

بررسی راهکارهای حل اختلافات و تعارضات زناشویی

فائزه ابوالحسن زاده

کارشناس علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان تهران، دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده

چکیده

با توجه به پیامدهای ویرانگر اختلافات زناشویی از جمله تأثیرات روانی و جسمانی در زوجین، گوشه‌گیری، مشکلات روانی، افسردگی، خشونت، ضعف کفایت اجتماعی، مشکل در پیشرفت تحصیلی فرزندان و تأثیرات منفی در تعالی جامعه لزوم بررسی راه کارهای مدیریت صحیح تعارضات زناشویی آشکار می‌شود. بر همین اساس این مقاله به صورت توصیفی-تحلیلی به بررسی راه کارهای حل اختلاف و تعارضات بین همسران پرداخته و به این نتیجه رسیده است که صمیمیت و ویژگی عمده رابطه زوجی است در هر رابطه ای حتی اگر آن رابطه پیوندی آسمانی باشد روشن است که صمیمیت رابطه را سر زنده نگه می‌دارد و نقش بزرگی در رضایتمندی زوجین از زندگی زناشویی دارد به همین خاطر آگاهی زوجین از تعریف صمیمیت و تأثیر آن در زندگی، در شکل گیری روابط سالم زوجین بسیار مؤثر است همچنین در روابط زوجین متعارض الگوهایی وجود دارد که آگاهی از آنها برای زوجین حکم تشخیص موقعیت تعارضی را دارد، این الگوها در پژوهش زیر عنوان شده، همچنین برای حل تعارضات زناشویی فرآیندهایی وجود دارد که ممکن است.

واژه‌های کلیدی: روابط زوجین، تعارضات زناشویی، ازدواج، مشاوره خانواده

۱. مقدمه :

۱-۱. بیان مسئله

ازدواج یکی از مهم‌ترین رویدادهای زندگی هر فرد است که می‌تواند زمینه‌ساز شکل‌گیری یک خانواده سالم و موفق باشد. با این حال، تعارض و اختلافات زناشویی امری اجتناب‌ناپذیر در روابط زوجین است. این اختلافات می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی از جمله تفاوت‌های شخصیتی، انتظارات و ارزش‌های متفاوت، مشکلات اقتصادی و مالی، مشکلات ارتباطی و... باشد. تعارضات زناشویی اگر به درستی مدیریت نشوند، می‌توانند منجر به مشکلات جدی در روابط زوجین، کاهش رضایت زناشویی، افزایش استرس و اضطراب، و حتی طلاق شوند. بنابراین، ضروری است که زوجین راه‌های صحیح حل اختلافات زناشویی را بیاموزند. کامینگز، ۱۹۹۸ تعارضات زناشویی را پیوستاری از وجود اختلاف در پیوستاری از تعاملات بین فردی میدانند که شامل رفتارهایی است که به ارتباطات خصومت آمیز، تنش‌زا، مخالفت آمیز و تضاد منجر می‌شود (فروساکیس، ۲۰۱۰؛ بوهلر و همکاران، ۱۹۹۸). تعیین ماهیت طبیعی یا معمولی بودن تعارضات بین همسران دشوار است؛ اگر چه برآوردهایی در این زمینه صورت گرفته است (مک گوناگل، کسلر و شیلینگ، ۱۹۹۲). در واقع هنگامی که دو فرد به عنوان «همسر» زندگی مشترک را آغاز می‌کنند، پس از ازدواج به علت سوابق رشدی و شخصیتی و منش‌های ویژه‌ای که دارند دچار اختلافات و تعارضاتی می‌شوند. تعارض و اختلاف قلب روابط عاشقانه است (ها و همکاران، ۲۰۱۳). این تعارضات و اختلافات ممکن است در هر گونه از زندگی مشترک مانند زندگی دو دانشجوی دو خوابگاه، دو برادر و خواهر در یک اتاق، زندگی طولانی دو کارگر ساختمانی با هم و غیره مشاهده کرد. بنابراین تعارض در روابط صمیمی طبیعی است و ازدواج از این قاعده مستثنی نیست؛ زیرا تعاملات مکرر و مختلف زوجین زمینه‌های بیشمار تعارض را فراهم می‌کند (ویکس و تریث، ۲۰۰۱). تعارضات پیش آمده بین زوجین می‌تواند بر روابط خانوادگی تأثیر منفی داشته باشد. این اختلافات ممکن است به دلایل گوناگونی از جمله عدم ارتباط مؤثر، عدم توافق در مسائل مهم، نبود توجه و حمایت از یکدیگر و یا عدم تعامل صحیح بین اعضای خانواده به وجود آیند. «نابسامانی در رابطه زناشویی هم در مقایسه با سایر روابط با اختلالات هیجانی و رفتاری همپوشانی بیشتری دارد و زوجین دارای تعارض پنج تا شش برابر بیشتر کیفیت زندگی ضعیف و نارضایتی از زندگی زناشویی را تجربه میکنند د اختلافات زناشویی به صورت تعاملات، آشفته رابطه تنش‌زای میان زوجهین بدر رفتاری گفتاری و بی احترامی تعریف شده است» (ویلسون اس جی، اندریج؛ ۲۰۱۷) که می‌تواند سبب از هم پاشیدگی بنیان خانواده، جدایی و طلاق بین زوجین گردد. «طلاق از شاخصهای مهم تر نارضایتی در روابط زناشویی و نوعی گسستگی عاطفی زوجین بوده و بر بهداشت روانی و بدنی تأثیر گذار است.» (کورپورال ام، برویز؛ ۲۰۱۳) به همین دلیل، یافتن راه کارهای مناسب برای حل و پیشگیری از این تعارضات از اهمیت بسیاری برخوردار است. بنابراین در این مقاله، به بررسی راه کارهای حل اختلافات و تعارضات زناشویی می‌پردازیم. هدف اصلی ما در این پژوهش، شناسایی روش‌ها و راه‌کارهایی است که بتوانند به زوج‌ها در مدیریت و حل این مشکلات کمک کنند. بنابراین در این پژوهش قصد داریم به این سوالات پاسخ دهیم که:

