



نمک، بله اما شورش را در نیاورید!

اختلاف و گاهی دعوا تا چه حد در زندگی زناشویی طبیعی است و اگر از چه حدی بگذرد، نگران‌کننده می‌شود؟

مدیریت ارتباط، هر دو طرف باید راهکارهایی ارائه کنند که ابعادی از طرف مقابل را بپذیرند و ابعادی از خود که تیزتر و آسیب‌زننده است، اصلاح کنند. به این ترتیب حد تعادل ارتباط رعایت می‌شود و هر دو طرف سالم می‌مانند.

رابطه‌تان آسیب‌دیده است؟

وجود اختلاف‌های تکرار شونده بین زوج، که به مرور به مجادله (لفظی یا جدی‌تر از آن) تبدیل شود، نشان‌دهنده وجود آسیب در رابطه زوج است و همان‌طور که قبلاً هم در این مورد صحبت کردیم، وجود این آسیب‌ها به معنای ماهر نبودن زن و شوهر در مهارت‌های پایه زندگی مشترک از جمله توانایی برقراری ارتباط موثر (رفتار جراتمندانه و مدیریت خشم) و مهم‌تر از آن، مهارت حل مسأله و تصمیم‌گیری است. مسلماً وقتی زوجی مهارت‌های پایه زندگی مشترک را بلد نباشد، اختلاف دیدگاهشان به اختلاف‌نظرهایی مکرر شده و اختلاف‌نظرها تبدیل به مجادله می‌شود و بعد از آن چیزی که به «دعوا» مشهور است، اتفاق می‌افتد.

در سطح جامعه کارگاه‌هایی تحت عنوان کارگاه مهارت زندگی برگزار می‌شود: مجموعه ۱۰ کارگاه که معمولاً با کارگاه مهارت برقراری ارتباط موثر آغاز می‌شود و به ترتیب با کارگاه‌های جرأت‌مندی، مدیریت استرس، مدیریت خشم، خودآگاهی، حل مسأله و تصمیم‌گیری، مدیریت زمان و در نهایت کارگاه تفکر خلاق و نقد است و همه اینها مهارت‌های پایه‌ای هستند که لازم است زوج‌ها یاد بگیرند. در کنار این کارگاه‌ها، دو مهارت دیگر هم آموزش داده می‌شود: یکی پیشگیری از خلق منفی (افسردگی) که به زندگی سالم‌تر کمک می‌کند و دیگری مهارت حل تعارض است که در این کارگاه افراد یاد می‌گیرند تعارض‌ها پشان را با اطرافیان خود حل کنند.

وجود اختلاف‌های تکرار شونده بین زوج، که به مرور به مجادله تبدیل شود، نشان‌دهنده وجود آسیب در رابطه دو طرف است و وجود این آسیب‌ها به معنای ماهر نبودن زن و شوهر در مهارت‌های پایه زندگی مشترک است

اجرا و ارتباط سالم‌تر است.

بنابراین با این ذهنیت به فرد متخصص حوزه مشاوره و روانشناسی مراجعه می‌کنیم که او نقل قول علمی را برای ما بیان کرده و چارچوبی علمی را ترسیم می‌کند که تبعیت از این چارچوب، می‌تواند به رفع تعارض‌های ما کمک کند.

«پذیرش» بخشی از حل تعارض است

حتماً شنیده‌اید که می‌گویند «زن و شوهر باید با هم کنار بیایند تا زندگی‌شان سررا بماند» و بخشی از حل تعارض، همین پذیرش است: یعنی پذیرش تفاوت‌هایی که بین دیدگاه‌های فرد و همسرش وجود دارد. اما مواقعی هست که این اختلاف دیدگاه‌ها آسیب‌زننده است؛ فرض کنید فردی در نظام خانواده، شخصیتی و سواسی دارد و همه کارهایش آداب و نظم خاصی دارد. فرد دیگر در نقطه مقابلش است و کاملاً بی‌نظم، آشفتنه و به هم ریخته است! فرد سلخته نمی‌تواند بگوید: «همسر من باید با سلختگی من کنار بیاید» یا فرد سواسی نمی‌تواند بگوید: «من همینم که هستم، همسر من باید با این نظم و چارچوب کنار بیاید!» قطعاً این دو نفر به یکدیگر آسیب می‌زنند، پس برای رفع این تعارض سبک ارتباطی یا تعارض

جزیی و یکی هم مسائل اساسی و جدی زندگی مثل اعتقادات و ایدئولوژی، سبک ارتباطات اجتماعی، شغل (کار کردن یا نکردن)، تحصیلات (درس خواندن یا نخواندن) و بحث مدیریت منابع اقتصادی و مدیریت مالکیت. اختلاف نظر در مورد مسائل اساسی همان اختلاف دیدگاه‌هایی است که در اولین فرصت ممکن باید بین زوج حل شده و به تفاهمی قابل رضایت طرفین برسد.

