرامش یکدیگر را فراهم کنند.

بهترین راه‌حل برای حل تعارض، توافق طرفین درباره‌ی موضوع مورد اختلاف است؛ بهترین راه‌حل برای اختلاف زن و شوهر راه‌حلی است که در آن منافع هر دو طرف تأمین شود.

نقش درک نیازهای همسر در مدیریت تعارض: به موازات نقش نگرش در شیوه‌ی مواجهه زوجین با تعارض، شناخت و توجه به نیازهای طرف مقابل نقش اساسی در کاهش زمینه‌های تعارض یا ایجاد بحران در روابط همسران دارد.

هر کاری که ما می‌کنیم خوب یا بد، مؤثر یا بی اثر، دردناک یا لذت‌بخش، دیوانه‌وار یا معقول برای ارضای نیروهای قدرتمند درون خودمان است، حتی رفتار نامناسب نیز در اختیار کارکردی ویژه است؛ به طوری که این‌گونه رفتارها به طرزی مخدوش و منحرف یک نیاز روانشناسانه را برطرف می‌کند. هرچه همسران، انگیزه‌ی درونی رفتار طرف مقابل را بیشتر درک کنند، بهتر می‌توانند تغییر مثبت به وجود بیاورند؛ به طوری که اگر در رفع آن نیازها به همسرانشان کمک کنند، شاهد تغییر رفتار همسرشان در جهت مثبت خواهند بود.



پنج نیاز اساسی، رفتار انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و اغلب اوقات انگیزه‌ی رفتار را تشکیل می‌دهد. این نیازها به این شرح هستند:

۱. **نیاز به عشق:** اساسی‌ترین نیاز انسان‌ها، نیاز به عشق ورزیدن و مورد عشق واقع شدن است. میل و آرزوی دوست داشتن دیگران، انگیزه‌ی فعالیت‌های نوع‌دوستانه و خیرخواهانه‌ی بشر نیز هست. وقتی آدمی به دیگران کمک می‌کند، احساس خوبی درباره‌ی خودش دارد. از سوی دیگر، بخش قابل ملاحظه‌ای از رفتارهای انسان با انگیزه‌ی دریافت عشق و محبت صورت می‌گیرد. وقتی انسان احساس می‌کند که دیگران به او توجه دارند و



خوشبختی او برای آن‌ها مهم است و علایق او را دنبال می‌کنند، رفاه و آسایش او را می‌خواهند، احساس می‌کند که مورد عشق و محبت است. کلمات محبت‌آمیز و عاشقانه‌ی همسران به یکدیگر نیازهای آن‌ها را به دوست داشتن دیگری ارضا می‌کند و از سوی دیگر عشق و به احتمال قوی دوستی طرف مقابل را در پی دارد.

۲. نیاز به آزادی: هر انسانی آرزو دارد که خودش زندگی را پیش ببرد و تحت کنترل دیگران نباشد؛ به عبارت دیگر، انسان خواهان آزادی در انتخاب شیوه‌ی زندگی است. به همین دلیل، همسران می‌خواهند آزادانه احساسات، افکار و آرزوهای خود را بیان کنند و آزادانه اهداف خود را انتخاب کنند و آنچه را برایشان لذت‌بخش است بخوانند، بنویسند و برنامه‌های مورد علاقه‌ی خود را از تلویزیون تماشا کنند. این آرزوی آزادی به قدری قوی است که هرگاه همسری احساس کند که شریک زندگی‌اش سعی در کنترل او دارد، موضع تدافعی می‌گیرد و خشمگین می‌شود. البته او اشاره می‌کند که آزادی هرگز مطلق و بی‌حد و حصر نیست و زوجینی که نتوانند بین عشق و آزادی تعادل برقرار کنند، هرگز زندگی رضایت‌بخشی نخواهند داشت.

۳. نیاز به مهم بودن: سومین نیازی که انگیزه‌ی رفتار آدمی است، نیاز به مهم بودن است. این نیاز، درون همه‌ی آدم‌ها آرزوی انجام کاری را ایجاد می‌کند که به آن‌ها احساس رضایت و اهمیت می‌دهد. بسیاری از رفتارهای ما از این نشأت می‌گیرد که می‌خواهیم تأثیر مهمی بر جهان بگذاریم و در یاد همگان بمانیم. قدردانی همسران از یک دیگر موجب ارضا شدن این نیاز می‌شود.

۴. نیاز به استراحت: انسان‌ها به لحاظ فیزیکی، ذهنی و عاطفی چنان خلق شده‌اند که به ضرب آهنگ و تعادل بین کار و بازی نیاز دارند. شیوه‌های رفع این نیاز بی‌شمار است و تحت تأثیر علایق منحصر به فرد افراد قرار دارد.

۵. نیاز به کسب آرامش: نیاز در کانون درونی انسان قرار دارد و چیزی درون انسان هست که به دنبال اتصال با جهان غیر مادی است. بشر عطشی معنوی دارد که او را وادار می‌سازد فراتر از دنیای مادی و فعالیت‌های روزمره به جست‌وجوی معنا بپردازد.





رعایت قواعد حل تعارض

نکاتی که شایسته است توسط همسران برای حل تعارض به صورت گام به گام مورد توجه جدی قرار گیرند، از این قرار است:

همسران زمان و مکان مناسبی برای بحث در نظر گیرند. همسران با دقت مکانی را انتخاب کنند که بدون حواس پرتی و بدون مزاحمتی برای چاره‌اندیشی، بتوانند در مورد مسائل صحبت کنند. انتخاب زمان و ساعت معین با توافق قبلی طرفین نیز اهمیت دارد.

تعریف مسأله یا مشکلی که در مورد آن اختلاف نظر دارند. شفاف کردن مسأله به گونه‌ای که هر دو نفر بدانند، در مورد یک مسأله‌ی مشترک صحبت می‌کنند.

سهم هر یک از همسران در ایجاد مشکل مشخص شود. به ندرت فقط یک نفر مقصر است. مشارکت دوطرفه در مسئولیت‌پذیری، ایرادگیری از طرف مقابل را حذف می‌کند.

همسران تلاش‌های ناموفق گذشته را برای حل مشکل مرور کنند. مرور رویکردهای ناموفق گذشته به همسران کمک می‌کند که به طرح موضوع با راه‌حل‌های جدید تأکید کنند.

روش‌های جدید برای حل تعارض به بارش فکری گذاشته شود. در این مرحله شایسته است که همسران برای جالب شدن و خوشایند شدن جریان حل تعارض همه‌ی راه‌حل‌ها، حتی عقایدی را که ممکن است عجیب یا کوتاه‌بینانه به نظر رسد فهرست کنند. البته هنگام بارش فکری هیچ عقیده‌ای ارزیابی نمی‌شود. قدم بعدی بحث و ارزیابی عقاید است.

در مرحله ی بحث و ارزیابی راه‌حل‌های ممکن، جنبه‌های مثبت و منفی همه‌ی راه‌حل‌های پیشنهادی ارزیابی می‌شود.

یکی از راه‌حل‌هایی که هر دو زوج با آن موافق هستند، انتخاب می‌شود.

هر یک از زوجین برای انجام راه‌حل، مسئولیتی می‌پذیرد و در صورت امکان وظیفه‌ی خود را یادداشت می‌کند. جلسه‌ی دیگری به منظور بحث درباره‌ی پیشرفت کار مشخص می‌شود. این مرحله توافق درباره‌ی زمان و مکان مناسب برای صحبت در مورد پیشرفت کار را می‌طلبد.

تشکر و تحسین همسران از یکدیگر برای مشارکت در حل مشکل، بهترین پاداش قدردانی است.

در کل، این تعارضات منجر به بهبود کیفیت رابطه زوجین می‌شود. اختلاف نظر و عقیده در ذهن افراد یک مسأله طبیعی و قابل قبول است، اما اگر این تفاوت‌ها در سلیقه‌های زندگی مشترک به سرعت حل نشوند و ادامه پیدا



کنند، عواقب نامطلوبی به دنبال خواهند داشت که برطرف کردن آن‌ها مشکل است، زیرا که ریشه‌های عمیقی دارند و گره‌های پیچیده‌ای به خود گرفته‌اند که به سادگی قابل حل نیستند.

به طور کلی، مسائل اعتقادی، عدم قبول یا عدم توافق درباره عادت‌های شخصیتی یکدیگر، مسائل جنسی، روابط زوجین با خانواده‌ها، تربیت فرزندان و غیره معمولاً موضوعاتی هستند که زوجین را به چالش می‌کشند، اما عواملی هم وجود دارند که به نوعی محرک این اختلافات هستند.

در مورد عواملی که منجر به اختلاف زوجین می‌شوند، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- عصبانیت‌های آزاردهنده: وقوع عصبانیت‌های شدید و توهین‌آمیز از سوی یکی یا هر دوی زوجین، به طوری که باعث تحقیر یکدیگر شوند.

۲- دیدگاه برتری: احساس برتری یا ادعا بر اینکه زندگی بهتری ارزشمند است و اگر در این رابطه باقی بماند، آینده‌اش را خراب می‌کند.

۳- ناتوانی در عذرخواهی: در صورتی که به هر دلیلی یکی از زوجین به همسرش توهین کند، حتماً باید پس از آن عذرخواهی کند و بگوید که در لحظه‌ای عصبانی شدم و این کار را تکرار نخواهم کرد. اما در برخی موارد، زوج ممکن است نتواند به درستی عذرخواهی کند یا عذرخواهی را نپذیرد، که این موضوع به تنش و اختلاف در رابطه منجر می‌شود.

۴- نداشتن مهارت‌های ارتباطی سالم: مهارت‌های ارتباطی سالم، از جمله شنیدن فعال، اظهار نظر به صورت محترم، قدردانی و ارتباط با احساسات، برای حل تعارضات و اختلافات ضروری است. در صورتی که زوجین این مهارت‌ها را نداشته باشند، به سختی قادر به حل مشکلات خود خواهند بود.

۵- نبود مرزهای شخصیتی: هر فرد مجموعه‌ای از ارزش‌ها، باورها و مرزهای شخصیتی دارد که هویت و تمایز او را تشکیل می‌دهد. در صورتی که زوجین مرزهای شخصیتی همدیگر را نپذیرند و تلاش کنند که یکدیگر را تغییر دهند، اختلافات و تعارضات بیشتری به وجود خواهد آمد.

نکاتی که شایسته است توسط همسران برای حل تعارض به صورت گام‌به‌گام مورد توجه جدی قرار گیرند، از این قرار است:



- همسران زمان و مکان مناسبی برای بحث در نظر گیرند. همسران با دقت مکانی را انتخاب کنند که بدون حواس‌پرتی و بدون مزاحمتی برای چاره‌اندیشی، بتوانند در مورد مسائل صحبت کنند. انتخاب زمان و ساعت معین با توافق قبلی طرفین نیز اهمیت دارد.
- تعریف مسأله‌ی یا مشکلی که در مورد آن اختلاف نظر دارند. شفاف کردن مسأله به گونه‌ای که هر دو نفر بدانند، در مورد یک مسأله‌ی مشترک صحبت می‌کنند.
- سهم هر یک از همسران در ایجاد مشکل مشخص شود. به ندرت فقط یک نفر مقصر است. مشارکت دوطرفه در مسئولیت‌پذیری، ایرادگیری از طرف مقابل را حذف می‌کند.
- همسران تلاش‌های ناموفق گذشته را برای حل مشکل مرور کنند. مرور رویکردهای ناموفق گذشته به همسران کمک می‌کند که به طرح موضوع با راه‌حل‌های جدید تأکید کنند.