۱. چه عواملی باعث ایجاد اختلافات و تعارضات زناشویی در جامعه می‌شوند؟

۲. چه روش‌هایی برای حل اختلافات و تعارضات زناشویی وجود دارد؟

۳. راه‌کارهای کاهش تعارضات بین زوجین کدامند؟

۲-۱. پیشینه پژوهش:

بهراری، فرشاد و همکاران (۱۳۹۰). در مقاله‌ی خود به بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباط همسران بر کاهش تعارض‌های زناشویی زوج‌های متقاضی طلاق پرداختند که با بررسی‌های خود به نتایجی رسیدند و نتایج نشان داد که برنامه آموزش مهارت‌های ارتباط همسران توانسته است موجب کاهش واکنش‌های هیجانی، کاهش جلب حمایت فرزندان توسط هر یک از زوجین کاهش رابطه با اقوام و دوستان خود هنگام تعارض و به طور کلی کاهش میزان تعارض زوج‌های متقاضی طلاق شود. باربازاصفهانی، نجمه و همکاران (۱۳۹۵) پژوهشی تحت عنوان «مدیریت تعارض‌های زناشویی با رویکرد حل مسئله از منظر مشاوره خانواده و اسلام» انجام دادند. نتایج پژوهش آنها نشان داد که مبنای حل تعارضات زناشویی در مشاوره خانواده اعتقاد به نیازمندی انسانها به عزت نفس است. چنین اعتقادی به دو طریق در حل تعارض زناشویی مؤثر است؛ اول اینکه فرد بر اساس احترامی که برای همسر قائل است رفتار ناشایست بروز نمیدهد و تعارض تشدید نمیشود. دوم اینکه در پرتو رفتار محترمانه حس عزت نفس در همسر ارتقاء مییابد افزایش احساس عزت نفس در همسر در بهبود تعامل با همسر و به دنبال آن در موقعیتهای تعارضی تأثیر میگذارد. بر اساس آموزه‌های اسلامی ایمان به خدا اعتقاد به عزت نفس و کرامت انسانی و حاکم شدن آرامش در زندگی و افزایش محبت و دوستی بین افراد را میتوان مبنای مدیریت رفع اختلاف‌های زناشویی معرفی کرد. نریمانی، محمد و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی با عنوان «مقایسه‌ی زوج درمانی شناختی رفتاری و آموزش مهارت‌های زندگی در ارتقای کیفیت زندگی زوجین متقاضی طلاق سازش نیافته» به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های اساسی زندگی و توجه به اصلاح شناختها و باورهای زوجین در توانمند کردن زوجین برای رفع تعارضات و افزایش کیفیت زندگی و ارتقای بهداشت روانی خانواده مؤثر است. نتایج به دست آمده را میتوان در برنامه ریزی آموزشهای قبل از ازدواج و آموزش خانواده و مداخلات قبل از طلاق برای رفع اختلافات و بهبود و ترمیم روابط زوجین متقاضی طلاق مدنظر قرار داد.

۳-۱. روش کار:

در مقاله‌ی حاضر، از روش توصیفی _ تحلیلی استفاده شده و گردآوری اطلاعات، از طریق منابع کتابخانه‌ای و مقالات پژوهشی صورت گرفته است. ساماندهی مطالب به این صورت بوده که ابتدا تیتراژها و عناوین مهم گردآوری و نوشته شده سپس ذیل هر عنوان، مطالب و توضیحات مربوطه آورده شده است.

۲. بحث اصلی:

۲-۱. تعارض زناشویی

تعارض زناشویی عبارت است از عدم توافق و مخالفت بین دو همسر در مورد یک موضوع یا مسئله. تعارض زناشویی می‌تواند در مورد مسائل مختلف از جمله امور مالی، تربیت فرزندان، وظایف خانه، روابط جنسی، و... باشد. در واقع تعارض عبارت است از: عدم توافق و مخالفت دو فرد با یکدیگر، ناسازگاری و نظرات و اهداف و رفتاری که در جهت مخالفت با دیگری صورت می‌گیرد و همچنین ستیزه‌ای بین افراد در اثر منافع ناهمسو و اختلاف اهداف و ادراکات مختلف. در ارتباط بین افراد تعارض وقتی بروز می‌کند که فرد بین اهداف، نیازها، یا امیال شخصی خودش و اهداف، نیازها و امیال شخصی طرف مقابلش ناهمسازی و ناهمخوانی می‌بیند بروز اختلاف و عدم تفاهم در خانواده امری شایع است و هیچ خانواده‌ای از این امر مستثنی نیست، اما گاهی این اتفاقات به تعارض‌های شدید منجر می‌شود

۲-۱-۱. انواع تعارضات زناشویی

تعارضات زناشویی را می‌توان به دو دسته کلی تقسیم کرد:

تعارضات ساختاری: این نوع تعارضات ناشی از تفاوت‌های شخصیتی، انتظارات و ارزش‌های متفاوت، و مشکلات ارتباطی زوجین است.

