سازمان بسیج کشور

مهارت حل تعارض برای همسران

مؤلف : زهره شیری

سازمان بهزیستی کشور
معاونت امور فرهنگی و پیشگیری

مهارت حل تعارض برای همسران

تألیف: زهره شیری

۱۳۸۸

سرشناسنامه: شیری، زهره، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور:مهارت حل تعارض(برای همسران)/نویسنده زهره شیری: (برای) معاونت امور فرهنگی و پیشگیری، دفتر پیشگیری از آسیب های اجتماعی.
مشخصات نشر: تهران: سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری: ۱۱۱ص.: جدول.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۶۹-۹۷-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: چاپ دوم: ۱۳۸۸ (فیپا).
یادداشت: کتابنامه: ص۱۱۱.
موضوع: زناشویی -- اختلاف
موضوع: زناشویی --روابط
موضوع: زناشویی -- راهنمایی ومشاوره
شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور. دفتر پیشگیری از آسیبهای اجتماعی
شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور. اداره کل روابط عمومی
رده بندی کنگره: ۱۳۸۷ ۹م۹۴ش/HQ ۷۴۳
رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی: ۱۵۳۰۱۵۸

مهارت حل تعارض برای همسران
ناشر: اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور
تألیف: زهره شیری
چاپ دوم: ۱۳۸۸
شمارگان: ۲۰۰۰ جلد
قیمت: اهدایی
طراح جلد: میثم خزایی

فهرست مطالب

عنوان **صفحه**

مقدمه ۷
اهمیت تعارض ۹
هرم تعارض ۱۲
تعارض و هیجانات مربوط به آن ۱۷
سبک‌های مقابله با خشم ۲۳
فرایندها و مسایل ایجاد کننده تعارض ۲۹
شناخت نشانه‌های مسایل پنهانی ۵۰
رویکردهای حل تعارض ۵۵
سبک‌های حل تعارض ۵۷
مراحل حل تعارض ۶۲
گام های حل تعارض ۷۰
کنترل تعارض ۹۰
فهرست و منابع مآخذ ۱۱۲

مقدمه

صمیمیت موجب تعارض می‌شود.

به دلیل اینکه مردم با نگاه های بسیار متفاوتی به جهان مـی‌نگرنـد و دارای اهداف متفاوت‌اند، پس تعارض جزء لاینفک و گریزناپذیر روابط انسانی است. در حقیقت هرچه روابط صمیمانه‌تر باشد، احتمال تعارض بین‌فردی بیشتر می‌شود.

روزی فردی به شوخی گفت: "علت اصلی طـلاق ازدواج اسـت". زنـدگی بـا یکدیگر به عنوان یک زوج می‌تواند یکی از چالش بر انگیزترین مسایلی باشد که افراد در زندگی خود با آن مواجه می‌شوند. هرچه فردی دربـاره دیگـری بیـشتر بداند، با احتمال بیشتری بین آنها اختلاف‌نظر و تعارض پیش می‌آید.

شاید این بیت شعر گویای بهتر مطلب فوق باشد: **"من از بیگانگان هرگز ننالم؛ که با من هرچه کرد، آن آشنا کرد".**

جامعه‌شناسانی که خشونت را در آمریکا بررسی کرده‌اند، می‌گویند: "وقتـی با غریبه‌ها هستید، نسبت به زمانی که در کنار همسر یا معشوق‌تان هـستید، از امنیت بیشتری برخوردارید". مأموران پلیس ایالات متحده گزارش می‌کنند کـه تلفن‌های دال بر خشونت‌های خانگی از خطرناک ترین خشونت‌هایی هستند که آنها به آن پاسخ می‌دهند.

نکته مهم این است که اگر بخواهیم رابطه‌مان پویا و بـاقی باشـد، بایـد ایـن اختلاف‌نظرها را به شیوه‌ای درست حل کنیم. گرچه ممکن است تعارض از نظر آماری طبیعی باشد، اما از یک سو نباید منجر بـه خـشونت کلامـی و جـسمانی شود و از سوی دیگر نباید آن را سرکوب کرد و نادیده گرفت.

در این کتاب قصد بر آن است که به تعارض بـه عنـوان جـزء گریـز ناپـذیر روابط انسانی و به خصوص روابط صمیمی نظری انداختـه شـود. در ایـن میـان، موضوعات اصلی شامل اهمیت تعارض، چگـونگی پیـشرفت تعـارض، هیجانـات

مربوط به تعارض، فرایندها و مسایل مولد تعارض، رویکردهای حل تعارض و در نهایت گام‌های حل تعارض می‌باشد.

اهمیت تعارض

در کتاب کلاسیک‌شان "دشمن صمیمی: چگونگی مبارزه منصفانه در روابط عاشقانه و ازدواج[1]"، بچ و ویدن[2] (۱۹۶۹) به نقل از اولسون و اولسون (۲۰۰۱) بحث می‌کنند که تعارض کلامی[3] اگر سازنده باشد، نه تنها قابل پذیرش، بلکه مطلوب است. طبق گفته‌های آنها، زوج هایی که با هم می‌جنگند، در کنار هم می‌مانند، زیرا می‌دانند که چطور با یکدیگر معقولانه‌تر بجنگند. زوج هایی که نمی‌جنگند و بنابراین مسایل شان را حل نمی‌کنند، ممکن است از نظر هیجانی از یکدیگر فاصله بگیرند.

زمانی که همسران از تعارض و احساسات همراه با آن مثل خشم، حسادت، تنفر، برای توجه به جنبه‌هایی از رابطه‌شان که نیاز به تأمل و کار دارد، استفاده کنند، این تعارض می‌تواند پشتیبان آنها باشد. اگر همسران روش سازنده‌ای را برای مقابله با تعارض، به کار نگیرند، ممکن است به تدریج از یکدیگر جدا شوند. سناریوی طلاق یک معرکه ناگهانی نیست، بلکه فقدان تدریجی صمیمیت و نزدیکی است. به طور خلاصه ترس از تعارض و احساسات همراه با آن می‌تواند منجر به عدم درگیری در مسایل و عدم درگیری در مسایل می‌تواند منجر به طلاق هیجانی و نهایتاً طلاق قانونی شود.

این رویکرد، زوج‌ها را تشویق می‌کند که در مورد مسایل‌شان، به طور باز و صریح گفتگو کنند و از نادیده‌گرفتن آنها با این فرض که به مرور زمان حل می‌شوند، امتناع ورزند. چگونگی مقابله با تعارض همچنین از این نظر می تواند اهمیت داشته باشد که در خرسندی و ناخرسندی افراد از ازدواج شان تأثیر معنی داری دارد. نگاهی به مطالعه اولسون (۲۰۰۱) در درک اهمیت این موضوع کمک کننده خواهد بود.

۱-The Intimate Enemy: How to Fight Fair in love and marriage.

۲-Bach & Wyden

۳ ـ تعارض دو نوع است، کلامی و جسمانی که نوع جسمانی آن غیرقابل پذیرش است.

توانمندی‌ها و مشکلات زوج ها در حل تعارض

نتایج مطالعه بر روی زوج های خرسند و ناخرسند رایج‌ترین توانمندی‌های زوج های خرسند را در حل تعارض مشخص کرده است (اولسون و اولسون، ۲۰۰۱). مهم‌ترین مؤلفه تمایزگذار بین زوج های خرسند (۷۸٪) از زوج های ناخرسند (۱۹٪) این است که همسرشان هنگام بروز مشکلات، آنها را درک می‌کند. مطالعه همچنین نشان داد که زوج های خرسند بیشتر از ۴برابر (۸۵٪) نسبت به زوج های ناخرسند (۲۲٪) احساسات و عقایدشان را هنگام اختلاف نظرها، در میان می‌گذارند. زوج های خرسند ۷ برابر (۷۱٪) بیشتر از زوج های ناخرسند (۱۱٪) احساس می‌کنند که می‌توانند اختلافات شان را حل کنند. حدود دو سوم (۶۴٪) زوج های خرسند در مقایسه با ۱۳٪ زوج های ناخرسند دارای عقاید مشابهی در مورد چگونگی کنارآیی با اختلاف نظرها هستند. سرانجام زوج های خرسند ۳ برابر (۷۸٪) بیشتر از زوج های ناخرسند (۲۶٪) احساس می‌کنند که همسرشان اختلاف نظرها را جدی می‌گیرد جدول (۱ـ۱).

بر حسب شایع‌ترین مسایل حل تعارض برای زوج ها، مطالعه ۲۱،۵۰۱ زوج نشان داد که اکثر آنها (۸۱٪) به احساس تقصیر در برابر مشکل می‌رسند (اولسون و اولسون، ۲۰۰۱). ۷۹٪ زوج ها گزارش کردند که برای اجتناب از تعارض از روش‌شان عقب نشینی می‌کنند. ۷۸٪ از آنها معتقد بودند که مشکلات شان هرگز حل نمی‌شود و احساس می‌کردند که عقاید متفاوتی درباره بهترین روش حل اختلاف نظرهای شان دارند، و بالاخره ۷۸٪ زوج ها احساس می‌کردند که در مورد موضوعات بی‌اهمیت، دارای مشاجرات جدی هستند.

توانمندی‌ها	درصد زوج هایی که توافق دارند	
	زوج های خرسند (تعداد = ۵،۱۵۳)	زوج های ناخرسند (تعداد = ۵،۱۲۷)
هنگام بحث در مورد مشکلات، همسرم نظرات وعقاید مرا درک می‌کند.	٪۸۷	٪۱۹
هنگام بحث درباره اختلاف نظرهای‌مان، می‌توانم عقاید و احساساتم را با همسرم در میان بگذارم.	٪۸۵	٪۲۲
ما قادر به حل اختلافات‌مان هستیم	٪۷۱	٪۱۱
ما در مورد راه حل اختلاف نظرهای‌مان، عقاید مشابهی داریم.	٪۶۴	٪۱۳
همسرم اختلاف نظرهای‌مان را جدی می‌گیرد.	٪۷۸	٪۲۶

جدول (۱ـ۱) توانمندی‌های زوج های خرسند در مقایسه با زوج های ناخرسند

مسأله	درصد زوج های دارای مشکل (تعداد = ۲۱، ۵۰۱)
یکی از زوجین به احساس تقصیر در برابر مشکل می‌رسد.	٪۸۱
من برای اجتناب از تعارض از روشم عقب می‌نشینم.	٪۷۹
به نظر نمی‌رسد که اختلافات هرگز حل شوند.	٪۷۸
ما نظرات متفاوتی در مورد بهترین روش حل اختلاف نظرها داریم.	٪۷۸
ما در مورد موضوعات بی‌اهمیت، مشاجرات جدی داریم.	٪۷۸

جدول (۲ـ۱) ۵ مشکل عمده حل تعارض برای زوج‌ها

منبع: از اولسون، فای و اولسون (۱۹۹۹).

هرم تعارض[1]

اگر تعارض حل نشود، به رشد خود ادامه می‌دهد. در این قسمت بر فرایند سلسله مراتبی تعارض تمرکز کرده و در مورد ارزش تصمیم‌گیری سریع در پیشگیری از مشکلات و بحران‌ها، صحبت خواهیم کرد.

برای درک بهتر مراحل تعارض به شکل الف نگاه کنید، تعارض را می‌توان به صورت یک پیوستار از دامنه بحث درباره مسایل روزانه تا بحران‌ها در نظر گرفت. سه سطح پایینی در هرم تعارض، دلایل شایعی که افراد را در بحث و ارتباط با هم قرار می‌دهد، مثل گپ زدن[2] درباره وقایع روزانه، بحث کردن درباره عقاید خود، بیان احساسات خود و نظیر آن نشان می‌دهد. این بحث‌ها عموماً دارای سطح پایینی از تنش است و برای هر نوع تصمیم‌گیری فشار کمی وجود دارد.

با چهار سطح بعدی هرم، تنش افزایش می‌یابد و نیاز به تصمیم‌گیری به‌وجود می‌آید و آگاهی از نیاز به تصمیم‌گیری مقدم بر تصمیم‌گیری است. اگر تصمیمی که باید گرفته شود، اتخاذ نشود، می‌تواند باعث ایجاد مشکلی شود که نیاز به حل دارد. اگر مشکل حل نشود، منجر به بحرانی می‌شود که حل آن دشوارتر می‌شود.

مرحله مبادله وقایع روزانه

گفتگوی معمول و روزمره‌ای است که میان همسران به طور عادی جریان دارد. مانند:

"امروز چطور بود؟ "از سر کار چه خبر؟ "با بچه چه کار کردی؟" راستی از مامان و بابا خبر نداری؟

"آها، امروز یکی از دوستای قدیمی‌ام رو دیدم، دعوتش کردم آخر هفته مهمون ما باشه، تو برنامه خاصی نداری؟"

۱-Conflict Hierarchy
۲-Chat

گفتگوی روزانه و مبادله اخبار و وقایع، بخش مهمی از اطلاعات مورد نیاز همسران را مبادله می‌کند. اهمیت این گفتگو زمانی آشکار می‌شود که به علت سردی روابط، دوری یکی از همسران و یا مشغله زیاد یکی از آنها و یا هر علت دیگری، این گفتگو کاهش یابد.

مثال: بیژن دوست صمیمی‌اش را برای جمعه آینده به منزل دعوت کرده است. اما چند روزی است که به علت یک دعوای خانوادگی با ترانه صحبت نمی‌کند، زمان می‌گذرد و سرانجام بیژن یک روز مانده به مهمانی، ترانه را از آمدن دوست اش مطلع می‌کند، اما دیگر دیر شده است، ترانه برای جمعه قرار گذاشته که به خانه مادرش برود، اما به علت قهر این مطلب را به بیژن نگفته است.

مرحله بیان احساسات

مثال ۱:

ترانه: مدتیه که از یکنواختی زندگی احساس کسالت می‌کنم، اگه بتونی برنامه‌ای جور کنی که چند روزی به سفر بریم خیلی خوب می‌شد.

بیژن: موافقم، من هم به دلیل کار زیاد، مدتیه که خسته‌ام، ولی تا ماه آینده باید صبر کنیم تا از تعطیلات میان هفته و چند روز مرخصی استفاده کنیم.

مثال ۲:

ترانه: (با چهره درهم) از اینکه امروز مرخصی نگرفتی و با من دکتر نیومدی خیلی رنجیدم و احساس می‌کنم که برات اهمیتی ندارم.

بیژن: (در حالی که با ترانه همدلی می‌کند) از اینکه همرات به مطب نیومدم رنجیدی، بهت حق می‌دم، اما امروز جلسه مهمی با رئیس سازمان داشتیم و همه مرخصی‌ها را لغو کردند.

ترانه: (آرام‌تر شده) با اینکه خیلی رنجیدم ولی دلیلت برام قانع‌کننده بود.

مرحله در میان‌گذاری عقاید

مثال ۱:

ترانه: فصل امتحانات سمن از هفته آینده شروع میشه، به نظر من بهتره که رفت و آمد رو کم کنیم تا سمن بیشتر به درسهاش برسه.

بیژن: بله، در حال حاضر امتحانات سمن و قبولی با نمرات خوب اهمیت زیادی داره، کاملاً موافقم.

مثال ۲:

بیژن: مهمونی امشب برام اهمیت زیادی داره، مخصوصاً برام مهمه که تو از همیشه پوشیده‌تر باشی، از نظر تو اشکالی نداره؟

ترانه: به نظر من پوششی که معمولاً دارم خیلی خوبه. اما اگه فکر می‌کنی برای این مهمونی باید بیشتر رعایت کنم، ایرادی نداره.

مرحله تصمیم‌گیری

بیژن و ترانه نیاز به تصمیم گیری برای استفاده از روشی جهت پیشگیری از بارداری دارند، اگر آنها آگاه باشند که باید روشی برای پیشگیری از بارداری داشته باشند، پس لازم است که در مورد نوع روش تصمیم بگیرند. اگر آگاه نباشند و تصمیمی نگیرند می‌تواند منجر به بارداری (یک مشکل بالقوه) و بارداری ناخواسته شود که می‌تواند یک بحران باشد. حتی اگر از لزوم تصمیم‌گیری آگاه باشند، ولی توانایی یا تمایلی برای تصمیم‌گیری نداشته باشند، نیز می‌تواند منجر به بحران شود. به عبارت دیگر، تصمیم برای عدم تصمیم‌گیری نیز یک تصمیم است، ولی اغلب باعث پیامدهای نامطلوب می‌شود. حتی اگر آنها تصمیمی بگیرند، ممکن است آن تصمیم مؤثر یا ناموثر باشد. یک تصمیم مؤثر ممکن است استفاده از قرص های ضدبارداری باشد که امکان یک بارداری ناخواسته را به مقدار زیادی به حداقل می‌رساند. یک تصمیم غیر مؤثر، ممکن است انتخاب روش ریتم به‌عنوان تنها روش باشد.

مرحله حل مسأله

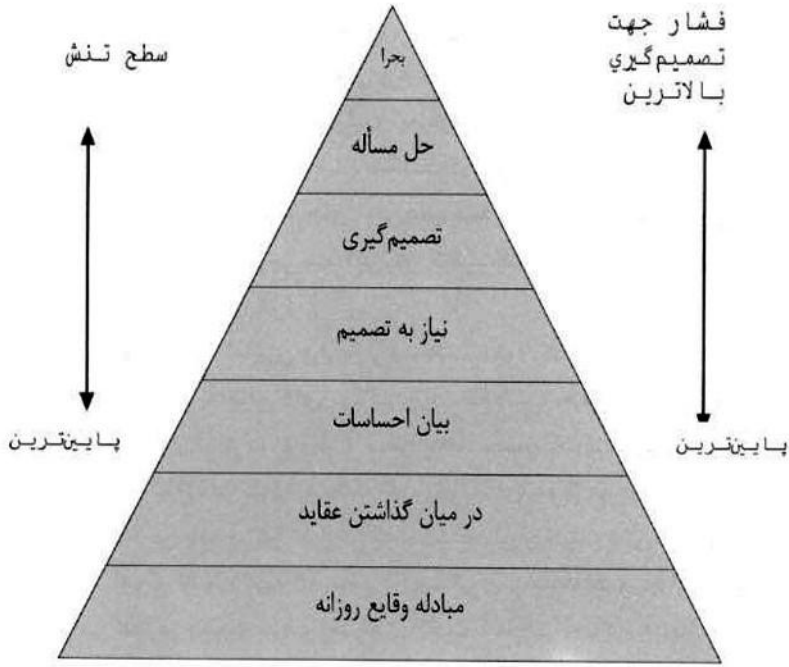
اگر بیژن و ترانه هیچ تصمیمی نگیرند یا تصمیم غیر مؤثری بگیرند، ممکن است مشکلاتی ایجاد شود. اگر ترانه باردار شود و هیچ کدام از آنها بچه نخواهند، به سطح مسأله می‌رسند. در مرحله حل مسأله، آنها می‌توانند به راه‌حل‌های مختلف بیندیشند، مثلاً بارداری را بپذیرند و تصمیماتی برای چگونگی نگهداری از کودک اتخاذ کنند و یا از روش‌های دیگری استفاده کنند.

مرحله حل بحران

ورود کودک و عدم پذیرش آن برای بیژن و ترانه ممکن است منجر به بحران شود. بحران دارای بالاترین میزان تنش است و فشار زیادی را برای تصمیم‌گیری، اعمال می‌کند. هم تنش و هم فشار، تصمیم‌گیری شایسته را دشوار می کند. شکست در تصمیم‌گیری به موقع (به‌عنوان مثال؛ عدم استفاده از روش های پیشگیری از بارداری) یا شکست در تصمیم‌گیری مؤثر (به‌عنوان مثال؛ استفاده از روش ریتم به جای قرص‌های ضد بارداری) تصمیم‌گیری را برای ترانه و بیژن، دشوارتر می‌کند (پذیرش کودک، نگه داشتن بچه یا دادن آن به فرزند خواندگی و نظیر آن).

افراد انتظار دارند که بیژن و ترانه از مشکلات بالقوه آگاه باشند و بنابراین یک تصمیم مؤثر و به موقع برای پیشگیری از مشکلات و بحران بعدی اتخاذ کنند. ولی بسیاری از افراد، زوج ها و خانواده‌ها، تصمیمات پیشگیرانه سهل انگارانه‌ای می‌گیرند، در نتیجه با مشکلات و بحران‌های بعدی مواجه می‌شوند. مدل هرم تعارض یک جریان تدریجی به سمت بحران را نشان می‌دهد و بر اهمیت آگاهی و تصمیم‌گیری به موقع در پیشگیری از مشکلات و بحران بعدی تأکید می‌کند. در قسمت بعدی خواهیم گفت که چرا افراد به تعارض و هیجانات ناشی از آن به شیوه ای درست پاسخ نمی گویند، یا آن را نادیده می گیرند و یا به شیوه ای پرخاشگرانه با آن مقابله می کنند که در هر دو صورت تعارض می تواند وارد مرحله بحران شود و مشکلاتی را برای افراد به وجود آورد.

اگر زوجی در موقعیتی هستند که نیاز به اتخاذ تصمیم دارند، باید آن را در صورت امکان هر چه زودتر اتخاذ کنند، هنگامی‌که تصمیمات اتخاذ نشوند، مشکلات ایجاد می‌شوند و هنگامی‌که مشکلات نادیده گرفته شوند، بحران‌ها شکل می‌گیرند.



شکل الف: هرم الگوی تعارض

تعارض و هیجانات مربوط به آن

همان طور که قبلاً گفته شد، تعارض جزء گریزناپذیر روابط انسانی است و هر چه روابط صمیمانه‌تر باشد، تعارض بیشتری محصول آن است. اما اکثر زوج ها از تعارض و هیجانات منفی همراه با آن ـ خشم، رنجش، حسادت، دل‌خوری، آزار، تنفر و انزجار ـ می‌ترسند و مشکلاتی در یادگیری چگونگی مقابله با آن دارند. یک روش رایج برای مقابله با این هیجانات، فرو نشانی آنها با این آرزوست که خودشان در طول زمان ناپدید می‌شوند. دو دلیل قدرتمند برای فرونشانی هیجانات منفی وجود دارد (کراسبی[1]، ۱۹۹۱ به نقل از اولسون و اولسون، ۲۰۰۱)، یکی دلیل اجتماعی و دیگری دلیل روان شناختی است.

دلیل اجتماعی، بسیاری از فرهنگ‌ها دارای تابوهایی علیه ابراز خشم هستند. این پیام، چه کلامی و چه غیرکلامی از نسلی به نسل دیگر منتقل شده است و می‌گوید: "افراد شایسته و خوب خشم‌شان را نشان نمی‌دهند، خشم غلط است و نشان می‌دهد که برای رابطه اتفاقی وحشتناک رخ داده است". با این پیام لازم است که افراد احساسات درست و خالص‌شان را انکار کنند و آن را دور از دسترس نگه دارند.

به عنوان مثال؛ برخی همسران، با این اعتقاد اجتماعی شده‌اند که در یک رابطه هر گونه اختلاف نظری غلط است. برخی به غلط می‌پندارند که لزوم ازدواج هماهنگی به هر قیمت ممکن است. چنین اعتقاداتی در دراز مدت برای یک رابطه می‌تواند ویران کننده باشد.

دلیل روان‌شناختی، فرونشانی هیجانات منفی با عدم اعتماد به نفس و ناایمنی انسان مرتبط است. افراد فکر می کنند "اگر اجازه بدهیم دیگران بدانند واقعاً چه فکر می‌کنیم و واقعاً چه کسی هستیم، ما را دوست نخواهند داشت و حتماً طرد می‌شویم" و از این جهت خشم و تعارض خود را نشان نمی‌دهند. در

۱-Crosby

روابط صمیمانه، همسران برای یافتن یک تعادل ظریف بین وابستگی به یکدیگر و استقلال از یکدیگر در حال کشمکش‌اند. برخی ناظران آن‌را تعادل وابستگی متقابل[۱] نامیده‌اند. در خانواده‌ها نیز کودکان و نوجوانان برای افتراق خودشان از والدین و همشیران‌شان و برای مراقبت از قلمرو و اعتقادات‌شان، کشمکش می‌کنند. افراد در جستجوی فردیت‌اند و در همان حال سعی می‌کنند روابط صمیمانه‌شان را حفظ کنند.

به طور کلی افراد به دلیل این فرض مشهور که عشق متضاد تنفر است، نسبت به تعارض دارای نگرش‌های منفی هستند. ولی حقیقت این است که هم عشق و هم تنفر دو احساس شدیدند. به جای تضاد، آنها بیشتر شبیه به دو روی سکه‌اند. مرز میان آن‌دو بسیار ظریف است، ولی احساسات عشق اغلب مقدم بر احساسات تنفر است. بنابراین، هنگامی‌که احساسات منفی سرکوب شوند، احساسات مثبت نیز می‌میرند. افراد اغلب می‌گویند: "من هیچ احساسی نسبت به همسرم ندارم، نه عشق نه نفرت، من فقط بی‌تفاوتم". بی‌تفاوتی - فقدان احساس ـ متضاد خشم و عشق و نفرت است.

خشم و عشق با هم مرتبط اند و ما اغلب نسبت به افرادی که دوست شان داریم بیشترین میزان خشم را نیز داریم.

رولو[۲] (به نقل از اولسون، ۲۰۰۱) پیوند پویای عشق و نفرت را چنین توصیف کرده است:

"اتفاقی شگفت‌انگیز که همیشه افراد را در طول جلسات درمان، متعجب و شگفت‌زده می‌کند، این است که بعد از این‌که احساسات خشم، دشمنی و حتی تنفرشان را نسبت به همسرشان پذیرفتند و نسبت به او، پرخاش کردند، جلسه با احساسات عشق نسبت به او خاتمه می‌یابد. فردی ممکن است با احساسات منفی خفه شده و از

۱-Balance Interdependency
۲-Rollo

درون در حال سوختن، که تا حدودی به طور ناخودآگاه برای حفظ یک ظاهر خوب و با وقار عمل می‌کند، به جلسه درمان بیاید ولی در می‌یابد همان‌طور که خشم اش را نسبت به همسرش فرو می‌نشاند، عشق را نیز چنین می‌کند ...، مثبت، تا زمانی که منفی نیاید، نمی‌آید ـ و نفرت و عشق دو قطب متضاد نیستند، بلکه با یکدیگر می‌آیند (۱۹۶۹).

از گفته‌های بالا می‌توان نتیجه گرفت که تعارض و هیجانات همراه با آن، که مهم ترین آنها خشم است، در روابط انسانی و به ویژه در روابط صمیمانه ـ زوجی ـ طبیعی است و سرکوب آن مشکلات زیادی ایجاد می‌کند. پس ابراز خشم دارای اهمیت است، ولی چگونگی ابراز آن مهم تر است. ابراز خشم به شیوه سازنده، نه تنها مخرب رابطه نیست، بلکه باعث ارتقاء آن می‌شود، لذا نیاز به کسب مهارت‌های ویژه‌ای دارد و کسب این مهارت ها می‌تواند بسیار سودمند باشد.

