

بسم الله الرحمن الرحيم

با هم‌رم، به دور از سایه‌ها

(پیشگیری و مقابله با عوامل تعارضات زنانشویی)

www.ketab.ir

عبداله رحیمی

مسعود نورعلیزاده میانجی



نورعلیزاده میانجی، مسعود، ۱۳۵۷ -

با همسر، به دور از سایه‌ها: پیشگیری و مقابله با عوامل تعارضات زناشویی / مسعود نورعلیزاده میانجی، عبدالله رحیمی.

قم: حوزه علمی قم، مرکز مدیریت حوزه‌های علمی خاوران، مرکز نشر هاجر، ۱۳۹۹.
۱۹۲ ص: جدول، ۵۱۲ × ۵۲۱ س.م.

۱- ۲۷۶-۳۷۸-۶۰۰-۹۷۸ شابک / فیبا / مسلسل: ۱۴۵۲

پیشگیری و مقابله با عوامل تعارضات زناشویی.

زناشویی - اختلاف Marital conflict

زناشویی - اختلاف / پیشگیری Marital conflict - Prevention

زناشویی - ارتباط Communication in marriage

روابط زن و مرد Man-woman relationships

تعارض (روانشناسی) (Conflict Psychology)

رحیمی، عبدالله، ۱۳۴۵

حوزه علمی قم، مرکز مدیریت حوزه‌های علمی خاوران، مرکز نشر هاجر
Hozeh Elmīyeh Qom, Center management Hozeh Elmīyeh sisters' Centre
Publications hajar

HQ۷۲۲ ۶۶۶۷۸ ۷۳۹۴۸۹۱

با همسر، به دور از سایه‌ها

پیشگیری و مقابله با عوامل تعارضات زناشویی

ناشر: مرکز نشر هاجر (ناشر تخصصی زن و خانواده)

نویسندگان: عبدالله رحیمی - مسعود نورعلیزاده میانجی

نوبت چاپ: اول/زمستان ۱۴۰۰ ❀ شمارگان: ۳۰۰ نسخه

تعداد صفحه: ۱۹۲ / رفقی ❀ چاپ دیجیتال مبین

شابک: ۱-۲۷۶-۳۷۸-۶۰۰-۹۷۸ ❀ قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

نشانی: قم - بلوار معلم - مجتمع ناشران - واحد ۱۱۴

تلفن: ۰۲۵-۳۱۰۱۵ / پیامک: ۰۱۵۰۳۱۰۱۵

hajarpub.ir info@hajarpub.ir



فهرست مطالب



۷	 سخن ناشر
۹	 مقدمه

فصل اول: چیستان تعارضات زناشویی

۱۴	 مفهوم تعارض همسران
۱۶	 تعارض آری یا خیر؟
۱۸	 سخنی با افراد زیادی حساس
۲۰	 هرم سلسله مراتبی مشکلات همسران
۲۶	 تعارض، از پیدایی تا قدرت‌نمایی
۲۹	 وقتی گلدان زناشویی ترک برمی‌دارد...
۳۰	 پیشگیری و حل تعارض، چرا؟
۳۲	 سنجش تعارض
۳۳	 پلی به فصل آینده
۳۵	 چکیده فصل اول

فصل دوم: چرا گلدان زندگی ترک برمی‌دارد

۳۸	 مقدمه
۳۹	 جام جهان‌بین زندگی
۳۹	 جهان‌بینی ازدواج

۴۱.....	نگرش به ازدواج و زناشویی
۴۳.....	تقدس ازدواج و خانواده
۴۵.....	هدفمندی زندگی زناشویی
۴۷.....	فعالیت عملی یک
۴۸.....	استواری
۵۰.....	از کوزه همان برون تراود که در اوست
۵۷.....	فعالیت عملی دو
۵۷.....	جنس‌های رنگارنگ
۵۸.....	گفت‌وگو
۶۱.....	ابراز احساسات
۶۲.....	روابط جنسی
۶۳.....	خرید و بازارگردی
۶۴.....	فعالیت عملی سه
۶۵.....	چاله چوله‌های پر نشده
۶۷.....	نیازهای جسمی
۶۸.....	نیازهای عاطفی
۶۹.....	۱. ارتباط
۷۸.....	۲. احترام
۸۰.....	۳. استقلال
۸۲.....	نیازهای اجتماعی
۸۳.....	نیازهای معنوی
۸۴.....	فعالیت عملی چهار
۸۶.....	ضربه‌های تکان‌دهنده
۸۷.....	خیانت
۸۸.....	اعتیاد
۸۹.....	اختلالات و فشارهای روانی
۹۲.....	پلی به فصل آینده
۹۳.....	چکیده فصل دوم

