

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ارتقای روابط زوجین در تعارض های زنشویی

دکتر علیرضا عزیزی

دکترای روانشناسی بالینی

استادیار دانشگاه علوم پزشکی بابل

معانی لغوی تعارض (Conflict)



علل تعارضات میان فردی

* تفاوت در دنیای پدیداری افراد

* متفاوت بودن طرحواره ها

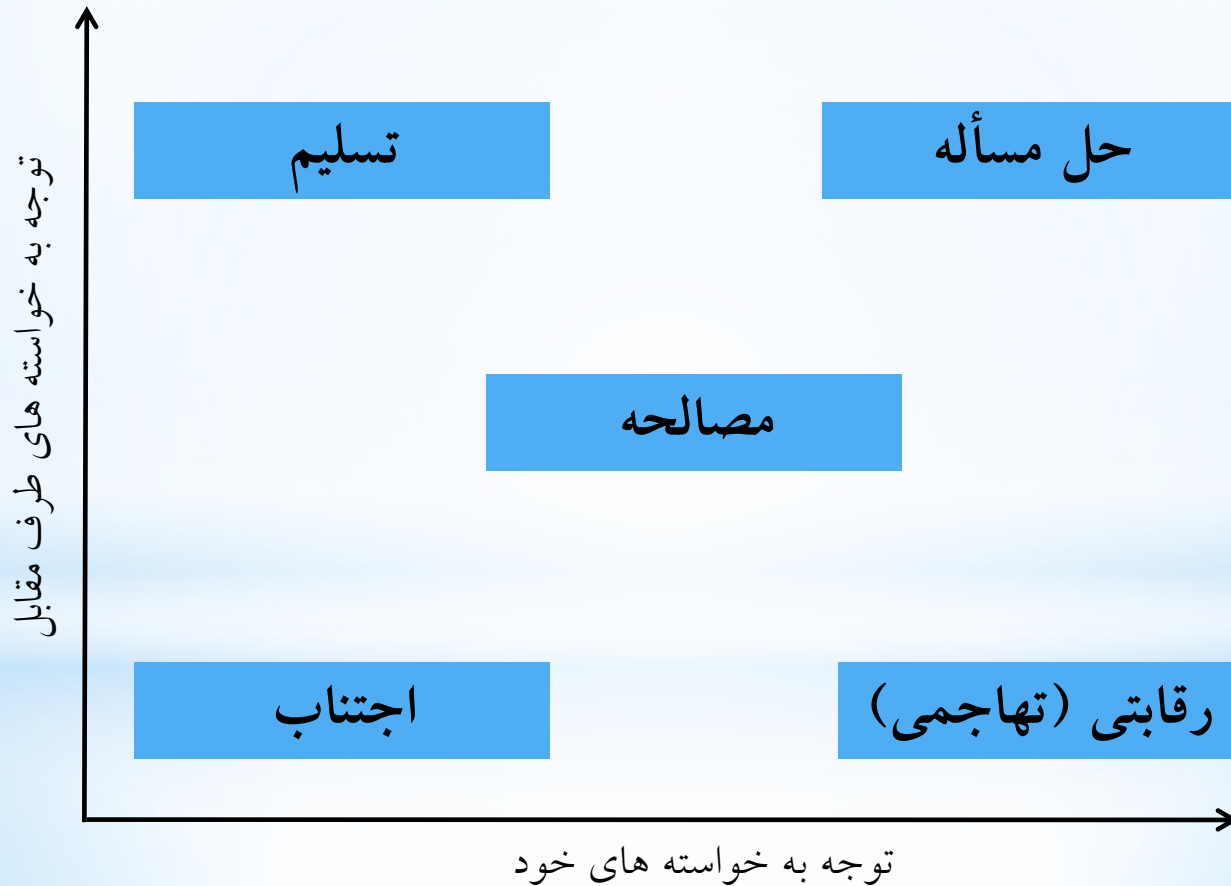
* متفاوت بودن نظام ارزشها

* اولویت بندی متفاوت نظام ارزشها نزد افراد

* تعریف متفاوت ارزشها از سوی افراد

* مدیریت مؤثر تعارض

روشهای مختلفی برای طبقه بندی رفتار انسانها در مواجهه با تعارض پیشنهاد می شود. معروفترین آنها روش توجه دوگانه (Dual Concern) است.



