

تعارضات زناشویی

(مفاهیم و راهبردهای عملی برای پیشگیری و درمان)

تألیف:

دکتر محمد سعید احمدی

(استادیار و رهبر انجمن علمی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان)

حمید نوری

(کارشناس ارشد روانشناسی)



انتشارات سایلان

فیا

سرشناسه:	احمدی، محمدسعید، ۱۳۵۷
عنوان و نام پدیدآور:	تعارضات زناشویی (مفاهیم و راهبردهای عملی برای پیشگیری و درمان) / تألیف محمدسعید احمدی، حمید نوری.
مشخصات نشر:	تهران: سایلان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری:	۱۵۹ ص.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۸۹۰-۰-۹
موضوع:	زناشویی -- ارتباط
موضوع:	Man-woman relationships / Communication in marriage
شناسه افزوده:	نوری، حمید، ۱۳۶۶ -
رده بندی کنگره:	۱۳۹۶ / ۷ ت ۳ الف / HQ۷۴۳
رده بندی دیویی:	۷ / ۶۴
شماره کتابشناسی ملی:	۴۷۵۲۱

شناسنامه

عنوان:	تعارضات زناشویی
عنوان فرعی:	مفاهیم و راهبردهای عملی برای پیشگیری و درمان
پدیدآورندگان:	دکتر محمد سعید احمدی حمید نوری
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۸۹۰-۰-۹
تیراژ:	۱۰۰۰ جلد
سال چاپ:	۱۳۹۶
انتشارات:	سایلان
نوبت چاپ:	اول

۹	مقدمه
۱۵	فصل اول: تعارض زناشویی
۱۷	تعاریف زوجین
۲۰	عارض در روابط زوجین
۲۵	مراحل تعارض در روابط زوجین
۲۶	فرسایش هیجانی
۲۷	فرسایش انگیزشی
۲۸	باورهای غیرمنطقی زوجین
۳۲	مدل‌های ارزیابی آسیب‌شناسی زندگی زناشویی
۴۰	اختلالات مرتبط با تعارض‌های زناشویی
۴۳	فصل دوم: رضایت زناشویی
۵۲	رضایت‌مندی ارتباطی
۵۴	طبقه‌بندی زوج‌ها
۵۹	توافق زناشویی در مراحل مختلف زندگی
۶۳	عوامل تأثیرگذار در رضایت‌مندی همسران
۷۲	عوامل مؤثر در انسجام روابط زوجین
۷۵	اصول لازم برای زندگی زناشویی بادوام
۷۶	عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی زناشویی

