

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه : وظیفه‌مند، رضا، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور : اختلاف‌های کوچک ، تفاهم‌های بزرگ / نویسنده رضا وظیفه‌مند
به سفارش آستان قدس رضوی، معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی.
مشخصات نشر : مشهد: انتشارات قدس رضوی، ۱۳۹۱.
فروست : رهنما؛ ۷۶.
شابک : 978-600-6543-37-6
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه .
موضوع : زناشویی -- روابط-- پرسش‌ها و پاسخ‌ها
موضوع : زناشویی -- اختلاف
شناسه افزوده : آستان قدس رضوی .معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی
شناسه افزوده : موسسه انتشاراتی قدس رضوی
رده بندی کنگره : HQ۳۱۷۴۲۳ ۱۳۹۱۷۴۲۳ الف و /
رده بندی دیویی : ۸۱/۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی : ۲۸۲۱۱۸۸



رهنما

اختلاف‌های کوچک، تفاهم‌های بزرگ → ۷۶

نویسنده: رضا وظیفه‌مند
آستان قدس رضوی
چاپ سوم: پاییز ۱۳۹۱ (ویرایش جدید)
معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی
نشانی: حرم مطهر امام‌رضا(ع)، اداره پاسخ‌گویی به سؤالات دینی
تلفن: ۰۵۱۱-۳۲۰۲۰ دورنگار: ۰۵۱۱-۲۲۴۰۶۰۲ rahnama@aqrazavi.org

به‌کوشش محمدحسین پورامینی
ویراستار: سیدحمید حیدری‌ثانی
طراح لوگوی رهنما: مسعود نجابتی
طراح جلد: علی بیات





پرسیدن برای یافتن راه، خود، ارزش است...
و هر فرهنگی که به پرسشگری بها دهد
و زیباترین، دقیق‌ترین و ساده‌ترین پاسخ‌ها را پیش‌رو بگذارد،
گسترش و دوام خود را تضمین کرده است.
مهم، انتخاب بهترین راه است...
و **ره‌نما** گامی است در این مسیر.
همگام ما باشید و با طرح دیدگاه‌های رنگارنگتان، یاری‌مان کنید.





اختلاف‌های کوچک، تفاهم‌های بزرگ

هدف از این نوشتار بررسی پرسش‌هایی از این دست است:

؟ منظور از اختلافات زناشویی چیست؟

؟ عوامل پیدا و پنهان اختلاف همسران چیست؟

؟ چگونه از بروز اختلاف جلوگیری کنیم؟ چگونه اختلافات را حل کنیم؟

؟ چگونه با همسر خود گفت‌وگو کنیم؟ مقررات گفتن و شنیدن چیست؟

؟ جایگاه اطرافیان در اختلافات زناشویی چیست؟



درآمد

مراد از اختلاف، صرف بگومگوهای ساده و گذرای بین زن و شوهر نیست؛ بلکه الگوهای رفتاری خاصی با ته‌مایه خصومت و روابط آشفته و متعارض است که در اثر بن‌بست ارتباطی بین همسران به وجود آمده است. اختلافات همسران خودبه‌خود به وجود نمی‌آید؛ بلکه عواملی سبب بروز آنها می‌شود. شناخت عوامل اصلی این اختلافات، برای انتخاب شیوه بهتر برخورد با آنها از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. این نوشتار در دو فصل به شناسایی زمینه‌های اختلاف همسران و راهکارهای حل آن می‌پردازد.

فصل اول

عوامل اختلاف همسران





۱.۱. عوامل آشکار اختلاف همسران

بسیاری از اوقات، مسائلی که باعث اختلاف و درگیری همسران می‌شود، بسیار شفاف است و در جروب‌های آنان به زبان می‌آید. برخی از این مسائل عبارت است از:

۱.۱.۱. دوران نامزدی و عقد

برای داشتن ازدواج موفق و زندگی مستحکم، باید آگاهانه و با شناخت تصمیم گرفت. بنابراین برخی از روان‌شناسان، داشتن دوران نامزدی را قبل از دوران عقد توصیه می‌کنند و معتقدند خانواده‌ها باید چنین موقعیتی را برای دختر و پسر فراهم سازند. دوره نامزدی، زمان شناخت دختر و پسر برای انتخاب و دوران عقد، به دلیل نبودن محدودیت‌های دوره نامزدی، فرصتی مناسب برای تفاهم بیشتر همسران برای سازگاری افزون‌تر در زندگی مشترک است. گرچه این دوره‌ها می‌توانند دورانی شیرین و به‌یادماندنی برای زندگی همسران باشند،



مسائلی همچون برجسته‌شدن احتمالی ضعف‌ها و ایجاد تردیدهای بی‌جا در دختر و پسر، کنایه‌ها و فشارهای اطرافیان، دخالت‌های نابجا، احساس گناه از ارتباطات جنسی و هراس از صدمات روحی و جسمی به‌ویژه برای دختران، دل‌بستگی شدید، وابستگی زیاد، غیرت‌ورزی نابجا، افراط و تفریط در رابطه‌ها، حرمت‌شکنی، بارداری ناخواسته و طرد از جانب خانواده می‌تواند زمینه اختلاف بین همسران را فراهم آورد.

