

# رمز و رازهای مدیریت تعارض‌ها به جای حل آن‌ها

پژوهش‌ها نشان داده که ۶۹ درصد از تعارضات زوج‌ها

غیر قابل حل هستند اما باید چه کرد؟



ریحانه نودریان | کارشناس ارشد روان‌شناسی و واقعیت در مانگر

مشاوره زوجین

واژه تعارض در فرهنگ فارسی معین به معنای «متعارض یکدیگر شدن» و «ناسازگاری کردن» است. هر ناسازگاری در نیاز، خواسته، باور و احساس بین دو انسان می‌تواند ایجاد تعارض کند. در این بین، نتایج یک پژوهش علمی که به تازگی در مجله The Lancet Psychiatry منتشر شده است، نشان داد که ۶۹ درصد از تعارضات در رابطه زناشویی پایدار و دائمی‌اند و هیچ راه حل همیشگی ندارند. دلیل آن هم تفاوت زوج‌ها در نیازهای اساسی و ساختار شخصیت آن‌هاست. زمانی که نمی‌توان تعارضی را حل کرد باید آن را مدیریت کرد. بنابراین کار مهم زوج‌ها مدیریت این تعارضات همیشگی است و نه حل آن‌ها. اما چطور باید به این مهارت دست یافت؟

#### تعارض جزو جدایی‌ناپذیر ارتباطات آدم‌هاست

هر دو انسان زنده‌ای که با یکدیگر در تعامل باشند، خواه ناخواه دچار تعارض می‌شوند. تعارض جزو جدایی‌ناپذیر ارتباطات آدمی است. حتی کودکی که در وجود مادر رشد می‌کند و پاره‌ای از وجود اوست، به محض این که کمی رشد کرد با مادر دچار تعارض می‌شود. به طور مثال، مادر می‌خواهد که او بخوابد تا به دیگر کارهایش رسیدگی کند اما کودک نمی‌خواهد بخوابد و شاید این اولین تجربه تعارضات در زندگی هر فرد باشد؛ تعارض کودک با مادر. هر چه که فرد بزرگ‌تر می‌شود، تعارضات او نیز متنوع‌تر و بزرگ‌تر می‌شود. کم‌کم فرد متوجه می‌شود که در بسیاری از مواقع تعارضاتش بی‌رونی نیستند، بلکه درونی هستند. به این معنا که دو نیاز او یا دو خواسته‌اش با یکدیگر در تعارض قرار می‌گیرند. مثلا میل به تنبلی و میل به پیشرفت یا میل به خرید و میل به پس انداز.

#### تعارضات بین زوج‌ها باید جدی گرفته شود

انسان‌ها علاوه بر این که باخودشان دچار تعارض می‌شوند، با دیگران هم دچار تعارض می‌شوند. زمانی که ارتباطات کوتاه مدت و مقطعی باشد، وجود تعارضات شاید چندان اهمیتی نداشته باشد. مثلا اگر قرار باشد شما در سال تنها یک بعدازظهر را با یک دوست قدیمی بگذرانید که باو تعارضات مهمی دارید، این کار شاید چندان سخت نباشد. یک بعدازظهر است و شما می‌توانید انتخاب کنید که در باره موضوعات مورد اختلاف صحبت نکنید. اما زمانی که صحبت از رابطه‌های نزدیک و طولانی مدت مانند ازدواج می‌شود، موضوع به سادگی یک بعدازظهر گرم تابستانی نیست. این جا، جایی است که افراد باید بدانند که با تعارضاتشان چه باید بکنند؟ تا این جای مطلب دو نکته مهم مطرح شد، اول این که موجود تعارض جزو جدایی‌ناپذیر هر رابطه است، دوم این که هر چه رابطه نزدیک‌تر باشد، احتمال وجود تعارضات بیشتر است.