طبیعتاً وقتی این مسائل حل نشده باقی بمانند، اختلاف‌نظرهای متفاوتی از آن منشعب می‌شود که به چالش‌های مکرر تبدیل شده و باعث فرسودگی نظام خانواده (زوج و فرزندان) می‌شود. متأسفانه این مسائل در سطح جامعه ما، بین زوج‌ها بسیار زیاد است و معمولاً زوج‌ها، با اصلاً در این موارد صحبت نمی‌کنند تا این که یک‌م‌رتبه و در شرایطی خاص مطرح می‌شود و به یک بحران تبدیل می‌شود یا این مسأله مطرح می‌شود اما به‌عنوان یک مجادله، نیمه‌تمام رها می‌شود و باز در مقاطع دیگر تکرار می‌شود. پیشنهاد جدی این است که اگر خود زوج می‌توانند در این موارد به تفاهم برسند، هر چه سریع‌تر و در اولین فرصت زمانی این کار را انجام دهند اما اگر خودشان به تفاهم نمی‌رسند، به مشاوران حوزه خانواده مراجعه کنند تا با جمع‌بندی مسائل، به یک دیدگاه واحد برسند. البته افراد نباید از مشاور، انتظار قضاوت کردن داشته باشند؛ وظیفه متخصصان حوزه مشاوره و روانشناسی، هدایت زوج به سمت یک دیدگاه سالم است: یعنی دیدگاهی که منافع هر دو طرف در لحاظ روانی، عاطفی، احساسی و اجتماعی در نظر گرفته می‌شود و به جای این که قضاوت کند چه کسی (زن یا مرد) در ست می‌گوید، بلکه با توجه به پیامدها، به این موضوع دقت می‌کند که کدام شیوه اندیشیدن و کدام شیوه

باشد، مسلماً این موضوع بین زوج‌ها وجود دارد و امری کاملاً طبیعی است.

ماتفاهم کامل داریم!

در این جا بحث مهم دیگری پیش می‌آید: آیا زوجی وجود دارد که در تمام مسائل با هم تفاهم داشته و هیچ اختلاف‌نظری با هم نداشته باشند؟

در پاسخ به این سؤال باید بگوییم علیرغم همه تمهیداتی که افراد قبل از ازدواج برای مقوله انتخاب همسر در نظر می‌گیرند، حتی وقتی از جلسات مشاوره پیش از ازدواج کمک می‌گیرند، حتی اگر اشتراکات زیادی بین رفتار خود و فرد مورد نظر پیدا کرده و دوره آشنایی و نامزدی طولانی و مناسب داشته باشند و رعایت بسیاری مسائل دیگر، باز نمی‌توانیم زوجی پیدا کنیم که در تمام مسائل و پیشامدهای زندگی، با هم متفق‌القول باشند.

گاهی زوج‌هایی را می‌بینیم که می‌گویند «ما هیچ اختلاف‌نظری با هم نداریم!» که من این موضوع را بعید می‌دانم؛ احتمال دارد در یک رابطه زن و شوهری، یکی از طرفین، شیوه رفتاری «کنترلی» با همسرش داشته باشد و به این ترتیب فرد زن یا شوهر خود را به مدل ارتباطی متغیله‌ای می‌برد، یا بعضی افراد به خاطر سبک شخصیتی خودشان، وقتی وار در رابطه ازدواجی می‌شوند، سبک ارتباطی‌شان متغیله‌ای است و تبعیت محض از خودشان نشان می‌دهند. مسلماً این تبعیت محض، همراه با احساس رضایتمندی نیست بلکه معمولاً به خاطر ترس و نگرانی از ابراز نظر مخالف با همسر است و بنابراین در چنین شرایطی، نبود اختلاف‌نظر بین زوج نشان‌دهنده یک آسیب در رابطه است.