۲.۱.۱. دخالت‌های اطرافیان

زن و شوهر پس از ازدواج، ضمن برقراری روابط مطلوب با خویشاوندان، باید نوعی استقلال به‌دست آورند و خانواده جدیدی را با محدوده خاصی تشکیل دهند که حتی والدینشان نیز از حریم خصوصی آن خارج باشند. متأسفانه دخالت‌های بی‌دلیل و گاه مضر اطرافیان، یکی از

آسیب‌های متداول چنین روابطی است که باعث اختلاف و ناسازگاری همسران نیز می‌شود. در ایران، ۲۷ درصد از متقاضیان طلاق، دخالت نابجای خویشاوندان و آشنایان را علت تقاضای جدایی دانسته‌اند که از نظر فراوانی، در رتبه دوم عوامل مؤثر در طلاق قرار دارد.^۱ حمایت اجتماعی و مالی والدین از همسران جوان، نباید موجب دخالت در زندگی آنان و تحمیل نظریات والدین بر آنها شود؛ زیرا برترین صله رحم، آزارنرساندن به خویشان است و دخالت بیجا در زندگی دیگران می‌تواند یکی از جلوه‌های آزار باشد.

۳.۱.۱. انتقاد از خانواده همسر

گاه زن و شوهر به دلیل اختلاف سلیقه یا برداشت‌هایی که ممکن است ناشی از سوءتفاهم‌ها

۱. محمدحسین فرجاد، آسیب‌شناسی اجتماعی ستیزه‌های خانواده و طلاق، ص ۲۰۸.



یا اختلاف فرهنگ دو خانواده باشد، به بیان مسائلی درباره خانواده یکدیگر می‌پردازند که روابط خود و همسرشان را دچار تنش می‌سازد؛ چراکه هیچ فردی به‌سادگی نمی‌تواند انتقاد دیگران را درباره افراد خانواده خود بپذیرد. بعضی از این انتقادهای باعث بروز واکنش‌های عصبی می‌شود که با مقاومت‌های روانی همراه است یا موجب ابراز انتقاد و عیب‌جویی متقابل از خانواده همسر می‌شود که زمینه‌ساز مشکلات جدی در روابط همسران است.

۴.۱.۱. برانگیختن غیرت و حسادت همسر

کم نیستند زوج‌هایی که از رفتار بی‌حریم همسرشان گلایه می‌کنند و می‌گویند: «ما می‌دانیم همسرمان نجیب است؛ اما با نامحرمان بی‌پروایی می‌کند و دل ما را می‌رنجاند. محبتش را از دلمان بیرون برده است و بذر بدگمانی را در دلمان کاشته است و...» طبیعی است که سخن بی‌پروا، خنده، شوخی و حرف‌های غیرضروری زن یا مرد با خویشان و دوستان و آشنایان

نامحرم، به‌ویژه اگر جوان و زیبا باشند، باعث رنجش همسر می‌شود و غیرتش را برمی‌انگیزد و موجب اختلاف آن‌ها می‌شود.

۵.۱.۱. مسائل اقتصادی و فقر

بخش مهمی از اختلافات همسران به مسائل اقتصادی باز می‌گردد. زن و شوهری که زیر فشار اقتصادی هستند، به‌احتمال زیاد مشکلات زیادی دارند؛ زیرا این عامل فشار، تعارض‌های زناشویی یا مشکلات موجود زناشویی آنان را آشکار می‌سازد. درواقع، سختی‌های اقتصادی قبل از هرچیز به احساس ذهنی (فشارهای روانی اقتصادی) منجر می‌شود که تغییرات شناختی عاطفی و رفتاری را به‌دنبال دارد و به‌تدریج خصومت بین زن و شوهر را افزایش می‌دهد.

ابعاد مختلفی که در این‌باره مطرح است، عبارت است از: مسکن، وسایل زندگی، هزینه‌های

رفاهی و معیشت.^۱ فقر و بیکاری، به‌ویژه بر مرد فشار وارد می‌کند و عاملی برای اختلافات همسران به‌شمار می‌رود. اگر مرد ازسوی همسر و خانواده‌اش با انتظارات فراتر از اندازه توان خود مواجه شود، یا با تندی به آن‌ها واکنش نشان می‌دهد که زمینه رفتارهای ناسازگارانه را در خانواده فراهم می‌کند، یا اینکه حالت تسلیم و درماندگی را می‌پذیرد و سررشته زندگی را از کف می‌دهد. در هر صورت، نظام خانواده با مشکلات و اختلافات جدی روبه‌رو خواهد شد. جروبحث‌های مکرر درباره به‌دست‌نیاوردن و نداشتن پول کافی، ناتوانی در زمینه تصمیم‌گیری درباره درآمد، شیوه خرج کردن پول، شیوه پس‌انداز کردن، سوءظن درباره اینکه دیگری به‌طور مخفیانه پول خرج می‌کند و بحث بر سر خرید جنسی خاص با بهترین قیمت ممکن، از جمله مسائل زمینه‌ساز اختلاف همسران است.

۱. امیر ملک‌محمودی، راهنمای ازدواج، آنچه یک پسر و دختر درباره انتخاب همسر باید بدانند، ص ۱۴۱.

۶.۱.۱. اوقات فراغت: مسافرت و تفریح و سرگرمی

همه زندگی در کار کردن خلاصه نمی‌شود؛ بلکه برای بهتر کار کردن، فرصت‌هایی برای رسیدگی به خویشتن و تفریح نیز لازم است. اصل سرگرمی به‌ویژه با همراهی خانواده امری مطلوب است و آموزه‌های اسلام نیز بر آن تأکید می‌کند.^۱ نکته اینجاست که گاه مسائلی نظیر استفاده همسران از سرگرمی‌های حرام، زیاده‌روی در سرگرمی‌های حلال، توافق‌نداشتن درباره شیوه گذراندن تعطیلات، نداشتن امکان حضور در دو شهر مختلف به دلیل محدود بودن زمان تعطیلات و افزایش مخارج سفر به‌ویژه زمانی که زن و مرد از دو شهر مختلف‌اند، زمینه برخی اختلافات بین همسران را فراهم می‌آورد.

