





# مهارت حل تعارض (برای همسران)

نویسنده:  
زهره شیری

۱۳۸۷

سرشناسه: شیریه، زهره، ۱۳۵۷  
عنوان و نام پدیدآور: مهارت حل تعارض (برای همسران) / ترجمه، تألیف و گردآوری  
زهره شیریه؛ [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: ۱۱۰ ص.  
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۶۹-۹۷-۷  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
موضوع: زناشویی - اختلالات - روابط  
شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور، دفتر پیشگیری از آسیب های اجتماعی.  
شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی  
رده بندی کنگره: ۱۳۸۷ م ۹۴ ش / HQ۷۴۳  
رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱  
شماره کتابشناسی ملی: ۱۵۳۰۱۵۸

مهارت حل تعارض (برای همسران)

نویسنده: زهره شیریه

سال انتشار: ۱۳۸۷

نوبت چاپ: اول

ناشر: اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۶۹-۹۷-۷

فیبا: ۱۵۳۰۱۵۸

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

## فهرست مطالب

۷	.....مقدمه
۹	.....اهمیت تعارض
۱۲	.....هرم تعارض
۱۷	.....تعارض و هیجانات مربوط به آن
۲۳	.....سبک‌های مقابله با خشم
۲۹	.....فرایندها و مسایل ایجاد کننده تعارض
۵۰	.....شناخت نشانه‌های مسایل پنهانی
۵۵	.....رویکردهای حل تعارض
۵۷	.....سبک‌های حل تعارض
۶۲	.....مراحل حل تعارض
۷۱	.....گام‌های حل تعارض
۹۱	.....کنترل تعارض
۱۱۱	.....فهرست منابع و مآخذ



## مقدمه

### صمیمیت موجب تعارض می‌شود.

به دلیل اینکه مردم با نگاه‌های بسیار متفاوتی به جهان می‌نگرند و دارای اهداف متفاوت‌اند، پس تعارض جزء لاینفک و گریزناپذیر روابط انسانی است. در حقیقت هرچه روابط صمیمانه‌تر باشد، احتمال تعارض بین فردی بیشتر می‌شود.

روزی فردی به شوخی گفت: "علت اصلی طلاق ازدواج است". زندگی با یکدیگر به عنوان یک زوج می‌تواند یکی از چالش برانگیزترین مسایلی باشد که افراد در زندگی خود با آن مواجه می‌شوند. هرچه فردی درباره دیگری بیشتر 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: "وقتی با غریبه‌ها هستید، نسبت به زمانی که در کنار همسر یا معشوق‌تان هستید، از امنیت بیشتری برخوردارید". مأموران پلیس ایالات متحده گزارش می‌کنند که تلفن‌های دال بر خشونت‌های خانگی از خطرناک‌ترین خشونت‌هایی هستند که آنها به آن پاسخ می‌دهند.

نکته مهم این است که اگر بخواهیم رابطه‌مان پویا و باقی باشد، باید این اختلاف‌نظرها را به شیوه‌ای درست حل کنیم. گرچه ممکن است تعارض از نظر آماری طبیعی باشد، اما از یک سو نباید منجر به خشونت کلامی و جسمانی شود و از سوی دیگر نباید آن را سرکوب کرد و نادیده گرفت.

در این کتاب قصد بر آن است که به تعارض به عنوان جزء گریزناپذیر روابط انسانی و به خصوص روابط صمیمی نظری انداخته شود. در این میان، موضوعات اصلی شامل اهمیت تعارض، چگونگی پیشرفت تعارض، هیجانات 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"<sup>۱</sup>، بچ و ویدن<sup>۲</sup> (۱۹۶۹) به نقل از اولسون و اولسون (۲۰۰۱) بحث می‌کنند که تعارض کلامی<sup>۳</sup> اگر سازنده باشد، نه تنها قابل پذیرش، بلکه مطلوب است. طبق گفته‌های آنها، زوج‌هایی که با هم می‌جنگند، در کنار هم می‌مانند، زیرا می‌دانند که چطور با یکدیگر معقولانه‌تر بجنگند. زوج‌هایی که نمی‌جنگند و بنابراین مسایلشان 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 می‌تواند اهمیت داشته باشد که در خرسندی و ناخرسندی افراد از ازدواجشان تأثیر معنی‌داری دارد. نگاهی به مطالعه اولسون (۲۰۰۱) در درک اهمیت این موضوع کمک‌کننده خواهد بود.

---

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

2-Bach & Wyden

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

### توانمندی‌ها و مشکلات زوج‌ها در حل تعارض

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

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

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

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

درصد زوج های دارای مشکل (تعداد = ۲۱,۵۰۱)	مسئله
٪۸۱	یکی از زوجین به احساس تقصیر در برابر مشکل می‌رسد.
٪۷۹	من برای اجتناب از تعارض از روشم عقب می‌نشینم.
٪۷۸	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.

جدول (۱-۲) ۵ مشکل عمده حل تعارض برای زوج‌ها

منبع: از اولسون، فای و اولسون (۱۹۹۹).

## هرم تعارض<sup>۱</sup>

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<sup>۲</sup> 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؟

---

1-Conflict Hierarchy  
2-Chat

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

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 دوست‌اش 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: مدتی که از یکنواختی زندگی احساس کسالت می‌کنم، آگه بتونی برنامه‌ای جور کنی که چند روزی به سفر بریم خیلی خوب می‌شد.

بیژن: موافقم، من هم به دلیل کار زیاد، مدتی 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 همراهِ 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 دلالت 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 تصمیم‌گیری 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 نامؤثر باشد. یک تصمیم مؤثر ممکن است استفاده از قرص‌های 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.

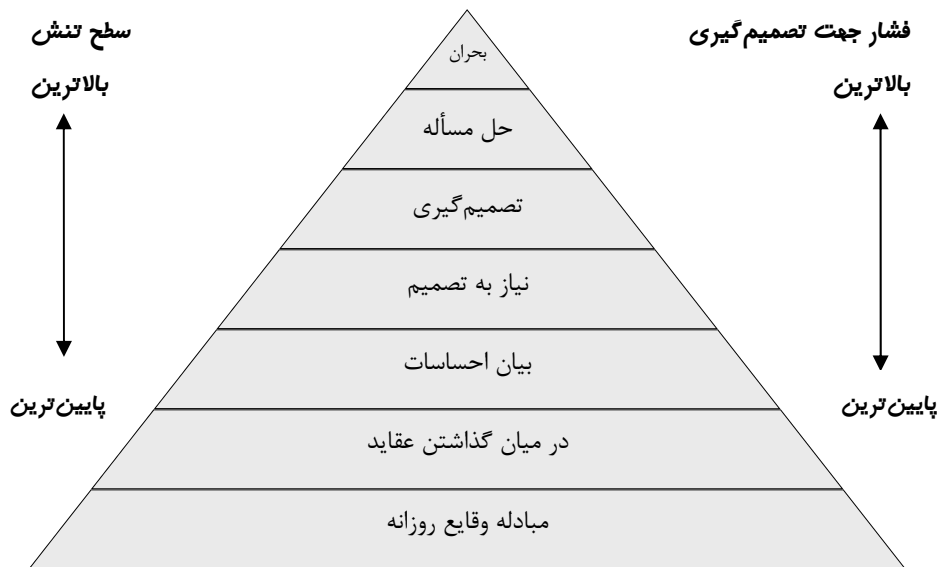
### مرحله حل مسأله

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 می‌کند. شکست در تصمیم‌گیری به موقع (به‌عنوان مثال؛ عدم استفاده از روش‌های 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، زوج‌ها و خانواده‌ها، تصمیمات پیشگیرانه سهل‌انگارانه‌ای 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 شیوه‌ای درست پاسخ نمی‌گویند، یا آن را نادیده می‌گیرند و یا به شیوه‌ای پرخاشگرانه با آن مقابله می‌کنند که در هر دو صورت تعارض می‌تواند 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، هنگامی که تصمیمات اتخاذ نشوند، مشکلات ایجاد می‌شوند و هنگامی که 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 زوج‌ها از تعارض و هیجان‌ات منفی همراه با آن - خشم، رنجش، حسادت، دل‌خوری، آزار، تنفر و انزجار - می‌ترسند و مشکلاتی در یادگیری چگونگی مقابله با آن دارند. یک روش رایج برای مقابله با این هیجان‌ات، فرونشانی آنها با این آرزوست که خودشان در طول زمان ناپدید می‌شوند. دو دلیل قدرتمند برای فرونشانی هیجان‌ات منفی وجود دارد (کراسبی<sup>۱</sup>، ۱۹۹۱ به نقل از اولسون و اولسون، ۲۰۰۱)، یکی دلیل اجتماعی و دیگری دلیل روان‌شناختی 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 رابطه‌اتفاقی 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 ویران‌کننده باشد.

