



نویسنده: Herbert G. Lingren

مترجم: اسماعیل صفایی

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی - گلپایگان

کنتم‌کترها خانوادگی، راه حل‌ها

اغلب زوج‌ها در مورد بعضی چیزها با هم نزاع می‌کنند، اما به نظر می‌رسد که بسیاری از زن و شوهرها بر سر همه چیز با هم اختلاف دارند: کدام برنامه تلویزیون را تماشا کنند، برای تعطیلات کجا بروند، چگونه فرزندانشان را تربیت کنند، پولشان را چگونه خرج کنند، چه کسی بیرون از منزل کار کند، کارهای خانه را چه کسی انجام دهد و ده‌ها مورد دیگر.

ناسازگاری و کشمکش، بخشی از زندگی روزمره بسیاری از زوج‌هاست، زیرا ازدواج به منزله بستری مناسب است که بذر هرگونه ناسازگاری در آن به خوبی رشد می‌کند.

اختلافات به انتخاب منجر می‌شوند

وقتی اختلافات نادیده گرفته شده، یا حل نشوند، روی هم انباشته می‌شوند و بدین ترتیب، زمینه آزرده‌گی و رنجش زوجین از یکدیگر فراهم می‌گردد. موفقیت زوجین در زندگی تا حدی به این واقعیت بستگی دارد که آیا آن‌ها از مهارت‌های لازم برای گفت‌وگو کردن با یکدیگر، به‌منظور حل اختلافات، برخوردارند و آیا به شکلی رضایت‌بخش می‌توانند جدایی عاطفی ایجاد شده

- آیا شما همیشه از روش‌های افراطی و غیرمنطقی برای رسیدن به اهدافتان استفاده می‌کنید (کوبیدن محکم درها و پا بر زمین زدن)؟
- آیا شما بعضی مواقع برای این که حرف آخر را بزنید، همسرتان را آزار می‌دهید (طعنه زدن یا ناسزا گفتن)؟
- آیا شما کینه‌ها بتان را روی هم انباشته می‌کنید و بعداً آن را بر سر همسرتان خالی می‌کنید (انتقام‌جویی)؟
- آیا شما همواره از دیگران توقع دارید کارها را بر وفق مراد شما انجام دهند؟
- آیا نگرش شما این است که اگر من به خواسته‌ام نرسم، همکاری نخواهم کرد؟

اگر پاسخ شما به هر یک از پرسش‌های بالا مثبت است، شما در نزاع خانوادگی اعتدال را رعایت نمی‌کنید، بلکه براساس الگوی تعاملی «من برنده، تو بازنده» عمل می‌کنید. چنان‌چه از این الگو در زندگی استفاده می‌کنید، شما برای حل اختلافات و ناسازگاری‌ها روشی مخرب را برگزیده‌اید.

ناشی از کشمکش‌ها را از بین ببرند؟

وقتی زوجین در حل اختلافاتشان با شکست روبه‌رو شوند، ممکن است به علت خستگی از ستیز با یکدیگر دست بکشند و بدین شکل با کناره‌گیری از یکدیگر، جدایی عاطفی بین آن‌ها ایجاد شود. علائم این جدایی عبارتند از:

۱- زوجین با هم حرف نمی‌زنند.

۲- با خشم و غضب راه می‌روند و درها را به هم می‌کوبند (اشاره به این که وقتی تو سر عقل آمدی با هم صحبت می‌کنیم).

۳- عاقبت یکی از طرفین تسلیم می‌شود، در حالی که آتش خشم در درونش شعله‌ور است و تا جنگ بعدی منتظر می‌ماند.

۴- از اظهار عشق و علاقه و دیگر عواطف مثبت نسبت به یکدیگر خودداری می‌کنند.

آیا زوجین می‌توانند به شکلی سازنده ناسازگاری‌های خود را حل کنند؟ بلی، این کار با روش‌های زیر امکان پذیر است:

۱- به یکدیگر احترام بگذارند.

۲- قواعد رعایت اعتدال در جنگ با یکدیگر را بیاموزند.

۳- هنر گفت‌وگو کردن را یاد بگیرند.

۴- بر خشم خود غلبه کنند.