از طرف دیگر برخی نیز ممکن است آن را به شیوه ای نادرست برون ریزی کنند که این روش نیز دارای پیامدهایی است."

بیل بورچت[۱] (۱۹۹۸ ــ ۱۹۹۶) به نقل از اولسون (۲۰۰۱) در بحث‌اش درباره خشم دیدگاهی ظریف را ارایه داده است:

"از همه هیجان‌های انسانی، خشم بیشترین آسیب را ایجاد کرده و باعث بزرگ‌ترین خرابی‌ها در میان افراد، زوج ها، خانواده‌ها، گروه‌ها و ملل اجتماعی شده است (۵۳ص،۱۹۹۶). خشم یک شمشیر دو لبه است، به طوری که به سمت دیگران نشانه می‌رود، ولی به وسیله فرد خشمگین درونی می‌شود. بورچت می‌گوید: "غیرممکن است که فردی متنفر باشد، دلخور باشد و برنجد، بدون این که خودش را نرنجاند". گر چه ابراز خشم گاهی باعث می‌شود که فرد

۱-Bill Borcherdt

حس خوبی داشته باشد، ولی می‌تواند باعث احساس گناه و کاهش حس مثبت نسبت به خود شود.

ابراز خشم می‌تواند احساس قدرت و توانمندی ایجاد کند و افراد را با این تفکر که در حال انجام کاری سازنده هستند، در حالی که واقعاً در حال بدتر کردن اوضاع هستند، بفریبد. همچنین ممکن است به افراد اجازه دهد هر کاری را که می‌خواهند بدون احساس ترس از تلافی و انتقام، نسبت به دیگری اعمال کنند.

۴ عقیده شایع اما غلط درباره ابراز خشم این است که ۱. دارای منشأ بیرونی است، ۲.بهترین راه این است که خشم به طور باز و مستقیم ابراز شود، ۳.خشم، هیجانی مفید و سودمند است و ۴. می‌تواند از سوء استفاده افراد پیشگیری کند (بورچت، ۱۹۹۶ به نقل از اولسون، ۲۰۰۱). اجازه دهید نگاهی نزدیک‌تر به این عقاید بیندازیم. افسانه‌ها و حقایق موجود درباره خشم در جدول(۳ــ۱) آمده است.

جدول (۳ ـ ۱)، خشم: افسانه‌ها و حقایق

حقایق	افسانه‌ها
• خشم یک احساس، همراه با مؤلفه‌های روان شناختی است.	• خشم همیشه از ناکامی ناشی می‌شود.
• خشم در میان نوع بشر عمومی و فراگیر است.	• برخی افراد هرگز خشمگین نمی‌شوند.
• عدم ابراز خشم منجر به افزایش خطر بیماری کرونری قلب می‌شود.	• زنان کمتر از مردان خشمگین شوند.
• بیرون ریزی خشم ـ تخلیه[1] ـ تنها زمانی ارزشمند است که جزیی از مراحل حل آن باشد.	• تخلیه خشم (به صورت داد و بیداد کردن یا کوبیدن اشیاء) آن را رها کرده و با آن "مقابله" می‌کند.
• پرخاشگری منجر به پرخاشگری بیشتر و نه حل آن می‌شود.	• برنامه های خشن تلویزیونی، ورزش‌های فعال و کارهای رقابتی، خشم را تخلیه می‌کند.
• افسردگی، شرم و خودکشی نیز، تظاهراتی از خشم هستند.	• رفتار پرخاشگرانه یک نشانه کامل از فرد خشمگین است.
• بیشترین خشم را نسبت به افراد صمیمی و نه غریبه‌ها، داریم.	

خشم به وسیله دیگران ایجاد می‌شود. بسیاری از افراد معتقدند که "دیگران یا اموری خارج از شما باعث می‌شود که خشمگین و آشفته شوید (بورچت، ۱۹۹۶، ص ۵۴ به نقل از اولسون، ۲۰۰۱)، ولی خرسندی یا ناخرسندی فرد، علت بیرونی ندارد، بورچت عنوان می‌کند که خشم، مانند هر هیجان انسانی دیگری، معمولاً هنگامی که دیگری کاری را انجام می‌دهد که آن را دوست نداریم، از درون خودمان ایجاد می‌شود.

بهترین روش برای مقابله با خشم این است که اجازه دهیم کاملاً تخلیه شود. گر چه تخلیه خشم ممکن است باعث شود که افراد در یک لحظه احساس بهتری داشته باشند، اما برای کسب احساس بهتر در درازمدت، به آنها کمک

۱-Catharsis

نخواهد کرد. برون ریزی خشم مسایل زیر بنایی را حل نمی‌کند و معمولاً باعث برانگیختن احساسات مشابهی در دیگران شده و خشم هر دو فرد را افزایش می‌دهد.

خشم یک هیجان سودمند است. این موضوع به همین سادگی درست نیست. افراد برای مدت کوتاهی ممکن است فکر کنند که با خشم به هدف شان رسیده‌اند، اما در درازمدت دیگران را از خود دور کرده و باعث می‌شوند که خشم آنها نیز برانگیخته شود.

اگر خشمگین نشوید، آدم بی‌عرضه‌ای هستید. برخی افراد فکر می‌کنند اگر خشمگین نشوند، دیگران از آنها سواری خواهند گرفت و می‌پندارند که آنها ضعیف و حقیرانند. بورچت می‌گوید: "افراد، خود تصمیم می‌گیرند که می‌خواهند چه احساسی داشته باشند، نه اینکه دیگران تصمیم بگیرند آنها چه حسی خواهند داشت. عبارات صریح و محکم مانند "من مخالفم" یا "از آن خوشم نمی‌آید"، به ما اجازه می‌دهد که کنترل بیشتری بر موقعیت داشته باشیم. ما نباید خشمگین شویم، بلکه تصمیم می‌گیریم که خشمگین شویم - بنابراین می‌توانیم رویکرد دیگری را انتخاب کنیم.

سبک‌های مقابله با خشم

" این حرفه ماست که افکار و احساسات مان را شفاف بیان کنیم و تصمیمات مسؤولانه ای که با ارزش‌ها و اعتقادات مان همخوان هستند، اتخاذ کنیم. این حرفه ما نیست که دیگری را مجبور کنیم آن‌طور که ما می‌خواهیم و عمل می کنیم، احساس کند و بیندیشد." هریت گلدهرلرنر، ۱۹۱۵، به نقل از اولسون، ۲۰۰۱

هریت گولدهر لرنر در کتاب اش با نام رقص خشم، بحث می‌کند که افراد چگونه خشم‌شان را مدیریت می‌کنند. او به طور نموداری سبک خودش را در مدیریت خشم هنگامی‌که تحت فشار است، توصیف می‌کند. "هنگامی که فشار افزایش می‌یابد، تمایل به کم کاری با خانواده‌ام پیدا می‌کنم (روزهای تولد را فراموش می‌کنم، بی‌کفایت می‌شوم، سردرد، اسهال یا سرماخوردگی، یا همه موارد بالا را با هم می‌گیرم)، در محل کار، پرکار می‌شوم (برای هر کسی تدبیردهی می‌کنم و فکر می‌کنم عقیده‌ام بهترین است)، از همسرم چه از نظر هیجانی و چه از نظر جسمانی فاصله می‌گیرم، با سرزنش کودکانم، تظاهر به خشم می‌کنم" (۱۹۸۵، ص ۱۹۲، به نقل از اولسون ۲۰۰۱).

لرنر، راهنمایی را برای سبک‌های مختلف مدیریت خشم عنوان کرده است. این سبک‌ها را ارتباط خواه[۱]، کناره‌گیر[۲]، افراد با کارآیی بالا[۳]، افراد با کارآیی پایین[۴] و سرزنش‌گر[۵] نامیده است. سبک‌های لرنر می‌تواند بر حسب نقشه زوج و خانواده بر پایه انواع روابط صمیمانه طبقه‌بندی شود.

با استفاده از واژه‌شناسی نقشه زوج و خانواده (جدول ۴ ـ ۱) در روابط صمیمانه، ارتباط خواه تمایل به ایجاد ارتباط و درگیری در سطح همبستگی[۶]

۱-Pursuer
۲-Distancer
۳-Overfunctioner
۴-Under functioner
۵-Blamer
۶- Cohesion

خیلی بالا دارد. لرنر توصیف می‌کندکه افراد ارتباط خواه در یک رابطه به اضطراب‌شان با جستجوی بیشتر نزدیکی، واکنش نشان می‌دهند. ارتباط خواه بهای زیادی به صحبت درباره احساسات و بیان آنها می‌دهد و معتقد است که دیگری نیز باید چنان کند و تمایل به انتقاد از همسری که نمی‌تواند احساسات نزدیکی را تحمل کند، دارد. هنگامی که همسری فضای هیجانی بیشتری می‌خواهد، ارتباط خواه حس می‌کند که طرد شده و قبل از کناره‌گیری، به شدت به دنبال ارتباط گیری با همسرش است.

کناره‌گیران متمایل به ایجاد نوع عدم درگیر و جدای روابط صمیمانه که از نظر همبستگی در سطح پایینی قرار دارد، هستند. کناره‌گیران هنگام فشار زیاد، خواهان فاصله هیجانی‌اند. آنها، افرادی تنها و خود اتکایند و در جستجوی کمک نیستند. آنها به سختی، احساس نیازمندی، آسیب پذیری و وابستگی خود را نشان می‌دهند. همسران این افراد، آنها را از نظر هیجانی غیر قابل دسترس، امتناع‌جو و ناتوان برای کنارآیی با احساسات می‌دانند. کناره‌گیران اغلب، اضطراب‌شان را با دوری جستن به سمت کارشان اداره می‌کنند و هنگامی که مسایل شدت می‌گیرند، ممکن است رابطه را خاتمه دهند.

رقص خشم[1] استعاره‌ی لرنر جهت توصیف چگونگی ارتباط‌گیری نوع انسان با دیگری است. در مورد رقص یک ارتباط خواه و کناره‌گیر بیندیشید. هر چه ارتباط خواه نزدیک تر شود، کناره‌گیر دورتر می‌شود. پس، همان طور که ارتباط خواه ناخرسند، عقب می‌کشد، سطح راحتی کناره‌گیر افزایش می‌یابد و به سمت ارتباط خواه حرکت می‌کند. ارتباط خواه مجدداً نیرو می‌گیرد و به سمت کناره‌گیر حرکت می‌کند و او مجدداً عقب می‌کشد. عقب‌نشینی و پیش‌روی، جریان یافتن و فرو نشستن! درست همان طور که افراد در ذایقه غذایی، طرز لباس پوشیدن، انتخاب نوع ماشین با یکدیگر متفاوتند، دارای نیازها و احساسات متفاوتی در صمیمیت و نزدیکی‌اند. با استفاده از واژه شناسی نقشه

۱- Dance of anger

زوج و خانواده، ارتباط خواهان و کناره‌گیران دارای مشکلاتی در یافتن تعادل میان جدایی و نزدیکی‌اند. همیشه روابط خانوادگی آنها میان طیف عدم درگیر و درگیر، جا به جا می‌شود.

لرنر افراد دارای کارآیی پایین را به‌عنوان افرادی که در بسیاری از حوزه‌های زندگی به سختی انسجام می‌یابند، توصیف می‌کند. این افراد بیش از حد منعطف (آشفته[۱])اند. این افراد، تحت فشار، دارای کفایت پایین هستند و به دیگران اجازه می‌دهند که جای آنها را اشغال کنند و به جای آنها تصمیم گیری کنند. این افراد در خانواده و سرکار به‌عنوان "افراد ضعیف و آسیب‌پذیر، بیمار،مشکل و بی‌مسؤولیت" شناخته می شوند. این افراد دارای مشکلاتی در نشان دادن قدرت و قابلیت شان به فرد صمیمی‌شان هستند.

افراد دارای کارآیی بالا، بهترین را نه تنها برای خودشان، بلکه برای دیگران نیز می‌خواهند. این افراد غیر منعطف (خشک و ساختارمند) هستند. و در زمان‌های دشوار، سریعاً تدبیر می‌دهند و رها می‌کنند.

به نظر نمی‌رسد که این گونه افراد بتوانند خارج از روش خودشان کاری بکنند و به دیگران اجازه می‌دهند که مشکلات شخصی‌شان را حل کنند. در این روش، آنها از تفکر در مورد مشکلات شان امتناع می‌کنند. افراد دارای کارایی بالا، به‌طور شایعی به عنوان همیشه "معتمد" و همیشه "متکی به خود" توصیف می‌شوند. آنها در نشان دادن جزء آسیب‌پذیر و کم کارکردشان به ویژه با افرادی که مسأله‌ای با آنها دارند، مشکل دارند.

با استفاده از استعاره رقص لرنر، فکر می‌کنید رقص یک فرد دارای عملکرد بالا و یک فرد دارای عملکرد پایین چگونه است؟ فرد با عملکرد بالا، احساسات حقارت و ناشایستگی را با شیرجه رفتن جهت "نجات" فرد دارای عملکرد پایین پنهان می‌کند و این در دراز مدت باعث می‌شود تکلیف فرد دارای عملکرد

۱-Chaotic

پایین دشوارتر شود زیرا او فرصت رشد توانمندی‌های شخصی را از دست می‌دهد.

برخی ممکن است فکر کنند زوجی که یکی از آنها دارای عملکرد بالا و دیگری دارای عملکرد پایین است. باید مکمل یکدیگر باشند، ولی این نوع رابطه تنش برانگیز است. فرد دارای عملکرد بالا ممکن است سرانجام از نجات فرد دارای عملکرد پایین خسته شود یا فرد دارای عملکرد پایین ممکن است از احساس بی‌کفایتی و ناقابل دیده شدن، خسته شود. برای دوام و توانمندی یک رابطه، همسران باید تعادل مناسبی را بین آشفتگی و ساختارمندی (هرج و مرج و نظم) ایجاد کنند.

پنجمین سبک لرنر، سبک سرزنش گر است، این فرد، کسی‌ست که از همه چیز می‌رنجد و در زمان‌های فشار، با احساسات شدید هیجانی پاسخ می‌گوید. سرزنش گران اغلب در طبقه خشک درگیر، یک نوع بدون تعادل سیستم خانواده، جای می‌گیرند. سرزنش‌گران انرژی زیادی صرف تلاش برای تغییر دیگران، می‌کنند. آنها خودشان را درگیر چرخه‌های مکرر جنگ می‌کنند که ممکن است تنش را کم کند، اما الگوهای کهنه را زنده نگه می‌دارد. سرزنش گران، دیگران را مسؤول احساسات‌شان می‌دانند و دیگران، و نه خودشان را به‌عنوان مشکل می‌بینند.

لرنر معتقد است که در جامعه آمریکا زنان در زمینه کارهای منزل، تربیت کودک و احساسات، برای کارآیی بالا تشویق می‌شوند. در زمینه‌های دیگر، برای ارتباط خواهی و کارآیی پایین اجتماعی می‌شوند. از طرف دیگر مردان، به عنوان افراد کناره‌گیر و دارای کارآیی بالا، اجتماعی می‌شوند. هر دو جنس در سرزنش دیگران، خوب عمل می‌کنند. اما لرنر معتقد است که زنان امروزه این کار را نسبت به مردان خود آگاهانه‌تر انجام می‌دهند، زیرا هنوز احساس می‌کنند که قدرت کمتری در جامعه دارند و از مقام زیر دست قرار گرفتن، آزرده خاطرند.

همه ۵ شیوه مدیریت خشم گاه‌گاهی می‌توانند مفید باشند، اما مشکلات، هنگامی‌که یک سبک غالب می‌شود، اتفاق می‌افتند. مهم است که نوعی تعادل بین ارتباط خواهی و کناره‌گیری، عملکرد بالا و عملکرد پایین و سرزنش گری پیدا کنیم.

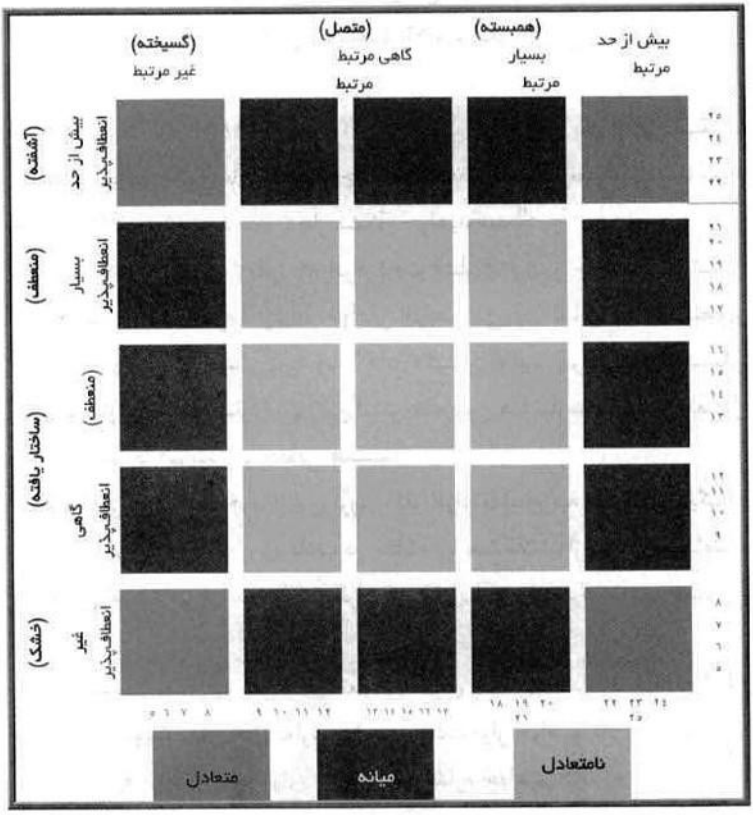
در عبارات لرنر (۱۹۸۵) آمده: "اگر در حالت افراطی هر یک از این طبقات باشید و نتوانید الگوی تان را، چنان‌چه باعث حفظ خشم و رنجیدگی شما شود، مشاهده کنید و تغییر دهید، دچار مشکل خواهید شد."

سبک‌های متفاوت، زمانی که افراد تحت فشارند، بیشتر خودشان را نشان می‌دهند. هر چه اضطراب ارتباط خواهان افزایش می‌یابد، تمایل به جستجوی صمیمیت و نزدیکی بیشتر می‌شود، "کناره‌گیران"، نیز برای کسب فضای هیجانی بازتر، بیشتر کناره‌گیری می‌کنند. همه زوج ها نیازمند یافتن تعادل ساده‌ای بین با هم بودن و جدایی هستند.

هنگامی که کارها خوب پیش نرود، اکثر افراد تمایل به سرزنش دیگران دارند، اما برخی افراد از روی عادت در مقابله با مشکلات، از قبول مسؤولیت خودشان امتناع می‌ورزند، سرزنش‌گران انرژی زیادی را صرف تغییر دیگران می‌کنند.

در قسمت بعدی به علل ایجاد تعارض نظری خواهیم انداخت و پس از آن سبک ها و رویکردهای حل تعارض را مورد بحث قرار خواهیم داد و در آخر نیز به یک شیوه ساختار یافته برای حل تعارض اشاره خواهیم کرد.

نقشه‌ی زوج و خانواده



جدول (۴ ـ ۱)

فرایندها و مسایل ایجاد کننده تعارض

مطالعات مربوط به رفتار انسانی نشان می‌دهد که تعارض جزیی گریز ناپذیر از روابط انسانی‌ست. مطالعات همچنین نشان می‌دهند کـه تعـارض، بیـشتر در مورد تفاوت‌های تصوری است تا تفاوت‌های واقعی. بـه عبـارت دیگـر، همـسران موانعی را بر سر ارضای نیازهای شان پیش‌بینی می‌کنند که ممکن است واقعـی نباشند.

پس همیشه و در زندگی همه همسران عواملی وجود دارد که باعـث ایجـاد اختلاف و تعارض می‌شود. ممکن است بسیاری از افـراد فـرض کننـد کـه تـازه عروس و دامادها به ندرت مشاجره و دعوا می‌کنند، ولی مطالعات نشان می‌دهند که آنها نیز دارای مشاجراتی با یکدیگر هستند. یک مطالعه دریافـت کـه حـدود ۴۰٪ از ۵۳۰ عروس و داماد شرکت کننده حداقل یک "مـشاجره"[۱] در هفتـه و حدود ۷۰٪ حداقل یک مشاجره در ماه دارند (آروند و پاوکر، ۱۹۸۷، بـه نقـل از اولسون، ۲۰۰۱).

"مشاجرات" از چند دقیقه تا روزها به طول می‌انجامند، مـشاجره‌ی تقریبـاً دو سوم (۶۳٪) از تازه عروس و دامادها، چند دقیقه و مشاجره‌ی یک سوم دیگر (۳۳٪) چند ساعت طول می‌کشد، و تنها ۴٪ عنوان کرده‌اند کـه مـشاجره آنهـا روزها به طول می‌انجامد. میان آنها، سبک‌های حل مسأله بـرای "تعـارض‌هـای بزرگ"[۲] به‌طور قابل ملاحظه‌ای متفاوت بود. سه رویکرد اصلی عبارت بودنـد از: "بحث آرام در مورد مـسایل"[۳] (۵۹٪)، "خاموشـی و سـکوت"[۴] (۴۱٪) و "داد و فریاد کردن"[۵] (۴۷٪).

۱-Fight
۲-Big Conflict
۳-Discussing things calmly
۴-Suffering Silently
۵-Screaming

منابع تعارض با گذشت زمان تغییر می‌یابند. ادوارد بدر[۱] و همکارانش داده‌هایی درباره تعارض‌های زوج‌ها در طول یک دوره ۵ ساله جمع‌آوری کرده‌اند (بدر، ریدل[۲] و سینکلر[۳]، ۱۹۸۱، به نقل از اولسون، ۲۰۰۱). پژوهشگران، درست قبل از ازدواج با زوج‌ها مصاحبه نمودند و ۶ماه، ۱ سال و ۵ سال بعد از ازدواج نیز مجدداً با آنها مصاحبه کردند. قبل از ازدواج، شغل مردان و مسایل اختصاص زمان و توجه (مراقبت و محبت) به ترتیب مهم‌ترین مسایل ایجاد کننده تعارض بودند. ۶ ماه بعد از ازدواج، کارهای خانه، به عنوان اولین منبع تعارض، چگونگی دخل و خرج پول دومین منبع و زمان و توجه سومین منبع تعارض شناخته شدند. در پایان اولین سال ازدواج، کارهای خانه، زمان و توجه و دخل و خرج پول به ترتیب مهم ترین منابع تعارض بودند. در پایان پنجمین سال، کارهای خانه و زمان و توجه به عنوان اولین منبع شناخته شدند، اما مسایل جنسی از سیزدهمین رتبه به رتبه سوم ارتقا یافته بود. پژوهش گران نتیجه گرفتند که تکالیف اصلی زندگی با یکدیگر و چگونگی تقسیم کارهای خانه، چگونگی گذراندن وقت و توجه‌دهی به یکدیگر، چگونگی دخل و خرج پول و مسایل وابسته، بیشترین تعارض را برای زوج ها ایجاد می‌کنند (اولسون و اولسون، ۲۰۰۱).

همسران، هر کدام روش‌های یگانه‌ای برای مقابله با تعارض‌ها دارند. اهتمام برای درک سبک و انگیزه‌های خودتان، به علاوه سبک و انگیزه‌های همسرتان، به شما در حل تعارض‌های ارتباطی به‌طور مؤثرتر کمک خواهد کرد.

تعارض‌های ارتباطی می‌تواند یک کشمکش شدید یا یک رقابت خصمانه باشد. گاهی اوقات به واسطه نیاز یک یا هر دو همسر جهت اثبات عقاید، راست‌گویی و نمایش نگرش برتر یا آرزوی آزار دیگری برانگیخته می‌شود. موارد زیر نشان می‌دهد که چرا تعارض اصولاً رخ می‌دهد؟

۱- Edward Bader
۲- Riddle
۳- Sinclair

فرایندهای مولد تعارض

فقدان گفتگو

در یک رابطه صمیمی، عدم تبادل عقاید و احساسات، موقعیتی ویژه برای همسران ایجاد می‌کند که آنها مجبور می‌شوند به نوعی این خلأهای ارتباطی را پر کنند. مریم مجبور می‌شود آن چه را که علی می‌اندیشد، ذهن‌خوانی کند و علی نیز ممکن است متناسب با ذهن‌خوانی مریم، پاسخ دهد.

مریم ممکن است مظنون و مضطرب شود و بدترین چیزها را پیش بینی کند. به عنوان مثال؛ اگر علی چند شب متوالی سر میز شام خاموش باشد، مریم ممکن است مظنون شود که علی خشمگین است و یا مشکلی با او دارد. در حالی که ممکن است علی فقط در مورد اتفاق ساده‌ای ناراحت باشد یا با حل مسأله ای کاری اشتغال ذهنی داشته باشد. اگر فقدان گفتگو ادامه یابد، اعتماد سرکوب شده و هر دو همسر ممکن است مظنون و دفاعی شوند (بر گرفته از مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

فقدان رهبری مؤثر و تصمیم‌گیری

فقدان توافق در مورد این که چه کسی در مقام مسؤولیت و رهبری است و این که کارها چگونه باید پیش بروند و انجام گیرند، می‌تواند منبع تعارض باشد. به عنوان مثال؛ اگر همسری در یک رابطه انتظار تصمیم‌گیری مشارکتی را داشته باشد و دیگری فردی قدرت طلب باشد، حل تعارض ممکن است دشوار شود. هنگامی‌که تعارضات بالا می‌گیرند، همسران مشغول کشمکش در مورد این مسأله می‌شوند که قدرت چه کسی قرار است اعمال شود؟ (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

تعارض های ارزشی

اگر همسران نسبت به نظام ارزشی‌شان خشک و متعصب باشند، تفاوت‌های موجـود در نگـرش‌هـا، اعتقـادات و انتظـارات ممکـن اسـت باعـث تـداخل در تصمیم‌گیری مناسب شود.