**دلیل روان‌شناختی**، فرونشانی هیجان‌ات منفی با عدم اعتماد به نفس و نایمنی انسان مرتبط است. افراد فکر می‌کنند "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 روابط صمیمانه، همسران برای یافتن یک تعادل ظریف بین وابستگی به یکدیگر و استقلال از یکدیگر در حال کشمکش‌اند. برخی ناظران آن را تعادل

وابستگی متقابل<sup>۱</sup> 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، هنگامی که 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 - متضاد خشم و عشق و نفرت است.

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

رولو<sup>۲</sup> (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 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 خشم‌اش را نسبت به همسرش فرو می‌نشاند، عشق را نیز چنین می‌کند... مثبت، تا*

1-Balance Interdependency

2-Rollo

زمانی که منفی نیاید، نمی آید - و نفرت و عشق دو قطب متضاد نیستند، بلکه با یکدیگر می آیند (۱۹۶۹).

از گفته‌های بالا می‌توان نتیجه گرفت که تعارض و هیجانات همراه با آن، که مهم‌ترین آنها خشم است، در روابط انسانی و به ویژه در روابط صمیمانه - زوجی - طبیعی است و سرکوب آن مشکلات زیادی ایجاد می‌کند. پس ابراز خشم دارای اهمیت است، ولی چگونگی ابراز آن مهم‌تر 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 مهارت‌ها می‌تواند بسیار سودمند باشد.

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

بیل بورچت<sup>۱</sup> (۱۹۹۸ - ۱۹۹۶) به نقل از اولسون (۲۰۰۱) در بحث‌اش درباره خشم دیدگاهی ظریف را ارائه داده است:

"از همه هیجان‌های انسانی، خشم بیشترین آسیب را ایجاد کرده و باعث بزرگ‌ترین خرابی‌ها در میان افراد، زوج‌ها، خانواده‌ها، گروه‌ها و ملل اجتماعی شده است (۱۹۹۶، ص ۵۳). 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". گرچه ابراز خشم گاهی باعث می‌شود که فرد 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، بفریبند.

---

1-Bill Borchardt

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 (۱-۳) آمده است.

جدول (۳ - ۱)، خشم: افسانه‌ها و حقایق

افسانه‌ها	حقایق
<ul style="list-style-type: none"> <li>• خشم همیشه از ناکامی ناشی می‌شود.</li> <li>• برخی افراد هرگز خشمگین نمی‌شوند.</li> <li>• زنان کمتر از مردان خشمگین می‌شوند.</li> <li>• تخلیه خشم (به صورت داد و بیداد کردن یا کوبیدن اشیاء) آن را رها کرده و با آن "مقابله" می‌کند.</li> <li>• برنامه‌های خشن تلویزیونی، ورزش‌های فعال و کارهای رقابتی، خشم را تخلیه می‌کند.</li> <li>• رفتار پرخاشگرانه یک نشانه کامل از فرد خشمگین است.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• خشم یک احساس، همراه با مؤلفه‌های روان شناختی است.</li> <li>• خشم در میان نوع بشر عمومی و فراگیر است.</li> <li>• عدم ابراز خشم منجر به افزایش خطر بیماری کرونری قلب می‌شود.</li> <li>• بیرون ریزی خشم - تخلیه<sup>۱</sup> - تنها زمانی ارزشمند است که جزیی از مراحل حل آن باشد.</li> <li>• پرخاشگری منجر به پرخاشگری بیشتر و نه حل آن می‌شود.</li> <li>• افسردگی، شرم و خودکشی نیز، تظاهراتی از خشم هستند.</li> <li>• بیشترین خشم را نسبت به افراد صمیمی و نه غریبه‌ها، داریم.</li> </ul>

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

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 رسیده اند، اما در درازمدت دیگران را از خود دور کرده و باعث می شوند که خشم آنها نیز برانگیخته شود.

اگر خشمگین نشوید، آدم بی عرضه ای هستید. برخی افراد فکر می کنند اگر خشمگین نشوند، دیگران از آنها سواری خواهند گرفت و می پندارند که آنها ضعیف و حقیراند. بورچت می گوید: "افراد، خود تصمیم می گیرند که می خواهند 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 نمی آید"، به ما اجازه می دهد که کنترل بیشتری بر موقعیت داشته باشیم. ما نباید خشمگین شویم، بلکه تصمیم می گیریم که خشمگین شویم - بنابراین می توانیم 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 می‌کنیم، احساس کند و بیندیشد.” هریت گلدهرلرنر، ۱۹۱۵، به نقل از اولسون، ۲۰۰۱

هریت گولدهرلرنر 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 هنگامی که 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<sup>۱</sup>، کناره‌گیر<sup>۲</sup>، افراد با کارآیی بالا<sup>۳</sup>، افراد با کارآیی پایین<sup>۴</sup> و سرزنش‌گر<sup>۵</sup> نامیده است. سبک‌های لرنر می‌تواند بر حسب نقشه زوج و خانواده بر پایه انواع روابط صمیمانه طبقه‌بندی شود.

- 
- 1-Pursuer
  - 2-Distancer
  - 3-Overfunctioner
  - 4-Under functioner
  - 5-Blamer

با استفاده از واژه‌شناسی نقشه زوج و خانواده (جدول ۴ - ۱) در روابط صمیمانه، ارتباط خواه تمایل به ایجاد ارتباط و درگیری در سطح همبستگی<sup>۱</sup> خیلی بالا دارد. لرنر توصیف می‌کند که 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<sup>۲</sup> 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

<sup>۱</sup> Cohesion

<sup>۲</sup> Dance of anger



پوشیدن، انتخاب نوع ماشین با یکدیگر متفاوتند، دارای نیازها و احساسات متفاوتی در صمیمیت و نزدیکی‌اند. با استفاده از واژه شناسی نقشه 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 (آشفته‌اند). این افراد، تحت فشار، دارای کفایت پایین هستند و به دیگران اجازه می‌دهند که جای آنها را اشغال کنند و به جای آنها تصمیم‌گیری کنند. این افراد در خانواده و سرکار به‌عنوان "افراد ضعیف و آسیب‌پذیر، بیمار، مشکل و بی‌مسئولیت" شناخته می‌شوند. این افراد دارای مشکلاتی در نشان دادن قدرت و قابلیت‌شان 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 مشکلات‌شان امتناع می‌کنند. افراد دارای کارایی بالا، به‌طور شایعی به عنوان همیشه "معمتد" و همیشه "متکی به خود" توصیف می‌شوند. آنها در نشان دادن جزء آسیب‌پذیر و کم‌کارکردشان 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 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 سرزنش‌گر است، این فرد، کسی‌ست که از همه چیز می‌رنجد و در زمان‌های فشار، با احساسات شدید هیجانی پاسخ می‌گوید. سرزنش‌گران 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. سرزنش‌گران، 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، هنگامی که یک سبک غالب می‌شود، اتفاق می‌افتند. مهم است که نوعی تعادل بین ارتباط خواهی و کناره‌گیری، عملکرد بالا و عملکرد پایین و سرزنش‌گری 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 زوج‌ها 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 مسئولیت خودشان امتناع می‌ورزند، سرزنش‌گران انرژی زیادی را صرف تغییر دیگران می‌کنند.

