

# حل تعارض زوجین به شیوه طرحواره درمانی

مؤلف

مینا فرهادی پری



روان آگاه

## محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۹
کلیدهای ارتباط مؤثر در زندگی زناشویی	۹
ارتباط زناشویی زوجین	۱۴
چالش مهارت‌های ارتباطی	۱۷
۱. از کلمات عاشقانه در روابطتان استفاده کنید	۱۷
۲. قلبی سرشار از قدردانی	۱۸
۳. یادداشت‌های عاشقانه	۱۹
۴. بازی‌های دو نفره	۲۰
۵. عبادت و دعا خواندن	۲۰
۶. صحبت خودمانی	۲۱
۷. بحث منطقی	۲۲
۸. معذرت‌خواهی اصولی	۲۷
چگونه عواطف را به سمت احساسات درست هدایت کنیم؟	۲۸

۱. ترس‌های تان رئیس تان نیستند ..... ۲۹
۲. با طفره رفتن مبارزه کنید ..... ۳۰
۳. به اضطراب عملکرد نام دیگری بدهید ..... ۳۱
۴. به بیرون از جعبه فکر کنید ..... ۳۲
۵. اغراق نکنیم ..... ۳۳
۶. به خودمان نگیریم ..... ۳۳

### فصل دوم: تعارض زناشویی ..... ۳۵

- مفهوم تعارض‌های زناشویی ..... ۳۹
- منشاء تعارض‌ها: ..... ۴۱
- مسائل عمده در بروز تعارض ..... ۴۶
- عوامل مؤثر در ایجاد تعارض ..... ۴۷
- الگوهای تعارض در روابط زوجین ..... ۴۷
- مراحل تعارض زناشویی در روابط زوجین ..... ۵۰
- انواع تعارضات زناشویی ..... ۵۳
- ابعاد تعارض‌های زناشویی ..... ۵۴
- نشانه‌های تعارض ..... ۵۴
- نظریه‌های مرتبط با تعارض زناشویی ..... ۵۴
- نظریه روان‌پویایی و روابط شیء ..... ۵۴
- نظریه کنش متقابل نمادین ..... ۵۵

۵۶	..... نظریه‌های رفتاری
۵۶	..... نظریه‌های سیستمی
۵۷	..... نظریه دلبستگی
۵۸	..... دیدگاه زوج درمانی رابطه با محبوب به تعارض زناشویی
۵۹	..... دیدگاه خانواده درمانی ساختی به تعارض زناشویی
۶۰	..... دیدگاه شناختی - رفتاری به تعارض زناشویی
۶۱	..... نظریه‌های مربوط به تفاوت‌های ادراکی به تعارض زناشویی
۶۳	..... رویکرد رفتاری
۶۳	..... رویکرد شناختی
۶۴	..... رویکرد ادراک برابری
۶۵	..... رویکرد ارتباطی
۶۷	..... تأثیرات مخرب تعارض:
۶۸	..... سبک‌های حل تعارضات زناشویی
۶۹	..... انواع سبک‌های حل تعارض
۷۱	..... رهنمودهای سودمند در حل تعارض
<b>۷۳</b>	<b>..... فصل سوم: طرحواره درمانی زوجین</b>
۸۲	..... کاربرد طرحواره‌ها در روابط زناشویی
۸۴	..... درمان تعارض زوجین با کمک رویکرد طرحواره‌درمانی
۸۵	..... چرا زوج‌ها رابطه عشق و نفرت دارند؟