ارزش‌ها و اعتقادات متفاوت، همسران را مستعد انتخاب اهداف یا روش‌های متفاوت برای نیل به اهداف مشابه، می‌کند و از آنجایی کـه هـر هـدف نیـاز بـه سرمایه‌گذاری، وقت، تلاش و گاهی فـداکاری دارد، همـسران نمـی‌تواننـد یـک هدف را بدون تأیید دیگری، دنبال کنند. شـاید مـریم بخواهـد پـول‌شـان را در تعطیلات گران قیمت خرج کنند و علی بخواهد پول‌شان را برای انتقال به یـک آپارتمان بهتر، پس‌انداز کنند. این نوع اختلاف نظرها در یـک رابطـه مـی‌توانـد باعث تعارض شود (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

عقاید متفاوت درباره نقش‌های جنسیتی

هنگامی که درک همسران از نقش خود و همسرشان متفاوت باشد، ممکـن است باعث ایجاد مشکلاتی شود. به عنوان مثال؛ تصور کنید که همیشه، وقتـی پدر علی به خانه می‌رسید، شام گرم، آماده و خانه بسیار تمیـز بـود، زیـرا مـادر علی یک زن سنتی و تمام وقت در منزل بوده و علایق اندکی در بیرون از خانـه داشت. علی ممکن است از همسرش مریم، انتظار داشته باشد که نقش "همسر و مادر" را آن طور که او می‌شناخت، داشته باشد. ولی آیا مریم که پـا بـه پـای همسرش یک شغل تمام وقت دارد، معتقد نیست کـه آنهـا بایـد در مراقبـت از کودک و انجام کارهای منزل به‌طور مساوی مـشارکت کننـد؟ از آن جـایی کـه مفاهیم آنها درباره نقش‌های جنسیتی بسیار متفاوت است، ممکن است تعارض ایجاد شود. لازم است همسران برای افزایش درک و تحمل شان از تفـاوت‌هـای موجود در اعتقادات شان، نقش های جنسیتی را مورد بحث قرار دهند (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

زایندگی اندک[1]

تکمیل وظایف و نیل به اهداف یک عنصر لازم در همه روابط است. هنگامی که وظایف انجام نمی‌شوند، همسران ممکن است ناکام و خشمگین شوند. به عنوان مثال؛ هنگامی که مریم نهایتاً پس از خشمگین شدن علی کارهایش را انجام دهد، ممکن است یک الگوی پاسخی مخرب پرورش یابد. اگر خشمگین شدن علی تنها چیزی است که مریم را مجبور به خاموش کردن تلویزیون و تمیز کردن خانه می‌کند، علی سرانجام تمایل پیدا خواهد کرد برای انجام هر کار، خشمگین شود، زیرا خشم تنها چیزی است که کارآیی دارد. زایندگی اندک در روابط می‌تواند منجر به بازی دادن و تعاملات نامناسب شود. به عنوان مثال؛ علی در ساعت ۷/۰۰ بعدازظهر از دفتر به خانه می‌آید و به همسرش، که مشغول خواندن یک کتاب روی کاناپه است، می‌گوید:" تا حالا زنی به تنبلی تو توی عمرم ندیدم، پس کی قراره شام بخوریم؟" و تنها پس از این طعنه و کنایه است که مریم از جایش بر می خیزد و مشغول پختن شام می شود (برگرفته از مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

تغییرات و انتقالات

تغییر و تحول در روابط همسران غیر قابل اجتناب است. گرچه، نوع انسان ایمنی و الگوهای قابل پیش‌بینی برای ناشناخته‌ها را ترجیح می دهد. هنگامی که تغییرات ناگهانی و بدون پردازش افکار، احساسات و نیازها اتفاق می‌افتند، ممکن است تعارض ایجاد شود. تغییرات ناگهانی ـ حتی اگر به نظر مثبت برسند، مانند یک شغل بهتر ـ ممکن است در صورت عدم پردازش مناسب باعث اضطراب، پریشان خاطری و گیجی شوند (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

۱-Low Productivity

مسایل حل نشده گذشته

تا زمانی که مسایل حل نشده همسران مورد بحث قرار نگیرند و به‌طور شایسته روی آنها کار نشود، به‌طور غیر قابل گریز، تأثیر منفی بر روابط می‌گذارند. بسیاری از همسران از بحث در مورد تعارض امتناع می‌کنند، زیرا خاطرات رنج‌آور تعارضات گذشته هنوز وجود دارد. این تجربیات گذشته بر زمان حال تحمیل می‌شوند. روابط ما با همسران مان می‌تواند التیام بخش یا یادآور زخم‌های گذشته باشد. به عنوان مثال؛ علی، از خانواده‌ای آمده که همیشه مشغول انجام پروژه یا کاری بوده‌اند. هنگامی‌که او در زمان فراغتش از تکالیف مدرسه، تلویزیون تماشا می‌کرد، پدرش با گفتنِ "تو هیچ وقت به کارهایت نمی‌رسی"، در او احساس گناه ایجاد می‌کرد. اکنون هنگامی که او بعد از کار تمام وقتش به خانه می‌آید، همسرش ممکن است خاطره دردناک والدین‌اش را برای او زنده کند، به این صورت که از او برای گذاشتن وقتی برای خودش با گوش دادن به موسیقی یا پلکیدن در زیرزمین، انتقاد کند. یا ممکن است زخم قدیمی را با تأیید حق همسرش برای اختصاص دادن زمانی برای خودش، التیام بخشد (اقتباس از مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

مدل حوادث و مسایل در مشاجرات زناشویی

آیا تا کنون آتش گسترده خارج از کنترل دیده‌اید؟ این آتش به شکل یک منظر در حال مبارزه است که همه چیز را به آتش می‌کشد و نابود می‌کند. ولی در همین حال یک آتش در حال کنترل می‌تواند ابزاری مفید و حتی یک تجربه لذت‌بخش باشد. به‌عنوان مثال؛ بسیاری از نواحی طبیعت بکر از آتش‌های کنترل شده برای از بین بردن چوب‌های خشک و شکسته و پیشگیری از شروع حریق‌های خارج از کنترل استفاده می‌کند. در واقع هنگامی که مرزهای شفاف گذاشته شوند و کنترل دقیق صورت بگیرد، خطر آتش می‌تواند به حداقل برسد. از آن بهتر، از این آتش می‌توان به‌عنوان یک ابزار زاینده و سودمند استفاده

کرد. آتش شومینه یا بخاریِ اتاق شما می‌تواند گرم‌کننده، لذت‌بخش، آرام‌بخش و یا حتی رمانتیک باشد.

این آتش شبیه چگونگی روابط اکثریت ماست. گاهی اوقات انفجارهای انرژی و آذرخش‌های بزرگ که به‌وسیله یک جرقه کوچک ایجاد شده، منجر به شعله‌های غیرقابل کنترل تعارض می‌شود و گاهی نیز، تعارض خوب کنترل شده می‌تواند روشنایی و گرما به روابط بخشیده و منجر به احساسات روز افزون صمیمیت و نزدیکی شود.

جرقه‌های موجود در روابط می‌تواند رخدادهای روزمره زندگی باشد، که در اینجا حوادث[۱] نامیده می‌شوند. البته در اینجا در مورد جرقه‌هایی صحبت می‌شود که منجر به جنگ می‌شود و نه نوع لذت‌بخش آن. سوخت حریق‌هایی که به‌وسیله حوادث ایجاد می‌شوند، مسایل[۲] موجود در رابطه هستند. همه زوج‌ها حوادث را تجربه می‌کنند و همه دارای مسایل دشوارند. حوادث یا جرقه‌های همیشگی که باعث مشاجرات انفجاری می‌شوند، بسیار آسیب‌زا و مضر هستند.

۱-Events
۲-Issues

در اینجا استعاره‌ای از طبیعت مادر وجود دارد که بسیاری از همسران آن را مفید می‌یابند. در آبفشان‌های طبیعی، مقادیر زیادی بخار آب تحت فشار در زیر زمین قرار دارد. مسایل در روابط شما نظیر این بخارها و حرارت‌های تحت فشار هستند. هر چه این مسایل حادتر و سخت‌تر باشند، حاوی مقادیر بیشتری از حرارت و هیجانات منفی‌اند. فشار، رابطه را هنگامی که در مورد مسایل به شیوه‌ای سازنده گفتگو نمی‌کنید، سرپا نگه می‌دارد. سپس کوچک ترین حادثه ای، گاهی آن قدر کوچک که قابل ذکر نیست، فوران ناگهانی در روابط شما ایجاد می‌کند. اکثر همسران فقط در بافت حوادث با مسایل مقابله می‌کنند. به‌عبارت دیگر، تنها در زمان جنگ به مسایل توجه می‌شود و قطعاً این زمان، زمان مناسبی برای گفتگو نیست. باید تصمیم بگیرید که با مسایل هنگام آرامش و صلح و نه هنگام پیشامد حوادث، مقابله کنید (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

توصیه‌های عملی

- باید تصمیم بگیرید که در مورد حوزه‌های تعارض‌زا هنگام آفتابی بودن جو رابطه گفتگو کنید (به خودتان بگویید، الآن زمان مناسبی نیست باید بعداً در مورد آن صحبت کنیم).
- زمانی نزدیک را برای کار بر روی مسأله اختصاص دهید.
- با مسایل تحت کنترل خودتان مواجه شوید؛ به مسایل اجازه ندهید شما را کنترل کنند.
- با هم به‌صورت یک گروه کار کنید.

مسایل مولد تعارض

مسایل آشکار و مسایل پنهان

دو دسته مسایل باعث تعارض همسران می‌شود که یکی مسایل آشکار و دیگری مسایل پنهان است. در اکثر زمان‌ها مسایلی که به وسیله حوادث ایجاد می‌شوند، بسیار شفاف هستند و در مورد موضوعاتی‌اند که اکثر ما در هر روز با آنها مواجه هستیم و مستقیماً به همان موضوع برمی‌گردند، مثل پول، کارهای منزل، مسایل کودکان، خویشاوندان همسر، مسأله مشروب و مواد مخدر، مسایل مذهبی و شغلی. بحث در مورد این مسایل (مثال کیوان و نوشین) مستقیماً به خود آنها برمی‌گردد و موضوع دیگری در بین نیست. اما گاهی اوقات همسران خودشان را در بطن مشاجره در مورد حوادثی می‌بینند که به نظر نمی‌رسد وابسته به مسأله ویژه‌ای باشد. یا وقتی در مورد مشکلات خاصی گفتگو می‌کنند، به هیچ جایی نمی‌رسند، گویی رابطه یک ماشین گرفتار بر روی یخ است که چرخ‌هایش می‌چرخد ولی به سمت جلو حرکت نمی‌کند.

مسایل پنهانی اغلب باعث بحث‌های ناکام کننده و تخریب‌گر در میان همسران می شود (به مثال‌های مربوط به مسایل پنهان نگاه کنید). درباره این مسایل به صورت باز گفتگو نمی‌شود. این مسایل بسیار مهم‌اند؛ آنها انتظارات، نیازها و احساسات ابراز نشده‌ای را بازنمایی می‌کنند که اگر به آنها توجه نشود، باعث آسیب جدی به ازدواج می‌شود. مسایل پنهانی در خشمی که حوادث به ظاهر خنثی می‌توانند فرا بخوانند به خوبی بازنمایی می‌شوند. چندین نوع مسأله پنهانی در کار با زوج‌ها مشخص شده که عبارتند از: قدرت[۱]، اهمیت و مراقبت[۲]، قدرشناسی[۳]، تعهد[۴]، تمامیت[۵] و پذیرش[۶] (گاتمن و همکاران، ۲۰۰۰).

۱-Power
۲-Caring
۳-Recognition
۴-Commitment
۵-Integrity
۶-Acceptance

شما ممکن است مسایل خاص خودتان را داشته باشید اما این ۶ مسأله تا حد زیادی اتفاقات روابط زوجی را تحت الشعاع قرار می‌دهد، قبل از پرداختن به این مسایل پنهانی، برای درک روشن‌تر مطلب، مثال‌هایی از مسایل آشکار و مسایل پنهان خواهد آمد.

مسایل آشکار

مثال:

کیوان و نوشین دارای یک مسأله جدی پولی هستند. روزی نوشین از سرِ کار به خانه آمد و صورت حسابی را روی پیشخوان آشپزخانه گذاشت و برای تعویض ملحفه‌ها به اتاق خواب رفت. کیوان نگاهی به صورت حساب انداخت و وقتی مبلغ ۱۵۰ هزار تومان خرج شده را دید، بسیار خشمگین شد. نوشین روز خسته کننده‌ای را سرکارش داشت، وقتی به آشپزخانه برگشت، در حالی که می‌خواست همسرش را در آغوش بگیرد، از او پرسید: "روزت چه طور بود؟" به جای آن، مکالمه به صورت زیر پیش رفت:

کیوان: ۱۵۰ هزار تومان رو برای چی خرج کردی؟

نوشین: (بسیار دفاعی) دوست داشتم!

کیوان: یعنی چی؟ ما باید با هم در مورد پول تصمیم بگیریم، تو همش اونو به باد می‌دی. چطور می‌تونیم تا وقتی که تو این طور پول خرج می‌کنی، مسایل پولی‌مونو حل کنیم.

نوشین: اگه تو این قدر بلند پرواز نباشی، ما مشکلات مالی نخواهیم داشت.

گر چه آنها به طور ناگهانی وارد یک بحث داغ در مورد پول شدند، اما این جنگ در بافت یک حادثه رخ داد، کیوان نگاهی به صورت حساب انداخت و دید که نوشین ۱۵۰ هزار تومان خرج کرده است و به دلیل این که پول، مسأله داغی برای آنهاست، در هر حادثه مرتبط با پول، بحث‌هایی در مورد آن اتفاق می‌افتد. هر گونه حادثه کوچک درباره پول می‌تواند هیجانات منفی مرتبط با مسأله پولی آنها را فرا بخواند (اقتباس از مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

مسایل پنهان

مثال:

سمیه و حسین از بحث در مورد احساسات منفی شدیدشان در مورد مزاحمت خانواده حسین در زمان‌هایی که می‌خواهند با هم باشند، اجتناب کرده بودند. یک روز بعد از ظهر، آنها برای اولین بار بعد از ۳ یا ۴ هفته، برای گردش بیرون رفتند. در راه، مادر حسین به تلفن همراه او زنگ زد، هنگامی که مکالمه طولانی پایان یافت، سمیه با حسین شروع به مقابله کرد:

سمیه: چرا همیشه اجازه می‌دی که اون مزاحم روابط ما بشه؟ اینم از بعدازظهر امروزمون.

حسین: (واقعاً داغ) دوباره شروع کردی، امروزم که داریم برای تفریح بیرون می‌ریم، غُر می‌زنی.

سمیه: (برآشفته) خب، نمی‌دونستم که برنامه‌مون اینه که تو با مادرت حرف بزنی.

حسین: (با تمسخر) ها، ها، واقعاً جالبه.

و بعدازظهرشان خراب شد، حتی به پارک نیز نرفتند. آنها شب را در بحث در مورد تلفن مادر حسین و این که او مزاحم زندگی شان هست یا نیست؟ گذراندند. این مسأله ممکن است به ظاهر، مزاحمت مادر حسین به نظر برسد، اما حقیقت مسأله، دل مشغولی سمیه در مورد اهمیت و توجه همسرش به او در مقایسه با مادرش است و این مسأله‌ای است که در لفافه وجود دارد (اقتباس از مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

چندین روش وجود داشت که آنها می‌توانستند از مدل حوادث و مسایل برای محافظت از بعدازظهرشان استفاده کنند. حسین می‌توانست بگوید: "مامان، زمان خوبی برای صحبت نیست، اجازه بده بعداً باهات تماس می‌گیرم" و یا موارد دیگر. حتی اگر حسین نمی‌فهمید که مکالمه او با مادرش یک حادثه برانگیزنده برای سمیه است و باز صحبت می‌کرد، سمیه می‌توانست به خودش

بگوید: "دوباره مادرش تماس گرفت، به نظر می‌رسه به مادرش بیشتر از من بها می‌ده. اما من امشب می‌خوام اوقات خوبی داشته باشم. الان اجازه می‌دم که این حادثه بگذره، بعداً در موردش، صحبت خواهم کرد".

سمیه: از این که این قدر با مادرت طولانی صحبت کردی، واقعاً عصبانی‌ام (جمله "من").

حسین: انتظار داشتی چیکار می‌کردم؟

سمیه: (نفس عمیقی می‌کشد) عزیزم، چیزهای زیادی برای گفتن دارم، اما اجازه بده این بحثو همین جا تموم کنیم و فردا در موردش صحبت کنیم. اجازه بده بعدازظهر مونو را خراب نکنیم. لازمه که درباره اون صحبت کنیم، اما الآن زمانش نیست (موکول کردن گفتگو به زمان آرامش).

حسین: راست می‌گی، متأسفم، منم می خوام از بعد از ظهرمون لذت ببرم.

گرچه سمیه و حسین هر دو از یکدیگر و از موقعیت آزرده خاطر بودند، تصمیم گرفتند که اجازه دهند موضوع فروکش کند و به تفریح شان ادامه دادند و روز خوبی با هم داشتند (اقتباس از مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

قدرت و کنترل

وقتی که با مسایل مربوط به کنترل در حال دست و پنجه نرم کردن هستید، با سؤالات مربوط به کنترل و قدرت مواجه می‌شوید. چه کسی تصمیم می‌گیرد که چه کسی کارهای منزل را انجام دهد یا در خانواده بودجه را خرج کند؟ آیا آرزوها و نیازهای شما به اندازه آرزوها و نیازهای همسرتان مهم‌اند، یا نوعی عدم تساوی وجود دارد؟ آیا مشارکت شما مهم است، یا تصمیمات بدون شما گرفته می‌شوند؟ چه کسی مسؤول است؟ آیا احساس می‌کنید کنترل می‌شوید؟

هنگامی که می خواهید تصمیمات مختلف اتخاذ کنید، این مسایل ممکن است نمود پیدا کنند. کشمکش بر سر قدرت می‌تواند در هر چیزی نمود یابد. در مطالعات مختلف مشخص شده که پول در رتبه اول حوزه‌های مشکل‌زا قرار

می‌گیرد. به طوری که بسیاری از تصمیمات ما در زندگی، حول محور پول می‌چرخد. اگر مسایل مربوط به قدرت و کنترل در ازدواج تان زیاد پیش می‌آید، احتمال دارد که درباره پول علاوه بر مسایل دیگر، کشمکش زیادی داشته باشید (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

مراقبت و اهمیت

موضوع اصلی در مراقبت و اهمیت، چگونگی احساس شما از میزان دوست داشته شدن یا مهم پنداشته شدن از جانب همسرتان است. این مسایل، هنگامی برانگیخته می‌شوند که فرد احساس کند همسرش پاسخ‌گوی نیازهای مهم هیجانی‌اش نیست. مریم و مسعود به طور مکرر بر سر این که چه کسی باید لباس‌ها را اطو کند، مرافعه می‌کردند. آنچه که بحث میان آنها را شعله‌ور می‌کرد، مسأله اطو کردن لباس‌ها نبود، بلکه مسأله پنهان اهمیت و مراقبت بود. مسعود همیشه اطو کردن لباس‌هایش را توسط مادرش نشانه عشق او نسبت به خودش می دانست. به دلیل این که مریم این کار را انجام نمی‌داد، احساس می‌کرد که همسرش او را دوست ندارد.

مریم به زعم خودش می‌اندیشید: "اون کیه که به من می‌گه لباس‌هاشو اطو کنم؟" و به سادگی از انجام آن کار امتناع می‌کرد، زیرا نمی‌پذیرفت، کسی به او بگوید که کاری انجام دهد. بدون به کلام آوردن آن، مریم در حال ابراز یک مسأله پنهان کنترل بود (اقتباس از مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

بالاخره گفتگو در مورد این تعارض آنها را نزدیک‌تر کرده و در معرض مسایل پنهان قرار داد. آنها دیگر مسأله اطو کردن را این قدر مهم نمی‌دیدند.

مسعود (گوینده): من واقعاً نمی‌خوام تو رو کنترل کنم، حدس می‌زنم که اطو کردن رو با نشون دادن محبت ربط داده‌ام، به طوری که تو رو برای انجام اون تحت فشار قرار داده‌ام که مطمئن بشم دوستم داری.

مریم (شنونده): (به روش خودش عبارات را خلاصه می‌کند) پس برای تو، مسأله کلیدی اینه که می‌خوای بدونی من به تو اهمیتی می‌دم یا نه، و نمی‌خوای منو کنترل کنی؟

مسعود (گوینده): (کلام همسرش را تأیید می‌کند) دقیقاً و می‌تونم درک کنم که چطور احساس کنترل شدن می‌کنی.

مریم (گوینده): حق با توا، من واقعاً حس می‌کردم که می‌خوای منو کنترل کنی.

مسعود (شنونده): واقعاً به نظر تو اومد که می‌خوام کنترلت کنم، و تو نسبت به این مسایل حساس هستی؟

مریم (گوینده): بله، می‌خوام همسرت باشم نه خدمتکارت!

مسعود (شنونده): (آن چه را که همسرش گفت، به شیوه خودش بیان کرد) به نظر می‌یاد که می‌خوای ما باهم همکاری داشته باشیم؟

مریم (گوینده): بله!

همان طور که در آخر مکالمه‌شان می ببینید، آموختن گفتگو در مورد نگرانی‌های بزرگ‌تر، راه را برای پیوند بیشتر به جای بیگانگی و جدایی ناشی از بحث بر سر اطو کردنی ساده، هموار کرد. این مورد دیگری است که روشن می‌کند چه طور حل یک مشکل مربوط به یک حادثه ـ اطو کردن ـ تا زمانی که به اندازه کافی در مورد مسایل پنهانی به شیوه‌ای باز و صریح گفتگو نشود، دشوار است (اقتباس از مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

قدرشناسی و تأیید

در حالی که مسایل مربوط به "اهمیت" شامل نگرانی‌هایی در مورد مهم بودن و دوست داشته شدن است، مسایل مربوط به قدرشناسی بیشتر به احساس ارزشمند بودن از دیدگاه همسرتان برای آن چه هستید و آن چه انجام می‌دهید، برمی گردد (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

آیا همسرتان فعالیت‌ها و دستاوردهای شما را ارزش می‌نهد؟ آیا احساس می‌کنید که تلاش‌های شما نادیده گرفته می شود؟

ستاره و سهیل زوجی هستند که برای اولین بار یکدیگر را در حال کار در یک شرکت صنایع کشاورزی ملاقات کردند. آنها پس از ازدواج نیز، که دو سال از آن می گذرد، با هم کار می‌کنند. در یک جلسه درمانی، ۶ ماه پس از ازدواج‌شان، ستاره می‌گوید: "من احساس می‌کنم که ما فقط به دلیل منافع اقتصادی با هم ازدواج کرده‌ایم. سهیل همیشه در مورد فشار اقتصادی، شغلی و خانه جدیدمان، می‌گوید. اما هنگامی که درباره کمک بیشتر به او در دفتر صحبت می‌کنم، مرا تحقیر می‌کند. ولی وقتی واقعاً احساس فشار می‌کند، بر سر من به دلیل کمک نکردنِ بیشتر، فریاد می‌زند".

چند سال پس از ازدواج، این زوج هنوز نتوانسته‌اند در مورد بچه‌دار شدن تصمیم بگیرند. ستاره می‌ترسد که با آمدن بچه از همسرش عقب بماند، او نگران است که سهیل ارزشی برای کار او در خانه قایل نشود. از سوی دیگر سهیل احساس می‌کند به علت شاغل بودن همسرش، نقش او به عنوان نان‌آور خانواده زیر سؤال رفته است و اختیار خانواده را ندارد.

چنین مثال‌هایی رایج هستند، بسیاری از مردان می‌گویند که احساس می‌کنند همسران شان به کار آنها، یعنی کسب درآمد برای خانواده، ارزش زیادی نمی‌دهند. به طور مشابه، بسیاری از زنان نیز می‌گویند که احساس نمی‌کنند شوهران شان به آن چه که در خانه انجام می‌دهند ـ چه شاغل و چه خانه‌دار ـ بها دهند و آن را قدر بدانند. در هر دوی این موارد، همسران ممکن است برای قدر شناخته شدن آن چه برای خانواده انجام می‌دهند، سخت تلاش کنند، اما سرانجام اگر همسرشان در بیان قدردانی شکست بخورد، برافروخته می‌شوند. چند بار شده که به همسرتان بگویید چه قدر کارهایی را که انجام می‌دهد، قدر می‌شناسید؟

تعهد

موضوع تعهد، نگرانی در مورد مدت زمانی است که تصمیم دارید در کنار یکدیگر بمانید. نکته کلیدی، حس امنیت بلند مدتی است که هر یک در رابطه دارد، "آیا با من خواهی ماند؟" (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

محمد و شیرین در جلسه درمان، بحث‌های داغی در مورد جدا کردن حساب بانکی‌شان داشتند. هر زمان که صحبت از پول می‌شد، محمد از روی تلخ کامی در مورد حساب جداگانه شیرین شکایت می‌کرد.

مسأله اصلی، پول نبود. برای محمد، مسأله پنهان تعهد بود. او یک بار قبل از این ازدواج کرده بود و همسر سابق‌اش حساب بانکی جداگانه داشت. او تصمیم به ترک محمد بعد از ۱۵ سال گرفت، این جدایی به دلیل این که او چندین میلیون تومان در حسابش پس‌انداز کرده بود، سهل شد. بعد از آن، هر زمان که صحبت از پول و حساب بانکی به میان می‌آمد، او این موضوع را با افکاری در مورد توانایی شیرین برای ترک او، پیوند می‌داد. شیرین چنین قصدی نداشت، اما به دلیل این که محمد به طور باز در مورد ترس اش با او صحبت نکرده بود، او واقعاً فرصتی برای کاهش اضطراب همسرش و اثبات تعهدش نسبت به او، پیدا نکرده بود و مسأله، تبدیل به سوخت سریع‌الاشتعال برای تعارض شده بود.

هنگامی که تعهد شما به دیگری محکم باشد، با گفتگوی مناسب، نوع عمیق‌تری از ایمنی حاصل می‌شود. این، ایمنی‌ای است که از پیمان پایا برای در کنار دیگری بودن، یاری دادن دیگری در زمان‌های دشوار و عزیز داشتن دیگری برای تمام عمر، نشأت می‌گیرد. آیا نگران تعهد بلند مدت همسرتان به خودتان و ازدواج تان هستید؟ آیا در مورد این موضوع به صورت باز صحبت کرده‌اید؟ یا این مسأله، به صورت غیرمستقیم در بافت حوادث، نمود می‌یابد؟ (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

تمامیت

مسأله تمامیت هنگامی‌که فکر می‌کنید همسرتان در حال زیر سؤال بردن انگیزه‌ها، ارزش‌ها و معیارهای شماست، به صورت یک حادثه فرا خوانده می‌شود. خواه این سؤال واقعی باشد یا تصوری، شما احساس قضاوت شدن می‌کنید و این موجب تمایل به دفاع از خودتان می‌شود (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱). هنگامی‌که مینا و محسن بحث می‌کنند، هر دو بسیار مطمئن هستند که منظور دیگری چیست؟! اکثر اوقات آنها مطمئن اندکه منظور دیگری منفی بوده است. هر دو درمانگرند، به طوری که شما فکر خواهید کرد هر کدام بهتر می‌داند! آنها دارای مشکل جدی تفاسیر منفی هستند. در اینجا یک مثال نوعی آورده شده است:

مینا: فراموش کردی لباس‌ها رو برای خشکشویی ببری.

محسن: (مقداری آشفته) از من نخواستی که این کار رو بکنم، از من پرسیدی آیا از آن طرف رد می‌شم؟ من هم بهت گفتم نه!

مینا: (از این‌که می‌بیند همسرش به نیازهای او اهمیتی نمی‌دهد، واقعاً خشمگین است)، توگفتی که انجامش می‌دی، ولی این کار رو نکردی.

محسن: (احساس توهین می‌کند) من اهمیت می‌دم و متنفرم از این‌که بهم بگی اهمیتی نمی‌دم.