در قسمت بعدی به علل ایجاد تعارض نظری خواهیم پرداخت و پس از آن سبک‌ها 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

		<b>(گسیخته)</b> غیر مرتبط		<b>(متمم)</b> مرتبط			<b>(همبسته)</b> بسیار مرتبط			بیش از حد مرتبط	
<b>(آفتقه)</b>	بیش از حد انعطاف‌پذیر	25								22	
		24								23	
<b>(منصف)</b>	بسیار انعطاف‌پذیر	21								17	
		20							18		
		19							15		
		16							14		
<b>(ساختار یافته)</b>	گاهی انعطاف‌پذیر	13							9		
		12						10			
		11						11			
		10						12			
<b>(ضغک)</b>	غیر انعطاف‌پذیر	8							5		
		7						6			
		6						7			
		5						8			
								9			
		5 6 7 8	9 10 11 12	13 14 15 16 17	18 19 20 21	22 23 24 25					
		متعادل		میانه			نامتعادل				

جدول (۴ - ۱)

## فرایندها و مسایل ایجاد کننده تعارض

مطالعات مربوط به رفتار انسانی نشان می‌دهد که تعارض جزئی گریز ناپذیر از روابط انسانی است. مطالعات همچنین نشان می‌دهند که تعارض، بیشتر در مورد تفاوت‌های تصویری است تا تفاوت‌های واقعی. به عبارت دیگر، همسران موانعی را بر سر ارضای نیازهای شان پیش‌بینی می‌کنند که ممکن است واقعی نباشند.

پس همیشه و در زندگی همه همسران عواملی وجود دارد که باعث ایجاد اختلاف و تعارض می‌شود. ممکن است بسیاری از افراد فرض کنند که تازه عروس و دامادها به ندرت مشاجره و دعوا می‌کنند، ولی مطالعات نشان می‌دهند که آنها نیز دارای مشاجراتی با یکدیگر هستند. یک مطالعه دریافت که حدود ۴۰٪ از ۵۳۰ عروس و داماد شرکت کننده حداقل یک "مشاجره" در هفته و حدود ۷۰٪ حداقل یک مشاجره در ماه دارند (آروند و پاوکر، ۱۹۸۷، به نقل از اولسون، ۲۰۰۱).

"مشاجرات" از چند دقیقه تا روزها به طول می‌انجامد، مشاجره‌ی تقریباً 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 که مشاجره آنها روزها به طول می‌انجامد. میان آنها، سبک‌های حل مسأله برای "تعارض‌های بزرگ" <sup>۲</sup> به‌طور قابل ملاحظه‌ای متفاوت بود. سه رویکرد اصلی عبارت بودند از: "بحث آرام در مورد مسایل" <sup>۳</sup> (۵۹٪)، "خاموشی و سکوت" <sup>۴</sup> (۴۱٪) و "داد و فریاد کردن" <sup>۵</sup> (۴۷٪).

منابع تعارض با گذشت زمان تغییر می‌یابند. ادوارد بدر <sup>۶</sup> و همکارانش داده‌هایی درباره تعارض‌های زوجها در طول یک دوره ۵ ساله جمع‌آوری کرده‌اند (بدر، ریدل <sup>۷</sup> و سینکلر <sup>۸</sup>،

---

1-Fight

2-Big Conflict

3-Discussing things calmly

4-Suffering Silently

5-Screaming

6-Edward Bader

7 Riddle

8-Sinclair

۱۹۸۱، به نقل از اولسون، ۲۰۰۱). پژوهشگران، درست قبل از ازدواج با زوج‌ها مصاحبه نمودند و ۶ ماه، 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 مهم‌ترین 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. پژوهش‌گران 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 زوج‌ها 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؟

## 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 مسأله‌ای 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. هنگامی که 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 ارزشی شان خشک و متعصب باشند، تفاوت های موجود در نگرش ها، اعتقادات و انتظارات ممکن است باعث تداخل در تصمیم گیری مناسب شود. ارزش ها و اعتقادات متفاوت، همسران را مستعد انتخاب اهداف یا روش های متفاوت برای نیل به اهداف مشابه، می کند و از آنجایی که هر هدف نیاز به سرمایه گذاری، وقت، تلاش و گاهی فداکاری دارد، همسران نمی توانند یک هدف را بدون تأیید دیگری، دنبال کنند. شاید مریم بخواهد پول شان را در تعطیلات گران قیمت خرج کنند و علی بخواهد پول شان را برای انتقال به یک آپارتمان بهتر، پس انداز کنند. این نوع اختلاف نظرها در یک رابطه می تواند باعث تعارض شود (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

## عقاید متفاوت درباره نقش های جنسیتی

هنگامی که درک همسران از نقش خود و همسرشان متفاوت باشد، ممکن است باعث ایجاد مشکلاتی شود. به عنوان مثال؛ تصور کنید که همیشه، وقتی پدر علی به خانه می رسید، شام گرم، آماده و خانه بسیار تمیز بود، زیرا مادر علی یک زن سنتی و تمام وقت در منزل بوده و علائق اندکی در بیرون از خانه داشت. علی ممکن است از همسرش مریم، انتظار داشته باشد که نقش "همسر و مادر" را آن طور که او می شناخت، داشته باشد. ولی آیا مریم که پا به پای همسرش یک شغل تمام وقت دارد، معتقد نیست که آنها باید در مراقبت از کودک و انجام کارهای منزل به طور مساوی مشارکت کنند؟ از آنجایی که مفاهیم آنها درباره نقش های جنسیتی بسیار متفاوت است، ممکن است تعارض ایجاد شود. لازم است همسران برای افزایش درک و تحمل شان از تفاوت های موجود در اعتقادات شان، نقش های جنسیتی را مورد بحث قرار دهند (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).



## زایندهگی اندک<sup>۱</sup>

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. زایندهگی 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 می‌خیزد و مشغول پختن شام می‌شود (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 می‌دهد. هنگامی که تغییرات ناگهانی و بدون پردازش افکار، احساسات و نیازها اتفاق می‌افتند، ممکن است تعارض ایجاد شود. تغییرات ناگهانی - حتی اگر به نظر مثبت برسند، مانند یک شغل بهتر - ممکن است در صورت عدم پردازش مناسب باعث اضطراب، پریشان‌خاطری و گیجی شوند (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

### مسایل حل نشده گذشته

تا زمانی که مسایل حل نشده همسران مورد بحث قرار نگیرند و به‌طور شایسته روی آنها کار نشود، به‌طور غیر قابل‌گریز، 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. هنگامی که او در زمان فراغتش از تکالیف مدرسه، تلویزیون تماشا می‌کرد، پدرش با گفتن "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 بخاری اتاق شما می‌تواند گرم‌کننده، لذت‌بخش، آرام‌بخش و یا حتی رمانتیک باشد.

این آتش شبیه چگونگی روابط اکثريت 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<sup>۱</sup> 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<sup>۲</sup> 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.

---

1-Events

2-Issues

در اینجا استعاره‌ای از طبیعت مادر وجود دارد که بسیاری از همسران آن را مفید می‌یابند. در آشفشان‌های 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 حادث‌تر 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 کوچک‌ترین حادثه‌ای، 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. به عبارت 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 به صورت یک گروه کار کنید.

## مسائل مولد تعارض

### مسائل آشکار و مسائل پنهان

دو دسته مسائل باعث تعارض همسران می‌شود که یکی مسائل آشکار و دیگری مسائل 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، مسائل کودکان، خویشاوندان همسر، مسأله مشروب و مواد مخدر، مسائل مذهبی و شغلی. بحث در مورد این مسائل (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.