ارزیابی و تغییر راهبردهای آزارنده

راهبردهایی که در پاسخ به اختلاف به کار می‌برید، سطح رضایت شما را در ارتباطتان تعیین می‌کند. راهبردهای سالم مصالحه را ارتقا دهید و اهمیت نیازهای هر همسر را تایید می‌کنند. راهبردهای آزاردهنده از شرم و ترس استفاده می‌کنند.

راهکارهای شایع و ناکارآمد حل تعارض

۱- بی ارزش کردن: بی ارزش جلوه دادن نیازهای طرف مقابل

- در این روش به شیوه های مختلف کوشش می شود تا خواسته های خود را مهم و باارزش جلوه دهیم.

- مثلاً از طریق در رودربایسی قرار دادن

راهکارهای شایع و ناکارآمد حل تعارض

۲- دوری گزینی یا تهدید به ترک کردن :

«یا آنچه من می خواهم را انجام بده یا تو را ترک خواهم کرد»

راهکارهای شایع و ناکارآمد حل تعارض

۳- تهدید

- در این حالت صریحا این پیام داده می شود که به طرف مقابل صدمه خواهید زد.
- در این زمینه گاه گروکشی های جنسی نیز مشاهده می شود.

راهکارهای شایع و ناکارآمد حل تعارض

۴- سرزنش کردن

- در این روش می‌کوشید تا طرف مقابل را مسئول تمام اتفاقات بدانید.
"اگر همان طور که گفتم عمل می‌کردی، هیچ یک از این اتفاقات نمی‌افتاد"*
- یا تلاش می‌کنید تا نقص خود را با اشتباه طرف مقابل پوشش دهید.
- "اگر درباره خودت همه حقیقت را می‌گفتی، مجبور نبودم در این خلا عاطفی زندگی کنم"

راهکارهای شایع و ناکارآمد حل تعارض

۵- تحقیر کردن یا بدنام کردن

- القاء حس حماقت به طرف مقابل
- "دوباره کنار دریا برویم، واقعا که سردردهای سینوسی دفعه قبل من یادت نیست، کلا ادم احمقی هستی"

۶- ایجاد احساس گناه

"تمام وقتم را صرف امور خانه کرده ام و بعد راحت لمیده ای و میگی بعداً فلان کار را انجام میدهی، خیلی بی انصافی"

۷- حرف خود را عوض کردن

۸- محروم کردن

- در این روش از ارائه حمایت و تقویت طرف مقابل خودداری می کنید.
- بعد از عدم خرید شی مورد نیاز: "من امروز اصلاً حس و حال پیاده روی کردن ندارم"

پر کردن برگه راهکارهای حل تعارض

نتایج	راهبرد اشاره‌دهنده	رفتار من	نیاز من	تاریخ اختلاف
سوزان هم ناراحت شد و به جلسه نرفت. ارتباطمان سرد شد (دو روز طول کشید).	تحقیر، کناره‌گیری	گفتم که این مراسم فقط وقت تلف کردن است. عصبانی شدم و به کارگاه خودم رفتم.	به جلسه‌ی لجن‌اولیا و مربیان نمی‌روم و در خانه استراحت می‌کند.	10/18
ارتباط جنسی نداشتیم و هیچ مشکلی پیش نیامد.	سرزنش، کناره‌گیری	به او گفتم خستگی‌اش سردکننده است. غلت زدم و از او فاصله گرفتم.	ارتباط جنسی	10/21

بررسی برگه راهبردها

- ۱- چه نیازی باعث به کارگیری راهبردهای شما می شود؟
- ۲- کدام راهبرد را بیشتر استفاده می کنید؟
- ۳- آیا به آنچه می خواهید، دست می یابید؟
- ۴- چه پیامدهای هیجانی به همراه دارد؟
- ۵- آیا عواقب آن اینقدر زیاد است که بخواهید تغییر دهید؟

نگرش های کلیدی

○ ۱- بین همه زوجین درجاتی از تعارض وجود دارد و این نفس هر رابطه ای است.