نظریه‌های مربوط به کیفیت زندگی زناشویی ۸۶

فصل سوم: مهارت‌های ارتباطی همسران ۱۰۱

۱- مهارت درک دیدگاه دیگران ۱۰۴

۲- مهارت ارتباط با سایر بستگان ۱۰۵

۳- مهارت رعایت حدود مرز در روابط بین زوجین ۱۰۷

۴- مهارت تغییر رفتار در روابط زوجین ۱۰۷

۵- مهارت تقویت بنیادها ۱۱۰

۶- مهارت ایجاد دوستی در روابط همسران ۱۱۱

۷- مهارت بخشش ۱۱۲

۸- مهارت‌های کدپی غریلام ۱۱۴

۹- مهارت یادداشت برداری ۱۱۴

۱۰- مهارت همدلی ۱۱۵

۱۱- مهارت مذاکره و توافق ۱۱۶

۱۲- بیان صریح احساسات ۱۱۷

۱۳- گفتگوی سازنده ۱۱۷

۱۴- مهارت اجتناب از سرزنش و تفکر منفی در گفتگوها ۱۱۸

۱۵- مهارت اجتناب از نیش زدن در گفتگوها ۱۱۸

شش راهبرد تحت تأثیر قرار دادن همسر ۱۱۹

۱۳۱.....	فصل چهارم: مهارت کنترل خشم
۱۳۳.....	مهارت کنترل خشم
۱۳۴.....	شکل دهی یک گفتگوی مناسب در زمان خشم
۱۳۵.....	تکنیک ترک کردن جلسه
۱۳۷.....	آقایان توجه کنند
۱۳۷.....	خانم‌ها توجه کنند
۱۳۹.....	صدا پنجم: تفاوت‌های جنسیتی
۱۳۹.....	زن و مرد
۱۴۱.....	تفاوت‌های بیشتر زن و مرد
۱۴۳.....	تفاوت در شیوه‌ها، حل مشکل زن و مردان
۱۴۴.....	اشتباهاتی که زنان در رابطه با مردان مرتکب می‌شوند
۱۴۵.....	توصیه‌های سازنده به زنان در رابطه با مردان
۱۴۶.....	توصیه‌های سازنده به مردان
۱۴۷.....	روابط جنسی در زندگی زناشویی
۱۴۸.....	عوامل مؤثر بر روابط جنسی
۱۴۹.....	چگونه کیفیت روابط جنسی خود را افزایش دهید
۱۵۱.....	خواسته‌های مردان
۱۵۳.....	تفاوت‌های زن و مرد در روابط جنسی
۱۵۵.....	سرده‌کننده‌های جنسی کدام‌اند؟
۱۵۶.....	منابع

مقدمه

طبق یافته‌های روان‌شناسی حدود ۷۵٪ از اوقات ما صرف ارتباطات انسانی می‌شود و بر همین مبنا کیفیت زندگی هر شخص بستگی به کیفیت ارتباطات او با دیگران دارد. ارتباط عامل گسترش روابط صمیمی است. در سطح کاربردی ارتباط به زوج‌ها اجازه می‌دهد که مشکلاتشان را مورد بحث قرار داده و حل کنند و موضوعات مهم زندگی‌شان را مورد بحث و بررسی قرار دهند.

برای مثال مسرانه که نمی‌توانند در قالب ارتباط صمیمی احساساتشان را برای یکدیگر بگویند، احتمالاً در جنبه‌های مختلف زندگی زناشویی دچار مشکل می‌گردند یا رنج‌ها را که قادر نباشند عدم توافق را به توافق تبدیل کنند اغلب گرفتار چرخه‌ای از گفتاری‌های تمام‌نشدنی می‌شوند که برای سال‌ها تکرار می‌شود. یک اصل مهم در روابط میان انسان‌ها وجود دارد و آن این است که، تغییر چشم‌انداز، به تغییر احساس منجر می‌شود. طرز تفکر زن و شوهر، احساسات آن‌ها را در قس یکدیگر تعیین می‌کند. زمانی که ارزش‌های یکدیگر را نفی می‌کنند دلگیر می‌شوند و زمانی که یکدیگر را بادید مثبت نگاه می‌کنند، خشنود می‌شوند.

در آغاز آشنایی، زن و شوهر تحت تأثیر خصوصیات ظاهری، جذابیت، خلق و خو و محبت‌های یکدیگر قرار می‌گیرند و بندرت اتفاق می‌افتد که در این زمان به جنبه‌هایی نظیر همکاری و مشارکت توجه کنند. ممکن است جذاب‌ترین همسرها از مهارت‌های لازم برای انجام وظایف زندگی زناشویی بی‌بهره باشند.

در دهه اخیر، روانشناسان، رضایت زناشویی و ارتباط آن با جنبه‌های مختلف زندگی بشر را به‌طور گسترده مورد مطالعه قرار داده‌اند. رضایت زناشویی

مهم‌ترین و اساسی‌ترین عامل جهت پایداری و دوام زندگی مشترک است. در صورتی که زوجها بتوانند سطح رضایت را در زندگی افزایش دهند، خانواده را از آسیب‌ها محفوظ می‌دارند. رضایت زناشویی را ارزیابی کلی و ذهنی فرد، از ماهیت ازدواج تعریف کرده‌اند و شامل میزانی از برآورده شدن نیازها و توقعات و امیال فرد است (گلس^۱، ۱۹۹۵). وینچ^۲ (۲۰۰۲) معتقد است که رضایت زناشویی، انطباق بین وضعیت موجود با وضعیت مورد انتظار است. بر اساس این تعریف، رضایت زناشویی وقتی وجود دارد که وضعیت موجود در رابطه زناشویی با وضعیت مورد انتظار منطبق باشد (به نقل از اسچوماچر^۳ و همکاران، ۲۰۰۲).

نداشتن مهارت‌ها، لازم و طرز تلقی‌های مناسب، روابط زن و شوهر را با مشکل مواجه می‌کند. اگر قرار باشد زن و شوهر به اهداف عملی زندگی زناشویی خود (ابنایم، بنایف، وزمره، اداره امور مالی، اداره خانواده، تربیت فرزندان و ...) و اهداف عاطفی، لذت بردن از اوقات فراغت، روابط جنسی، تبادل نظر، گفتگوهای خودمآیی) حمله عمل پیوشانند، به این مهارت‌ها نیاز مبرم دارند.

