

# از رقابت تا همکاری

(آشنایی با سبک‌های تعارض زناشویی و راهبردهای پیشگیری و مقابله)

نویسنده:

محبوبه شکوهی



روان آگاه

## محتوا

۹.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۳.....	مفهوم تعارض‌های زناشویی
۱۵.....	منشاء تعارض‌ها:
۲۰.....	مسائل عمده در بروز تعارض
۲۱.....	عوامل موثر در ایجاد تعارض
۲۲.....	الگوهای تعارض در روابط زوجین
۲۴.....	مراحل تعارض زناشویی در روابط زوجین
۲۷.....	انواع تعارضات زناشویی
۲۸.....	ابعاد تعارض‌های زناشویی
۲۹.....	نظریه‌های مرتبط با تعارض زناشویی
۲۹.....	نظریه روان‌پویایی و روابط شیء
۳۰.....	نظریه کنش متقابل نمادین
۳۰.....	نظریه‌های رفتاری
۳۰.....	نظریه‌های سیستمی
۳۱.....	نظریه دل‌بستگی
۳۲.....	دیدگاه زوج درمانی رابطه با محبوب به تعارض زناشویی
۳۴.....	دیدگاه خانواده درمانی ساختی به تعارض زناشویی
۳۴.....	دیدگاه شناختی- رفتاری به تعارض زناشویی
۳۵.....	نظریه‌های مربوط به تفاوت‌های ادراکی به تعارض زناشویی

- ۳۷..... رویکرد رفتاری.....
- ۳۸..... رویکرد شناختی.....
- ۳۹..... رویکرد ادراک برابری.....
- ۴۰..... رویکرد ارتباطی.....
- ۴۲..... تأثیرات مخرب تعارض.....

### فصل دوم: از تعارض تا متلاشی شدن رابطه زناشویی..... ۴۳

- ۴۴..... استرس و درماندگی.....
- ۴۴..... رشد و تکامل پس آسیبی.....
- ۴۵..... شواهدی دال بر رشد و تکامل بعد از شکست رابطه عاشقانه.....
- ۴۸..... مراحل چهارگانه‌ای درمان شکست عاطفی.....
- ۴۹..... مقدمه‌ای بر درمان هیجان مدار.....
- ۵۲..... چرخه‌های پریشانی در روابط.....
- ۵۲..... انزوای عاطفی.....
- ۵۳..... اصطلاحات روانی به مانند یکدیگر.....
- ۵۴..... ارتباط سن و گوشه گیری افراد.....
- ۵۴..... رابطه بین جنسیت و انزوا.....
- ۵۵..... شرایط فرهنگی.....
- ۵۵..... اثرات انزوا بر سلامت جسمانی.....
- ۵۶..... سلامت روان و انزوا.....
- ۵۶..... تأثیرات انزوای اجتماعی در سطح فردی.....

### فصل سوم: سبک‌های حل تعارضات زناشویی..... ۵۹

- ۶۰..... انواع سبک‌های حل تعارض.....

۶۲	..... رهنمودهای سودمند در حل تعارض
۶۳	..... سبک‌های رایج تعارض در رابطه
۶۳	..... مدل توماس-کیلمن: چارچوبی برای درک بهتر سبک‌های تعارض
۶۴	..... بررسی دقیق ۵ سبک رایج تعارض در رابطه زناشویی
۶۴	..... سبک رقابتی (کوسه): تمرکز بر بُرد به هر قیمت
۶۵	..... سبک اجتنابی (لاک‌پشت): فرار از رویارویی
۶۵	..... سبک سازگار (خرس عروسکی): تسلیم شدن برای حفظ آرامش
۶۵	..... سبک مصالحه (روباه): یافتن حد وسط
۶۶	..... سبک همکاری (جغد): تلاش برای راه‌حل بُرد-بُرد
۶۶	..... چگونه سبک تعارض غالب خود و همسرمان را تشخیص دهیم؟
۶۷	..... راهکارهایی برای مدیریت و انعطاف‌پذیری در سبک‌های تعارض
۶۷	..... چه زمانی کدام سبک مناسب‌تر است؟
۶۸	..... نکاتی برای گفتگو با همسری با سبک متفاوت
۶۸	..... توسعه انعطاف‌پذیری و حرکت به سمت همکاری
۶۹	..... ارتباط سبک‌های تعارض با سلامت روان و نیاز به مشاوره
<b>۷۱</b>	<b>..... فصل چهارم: از تعارض تا رسیدن به عشق</b>
۷۱	..... ۱. پردازش و شناخت احساسات خود
۷۲	..... ۲. گفتگوی آشکار با شریک زندگی
۷۲	..... ۳. سرمایه‌گذاری روی ارتباط عاطفی
۷۳	..... ۴. تمرکز بر رشد فردی
۷۳	..... ۵. برداشتن گام‌های عملی برای تغییر
۷۴	..... ۶. یادگیری و تقویت مهارت‌های ارتباطی
۷۴	..... ۷. پذیرش و بخشش، کلید عشق واقعی
۷۴	..... ۸. صبوری در مسیر عشق واقعی