○ ۲- نیاز هر یک از طرفین از اهمیت برابری برخوردار است.

○ ۳- هر زوجی بایستی به دنبال راه حل باشند.

شناسایی و تغییر تحریف های شناختی

- ارتباط بین رخدادهای، افکار و هیجان را در قالب مدل ABC مفهوم سازی می کنند.
- نیاز به دو هفته زمان برای ثبت افکار و چهار هفته برای تغییر
- ابتدا به افکارتان گوش کنید. و تحریف های شناختی را پیدا کنید:
- ۱- استنباط دلخواهی یا محدودسازی
- ۲- ذهن خوانی
- ۳- بزرگ نمایی
- ۴- برچسب زدن اشتباه
- ۵- قطبی سازی
- ۶- منطق گسسته
- سفسطه عدم تسلط
- ۸- سفسطه عدم مسئولیت

شناسایی و تغییر تحریف های شناختی

○ چه شواهدی از تعبیر و تفسیرهایم وجود دارد.

○ چه شواهدی وجود دارد که با تعبیر و تفسیرهایم در تضاد است؟

○ آیا توضیح دیگری برای رفتار همسرم وجود دارد؟

○ آیا فرضیاتم را درباره همسرم بررسی کرده ام؟

○ آیا همیشه درست است؟

○ واقعیت متعادل کننده و نادیده گرفته شده چیست؟

○ اگر تعمیم می دهم و برچسب می زنم، چطور می توانم موقعیت را به گونه ای خاص

و درست توصیف کنم؟

○ تحریف را بازنویسی کنید.

○ ۵۲٪ طلاق ها ناشی از خشم جسمی و احساسی است.

○ افرادی که به الگوی هیدرولیکی باور دارند، پالایش یا تخلیه هیجانی را به شکل برون ریزی خشم تشویق می کنند.

○ تئودر (۱۹۶۹) می گوید که ابراز خشم به خلق روابط سالم تر کمک می کند.

○ کارول تاوریس (۱۹۸۲) بعد از جمع بندی مطالعات مهم در مورد خشم نتیجه گرفت که افرادی که خشم شان را بروز می دهند، به جای اینکه از میزان آن کاسته شود، بیشتر عصبانی می شوند.

خشم نتیجه استرس به علاوه افکار تحریک کننده

خشم دو کار کرد دارد:

- ۱- باعث تسکین فوری ناراحتی می شود.
- ۲- مانع از آگاهی مان از احساسات عمیق تر می شود.

برگه ثبت رویدادها و استرسورها

درجه بندی خشم	افکار تحریک کننده	استرس آورها	رویداد

درجه بندی خشم

○ ۱۰ موقعیتی که خشم را ایجاد می کنند، ثبت کنید.

انواع افکار تحریک کننده:

○ سرزنش کننده ها

۱- برچسب ها (احمق، تنبل، بی مسئولیت و ...)

۲- نیت فرضی (دیگری قصد آسیب دارد و ...)

۳- بزرگ نمایی (همیشه کارها را به عهده من میگذارد و ...)

"هیچ چیزی را فرض نکنید، هر موضوعی را بررسی کن"

درجه بندی خشم

افکار تحریک کننده:

○ بایدها

۱- سفسطه حق داشتن: "من خواهان آن چیز هستم و اگر تو نه بگویی، آدم بدی هستی"

۲- سفسطه انصاف: همسری که به این سفسطه متوسل می شود، همیشه آن را در راستای نیازهای فوری خود تعبیر می کند.

۳- سفسطه تغییر: دیگری بایستی تغییر کنند.

