

اغلب خانواده‌ها در طول زندگی زناشویی خود دچار تعارض و بحران می‌شوند. اختلافات جزئی و کلی بین زن و شوهر امری طبیعی است. در این نوشتار درصدد کسب مهارت رفتار مناسب در تعارض‌های زندگی هستیم و درباره راهکارهای پیشگیری و مراحل بعدی صحبت می‌کنیم.

روابط عمومی

فهرست مطالب:

تعریف تعارض همسران

تعارض معقول (متعالی، متعادل) و فواید آن

تعارض نامعقول و تبعات آن

برای پیشگیری از تعارض نامعقول چه کار کنیم؟

۱- خودشناسی

۲- دقت در انتخاب همسر

۱-۲- ضرورت خودآگاهی در تنظیم معیارها

۲-۲- مشورت و گفتگو با نامزد پیشنهادی درباره معیارها و عوامل تعارض

۲-۲-۱- ازدواج به خاطر ثروت و زیبایی

۲-۲-۲- ازدواج با راه دور و تداخل‌ها

۲-۲-۳- ازدواج با فیزیک نامناسب

۲-۲-۴- بی‌توجهی به خون گرمی و حدیث «بیشترین حق ...»

۳- بعد از ازدواج

۱-۳- قبل از مشاجره‌ها

۱-۳-۱- رضایت زناشویی زمینه ساز کاهش تعارض نامعقول

۱-۳-۲- پرهیز از نامحرمان و پورنوگرافی جنسی

۱-۳-۳- کنجکاوی متناسب

۱-۳-۴- اعتماد را پاس بداریم

۱-۳-۵- آراستگی

۱-۳-۶- گذشت و سازش

۱-۳-۷- صحبت‌های شبانه

۱-۳-۸- زمان مناسب برای انتقاد

۱-۳-۹- پرهیز از دخالت دادن خانواده

۱-۳-۱۰- پرهیز از بدگویی خانواده همسر

۱-۳-۱۱- برخورد عاقلانه با بدگویی درباره همسر

۲-۳- موقع مشاجره

۲-۳-۱- برخورد‌های نادرست یا مقطعی

۲-۳-۲- برخورد صحیح در هنگام مشاجره (کنترل هیجان، انعکاس و بیان نظرات)

۲-۳-۳- بعد از مشاجره

۲-۳-۱- فکر درباره عوامل و دلایل ناراحتی ایجاد شده

۲-۳-۲- تلاش برای رفع منطقی علل مشاجره

تعریف تعارض همسران:

به تفاوت در دیدگاه‌ها، ارزش‌ها، خواست‌ها، نیازها و عادات رفتاری بین همسران تعارض‌های زندگی همسران می‌گویند.^۱

تعارض معقول (متعالی، متعادل) و فواید آن:

اختلاف خلقت زن و شوهر موجب تفاوت و اختلاف نظر است. خداوند حکیم زن و شوهر را در کنار هم آفرید و بین آن‌ها الفت برقرار نمود. اختلاف نظر گاهی مفید بوده و باعث بهبود خانواده و اجتماع می‌شود. تعارض معقول، آرام و لطیف به هیچ وجه جای نگرانی نیست.^۲ بلکه جزئی از زندگی است و فوایدی دارد:

۱- تعارض عاقلانه، نه تنها به بحران و جدایی نمی‌کشد بلکه محبت و سازش می‌آورد و یکنواختی در زندگی را که عامل برخی از گرفتاری‌هاست از بین می‌برد.
۲- تعارض متعادل از رکود جلوگیری می‌کند. علاقه و کنجکاوی را بر می‌انگیزد و خلاقیت را پرورش می‌دهد. هیچ پیشرفتی در فرد و یا جامعه شکل نمی‌گیرد مگر زمانی که تعارضی باشد. تنوع بیشتر دیدگاه‌ها و احساس تضاد، می‌تواند ابتکار و خلاقیت افراد را افزایش دهد.

۳- عشق تنها زمانی تداوم می‌یابد که با اختلاف عقیده‌ها و احساسات به طور باز و شفاف و منصفانه برخورد شود. امروز اغلب خانواده‌ها بیشتر به تضادهای صادقانه احتیاج دارند تا به فرو خوردن احساسات، مسلماً زمان و موقعیت‌های مناسبی برای برخورد‌های عاقلانه و پیشرفت جمعی وجود دارد. ما بدون تعارض نمی‌توانیم به صمیمیت فردی دست یابیم. عشق و تعارض غیر قابل تفکیک هستند.

۴- همان‌گونه که بعضی از باکتری‌ها برای سلامتی بشر سودمند هستند برخی از اختلاف نظرهای خانواده، حتی برای کودکان مفید است. خانواده‌هایی که اختلاف سلیقه و عدم تفاهم و توافق‌های خود را به طور آشکار، محترمانه و بدون جریحه‌دار کردن احساسات بیان می‌کنند، کودکانی باز می‌آورند که از خصوصیت ارزشمند اعتماد به نفس بالا برخوردارند و می‌توانند در آینده حق خود را بگیرند.

۵- اختلاف نظر می‌تواند موجب انگیزه و انرژی افراد در انجام وظایف شود.

۶- در تفاوت دیدگاه‌ها، هر کدام به درک بهتری از موقعیت خود نائل می‌شوند زیرا وجود تعارض، آنان را وادار می‌کند که دیدگاه‌های خود را بیان کرده و تمامی دلایلی را که از آن‌ها حمایت می‌کند مطرح سازند. به این ترتیب هر یک از طرفین می‌تواند آگاهی بیشتری از هویت خود پیدا کند. همچنین می‌تواند موجب شناخت مهارت‌های درونی افراد باشد.

به طور خلاصه هر جا که دو یا چند نفر برای مدتی در کنار هم باشند، تعارض پیش می‌آید. متخصصین بین تعارض معقول و نامعقول فرق می‌گذارند. در تعارض معقول؛ نیازها، اهداف، روش‌ها، ارزش‌ها یا علایق متضادی وجود دارد ولی می‌توان با آن روبرو شد و آن را حل کرد و پیشرفت کرد.

بر عکس بالا، تعارض نامعقول در بین افراد، تنش زیاد به وجود می‌آورد و باعث تباهی می‌شود. در جدول زیر اثرات تعارض نامعقول (اختلاف زناشویی) مطرح می‌شود.

تعارض نامعقول و تبعات آن



^۱ - مقاله «مهارت‌های کنترل و مقابله» اثر آقای علی فیروزی بازنویسی گسترده

^۲ - مرکز مشاوره ای صنعت نفت

باشیم «هر که با زنی به خاطر مالش ازدواج کند، خداوند او را به مال وی واگذار می‌کند، و هر که با او به خاطر جمال و زیبایی‌اش ازدواج نماید، در او چیزی را که خوشایند او نیست، خواهد دید، و هر که با وی به خاطر دینش ازدواج کند، خداوند تمامی این مزایا را برای او جمع می‌کند.»^۲



۳- بعد از ازدواج

۳-۱- قبل از مشاجره ها

- اختلافات از نداشتن مهارت‌های فردی و همسراری، نادانی، پیش‌داوری، رقابت‌های مبتنی بر برد و باخت، خصومت و نیاز به تخلیه تنش، سرچشمه می‌گیرد.

- مهارت‌های فردی و رفتاری در اجتماع: مثل آروغ زدن، آب دهان را بیرون انداختن، بیبی خود را با صدای بلند پاک کردن، خندیدن، عطسه و یا سرفه با صدای نامتعارف که نسبت به آن در جوامع مختلف واکنش‌های گوناگون دارند و در بین افرادی که مخالف چنین رفتارهایی هستند (حتی به ظاهر جزئی باشند) اختلافات کلی رخ می‌دهد.