مسائل پنهانی اغلب باعث بحث‌های ناکام کننده و تخریب‌گر در میان همسران می‌شود (به مثال‌های مربوط به مسائل پنهان نگاه کنید). درباره این مسائل به صورت باز گفتگو نمی‌شود. این مسائل بسیار مهم‌اند؛ آنها انتظارات، نیازها و احساسات ابراز نشده‌ای را بازنمایی می‌کنند که اگر به آنها توجه نشود، باعث آسیب جدی به ازدواج می‌شود. مسائل 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<sup>۱</sup>، اهمیت و مراقبت<sup>۲</sup>، قدرشناسی<sup>۳</sup>، تعهد<sup>۴</sup>، تمامیت<sup>۵</sup> و پذیرش<sup>۶</sup> (گاتمن و همکاران، ۲۰۰۰). شما ممکن است مسائل

- 
- 1-Power
  - 2-Caring
  - 3-Recognition
  - 4-Commitment
  - 5-Integrity
  - 6-Acceptance

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 سر 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 خسته‌کننده‌ای 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 پولی مونو 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، غر 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 خواهیم 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 می‌خوام 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 می‌خواهید 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 می‌دانست. 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 می‌خواهی بدونی من به تو اهمیتی می‌دم یا نه، و نمی‌خواهی 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 تو، من واقعاً حس می‌کردم که می‌خواهی 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 می‌خواهی ما باهم همکاری داشته باشیم؟

مریم (گوینده): بله!

همان طور که در آخر مکالمه‌شان می‌بینید، 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 - اطو کردن - 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 همسران برای آن چه هستید و آن چه انجام می‌دهید، برمی‌گردد (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

آیا همسران فعالیت‌ها و دستاوردهای شما را ارزش می‌نهد؟ آیا احساس می‌کنید که تلاش‌های شما نادیده گرفته می‌شود؟

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 می‌گذرد، 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 نکردن 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 - چه شاغل و چه خانه‌دار - 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 همسران 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.

مسئله اصلی، پول نبود. برای محمد، مسئله 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 ترس‌اش با او صحبت نکرده بود، او واقعاً فرصتی برای کاهش اضطراب همسرش و اثبات تعهدش نسبت به او، پیدا نکرده بود و مسئله، 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 همسران به خودتان و ازدواج‌تان 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 هنگامی که فکر می‌کنید همسران در حال زیر سؤال بردن انگیزه‌ها، ارزش‌ها و معیارهای شماست، به صورت یک حادثه فرا خوانده می‌شود. خواه این سؤال واقعی باشد یا تصویری، شما احساس قضاوت شدن می‌کنید و این موجب تمایل به دفاع از خودتان می‌شود (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱). هنگامی که مینا و محسن بحث می‌کنند، هر دو بسیار مطمئن هستند که منظور دیگری چیست؟! اکثر اوقات آنها مطمئن اند که منظور دیگری منفی بوده است. هر دو درمانگرند، به طوری که شما فکر خواهید کرد هر کدام بهتر می‌دانند! 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 این که می‌بیند همسرش به نیازهای او اهمیتی نمی‌دهد، واقعاً خشمگین است)، تو گفتی که انجامش می‌دی، ولی این کار رو نکردی.

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

محسن به دلیل این که همسرش او را بی‌اهمیت و بی‌توجه به نیازهایش می‌داند، احساس توهین می‌کند. این حرف‌ها به احساس او به عنوان یک همسر خوب و خانواده دوست لطمه می‌زند. ذهن خوانی 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.

هنگامی که محسن حس می‌کند دیدگاه اش در مورد خودش به عنوان یک همسر خوب مورد حمله واقع شده است، آتش، غیر قابل کنترل می‌شود. هنگامی که 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 ببینید که 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 - 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". هنگامی که یک فیلتر خود حمایت‌گرانه 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 نکرده‌اند.

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 در گرفت:

بهناز: من واقعاً از این که هر سال به این سفر می‌ری، متنفرم. تو منو ترک می‌کنی، طوری که 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، هر دفعه از اون شاکی باشی.

بهناز: (برای حمله می‌رود) فکر می‌کنم خیلی مسؤولانه نباشه که خانوادتو 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 - من از این کار دست بر نمی‌دارم.

بهناز: (خشمگین تر 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 هنگامی که 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، هنگامی که 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. و رای 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 می تواند تقریباً به وسیله هر حادثه یا مسأله‌ای چنانچه اجازه دهیم، برانگیخته شود.

## شناخت نشانه‌های مسایل پنهانی

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

### چرخ نخ ریسی<sup>۱</sup>

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 - مسأله پنهانی - 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 ناامیدی کرده‌ایم (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

### ماشه چکان‌های جزیی<sup>۲</sup>

هنگامی که 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).

---

1-Wheel Spinning

2-Trivial Triggers

## اجتناب<sup>۱</sup>

هنگامی که یک یا هر دوی شما از موضوعات معین یا صمیمیت بیشتر اجتناب می کنید یا احساس می کنید 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 زمینه های مذهبی و فرهنگی مختلف که قویاً از گفتگو درباره این تفاوت ها اجتناب می کردند (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۰) مشخص شده است که این رفتار معمولاً نگرانی هایی را در مورد پذیرش منعکس می کند. "اگر در مورد زمینه های متفاوت مان صحبت کنیم، آیا مرا به طور کامل خواهی پذیرفت؟" اجتناب از چنین موضوعاتی نه تنها اجازه می دهد مسایل پنهانی، پنهان بمانند، بلکه رابطه را در معرض خطر بزرگ تری قرار می دهد، زیرا همسران هرگز با تفاوت های مهمی که می تواند تأثیر مهم بر یک ازدواج داشته باشد، کنار نیامده اند.

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

## رقابت و امتیازگیری<sup>۲</sup>

هنگامی که یک یا هر دوی شما شروع به امتیازگیری و رقابت می کنید، باید به مسایل پنهانی مظنون شوید. امتیازگیری متضمن این نکته است که شما احساس نمی کنید برای آنچه در رابطه انجام می دهید، از شما قدردانی می شود. ممکن است به این معنی باشد که شما احساس کنترل می کنید و این که همسرتان یکسره در حال امتیازگیری از شماست. امتیازگیری می تواند نشانه وجود مسایل مهمی باشد که هر دوی شما در مورد آنها صحبت نمی کنید.

---

1-Avoidance

2-Score Keeping

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.
  ۲. با استفاده از تکنیک‌های گوینده - 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 همسران 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 که می‌دونم تو رو ناراحت می‌کنه؟
- بهناز(گوینده): درسته، معمولاً به احساسات من توجه داری، اما هنگامی که خونه رو ترک می‌کنی، واقعاً احساس رنجش و طرد می‌کنم.
- امیر(شنونده): بله، فکر می‌کنی معمولاً به احساسات تو اهمیت می‌دم، اما هنگامی که 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 ترک نمی‌کنم، احساس رنجش می‌کنی. مسأله این جاست که رابطه من با دوستانم 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 دوستان احترام بذارم؟

امیر(گوینده): بله، درسته. نمی‌فهمم در حالی که تو و بچه‌ها رو دوست دارم، چرا نمی‌تونم با دوستانم 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 - 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 زمانی که 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". هنگامی که 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 می توانید از بسیاری از رنجش ها پیشگیری کنید. کاربرد مدل حاضر و تکنیک های مشروح در فصل قبل به شما جهت انجام این کار باری رسان است.

در روابط بسیاری از زوج ها، مسایل پنهانی هرگز برملا نمی شوند. آنها دچار زوال شده و غمگینی و رنجش و تنفر را که سرانجام، یک ازدواج را تباه می کند، ایجاد می کنند. هنگامی که بیاموزید، در مورد مسایل عمیق تر با تأکید بر اعتبار بخشی به یکدیگر، به طور باز و صریح گفتگو کنید، واقعاً بزرگ ترین تعارض ها می توانند باعث نزدیک تر 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 - 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 - ۱) روش‌های سازنده و مخرب حل تعارض را خلاصه کرده است. در ادامه بحث به سبک‌های مختلف حل تعارض و فواید و مضرات هر یک 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 صمیمیت را کاهش می‌دهد.
نگرش	اعتماد به رابطه و فرد مقابل وجود دارد.	سوءظن نسبت به رابطه و فرد مقابل وجود دارد.