"شما مسئول درد و رنج تان هستید و بایستی راهبردهای خود را تغییر دهید"

نش راهبرد برای مسئولیت پذیری شخصی

- ۱- به گونه ای متفاوت همسرتان را تقویت کنید.
- ۲- خودتان به نیازهای تان رسیدگی کنید.
- ۳- منابع دیگری از حمایت فراهم سازید.
- ۴- محدودیت ها را مشخص کنید.
- ۵- قاطعانه مذاکره کنید.
- ۶- رها کنید.

جمع بندی

○ مشخص کنید در افکار تحریک کننده بیشتر از کدام الگو پیروی می کنید؟

○ کدام یک از مراحل ۶ گانه مسئولیت پذیری شخصی را انجام خواهید داد؟

خودآموزی مدیریت خشم

○ ۱- ریلکسیشن و تنفس دیافراگمی

○ ۲- مواجهه به برانگیختگی

■ هیچ کس بر حق نیست و هیچ کس ناحق نیست. ما فقط نیازهای متفاوتی داریم.

■ صرف نظر از آنچه گفته شد، می دانم که آدم خوبی هستم.

■ درست تا زمانی که بتوانم خونسردی ام را حفظ کنم، بر خودم مسلط هستم.

■ دست به کار شو و هر کاری می توانی برای رفع مشکل بکن. آن قدر خم نشو که از ریخت و قیافه بیفتی.

■ از سرزنش و قضاوت کردن دور بمان.

مواجهه با فرد خشمگین

- او بی شک خیلی رنجیده که تا این حد خشمگین شده است.
- دلیلی ندارد به خودم شک کنم. حرف‌هایش اهمیتی ندارد.
- با خشم نمی‌توانم چیزی را تغییر بدهم. فقط خودم را ناراحت می‌کنم.
- خودم هم در گذشته همین‌طور رفتار کرده‌ام. می‌توانم احساس او را درک کنم.
- آرام باش. درباره‌ی او هیچ قضاوتی نکن.
- مجبور نیستم به این اراجیف توجه کنم. به‌سادگی از این گفتگو دست می‌کشم.
- تحت تأثیر او قرار نمی‌گیرم که عصبانی شوم یا خونسردی‌ام را از دست بدهم.

مایه کوبی خشم

- تهیه لیستی ۲۰ موقعیتی از شرایط ناراحت کننده از ۵ تا ۱۰۰ امتیاز
- رویارویی تصویری با موقعیت با کمترین خشم به مدت ۳۰ دقیقه
- ادامه با یک موقعیت تا استرس به نقطه صفر برسد.
- موقعیت های واقعی

وقفه

○ ۱- تشخیص دهید که واکنش زنجیره ای آزاردهنده در جریان است؟

○ ۲- به خودتان تعهد بدهید قبل از اینکه دعوا به نقطه بحرانی برسد، آن را متوقف سازید.

○ موافقت روی علائم اخطار اولیه

○ ۱- هیچ کلمه دیگری بیان نکنید

○ ۲- فوری محل را ترک کنید.

○ ۳- وقتی زمان وقفه تمام شد، همیشه برگردید.

○ ۴- در طول زمان وقفه هیچ نوع ماده ای مصرف نکنید.

○ ۵- آنچه را میخواهید بگویید یا بایستی می گفتید، مرور نکنید.

○ ۶- بازگشت به خانه را اعلام کنید.

طرحواره ها

○ مربوط به خصوصیات شخصیتی

○ مربوط به نیت: "او می خواهد مرا تحت سلطه خود قرار دهد"

○ مربوط به احساسات: "او از من خسته شده است"

○ مربوط به قضاوت ها: "تصور می کند من بی ثبات و بی کفایتم"