- ذوق و سلیقه: از ذوق و سلیقه می‌توان گذشت ولی نه برای همیشه. مثلاً شما خورشت قیمه را خیلی دوست دارید و همسرتان لوبیا پلو را دوست دارد، می‌گوئید عیبی ندارد اما همیشه نمی‌خواهید از ذوق و سلیقه‌تان بگذرید.

- توجه به روحیه حساس خانم‌ها در مواجهه با مناظر طبیعت، دوران بارداری، عادات ماهیانه و حالات خاص آن دوره و ... مهم است. توجه به جایگاه زن و شوهر و اهمیت اتکا به شوهر برای زن و مرد مهم است. یک زن هر چقدر هم که در جامعه موفق باشد تمایل دارد که به شوهرش اتکا کند و یک مرد هر چقدر هم که ضعیف باشد، دوست دارد نزد خانواده‌اش عزیز و مورد اتکا باشد. بهبود زندگی مردم نیاز به آموزش دارد و متأسفانه مری خوب کم داریم.

- شناخت نیازهای طرفین (زوجین): یکی از عوامل تعارض، عدم درک نیازهای همسر است. مثلاً زن نیاز دارد که در هفته دو روز نزد مادر برود. او در ایام عادت و حاملگی نیازهای خاصی دارد. مرد نیز وقتی از سرکار می‌آید نیازهای خاصی دارد. برخی از مردان خیلی دوست دارند که بازی فوتبال ببینند. آن‌ها هر دو نیاز به آرامش دارند و هر دو می‌خواهند به پارک، سینما، پیاده‌روی، پیک نیک و ... بروند. - بسیاری از تعارض‌ها به ناراضیاتی زناشویی برمی‌گردد، در حالی که راه‌حل‌های ساده‌ای بدون قرص و دارو وجود دارد.

- آشنایی و عمل کردن به وظایف و حقوق یکدیگر: ارتباط کلامی صمیمانه، در تحکیم روابط زن و شوهر و جلوگیری از ناراحتی مؤثر است ارتباط کلامی، محبت، نوازش، مزاح و شوخی، تمجید و تعریف از یکدیگر، با کلمات زیبا همدیگر را صدا کردن: ریشه تعارضات را می‌خشکاند. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «سوگند به آن که جانم در دست اوست، به بهشت وارد نمی‌شود تا ایمان بیاورید و ایمان

برای پیشگیری از تعارض نامعقول چه کار کنیم؟

هیچ‌کس از بیان مهار نشده احساسات خصومت آمیز سودی نمی‌برد. باید از تعارضات نامعقول جلوگیری کرد و آن را تحت کنترل در آورد. اگر چه ریشه‌کن کردن کامل تعارض غیر ممکن است، اما به وسیله روش‌های پیشگیری و مهار تعارض، می‌توان بسیاری از کشمکش‌های بیجا را از بین برد.

۱- خودشناسی:

اگر نقاط قوت و ضعف خود را بدانیم، از اختلافات جلوگیری می‌شود.

۲- دقت در انتخاب همسر:

انتخاب نادرست از عوامل اصلی تعارض‌هایی است که موجب تنش و مشاجرات بی‌شماری می‌شود. برخی از بی‌دقتی‌ها به شرح زیر است:

- بی‌دقتی در توانایی‌های فعلی نامزد: زوجین به توانایی‌های بالقوه نامزد توجه می‌کنند و یک تصور آرمانی از بالفعل شدن آن‌ها دارند ولی در عمل بالفعل نمی‌شود. مثلاً ازدواج با فرد سیگاری، به تصور این‌که می‌توانم عادت او را ترک دهم. در این مثال نکته‌ای که توجه نمی‌شود: خواست و اراده فرد سیگاری است.

- وجود فیزیکی: گاهی به وجود فیزیکی توجه چندانی نمی‌شود، اختلاف در چاقی و لاغری در پیاده روی برای یک خرید، گرم مزاجی و سرد مزاجی و ... مهم است و بعضی از طبع‌های غذایی مشکلات بیشتری با هم دارند.

- قدرت جسمانی (فیزیکی): کمتر به این نکته توجه می‌شود که خانم یا آقا از توانایی فیزیکی یا قدرت جسمی همدیگر چه انتظاری دارند؟

برای کمتر شدن اختلاف بهتر است زوجین توانایی جسمانی و بیماری‌های‌شان را نیز با هم در میان بگذارند. محدودیت‌های مالی و بدنی را باید مطرح کرد. چنانچه در دین اجازه داده شده که جهت اطلاع از نقصان‌ها به بدن همدیگر نگاه کنند.

- صداقت نداشتن که عامل اختلافات فراوان است و بیشتر توضیح می‌دهیم.

- عدم تطابق فرهنگی و سنتی: آداب و رسوم و معاشرت از جامعه‌ای به جامعه دیگر، از شهری به شهر دیگر و از خانواده‌ای به خانواده دیگر متفاوت است. در مورد معاشرت هم همین‌گونه است.

- عدم شناخت خلق و خو

- اعتقادات دینی و مذهبی: یکی از عوامل تعارض، نادیده گرفتن اعتقادات دینی طرفین است. بی‌توجهی به این موضوع در مواقع زیادی باعث جدایی و طلاق می‌شود. از آنجایی که دیدگاه‌ها و اعمال هر کسی از ارزش‌های دینی و اعتقادی نشأت می‌گیرد، تقابل ارزش‌ها موجب تعارض و کشمکش می‌شود. همان‌طور که قبلاً گفتیم این فکر را نکنید که بعد از ازدواج تغییر می‌کند. سعی کنید قبل از ازدواج با سوالات جزئی درباره حجاب، آرایش، نماز، موسیقی، مهمانی خانوادگی، نشست و برخاست با اقوام، حد و حدود معاشرت با هم‌کلاسی‌ها و دوستان، تماشای ماهواره، میزان تمایل به شبکه‌های اجتماعی تلفن همراه و ... دید واضح و اتفاق نظر داشته باشید.

- اختلاف سن: اختلاف طبیعی سن رشد زن و مرد بین ۳ تا ۶ سال است.

- اختلاف سطح تحصیلات: کسی که تحصیلات عالی دارد شاید آدم فهمیده‌ای نباشد. در بین بعضی از زوجین حس برتری به خاطر اختلاف تحصیل نقش اساسی در تعارض را بر عهده می‌گیرد و چماقی برای سرکوب طرفین محسوب می‌شود.

- دقت در انتخاب همسر خیلی مهم است و توجه دین اسلام به موضوع کفو (همتا) بودن، یکی از مسایل اساسی در تشکیل خانواده است. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «وقتی که اشخاص هم‌شان به خواستگاری دختران شما آمدند به آنها دختر دهید و در کار آنها منتظر حوادث نباشید.»^۱

- اقتصاد: از عوامل مهم تعارض، اختلاف سطح مالی و توانایی‌ها و محدودیت‌های مادی طرفین است. به خصوص وقتی مادیات باعث فخرروشی شود. یکی از مواردی که باعث اختلاف می‌شود، ازدواج به خاطر ثروت زن است. به یاد داشته

۱- نهج الفصاحه، ص ۳۷، ح ۱۹۳ «اذا جائکم الاکفاء فانکوهن و لا تربصوا بهن

۲- وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۳۱ پیامبر خدا (ص): «من تزوج امرأة لجمالها وکله الله الیه، و

من تزوجها لجمالها رای فیها ما یکره، و من تزوجها لهینها جمع الله له ذلک»