تعارضات موقعیتی: این نوع تعارضات ناشی از عوامل بیرونی مانند مشکلات اقتصادی، مشکلات کاری، و مشکلات خانوادگی است.

۲-۱-۲. عوامل موثر بر تعارضات زناشویی

عوامل مختلفی می‌توانند بر بروز تعارضات زناشویی تاثیرگذار باشند. برخی از مهم‌ترین این عوامل عبارتند از:

تفاوت‌های شخصیتی: تفاوت‌های شخصیتی از جمله تفاوت در خلق و خو، ارزش‌ها، اعتقادات، و علایق می‌تواند زمینه‌ساز بروز تعارضات زناشویی شود.

انتظارات و ارزش‌های متفاوت: انتظارات و ارزش‌های متفاوت زوجین از یکدیگر می‌تواند منجر به بروز اختلافات و تعارضات شود.

مشکلات اقتصادی و مالی: مشکلات اقتصادی و مالی می‌تواند فشار زیادی بر روابط زوجین وارد کند و زمینه‌ساز بروز تعارضات شود.

مشکلات ارتباطی: مشکلات ارتباطی از جمله مشکل در گوش دادن به یکدیگر، عدم توانایی ابراز احساسات به صورت سالم، و استفاده از مهارت‌های نامناسب ارتباطی می‌تواند منجر به بروز تعارضات زناشویی شود.

۲-۱-۳. الگوهای روابط زوجین متعارض :

الف - الگوی همدم طلب - دوری گزین

الگوی «همدم طلب - دوری گزین» در زوج‌هایی به وجود می‌آید که یک همسر در رابطه حالت پرخاشگر به خود می‌گیرد و مرتب به سمت دیگری روی می‌آورد و تلاش می‌کند با جدیت بیشتری او را درگیر رابطه کند. از جمله شیوه‌های تعقیب عبارت‌اند از: شروع بحث‌ها یا تعارضات. طرح‌ریزی افراطی برای اوقات همسر و دنبال کردن همسر در خانه. اما فردی که دوری می‌کند از رابطه کنار مانده و اوقات بسیار اندکی را برای فعالیت‌های طراحی شده سپری می‌کند (قلیلی، ۱۳۸۴: ۱۴ به نقل از یونگ و لانگ، ۱۹۹۸).

ب - الگوی یادآور - طفره‌رو

«الگوی یادآور طفره‌رو» در میان زوج‌هایی است که یکی از آنها مسئول بوده و باید برای احساس مسئولیت به دیگری یادآوری کند. فردی که طفره می‌رود از وظایف خود کناره‌گیری می‌کند تا زمانی که همسرش چندین بار به او یادآوری کند. حرکات یادآوری و تعویق مکرر سبب بی‌میلی و اضطراب و دلیل تراشی در زوجین می‌شود (همان: ۱۴).

ج - الگوی والد - کودک :

در «الگوی والد - کودک» تعامل وابسته به یک والد منتقد است که تلاش می‌کند دیگری را به وضعیت مطیعانه‌تری در رابطه بکشاند. همسر در نقش والد به انتقاد. اجتناب از تعریف و تعبیرهای مثبت می‌پردازد. زوج والد خشمگین و زوج کودک کناره‌گیر است. این روند تعاملی نیز مخرب بوده و موجب ابقای هر کدام در نقش ناخواسته می‌شود (همان: ۱۴).

۲-۱-۴. الگوهای خاص تبادلی و مشکل ساز بین زوجین :

۱. تبادلات اجباری:

در این تبادل یکی از زوجین در پاسخ به تقویت مثبتی که از طرف مقابل دریافت می کند. همواره تقویت منفی می گیرد؛ برای مثال فرد برای رسیدن به هدف خود و گرفتن امتیاز به زن حمله و انتقاد می کند و این کار را تا بدان جا ادامه می دهد که زن بحث را رها کرده و اجازه ی پیروز شدن را به همسرش می دهد. در واقع مرد با به دست آوردن هدفش پاداش می گیرد (تقویت مثبت) و زن نیز با این واقعیت که مرد از انتقاد نسبت به او دست برداشته. تقویت می شود (تقویت منفی).

۲. کناره گیری:

در این تبادل «تقویت منفی وجود دارد به این صورت که وقتی منازعه و درگیری زوجین در هنگام تعارض بسیار آزار دهنده می شود. یکی از آنها یا هر دو از منازعه کناره گیری می کنند. زیرا رهایی از درگیری و قطع منازعه و بحث و جدل (تقویت منفی) بسیار پاداش دهنده است.

۳. تبادلات تلافی جویانه:

در این الگو هر یک از زوجین بلافاصله بعد از شنیدن یک انتقاد از طرف مقابل پاسخی منفی به او می دهد. در این حالت هر دو به قدری نسبت به عکس العمل فوری شرطی می شوند که حتی زمانی که طرف مقابل قصد انتقاد و تنبیه نیز ندارد رفتارشان حاکی از انتقاد تلقی شده و بلافاصله واکنش نشان می دهد (قلیلی، ۱۳۸۴: ۱۴ به نقل از استوارت، ۱۹۶۹).

۴. سبک ها و استراتژی های حل تعارض :

پس از تشخیص تعارض و علل آن، نکته کلیدی در مدیریت تعارض، انتخاب استراتژی و سبک مناسب است. پنج سبک اصلی برای مدیریت تعارض بکار می رود. ارائه تمثیل از حیوانات کمک می کند تا تفاوت سبکها را بهتر به یاد داشته باشید .