دلایل ادامه طرحواره ها

○ سوگیری تایید

○ تکرار ذهنی: خصوصا در صورت ابهام

برگه ثبت افکار

برگه‌ی ثبت افکار جولی		
موقعیت	افکار	پیامد
عصبانی از جیم.	دوباره مرا ترک می‌کند و کارها را بر دوش من می‌گذارد.	خیلی سرد هستم. با او صحبت نمی‌کنم.
ناراحت از دست جیم.	شرایط هرگز بهبود نمی‌یابد. همیشه همان مشکلات را خواهم داشت.	احساس کناره‌گیری، هیچ علاقه‌ای به ارتباط جنسی ندارم.
برای رفتن به خانه‌ی مادر دعوا می‌کنیم.	سعی می‌کند با من نیاید، حتی با اینکه با او برای دیدن مسابقات کسل‌کننده‌ی فوتبال می‌روم.	حالت خصمانه در تمام طول شب، رفتار سرد در صبح. به او می‌گویم فکرش را هم نکند که با او به مسابقه‌ی فوتبال بروم.
عصبانی از جیم.	آن قدر تنبل است که هیچ لباس تمیزی پیدا نمی‌کند.	خشمم به تفرق تبدیل می‌شود حالم از همه‌ی این‌ها به هم می‌خورد.
دعوا بر سر لباس‌های کثیف.	او خیلی وقت دارد. اما حتی لباس‌های کثیف را به طبقه‌ی بالا نمی‌برد تا در ماشین لباسشویی بیندازد.	خیلی سرد. با او حرف نمی‌زنم. به خانه‌ی مادر می‌رویم و دیر به خانه بر می‌گردیم.
بحث و مشاجره‌ی سرد درباره‌ی ماشین من.	حتی یک لحظه از سرچایش بلند نمی‌شود تا ببیند چرا ماشینم خراب شده است. تنبل.	همه‌ی طول شب سرد و بی‌اعتنا بودم. او تصمیم می‌گیرد روی زمین در کیسه‌ی خوابش بخوابد.
از دست جیم ناراحتم.	او شلخته است. او همین طوری است.	احساس تهی بودن. نمی‌خواهم صحبت کنم.
دعوا بر سر دستبند	سه ساعت صرف پیدا کردن دستبند قیمتی‌اش می‌کند و هیچ کمکی در درست کردن ماشینم نمی‌کند او خودخواه است.	احساس کناره‌گیری، خستگی و کلافگی.
صحبت درباره‌ی تعطیلات.	او دوباره می‌خواهد به آن فستیوال موسیقی برود و حتی رفتن به پارک را مد نظر ندارد.	احساس خشم، به او می‌گویم نمی‌آیم. او ناراحت می‌شود.
عصبانی از جیم.	او ضبط صوت را تعمیر نمی‌کند بنابراین نمی‌توانم به نوار تمرینی‌ام گوش کنم. تنبل، تنبل، تنبل.	احساس بی‌علاقگی. موهایش را کوتاه نمی‌کنم.

طرحواره ها

○ به تاثیر طرحواره ها روی پیامد ارتباط تان توجه کنید.

○ برای هر یک از طرحواره های همسر سه استثناء بنویسید.

○ بررسی طرحواره: "طرحواره را در قالب رفتار و به برچسب ارائه دهید"

○ بهترین شکل آغاز عبارت: "نمی دانم آیا"

○ بایستی حتما نیازها، ترس ها، فرضیه ها، پیشینه ها، مهارت ها و انتخاب های مدنظر قید گردد.

محرك های نوارهای گذشته زندگی

- استرس ها
- اختلاف و تعارض نیازها
- حضور اقوام و آشنایان
- کاهش عزت نفس و افسردگی
- رقابت