تحقق این اهداف، مستلزم روحیه‌ی همکاری، برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری مشترک و تنظیم منطقی، کار و اجرای مؤثر آن است. وقتی زن و شوهر فاقد این مهارت‌ها هستند و اطلاع چندانی از روش‌های زندگی زناشویی ندارند، احتمال بروز اختلاف و ناسازگاری بر سر سیاست‌گذاری و اجرای این سیاست‌ها زیاد می‌شود. وقتی این ناسازگاری‌ها در فضای خودمآوری تعبیر و چشم‌وهم‌چشمی قرار گیرد، به برخورد و عناد کشیده می‌شود.

۱-Gelles

۲-Winch

۳-Schumacher

اغلب زوج‌ها متوجه نیستند که یکدیگر را با توجه به معیارهای اخلاقی خود می‌سنجند و بی‌آنکه بدانند تحت تأثیر رفتار پدر و مادر خود عمل می‌کنند؛ درست به همان اندازه که از سوی پدر و مادر خود بد خطاب می‌شوند همسر خود را به بدی متهم می‌کنند و همان واکنش پدر و مادر خود را نشان می‌دهند.

وقتی که یک رفتار واحد برای زن و شوهر دو مفهوم سمبلیک متفاوت دارد، احتمال برخورد و بروز اختلاف زیاد می‌شود. با تکرار این قبیل برخوردها پیوند زنانه ریبی مشترک و همچنین روابط عمومی میان زن و شوهر تضعیف می‌شود. در واقع اگر زن و شوهر بتوانند پس از فروکش کردن عصبانیت احساس خود را در لحظات برخورد سرح دهند و بگویند که رفتار دیگری را چگونه تعبیر کرده‌اند امکان حل مسئله زیاد می‌شود.

یکی از علل اختلافات زناشویی، انتظارات متفاوت زن و شوهر از نقش یکدیگر در خانواده است. معنای زن و پدر و دهن، شوهر و پدر بودن چیست؟ اغلب زوج‌ها درباره دخل و خرج، انوادی، فعالیت‌های اجتماعی، گذراندن اوقات فراغت و تقسیم کار در خانواده باورهای متفاوتی دارند. زن و شوهر با پیش‌فرض‌ها و تعصبات گوناگونی درباره‌ی موضوعات عاطفی و فعالیت‌های زندگی‌تن به ازدواج می‌دهند. این انتظارات اغلب در اوایل سال‌های زندگی و در دوران کودکی به وجود می‌آیند. به‌طور مثال شوهر با الگای قرار دادن پدر خود، از زنش انتظار دارد که نقش مادر او را ایفا کند و پسران، زنانه‌ترین خود را دوست نداشته باشد، ممکن است در جهت مخالف پدر حرکت کرده، از همسرش انتظار داشته باشد که رفتاری متفاوت از مادر را اتخاذ کند.

در اوایل زندگی زناشویی معمولاً توقعات مربوط به چگونگی روند زندگی مشترک تحت تأثیر عشق و رؤیاهای خوشبختی، هیجان و دل‌بستگی‌های عاشقانه قرار می‌گیرد. در نتیجه زن و شوهر تا زمانی که مشکلی بروز نکرده، درباره‌ی کارهای اجرایی خانواده، که اغلب انتظارات متفاوت زن و شوهر را

آشکار می‌سازد، بحثی نمی‌کنند.

باآنکه بسیاری از زوجها شاکی هستند که به‌قدر کافی باهم وقت صرف نمی‌کنند، اما مشکل اصلی مدت باهم بودن نیست، مسئله اینجاست که این فرصت باهم بودن چگونه می‌گذرد. اختلافات اصولی احتمالاً برای زندگی مشترک مضر هستند، اما بدتر از آن کم‌توجهی زن و شوهر به راضی کردن یکدیگر هنگام صرف غذا، هنگام حضور در مهمانی‌ها و در رختخواب است.

اگر در برخوردها و برداشت‌های زن و شوهر از رفتار یکدیگر، بجای آنکه یکدیگر را بی‌انصافی متهم کنند، علت اصلی رنجش را جستجو نمایند، بسیاری از واکنش‌های بی‌تناسب از بین می‌رود و احتمال دارد به این نتیجه برسند که علت اصلی رنجش، راحتی است که آن‌ها به‌جای رفتار ناپسند همسر، حساسیت خود آن‌هاست. به این آگاهی شدت واکنش فروکش می‌کند و جای سرزنش را برخورد سازنده می‌گیرد.