۹. در صورت نیاز، کمک حرفه‌ای بگیرید..... ۷۵
۱۰. عشق به خود: پایه عشق واقعی به دیگران..... ۷۵
- رسیدن به روابط صمیمی با همسر..... ۷۵
- موانع ایجاد صمیمیت زناشویی..... ۷۶
- راهبردهای ارتقای مهارت‌های عاطفی زندگی زناشویی..... ۷۷
- از تعارض تا رسیدن به عشق..... ۸۷
- عواطف و مهارت‌های لازم برای یک ازدواج سالم:..... ۸۷
- ازدواج به خاطر عشق؟..... ۸۹
- فرآیندهای چندوجهی رسیدن به عشق..... ۹۱
۱. جنبه روان‌شناختی: شناخت خود و شریک زندگی..... ۹۱
۲. جنبه عاطفی: ایجاد و تقویت ارتباط قلبی..... ۹۱
۳. جنبه ارتباطی: ایجاد گفتگوی مؤثر..... ۹۲
۴. جنبه رفتاری: عمل‌گرایی در رابطه..... ۹۲
۵. جنبه اجتماعی: ارتباط با خانواده و دوستان..... ۹۳
۶. جنبه زمانی: صبوری و رشد تدریجی..... ۹۳
۷. جنبه روان‌شناختی: اعتماد و امنیت روانی..... ۹۳
۸. جنبه مشکل‌شناسی: حل تعارض‌ها..... ۹۴
۹. جنبه رشد مشترک: ساختن آینده با هم..... ۹۴
۱۰. جنبه درونی: پذیرش و بخشش..... ۹۴
- راهکارهای عملی به منظور تقویت عشق پایدار..... ۹۵
۱. جنبه روان‌شناختی: شناخت خود و شریک زندگی..... ۹۵
۲. جنبه عاطفی: ایجاد و تقویت ارتباط قلبی..... ۹۶
۳. جنبه ارتباطی: ایجاد گفتگوی مؤثر..... ۹۶
۴. جنبه رفتاری: عمل‌گرایی در رابطه..... ۹۷
۵. جنبه اجتماعی: ارتباط با خانواده و دوستان..... ۹۸

۶. جنبه زمانی: صبوری و رشد تدریجی.....	۹۸
۷. جنبه روان‌شناختی: اعتماد و امنیت روانی.....	۹۹
۸. جنبه مشکل‌شناسی: حل تعارض‌ها.....	۹۹
۹. جنبه رشد مشترک: ساختن آینده با هم.....	۱۰۰
۱۰. جنبه درونی: پذیرش و بخشش.....	۱۰۰
منابع.....	۱۰۳

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

تعارض زناشویی، نوعی تعامل بین زوج‌هایی است که علایق، دیدگاه‌ها و باورهای متضادی دارند، ۶۱ درصد از افراد مطلقه، یکی از دلایل طلاق خود را تعارض بیش از حد گزارش کرده‌اند. نظریه سیستمی خانواده خانواده را به عنوان یک واحد احساسی اصلی در نظر می‌گیرد. این نظریه فرض می‌کند که فشار ناشی از تضاد عاطفی میان دو نفر از اعضای خانواده می‌تواند بر کل خانواده تأثیر بگذارد که حداقل از پدر، مادر و فرزند تشکیل شده است. تعارض بین اعضای خانواده به وحدت و یگانگی آنها لطمه می‌زند. شدت تعارض موجب بروز نفاق و پرخاشگری و ستیزه جویی و سرانجام اضمحلال و زوال خانواده می‌گردد، متأهل بودن مزایای زیادی دارد و اینکه زوجها چگونه تعارض‌های میان خود را حل و فصل می‌کنند، برای پویایی رابطه مهم است. بسیاری از زوجها به طور مکرر تعارض‌های زناشویی را تجربه می‌کنند، اما مسئله مهم در تعارض‌های زناشویی، نحوه بحث، مخالفت و حل تعارض‌ها است و میزان تکرار تعارض‌ها در درجه دوم قرار می‌گیرد. از آنجا که تمام زوجها با یکدیگر بحث می‌کنند، نباید همیشه تعارض را با پیامدهای منفی همراه دانست. محققان با انجام یک پژوهش ملی با ۵۰۰۰۰ شرکت کننده، تفاوت‌های بین زوجها شاد و غیر شاد را در روش‌های حل تعارض‌های خود، مقایسه کردند. محققان دریافتند که ۷۸ درصد از زوجها شاد، گفته‌اند که زمانی که درباره مسائل بحث می‌کنند، شریکشان نظر و ایده‌های آنها را

