

# ارتباط و تعارض در روابط

دکتر امیر ضیائی

## پیشگفتار

زندگی زناشویی آکنده از حساسیتهای ما و نامحسوسیهای ما، جنگ و صلح، سازگاری و ناسازگاری می باشد. اختلاف و گوناگونی شخصیت و منشها و نیز تفاوت زن و مرد، بستر همزیستی با کشفایی بسیارین است. عارف بزرگ ایران سین القضاة گفته است: «هدیهها تمییز الاشیاء» این تضاد ذاتی می تواند سازنده باشد و یا شکالی، ژرف بین زن و مرد ایجاد کند.

روان شناسان بر آنند تا با بررسی علمی - تجربی این ناهماهنگیها و تعارضهای روزمره و اجتناب ناپذیر، راهی برای سازش و همزیستی بیابند. در این ترجمه، ضمن پرداخت دانستن طبایع گوناگون و جدا از هم انسانی نویسنده بر آن است تا دعوای تعارض را جهت یابی کرده و دعوای ملید و سازنده، و آنرا مخرب و دور کننده باز شناسد. همچنین دلایل و صلهای تعارض بررسی شده، و راهی ساده و علمی برای نزدیکتر کردن آنرا و نظریات همسران پیشنهاد می گردد.

اهمیت بررسی مسأله از اینجاست که بر طبق پژوهش انجام شده، ۸۵ درصد پیامها و گفتگوهای زوجها همراه با سوء تفاهم می باشد. بنابراین ابتدا باید کوشید تا منظور اصلی گوینده، فهمیده شده و سپس وجهانش برای نزدیکتر ساختن دو سوی تعارض پیدا کرد. حتی اگر در این مرحله، هر طرف در معرض تحریف یا فشاری کند باز هم روشن شدن عقاید و خواستهها، خود اهمیت بسزا دارد.

مطلب اخیر از کتاب درسی روان شناسی دانشگاه، منبته سوا ترا گردانده شده، اما قابل استفاده عموم نیز هست.

دور کردی

«که مثل اینکه دیر کردم»

«سی توانستی تلفن بکنی، مگر نه.»

«همی کردم، خط مشغول بود.» مثل همیشه»

(سکوت).

«دست کم می توانی بگویی متأسفم.»

«خوب، خوب. متأسفم. حالا راضی شدی؟»

سپولویا (Spolova) و آل (Al) تازه خود را برای شب دلبازی با همدیگر آماده کرده اند. شام در سکوت سرد صرف می شود. سپس تلویزیون روشن شده و بلبه شب بدون کلهای سپری می گردد. هنگام خواب شاید سپولویا زمزمه بکند: «متأسفم، من اول به تو حمله کردم و شوهرش ممکن است بگریزد» و اشکال نداند. من باید سعی بیشتری برای به موقع آمدن می کردم.»

هنگامی که دو نفر با همدیگر زندگی می کنند، خانه های دلنشین مشترکاً غنای می خوردند، عشق می ورزند، بچه ها را بزرگ می کنند و حساب بانکی مشترکی دارند، آنچه عمدتاً کیفیت زندگی آنان را تعیین می کند این است که چگونه رابطه برقرار می کنند و به چه نحوی از همدان تعارض بر می آیند. در این بخش چگونگی ارتباط زوجها را بررسی می کنیم. این که چه کارشانشان دوست است و کدام نادرست همچنین نشان داده می شود که تعارضهای روزمره زندگی زناشویی می تواند واقعا منجر به رشد روابط شده و همسران را به هم نزدیکتر سازد.

## ارتباط هو متاسبات

ارتباط عبارت از روند مبادله خواستهها، نیازها و احساسات و نیازها و عقاید می باشد. در هر عمل ارتباط چهار جزء اساسی وجود دارد: فرستنده پیام، گیرنده، شکل پیام و مقصود آن. آگاهی بر نقش این چهار جزء ارتباط در مبادله پیامهای زناشویی و با روابط صمیمی، اهمیت دارد.

در این مبحث، همسران فرستنده و گیرنده پیام هستند. هیچ ارتباطی صورت نمی گیرد مگر این که کسی پیام فرستد و دیگری آن را دریافت کند. ارتباط من فری تحت تاثیر شرایط و وقتی رابطه این دو پیام هدیده آنان، شخصیت آنان، احساس عزت نفس شان، نگرش به همدیگر، خاطرات گفتگوها و دعوای پیشین، «مقررات نانوشته» درباره ارتباط و حالت کنونی رابطه، به تمامی بر عایت ارتباط شدن تاثیر می گذارد.

هدف ارتباط بین زوجها افزایش دودک در روابط و بیرون کشیدن پاسخهای از شنونده می باشد. با این همه پژوهشگران می گویند هشتاد و پنج درصد پیامهای ارسالی در خانواده ها همراه با سوء تفاهم است. مسلماً ارتباط روندی نامطمئن و پر مخاطره می باشد.

پیام ممکن است با کلمات یا سکوت، از راه نوباد یا گریه، با خنده و یا تاز و نوازش بیان شود. قیافه خشک می تواند پیامی را سردماند،



همچنین است یک لیختند انعم و نعم، خمیازه و نرسه‌های به سر گامر  
 لبه پیام در نوحه‌ای نرسال می‌شود در پاره‌نش خرسنگ نوربانه‌ای  
 روی تابولی کشیزخانه ویا در نامه عاشقانه خوشبوی مفضل.

مامر پیام را از نرسوی هم مسنون کلمات (آنگ گنار) و هم  
 زمینه نرسویک ایادی کلمات تفسیر می‌کنیم. مثلاً نجسم کنید که آنگه  
 شوهرش «جسمه در حال که روی میل نشسته و فرقه در لبوه  
 کتابهست با لحم سرد وی آن که حش سوش را بالا بیازورد می‌گوید:  
 دعویم، هن‌زید، آن از فیاضه بدی شوهرش استسناط می‌کند که وی  
 نگران استسناط آیدمش است ونمی شوهرمد کسی نرسامش بشود او  
 در وقت پایش را نه از راه کلمات بلکه لوطریه زان اندامش بیان کرد  
 همین کلمات، اساساً است به آنگمد صدا می‌تواند دلوی مضمی  
 مطاروی باشد. اگر ولاری (Lary) به آراسی‌نرسد: «ضمیر دندان  
 کجاست؟» توان (Fian) فکر خواهد کرد که وی تنها در پی کسب  
 اطلاع می‌باشد اما اگر او خوشگیتانه داد بزند: «ضمیر دندان کجاست؟»  
 مسکن است منظورش این باشد که «احمق! بازهم بیادت رفت  
 ضمیر دندان بخری، نه؟»

پیام مختلط هنگامی دیده می‌شود که کلمه‌ها شده در تانضی با  
 زبان بدنی باشد وحق خانی می‌گوید «نه اگت که من مضمایی  
 نشنیده همس در سکوتی بخ و سخت بر جای می‌نشیند پیام مختلط  
 می‌نرسد. او به چشم خود احتراف نمی‌کند ولیکن به هر حال آن را  
 متقل می‌سازد هنگامی که آفتاب به فرد محبوس می‌گوید که مشتاق  
 شدید دروازه سفارت کاری‌اش مست اما در همین حال موقع صحبت  
 کردن وی، سخت مشغول نشانی مسابه‌های در نلوپریون است سیر  
 پیام مختلط را متقل می‌کند. چنانکه از این مثالها بر می‌آید ما اغلب  
 کلمات را به منظور پوشش احساس‌های و نفس‌مان به کار می‌بریم، اما  
 این احساس‌ها از طریق زبان نرسامان بیان می‌شود، این مسأله به ویژه  
 در حالت‌هایی که می‌جایا مثنی باشند مانند چشم، بیوزی یا خرسنگ  
 صادق است.

- مضمون پیام را می‌توان در چهار شکل ملحوظ کرد:
- پیام ممکن است غیردهنده باشد (مادرت بعد از ظهر رنگ زده در روزنامه در اتاق نشیمن است)
  - پیام ممکن است حامل یک هیجان باشد (عشقم، توست، صحبت تطهیر، نگرتش و...)
  - پیام ممکن است حامل احساس شدت (Power) یا اقتدار (Authority) باشد. احتمال دارد پیام به منظور کنترل همسر بیان شود. مانند پیام‌ها و فرمان‌های حاوی «باید» (تلفظ و برادرانه) «زن من هرگز با این ریخت و لیفانه ظاهر نمی‌شود».
  - پیام ممکن است حاوی ارزشها، باورها و رویه‌های شخص باشد. برض نویسنده‌گان این «پیام‌های با معنی» می‌نویسند.

مصادفه پیام‌های با معنی «در باره موضوع‌های حساس و رنگارنگ  
 می‌تواند موجب نزدیک شدن زوج به همدیگر شود. مثلاً یک روز  
 عنصر سارا در بهر به خان می‌آید و با آگاه‌های محکم دوروبر خانه‌شان قدم  
 می‌زند. سر جده‌ها داد می‌کند و به شوهرش پتتر عطف می‌زند اما پتتر  
 به جای واکنش خشنگی نسبت به روحیه ناخوشایند همسرش،  
 دستپايش را به آراسی بر شده‌های او گذاشت و با ملامت می‌پرسد که  
 چه چیزی باعث ناراحتی همسرش شده است. سر اجرام سارا از همان  
 می‌کند که روز گاری بدی داشته و نگران آن است که ویش اطمینان  
 زیادی به او ندارد. سارا ناگامی‌اش او درباره نداشتن مسفریت بیشتر  
 کاری، تقسیم می‌کند. چند دقیقه بعد از اراجع به آرزوها و هدف‌های  
 شغل‌اش با پتتر حرف می‌زند و به نرسها و امید‌هایی که پیشتر هرگز  
 شوهرش مطرح نکرده بود اعتراف می‌کند. در این حالت، مصادفه پیام  
 معنی، از یک دعوای جنوگیری کرده و سطح را از اشتراک و دوگ