شما حاصل نمی‌شود مگر این که یکدیگر را دوست بدارید، آیا نمی‌خواهید شما را به راه دوست شدن با یکدیگر راهنمایی کنم؟ به یکدیگر آشکارا سلام کنید»^۱

زمانی را برای صحبت با همسر اختصاص دهید: همسران پرمشغله اصولاً از محبت کردن غافل می‌شوند. در نهایت از نظر احساسی میان آن‌ها فاصله می‌افتد و پر کردن این خلاء کار دشواری است. بهترین راه حل برای جلوگیری از این فاصله، اختصاص روزانه چند دقیقه برای صحبت کردن و زمانی بیشتر در طول هفته می‌باشد به ویژه وقتی مرد وارد خانه می‌شود و اگر زن خانه‌دار باشد بسیار نیاز دارد که شوهرش به حرف‌های او گوش دهد. مرد باید با همه توجه به حرف‌های همسرش گوش دهد نه آن که هم‌زمان در حل جدول، مطالعه روزنامه یا تماشای تلویزیون باشد، گوش کردن همراه کارهای دیگر نوعی بی‌توجهی و بی‌احترامی به همسر است و رعایت این مسئله به ظاهر کوچک نقش مهمی در تحکیم روابط زن و شوهر دارد.

از کنجکاوایی بیش از حد بپرهیزید: اگر احساس می‌کنید که همسرتان رازی را از شما مخفی می‌کند، به دنبال یافتن سرنخ به سراغ اوراق خصوصی او نروید. باز کردن نامه‌های او یا خواندن دفتر یادداشت وی و سراغ کیف او رفتن، نقض مالکیت و حدود اوست و دودش در چشم خود شما می‌رود، بگذارید تا او در زمانی که به نظرش مناسب است حقیقت را به شما بگوید. خداوند ستار العیوب است و ما به خصوص در مسایل اخلاقی به خود اجازه تجسس درباره معایب دیگری را نمی‌دهیم. (مهم)

از اعتماد همدیگر سوءاستفاده نکنیم: اغلب همسران از اسرار به عنوان حربهای علیه یکدیگر استفاده می‌کنند. مثلاً شوهری به همسر خود گفته بود که با همکاریاش مشکل دارد مدتی بعد که آن دو با یکدیگر بحث کردند، همسرش به او گفت: «می‌بینی هیچ‌کس نمی‌تواند با تو کنار بیاید» این سوءاستفاده از اسرار همسر، فقط چند ثانیه برایش برد دارد و قطعاً بازنده شده و اعتماد را کمتر می‌کند.

نسبت به هم صداقت داشته باشیم: صداقت زیربنای زندگی است و همه صفات عالی در آن نهفته است. صداقت نهایت شکوفایی، عزت و پایه زندگی زن و شوهر است. ناراستی، دو رویی و نفاق، آفت بزرگ خانواده است که زن و شوهر می‌توانند از روز اول با عهد و پیمان بر این که زیر بنای زندگی‌شان صداقت باشد، این آفت را دور کنند. دروغ ما از چاله در می‌آورد ولی در چاهی از تعارض و کشمکش می‌اندازد.

آراستن خویش برای همسر: اسلام دین فطرت است و به احساسات و عواطف توجه دارد. هر مرد و زنی در فطرت و سرشتشان زیباپسندی و آراسته‌گری نهفته است. در اسلام بر آراستن خویش و پوشیدن لباس زیبا و استعمال عطر و بوی خوش تأکید زیادی شده است و سفارش شده که زن و شوهر خود را برای یکدیگر بیاریند و ظاهر خود را جذاب و دوست‌داشتنی نمایند. این عمل علاوه بر احترام به خواست و علاقه طرف دیگر، عفت و پاکدامنی را در جامعه تقویت می‌نماید.

امام کاظم (ع) می‌فرماید: «با آراستگی مردان بر پاکدامنی همسران شان افزوده می‌شود، چه بسیار زن‌هایی که به خاطر ترک نظافت و آراستگی مردان شان، عفت را رها کرده‌اند.» امام سپس فرمودند: «همچنان که تو دوست داری همسرت را آماده و زینت کرده ببینی، او نیز از تو همین انتظار را دارد.»^۲

امام رضا (ع) فرمودند: «پدرم از قول پدرن‌شان فرمودند که بانوان بنی اسرائیل از مسیر عفاف خارج شدند و به گناه تمایل یافتند، فقط به این دلیل که شوهران شان آراستگی را ترک کردند.»^۳

گذشت در برابر لغزش‌ها: در زندگی سرزدن لغزش، اشتباه و خطا احتمال دارد ولی مهم است، آن را به رخ طرف مقابل نکشند. زن و شوهر در برابر کلمات تند و خشنی که احیاناً به خاطر شرایط خاص که برای هر کدام ممکن است پیش آید از طرف مقابل می‌شنوند باید با متانت و سعه صدر با آن روبرو شوند. با گذشت خیلی از تعارض‌ها پیش نمی‌آید.

سازش باید دو طرفه باشد نه این که همیشه یکی از دو طرف کوتاه بیاید. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «بر شما باد بخشش یکدیگر، به درستی که عفو و بخشش جز بزرگی و عزت نمی‌آورد، پس یکدیگر را ببخشید تا خداوند شما را عزیز بدارد.»^۴

وقت مناسبی را برای گفتگو و گوش‌دادن به صحبت‌ها و احیاناً انتقادهای یکدیگر قرار دهید. هر یک از زن و شوهر بدانند که وقت انتقاد چه موقعی است. امامان ما تأکید داشتند: وقتی احساس خصوصیت آمیز یا عصبانیت دارید از تصمیم‌گیری و از هرگونه انتقاد بپرهیزید. موقعی که عصبانی هستید یا به خاطر تفریق و گرسنگی و ... آستانه تحمل تان پایین آمده اصلاً وقت مناسبی برای غر زدن یا نصیحت نیست.^۵ خانواده‌های زیادی را می‌شناسیم که به خاطر بی‌توجهی به همین نکته به گرفتاری‌های بزرگ مبتلا شدند. بدانید که تکرار زیاد معایب نیز آتش لجاجت را برافروخته می‌کند.^۶

بهترین موقع انتقاد زن و شوهر از یکدیگر هنگامی است که استراحت لازم را کرده باشند و به اصطلاح سرحال باشند و توام با توهین به فرد و خانواده اش یا تکرار زیاد نباشد

اگر می‌خواهید انتقادی بکنید فکر می‌کنید بازگویی سابقه زندگی از روز خواستگاری تا حالا لازم است و او به فکر فرو می‌رود ولی در بسیاری از موارد جز رنجش همدیگر و بی‌تفاوت شدن اثری ندارد. سعی کنید اختلافات و صحبت‌های قبل را به میان نکشید و همدیگر را به خاطر آن‌ها ملامت نکنید که تو قبلاً چنین و چنان بودی. این بازگویی‌ها به شما صدمه می‌زند.