فصل سوم: چگونه گلدان زندگی مو برمی دارد

۹۶.....	مقدمه
۹۶.....	دو ضلعی ها (محدود به خود زوجین)
۹۶.....	عینک من و عینک تو.....
۱۰۰.....	مقصر تو بودی، نه من.....
۱۰۴.....	من این گونه و تو آن گونه.....
۱۰۵.....	فرهنگ و آداب و رسوم.....
۱۰۷.....	عادت ها و سلیقه ها.....
۱۱۰.....	فعالیت عملی پنج.....
۱۱۳.....	ضلع سوم (عوامل برون مرزی زوجین)
۱۱۳.....	آتش بیارهای محرکه.....
۱۱۷.....	منابع زندگی.....
۱۱۷.....	شغل و درآمد.....
۱۲۰.....	خرج و مخارج.....
۱۲۲.....	ثمره های زندگی (مسائل تربیتی فرزندان)
۱۲۳.....	خوشی های زندگی.....
۱۲۵.....	فعالیت عملی شش.....
۱۲۷.....	پلی به فصل آینده.....
۱۲۸.....	چکیده فصل سوم.....

فصل چهارم: چهره های پشت نقاب

۱۳۰.....	مقدمه
۱۳۰.....	مسائل زندگی.....
۱۳۲.....	مسائل آشکار در هنگامه تعارضات.....

۱۳۳	مسائل پنهان، صحنه گردان اصلی
۱۳۵	نهانگاه‌های ترک‌های زندگی
۱۳۶	ریش و قیچی دست کی؟ (جنگ قدرت)
۱۳۹	من هم هستم (اهمیت و مراقبت)
۱۴۲	کیلویی چندی؟ (قدرشناسی و تأیید)
۱۴۳	با من می‌ماند؟! (تعهد)
۱۴۵	زیر سؤال رفتن (تمامیت)
۱۴۶	در جست‌وجوی پذیرش
۱۵۰	فعالیت عملی هفت
۱۵۱	ردیابی نهانگاه‌ها (نشانه‌های مسائل پنهان)
۱۵۱	۱. آه دوباره شروع شد
۱۵۲	۲. باز دوباره قاطی کرد
۱۵۲	۳. چی فکر می‌کردیم چی شد!
۱۵۳	۴. در لاک خود فرو رفت
۱۵۴	۵. تو در قد و قواره من نیستی
۱۵۴	مقابله مؤثر با مسائل پنهانی
۱۶۰	رصد دقیق پشت پرده‌های مسائل
۱۶۲	فعالیت عملی هشت
۱۶۴	پلی به خان آخر
۱۶۵	چکیده فصل چهارم
۱۶۷	خان آخر فصل برداشت محصولات
۱۷۳	کتاب‌نامه
۱۸۱	پیوست‌ها

مقدمه

محبت، عشق ورزی، صمیمیت، همراهی، فداکاری و حمایت یکدیگر، نیروهایی هستند که همسران را در کنار یکدیگر نگه می‌دارند و به زندگی آنها گرمی و شیرینی می‌بخشند. شما کسی را در کنار خود دارید که در هنگام گرفتاری‌ها از شما پشتیبانی می‌کند؛ در مصیبت‌ها غم‌گسار شما می‌شود؛ در ناامیدی‌ها روحیه‌تان را تقویت می‌کند؛ و در شادی‌ها با شما شریک می‌شود. والدین، بستگان و جامعه نیز انتظار دارند باهم بمانید و قطار زندگی‌تان را باهم پیش برانید و به سلامتی به مقصد برسید.

با وجود تمام این نیروها که سعی در تقویت این ارتباط دارند، چه چیزی نادرست است که نمی‌گذارد یکدیگر را تحمل کنید؟ برخی از همسران که سال‌هاست از ازدواجشان می‌گذرد، با تمام عشق و علاقه‌ای که به همدیگر داشته‌اند ممکن است روزی به این حس برسند که به دلیل وجود ناراحتی‌ها، مشکلات زندگی و اشتباهات شریک زندگی‌شان، باید از یکدیگر جدا شوند. حال چرا عشق به تنهایی برای حفظ ارتباط کافی نیست؟ چه نیروهای گریز از مرکز و تفرقه‌افکنی وجود دارند که سبب قطع ارتباط می‌شوند و عشق توان مقاومت را از دست می‌دهد؟ شما که قدم اول زندگی را با عشق و به اختیار آغاز کردید حالا



کجای کار ایراد پیدا کرده که عشقتان به صورت نامحسوس کمزنگ و محوشده است؟^۱

اولین قدم در عرصه سعادت و کامروایی انسان، دشمن شناسی و شناسایی و پیشگیری از موانعی است که در روند طبیعی زندگی خلل ایجاد می کنند. تمام مشکلات و تعارضاتی که در طول زندگی زناشویی ما پیش می آیند دشمنانی هستند که هدفی جز ممانعت از رسیدن ما به هدف از ازدواج و زندگی مشترکمان را ندارند؛ یعنی آرامش.