روش‌های حل تعارضات

روش‌های جدید برای حل تعارض به بارش فکری گذاشته شود. در این مرحله شایسته است که همسران برای جالب شدن و خوشایند شدن جریان حل تعارض همه‌ی راه‌حل‌ها، حتی عقایدی را که ممکن است عجیب یا کوتاه‌بینانه به نظر رسد فهرست کنند. البته هنگام بارش فکری هیچ عقیده‌ای ارزیابی نمی‌شود. قدم بعدی بحث و ارزیابی عقاید است.

در مرحله‌ی بحث و ارزیابی راه‌حل‌های ممکن، جنبه‌های مثبت و منفی همه‌ی راه‌حل‌های پیشنهادی ارزیابی می‌شود.

یکی از راه‌حل‌هایی که هر دو زوج با آن موافق هستند، انتخاب می‌شود.

هر یک از زوجین برای انجام راه‌حل، مسئولیتی می‌پذیرد و در صورت امکان وظیفه‌ی خود را یادداشت می‌کند. جلسه‌ی دیگری به منظور بحث درباره‌ی پیشرفت کار مشخص می‌شود. این مرحله توافق درباره‌ی زمان و مکان مناسب برای صحبت در مورد پیشرفت کار را می‌طلبد.

تشکر و تحسین همسران از یک‌دیگر برای مشارکت در حل مشکل، بهترین پاداش قدردانی است.



مراحل رشد تعارض زوجین:

با مشاهده چگونگی پیشرفت تعارض می‌توان مراحل آن را تعیین نمود، وقتی که زوجین دائماً در گفتگو راجع به مسائل خود شکست می‌خورند می‌توان تصور کرد به مراحل بالاتری از تعارض قدم خواهند گذاشت. هر چه این مراحل بالاتر رود تعارض شدیدتر شده و لذا مداخله درمانی بیشتری را لازم دارد. و اما مراحل تعارض:

الف) مرحله اول

در این مرحله کمترین میزان تعارض وجود دارد و معمولاً در زوجینی مشاهده می‌شود که مدت کوتاهی از ازدواج آن‌ها می‌گذرد. در این مرحله معمولاً تعارض بیشتر از شش ماه ادامه ندارد و بی‌میلی و تنش مهمی در رابطه ایجاد نمی‌کند. اغلب این زوج‌ها در مرحله پیش از درمان هستند و به آسانی به آموزش‌های توصیه شده توسط مشاور (درمانگر) برای حل مسأله پاسخ می‌دهند زیرا هنوز خشم معنادار بین زوجین ایجاد نشده است.

ب) مرحله دوم

در این مرحله زوجین تعارض مزمنی را تجربه می‌کنند که معمولاً بیشتر از شش ماه طول کشیده است. در این مرحله روابط بین همسران باز است و هر یک از زوجین می‌توانند نارضایتی خود را ابراز کنند، از همین رو سرزنش‌ها افزایش می‌یابد. در این مرحله زوجین ممکن است با همدیگر اوقات تفریح داشته باشند ولی بی‌میلی هم آشکارا وجود دارد و لذا برای کاهش استرس رفتارهای متفاوتی از خود نشان می‌دهند که نه تنها به مدیریت و حل مسأله کمک نمی‌کند بلکه ممکن است سبب افزایش تعارض هم بشود از جمله رفتارهایی که قبلاً در مورد آن‌ها صحبت شد مثل ترک خانه، سرزنش، دلیل تراشی، تهمت و غیره. در این مرحله برای کاهش اضطراب و استرس و در نتیجه درمان تعارض، می‌بایست زوجین به جای سرزنش کردن دیگری، بر روی خود متمرکز شوند.

ج) مرحله سوم

در این مرحله زوجین تعارض خشنی را نشان می‌دهند که بیشتر از شش ماه طول کشیده و با دوره‌هایی از اضطراب و استرس شدید همراه است. در این مرحله رفتارهایی مثل سرزنش و تحقیر در بین زوجین آشکار است، همین‌طور قطبی سازی یعنی دعوا بر سر قدرت، خشم و کنترل، البته این گونه رفتارها همه کوششی است برای کاهش تعارض در حالیکه همه این رفتارها استرس را بیشتر خواهد کرد.

نکته ضروری این است که در این مرحله ارتباط زوجین بسته و اعتماد نسبت به هم پایین است.

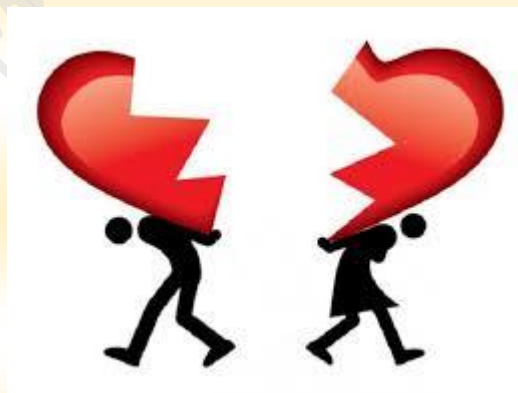


در اینجا درمان بر کاهش قطبی‌سازی، فعال کردن دوباره روابط عاطفی و بازسازی اعتماد بین زوجین تمرکز دارد، برای همین تأکید می‌شود هر گونه بحث جدی و خطرناک بین زوجین موقتاً کنار گذاشته شود، تا بدینوسیله زوجین بتوانند رفتارهای سرزنشی بین خود را کاهش داده و در عوض تا حدی روش حل مسأله را در روابط خود به کار برند.

د) مرحله چهارم

و اما در این مرحله زوجین همه ابعاد استرس را در رابطه خود به حد نهایت دارا هستند یعنی روابط ضعیف است و دعوا بر سر قدرت، سرزنش‌های تند، انتقادهای شدید و غیره بین زوجین حکمفرماست. در این مرحله از تعارض، درمان برای بهبود رابطه توصیه نمی‌شود زیرا خشم در حد بالایی وجود دارد. در عوض به کمک درمانگر یا همان مشاور، می‌توان درمان را بر مباحث عینی زوجین (در صورت بچه دار بودن در مورد والدین- بچه‌ها) بر ابعاد و مراحل زیر متمرکز نمود که عبارتند از:

اختصاص وقت و زمان لازم برای گفتگوی بین زوجین، تعریف مشکل، تعیین سهم هر یک از زوجین در ایجاد مشکل، تهیه فهرستی از تلاش‌های ناموفق زوجین برای حل مشکل، فهرست کردن تمامی راه‌حل‌ها (بارش ذهنی) بحث و ارزشیابی در مورد راه‌حل‌های ممکن، توافق روی راه‌حل، توافق روی چگونگی مشارکت، تدارک نشست‌های دیگر و ارائه تشویق و پاداش.





روش حل مسأله در تعارضات زناشویی

در اینجا به برخی تکنیک‌ها در شیوه‌های اجرا سازی مراحل حل مسأله در اختلافات زوجین اشاره می‌شود:

۱- مرحله تشخیص موقعیت کلی

در روابط زوجین متعارض الگوهایی وجود دارد که آگاهی از آنها برای زوجین حکم تشخیص موقعیت تعارضی را دارد. این الگوها عبارتند از:

الف: الگوی همدم‌طلب دوری‌گزین

الگوی همدم‌طلب دوری‌گزین در زوج‌هایی به وجود می‌آید که یک همسر در رابطه حالت پرخاشگر به خود می‌گیرد و مرتب به سمت دیگری روی می‌آورد و تلاش می‌کند با جدیت بیشتری او را درگیر رابطه کند. از جمله شیوه‌های تعقیب عبارت اند از: شروع بحث‌ها یا تعارضات، طرح‌ریزی افراطی برای اوقات همسر و دنبال کردن همسر در خانه، اما فردی که دوری می‌کند از رابطه کنار مانده و اوقات بسیار اندکی را برای فعالیت‌های طراحی شده سپری می‌کند.

ب: الگوی یادآور طفره‌رو

الگوی یادآور طفره‌رو در میان زوج‌هایی است که یکی از آنها مسئول بوده و باید برای احساس مسئولیت به دیگری یادآوری کند. فردی که طفره می‌رود از وظایف خود کناره‌گیری می‌کند تا زمانی که همسرش چندین بار به او یادآوری کند. حرکات یادآوری و تعویق مکرر سبب بی‌میلی و اضطراب و دلیل تراشی در زوجین می‌شود.

ج- الگوی والد - کودک

در الگوی والد - کودک تعامل وابسته به یک والد منتقد است که تلاش می‌کند دیگری را به وضعیت مطیعانه‌تری در رابطه بکشاند. همسر در نقش والد به انتقاد، اجتناب از تعریف و تعبیرهای مثبت می‌پردازد. زوج والد خشمگین و زوج کودک کناره‌گیر است. این روند تعاملی نیز مخرب بوده و موجب بقای هر کدام در نقش ناخواسته می‌شود.



۲- مرحله ی انتخاب راه حل های بدیل

برای حل تعارضات زناشویی فرآیندهایی وجود دارد که ممکن است زوجین هر یک از این فرآیندها را صرف نظر از کارایی داشتن یا کارایی نداشتن آن به عنوان راه حل بدیل انتخاب کنند. در اینجا به این فرآیندها اشاره می شود:

الف. اجتناب کردن

در رویارویی با مسأله ی بالقوه تعارض انگیز، برخی زن و شوهرهای سعی می کنند اهمیت موضوع را نادیده بگیرند یا حتی انکار کنند، وقتی زن و شوهری از این فرآیند استفاده می کنند، تصمیمات حول و حوش مسأله گرفته می شود یا به شانس سپرده یا غلط آغاز می شود. آن ها یا در موقعیت بی تصمیمی و بلا تکلیفی به سر می برند یا امیدوارند که این موقعیت نیز بگذرد. ممکن است در کوتاه مدت این فرآیند مؤثر افتد، اما در درازمدت و بسته به اینکه چه کسی بیشتر با مسأله سرو کار دارد، می تواند با نارضایتی همراه باشد.

ب. مرافعه یا کوتاه آمدن

اگر هیچ یک از شرکای زندگی کوتاه نیاید، این توافق نداشتن می تواند تا حد یک بحث و جدل یا مرافعه ی مخرب تشدید شود. تعارض ممکن است به بن بست بیانجامد یا ممکن است یکی از زوجین در برابر احساس خشم و تنفر تسلیم شود و عقب نشینی کند و با رفتارهای مزدورانه و کنایه آمیز آشکارا به تعارض دامن بزند. حتی اگر زن و شوهر به راه حل دست یابند، این فرآیندهای مرافعه و تسلیم رضایت بخش نیستند و می توانند



برای رابطه مخرب و آسیب‌زا باشند. به نظر می‌رسد یکی برنده است، اما در درازمدت هر دو شکست خورده هستند.

ج. بلا تکلیفی (قهر)

با این فرآیند همسران درباره‌ی راه‌حل‌ها بحث می‌کنند، اما هرگز به جواب نمی‌رسند. هیچ چیز فیصله یافته نیست. آن‌ها در حین جر و بحث‌های خود صورت مسأله را پاک می‌کنند و هیچگاه آگاهی کامل را تجربه نمی‌کنند و برای حل و فصل مشکل، خود را به اقدام یکسان متعهد نمی‌دانند. این روش برخورد با مسائل و مشکلات ممکن است خطری متوجه کسی نکند، اما در درازمدت رضایت‌بخش نیست.

د. آشتی کردن

راه دیگر برای رفع تعارض و اختلاف آشتی کردن است؛ یعنی رسیدن به راه‌حل از طریق مصالحه. در این وضعیت زن و شوهر خاضعانه و با شور و شوق به همدیگر امتیازاتی می‌دهند که برای دیگری مهم است. هر یک از شرکای زندگی امتیازی می‌دهد تا امتیازی بگیرد و در مقابل چیزی که به دست می‌آورد، چیزی از دست می‌دهد. این راه‌حل ممکن است مؤثر افتد اما ممکن است برای هر دو طرف کاملاً رضایت‌آمیز باشد یا نباشد.