محسن به دلیل این‌که همسرش او را بی‌اهمیت و بی توجه به نیازهایش می‌داند، احساس توهین می‌کند. این حرف ها به احساس او به عنوان یک همسر خوب و خانواده دوست لطمه می‌زند. ذهن‌خوانی مینا آتش دفاع محسن را برمی‌انگیزد و هر کدام با احساس بی‌اعتبار شدن، گفتگو را خاتمه می‌دهند.

این مثال روشن می‌کند که چرا ساختار و ایمنی، برای پیشگیری از شعله‌ور شدن تعارض، لازم است.

هنگامی‌که محسن حس می‌کند دیدگاه اش در مورد خودش به عنوان یک همسر خوب مورد حمله واقع شده است، آتش، غیر قابل کنترل می‌شود.

هنگامی‌که وسوسه می‌شوید تا به خودانگاره، ارزش‌ها و انگیزه‌های همسرتان حمله‌ور شوید، مراقب باشید، در حال دامن زدن به آتش‌ها هستید (اقتباس از مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

پذیرش، خط نهایی

به نظر می‌رسد مسأله‌ای اولیه وجود دارد که می‌تواند همه مسایل فهرست شده در اینجا را پوشش دهد و آن آرزوی پذیرش است. گاهی اوقات این آرزو بیشتر به صورت ترس از طرد شدن احساس می‌شود، اما مسأله زیربنایی یکی است. در عمیق‌ترین سطح، در یک رابطه افراد برای دریافت پذیرش و اجتناب از طرد برانگیخته می‌شوند. این مسأله (ترس از طرد) هم نیازهای عمیق ما را برای احترام، پیوند، ایمنی و پذیرش از جانب همسر بازنمایی می‌کند و هم بسیاری دیگر از مسایل پنهان را برمی‌انگیزد. بدبختانه، ترس موجه است. ازدواج شامل دو فرد غیر کاملی است که می‌توانند عمیقاً به یکدیگر صدمه بزنند. می‌توانید ببینیدکه این ترس از طرد شدن به شیوه‌های مختلفی خودش را نشان می‌دهد. به عنوان مثال؛ برخی افراد از این که کاری را به شیوه‌ای معین انجام دهند و همسرشان آنها را طرد کند، می‌ترسند. اغلب افراد خواسته‌های شان را غیرمستقیم بیان می‌کنند، زیرا نمی‌خواهند برای بیان واضح‌تر آرزوهای شان خطر کنند ـ و با بیان خواسته‌های شان به طور بازتر، آسیب پذیرتر شوند. به عنوان مثال؛ شما ممکن است بگویید، "دوست نداری امشب با هم باشیم"؟ به جای "من دوست دارم امشب باهم باشیم". هنگامی‌که یک فیلتر خود حمایت گرانه باعث می‌شود که شما آرزوهای تان را به این شیوه ابراز کنید، این نگرانی‌ها به وسیله ترس از طرد فرا خوانده می‌شوند (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

گاهی افراد به روش‌های دیگری مسایل پنهانی پذیرش و طرد را نشان می‌دهند. مثال امیر و بهناز و مشکل‌شان را با سفر سالیانه امیر در نظر بگیرید. امیر و بهناز، ۱۷ سال است که ازدواج کرده‌اند و در کل، زندگی خوبی دارند.

آنها دارای ۴ بچه، از سن ۷ تا ۱۵ سال هستند. آنها بیشتر مسایل شان را خوب حل می‌کنند. آنها به طور منظم در مورد مسایل مهم گفتگو می‌کنند، ولی یک مسأله وجود دارد که آنها هرگز آن را به طور کامل حل نکرده اند.

سالی یک بار امیر با دوستان اش به مدت دو هفته به مسافرت می‌رود. آنها یک ویلا اجاره می‌کنند و در آنجا می‌مانند. بحث زیر همیشه اتفاق می‌افتد، در آخرین سفر که امیر می‌خواست در ساعت ۵ صبح به سفر برود، بحث زیر بین آنها درگرفت:

بهناز: من واقعاً از این‌که هر سال به این سفر می‌ری، متنفرم. تو منو ترک می‌کنی، طوری‌که همه کارها رو خودم باید رفع و رجوع کنم.

امیر: (کمی دفاعی شده) می‌دونی، وقتی هم که با هم ازدواج کردیم، من این سفرهارو داشتم نمی‌فهمم که چرا باید، هردفعه از اون شاکی باشی.

بهناز: (برای حمله می‌رود) فکر می‌کنم خیلی مسؤولانه نباشه که خانوادَتو دو هفته تنها بذاری، بچه‌ها به تو نیاز دارن. وقتی که می‌ری، خیلی بی‌قرار می‌شن.

امیر: (می‌اندیشد که چرا باید هر سال همین بحث را داشته باشیم؟ "من از این بحث متنفرم" و خشمگین می‌شود) از بودن با اونا خیلی لذت می‌برم. لازمه که با این مسأله بهتر کنار بیایی ـ من از این کار دست برنمی‌دارم.

بهناز: (خشمگین‌تر شده) اگه بیشتر به خونواده‌ات اهمیت بدی، لازم نیست هر سال از ما دو هفته دور بشی.

امیر: (بلند می‌شود که اتاق را ترک کند، او احساس تنفر می‌کند) بله درست می‌گی. همیشه درست می‌گی "عزیزم"!

بهناز: (بر سر او فریاد می‌زند) از این طرز صحبت کردن متنفرم. تو نمی‌تونی، اونطوری که پدرت، مادرتو تهدید می‌کرد، تهدیدم کنی. من اونو تحمل نمی‌کنم.

امیر: (از آن در فریاد می‌زند) من شبیه پدرم نیستم، به من نگو باید چه کار بکنم. من می‌رم و هر سال هم این کار رو می‌کنم، و تو باید فقط باید بهش عادت کنی (اقتباس از مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

در اینجا واقعاً چه اتفاقی افتاد؟ آماده شدن برای سفر، یک حادثه است. آنها هر سال این مشاجره نامناسب را معمولاً شب قبل از سفر دارند. آنها هنوز راهی برای کنار آمدن با موقعیت به شیوه‌ای بهتر، نیافته‌اند.

شما می‌توانید بسیاری از مسایل پنهان را که برای بهناز و امیر فرا خوانده شدند، ببینید. اگر عمیق شوید می‌بینید که بهناز نگران این بود که آیا امیر هنگام مسافرت واقعاً به او اهمیتی می‌دهد یا خیر؟ او هنگامی‌که همسرش به مسافرت می‌رود، احساس خلأ می‌کند و کنار آمدن با آن برای او دشوار است، زیرا او می‌بیند که همسرش در هر صورت می‌رود. او متعجب است که همسرش برای رفتن لحظه شماری می‌کند و از آن خرسند است. او تقریباً احساس طرد شدن می‌کند و این بازتابنده برخی مسایل مربوط به تعهد است که فراخوانده شده است. تمرکز روی بچه‌ها یک پوشش بخار آلود بر نگرانی‌های واقعی اوست.

امیر دوست دارد زندگی‌اش را در کنترل داشته باشد به‌طوری‌که یک مسأله پنهانی در اینجا فرا برانگیخته می‌شود. "هیچ‌کس نباید به من بگوید که چه باید بکنم"، نیز، هنگامی‌که آنها به طور غیرزاینده، بحث می‌کنند، یک مسأله مربوط به تمامیت را برمی‌انگیزد. او احساس می‌کند که همسرش فداکاری و محبت او را به عنوان یک همسر و پدر زیر سؤال می‌برد. او خودش را بسیار متعهد نسبت به خانواده‌اش می‌بیند و فقط می‌خواهد دو هفته در سال با دوستان اش باشد. او فکر نمی‌کند که این موضوع این قدر سؤال برانگیز باشد.

شما می‌توانید مسأله پذیرش را به‌عنوان اساسی‌ترین مسأله برانگیزنده سایر مسایل یعنی قدرت، اهمیت، تعهد و تمامیت، ببینید، هیچ‌کدام معتقد نیست که دیگری او را می‌پذیرد و این بسیار گیج کننده است. ورای همه موضوعات، آنها رابطه خوبی دارند و هر کدام عمیقاً حس خوبی نسبت به دیگری دارد. نیاز به

پذیرش در همه ما آن قدر اساسی است که می‌تواند تقریباً به وسیله هر حادثـه یا مسأله‌ای چنان‌چه اجازه دهیم، برانگیخته شود.

شناخت نشانه‌های مسایل پنهانی

شما نمی‌توانید با مسایل پنهانی تا زمانی‌که بتوانید آنها را تشخیص دهید، کنار بیایید. چهار روش کلیدی برای شناسایی این مسایل، هنگامی‌که شاید در حال تأثیرگذاری بر رابطه شما باشند، وجود دارد.

چرخ نخ ریسی[۱]

وقتی مشاجره‌ای با این فکر که "دوباره شروع شد"، آغاز می‌شود، باید به مسایل پنهانی مظنون شوید. گاهی شما در مورد مسأله‌ای هیچ‌گاه به جایی نمی‌رسید، زیرا به علت زیربنایی ـ مسأله پنهانی ـ نمی‌پردازید. همه ما دارای چنین مشاجراتی بوده‌ایم که در آن چیزی را بارها و بارها گفته‌ایم و باز مجدداً شروع شده است و در مورد آن احساس نا امیدی کرده‌ایم (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

ماشه چکان‌های جزیی[۲]

هنگامی‌که مسایل جزیی تبدیل به انفجار می‌شوند، باید به مسایل پنهانی مظنون شوید. بحث بین مریم و مسعود در مورد اطو کردن که قبل از این آمد، مثال خوبی است. اطو کردن به نظر یک مسأله جزیی می‌رسد، اما مشاجرات وحشتناکی را که به وسیله مسایل قدرت و اهمیت فراخوانده می‌شود، برمی‌انگیزد (اقتباس از مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

اجتناب[۳]

هنگامی‌که یک یا هر دوی شما از موضوعات معین یا صمیمیت بیشتر اجتناب می‌کنید یا احساس می‌کنید که دیواری بین شما کشیده شده است، باید به وجود یک مسأله پنهانی مظنون شوید. به عنوان مثال؛ در طول مصاحبه با بسیاری از زوج‌ها از زمینه‌های مذهبی و فرهنگی مختلف که قویاً از گفتگو

۱-Wheel Spinning
۲-Trivial Triggers
۳- Avoidance

درباره این تفاوت‌ها اجتناب می‌کردند (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۰) مشخص شده است که این رفتار معمولاً نگرانی‌هایی را در مورد پذیرش منعکس می‌کند. "اگر در مورد زمینه‌های متفاوت‌مان صحبت کنیم، آیا مرا به طور کامل خواهی پذیرفت؟" اجتناب از چنین موضوعاتی نه تنها اجازه می‌دهد مسایل پنهانی، پنهان بمانند، بلکه رابطه را در معرض خطر بزرگ تری قرار می‌دهد، زیرا همسران هرگز با تفاوت‌های مهمی که می‌تواند تأثیر مهم بر یک ازدواج داشته باشد، کنار نیامده‌اند.

مسایل رایجی که در روابط همسران وجود دارد، اما معمولاً درباره آن صحبتی نمی شود می‌تواند مسایل مربوط به رابطه جنسی، ظاهر فردی، احساسات مربوط به همسران قبلی، حسادت و نظایر آن باشد. مسایل این چنین حساسیت‌زای زیادی وجود دارد که افراد از مقابله با آنها به خاطر ترس از طرد، اجتناب می‌کنند (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

رقابت و امتیازگیری[۱]

هنگامی‌که یک یا هر دوی شما شروع به امتیازگیری و رقابت می‌کنید، باید به مسایل پنهانی مظنون شوید. امتیازگیری متضمن این نکته است که شما احساس نمی‌کنید برای آنچه در رابطه انجام می‌دهید، از شما قدردانی می‌شود. ممکن است به این معنی باشد که شما احساس کنترل می‌کنید و این که همسرتان یکسره در حال امتیازگیری از شماست. امتیازگیری می‌تواند نشانه وجود مسایل مهمی باشد که هر دوی شما در مورد آنها صحبت نمی‌کنید. امتیازگیری (برتری جویی) نشان می‌دهد که شما به جای با هم بودن، گاهی علیه هم کار می‌کنید (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

مقابله با مسایل پنهانی

۱. در ابتدا مسایل پنهانی تأثیرگذار بر رابطه‌تان را شناسایی کنید.

۱-Score Keeping

۲. با استفاده از تکنیک‌های گوینده ـ شنونده و در فضای کار گروهی به طور باز و سازنده در مورد آنها صحبت کنید.

۳. به جای حل این مسایل، بیشتر بر گوش دادن فعال به افکار و احساسات یکدیگر تمرکز کنید.

۴. به یاد داشته باشید، هیچ نوع پذیرشی، قدرت‌مندتر از گوش دادن واقعی به افکار و احساسات همسرتان نیست. در واقع این نوع اعتباربخشی به افکار و احساسات یکدیگر برای ایجاد صمیمیت هیجانی در روابط ضروری است (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

اجازه دهید به مورد امیر و بهناز برگردیم.

بهناز(گوینده): امیر، نمی‌فهمم که این مسافرت چرا این قدر برات مهمه، در حالی که می‌دونی منو آشفته می‌کنه؟

امیر(شنونده): می‌گی که نمی‌فهمی چرا من دوست دارم به این مسافرت برم، با وجودی می‌دونم تو رو ناراحت می‌کنه؟

بهناز(گوینده): درسته، معمولاً به احساسات من توجه داری، اما هنگامی‌که خونه رو ترک می‌کنی، واقعاً احساس رنجش و طرد می‌کنم.

امیر(شنونده): بله، فکر می‌کنی معمولاً به احساسات تو اهمیت می‌دم، اما هنگامی‌که خونه رو برای مسافرت ترک می‌کنم، احساس رنجش و طرد می‌کنی؟ (بهناز نشانه را به امیر می‌دهد).

امیر(گوینده): متأسفم، با این که می‌دونی من واقعاً دوستت دارم و هرگز ترکت نمی‌کنم، احساس رنجش می‌کنی. مسأله این جاست که رابطه من با دوستام واقعاً برای من مهمه و فکر می‌کنم که تو باید به اون احترام بذاری.

بهناز(شنونده): منظورت اینه که واقعاً منو دوست داری و هدفت آزردن من نیست؟ اما می‌خوای که به رابطه‌ات با دوستات احترام بذارم؟

امیر(گوینده): بله، درسته. نمی‌فهمم در حالی‌که تو و بچه‌ها رو دوست دارم، چرا نمی‌تونم با دوستام هم باشم؟ به نظر می‌رسه که فکر می‌کنی، نمی‌تونم هر دو رو انجام بدم.

بهناز(شنونده): فکر می‌کنی که باور نمی‌کنم تو می‌تونی هر دو رو دوست داشته باشی (اقتباس از مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

می‌توانید تفاوت این مکالمه را با مکالمه قبلی درک کنید. به کارگیری تکنیک‌های گوینده ـ شنونده آن ایمنی و ساختاری را که این زوج به آن نیاز داشتند، ارایه داد، به طوری که آنها برای گفتگو در مورد احساسات واقعی‌شان خطر کردند. بعد از چندین مذاکره خوب از این نوع، سفر سال بعد ممکن است بسیار بهتر شروع شود.

اغلب سؤال می‌شود که مسایل پنهانی را چگونه باید حل کرد؟ شما مسایل پنهانی را به اندازه زمانی‌که آنها را از طریق درک و احترام متقابل تسکین می‌دهید، حل نمی‌کنید. این احساسات عمیق جزیی از آنچه هستید، دیدگاه شما درباره جهان و پیامد تجربیات زندگی شماست. آنها چیزهایی نیستند که لازم باشد "حل شوند". هنگامی‌که به یکدیگر واقعاً گوش می‌دهید، آنچه قبلاً ناکام کننده و شاید علت بسیاری از فیلترهای سر درگم کننده در بسیاری از گفتگوهای شما بوده است، تبدیل به فرصت‌هایی برای شناخت عمیق دیگری می‌شود (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

در اینجا هدف، ارایه روش‌هایی برای کاوش و درک برخی از ناکام کننده‌ترین حوادث در روابط بوده است. با فراگیری روش مقابله با حوادث و مسایل و اختصاص زمان به آنها و کسب مهارت های مورد نیاز آن می‌توانید از بسیاری از رنجش‌ها پیشگیری کنید. کاربرد مدل حاضر و تکنیک‌های مشروح در فصل قبل به شما جهت انجام این‌کار یاری رسان است.

در روابط بسیاری از زوج ها، مسایل پنهانی هرگز برملا نمی‌شوند. آنها دچار زوال شده و غمگینی و رنجش و تنفر را که سرانجام، یک ازدواج را تباه می‌کند،

ایجاد می‌کنند. هنگامی‌که بیاموزید، در مورد مسایل عمیق‌تر با تأکید بر اعتبار بخشی به یکدیگر، به طور باز و صریح گفتگو کنید، واقعاً بزرگ ترین تعارض‌ها می‌توانند باعث نزدیک‌تر شدن شما به یکدیگر شوند.

رویکردهای حل تعارض

رویکردهای سازنده و مخرب

"صلح و آرامش با اجبار حفظ نمی‌شود، بلکه با درک و فهم حاصل می‌شود." **آلبرت انشتین**

در رویکردهای مخرب حل تعارض، همسران مسایل قدیمی را پیش می‌کشند، تنها احساسات منفی را بیان می‌کنند، اطلاعات انتخابی را عنوان می‌کنند، بر روی افراد، به جای مسایل تمرکز می‌کنند و بر تفاوت‌ها ـ با هدف به حداقل رساندن تغییر، تأکید می‌کنند و اغلب برنده و بازنده وجود دارد که صمیمیت را کاهش می‌دهد. بالعکس، در حل تعارض سازنده، همسران بر مسایل حال به جای مسایل گذشته، متمرکز می‌شوند، هم احساسات منفی و هم احساسات مثبت را با یکدیگر در میان می‌گذارند، اطلاعات را به شیوه‌ای باز عنوان می‌کنند، هر کس مسؤولیت خودش را نسبت به مشکل می‌پذیرد و در جستجوی شباهت‌ها هستند و هر دو همسر برنده‌اند و در نتیجه صمیمیت افزایش می‌یابد و اعتماد پرورش می‌یابد. جدول (۵ ـ ۱) روش‌های سازنده و مخرب حل تعارض را خلاصه کرده است. در ادامه بحث به سبک های مختلف حل تعارض و فواید و مضرات هریک خواهیم پرداخت (اولسون و دیفرین، ۲۰۰۱).

حوزه نگرانی	رویکرد سازنده	رویکرد مخرب
مسایل	مسایل کنونی مشخص و تعریف می‌شوند.	مدام مسایل قدیمی، مطرح می‌شوند.
احساسات	هم احساسات منفی و هم مثبت عنوان می‌شود.	تنها احساسات منفی بیان می‌شود.
اطلاعات	اطلاعات کامل و درست داده می‌شود.	اطلاعات انتخابی داده می‌شود.
موضوع مورد تمرکز	عارض به جای شخص بر مسأله معطوف است.	تعارض به جای مسأله به فرد معطوف است.
سرزنش	می‌پذیرند که هر دو مقصرند و هر کس سهم خودش را در مشکل می‌پذیرد.	دیگری را برای مشکل سرزنش می‌کند.
ادراک	بر شباهت‌ها متمرکز می‌شود.	بر تفاوت‌ها متمرکز می‌شود.
تغییر	تغییر را برای پیشگیری از رکود تسهیل می‌کند.	تغییر را به حداقل می‌رساند و تعارض را افزایش می‌دهد.
پیامد	هر دو برنده هستند.	یکی برنده و یکی بازنده، یا هر دو بازنده هستند.
صمیمیت	حل تعارض صمیمیت را افزایش می‌دهد.	تشدید تعارض صمیمت را کاهش می‌دهد.
نگرش	اعتماد به رابطه و فرد مقابل وجود دارد.	سوءظن نسبت به رابطه و فرد مقابل وجود دارد.

جدول(۵ ـ ۱) رویکردهای سازنده و مخرب حل تعارض

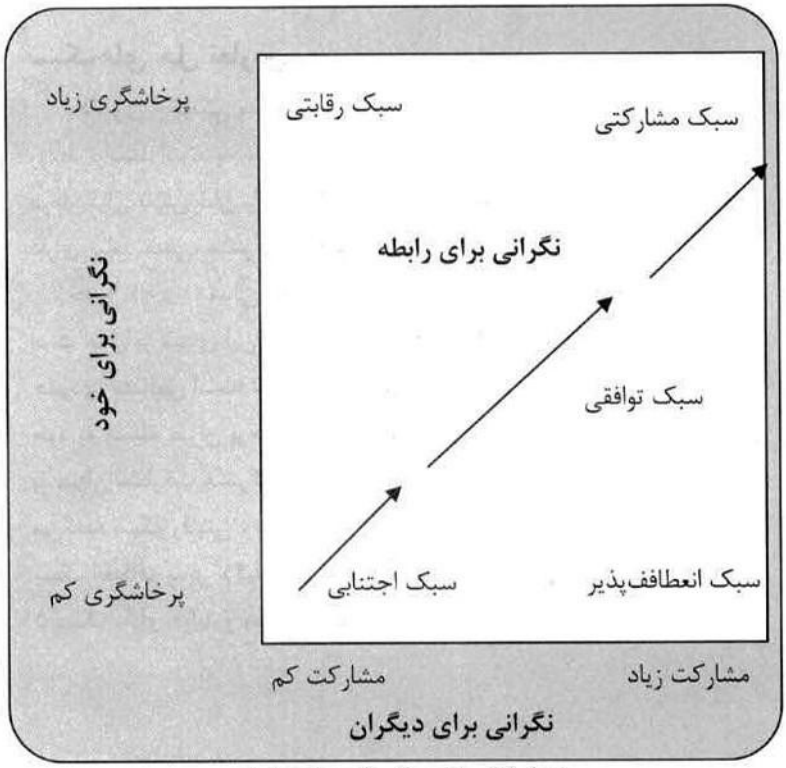
(برگرفته از اولسون و دیفرین، ۲۰۰۱)

سبک‌های حل تعارض

یادگیری چگونگی مقابله مؤثر با تعارض یکی از مهم‌ترین گام های ایجاد روابط توانمند است. به دلیل این که حل تعارض بسیار حیاتی است، بسیاری از درمان‌گران تلاش شان را بر درک و شرح رویکردهای سودمند و تشخیص موارد دارای پیامد منفی، متمرکز کرده‌اند.

جدول (۶ ـ ۱) مدلی سودمند از مقایسه سبک‌های حل تعارض ارایه کرده است. مدل بر مبنای این اعتقاد است که هر سبک تعارض شامل دو هدف تا حدودی متناقض است؛ نگرانی برای خود و نگرانی برای دیگری. نگرانی برای خود به وسیله میزان پرخاشگری فرد اندازه‌گیری می‌شود و نگرانی برای دیگری بر میزان مشارکت متمرکز می‌شود. این مدل حل تعارض، ۵ سبک را مشخص می‌کند؛ سبک رقابتی[۱]، سبک مشارکتی[۲]، سبک توافقی[۳]، سبک اجتنابی[۴] و سبک انعطاف پذیر[۵] (کیلمن و توماس[۶]، ۱۹۷۵ به نقل از اولسون، ۲۰۰۱). همه ۵ سبک دارای فواید و مضراتی هستند.

۱-Competitive style
۲-Collaborative style
۳-Compromise style
۴-Avoidance style
۵-Accomodating style
۶-Kilman, Thomas



جدول (۶ ـ ۱) سبک‌های حل تعارض

سبک رقابتی

افرادی که از سبک رقابتی حل تعارض استفاده می‌کنند، تمایل به پرخاشگری و عدم مشارکت دارند. منافع خودشان را به هزینه دیگری دنبال می‌کنند. افراد دارای این سبک با مقابله مستقیم و تلاش برای "برنده شدن" بدون انطباق اهداف و آرزوهای شان با اهداف و آرزوهای دیگران، کسب قدرت می‌کنند. برای این افراد زندگی میدان کارزار است. آنها را با عبارات زیر می‌توان شناخت: "به محض این که در یک بحث پر هیجان افتادم، توقف آن برایم دشوار است، من برانگیختگی و تهیج جنگ‌های کلامی را دوست دارم".

(ویلموت و هوکر[1]، ۱۹۹۸؛ ص ۴۱ به نقل از اولسون، ۲۰۰۱). یک سبک رقابتی معمولاً برای رشد و پرورش صمیمیت سازنده نیست.

سبک مشارکتی

افرادی که دارای این سبک حل تعارض‌اند، برای رسیدن به اهدافشان بسیار قاطع عمل می‌کنند، اما میزان نگرانی آنها برای دیگران نیز زیاد است. این افراد با جملات زیر شناخته می‌شوند: "هنگامی‌که با فردی دچار تعارض می‌شوم، تلاش می‌کنم که به طور خلاق برای یافتن گزینه‌های جدید با او کار کنم" یا "دوست دارم خودم را نشان دهم و نیز دوست دارم با دیگران همکاری کنم" (ویلموت و هوکر ۱۹۹۸، به نقل از اولسون، ۲۰۰۱). مشارکت جویان ممکن است به خاطر روابط از پا در آیند، زیرا انرژی زیادی برای حل تعارض می‌گذارند. مشکل دیگر این است که مشارکت جویانِ خوب، افراد توانمندی هستند و گاهی از این توانمندی‌شان برای بازی دادن دیگران استفاده می‌کنند.

سبک توافقی

افرادی که از این سبک استفاده می‌کنند (این افراد در نقطه میانه پرخاشگری و مشارکت قرار دارند، همان‌طور که در جدول (۶ ـ ۱) آمده است) با این عبارات شناخته می‌شوند: "تو هم باید به سهم خودت قانع باشی"، یا "هنگامی‌که اختلاف نظر وجود دارد، هر دو باید بخشی از ضرر را متحمل شوید و سهم خود را بپردازید" (ویلموت و هوکر، ۱۹۹۸، به نقل از اولسون، ۲۰۰۱). سبک توافقی از سبک اجتنابی صریح‌تر است، اما به اندازه سبک مشارکتی منجر به حل مسایل نمی‌شود. سبک توافقی نسبت به سبک مشارکتی، کمتر وقت‌گیر است و گزینه تساوی را برای هر دو نفر تشویق می‌کند. نقطه ضعف سبک توافقی این است که برای حل تعارض "فرمول‌های" ساده‌ای ارایه می‌دهد که ممکن است بهترین راه حل برای همه مشکلات نباشد.