زوج زایه وجود آورد.  
 عزت نفس و خود اکتفا گوی  
 عزت نفس و خود اکتفا گوی گفته است که از بیوست به هر باشگاهی که او را به  
 عنوان عضو بپذیرد سرباز خواهد زد. به نظر می‌رسد بسیاری مردم  
 درباره ازدواج‌شان چنین می‌اندیشند، عزت نفس پایین آنان نسبت  
 احساس بی‌ارزشی خود نسبت به همسر و ترس از شرایط ناز می‌شود  
 انتخاب فرد معین برای زانشویی و نیز خواست شخص از زندگی  
 غیر زانشویی، هر دو نسبت تأثیر خود انگاره هستند. همچنین خود  
 انگاره، تعیین می‌کند که منظور از شرایط راحت زانشویی چیست مثلاً  
 عزت نفس پایین ممکن است موجب ترس از طرد شدن توسط همسر

شود. فرد آگاه یا ناآگاه ممکن است ببیندش. از آنجایی که من قوم



و حشمتا که منتهم همسر در این ازواج می‌بایست گول خورده یا اغفال شده باشد هیچکس نمی‌تواند حقیقتاً مرا دوست داشته باشد بنابراین در تقسیم افکار و انکار احساسهای احساسات، خطر می‌کنم. من سعی می‌کنم تمامی آنها را برای خود حفظ کرده و از جرو بحث بیرونی، در این صورت او بیکار مرا ترک نخواهد کرده درمانگری به نام L. Wynne دریافت که بسیاری روحها بدین شیوه استدلال می‌کنند آنان وقت و انرژی عظیمی صرف کرده از دوا اجتناب می‌ورزند و مخالفت و مدعوت می‌سازند از دید Wynne این روحها در ششوی شبه مشرکانه دارند هر دو همسر نظاره به ازواج همادنگ و از اس کندهای می‌کنند حال آنکه در حقیقت کاملاً از شدت بیکار جدا هستند هر یک از افرادی نگران‌ها و امیدهایش هراسان است و نمیتواند زندگی را برایش بسنه و زیر فشار می‌باشد عزت نفس پایین آنان بحوری رده ارتباط و مشارکت و ششوی شای را محدود می‌کند.

در حقیقت سانیو استدلال می‌کند که عزت نفس پایه خود افشاگری باز و صریح می‌باشد. با آنچه وی «هموار کردن» (Levelling) می‌نامد. سانیو پاره‌های رهیافت‌های شایع را برای رهایی از هموار کردن در زندگی زندانی می‌شمس می‌کند. عواص پوت کردن، حساسگری، آرام کردن و سرزنش کردن.

«عواص برت کنده» یا نادیده گرفتن پیام و یا مشغول شدن به کاری که می‌امیشتن را به پیام می‌نمایاند، واکنش خود را به پیام نشان می‌دهد. مثلاً هنگامی که شیلیا می‌گوید: «باب، باید دوساره

مسافرت‌مان برای دیدار خود را، با تو صحبت کنیم. باب پاسخ می‌دهد: «متناً؛ گوش می‌کنم. سپس روزنامه‌ها برافشته و می‌خواند. دیگر شیوه‌های عواص پوت کرده، شامل سوت زدن، زمزمه کردن یا روشن کردن جاروبرقی یا ماشین لباسشویی بر سر و صدا است.

پاسخ «حساسگری» عبارت است از این که دریافت کننده حساستد کاملاً در حمله می‌کنند. سرد، صبح، نطق و سلیبی درگز نه بزر اساسی پیام لسانی، مرود شناخته شده و کنار گذاشته می‌شود؛ تنها به بیانات منطقی و مستدل، اجازه مطرح شدن در بحث داده می‌شود. تصور کنید شیلیا به باب می‌گوید: «من از این که هر وقت می‌خوانم راجع به موضوع مهمی با تو صحبت کنم پشت روزنامه قابم می‌شوی. واقعاً ناراحت می‌شوم. باب به سردی پاسخ می‌دهد: «هزارم، بنسر دارای پنج حس است. من می‌ترسم با حس بیانی ام روزنامه بخوانم و طو همای زمان از حس ششوی ام برای گوش کردن بهتر استفاده کنم. این یک حقیقت علمی است. در اینجا باب از شیوه قولیه «عواص پوت کردن» به پاسخ «حساسگری» رو کرده است.

پاسخ سرزنش کننده حاکی از میجوری و حمله شخصی در بحث است. هنگامی که شیلیا سخنان باب را دوباره تکرار کند و گوش کردن همزمان می‌شود داد می‌زند: «معنی ندارد! اگر تو به من و احساس‌های من اهمیت می‌دهی باید تمام توجهت را متوجه من می‌کردی. تو باید آن روزنامه را پس می‌گذاشتی!»

باب دست به حمله منطقی می‌زند: «دوست لنگه مادرت هستی! و باید نظمی افروخت. مرکز همه توجهات باش.»

پاسخ «آرام کننده» عکس پاسخ «سرزنش کننده» است؛ و البته هر دو راهی برای دوری از ارتباط با معنی هستند. همچنانکه جرو بحث ادامه پیدا می‌کند سرانجام باب می‌گوید: «خوب؛ شیلیا، تصور می‌کنم حق با توست. سعی می‌کنم برای دفعات بعد این را در نظر داشته باشم. لیکن لیکن سخنان او سخت است. علو خود را می‌گذارد باب پیش از آن که ساکت از باورش. ذرف اساسی و صمد به تغییر باشد در عوض نوعی نشوره و راهی برای ختم حر و بحث از طریق نظاره به مقصود بودن است. لیکن باب در روح و خصمانه است؛ احتمالاً شب بعد هنگامی که شیلیا می‌خواهد با او گفتگو کند دوباره روزنامه را برشودد داشت.

به عقیده «رایجینا ساینر» تنها، «همولو کننده» ارتباط گیر واقعی است که از حیوان امتداد به نفس برخوردار می‌باشد که خطی شامل با معنی و می‌پذیرد. کسانی که عزت نفس بالایی دارند به احتمال بیشتر همولو کننده هستند. آنان پادشاهی «خود افشاگری» را باور دارند. بعضی از گشایی صمیمی از افکار، احساس‌ها، امیدها و ناامیدیهای شخصی خود افشاگری اجازة دادن به شخص دیگر تا شایع آن‌گونه که خودتان می‌بینید. خود افشاگری مستلزم خطرهای است: ممکن است به او بدهند، طردش کند و یا نادیده بگیرند. اما پادشاهی نیز دارد: صمیمیت بیشتر با همسر و حدایت اساسی توینر. تنها

شریکهای خود انداگر می‌نوانند سادانه حمایت بکنند و مورد حمایت قرار گیرند.

صاحب یک سفارزه کوچک می‌گوید: از دوران کودکی دلم می‌خواست صاحب یک سفارزه نازنین بشوم لکن پس از نشانی با فردی دربارۀ رویایم با او صحبت کرده، می‌ترسیدم به من بختند اما او همواره مرا تشویق می‌کرد و از شریش‌ها و یک‌مهمانم تشدید بعمل می‌آورد و نیز لقب نازنینی سازماندهی‌ام را می‌شود. پس از ازدواج هم در تدارک مبلغ ضروری برای شروع کار، کمک کرده.

تأیید خود انگاره

شاهد مهم‌ترین کارکرد ارتباط زوج، بخشیدن و تأیید حسن خود هو همسر باشد. پیشتر گفته شد که جاذبه بین افراد تا اندازه‌ای بر پایه این حسن استوار است که دیگری به خود انگاره شخص، لورزش قائل شده و به آن احترام می‌گذارد. در هر زنشویی، شخص در پی پاسخ تأییدی است که از خلال آن همسرش ارتباط برقرار می‌کند. حسن اساساً تو و خورسنتی است و در رابطه‌امان می‌پذیرد. با اولین زنی که از معلومات هنری‌اش راضی است هنگام بازدهی سوزۀ هنر، اگر با پرورشهای شوهرش رگوش کردن مسترمانه وی مراهب شود. اساس اعتبار خواهد کرد.

فرد این می‌تواند دو جنبه باشد: هر محسوس دلوی موسیبت مناسب برای فهمیدن نقطه ضعف‌های دیگری است. خانی مهمانان شامش را با داستانهای خنده‌دار و گوشه‌های ناموفق شوهرش در تعریف لوله، سرگرم می‌کند. با این وجود تأثیر داستانهای مطبوع تیروز شوهر، احسن و بی‌کفایت نشان داده می‌شد. این یک مباح طردکننده است که طی آن عزت نفس همسر تنزل می‌یابد.

روند تأیید بر بیان صمیمیت و ارضای مؤثر قرار دارد. این روند ممکن است از دلواپده عجیب و غریب منقول درزنشویی یا روابط صمیمی تبعیت کند. ادوار و کسب نمایشنامه‌نویس، ازدواج یک زوج - جرج و سارا - را دلاوری به نام چه کسی از ویرجیا و لوف می‌ترسد؟ شرح می‌کند. این دو هیچ‌کاری جز دعوی مداوم، تلخ و مغرور نکلوند. اما کس به روزهای مطلع ساخته آنان نرود می‌کند. آشکارا سازه که چگونه توهمات مشترک آنان پایه‌ای برای اعتماد زنشویی‌شان می‌ریزی می‌کند. در زیر ماونا چگونگی تأییدها و حمایتها جرج و سارا مشخص می‌کند:

«... جرج، کسی است آنجا در تارپکی - جرج کسی است که وقتی من دهنش می‌دهم با من خوب تا می‌کند - کسی که می‌تواند مرا بخنداند، و من او را در گلوبم خفه می‌کنم؛ کسی که شب هنگام مرا با گرمایش در بر می‌گیرد و کسی که من گزارش می‌گیرم و خوبتیش می‌کند؛ کسی که با همان سره‌نی که من مقررات بازی را عوض می‌کنم به یادگیری بازی ادامه می‌دهد؛ کسی که می‌تواند مرا خوشبخت کند و من نمی‌خواهم خوشبخت باشم و آری من آرزو می‌کنم خوشبخت

باشم. جرج و سارا: غمگین، غمگین، غمگین (کس). (۱۹۶۲)  
ظاهراً جرج و سارا هم‌دیگر را دوست نداشتند و حمایت نمی‌کنند. اما در واقع آنان را همسری بی‌چهاره (ارو دونداک) در تأیید واقعیت‌های یکدیگر بسط داده‌اند. این حمایت آنان را یک دفعه و عزت نفس‌شان را بالا می‌برد.