۳- مرحله‌ی تصمیم‌گیری

با توجه به توضیحات ذکر شده در مرحله‌ی مشارکت‌جویی، از میان فرآیندهای حل تعارضات زناشویی فرآیند تصمیم‌گیری سودمندترین راه‌حل است که زوجین در این مرحله برای حل تعارض تصمیم‌گیری می‌کنند.

۴- مرحله‌ی اثبات

مرحله‌ی اثبات در حل تعارضات زناشویی به این صورت عملی می‌شود که پس از انتخاب راه‌حل مطلوب، زوجین باید پیامدهای بالقوه‌ی راه‌حل مطلوب و وظایف هر زوج برای انجام دادن راه‌حل را تعیین کنند. سپس زوجین می‌بایستی اقدامات خود را برای حل مسأله معلوم کنند و در برابر آن متعهد شوند.



گام‌های حل تعارض زوجین

گام اول: حل تعارض نیاز به دانش، پذیرش و تعدیل تفاوت‌ها دارد یکی از علت‌های بروز تعارض در ازدواج این است که همسران به مسائل مختلفی علاقه نشان می‌دهند. عجیب است، اما خیلی انسان‌ها جذب کسانی می‌شوند که علاقه‌مندی‌های متفاوتی نسبت به آن‌ها دارند. اصلاً به همین دلیل است که با وی ازدواج کرده‌اید؛ خواسته‌اید جنبه‌هایی را به زندگی خود اضافه کنید که پیش از این وجود نداشته‌اند. اما مدتی که از ازدواج می‌گذرد این جاذبه‌ها به دافعه تبدیل می‌شوند و بحث‌ها در مورد مسائل کوچک و بزرگ شروع می‌شوند. شاید از این‌که با این همه تفاوت و اختلاف چگونه جذب یکدیگر شده‌اید تعجب کنید.

گام دوم: غلبه بر خودخواهی، پیش‌نیاز حل تعارض تمام تفاوت‌های ما در ازدواج بزرگ‌نمایی می‌شوند زیرا در ازدواج بزرگترین منبع بروز تعارضات در دسترس قرار می‌گیرد؛ زن و مردی که پس از ازدواج نیز تنها خواسته‌های خود را دنبال کنند و راه خود را بروند نمی‌توانند انتظار داشته باشند به یگانگی که خداوند وعده آن را داده است برسند. خب برای دست برداشتن از خودخواهی چه باید کرد؟ کار آسانی نیست اما کافی است تا اولویت‌های همسران را بر اولویت‌های خودتان ترجیح دهید. اگر هر دوی همسران این دستورالعمل را در پیش بگیرد زندگی شیرین می‌شود و حجم تعارضات بسیار کاهش می‌یابد.

گام سوم: شما قدم اول را برای حل تعارض بردارید منتظر نمانید همسران اولین گام را برای حل تعارض بردارد. سعی کنید در این کار از او سبقت بگیرید. تلاش کنید تا اولین فردی باشید که عصبانیت و تلخی رفتار خود را کنار می‌گذارد. در هر شرایطی دوستی خود با همسران را حفظ کنید. اجازه ندهید تعارضات موجب شوند از کسی که برای او ارزش زیادی قائل هستید دور شوید.

گام چهارم: حل تعارض نیازمند ابراز عشق است این جمله طلایی را به خاطر داشته باشید: «آن‌که دوست خوبی در کنار خود دارد از وجود آئینه بی‌نیاز است». همسرانی احساس خوشبختی می‌کنند که برای یکدیگر دوستان خوبی باشند، به یکدیگر گوش دهند، یکدیگر



را درک کنند و برای حل تعارضات به وجود آمده تلاش کنند. انجام این کارها موجب می‌شود عشق در زندگی جریان یابد. پیش‌نیاز انجام این اقدامات تواضع، ادب، صبر و مهربانی است.

گام پنجم: حل تعارض نیازمند گذشت است

هر چقدر هم که انسان‌ها تلاش کنند تا به یکدیگر عشق بورزند باز هم گاهی دچار اشتباه می‌شوند و این اشتباهات طرف مقابل را می‌رنجاند. تنها مرهم برای او که مرتکب اشتباه شده، بخشش از طرف همسر است. کلید یک ازدواج شاد و پایدار، طلب بخشش و پذیرفتن آن است. بخشش یعنی این که خشم را فراموش کنیم و تنبیه طرف مقابل را از یاد ببریم.

گام ششم: جواب بدی را با خوبی بدهیم

آیا می‌توانید کار بد همسرتان را بدون تلافی کردن از یاد ببرید؟ کار ساده‌ای نیست، اما بسیار مفید است. تلاش کنید کار بد وی را با نیکی جواب دهید. اما کار نیک به چه معناست؟ هنگامی که می‌خواهید برایش شرح دهید چرا از رفتار او آزرده خاطر شده‌اید، با احترام صحبت کنید و توهین نکنید. در نهایت این که اگر به معنای واقعی به دنبال صلح و آشتی باشید به آن خواهید رسید و به جای فرو رفتن در لاک تنهایی خویش به یگانگی دست خواهید یافت.

📌 حل تعارضات بین زوجین

یاد گرفتن بخشیدن

یکی از راه‌های مناسب برای حل کردن تعارضات بین افراد بخشیدن یکدیگر است. گفتن اینکه کسی را می‌بخشید آسان است، اما بخشش چیزی فراتر از حرف‌های شما است. وقتی بحث را کنار می‌گذارید، نشان می‌دهید که کسی را بخشیدید و از او به عنوان اهرمی در بحث آینده استفاده نمی‌کنید. بخشش واقعی به این معنی است که عصبانیتی را که احساس می‌کنید کنار بگذارید و پس از پایان مشاجره با شریک زندگی خود با عشق و احترام رفتار کنید.

ارتباط برقرار کردن

افرادی که ارتباط مناسبی با هم برقرار می‌کنند باعث بیشتر شدن اعتماد به نفس در یکدیگر می‌شوند زیرا با ارتباط برقرار کردن افراد متوجه می‌شوند که فرد مقابل خود چه افکاری دارد و باید از چه عواملی خودداری



کند. وقتی همه چیز اشتباه می‌شود، حفظ خونسردی سخت است. اگر می‌خواهید یک تعارض رابطه‌ای را بدون آسیب رساندن به همسرتان حل کنید، از داد و فریاد کردن خودداری کنید.



انتخاب زمان مناسب برای بیان تفاوت‌ها

سعی کنید برای بیان مشکلات و نظرهای خود بهترین زمان را انتخاب کنید تا یکدیگر روحیه مناسبی داشته باشید و بتوانید به آرامی مشکلات خود را حل کنید. اما عاقلانه نیست که موضوعی را مطرح کنیم که می‌تواند منجر به بحث شود. به خصوص اگر بداخلاق، خسته، استرس، گرسنه یا پریشان باشد.

گوش دادن به صحبت‌های یکدیگر

گوش دادن به صحبت‌های یکدیگر باعث می‌شود که به خوبی مشکلات بین افراد از بین برود. وقتی به حرف‌های همسران گوش می‌دهید، وقار خود را نشان می‌دهید. همچنین عاقلانه است که وقتی همسران احساسات خود را بیان می‌کنند آرام و صبور باشید. با دقت گوش کنید و نظر خود را به همسران بگویید. همچنین می‌توانید با پرهیز از حواس‌پرتی، تعارضات رابطه را با احترام حل کنید. در حین صحبت کردن، تماس چشمی را حفظ کنید و عواملی مانند تلویزیون، رادیو یا تلفن را حذف کنید.



مراقبت کردن از لحن خود

گاهی اوقات امکان دارد لحن ما طوری باشد که باعث ناراحتی طرف مقابل شود و گمان کند ما با او بد صحبت کردیم و از دست ما دلخور شود. اگر می‌خواهید تعارض رابطه را بدون آسیب رساندن به شریک زندگی خود حل کنید، از استفاده از طعنه یا لحن تحقیرآمیز خودداری کنید. مخصوصاً مشاجره بصورت پیامکی راهی مطمئن برای سوءتفاهم توسط شریک زندگی شما است. چرا که همسران فقط حدس می‌زنند که با چه لحنی با او صحبت می‌کنید. اگر احساس می‌کنید که از طریق پیامک سوءتفاهم می‌شوید، با همسران تماس بگیرید و بلافاصله موضوع را روشن کنید. روانشناس حل اختلافات زوجین و آموزش مهارت‌های زندگی مشترک تا حد زیادی به شما کمک می‌کند.

دوست داشتن یکدیگر

وقتی ناراحت هستیم، عصبانی می‌شویم، اما مهم است که به یاد داشته باشیم که فردی که با او دعوا می‌کنید، عشق زندگی شما هست. حتی شادترین زوجها هم در مورد همه چیز اتفاق نظر ندارند. اشکالی ندارد که هر از گاهی با هم اختلاف نظر داشته باشید، به شرطی که با یکدیگر با عشق و احترام رفتار کنید.

حفظ کردن احترام

یکی از بدترین کارهایی که می‌توان در رابطه با طرف مقابل انجام داد بی‌احترامی به او است. افراد می‌توانند با آرام نگه داشتن خود تعارضات و بی‌احترامی را از بین ببرند و در اسرع وقت با طرف مقابل خود گفتگو کنند. حل تعارض این نیست که ببینید چه کسی می‌تواند بلندترین فریاد را فریاد بزند یا زخم‌های قدیمی را باز کند تا شریک زندگی شما تسلیم شود. این در مورد حل یک مشکل است.

داشتن همدلی

وقتی زوجها از نیت یکدیگر اطلاعی ندارند، سوءتفاهم‌ها به مشاجره تبدیل می‌شود. اینجا است که همدلی مطرح می‌شود. همدلی توانایی درک احساسات دیگران است. وقتی نسبت به همسران احساس همدلی می‌کنید، می‌توانید خود را جای او بگذارید و مسائل را از دید او ببینید. همدلی برای حل مسالمت‌آمیز تعارض در روابط ضروری است. وقتی با شریک زندگی خود همدلی می‌کنید، توجه خود را به او معطوف می‌کنید، شکاف را در بحث خود پر می‌کنید و شفقت را تقویت می‌کنید.



موافقت با تضاد

چه سیاست، چه مذهب یا خانواده، برخی مسائل وجود دارد که شما و شریک زندگیتان نمی‌توانید در مورد آن‌ها به توافق برسید. بهتر است با مخالفت موافقت کنید. این به این معنی است که هر دو شما موافقید که هیچ یک از شما نظر دیگری را در مورد چیزی تغییر نخواهید داد. تا زمانی که موضوع فوری نیست و بر پویایی خانواده شما تأثیر منفی نمی‌گذارد، مانند تصمیمات مالی ضعیف یا مسائل مرتبط، به سادگی موافقت کنید که مخالفت کنید و ادامه دهید.

قدرت مکث ۵ ثانیه‌ای

وقتی یک اختلاف تشدید می‌شود، نیازی به یک نایغه روان‌شناختی نیست تا بفهمیم قضاوت ما اغلب ممکن است تیره شود و منجر به واکنش‌های تکانشی شود که بعداً پشیمان شویم. مکث، حتی برای چند ثانیه، یک استراتژی قدرتمند است که به ما امکان می‌دهد وضوح و هماهنگی با بدن، احساسات و افکار خود را به دست آوریم تا بتوانیم عاقلانه پاسخ دهیم. این وقفه لحظه‌ای فرصتی را برای سیستم عصبی فراهم می‌کند تا مجدداً تنظیم شود و به ما امکان می‌دهد تا در مورد موضوع مورد نظر با وضوح بیشتری فکر کنیم، دیدگاه طرف مقابل را در نظر بگیریم و پیامدهای بالقوه اعمال و گفتار خود را ارزیابی کنیم.