۵. مشارکتی یا تشریک مساعی (سبک جغد) :

انتخاب این سبک به افراد کمک می کند تا به گونه ای کنار هم کار کنند که همه برنده باشند. یعنی هم روابط با دیگران هم منافع خود مهم می باشد و حل تعارض به سود طرفین است، علی رغم مزایای این روش، تلف شدن زمان و تضعیف توان و انرژی افراد از معایب آن است. جغد بخاطر دانایی و هوشیاری که دارند این روش را انتخاب می کنند

۶. رقابت جویی و زور (سبک کوسه):

انتخاب این سبک بدین معناست که فرد به طور یکطرفه علایق و خواسته های خود مقدم بر خواسته های دیگران می داند. این روش ممکن است تعارض را به طور موقت حل کند اما در استفاده از آن باید محتاط بود چرا که ممکن است تعارض را افزایش دهد و بازنده را به اقدامات تلافی جویانه وادار سازد .

۷. اجتناب یا بی تفاوتی (سبک لاک پشت):

وقتی افراد احساس می کنند هم هدفهای خودشان هم ارتباط با دیگران برای آنها اهمیتی ندارد ممکن است به راحتی از تعارض کنار بکشند. از این شیوه معمولاً زمانی استفاده می شود که موضوع پیش پا افتاده و جزئی باشد و درگیر شدن در تعارض به صدمات زیادی منجر شود. البته همانطور که لاک پشت تا ابد نمی تواند در لاک خود پنهان بشود اجتناب در تعارض نیز همیشگی باشد .

۸. گذشت یا تطبیق (سبک خرس کوچولو):

افرادی که این سبک را انتخاب می کنند از علائق و خواسته های خود می گذرند و به دیگران اجازه می دهند به خواسته هایشان دست یابند. در واقع تمرکز این سبک بر حفظ روابط شخصی با دیگران است. البته ممکن است با این روش ما اعتبار و نفوذ آنی خود را از دست بدهد.

۹. مصالحه یا توافق (سبک روباه):

مقابل، میزان اطلاعات موجود و قابل افشا درباره طرفین و حس همکاری و مشارکت آنها دارد. دکتر علی رضارزقی رستمی - سیروس آقایی، (1389) طبق نظریه انتخاب زمانی از این روش استفاده می شود که بدنبال بدست آوردن تمام خواسته ها و علائق خود نیستند، یعنی ارضای برخی نیازها برایشان کافی است. در این روش، انعطاف پذیری، مبادله و مذاکره جایگاه ویژه ای دارند. انتخاب استراتژی و سبک مدیریت تعارض، بستگی به اعتماد به نفس فرد، میزان شناخت او از خواسته ها و اهداف طرف، تلاش درمانگرین است که مشکل را ریشه یابی کند، هدف زوج ها را از آمدن به مشاوره دریابد و توانایی آنها را برای برطرف کردن مشکل از زبان خودشان بشنود. این سوال و جواب کوتاه و مختصر مسیر حل مشکل را بسیار ساده میکند و تا حدود زیادی راه را برای درمانگر راحت می کند.

۲-۱-۵. پیامدهای تعارضات زناشویی

تعارضات زناشویی می تواند پیامدهای منفی مختلفی برای زوجین و خانواده آنها داشته باشد. برخی از مهم ترین پیامدهای تعارضات زناشویی عبارتند از:

کاهش رضایت زناشویی: تعارضات زناشویی می تواند منجر به کاهش رضایت زناشویی در زوجین شود.

افزایش استرس و اضطراب: تعارضات زناشویی می تواند منجر به افزایش استرس و اضطراب در زوجین شود.

افزایش احتمال طلاق: تعارضات زناشویی می تواند احتمال طلاق در زوجین را افزایش دهد.

تأثیر منفی بر فرزندان: تعارضات زناشویی می تواند تأثیر منفی بر فرزندان داشته باشد و منجر به مشکلاتی مانند اختلالات رفتاری، اضطراب، افسردگی، و مشکلات تحصیلی شود.

۲-۲. راه کارهای حل اختلافات زناشویی

برای حل اختلافات زناشویی، زوجین باید راه های صحیح حل اختلافات را بیاموزند. برخی از مهم ترین راه کارهای حل اختلافات زناشویی عبارتند از: (همه این بخش ها را با منبع توضیح دهید هر بخش حدود ۵ خط باشد)

۲-۲-۱. تجزیه و تحلیل تعارض: برای حل هر تعارض نیاز داریم به سه سوال اساسی پاسخ بدهیم. چه کسی درگیر تعارض است؟ منبع تعارض چیست؟ سطح تعارض چه میزان است؟ روش های حل تعارض پس از تجزیه و تحلیل تعارض باید به حل آن پرداخت.

۲-۲-۲. تعهد به حل اختلاف: زوجین باید متعهد باشند که اختلافات خود را حل کنند

۲-۲-۳. ارتباط موثر: یکی از مهم ترین راه کارهای حل اختلافات زناشویی، برقراری ارتباط موثر با یکدیگر است. زوجین باید بتوانند به یکدیگر گوش دهند، احساسات خود را به صورت سالم ابراز کنند، و به دنبال راه حل های مشترک باشند.

۲-۲-۴. احترام به یکدیگر: زوجین باید به یکدیگر احترام بگذارند و نظرات یکدیگر را محترم بشمارند.

۲-۲-۵. مذاکره: در این روش طرفین راه حل های مختلف را جهت حل تعارض بررسی می کنند تا به راه حلی که برای هر قابل قبول است دست یابند به طور کلی دو نوع مذاکره وجود دارد:

یکی رویکرد برد-باخت است که یکی از طرفین می برد و دیگری می بازد. راهبرد های غالب در این روش، زور، تقلب و امتناع از اطلاع رسانی ضعیف است.