۱-Wilmot , Hocker

سبک اجتنابی

رفتارهای منفعلانه و غیر صریح، مشخصه "سبک اجتنابی" در حل تعارض است. اجتناب کنندگان نه پی‌گیر نگرانی‌های خود و نه پی‌گیر نگرانی‌های دیگران هستند. آنها از زیر بار مسأله با تغییر موضوع یا کناره‌گیری از آن شانه خالی می‌کنند. سبک اجتنابی دارای فواید معینی است، به اجتناب‌گر فرصت می‌دهد تا در مورد این که آیا چیز خوبی از ادامه بحث بیرون می‌آید و یا این که آیا دیگری می‌تواند موقعیت را بهتر اداره کند، بیندیشد. این سبک دارای مضراتی نیز هست که به قرار زیرند: این پیام را می‌رساند که اجتناب‌گر به اندازه کافی به مقابله با مشکل اهمیتی نمی‌دهد؛ مشکل را زیر خاکستر پنهان می‌کند؛ و این عقیده را تقویت می‌کند که تعارض بد است و باید به هر قیمتی که شده از آن امتناع کرد. سبک اجتنابی معمولاً موقعیت را برای تعارض بیشتر تسهیل می‌کند (ویلموت و هوکر، ۱۹۹۸ به نقل از اولسون، ۲۰۰۱).

سبک انعطاف‌پذیر

رفتار غیر صریح و مشارکتی، مشخص کننده این سبک است. افراد دارای این سبک نگرانی‌های شخصی‌شان را جهت ارضای خواسته‌ها و نیازهای دیگران، کنار می‌گذارند. این افراد به تعارض با تسلیم شدن و منطقی بودن پاسخ می‌گویند که هر دو سودمند است، اما تنها زمانی که خود این فرد اشتباه کند (زیرا او می‌تواند اشتباه خودش را متذکر شود، ولی اگر دیگری در اشتباه باشد صراحت کافی جهت ابراز آن را ندارد). همچنین این سبک در یک موقعیت زیان‌آور پیامدهای زیان‌بار احتمالی را به حداقل می‌رساند. مضراتی نیز برای این سبک وجود دارد، این سبک گزینه‌های خلاق را کاهش می‌دهد زیرا گفتگوی حقیقی را قربانی می‌کند، نیز ممکن است باعث رنجش و آزردگی و آرزوی تساوی شود.

هیچ یک از سبک‌های حل تعارض به طور طبیعی بر دیگری برتری ندارد (ویلموت، هوکر، ۱۹۹۸ به نقل از اولسون، ۲۰۰۱). هر یک در موقعیت‌های

معین و نزد افراد مختلف دارای فواید و مضراتی است. به طور آشکار، هیچ راه ساده و سهلی جهت حل تعارضات انسانی وجود ندارد. با هر موقعیت باید با رویکردی محتاط و مآل اندیشانه، برخورد کرد. افراد دارای تعارض باید به بسیاری از عوامل توجه کنند که شامل شخصیت افراد درگیر، ارزش‌های بحث و سطح سرمایه‌گذاری هر فرد برای تداوم رابطه می‌باشد. حال که با رویکردها و سبک‌های حل تعارض آشنا شدیم، در قسمت بعد خواهیم آموخت که برای حل تعارض از چه مراحلی باید گذر کرد تا شانس موفقیت راه حل‌ها به حداکثر برسد.

مراحل حل تعارض

همه زوج ها دارای مسایلی هستند و حتی خرسندترین زوج ها نیز برخی از مسایل کلیدی شان را حل نمی‌کنند. برخی از خرسندترین زوج ها نیز در طول سال‌های متمادی درگیر مسایل ارتباطی مهم هستند.

برخی همسران معتقدند که اگر مشکلاتی داشته باشند که به آسانی قابل حل نباشد، اشتباهی در ازدواج‌شان رخ داده است. این عقیده می‌تواند برای یک رابطه بسیار مضر باشد.

"یکی از شاه‌راه های منتهی به ناخرسندی یا طلاق، داشتن مشکلات زیاد نیست، بلکه باور به این عقیده است که چون همه مشکلات حل نشده‌اند، اشتباه جدی در رابطه صورت گرفته است"(مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

به شما گفته خواهد شد که چه‌طور می‌توانید رابطه خوبی با وجود مشکلات حل نشده، داشته باشید.

"برای حفظ احترام و پیوند، درک دیگری مهم‌تر از حل هر مسأله‌ای است که زندگی پیش روی شما می‌گذارد و برای بسیاری از مسایل، صرفاً درک دیگری بهتر از همه راه حل‌هایی است که نیاز دارید" *(مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).*

با این وجود، روش هایی هست که به شما کمک می‌کند تا بسیاری از مسایل شایع موجود در رابطه‌تان را به طور مؤثر حل کنید، اما قبل از توضیح آنها، بهتر است با سه فرضیه کلیدی که در پژوهش‌ها تأیید شده‌اند آشنا شویم.

پیش فرض‌های حل تعارض

۱. همه زوج ها دارای مشکلاتی دارند.

۲. زوج هایی که بیشترین موفقیت را در حل مسایل دارند، با هم به عنوان یک گروه کار می‌کنند.

۳. اکثر زوج ها با عجله در پی راه‌حلی فوری هستند، آنها نگرانی‌های واقعی یکدیگر را در نظر نمی‌گیرند و بنابراین برای ایجاد راه حل‌های با دوام و پایا با شکست مواجه می‌شوند.

توضیح

گر چه ماهیت مشکلات همسران، در طول زمان تغییر می‌کند، همه همسران با مشکلاتی مواجه اند. برخی مشکلات وجود دارد که احتمالاً در طولانی مدت نیز ثابت می‌مانند. به عنوان مثال؛ تفاوت‌های شخصیتی منجر به تعارض‌های کم و بیش فراوانی بین همسران می‌شود. شاید یکی از همسران وسواسی‌تر و منظم‌تر و دیگری بی‌خیال باشد، یکی ممکن است بسیار خجالتی و دیگری ممکن است اهل رفت و آمد باشد.

چنین تفاوت‌هایی اغلب، همان چیزهایی هستند که در ابتدا شما را به سوی یکدیگر جذب کرده‌اند. ولی با ورود به جزئیات زندگی ممکن است، منبع تعارض شوند.

اغلب اوقات این نوع مشکلات در طول زمان از بین نمی‌روند. آن‌چه که در روابط خوب می‌تواند تغییر کند، این است که همسران توانایی پذیرش دیگری را با وجود تفاوت‌ها، پرورش دهند.

بالعکسِ این نوع مشکلات، دیگر مشکلات، بسیار ویژه‌اند و نیاز به راه حل‌های واقعی دارند. به عنوان مثال؛ به محلی جدید نقل مکان کرده‌اید و با یکدیگر بر سر این‌که بچه‌ها به کدام مدرسه بروند، اختلاف نظر دارید، این مشکلی است که هم اکنون نیاز به یک تصمیم واقعی دارد.

مشکلات ممکن است بسته به مرحله زندگی، نوع شغل، جایی که در آن زندگی می‌کنید و نظایر آن متفاوت باشد. به عنوان مثال؛ اگر مردی نظامی باشد، مسافرت‌های طولانی او می‌تواند بر رابطه او با همسرش تأثیر بگذارد. او ممکن است در مورد این‌که چه کسی مسؤولیت اصلی زندگی را به عهده دارد؟ بچه‌ها باید از چه کسی اطاعت کنند؟ چه کسی صورت حساب‌ها را می‌پردازد؟

با همسرش اختلاف نظر داشته باشد. خطر رابطه نامشروع نیز در این ارتباط ممکن است افزایش یابد.

در یکی از مطالعات طولانی مدت در مورد ازدواج، رانجر استوراسلی[۱] به نقل از مارکمن و همکاران (۲۰۰۱) در دانشگاه دنور، دریافت که زوج‌ها در دوره نامزدی، حسادت خانواده همسر را مشکل اصلی خود، گزارش می‌کنند. این مسایل مرزگذاری با سایرین را به عنوان یک حوزه مهم ارتباطی مطرح می‌کند. در سال اول ازدواج، همسران مسایل دیگری را به عنوان مهم ترین مسایل اصلی عنوان کرده‌اند، مانند گفتگو و رابطه جنسی. اینها مسایل محوری برای چگونگی تعامل زوج با یکدیگر هستند. خواه در یک رابطه جدید یا قدیمی‌تر، اکثر زوج ها با مسأله پول مکرراً برخورد می‌کنند. مهم نیست که چقدر پول داشته باشند، پول یک حوزه اصلی تعارض است.

در این مطالعه، مشخص شد که برای زوج ها در ازدواج اول شان، پول و تربیت فرزندان، اولین مواردی هستند که باعث ایجاد مشاجره می‌شوند. دیگر مسایل (کارهای منزل، در کنار هم بودن، خانواده همسر، حسادت، الکل و مواد مخدر) از اهمیت کمتری برخوردار بودند. برای زوج های در ازدواج دوم، این ترتیب معکوس شد. آغازگر اصلی بحث‌ها مسأله فرزندپروری بود و پول در مقام دوم قرار داشت. در ازدواج دوم، زوج ها با احتمال زیادی درباره چگونگی مقابله با مسایل پیچیده فرزندپروری که از خانواده مخلوط ناشی می‌شوند، مشاجره دارند. زوج‌های آشیانه خالی، که بچه‌های شان بزرگ شده‌اند، با احتمال بیشتری درباره نحوه گفتگو و رابطه جنسی بحث می‌کنند (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

هنگام مقابله با مشکلات، دارای یک انتخاب هستید، می‌خواهید علیه مشکلات به عنوان یک گروه کار کنید، یا علیه یکدیگر کار کنید. این قانون برای همه مشکلات، چه کوچک و چه بزرگ صدق می‌کند.

۱-Rangar storasli

محمد و لیلا تازه عروس و دامادی‌اند که کار گروهی را پرورش داده‌اند، همان‌طور که در مکالمه زیر آمده است، آنها مشغول گفتگو درباره این هستند که چگونه به تغذیه نوزادشان برسند. لیلا در یک بیمارستان به عنوان پرستار کار می‌کند و محمد نیز اخیراً شغل‌اش را از دست داده و مصمم است که شغل دیگری بیابد و مطمئناً در آینده‌ای نزدیک شغل دیگری خواهد یافت.

لیلا: بزرگ ترین نگرانی من شیردهی به بچه‌ست.

محمد: منظورت چیه؟ وقتی توی خونه هستی می‌تونی به بچه شیر بدی، وقتی هم که نیستی من با بطری این کار رو می‌کنم.

لیلا: نه، این عملی نیست، زیرا وقتی‌که او نیست، سینه‌ام متورم میشه، باید شیر رو دور بریزم، بدن من شیر رو می‌سازه، چه او بخوره یا نخوره، خودت می‌دونی.

محمد: در مورد این مشکل نمی تونم نظری بدم. منظورت اینه که نمی‌تونی سر شیفت ات بری بدون این‌که به او شیر بدی؟

لیلا: بدون خالی کردن، نه. یا بچه باید در وقت استراحت من شیر بخوره یا باید شیرم رو تخلیه کنم.

محمد: کدومش برات بهتره؟ من می‌تونم کمکت کنم؟

لیلا: آیا موقع ناهار می‌تونی اونو سر کار بیاری؟ می‌تونه خوب شیر بخوره و با این کار خیالم برای تمام روز آسوده می‌شه و می‌تونی بقیه روز رو با بطری به اون شیر بدی.

محمد: مطمئناً، خوشحال می‌شم که این کار رو بکنم، تا وقتی که سر کار نرفته‌ام، برام مسأله‌ای نیست.

لیلا: خیلی کمک کننده است. با اینکارت می‌تونم در طول روز اون رو ببینم،اجازه بده این هفته این کار رو انجام بدیم (اقتباس از مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

توجه کنید که برای لیلا و محمد احترام بـه یکـدیگر و مـشارکت در کارهـا چقدر طبیعی است. این روش آموخته شده آنها برای همه مشکلات است که به صورت همکار با هم کار کنند.

بر خلاف مکالمه بالا، مکالمه سارا و احسان در مـورد کارهـای منـزل، طـور دیگری است. آنها مشاجرات تکراری در مورد کارهای خانه دارند کـه اکثـر آنهـا شبیه بحث زیرند:

سارا (به آرامی): لازمه که خونه رو تمیز نگه داریم. همیشه ریخـت و پاشـه ... اینجا بودن، خلق آدمو پایین می‌آره.

احسان (مقداری آزرده): ببین این کار توِا، بـرای کـارم لازمـه کـه بیـشتر از تـو بیرون باشم. من وقت ندارم و تو این رو می‌دونی! انجـام کارهـای خونـه بیـشتر وظیفه توِا تا من!

سارا (رنجیده و عصبانی): کی گفته؟ هیچ هم این‌طور نیست، مـن بیـشتر از تـو کار می‌کنم، فراموش کردی که من هم کار می‌کـنم؟ تـو حتـی ریخـت و پـاش خودت رو هم جمع نمی‌کنی!

احسان: اگه درآمد بیشتری داشتی، بیشتر کار انجام می‌دادم. میدونی، وقتی که تو خونه هستی،زمان زیادی رو صرف تماشای تلویزیون مـی‌کنـی، مـی‌تـونی از وقتت بهتر استفاده کنی.

سارا (خشمش بیشتر می‌شود): من به استراحت نیاز دارم، اما برات مهم نیـست. من هم به اندازه تو بیرون از خونه کار می‌کنم و لازمه که بیشتر مشارکت کنی.

احسان: من تصمیم ندارم که از وقت آزادم دست بکشم زیرا تو از وقـت خـودت خوب استفاده نمی‌کنی، ما زیاد سر این موضوع سر و کله زده‌ایم (دور می‌شود و از اتاق بیرو ن می‌رود) (اقتباس از مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

تنها نتیجه این مشاجره این بـود کـه سـارا بیـشتر دلـسرد شـود و احـسان احساس رنجش بیشتری بکند. آنها کمتر کار گروهی انجام می‌دهند. احـسان از پذیرش هر گونه نقشی در مقابله با این مشکل، امتناع مـی‌کنـد. او همـسرش را

کسی می‌بیند که سعی دارد چیزی را از او سلب کند و نه کسی که برای بهتر کردن زندگی برای هر دوی شان کار می‌کند. در مقابل، سارا، احسان را به عنوان مشکل می‌بیند و نه به عنوان همکاری که با او برای حل مسأله کار می‌کند.

- بسیاری از افراد، به مشکل طوری می‌نگرند که گویی همسرشان دشمنی است که باید با او مقابله کنند. این همسران به مشکلات طوری نگاه می‌کنند که گویا باید برنده و بازنده‌ای وجود داشته باشد. چه کسی می‌خواهد بازنده باشد؟ باید مراقب افتادن در دام چرخه‌ای که یکی سعی دارد به هزینه دیگری برنده شود، باشید. می‌توانید تصمیم بگیرید که به عنوان یک گروه کار کنید.
- بسیاری از تلاش‌های همراه با نیت خیر همسران برای حل مسأله با شکست مواجه می‌شود، زیرا آنها برای درک نگرانی‌های یکدیگر، زمان کافی و لازم را اختصاص نمی‌دهند. این امر به ویژه زمانی که یک همسر از مسأله‌ای آشفته است، مصداق دارد.

اگر تصمیم به کار مهمی گرفته‌اید، مثلاً چگونه یک والد خوب باشید و یا چه طور مسؤولیت‌های منزل را تقسیم کنید، ضروری است که زمان کافی را ابتدا برای گوش دادن و سپس تصمیم گیری برای اجرای راه حل اختصاص دهید (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

دو عامل اصلی که همسران را به اتخاذ راه حل‌های شتاب‌زده وادار می‌کند، یکی فشار زمانی و دیگری اجتناب از تعارض است.

فشار زمانی

ما در دنیای "همین الآن بده" زندگی می‌کنیم و به دنبال راه‌حل‌های فوری برای مشکلات و آرزوهای‌مان هستیم. این عقیده ممکن است برای مسأله خرید یک کرم ضدآفتاب دارای برچسب خامی یا پارچه‌ای با رنگ خاص، کارآیی داشته باشد، ولی برای روابط چنین نیست، در مسایلی که اکثر همسران بر سر

آنها کشمکش دارند، تصمیمات شتاب‌زده، تصمیمات ضعیفی هستند (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

اجتناب از تعارض

گاهی اوقات افراد تصمیمات شتاب‌زده می‌گیرند، زیرا تاب مقابله با تعارض را ندارند. علیرضا و بهاره، ۲۴ سال است که ازدواج کرده‌اند و حاصل ازدواج آنها یک دختر دانشجو و یک دختر دبیرستانی است. علیرضا مهندس یک شرکت ساختمانی و بهاره نیز به طور داوطلبانه برای یک مؤسسه خیریه کار می‌کند. آنها همیشه پول کافی داشته‌اند، اما چیزی که برای آنها سخت است، پرداخت مخارج دخترشان است. مسأله اساسی برای علیرضا این است که بهاره وقت زیادی را برای شغلی که هیچ درآمدی ندارد، می‌گذراند. تعامل زیر، تلاش‌های نوعی آنها را برای حل مشکل نشان می‌دهد.

علیرضا (به آرامی): متوجه شدم که دوباره صورت حساب بیشتر از صد هزار تومان شده است، نمی‌فهمم که برای چی باید این قدر خرج کنیم، این منو نگران می‌کنه، من با همه توانم کار می‌کنم اما ...!

بهاره: (نشان نمی‌دهد که دارد به علیرضا گوش می‌کند).

علیرضا (ناکام): حرفم رو شنیدی؟

بهاره: بله، فکر نمی‌کردم مخارج این‌قدر بشه.

علیرضا: مگه سیمین (دخترشان) چه‌قدر لباس می‌خواد؟ (اکنون واقعاً آزرده خاطر است).

بهاره (آزرده اما آرام): خوب، تصور می‌کنم که برای شغلش لازمه که ظاهر خوبی داشته باشه. فکر می‌کنم که بعداً سودمند باشه، اون باید از این لباس‌ها استفاده کنه. واقعاً براش مهمه که پیش مصاحبه‌گران خوب به نظر برسه، تو می‌دونی هر چه قدر که زودتر شغلی پیدا کنه، بودجه ما بیشتر و بهتر می‌شه.

علیرضا (مقداری آرام شده): می‌فهمم، اما این چیزا منو نگران می‌کنه (مکث طولانی). ما باید برای دوران سالمندی چیزی پس انداز کنیم، هیچ‌وقت جوانتر نمی‌شیم، اگه شغلی پیدا کنی که مقداری درآمد داشته باشه، خیلی خوبه.

بهاره: می‌تونیم هر ماه مقداری پول برای اون دوران کنار بذاریم.

علیرضا: می‌تونیم این‌کار رو بکنیم، برنامه‌ام اینه که ماهی ۱۵۰،۰۰۰ هزار تومان کنار بذاریم، برای یک شغل پاره وقت نظرت چیه؟

بهاره: می‌تونم در موردش فکر کنم، برای الان بهتره که همون مقدار پول رو ماهانه پس‌انداز کنیم.

علیرضا: ببینم چی می‌شه (اقتباس از مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

و پایان بحث! مورد خوبی که این مکالمه داشت، این بود که آنها در مورد موضوع مذاکره کردند. اما آیا راه‌حل مشکل پولی رضایت بخش بود؟ دو ماه بعد، هیچ تغییری رخ نداد، هیچ پولی پس‌انداز نشد و آنها به یکدیگر برای کار جهت حل مشکل نزدیک‌تر نشدند.

این مثال آنچه را که همیشه این زوج انجام می‌دهد نشان می‌دهد: توافق سریع برای اجتناب از تعارض! رسیدن به راه حل به این شیوه، به ندرت بادوام است، زیرا اطلاعات مهم، آشکار نمی‌شوند. در این مثال، علیرضا و بهاره نگرانی علیرضا را در مورد شغل داوطلبانه بهاره مطرح نکردند. به علاوه، آنها به طور خاص بر روی موارد مورد توافق کار نکردند.

هنگامی‌که به طور ناپخته بر یک راه‌حل توافق می‌کنید، بهای بی برنامه‌گی را ممکن است بعداً با فوران تعارض در مورد مسأله بپردازید. در قسمت بعدی به طور مبسوط به گام‌هایی که در هنگام حل تعارضات باید بردارید، خواهیم پرداخت. با رعایت آنها می‌توانیم از احساسات آزار دهنده و ترس‌هایی که هنگام تعارض بر ما غلبه می‌کند دوری کنیم و همچنین تصمیمات شتاب زده بدون تحلیل دقیق مسأله و یافتن راه حل و پی‌گیری آن، اتخاذ نکنیم.

گام های حل تعارض

گرچه گام‌هایی که بعداً ذکر خواهد شد، بسیار صریح و قابل فهم‌انـد. فریـب سادگی رویکرد را نخورید. باید مشتاق کار با یکدیگر و تجربه تغییر باشید؛ شـما باید خلاق و منعطف باشید. راه حل‌ها از کار با یکدیگر علیه مشکلات بـه جـای کار علیه یکدیگر جریان می‌یابند.

قبل از کار با همسرتان برای حل تعارض، بهتر است سؤالات زیر را بپرسید:

- آیا تلاش برای حل مسأله ارزش دارد؟
- آیا گفتگو در مورد این مسأله، واقعاً رابطه ما را بهبود خواهد بخشید؟
- آیا من مشتاق صرف زمان و انرژی لازم برای گفتگـو در مـورد مـسأله و کمک به همسرم با گوش دادن هستم؟ همسرم چه طور؟
- آیا زمان و مکان مناسبی را جهت گفتگو برگزیده‌ام؟

اگر پاسخ به هر یک از این سؤالات بله است، پیش بروید. اگر پاسـخ برخـی سـؤالات خیـر اسـت، ممکـن اسـت لازم باشـد شـیوه متفـاوتی را بـرای بیـان نگرانی‌های تان بر گزینید (مثل در میان‌گذاری احساسات بدون حل مـسأله یـا موکول کردن مذاکره به زمانی مناسب) (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

۱. **مذاکره درباره مسأله**[۱].

۲. **حل مسأله**[۲]

الف ـ مشخص کردن جزئیات مسأله[۳]، ب ـ بارش فکری[۴]

ج ـ توافق و سازش[۵]، د ـ پی‌گیری[۶]

۱-Problem Disscussion
۲-Problem Solving
۳-Agenda Setting
۴-Brain Storming
۵-Agreement and Compromise
۶-Follow - Up

۱. مذاکره در مورد مسأله

بهتر است قبل از تلاش برای حل مسایل تان، در مورد آنها مذاکره کنید. تا زمانی که هر دو احساس کنید به درک متقابلی رسیده‌اید، نباید به سمت حل مسأله حرکت کنید. برای این کار می‌توانید از تکنیک‌های گوینده و شنونده استفاده کنید. در بسیاری از مسایل متوجه می‌شوید که پس از مذاکره خوب، واقعاً هیچ مسأله‌ای برای حل کردن وجود ندارد، فقط انجام یک مذاکره خوب کافی است. در برنامه PREP[1] مشخص شده که حدود ۷۰ درصد مسایل همسران، آن طور که اول انتظار می‌رفته، نیاز به راه‌حل ندارد. تأیید این دیدگاه بدون تجربه‌ی قدرت گفتگوی خوب، دشوار است.حقیقت این است که ما در روابط‌مان چیزی بنیانی‌تر از حل مسایل می‌خواهیم، ما یک دوست خوب می‌خواهیم. برای انجام خوب این مرحله، موارد زیر لازم است:

- هر همسر باید به تنهایی در مورد آنچه هر دوی‌شان را می‌آزارد، بیندیشد. در طول این زمان آنها باید از خودشان سؤالاتی بکنند که بر مسأله، احساسات و آرزوهای شان در مورد مسأله متمرکز باشد. چه احساسی دارم؟ چه موقعیت یا موقعیت‌هایی باعث این احساسات من شد؟ دلم می‌خواهد اوضاع چه تفاوتی کند؟ چه چیزهایی می‌خواهم (از خودم، همسرم و رابطه‌مان)؟ آیا این خواسته‌ام منطقی است؟
- بعد از تفکر در مورد مشکل، هر همسر باید نگرانی‌ها و احساساتش را به طور صریح بیان کند. در کتاب راهنمای همسران برای گفتگو[2]، گاتمن، نوکاریس، مارکمن، گونزو[3]، در مورد روشی خوب برای ارسال راحت‌تر پیام‌ها، طوری که فرد مقابل آن را شفاف دریافت کند، بحث کرده‌اند. آنها این شیوه را عبارت "XYZ " نامیده‌اند. این روش می‌تواند در بافت حل مسأله یا خارج از

---

۱ ـ برنامه پیشگیری و غنی‌سازی رابطه (مارکمن و همکاران، ۱۹۹۴)
۲-A Couple Guide to Communication
۳-Gottman, Notarius, Markman, Gonso

آن بسیار ارزشمند باشد. هنگامی‌که از عبارت "XYZ" استفاده می‌کنید، شکایت‌تان را به این شکل بیان می‌کنید:

"هنگامی‌که در موقعیت X عمل Y را انجام دادی، احساس Z کردم (جملات "من").

هنگامی‌که از عبارت XYZ استفاده می‌کنید، به همسرتان، اطلاعات کاربردی می‌دهید: رفتار ویژه، بافتی که رفتار در آن اتفاق افتاده و آنچه از این اتفاق حس کرده‌اید (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

در گفتگو، استفاده از این عبارات بسیار بهتر از توصیف مبهم مسأله یا ترور شخصیت است. به عنوان مثال؛ تصور کنید که در مورد ریخت و پاش پایان روز همسرتان دل مشغولی دارید، فکر می‌کنید کدام یک از عبارات زیر به شما فرصت بهتری جهت شنیده شدن می‌دهد؟

"عجب آدم بی‌عاری هستی"؛

"وقتی از در وارد می‌شی (X) و وسایل و ژاکتت رو کف اتاق می‌اندازی (Y) ناراحت می‌شم (Z)".

یا تصور کنید که از اظهار نظری که همسرتان در مورد شما جمعه پیش در مهمانی کرده، خشمگین هستید. کدام عبارت دیدگاه شما را بهتر بیان می‌کند؟

"خیلی بی‌ملاحظه‌ای"؛

"هنگامی‌که به مریم و رضا در مهمانی هفته پیش (X) گفتی که من در کارم آدم پر تلاشی نیستم (Y) احساس رنجش کردم (Z)".

با این روش شما یک رفتار ویژه را در یک موقعیت ویژه تعریف می‌کنید. قسمت "من احساس (Z) می‌کنم"، نشان می‌دهد که شما مسؤولیت احساسات تان را به عهده گرفته‌اید، همسرتان باعث نشده که شما احساس ویژه‌ای داشته باشید ـ شما مسؤول احساسات تان هستید.

● هر همسر باید تلاش کند، آن‌چه را که دیگری می‌گوید، به طور کامل با استفاده از مهارت‌های گوش‌دهی فعال درک کند. شنونده باید آن‌چه را که

شنیده ـ هم محتوا و هم احساس ـ را تا زمانی‌که گوینده قانع شود که شنونده پیام را فهمیده است، تکرار کند. در مجموع، شنونده می‌تواند سؤالاتی را برای شفاف کردن مسأله یا کسب اطلاعات بیشتر از گوینده بپرسد. با تمرکز مستقیم سؤالات بر آن‌چه گوینده در حال گفتن آن است، شنونده شناسایی مشکل را تسهیل می‌کند (به فصل قبل رجوع شود).

