

## اصول اساسی مقابله با اختلافات زناشویی

**گروه هدف:** جمعیت تحت پوشش مرکز بهداشتی درمانی

**آموزش دهنده:** ماما

**اهداف آموزشی:** انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

- با سبکهای دل بستگی آشنا شوید .
- با مهارتهای مقابله ای اختلافات زناشویی آشنا شوید .
- ۵ قاعده برای ایجاد ارتباطی سازنده را یاد بگیرید :

**مقدمه:**

وقتی نزدیکان شما کاری را انجام می دهند که دلخواه شما نیست یا از انجام دادن کارهای دلخواه شما امتناع می کنند با آنها تعارض و اختلاف پیدا می کنید. اکنون برایتان روشن شده است که ارزیابیهای اولیه شما بر احساساتتان تاثیر می گذارد. در این بحث می آموزیم که چگونه از طریق ارزیابی مجدد و تغییر ارزیابیهای خود با تعارضات در روابط نزدیک کنار بیاییم. با افزایش انعطاف پذیری و توسعه انتخابهای خود می توانید به احساس اثر بخشی بیشتری دست یابید.

### سبکهای عشق و دل بستگی

شناخت تفاوت سبکهای عشق و دل بستگی افراد نقطه شروع خوبی برای بررسی روابط نزدیک است. شناخت سبکهای عشق و دل بستگی به شما کمک می کند تا تصمیم بگیرید که از رابطه خود چه هدفی دارید.

روابط صمیمانه سه عنصر فعال دارد: تعهد، صمیمیت و هوس. وجود یا عدم وجود هر یک از این عناصر است که ماهیت روابط صمیمانه را معین می کند. حال به توصیف سبکهای مختلف عشق می پردازیم:

علاقه مندی؛ مستلزم صمیمیت است اما هوس در آن وجود ندارد.

دل باختگی؛ عاشق شدن در اولین نگاه است. در دل باختگی هوس وجود دارد ولی این رابطه آنقدر عمیق نمی شود که در آن تعهد و صمیمیت ایجاد شود.

عشق تهی؛ تعهد بدون صمیمیت و هوس است. عشق تهی در روابط کسل کننده ای وجود دارد که زوجین بی حوصله یا صرفاً به علت نداشتن اعتقاد به طلاق در کنار هم می مانند.

عشق خیالی؛ (رمانتیک) ترکیبی از میل و صمیمیت. رابطه ای عمیق بدون تعهد است.

عشق ابلهانه؛ عشق هالیوودی است. زن و مرد دیوانه وار و بدون شناخت از همدیگر عاشق همدیگر می شوند و ازدواج می کنند.

عشق رفاقتی؛ صمیمیت و محبت توأم با تعهد ولی بدون شهوت است. این عشق رابطه ای دوستانه و طولانی مدت است. عشق رفاقتی یا زناشویی صمیمانه بدون هوس است.

عشق کامل؛ رابطه ای ایده آل شامل شهوت، تعهد و صمیمیت است.

انواع عشق مطرح شده نشان دهنده دو نتیجه مهم است. از یک طرف باید متوجه باشیم که حفظ یک رابطه دراز مدت در سطح عشق کامل دشوار اما امکان پذیر است. در تمام روابط فراز و نشیبهایی وجود دارد. از طرف دیگر باید بدانیم در یک رابطه طولانی مدت معیارهایی برای چیزهای مقبول و نا مقبول وجود دارد. وقتی خود را در رابطه ای احساس کردید که رضایت بخش نیست باید اقدامی بکنید. یک راه حل آن است که با کمک شریک و همسران عناصری را که در رابطه شما جایشان خالی است تکمیل کنید. راه حل دیگر پایان دادن به رابطه است.

سه عنصر روابط صمیمانه :

نوع رابطه	تعهد	صمیمیت	شهوت
علاقه مندی		*	
دلباختگی			*
عشق تهی	*		
عشق رمانتیک		*	*
عشق ابلهانه	*		*
عشق رفاقتی	*	*	
عشق کامل	*	*	*

مهارت مقابله ای ۱: مشخص کردن هدف خود در یک رابطه : رضایت از رابطه

یک راه برای درک روابط نزدیک ، بررسی میزان رضایت افراد از رابطه ای خاص است. بطور مثال همسر شما تا چه حد نیازهای شما را برآورده می کند و یا چقدر در رابطه خود مشکل دارید؟

مهارت مقابله ای ۲: مسئولیت پذیری فعالانه

وقتی در روابط بین فردی دچار تعارض می شوید باید بطور فعال مسئولیت یافتن راه حل آن را به عهده بگیرید. اجتناب دراز مدت به طور معمول فرد را دچار مشکل میکند.