نگذار با اختلاف‌نظرهایتان

به «دعوا» تبدیل شوند

معمولاً اختلاف‌نظرهای بین زوجی به دو دسته تقسیم می‌شود: یکی اختلاف‌نظر در مورد مسائل

دکتر مهرداد کاظم‌زاده عطفوی | «دعوا نمک زندگیست!» «زن و شوهر دعوا کنند، ابلهان (دور از جان شما) باور کنند!» این جمله‌ها را تا به حال چندبار از زبان بزرگتره‌ایان شنیده‌اید؟! آیا شما به این حرف‌ها باور دارید؟ آیا واقعاً دعواهای زن و شوهری کاملاً طبیعی و بخشی از زندگی زناشویی هستند؟ برعکسش چطور: دور و برتان زوجی را سراغ دارید که در همه دورهمی‌ها با افتخار مدام بگویند: «ما که هیچ مشکلی با هم نداریم و سر همه چیز با هم توافق داریم!» به نظر تان می‌شود دونفر کنار هم زندگی کنند و اصلاً با هم اختلاف نداشته باشند؟

دعوا کردن طبیعی است؟!

متأسفانه در تعاریف جامعه، تعابیری وجود دارد که می‌گویند دعوا بین زوج خیلی طبیعی است و دعوا در زندگی همه زوج‌ها وجود دارد و اگر زوجی دعوا می‌کنند، کسی تصور نکند که مشکل جدی وجود دارد و خیلی طبیعی است و...

اگر منظور از دعوا، رفتارهای پر خاشگرا نه است به معنای این که زوج حقوق یکدیگر را رعایت نکنند و هر کدام زن یا مرد فرقی نمی‌کند- رفتاری می‌کنند که به یکدیگر آسیب اجتماعی و جسمی و... می‌زند، مسلماً طبیعی نیست و نمی‌توان گفت «رفتارهای پر خاشگرا نه بین زن و شوهر خیلی طبیعی است!»

به نظر بنده بهتر است به جای این که بگوییم دعوا بین زن و شوهر طبیعی است، باید بگوییم «اختلاف بین زوج طبیعی است» به هر حال همه زن و شوهرها در یکسری موارد با هم اختلاف‌نظر دارند و این اختلاف‌نظر گاهی به خاطر فراهم نبودن امکانات گفت‌وگو، ممکن است به تعارض بدل شود. گاهی این تعارض‌ها آن قدر جدی می‌شود که زوج مجبور می‌شوند در آن مورد خاص سکوت کرده یا صحبت کردن در باره‌اش را به تعویق بیندازند. اگر منظور از دعوا کردن همین اختلاف‌نظرها و تعارض‌ها

وظیفه تو وظیفه من نیست

یکی از مسائل مهم و قابل طرح در کانون خانواده موضوع مسئولیت پذیری است

این نمونه‌ها در کلینیک‌ها زیاد دیده می‌شود که بسیاری از مسئولیت‌های جدی و سخت روی دوش خانم‌ها متمرکز شده و آقایان با گفتن جملاتی مثل «من کار دارم و گرفتارم» یا «هشکلات مالی و اقتصادی زیاد است» از انجام بعضی مسئولیت‌ها سر باز می‌زنند. در هر خانواده‌ای ممکن است مشکلات مالی وجود داشته باشد، اما این مسأله نباید باعث شود مردان مسئولیت‌های دیگرش مثل وظایفی که در تربیت فرزندان به‌خصوص فرزندان پسر دارد، فرار کند. بهترین راهکار برای این افراد باز تعریف کردن مسئولیت‌هاست. دومین کار این است که نباید مسئولیت‌هایی که برای آنها تعریف شده است را انجام دهیم، که البته اکثراد اوایل ازدواج هیچ‌ان افراد زیاد بوده و ممکن است خیلی این مسأله را جدی نگیرند و بگویند «مشکلی نیست این بار من وظیفه او را انجام می‌دهم». اما اگر این الگو، الگوی تداومی باشد، آستانه تحمل فردی که مسئولیت‌شخص دیگر را انجام می‌دهد، کاهش می‌یابد.

گاهی تنش بهتر از بازگشت است

فراموش نکنید ممکن است بعد از بازتعریف مسئولیت‌ها کمی تنش در خانواده ایجاد شود. برخی از افراد برای جلوگیری از تنش ممکن است مجدداً به الگوی قبلی بازگردند که این بازگشت باعث تقویت بیشتر الگوی اشتباه می‌شود. در کنار این گروه، افرادی هستند که الگوی شخصیتی معروف به لیزی (lazy) یا تنبل دارند. واژه تنبلی بخشی از خصوصیات افرادی است که مسئولیت‌نمی‌پذیرند و همیشه در زندگی‌شان حتی در زمان قبل از ازدواجشان اشخاصی در کنارشان قرار گرفته‌اند که تمامی مسئولیت‌های آنها را انجام می‌دهد. در مقابل این افراد نباید مسئولیت‌های آنها را انجام داد، حتی اگر امور منزل مختل شود، باید روی این قانون با قدرت بیشتری بایستیم. تشخیص و شناخت این موقعیت‌ها برای افراد ممکن است سخت باشد، به همین دلیل در این شرایط نیاز است یک فرد متخصص وارد عمل شود. پس به زوجین توصیه می‌شود اگر در این موقعیت توان تغییر الگوراندانند، بهترین کار مراجعه به متخصص است. همچنین افرادی هستند که در گذشته مسئولیت‌پذیر بوده‌اند، اما الان دیگر این ویژگی اخلاقی را ندارند. اگر شما با این پدیده روبه‌رو شدید، چه کار باید انجام دهید؟ در این شرایط به نظر می‌رسد مشکلی از جمله مشکلات خلقی وجود داشته باشد. مثلاً احتمال وجود افسردگی یا خستگی مزمن وجود دارد. در این جور موقعیت‌ها که مسئولیت‌پذیری یک‌م‌رتبه افت می‌کند، باید توسط روانشناس بالینی یک‌از یابی انجام شود.