راه‌های مقابله با یک رابطه عشق و نفرت ..... ۸۷

**فصل چهارم: راهبردهای طرحواره درمانی برای مقابله با تعارض زوجین ..... ۸۹**

راهبردهای طرحواره درمانی ..... ۹۵

مهارت شناسایی طرحواره‌ها در مورد همسر ..... ۹۹

طرحواره‌ها و تأثیر آنها بر روابط ..... ۱۰۰

خلاصی از طرحواره‌ها ..... ۱۰۱

حل تعارض زوجین، بدون آسیب زدن به هم ..... ۱۰۳

۱- فریاد نزنید - ارتباط برقرار کنید ..... ۱۰۳

۲- گوش دادن را یاد بگیرید ..... ۱۰۴

۳- زمان مناسب برای بیان تفاوت‌ها را انتخاب کنید ..... ۱۰۴

۴- مراقب لحن خود باشید ..... ۱۰۴

۵- برای حل تعارض زوجین، احترام را حفظ کنید ..... ۱۰۵

۶- به یاد داشته باشید که یکدیگر را دوست دارید ..... ۱۰۵

۷- با مشاخره نخواستید ..... ۱۰۶

۸- همدلی داشته باشید ..... ۱۰۶

۹- بخشیدن را یاد بگیرید ..... ۱۰۶

**منابع ..... ۱۰۸**

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

اگر به دنبال یک زندگی آرام و بی دردسر و همراه با عشق و صمیمیت هستید و دوست دارید که همسرتان شما را بیشتر درک کند و در راستای ایده‌های اخلاقی و رفتاری شما حرکت نماید، لازم است که کلیدهای ارتباط مؤثر در زندگی زناشویی را بدانید و بخوانید و به آنها عمل کنید. خیلی از افراد فکر می‌کنند خریدن گل و انواع کادوها در مناسبت‌های مختلف و به عبارتی دیگر، سایر روش‌های عاشقانه ابراز احساسات به معنای توجه و احترام است. صدا البته چنین رفتارهایی بسیار سازنده و مثبت است اما هیتر گری<sup>۱</sup>، مشاور خانواده و نویسنده، معتقد است که قدم زدن در جاده همراهی چیزی فراتر از اینها است (ژان<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۴).

### کلیدهای ارتباط مؤثر در زندگی زناشویی

- **آشنایی با خواسته‌ها و نیازهای همسر:** آشنایی با خواسته‌ها و نیازهای همسر یعنی اینکه بدون پرسش بدانید همسرتان چه می‌خواهد و در هر دقیقه و ثانیه در چه حال و هوایی است. شاید بگویید: «مگر ما پیش‌گو هستیم؟». خیر شما پیش‌گو نیستید اما وقتی نسبت به کسی علاقه و مسئولیت داشته باشید،

---

1 Heather Gray

2 Xun H

ناخودآگاه از جزئیات عاطفی و رفتاری او آگاه می‌شوید. در نتیجه می‌دانید که مثلاً، همسر محترم قبل از خواب، ناهار فردای خود برای سر کار را آماده می‌کند. پس می‌توانید برای خوشحال کردن او، پیش‌دستی کنید و این کار را انجام بدهید. یا وقتی می‌دانید که مثلاً سه‌شنبه‌ها خیلی روز سخت و پرچالشی برای همسران است و رئیسش در این روز در جلسه با کارمندان سخت‌گیری می‌کند، ضمن اینکه در منزل هوای او را بیشتر دارید، درباره وقایع روز نیز از او سؤال می‌کنید و جویای احوالش می‌شوید.

- **اعتماد صددرصد:** بسیاری از شک‌ها و نگرانی‌های زن‌ها درباره همسرشان بیهوده است. گاهی کنجکاوی‌های خانم‌ها درباره تماس‌ها و پیام‌های شوهرشان حتی به حالت آزاردهنده‌ای بدل می‌شود، اما واقعیت این است که ریشه تمام این شک‌ها خودِ خود آقایان هستند. زنان دوست دارند در زندگی خود مردانی داشته باشند که به آنها وفادارند و می‌توان ۱۰۰ درصد به مهر و عشق‌شان دلگرم بود. اگر زنی دچار شک و سوءتفاهم می‌شود، به دلیل رفتار مردان است. الیزابت اشمیت<sup>۱</sup>، یکی از نویسندگان کتاب «ساختن عشقی بادوام، ۷ راز غافل‌گیرکننده برای ازدواج موفق»، می‌گوید: «زنان نباید بابت اینکه همسرشان با چه کسی در مهمانی کاری هم‌صحبت می‌شود یا به چه کسی پیام می‌دهد، احساس نگرانی کنند. در واقع زن باید از بابت تعهد مرد اطمینان خاطر کامل داشته باشد». عاشق بودن واقعی به معنای عشق ورزی بی‌چون و چرا و بی‌شرط است. زنانی که از ازدواج خود رضایت دارند، همسرشان را با واژگانی چون صادق، وفادار و قابل اعتماد توصیف می‌کنند. آنها مطمئن هستند که همسرشان همیشه هوای‌شان را دارد و دروغ نمی‌گوید. زندگی در حوالی امنیتی عاشقانه تمام چیزی است که یک زن از زندگی مشترک انتظار دارد.
- **قدردانی از زحمات روزانه:** مادران و همسران قلب‌تپنده خانواده هستند.