مکث همچنین به جلوگیری از درگیری کمک می‌کند. به ما این امکان را می‌دهد تا با ذهنی شفاف‌تر و اغلب عینی‌تر به موضوع نزدیک شویم، که برای ارتباط سازنده و حل تعارض ضروری است. علاوه بر این، نشان‌دهنده احترام به احساسات طرف مقابل و تعهد به حل مسأله به روشی عادلانه، سالم، عمدی و بالغ است.

از عبارت "من" استفاده کنید

هنگام بیان افکار و احساسات خود، از جملات "من" استفاده کنید تا از سرزنش یا متهم کردن شریک زندگی خود اجتناب کنید. به عنوان مثال، به جای گفتن «تو هرگز به من گوش نمی‌دهی»، می‌توان گفت: «وقتی در مورد نگرانی‌هایم صحبت می‌کنم، احساس می‌کنم شنیده نمی‌شوم». این رویکرد به جای حالت تدافعی، گفتگوی باز را تشویق می‌کند.

مسئولیت پذیر باشید

این ضروری است که نقش خود را در درگیری به رسمیت بشناسید و مسئولیت اعمال یا سخنان خود را که ممکن است به آن کمک کرده باشد، بپذیرید. مالکیت اشتباهات خود نشان‌دهنده بلوغ و تعهد به رشد است.



تعیین حد و مرز

ایجاد مرزها در هر رابطه‌ای بسیار مهم است. وقتی به خود احترام می‌گذاریم و به نیازهای خود احترام می‌گذاریم، ظرفیت ما برای صمیمیت و ارتباط سالم گسترش می‌یابد. در مورد مرزها با شریک زندگی خود بحث و توافق کنید تا در وهله اول، در صورت امکان از بروز درگیری جلوگیری کنید. مرزهای واضح باعث ایجاد حس امنیت و احترام به نیازهای یکدیگر می‌شود. روابط مستحکم از قضا دارای درجات بالایی از استقلال یا جدایی و ارتباط هستند.

به دنبال کمک حرفه‌ای از مشاور باشید

اگر تعارضها ادامه پیدا کند و غیر قابل کنترل شود، جستجوی زوج‌درمانی می‌تواند سودمند باشد. حرفه‌ای‌ها می‌توانند راهنمایی کنند، پیوندهای قوی‌تری ایجاد کنند، ارتباطات را بهبود بخشند و به حل مسائل عمیق‌تر در رابطه کمک کنند.

متعهد بودن به وضعیت برد-برد

هریک از طرفین باید متعهد به یافتن راه‌حلی باشد که برای هر دو به‌طور یکسان عمل کند. برد یک طرف درحالی که طرف دیگر ببازد قابل قبول نیست. زن و شوهر باید با انگیزه و آماده برای تغییر باقی بمانند.

تمرین طوفان فکری هم‌افزایی

زوجین می‌توانند به سمت شناسایی یک راه‌حل قابل اجرا پیش بروند، هرگونه آلودگی عاطفی را از بین ببرند، طرز فکر برد-برد را اتخاذ کنند و کاملاً متعهد به پیروزی برای هر دو باشند. زن و شوهر می‌توانند ایده‌ها، امیدها، نیازها، اهداف و نگرانی‌ها را به اشتراک بگذارند. تا زمانی که راه‌حلی هر دو آن‌ها را راضی کند.

موارد زیر را یادداشت کنید:

اختلاف بر سر چیست؟

یک برد برای هر فرد چگونه به نظر می‌رسد؟

ایده‌هایی که می‌توانند به رضایت متقابل منجر شوند را طوفان فکری کنید.

اغلب، راه‌حل‌های حل تضاد و اختلاف‌نظر برای هر دو طرف یک پیروزی است. این یک وضعیت برد-برد است. هدف زوجین باید رضایت متقابل باشد.



یادآوری علت زوج شدن شما

تعارض می‌تواند به یک عادت ناسالم تبدیل شود، که منجر به تکرار الگوی یک یا هر دو طرف شود که به‌طور مداوم احساس می‌کنند که دچار باخت شده‌اند. مهم است که در وهله اول به این موضوع توجه داشته باشید که چه چیزی این زوج را بهم نزدیک کرده است و چه کارهایی می‌توانند کم و بیش برای نشان دادن عشق خود و درک بهتر یکدیگر در آینده انجام دهند.

چه شد که عاشق یکدیگر شدید؟

سال‌های اولیه زندگی مشترک شما چگونه بوده است؟

در آن زمان اوضاع چگونه بهتر بود؟

اکنون اوضاع چگونه بهتر است؟

در حال حاضر چگونه به همسران نشان می‌دهید که به او اهمیت می‌دهید؟

شریک زندگی شما چه کاری انجام می‌دهد که به شما احساس دوست داشتن می‌دهد؟

چه رفتارهای مراقبتی را می‌توانید بیشتر انجام دهید یا شروع کنید؟

چیزی از دلخوری‌ها را مخفی نکنید

درگیری اغلب اجتناب‌ناپذیر و گاهی خارج از کنترل ما است. با این حال، نحوه پاسخ ما به اختلاف‌نظرها، سخنان تند و استدلال‌ها این‌گونه است. زوجها باید این سیاست را اتخاذ کنند که هرگز از چیزی اجتناب نکنند، مهم نیست چقدر سخت است. در اسرع وقت پس از وقوع یک مشکل، در مورد یک نتیجه دوجانبه بحث و توافق کنید. اگر این امکان‌پذیر نیست، درباره‌ی زمانی که می‌توان در مورد آن بحث کرد، موافقت کنید.



روی ارتباط خوب تمرکز کنیم

گفتگوی شفاف، باز و کامل برای یک رابطه موفق و کاهش تعارض بسیار مهم است. به اشتراک گذاری و تفاهم زمانی به بهترین شکل به دست می‌آید که ما باورهای خود را در مورد شریک یا چیزی که قرار است بگویند بیان نکنیم، اما واقعاً به رفتار کلامی و غیر کلامی توجه کنیم.

گوش دادن مؤثر نیاز به تمرین دارد. روی شریک زندگیتان، حرف‌هایی که او برای گفتن دارد و نحوه رفتارش تمرکز کنید. با نگاه کردن به تلفن خود یا افرادی که از آنجا می‌گذرند، توجهتان را تقسیم نکنید. بشنوید که آن‌ها چه می‌گویند و چگونه می‌گویند، نه اینکه به افکار خود توجه کنید و مهم‌تر از همه، با لحظات سکوت راحت باشید و قضاوت نکردن را تمرین کنید.



برای مدیریت تعارض در رابطه عاطفی لطفاً جملات زیر را نگویند!

چرا بیخود عصبانی می‌شوی؟

وقتی این عبارت را به کسی می‌گویید، یعنی هیچ دلیلی برای عصبانیت نمی‌بینید و درحقیقت او را درک نکرده‌اید.

استفاده از کلمات هرگز، همیشه و هیچ ممنوع است.

این عبارات بسیار اغراق شده هستند برای همین زیاد هم منصفانه و دقیق نیستند.

دیگه همه چی تمام شد! ممنوع.

تهدید کردن، مخصوصاً تهدید به رفتن بدترین چیزی است که می‌توانید به شریکتان بگویید یا انجام دهید؛ مخصوصاً وقتی که واقعاً قصد چنین کاری را ندارید.

تو فلان جور هستی!



بدترین کاری که می‌توانید در حین دعوا بکنید این است که صفت نامناسبی روی طرف مقابل بگذارید یا از لفظ نامحرمانه استفاده کنید.

سکوت نکنید و همسرتان را از خود نرنجانید

اگر بعد از دعوا به زمان نیاز دارید تا دوباره روحیه خود را به دست بیاورید، اشکالی ندارد؛ اما حتماً این را به همسرتان بگویید. اگر بعد از دعوا همسرتان را از خود برانید، او احساس می‌کند می‌خواهید او را تنبیه کنید و به همین دلیل شاید نتواند به سمت شما بیاید و احساساتش را بازگو کند. بجای این کار به او بگویید: احساسات من به سرعت احساسات تو به حالت قبلی برنمی‌گردند. به من فرصت بده. وقتی حالم خوب شد، در این مورد بیشتر صحبت می‌کنیم.

فقط نگویند ببخشید

وقتی همسرتان از شما می‌خواهد تنه‌ایش بگذارد یا اینکه خسته شده است و دوست دارد کار دیگری انجام دهد، فقط گفتن «معذرت می‌خواهم» برای التیام احساسات او کافی نیست و باید بگویید که من به خاطر فلان چیز یا فلان حرف، از تو معذرت می‌خواهم و در آینده سعی می‌کنم که ...

برای برخورد تندتان بهانه‌تراشی نکنید

شما می‌توانید برای این دعوا میلیون‌ها بهانه بیاورید؛ مثلاً بگویید: روز کاری بدی داشتم، سردرد دارم یا شب قبل بد خوابیده‌ام؛ اما این جملات به تنهایی مشکل را حل نمی‌کنند. اگر شما عصبانی یا خسته‌اید و یا از نظر روحی آسیب دیده‌اید، باید این را به طرف مقابلتان بگویید. اگر یک روز در محل کار یا هر جای دیگری شرایط بدی را گذرانده‌اید که موجب عصبانیت شما شده است، قبل از رسیدن به خانه همسرتان را از این موضوع مطلع کنید تا او بداند شما بیشتر از شرایط عادی حساس و شکننده‌اید.

از دعوا فرار نکنید

به همسرتان بگویید هر حرف یا سؤالی دارد می‌تواند از شما بپرسد و در مورد چیزهایی که بعد از دعوا هنوز او را آزار می‌دهد، صحبت کند. هرگز به دلیل ترس از دعوای مجدد از این مرحله فرار نکنید. اگر باهم صحبت نکنید، مشکلاتتان حل نشده باقی می‌ماند و ناراحتی‌ها از بین نمی‌روند. نسبت به حرف‌های همسرتان عکس‌العمل نشان بدهید؛ مثلاً به او بگویید: بنابراین منظور تو این است که ... درست است؟ و از او تأیید بگیرید تا مطمئن شوید منظورش را فهمیده‌اید.



آزار کلامی ممنوع

یادتان باشد در زمان دعوا حق داد زدن و برچسب زدن به همسرتان را ندارید؛ چون تأثیر آن به سادگی از بین نمی‌رود. بجای این کار، در زمان خونسردی درباره ناراحتیتان صحبت کنید.

مشارکت‌جویی

این فرآیند از مصالحه فراتر می‌رود. در این فرآیند هر یک از زوجین درصدد است که برای مسأله راه‌حلی پیدا یا ابداع کند که به نفع هر دوی آن‌هاست. آن‌ها نگرش (من هم برای خودم و هم برای تو اهمیت قائلم) را نشان می‌دهند و اقدام و عمل می‌کنند. در این فرآیند تصمیم‌هایی که به نفع هر دو نفر است، رابطه را محکم می‌کند. فرآیند مشارکت‌جویی به نوعی ناقل احساس عزت و کرامت نفسی است که زوجین برای یکدیگر قائل‌اند، لذا در مدیریت صحیح اختلافات تأثیر مثبتی دارد. عزت نفس در محاوره با دیگران اکتساب می‌شود و انعکاس نظرات دیگران نسبت به ماست، به عبارت دیگر عزت نفس مقدار ارزشی است که ما فکر می‌کنیم دیگران برای ما به عنوان یک شخص قائل‌اند.