با تمرین می‌توان به فکر پنهان خود دست یافت. اگر دقت کنید و گوش به زنگ باشید می‌توانید افکار زنانه را بر افکار انتقادآمیز را پیدا کنید. می‌توانید با اصلاح این رفتار احساس رنجش و عصبانیت را از بین ببرید و یا در نهایت آن را تخفیف دهید.

یکی از گرفتاری‌های ازدواج‌های ناموفق این است که زن و شوهر گمان می‌کنند روابط آن‌ها بهبودپذیر نیست. این باور با این رده‌بندی اصلاح رفتار و اقدامات سازنده، هرگونه پیشرفت در مناسبات زناشویی را متوقف می‌سازد. از سوی دیگر تجربه نشان می‌دهد که حتی اگر یکی از طرفین ازدواج (زن یا شوهر) رفتار سازنده‌ای در پیش گیرد، نه‌تنها به بهبود رابطه‌ی آن‌ها کمک می‌کند بلکه در رفتار همسرش نیز تغییرات مثبتی ایجاد می‌کند.

ازدواج پیچیده‌ترین رابطه انسانی است. در روابط انسانی بین دو نفر کمتر پیوندی مانند ازدواج می‌تواند چنان احساسات عظیم و ابدی در اشخاص تولید کند، یا آن چنان سریع بین دو قطب شادی‌های حد اعلی و سردی‌های حد اعلی حرکت کند. به طوری که دو موجودی که یک روز با امید و عشق به هم پیوسته‌اند روز دیگر از پله‌های محضر بالا می‌روند و دلیل جدایی‌شان «ظلم و خشونت بی حد روحی» عنوان می‌شود.

بیشتر مردم تصوّرهای نادرستی از زندگی زناشویی دارند و اطلاعات خود را در مورد ازدواج از کتاب‌ها، مجلات یا فیلم‌هایی دیده‌اند که روابط زناشویی را به صورت ایده آل به آن‌ها می‌نمایاند درحالی که مشکلات، سختی‌ها و عدم تفاهم باهم دیگر از زندگی زناشویی نادیده می‌گیرند و احساس‌های تنفر و غیر خوب را نسبت به هم دیگر پیدا می‌کنند. درحالی که هیچ دوفنری در دنیا یک جور نیستند و بعضی ایجاد یک رابطه کامل و همه‌جانبه رؤیا و سراب است. در ازدواج، شخص نمی‌تواند با سرزنش‌های مطلق و بی‌چون و چرا، کار را پیش ببرد؛ همچنین به یک زن، پنهان‌سازی هر کرده و بچه‌دار شده، نمی‌توان تحمیل کرد که باید یک زندگی توأم با خشنونت را رفتاری را تحمل کند و روی خوشی را نبیند. اکثر افراد زمانی به فکر مشکلات ازدواج‌شان می‌افتند که به مراحل جدایی و طلاق نزدیک شده باشند درحالی که باید بررسی را به درون ازدواج برد و به حل منازعات و مشکلات زندگی زودتر از آنکه ممکن است اقدام نمود.

در زندگی زناشویی بین همسران معمولاً بازی‌های خاصی وجود دارد که روابط آن‌ها را باهم دیگر شکل می‌دهد. بسیاری از این بازی‌ها به دلیل مشکلات و عدم تفاهم‌انی است که در روابط آن‌ها وجود دارد.

بنابراین زوجینی که در جستجوی راهی برای نجات ازدواج‌شان هستند لازم است اقدام به همکاری‌ها و کوشش‌های مشترکی کنند که خود را از احساس غیر خوب و افکار آزارنده قدیمی آزاد نماید و واقعاً درک کنند چگونه افکار قدیمی و غیرمنطقی ارتباط امروز آن‌ها را در هم می‌شکنند.

این کتاب تلاشی است برای شناساندن مشکلات ارتباطی زوجین و ارائه راهکارهای عملی جهت بهبود ارتباطات و درنهایت بهبود کیفیت زندگی و رضایت زندگی زناشویی. امید است با مطالعه دقیق و اجرای گام به گام، همراه با صبر و حوصله بتوانید زندگی بهتری را برای خود و خانواده‌تان به ارمغان بیاورید.

www.ketab.ir