1 Elizabeth Schmitz

بخش زیاد آرامش خانه، نتیجه مستقیم تلاش‌ها و زحمات زنان است. آنها دوست دارند این حجم نامحسوس از زحمتی که روزانه متحمل می‌شوند، مورد توجه قرار بگیرد و سایر افراد خانه، به‌ویژه همسرشان، از آنها تشکر کند و ارزش کارهایشان را بداند. هتر گری می‌گوید: «انجام کارهای روزمره نباید از دید همسر و فرزندان جا بماند و لازم است برای این زحمات روزانه‌ی تکراری از آنها قدردانی شود».

- **کمک خودجوش در نگهداری فرزندان:** زنان دوست دارند همسرشان در رسیدگی به فرزندان به آنها کمک کند و نسبت به مسائل فرزندان دغدغه‌مند باشد. هم‌یاری و همکاری در رسیدگی به فرزندان باید به‌صورت خودجوش صورت بگیرد. یعنی زمانی که هر کاری را با هزار بار تکرار به مرد گوشزد می‌کنند، حتی اگر مردی هم آن را انجام بدهد، خالی از لطف و فایده خواهد بود. وقتی مردان بدون اینکه کسی به آنها گوشزد کند، در کارهایی مانند انجام تکالیف به فرزندان‌شان کمک می‌کنند، باعث دلگرمی مادر خانواده می‌شوند و مادر از این کار بسیار لذت می‌برد. ویکی استارک<sup>۱</sup> روان‌درمانگری است که همکاری زوجها در امور مربوط به فرزندان را بسیار توصیه می‌کند. او معتقد است که مردان باید به انتظارات زنان در توجه به نیازها و تکالیف فرزندان در امور مختلف به‌اندازه آنها توجه داشته باشند.
- **گوش شنوا:** وقتی زنان از مشکلات و مسائل خود برای همسرشان می‌گویند، لزوماً به‌دنبال راهکاری دقیق و مؤثر نیستند. درواقع با مطرح کردن مشکل، به‌دنبال درد دل کردن هستند تا تخلیه روانی شوند و همسرشان از آنها حمایت عاطفی کند. در این‌گونه مواقع، لازم نیست آقایان در حکم یک قهرمان نجات‌دهنده وارد شود و راهکارهای رنگارنگ ارائه کنند. کافی است گوش شنوا داشته باشند و همدلی به خرج بدهند. استارک می‌گوید: «وقتی همسران از

ماجراهای محل کار یا از جروبحث خود با دیگران و حرف‌هایی که با مادرش زده برای تان تعریف می‌کند، به‌دنبال این است که به حرف‌هایش گوش کنید و لازم نیست مطابق با میل و گزینه‌تان برای ارائه راه‌کار شروع به نظر دادن کنید. شنونده‌ای خوب بودن و داشتن گوش‌شنوا کافی است». استارک می‌گوید بیشتر مراجعانش از اینکه شوهرشان به‌محض درد دل کردن برای حل مسئله راهکار ارائه می‌دهند، شاکی هستند. این واکنش شوهران طبیعی است چون همه آنها در سرتاسر جهان دوست دارند که خانواده‌شان راضی و خوشحال باشد. اما باید توجه کرد که زنان نیز به‌دنبال شنونده‌ای هستند که به کمکش ابعاد مختلف یک مسئله بررسی شود. اگر آقایان گوش‌شنوا برای شنیدن دل‌مشغولی‌های بانوان داشته باشند، نتیجه برای هر دو رضایت‌بخش‌تر خواهد بود.