اهمیت ندادن ممنوع

پیام این راهبرد به همسر این است که خواسته‌های او مهم نیست و نیازهای او به اندازه‌ی نیازهای شما اهمیت، شدت و مشروعیت ندارد. هدف از به کارگیری چنین راهبردی، شرمنده کردن او برای موافقت با خواسته‌تان است.

کناره‌گیری / ترک کردن ممنوع

پیام این راهبرد این است که اگر آنچه را که من می‌خواهم انجام ندهی از پیش تو می‌روم. تهدید به ترک کردن به قدری ترسناک است که فرد مقابل ممکن است برای اجتناب از آن تسلیم شود و دست از خواسته‌ی خود بردارد. گاهی اوقات کناره‌گیری به صورت عاطفه‌ی بسیار سرد است، گاهی اوقات به شکل دوری از گفتگو است، کناره‌گیری پیوند عاطفی عمیق که نیروی حیات‌بخش هر رابطه است را از بین می‌برد.



سرزنش کردن ممنوع

در این روش یکی از زوجین تقصیر را به گردن فرد مقابل می‌اندازد. گاهی نیز به خاطر نیاز خود همسر را سرزنش می‌کند. توجه داشته باشید به همان اندازه که همسر به خاطر یک نیاز سرزنش می‌شود. از او انتظار می‌رود که خودش آن را جبران کند.

تحقیر کردن / بدنام کردن ممنوع

در این راهبرد، یکی از زوجین کاری می‌کند که همسرش به خاطر داشتن خواسته و نیازی متفاوت از وی احساس حماقت و غیرعادی بودن بکند. در این روش نیز از ترس و شرم به عنوان ابزاری برای کنترل کردن فرد مقابل استفاده می‌شود. اگر همسر نمی‌خواهد از ارزش او کاسته شود، باید از خواسته‌ی مهم خود صرف‌نظر کند.

محروم کردن ممنوع

در این راهبرد، یکی از زوجین همسر خود را از هر گونه حمایت، لذت یا تقویت محروم می‌کند، به عبارت دیگر، همسر از انجام دادن کارهایی که برای همسرش جالب و لذت‌بخش است، طفره می‌رود.

تکنیک بازگشت

وقتی آرام شدید، دوباره بازگردید و آرام درباره مشکل بحث کنید. اگر احساس آرامش نمی‌کنید، بحث درباره مشکل را به بعد موکول کنید.

تکنیک توقف

پذیرش این تکنیک ساده به زمان و مقداری شوخ‌طبعی نیاز دارد. وقتی مشاجره و درگیری اوج می‌گیرد، دست خود را بالا می‌گیرید و فریاد می‌زنید «توقف» یا «ایست». این علامتی است که می‌گوید دو طرف باید فریاد زدن را متوقف کنند و به اتاق‌های مجزایی بروند.

تکنیک تایم‌اوت

توقف کردن درگیری به معنای حل و فصل مشکل نیست بلکه مهلتی است تا طرفین آرام شوند و به حالت عادی بازگردند. زوج‌ها، هنگام مشاجره هیجان‌زده می‌شوند. وقتی این اتفاق می‌افتد میزان ضربان قلب، تنفس، نبض و هورمون آدرنالین خون افزایش می‌یابد. یکی از اهداف این مرحله، آرام کردن افراد است. هر فرد به اتاقی می‌رود و ۱۵-۱۰ دقیقه بی‌سر و صدا می‌نشیند.



تکنیک تنفس آهسته

گاهی وقت‌ها برای آرام شدن باید نفس عمیق کشید. در این مهلت ۱۵-۱۰ دقیقه‌ای استراحت، دستتان را روی شکم خود بگذارید و نفس بکشید. کم کم سرعت نفس کشیدن‌تان را کم کنید و عمیق‌تر نفس بکشید. پس از چند لحظه آرام خواهید شد.

تکنیک ارتباط چشمی

گوش دادن و یادگیری آن کار آسانی نیست. با استفاده از روش گوش دادن فعال، می‌توانید به همسر خود نشان دهید که به حرف‌های او گوش می‌دهید. وقتی همسر شما حرف می‌زند، به چشم‌هایش نگاه کنید. با این کار نشان می‌دهید که به حرف‌های او توجه دارید. هر دو سه دقیقه یک بار، حرف‌های همسر خود را جمع‌بندی کرده و بازگو کنید. این روش به همسر شما که ممکن است آشفته و عصبی باشد کمک می‌کند تا به آسانی و با اطمینان، احساس‌های خود را به زبان آورد. استفاده از زبان بدن- با حرکت‌هایی مانند تکان سر- او را به حرف زدن تشویق می‌کند.

شروع آرام گفتگو

دقت کنید که، مکالمات معمولاً به نقطه‌ای منتهی می‌شوند که از آن شروع شده‌اند، در نتیجه با لحنی آرام بحث را آغاز کنید. انتقاد و سرزنش نکنید. واقعه را توصیف کنید و مؤدبانه صحبت کنید.

تعمیر رابطه و تشنج‌زدایی از تعارض

از عباراتی نظیر: هزار دوباره تلاش کنم و متأسفم، برای کمک به تشنج‌زدایی از تعارض و تعمیر رابطه استفاده کنید.

خودخواهی خط قرمز است

شاید برای‌تان خیلی جذاب باشد که تصمیم‌های زندگی مشترکتان فقط و فقط با شما باشد! یا شاید دوست داشته باشید که تصمیم‌های مهم و سرنوشت‌ساز (مثل انتخاب محل زندگی، انتخاب مدل خودرو، نحوه خرج کردن پول‌ها و...) با شما باشد و مسائل کم‌اهمیت‌تری مثل انتخاب رنگ خودرو یا دکوراسیون خانه با همسرتان. ولی لازم است بدانید این موضوع عادلانه نیست. همسر شما هم انسان است و از حقوقی کاملاً برابر با شما برخوردار است. بنابراین بهتر است سریعاً خودخواهی را کنار بگذارید و سعی کنید در مسائل کوچک و بزرگ زندگی، تصمیم‌های مشترک بگیرید.



شما پیش قدم شوید

خیلی‌ها می‌گویند من این حرف‌ها را قبول دارم، ولی تا وقتی همسرم دست از لجاجت، خودخواهی و رفتارهای ناپسند خود بردارد، من کاری نمی‌کنم. توجه داشته باشید این چنین طرز فکری درست شما را به انتهای یک کوچه بن‌بست خواهد رساند.

به جای این نوع اندیشیدن، سعی کنید پیش قدم شوید؛ فراموش نکنید همسر شما جزئی از وجود شماست و اگر به او محبت کنید و در حق او گذشت داشته باشید، انگار که در حق خود محبت و گذشت کرده‌اید. بنابراین از این به بعد هرگاه تعارضی بین شما شکل گرفت، حتی اگر همسرتان هم عصبانی شد، شما تلاش کنید کنترل خشم خود را حفظ کنید تا بتوانید با محبت و صحبت کردن ناصحانه با همسرتان، او را هم به مسیر درست و رفتار صحیح رهنمون سازید.

مذاکره و مصالحه:

مصالحه یک هنر است. در مصالحه هر دو طرف بایستی احساس احترام، درک و حمایت بکنند. هر طرف چیزی به دست می‌آورد و چیزی از دست می‌دهد، در نتیجه هر دو برنده‌اند. چنانچه نتوانیم تعارضات موجود در رابطه را به درستی رفع کنیم به تدریج رابطه دچار فرسودگی و آسیب می‌شود و در نهایت به سمت طلاق عاطفی و یا طلاق قانونی سوق داده می‌شود.

مراحل چهارگانه جدایی عاطفی و احساسی عبارتند از:

۱. مخالفت

۲. رنجش و عصبانیت

۳. عدم پذیرش و طرد

۴. سرکوبی

مخالفت: به مخالفت پنهان و آشکار تقسیم می‌شود. در زمینه زندگی زناشویی این مخالفت‌ها به کرات پیش می‌آید. هشدار: اگر مخالفت‌های کوچک خود را بیان نکنید و از خیر مطرح کردن آن‌ها بگذرید، این مخالفت‌های کوچک جمع شده و کم کم به علامت هشداردهنده بعدی یعنی رنجش و عصبانیت تبدیل می‌شود.



رنجش و عصبانیت: نوع شدیدتر مخالفت‌هایی است که روی هم جمع شده‌اند و به صورت احساس تنفیری موقتی ابراز می‌شود. خیلی مواقع که سر موضوع کوچک و بی‌ربط، دعوای بزرگی راه می‌افتد، علت آن را باید جای دیگر و موضوع دیگری جستجو کنید. از اثرات رنجش و عصبانیت می‌توان به جدایی عاطفی بین شرکای عاطفی اشاره کرد. اگر رنجش و عصبانیت، مدام تکرار شود؛ شما در مقام جلوگیری از آن، با به درون ریختن این عصبانیت و رنجش و انباشت انرژی منفی بسیار در درونتان پا به مرحله سوم می‌گذارید.

عدم پذیرش و طرد: بعد از یک دعوای مفصل، در را به هم می‌کوبید و از منزل خارج می‌شوید. این در حالیست که از جار و جنجال خسته‌اید و برای رسیدن به آرامش منزل را ترک کرده‌اید؛ اما در واقع از همسر خود فرار کرده‌اید و یا اینکه شما در منزل هستید اما به یکدیگر بی‌اعتنایی می‌کنید. این مرحله می‌تواند یک ساعت، یک روز و یا چند هفته طول بکشد. این دوره بحرانی‌ترین دوره اختلافات و در حقیقت زمان به زانو درآمدن آخرین تلاش‌های عاطفی طرفین برای بقای زندگی مشترکشان است. اما این مرحله هم با انباشت و تکرار در طول یک دوره زمانی، شما را به مرحله نهایی گسست عاطفی تان سوق می‌دهد.

سرکوبی: گوشه‌ای از رستوران، ساکت و تنها و عبوس نشسته‌اید و زندگی خود را مرور می‌کنید. به زندگی مشترکتان فکر می‌کنید تمام لحظات شیرین و تلخش را یادآوری می‌کنید و نظر خانواده و فامیل درباره زندگیتان را از خاطر عبور می‌دهید و به حرف‌های آن‌ها بعد از جدایی احتمالی خود فکر می‌کنید. در این لحظه، شما در یک عکس‌العمل طبیعی، چون نمی‌خواهید آدم شکست خورده‌ای به نظر برسید، به یکباره به فکر کاری می‌افتید که این زندگی را نجات دهید و کدورت‌ها از وجودتان رخت برمی‌بندند. اینجاست که در دام سرکوبی افتادید و همه احساسات منفی خود را سرکوب می‌کنید تا آبرویتان حفظ شود و خانواده‌تان پاپرجا بماند.

سرکوبی نوعی احساس کرحی و بی‌حسی است. شما دیگر احساسات منفی خود را حس نمی‌کنید. اما در مقابل بهای بزرگی می‌پردازید و دیگر احساسات مثبت خود را نیز لمس و درک نخواهید کرد. زندگیتان کسل‌کننده می‌شود و خستگی مزمن جسمی و روحی به سراغتان می‌آید. آنچه فاجعه است این است که در این نوع رابطه همه چیز خوب و مرتب به نظر می‌رسد و طرفین به ظاهر زندگی خوبی در کنار هم دارند؛ اما در واقع بسیاری از استعدادها و مهارت‌های عاطفی خود را فراموش کرده‌اند و به یک نیمه مرده ماشینی تبدیل شده‌اند که زندگی محدود و بی‌طراوتی را دنبال می‌کنند.