۱. لَهْوَ الْمُؤْمِنِ فِي ثَلَاثَةِ أَشْيَاءَ التَّمَتُّعِ بِالنِّسَاءِ وَ مُفَاكِهِةِ الْأُخْوَانِ وَ الصَّلَاةِ بِاللَّيْلِ؛ حر عاملی، وسائل الشیعة، ج ۲۱، ص ۱۴.

۷.۱.۱. رازگویی

یکی از عوامل موفقیت و پایداری زندگی زناشویی این است که زن و مرد از گفتن حرف‌های غیرضروری و حتی مشکلات خود به دیگران خودداری کرده، هرگز بدون تفکر، مسائل زندگی مشترک خود را برای دیگران بازگو نکنند. معمولاً برخلاف مردها که حاضر نیستند اسرار خود را در اختیار همسرشان قرار دهند، خانم‌ها میل دارند از اسرار و رموز مختلف همسرشان نظیر وضع کسب‌وکار، درآمد، تصمیم‌های آینده و... باخبر شوند؛ تاجایی که همین مسئله می‌تواند زمینه برخی دلخوری‌ها و بدبینی‌ها و اختلاف را بین آن‌ها فراهم سازد. عیب‌های پنهان همسر، وضعیت اقتصادی وی، درگیری‌ها و اختلافات زناشویی، مشکلات خویشاوندان همسر و... نمونه‌ای از رازهای خانوادگی است که به‌ویژه همسران جوان با آن مواجه‌اند.



۸.۱.۱. سرزنش

گاهی که همسران از روابط خود ناراضی‌اند، به‌جای اینکه بحث آن‌ها به بررسی وضعیت خود به‌شکلی آشکار و صادقانه بینجامد، به سرزنش کردن منتهی می‌شود؛ به‌گونه‌ای که یکی از آن‌ها برای قبول تأثیر خود در تعارضات و بگومگوها، مقاومت بسیار نشان می‌دهد، به‌طور مکرر دیگری را به‌دلیل مشکلات ارتباطی و نارضایتی از روابط با جملاتی سرزنش می‌کند؛ نظیر «اگر دیوانگی‌های تو نبود، ازدواجمان خیلی خوب بود.» یا «مشکل ما، تو هستی و افکار تو.» و از این طریق مسئولیت رفتار و افکار و احساساتش را بر دیگری می‌افکند.

در این میان فردی که سرزنش می‌شود، گرچه می‌گوید که همسرش ارزشی برای وی قائل نیست و به عزت نفس او آسیب می‌زند؛ جسارت نداشته، بیشتر تمایل دارد که برخورد همسرش را با مظلوم‌نمایی و بی‌پناهی پایان دهد. در نتیجه، اختلافات آن‌ها نه‌تنها حل



نمی‌شود، بلکه روزبه‌روز افزون‌تر می‌شود.

۹.۱.۱. بدگمانی

از جمله آفت‌های ویرانگر زندگی مشترک، بدگمانی همسران به یکدیگر است که باعث تیره‌شدن افق زندگی در نظر فرد بدبین می‌شود و با کاهش اعتماد به همسر، محبت و نشاط را از روابط آنها می‌زداید.

۱۰.۱.۱. اعتیاد

اعتیاد امری روان‌شناسی و بدنی بوده، سومین عامل اختلاف و درخواست طلاق در کشور ماست و علت ۱۸ درصد از درخواست‌های طلاق را تشکیل می‌دهد.^۱ اعتیاد موجب رفتارهای

۱. محمدحسین فرجاد، آسیب‌شناسی اجتماعی ستیزه‌های خانواده و طلاق، ص ۲۰۸.

نابهنجار و درنهایت ناسازگاری و اختلاف بین همسران می‌شود.

مواد مخدر، تغییرات اساسی در تفکر و رفتار و عواطف به‌دنبال دارد و از طریق افزایش احتمال خشونت و پرخاشگری به‌دلیل کاهش دادن قدرت کنترل، کاهش بازداری‌های فردی و اجتماعی و اختلال در قضاوت، تخریب حافظه و کاهش توجه، اختلال و دگرگونی در روابط جنسی، تغییر در خلق که منجر به افزایش افسردگی و اضطراب و پارانویا می‌شود، زمینه بسیاری از اختلافات را در روابط زن و مرد به‌وجود می‌آورد.

۱۱.۱.۱. ناهمسویی بینش‌ها و باورهای مذهبی

انسان بدون جهان‌بینی، انسانی بدون قطب‌نماست. زندگی مسلمان براساس اسلام و فرهنگ اسلامی و کارهای غیرمسلمان براساس فرهنگ غیراسلامی صورت می‌گیرد. شایسته است در زندگی مشترک، مواضع مشترک وجود داشته باشد.



چگونه دو نفر که دو فرهنگ متضاد دارند، می‌توانند در مقام عمل هماهنگ باشند؟ بنابراین، یا کارشان به اختلاف و نزاع می‌گردد یا یک طرف دست‌کم، باید از مواضع خود صرف‌نظر کند.^۱ در چنین خانواده‌هایی ممکن است سر‌مسائلی نظیر شرکت در نماز جمعه، فرادا یا به‌جماعت خواندن نمازهای واجب، پرداخت صدقه، خمس، زکات و روزه مستحبی و حتی بر سر ارتکاب محرمات و ترک واجبات بحث پیش آید.