۵- با ناسازگاری‌های زندگی، به عنوان فرصتی برای رشد، و نه موضوعی برای جنگ، برخورد کنند.

الگوهای برای حل تعارضات در خانواده

۱- موضوعات مورد مناقشه را مشخص کنید.

زوجین نباید دنبال کشمکش با یکدیگر باشند، اما اگر چنین شد آن را به عنوان فرصتی برای شناخت بیشتر خودتان و همسران و فرصتی برای رشد بپذیرید. نگاه خوش بینانه یا بدبینانه شما نسبت به موضوعات مورد اختلاف در حل آن‌ها تأثیرگذار است.

۲- به حرف‌های همسران با دقت گوش کنید.

هرگونه تغییر مطلوب در رفتار یکی از طرفین باید دیده و درک شود. اگر شما به حرف‌های یکدیگر گوش کنید، به زودی متوجه خواهید شد که صحبت‌های هم را جدی گرفته‌اید. اگر شما شنونده‌ای واقعی باشید، افراد دیگر نیز از شما خواهند خواست که مهمان زندگی آن‌ها باشید. آن‌چنان به حرف‌های همسران گوش کنید که دوست دارید او به حرف‌های شما گوش کند، به علاوه مناسب‌ترین زمان را برای این کار انتخاب کنید. بسیار مهم است که شما زمانی را برای گوش دادن انتخاب کنید که برایتان امکان

فهم حداکثری از گفته‌های همسران و تشریح مساعی بیشتر با او را فراهم می‌کند. اگر گرسنه‌اید، خسته‌اید، آشفته‌گی روحی دارید یا محدودیت زمانی دارید، حل مشکل را به زمان دیگری موکول کنید.

۳- به شکل شفاف مسئله یا موضوع مورد مناقشه را تعریف کنید.

ببینید چه رابطه‌ای بین مشکل آن‌گونه که شما می‌بینید - و نیازهای روان‌شناختی و اساسی همسران، که مشکل از آن‌ها ناشی شده است، وجود دارد. هر کدام از زوجین چگونه مشکل را تعریف می‌کنند؟ به اعتقاد شما چه عواملی در بروز مشکل دخیل‌اند؟ تصور می‌کنید همسر شما چه عواملی را در بروز مشکل مؤثر می‌داند؟ موضوعات مورد توافق کدام‌اند؟ موضوعات مورد اختلاف کدام‌اند؟

۴- مشخص کنید هر کدام از زوجین در مشکل پیش آمده

چقدر سهم دارند.

به منظور حل مشکلات خانوادگی هر یک از زوجین باید به دیگری بگوید: «ما با هم یک مشکل داریم.» وقتی شما بخشی از مسئولیت بروز مشکل را بپذیرفتید، همسر شما تمایل بیشتری برای همکاری خواهد داشت و احتمالاً با رویی گشاده‌تر بحث و



گفت‌وگو درباره آن را می‌پذیرد. برای این کسه بدانید چگونه در مورد مسائل با هم گفت‌وگو کنید، به بعضی از راه‌کارهای عملی اشاره می‌شود.

- واژه‌ای را انتخاب کنید که به بهترین شکل بیان‌کننده موضوعی است که می‌خواهید راجع به آن گفت‌وگو کنید.
- در یک عبارت کامل، واژه یا موضوعی را که می‌خواهید درباره آن گفت‌وگو کنید، بیان نمایید. دقیق و صریح صحبت کنید. سعی کنید از سرزنش کردن، دست انداختن یا حمله به یکدیگر خودداری کنید، به‌علاوه در یک جلسه موضوعات زیادی را مطرح نکنید.