## حاشیه یک

### ضعف ارتباط یک زوج

ضعف در رابطه‌های درده‌زنانگی بر عصب، سرعادت و با به عارض دیگر زندگی مایه‌های سنگین یک زوج را حلقه کارگر را که تحت سیل از ازدواج‌شان می‌گذرد شرح می‌دهد.  
زند فریک از کار به خانه برمی‌گردد ساعت حدود پنج است چون او می‌رود لباسهای کثیفش را در کمد لوله نگاه، غدا می‌خوریم بعد نمی‌شیم. چه‌جا پیش از خواب کسی برای می‌کند هیروین نگاه می‌کند دیگر، چه‌جا می‌ماند این بعد، نمی‌مانم، ما به هر مثلاً دیدن هیروین کاری نداریم با چیزی که این هیروین نمی‌ماند دیگر چه بگویم فکر می‌کنم هیچ چیز خوب، ما می‌توانیم، همین را، همین؟ چیز دیگر هست؟

زن بده، دوست نیست، همین. (یک سکوت کوتاه سپس با عصبانیت، آه، بده، فراموش کرده‌ام کفلی رو با یکی از طرح‌هایی که رویش کلم می‌کند، در می‌رود مثل الان، در دوره آمیزه‌ها ما فکر می‌کنیم، با هم چیزی نیست و کلم فکر را تمام کرد ما با هم می‌توانیم)

(پایان حاشیه ۱)



### محدودتهای ورواستی کامل

آیا لطفاً وجود دارد که در اینجا رابطه، در خود انگاشتری مغرور حرفه شود؟ و یا بهتر این نیست که دوباره همه چیز به تمامی ورواست بود؟ پژوهشگران زنشویی می‌گویند همسرانی که از بحث درباره‌ی احساساتشان کمتر اما داوند به سطح بالاتری از رضایت دسترس پیدا می‌کنند. اما بسیاری از زوجهای واقعی گزارش می‌کنند که آنها همه چیز را به همسبگر نمی‌گویند که پیشتر به خاطر ترس است که این امر روابطشان را به مخاطره می‌انگیزد. آگاهی چنین توضیح می‌دهد: «من به رسم نمی‌گویم که به نظرم فلان و همان زن تشنگ است. من به او نمی‌گویم که به نظر من عمری از آنقدر که وی فکر می‌کند باو شایسته نیست. من هیچ علاقه‌ای به سر زانه لوندام، اما هرگز به وی نگفتم که لعینش به آن رسد. اینها همه برایم ناچیز هستند، اما مسکن است احساسات او را خوب در سرکند. این چیزها آرزوش نکلوند.

پشتیبان از احساسهای همسر، یک انگیزه برای محض نگه‌داشتن است. دیگر انگیزه‌ها مستلماً ترس از آسیب رساندن و یا تحقیر رابطه می‌باشد. گروه ممکن است ترجیح دهند دوباره گذرا و یا چیز دیگری که احتمالاً عهدی برای زنشویی باشد چیزی به همسرشان بگویند. بنابراین آرزوید زوجهایی که لورزش بالایی برای ثبات رابطه بلند مدت قائلند محدودتهای زنشویی برای عواطفشان وجود دارد.

به عقیده پژوهشگران خانواده، شوهری گیلت، دوجۀ بسیار بالای خود انگاشتری به نفع زوجهایی است که تمهیدی نیرومند به همسبگر داشتند و مساوی به شعر کردند هستند. صمیمیت آنان لوظرفین



بنابراین برای این سوال که «چه مکتوب خود نقش‌آفرینی‌کننده است؟» هیچ پاسخ یکنواخت ساده‌ای وجود ندارد. هر زوج براساس ارزشها، آرزوها و ترقی‌ات خود از زناشویی، باید تصمیم بگیرند.

**سیک اورتباط : تعریف رابطه**  
اصطلاح سیک اورتباط به آگاهی بزرگتری از تعامل در روابط مربع می‌شود. این مفهوم، قواعد نوشته‌ای را شامل می‌شود که از آن طریق زوجها زندگی‌شان را با هم‌دیگر تنظیم می‌کنند. این قواعد ممکن است از دل خانواده‌ای که مادر پرورش می‌دهد کسب شود و تا مناسبات بعدی و زناشویی امتداد یابد چنین قواعدی تحت تأثیر سطح آموزش و موقعیت اجتماعی نیز می‌باشد؛ کسانی که تحصیلات رسمی پایین‌تری دارند احتمالاً کمتر با هم حرف می‌زنند و صنایع مشترک کمتری دارند.<sup>۱۱</sup>

دروسانگر زناشویی James Hawkins و «مستراتژیست» سیک اورتباط زوجها را به چهار طبقه کلی تقسیم بندی کرده‌اند: سنتی (Conventional)، مهارت‌مند (Controlling)، گساره‌ای (نظری - Speculative)، و تماس پذیر (Contractual). ارتباط گریوان‌ستیزه و احتمالاً زمان‌انگس را برای بحث دربارهٔ مسائل احساس یا اورتباطی شخصی، صرف می‌کنند. آنان فاصلهٔ منفي را در روابط حفظ کرده و در گفتگوهای کوتاه و مسائل سادهٔ روزانه شرکت می‌کنند اما احساس‌های زوثر همسرشان را نادیده می‌گیرند.

در حالیکه ارتباط گریوان‌ستیز اغلب طردی مثل می‌کنند که گویا همسرگز شکلی نسیره است، ارتباط گریوان مهارت‌گرا ساز ناواضح‌شان خوشحال می‌شوند اما مانع بحث دربارهٔ مسأله می‌گردند. Hawkins مثال شوهری را مطرح می‌کند که با احساسات دورخانه، پاکوبان قدم می‌زند اما وقتی که همسرش (دربارهٔ اشکالی احتمالی) سوال می‌کند فوراً متکبر و فزوع مشکلی می‌شود. روشن است که اشکالی پیش آمده، اما - اگر نه غیر ممکن - سخت بتوان فهمید که موضوع چیست.

ارتباط گیر گمناهی دوست عکس دهم‌گرا است. او با شادمانی و تشنه‌ای و با لحسن مطلق دربارهٔ مقاله گفتگو می‌کند اما همسرش را در احساسها و هیجانهایش شرکت نمی‌دهد. مثلاً هنگامی که نسلی (Lester) توانست ترفیع بگیرد خیلی لرام موضوع را به شوهرش بل

گفت. لوزل توانایهای عالی نرودی که شغل (موردنظر) را گرفته بود صحبت کرد و تماس نشانهای را که متعسف بود ترفیح داد نسلی اضافه کرد که ظرف چند ماه آینده فرصتهای شغلی دیگری در شرکت، ایجاد خواهد شد. او همه کار کرد به جز تقسیم نرودی و خشم خود. او لرداً گریه نکرد، دل نرود و به رئیس‌ش بد بیرود نگفت. برای نسلی رودیگر در تمام گریوان گمناهی، مسأله فریفته قابل بحث با همسر است اما جانب شخصی احساس، مرزی دور تر دسترس می‌باشد.

**ارتباط گیر تماس پذیر** دربارهٔ هم مسأله و هم احساسهایش گفتگو می‌کند بنابراین، همسر وی مجاز به شرکت کامل در بکارنشاط مهم می‌باشد. Hawkins عامل نشان می‌سازد با این که بیشتر زوجها مدعی هستند که «سیک تماس پذیر» ایده‌آل است، اما در حقیقت گروه بسیار اندکی بدان نایل شده‌اند. از فرارمولویم بهترین از روابطهای نسلی‌گرای چهار نبود میان احساس او بین همسران می‌باشد.<sup>۱۲</sup>

هر سیک ارتباط، بیانگر گونه متفاوتی از زناشویی می‌باشد. زوجی که زناشویی را به مثابه نهمدی نام که در برگیرندهٔ همهٔ جنبه‌های زندگی‌شان است، می‌بینند - با آنچه زناشویی دورنی می‌نامیم، باید احتمالاً ارتباط گریوان‌ستیز پذیر باشند (و یا دست کم در تلاش آن هستند) در مقابل، زوجی که از زناشویی سوده‌سویان، بهره‌مند هستند - که در میان اعضای خانواده و صنایع بیرون، تعصب بسیاری را به خود اختصاص می‌دهند - معمولاً از سیک ارتباطی سنتی یا گمناهی برخوردار هستند.

بنابراین، سیک ارتباط، بازتاب سکس زناشویی بوده و آن را تلویح می‌کند.

سیک ارتباط دربارهٔ آنچه در یک ارتباط جوینان دلد چیزهای زیادی به ما می‌گوید.

**نقش جنسیتی و ارتباط**

ماری با تاکنس دربارهٔ شوهرش «مانک صحبت می‌کند. دسری به دفتر شوهرم زود، منشی‌اش می‌دانست راکت شوهرم را دختر بزرگم بافته و شوهرم آن را دوست دارد. منشی همینست خیر داشت که شب پیش، من شام خیلی خاصی پخته بودم که او خوش آمد بود به شوهرم گفت: «چرا به دخترمان نگفتی که راکت غرخت آمده است؟ شوهرم پاسخ داد: «خوش می‌دانم پرسیدم: «چرا به من نگفتی شام فوق العاده بود؟» او که سخت دستپاچه شده بود گفت: «خوب، بالا نرود که شام را بخوردم، مگر نه؟»

ماری همانند بسیاری حساسه گفتگویی تاکنس با شوهرش شاکس است، همانک همچون اکثر شوهران، ممکن است متقابلاً بگوید ماری دربارهٔ چیزهای نرخی و غیر جانب میلی حرف می‌زند. در سالهای اخیر پژوهشگران ارتباط، این کابایتها را بررسی کرده‌اند تا ببینند اجتماعی شدن آگاهی جنسیتی، چه تأثیری بر چگونگی ارتباط زوجها دارد. جنسیت نرود، مورد تأییدی نباشد، و آن دشه رفتاری است که همچون در دهانهٔ پادزنانه شناخته می‌شود. مثلاً مردها به سیکرند که میان احساسهای عمیق به جز خشم، دهم‌رونده است. آنان شاید بدو گرفته‌اند که مرد و لفظاً مردانه، مانند جهان وین رفتار می‌کند که معمولاً هنگام تلاش برای لبراز مهربانی با عشق به زن در فهم‌هایشان دست و پاچلفتی نشان می‌دهد و با مردانه سکون است. منسرت هاشن، با تشدید کرده، بستگی عاطفی را تعریف نرود، و در این که لذت جویی تنها مطلوب آنان است مصر باشند.