به‌همین دلیل است که اسلام یکی از شروط ازدواج را «هم‌کفوبودن»^۲ و اولین مرتبه آن را همسانی در مذهب و دین مطرح کرده است تا علاوه بر جنبه‌های معنوی دیگر، کانون خانواده از گرمی و عاطفه مذهبی نیز برخوردار باشد. کم‌توجهی یا بی‌توجهی به این امر مهم در روابط، به‌معنای بنای ستون‌های کانون زندگی بر زمینی سست و ناپایدار است. به‌راستی

۱. حبیب‌الله طاهری، سیری در مسائل خانواده، ص ۱۱۳.

۲. محمدبن یعقوب کلینی رازی، کافی، ج ۵، ص ۳۳۲.

چگونه ممکن است از همان آغازین روزهای زندگی مشترک، زن سحرگهان و با نغمه اذان برخیزد و نماز صبح بگذارد و مرد همچنان تا ساعتی پس از طلوع آفتاب در بستر آرمیده باشد؛ یا به عکس؟!^۱

۱۲.۱.۱. عوامل اجتماعی و فرهنگی

هر قدر زن و شوهر از نظر اجتماعی به یکدیگر نزدیک‌تر باشند، سازگاری آن‌ها پس از ازدواج آسان‌تر خواهد بود.^۲ افرادی که مسئله تربیت و اصالت خانوادگی برایشان در رأس امور انتخاب همسر قرار دارد، نباید هرگز با خانواده‌هایی ازدواج کنند که احتمالاً به ارزش‌های معنوی و هنجارهای اجتماعی پایبند نیستند.

۱. غلام‌علی افروز، همسران برتر، ص ۶۶.

۲. باقر ساروخانی، مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی خانواده.



خانواده‌های مرفه و طبقات اجتماعی بالا نیز باید تلاش کنند با خانواده‌های هم‌سطح خود ازدواج کنند؛ وگرنه وضع اجتماعی متفاوت همسران، نظیر خلق و خوی والدین، شغل آنان، محل تولد و رشد خانواده، تعداد برادر و خواهر و وضعیت هریک، وضعیت زندگی پدر و مادر از نظر جدایی یا زندگی باهم، می‌تواند زمینه‌ساز برخی اختلافات بین همسران باشد.^۱ هماهنگی در زمینه فرهنگی نیز در ایجاد روابط سالم و سازنده بین همسران نقش مهمی دارد؛ زیرا هر خانواده فرهنگ ویژه‌ای دارد که به اموری مانند نگرش خصوصی خانواده در رفتارها و نیز سنت‌ها و شیوه ارتباط با دیگران مربوط می‌شود.

اگر زن و شوهر هنگام ازدواج، همان‌گونه که کفوبودن در اعتقادات دینی را در نظر گرفته‌اند، کفوبودن در فرهنگ و فکر را نیز مراعات کرده باشند، یعنی با خانواده‌ای ازدواج

۱. امیر ملک‌محمودی، راهنمای ازدواج، آنچه یک پسر و دختر درباره انتخاب همسر باید بدانند، ص ۱۳۸ و ۱۳۷.

کنند که در آن، طرز فکرها و طرز برداشت‌ها از امور و حوادث، آداب و رسوم، لباس پوشیدن و آرایش ظاهر، خلیات و ارزش‌های مطلوبشان به همدیگر شبیه باشد، به دلیل اندیشه و زبان مشترک، اختلاف کمتری خواهند داشت.

برای مثال، این افراد در مسائلی نظیر تحصیل و کار و فعالیت اجتماعی زنان در عرصه‌های مختلف، براساس مبانی و ارزش‌های اسلامی و معیارهای قرآنی، به دور از تعصبات فردی و جنسیتی، به صراحت مواضع فکری مشترک و مشابهی اعلام می‌کنند و با صداقت و صلابت، از جایگاه و منزلت زنان به‌عنوان آرامشگران کانون خانواده سخن می‌گویند و بر این باورند که به‌هنگام ضرورت و برحسب استطاعت، زنان، آماده خدمت به جامعه در عرصه‌های تعلیم و تربیت، بهداشت و درمانگری خواهند بود. اینان هرگز تحصیل و تحقیق را در انحصار مردان نمی‌بینند و در ارتباطات اجتماعی و انتخاب شیوه زندگی و فرزندپروری



نیز دیدگاه‌های مشابهی دارند.^۱

۱۳.۱.۱. اختلاف نظر در عقاید سیاسی

موضع‌گیری‌های سیاسی همسران که منشأ عقیدتی دارد، نقش مهمی در ایجاد همدلی و همفکری آنان در جهت ایجاد آرامش در زندگی دارد. درعین حال، یکی از عواملی که می‌تواند موجب اختلاف و ناسازگاری بین همسران شود، عقاید و خط فکر سیاسی آنان است. بنابراین، شناخت خط فکر سیاسی همسران پیش از ازدواج لازم است؛ به معنای شناخت طرز تفکر درباره اصل حکومت و هیئت حاکم، مسئولان اجرایی کشور، خوش‌بینی یا بدبینی به آن‌ها، اعتقاد به درستی یا نادرستی عملکرد کارگزاران جامعه و موضع‌گیری‌های مثبت یا منفی درباره رهبری.