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

(برگرفته از اولسون و دیفرین، ۲۰۰۱)

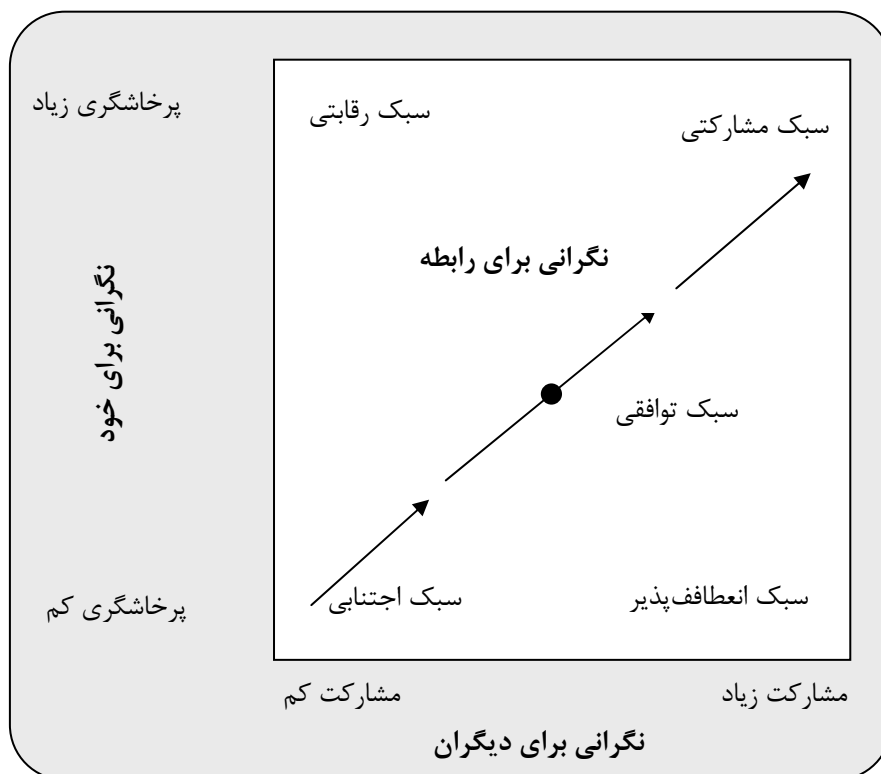


## سبک‌های حل تعارض

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

جدول (۶ - ۱) مدلی سودمند از مقایسه سبک‌های حل تعارض ارائه 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<sup>۱</sup>، سبک مشارکتی<sup>۲</sup>، سبک توافقی<sup>۳</sup>، سبک اجتنابی<sup>۴</sup> و سبک انعطاف‌پذیر<sup>۵</sup> (کیلن و توماس<sup>۶</sup>، ۱۹۷۵ به نقل از اولسون، ۲۰۰۱). همه ۵ سبک دارای فواید و مضراتی هستند.

- 
- 1-Competitive style
  - 2-Collaborative style
  - 3-Compromise style
  - 4-Avoidance style
  - 5-Accommodating style
  - 6-Kilman, Thomas



جدول (۶ - 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 پرخاشگری افتادم، توقف آن برایم

دشوار است، من برانگیختگی و تهیج جنگ‌های کلامی را دوست دارم." (ویل‌موت و هوکر<sup>۱</sup>، 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: "هنگامی که 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 جویان 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 - ۱) آمده است) با این عبارات شناخته می‌شوند: "تو هم باید به سهم خودت قانع باشی"، یا "هنگامی که 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

---

1-Wilmot , Hocker

تساوی را برای هر دو نفر تشویق می‌کند. نقطه ضعف سبک توافقی این است که برای حل تعارض "فرمول‌های" ساده‌ای ارائه می‌دهد که ممکن است بهترین راه حل برای همه مشکلات نباشد.

### 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 آزرده‌گی و آرزوی تساوی شود.

هیچ یک از سبک‌های حل تعارض به طور طبیعی بر دیگری برتری ندارد (ویلیموت، 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 مآل‌اندیشانه، 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 مراحل باید گذر کرد تا شانس موفقیت راه حل‌ها به حداکثر برسد.

## مراحل حل تعارض

همه زوج‌ها دارای مسایلی هستند و حتی خرسندترین زوج‌ها نیز برخی از مسایل کلیدی‌شان را حل نمی‌کنند. برخی از خرسندترین زوج‌ها 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 شاه‌راه‌های 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 راه‌حل‌هایی است که نیاز دارید"** (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

با این وجود، روش‌هایی 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 زوج‌ها دارای مشکلاتی دارند.
۲. زوج‌هایی که بیشترین موفقیت را در حل مسایل دارند، با هم به عنوان یک گروه کار می‌کنند.
۳. اکثر زوج‌ها با عجله در پی راه‌حلی فوری هستند، آنها نگرانی‌های واقعی یکدیگر را در نظر نمی‌گیرند و بنابراین برای ایجاد راه‌حل‌های با دوام و پایا با شکست مواجه می‌شوند.

### توضیح

■ گر چه ماهیت مشکلات همسران، در طول زمان تغییر می‌کند، همه همسران با مشکلاتی مواجه‌اند. 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.

بالعکس این نوع مشکلات، دیگر مشکلات، بسیار ویژه‌اند و نیاز به راه‌حل‌های 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 مسؤلیت 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<sup>۱</sup> 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 مهم‌ترین 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 زوج‌ها 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 زوج‌ها 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 زوج‌های در ازدواج دوم، این ترتیب معکوس شد. آغازگر اصلی بحث‌ها مسأله فرزندپروری بود و پول در مقام دوم قرار داشت. در ازدواج دوم، زوج‌ها 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).

---

1-Rangar storasli



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.

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 شغلش را از دست داده و مصمم است که شغل دیگری بیابد و مطمئناً در آینده‌ای نزدیک شغل دیگری خواهد یافت.

لیلا: بزرگ‌ترین 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 وقتی که 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 نمی‌تونم نظری بدم. منظورت اینه که نمی‌تونی سر شیفت ات بری بدون این که 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 به یکدیگر و مشارکت در کارها 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 مورد کارهای منزل، طور دیگری است. آنها مشاجرات تکراری در مورد کارهای خانه دارند که اکثر آنها شبیه بحث زیرند:

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

احسان (مقداری آزرده): ببین این کار تو، برای کارم لازمه که بیشتر از تو بیرون باشم. من وقت ندارم و تو این رو می‌دونی! انجام کارهای خونه بیشتر وظیفه تو تا من!

سارا (رنجیده و عصبانی): کی گفته؟ هیچ هم این طور نیست، من بیشتر از تو کار می‌کنم، فراموش کردی که من هم کار می‌کنم؟ تو حتی ریخت و پاش 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 می‌کنی، می‌تونی از وقتت بهتر استفاده کنی.

سارا (خشمش بیشتر می‌شود): من به استراحت نیاز دارم، اما برات مهم نیست. 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 وقت خودت خوب استفاده نمی‌کنی، ما زیاد سر این موضوع سر و کله زده‌ایم (دور می‌شود و از اتاق بیرون می‌رود) (اقتباس از مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

تنها نتیجه این مشاجره این بود که سارا بیشتر دلسرد شود و احسان احساس رنجش بیشتری بکند. آنها کمتر کار گروهی انجام می‌دهند. احسان از پذیرش هر گونه نقشی در مقابله با این مشکل، امتناع می‌کند. او همسرش 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 تصمیم‌گیری 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 الان بده" زندگی می‌کنیم و به دنبال راه‌حل‌های فوری برای مشکلات و آرزوهای مان 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 این قدر بشه.

علیرضا: مگه سیمین (دخترشان) چه قدر 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 چیزها منو نگران می‌کنه (مکت 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 این کار 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 راه حل 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 با دوام 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.  
 هنگامی که به طور ناپخته بر یک راه حل 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 فهم‌اند. فریب سادگی رویکرد را نخورید. باید مشتاق کار با یکدیگر و تجربه تغییر باشید؛ شما باید خلاق و منعطف باشید. راه حل‌ها از کار با یکدیگر علیه مشکلات به جای کار علیه یکدیگر جریان می‌یابند.

قبل از کار با همسران برای حل تعارض، بهتر است سؤالات زیر را بی‌رسید:

■ 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 گفتگو در مورد مسأله 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 پاسخ برخی سؤالات خیر است، ممکن است لازم باشد شیوه متفاوتی را برای بیان نگرانی‌های تان برگزینید (مثل در میان‌گذاری احساسات بدون حل مسأله یا موکول کردن مذاکره به زمانی مناسب) (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

۱. مذاکره درباره مسأله<sup>۱</sup>.