چگونه رجوع به گذشته را تشخیص دهیم؟

○ ۱- هجوم ناگهانی هیجانات منفی

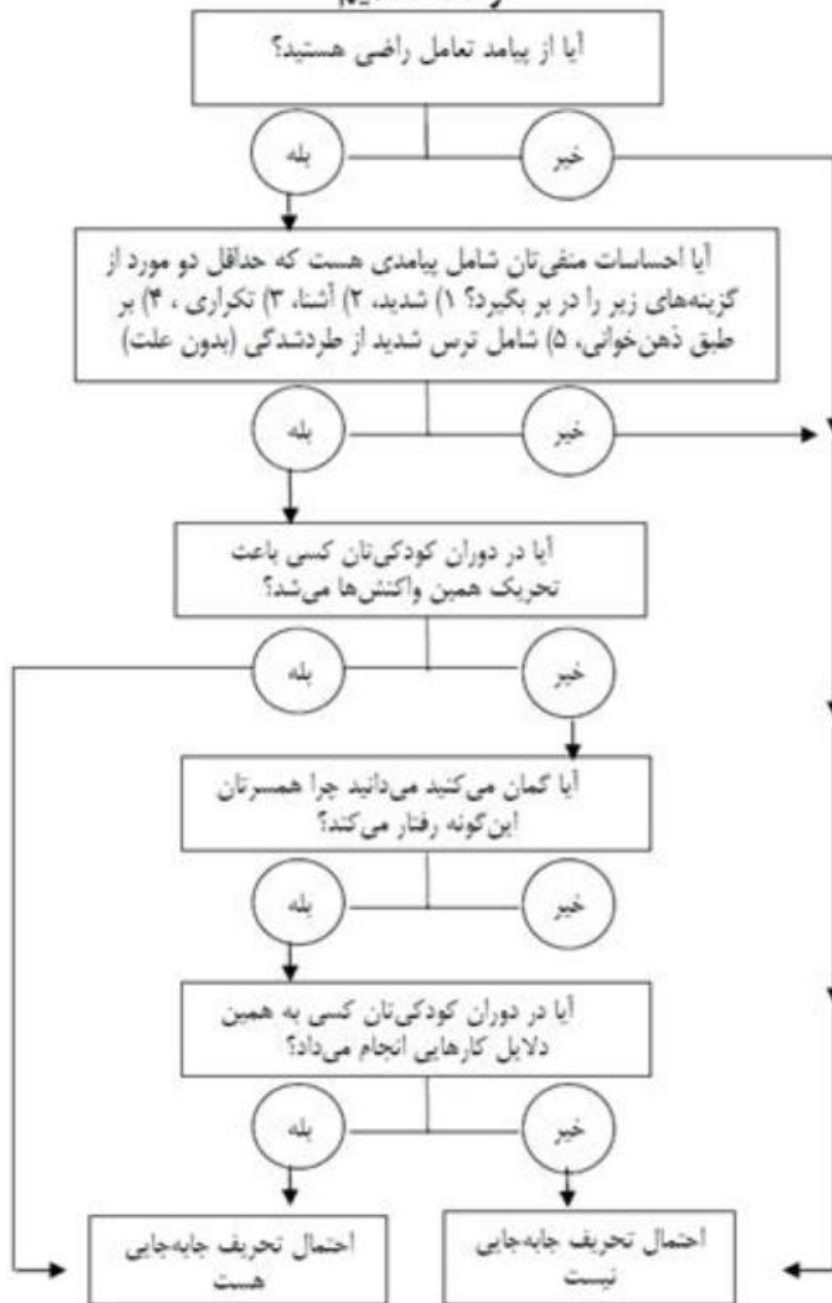
○ ۲- این احساس قدیمی و آشنا است.

○ ۳- احساسات عود کننده خصوصا عصبانیت

○ ۴- ذهن خوانی

○ ۵- ترس از بد رفتاری توسط همسرتان

درخت تصمیم



ادامه درخت تصمیم گیری

○ چه کسی با من در اتاق است؟

○ چقدر به همسر شبیه است؟

○ پاسخ من

مناظره‌ی ذهنی درباره‌ی رفتار همسر	احساسات	توصیف رویداد
نمی‌توانم باور کنم که می‌خواهد مرا به این شکل شرمسار کند. او فقط برای اینکه مرا تحقیر کند و نشان بدهد که چقدر من بی‌کفایت هستم می‌خواهد چنین کاری بکند.	وقتی گفت که می‌خواهد داستان را تعریف کند، مضطرب شدم. سپس تحقیر شدم، به دام افتادم، مورد تمسخر قرار گرفتم و عصبانی شدم.	داریل و گای برای شام آمده بودند. تیم اصرار داشت که داستان تلاش فاجعه‌باری را که برای ساختن جعبه ابزار داشتیم، برای آن‌ها تعریف کند.