۱. غلام‌علی افروز، همسران برتر، ص ۶۶ و ۶۷، با تلخیص.

انتساب زن و مرد به دو حزب و گروه سیاسی متضاد، دو حالت به وجود می‌آورد:

۱. اگر دو طرف متعصب باشند و در بینش خود انعطاف نشان ندهند، احتمال بروز اختلاف و تنش زیاد است؛
 ۲. در صورتی این تضاد سیاسی تحمل‌شدنی است که اختلاف زیاد نباشد و هر دو بر فکر خود تعصب نورزنند.
- اگر یکی از همسران سیاسی باشد و دیگری وابستگی سیاسی به حزب و گروهی نداشته باشد و با عقاید همسرش نیز مخالفتی نکند، اختلافی پدید نخواهد آمد.



۲.۱. عوامل ناآشکار اختلاف همسران

گاهی اوقات همسران دربارهٔ حوادثی مشاجره می‌کنند که به نظر می‌رسد به مسئلهٔ ویژه‌ای بین آن‌ها وابسته نیست. بنابراین بحث‌های ناکام‌کننده و تخریبگر آن‌ها دربارهٔ مشکلات خاص، به هیچ‌جایی نخواهد رسید. این مسائل که بازنمای انتظارات و نیازها و احساسات ابرازنشدهٔ همسران است، بسیار مهم است و در صورت بی‌توجهی به آن‌ها، باعث آسیب جدی به روابط همسران می‌شود. برخی از این عوامل ناآشکار عبارت است از:

۱.۲.۱. تعهد و وفاداری

موضوع تعهد همسران، نگرانی هر یک از آن‌ها دربارهٔ این است که آیا همسرش در موقعیت‌های سخت یا حتی با نداشتن رضایت زناشویی در کنار وی باقی بماند؟ بیماری همسر زمینه‌ای برای کاهش رضایت زناشویی است. اختلاف همسران بر سر جداکردن



حساب بانکی، مقاومت شوهر در به‌نام‌کردن یا شریک‌کردن همسرش در اموالی نظیر خانه یا ماشین، مسائلی است که به‌طور غیرمستقیم به موضوع تعهد و وفاداری مربوط می‌شود. سؤال اساسی در چنین مسائلی برای همسر این است: «آیا او با من خواهد ماند؟»

ارتباط بدون تعهد مانند قایقی بدون پارو در اقیانوس است که هیچ قدرتی برای جست‌وجوی راهی مناسب ندارد. تفاوت بین بودن با فردی بی‌تعهد و بودن با فردی باتعهد، مانند تفاوت بین اجاره یا خریدن خانه است. فرد در رفتار با خانه یا آپارتمان اجاره‌ای کم‌دقتی می‌کند و اهمیت خاصی به آن نمی‌دهد؛ اما دربارهٔ خانهٔ خودش به هر خراش و لکه‌ای توجه کرده، مانند شاهین، مراقب بچه‌ها و دوستان و حیوانات خانگی است تا به دیوارها و سنگ‌های تزیینی خانه خسارتی وارد نکنند.^۱

۱. بارابارا دی آنجلیس، آیا همسر دوست داشتنی من تو هستی؟ (آیا تو آن گمشده‌ام هستی؟)، ص ۲۴۲.

۲.۲.۱. مراقبت و اهمیت

مسائل مربوط به مراقبت و اهمیت، شامل نگرانی‌های فرد دربارهٔ مهم بودن و دوست داشته شدن از جانب همسرش است. این مسئله، هنگامی رخ می‌دهد که فرد احساس می‌کند همسرش پاسخ‌گوی نیازهای مهم هیجانی وی نیست. اختلاف مکرر همسران بر سر مرتب کردن لباس مهمانی شوهر، بستن چمدان مسافرت و... مسائلی هستند که به‌طور غیرمستقیم به موضوع پنهان اهمیت و مراقبت مربوط می‌شود. در واقع، مرد خانواده فارغ از اینکه ممکن است خواسته‌های وی احساس کنترل شدن را به همسرش منتقل کند، انجام دادن چنین کارهایی را از سوی وی، نشانهٔ عشق او به خود تعبیر می‌کند و می‌خواهد بداند تاچه اندازه برای همسرش اهمیت دارد.



۳.۲.۱. قدرت و کنترل

خانواده مانند دیگر نظام‌های انسانی و اجتماعی، سازمان دارد. در جوامع انسانی، سازمانی دیده نمی‌شود که همه افراد در آن در یک رتبه باشند؛^۱ بنابراین در خانواده نیز هر فردی برای خود جایگاه ویژه‌ای دارد که نشانه قدرت و تأثیر او بر دیگران است.

کشمکش بر سر قدرت در خانواده حول هر محوری و اغلب هنگامی که تصمیمات مختلف گرفته می‌شود، می‌تواند نمود یابد. کدامیک از همسران تصمیم می‌گیرد که چه کسی کارهای منزل را انجام دهد یا بودجه خانواده را خرج کند؟ آیا آرزوها و نیازهای زن خانواده به اندازه آرزوها و نیازهای همسرش مهم است و در تصمیم‌گیری‌ها لحاظ می‌شود؟ به هر حال، قدرت در زندگی همسران امری مشترک است. تقسیم عادلانه آن به توافق منجر شده، هرگونه تلاش

۱. ج هی‌لی، روان‌درمانی خانواده، ص ۱۷۱ تا ۱۷۹.

برای اعمال قدرت یک‌جانبه بر دیگری و کنترل وسواس‌گونه وی، به اختلاف منجر می‌شود.