تماشای شبکه‌های ماهواره‌ای عامل بسیاری از اختلافات زن و شوهر است ولی برخی از زوجین خیلی دیر متوجه می‌شوند. همچنین تحقیقاتی انجام شده و مشخص شده است زنانی که در جامعه بدحجاب هستند بیشتر در منزل دچار اختلاف می‌شوند. به یاد داشته باشیم که پیامبر عزیز خدا صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «بهترین زنان شما کسی است که برای شوهرش آرایش و زینت می‌کند، اما از بیگانگان خود را می‌پوشاند.»^۷

از دخالت دادن و یا حتی مطلع کردن دیگران از نزاع‌ها خودداری کنید، حتی فرزندان هم نباید متوجه شوند. ابتدا بچه‌ها را به منزل اقوام یا همسایه ببرید، بعد با هم برای حل اختلاف گفتگو نمایید. اگر خدای ناکرده اختلافات عمیق شد مطابق پیشنهاد کتاب قرآن کریم نمایندگان فهمیده‌ای از دو طرف جمع شوند و به صلح و سازش به وجود آورند.^۸

۳- بحار الأنوار، ج ۷۳، ص ۱۰۲، عَنْ عَلِيِّ بْنِ مُوسَى (ع) قَالَ: «أَخْبَرَنِي أَبِي عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِيهِ (ع) أَنَّ نِسَاءَ بَنِي إِسْرَائِيلَ خَرَجْنَ مِنَ الْعَفَافِ إِلَى الْفُجُورِ مَا أَخْرَجَهُنَّ إِلَّا قِلَّةٌ تَهَيَّئُهُنَّ أَرْوَاجِهِنَّ وَ قَالَ إِنَّهَا تَشْتَبِهُنَّ مِثْلَ الَّذِي تَشْتَبِهُنَّ مِنْهَا»

۴- الکافی، ج ۲، ص ۱۰۸، باب العفو، «عَلَيْكُمْ بِالْعَفْوِ فَإِنَّ الْعَفْوَ لَا يَزِيدُ الْعَبْدَ إِلَّا عِزًّا فَتَعَاوَا وَ يُعِزُّكُمْ اللَّهُ»

۵- الکافی، ج ۷، ص ۲۶۰، نَهَى رَسُولُ اللَّهِ (ص) عَنِ اللَّذِّبِ عِنْدَ الْقَضَبِ

۶- غرر الحکم، ج ۲۲۳، امام علی (ع): «الإفراط فی الملامة یشب نار اللجاجه» / مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۲۶۰: «إِذَا كَانَ تَكَرَّرَ التَّعَبُّ فَإِنَّ ذَلِكَ يُغْرِي لِلذَّبِّ وَ يُغْنِي عَنَّا» / غرر الحکم، ص ۲۲۳: «إِعَادَةُ [التقريع أشد من مضع الضرب»

۷- بحار الأنوار، ج ۱۰۳، ص ۲۲۵ «ان من خیر نساءکم . . . المتبرجه من زوجها الحصان عن غیره»

۸- آیه ۳۵ سوره نساء

۱- مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۳۶۲، «وَ الَّذِي نَفْسِي بِدِيدِهِ لَا تَذَلُّونَ الْجَنَّةَ حَتَّى تُؤْمِنُوا وَ أَوْ تُوْمِنُوا حَتَّى تَحَالُوا أَوْ لَا أَدْلُكُمْ عَلَى شَيْءٍ إِنْ فَتَلْتُمُوهُ تَحَاتِبْتُمْ أَفْسُوا السَّلَامَ بَيْنَكُمْ»

۲- وسائل الشيعية، ج ۲۰، ص ۲۴، عَنْ الْحَسَنِ بْنِ الْجَهْمِ قَالَ: «رَأَيْتُ أَبَا الْحَسَنِ (ع) اخْتَضَبَ فَقُلْتُ جِئْتُ فِدَاكَ اخْتَضَبْتَ؟ فَقَالَ (ع): «نَعَمْ إِنَّ التَّهَيُّةَ مِمَّا يَزِيدُ فِي عَفَّةِ النِّسَاءِ وَ لَقَدْ تَرَكَ النِّسَاءُ الْهَيْئَةَ بِتَرَكِ أَرْوَاجِهِنَّ التَّهَيُّةَ ثُمَّ قَالَ أَيْسُرُكَ أَنْ تَرَاهَا عَلَى مَا تَرَكَتَ عَلَيْهِ إِذَا كُنْتُ عَلَى غَيْرِ تَهَيُّةٍ قُلْتُ لَا قَالَ فَهُوَ ذَاكَ ثُمَّ قَالَ مِنْ أَخْلَاقِ الْأَنْبِيَاءِ التَّنْظُفُ وَ التَّطْيِبُ وَ حَلْقُ الشَّوْرِ وَ كَثْرَةُ الْمَرْوَقَةِ الْحَدِيثُ» / مشابه حدیث را ملاحظه فرمایید در: الکافی، ج ۶ ص ۴۸۰، عَنْ الْحَسَنِ بْنِ الْجَهْمِ قَالَ دَخَلْتُ عَلَى أَبِي الْحَسَنِ (ع) وَ قَدْ اخْتَضَبَ بِالسَّوَادِ فَقُلْتُ: «رَأَيْتَ قَدْ اخْتَضَبْتَ بِالسَّوَادِ؟» فَقَالَ (ع): «إِنَّ فِي الْخَضَابِ أَجْرًا وَ الْخَضَابُ وَ التَّهَيُّةُ مِمَّا يَزِيدُ اللَّهُ عِزًّا وَ حَلْقُ فِي عَفَّةِ النِّسَاءِ وَ لَقَدْ تَرَكَ النِّسَاءُ الْهَيْئَةَ بِتَرَكِ أَرْوَاجِهِنَّ التَّهَيُّةَ»

ما تا حدودی به واسطه تربیت و حتی عوامل ژنتیک تعیین می‌شود، اما هر یک از ما می‌توانیم صورت‌تر و پذیراتر از آنچه در حال حاضر هستیم باشیم.

- بهتر است اختلاف نظر به شکلی مطرح شود که اعتقادات یک فرد را در برابر اعتقادات طرف مقابل بی‌ارزش نکند.

- هرگز نگویید فامیل‌هایت هم همین طور لجباز بودند. آدم‌ها حتی اگر خانواده خیلی بدی هم داشته باشند ولی باز نسبت به آن‌ها تعلق خاطر دارند، موقع انتقاد اگر اسم خانواده همسر را بیاورید و به بدی یاد کنید، مطمئن باشید نتیجه انتقاد شما معکوس شده و باعث دوری بیشتر همسر و ناکارآمدی ایراد شما می‌شود. شما که دشمن خودتان نیستید.



- سعی کنید انتقاد از همسر را پیش پدر و مادر و دیگر اعضای خانواده مطرح نکنید. به خصوص در حضور افراد فامیل و خویشان اصلا مطرح نکنید.^۱ البته در اختلافات عمیق، مطابق پیشنهاد کتاب قرآن کریم نمایندگان فهمیده‌ای از دو طرف که قصد اصلاح دارند، جمع شوند و کمکشان کنند.^۲

- نقش مناسب اطرافیان:

دخالت نادرست دیگران گناه بزرگی دارد. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «کسی که برای جدایی زن و شوهری اقدام کند، در دنیا و آخرت مورد خشم و لعنت خداوند قرار می‌گیرد و بر خداست که او را با هزار سنگ آتشین سنگسار نماید و اگر برای گسیختن رابطه زناشویی آن دو گام بردارد، هرچند کار آن‌ها به طلاق و جدایی نینجامد، او مورد ناخشنودی خداوند عزوجل در دنیا و آخرت قرار خواهد گرفت و خداوند او را از نظر خود محروم خواهد ساخت.»^۳

گاهی نزدیکان یا دوستان، خود را ناصح و دلسوز نشان می‌دهند و حتی از روی دلسوزی حرف‌های راست و دروغ را با هم می‌آمیزند و زن یا شوهر از سخن او منفعل شده و سریع در زندگی خود مطرح یا عمل می‌کند. انفعال در قبال دخالت‌های نادرست دیگران زشت است و باعث گرفتاری‌های زیادی می‌شود. انفعال‌پذیری نشانه بی‌عقلی است. او اشتباه اول را مرتکب شده و لااقل اجرای آموخته‌هایش را ۲۴ ساعت به تاخیر نینداخته تا بر آن فکر کند. یادآوری می‌شود، بر خلاف انفعال‌پذیری؛ انعطاف‌پذیری علامت چابکی، درک موقعیت و عقل فرد است.