۲. حل مسأله<sup>۲</sup>.

الف - مشخص کردن جزئیات مسأله<sup>۳</sup>، ب - بارش فکری<sup>۴</sup>

ج - توافق و سازش<sup>۵</sup>، د - پی‌گیری<sup>۶</sup>

---

1-Problem Discussion  
2-Problem Solving  
3-Agenda Setting  
4-Brain Storming  
5-Agreement and Compromise  
6-Follow - Up

## ۱. مذاکره در مورد مسأله

بهبتر 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' 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 آرزوهای‌شان 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، همسر 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<sup>۲</sup>، گاتمن، نوکاریس، مارکمن، گونزو<sup>۳</sup>، 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

۱ - برنامه پیشگیری و غنی‌سازی رابطه (مارکمن و همکاران، ۱۹۹۴)

2-A Couple Guide to Communication

3-Gottman, Notarius, Markman, Gonso



یا خارج از آن بسیار ارزشمند باشد. هنگامی که از عبارت "XYZ" استفاده می کنید، شکایتان را به این شکل بیان می کنید:

"هنگامی که در موقعیت X عمل Y را انجام دادی، احساس Z کردم (جملات "من").  
هنگامی که از عبارت XYZ استفاده می کنید، به همسرتان، اطلاعات کاربردی می دهید:  
رفتار ویژه، بافتی که رفتار در آن اتفاق افتاده و آنچه از این اتفاق حس کرده اید (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 می کنید کدام یک از عبارات زیر به شما فرصت بهتری جهت شنیده شدن می دهد؟

"عجب آدم بی عاری هستی!"

"وقتی از در وارد می شی (X) و وسایل و ژاکتت رو کف اتاق می اندازی (Y) ناراحت می شم (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 می کند؟

"خیلی بی ملاحظه ای!"

"هنگامی که به مریم و رضا در مهمانی هفته پیش (X) گفتم 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 می کنید. قسمت "من احساس (Z) می کنم"، نشان می دهد که شما مسئولیت احساساتتان را به عهده گرفته اید، همسرتان باعث نشده که شما احساس ویژه ای داشته باشید - شما مسؤول احساساتتان هستید.

هر همسر باید تلاش کند، آنچه را که دیگری می گوید، به طور کامل با استفاده از مهارت های گوش دهی فعال درک کند. شنونده باید آنچه را که شنیده - هم محتوا و هم

احساس - را تا زمانی که 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 آن چه 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، زوج‌ها می‌توانند صادقانه از یکدیگر بخواهند که آرزوهای شان را بیان کنند. اگر یک همسر بگوید "نمی‌دونم چی می‌خوام، فقط می‌دونم که می‌خوام اوضاع این جور نباشه". نشانه روشنی است مبنی بر این که 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 آن چه را که دیگری گفته بعد از این که نوبت به او رسید، جمع بندی کند. تعریف شفاف و بازگویی مشکل، هر دو همسر را از توافق بر سر این که مشکل چیست، مطمئن می کند.

ورای همه اینها هر همسر باید به دیگری احترام بگذارد. روشی که همسران به یکدیگر نگاه می کنند؛ کلمات شان را انتخاب می کنند؛ گوش می دهند؛ به علاوه تن صدا و رویکرد استدلالی شان احترام یا عدم احترام را مخابره می کند (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

در کانون تعارض، هیجان خشم، اغلب اوقات در برچسب زنی یا حملات کلامی به شخصیت یکدیگر تبلور می یابد. هنگام تعارض یک نیروی هیجانی نزولی وجود دارد که گفتگو را به سوی بی احترامی سوق می دهد. هم چنین نوعی تمایل به سمت برچسب زدن به همسر وجود دارد. گفتگو علیه یکدیگر یا پشت سر یکدیگر به جای گفتگو با یکدیگر می تواند تبدیل به یک قانون شود. برای مقاومت علیه نیروهایی که شما را به سمت بی احترامی سوق می دهند، 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 به عنوان یک فرد شایسته احترام، اتخاذ کنند. در قسمت بعدی به مرحله دوم حل مسأله خواهیم پرداخت (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

## ۲. حل مسأله

### الف - مشخص کردن جزئیات مسأله

اولین گام در حل مسأله مشخص نمودن جزئیات کار با یکدیگر است. نکته کلیدی در این جا، 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 تصمیم گیری کنید، هر چه در این مرحله، اختصاصی تر شوید، شانس تان برای یافتن راه حل 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 ارائه داده و برای انجام آن توافق کنید. یا بحثی درباره مسأله پول را در نظر بگیرید، که دامنه‌ای از مسایل را پوشش می‌دهد. 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 که تعطیلات را کجا بروید کار کنید. ممکن است قطعات کوچک تری برای این مشکل وجود نداشته باشد و مستقیماً بر روی همین مشکل کار کنید (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

### ب - بارش فکری<sup>۱</sup> و شناسایی گزینه‌های مختلف

در این مرحله همسران، جهت مقابله با مشکل، نظرات خود را مطرح می‌کنند. در انجام این کار، چندین قانون وجود دارد:

- هر نظری که پیشنهاد می‌شود، 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. بر همه احساسات منفی هنگام مذاکره درباره مشکل غلبه کنید.
  - این کار خلاقیت را تشویق می‌کند، اگر بتوانید بر خواسته خود برای انتقاد از نظرات همسرتان غالب شوید، یکدیگر را برای نظردهی بیشتر تشویق خواهید کرد.
- بعد از این که گزینه‌های مختلف ارایه شد آنها را بررسی کنید، نکات مثبت و منفی هر یک را یادداشت کرده و بهترین راه حل‌ها را برگزینید و وارد مرحله بعدی شوید (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

### ج - توافق و سازش

بعد از این که گزینه‌های مختلف مشخص شدند، زمان آن است که برای انجام برخی تغییرات با یکدیگر توافق کنید. در این گام، هدف این است که با یک راه حل "ویژه" یا ترکیبی از راه حل‌هایی که هر دو برای توافق بر سر آن تلاش کرده‌اید، پیش بروید. بر "توافق" تأکید می‌شود، زیرا راه حل‌ها احتمالاً تا زمانی که هر دوی شما صادقانه برای آزمایش آن توافق

نکنید، به نتیجه 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 بازنگی 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، رابطه‌ای 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<sup>۱</sup>، 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، این کار 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).

این به این در<sup>۱</sup>. یک واژه لاتین به معنای "این در عوض این"، نوع دیگری از راهبردهای توافقی است که از طریق آن موافقت می‌کنید، کاری را که فرد مقابل از شما می‌خواهد، انجام دهید برای این که بتوانید کاری را که خودتان می‌خواهید، انجام بدهید. به عنوان مثال؛ همسر علیرضا، از او خواست در مراقبت از کودکان مسؤولیت بیشتری بپذیرد. او توافق کرد که مسؤولیت کامل بچه‌ها را به مدت ۲ شب در ازای یک شب بیرون بودن با دوستان‌اش به عهده بگیرد. این راهبرد توافقی فوایدی نسبت به روش این به آن در دارد، به این دلیل که نتایج عدم انجام توافقات، واقعی‌اند و مبتنی بر آن چه دیگری انجام می‌دهد، نیستند. این راهبرد به ویژه زمانی خوب عمل می‌کند که یک همسر از دیگری می‌خواهد که تغییر کند زیرا این تغییر او را قادر می‌سازد چیزی را که دوست دارد به دست آورد. این کار به اجتناب از کشمکش‌های قدرت که در آن یک همسر احساس می‌کند تغییر تنها به نفع دیگری است، کمک می‌کند. ضرر این راهبرد این است که بسیاری از زوج‌ها در رسیدن به هر گونه توافق قابل پذیرش دو جانبه مشکل دارند (اولسون و دیفرین، ۲۰۰۱).