۴.۲.۱. قدردانی

قدردانی به احساس ارزشمندبودن فرد از دیدگاه همسرش برمی‌گردد برای آنچه هست و آنچه انجام می‌دهد. احساس نادیده‌گرفته‌شدن تلاش‌های فرد از سوی همسر و ارزش‌قائل‌نشدن برای فعالیت‌ها و دستاوردهای وی، از جمله مسائلی است که اختلاف همسران را به دنبال دارد. بسیاری از مردان می‌گویند همسرانشان برای کار آن‌ها (کسب درآمد برای خانواده) ارزش زیادی قائل نیستند. درمقابل نیز بسیاری از زنان، چه شاغل و چه خانه‌دار، می‌گویند که شوهرانشان به آنچه در خانه انجام می‌دهند، بها نمی‌دهند و آن را قدر نمی‌دانند. ممکن است همسران برای خانواده سخت تلاش کنند. برای مثال، مرد خانواده سعی کند در قالب کار مفرط و اضافه‌کاری‌های بیش‌ازاندازه و بی‌دلیل، به درآمد بیشتری دست یابد. حال اگر



همسرش در بیان قدردانی شکست بخورد، برافروخته می‌شود.

۵.۲.۱. نیازهای جنسی

توجه به بعد غیرجنسی ارتباط زناشویی و ارتباط جنسی معقول، نشانه عمیق بودن عشق زن و مرد به یکدیگر است؛ اما هرگونه بی‌توجهی به نیازهای جنسی به دلیل بی‌میلی یا سردمزاجی می‌تواند با لطمه‌زدن به روابط زن و شوهر، آن‌ها را دچار عصبانیت و دل‌سردی به همسر و زندگی کند و به تدریج موجب بروز رفتارهای پرخاشگرانه و درنهایت افسردگی آن‌ها شود.

اعلام نارضایتی از زندگی، ایرادگیری‌های مکرر و قهرهای طولانی‌مدت همسران، کوبیدن یکدیگر، تهدید به جدایی، ابراز خستگی و تمارض، از جمله مسائلی است که ممکن است به برآورده‌نشدن نیازهای جنسی همسران برگردد. پژوهشی در کشور ما نشان داد که درمیان



همسران متقاضی طلاق، ۱۱ درصد تمکین نکردن و ۲ درصد سردمزاجی یا ناتوانی جنسی را عامل درخواست طلاق اعلام کرده‌اند.^۱

۱. محمدحسین فرجاد، آسیب‌شناسی اجتماعی ستیزه‌های خانواده و طلاق، ص ۲۰۸.



فصل دوم
راهکارهای حل اختلاف همسران



۱.۲. به رسمیت شناختن اختلاف، نه انکار

طفره رفتن از پذیرش مشکل، به حساب صداقت‌نداشتن و نقش‌بازی کردن در روابط گذاشته می‌شود و به بدتر شدن اوضاع می‌انجامد. در زندگی مشترک، تفاوت‌ها و تعارض‌های مختلفی وجود دارد که بهتر است در مراحل آغازین و به صورت پیشگیرانه حل شود، قبل از آنکه در درازمدت به پیامدهایی نظیر از خودبیگانگی و سرخوردگی و تخریب متقابل^۱ بینجامد.

۲.۲. بیان جرئتمندانه احساسات و خواسته‌ها و افکار

اغلب، ترس از ناراحتی همسر و ازدست‌دادن وی، باعث می‌شود که زن یا شوهر از جرئتمندی دست بشویند؛ ولی چنین کاری در درازمدت رابطه آن‌ها را به مخاطره افکنده، این احساس را

۱. ف.ب. زیمون، مفاهیم و تئوری‌های کلیدی در خانواده‌درمانی، ص ۲۵.

به آن‌ها می‌دهد که مرتب بهره‌هایی در جنبهٔ مادی و معنوی از دست می‌دهند. جرئتمندی به معنای دفاع از حقوق خود و اجازه‌ندادن به دیگران برای سودجویی است و با پرخاشگری متفاوت است. پرخاشگر بودن به معنای حمایت از خود به شیوه‌ای است که در آن، به حقوق دیگران تجاوز می‌شود؛ در حالی که جرئتمند کسی است که در عین احترام به دیگران، بدون احساس ترس یا رفتار پرخاش جویانه، احساسات و خواسته‌ها و افکار خود را بیان کرده، سعی می‌کند به‌طور معقول، خود را با نیازهای دیگران منطبق سازد. برای مثال، زن خانواده می‌تواند با جملهٔ «از اینکه کارهای منزل را به تنهایی انجام می‌دهم، احساس خستگی می‌کنم. دوست دارم تو هم در این کار با من مشارکت کنی.» به صورت شفاف و مستقیم و بدون سماجت، خواستهٔ خود را با همسرش در میان بگذارد.



۲.۳. رعایت مقررات گفت‌وگو با همسر

۱.۳.۲. مقررات مربوط به گوینده

۱. خلاصه‌حرف‌زدن: با این روش، از صحبت دربارهٔ مطالب حاشیه‌ای جلوگیری می‌شود که اغلب ایجاد تنش می‌کند؛
۲. پرهیز از در پرده سخن گفتن: غالباً شاخ‌وبرگ‌دادن به موضوع باعث می‌شود که شنونده برای فهم مقصود ما به حدس و گمان متوسل شود. بسیاری از اوقات، این تصورات غلط از آب درمی‌آید؛
۳. استفاده از لغات و جملات بی‌طرفانه نظیر «انعطاف‌پذیر» به جای «دهن‌بین» و «اجازه دهید حرف‌هایم را تمام کنم.» به جای «این قدر توی حرف‌هایم ندو.»؛
۴. استفاده از لحن مهربانانه هنگام گفت‌وگو؛
۵. پرهیز از توهین، تهمت، سرزنش و انتقاد؛



۶. خودداری از زدن برچسب‌هایی مانند خودخواه، دهن‌بین، بی‌ملاحظه، شلخته و...؛
۷. خودداری از مطلق‌گویی و استفاده از کلماتی مانند «هرگز» یا «همیشه»؛
۸. توجه کردن به زمان حال و پرهیز از بحث درباره‌ی گذشته.