صنخ نرودند، لرام در آمریکا مظهر سنتی مردهٔ بوده است. در برخی ارتباطات، سکوت شونده می‌تواند نشانه‌ای از احترام و نهمد

به شنیدن پیام فرستنده بدون توی حرف فویند باند با این حسه، لنگونه که *Chord Station* سامر نشان می‌کند مسکوت سورهه (پاسکوت) از جانب عضو هر گروه سلطه‌جویی زوداً همان گوش کردن نیستند. این سکوت می‌تواند به معنی طرد گروهی بود، یا انگاری بر آسیب پذیری از طریق خود راز کشایی باشد یا تصمیمی مبنی براین که این گفتگوی فویند نخلود.

در برلب اجتناه شدن سورهه، زنان بهام می‌کوند که لبرلز احساسهای مثبت مانند عشق به ویژه در مناسبات خانوادگی، با اهمیت و ضروری است. آنان همچنین آموخته‌اند که فریاد کشیدن و ضحکین شدن مزنده نیست. زنان شاید از شوهرانشان توقع داشته باشند که دقیقاً به هر کلمه آنها توجه نشان دهند. مانند لشل و بلیکس *Ashley Wilton* در بر یاد رفته - بدون شک زنان در روند اجتناه شده، بسیار پیش از از مردان به لوتباط بین لودی لوج می‌بندند.

این اجتناه شدن گوناگون، چه آتری بر زندگی قدرت فساد در نقش لوتباطی مردها هم منکس کونده و هم میناهنگن قدرت فساد در زنانوست است: مردان تمایل به سلطه بر مکالمات دارند، بیشتر حرف می‌زنند و پیش از زنان توی حرف می‌دهند. زنان برعکس، به احتمال بیشتر پرسش می‌کنند. پوزش می‌خواهند و یا به مستطو کسک به پیشبرد گفتگو، بر طول و تفصیل حرف می‌زنند. مردان پیش از زنان با قطعیت و شدت صحبت می‌کنند؛ صدای زنان دلاری آهنگ تغییر پذیر بیشتری است که گاهی آنها را ناآلان یا فرماده نشان می‌دهد، اما در عین حال نوتباطی لطیف بسیار بیشتری از آهنگ لبرلز احساس و نیز به آنان می‌بندد.<sup>16</sup>

شکفت نیست که مردان پیش از زنان از سطح لوتباطیهای زنانوست رضایت دارند. با توجه به بحث پیشین سبک لوتباط، زنان احساس می‌کنند که شوهرانشان به اندازه کافی شماس پذیر نیستند؛ پزوی بسیاری. این امر متضادراضایی مسبق در زندگی زنانوست می‌باشد (نه حاشیه یک توجه شود). برخی مردان در مقابل می‌گویند که زنانشان بسیار احساساتی هستند و در محاسبات زنانوستی به اندازه گمانی تحلیلگر با منتقد هستند.<sup>17</sup>

در واقع تحلیلی از بگو مگوهای زوجهای این است که مردان همواره پیشنهاد معالجه با راه حل برای مسأله موجود ارائه می‌دهند، حال آن که زنان چنان سرسختانه احساسهایشان را لبرلز می‌کنند که در حقیقت راه حل دعوها را می‌بندند.<sup>18</sup>

البته معیارهای سنی رفتار انگیزی جنسیتی در حال تغییر هستند. الگوهای جدید نقش مردها پذیرند شده‌اند، گروهی از مردان به افکار و احساسات زنان علاقه نشان می‌دهند. در عین حال زنان جهت گیری بیشتری به سمت دیهای پنج‌پایه می‌کنند و بر سبب مستقلی، غیر احساسی فن تأکید می‌دهند. این الگوها سن جنسیتی سرآمد تمام ممکن است سبکهای لوتباطی زنانوستی را از نوا سورهه.

زنانوستی نیرود حال دگرگونی است. زوجها به طرد مزایایهای دور نزل به وصایت احساسی بر زمین می‌نهند. علاقه نشان می‌دهند. آنان از همسرانشان توقع دارند که همواره و دوست آنها باشند. به سحر شده بتوانند با همدیگر گفتگو کنند. مستعدند، گپ می‌زنند، اعتماد به سببند. بگو بگو می‌کنند. و شریک هم باشند. هر آنچه زوجهای بیشتری، زنانوستی در سبک ارتباطات خواهد شد.

البته زنانوستی برلب، شمارهای معاضه‌جوی بر مهرانه‌های لوتباطی زوجهای وارد می‌سازد. نگاه که ششاهی جنسی سنی منسوخ شوند، به واقع همه چیز نیاز به بحث و مذاکره خواهد داشت. چه کسی باید

صورت سببها را پیرودارد؟ چه کسی باید لباسها را بشوید؟ هر یک از این موضوعات، بسته به توانایی لوتباطی زوجها می‌تواند منجر به گفتگوی مفید حتی صمیمی - و با جنگی عظیم - گردد.

### اجزای لوتباط مؤثر

اگر تنها یک کلمه به عنوان کلید لوتباط بهتر، شناسایی شود. این کلمه همانا آگاهی است. با یادگیری بیشتر درباره خود، همسران و روند مشارکت صمیمی احساسها، می‌توانند لوتباط پذیری ایجاد کنند. سه جزء حیاتی برای لوتباط گیری آگاه عبارتند از: خودآگاهی، گوش کردن فعال و حساس<sup>19</sup> و حساس.

### خودآگاهی و عزت نفس

درجه خودآگاهی شخص، به ویژه در مناسبات صمیمی، بر توانایی لوتباط وی تأثیر می‌گذارد. مثلاً خانمی که به علت درد آمدن شوهرش به او حسه می‌کند بر عشم خودآگاه بوده. آن را بیان می‌نماید اما شاید نود واقع دچار احساس در هم ریختگی عاطفی است: نهایی، نرس، سادستو غیره.

مردم اغلب پیش از آن که تصویر روشنی از احساسهای واقعیشان داشته باشند، حرف می‌زنند، و این به نسی سبب به لوتباط منسب می‌شود. شوهری که دیر به خانه آمده از شماس شنیده‌اش - که حاکی از عشم زنت است - نمی‌تواند متوجه نهایی وی گردد.

گروهی از پژوهشگران متوجه شدند که اغلب زوجها بر پاسخهای پیش بینی شده و معمولی بر موفقیها، سبکی حساس. زن سکس لذت چنین احساسی کند که باید همواره نشان دهد که لوتشوهرش لذت می‌برد اگر چه در واقع پیشتر اوقات چنین است. شوهر شاید باور دارد که وقتی زنت برای مسامحت کار می‌دهد او اغلب اظهار شرم می‌کند، حال آن که در حقیقت نواز اوقات فراغت چند روز پیش لذت می‌برد. اینگونه تصویرهای پیش از افتادنه از چگونگی عملکرد زنانوستی محسوسانه، مانع کشف و آشکار شدن احساسهای واقعیشان و پاسخهای متنوع به موقعیتشان می‌شود.<sup>20</sup>

گروهی از پژوهشگران دانشگاه مینه سوتا<sup>21</sup> به زوجهای بسیاری آزموده‌اند تا از طریق خود آگاهی بیشتر، مهارتهای لوتباطی شان را بهبود بخشند. توصیه آنان مبنی بر توجه دقیق به سورهه زیر است: اطلاعاتی که از طریق حساس بر نهمگان دریافت می‌کنند: آشناینها یا تفسیرهایی که به این ابزار حساس مربوط می‌شود: میناطف، نهایت (آرزوها، خواستهها، امیال) و اعمال. این پژوهشگران پیشنهاد می‌کنند که گوش خود را از اجزای ششباری فوق از همدیگر جدا شود. یعنی سنی بر این باشد که بین آنچه می‌بینی یا تفسیری که بر حادنه تحمیل می‌کنی تمایز صورت گیرد. مثلاً آقای در یک مناسبت می‌کند است خانمش را ببیند که با عمامان با مرعی صحبت می‌کند؛ این می‌تواند موضوع حساس است که می‌تواند به نحای گوناگون تفسیر شود. یکس از این که زن دارد بگو بخند می‌کند؛ دیگر این که او، سبک و ... را، دیگر که گفتگویی بر لبها می‌گذارد است. نکته مهم این است که شوهر باید ادراک خود را از تفرقه با تفسیرش متمایز سازد. سبب و همکارانش معتقدند هر چه دوسیا از این آرا، آگاه باشد، بهتر می‌تواند پیامهایشان و همدیگر روشن سازند.

از این رو، خودآگاهی، نخستین سبب لوتباط مؤثر می‌باشد. سورهه آگاهی، و عزت نفس غالباً به هم حسه دارند. کارول با دوستی درباره لوتباطی اش به یافتن صحبت می‌کرد و با علاقه و انرژی واضح به یافتن اش، طرحهایش و یکی تهیه کنند. جالب نخبه‌اندکی در *New England* توضیح می‌داد، دوستش گفت: «لا بد شوهرت هم به یافتن علاقه‌مند است». کارول شکفت زده شد: «آه، شوهرم هم قدرتی

مشغول کارش در بانک است که به چیزهای احساساتمی که من لجام می‌دهم توجه ندارد. به هیچوجه چیزی درباره آن نمی‌داند.

کارول عشقش را به بافتن، همچون کار احساساتمی که مستحق حلاقت شوهرش نیست تعریف کرد. در حقیقت اگر به شوهرش فرصتی داده می‌شد ممکن بود پشتیبانی و علاقه واقعی به زنش نشان دهد. اما حسن شریف حرمت نفس کارول این امر را غیر ممکن می‌ساخت.



فکرش که از این مثال پیداست عزت نفس برای ارتباط مؤثر اغلب ضرورت دارد. کارول باید برای خود و کارش ارزش کافی قایل شود تا باید کند که دیگران از جمله شوهرش، همین گونه احساس می‌کنند. به طور کلی هنگامی که احساس راحتی نسبت به خود داشته باشیم، به ماهرانه تر گوش می‌دهیم، نسبت به دیگران حساستر هستیم و در اشتراک افکارمان بهتر عمل می‌کنیم تا وقتی که احساس بی‌کفایتی، نالوستی یا لعینیت بکنیم.

گوش کردن تمام

ماگر دوختن در جنگل بیفتد و کسی نباشد آن را بشود. آیا عملی وجود داشته است؟ این معمای کهن نقش بسیار مهم گوش کردن را در ارتباط روشن می‌کند. فرستاده باید مانند احساس‌ها و علاقتش و امراض نباید اما گرفته هم باید به دقت گوش فرا دهد. تا وقتی که پیامی دریافت نشده یا شنیده نشود ارتباطی صورت نمی‌گیرد.