از بازگشت از سر کار به امور خانه رسیدگی کنند. در چنین شرایطی خانم‌ها بعد از مدتی احساس خستگی می‌کنند و اگر به این احساس رسیدگی نشود، ممکن است حس فردی را پیدا کنند که مورد سوءاستفاده قرار گرفته است. این موضوع احساس ناراضی ایجاد می‌کند و در نهایت منجر به فاصله گرفتن زوجین می‌شود. گاهی اوقات وقتی ریشه اختلافات زناشویی را بررسی می‌کنیم، متوجه می‌شویم اکثر این اختلافات از ناراضیاتی افراد در زندگی است. برای جلوگیری از بروز این اتفاق باید در مورد اشتغال زن قبل از ازدواج صحبت شود و مرد هم باید مسئولیت‌هایی را تقبل کند تا فشار کمتری به همسرش وارد شود.

مسئولیت‌هایی که وابسته به جنس است

بعضی از مسئولیت‌ها وابسته به جنس است، مثلاً بعضی از وظایف را آقایان بهتر انجام می‌دهند. البته به این معنایست که خانم‌ها قادر به پذیرفتن یا انجام آن مسئولیت نیستند، بلکه ممکن است آنها تحت فشار روانی و حتی جسمی بیشتری نسبت به آقایان قرار بگیرند، حتی برعکس بعضی از مسئولیت‌ها هم وجود دارد که خانم‌ها بهتر می‌توانند پس آن را بپذیرند. شناختن مسئولیت‌هایی که وابسته به جنس است، می‌تواند به بهتر شدن روابط زن و شوهر کمک کند.

افرادی که از مسئولیت‌ها فرار می‌کنند

یک از دغدغه‌های ما در بخش مسئولیت‌پذیری شفاف نبودن حوزه مسئولیت‌هاست. اما بخش دیگر به شخصیت افراد مربوط است. اساساً بعضی از ما آدم‌ها دارای الگوهای شخصیتی‌ای هستیم که مایلیم تمام مسئولیت‌های ما را به دیگران واگذار کنیم. گاهی اوقات این واگذاری پیش می‌رود که حتی در حوزه‌های تصمیم‌گیری و فکر کردن هم واگذاری به دیگران صورت می‌گیرد. معمولاً این افراد هستند که اعتماد به نفسشان آسیب‌پذیر و شکننده است. معمولاً آنها نگران هستند که نتوانند مسئولیت خود را به درستی انجام دهند و چون نمی‌خواهند زیر سوال بروند از الگوی اجتنابی استفاده می‌کنند، در صورتی که ممکن است آنها ظاهر توانمندی از خود نشان دهند.

وظایف مشخص بوده، به این معنا که مسئولیت‌ها بر روی منزل اعم از کسب درآمد، مدیریت مسائل اداری و خارج از منزل و حتی برخی از خریدها به عهده آقایان بود و چون خانم‌ها شافل نبودند، تمام مسئولیت‌های داخل منزل به آنها واگذار می‌شد.

تغییرات الگویی و سر درگمی‌ها

با توجه به تغییراتی که در سطح جامعه به وجود آمده، برخی از خانم‌ها کارهای خارج از منزل را انجام می‌دهند، چون حجم کارها و فعالیت‌های آقایان زیاد است، خانم‌ها بخشی از آن را قبول کرده‌اند. این تغییر نگرش و تغییر الگوها امروزه یک نوع سر درگمی نقش را برای افراد ایجاد کرده است. همچنین اشخاص به این موضوع آگاه هستند که وقتی پیمان ازدواج می‌بندند، هر کدام با توجه به ساختاری که در خانواده والدین‌شان وجود داشته، وارد این خانواده جدید می‌شوند و خیلی از اوقات زوجین قبل از تعهد در مورد این امور با یکدیگر صحبت نمی‌کنند. در واقع زوج‌ها با ذهنیتی که از والدین خود دارند وارد نظام جدید خانواده می‌شوند و همان انتظاری را در زندگی خود دارند که در زندگی والدین تجربه کرده بودند. در پی این رخداد طبیعتاً مشکل در ساختار مسئولیت‌ها ایجاد می‌شود که نهایتاً منجر به زن برچسب به یکی از افرادی می‌شود که یا این فرد مسئولیت‌پذیر است یا نه.