- اگر همسر نیز به مسایل دامن بزند و با بی‌احترامی به نزدیکان، احساسات او را جریحه‌دار کند، در این اشتباهات بزرگ (انفعال‌پذیری همسر) شریک شده است.

مبادا فکر کنیم چون او اشتباهی کرده پس من هم حق دارم اشتباه کنم. توجه به این پیشنهادات از تعارضات نادرست و گناه جریحه دار کردن احساسات جلوگیری می‌کند.

- حمایت‌های عاطفی اطرافیان: حمایت خانواده، آمادگی فرد را برای نجات از درگیری و تعارض‌های غیر ضروری افزایش می‌دهد. هر یک از ما شیوه‌هایی را سراغ داریم که از طریق آن‌ها توجه و صمیمیت بیشتری را در روابط بین فردی خود به کار می‌بریم. در مجموع هر چه بیشتر مورد علاقه و توجه باشیم کمتر احتیاج به نزاع و درگیری داریم. دلسوزان واقعی هستند که حمایت عاطفی می‌کنند ولی دخالت نادرست نمی‌کنند و زمینه رنجش و کشمکش زوجین را ایجاد

- به تفاوت‌ها باید به عنوان چالش‌های طبیعی بین انسان‌ها نگاه کرد. به تفاوت‌ها نباید به صورت مطلق و سیاه و سفید نگاه کنیم. زندگی میدان نبرد نیست که یکی برنده و یکی بازنده باشد، یا هر دو برنده‌اید یا هر دو بازنده می‌شوید.

- کم کردن موانع: دستور دادن (سلطه جویی)، تهدید کردن، قضاوت کردن، اسم گذاری (لقب دادن) و به کارگیری موانع دیگر جزء تعامل‌های تعارض آفرین به شمار می‌روند.

- این را هر دو به یاد داشته باشید که اولین راه‌حل، آخرین راه‌حل نیست و از به زبان آوردن کلمه طلاق در خانه خودداری نمایید، وقتی کلمه طلاق به میان آمد بنیان خانواده به لرزه در می‌آید. همان طور که وقتی طلاق عملی شود عرش خدا به لرزه در می‌آید.

- توانایی ابراز وجود: فرد را قادر می‌سازد که نیازهای خود را با کمترین درگیری برآورده کند. مثال «امروز قصد دارم خیاطی کنم، بنابراین بی‌زحمت منزل را به هم نریزید.» با این روش می‌توان از بروز مشکلات بالقوه اجتناب کرد. ابراز خود و گوش کردن به روشن شدن دو منبع اصلی تعارض، یعنی اشتباهات و فقدان اطلاعات کمک می‌کند.

- برون‌ریزی کوه تنش‌های خود بدون لبریز کردن کاسه صبر دیگری: اغلب در جریان عادی زندگی، ممکن است رهایی از تنش‌های ایجاد شده به شیوه‌هایی صورت گیرد که در دیگران ایجاد تنش کند. مثلا: اگر شما ناسزا بگویید و بر سر طرف مقابل داد و فریاد بکشید، تنها خود را از تنش رها کرده‌اید. اما به همان نسبت، تنش را در دیگری افزایش داده‌اید. در حالی که حضور در مسجد و مجالس امام حسین (ع) بسیاری از آلام و غم‌ها را می‌برد. همچنین می‌توان در در برابر شخص بی‌طرفی که حاضر است به فوران برون‌ریزی احساسات شما گوش کند، شروع به داد و فریاد یا درد دل کنید. ورزش و فعالیت زناشویی نیز تنش فرد را کاهش دهد. بدون اینکه بر فشار روانی دیگران بیفزاید.

اگر انسان‌ها می‌دانستند فرصت با هم بودن چقدر محدود است، بیشتر قدر همدیگر را می‌دانستند.



- کنترل مسائل: این رهنمود در کنترل تعارض‌ها همانند جلوگیری از (جنگ) بین ملت‌ها ارزشمند است:

- غالبا بهتر است، به جای برخورد سریع و آنی با مسائل بنیادی، از روش‌های دراز مدت در رسیدگی به کشمکش‌ها استفاده شود.

- غالبا بهتر است، به جای برخورد با مشکلات بزرگ و دارای بخش‌های متعدد، آن‌ها را به واحدهای کوچکتری تقسیم کنیم و یکی یکی کار کنیم. کار را با مسائلی شروع کنیم که به نظر می‌رسد به ساده‌ترین شکل و با رضایت همه افراد درگیر، قابل حل می‌باشد و سرانجام به مسائل اصلی بپردازیم. (در خانواده)

- از آنجایی که نیاز افراد با هم متفاوت است در صورتی که نیازهای طرف مقابل شناخته نشده و یا به آن بها داده نشود یقینا تعارض نامعقول به وجود می‌آید. یکی از بهترین روش‌های شناخت نیازهای همسر، پرسش است. افزایش آستانه تحمل و پذیرش همسر می‌تواند تعارض نامعقول را کاهش دهد. سطح تحمل و پذیرش

۱- غررالحکم، ص ۲۲۵؛ ح ۴۵۶۶؛ امام علی (ع): «نصحک بین الملائم تفریح»

۲- آیه ۳۵ سوره نساء

۳- ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، ص ۲۸۸ «مَنْ عَمِلَ فِي فُرْقَةٍ بَيْنَ امْرَأَةٍ وَ زَوْجِهَا كَانَ عَلَيْهِ غَضَبُ اللَّهِ وَ لَعْنَتُهُ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ وَ كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهِ أَنْ يُرْضَخَهُ بِالْفِ سَخْرَةِ مَنْ نَارَ وَ مَنْ مَسَى فِي فِسَادٍ مَا بَيْنَهُمَا وَ لَمْ يُفَرِّقْ كَانَ فِي سَخَطِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ وَ لَعْنَةُ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ حَرَّمَ اللَّهُ النَّظَرَ إِلَى وَجْهِهِ»

اولین هدف در رفع تعارض آن است که فرد بتواند به شکلی سازنده با هیجان خود کنار بیاید و این هدف همان چیزی است که آن را روش رفع تعارض نامیده‌اند. - در اوج مشاجره نیز بی‌احترامی به فرد و خانواده‌اش نکنید: در رفتار محترمانه، طرفین درگیر، از حقانیت دیگری آگاهند. آنان این حقیقت را که هر یک می‌کوشد، حقیقت را آن گونه که خود می‌بیند بیان می‌کند، از نظر دور نمی‌دارد ولی برخورد با احترام، ضمن آن که از ارزش هیچ یک از آن‌ها نمی‌کاهد، در فضایی سالم و توأم با ارتباط صادقانه به هر یک امکان را می‌دهد که درک منحصر به فردی از خویش را حفظ کنند و از طریق ارتباط با دیگران به رشد مناسب دست یابند و به ارزش سادگی و صراحت در روابط پی ببرند.

احترام برای همسر، نگرشی است که با رفتارهای مشخص نشان داده می‌شود. شیوه‌ای که با کمک آن به فرد دیگر گوش داده و به او نگاه می‌کنیم. تن صدای ما و کلماتی که انتخاب می‌کنیم، استدلال‌هایی که بکار می‌بریم و خلاصه تمامی این‌ها، می‌تواند نشان‌گر احترام و یا عدم احترام باشد.