- مسئولیت مشکلات پیش آمده را بپذیرید و به همسران بگویید که چرا این موضوع را برای گفت‌وگو انتخاب کرده‌اید. برای مثال، بگویید: «من مشکلی دارم که می‌خواهم درباره آن با تو صحبت کنم. گرچه طرح آن کمی برایم سخت است، اما آن‌چه برایم بسیار مهم است، حفظ رابطه دوستانه ماست و فکر می‌کنم اگر درباره مسئله پیش آمده با هم صحبت کنیم، زندگی بهتری خواهیم داشت. من فکر می‌کنم مشکل ما این است که... و من دوست دارم در حل آن کمک کنم و مایلم نظر شما را نیز در این خصوص بدانم.» هر عبارتی مشابه آن چه در بالا بیان شد، شیوه‌ای صحیح برای بیان احساسات و نزدیک‌تر شدن افکار زوجین به یکدیگر است و انتخاب روش دیگر ممکن است به تقابل و رویارویی جدی زوجین بینجامد. اگر همسر شما نیز همین شیوه را به کار گرفت، این‌گونه به او پاسخ دهید: «به خاطر صحبت‌هایتان از شما متشکرم. شما فکر می‌کنید مشکل ما این است که... من هم با شما موافقم.» بار دیگر مسئله را بیان کنید تا مطمئن شوید که منظور همسران را به درستی متوجه شده‌اید.

اغلب، کشمکش‌های زناشویی ممکن است نتیجه رفتار یکی از زوجین باشد. برای مثال، موقعیتی را تصور کنید که یکی از زوجین بعد از اتمام کار، وسایلی را جمع و جور نمی‌کند و عکس‌العمل همسرش ممکن است چنین باشد: «بارها از تو خواسته‌ام که وسایلت را جمع کنی، همسر خوبم! اگر در محل کارت این قدر شلخته باشی، اخراج می‌شوی. من از دست شلختگی تو مریض شده‌ام، دیگر نمی‌توانم وسایلت را جمع و جور کنم. تو چه الگویی برای بچه‌ها هستی؟»

این شیوه برخورد را با فرد دیگری مقایسه کنید که مشکلی مشابه دارد و بعد از انتخاب زمان مناسب چنین می‌گوید: «ایمان، من مشکلی دارم و احساس می‌کنم نیاز دارم تا درباره آن با تو صحبت کنم، چرا که بر رابطه ما تأثیرگذار است. شاید من احساسات واقعی‌ام را با تو در میان نگذاشته‌ام، اما از این که در مرتب کردن وسایل خانه با هم اختلاف داریم، رنج می‌کشم. من احساس می‌کنم اگر شما برای کمک به من لباس‌هایتان را صبح‌ها جمع و جور کنید و کارهای مربوط به شغل‌تان را در خانه انجام ندهید، ما به تفاهم بیش‌تری می‌رسیم و در این صورت من احساس بهتری خواهم داشت و عملاً وقت بیش‌تری نیز برای رسیدگی به امور خانه و فرزندان خواهیم داشت، نظر شما چیست؟»

ما اغلب برای آرامش، برنامه‌ریزی و شیوه عقلائی حل مسائل آمادگی نداریم و هنوز کشمکش‌ها بخشی از زندگی روزانه ما هستند. شما می‌توانید از روش‌ها و عباراتی نظیر آن چه در بالا آمد برای حل منازعات استفاده کنید.

وقتی درباره مشکلی با هم بحث می‌کنید، باید با صراحت بگویید کدام رفتار همسران قابل پذیرش نیست و کدام رفتار شما از نظر همسران غیر قابل قبول است.

۵- راه‌حل‌های جایگزین مشخص کنید.

وقتی هر یک از زوجین سهم خود را در حل مشکل یا تعارض مشخص کرد، باید معلوم شود که هر کدام باید چه تغییر رفتاری را در اولویت کاری خود قرار دهد. گام بعدی - پیدا کردن راه‌حل برای مشکل - همیشه روشن نیست، اما اکنون فرصتی برای زوجین به منظور استفاده از شیوه «بارش مغزی» است. طرفین باید درباره همه راه‌حل‌های ممکن برای حل مسئله که منجر به تغییرات رفتاری می‌شوند، فکر کنند. آن چه مهم است این که بیش از یک راه‌حل پیش‌نهاد شود. هر چه تعداد راه‌حل‌های پیش‌نهادی زیادتر باشد، احتمال پیدا کردن راه‌حلی که مورد پذیرش طرفین قرار گیرد، بیش‌تر است.

۶- درباره راه‌حل مورد قبول طرفین تصمیم بگیرید.