- هر همسر مسؤول است که گفتگو از موضوع اصلی منحرف نشود. این کار را می‌توان با موافقت جهت موکول کردن گفتگو در مورد مسایل جانبی پیش آمده به زمانی دیگر یا با استفاده از عباراتی ساده‌ای نظیر، "اجازه بده به اصل موضوع برگردیم" یا "الان کجای بحث بودیم؟" جهت پیشگیری از پراکنده شدن بحث انجام داد.
- هر همسر باید سهم خودش را در مسأله بپذیرد. وقتی که هر همسر بخشی از مسؤولیت مشکل را می‌پذیرد، اشتیاق برای همکاری ایجاد خواهد شد و گفتگو با سهولت و راحتی بیشتری پیش خواهد رفت.
- هر همسر باید دقیقاً مشخص کند که چه می‌خواهد (این خواسته‌ها ممکن است برای خود، همسر و رابطه باشد). بعد از این که هر دو فرد در مورد این که مسأله چیست، توافق کردند، بحث باید به سمت شناسایی آن‌چه هر یک می‌خواهد، پیش رود. از قلم انداختن این جزء از فرایند، اغلب اوقات منجر به نارضایتی از گفتگو و مشاجرات مکرر می‌شود. این مرحله مهم است، زیرا کمک می‌کند که ناکامی و رنجش حاصل از گفتگو به حداقل برسد.
- هر همسر باید به جای شکایت از اوضاع، خواسته‌هایش را مطرح کند. برای برخی از همسران، مشخص کردن نیازها، ممکن است فرایندی دشوار باشد، اما برای تسهیل آن، زوج ها می‌توانند صادقانه از یکدیگر بخواهند که آرزوهای شان را بیان کنند. اگر یک همسر بگوید "نمی‌دونم چی می‌خوام، فقط می‌دونم که می‌خوام اوضاع این جوری نباشه". نشانه روشنی است مبنی بر

این‌که این جزء از فرایند تکمیل نشده است. برای مثال قبلی، طرح خواسته می‌تواند به صورت زیر باشد:

"دوست دارم، اگه موافقی وسایلتو بعد از این که از سرکار به خونه اومدی، داخل کمد بذاری."

"میل دارم برای مرتب نگه داشتن خونه با هم همکاری کنیم."

- هر همسر باید آن‌چه را که دیگری گفته بعد از این که نوبت به او رسید، جمع‌بندی کند. تعریف شفاف و بازگویی مشکل، هر دو همسر را از توافق بر سر این که مشکل چیست، مطمئن می‌کند.
- ورای همه اینها هر همسر باید به دیگری احترام بگذارد. روشی که همسران به یکدیگر نگاه می‌کنند؛ کلمات‌شان را انتخاب می‌کنند؛ گوش می‌دهند؛ به علاوه تن صدا و رویکرد استدلالی‌شان احترام یا عدم احترام را مخابره می‌کند (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

در کانون تعارض، هیجان خشم، اغلب اوقات در برچسب زنی یا حملات کلامی به شخصیت یکدیگر تبلور می‌یابد. هنگام تعارض یک نیروی هیجانی نزولی وجود دارد که گفتگو را به سوی بی‌احترامی سوق می‌دهد. هم‌چنین نوعی تمایل به سمت بر چسب زدن به همسر وجود دارد. گفتگو علیه یکدیگر یا پشت سر یکدیگر به جای گفتگو با یکدیگر می‌تواند تبدیل به یک قانون شود. برای مقاومت علیه نیروهایی که شما را به سمت بی‌احترامی سوق می‌دهند، حتماً نیروی اراده لازم است. همسران ممکن است نیاز به خودگویی داشته باشند. به عنوان مثال؛ "من تنزل نخواهم کرد". و یا اینکه یک تصمیم اخلاقی برای رفتار با همسر به‌عنوان یک فرد شایسته احترام، اتخاذ کنند. در قسمت بعدی به مرحله دوم حل مسأله خواهیم پرداخت (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

۲. حل مسأله

الف ـ مشخص کردن جزئیات مسأله

اولین گام در حل مسأله مشخص نمودن جزئیات کار با یکدیگر است. نکته کلیدی در این‌جا، شفاف کردن آن چیزی است که باید حل شود. اغلب اوقات، مذاکره، بسیاری از ابعاد مسأله را برای شما روشن خواهد کرد. اکنون لازم است که درباره مسأله مورد تمرکز تصمیم‌گیری کنید، هر چه در این مرحله، اختصاصی‌تر شوید، شانس‌تان برای یافتن راه‌حل کارآ و رضایت‌بخش بیشتر خواهد شد. بسیاری از مسایل مربوط به ازدواج در نگاه اول به نظر حل نشدنی می‌آیند، اما اگر از این روش‌ها پیروی کنید، می‌توانید آنها را به قطعات قابل حل بشکنید. حتی یک سنگ بزرگ هم اگر به قطعات کوچک شکسته شود، به راحتی از سر راه برداشته می‌شود (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

مثال قبلی را به خاطر بیاورید، خواسته یک همسر این بود که "میل دارم در تمیز نگه داشتن خونه با هم همکاری کنیم"، این یک خواسته کلی است که برای عملی شدن آن باید به قطعات کوچک تر تقسیم شود. به این شیوه، مسأله، یعنی تمیز نگه داشتن خانه می‌تواند شامل شستشوی ظروف، جمع و جور کردن وسایل شخصی، گردگیری و نظیر آن باشد که می‌توانید گام به گام برای هر یک از آنها راه‌حل ارایه داده و برای انجام آن توافق کنید. یا بحثی درباره مسأله پول را در نظر بگیرید، که دامنه‌ای از مسایل را پوشش می‌دهد ــ حساب بانکی، هزینه‌ها، پس‌انداز و نظیر آن. این حوزه حاوی زمینه‌های مشکل‌زای کوچک‌تر است. برای حل مسایل پولی خود می‌توانید ابتدا روی اجزاء آسان‌تر مشکل کار کنید. ممکن است در ابتدا تصمیم بگیرید "هر ماه تعادلی را در میزان مخارج" به وجود آورید، سپس بر روی بقیه مسایل کار کنید (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

گاهی، بحث شما از ابتدا تا انتها بر روی یک مشکل ویژه متمرکز خواهد شد. در این مورد، لازم نیست که جزئیات مسأله را مشخص کنید. به عنوان

مثال؛ ممکن است بر روی این مسأله کـه تعطـیلات را کجـا برویـد کـار کنیـد. ممکن است قطعات کوچک تری برای این مشکل وجود نداشته باشد و مستقیماً بر روی همین مشکل کار کنید (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

ب ـ بارش فکری[1] و شناسایی گزینه‌های مختلف

در این مرحله همسران، جهـت مقابلـه بـا مـشکل، نظـرات خـود را مطـرح می‌کنند. در انجام این کار، چندین قانون وجود دارد:

- هر نظری که پیشنهاد می شود، خوب است.
- یکی از شما باید نظرات رادر حین در میان گذاری، یادداشت کند.
- خلاق باشید، آن چه را که به ذهن تان می‌رسد، پیشنهاد کنید.
- اگر می‌توانید تفریح و شوخی و خنده را وارد این مرحله کنید. بـر همـه احساسات منفی هنگام مذاکره درباره مشکل غلبه کنید.
- این کار خلاقیت را تشویق می‌کند، اگر بتوانید بـر خواسـته خـود بـرای انتقاد از نظرات همسرتان غالب شوید، یکدیگر را برای نظردهی بیـشتر تـشویق خواهید کرد.

بعد از این که گزینه‌های مختلف ارایه شد آنها را بررسی کنید، نکات مثبـت و منفی هر یک را یادداشت کرده و بهترین راه حل‌ها را برگزینید و وارد مرحلـه بعدی شوید (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

ج ـ توافق و سازش

بعد از این که گزینه‌های مختلف مشخص شدند، زمـان آن اسـت کـه بـرای انجام برخی تغییرات با یکدیگر توافق کنید. در این گام، هدف این است کـه بـا یک راه حل "ویژه" یا ترکیبی از راه حل‌هایی که هر دو برای توافق بـر سـر آن تلاش کرده‌اید، پیش بروید. بر "توافق" تأکید می‌شود، زیرا راه حل‌هـا احتمـالاً تا زمانی که هر دوی شما صادقانه برای آزمـایش آن توافـق نکنیـد، بـه نتیجـه

۱-Brain Storming

نخواهند رسید. بر "ویژه" تأکید شود، زیرا هر چه راه حل شما اختصاصی‌تر باشد، با احتمال بیشتری آن را دنبال خواهید کرد (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

گاهی توافق، به طور آشکاری متضمن دست شستن از چیزی است که خواهان آنید و ممکن است چنین راه‌حلی، بهترین راه حل باشد. اگر چه در یک نگاه سریع، این کار ممکن است به نظر بازندگی بیایید، اما در درازمدت نوعی پیروزی برای رابطه است (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

اگر بخواهید همیشه بر خواسته‌های تان اصرار کنید، ازدواج خوبی نخواهید داشت. هنگامی که بتوانید نیازهای رابطه را مقدم بر نیازهای شخصی بدارید، رابطه ای عالی را پرورش خواهید داد (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

راهبردهایی موجود است که به همسران کمک می‌کند تا به توافقاتی با هم برسند که هر کدام فواید و مضراتی دارد.

● این به آن در[۱]، واژه‌ای لاتین است به معنای "این در عوض آن". این یک راهبرد توافقی است که از طریق آن دو نفر موافقت می‌کنند که "اگر اون کار رو انجام بدی، این‌کار رو انجام می‌دم". به عنوان مثال؛ سمیرا با همسرش مجادله می‌کرد که تمام کارهای خانه را در طول هفته انجام می‌دهد. هر کدام احساس می‌کردند که کار بیشتری انجام می‌دهند. بعد از بحث در مورد پیشنهادات مطرح شده جهت تقسیم کارها به طور مساوی‌تر، آنها از این تکنیک استفاده کردند. محسن موافقت کرد که تعداد مشخصی از کارها را انجام دهد و سمیرا نیز موافقت کرد که مابقی را انجام دهد. این راهبرد مؤثر است، زیرا آن چه را که هر فرد باید انجام دهد مشخص می‌کند. ضرر اصلی این راهبرد این است که اگر فردی نتواند کارش را انجام دهد، توافق به راحتی نقض می‌شود. عیب دیگر این است که انجام تقسیمات نسبتاً مساوی دشوار است، ولی در صورت توافق می‌تواند کمک کننده باشد (اقتباس از اولسون و دیفرین، ۲۰۰۱).

۱-Quid pro quo

● این به این در[۱]. یک واژه لاتین بـه معنـای "ایـن در عـوض ایـن"، نـوع دیگری از راهبردهای توافقی است که از طریق آن موافقت می کنیـد، کـاری را که فرد مقابل از شما می‌خواهد، انجام دهید برای این که بتوانیـد کـاری را کـه خودتان می‌خواهید، انجام بدهید. به عنوان مثال؛ همسر علیرضـا، از او خواسـت در مراقبت از کودکان مسؤولیت بیشتری بپذیرد. او توافـق کـرد کـه مـسؤولیت کامل بچه‌ها را به مدت ۲ شب در ازای یک شب بیرون بودن با دوستان‌اش بـه عهده بگیرد. این راهبرد توافقی فوایدی نسبت به روش ایـن بـه آن در دارد، بـه این دلیل که نتایج عدم انجام توافقات، واقعی‌انـد و مبتنـی بـر آن چـه دیگـری انجام می‌دهد، نیستند. این راهبرد به ویژه زمانی خوب عمل می‌کنـد کـه یـک همسر از دیگری می‌خواهد که تغییر کند زیرا ایـن تغییـر او را قـادر مـی‌سـازد چیزی را که دوست دارد به دست آورد. این کار بـه اجتنـاب از کـشمکش‌هـای قدرت که در آن یک همسر احساس می‌کند تغییر تنها بـه نفـع دیگـری اسـت، کمک می‌کند. ضرر این راهبرد این است که بسیاری از زوج ها در رسیدن به هر گونه توافق قابل پذیرش دو جانبه مشکل دارند (اولسون و دیفرین، ۲۰۰۱).

● توافق بر سر عدم توافق. بعد از وارسی همه راه حل‌ها، همیـشه نیـل بـه یک راه حل توافقی دو جانبه، ممکن نیست. راهبرد بعدی توافق می‌تواند توافـق بر سر عدم توافق باشد. به عنوان مثال؛ شهرام می‌خواسـت پـس‌اندازشـان را در خرید سهام سرمایه‌گذاری کنند و همسرش، شـهره مـی‌خواسـت مـسافرتی بـه خارج از کشور داشته باشند. بعد از ساعت‌ها بحث و جـدل، اصـرار هـر یـک بـر خواسته‌اش بیشتر شد. از آنجا که آنها نتوانستند با هم توافق کنند، بر سر عـدم توافق، توافق کردند و هر یک پول اش را در حساب بانکی خودش نگـه داشـت. زمانی‌که مسأله برای بقای رابطه حیاتی نیست، توافق بر سر عدم توافق می‌تواند امکان یافتن یک راه حل را در آینـده، بـاز بگـذارد. امـا هنگـامی‌کـه اختلافـات

۱-Quid pro quid

اساسی‌ترند، مثلاً؛ یکی بچه می‌خواهد و دیگری نمی‌خواهد، توافق بر سر عدم توافق فقط در کوتاه مدت کارآیی دارد (اقتباس از اولسون و دیفرین، ۲۰۰۱).

برای استحکام بخشیدن به توافقات، ممکن است لازم باشد که همسران چندین راهبرد توافقی را قبل از رسیدن به توافق نهایی امتحان کنند. اما هنگامی‌که توافق حاصل شد، مهم است که هر دو فرد در مورد موضوع مورد توافق شفاف شوند و توافق را محکم کرده و جدی بگیرند. همسران باید مراقب باشند که از اجبار کردن دیگری برای توافق امتناع کنند. همسران گاهی با شتاب زدگی برای به نتیجه رساندن کارها توافقاتی می‌کنند که می‌دانند، نمی‌توانند به آن عمل کنند. قبل از اعلام نهایی توافق، زوج ها باید زمان کافی برای درک کامل معنی توافق برای هر دو طرف، اختصاص دهند. هر یک باید نسبت به شروط دیگری حساس باشد. هنگامی‌که یک همسر یا هر دو ناراحت و عصبی‌اند، بهتر است از توافق امتناع شود. (اقتباس از اولسون و دیفرین، ۲۰۰۱).

تاکتیک‌های فشار، نظیر تهدیدهای ضمنی، اغلب اوقات باعث برد در جنگ ولی باخت در رابطه می‌شود. هنگامی‌که هر دو همسر توافق می‌کنند، باید قراردادی برای یادداشت آن چه توافق شده به زبانی ساده و روشن، بنویسند. این یادداشت می‌تواند شامل تاریخ جلسه، موارد مورد توافق، کارهایی که باید انجام شود، تاریخ ارزیابی و پی‌گیری و امضای هر دو همسر باشد. آنها باید برای مرور و ارزیابی اجرای توافقات پس از دوره‌های کوتاه مدت نیز توافق کنند (اولسون و دیفرین، ۲۰۰۱).

د ـ پی‌گیری

بسیاری از همسران جهت آزمایش یک راه حل ویژه برای یک مشکل به توافق می‌رسند. مهم است که میزان کارآیی راه حل پی‌گیری شود. پی‌گیری دارای دو فایده کلیدی است. اول این که برای تعیین کارآیی راه حل‌ها در درازمدت، آنها را وارسی می‌کنید، گاهی انجام یک توافق، واقعاً مشکل را حل

نمی‌کند، گاهی هم توافق مسایل دیگری را روشن می‌کند و باید خیلی زود، در مورد آن‌ها به گفتگو پرداخت (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

از طرف دیگر پی‌گیری باعث پاسخ‌گویی و مسؤولیت‌پذیری می‌شود. ما اغلب اوقات، زمانی ایجاد تغییرات را جدی می‌گیریم که بدانیم در آینده‌ای نزدیک ارزیابی می‌شویم، هنگامی که توافقات شکسته می‌شوند، همسران نسبت به علاقه صادقانه به یکدیگر و کار گروهی، بی‌اعتماد، نا امید و یا مایوس می‌شوند. توافقات شکسته شده و دلایل آن هر چه زودتر باید بازبینی شوند. همسران باید به خودشان یادآور شوند که تغییر آسان نیست (یعنی برای هر فرد تعهد کامل به هر توافق دشوار است) اما اگر هر همسر برای آرامش و راحتی دیگری کار کند و هر دو بخواهند رابطه‌شان رشد کند، می‌توانند به طور مثبت هر گونه تعارض را حل کنند (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

گاهی پی‌گیری زیاد در مرحله حل مسأله لازم است، اما گاهی نیازی به این کار نیست و لازم نیست کار بیشتری انجام شود. اکثر افراد آن قدر مشغله دارند که برای پی‌گیری برنامه‌ریزی نمی‌کنند. یک مثل قدیمی اما درست وجود دارد؛ **"اگر در برنامه‌ریزی شکست بخورید، برنامه‌ریزی کرده‌اید که شکست بخورید"** (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

یک مثال مشروح از مراحل حل مسأله

خیلی طول نکشید که بهاره و علیرضا فهمیدند، راه حل آنها در مورد شغل داوطلبانه بهاره و پس‌انداز پول برای بازنشستگی کارآیی ندارد. آنها تصمیم گرفتند که مراحل پیشنهادی در این‌جا را آزمون کنند. ابتدا، آنها زمانی را برای اجرای مراحل اختصاص دادند. این کار زمان زیادی نمی‌برد و به مشکل بستگی دارد، اما گذاشتن یک زمان اختصاصی برای یافتن راه‌حل بسیار خردمندانه است. اجازه بدهید که این زوج را در طول مراحل حل مسأله همراهی کنیم.

مذاکره در مورد مشکل

در مثال بهاره و علیرضا آنها تصمیم می‌گیرند که از تکنیک‌های گوینده - شنونده برای مذاکره در مورد مشکلات‌شان استفاده کنند.

بهاره (گوینده): من فکر می‌کنم واقعاً باید کاری انجام بدیم. ما هیچ کاری برای پس‌انداز دوران بازنشستگی انجام نداده‌ایم.

علیرضا (شنونده): تو می‌خوای بگی که هیچ کاری نکردیم و تو هم نگرانی؟

بهاره (گوینده): (به علیرضا اجازه می‌دهد که بداند، به درستی به او گوش داده است). بله، لازمه که برنامه‌ای برای پس‌انداز بیشتر بریزیم.

علیرضا (شنونده): موافقی که لازمه پس‌انداز بیشتری بکنیم و این که مخارج زیاد هم قسمتی از مشکل ماست؟

بهاره (گوینده): می‌فهمم که چرا در مورد کار داوطلبانه من، نگرانی - در صورتی که می‌تونم این زمان رو صرف کسب درآمد برای خانواده بکنم. ولی شغل داوطلبانه من برام خیلی مهمه، من واقعاً دوست دارم حس کنم که دارم کاری مفید در این دنیا انجام می‌دم.

علیرضا (شنونده): به نظر می‌رسه که نگرانی منو تأیید می‌کنی، و همچنین از من می‌خوای که چیزی رو که برات مهمه بشنوم، کار داوطلبانه به زندگی تو معنا می‌ده (در اینجا، دیدگاه او را با شنیدن دقیق، تأیید می‌کند).

بهاره (گوینده): بله، دقیقاً، بیا نشونه دست تو باشه، می‌خوام بدونم که تو چی فکر می‌کنی؟ (نشانه را به همسرش می‌دهد).

علیرضا (گوینده): من برای آینده‌مون نگرانم. اگه بیشتر پس‌انداز نکنیم، نمی‌تونیم همین زندگی رو در دوران بازنشستگی داشته باشیم.

بهاره (شنونده): تو واقعاً نگرانی، این‌طور نیست؟

علیرضا (گوینده): بله، همین‌طوره، می‌دونی که برای مامان و بابا چه اتفاقی افتاد؟ من نمی‌خوام مثل اونا بشیم.

بهاره (گوینده): تو نگرانی که ما هم همون‌طور بشیم؟

علیرضا (گوینده): اگه بتونیم ۳ برابر مبلغی که الان پس‌انداز می‌کنیم، پس‌انداز کنیم، حس بهتری پیدا می‌کنم.

بهاره (شنونده): خیلی دیره (مچ خودش را در ابراز عقیده می‌گیرد: "اوه! باید بیان مجدد بکنم و نه این که عقیده‌مو بگم") آرزو داری که بیشتر از الان پس‌انداز کنیم؟

علیرضا (گوینده): (در این زمان او واقعاً فکر می‌کند، که توجه همسرش را جلب کرده است) مطمئناً، من از این مسأله تحت فشارم، من واقعاً می‌خوام که با هم کار کنیم، به طوری که هر دومون بتونیم راحت باشیم (به بهاره اجازه می‌دهد که بداند می‌خواهد با هم به عنوان یک گروه کار کنند).

بهاره (شنونده): از خودمون می‌خوای که با هم کار کنیم و فشار رو کم کنیم و برای آینده برنامه‌ریزی کنیم؟

علیرضا (گوینده): (چند پیشنهاد ارایه می‌دهد) بله، لازمه که برای پس انداز بیشتر، کمتر خرج کنیم. فکر می‌کنم اگه درآمدی داشته باشی، اوضاع بسیار بهتر می‌شه.

بهاره (شنونده): احساس می‌کنی که اگه کمتر خرج کنیم، می‌تونیم بیشتر پس‌انداز کنیم. از اون مهمتر اینه که فکر می‌کنی مهمه که من هم درآمدی داشته باشم؟

علیرضا (گوینده): بله، من فکر می‌کنم که کسب درآمد نسبت به کاهش هزینه ها (مخارج)، مشکل بزرگ‌تریه.

بهاره (شنونده): حتی اگر ما کمتر خرج کنیم، فکر می‌کنی اگه بخوایم همین سطح زندگی رو در زمان سالمندی داشته باشیم، نیاز به درآمد بیشتری داریم؟

علیرضا (گوینده): دقیقاً، بیا نشونه دست تو باشه (نشانه را به همسرش می‌دهد).

بهاره (شنونده): (به توضیح علیرضا پاسخ می‌گوید) گاهی اوقات احساس می‌کنم، تو فکر می‌کنی من تنها کسی‌ام که زیاد خرج می‌کنم.

علیرضا (شنونده): فکر می‌کنی، من معتقدم که نقطه ضعف تو زیاد خرج کردنه. می‌تونم نشونه را داشته باشم؟ (همسرش نشانه را به او می‌دهد).

علیرضا (گوینده): واقعاً من اون طور فکر نمی‌کنم، اما می‌فهمم که ممکنه از گفته من این جور برداشت بشه (تجربه بهاره را تأیید می‌کند). من فکر می‌کنم که به اندازه تو خرج می‌کنم، حتی ممکنه بیشتر هم خرج کنم.

بهاره (شنونده): برام جالبه (اعتقاد همسرش را اعتبار می‌بخشد، از این که می‌بیند او نیز مسؤولیت می‌پذیرد، احساس خوبی دارد) تو می‌تونی بفهمی که هر دوی ما زیاد خرج می‌کنیم، فقط به طور متفاوت. تو خریدهای بزرگ اندکی داری که ممکنه ضروری نباشه، و من خریدهای کوچک زیادی دارم.

علیرضا (گوینده): دقیقاً، ما هر دو مقصریم و هر دو می‌تونیم بهتر عمل کنیم.

بهاره (شنونده): لازمه که هر دومون با هم کار کنیم (همسرش نشانه را به او می‌دهد).

بهاره (گوینده): موافقم که لازمه برای پس‌انداز دوران بازنشستگی‌مون جدی‌تر فکر کنیم. بزرگ ترین ترس من از دست دادن کار مورد علاقمه. این مهم‌ترین کاریه که از زمان بچگی تا کنون انجامش داده‌ام.

علیرضا (شنونده): برات تصورش هم سخته ... برات خیلی مهمه؟

بهاره (گوینده): بله، می‌تونم درک کنم که درآمد بیشتر چه قدر اوضاع رو متفاوت می‌کنه، اما در همین حین می‌ترسم که کارم رو از دست بدم. من برنامه‌ریزی برای کودکان یتیم رو دوست دارم ـ به ویژه زمانی که می‌بینم یکی از اونا سر و سامون گرفته.

علیرضا (شنونده): از اون لذت می‌بری، و واقعاً کار خیر و مفیدی انجام می‌دی. می‌فهمم که برای تو دست کشیدن از اون چه قدر سخته.

بهاره (گوینده): دقیقاً، شاید بتونیم کاری کنیم که من هم کارم رو از دست ندم و هم بتونیم مبلغ مورد نیاز رو برای دوران بازنشستگی پس‌انداز کنیم.

علیرضا (شنونده): اگه راه حلی وجود داشته باشه که هم زمان هم نیازهای من و هم نیازهای تو رو برطرف کنه، خیلی خوبه!

بهاره (گوینده): بله، مشتاقم که با هم در مورد راه حل‌های احتمالی هم فکری کنیم.

آنها استفاده از تکنیک گوینده ـ شنونده را متوقف می‌کنند.

علیرضا: بسیار خوب.

بهاره: آیا برای حرکت به سمت حل مسأله، هر دو احساس می‌کنیم که به قدر کافی درک شدیم؟

علیرضا: برای من بله، تو چه‌طور؟

بهاره: (سرش را به نشانه تأیید تکان می‌دهد).

در این‌جا هر دوی آنها با یکدیگر موافقت کردند که مذاکره خوبی داشته‌اند و آماده‌اند که برای حل مسأله تلاش کنند. هر دو به طور آگاهانه موضوع گفتگو را به سمت حل مسأله چرخاندند.

حل مسأله

علیرضا و بهاره هم اکنون ۴ مرحله حل مسأله را طی می‌کنند.

مشخص کردن جزئیات مسأله

در این مرحله، موضوع مهم برای آنها این است که تصمیم بگیرند جزء ویژه‌ای از کل مسأله مورد بحث را حل کنند. این کار شانس آنها را برای یافتن راه‌حل کارآمد افزایش می‌دهد.

بهاره: ما باید بر روی جزئیات توافق کنیم. باید در مورد این‌که چه طور می‌تونیم پس‌اندازمون رو بیشتر کنیم، صحبت کنیم. هم چنین فکر می‌کنم لازمه مذاکره‌ای در مورد چگونگی خرج کردن پول، داشته باشیم.

علیرضا: راست می‌گی. لازمه که در مورد چند مسأله مختلف از کل موضوع، صحبت کنیم. می‌تونیم اون رو به دو مسأله درآمد بیشتر و خرج کمتر تقسیم

کنیم. نمی‌خوام اصرار کنم، اما دوست دارم که اول روی پس‌انداز بیشتر صحبت کنیم، البته اگه موافق باشی.

بهاره: باهات موافقم. اجازه بده مسأله اولی رو حل کنیم و بعد می‌تونیم درباره خرج کمتر توی این هفته صحبت کنیم.

علیرضا: می‌تونیم در مورد افزایش درآمد، بارش فکری کنیم.

بارش فکری

نکته کلیدی در این‌جا ارایه آزادانه پیشنهادات است.