گوش کردن فعال پس بدو توجه به شناس پیام فرستنده - کلمات، نشانه‌های معنی موجود در آنگاه عیناً یا زبان اقدام و هر چیزی که معنی را منتقل می‌کند گوش کردن دقیق نشانه‌ای است از احترام - استمراری که گامی برای بیگانه‌ها آسانتر از همسر یا کودکانمان است و آماده می‌شود. غالباً هنگام گوش کردن، فرد در ذهن خود پاسخی یا نگران ساده‌ای آزادند در محیط کار است.

برعکس، گوش کردن ساده‌فاه، مستلزم توجه کامل می‌باشد. هنگامی که باب در همین حرف زدن شللا، شروع به خواندن روزنامه کرد به هیچوجه درگیر گوش کردن جدی نبود.

گوش کردن مؤثر روزی است فعال. درمانگران به منظور بهبود مهارت‌های گوش کردن، روش‌هایی مفید پیشنهاد می‌کنند. گوش و آروغ و برگرداندن در نقش وارونه، افراد می‌پروندتا موافق و برای درک بهتر همديگر، جانشان را موهوب کنند. متلاً شوهری می‌خواست برای اسبق تشمین میل بخرد حال آن که زنش خرید کاپیونر خانگی را ترجیح

می‌داد. در همین نقش وارونه، شوهر نشانی دلایل مناسب خرید کاپیونر را به جای میل، بازگو کرد: همسرش نیز هکس آن را انجام داد. داین کار متعجبانه راه حل نمی‌شد، شوهر پس در تجربه اشرفان چنین گفت: اما من در واقع موفقیت زحمات او را در وقت دوک کردم. مگر می‌کنم به دقت گوش نکرده بودم؟ من با سرخوش تمام در مشاهده کردن او حق داشتم.

در پرگودالند - با آنچه نولاس گوردون<sup>۲۲</sup> گوش کردن فعال می‌نامد - تخصص، تصورات و احساسهای او که همسرش تازه بیان کرده است، تکرار می‌کند. متلاً زنی به شوهرش گوشزد می‌کند که به نظرش او به دلیل شغل و مشاغلتهای خانگی، هیچ فرصتی برای خودش ندارد. شوهر می‌گوید تا با اظهار نظری مانند تریاز به فرصتی داری تا بنویس کاری را که می‌خواهم - نه کاری را که مجبوری - انجام بدهی. مفهوم گفته همسرش را متفکر کند.

علاوه بر آنکه هر آنچه زوجهای بیشتری می‌نویسند پورسند پاسخ کاملی دریافت کند. ارتباط زناشویی بهتر می‌شود. غالباً تصور بر این است که هر کسی منظور دیگری را درک می‌کند، حال آنکه در اکثر احوال چنین نیست. شیوه‌های گوش کردن فعال می‌تواند سوء تفاهم رسوب - ارتباط او با گفتمنرین حد برساند و منجر به رضایت و درک بیشتر گردد.

**همدلی و احترام**

همدلی در میان زناشویان به معنی اهمیت دادن به همسر می‌باشد؛ به معنی واقعی کلمه، همدلی عبارت است از احساس کردن احساسهای دیگری در دوران خویش. به نظر می‌رسد همدلی در حل مؤثرتر مسائل به زوج‌ها کمک کند. زوج‌های که خوشبخت‌ترین می‌نمایند در مقایسه با آنهاهی که خوشبخت نیستند توان بهتری در پیش‌بینی پاسخ همسرشان به موقعیت معین دارند. <sup>۲۳</sup> همسر همدلی هنگام حرف زدن با گوش کردن، احساسها و عزت نفس شوهرک خود را رعایت می‌کند. گلمی این به معنی سرخوش نکردن یک سبب حسود برگشته است. دانشتوان اجتماعی مشاهده کرده‌اند که سخت‌ترین هنگام دور برای ارتباط مفید، دست پهن از احساس است. سایرین پیداست که برنامه‌ریزی برای گفتگوی اساسی در لحظه ورود همسر، مخاطره آمیز است.

همدلی در زناشویان، همچنین ممکن است مستلزم درک این نکته باشد که گفتمنرین شما به حرمت (Privacy) نیاز دارد. <sup>۲۴</sup> استیو از همسرش الهیابت می‌خواست که هر شب گزارش کاملی از کارهای روزانه‌اش را به او بدهد. هر زمان که الهیابت دوستی و ملاقات می‌کرد شوهرش توقع داشت که درباره تمام صحبت‌هایشان پروژه و رابطه با رشتائویی است. اطلاع حاصل کند سرانجام الهیابت از پرسشها و درخواستهای می‌پایان شوهرش. آجنتان احساس پایمال شدن کرد که او را ترک کند. استیو خود را تاوان از همدلی نشان داد؛ او هرگز تهمید که رفتارهای چه احساس او دروش بر می‌انگیزد.

پیشنتر درباره اهمیت همسر در تائید و اعتبار بخشیدن به خود انگاره فرد، سخن گفته‌اند. آگلمی به سبب استیو و برخورد استیو آمیز به این احساسها، جز، احساسی ارتباط مؤثر می‌باشد. هیچ کدی بیش تر دو متر دارد و به این موضوع دست حساس است. سالدراون حک چنین تریز می‌دارد. وقتش می‌خواهد در این تارک سو به سرخوش بگذارد باید عملی مواظب باشم. او می‌تواند و شوش می‌کند ولی من می‌دانم بیش از آنچه وانمود می‌کند ادبیت می‌شود. لذا سعی می‌کنم به این احساس او احترام بگذارم واز سر به سر گذاشتن درباره قدش خودداری ورزم.

### تعارف در روابط

به تنهایی، ترتیب داده می‌شود. پیش از بازنده دوسه زوجها طوری برآمده ریختند تا از پشه‌ها نمراس اجتناب ورزند: در سه حسی بیشتری از شوهران، از دو دوروی بازماندهان پرهیز کردند. به جای پذیرش سحرولت برای حواست خوششان مینویس بر صرف وقت تنها، 20 درصد شوهران سخل‌هایشان را سه عنوان مسئول دوری آسان از همسرانشان سرزنش می‌کردند.

«روش» باور دارد که این «اجتناب‌ناوی» از اضطراب رو در رو با زنانشان فرار می‌کنند. با این همه «جنگ» مرکز «خطره‌های خود را دور» به نظر «روش» احساسهای منفی مدفون شده، بخار نمی‌شوند، در عوض می‌توانند «رابطه را مسموم کنند». چنین پرهیزی ممکن است منجر به چیزی شود که در مانگرن آن «راه‌زنشویی» بجان می‌نشد که در این همسران احساس جبران عاطفی و بی‌تفاوتی به هم‌دیگر می‌کنند:

زن: روز خوبی داشتی؟

مرد: عالی، تو چطور؟

زن: خوب، می‌دانی، مأمولی.

مرد: بعد از شام کاری داری؟

زن: هر چه تو بخوامی، عزیزم...

گفت و نشود تسل کند «میجان» بین این دو. که در نهایت به

سکوت ختم می‌شود. به همان اندازه صحبت‌هایشان معنا ندارد. (برای نوع دیگر زنانی که می‌توان آن را نیز بیان امید به سلب شماره یک رجوع شود). به گفته دوتن از روانشناسان 26 چنین زوجهای «طلاق عاطفی» گرفته‌اند. هم‌زمان با پنهان کردن تمامی خشم شان، آنها عشق و علاقه‌شان را نیز به هم‌دیگر لایوست داده‌اند.

یک جنبش دیگری که برای خشم آشکارا بیان شده، چیزی است که دو مانگرن آن را «دوستان نامفاد پرخاشگر» یا بیان غیر مستقیم احساسهای منفی می‌نامند. سق زدن مدفوع، سخنان نیشدار، و سر به سر گذاشتن همگی گونه‌های رفتار نامفاد - پرخاشگر می‌باشند. شوهری که از موفقیت کاری زنت بیزار بود، هم‌زمان عصر مهمی با او تین حشرش را انتخاب نشان داد، می‌خواستگی و پیش کشیدن مباحثه‌های دوباره انتقادات آینده ریاست جمهوری، خراب کرد.

جایمان، گونه‌پذیری از رفتار نامفاد - پرخاشگر است. شخص از چیزی جنبش می‌کشد اما برای موضوع دیگری خشمش را نشان می‌دهد (معمولاً چیزی کوچک). مثلاً زنی از نصیب شوهرش راضی به رها کردن سخل و بازگشتن به دانشکده برای مدرک کارشناسی ارشد آورده بود. اما بجای بیان احساس خود به همسرش، از «لبه» کتابها و کاغذهای شوهرش، در آهار نشان کوچکشان شکایت می‌کرد. دهن کردن احساس خشم نه تنها می‌تواند رابطه را مسموم کند بلکه بر سلاط عاطفی و حسی شخص نیز اثر می‌گذارد. بی‌مباری پرشوری انگلیسیم و سردگی، گاهی نتیجه باز داشتن همه چیزها در دوران خوب است. جای مشارکت عواطف با همسر می‌باشد.

### سرچشمه‌های تعارض

«درباره» و «ب» با افشاش نامزد مانند سمع لاسما، زرد در حمام وجود می‌شود. با این همه، محیطه امکان یک انفجار جدی در اینجا وجود دارد. به ویژه که هر همسری معمولاً از حسابتهای آن دیگری به خوبی آگاه است. در گرماگرم یک دعوای که هیچانات در حال غلبان است همسری سخن است بگوید: «تو در کارت کاملاً شکست خورده‌ای» یا «تو رفتی، این همه جانی شدنی من از بیرون رفتن با تو خجالت می‌کنم». چنین جمله‌هایی می‌تواند خیلی زود، آسادی را که زیربنای روابط است نابود کند پس از این برشی حرفه‌ها زده می‌شود

آنجا که سرانجام مشخص را دید دستهای را دورلو حلقه کرد پس او کاس (Auccasia) او را نامزد کرد و با بانوی بیوکار (Blucatre) شد آنان سالهای سال آنجا زندگی کردند سالهای سال در سایه و آفتاب در شادی ولادت عظیم و نه اوکاسن انوشی دانست و نه با نوبش نیکولت (اوکاسن و نیکولت، از زمانهای فرود وسطایی)

روزی روزگاری روح خوشبخت، زندگی بی تعارض داشتند. همانند اوکاسن و نیکولت، آنها هم‌گزر حرف عاشقانه‌ی ده ویدل نسر کردند و هیچوقت از رفتار دیگری خشمگین نمی‌شدند و با روحیه‌ای سرشار از همکاری عاشقانه مسائل را حل و فصل می‌کردند البته مانند بسیاری از داستانها که با دوروی روزگاری آغاز می‌شود. این یکی نیز بیشتر تمیل است تا حلیفته زنانی است. بحث به معنی تعارض و مخالفت می‌باشد. نش بین اجابت نیازها شخصی (عشق، راحتی، خلوت و مانند آن) و نیازهای مشارکت (انجام کارهای خانه، کسب درآمد، پرورش کودکان، سر کردن بانسی‌ها) غالباً منجر به دست کم، پارهای لحظه‌های دشوار می‌شود.