تغییر الگوهای کهن

○ شیوه ابراز احساسات

○ فرضیه های تان درباره همسرتان را تغییر دهید.

○ شیوه ها مذاکره و حل مسئله را بیاموزید.

ساز و کار دفاعی تان را بشناسید

○ اجتناب:

○ منحرف کردن (کار کردن به جای در کنار همسر بودن)

○ بی توجهی (سردی و کناره گیری هیجانی)

○ مثلث سازی

○ اعتیادها

○ رفتار وسواسی (کار)

○ تسلیم

انکار

○ بروز ندادن

○ مطیع بودن: اگر کامل در اختیار دیگری باشید، دیگر کسی آزارمان نخواهد داد.

○ رقابت کردن: به منظور پنهان کردن احساس عدم کفایت خویش

○ لاف زدن: قدری شدیدتر از رقابت کردن

○ پرت کردن حواس

○ فراموش کردن

برون ریزی

- حمله کردن
- پرخاشگری منفعلانه
- عیب یابی
- انتقام گرفتن
- پرتوقع بودن
- سرزنش کردن خود

بها	ناراحتی	دفاع
	رنجش	بروز ندادن
	رنجش / ترس از طرد	بی توجهی
	رنجش / خشم	پرخاشگری منفعلانه
	بی ارزشی / شرمساری	عیب یابی

مراحل رویارویی با دفاع ها

- ۱- پیش همسرتان وجود روش دفاعی را تایید کنید.
- ۲- زمانی را که روش دفاعی را به کار برده اید، مشخص و تایید کنید.
- ۳- درد و رنجی را که با روش دفاعی همراه است، بپذیرید.
- ۴- تایید کنید که استفاده از این روش دفاعی بهایی دارد.
- ۵- به منظور جایگزینی مناسب برای روش دفاعی تان، خواهان کمک و حمایت از همسرتان باشید.

انتظارات و قوانین

○ فرضیات مشروط برای آغاز زندگی، "کودکی درون"

○ ۱- این قوانین ناگفته و نهانی هستند.

○ ۲- ماهیت نهانی قوانین در خود قوانین است.

○ ۳- سلطه بایدها

○ ۴- مشروط هستند و در قالب "اگر، آنگاه..." بیان می شوند.

○ ۵- ماهیت مطلق دارند.

○ ۶- در حیطه ارتباطی هستند.

تعیین قوانین تان

<p>قانونی که دوست دارم همسرم از آن پیروی کند</p>	<p>کارهایی که همسرم انجام می‌دهد یا نمی‌دهد که باعث ناراحتی‌ام می‌شود</p>	
<p>مرد بلید زبله‌ها را بیرون ببرد.</p>	<p>زبله‌ها را در سطل زباله نمی‌ریزد. حیاط اشغال‌دانی شده است.</p>	<p>تقسیم کار</p>
<p>او باید خانواده‌اش را در اولویت قرار دهد و زمان و پول را بیهوده هدر ندهد.</p>	<p>برای ضبط صوت و رایانه‌اش قطعات الکترونیکی می‌خرد که وقت زیادی از خانواده می‌گیرد و اگر وسیله‌ی مورد نیازش را از فروشگاه‌هایی بخرد که تخفیف می‌دهند، ارزان‌تر تمام می‌شود.</p>	<p>مسایل مالی</p>
<p>او باید در کنارم دوچرخه براند تا مطمئن باشد سالم خوب است.</p>	<p>وقتی با هم دوچرخه‌سواری می‌کنیم، چون می‌تواند سریع‌تر دوچرخه براند همیشه جلوتر از من حرکت می‌کند.</p>	<p>اوقات فراغت</p>
<p>او بلید عاشق خانواده‌ام باشد.</p>	<p>هرگز نمی‌خواهد مادرم را ملاقات کند. رفتارش با او بی‌ادبانه است.</p>	<p>اقوام</p>
<p>او باید به تکالیف مدرسه‌ی پسرش علاقه نشان دهد. و زمان مفیدی را با هم سپری کنند.</p>	<p>هرگز به پسرمان در انجام تکالیفش کمک نمی‌کند.</p>	<p>بچه‌ها</p>
<p>او باید رماتیک باشد. باید حال و هوای این کار را ایجاد کند.</p>	<p>هفته‌ها می‌گذرد و حتی نگاهی به من نمی‌کند. سپس ناگهان در یک لحظه ارتباط جنسی می‌خواهد.</p>	<p>ارتباط جنسی</p>