۲.۳.۲. مقررات مربوط به شنونده

۱. باعلاقه گوش دادن و تکان دادن سر و بیان کلماتی نظیر راستی، آره و...؛
۲. تلاش کردن برای فهمیدن منظور همسر؛
۳. خودداری از ضدحمله و موضع تدافعی؛
۴. نشنیده گرفتن مضامین منفی صحبت‌های همسر و توجه به علت عصبانیت، نه انتقادها و سرزنش‌ها؛
۵. پرهیز از انتقاد متقابل؛
۶. پرهیز از قطع کردن صحبت طرف مقابل؛



۷. بیان برداشت خود از سخنان همسر.

۴.۲. اطلاع‌نیافتن و دخالت‌نکردن اطرافیان (علنی‌نکردن مسائل بین خانواده‌ها)

در نگاه کلی به مبحث آسیب‌شناسی خانواده، از عوامل بسیار مهم گسست خانواده‌ها، دخالت بی‌دلیل و ناخواسته اطرافیان است. بنابراین، جا دارد همسران با این قضیه با احتیاط برخورد کنند تا ماجرای اختلافشان بر سر زبان فامیل و اطرافیان نیفتد؛ زیرا گاهی اوقات مسئله‌ای که ممکن است با گذشت زمان حل شود، تنها به دلیل اینکه دیگران از آن مطلع شده‌اند، فرد را به لجبازی می‌کشاند و مسئله را حل‌ناشدنی و حتی تشدید می‌کند.

۲.۵. تعیین واقع‌بینانه و پذیرش سهم خود در مشکلات

اگر هریک از همسران در جریان حل اختلافات زناشویی، سهم خود را در مسئله پیش‌آمده



ببیند و صادقانه به آن اعتراف کند، برای مثال به بدرفتاری و استفاده از خشونت در گذشته اقرار کند، شریک زندگی وی، میل و رضایتش برای همکاری را درک می‌کند و برای بحث و مذاکره تمایل بیشتری از خود نشان می‌دهد.

۶,۲. اولویت‌بخشی به همسر و زندگی مشترک خود

وقتی مرد و زنی با هم ازدواج می‌کنند، شایسته است که همسر خود را فرد شماره یک زندگی خود قرار داده، اولویت را به همسر خود و خواسته‌های وی دهند. البته این بدین معنا نیست که دیگران را کنار بگذارند؛ بلکه به این معناست که اولویت‌های خود را از نظر زمان و انرژی تغییر دهند.

همسر باهوش و دوراندیش باید بداند چگونه بین «همسر خوب بودن برای شریک زندگی خود» و «فرزند خوب بودن برای خانواده» جمع کند. ایجاد تعادل در این کار، مثل استفاده

بندبازان از میله تعادل، به ظرافت خاصی نیاز دارد. بهترین کار این است که به شیوه‌ای مسالمت‌آمیز، مرز زندگی خود و همسرش را با اطرافیان و خانواده پدری مشخص کند.

۷,۲. مشارکت‌جویی با همسر در مسیر حل اختلاف

در این فرایند، هریک از همسران با اجتناب از انکار مشکل و مرافعه و قهر، درصدد برمی‌آیند که برای مسئله محل اختلاف، راه‌حلی پیدا یا ابداع کنند که به نفع هر دوی آنها باشد. مراحل مختلف این کار عبارت است از:

۱. تعیین زمان و مکان مناسب برای گفت‌وگو؛
۲. تعریف مشکل یا موضوع اختلاف؛
۳. تعیین سهم هریک از همسران در ایجاد مشکل؛
۴. فهرست کردن تلاش‌های ناموفق قبلی برای حل مشکل فعلی؛



۵. فهرست کردن تمام راه‌حل‌های پیشنهادی ممکن؛
۶. بحث دربارهٔ راه‌حل‌های ممکن و ارزیابی آن‌ها؛
۷. توافق زن و شوهر بر سر آزمودن راه‌حلی خاص؛
۸. مشخص ساختن وظیفهٔ هریک از همسران در آزمودن راه‌حل توافقی؛
۹. تعیین زمانی دیگر برای گفت‌وگو؛
۱۰. ارج نهادن به تلاش‌های یکدیگر در رسیدن به راه‌حل.

۸.۲. یاری جستن از مراکز و افراد باتجربه و خیرخواه

باتوجه به اینکه اغلب همسران از ابزار و مهارت‌های ارتباطی کافی برای طرح و تبادل نظر و یافتن راه‌حل‌های ممکن برخوردار نیستند، استفاده از دیگران، به‌ویژه متخصصان خانواده‌درمانی، ضروری می‌نماید؛ زیرا گاهی اوقات متخصصان متوجه جزئیاتی می‌شوند که

شاید زن و شوهر با ساعت‌ها گفت‌وگو و حتی مجادله نیز قادر به یافتن آن نباشند.