رویکرد دوم برد-برد است که بدنبال به حداکثر رساندن نقاط مشترک است و راهبرد حاکم آن مشارکت است.

۲-۲-۶. میانجیگری: در این روش، شخص ثالث بی عنوان میانجی سعی می کند که به طرفین در یافتن راه حلی برای رفع تعارض کمک کند.

۲-۲-۷. داوری: اگر در فرایند میانجیگری طرفین قادر نباشند که از طریق میانجیگری به راه حلی برسند، آنگاه میانجیگری تبدیل به داوری می شود و شخص ثالث بی طرف راه حل ارائه می دهد و طرفین باید آن را بکار گیرند.

۲-۲-۸. الگوپذیری از زوج های سالم: یکی دیگر از راه کارهای کاهش تعارضات زوجین بررسی و الگوپذیری از زندگی زوج های سالم است. زوج هایی که سطح اختلافات کمتری دارند یا در صورت بروز تعارض به راحتی آن را حل می کنند که برخی از ویژگی زوج های سالم به این شرح است. (مشاوره و درمان مسائل زن و شوهری، لین. لانگ_مارک. یانگ، صفحات ۳۳-۳۵)

۱_ عقیده به نسبی بودن واقعیات به جای مطلق دانستن آنها :

در هر رابطه برداشت فرد از واقعیتها میبایست با دیدگاه شخص دیگر قابل انطباق باشد در رابطه زوجی عقیده داشتن به این که من خوش سلیقه ام و تو بد سلیقه ای نمونه ای از مطلق دانستن واقعیت است زوج های سالم نسبت به تفاوت در سلیق و دیدگاهها پذیرنده هستند آنها به تفاوت در نوع نگاه یکدیگر احترام میگذرانند و به شنیدن دیدگاه همسر خود هرچند با دیدگاه آنها تفاوت داشته باشند متمایل هستند با اتخاذ چنین دیدگاهی آنها به جای تلاش برای تغییر دیدگاه طرف متقابل، سعی بر گوش دادن و درک دیدگاه یکدیگر دارند.

۲_ همسر من دوست من است :

صمیمیت صراحت و احساس نزدیکی به همسر، بخشی از رابطه زوجی است این فرایند همچنین در برگزیده این معناست که قصد و انگیزه های همسر خوب است این زوجها این تصور را ندارند که همسرشان دشمن آنهاست و یا این که عادت های آزاردهنده او مزاحم آنهاست.

۳_ قابلیت پرداختن به تعارض:

زوجهای سالم در مدیریت مشکلات مهارت دارند آنها نه تنها قادرند تعارضات را مدیریت کنند بلکه مطمئنند اختلافات حل شدنی اند آنها مباحث حل نشده خود را شناسایی میکنند و به بحث و مذاکره درباره آنها میپردازند.

۴_ اعتقاد داشتن به عوامل فراتر:

عشق نگاه کردن به چشمهای یکدیگر نیست نگاه کردن به یک جهت است زوجهای سالم عقاید و باورهای مشترکی به عواملی فراتر از خودشان دارند که این ممکن است گرایشهای، مذهبی سیاسی و خانوادگی باشد هنگامی که حوزه های مذهبی زوج مشترک است، رابطه از استحکام و پایداری بیشتری برخوردار است. (اولسون و اولسون ۲۰۰۰_ بیورز ۱۹۸۵_ فنل ۱۹۹۳_ اسپری و کارلسون ۲۰۰۵)

۲-۲-۹. ایجاد صمیمیت در زوج ها:

صمیمیت ویژگی عمده رابطه زوجی، است رابطه ای که با خودافشایی متقابل و درک دیگری تعریف می‌شود در هر رابطه، برابر حتی اگر آن رابطه پیوندی آسمانی باشد روشن است که صمیمیت رابطه را سر زنده نگه میدارد حتی اگر زوج درباره تخطی مرزها توسط اعضای خانواده مشکلی نداشته، باشند امروزه فشار کار و فرزندان هر دو عضو زوج را بیشتر از زمانی که تنها یک عضو زوج به کار مشغول بوده و دیگری در خانه حضور دارد تحت تأثیر قرار میدهد صرف وقت برای یکدیگر و داشتن رابطه صمیمانه فرصت محسوب می‌شود. صمیمیت در برگیرنده میزانی از احساس نزدیکی و مراقبتی است که هر یک از اعضای زوج نسبت به هم احساس و ابراز میکنند بارت و، راوین (۲۰۰۵) شیوه ابراز صمیمیت زوج از نیازها و انتظارات آنها که از خانواده اصلی‌شان نشئت، گرفته تأثیر می‌پذیرد سبک شخصیتی، افراد سبک ارتباطی آنها و مراحل تکامل رابطه زوجی عواملیاند که بر چگونگی ابراز صمیمیت تأثیر می‌گذارند اسپری و کارلسون (۲۰۰۵) در برخی موارد یکی از اعضای زوج در خانواده‌های بزرگ شده که اعضای آن تماس فیزیکی کم و ابراز آشکار عشق و محبت را به صورت ناچیز با هم داشته‌اند و بیان عشق و محبت برای آنها به شکل، غذا، پول یا دیگر موارد قابل ملموس بوده است در حالی که طرف دیگر در خانواده ای رشد یافته که تهیه علاوه بر محبت فیزیکی بین افراد خانواده والدین بیشتر وقتشان را در ارتباط با یکدیگر و فرزندان صرف کرده اند. چنین تفاوتی منجر به شیوه‌های متفاوت ابراز صمیمیت می‌شود. فقدان روابط صمیمانه میتواند به روابط استرس زا و حتی در صورتی که زوج به این موضوع نپردازند و به راه حل موثری پیدا نکنند به ختم رابطه منجر شود. صمیمیت یکی از نیازهای زندگی زن و شوهری و در عین حال از ویژگی‌های بارز یک زوج موفق و شادمان است. رابطه صمیمانه با خود- افشایی واقعی و درک نیازهای فرد دیگر (همسر) در یک رابطه برابر تعریف می‌شود (نظری، ۱۳۸۹).