درک می‌کند در صورتی که تنها ۲۰ درصد از زوج‌های غیر شاد، این نظر را داشتند. همچنین یافتند که ۷۸ درصد از زوج‌های شاد و ۲۵ درصد از زوج‌های غیر شاد، بیان کرده‌اند که می‌توانند افکار و احساسات خود را در هنگام مخالفت‌ها، با شریک خود به اشتراک بگذارند. ۵۸ درصد از زوج‌های شاد و تنها ۱۲ درصد از زوج‌های غیر شاد قادر بودند تا تفاوت‌ها را در هنگام وقوع تعارض حل کنند. محققان همچنین گزارش کردند که ۷۲ درصد از زوج‌های شاد و ۲۸ درصد از زوج‌های غیر شاد، درباره حل کردن مخالفت‌ها با همسر خود نظر مشابهی داشتند و در نهایت، ۵۴ درصد از زوج‌های شاد و ۱۴ درصد از زوج‌های غیر شاد بیان کردند که همسرشان تعارض به وجود آمده را جدی می‌گیرد. این یافته‌ها نشان می‌دهند که شیوه پاسخ دادن زوجها به تعارض، مهم‌تر از وجود صرف تعارض است. یافته‌ها همچنین راهکارهای مثبتی مانند توانایی بیان احساسات در حین تعارض و جدی گرفتن همسر خود را نشان می‌دهند. تعارض بر بهداشت روانی، جسمی و خانوادگی تأثیر گذار است و تحقیقات زیادی رابطه تعارض‌های زناشویی را با افسردگی، اختلال خوردن و بیماری‌های خاص مانند سرطان تایید کرده‌اند. همچنین تعارض‌های زناشویی باعث ناسازگاری کودکان، دلبستگی‌های مساله ساز برای همسران، افزایش احتمال تعارض والد فرزندی و تعارض بین خواهر و برادر می‌شود (پرابو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰).

انسان همیشه در تعارض بین نیازهای درونی خویش قرار دارد و اساساً انسان فارغ از تعارض وجود خارجی ندارد. تعارض میان نشستن و رفتن، گفتن و سکوت، لذت بردن از حال و به تعویق انداختن لذت و... از این رو تعارض قبل از اینکه امری بین فردی باشد، درون فردی است، به گونه‌ای که با تنهایی خودمان نیز توافق نداریم. حال اگر دو نفر بخواهند لذت‌ها و دردهایشان را با هم به اشتراک بگذارند، به گونه‌ای که متغیرهای تقریباً یکسانی آنها را خوشحال و ناراحت کند، تعارض به مراتب بیشتر و پیچیده‌تر می‌شود. از این رو زندگی فاقد تعارض امری ممکن به نظر نمی‌رسد و لازم است وجود