عدم اجازه دخالت اطرافیان و مدیریت ارتباط با خانواده

گاه دخالت‌های برخی والدین به نیت خیرخواهی و غیر عمد در زندگی همسران، زمینه بروز اختلاف میان آنان می‌شود. برای مثال برخی والدین به بهانه بی‌تجربگی زوج جوان، مدام به زندگی فرزندشان سرک می‌کشند و آن‌ها را مجبور می‌کنند که به سبک والدین‌شان زندگی کنند یا زندگی‌شان را مانند والدین خود مدیریت کنند. گاه حتی می‌کوشند تا همسر فرزندشان را به پیروی از ارزش‌های خانوادگی‌شان عادت دهند. چنین مسائلی اغلب سبب بروز اختلاف میان زوجین می‌شود؛ از این رو هر یک از زوجین باید با رعایت و حفظ ادب و احترام به والدین خود، ضمن بهره‌مندی از تجربه‌ها و مشورت‌های آنان در حل اختلافات، مانع دخالت‌های بی‌مورد شوند. گاه این دخالت‌ها با نیت مشورت دادن، سبب ایجاد سوءظن، بدگمانی و بدبینی در زوجین می‌شود. رعایت اصل رازداری زناشویی، مشخص کردن خطوط زندگی مشترک و عدم اجازه دخالت به دیگران در مسائل زندگی مشترک، می‌تواند تا حدود بسیاری تعارض‌ها و مشکلات میان همسران را کمتر کند.

قرآن با اشاره به اصل وابستگی روحی و عاطفی همسران، برای عدم تعارض میان این وابستگی با خانواده هر یک از زوجین، آنان را به رعایت حقوق والدین سفارش کرده و در قالب صله رحم، سفارش‌های بسیاری نسبت به دید و بازدید دارد که معاشرت و ارتباط خانوادگی، یکی از آن‌هاست. در برخی موارد دیدارهای مکرر و بدون برنامه و غیرضروری با خانواده‌های طرفین که گاه در طول هفته بارها اتفاق می‌افتد، می‌تواند باعث ایجاد مشکل شود. هر یک از زوجین باید با برنامه‌ریزی و مدیریت صحیح میزان و مدت دید و بازدید با خانواده‌ها و برقراری ارتباط و مکالمات به اندازه که فارغ از هر گونه اطلاعات خصوصی و رازهای زندگی زناشویی باشد، از بروز اختلافات جلوگیری نمایند.

مدیریت مالی

مدیریت مالی، یکی از عوامل تأثیرگذار در روابط همسران است. مرد به عنوان مسئول تشکیل، رشد و نگهداری خانواده، باید نیازهای اساسی آنان را تأمین کند؛ چنانکه رسول خدا (صلی الله علیه و آله وسلم) فرموده است: «دِرْهَمٌ يُنْفِقُهُ الرَّجُلُ عَلَى الْعِيَالِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَلْفِ دِينَارٍ يُنْفِقُهُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ: یک درهم که مرد برای خانواده‌اش خرج کند، نزد من محبوب‌تر از هزار دینار است که در راه خدا انفاق شود».

در مقابل زن نیز باید به دور از تجملات و تشریفات نامتعارف، موجبات آرامش زندگی را فراهم آورد. اگر چه اختلاف درآمد خانواده‌ها و تفاوت در نوع زندگی، می‌تواند زمینه‌ساز بروز نارضایتی و اختلاف میان زوجین شود؛ اما زن با قناعت و میانروی می‌تواند اختلافات را کاهش دهد. توجه به روزی‌رسانی خداوند، حریص نبودن،



طلب روزی حلال و جلوگیری از اسراف و تبذیر، از جمله مواردی است که می‌تواند با آرامش‌بخشی به فرد در مشکلات، مانع بروز اختلافات جدی شود. البته مرد نیز نباید به بهانه رفاه‌طلب شدن زن و عادت وی به وضعیت رفاهی، در هزینه کردن برای تأمین رفاه همسر و فرزندانش حساست کند.

این اتفاق در صورتی رخ می‌دهد که مرد تنها از نظر اقتصادی به خانواده‌اش رسیدگی کند و از نظر عاطفی و روحی نیازهای همسرش را تأمین نکند. در این صورت است که تنها دلخوشی زن، درآمد همسرش می‌شود؛ همسری که نه محبتی برای او خرج می‌کند و نه می‌کوشد با در نظر گرفتن قواعد زندگی مشترک، از نظر عقیدتی به همسویی بیشتری دست پیدا کند.

گذشت و اغماض

یکی از آفات بزرگی که زندگی مشترک را تهدید می‌کند، کینه‌هایی است که به دلایل مختلف میان زن و شوهر به وجود می‌آید. مشکلات بزرگ یک زندگی، معمولاً از وقتی شروع می‌شود که زن و شوهر در حالی که زیر یک سقف زندگی می‌کنند، از نظر قلبی از یکدیگر فاصله گرفته باشند. دور بودن دل‌ها از یکدیگر، حل بسیاری از اختلافات را مشکل و گاه غیر ممکن می‌کند.

اسلام درباره گذشت و اغماض هر یک از زن و شوهر در رابطه با لغزش‌ها، کج‌روی‌ها و اشتباهات، سفارش‌های فراوانی دارد. در روابط لطیف میان زن و مرد، بخشایش و چشم‌پوشی و گذشت، مانع پیشرفت دشمنی‌ها و کینه‌ورزی‌ها می‌شود و آرامش در خانواده را فراهم می‌کند. گذشت و بخشایش می‌تواند دل‌ها را به هم نزدیک و زمینه را برای یک زندگی شاد فراهم کند؛ چنانکه قرآن می‌فرماید: «وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ» و نیکی با بدی یکسان نیست آنچه خود بهتر است، دفع کن؛ آن‌گاه کسی که میان تو و میان او دشمنی است، گویی دوستی یک‌دل می‌گردد». رسول خدا (صلی الله علیه و آله وسلم) نیز فرمود: «عَلَيْكُمْ بِالْعَفْوِ فَإِنَّ الْعَفْوَ لَا يَزِيدُ الْعَبْدَ إِلَّا عِزًّا فَتَعَاَفَوْا يَعِزَّكُمْ اللَّهُ: بر شما باد به عفو کردن؛ زیرا عفو و گذشت بر عزت انسان می‌افزاید. پس گذشت کنید تا خدا شما را عزیز کند».

برای داشتن یک زندگی خوب، باید با همسرمان همان‌گونه رفتار کنیم که دوست داریم او با ما رفتار کند. به عنوان مثال خانمی با مراجعه به مشاور درباره مشکلش با همسرش می‌گفت:

سه سال است که ازدواج کردم. در دوران نامزدی‌ام، به خاطر دوری مسیرمان از یکدیگر، همسرم خیلی کم به دیدارم می‌آمد. در گفتگوی زمان خواستگاری بنا شد که من درسم را ادامه بدهم، اما بعد از ازدواج خانواده‌اش به این بهانه که پسرشان چنین توانی ندارد، مانع شدند. همسرم نیز خیلی به حرف‌های خانواده‌اش گوش می‌داد. فامیل بودن مان سبب شد به او اعتماد کنم و زندگی‌مان آغاز شد، اما حالا احساس می‌کنم آن‌ها دروغگو هستند



و با وجود یک فرزند، می‌خواهم طلاق بگیرم. البته همسر خوب است و برخی از معیارهای مد نظر مرا دارد. اما من همیشه فکر می‌کنم چرا از همان ابتدا به من دروغ گفتند؟ اکنون شوهرم تلاش می‌کند چیزهایی را که در گذشته به من صدمه زده، جبران کند؛ ولی من هر کاری می‌کنم نمی‌توانم فراموش کنم و نشاط لازم برای زندگی با او را ندارم. گذشت و بخشایش در رابطه با همسری که درصدد جبران اشتباهات گذشته است، به یقین می‌تواند پایه‌های این زندگی را محکم‌تر کند.

صبر و بردباری

صبر و بردباری به معنی عمل کردن به دور از هیجانات لحظه‌ای، نشانه خردورزی و یکی از عناصر استحکام و رضایتمندی در زندگی است. هر یک از زوجین با صبر و شکیبایی در موقعیت‌های دشوار زندگی می‌توانند از بروز اختلافات جلوگیری کنند. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «الْصَّبْرُ أَنْ يَحْتَمِلَ الرَّجُلُ مَا يَنْوِبُهُ وَ يَكْظِمُ مَا يُغْضِبُهُ: صبر آن است که شخص آنچه او را می‌آزارد، تحمل کند و آنچه او را به خشم می‌آورد، فرو خورد.»

صبر و بردباری در موقعیت‌های ارتباطی، به‌ویژه هنگام هیجان و شعله‌ور شدن خشم، به همسران کمک می‌کند تا تعاملات میان یکدیگر را به بهترین نحو مدیریت کنند. مردی می‌گوید:

روزی به خانه رفتم و دیدم همسر عصبانی است و بدون جهت، به من تندی می‌کند. کمی که گذشت، با ملایمت گفتم: تو می‌دانی که من تو را دوست دارم و به زندگی‌مان علاقمندم. امروز در هوای سرد لباس شسته بودم و لباس‌ها چند بار روی زمین افتاده بود و بچه‌ها هم مرا اذیت کرده بودند، ناخواسته عصبانی شدم و به شما تندی کردم. می‌خواهم بدانی عصبانیت و تندی من هم از این جهت است. فکر نکن دوستت ندارم. من هم به او گفتم: من هم اگر گاهی به شما تندی می‌کنم، از روی عدم علاقه به شما و فرزندانم نیست؛ به خاطر مشکلات بیرون است و عصبانیتم ناخواسته بوده و جدی نیست. اکنون بیش از ۱۵ سال می‌گذرد و دیگر میان ما نزاع و بگومگویی پیش نیامده است.

بیان علت عصبانیت و ناراحتی برای یکدیگر، به مرور زمان آستانه تحمل را در فرد بالا می‌برد؛ کما اینکه در زندگی این زوج نیز همین علت رخ داده و آن‌ها با فهمیدن علت ناراحتی یکدیگر، با صبر و بردباری بیشتری با یکدیگر برخورد کرده‌اند.

توجه به نیازهای جنسی و زناشویی

ارضای نیاز جنسی، یکی از اهداف مهم همسران در ازدواج است. در متون اسلامی، به مسأله نیاز زن و مرد توجه جدی شده و مسئولیت‌هایی بر دوش هر یک از همسران نهاده شده است. زن باید با نادیده نگرفتن خواسته مرد و بها دادن به موقع به آن، از بروز گناه و خیانت و اختلافات بعدی جلوگیری نماید. اهمیت این مسأله تا آنجاست



که پیامبر (صلی الله علیه و آله وسلم) فرموده است: «لَا تُطَوِّلَنَّ صَلَاتَكُنَّ لِتَمْتَعَنَّ أَرْوَاجَكُنَّ: مبادا نمازتان را طولانی کنید تا همسرانتان را (از همبستری) بازدارید». آراستن و خوشبو کردن خود برای شوهر و کنار گذاشتن حیا و خجالت در روابط خاص زناشویی، از جمله عوامل مورد تأکید تعالیم اسلام است که سبب رضایت از رابطه جنسی می‌شود. چنانکه در روایتی آمده است: «زنی خدمت پیامبر (صلی الله علیه و آله وسلم) رسید و گفت: ای رسول خدا! حق مرد بر عهده زن چیست؟ حضرت فرمود: بیش از آن است [که بتوان آن را در جملاتی بیان کرد]. زن گفت: برخی از آن را برای من بگو. حضرت فرمود: او باید خودش را با بهترین عطرها خوشبو کند و برای شوهرش، بهترین لباس‌هایش را بپوشد و با بهترین زینت‌هایش، خود را بیاراید».