یکی از عواملی که در رابطه با پیش‌بینی سطح رضایت جنسی و سازگاری زناشویی زوجین اهمیت دارد، میزان صمیمیت بین آنهاست. صمیمیت را می‌توان به صورت ترکیبی از دوست داشتن و عاطفه، آشکارسازی و ابراز کردن، سازگاری، یکپارچگی، ارتباط جنسی، حل کردن تعارضات، خود پیروی و همانندی تعریف کرد (شافر و السون، ۱۹۸۱؛ به نقل از استولهر، فریایرا و لندریپت، ۲۰۱۴).

تجربیات بالینی کرافورد و رودا (۲۰۰۴)، نشان داد که روابط صمیمی یکی از نیازهای اساسی انسان است و ارضا نشدن آن موجب افزایش تعارضات و کاهش صمیمیت در روابط زناشویی و بروز مشکلات عاطفی و روانی می‌گردد. برخورداری از صمیمیت در بین زوج‌های متاهل، از عوامل مهم ایجاد ازدواج پایدار است.

۲-۳. مرحله‌ی انتخاب راه‌حل‌های بدیل:**فرایندهای برای حل تعارضات زناشویی:****الف - اجتناب کردن:**

در رویارویی با مسئله‌ی بالقوه تعارض انگیز، برخی زن و شوهرها سعی می‌کنند اهمیت موضوع را نادیده بگیرند یا حی انکار کنند. وقتی زن و شوهری از این فرآیند استفاده می‌کنند، تصمیمات حول و حوش مسئله گرفته می‌شود یا به شانس سپرده یا غلط آغاز می‌شود. آنها یا در موقعیت بی تصمیمی و بلا تکلیفی به سر می‌برند یا امیدوارند که این موقعیت نیز بگذرد. ممکن است در کوتاه مدت این فرآیند موثر افتد. اما در درازمدت و بسته به اینکه چه کسی بیشتر با مسئله سروکار دارد؛ می‌تواند با نارضایتی همراه باشد (اولیاء و دیگران. ۱۳۸۸: ۱۱۹)

ب_ مرافعه یا کوتاه آمدن:

اگر هیچ یک از شرکای زندگی کوتاه نیاید. این توافق نداشتن می تواند تا حد یک بحث و جدل یا مرافعه‌ی مخرب تشدید شود. تعارض ممکن است به بن‌بست بیانجامد یا ممکن است یکی از زوجین در برابر احساس خشم و تنفر تسلیم شود و عقب‌نشینی کند و با رفتارهای مزورانه و کنایه‌آمیز آشکارا به تعارض دامن بزند. حتی اگر زن و شوهر به راه‌حل دست یابند. این فرآیندهای مرافعه و تسلیم رضایت‌بخش نیستند و می توانند برای رابطه مخرب و آسیب‌زا باشند. به نظر می‌رسد یکی برنده است. اما در درازمدت هر دو شکست خورده هستند (همان: ۱۱۹).

ج_ بلاتکلیفی (قهر):

با این فرآیند همسران درباره‌ی راه‌حل‌ها بحث می‌کنند. اما هرگز به جواب نمی‌رسند. هیچ چیزی فیصله یافته نیست. آنها در حین جروب‌های خود صورت مسئله را پاک می‌کنند و هیچ‌گاه آگاه کامل را تجربه نمی‌کنند و برای حل و فصل مشکل، خود را به اقدام یکسان متعهد نمی‌دانند. این روش برخورد با مسائل و مشکلات ممکن است خطری متوجه کسی نکند. اما در درازمدت رضایت‌بخش نیست (همان: ۱۲۰).

د_ آشتی کردن:

راه دیگر برای رفع تعارض و اختلاف آشتی کردن است؛ یعنی رسیدن به راه‌حل از طریق مصالحه. در آن وضعیت زن و شوهر خاضعانه و با شور و شوق به همدیگر امتیازاتی می‌دهند که برای دیگری مهم است. هر یک از شرکای زندگی امتیازی می‌دهد تا امتیازی بگیرد و در مقابل چیزی که به دست می‌آورد، چیزی از دست می‌دهد. این راه حل ممکن است موثر افتد، اما ممکن است برای هر دو طرف کاملاً رضایت‌آمیز باشد یا نباشد (همان: ۱۲۰).