---

<sup>۱</sup> Prabowo, H

تعارض در زندگی را بپذیریم و قبول کنیم تعارض امری اجتناب ناپذیر است. اما آنچه لازم است از آن اجتناب شود، تداوم تعارض و بکارگیری راه حلهایی است که به تخریب رابطه می‌انجامد. داونز و داونز<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) معتقدند زوجینی که نمی‌توانند به صورت موثر تعارض‌های میان خود را مدیریت کنند، طی مراحل تخریب رابطه‌ی آنها شروع می‌شود. از نظر آنها تعارض زناشویی صرفاً تفاوت در نقطه نظرات نیست، بلکه مجموعه‌ای از اتفاقات است که به شکل نامناسبی به وقوع می‌پیوندد و به طور جدی به ازدواج آسیب می‌رساند. فینچمن و بیچ<sup>۲</sup> (۱۹۹۹) بر اهمیت تاثیر تعارض در زندگی زناشویی تاکید دارند آنها معتقدند که تعارض زناشویی بر سلامت روانی و سلامت جسمانی و سلامت خانواده تأثیر زیادی دارد. تعارض مجادله‌ای است بین حداقل دو فرد وابسته به یکدیگر که در آن، هریک، طرف مقابل را مانعی بر سر رسیدن به اهداف خود می‌داند. تعارض فرایندی تعاملی است که نشان دهنده ناسازگاری، عدم توافق و ناهماهنگی بین اشخاص است. تعارض در روابط صمیمی امری طبیعی است و ازدواج نیز از این قاعده مستثنی نیست، زیرا تعاملات مختلف و مکرر زوجین، زمینه‌ی بی‌شماری را برای تعارضات فراهم می‌کند، بنابر این تعارض بین زوجها امری طبیعی و ناشی از وجود تفاوت‌هاست و نمی‌توان مانع تعارض شد، اما این تعارض را می‌توان از طریق مذاکره اصولی طوری اداره کرد که نتایج مثبتی حاصل شود. تعارض ممکن است در نتیجه‌ی تنش باشد که فشارهای خارجی، پدید آورنده آن محسوب می‌شوند؛ مانند زمانی که شرایط اقتصادی منجر به اختلاف‌های مالی بین زوجها می‌شود. وقتی یکی از زوجها احساس می‌کند در حق او بی‌عدالتی شده است یا شاهد رفتار تبعیض آمیز و غیر منصفانه‌ای از سوی همسر است، احساس خشم و رنجش می‌کند. بروز تعارض در روابط انسانی امری رایج و اجتناب ناپذیر است. تعارض پدیده‌ای است که به موازات عشق در رابطه زناشویی به وجود می‌آید. معمولاً تعارض زمانی پیش می‌آید که اعمال، اهداف و نگرش‌های یک فرد با فرد دیگر تداخل پیدا میکند و همچنان که دو نفر به هم

۱ Downs, tim., downs, Joy

۲ Fincham, F.D & .Beach, S.R.H

نزدیک می‌شوند، نیروی تعارض آنان افزایش می‌یابد. شدت یافتن تعارض در بین زوجین موجب زوال روابط صمیمی و آشفتگی منظومه خانواده می‌گردد (الیوت<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰).

تعارضات زناشویی به ایجاد شرایط نامناسب روان شناختی در زوجها منجر می‌شود (گالینسکی و وایت<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). دو زوج جوانی که از آغاز با دیدی غلط و محدود وارد زندگی زناشویی می‌شوند و برای خود دنیایی ایده آل و رویایی متصور می‌شوند، اطلاعاتشان از یک دیگر، امکانات و توانایی‌های هم دیگر ناقص و محدود است و در پی آن هستند که با وهم و خیال زندگی خود را بسازند؛ اما پس از گذشت یکی دو ماه و گاهی یکی دو سال که از هیجانات، آرامش و سکون یافتند به فکر حسابرسی و ارزیابی یکدیگر می‌افتند و در می‌یابند که آنچه که تصور می‌کردند سرابی بیش نبوده است. گاهی مدتی آنچه اتفاق افتاده است را درون خود مخفی نگه می‌دارند و به عبارتی می‌سوزند و می‌سازند؛ ولی بالاخره بهانه‌ای به دست می‌آید که واسطه‌ای می‌شود برای انفجار عقده‌ها، و درگیری و اختلافات شروع می‌شود و گاهی کار به جاهای باریک می‌کشد. تجربه اختلاف و تعارض یکی از ویژگی‌های انسان بودن یا یکی از لازمه‌های وجود داشتن است. در هر ازدواجی بارش خیلی کمی از تعارض باید اتفاق بیفتد تا اینکه این بارش در فهم اختلافات یا تفاوت‌هایی در عقاید، ارزش‌ها، امیال، نیازها و عاداتی که همسران با هم دارند، به آن‌ها کمک کند. اما به طور کلی تعارض زناشویی ایمنی کل نظام خانواده را به خطر می‌اندازد. همچنین انرژی بکار رفته برای کسب دوباره ایمنی هیجانی، منابع جسمانی لازم برای ادامه نیازهای تحولی را محدود می‌کند. تعارض‌ها باعث می‌شود رابطه هر یک از زن و شوهر با خویشاوندان خود افزایش یابد و به تدریج جایگزین رابطه با همسر شود. این وابستگی می‌تواند موجب جدایی زن و شوهر گردد. زوجینی که روابط عاطفی عمیق، منطقی، دوستانه و صمیمی را تجربه می‌کنند، افرادی

۱ Elliot, S.N

۲ Galinsky A.G & Waite L.J .