بهاره: تو که خودکار دسته، نظرات رو یادداشت کن.

علیرضا: باشه، تو می‌تونی یک شغل پاره وقت بگیری.

بهاره: می‌تونم از مدیر خیریه بخوام که برای مقداری از کارهام بهم حقوق بده. من که در هر صورت یک عضو تمام وقت هستم.

علیرضا: می‌تونیم با یک فرد ذی‌صلاح در مورد چگونگی درآمد بیشتر صحبت کنیم. من می‌تونم شغل دومی داشته باشم.

بهاره: من می‌تونم به دنبال یک شغل پاره وقت مشابه اون چه الان دارم انجام می‌دم، باشم.

علیرضا: خودت می‌دونی که مهین و مهدی هم توی یک مؤسسه شغل‌یابی کار می‌کن، می‌تونم در مورد تو با اونا صحبت کنم.

بهاره: احساس می‌کنم نظرات خوبی است، اجازه بده در مورد این که چه کاری می‌تونیم انجام بدیم، صحبت کنیم.

توافق و سازش

اکنون، آنها نظراتی را از طریق بارش فکری ارایه کرده‌اند. نکته کلیدی یافتن توافقی است که هر دو طرف بتوانند از آن حمایت کنند.

علیرضا: نظرت در مورد صحبت با مدیر خیریه، جالبه، چه عیبی می‌تونه داشته باشه؟

بهاره: به نظر من هم خوبه. فکر می‌کنم نظر تو هم در مورد مشاوره با یک فرد ذی صلاح خوبه. اما فکر نمی‌کنم که کار کردنِ بیشترِ تو نظر واقع بینانه ای باشه.

علیرضا: بله، فکر می‌کنم راست می‌گی. نظرت در مورد صحبت با مهدی و مهین چیه؟

بهاره: دوست دارم این کار رو انجام بدم. شاید بتونن برام کاری است و پا کننده، اما در موردش مطمئن نیستم.

علیرضا: بسیار خب. در مورد جستجوی یک شغل پاره وقت، مثل کمک به بچه‌های بی‌سرپرست که همین معنی رو برات داشته باشه و هم درآمدی داشته باشه، چه‌طور؟

بهاره: دوست دارم در موردش فکر کنم. اما دوست ندارم از این کارم به طور کامل دست بکشم.

علیرضا: من هم نمی‌خوام تو این کار رو بکنی. اگه بتونی یک شغل پاره وقت برای کسب درآمد داشته باشی، می‌توانیم بودجه کافی داشته باشیم.

بهاره: با یک فرد ذی صلاح صحبت کن، من هم سعی می‌کنم دنبال یک شغل پاره وقت باشم.

علیرضا: عالیه. هفته دیگه رو بذاریم برای این که ببینیم چه کارهایی انجام داده‌ایم.

بهاره: باشه (بر سر زمانی برای پی‌گیری موافقت می‌کنند).

پی‌گیری

در پایان هفته، بهاره و علیرضا وقتی را برای وارسی اقدامات انجام شده و اقدامات قابل انجام در آینده گذاشتند. بهاره با مدیر خیریه صحبت کرده بود و چند شغل پاره وقت را نیز بررسی کرده بود. علیرضا نیز یک برنامه ملاقات با یک فرد ذی‌صلاح در مورد اقتصاد خانواده گذاشته بود. در این مورد، راه‌حل، فرایندی متشکل از گام‌های مورد توافق کوچک تر بود.

علیرضا و بهاره به سمت حل مسأله‌ای که برای مدت طولانی بین آنها به وجود آمده بود، حرکت کردند، آنها با هم کار کردند و به هیچ وجه از مسأله اجتناب نکردند. آنها بعداً همین مراحل را در مورد حل مسأله طی کردند و بر کاهش مخارج، توافق کردند. آنها میزان کاهش مخارج را مشخص کردند و تصمیم گرفتند مخارج‌شان را در یک دفترچه ثبت کنند تا آن را با اهدافی که تعیین کرده‌اند، مقایسه کنند. بر خلاف حل مسأله درآمد بیشتر که یک فرایند چندین هفته‌ای بود، این راه‌حل ویژه در مورد مخارج،خیلی زود عملی شد و برایش وقت زیادی لازم نبود (اقتباس از مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

هنگامی که مسایل دشوارند

این مدل تقریباً همه جا کارآیی خوبی دارد. اما گاهی اوقات، این طور نیست. در این صورت، چه می‌کنید؟ در کار با همسران، مارکمن و همکاران (۲۰۰۰) دریافته‌اند که چندین مشکل شایع هنگام مقابله با مشکلات پیش می‌آید. در این‌جا چندین پیشنهاد در مورد چگونگی مقابله با آنها آمده است.

به گام‌های پیش برگردید

در هر قسمت از مراحل حل مسأله ممکن است به بن‌بست بخورید و ناکام شوید. اگر چنین است، لازم است که به مرحله مذاکره در مورد مشکل برگردید. نشانه‌ای را انتخاب کنید و بحث‌تان را از نو شروع کنید. گیر کردن می‌تواند بدین معنی باشد که شما در مورد برخی مسایل کلیدی گفتگو نکرده‌اید، یا این که به احساسات یک یا هر دوی شما در این فرایند اعتبار بخشیده نشده است. بهتر است به جای فشار آوردن برای یافتن راه‌حل که ممکن است کارآیی نداشته باشد، آهسته حرکت کنید، تا زمانی که به فرایند عادت کنید. هنگام مقابله با مسایل دشوارتر و پیچیده‌تر، ممکن است لازم باشد چندین بار به عقب برگردید (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

نیمه راه می‌تواند شما را به مقصد برساند

ممکن است بهترین راه حلی که می‌توانید در یک جلسه حل مسأله به آن برسید، همیشه راه حل قطعی یک مشکل نباشد. گاهی اوقات، فقط باید به منظور توافق جهت برداشتن گام‌های بعدی برای رسیدن به بهترین راه حل، به جزئیات بپردازید. به عنوان مثال؛ ممکن است درباره نوع اطلاعاتی که برای نقل مکان به جای دیگری احتیاج دارید و زمان مناسب آن تصمیم‌گیری کنید. حتماً نباید در یک جلسه، تصمیم قطعی را بگیرید، بلکه باید در مورد مسایل زیادی بیندیشید و آنها را مد نظر قرار دهید. شاید در ابتدا، بارش فکری کنید که چه طور به گام بعدی بروید. به عنوان مثال؛ ممکن است لازم باشد اطلاعاتی را برای اتخاذ این تصمیم کسب کنید و مشخص کنید که کدام یک از شما می‌توانید این اطلاعات را پیدا کنید و از چه کسی؟ کارها را تقسیم کنید و پیروز شوید! (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

هنگامی‌که راه‌حلی وجود ندارد

گاهی برای برخی مشکلات راه‌حلی که هر دوی شما را خشنود کند، وجود ندارد. تصور کنید، با استفاده از ترتیب ذکر شده با یکدیگر کار کرده‌اید و هنوز راه‌حلی به دست نیاورده‌اید. در این صورت یا باید اجازه دهید فقدان راه‌حل به رابطه شما آسیب بزند، یا می‌توانید برنامه‌ریزی کنید که چه‌طور با وجود تفاوت‌های تان زندگی کنید. گاهی اوقات همسران با اصرار بر حتمی بودن وجود یک راه‌حل ویژه برای یک تعارض حل نشده، باعث تخریب رابطه شان می شوند.

اگر مشکلی دارید که به نظر غیر قابل حل می‌رسد، می‌توانید جلسه‌ای را برای حل مسأله و حمایت از ازدواج‌تان در مقابل تأثیرات آن حوزه مشکل‌زا، بگذارید. می‌توانید بی‌اغراق و به طور سازنده "موافقت کنید که اختلاف نظر دارید". این نوع راه‌حل می‌تواند از کار گروهی و بردباری ناشی شود. همیشه

همسرتان آن طوری نیست که می‌خواهید، اما می‌توانید به عنوان یک گروه برای پذیرش اختلافات‌تان کار کنید (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

سیمین و سعید سال‌های طولانی سیگار می‌کشیده‌اند، اما سرانجام سیمین تصمیم گرفت که سیگار را ترک کند و این کار را نیز انجام داد. سیمین گاهی مصر می‌شد که سعید نیز باید حتماً ترک کند، تحمل او نسبت به استنشاق دود در اتاق کمتر و کمتر می‌شد. حتی زمانی که بیرون بودند، وقتی همسرش مکرراً می‌خواست جایی را برای سیگار کشیدن پیدا کند، او واقعاً آشفته می‌شد. آنها ۱۸ سال ازدواج بسیار خوبی داشتند، اما این مشکل روز به روز تهدید کننده‌تر و تعارض، تشدید یافته‌تر و غیر منصفانه‌تر می‌شد. سرانجام به آنها گفته شد: "باید یک تصمیم بزرگ بگیرید، به نظر می‌رسد که نمی‌توانید این مشکل را هم اکنون حل کنید، آن‌چه اکنون باید انجام دهید، حل این مسأله است که چه‌طور از ازدواج‌تان در مقابل خطری که این مسأله برای آن ایجاد کرده است، حمایت کنید". آنها بالاخره تصمیماتی در مورد مکانی از خانه که سعید می‌توانست در آنجا سیگار بکشد و پذیرش نیاز او به سیگار کشیدن از جانب سیمین، اتخاذ کردند. توجه کنید آن‌چه که آنها انجام دادند دشوار بود. با اتخاذ این تصمیم ساده، آنها به مسیر قبلی‌شان برگشتند، دوباره یک گروه با هدف محافظت از لحظات خوب شان، تشکیل دادند! (اقتباس از مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

انتظار نمی رود که اکثر همسران از چنین رویکرد ساختار یافته‌ای برای مشکلات کوچک استفاده کنند. انتظار است که اکثر همسران بتوانند از این الگو هنگام مقابله با موضوعات مهم‌تر، به ویژه آنهایی که می‌توانند منجر به تعارض مخرب شوند، استفاده کنند. این روش با اضافه کردن ساختار در زمان های لازم، برای محافظت از ازدواج‌تان، بسیار ارزنده است. در قسمت بعدی به قوانینی اشاره خواهد شد که با به کارگیری آنها می توانید تعارضات را تحت کنترل خویش درآورید و اجازه ندهید که تعارضات، کنترل شما را به دست گیرند (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

کنترل تعارض

قوانین اساسی برای حفظ یک رابطه

انتخاب‌هایی که در طول مشاجرات می‌کنید ممکن است باعث خشنودی و پیوند یا دوری و خشم شوند. ضروری است که تعارضات و اختلافات پیش رو را ، اداره کنید. اکنون، راهبردهایی را برای ایجاد ایمنی در هنگام حل مسایل می‌دانید. بخش حل تعارض را با بیان۶ قانون اساسی[1] برای پرورش یک رابطه عالی و حمایت از آن در مقابل اثرات مخرب تعارض، به پایان می‌رسانیم (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

از قانون اساسی برای پررنگ کردنِ اهمیت درک و تعهد متقابل هنگام مقابله با مشکلات دشوار استفاده کرده‌ایم. این واژه اصولاً از بازی بیسبال گرفته شده است. هر بازی بیسبال دارای قوانین اساسی مخصوص به خودش است، توافقاتی که ویژه‌ی هر زمین بازی است. این قوانین برای به حداقل‌رسانی تعارضات درباره موارد منصفانه و غیرمنصفانه در بازی وضع می‌شود و به افراد اجازه می‌دهد که از بازی بدون مناقشه لذت ببرند (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

لازم است برای به حداقل رساندن تعارضاتی که در "زمین بازی خانه شما" اتفاق می‌افتد، قوانین مورد توافق داشته باشید. بسیاری از همسران می‌گویند که، این قوانین اساسی، زمینه بازی ای را فراهم می‌کنند که در آن قوانین واضح‌اند، پی‌گیری آنها سهل است و بر سر تعارضات، توافق شده است و اکثر آنها می‌دانند که، قوانینی موجود است که باعث احساس ایمنی در آنها می‌شود. این قوانین به شما ارایه می‌شود و این شمایید که تصمیم می‌گیرید از کدام یک از آنها استفاده کنید و چطور آنها را متناسب با رابطه‌تان، به بهترین وجه تغییر دهید. از این قوانین برای کمک به خودتان جهت کنترل مسایل دشوار استفاده

۱-Ground Rules

کنید و اجازه ندهید مسایل دشوار شما را کنترل کنند (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

قانون اساسی ۱: هنگامی‌که تعارض تشدید می‌یابد، تقاضای وقت "استراحت" یا "توقف" خواهیم کرد، یا ۱) سعی می‌کنیم دوباره با استفاده از تکنیک‌های گوینده ـ شنونده صحبت کنیم یا ۲)موافقت می‌کنیم که بعداً در مورد مسأله در یک زمان ویژه، با استفاده از تکنیک‌های گوینده ـ شنونده، صحبت کنیم.

این قانون اساسی ساده به شما برای مقابله با الگوهای تخریب گر تشدید، بی‌اعتبارسازی، کناره‌گیری و اجتناب و تفاسیر منفی کمک می‌کند. این قانون باعث پیشگیری از وارد آمدن آسیب به رابطه‌تان می‌شود. پیشنهاد می‌شود که نه تنها بر سر این قانون اساسی، یا قانونی مشابه توافق کنید، بلکه بر سر نشانه ویژه‌ای که برای هر دوی شما به معنی زمان "استراحت" یا "توقف" است، نیز، توافق کنید. می‌توانید از این واژه استفاده کنید، و البته می‌توانید واژه‌ای را انتخاب کنید که مختص شما باشد. لازم است که هر دو با آن نشانه و منظور از آن آشنا باشید. حتی اگر یکی از شما بیشتر تقاضای وقت استراحت می‌کند، باز هم شما بر مبنای توافق تان عمل کرده‌اید و با یکدیگر کار می‌کنید و این یک نکته کلیدی است. در صورتی که قانون "توقف" را نگذارید، می‌تواند چنین به نظر برسد که یک همسر اجتناب می‌کند و همان‌طور که قبلاً گفته شد، این اجتناب تبدیل به سوختی برای تشدید و خشم بیشتر می‌شود. با وجود این، اگر یک همسر کناره‌گیر از زمان استراحت به شیوه‌ای استفاده کند که به نظر شبیه به کناره‌گیری بدون پی‌گیری برسد، احتمالاً خردمندانه است که همسر دیگر گفتگو درباره مسایل را به شیوه‌ای صریح ادامه دهد (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

یک نکته مهم این است که اگر تشخیص دادید که شما، همسرتان یا هر دوی شما در حال از دست دادن کنترل تان هستید، تقاضای توقف کنید. نباید در جاده‌ای که در همه نقاط آن تابلوی "خطر!" نصب شده، رانندگی کنید. این به معنای توقف گفتگو در آن زمان و موکول کردن آن به زمانی مناسب است. به سادگی نگویید "توقف" و بعد هم اتاق را ترک کنید، می‌توانید بگویید: "بحث خیلی شدید شده، اجازه بده گفتگو را متوقف کنیم و بعداً مجدداً، گفتگو کنیم، باشه؟" شما با هم برای متوقف کردن فرایندهای تخریب‌گر کار می‌کنید.

استفاده از زمان استراحت به کناره‌گیران این اطمینان را می‌دهد که تعارض، خارج از کنترل نخواهد شد. برخی کناره‌گیران زمانی که بدانند می‌توانند آن تعارض را هر زمان که بخواهند متوقف کنند با آن بهتر کنار می آیند. ولی چنان چه هر دوی شما برای گفتگو در مورد مسأله‌ای که پرداختن به آن را متوقف کرده‌اید، برنگردید، برای فرد دارای سبک ارتباط خواه (پی‌گیر) کارآیی نخواهد داشت. برای کسی که تقاضای زمان استراحت کرده است، بسیار مهم است که برای پی‌گیری مسأله سخت بکوشد (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

اگر شما یک ارتباط خواه هستید و قانون "توقف" برای‌تان به معنی اجتناب و کناره‌گیری باشد، جزء دوم قانون، این نگرانی شما را کمتر می‌کند. لازم است که هر دوی شما در مورد مسایل مهم به شیوه‌ای سازنده گفتگو کنید. با توافق بر سر تکنیک‌های گوینده ـ شنونده توافق می‌کنید با مسأله‌ای که ممکن است خارج از کنترل شود، بهتر مقابله کنید.

هنگامی‌که تصمیم می‌گیرید بعداً گفتگو کنید، سعی کنید زمانی را در اسرع وقت اختصاص دهید. شاید یک ساعت دیگر یا یک روز دیگر زمان خوبی باشد. هنگامی‌که تقاضای توقف می‌شود، چنان‌چه اوضاع خیلی هیجانی باشد، ممکن است صحبت فوری را دشوار یابید، درست است، می‌توانید زمانی را بعد از این که اوضاع آرام گرفت، اختصاص دهید.

اغلب اوقات در مورد زمان استراحت سوال می‌شود که: "اگر هنگام صحبت در مورد یک مسأله مهم از زمان استراحت استفاده کردیم و همسرم برای صحبت در مورد این مسأله، برنگشت، چه کنم؟" هنگامی‌که این اتفاق می‌افتد، توصیه می‌شود، تا زمانی که ایمنی لازم را در رابطه ندارید، بهتر است که از دنبال کردن مسایل به شیوه‌ای صریح ـ تا زمان بدون خصومت ـ بپرهیزید. در مطالعه‌ای (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۰) مشخص شد که آینده برخی ازدواج‌ها، چنان‌چه زن منفی‌تر باشد، بهتر خواهد بود. ممکن است این یافته با برخی مطالب گفته شده در بالا همخوان نباشد، اما چنین یافته‌هایی پیشنهاد می‌کنند که بهتر است زنان مسایل را پیش بکشند، حتی اگر به معنای تعارض بیشتر در کوتاه مدت باشد. اگر چنین کاری را انجام ندهند، بدین معناست که مسایل مهم نادیده گرفته می‌شوند. حقیقتاً برای هر یک از شما مهم است که نگرانی‌های مربوط به رابطه را عنوان کنید و امیدواریم که راه‌های سازنده را برای انجام آن بیاموزید. سازنده بودن به معنای حفظ آرامش به هر قیمتی نیست. بهتر است با مسایل مقابله کنید تا اصلاً مقابله نکنید. اگر با استفاده از زمان استراحت، می‌خواهید از مسایل اجتناب کنید، با این تمایل در درون خودتان مبارزه کنید (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱). همسرتان را در مکانی رها نکنید که بخواهد تصمیم بگیرد دایم مسایل را پی‌گیری کند. هر چه این اتفاق بیشتر بیفتد، بعداً مواجه با مشکلات به عنوان یک گروه در همین لحظه و همین مکان، برای هر دوی شما دشوارتر خواهد شد.

در این‌جا دو مثال درباره استفاده از این قانون اساسی ارایه می‌شود، تارا و حسام ۲۰ سال است که ازدواج کرده‌اند و دو پسر نوجوان دارند. قبل از یادگیری این تکنیک‌ها، آنها مشاجرات فراوان و شدیدی داشتند که با فریاد زدن و تهدید به خاتمه رابطه پایان می‌یافت. هر دو از خانواده‌های با تعارض شدید آمده‌اند به طوری که تغییر الگوهای آنها آسان نبود. همان‌طور که

خواهید دید آنها هنوز هم به سادگی وارد تشدید می‌شوند، اما اکنون زمانی که اوضاع به سمت تشدید پیش می‌رود، می‌دانند که چگونه آن را متوقف کنند.

تارا (رنجیده است و آن را نشان می‌دهد): فراموش کردی زباله‌ها رو بیرون بذاری، سطل‌ها پرند.

حسام (او نیز آزرده است و از پشت روزنامه نگاه می‌کند): اون قدرها هم مهم نیست، یه جوری فردا هم آشغال‌ها رو توش جا می‌دیم.

تارا: خوبه دیگه، سطل‌های زباله همین طور پر تا فردا شب باقی بمونن؟

حسام (هیجانی شده): می‌خوای الآن چه کار کنم، فراموش کردم دیگه.

تارا (اکنون بسیار خشمگین است و صدایش بالا رفته): تو بیشتر کارهایی رو که بهت محول می‌شه، فراموش می‌کنی.

حسام: اجازه بده توقف کنیم، باشه؟ این بحث الآن هیچ فایده‌ای نداره.

تارا: باشه، کی می‌تونیم بشینیم و در مورد موضوع صحبت کنیم؟ بعد از تمیز کردن خونه؟

حسام: باشه، به محض این که فرصت کردیم.

در این‌جا هیچ جادویی اتفاق نیفتاد. بسیار ساده است، اما به طور بالقوه اثر قدرتمندی بر رابطه حسام و تارا می گذارد. این زوج با تقاضای "توقف" به تشدید خاتمه دادند. بعداً آنها نشستند و با استفاده از تکنیک‌های گوینده - شنونده در مورد دل‌مشغولی تارا مبنی بر این که حسام مسؤولیت‌هایش را در خانه انجام نمی‌دهد، گفتگو کردند. بعداً، با استفاده از تکنیک‌های حل مسأله، توانستند روش‌های احتمالی برای انجام کارهای خانه را بررسی و انتخاب کنند. در مثال بعدی، زوج دیگری نشان داده شده که از این قانون اساسی برای حفاظت از بعدازظهرشان در مقابل فاجعه‌ای بالقوه، استفاده کردند. افسون و احمد ۶ سال است که ازدواج کرده‌اند و بچه‌ای ندارند. آنها بچه می‌خواهند ولی در باردار شدن مشکل دارند. این مسأله فشار فراوانی بر ازدواج آنها وارد می‌آورد. آنها تصمیم گرفتند که برای دور شدن از مشکلات و کسب آرامش و شاید

داشتن روزهای خیال انگیز، مسافرتی به شمال داشته باشند. هر دوی آنها
مدت‌ها بود که به دنبال فرصتی برای این کار بودند، و بالاخره به شمال رفتند.
آنها در اولین بعدازظهرشان، در حالی که تازه به رختخواب رفته بودند، مکالمه
زیر را داشتند:

افسون (احساس برانگیختگی می‌کند و به آغوش احمد فرو می‌رود): چه‌قدر دور
شدن از محیط شهر خوبه، هیچ عامل مزاحمی نیست، چه احساس خوبی!

احمد (احساس برانگیختگی کرده و شروع به نوازش افسون می‌کند): بله، ما باید
این کار رو ماه‌ها قبل انجام می‌دادیم. شاید یک محیط راحت بتونه بهت کمک
کنه که باردار بشی.

افسون (به خشم آمده): "بهم کمک کنه که باردار بشم؟" به نظر می‌رسه که
فکر می‌کنی نقص منه که باردار نمی‌شم. چرا اینجوری فکر کردی؟

احمد (مضطرب و رنجیده از خودش که چرا لحظات شان را خراب کرد): فکر
نمی‌کنم که عیب از تو باشه، باید هر دومون تلاش کنیم، فقط منظورم این بود
که ...

افسون (خشمگین): فقط منظورت این بود که بگی یک عیبی در من وج
داره؟

احمد: "توقف"، صبر کن! توقف! متأسفم که مسأله بارداری رو پیش ک
می‌خوای الآن در موردش صحبت کنیم یا زمان دیگری رو بهش اخ
بدیم.

افسون (نرم‌تر شده): اگه درباره اون صحبت نکنیم، فکر می
بعدازظهرمون کسل کننده بشه.

احمد: باشه، نشونه دست تو باشه (کنترل تلویزیون را به همسرش

افسون (گوینده): موقعی که مسأله بارداری رو مطرح می‌کنی، اح
منو به خاطر ناباروری سرزنش می‌کنی.

احمد (شنونده): ذکر این موضوع باعث احساسات ناخوشایند در تو می‌شه، به
طوری که احساس سرزنش می کنی؟
افسون (گوینده): بله، این مسأله برای ما ناراحت کننده شده و دوست دارم در
این مسافرت از اون دور باشیم.
احمد (شنونده): برات سخته، می‌خوای اونو تو این سفر فراموش کنی؟
افسون (گوینده): و می‌خوام راهی برای داشتن لحظات لذت بخش پیدا کنیم.
احمد (شنونده): می‌خوای من و تو با هم بدون نگرانی معاشقه کنیم.
افسون (گوینده): (احساس می کند که حرف‌هایش شنیده شده و به او اهمیت
داده شده است) بله، نوبت تو ا (نشانه را به احمد می‌دهد).
احمد (گوینده): احساس بدی دارم. منظورم این نبود که لحظات‌مون رو خراب
کنم، می‌فهمم اون چه رو که گفتم چه‌طور روت تأثیر گذاشت.
افسون (شنونده): از چیزی که بهم گفتی، احساس بدی داری و منظورت خراب
ردن لحظات‌مون نبود؟
مد (گوینده): درست فهمیدی، من واقعاً فکر نمی‌کنم که به خاطر ناباروری،
قصری. یک اشکالی تو بدنمون وجود داره، خوب کار نمی‌کنه، من فکر
نم که تقصیر تو یا من باشه. وقتی که درباره باردار شدن تو صحبت
، منظورم باردار شدن هر دومونه، اما واقعاً این تو هستی که باردار
همه منظور من اینه.
نونده): اوه، جالبه!
نده): (باتبسم) رک و بی‌پرده می گم، فکر می‌کنم که در این
ید این موضوع رو پیش بکشیم.
ه): فکر می کنی ناباروری موضوعیه که نباید بهش در این
یم.
را به او می‌دهد).
موافقم. بله، کجا بودیم؟ (نشانه را روی زمین می گذارد).

احمد (برای بوسیدنش به او نزدیک می‌شود): فراموش کن! (اقتباس از مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

توجه کنید که چه‌طور آنها از روش توقف، که در صورت عدم استفاده از آن، به سمت یک دعوای وحشتناک پیش می‌رفتند، استفاده کردند. اگر بحث به تعویق می‌افتاد، افسون احساس رنجش می‌کرد. او نیاز داشت که هم اکنون در مورد مسأله صحبت کند و احمد نیز موافقت کرد. انجام این کار به آنها کمک کرد که از تنش دوری کنند و به سوی یکدیگر برگردند و تعطیلات‌شان نیز حفظ شود. این مثالی ارزشمند است از این که چگونه می‌توانید به حوادث اجازه ندهید که شما را به سمت مشاجره درباره مسایل بکشانند.

خود ـ تنظیمی (روشی شگفت‌انگیز برای "حفظ کنترل")

هدف اکثر مواردی که در این کتابچه آمده، کمک به شما جهت کار با یکدیگر برای کنترل هیجانات منفی و اختلاف نظرها است. هنگامی که اوضاع خوب نیست، انجام خوب این کار تا اندازه زیادی بستگی به توانایی شما برای کنترل هیجانات شخصی‌تان دارد. دو نکته کلیدی برای خود ـ تنظیمی وجود دارد:

۱) به افکارتان نگاه کنید و ۲) به بدن تان آرامش دهید! (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

به افکارتان نگاه کنید

تصور کنید که همسرتان چیزی گفته که باعث رنجش زیاد شما شده است. خواه منظورش همان بوده یا خیر، در مورد آن چگونه می‌اندیشید؟ اکثر ما به تفاسیر خودمان در مورد آن‌چه گفته یا انجام شده بیشتر از آن‌چه منظور همسرمان بوده، واکنش نشان می‌دهیم. پژوهش‌گران به تفاسیر منفی، اسنادهای غیر انطباقی می‌گویند. برخی افراد تمایل به قضاوت منفی و پایدار نسبت به انگیزه‌های همسرشان دارند، یعنی انگیزه‌های همسرشان را

"همیشگی" (پایدار) و "بد" (منفی) می‌بینند: "او همیشه (پایدار) می‌خواد منو پیش بچه‌ها کوچیک کنه (منفی)".