- **بهترین دوست و همراه بودن:** زنان به‌ویژه خانم‌های امروزی که اغلب سر کار می‌روند، مسئولیت‌های زیادی دارند. آنها دوست دارند وقتی به خانه بازمی‌گردند، در آرامش به کارهای موردعلاقه‌شان مانند تماشای فیلم یا سریال بپردازند و با دوست و همراهی روبه‌رو شوند که آنها را درک می‌کند و تا جایی که بتواند حمایت‌های عاطفی و مالی و... را از همسر دریغ نمی‌کند. آقایان باید تلاش کنند تا دوست خوبی برای همسرشان شوند. باور کنید دل‌گرمی این همراهی و دوستی در زندگی هر دو معجزه می‌سازد. چارلز اشمیت، کارشناس ازدواج و امور خانواده معتقد است: «هیچ ابهامی درباره این موضوع وجود ندارد: زنان همراه برای دغدغه‌های خود می‌خواهند. کسی که از آنها حمایت کند، مایه مسرت‌شان باشد و ضمن توجه به رفاه و سلامت‌شان، همواره و مداوم باهم در ارتباط باشند. زنان به‌دنبال همسری هستند که دوست آنها نیز باشد».

- **حمایت در شکست‌ها:** در سختی‌ها و شکست‌ها زنان را تنها نگذارید. در راه

طولانی و پر از دشواری‌های مختلف زندگی، امید و دل‌بستگی زنان تان باشید. بنابه نظر «هیتز گری»، اگر مردان احساس کردند که همسرشان حتی اگر اندکی دچار دل‌سردی و ناتوانی شده است، باید به کمک آنها بروند و به آنها یادآوری کنند که همیشه در کنارشان هستند. به همسر خود روحیه بدهند و به او بگویند که با وجود مسئولیت‌های زیادی که دارد خستگی و ضعف چیزی غیرعادی نیست و رفتارش را درک می‌کنند. البته زنان نیز باید دقیقاً به همین شکل مردان را در این مواقع همراهی کنند.

- **چرا شاعر نمی‌شوید:** همسر تان همیشه خواستار محبت و عشق شماست. فرقی نمی‌کند ۲ ماه از ازدواج تان گذشته باشد یا ۲۰ سال. تقدیم یک شاخه گل، دعوت به یک شام ساده، چند بیت شعر، حتی اگر کلیشه‌ای به نظر برسد باعث ایجاد صمیمیت بیشتر می‌شود. به گفته روانشناسان زنان از ابراز علاقه‌هایی اینچنین ساده لذت برده و قدردان آن خواهند بود و این قدردانی را همیشه ابراز خواهند کرد.

- **با نظر او لباس بپوشید:** مدها می‌آیند و می‌روند اما توجه یک مرد به طرز پوشش خود باید مداوم باشد. این از همان روزهای اول آشنایی برای یک زن حائز اهمیت است. باید سعی کنید بفهمید همسر تان چه نوع ظاهری را می‌پسندد. مثلاً اگر دوست دارد رنگ شلوار شما روشن باشد به خواسته‌اش توجه کنید. لباس پوشیدن شما آنطور که همسر تان دوست دارد قدم مهمی در ایجاد علاقه بیشتر در زنان است. مردان باید بدانند که بد نیست گاهی لباس قرمز بپوشند، زیرا روانشناسان می‌گویند این یکی از اولویت‌های ناخودآگاه زنان است. آنها معتقدند رنگ قرمز باعث می‌شود مردها قوی‌تر و جالب‌تر به نظر بیایند. اما توجه داشته باشید که این رنگ به مهربان‌تر نشان دادن شما کمکی نمی‌کند (واتسون<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۸).

<sup>۱</sup> Watson J C