توافق بر سر عدم توافق. بعد از واریسی همه راه حل‌ها، همیشه نیل به یک راه حل توافقی دو جانبه، ممکن نیست. راهبرد بعدی توافق می‌تواند توافق بر سر عدم توافق باشد. به عنوان مثال؛ شهرام می‌خواست پس‌اندازشان را در خرید سهام سرمایه‌گذاری کنند و همسرش، شهره می‌خواست مسافرتی به خارج از کشور داشته باشند. بعد از ساعت‌ها بحث و جدل، اصرار هر یک بر خواسته‌اش بیشتر شد. از آنجا که آنها نتوانستند با هم توافق کنند، بر سر عدم توافق، توافق کردند و هر یک پول‌اش را در حساب بانکی خودش نگه داشت. زمانی که مسأله برای بقای رابطه حیاتی نیست، توافق بر سر عدم توافق می‌تواند امکان یافتن یک راه حل را در آینده، باز بگذارد. اما هنگامی که اختلافات 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 هنگامی که 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، زوج‌ها باید زمان کافی برای درک کامل معنی توافق برای هر دو طرف، اختصاص دهند. هر یک باید نسبت به شروط دیگری حساس باشد. هنگامی که 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. هنگامی که 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 - پی‌گیری

بسیاری از همسران جهت آزمایش یک راه حل ویژه برای یک مشکل به توافق می‌رسند. مهم است که میزان کارایی راه حل پی‌گیری شود. پی‌گیری دارای دو فایده کلیدی است. اول این که برای تعیین کارایی راه حل‌ها در درازمدت، آنها را واری 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 پی گیری باعث پاسخ گویی و مسؤولیت پذیری می شود. ما اغلب اوقات، زمانی ایجاد تغییرات را جدی می گیریم که بدانیم در آینده ای نزدیک ارزیابی می شویم، هنگامی که توافقات شکسته می شوند، همسران نسبت به علاقه صادقانه به یکدیگر و کار گروهی، بی اعتماد، نا امید و یا مایوس می شوند. 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 رابطه شان رشد کند، می توانند به طور مثبت هر گونه تعارض را حل کنند (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

گاهی پی گیری 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 پی گیری برنامه ریزی نمی کنند. یک مثل قدیمی اما درست وجود دارد؛ "اگر در برنامه ریزی شکست بخورید، برنامه ریزی کرده اید 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 پس انداز پول برای بازنشستگی کارآیی ندارد. آنها تصمیم گرفتند که مراحل پیشنهادی در این جا را آزمون کنند. ابتدا، آنها زمانی را برای اجرای مراحل اختصاص دادند. این کار زمان زیادی نمی برد و به مشکل بستگی دارد، اما گذاشتن یک زمان اختصاصی برای یافتن راه حل 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 می‌خواهی 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 می‌خواهی 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، همین طوره، می دونی که برای مامان و بابا چه اتفاقی افتاد؟ من نمی خوام مثل اونا بشیم.

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

علیرضا (گوینده): اگه بتونیم ۳ برابر مبلغی که الان پس انداز می کنیم، پس انداز کنیم، حس بهتری پیدا می کنم.

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

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

بهاره (شنونده): از خودمون می خوای که با هم کار کنیم و فشار رو کم کنیم و برای آینده برنامه ریزی کنیم؟

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

بهاره (شنونده): احساس می کنی که اگه کمتر خرج کنیم، می تونیم بیشتر پس انداز کنیم. از اون مهمتر اینه که فکر می کنی مهمه که من هم درآمدی داشته باشم؟

علیرضا (گوینده): بله، من فکر می کنم که کسب درآمد نسبت به کاهش هزینه ها (مخارج)، مشکل بزرگ تریه.

بهاره (شنونده): حتی اگر ما کمتر خرج کنیم، فکر می کنی 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 می دهد).

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. بزرگ‌ترین 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 - 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 پس انداز 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 حل های احتمالی هم فکری کنیم.

**آنها استفاده از تکنیک گوینده - شنونده را متوقف می کنند.**

علیرضا: بسیار خوب.

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

علیرضا: برای من بله، تو چه طور؟

بهاره: (سرش را به نشانه تأیید تکان می دهد).

در این جا هر دوی آنها با یکدیگر موافقت کردند که مذاکره خوبی داشته اند و آماده اند 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 می کنند.

### مشخص کردن جزئیات مسأله

در این مرحله، موضوع مهم برای آنها این است که تصمیم بگیرند جزء ویژه ای از کل مسأله مورد بحث را حل کنند. این کار شانس آنها را برای یافتن راه حل کارآمد افزایش می دهد.

بهاره: ما باید بر روی جزئیات توافق کنیم. باید در مورد این که چه طور می تونیم پس اندازمون رو بیشتر کنیم، صحبت کنیم. هم چنین فکر می کنم لازمه مذاکره ای 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 این جا ارایه آزادانه پیشنهادات است.

بهاره: تو که خودکار دستته، 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 ارائه 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 بینانه‌ای 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 بتونم برام کاری است و پا کننده، اما در موردش مطمئن نیستم.

علیرضا: بسیار خوب. 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 واری واری 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 این جا 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 پردازید. 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).

### هنگامی که 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 می‌شوند.

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 همسران 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 خوب‌شان، تشکیل دادند! (اقتباس از مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

انتظار نمی‌رود 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 زمان‌های لازم، برای محافظت از ازدواج‌تان، بسیار ارزنده است. در قسمت بعدی به قوانینی اشاره خواهد شد که با به کارگیری آنها می‌توانید تعارضات را تحت کنترل خویش درآوردید 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 بیان ۶ قانون اساسی<sup>۱</sup> 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 کردن 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 حداقل رسانی 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 شما باید 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 کنید و اجازه ندهید مسایل دشوار شما را کنترل کنند (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

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

این قانون اساسی ساده به شما برای مقابله با الگوهای تخریب‌گر 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 توافق‌تان 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 کنترل‌تان هستید، تقاضای توقف کنید. نباید در جاده‌ای که در همه نقاط آن

تابلوی "خطرا" نصب شده، رانندگی کنید. این به معنای توقف گفتگو در آن زمان و موقوف 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 می‌آیند. 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 - شنونده توافق می‌کنید با مسأله‌ای که ممکن است خارج از کنترل شود، بهتر مقابله کنید.

هنگامی که 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. هنگامی که تقاضای توقف می‌شود، چنان چه 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؟" هنگامی که این اتفاق می‌افتد، توصیه می‌شود، تا زمانی که ایمنی لازم را در رابطه ندارید، بهتر است که از دنبال کردن مسایل به شیوه‌ای صریح - تا زمان بدون خصومت - 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). همسران 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 ارائه 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 این جا هیچ جادویی اتفاق نیفتاد. بسیار ساده است، اما به طور بالقوه اثر قدرتمندی بر رابطه حسام و تارا می‌گذارد. 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 مسئولیت‌هایش 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 خیال‌انگیز، 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): چه قدر 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): "بههم 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 وجود داره؟  
احمد: "توقف"، صبر کن! توقف! متأسفم که مسأله بارداری رو پیش کشیدم. می‌خواهی الآن در موردش صحبت کنیم یا زمان دیگری رو بهش اختصاص بدیم.  
افسون (نرم‌تر شده): اگه درباره اون صحبت نکنیم، فکر می‌کنم بقیه بعد از ظهرمون کسل کننده بشه.

احمد: باشه، نشونه دست تو باشه (کنترل تلویزیون را به همسرش می‌دهد).  
افسون (گوینده): موقعی که مسأله بارداری رو مطرح می‌کنی، احساس می‌کنم منو به خاطر ناباروری سرزنش می‌کنی.

احمد (شنونده): ذکر این موضوع باعث احساسات ناخوشایند در تو می‌شه، به طوری که احساس سرزنش می‌کنی؟

افسون (گوینده): بله، این مسأله برای ما ناراحت کننده شده و دوست دارم در این مسافرت از اون دور باشیم.

احمد (شنونده): برات سخته، می‌خواهی اونو تو این سفر فراموش کنی؟  
افسون (گوینده): و می‌خوام راهی برای داشتن لحظات لذت بخش پیدا کنیم.  
احمد (شنونده): می‌خواهی من و تو با هم بدون نگرانی معاشقه کنیم.

افسون (گوینده): (احساس می‌کند که حرف‌هایش شنیده شده و به او اهمیت داده شده است) بله، نوبت تو! (نشانه را به احمد می‌دهد).