مردان و زنان دوست دارند که همسران خود را در شکل و صورت آراسته ببینند. از همین روست که اسلام، آراستگی مرد برای همسرش را به منزله یک حق، برشمرده و افزون بر نظافت، به آراستگی افراد نیز حساسیت نشان داده است. آراستگی، یکی از عوامل افزایش محبت میان زن و شوهر و کاهش تنش و اختلاف میان آنهاست و موجب مصونیت حریم عفاف در هر دو می‌شود. امام موسی کاظم (علیه السلام) فرمود: «آراستگی مرد برای همسرش، از چیزهایی است که عفت زن را افزون می‌کند». رسول خدا (صلی الله علیه و آله وسلم) نیز فرموده است: «لباس‌هایتان را بشوید و موهایتان را اصلاح کنید. مسواک بزنید. خود را بیارید و نظافت را رعایت کنید که همانا بنی اسرائیل چنین نکردند و دامن زناشان به زنا آلوده شد». آراستگی مرد برای همسرش و توجه به آمادگی روحی زن، از جمله وظایف مرد است که به عنوان یک نیاز برای زندگی موفق دانسته شده است. افزون بر این آمادگی‌های روحی و روانی طرفین و تمایلات و نیازهای روحی هر یک از آنان و به‌ویژه زن در رابطه زناشویی باید مورد توجه قرار گیرد. بنابراین با رعایت این موارد، می‌توان اختلافات و دل‌سردی‌های ایجاد شده را برطرف و رضایت از زندگی زناشویی را بالا برد.



توصیه‌ای مهم

صاحب نظران یکی از مهم‌ترین مشخصه‌های موقعیت‌های مسأله آفرین را تعارض بین همسران و دیگر افراد می‌دانند که باعث واکنش‌های هیجانی منفی در بین ایشان می‌شود. آنان بر این عقیده هستند، اولین گام که ساده‌ترین و مؤثرترین روش در حل اختلافات است در این سه گزینه تعریف می‌شود: سکوت، مکث کردن و فکر کردن؛ زیرا زمانی که تعارض به وجود می‌آید، اگر افراد بدون وقفه و بدون فکر کردن واکنش نشان دهند، فرصت و زمان مناسب را از یک تصمیم‌گیری منطقی می‌گیرند، پس بکوشیم این سه گزینه را هرچه بیشتر در خود تقویت کنیم.

نکته کلیدی در تعارض زوجین

نکته کلیدی این است که زوجین پس از بحث‌ها چگونه به سمت هم حرکت کنند و آنچه در دعوا تعیین کننده است، تعداد بحث‌ها نیست، بلکه شیوه‌ای است که باهم بحث و تبادل نظر می‌کنند. در زندگی مشترک، انتقاد به جا در زمان مناسب، همیشه سازنده است، اما جبهه‌گیری و سکوت طولانی، هر دو ضربه زنده‌اند و دوام چندان نخواهند داشت.

جبهه‌گیری زندگی را به صحنه‌ی نبردی پرتلاطم تبدیل می‌کند. سکوت، پیش‌آگهی جنگی سرد و طولانی است. هریک از طرفین باید لزوم گفتگوی مشترک را به خوبی درک کنند و برای حل تعارضات به گونه‌ای اصولی تلاش کنند.

هدف از تعاملات زوجین

زندگی و به خصوص زندگی مشترک مجموعه‌ای از آسیب‌ها، گذشت‌ها و لذت‌ها را تشکیل می‌دهد. زندگی مشترک باید همراه با تفاهم و گذشت باشد؛ چون اساساً در شروع هر زندگی مشترک با فردی کاملاً غریب، که شخصیتی ویژه و شاید متفاوت از ما دارد و برخاسته از خانواده‌ای کاملاً متفاوت است، حتماً خواسته‌هایی وجود دارد که به طور کامل برآورده نمی‌شوند. هدف از تعاملات زوجین نه تنها پیروزی بر دیگری و تخریب سرمایه‌های زندگی مشترک نیست، بلکه حل مشکلات بین فردی و بهبود روابط و ذهنیت مشترک است. بحث منصفانه مستلزم ابراز افکار و احساسات و مدیریت مرادفات مخرب است.



بحث منصفانه چگونه باید باشد؟

برای اینکه بحث منصفانه و سازنده باشد:

باید به نحوی مدیریت کرد که بحث‌ها محدود و در مدت زمان کوتاهی نیز انجام شود. هیجانات و ناراحتی و دلخوری با قاطعیت و در کمال احترام بیان شود، به شکلی که به شأن و شخصیت طرف مقابل لطمه‌ای وارد نشود. یعنی دقیقاً به موضوع موجود مثل وقت‌نشناسی پرداخته شود نه فرافکنی افکار و پرداختن به مسائل حل نشده پیشین.

در دعوا تمام نکات ایمنی در نظر گرفته شود یعنی زد و خوردی نیست و شی پرتاب نمی‌شود و تهدید صورت نمی‌گیرد.

به یکدیگر اجازه بدهند که هرگونه دوست دارند بیندیشند و احساس کنند.

به حرف‌های یکدیگر گوش دهند و منظور همدیگر را درک کنند.

اختلافات را دقیق و روشن کرده در مورد آن‌ها توافق کنند.

هیچ تضمینی وجود ندارد که زندگی مشترک آسیبی به کسی نزند. با این وجود هیچ‌گاه، نه برای انتقام گرفتن از کسی، و نه برای این که به او بفهمانیم رفتارش چقدر برای ما آسیب‌زا بوده، با کسی مقابله به مثل نمی‌کنیم؛ چون این پدیده، هم وقت‌گیر است و هم میزان عذاب روحی را دوچندان می‌کند و ضمناً در پایان تضمینی هم وجود ندارد که این آگاهی به طرف مقابل انتقال یابد و او در سطحی باشد که این نکته را درک کند؛ چون در صورت درک این موضوع، اصلاً از ابتدا چنین حرکات آسیب‌زایی انجام نمی‌داد ولی اگر آسیب زدن آگاهانه و الزاماً به جهت آزار طرف مقابل باشد، به مفهوم آن است که از این عمل نفع خاصی می‌برد که بعید به نظر می‌رسد، در مقابل آن لازم باشد تصمیم دیگری گرفت.

در صورت مقابله به مثل کردن اکثراً حالات عصبی ناشی از این کشمکش‌ها و شدت نیروی نیازها و خواسته‌ها، مانع از آن می‌شود که تفکر و رفتار طرفین، شکل طبیعی و منطقی داشته باشد، و این به نوبه‌ی خود عاملی است که زن و شوهر را از دست یافتن به توافق اساسی باز می‌دارد.





۱۱ - راهکار برای حل تعارض بین زن و شوهر

برای حل تعارض بین زن و شوهر، می‌توان از راهکارهای زیر استفاده کرد:

۱- ارتباط باز و صادقانه: به شکل صریح احساسات و نیازهایتان را با همسرتان مطرح کنید و همچنین دیدگاه‌های او را جهت برقراری ارتباط سالم گوش دهید.

۲- گوش دادن به یکدیگر: توجه به نظرات و احساسات همسر نیز در حل تعارض بین زن و شوهر مهم است. همچنین پرسیدن سؤال‌هایی برای فهم بهتر موضوع می‌تواند در حل اختلافات مؤثر باشد.

۳- بیان مسأله به صورت مناسب: جهت حل تعارض بین زن و شوهر پیشنهاد می‌دهیم که هنگام بیان مشکلات، از اتهام‌زنی و استفاده از کلمات تند خودداری کرده و به جای آن از منظور گرایی و بیان احساسات خود استفاده کنید.

۴- توافق برای بحث در یک زمان مناسب: انتخاب یک زمانی که هر دو طرف آرام و آماده برای بحث هستند، می‌تواند به حل اختلافات کمک کند.

۵- انعطاف‌پذیری: برای حل تعارض بین زن و شوهر، گاهی لازم است که هر دو طرف انعطاف‌پذیر باشند و بتوانند در برخی موارد به نظر همسر خود احترام بگذارند.

۶- حل مسائل به صورت مرحله‌ای: به جای اینکه مسأله را به صورت یکباره حل کنید، پیشنهاد می‌دهیم که به شکل تدریجی برای حل تعارض بین همسرتان اقدام کنید.

۷- استفاده از مشاوره: در صورتی که اختلافات زناشویی حل نشده باشند، می‌توانند تأثیر منفی بر رابطه داشته باشند. در این مرحله می‌توانید از یک مشاور زناشویی کمک بگیرید.

۸- توسعه مهارت‌های ارتباطی: آموختن مهارت‌های ارتباطی مؤثر می‌تواند به شما کمک کند تا بهتر با همسر خود ارتباط برقرار کنید و اختلافات را کاهش دهید.



۹- تقویت رابطه: ایجاد فرصتهایی برای افزایش ارتباط عاطفی و صمیمیت، مانند برنامه‌ریزی برای تفریحات مشترک، می‌تواند به حل تعارض بین زن و شوهر کمک کند.

۱۰- حمایت از یکدیگر: در مراحل دشوار زندگی، حمایت از همسر و ابراز همدردی می‌تواند به تقویت رابطه و حل تعارض بین زن و شوهر کمک کند.

📌 چگونه درمان تعارض زوجین

اما درمان کوتاه مدت راه‌حل محور چیست؟

همانطور که قبلاً گفتیم یادآور می‌شود که درمان کوتاه مدت راه‌حل محور، یکی از رویکردهای جدید در حیطه درمان فردی، زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی است. گفتنی است که در این درمان به جای تمرکز بر روی مشکل بر روی راه‌حل‌های مشکل تمرکز می‌شود. با توجه به نارضایتی فزاینده‌ای که از مدل‌های راهبردی به وجود آمده بود، این جابجایی (یعنی تمرکز بر راه‌حل به جای تمرکز بر مشکل) را استیو دسازر همراه با اینسوکیم برگ در اواخر دهه ۱۹۷۰ در مرکز درمان کوتاه‌مدت واقع در میلواکی شروع کردند. درمان راه‌حل محور به جای تأکید بر مسائل گذشته‌ی درمانجویان، بر وضعیت حال و آینده آن‌ها تمرکز دارد. همین‌طور به جای آگاهی جستن از مشکل، بر روی آنچه امکان‌پذیر است، علاقه‌مند می‌باشد.

در همین راستا دسازر می‌گوید برای حل مشکل، آگاهی از علت مشکل و گردآوری اطلاعات درباره مشکل و تفسیر ضرورتی ندارد. از نظر این رویکرد درمانی، هر کس می‌تواند راه‌حل‌های متفاوت و متعددی داشته باشد، ای بسا ممکن است چیزی که برای یک نفر درست است برای دیگری درست نباشد.

درمانجویان در درمان کوتاه مدت راه‌حل محور هدف‌هایی را انتخاب می‌کنند که دوست دارند در درمان به انجام برسانند و به بررسی مشکل و گردآوری تاریخچه کمتر توجه دارند. در این روش درمانی فرض بر این است که افراد سالم و باکفایت هستند و از توانایی لازم برای پیدا کردن راه‌حل‌هایی که بتواند زندگی آن‌ها را بهبود بخشد، برخوردارند و نقش درمانگر یا مشاور این است که به افراد کمک کند تا از این توانایی و شایستگی خود آگاه شوند.



بنابراین شرایط درمان موجب می‌شود افراد روی پیدا کردن راه‌حل و نه فقط صحبت کردن در مورد آن تمرکز کنند، بدین ترتیب با گشتن به دنبال راه‌حل‌ها، مشکل گشوده می‌شود و تغییرات خیره‌کننده به سرعت روی می‌دهد.