## توان سرگرم کردن فرزندم را در این روزهای کرونایی ندارم

مادری ۵۱ ساله هستم و شوهرم ۶۰ ساله است. ۳ فرزند داریم که دوتای‌شان ازدواج کردند. الان فقط یک پسر ۱۰ ساله داریم که در خانه با ما زندگی می‌کند. من و پدرش مثل قدیم، انرژی و توان بازی با او را نداریم. به خاطر کرونا، بیرون هم که نمی‌توانیم برویم و دیگر توان سرگرم کردنش را نداریم. او هم بیشتر با گوشی دستش است یا دسته بازی. چه کنیم؟



راهله فارسی | مشاور

تربیت فرزند



#### به جای امر و نهی، همراهی کنید

این روزها بهتر است به جای این که مدام به فرزندتان بگویید که فلان کار را انجام بدهد و فلان کار را نه، سعی کنید کمی با او همراه باشید. باتوجه به این که کلاس‌های درسی بچه‌ها در این روزها مجازی است، فضای بودن بچه‌ها با گوشی بیشتر شده و نیاز مندان این است که شما به عنوان والد کرونا سبک زندگی مردم را تحدید زیادی تغییر داده است و شما هم باید با تمام توان برای مدیریت اوضاع تلاش کنید. در ادامه چند توصیه به شما داریم.

بانوان

## تشویق کودکان فقط مادی نیست!

مارال مرادی

معمولا مادرها اختصاص دادن پاداش به فرزند را مساوی با خریدن یک چیز می‌دانند. در حالی که تشویق کودک تنها با این روش ممکن است اثر معکوس داشته باشد و آن را به یک باج دهی تبدیل کند. به طور کلی از چهار طریق می‌توان کودک را تشویق کرد. هر کدام از این روش‌ها، یکی از ابعاد وجودی کودک را در بر می‌گیرد و بخشی از نیازهای او را تأمین می‌کند. برای تقویت رفتارهای کودک بهتر است از هر چهار نوع پاداش در موقعیت‌های مختلف و همراه با یک سبک فرزندپروری مناسب استفاده شود.

### ۱ تشویق احساسی | کودکان هم مثل همه انسان‌ها نیاز به محبت دارند.

خوب کودک و دیده شدن از نیازهای اوست. در آغوش گرفتن کودک، تماس چشمی، لبخند زدن، نوازش کردن و بوسیدن از بارزترین روش‌هایی است که مادر می‌تواند به کودک محبت کند. گاهی در جمع برای این که مستقیم کودک را مرکز توجه قرار ندهید، می‌توانید با چشمک زدن‌ها یا لبخندهای رمزی بین خودتان، تأیید و توجه را به او بدهید.

### ۲ تشویق کلامی | پاداش کلامی یکی از مهم‌ترین و موثرترین نوع تشویق و پاداش است.

سنی نیاز به شنیدن تعریف و تأیید دیگران دارد. این نوع تشویق، به خصوص در مقابل دیگران، به اعتماد به نفس و عزت نفس کودک بسیار کمک می‌کند و باعث ایجاد حس مفید بودن و ارزشمندی در او می‌شود. در این نوع پاداش مادر باید سعی کند رفتاری را که باعث پاداش کلامی می‌شود برای کودک توضیح دهد و کاملاً رفتار را توصیف کند. دقت کنید به کوچک‌ترین تلاش‌ها و پیشرفت‌های

#### تقسیم‌بندی این تعارضات به ۲ دسته

تحقیقات نشان داده‌اند که تعارضات در رابطه زن و شوهری به دو دسته قابل حل و غیر قابل حل تقسیم می‌شوند. تعارضات قابل حل آن‌هایی هستند که می‌شود در باره‌شان صحبت کرد و تعارض یا مشکل را حل کرد. مثل اختلاف سلیقه در انجام کارها یا نحوه مدیریت امور زندگی. اما دسته دوم تعارضاتی هستند که ریشه در تفاوت‌های شخصیتی افراد دارند. تحقیقات نشان داده‌اند که بیشتر از ۶۹ درصد تعارضات زوج‌ها شامل این دسته هستند. این دسته از تعارضات، آن‌هایی هستند که باز هم باید در باره‌شان صحبت کرد، اما این بار رویکرد صحبت نباید در جهت حل تعارض باشد زیرا این تعارضات غیر قابل حل‌اند؛ بلکه باید هدف از گفت و گو مدیریت تعارض باشد. از آن جا که بیشترین میزان تعارضات زوج‌ها در دسته دوم قرار می‌گیرد، مهارت مدیریت تعارضات در تداوم یک رابطه خشنود بسیار مهم است.

### تعارضات غیر قابل حل، غیر قابل مدیریت نیست

زمانی که از تعارضات غیر قابل حل صحبت می‌کنیم، منظور این نیست که نمی‌توان با آن تعارض هیچ کاری کرد. بلکه منظور این است که نمی‌توان انتظار داشت که با روش‌های حل مسئله بتوان آن تعارض را به طور ۱۰۰ درصدی از بین برد.