مشاورین زنانی اسپرا تأکید می‌کنند که تعارض می‌تواند رابطه صمیمی، سازنده باشد. بر خلاف پندار قالبی، سخنان تلخ، توهین‌های بی‌رحمانه و بشقابهای پرتاب شده، زوجها می‌توانند جنگ سازنده را پیاپی کنند. جنگ سازنده به زخم بسیاری مشاورین، بر سرکوب احساسهای خشم و بی‌ثباتی برای پرهیز از جنگ، برتری دارد. تنها در جریان دعواست که یک رابطه نامطلوب می‌تواند رفع شده و به رابطه‌ای جالب تبدیل گردد. 27 به تعبیر فیلسوف یونان باستان،



هر اکتیو، «بازره» پدر همه چیز است.

### پیامدهای پرهیز از تعارض

هارولد روش (Ruebs) از موسی را در روابط تازه ازدواج کرده به منظور بررسی پرهیز دایر از «انجام» از زوجها خواسته می‌شد تا در صحنه‌های ابتدای نقش شرکت کنند که به منظور وادار کردن آنان به تعارض بر سر یک موضوع، مثلاً وخواستار شوهر مینی برگردان وقت



هوج طرفش نمی تواند بر نگردداری پندارهائی کوچککی که مؤید شوهانگوار دهگری است ادامه دهد

مشاورین زناشویی گزارش می دهند که علت مراجعه زوجها به آنان بیشتر مسائل مربوط به بچهها، سکس، پول، استفاده از وقت فراغت، خوبشانرفان و خیانت می باشد. متعسر این که هر موضوع مهم مشترک زوجها در زمینه احساسی، جنسی و شراکت مالی می تواند منبع دردمر باشد. <sup>۳۱</sup> زندگی این نکته لغبت دارد که زمینه کلیدی اختلاف در طی دوره زناشویی خانواده، تغییر می کنند. مثلاً ارتباط سازنده طی سالهای بچه داری زوجها، نسبتاً مشکلتر می شود.

حاشیه ۲ منظره ذهنی پستی را از دعوای پدر و مادر به خاطر بچه هایشان، نشان می دهد:

## حاشیه ۲

هر وقت برافان کارسون دختر ۱۰ ساله شان میلانی را نادب می کند، همسرش سبباً عصبانگی می شود. سبباً حتی با شیدان، مهربانترین سرزنشها به پاد عصبوت ملودش می کند. در مقابل، پسران، پشنگی عوامم گوش کننن راد نصیر مدفای پدر و مدفای من ملد، و مدفای منست. <sup>۳۲</sup> از زعم خود، مدفای و دم مدفای با دیگران گفته. از کتاب بزرگان ۱۹۸۱

بسیاری زوجهای آمریکایی پیش از هر موضوع دیگر مسر بچه هایشان دعوا می کنند از دند علوداد، لغبت، استفاده و شد استی و مریضهای خانواده، در دانشگاه کرنل Connell اختلاقی، فرود، بروری مسکن است مدفای از هر امر دیگری در زناشویی، احساسی بلد.

این موضوعات مستضماً به آنچه پدر و مادر کنرش زندگانی می گذرند می برود می شود، علت ملودش در این زمینه، مستند است. علامه، موضوع سگر سکس، پدر و مادرا به خاطر بچهها از طریق حرف کنرش مستطای فرزند پدرویی تا ۲۵ راجع بررسی کرد. مغلای می رسد: پدر هر وقت که شما کوکند ۶ مدفای برای چورت زود زمین می گذارید و اتاق را ترک می کنید بافلاسه کوک شروع به زود، گفتند: من کند، آیا بچه را بر می آورده؟ آیا مسرکان با مستقیم شما مرفقت می یابید؟ سوال دیگر چنین بود: فرزند کارتون پدر هم مسرکان با دوستش ماری جوان می کشد، آیا فیدلر دوستش را مدفای می کند؟ شوهران چه نظری دارند؟ در نوسون بر آرمون احساسی لغبت بچه زود هم می رسد، کتاب مستند، حتی مسرکان نین زوجها می برود با یک زوج سولفا مخالفت برودند، اکثر زوجها بسیار بیشتر مخالفت داشتند.

گروه فرزندگانه، نرشدان، در یوگوسلاوی، مدفای می دهند. بسیاری مدفای گراف ملودش، بلور دارند. اگر پدر و مادر توضیح دهند که فرزندشان علت اختلاف نیست، متعلقه دعوا اختلاقی منجر به آسیب دیدگی بلدی می شود. افزون بر این، قلمدادی نیز محتمل است کوک، می دهند که پدر و مادر مسکن لغبت نه فیدلر شکمن شوند. احساسی با نشان دادن کند، مسرکان امثالها با نشان از حل کند. آموزش اینک مدفای و متعسر می تواند با هم فرود داشته باشند، من فرودت فرزندت ترین فردی است. (پایان حاشیه ۲)

تعارض آشکار به سه شکل دیده می شود: حاد، پیشرونده (یا تدریجی) و حادثی. تعارض حاد که شایعترین دو لایب ازواج است بگویمگری دوباره بروی اختلافهای ویژه می باشد. در این تعارض ممکن است طیفهای شدید دشمنی بروز کند که فسن کل هم از روی مسکن می گویند تا فیس بر دیگری وارد شود. تعارض حاد مستولاً بسیار بگیری موقعیتهای ناشخص است که دوره اول زناشویی حالات می شود. مانند تعیین این که چه کسی چه کار خانگی را انجام دهد. اگر موقعیتهای تازه ناشخص در سالهای بعدی زناشویی رخ دهد - مانند نقل مکان به شهری دیگر، تولد اولین کوک، نیاز یک ناسن و همسرش به لغبت پیش این خانواده - مسکن است تعارضی حاد ایجاد شود.

اگر زوجی نتوانند تعارض حاد را حل کنند به احتمال زیاد به صورت تعارض پیشرونده می در می آید. هر بگویمگری یونیه تعارض پیش ساخته شده و منجر به احساسهای هر چه ناختر می شود. گزارش تعارضهای حاد به سمت پیشرونده می تواند روشن کند که چرا بسیاری زوجها در سال اول زناشویی حاد می شوند. پدر بروی زناشویی ها پارهای زمینه های تعارض متناوباً شعله ور می شود چرا که سازگاری پندار هرگز به دست نمی آید. زنی بکاره از برلود شوهرش خوشش نمی آید و هر ساله مروج میداد برادر شوهرش در شهری دیگر، بین زن و شوهر دعوا همی گرفت این تعارض حادثی به لحاظ استفاده کمتر از احساسات، همانند تعارض حاد نبوده و با گذشت زمان بدتر نمی شود.

تعارض پنهان را به علت ماهیت خود مشکل می توان مستیبه با این وجود، توافقی گسترده ای وجود دارد مبنی بر این که بسیاری لشکال دعواداری، هیجانی و در زناشویی شایع است که شناخته شود آنها دشواری جنسی، می باشد. سرد مزاجی، ناتوان جنسی، یا حتی دخیلی لغبت برودند مسکن است شیوه های برای ابرود دشمنی و اولر واکن مسر باشد. بر همین سنا تقریباً در اختلاف فیزیکی بلون کل شخصیت سروده زخم و جفاقی می تواند تعارض زناشویی را مستیک کند. بسیاری متخصصین، تعارض پنهان را در آسیب رساندن به روابط صمیمی، توافقی از دعوای آشکار می دانند. اگر تعارض آشکار گرده قدمها کاملاً از وجود یک مشکل آگاه می شوند و شاید برای یافتن راه حلی بگویند.

### میان زناشویی تعارض سازنده

تعارض بلدی از راههای متعدد ارتباط زوجهاست. البته روشن است که همه آنها سازنده نیستند؛ آسیب هیجانی که زوجها می تواند بر همدا بگر وارد آورد نوبه مهربوت کننده است. افزون بر این، تعارض هیجانی مسکن است منجر به طیفهای جسمانی از بسکه خشوت علیه مسر گردد. می دایم که بدفوتاری با مسر، روینده بسیاری شیعی در ناسم آری می کت.

تعارض سازنده، نه بیرحمته روایست است و نه پرخاشگر، بلکه مستلزم ارائه بازخوردی ملایم به همسر، دوباره موضوع مورد بحث می باشد. در حالی که شیوه حال تعارض از زوجی به زوج دیگر تفاوت می کند (به سائیه ۳ توجه شود)، در میانگین چندین رهشود به زوجی پیشنهاد می کند تا از برخوردی مغرب پرهیز کرده و در عوض، تعارض را به مثابه شکلی از ارتباط سازنده به کار گیرند.

۱- بگویند تا دو کور «جنگ قول نشویی آید» شده شود یک حاداً آغازین می تواند بگویمگری را شروع کند اما به زودی مشکل بعد مشکل در آن ریخته می شود. یعنی همان ضرب المثل «ظرف نشویی قهرزانه» مسلماً این کار اگر نه غیر مسکن، برای حل

### اشکال تعارض

در تحلیل تعارض، اساسترین وجه تمایز، مستهل بر تعارض آشکار و پنهان می باشد. تعارض آشکار تعارض است باز، و مستیبه قابل رویند می باشد. بر عکس، تعارض پنهان، معنی است و مستیبه قابل رویت نیست. تعارض پنهان در اساس همان رفتار ناسنال - پرخاشگر می باشد.