بعد از این که همه راه‌حل‌ها مشخص شدند، آن‌ها را مورد ارزیابی قرار داده، بهترین را انتخاب کنید. ارزیابی شما از هر راه حل باید شامل: ۱- مراحل اجرا و ۲- نتایج ممکن باشد. بعد از اجرای یک راه حل باید معلوم شود هر یک از زوجین برای تغییر در رفتارشان، به چه چیزهایی نیازمندند و چگونه نتایج تغییر بر رفتار زوجین و روابط آن‌ها اثرگذار است.

اگر یکی از زوجین راه‌حلی مشخص را دوست دارد اما زوج دیگر آن را غیر قابل قبول می‌داند، درباره آن گفت و گو کنید. راه‌حل‌های مورد قبول طرفین علاوه بر فراهم آوردن زمینه رشد شخصی، مانع از طرد فرد پیش‌نهاد دهنده می‌شود. وقتی بر سر یک راه‌حل به توافق رسیدید، برای تعیین کارآمدی، آن را آزمایش کنید.

۷- رفتارهای جدید را اجرا کنید.

روی تغییرات رفتاری خودتان متمرکز شوید و اجازه دهید همسران نیز چنین کنند. بعد از این که رفتار خود را براساس اصول مورد توافق تغییر دادید، تأثیر آن را در زندگی مورد ارزیابی قرار دهید.

گفت و گو

چگونه زوجین می‌توانند به راه حلی مورد قبول دست یابند؟ باید بیاموزند که با هم گفت‌وگو کنند. زوجین باید مجموعه‌ای از مهارت‌ها را بیاموزند که با سازگاری کنار هم زندگی و رشد کنند. مراحل گفت‌وگوی مؤثر برای تغییر رفتار به شکل خلاصه چنین است:

گام سوم: دست یافتن به مصالحه

براساس آنچه در مرحله دوم اتفاق افتاده است، رسیدن به توافق از فرد «الف» و به روش زیر شروع می‌شود: برای (۱) قبول خواست‌ها و (۲) توضیح دادن، فرد «الف» می‌پذیرد که او باید کارهایی را انجام دهد، به طوری که فرد «ب» بتواند خواست‌هایش را برآورده سازد.

برای (۳) یعنی رد درخواست، فرد «الف» می‌پذیرد که نیاز به پیدا کردن راه‌حلی است که هم فرد «الف» و هم فرد «ب» به خواست‌هایشان برسند. ورود به گام چهارم، زمانی اتفاق می‌افتد که هر دو طرف خواست‌های خود را که دیگری باید انجام دهد، به وضوح بیان کرده است.

گام چهارم: بیان شرح وظایف هر یک از زوجین و زمان

انجام آن‌ها

از اجبار، تهدید، پاداش و تنبیه اجتناب کنید. فرد «الف» زمان کاری را که دوست دارد انجام دهد بیان می‌کند و بعد یا به حرف‌های فرد «ب» گوش می‌کند یا از او می‌پرسد او مایل به انجام چه کاری و در چه زمانی است.

گام اول: اعلام وفاداری به ازدواج

زوجین تعهد خود را به ازدواج اظهار کرده، قبول می‌کنند که از عوامل تفرقه افکن اجتناب نمایند و به مرحله دوم گام می‌گذارند.

گام دوم: تشخیص و شفاف‌سازی نیازها

بعد از آن که فرد «الف» خواست‌هایش را بیان کرد، فرد «ب» می‌تواند سه راه حل ممکن را به او ارائه دهد:

۱- فرد «ب» با خواست‌های فرد «الف» موافقت می‌کند و فرد «الف» آنچه را که فرد «ب» گفته است به شکل شفاف بیان می‌کند و به مرحله سوم می‌روند.

۲- فرد «ب» کارهایی را که باید انجام شود، توضیح می‌دهد و فرد «الف» آنچه را فرد «ب» گفته است به روشنی بیان و مجدداً خواست‌هایش را مطرح می‌کند و به مرحله سوم می‌روند.

۳- فرد «ب» خواست‌های فرد «الف» را نمی‌پذیرد و فرد «الف» گفته‌های فرد «ب» را به روشنی بیان می‌کند و به مرحله سوم وارد می‌شوند.