فینچام و برادبوری[1] (۱۹۹۹)، به نقل از مارکمن و همکاران (۲۰۰۱)، معتقدند، قضاوت‌هایی که شما درباره علت گفته‌ها و اعمال همسرتان می‌کنید، تأثیر زیادی بر چگونگی تفکر شما درباره او دارد. برخی مطالعات نشان داده‌اند که این تفکرات بر گفتگوی زنان ناخرسند بیشترین اثر را دارد. زنان و مردان دارای انواع دیگر روابط نیز چنین اسنادهایی دارند.

به مورد بهروز و الهام توجه کنید. آنها مدت ۷ سال است که ازدواج کرده‌اند و اخیراً مشکلاتی برای شان پیش آمده است. آنها وارد دوره‌ای شده‌اند که فشارهای زندگی یادآوری دوران عاشقانه قبلی آنها را دشوار کرده است. شب سه‌شنبه است و الهام به منزل آمده، بهروز نیز قبلاً به منزل آمده بود. پسران آنها سعید و سینا از پدرشان اجازه گرفته‌اند که تا زمان شام بازی کامپیوتری بکنند.

الهام (به نظر عصبانی نمی‌رسد): ما موافقت کرده‌ایم که پسران باید اتاق شان را قبل از بازی تمیز کنند.

بهروز (به یاد می‌آورد که این توافق را فراموش کرده است و از کار نیز احساس خستگی می‌کند): اوه بله، فراموش کردم.

الهام (این حرف همسرش را که به سادگی به علت خستگی بود به عنوان بی‌تفاوتی و بی اعتبارسازی تفسیر می‌کند و احساس رنجش می‌کند): تصور می‌کنم، فکر می‌کنی من فقط قوانین رو برای خودم می‌گم و اهمیتی نداره که چی می‌گم، ها؟

بهروز (الهام واقعاً در جستجوی پاسخی نبود، اما به دلیل این که تفسیر منفی‌اش را آشکار کرد، بهروز نیز با دفاع پاسخ داد): تو بسیار حساس هستی.

۱-Fincham, Braudbury

من فقط آن‌چه را کـه صـبح گفتـه بـودیم، فرامـوش کـردم، از ایـن فراموشـی منظوری نداشتم.

الهام (از این حادثه به سمت یک مشاجره تمام عیار حرکت می‌کنـد): تـو زیـاد فراموش می‌کنی، خودتم می‌دونی. من فکر می‌کنم این روش تـو بـرای ضـعیف کردن اقتدار منه (یک تفسیر منفی دیگر را بیان می‌کند) (اقتباس از مـارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

اجازه بدهید که در اینجا فایده بزرگ تردید در قضاوت سریع را برای بهـروز و الهام یادآور شویم. آنها می‌توانند قبل از هرگونه رنجش بیشتر، این تـشدید را پایان دهند. بهروز یک زمـان اسـتراحت را پیـشنهاد داد کـه از نظـر الهـام هـم مناسب بود. فکر می‌کنید کدام یک از جملات زیر شانس بهتری برای بازگـشت به آنها می‌دهد؟

بهروز: "اون همیشه منو پیش بچه‌ها کوچیک می‌کنه. حتماً فکـر مـی‌کنـه مـن یک ابلهم".

الهام: "خیلی وحشتناکه، اون باید حافظه بهتری داشته باشه. این کـار رو فقـط برای رنجش من انجام داد".

بهروز: "حدس می‌زنم که روز سختی داشته، شاید بتونم به او یک فرصت بدم و بعداً راهی رو جستجو کنم که به اون نشون بده که به قرارمون در مورد پـسرها، اهمیت می‌دم".

الهام: "شاید این‌که او همیشه فراموش می‌کنه، کمی اغراق آمیز باشه. منـصفانه نیست که این جوری فکر کنم. من هم چیزهایی رو فراموش می‌کنم."

اگر انتخاب کنید به شیوه اول بیندیشید، شانس اندکی برای مقابله خوب با تشدید دارید و یا اصلاً هیچ شانسی ندارید. خـشم منـصفانه را کنـار بگذاریـد و برای فرصت دادن به دیگـری فروتنـی کنیـد (اقتبـاس از مـارکمن و همکـاران، ۲۰۰۱).

به بدن تان آرامش بخشید

گاتمن و همکارانش (به نقل از مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱) معتقدند که یک مورد مهم در مقابله خوب با تعارض، کنترل واکنش‌های بدنی همراه با آن است. به محض این که آشفته و عصبانی شدید، نه تنها افکارتان، بلکه بدن تان را نیز باید کنترل کنید. گروه پژوهشی گاتمن دریافته است چنان‌چه همسران آشفته قبل از ادامه گفتگو به مدت ۲۰ دقیقه یک مجله بخوانند، احتمال بیشتری وجود دارد که بهتر با یکدیگر گفتگو کنند. برای به کارگیری این رویکرد در رابطه، لازم است که از قبل در مورد کارهایی که می‌توانید برای ایجاد آرامش در خودتان انجام دهید، بیندیشید. ممکن است هر یک از شما برای کسب آرامش روش خاص خودش را داشته باشد. در این‌جا چندین پیشنهاد آمده است:

- بنشینید، چشمان تان را ببندید، در مورد چیزهای مثبت فکر کنید.
- پیاده‌روی کنید.
- یک رمان بخوانید (که قبلاً خیلی از آن خوش تان آمده است).
- با بچه‌ها بازی کنید.
- تمیز کنید (برای برخی افراد کارآیی دارد).

اگر مستعد بی‌ثباتی و بحث‌های تشدید یابنده هستید، در خواهید یافت که باید با همسرتان در مورد چگونگی زمان استراحت و آن‌چه در طول این زمان انجام خواهید داد، بسیار اختصاصی باشید. به ویژه مهم است، بر روی آرام‌سازی هم افکار و هم بدن تان کار کنید.

قانون اساسی ۲: هنگامی‌که گفتگوی بدی داریم، از تکنیک‌های گوینده ـ شنونده استفاده خواهیم کرد.

برای هر زوجی بی‌نهایت مهم است که حداقل یک شیوه خوب گفتگو برای لحظات دشوار داشته باشند. با این قانون، موافقت می‌کنید که در صورت لزوم؛

از ساختار بیشتری استفاده کنید. گر چه بسیاری از اوقات، ممکن است زمان استراحت لازم نباشد، اما لازم است که شیوه‌ای مؤثر برای گفتگو داشته باشید. به یاد داشته باشید، گفتگوی بدون جنگ یک اصل است.

به عنوان مثال؛ تصور کنید که می‌خواهید در مورد مشکلی مانند چگونگی خرج کردن پول صحبت کنید و بنا به تجربه دریافته‌اید که صحبت در مورد آن معمولاً دشوار است. خردمندانه است که از این قانون استفاده کنید. مسأله را به این شیوه بیان کنید:

"من واقعاً درباره مسایل مالی‌مون نگرانم. اجازه بده بنشینیم و با استفاده از نشونه صحبت کنیم".

چنین عبارتی به همسرتان نشان می‌دهد که می‌خواهید در مورد یک مسأله مهم، با احتیاط و مراقبت صحبت کنید. این رایج‌ترین کاربرد این قانون است.

نکته کلیدی این قانون، این است که هر دوی شما تصمیم گرفته‌اید با موضوعات دشوار وحساسیت‌زا به طور مؤثرتر و ساختار یافته‌تر، به جای استفاده از روش‌های تخریب گر و قدیمی مقابله کنید (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

قانون اساسی ۳: ما به طور کامل بحث در مورد مسأله را از حل مسأله جدا می‌کنیم.

اغلب اوقات، همسران برای توافق بر سر راه‌حل‌ها شتاب می‌کنند و راه‌حل با شکست مواجه می شود. هیچ دلیلی برای عجله وجود ندارد. به مورد امیر و مریم در مورد مسأله پیش دبستانی پسرشان در فصل قبل، نگاه کنید. توجه کنید که آنها چه‌طور یک بحث خوب داشتند، اما در جستجوی راه‌حل ویژه‌ای نبودند. هر کدام از آنها نگرانی‌هایش را بیان کرد و برای حل مسأله در مرحله بعدی آماده شد.

مریم: فکر می‌کنم که برای حل مسأله آماده‌ایم، چی فکر می‌کنی؟

امیر: موافقم، حس می‌کنم که گفتگوی خوبی داشتیم، الآن می‌تونیم در مورد راه‌حل صحبت کنیم.

با این پیشنهادات ساده، آنها از بحث در مورد مسأله به سمت حل مسأله حرکت می‌کنند. آنها به ارزش جدا کردن این‌دو از یکدیگر پی برده‌اند. آنها از واژه‌هایی برای نشان دادن حرکت به سمت این تغییر استفاده می‌کنند که هر دو آن را می‌فهمند.

مذاکره و حل، فرایندهایی متفاوتند؛ هر جایی که شروع به حل مسأله می کنید، توقف کنید و از خودتان بپرسید، "آیا من واقعاً دیدگاه همسرم را درک کرده‌ام؟ آیا احساس درک شدن می‌کنم؟" اگر پاسخ خیر است، احتمالاً آماده حرکت به سمت حل مسأله نیستید. این قانون اساسی یادآور تقدم لزوم گفتگو نسبت به حل مسأله است (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

قانون اساسی ۴: هر زمان که بخواهیم می‌توانیم مسأله را پیش بکشیم، اما شنونده می‌تواند بگوید: "زمان خوبی نیست". اگر شنونده نخواهد در این زمان صحبت کند، خودش مسؤول گذاشتن زمانی برای گفتگو خواهد بود.

این قانون اساسی بسیار مهم است و نشان می‌دهد که شما زمانی به یک گفتگوی دشوار و مهم می‌پردازید که هر دو موافقید، زمان خوبی است. اگر همسرتان آمادگی گفتگو نداشته باشد، آیا شروع به صحبت در مورد یک مسأله کلیدی می‌کنید؟

اغلب زوج ها درباره مهم‌ترین مسایل‌شان در بدترین زمان ـ زمان شام، زمان خواب، وقتی که بچه‌ها را به مدرسه می‌رسانند، به محض این که از سر کار به خانه می‌آیند، هنگامی‌که یکی مشغول انجام یک پروژه یا تکلیف مهم است و نظیر آن گفتگو می‌کنند. اینها زمان‌هایی هستند که همسر شما ممکن است مخاطب خاموش (مخاطبی که چاره‌ای جز شنیدن، ندارد) باشد و شما

مطمئناً توجه او را ندارید. به این دلیل که این زمان ها، زمان های پرفشاری در زندگی معمول هستند، زمان‌های خوبی برای گفتگو نیستند (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

این قانون اساسی دو فرضیه را مطرح می‌کند: ۱) هر کدام مسؤول این هستید که مشخص کنید آیا آمادگی بحث درباره مسأله و توجه دهی کافی به گفته‌های همسرتان را دارید؟ و ۲) و به نظر دیگری زمانی که می‌گوید: "الآن نمی‌تونم در مورد این مسأله صحبت کنم"، احترام می‌گذارید. شما ممکن است بپرسید، "آیا این تجویز اجتناب نیست؟" این موضوعی است که قسمت دوم قانون اساسی به آن می‌پردازد.

همسری که نمی‌خواهد صحبت کند، مسؤول اختصاص زمانی نزدیک در آینده برای صحبت است. این کار حیاتی است. اگر همسر شما اطمینان یابد که واقعاً پی گیر مسأله هستید، گذاشتن وقت سهل‌تر می‌شود. پیشنهاد می‌شود که در زمان اجرای این قانون،موافقت کنید که زمان مناسب‌تری را در طول ۲۴ تا ۴۸ ساعت آینده برای گفتگو می‌گذارید. این کار ممکن است همیشه عملی نباشد، اما قانون خوبی است. در این‌جا مثالی آورده شده است:

مهرداد و معصومه دو فرزند ـ یک پسر دو ساله و یک دختر چهار ساله ـ دارند. همانند والدین همه‌ی بچه‌های خردسال، آنها وقت بسیار اندکی برای صحبت درباره ازدواج شان و زمان کمی برای خوابیدن دارند، در نتیجه، بیشتر اوقات تنها بعد از خواباندن بچه‌ها، در رختخواب با هم تنهایند.

مهرداد: نمی‌تونم باور کنم که نازگل بخواد یک داستان رو ده‌بار بشنوه، فکر کنم او هرگز نمی‌خوابه.

معصومه: حتی خوابِ طولِ روزش هم همین طوره. فکر می‌کنی از اون داستان‌ها دلزده نمی‌شه؟

مهرداد: این مسأله خسته کننده‌ایه، بعداً در مورد اون صحبت کنیم.

اکنون این مسؤولیت مهرداد است که قراری را برای گفتگو در آینده‌ای نزدیک بگذارد. معصومه نیز باید بتواند تمایل اش را برای گفتگو در زمانی که مهرداد تعیین می‌کند، نشان دهد. آنها ممکن است آن قدر خسته و مشغول باشند که زمان "کاملی" جهت گفتگو پیدا نکنند، اما برخی زمان‌ها بهتر از زمان‌های دیگر است (اقتباس از مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱). به عنوان تغییری در این قانون، ممکن است بخواهید توافق کنیدکه زمان‌های خاصی برای گفتگو در مورد مسایل مهم، اصلاً مناسب نیستند. مثلاً اکثر زوج ها، زمان خواب را اصلاً زمان خوبی برای گفتگو درباره مسایل مهم نمی‌دانند، می‌توانید با هم توافق کنید. این قانون بر لزوم صحبت درباره مسایل به علاوه لزوم عدم صحبت، احترام می‌گذارد (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

قانون اساسی ۵: ما جلسات زوجی هفتگی خواهیم داشت.

اکثر همسران زمان منظمی را برای مقابله با مسایل و مشکلات کلیدی اختصاص نمی‌دهند. این کار برای اکثر ما به جهت آهنگ سریع زندگی بسیار دشوار است. اما، فواید آن بسیار بیشتر از ضررهایش است. **اول**، با این کار نشان می‌دهید که اولویت اول را به ازدواج تان می‌دهید، می‌دانیم که مشغله دارید، اما اگر تصمیم بگیرید که این کار مهم است، می‌توانید زمانی را برای آن بیابید.

دوم، پی‌گیری این قانون نشان می‌دهد که حتی اگر زمان خوب دیگری برای مقابله با مسایل ندارید، حداقل یک زمان منظمی را دارید. می‌توانید یک زمان ۳۰ دقیقه‌ای را به این کار اختصاص دهید و خواهید دید که با پرداختن به مسایل تان در این زمان چه کارهایی می‌توانید انجام دهید. در طول این جلسه، می‌توانید در مورد رابطه، مسایل ویژه یا برنامه‌ریزی برای آینده، صحبت کنید (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

فایده **سوم** این قانون، این است که گذاشتن جلسات هفتگی فشار روزمره را از روابط شما برمی‌دارد و این به ویژه زمانی مصداق دارد که در تله رقص

ارتباط‌خواه(پی‌گیر) ـ کناره‌گیر، به دام افتاده باشید. اگر حادثه‌ای باعث ناراحتی شما شده است، می‌توانید بیان آن را تا زمان مناسب به تعویق بیندازید. فرد پی‌گیر (ارتباط خواه) می‌تواند آرام باشد زیرا شانس خود را برای ابراز مسأله دارد. کناره‌گیر نیز می‌تواند در طول هفته آرام باشد، زیرا می‌داند که حوادث، باعث فراخوانی مسایل نخواهند شد. دیده شده که کناره‌گیران نیز این جلسات را می‌خواهند، زیرا چنین جلساتی، مکان ایمنی برای صحبت بدون جنگ است (مارکمن، ۲۰۰۰). می‌توانید جلسه را به گفتگو در مورد مسأله‌ای که انتخاب می‌کنید اختصاص دهید، که به آن گفتگو در مورد تعارض گفته می‌شود. این انتخاب را آزادانه انجام نمی‌دهید، گفتگوی شما، باید دارای یک پیش فرض[۱] ثابت باشد که همان صحبت دوستانه یا خودمانی است (به پیوست رجوع شود).

چه تعداد از همسران موفق واقعاً از این جلسات استفاده می‌کنند؟ اعتقاد بر این است که میزان این جلسات در طول زمان متغیر است. دانستن این که جلسه‌ای وجود خواهد داشت و می‌توان خوب گفتگو کرد، برای بسیاری از همسران اطمینان بخش است و این اطمینان به آنها اجازه می‌دهدکه گفتگوی تعارضی را به خوبی مدیریت کنند. بسیاری از زوج ها از این پیشنهاد استقبال می‌کنند، جلسات منظمی می‌گذارند و سپس آن را کاهش می‌دهند. به دلیل افزایش اطمینان و مهارت در طول این جلسات، امور بهبود می‌یابند و ممکن است نیازی به جلسات هفتگی نباشد. اما وقتی همسران برای کنترل و بررسی محتوای تعارض، احساس نیاز کنند، می‌توانند برقراری جلسات را از نو شروع کنند. دیگر همسران واقعاً متعهدند و جلسات را حفظ می‌کنند، اما شاید این جلسات را دوبار در ماه به جای یک بار در هفته بگذارند. مانند سایر مهارت‌ها، منعطف باشید و قانون اساسی را برای خودتان متناسب کنید (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱). چنان چه امور خوب پیش بروند، شاید وسوسه شوید که از

۱-Default

جلسات صرف نظر کنید، به این کار تسلیم نشوید. فراموش نکنیدکه این جلسات هفتگی‌اند که باعث بهبود اوضاع شده‌اند (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

قانون اساسی ۶: ما زمانی را برای کارهای لذت بخش مثل تفریح، دوستی و معاشقه، اختصاص خواهیم داد. ما توافق می‌کنیم که از این زمان‌ها در مقابل تعارض و تمایل به مقابله با مسایل، محافظت کنیم. به همان اندازه که گذاشتن وقتی برای مقابله با مسایل مهم است، حیاتی است که از اوقات خوب تان در مقابل تعارضات، محافظت کنید. نمی‌توانید همیشه بر مسایل تمرکز کنید و ازدواج واقعاً خوبی داشته باشید. نیاز به زمانی دارید که با یکدیگر در آرامشید، تفریح می‌کنید، به عنوان دوست سخن می‌گویید، معاشقه می‌کنید و نظیر آن و آنها زمان هایی است که تعارض در انزوا است (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

در این قانون دو مورد را در نظر داشته باشید. **اول**، زمانی را برای فعالیتهای لذت‌بخش اختصاص دهید. اینها فعالیت هایی هستند که در اولین دیدارها، شما را به سوی یکدیگر جذب کرده‌اند. **دوم**، اگر در حال گذران زمان با یکدیگر به یکی از این شیوه‌ها هستید، مسایل را پیش نکشید و اگر مسأله ای سر باز کرد، آن را به بعد ـ زمان جلسات هفتگی برای مقابله با مشکلات ـ موکول کنید (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

مثال کیوان و نوشین که پیش از این آمد، این نکته را روشن می‌کند. آنها برای کسب آرامش و لذت به مسافرت رفته بودند و این زمان، زمان تمرکز بر مسایل حساس نبود. استفاده از "توقف" و تکنیک‌های گوینده ـ شنونده به آنها

کمک کرد تا بر علت اصلی دوری آنها از یکدیگر، تمرکز کنند (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

یکی از مخرب‌ترین مسایلی که برای ازدواج رخ می‌دهد، این است که احساس کنید بر روی زمین مین راه می‌روید، می‌ترسید که انفجار بعدی از کجا اتفاق خواهد افتاد و احساس نمی‌کنید که چیزی در کنترل شما است. هنگام تنهایی با همسرتان، احساس آزادی نمی‌کنید، نمی‌دانید چه زمانی می‌خواهید گام بعدی را بردارید و تازه همان موقع که قدم برداشتید می‌فهمید کجا قدم گذاشته‌اید و مسیر ازدواج را نمی‌توانید تعیین کنید. این قوانین به شما کمک خواهد کرد که ایمن باشید (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

خلاصه قوانین اساسی مورد پیشنهاد برای مقابله با مسایل

۱. هنگامی که تعارض تشدید می‌یابد، تقاضای یک زمان استراحت یا توقف خواهیم کرد. یا الف) سعی می‌کنیم با استفاده از تکنیک‌های گوینده ـ شنونده مجدداً گفتگو کنیم، یا ب)توافق می‌کنیم که در مورد مسایل در یک زمان مناسب، با استفاده از تکنیک‌های گوینده ـ شنونده گفتگو کنیم.

۲. هنگامی‌که گفتگوی نامناسبی داریم، حتماً از تکنیک‌های گوینده ـ شنونده استفاده خواهیم کرد.

۳. مذاکره در مورد مسأله را کاملاً از حل مسأله جدا خواهیم کرد.

۴. می‌توانیم در هر زمانی، هر مسأله‌ای را مطرح کنیم، اما شنونده حق دارد بگوید: "زمان خوبی نیست". اگر شنونده نمی‌خواهد در این زمان گفتگو کند، مسؤول گذاشتن زمان گفتگو در آینده‌ای نزدیک است (لازم است مشخص کنید که آینده‌ی نزدیک، چه زمانی است؟).

۵. جلسات زوجی هفتگی تشکیل خواهیم داد. همین حالا زمانی را برای جلسات زوجی هفتگی برنامه‌ریزی کنید (هیچ زمانی، زمان حال نمی‌شود).

۶. زمانی را برای فعالیت های لذت بخش اختصاص خواهیم داد؛ تفریح، دوستی، معاشقه و نظیر آن. ما توافق خواهیم کرد که از این زمان‌ها در مقابل تعارض و مقابله با مسایل حفاظت کنیم.

پیوست ۱

انواع گفتگو

جان گاتمن و همکاران‌اش (۲۰۰۰) سه نوع گفتگو را مشخص کرده‌اند که همسران درگیر آن هستند. اولین نوع را گفتگوی خودمانی[۱] (بی‌منظور) نامیده‌اند، این نوع گفتگو،برای اطلاع یافتن از موضوعات اصلی (لب مطالب)، حوادث و جزییات زندگی لازم است. چه کسی قرار است از کودکان نگهداری کند؟ چه زمانی قرار است که از سرکار به خانه بیایی؟ این نوع گفتگو باید مؤدبانه، احترام آمیز و حتی در زمان هایی نشاط آور باشد. آنها نوع دوم گفتگو را، گفتگوی تعارضی[۲] نامیده‌اند. این نوع گفتگو برای مقابله با تعارضات، مسایل و اختلافات گریزناپذیر که جزیی از ازدواج هستند، لازم است. در دیدگاه آنها، این گفتگو باید با ایمنی و احترام و بدون جنگ و جدل انجام شود. با یادگیری تکنیک‌های گفتگو و حل تعارض، همسران اطمینان حاصل می‌کنند که می‌توانند با مسایل زندگی کنار بیایند و با آنها مقابله کنند. اطمینان روز افزون منجر به توانایی برای تحمل بیشتر تفاوت‌های موجود با همسر می‌شود.

نوع سوم گفتگو، مهم ترین نوع است. این نوع گفتگو، دلیل اصلی جذب افراد به یکدیگر برای ازدواج و حفظ آن است. این نوع گفتگو، گفتگوی دوستانه[۳] نامیده شده است. گفتگوی دوستانه باعث ایجاد صمیمیت، پیوند، دلبستگی و ایمنی که همه، خمیرمایه ارتباط هستند و آن را حفظ می‌کنند، می‌شود. تصور می‌شود که زوج ها باید به طور طبیعی و در اکثر زمانهایی که با هم هستند، این نوع گفتگو را داشته باشند. برای اکثر همسران، این نوع گفتگو، جزو دلایل اصلی احساس صمیمیت و عشق نسبت به یکدیگر در اولین دیدارها

۱-Casual
۲-Conflictual
۳-Friendship

بوده است. اگر این نوع گفتگو از دست برود، دلیل صمیمیت از دست خواهد رفت (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱)

پیوست ۲

الگوهای ارتباط در روابط موفق و ناموفق

پروفسور روانشناس جان گاتمن و همکاران‌اش آزمایش‌های علمی را به مدت ۲۰ سال بر روی بیشتر از ۲۰۰۰ زوج، با استفاده از دوربین‌های ویدئویی، مونیتورهای EKG و به ویژه ابزار طراحی شده برای مشاهده رخدادهای هنگام تعامل زوج‌ها، اجرا کرده‌اند. این پژوهش‌گران به مشاهده چگونگی گفتگوی زوج‌ها با یکدیگر پرداخته و تظاهرات چهره، ژست‌ها، رفتارهای عصبی و نظایر آن به علاوه نشانه‌های فیزیولوژیکی مانند تغییرات ضربان قلب و تنفس را در طول تعارض، بررسی نموده‌اند. آنها همچنین به مهارت‌های گوش دادن و بیان طعنه و تمسخر و تحقیر نیز توجه کرده‌اند.

نشانه رایج یک ازدواج پایا، طبق مطالعه گاتمن، این است که زوج‌ها "برای یکدیگر مهربان‌تر و خوشایندترند"، نسبت لحظات مثبت به منفی در رابطه آنها ۵ به ۱ است. لحظات مثبت باعث ابراز محبت و ایجاد لذت می‌شود که برای به سلامت گذشتن از باران‌های پر تلاطم، حیاتی‌اند. درباره زوج‌های مستعد طلاق چطور؟ اگر در مقابل هر تعامل مثبت یک تعامل منفی وجود داشته باشد، زوج مستعد طلاقند. نشانه‌های خطر شامل عیب جویی (حمله به شخصیت و ویژگی‌های همسر)، تحقیر (توهین و سوء استفاده روان‌شناختی از همسر)، دفاعی بودن (انکار مسؤولیت، بهانه‌گیری و نق‌نق کردن) و دیوار سنگی (کناره‌گیری از مکالمه با سکوت و خاموشی) است. هنگامی که چنین رفتارهایی معمول شود، ازدواج دارای مشکلات جدی است.

برای مذاکره به شیوه‌ای سالم، گاتمن این راهبردها را پیشنهاد می‌کند:

- دعوت به تایم اوت (زمان استراحت) کنید و سعی کنید آرامش مجدد کسب کنید.
- بحث را تصحیح کنید، تنها به انتقادات سازنده پاسخ دهید و حرف‌های ناخوشایند را نادیده بگیرید.

معاونت امور فرهنگی و پیشگیری
دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی
چاپ دوم / ۱۳۸۸
www.behzisti.ir