مسأله راهشوار می‌سازد حتی فواید یا مسافره گسترگان سرندهای  
مردولت کشور نیز با چنین برنامه کاری، نمی‌توانند عمل کنند!

۲- دربارهٔ موضوع صحبت کنید که شخصیت  
زن شوهرش را هم مطالعه می‌نماید و شوهر متلخر می‌شود که زن  
و تنبل و یک طرفه‌روی سزمن است. چنین اسامتهایی تنها سبب  
احساس بی‌ثباتی و تاس و زواری می‌گردد. یک راه برای بهبودی  
این دهن استفاده از گفت‌وگو با شروع صمیمانه می‌باشد مثلاً آنی که  
شخصی‌های مادی شوهرش. مدام مصلحتی بود معمولاً سخن‌های  
آشپزیش را علیه شوهر را عبارت دانو نم گنیدند شروع می‌کرد  
هنگامی که جمله آغاز با چنین تفسیر دلد: حسن و عشق لاسهای تو را  
داناتان خوب، پیشش و پاشش و پاشش می‌سوزد، شوهرش دیگر  
مثل گذشته، دماغی نبود و کندگی می‌شود شروع شد

۳- شونت‌های فعال باشید

عشم می‌تواند سبب ناآرامی یا نسبت به همه چیز بی‌زنجش و  
عصبانیت عودمان گردد هر چند ممکن است تصور کنیم می‌توانیم  
عصرمان چه می‌گوید، اما اغلب اوقات چنین نیست. شوهرهای نقش  
و لرزین را متعجب کردن - تکلون یا خلاصه کردن آنچه از سخنان  
عصرمان می‌نویسیم - می‌تواند ارتباط را بهبود بخشد و راهی برای  
فکشی و سازش نشان دهد.

در همین حال نشینان عشم عصر، لعینت دارد. دو محقق و  
درمانگر زنتاریس،<sup>۲۱</sup> نظر مردم شناس Ashley Montague را بر  
می‌سازند که «عشم پراکنگر، جینیته تغییر شکل یافته از عشق  
است؟ کوشش برای تکمیل متن، هنگامی که شخص اساسی  
می‌تواند دوستی یاددهنده مسئولیت ترقی می‌آورد: «عشم، دهن، است  
که برای رها شدن می‌گردد. اگر به فن گوش نوا داده شود راهی را برای  
تفسیر ضروری نشان می‌دهد.»

۴- در نظر داشته باشید که ناراحتی زوجتان، همیشه تقصیر  
شما نیست

عصبانیت عصرتان ممکن است ابتدای ارتباطی به شما داشته و  
بیشتر مربوط به ورنیس، دوستی بسیار نزدیک با سرآموزدگی در شرف  
و فراموشی هیچ همسری سکول کامل شانس اوائل دیگری نیست.  
بعضی‌ها این است که بگذراند عصرتان، اوقات غیرمطلبی و  
دوره‌های نشرف را بگذراند حتی اگر گامی به یادوست شما را با همسر  
تعمیر کند.

۵- تهدید به طلاق نکنید مگر این که واقعاً چنین قصدی  
داشته باشید

برخی افراد در گرماگرم بگویند تهدید به طلاق، جدایی یا قطع  
رابطه<sup>۲۲</sup> به عنوان راهکاری شوره زنده می‌کنند. تهدید قیبت جدایی  
نیست و هدف واقعی، وفادار کردن همسر به توجه بیشتر به ناخوشی  
شان است. اما همچنان که یکی از روانشناسان<sup>۲۳</sup> اسطوری کند و عین  
که دوام شروع به بحث درباره طلاق بکنند شکست است که بینه زود  
آنان خود را در خان‌های جداگانه خواهند یافت.

۶- راضی بماند کنید که دورگیرنده برود و طرف باشید  
مطالعه کنندگان سیاست بین‌المللی در گفتگوهای و همسری  
گارتون برای رسیدن به توافق، پیشنهاد می‌کنند که هر دو طرف باید  
دنیا را حل پذیرفتن دو جانبه باشند در این صورت هیچ طرفی بازنده  
نیوه و احساس شکست نمی‌کنند و توافق برودت بافتنی خواهد بود  
همین اصول در مذاکره زنتاریس نیز مدنظر است. مثلاً زن و شوهری  
دربارهٔ این که تمطیل تابستان را کجا بگذرانند دعوا داشتند. شوهر می‌دش  
می‌خواست کنار دریا برود و زن ترجیح می‌داد مناظر یک شهر بزرگ را

ببیند کم مانده بود هر کدام جداگانه سفر کنند اما سرانجام به سازش  
دست یافتند. آنها از: یک نماینگی سیاحت، فهرست شهرهایی را که  
فضای ساحلی مشرف به شهر داشت گردش و سرانجام به لوس آنجلس  
رفتند.

حاشیه ۳  
گزیده‌ای از یک تحقیق:

چگونه زن و شوهرها تعارض را حل می‌کنند؟

Horn, Chabot, Bell (1982) ۳۷

موضوع: مصاحبه‌های انجام داده شده، مسامحه‌آمیزانه این مورد مصاحبه شد تعارضهای  
زنتاریس و همسرش در زمینه، اینکه زودها چه کوشش برای حل تعارضها کردند و نیز  
کدامیک برده است. چهار راندر (سازش‌گرای احساس برای حل تعارضها به کثر رده

- ۱- تعارض (avoidance) یکی از صراف می‌گردد. با استیم گرفت، بلند از تکلون را  
به سرود خانه دهنه با این بود که حق مشروع تصمصم‌گیری ندارد، اگر همسرش با  
حق تصمصم‌گیری بی‌مواظ باشد او موافق خواهد شد.
- ۲- مهار (dominate) یکی از صراف می‌گردد تا بر همه به خواسته‌های همسرش را  
فراده روشو یا تعهدی او را رهاش به انجام آنچه می‌خواهد می‌تواند بکنند.
- ۳- عود (submit) یکی از صراف با بهره‌گیری از لطافت و مساعدت‌سازگی،  
دیگری به تأثیر فایده‌دار دارد.
- ۴- دستکاری (manipulate) یکی از صراف می‌گردد تا بهره‌گیری از روان‌های  
زنگار و پندارنده گریه، آسم و لطمه، و نصیحت دیگری را با دست آورد  
ازین بافتنی محققین به تکلیف زیر اشاره می‌شود.
- ۵- شوهرتان را فرود، در حومه خود از دستکاری بیشتر استفاده می‌کند.
- ۶- طردن کلی صراف نظر از تعارضهای به کار رفته در طرف شوهرتان برده معاف  
است (avoidance) بود معافگر صراف نیست به زبان در تعارضها باشد دارند.
- ۷- فرودآیندی طایر که هر دو همسر بیرون از خانه کار می‌کنند، زبان ۶۲ درصد کل  
تعارضها ما را به عود اختصاص می‌دهند. در مقابل، زبان جملته، تنها ۳۵ درصد  
مورد، دها را به عود اختصاص می‌دهند.
- ۸- هر چه فصلتان بیشتر باشد احتمال زنتاریس برابر محروق در رابطه حل  
تعارض بیشتر است.

Horn, Chabot, Bell (1982)

کما شوهر و دیگر شوهرش را درباره زندگی خانواده دارد  
تکلون را در گفتگوهای نقلی بی‌نیستی است. چیز زیادی گفتن نمی‌تواند ما کله  
زیادی انجام نمی‌دهیم. همکس در حومه اوقات در حال همگی می‌شوند و همان کله  
عزیزت را انجام می‌دهد. می‌توانی هستم اما تو نمی‌توانی تمام فایده او را برای من خواهد  
می‌گامی به شایستگی، حاضر بروم که چیزی به من نمی‌گردد.  
باین که مردوش می‌سوزد  
شوهر: نه فکر می‌کنم باید پرسیم ولی واقعاً کله بیرون دهن هم برام سخت  
است ما باید داریم. کله پیش همه ما بکنند بخلاص می‌توانیم من تمام دهن بیرون  
هستم و مرد جوان خود را چیزی کله با درکم می‌توانم. مایل نیستم پس در تمام دوره  
بیرون بروم  
زن: می‌تواند تا حتی فکر نمی‌کنم چیزی هست که در نظر من باید صحبت کرد  
این من هستم که هستم تا می‌توانم تا بکنم حرف مردم بده هم معنی می‌شود.  
ای کاش می‌توانستم برای همه چیز به او صحبت کنم و او هم درکم می‌گردد اگر  
احساس بیشتری داشت شاید بیشتر درکم می‌گردد. آیا این طور هست؟

از رضا افراک با حسن‌ساز موافق است.

و من بیشتر اوقات درباره عواض چیزها می‌بویزه چیزهای شخصی، سلامت منظم من آنچه را که مگر با احساس من کنم بروز نمی‌دهم. او می‌تواند مرا با او به فرار بکند و من مشکل است. گاهی با آن زندگی من درباره افکار و احساس من می‌رسد و من پاسخ می‌دهم هیچ و او معضای می‌شود اما من می‌توانم که راست می‌گویم من درباره هیچ چیز فکر نمی‌کنم.

و این‌ها این‌طور هستند. روزه دراز او چنین نتیجه‌گیری می‌کند: خوب نمی‌توانم. سرده‌ها هم زیاد حرف می‌زنند اما می‌توانند نظای من هست مگر نه؟ درودها درباره چیزها حرف می‌زنند و زنها درباره احساسها.

از نظر رابین، این شوهر به کوه‌ها مانع از ارتباط را که سبب به مترو آمدن حسرت من در این خلاصه کرده است. ساخته 1976 Babbie

خلاصه:

ارتباط عبارت است از روند تبادل خواستها، نیازها و احساسها و نیز حقایق و باورها. در هر عمل ارتباط چهار جزء اساسی وجود دارد: فرستنده پیام، گیرنده، شکل، مضمون پیام. ارتباط مستحق نمی‌شود مگر این که کسی پیام فرستد و دیگری آن را دریافت کند.

پیام ممکن است با کلمات یا سکوت، از راه قوی یا با تشک یا اختدای آرام یا تاز و تازش، منتقل شود. ما می‌توانیم تا هر پیام را برصنای مضمون کلمات، آهنگ و زمینه فیزیکی کلمات، تفسیر کنیم. همین کلمات بسته به لحن صدا می‌تواند به طور سازری تغییر معنی دهد.