احمد (گوینده): احساس بدی دارم. منظورم این نبود که لحظات مون 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 کردن لحظات مون نبود؟



احمد (گوینده): درست فهمیدی، من واقعاً فکر نمی‌کنم که به خاطر ناباروری، تو مقصری. یک اشکالی تو بدنمون وجود داره، خوب کار نمی‌کنه، من فکر نمی‌کنم که تقصیر تو یا من باشه. وقتی که درباره باردار شدن تو صحبت می‌کنم، منظورم باردار شدن هر دومونه، اما واقعاً این تو هستی که باردار می‌شی، همه منظور من اینه.

افسون (شنونده): اوه، جالبه!

احمد (گوینده): (باتبسم) رک و بی‌پرده می‌گم، فکر می‌کنم که در این تعطیلات نباید این موضوع رو پیش بکشیم.

افسون (شنونده): فکر می‌کنی ناباروری موضوعیه که نباید بهش در این تعطیلات بپردازیم.

احمد: بله (نشانه را به او می‌دهد).

افسون (گوینده): موافقم. بله، کجا بودیم؟ (نشانه را روی زمین می‌گذارد).

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 دعوی 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 - 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 شخصی تان دارد. دو نکته کلیدی برای خود - تنظیمی وجود دارد:

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

### به افکار تان نگاه کنید

تصور کنید که همسر تان 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 آن چه گفته یا انجام شده بیشتر از آن چه 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) می‌خواهد منو پیش بچه‌ها کوچک کنه (منفی)".

فینچام و برادبوری<sup>۱</sup> (۱۹۹۹)، به نقل از مارکمن و همکاران (۲۰۰۱)، معتقدند، قضاوت‌هایی که شما درباره علت گفته‌ها و اعمال همسر تان 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.

---

1-Fincham, Braudbury

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 بی‌اعتبارسازی 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. من فقط آن‌چه را که صبح گفته بودیم، فراموش کردم، از این فراموشی منظوری نداشتم.

الهام (از این حادثه به سمت یک مشاجره تمام عیار حرکت می‌کند): تو زیاد فراموش می‌کنی، خودتم می‌دونی. من فکر می‌کنم این روش تو برای ضعیف کردن اقتدار منه (یک تفسیر منفی دیگر را بیان می‌کند) (اقتباس از مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

اجازه بدهید که در اینجا فایده بزرگ تردید در قضاوت سریع را برای بهروز و الهام یادآور شویم. آنها می‌توانند قبل از هرگونه رنجش بیشتر، این تشدید را پایان دهند. بهروز یک زمان استراحت را پیشنهاد داد که از نظر الهام هم مناسب بود. فکر می‌کنید کدام یک از جملات زیر شانس بهتری برای بازگشت به آنها می‌دهد؟

بهروز: "اون همیشه منو پیش بچه‌ها کوچیک می‌کنه. حتماً فکر می‌کنه من یک ابله‌م".  
الهام: "خیلی وحشتناکه، اون باید حافظه بهتری داشته باشه. این کار رو فقط 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 فرارمون در مورد پسرها، اهمیت می‌دم".

الهام: "شاید این که او همیشه فراموش می‌کنه، کمی اغراق آمیز باشه. منصفانه نیست که این جور 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 شانس ندارید. خشم منصفانه را کنار بگذارید و برای فرصت دادن به دیگری فروتنی کنید (اقتباس از مارکمن و همکاران، 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 این جا 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 تشدید‌یابنده هستید، در خواهید یافت که باید با همسران 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: هنگامی که گفتگوی بدی داریم، از تکنیک‌های گوینده - 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. گرچه 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 مالی مون نگرانم. اجازه بده بنشینیم و با استفاده از نشونه صحبت کنیم."

چنین عبارتی به همسران 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 و حساسیت‌زا به طور مؤثرتر و ساختار یافته‌تر، به جای استفاده از روش‌های تخریب‌گر 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 می‌شود. 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، الان 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 این دو 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 می‌کنید، 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 زوج‌ها درباره مهم‌ترین مسایل‌شان در بدترین زمان - زمان شام، زمان خواب، وقتی که بچه‌ها را به مدرسه می‌رسانند، به محض این که از سر کار به خانه می‌آیند، هنگامی که 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 زمان‌ها، زمان‌های 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 توجه‌دهی 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 پی‌گیر 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 این جا مثالی آورده شده است:

مهرداد و معصومه دو فرزند - یک پسر دو ساله و یک دختر چهار ساله - 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 خواب طول‌روزش 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 کنید که زمان‌های خاصی برای گفتگو در مورد مسایل مهم، اصلاً مناسب نیستند. مثلاً اکثر زوج‌ها، 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) - کناره‌گیر، به دام افتاده باشید. اگر حادثه‌ای باعث ناراحتی شما شده است، می‌توانید بیان آن را تا زمان مناسب به تعویق بیندازید. فرد پی‌گیر (ارتباط‌خواه) 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<sup>۱</sup> 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 می‌دهد که گفتگوی تعارضی را به خوبی مدیریت کنند. بسیاری از زوج‌ها 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).

چنانچه امور خوب پیش بروند، شاید وسوسه شوید که از جلسات صرف نظر کنید، به این کار تسلیم نشوید. فراموش نکنید که 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 زمان‌هایی 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 فعالیت‌هایی 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 مسأله‌ای سر باز کرد، آن را به بعد - زمان جلسات هفتگی برای مقابله با مشکلات - 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 - 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 - شنونده مجدداً گفتگو کنیم، یا ب) توافق می‌کنیم که در مورد مسایل در یک زمان مناسب، با استفاده از تکنیک‌های گوینده - شنونده گفتگو کنیم.
۲. هنگامی که گفتگوی نامناسبی داریم، حتماً از تکنیک‌های گوینده - 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 فعالیت‌های 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 همکاران اش (۲۰۰۰) سه نوع گفتگو را مشخص کرده‌اند که همسران درگیر آن هستند. اولین نوع را گفتگوی خودمانی<sup>۱</sup> (بی‌منظور) نامیده‌اند، این نوع گفتگو، برای اطلاع یافتن از موضوعات اصلی (لب مطالب)، حوادث و جزئیات 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<sup>۲</sup> نامیده‌اند. این نوع گفتگو برای مقابله با تعارضات، مسایل و اختلافات گریزناپذیر که جزئی 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<sup>۳</sup> 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 زوج‌ها باید به طور طبیعی و در اکثر زمان هایی 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 بوده است. اگر این نوع گفتگو از دست برود، دلیل صمیمیت از دست خواهد رفت (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

- 
1. Casual
  2. Conflictual
  3. Friendship

## پیوست ۲

### الگوهای ارتباط در روابط موفق و ناموفق

پروفسور روانشناس جان گاتمن و همکارانش 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 مسؤلیت، 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.
- به جای سردرگمی کلامی، متمرکز باشید.
- جنگ را از بیرون نگاه کنید، و برای دپدن این نکته که اکثر مسایل آن قدرها هم مهم نیستند، مشتاق باشید.
- از شوخی و طنز استفاده کنید و بتوانید به خودتان بخندید. (به نقل از مارکمن و همکاران، ۲۰۰۱).

## فهرست منابع و مآخذ

1. Olson, H., Defrain, J (2001). Marriages and Families (Intimacy, Diversity and Strenghts), (4 th ed). Kenethking, New York.
2. Markman, H. J., Stanley, S., Blumberg, S. L (2001). Fighting For your Marriage: Positive steps for preventing divorce and Building a Lasting Love, (1 st ed). John wiley, San Francisco.
3. Panzar, R. (2001). The RQ: Building Relationship Intelligence: Curricula For teens on Marriage And Relationship, Center 2001 for Educational Media, New York.
4. Pfeiffer, R. (2001). Creating Real Relationships. Growth
5. اولسون، دیوید. اچ؛ اولسون، امی. د؛ (۱۳۸۳)، توانمندسازی همسران: توانایی‌های خود را بسازید، ترجمه جعفری‌نژاد، کامران - اردشیرزاده، منصوره، سازمان بهزیستی کشور، تهران. /ع