متأسفانه گاهی مخالفت با باورها یا رفتارها، به بی‌احترامی، نسبت به عقاید و شخصیت فرد دیگر منتهی می‌شود. حتی زمانی که برای فرد دیگر احترام زیادی قائل هستیم، در اوج تعارض، آماده‌ایم تا به او توهین کنیم. یا با کلمات تحقیرآمیز با او صحبت کنیم، این کلمات مانع جریان ارتباط می‌شوند و زخم‌هایی ایجاد می‌کنند که ممکن است هرگز به طور کامل التیام پیدا نکنند. اغلب پس از فوران خشم، گفته می‌شود: تو می‌دانی که جدی نگفتم و حرف دلم نبود، به حرف‌هایی که می‌زدم فکر نمی‌کردم، اما فرد مقابل با خود فکر می‌کند: همین که این حرف‌ها را زدی نشان می‌دهد که این موضوع در ذهنت بوده است. در درون انسان وسوسه‌ای وجود دارد که موجب حقارت تا سطح بی‌احترامی به فرد دیگر می‌شود و توسل به نیروی اراده، جهت مقابله با وسوسه‌ای که ما را به سوی بی‌حرمتی می‌کشاند، ضروری است.

دومین مرحله در هنگام مشاجره (انعکاس) گوش کنید تا وقتی که طرف دیگر را تجربه کنید: در بهترین شرایط هم دست یافتن به یک ارتباط موثر دشوار است. موقع تعارض و زمانی که احساسات قوی هستند، افراد به طور خاص مستعد سوء تفاهم هستند.

بدون شک بحث‌هایی توأم با عصبانیت را شنیده‌اید که در آن‌ها هر یک از افراد درباره چیزی دیگر صحبت می‌کرده‌اند، اما از این موضوع آگاه نبودند که شاید در اساس با یکدیگر توافق داشته‌اند، اما متوجه نمی‌شدند. به ندرت ممکن است با هیجان زیاد موقع مشاجره، ارتباط صحیح و سالمی را بتوان برقرار کرد.

علت ریشه‌ای بسیاری از اختلاف نظرها



هر کس درک خود را از یک موضوع از جایی که ایستاده است توصیف می‌کند! یکی از بهترین راه‌های برقراری ارتباط و رفع تعارض، گوش کردن به حرف‌های همسر و تکرار آن‌هاست به طوری که رضایت‌گوینده جلب گردد. به عبارتی هر کس پس از این که به عقاید فرد دیگر به دقت گوش کرد و آن‌ها را چنان تکرار کرد که رضایت‌گوینده جلب شد، می‌تواند حرف خود را بزند.

هدف از گوش کردن، درک محتوای عقاید یا پیشنهادهاى فرد دیگر و معنای سخن و احساس او نسبت به آن‌هاست. یعنی این که بتوانیم خود را به جای فرد دیگر بگذاریم و از زاویه دید او به آنچه درباره آن صحبت می‌کند، نگاه کنیم. شنیدن هیجان‌ها و عواطف فرد دیگر کافی نیست. باید آن‌ها را بفهمیم و ببیزیریم.

نمی‌کنند. پیامبر گرامی ما در حدیث مهمی فرمودند: «فردی که برای همیاری (مثل پیوند دادن زن و شوهر) به پرسش احوال‌شان پردازد و با جان و مال یاریشان کند، در برابر هر قدمی که در این راه خداپسندانه بر می‌دارد؛ چهل میلیون حسنه برای او ثبت می‌شود و چهل میلیون درجه به مقام او در پیشگاه خداوند افزوده می‌شود و به منزله آن است که صد سال خداوند را عبادت کرده باشد و کسی که برای گسیختن رابطه خویشاوندی گام بردارد؛ مورد خشم و لعنت الهی در دنیا و آخرت قرار خواهد گرفت و سنگینی بار گناه او به اندازه کسی است که قطع رحم نموده باشد.»^۱

۳-۲- موقع مشاجره

اگر تعارض و کشمکش پیش آمد، چه کار کنیم؟

۳-۲-۱ برخوردی نادرست یا مقطعی انواع برخوردها در هنگام تعارض: انسان‌ها موقع تعارض به شیوه‌های ذیل متوسل می‌شوند:

- یکی از طرفین قصد شکست دادن طرف مقابل را دارد: می‌خواهد او را سر خورده کند و خودش غالب و پیروز شود.

- چانه زدن: برخی افراد در معاملات بسیار چانه می‌زنند ولی در مسائل ارزشی و عقیدتی نمی‌توان مسئله را با چانه زدن حل کرد.

- چسب زخم زدن: اختلاف بین زن و مرد رخ داده، مرد شب چند شاخه گل برای همسرش می‌آورد. یا اینکه دو فرزند با هم درگیر می‌شوند و مادر هر کدام را در اتافی قرار می‌دهد که مشکل حل شود. این نحوه رفتار خیلی کوتاه مدت است. باید مساله را شناسایی و حل کرد. چسب زخم زدن به عنوان راهکار بلندمدت اشتباه است.

- رل بازی کردن به عنوان رئیس یا مدیر: طوری که طرف مقابل حساب کار دستش باشد و در مقابل مافوق جرات هیچ اعتراضی را نداشته باشد.

- سکوت: گاهی یکی از زن و شوهر در اختلافات و تعارضات، سکوت می‌کند. در کوتاه مدت خوب است ولی منجر به ادامه مشکلات و ظلم می‌شود. روش‌های بالا خوب نیست.

۳-۲-۲ برخورد صحیح در هنگام مشاجره (کنترل هیجان، انعکاس و بیان نظرات)

- برخورد منطقی با تعارض‌ها:

ما به مهارت مدیریت تعارض‌ها نیاز داریم. رفع تعارض، قوانینی برای هدایت کشمکش‌ها و فرایند سازنده‌ای برای مقابله با اختلاف‌نظرهای عاطفی است. به طوری که ارتباط جسورانه و بیان احساسات مورد تاکید قرار می‌گیرد. اما برای گفتگوی بی‌قید و شرطی که موجب تعارض می‌شود و روابط را مختل می‌سازد، جایی باقی نمی‌گذارد. روش رفع تعارض را می‌توان مجموعه‌ای از قوانین ساده در نظر گرفت که تعارض را هدایت می‌کنند. مواردی که اگر هدایت نشود می‌تواند بسیار خطرناک باشد. روش رفع تعارض مجموعه‌ای از قوانین ساده اما عملی را بدست می‌دهد که به سازنده‌تر شدن تعارض کمک می‌کنند. فرایند چهار مرحله‌ای رفع تعارض به افراد کمک می‌کند تا به شکلی سازنده و به شیوه‌ای قانونمند و تکامل بخش و غیر مخرب با یکدیگر مواجه شوند:

اولین مرحله در هنگام مشاجره (کنترل هیجان و حفظ احترام)

- هنگامی که فرد در یک موقعیت هیجانی قرار دارد بدان معناست که او برای یک نزاع به خوبی تجهیز شده است اما برای حل مساله، آمادگی بسیار کمی دارد.

۱ - بحار الأنوار، ج ۳، ص ۳۶۸/ ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، ص ۲۸۸، قال رسول الله (ص): «مَنْ مَشَى إِلَى ذِي قَرْبَةٍ وَ ذِي رَحِمٍ يَسْأَلُ بِهِ أَعْطَاهُ اللَّهُ آخِرَ مَا نُهُ شَهِيدٌ وَإِنْ سَأَلَ بِهِ وَ وَصَلَهُ بِمَالِهِ وَ نَفْسِهِ جَمِيعًا كَانَ لَهُ بِكُلِّ خَطْوَةٍ أَرْبَعُونَ أَلْفَ حَسَنَةٍ وَ رُفِعَ لَهُ أَرْبَعُونَ أَلْفَ دَرَجَةٍ وَ كَاتَمَا عَبْدُ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ مِائَةَ سَنَةٍ وَ مَنْ مَشَى فِي فُسَادٍ مَا بَيْنَهُمَا وَ قَطِيعَهُ بَيْنَهُمَا غَضِبَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ عَلَيْهِ وَ لَعَنَهُ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ وَ كَانَ عَلَيْهِ مِنَ الْوِزْرِ كَيْدَالٌ قَاطِعٌ الرَّحِمِ»

غلبه کامل بر خودخواهی، خشم و عوامل دیگری که روابط را خدشه‌دار می‌کنند و یا حتی موجبات آن را فراهم می‌سازند، تقریباً غیر ممکن است. با وجود این موقعیت‌هایی وجود دارد که لازم است این احساسات ابراز شوند.