۹.۲. گذشت و بخشش

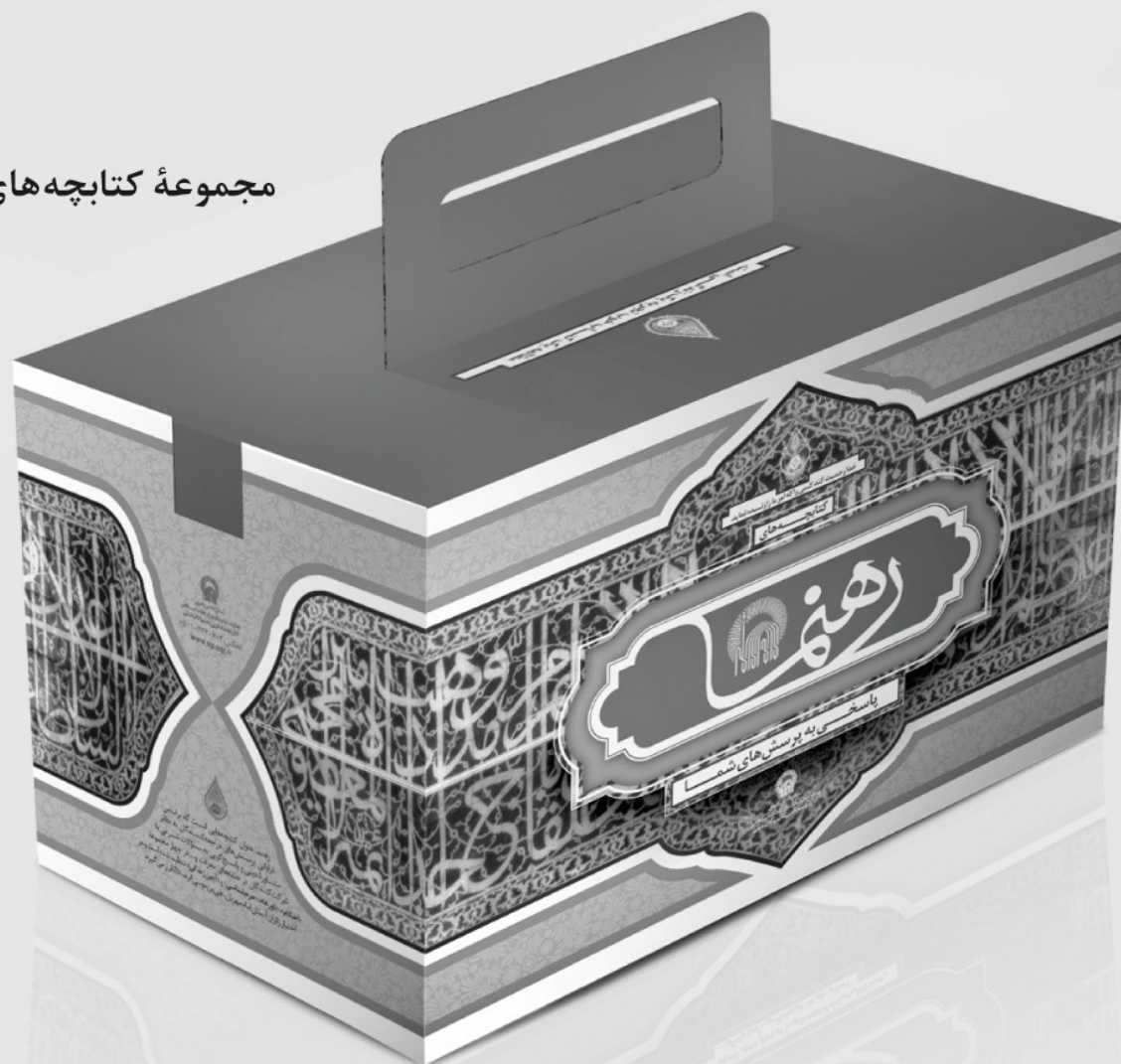
اشتباه همسر یکی از مسائل تلخی است که زندگی مشترک را به مخاطره می‌اندازد، در صورتی که بر آن تمرکز کرده، از آن گذر نکنند و بارها تلخی آن را برای خود تکرار کنند. لازم است همسران برای «بخشش» ارزش قائل شوند و لذت گذشت را به خود و همسرشان هدیه دهند.



برای مطالعه بیشتر

۱. افروز، غلام‌علی، همسران برتر، تهران: انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۸.
۲. ساروخانی، باقر، مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی خانواده، تهران: سروش، ۱۳۷۰.
۳. طاهری، حبیب‌الله، سیری در مسائل خانواده، تهران: سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۰.
۴. فرجاد، محمدحسین، آسیب‌شناسی اجتماعی ستیزه‌های خانواده و طلاق، تهران: منصوری، ۱۳۷۲.
۵. ملک‌محمودی، امیر، راهنمای ازدواج، آنچه یک پسر و دختر درباره انتخاب همسر باید بدانند، چ ۶، قم: مشهور، ۱۳۸۲.
۶. هی‌لی، ج، روان‌درمانی خانواده، ترجمه باقر ثنایی، تهران: امیرکبیر، ۱۳۷۷.

مجموعه کتابچه های رهنما



نسخه دیجیتال رهنما

مرکز پخش: مشهد مقدس، نیش ورودی باب الجواد علیه السلام
فروشگاه عرضه محصولات رضوی
تلفن: ۰۵۱۱-۲۲۸۵۲۰۴



This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.