ه_ مشارکت‌جویی:

این فرایند از مصالحه فراتر می‌رود. در این فرایند هر یک از زوجین درصدد است که برای مسئله راه‌حلی پیدا یا ابداع کند که به نفع هر دوی آنهاست. آنها نگرش «من هم برای خودم و هم برای تو اهمیت قائلم» را نشان می‌دهند و اقدام و عمل می‌کنند. در این فرایند تصمیم‌هایی فرایند مشارکت‌جویی به نوعی ناقل احساس عزت و کرامت نفسی است که زوجین برای یکدیگر قائل‌اند؛ لذا در مدیریت صحیح اختلافات تأثیر مثبتی دارد. عزت نفس در محاوره با دیگران اکتساب می‌شود و انعکاس نظرات دیگران نسبت به ماست؛ به عبارت دیگر عزت نفس مقدار ارزشی است که ما فکر می‌کنیم دیگران برای ما به عنوان یک شخص قائل‌اند (جابر. ۱۳۸۸: ۲۱ به نقل از ساندفرد. ۱۹۶۵) این مسئله در مورد اشخاص مهم زندگی نظیر همسر اهمیت بیشتری دارد. کوباتا " و همکاران در یک بررسی عنوان کردند که عزت نفس در الگوهای پیشرفت عملکرد تعامل با دیگران و سلامت. روانی تأثیر می‌گذارد و به همین دلیل لازم است که ارزیابی مثبت فرد از خودش تقویت شود (غفاری و دیگران، ۱۳۸۶: ۵۲). یکی از راه‌های تقویت این ارزیابی رفتار محترمانه‌ی دیگران با ماست.

۳. نتیجه گیری:

تعارض‌های زناشویی تاثیر عمیق منفی بر روابط آنها و پیرو آن برابفت و روابط خانوادگی می‌گذارد. تعارضات در خانواده اغلب منجر به استرس می‌شود، می‌تواند پیش بینی کننده شروع افسردگی، اضطراب و بسیاری از بیماریهای جسمی و روانی باشد. البته عدم توافق موجود بین زوج ها نه تنها غیر عادی نیست بلکه اگر ساختارمند حل شود باعث تحکیم رابطه می‌شود. غم، تنش و بروز خشم بین زوج ها گریز ناپذیر است. اگر بپذیریم که هیچ زندگی مشترکی بدون تعارضات قابل تصور نیست، آن‌گاه می‌توانیم خود را از فشار چرایی به وجود آمدن مشکل برهانیم و در عوض به حل آن فکر کنیم. جامعه کنونی مشکلات

خانواده و روابط حاکم بر اعضای خانواده تا آن اندازه اهمیت دارد که حل تعارضات زناشویی یکی از آرزوهای مشاوران خانواده است منبع این اختلاف‌ها می‌تواند تقاضاهای غیر واقع بینانه و غیرمعقولانه، انتظارات کشف نشده و موضوعات حل نشده یکی از زوج‌ها باشد. در نتیجه، تلاش درمانگر این است که مشکل ریشه‌یابی کند، هدف زوجها را از آمدن به مشاوره دریابد و توانایی آنها را برای برطرف کردن مشکل از زبان خودشان بشنود.

❖ ۴. پیشنهادات و نکات طلایی برای ازدواجی موفق

۱_ **احترام متقابل:** قاعده‌ی اول ازدواج‌های موفق احترام و احترام و احترام! این رو باور کنید که صدا کردن همسرتون با القاب نامناسب یا کوچیک کردنش جلوی یک جمع و خندیدن، اصلاً نشون دهنده رابطه صمیمی شما نیست. هر چقدر از ابتدای رابطه احترام بیشتری بکارید، خوشبختی و عشق بیشتر درو می‌کنید.

۲_ **پذیرش مسئولیت اشتباهات در زندگی:** هیچ‌کسی بدون خطا نیست از همسرتون بت نسازید و با دیدن اولین خطا این بت رو خراب نکنید، مسئولیت خطاهاتون رو بپذیرید و جبران کنید.

۳_ **درک متقابل:** هیچ وقت فکر نکنید همسر شما با ماموریت خوشحال کردن شما وارد رابطه شده و دائم انتقاد و سرزنش نکنید.

۴_ **مشورت با همسر:** زوج‌های عاشق همیشه با هم مشورت می‌کنند و زندگی رو با هم و برای هم می‌سازند. تک رو نباشید و با همسرتون فعالیت‌های مشترک تعریف کنید و کارها رو با هم انجام بدید، اون موقع است که سخت‌ترین کارها هم براتون لذت بخش میشه.

۵_ **پذیرش تفاوت‌های یکدیگر:** قرار نیست همیشه با هم موافق باشید و همو تایید کنید، زوج‌های موفق به راحتی مخالفت خودشون رو اعلام می‌کنن و حرف همو میشنوند

۶_ **عدم سرزنش همسر:** جالبه که بهتون بگم بسیاری از افرادی که وارد یک رابطه جدید می‌شن و خیانت میکنن دلیل این کار رو ندیده شدن، عدم احترام و سرزنش دائم همسرشون عنوان می‌کنند.

❖❖ ۱۲ کلید طلایی برای ابدی کردن رابطه عاشقانه زوجین :

کلید ۱: معجزه زمان حال (غرق شدن در گذشته و آینده ممنوع) وقتی زوجین باهم هستند فقط در زمان حال باشند و ذهنشان را از موضوعات و صحبت‌های گذشته و آینده خارج کنند.

کلید ۲: معجزه تشویق (سرزنش ممنوع) همسران را به بهانه‌های مختلف تشویق و تحسین کنید، گله و شکایت و سرزنش عامل مخرب زندگی زناشویی است

کلید ۳: معجزه خود انگیخته بودن (گفت و گو _ معاشقه و رابطه‌ی جنسی خود انگیخته)

اجازه دهید احساسات جنسی تان رها شود و خودتان باشید و حس واقعی در چهره تان نشان داده شود.