در واقع زوج‌ها باید بیاموزند که بسیاری از تعارضاتی که در رابطه‌شان وجود دارد، تعارضاتی هستند که با وجود این که غیر قابل حل‌اند اما قابل مدیریت هستند. تحقیقات گاتمن نشان داده است که زوج‌های خشنود آن‌هایی هستند که می‌دانند چگونه تعارضات غیر قابل حل‌شان را مدیریت کنند و دست از تلاش برای از بین بردن این تعارضات برداشته‌اند.

### در ازدواج‌های خشنود به تعارضات پرداخته می‌شود؟

در ازدواج‌های شاد و خشنود پرداختن به تعارضات بسیار ظریف صورت می‌گیرد. در روابط شاد طرح موضوع مورد اختلاف به صورت آرام و با زبان خوش صورت می‌گیرد، زوج‌ها از نسبت پنج به یک استفاده می‌کنند که نرخ رویدادهای مثبت به منفی است، زن و شوهر به طور دایم پذیرش و مقبولیت دیگری را به او ابراز می‌کنند، هر دو طرف سطح برانگیختگی فیزیولوژیک خود را پایین نگه می‌دارند، دو طرف از تعارضات منفی با یکدیگر جلوگیری می‌کنند، اگر رفتار ناخوشایندی پیش بیاید برای اصلاح آن به سرعت اقدام و از پیشرفت تعامل منفی جلوگیری می‌کنند و هر دو طرف به سمت مذاکره برای کنار آمدن با یکدیگر تمایل دارند و به سمت آن حرکت می‌کنند.

#### برای مدیریت تعارضات غیر قابل حل چه باید کرد؟

سخت‌ترین بخش تعارضات، شاید مدیریت تعارضات غیر قابل حل باشد. بهترین و کارسازترین پیشنهاد در این زمینه کمک گرفتن از متخصصان زوج درمانگر است. اما به عنوان نشانه‌ای برای شناخت نقاط خطر در یک رابطه باید به این موضوع اشاره کنم که زمانی که فرد به لحاظ هیجانی بسیار برانگیخته باشد یعنی سیستم عصبی خود کار او به شدت تحریک شده باشد، فرد وار وضعیت تهدید و دفاع می‌شود. فردی که در این موقعیت قرار گرفته است توانایی پردازش صحیح اطلاعات، گوش دادن، خندیدن، مهربان بودن، همدلی کردن و خلاق بودن را به میزان زیادی از دست می‌دهد. بنابراین یادگیری روش‌های کاهش برانگیختگی فیزیولوژیک یک مهارت بسیار مهم در مدیریت تعارضات است. در نهایت لازم می‌دانم این نکته را بیان کنم که تنها انداختن عواطف منفی برای داشتن یک رابطه خشنود کافی نیست بلکه لازم‌ه داشتن یک ازدواج شاد، ساختن و ایجاد عواطف مثبت در رابطه است. نکته‌ای که کمتر به آن توجه می‌شود.

قرار و مدار

روز گرفتن عکس خانوادگی

امروز با گوشی یا دوربین عکاسی تون و بعد از یادگرفتن چند تا ترفند بامال عکاسی، با کمک و همراهی دیگر اعضای خانواده از همدیگه عکس بگیرین. هم سرگرم میشین و هم خاطرات این روزها (و براتون ماندگار) می‌کنه.

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ صدای این آقای دستمال فروش که در پرورنده زندگی سلام با او گفت و گو کردین، شنیدنیه. من دنبال کننده پیچش هستم و اراده‌اش برای حل مشکلاتش، جالبه.

❖ چند روز پیش تصویر «گریگوری پرلمان» را در یک کانال تلگرامی دیدم و بر ایم سوال شد که چرا این جوریه و رفتاراش خاصه. امروز که مطلب صفحه خانواده رو خوندم، متوجه مشکلم شدم.

❖ معمولا خانم‌های باردار از بوی سیرابی به خصوص در ماه‌های اول بارداری متنفر هستن. مطمئند که سیرابی برای خانم‌های باردار یک پیشنهاد خوبه که در صفحه سلامت معرفیش کردین؟

❖ کاش پسرهای منم از این ابی دستمال فروش یاد بگیرن و باور کنن که کار کردن عار نیست، حلال باشه، هر کاری باشه، برای شروع خوبه.