همانطور که می‌دانیم اغلب ما انسان‌ها به هنگام وقوع مشکل، راه‌حلهایی در نظر داریم اما در سایه قدرت مشکل، این راه‌حل‌ها پنهان شده و لذا تصور می‌کنیم مشکل گذشته‌ی ما قطعاً آینده‌ی ما را شکل خواهد داد.

و در اینجا است که درمانگر راه‌حل‌محور با مکالمات خوش‌بینانه و تأکید بر هدف‌های دست‌یافتنی و مفید، به درمانجو کمک می‌کند تا از حالت ثابت اندیشیدن به مشکل، به دنیایی از امکانات تازه‌ای که وجود دارد جابجا شود و قصه‌ای متفاوت بنویسد که بتواند به فرجام تازه‌ای ختم شود، زیرا اغلب درمانجویان قصه‌ای دارند که در آن این عقیده نهفته شده که نمی‌توان زندگی را تغییر داد و یا از آن بدتر زندگی، آن‌ها را از هدف‌هایشان دورتر و دورتر می‌کند، و به همین دلیل است که، درمانگر به درمانجو کمک می‌کند مشکل و ماهیت آن را کنار گذاشته و ضمن تمرکز بر روی راه‌حل‌ها، برای حل کردن مشکل اقدام کند.

برای درک بهتر به مثال زیر توجه کنید:

درمانگر به درمانجو می‌گوید: - درباره موقعی صحبت کنید که احساس کردید قدری بهتر بودید و اوضاع به کام شما بود. همانطور که می‌بینید نیروی مشکلات در این جملات (که به نوعی قصه‌های زندگی انسان‌هاست)، شکسته شده و راه‌حل‌های تازه را آشکار و امکان‌پذیر می‌گردد. صاحب نظران درمان کوتاه مدت راه‌حل‌محور، فرض‌های اساسی را برای این رویکرد ارائه نموده‌اند، که به اختصار در ذیل به آن‌ها اشاره می‌شود:

تمرکز روی راه‌حل‌ها و آینده‌مزایی دارد، زیرا با صحبت کردن درباره‌ی راه‌حل، درمانجو در مسیر توانمندی‌های خویش قرار می‌گیرد و در نتیجه درمان به احتمال زیاد می‌تواند کوتاه مدت باشد.

افرادی که برای درمان مراجعه می‌کنند از توانایی رفتار کردن به صورت ثمربخش برخوردارند اما گاهی شناخت‌های منفی به طور موقت از این ثمربخش بودن جلوگیری کرده و تفکر مشکل‌مدار، اجازه نمی‌دهد که روش‌های مؤثر برای حل و فصل کردن مشکلات را تشخیص دهند.

در مورد هر مشکلی استثنایی وجود دارد، درمانجویان با صحبت کردن راجع به آن‌ها می‌توانند بر مشکلی که حل‌نشده به نظر می‌رسید کنترل کسب کنند و دریابند که پیدا کردن راه‌حل، حتی برای استثنایها هم امکان‌پذیر است.



درمان جویان اغلب یک جنبه از خود را نشان می‌دهند، اما درمانگران راه‌حل محور از آن‌ها می‌خواهند جنبه‌ی دیگر قصه‌ای را که نقل کرده‌اند، را بررسی کنند.

تغییرات کوچک، زمینه را برای تغییرات بزرگتر آماده می‌کند، هر مشکل هر بار با یک گام، حل می‌شود.

درمانگر راه‌حل‌محور، از مهارت کافی برای به وجود آوردن زمینه تغییرات برخوردار است و از طرفی در این رویکرد، درمانجویان نیز در زندگی خود کارشناس هستند و اغلب می‌دانند چه چیزی در زندگی آن‌ها کارساز بوده یا نبوده و همینطور چه چیزی در آینده می‌تواند کارساز باشد. بدین ترتیب درمانجویان از ابتدا تا انتها در درمان مداخله داشته، بنابراین احتمال درمان موفقیت‌آمیز افزایش می‌یابد.

گاهی درمانگر با طرح سؤال معجزه از درمانجو مثل جمله‌ی اگر معجزه اتفاق بیفتد و یک شبه مشکل شما حل شود، از کجا می‌فهمید که حل شده و چه چیزی تفاوت خواهد کرد؟ درمانجو را ترغیب می‌نماید که به رغم درک مشکلات طوری عمل نماید که نشان دهد چه چیز تفاوت خواهد کرد.

برای مثال درمانجو نیز در پاسخ بگوید: می‌خواهم احساس اعتماد به نفس و امنیت بیشتری کنم. در ادامه امکان دارد درمانگر بگوید: به خودتان اجازه دهید تصور کنید که امروز دفتر را ترک کرده‌اید و با اعتماد به نفس بیشتر و امنیت بیشتری عمل می‌کنید چه کار متفاوتی انجام خواهید داد؟

همانطور که ملاحظه کردید، در این فرآیند درمانجو راه‌حل‌های فرضی و مجموعه‌ای از امکانات آینده را در نظر می‌گیرد، بدین صورت که حتی با وجود تصور کردن مشکل، تغییر در عمل می‌تواند وجود داشته باشد. در نتیجه این نحوه برخورد، درمانجو درمی‌یابد که می‌تواند این مشکل را تغییر دهد و به جای تأکید بر مشکلات گذشته و حال، روی زندگی خشنود کننده در آینده متمرکز شود.

گاهی تغییر در تجربیات درمانجو مانند احساسات، خلق و خو و ارتباط به راحتی قابل مشاهده نیست، بنابراین درمانگر راه‌حل‌محور، از سؤال‌های درجه‌بندی شده استفاده می‌کند، برای مثال از خانمی که می‌گوید احساس اضطراب دارد می‌پرسد در یک مقیاس صفر تا ده، اضطراب خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟



این سؤالها درمان جو را قادر می‌سازد که به آنچه که انجام می‌دهد و همچنین به نحوه برداشتن گام‌هایی که به تغییرات مطلوب آن‌ها می‌انجامد، توجه دقیق‌تری داشته از طرفی باورهای خانوادگی کهنه و منسوخ خود را تغییر دهند. بدین ترتیب به افراد کمک می‌شود تا ضمن تمرکز بر قابلیت و توانایی‌ها و منابع خود، بر زمان حال تأکید نمایند تا به راه‌حل‌های ممکن برای مشکلات خود دست یابند، زیرا در این رویکرد فرض بر این است که راه‌حل‌ها فراوانند فقط باید آن‌ها را کشف کرد.

در واقع در این شیوه‌ی درمانی مشکلاتی را که درمانجو مطرح می‌سازد، مانند قفل دری است که می‌تواند آن را روی یک زندگی خوشایندتر بگشاید، البته به شرط اینکه بتواند کلید را پیدا کند. لازم است که بدانید طول دوره‌ی درمانی، در درمان کوتاه‌مدت راه‌حل محور، حداکثر پنج تا شش جلسه است و هر جلسه نیز شصت تا نود دقیقه به طول می‌انجامد.

به عنوان نکته پایانی خاطر نشان می‌سازد، گاهی بعضی از درمانجویان در همان جلسه اول به توانایی‌های خود آگاه شده و ممکن است با طرح راه‌حل‌های مفید بتوانند بر مشکل پیروز شوند و نیازی به مراجعه بعدی نداشته باشند، مگر آنکه درمانجویان مشکلات مربوط به رشد دیگری را تجربه کنند که در صورت احساس نیاز بخواهند مراجعه مجدد داشته باشند.

❑ سخن آخر

تعارض لزوماً پدیده‌ای مخرب نیست و همیشه به آسیب در روابط منجر نمی‌شود. اختلاف نظر و چالش در هر رابطه‌ای، چه عاشقانه و چه غیرعاشقانه، می‌تواند زمینه‌ساز رشد فردی، درک متقابل عمیق‌تر، بهبود مهارت‌های ارتباطی و حرکت به سوی اهداف مشترک باشد. با این حال، آنچه اهمیت دارد، نحوه مدیریت و حل این تعارض‌هاست؛ زیرا کیفیت حل اختلاف، تأثیر مستقیمی بر سلامت و پایداری رابطه دارد. وجود تفاوت در دیدگاه‌ها، نیازها و سلیقه‌ها میان زن و شوهر امری طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است. اما اگر این اختلافات به درستی مدیریت نشوند، ممکن است به کاهش اعتماد، تضعیف صمیمیت و بروز رفتارهایی منجر شوند که به رابطه آسیب برسانند. از این رو، زوجین باید تلاش کنند تعارض‌ها را به گونه‌ای حل و فصل کنند که هیچ‌یک از طرفین دچار رنجش یا آسیب عاطفی پایدار نشود.



همان گونه که افراد برای حفظ سلامت جسمانی خود به طور منظم معاینه می‌شوند، روابط عاطفی نیز نیازمند ارزیابی و بازنگری مستمر هستند. بدون چنین بررسی‌هایی، تشخیص رفتارهای سازنده یا ناسازگار دشوار خواهد بود و احتمال بروز تعارض‌های غیرضروری افزایش می‌یابد.

برای مدیریت مؤثر تعارض و تقویت کیفیت رابطه، زوجین می‌توانند به صورت مشترک یا جداگانه درباره پرسش‌های زیر تأمل کنند:

- چه جنبه‌هایی از رابطه ما به خوبی پیش می‌رود و چگونه می‌توانیم آن‌ها را حفظ و تقویت کنیم؟
- چه نقاط قوتی در رابطه وجود دارد که امکان بهبود و توسعه بیشتر آن‌ها فراهم است؟
- چه اقداماتی را تاکنون انجام نداده‌ایم که لازم است از این پس در رابطه خود به کار بگیریم؟
- چه رفتارها یا الگوهایی نیازمند توقف، اصلاح، بهبود یا جایگزینی هستند؟



منابع

- ۱- گلزار شیرازی مسعود (۱۳۹۸). تعارض زناشویی. تهران: انتشارات دانژه، صفحات ۴ تا ۸ (مفهوم تعارض، اهمیت خانواده، انواع تعارض و علل ایجاد تعارض)، صفرنژاد، محبوبه و همکاران. شکل‌گیری و تداوم تعارض در رابطه زناشویی
- ۲- احمدی محمدسعید و نوری حمید (۱۴۰۰) تعارضات زناشویی، مفاهیم و راهبرد های علمی برای پیشگیری و درمان. تهران: انتشارات مهدرو، صفحات ۹ تا ۱۶ (مهارت‌های زندگی مشترک، روش‌های سالم و ناسالم حل تعارض، مذاکره)
- ۳- طرفی شمس‌الدین، اردلی نسرين و دشت‌بزرگی زهرا (۱۳۹۹) صمیمیت و تعارضات زناشویی تهران: انتشارات مهدرو، صفحات ۱۷ تا ۲۵ (انواع زوجین، زمینه‌های آشکار و پنهان تعارض، سبک‌های مدیریت تعارض)، طرفی، شمس‌الدین و همکاران. صمیمیت و تعارضات زناشویی، احمدی، محمدسعید و نوری، حمید. تعارضات زناشویی
- ۴- صفرنژاد، محبوبه و ادیسی، سیمین و نباتی، آیدا (۱۴۰۰) شکل‌گیری و تداوم تعارض در رابطه زناشویی. تهران: انتشارات مهدرو. صفحات ۲۶ تا ۵۱ (مراحل رشد تعارض، روش‌های حل تعارض، راهکارهای علمی و مداخلات)، احمدی، محمدسعید و نوری، حمید. تعارضات زناشویی مفاهیم و راهبردهای عملی برای پیشگیری و درمان. صفرنژاد، محبوبه و همکاران. شکل‌گیری و تداوم تعارض در رابطه زناشویی