بسیاری از روش‌ها از موار بهیروز کرده و معادله‌ها را مدون می‌سازند. حسرت پسرت کردن، حسابگری، آرام ساختن و سرزنش کرده راهکارهای معمولی بسیاری پاره‌های از خودافشایی ساز و روز است هستند (با به گفتن Virginia Satir عنوان کرده)، افراد دارای صورت نفس بالا به احتمال زیاد معوار کنند. مستند آنگان دوست دارند به منظور صمیمیت و حمایت عاطفی حاصله، خطر خود افشایی را بر خود معوار سازند. روند تأیید خود افشایی دیگری سنتی بر صمیمیت و ارتباط مؤثر می‌باشد.

اصطلاح اسکات ارتباط برای توضیح قوای نوشته‌ای به کار می‌رود که زوجها بر آن اساس زندگی مشترکشان را تنظیم می‌کنند James Hawkins و همکاران، زوجها را در چهار مقوله مثبت ساز و روز است طبقه بندی کرده‌اند: سنتی، مهارگر، گمانه‌ای و تماس پذیر، تنها و تماس پذیر است که اشتکارا درباره ساله و احساسهاشان صحبت می‌کنند اجتماعی شدن الگوری جنسیتی، منجر به شیوه بسیاری از مردان در پنهان داشتن با نگهداری همه هیجاناتی نبودند به حس ششم می‌گردد در مقابل، زنان برای ابزار هیجاناتی مثبت مانند صمیمیت، ترغیب شده و در عین حال از بروز خشم بازداشت می‌شوند مردان تمایلی به قیسه کردن مکالمه‌ها بودند، بیشتر حرف می‌زنند و پیش از زنان وسط حرف می‌روند بسیاری زنان احساس می‌کنند که سردها تماس پذیر و صمیمیت نیستند و این امر متشابه‌ناخستنی زوجه در زندگی زناشویی‌شان است. با این همه، الگوهای تازه، فرهنگ و تمایلی به مناسبات برابری، ممکن است سبب ارتباط زناشویی را

تعبیر دهد.

خودآگاهی جزء نخست ارتباط مؤثر است. گوش کردن فعال نیز مهم می‌باشد. درمانگران دو شیوه مفید به منظور کمک به بهبود مهارت گوش کردن، توصیه کرده‌اند: نقش زور و برگرداندن فعلیل و احترام به حسرت، همچنین برای ارتباط سازنده ضروری هستند.

مشاورین زناشویی، فرمان خیالی زناشویی عاری از تناقض و مردود می‌دانند: آنان یادآوری می‌کنند که هر آینه زوجه‌ها دهرای سازنده را با یاد بگیرند، تناقض می‌تواند مفید فایده باشد. کسانی که یکسره از تناقض دوری می‌کنند ممکن است کارشان به زناشویی بیجان و بی‌معنی بگردد و با این که دیگر رفتار دستکاری کننده ناقص - برعکسگر باشند. (manipulative Passive-aggressive behavior)

تعارض آشکار تعارضی است باز که مستلماً دیده می‌شود و من توالف به سه شکل نمودار شود: صاف، پشورنده، و عادی، برعکس. تعارض پنهان برشیده است و مستقیماً مشاهده نمی‌شود.

درمانگران برای زوجهایی که مایل به برنامه‌ریزی تعارض سازنده هستند چند رهنمود پیشنهاد می‌کنند. آنان باید از «دهرای طرفشویی نقش‌نامه» بپرهیزند، درباره مسائل صحبت کنند نه شخصیت‌ها، گوش کردن فعال را رعایت نمایند و در جریا مخالفتها واقعی برای فرد دو جانبه بیایند. نه‌دید نکردن به طلاق مادام که واقعاً قصد آن موجود نباشد، حائز اهمیت است.

بسیاری از زوجها دوسلهای اخیر به مشاورین زناشویی یا برنامه‌های باورری از نوع توجه نشان می‌دهند. یک بررسی درمان زناشویی گویای آن است که بیش از ۶۰ درصد زوجه (سوالر برنامه دوسان) روابطشان را بهبود بخشیده‌اند.

نویسندگان:

۱- این نوشته، ترجمه اصلی است از کتاب زیر:

Marriage and family  
 by Hamilton McCubbin / Barbara Blum Doherty - 1985  
 University of Minnesota - John Wiley & sons  
 chapter nine: Communication and conflict in Relationships  
 2- Watzlawick, P., J. Lemick, and D. Jackson, 1967. Pragmatics of Human communication. New york: W.W. Norton  
 3- Kantor, D, and W. Lehr, 1975. Inside the family: Toward a theory of Family process. San Francisco: Jossey - Bass  
 4- Wynne, L. R. Cromwell, and S. Matthysse, 1976 The Nature of Schizophrenia. Newyork: John Wiley and sons.  
 5- Satir, V. Peoplemaking 1972 Palo Alto, calif: Science and Behavior Books  
 6- Jourard, S. 1971. The Transparent Self. New york: Van Nostrand.  
 7- Fisher, B, and D. Sprenkle, 1975. Therapist's Perceptions of Healthy Family Functioning. International Journal of Family counseling 6: 9 - 17; Watzlawick et al 1967.  
 8- Powers, W and K. Hutchinson, 1979. Journal of Marriage and the Family 41: 39 - 95  
 9- Dora, D, and L. Cohen. 1943. Content Consideration in the Plat Self - Disclosure. Paper Presented at the

29- Bach, G. and P. wyden, 1968. The Intimate Bloomy. New york: William Morrow and co.

30- Master of Business Administration:

31- Beck, D., and M. Jones, 1973 Progress on Family problems. New york: Family Service Association of America.

32- Blood, R., and M. Blood, 1978. Marriage. 3d ed. New York: The Free Press.

33- Ibid.

34- Break up (مستأخر) Separation (طلاق) Divorce (جدایی) طاهرأ بین (مستأخر) یا (جدایی) - قطع رابطه) در آمریکا و کانادا نفوذی وجود دارد. طلاق یا مستأخر کامل زن و شوهر، پس از گذشتن مرحله زمانی معین مستأخر، میسر است

35- McGinnis, A., 1982. The Romance Factor. New york: Harper and Row

36- Fisher, R., and W.ury, 1982. Getting to yes. New york: Penguin Books.

37- Bell, D., J. chaletz, and L. Horn, 1982. Marital conflict Resolution A Study of Strategies and Outcomes. Journal of Family Issues (March): 111 - 113.

Active Listening

Acute conflict

Blaming

Communication Style

Computing

Contactful

Controlling

Conventional

Covert Conflict

Distractor

Egalitarian Marriage

Empathy

Harbored Conflict

InterPersonal

Leveling

Mixed Message

Overt Conflict

Passive - Aggressive - Behavior

Pleasuring

Reflecting

Role Reversal

Self Disclosure

Self - Esteem

Self - Image

Sex - Role Socialization

Sex - Role Typing

Sex Typing

Speculative

واژه نامه

گوشی کردن نعلال

نمایش حاد

سروشن کننده - همجو

سیک لوتیفات

حسابگر

تماس پذیر

مبارگر - کنترل کننده

سستی

نمایش پنهان

سراسر پرت کننده

وفا پرور برابر

همدل

نمایش عادی

بین فردی

همسوی کننده

پیام مختلف

نمایش آشکار

وفا ز ناعمال - پرخاشگر

آرام کننده

برگرداندن

نمایش وارونه

خود افشاکاری

سود نسبی

خود نگارنده

اجتنامی شدن (رواسی) نقش جنسی

لاگویایی نقش جنسی

لاگویایی جنسیتی

گمانی - نظری

American Psychological Association convention.

10- Komarovsky, M. 1976. Dilemma of Masculinity, New york: W.W. Norton.

11- Hawkins, J, C, Weisberg, and. D. Ray, 1980. Journal of Marriage and the Family 42:585 - 596.

12- Ibid

13- Balawick, J., and c. Pock, 1971. Family Coordinator 20:363 - 368.

14- Steinem, G. 1983. Ostrageous Acts and Everyday Rebellions. New york. Holt, Rinehart, and Winston.

15- Healey, N., and B. Thorne, 1977 In: A. Sargent (ed.), Beyond Sex Roles. St. Paul, Minn: West Publishing co.

16- Hawkins, J, et al 1980 (No11)

17- Feldman, L., 1980. Husband - Wife Differences in Marital Problem Identification - unpublished data.

18- empathy - همدلی، همفهمی، هم حس، (1) کلامی و فهم شناختی هیجانها و احساسات یک شخص دیگر. (2) پاسخ عاطفی ناپسند در مقابل لجاجت هیجانی یک شخص دیگر که مشابه همان هیجان است. مفهوم ضمنی این معنی تجربه مشترک یک هیجان با یک فرد دیگر است. (3) تصور ذهنی نقش یک فرد دیگر. این معنی از مفهوم (1) مشتق می گردد اما تفاوت کوچکی با آن دارد به این معنی که همدلی مستلزم در نظر گرفتن دیدگاههای دیگری است. این معنی در زمینه رشد اخلاقی که در آن عده ای معتقدند همدلی پیش شرطی برای رشد ضوابط اخلاقی است، کاربرد رایجی دارد.

فرهنگ جامع روانشناسی روانپزشکی - دکتر عزت الله پوررفکاری - فرهنگ معاصر - 1372 - ص 50

19- Paries, M., 1979. Conversational Politics. Psychology Today (May): 48 - 54

20- Miller, S., E. Nunnally, and D. Wackman, 1975. Alivo and Aware. MinneaPolis: InterPersonal Communication Program.

21- Burr, w., 1946. Successful Marriage. Homewood, IL: Dorsey Pra.

22- Gordon, T. 1975. Parent Effectiveness Training. Newyork: New American Library.

23- Harper, R., 1958. Marriage and Family Living 20 (May): 107 - 1120.

24- Scheff, T., 1967. American Sociological Review. 32:32 - 49.

25- Bossztd, J, and E. Boll, 1966. The Sociology of child Development. New york: Harper and Row.

26- Pollak, O, and E. Winc, 1979. Invitation to a Dialogue. New york: S P Medical and Scientific Books.

27- Scanzoni, J., 1979. Social Processes and Power in Families. In W. Burr, R. Hill, R. Nye and I. Reiss (eds), Contemporary Theories About the Family. Vol. 1. Newyork: The Free Press.

28- Rucach, H., W. Barry, R. Hertel and M. Swain, 1974. Communication, Conflict, and Marriage. San Francisco: Jorney - Bass.