❖ در گذشته صفحه خانواده و سلامت خیلی مفیدتر بود و مطالب داروهای طب سنتی را می‌نوشت ولی به تازگی چندان مفید نیست و دیگر این که به خاطر ویژه نامه آبنبات که برای بچه‌ها چاپ میشه، تشکر می‌کنم.

❖ هر وقت که زندگی سلام می‌خوانم از تنوع نگاه انسان‌ها به زندگی، متحیر می‌شوم. الان هم این آقای دستمال فروش خیلی برام جالب بود، هم اون آقای ریاضی‌دان که اختلال روان‌شناسی داره.

## فرار بی سرانجام «بث» از مشکلات زندگی

تحلیل روان‌شناسانه قصه سربال ۷ قسمتی گامبی وزیر که جزو پربیننده ترین سربال‌های شبکه نتفلیکس شده است



نگار فیض‌آبادی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

تحلیل فیلم

«بث هارمون» دختر بچه‌ای ساکت و مرموز است که در دهه ۶۰ میلادی به یتیم‌خانه فرستاده می‌شود، در حالی که مادرش را در حادثه‌ای از دست داده است و هیچ خبری هم از پدرش نیست. او بنا بر یک اتفاق تصادفی، به شطرنج علاقه پیدا می‌کند و بعدها هم در رقابت‌های بزرگ دنیا به عنوان برنده‌ای جوان، خودی نشان می‌دهد. شاید خیلی از ما نبوغ بث را ستایش کنیم و بخوایم جای او باشیم؛ یعنی همان گونه که او خونسرد و هوشمندانه مهره‌ها را جابه‌جا و تمام نگاه‌ها را معطوف خودش می‌کند. اما این نبوغ رشک‌برانگیز را باید به تنهایی در نظر بگیریم یا باید به جنبه‌های دیگر زندگی‌اش مثل اعتیاد به دارو، مواد... هم نگاه کنیم؟ آیا روی دیگر سکه زندگی‌اش ارزش غیبه خوردن دارد؟ در ادامه نگاهی روان‌شناسانه به سربال هفت قسمتی گامبی وزیر خواهیم داشت.

#### آیا تضمینی برای همیشه موفق بودن هست؟

شهرت، موفقیت، در مرکز توجه بودن، دریافت جوایز و ... خاداهای مثبتی بودند که برای دختر جوان قصه رقم خوردند. ما معمولاً سعی می‌کنیم برای موفقیت بر نامه داشته باشیم اما آیا به اندازه کافی برای شکست ورزیده می‌شویم و خودمان را برای روزهای بدون موفقیت آماده می‌کنیم؟ شاید لازم باشد برای پیروزی هم، دوره بازنشستگی در نظر بگیریم! هیچ تضمینی نیست که بتوانیم برای همه عمر در اوج باشیم. بث اما همچنان در سودای پیروزی غوطه می‌خورد. او در اواخر نوجوانی به یکی از برجسته‌ترین شطرنج‌بازهای دنیا تبدیل می‌شود. سوال مهم این است که وقتی او در سن کم به چنین موفقیتی می‌رسد، آیا می‌داند قرار است باقی‌عمرش چه کار کند؟ گاهی می‌بینیم با می‌خوانیم که بعضی از ستاره‌های موفق دنیا چندان دل خوشی از خودشان و زندگی‌ندارد و شاید حاضر نباشند چند ساعت را در خلوت و تنهایی سپری کنند.

#### زندگی در غیاب مواجهه با دردهای واقعی

بث تلاش می‌کند شکست ناخواسته‌اش (داشتن یک خانواده) را با برگ برنده ستاره شدن در رقابت‌های شطرنج، پنهان کند. کاری که البته بسیار ناخودآگاه رخ می‌دهد و این اقدام او ساز و کار دفاعی است برای مواجهه نشدن با درد بزرگی به نام فقدان مادر و پدر. چهره سرد و بی‌عاطفه دختر ک قصه به ما می‌گوید خبری از احساسات نیست. گویی نمی‌خواهد ردی از هیجان‌های تهدیدآمیز و ناخوشایند در صورتش باقی بماند. هر چه هست درون او اتفاق می‌افتد و فعالیت‌هایی مثل مصرف دارو، مواد، شطرنج... نوعی واکنش‌اند به فقدان اصلی. وقتی نتوانیم با حس و حال واقعی مان مواجه شویم، دست به «کنش‌ورزی



زندگی سلام • یکشنبه • ۱۶ آذر ۱۳۹۹ • شماره ۱۷۶۱

خانواده و مشاوره