برای علی و مریم سه گزینه امکان پذیر است: نخست تسلیم شدن، یعنی یکی از طرفین برای نشان دادن عشق و علاقه خود به دیگری مطابق میل او رفتار می کند، به این امید که کشمکش ها به پایان برسد. تسلیم شدن دو نوع است: برای نشان دادن عشق و محبت به دیگری که به شکل داوطلبانه است و تسلیم شدن به خواست های دیگری که از روی اجبار و ناچاری است. وقتی مریم از علی می خواهد که تسلیم شود و مطابق میل او عمل کند، مریم در بازی زندگی در موقعیت «برد» و علی در موقعیت «باخت» قرار می گیرد. علی ممکن است تسلیم شود، اما احساس آزرده گی می کند و تصور می کند در زندگی قدرتی ندارد. در نتیجه فاصله بیش تری بین این زوج ایجاد می شود و مانعی دیگر به موانع قبلی برای ایجاد روابط صمیمانه بین علی و مریم اضافه می شود. نوع اول تسلیم شدن می تواند تجربه ای توأم با خلاقیت باشد، اما نوع دوم ویرانگر است. تسلیم شدن به عنوان یک راه حل باید مدنظر قرار گیرد، اما در بسیاری از موارد، انتخابی مؤثر نیست. گزینه دوم، مصالحه است. این روش بدین معنی است که باید زوجین برای رسیدن به نقاط مشترک به یکدیگر امتیاز بدهند. گاه به این شیوه، داد و ستد گفته می شود که شامل مبادله ای دو طرفه است، به طوری که طرفین به خواست هایشان می رسند. راه حل های تجربی نیز باید آزمایش شوند و اگر به نتیجه نرسیدند، ممکن است راه حل، گفت و گوی مجدد باشد.

ممکن است بعضی از ناسازگاری ها با روش های بالا حل نشوند. در این گونه موارد، گزینه سوم «همزیستی» است. از این روش زمانی استفاده می شود که دو راه حل بالا نتیجه بخش نبوده اند، اما ضرورت دارد طرفین، به رغم داشتن اختلاف، حداقل برای مدتی با هم زندگی کنند. بعضی اوقات این روش ناکام کننده و حتی رنج آور است، اما به عنوان یک گزینه ممکن باید پذیرفته شود.

دو شیوه دیگر برای کنار آمدن با ناسازگاری ها وجود دارد که هر دو نامطلوب اند. یکی کناره گیری کردن از موضوعات مورد اختلاف و اجتناب از رویارویی با مشکلات است. این کار موجب رنجیدگی زوجین شده، احتمالاً ناسازگاری ها بیش تر می شود. راه دیگر که قبلاً نیز ذکر گردید، این است که یکی از طرفین با استفاده از قدرت، دیگری را به رغم میلش وادار به تسلیم کند. البته این روش عمیقاً به روابط محبت آمیز طرفین آسیب می رساند.

منبع:

www.smartmarriage.com



نتایج گفت و گوی موفقیت آمیز

تداوم زندگی خانوادگی، در حالی که رویدادهای خوشایند آن کم و حوادث تلخ آن فراوان اند، بسیار تأسف بار است و باید کوشش کرد همان مقدار کم رویدادهای لذت بخش را تقویت کرد. نتیجه اصلی گفت و گوی موفقیت آمیز، اطمینان یافتن از این واقعیت است که امکان تغییر در زندگی وجود دارد، مسائل و مشکلات خانوادگی قابل حل اند و به تدریج می توان اوضاع را بهبود بخشید. گفت و گوی موفقیت آمیز این امکان را به زوجین می دهد که به جای توقف و در جا زدن، دائماً خود را در مسیر رشد و تکامل ببینند؛ این امر موجب می شود تا با رغبت بیش تری در کنار هم باشند و این نیز به نوبه خود به سرزندگی و هیجان ازدواج کمک می کند.

راهبردهای دیگر برای کنار آمدن با ناسازگاری ها

فرض کنید علی و مریم با هم اختلاف پیدا کرده و زندگی مشترک آن ها به نقطه غیر قابل تحمل رسیده است. برای هر دو این وضع بسیار ناراحت کننده است، اما چه کاری از دستشان بر می آید؟