به منظور بررسی تاثیر سبکهای مقابله ای متفاوت ( مذاکره ، مقایسه های خوش بینانه ، نادیده گرفتن ، کناره گیری ) زندگی زناشویی شرکت کنندگان به مدت ۴ سال مورد مطالعه قرار گرفت. و مشاهده شد که نادیده گرفتن و کناره گیری در حل اختلافهای زناشویی تاثیری نداشتند.

مهارت مقابله ای ۳: ارزیابی انتظارات :

به طور معمول زمانی در رابطه نزدیک تعارض ایجاد می شود که فرد مقابل کاری منفی انجام دهد یا اعمال مثبت را نادیده بگیرد. واکنش شما به این وضعیت متاثر از انتظاراتی است که از طرف مقابل خود دارید. گروهی از محققان پرسشنامه ای را تهیه کرده اند که انتظارات واقع بینانه و غیر واقع بینانه افراد از روابط نزدیک را می سنجد. شما با عبارات زیر چقدر موافق یا مخالف هستید؟

□ وجود اختلاف زناشویی در روابط زناشویی مخرب است.

❑ همسر من باید همیشه احساسات مرا درک کند.

❑ همسر من هیچ وقت نمی خواهد خودش را عوض کند.

❑ همسر من نیازهای مشابه مرا ندارد.

❑ همسر من از نظر جنسی باید مرا ارضا کند.

اگر به دقت نگاه کنید متوجه خواهید شد که اگر چه در ظاهر خوبند ولی زیاد واقع بینانه نیستند. کسانی که دارای چنین باورهای غیر واقع بینانه ای بودند به دشواری می توانستند رفتارهای ناقص همسران خود را بپذیرند. آنان به طرز منفی ، توأم با خصومت ، و طرد کردن واکنش نشان می دادند. جای تعجب ندارد اگر بگوییم انتظارات واقع بینانه موارد زیر به روابط زناشویی نه چندان رضایت بخش تری منجر می شود.

■ در روابط زناشویی اختلافهایی پیش می آید.

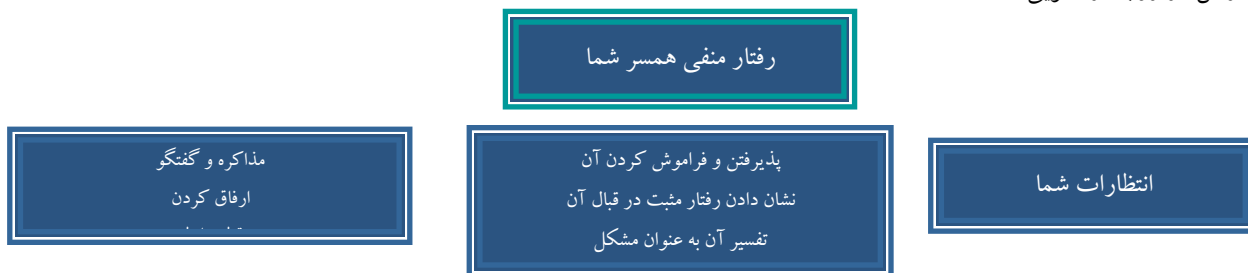
■ همسر من نمی تواند ذهن مرا بخواند.

■ اگر با همسر من مذاکره کنم می توانم او را تغییر دهم.

■ رابطه جنسی موضوعی است که در روابط زناشویی باید در موردش کار کرد.

■ افراد در یک رابطه نیازهای مشابهی ندارند.

ارزیابی و مقابله با تعارض در روابط زناشویی :



اسناد های رفتار های مطلوب و غیر مطلوب :

موضوعی که با انتظارات واقع بینانه و غیر واقع بینانه ارتباط تنگاتنگی دارد این است که چگونه افرادی که با هم روابط نزدیکی دارند رفتارهای مطلوب و نا مطلوب یکدیگر را تبیین می کنند. نتایج تحقیقات نشان می دهد که ما در تعارض با افراد نزدیک کمتر از آنکه معتقدیم واقع بین و عینی هستیم. مردان و زنان تمایل دارند اعمال منفی خود را در روابط نزدیک نشانه قصد و نیت خوب خود و اعمال پرخاشگرانه و غیر مسئولانه خود را به عنوان واکنشی نسبت به رفتار های همسر خود توجیه می کردند. و یا ادعا می کردند که انتقادات و خواسته هایشان نشانه توجه و خیر خواهی آنهاست.