کلید ۴: صمیمیت (لاپوشانی و سکوت ممنوع) هرطور با دوستان صمیمی تان هستید با همسران هم صمیمی باشید و هیچ چیز را مخفی نکنید اما چارچوب هم داشته باشید.

کلید ۵: معجزه تعهد و اعتماد (شیطنت خارج از رابطه ممنوع)

کلید ۶: معجزه انعطاف پذیر بودن (سرسختی و کمال‌گرایی ممنوع)

کلید ۷: معجزه بازی و همبازی بودن : در رابطه ی با همسر والد بودن و بسیار جدی بودن ممنوع است باهم کودک باشید،هم بازی باشید

کلید ۸:فداکاری و ایثارگری ممنوع

کلید ۹: معجزه گفت و گو (کناره گیری - قهر و سکوت ممنوع)

کلید ۱۰: معجزه شوخ طبعی و بشاش بودن (زیادروی در احترام کلامی ممنوع)

کلید ۱۱: حرف های مگو و ریشه کن کننده ی رابطه ممنوع (مثلا اینکه اصلا از قیافه ات خوشم نمیدانگو،حتی به شوخی)

کلید ۱۲: اشتیاق به جای انتظار (در نقش ها - معاشقه و رابطه ی جنسی)

۵. منابع :

- ۱_ اولیاء، نرگس، فاتحی زاده، مریم و فاطمه بهرامی، (۱۳۸۸). آموزش غنی سازی زندگی زناشویی، تهران، دانژه.
- ۲_ بارباز اصفهانی، نجمه. فاتحی زاده، مریم. پرچم، اعظم، (۱۳۹۵). مدیریت تعارض های زناشویی با رویکرد حل مسئله از منظر مشاوره ی خانواده و اسلام. فصلنامه شورای فرهنگی اجتماعی زنان و خانواده، دوره نوزدهم، شماره ۷۴.
- ۳_ براتی، طاهره. (۱۳۷۵). تأثیر تعارضات زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره (چاپ نشده). دانشگاه آزاد اسلامی رودهن
- ۴_ پاوول، لیندزی، جی، ائی (۱۳۷۹). «تشخیص درمان اختلالهای روانی بزرگسالان در روانشناسی بالینی»، ترجمه نیکوخو، محمدرضا، تهران: انتشارات سخن، چاپ اول.
- ۵_ جابر، علیرضا، (۱۳۸۸). بررسی تحلیلی کرامت و عزت نفس در قرآن و روان شناسی، اصفهان، دانشگاه اصفهان.
- ۶_ دهقان، فاطمه (۱۳۸۰). «مقایسه تعارضات زناشویی زنان متقاضی طلاق با زنان مراجعه کننده برای مشاوره زناشویی»، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه تربیت معلم.
- ۷_ رزقی رستمی، علیرضا و آقایار، سیروس، (۱۳۸۹). (تعارض و حل آن با رویکرد هوش هیجانی)، اصفهان: نشر سپاهان، چاپ اول.
- ۸_ عباسی، وحیده، (۱۳۹۷). بازشناسی معنایی خیانت زناشویی از نظر زنان ایران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان.
- ۹_ غفاری، فاطمه، فتوکیان، زهرا و رضا معلوم، (۱۳۸۶). ((تأثیر برنامه های ورزشی منظم گروهی بر عزت نفس دانشجویان پرستاری))، مجله دانشگاه علوم پزشکی بابل، ش ۱،
- ۱۰_ قلیلی، زهره، (۱۳۸۸) «بررسی تأثیر شیوه های گفتگوی مؤثر و حل مسئله بر تعارض زناشویی زوجین شهر اصفهان، دانشگاه اصفهان.
- ۱۱_ لین لانگ_ مارک. یانگ، کتاب مشاوره و درمان مسائل زن و شوهری، چاپ ششم (۱۴۰۰)، انتشارات آوای نور، صفحات ۳۳-۳۵
- ۱۲_ مک کی، متیو، پاتریک فنینگ و کیم پالگ، (۱۳۹۰). مهارتهای زندگی زناشویی، ترجمه ی شهرام محمدخانی و قدرت، عابدی تهران و رای دانش.
- ۱۳_ موسوی، سیده فاطمه (۱۳۹۵). بررسی تعاملات، سبک های حل تعارض و کیفیت زناشویی؛ تحلیل روند مبتنی بر سن و طول مدت ازدواج. فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، سال دهم، شماره ۳۴، بهار ۱۳۹۵
- ۱۴_ Fryback DG, Palta M, Cherepanov D, Bolt D, Kim J-S. Comparison of 5 health-related quality-of-life indexes using item response theory analysis. *Med Decis Making*. 2010;30(1):5-15. Doi: 10.1177/0272989X09347016
- ۱۵_ Rajmil L, Roizen M, Psy AU, Hidalgo-Rasmussen C, Fernández G, Dapuerto JJ, et al. Health-related quality of life measurement in children and adolescents in Ibero-American countries, 2000 to 2010. *Value Health*. 2012;15(2):312-22. Doi: 10.1016/j.jval.2011.11.028
- ۱۶_ Wilson SJ, Andridge R, Peng J, Bailey BE, Malarkey WB, Kiecolt-Glaser JK. Thoughts after marital conflict and punch biopsy wounds: Age-graded pathways to healing. *Psychoneuroendocrinology*. 2017;85:6-13. Doi: 10.1016/j.psyneuen.2017.07.489
- ۱۷_ Korporaal M, Broese van Groenou MI, van Tilburg TG. Health problems and marital satisfaction among older couples. *J Aging Health*. 2013;25(8):1279-98. Doi: 10.1177/0898264313501387