وَمِنْ آيَاتِهِ اَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ اَنْفُسِكُمْ اَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوْا؛ (روم: ۲۱) و از نشانه های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید.

خانواده اساس بنیان تمام نهادهای فردی و اجتماعی است و اگر به رشد و شکوفایی نرسد، هیچ نهادی، روی شکوفایی حقیقی را نخواهد دید. پس تا مشکلات و عوامل تعارض را از درون خانواده ریشه کن نکنیم، کار به جایی نمی بریم.

تا همسران در ارتباطشان با هم صحیح و متناسب عمل نکنند، به هدف از ازدواج نرسند و در نتیجه شکوفا هم نشوند. با شکوفانیدن فضای خانواده هیچ نظام شکوفایی را نمی توانند طراحی کنند؛ نه خود رشد می کنند و نه فرزندان رشد یافته ای را تحویل جامعه می دهند. مشکلات، گاه درونی و گاه بیرونی هستند؛ گاه پنهان و گاه آشکار؛ گاه خودی و گاه غریبه. پس باید این موانع را خوب شناخت و با آنها مقابله کرد.

همه خوب می دانیم که پیشگیری کم هزینه تر، ساده تر، سریع تر و راحت تر از درمان است و مبنای پیشگیری عمدتاً بر کشف و شناخت عوامل تعارض را استوار است. بنابراین، اساس کار بر مبنای شناخت عوامل و زمینه های مختلف

تعارضات زناشویی است. ایراد بسیاری از ما این است که به زندگی با نگاهی ساده می‌نگریم و غالباً دنبال ریشه مشکلات نمی‌گردیم و به صورت مبهم از کنارشان عبور می‌کنیم و انتظار داریم خودبه‌خود حل گردند. اما تا اصل مشکل به‌طور دقیق پیدا نشده و با آن مقابله نشود چیزی درست نخواهد شد.

ما در هم‌زیستی، مهارت‌های کافی و در هنگام بروز مشکلات، مهارت‌های لازم شناخت، مدیریت و حل آن را نیاموخته‌ایم. این امری طبیعی است که دو شخص مستقل و متفاوت، رفتارهایشان نیز متفاوت باشد و در نتیجه همیشه باهم، هم‌نظر و موافق نباشند. پس چیزی که مهم است آموختن مهارت شناسایی به موقع مشکلات و مدیریت تعارضات زناشویی است تا از بروز اختلافات شدید جلوگیری شود و سدی باشد در برابر ایجاد فاصله‌ها و جدایی‌ها.

یک خودرو دچار ایراد فنی است؛ مکانیک علت را بررسی می‌کند.

گاهی به خاطر قطعات بی‌کیفیت و نامرغوب یا ناهم‌گون به کار رفته است (مثلاً کمک‌فنر پراید را به پژو بسته‌اند) که پرخرج‌ترین و دردآورترین حالت است.

گاهی به دلیل عدم رعایت بازدیدهای دوره‌ای و اهمال و کم‌کاری در نگهداری است. گاهی به خاطر استفاده نادرست و غیر اصولی راننده از خودرو است. گاهی به خاطر تصادفات و گاهی به خاطر دست‌کاری شخصی نابلد یا تعمیرات نادرست یک مکانیک دیگر است که به وفور دیده می‌شود.



گاهی پشتِ صحنه تعارضات زناشویی، مسائل بنیادی و ریشه ای و زیربنایی است که تأثیرگذاری عمیق و ترک های قابل توجهی را در پی دارد (مانند مواد اولیه نامرغوب و ناهمگون، اهمال در رسیدگی، حوادث و تصادفات). گاهی به دلیل عوامل روبنایی اما مهم (مانند ناپلیدی در استفاده و ندانم کاری ها) و گاهی به خاطر عواملی است که منحصرأ مربوط به خود همسران نیست و مرتبط با ضلع سوم است (مانند دخالت نزدیکان، مسائل فرزندان و...) و گاهی هم اصلاً نقاب به چهره داشته و پس پرده پنهان می شوند و در تشخیصشان دچار خطا می شویم.

این کتاب برآن است تا موانع آرامش شما یعنی عوامل تعارض زای زناشویی را در بخش های مختلف به شما معرفی کند. عوامل زیربنایی و روبنایی، عوامل آشکار و پنهان، و نحوه شکل گیری و ایجاد تعارضات زناشویی بر اثر آنها از جمله مباحث این کتابند. همچنین راه های پیشگیری و مقابله با این عوامل نیز در اختیار شما گذاشته خواهد شد. برخی از این راه کارها در قالب جدول هایی تحت عنوان باید ها، نبایدها و ملاحظات می آید.