مردان و زنان احساس می کردند که رفتار های منفی همسران آنها نشانه عدم تعهد و بی توجهی آنهاست و بطور خلاصه هم برای مردان و هم برای زنان نادیده گرفتن رفتار های منفی خود آسان ولی بخشیدن رفتارهای منفی همسرانشان سخت بود.

مهارت مقابله ای ۴

ارزیابی مجدد انتظارات خود :

شوهران	زنان
بهبود روابط جنسی	ابراز صریح احساسات
ابراز صریح احساسات	شروع مکالمه ای جالب
پذیرش تحسین	قدردانی از کار های خوب
شروع مکالمه ای جالب	کمک در برنامه ریزی جهت اوقات فراغت
قدر دانی از کارهای خوب	بیرون رفتن با هم
صرف زمان لازم جهت نظافت منزل	کمک در کارهای خانه زمانی که درخواست می شود.
به حال خود رها کردن فرد	انجام بموقع و سریع مسئولیتها و وظایف خود
اجازه ندادن به گرفتارهایی که در رابطه زناشویی اختلال ایجاد می کند.	

### بردباری :

می توانید با پذیرفتن این نکته که هیچ انسانی کامل نیست خود را از احساس گناه زیاد رها سازید، بعضی چیز ها ارزش ندارند که به خاطرشان ناراحت شوید. واضح است که اگر شما بتوانید برد بار باشید روابط شما با دیگران خیلی بهتر می شود . چیز هایی که شما را آزرده و ناراحت می کنند مانند باری بر روی شانه های شما هستند. زمانی که بتوانید بگویید ؛ خوب می توانم آن را بپذیرم و فراموش کنم ؛ احساس خود کار آمدی و کنترل خود را افزایش می دهید. وقتی شما برد بار هستید می گوئید ؛ من آنقدر بردبار هستم که حتی بدون دستیابی به خواسته هایم می توانم از این قضیه بگذرم.

### مهارت مقابله ای ۶: ایجاد تعادل بین اعمال مثبت و منفی :

شیوه دیگر برای کنار آمدن با معایب و نا رسانیهای افراد نزدیک ایجاد تعادل بین اعمال مثبت و منفی آنهاست. حتی اگر نزدیکان شما افراد کاملی نباشند به طور معمول بیشتر کارهای خوشایند انجام می دهند تا نا خوشایند. یاد آوری اعمال خوب نزدیکان باعث می شود تا کارهای نه چندان خوب آنها را تحمل کنید. البته این کار زمانی آسانتر خواهد بود که همه ما افراد کاملاً عینی و منطقی باشیم. با وجود این برداشتهای ما از دیگران به طور طبیعی متأثر از انتظارات ، نیازها و ارزشهای ما خواهد بود.

زوجها به سه دلیل در نشان دادن واکنش متقابل نسبت به ابراز علاقه به یکدیگر مشکل دارند:

اول اینکه افراد غالباً علاقه و احساسات خود را روشن و صریح بیان نمی کنند.

دوم اینکه زوجها به طور معمول منتظر خصومت هستند تا عشق و علاقه.

سرانجام اینکه وقتی فردی متوجه ابراز علاقه دیگری می شود ، بعضی اوقات ابراز علاقه متقابل برای او دشوار است. ایجاد تعادل میان نکات مثبت و منفی مستلزم آگاهی از نحوه ابراز احساسات مثبت از طرف نزدیکانمان است.

### غلبه یافتن بر حسادت :

ببینید چقدر احساسات یا واکنشهای زیر را نسبت به همسر خود دارید:

➤ احساس می کنم فرد دیگری را دوست دارد.

- نگران هستم که کسی سعی کند او را اغوا کند.
- حدس می‌زنم با فرد دیگری ملاقات پنهانی دارد.
- فکر می‌کنم دیگران احتمالاً به علاقه مند هستند.
- از همسرم درباره جاهایی که می‌رود سوال می‌کنم.
- هر جا که می‌بینم همسرم با فرد دیگری صحبت می‌کند در کنارش حاضر می‌شوم.
- برای اینکه بدانم همسرم در خانه است یا نه به طور غیره منتظره به او تلفن می‌زنم.
- از همسرم درباره روابط فعلی و پیشین او سوال می‌کنم.