چگونه مسئولیت‌ها را تقسیم کنیم؟

پیشنهاد من به زوجین این است که قبل از ازدواج و دوران نامزدی یک لیست از تمامی مسئولیت‌هایی که در ساختار خانواده باید تعریف شود را بنویسند، به علاوه مشخص کنند که هر کدام از این مسئولیت‌ها متعلق به کدام یک از افراد است و آن فرد دیگر چه نقشی می‌تواند در آن مسئولیت داشته باشد. با یکدیگر صحبت کنند و به یک توافق نظر برسند. اگر این مسئولیت‌ها شفاف شود، میزان تنش بین زوجین کمتر خواهد شد و این کار باید قبل از ازدواج انجام شود.

زنان شاغل و مسئولیت‌های بی‌پایان

این روزها علاوه بر آقایان خانم‌ها هم بیرون از منزل کار می‌کنند و باید بعد

آیا شما به این باور رسیده‌اید که در فضای خانوادگی تان مسئولیت‌پذیری برقرار است؟ شما به‌عنوان مرد یا زن چه وظایفی را بر عهده دارید؟ فرزندان چه نقش‌هایی را باید ایفا کنند؟ و مهم‌تر این که آیا همه شما در مجموعه‌ای به نام خانه و خانواده به وظایف خود عمل می‌کنید؟ یا این که بخشی از وظایف دیگر اعضا هم بر عهده گرفته‌اید؟

محدوده وظایف من کجاست؟

قبل از پرداختن به هر مسأله دیگری بهتر است بدانید مسئولیت‌پذیری به این معنی است که یک‌سری حوزه عملکردی برای افراد تعریف شده باشد و آن فرد مسئولیت‌های مشخص شده را بپذیرد یا به بیان دیگر مسئولیت‌پذیری یعنی این که هر یک از افراد خانواده به درستی محدوده وظایف، اختیارات و عملکرد خود را بشناسند و مطابق آن عمل کنند. اگر غیر از این باشد، تداخل به وجود می‌آید و تداخل یعنی واگذاشتن قسمتی از وظایف خود بر عهده دیگران یا برعکس و این می‌تواند احساس سر خوردگی و آرام آرام آفتگی را در خانه و خانواده گسترش دهد. برخی از این مسئولیت‌ها مشخص و قابل تعریف شده است، دقیقاً مانند یک فرد کارمندی که مسئولیت‌هایش در حوزه کاری که باید انجام دهد، مشخص و کاملاً تعریف شده است. در راستای این موضوع اگر فرد مسئولیت‌های تعریف شده‌اش را به خوبی انجام بدهد، آن فرد یک شخص مسئولیت‌پذیر است و اگر عکس آن صورت بگیرد، فرد غیر مسئول شناخته می‌شود.

جنسیت و مسئولیت‌پذیری

مسئولیت‌ها از چندین بخش تشکیل شده‌اند که یکی از بخش‌ها مسئولیت‌هایی است که بر پایه جنسیت برای افراد تعریف می‌شود. در حوزه روابط بین فردی برخی از نقش‌ها و مسئولیت‌ها از قبل مشخص است. به‌عنوان مثال تربیت فرزند و مراقبت از آن پیشتر بر عهده مادر است که این نقش از زمان‌های گذشته برای زنان تعریف شده است و اگر مادری این وظیفه را انجام ندهد، فرد غیر مسئولی شناخته می‌شود. همچنین اگر زوجین در جایگاه مناسبی باشند، وظایف خود را بشناسند و مسئولیت هر یک از اعضا مشخص باشد، خانواده عملکرد مناسبی خواهد داشت.

مسئولیت‌های از قبل تعریف شده

خیلی وقت‌ها تعریف درستی از مسئولیت‌هایی که در روابط غیر فردی وجود دارد، بین زن و شوهر آریه نمی‌شود. به‌عنوان مثال در ساختار خانواده به هر حال افراد وظایف و مسئولیت‌های متفاوتی دارند. در ایام گذشته تقریباً این