معنا	قوانین
اگر تاد سهم خودش را در کارهای خانه منصفانه انجام می داد، آن وقت زباله ها را بیرون می برد.	شوهر باید زباله ها را بیرون ببرد.
اگر به من اهمیت می داد، آن وقت به مادرم هم علاقه داشت.	او باید عاشق خانواده باشد.
اگر او به من احترام می گذاشت، آن وقت مرا نادیده نمی گرفت یا ارتباط جنسی را بی اهمیت جلوه نمی داد.	او باید رمانتیک باشد و حال و هوای ارتباط جنسی را ایجاد کند.

توجه به قوانین

- آیا این قانون سری است؟
- چه تاریخچه ای در پس این قانون است؟
- این قانون چه فایده ای دارد؟
- آیا نقض این قانون به راستی همان معنایی را دارد که می گوئید؟
- آیا همسر قوانین متضادی دارد؟

تعهد و پذیرش

۱- فهرستی از همه تلاش های که برای تغییر همسران سودمند نبوده است، تهیه کنید؟

خواهش کردن توقع داشتن بخشیدن / خوب بودن مضایقه کردن	تهدید کردن حمله‌ی خشمگینانه متهم کردن اجتناب کردن	سرزنش کردن گفتگو کردن خلق احساس گناه تحقیر کردن	شکایت کردن قول دادن تسلیم شدن کناره‌گیری / بی‌اعتنایی
--	--	--	--

پیامدها	نمونه‌ها	راهبرد تغییر

تعهد و پذیرش

○۲- اهداف ارزشمندان را تهیه کنید؟

پرسش‌نامه‌ی ارزش‌ها

۱. می‌خواهید در زندگی مشترکتان چه جور آدمی باشید؟ چطور می‌خواهید با همسرتان رفتار کنید؟

۲. اگر بچه دارید، می‌خواهید چه نوع والدی باشید؟

۳. آیا مواردی هست که اکنون بخواهید بیاموزید، آموزش‌ها یا مهارت‌هایی که بخواهید به دست آورید؟

۴. می‌خواهید چه جور دوستی باشید؟ آیا راه‌هایی وجود دارد که بتوانید برای دوستانتان دوستی بهتر یا صمیمی‌تر باشید؟

۵. چطور می‌خواهید از بدنتان مراقبت کنید (ورزش، رژیم غذایی، خواب و غیره)؟

۶. چطور می‌خواهید با خانواده‌تان ارتباط داشته باشید؟ می‌خواهید چه نوع خواهر، برادر، پسر یا دختری باشید؟

تعهد و پذیرش

- ۳- موانع این اهداف؟؟؟ (۱- افکار قضاوتی (نمی بایست چنین می کرد...، دوباره هرگز احساس شادمانی نخواهم کرد)، ۲- با احساسات قدرتمند و دردناکی رو به رو خواهید شد، ۳- احساسات دردناک اغلب الگوهای اجتنابی را در پی دارند)
- ۴- مهارت های هشیاری ذهنی، آرام سازی ذهن و کارآمد بودن؟
- ۵- برنامه ای برای زندگی ارزشمند

تعهد و پذیرش

○۵- برنامه ای برای زندگی ارزشمند

عینی، قابل دستیابی، هماهنگ با زندگی جاری و حاوی چند گام

اولین مراحل	جهت گیری های ارزشمند
الف. ب. ج.	1.
الف. ب. ج.	2.
الف. ب. ج.	3.