اگر در جریان تعارض، افراد به مبارزه سازنده‌ای نپردازند و وقت خود را صرف درس از تعارض‌ها نکرده باشند به بسیاری از مزایای تعارض دست نمی‌یابند.

با به کار بردن این روش‌ها، هیجان‌ها تخلیه شده و معمولاً به سرعت فروکش می‌کنند. حتی ممکن است در یکی از طرفین و یا هر دو طرف تغییراتی ایجاد شود. افراد می‌توانند نظر خود را درباره موضوعات ارزشی بیان کنند و برای مخالفت به توافق برسند و حتی پیوندهای عاطفی میان آنان قوی‌تر شود. معمولاً بهترین روابط انسانی در قسمت دیگر تعارض قرار دارند.

به یاد داشته باشیم که کنترل خشم و هیجان و هدایت صحیح تنش‌ها هر چند همراه اشک‌ها و لبخندهاست ولی باعث رشد و کمال ما می‌شود. خداوند خشنود می‌شود و سود آن را در دنیا خود ما و بعد خانواده ما می‌بریم. به یاد داشته باشیم که پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «گناه همسر (آزاردهنده) در هر روز و شب به اندازه ریگ‌های ریگستان می‌باشد.»^۱ و «هر خانمی بر بد اخلاقی شوهرش صبر کند، خداوند مانند پادشاه آسیبه دختر مزاحم را به او اعطا می‌نماید.»^۲ و «هر مردی که به خاطر خدا و به امید پادشاه او در برابر بد اخلاقی همسرش صبر کند، خدای متعال برای هر مرتبه‌ای که شکیبایی می‌ورزد، همان ثوابی را به او دهد که به ایوب علیه السلام در قبال بلایی که دید عطا کرد»^۳

۳-۳-۳- بعد از مشاجره

۳-۳-۱- فکر درباره عوامل و دلایل ناراحتی ایجاد شده

۳-۳-۲- تلاش برای رفع منطقی علل مشاجره

سوالات زیر به شما کمک می‌کند تا از تعارض‌های خود درس بگیرید:

- ۱) از این دعوا چه چیزی آموختم؟ شروع گرفتاری با چی بود؟
- ۲) آیا می‌توانم چیزی درباره آنچه من یا طرف مقابل را از کوره در می‌برد، بیاموزم و بفهمم که چه واقعه تحریک کننده‌ای موجب این دعوا شد؟
- ۳) چقدر ناراحت شدم؟
- ۴) فرد مقابل تا چه اندازه از من رنجیده است؟
- ۵) من تا چه اندازه فرایند رفع تعارض را به خوبی به کار برده‌ام: آمادگی و کنترل هیجان، احترام، گوش کردن، بیان دیدگاه‌ها، ارزیابی؟
- ۶) این دعوا تا چه اندازه در کسب اطلاعات تازه در خودم، فرد مقابلم و مسائل مورد اختلافمان، مفید بوده است؟
- ۷) کدامیک از ما قادر به عوض کردن عقیده خود شده است؟ اگر چنین است پس در مورد وضعیت جدیدی که به آن رسیده‌ایم چه نظری دارم؟
- ۸) درباره شیوه مبارزه، راهبردها و سلاح‌های خود و شریکم چه چیزی تازه‌ای کشف کرده‌ام؟
- ۹) در نتیجه دعوا به هم نزدیک‌تر شدیم؟ یا از هم فاصله گرفتیم؟
- ۱۰) بار دیگری که دچار تعارض می‌شوم، مایلیم کدام قسمت را به شکل دیگری انجام دهیم؟
- ۱۱) اگر بار دیگری دعوا کنیم، ترجیح می‌دهم فرد مقابل چه کاری را به شکل متفاوتی انجام دهد؟

گاه ممکن است انتقادهای شدید طرف مقابل، تلاش آگاهانه برای رنجاندن شما به نظر آید و در چنین وضعیتی، انسان وسوسه می‌شود که متقابلاً حمله کند. اما اگر تصمیم بگیرید در برابر چنین تمایل شدیدی مقاومت کنید و با هم‌دلی احساس فرد دیگر را منعکس کنید. در بیشتر اوقات، از سرعت آرام شدن احساسات طرف مقابل، شگفت زده خواهید شد.

نگوئید (می‌دانم تو چه احساسی داری) چون طرف مقابل به ندرت این حرف را باور می‌کند. در این موقعیت زمانی هیچ توضیح، عذرخواهی یا گفته‌ای ارائه ندهید. خود را وادار سازید که دیدگاه‌ها، پیشنهادها و یا احساسات فرد دیگر را از دیدگاه خود او بفهمید و سپس افکار و احساسات را با بیانی دیگر به او برگردانید. سکوت اختیار کنید تا به طرف مقابل فرصت دهید که در مورد گفته‌های شما فکر کند و دیدگاه او را کمی بیشتر توصیف کند. هر گونه خطایی را که احتمالاً در صحبت‌های او یا گوش کردن شما وجود داشته تصحیح کنید و اگر خود به آنچه تاکنون گفته مطلب دیگری بیافزاید و یا گفته‌های انعکاسی شما را تصحیح کرد، آن‌ها را نیز به شکلی که رضایت او را جلب کند، جمع بندی کنید. هنگامی که او احساس کرد حرف‌هایش شنیده شده‌اند، شما هم حق خواهید داشت که درباره دیدگاه‌های خود صحبت کرده و احساساتتان را بیان کنید.

می‌دانم آقا یا خانم، در بیشتر موارد دو دقیقه از حرف همسران نگذشته جواب او را آماده دارید ولی چند دقیقه نگه داشتن زبان و تأمل و گوش کردن و انعکاس می‌تواند معجزه کند. این روش به فرد کمک می‌کند تا هیجان‌های منفی را از بین ببرد و به حل مشکل خود بپردازد، مشکلی که اگر حل نشده باقی بماند، می‌تواند موجب پیدایش یک تعارض اساسی و گاهی غم و تنهایی سالیان دراز بشود.

پیرومردی از صدای خرو پف هر شب پیروزن شکایت داشت. پیروزن هرگز نمی‌پذیرفت. شبی پیرومرد آن صدا را ضبط کرد که صبح حرفش را ثابت کند، اما صبح پیروزن هرگز بیدار نشد و آن صدای ضبط شده لالایی هر شب پیرومرد شد.