احتمالاً خواسته‌هایی مانند موارد زیر موقعیت‌های برانگیزاننده حسادت است:

- می‌خواهم هر وقت که من نیاز دارم او در دسترس باشد.
- او تنها در صورتی خوب است که تمام نیازهای مرا ارضا کند.
- او چون خواسته مرا ارضا نمی‌کند فرد بدی است.
- او مدیون من است بنابراین باید طبق خواسته من رفتار کند.

حسادت هیجانی مخرب است که از احساس منفی نسبت به خویشان ناشی می‌شود. شما می‌توانید با استفاده از تفکر منطقی خود به شیوه زیر درباره موقعیت‌های حسادت‌برانگیز با خود حرف بزنید:

- ❖ واقعیت این است که من به محبت فلان شخص نیاز دارم اما می‌دانم که نمی‌توانم چیزی را که مال خودم نیست بخواهم.
- ❖ گاهی اوقات چیزی را که می‌خواهم بدست می‌آورم و گاهی اوقات بدست نمی‌آورم. بنا براین باید بین موارد منفی و مثبت تعادل ایجاد کنم.
- ❖ هر چه تعداد خواسته‌هایم از دیگران بیشتر باشد بیشتر ناکام می‌شوم. باید برای ارضای نیازهایم به داشته‌های خودم متکی باشم.

وقتی دیگران خواسته‌های مرا بر آورده نمی‌سازد ناراحت و مایوس می‌شوم، اما این یک واقعیت است و باید آن را پذیرفت.

افراد با استفاده از مهارت‌های زیر می‌توانند احساس حسادت زیر را می‌پذیرند و از منحرف شدن مسیر زندگی خود در نتیجه حسادت جلوگیری می‌کنند:

- مقابله سازنده با خشم
- نیندیشیدن در مورد غیر منصفانه بودن موقعیت
- تاسف نخوردن درباره خود
- اجتناب از سرزنش دیگران
- حفظ عزت نفس خود

■ سرگرم ساختن خود با فعالیتهای معنی دار

■ وادار ساختن خود به جدی نگرفتن مشکلات

۵ قاعده برای ایجاد ارتباطی سازنده :

قواعد زیر به شما کمک می کند تا در روابط با دیگران بسیار صریح و روراست باشید:

➤ قاعده اول: افکار و احساسات خود را با استفاده از ضمیر من بیان کنید.

➤ قاعده دوم: درباره ویژگیهای دیگران کلی گویی نکنید: شما بی ملاحظه هستید؛ شما تنبل هستید. در عوض بر اعمال و رفتارهای خاص متمرکز شوید: می خواهم در کارهای خانه به من کمک کنید.

➤ قاعده سوم: از مطلق جلوه دادن اموری استفاده از کلماتی مانند هرگز و همیشه بپرهیزید. مثلاً: شما همیشه نامرتب هستید. در مقابل سعی کنید یک نگرش مثبتی ایجاد کنید: گاهی اوقات مرتب هستید اما دلم می خواهد بیشتر از این مرتب و منظم باشید.

➤ قاعده چهارم: استفاده از زمان مناسب: سعی کنید بی درنگ به رفتار شخص واکنش نشان دهید و اگر فرصت پاسخ فوری را از دست دادید صبر کنید تا در فرصت مناسب واکنش مثبت یا منفی خود را نشان دهید.

➤ قاعده پنجم: سعی کنید راهگشا و سازنده باشید. وقتی می گوئید از چه چیزهایی خوشتان نمی آید این را همک بگوئید که از چه چیزهایی خوشتان می آید.

مهارتهای ارتباطی خوب یکی از مهمترین عوامل رضایت و خشنودی از روابط زناشویی است . تحقیقات نشان داده که وقتی به افراد متاهل روشهای برقراری خوب و سازنده آموخته می شود فشار خون آنها پایین می آید و رضایت از زندگی زناشویی شان بالا می رود. بنا براین به نفع زوجهاست که هر چه زودتر استفاده از مهارتهای ارتباطی موثر و مفید را یاد بگیرند و منتظر نشوند تا مهارت ارتباطی شان بعد از بروز مشکلات بهبود ببخشند.