سومین مرحله در هنگام مشاجره (بیان دیدگاه‌ها و احساسات خود) دیدگاه‌ها، نیازها و احساسات خود را بیان کنید: پس از آن که احترام خود را نسبت به طرف مقابل، به عنوان یک انسان نشان دادید و به او فهمانید که دیدگاه‌ها و احساساتش را درک می‌کنید، نوبت شماست که منظور خود را به او انتقال دهید. احساسات خود را بروز دهید. زیرا شاید فردی شما را به ناحق متهم کرده و با این کار سبب برانگیخته شدن احساس خشم و عصبانیت شما شده است و یا شاید موضوع مورد بحث برای شما بسیار حساس باشد. البته خواهشمندم در بیان احساسات خود به موارد زیر توجه داشته باشید:

- ۱) دیدگاه خود را به اختصار بیان کنید به خصوص در حین تعارض، اگر پیام کوتاه و سر راست باشد معمولاً ارتباط بهتری برقرار خواهد شد.
- ۲) از کلمات کنایه دار اجتناب کنید. البته در موقعیت‌های تنش‌زا ممکن است این کار دشوار باشد ولی باید صبور بود و تمرین کرد.
- ۳) گفتار و پندار باید یکسان باشد، بسیاری از اوقات، افراد در موقعیت‌های تنش‌زا اطلاعات اصلی و مهم را بیان نمی‌کنند. آنان در حالی درباره موضوعی صحبت می‌کنند که نگرانی اصلی شان پیرامون موضوع کاملاً متفاوتی متمرکز است. در بوجه تعارض، اغلب افراد، مسائل را بسیار حادثر از آنچه خود به آن معتقدند، جلوه می‌دهند. اگر چه بعضی اوقات احتیاط بهترین کار ممکن است اما در بیشتر موارد بهتر است حقیقت را همان گونه که می‌بینید بیان کنید.

۴) موقعیت‌هایی هم هست که در آن‌ها مرحله سوم (بیان دیدگاه‌ها، نیازها و احساسات) ضرورت ندارد. گاه یک نفر ناراحت است و دیگری نه! در چنین شرایطی اگر فرد عصبانی، احساسات خود را بیان کند و مورد هم‌دلی واقع شود، تعارض خاتمه می‌یابد و نیازی به بیان دیدگاه خودش نیست.

کنترل تعارض از اهمیت زیادی برخوردار است. انسان بودن یعنی تضاد و تعارض را تجربه کردن. تفاوت در دیدگاه‌ها، ارزش‌ها، خواست‌ها، نیازها و عادات پایه‌های

۱- ثواب الأعمال، ص ۲۸۷ «... و کان علیها من الوزر فی کل یوم و لیلة مثل رمل عالج».

۲- بحار الأنوار، ج ۱۰، ص ۲۴۷ «مَنْ صَبَرَ عَلَى سَوْءِ خَلْقِ امْرَأَتِهِ أَعْطَاهُ اللَّهُ مِنَ الْأَجْرِ مَا أَعْطَاهُ دَاوُدُ (ع) عَلَى بَلَاءِهِ وَ مَنْ صَبَرَ عَلَى سَوْءِ خَلْقِ زَوْجَتِهَا أَعْطَاهَا مِنْ ثَوَابِ أَسِيَّةَ بِنْتِ مُرَاجِمٍ»

۳- ثواب الأعمال، ص ۲۸۷ «من صبر علی سوء خلق امرأته و احتسبه اعطاه الله تعالی بكل مره یصبر علیها من الثواب ما أعطی ایوب - علیه السلام - علی بلائه، و کان علیها من الوزر فی کل یوم و لیلة مثل رمل عالج».

- امام صادق(ع): «هر خانواده‌ای که با همدیگر با رفق و مدارا برخورد کنند، خداوند نیز به رزق و روزی آنان وسعت می‌بخشد.»^۹



با جملات هدایت‌کننده معصومان(ع) آشنا شویم:

- پیامبر عزیز خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند: «اگر خانمی به شوهرش آزار رساند، خداوند نماز و کارهای نیک زن را نمی‌پذیرد تا اینکه به مرد کمک و او را راضی کند، اگر چه این زن تمام عمر را روزه بگیرد و نماز بخواند و بندگان را آزاد و دارایی [اش] را در راه خدا انفاق کند و این زن نخستین کسی است که وارد آتش جهنم می‌شود. سپس حضرت فرمودند: مرد نیز چنین گناه و عذابی دارد اگر زنش را آزار رساند و [به او] ستم کند.»^۱
- امام صادق(ع): «هر زنی به شوهرش بگوید: من از تو هرگز خیری ندیدم، [ثواب] کارش از بین می‌رود.»^۲
- پیامبر اکرم(ص): «برای زن جایز نیست که شوهرش را به بیش از توانایی‌اش مجبور کند.»^۳
- پیامبر اکرم(ص): «از میان مومنان، ایمان کسی کامل‌تر است که اخلاق‌اش بهتر است و بهترین شما کسی است که برای همسرش بهتر باشد.»^۴
- امام صادق(ع): «هر کس بیشتر دوستدار ما (خاندان عصمت و طهارت) باشد، به خانمش نیز بیشتر دوستی می‌کند.»^۵
- امام علی(ع): «زن مانند شاخه ریحان است. بسیار لطیف و زود رنج است، قهرمان و دلاور نیست همیشه با او به مدارا و نرمی رفتار کن و با زبان خوش و روی باز با وی معاشرت نما تا زندگیتان با آرامش و صفا بگذرد.»^۶
- خداوند می‌فرماید: «و مهر زنان را (به طور کامل) به عنوان یک بدهی (یا عطیه) به آنان بپردازید! (ولی) اگر آن‌ها چیزی از آن را با رضایت خاطر به شما ببخشند، حلال و گوارا مصرف کنید!»^۷
- پیامبر اکرم(ص): «همدیگر را ببخشید تا کینه‌هایتان از میان بریزد.» / با یک دیگر دست بدهید تا کینه از دل‌های شما برود.» و امام صادق(ع) فرمودند: «با یک دیگر مصافحه کنید، زیرا مصافحه کینه را می‌برد.»^۸

- ۱- وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۱۱۶ «من كان له امرأة تؤذيه لم يقبل الله صلاتها ولا حسنة من عملها حتى تعينه وترضيه وان صامت الدهر وقامت واعتقت الرقاب وانفقت الاموال في سبيل الله وكانت اول من ترد النار ثم قال: وعلى الرجل مثل ذلك الوزر والعذاب اذا كان لها مؤذيا ظلما»
- ۲- وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۱۱۵ «ایما امرأة قالت لزوجها: ما رایت قط من وجهک خیرا فقد حبط عملها»
- ۳- مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۳۴۲ «لا یحل للمرأة ان تتکلف زوجها فوق طاقته»
- ۴- وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۱۵۶ «إِنَّ أَكْمَلَ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ حُلْمًا وَ خَيْرُهُمْ خَيْرًا كُمْ لِسَانِيَّة»
- ۵- بحار الانوار، ج ۱۰۳، ص ۲۲۷ «کل من اشد لنا حبا اشد للنساء حبا»
- ۶- من لا یحضره الفقیه، ج ۳، ص ۵۵۶ «فَإِنَّ الْمَرْأَةَ رِيحَانَةٌ وَ لَيْسَتْ بِقَهْرْمَانَةٍ فَدَارِهَا عَلَى كُلِّ حَالٍ وَ أَحْسِنِ الصُّحْبَةَ لَهَا لِيَصْفُو عَيْشُكَ»
- ۷- سوره نساء، آیه ۴: « وَ ءَاتُوا النِّسَاءَ صَدَقَاتِهِنَّ نِحْلَةً فَإِن طِئِنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَرِيئًا»
- ۸- نهج الفصاحة، ص ۳۸۵، حدیث ۱۱۵۵ «تافوا یسقط الضمان بینکم» / نهج الفصاحة، ص ۳۸۴، حدیث ۱۱۵۰ «تصافحوا یذهب الغل عن قلوبکم» / الکافی، ج ۲، ص ۱۸۳ «تصافحوا فإزایا تذهب بالسحمة»
- ۹- وسائل الشیعه ج ۱۴، ص ۱۲۳ «أیما أهل نیت أعطوا حظهم من الرقی فقد وسع الله علیهم فی الرزق»