



صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

معاونت سیاسی

اداره پژوهش‌های سیاسی

نشست تخصصی با؛

با حضور سرکار خانم دکتر زینت‌السادات میرغفوریان،
مدرس کارگاه‌های مشاوره پیش از ازدواج؛ مهارت‌های زوجین و

مهارت‌های زندگی (۱۲)

روش‌ها و راهکارهای دوام زندگی زوجین

(مهارت ارزیابی و تفسیر راهکارهای ناکارآمد) (۲)



فرآورده‌های خبری و تولیدات پژوهشی در بخش‌های زیر قابل دسترس است:

– وب سایت خبرگزاری صداوسیما (سرویس پژوهش) <http://www.iribnews.ir>

پژوهشگر: مرتضی رکن‌آبادی

□ نکات برجسته

- طلاق به دلیل نبود مهارت های ارتباطی ضروری میان زن و مرد برای حل مشکلات و ناتوانی در انتقال احساسات و ارزیابی و تغییر راهکارهای ناکارآمد نسبت به طرف مقابل، خودنمایی می کند.
- بی ارزش کردن، دوری گزینی، تهدید، سرزنش کردن، تحقیر کردن، برانگیختن احساس گناه، دوری کردن و حرف را عوض کردن از جمله راهکارهای ناکارآمد در روابط زوجین هستند.

□ مقدمه

مشکلات خانوادگی امروزه چنان در سطح جامعه ما گسترده شده است که روند روزافزون آن نگرانی های زیادی را درباره آینده فرهنگی کشور به وجود آورده است. مقابله های ناکارآمد و غیرمفید مجموعه ای از شیوه های مقابله ای را در برمی گیرد که اگر چه برای تغییر منبع فشارها و بهبود احساسات ناشی از موقعیت فشارزا به کار گرفته می شوند ولی متأسفانه این شیوه وضع را بدتر می کنند و لذا نمی توان از این عوامل مقابله ای به مهارت مقابله ای تعبیر کرد.

این نوشتار که برگرفته از مطالب مطرح شده در یک نشست تخصصی با موضوع "مهارت ارزیابی و تغییر راهکارهای ناکارآمد" با حضور سرکار خانم دکتر زینت السادات میرغفوریان، مدرس کارگاه های مشاوره پیش از ازدواج؛ مهارت های زوجین و...؛ به بررسی روشها و راهکارهایی می پردازد که از مجرای آن دوام و قوام زندگی زوجین و بویژه زوج های جوان به نحو موثرتری امکان پذیر خواهد شد.^۱

□ شناسایی ۸ راهکار ناکارآمد

زوج های جوان امکان دارد در روابط خود به راهکارهایی متوسل شوند که به اعتقاد آنها کلید های میانبر برای رسیدن به اهداف هستند و این در حالیست که این راهکارها می تواند به جایگاه همسران نزد یکدیگر صدمه رسانده و موجبات خسارت های سنگین را برای زندگی آنها فراهم کند.

این راهکارها به راهکارهای ناکارآمد شناخته شده اند و عبارتند از:

۱- بی ارزش کردن

در این راهکار، پیام به همسران این است که نیازهای او بی ارزش هستند. نیازهای او به اندازه نیازهای شما مهم، با ارزش یا واجب نیستند. در این راهکار، هدف این است که طرف مقابل را در رودربایستی قرار دهید تا با خواسته شما موافقت کند.

پیام اصلی: خواسته من (آرامش) خیلی مهم تر از خواسته تو (نپرداختن قبض ها) است.

۱. نشست پژوهشی ارتباط موثر و روابط میان فردی (واکسن طلاق) با حضور دکتر زینت السادات میرغفوریان مدرس دانشگاه؛ اداره پژوهش خبری معاونت سیاسی، ۱۳۹۷/۰۵/۲۲

۲- دوری گزینی / ترک کردن

در اینجا پیام این است: یا آنچه من می خواهم را انجام بده یا تو را ترک می کنم. ترس از ترک، خیلی تهدید کننده است و طرف مقابل برای اجتناب از آن ممکن است دست به هر کاری بزند. برخی اوقات، دوری گزینی به شکل خشک بودن شدید هیجانی انجام می گیرد. برخی اوقات فقط به شکل سرد بودن در گفتگو، خود را نشان می دهد اما در هر صورت زمینه تخریب رابطه را آماده می کند. این حس تماس است که مایه ی حیات هر رابطه ای محسوب می شود.

پیام اصلی: هنگام نیاز کنار من باش و یا این که تنها خواهی ماند.

۳- تهدید

در این حالت به همسران صریحا این پیام را می دهید که به او صدمه خواهید زد. در این حالت ممکن است از عبارات زیر استفاده کنید: از دست کارهای تو خسته شده ام. تو هیچ وقت از من راضی نمی شوی، تو می توانی به همین روال ادامه دهی، اما من دیگر این کارهای چرند تو را از خانواده ات مخفی نخواهم کرد.

پیام اصلی: آنچه من می خواهم را انجام بده یا تو را مورد انتقاد قرار خواهم داد.

۴- سرزنش کردن

در این روش نقص خود را با اشتباه فرد مقابل پوشش می دهیم. در این حالت ممکن است از این جملات استفاده کنیم: اگر تو گفتگو را شروع می کردی من هم به تو ابراز احساسات می کردم.

پیام اصلی: من احساس تهی بودن می کنم، زیرا تو شایستگی نداری.

ممکن است از سرزنش به این صورت نیز استفاده کنید که همسران را مسئول تمام اتفاقات بدانید. مثلا ممکن است چنین جملاتی بین شما رد و بدل شود: اگر آن گونه که من گفتم بچه ها را با آژانس به باغ وحش می بردی، هرگز این اتفاق رخ نمی داد. ماشین خراب نمی شد و تو مجبور نبودی این همه هزینه بابت آن بپردازی.

پیام اصلی: تو مشکل ایجاد کردی، خودت ماشین را تعمیر کن.

۵- تحقیر کردن / بدنام کردن

در این راهکار حس حماقت را به همسران تلقین می کنید و معتقد هستید لیاقت ندارد تا نظری مخالف شما داشته باشد. در این حالت ممکن است از عباراتی این چنین استفاده کنید: تو چرا می خواهی همیشه با دوستانت بیرون بروی؟ تنها چیزی که از این کار عایدت شده، سردردهای مداوم است.

**پیام اصلی: احمقانه است که بخواهی به بیرون بروی
دوستان تو هیچ کدام عقل ندارند
دوستان تو هیچ ارزشی ندارند، آن ها را رها کن**

در این راهکار نیز ترس و خجالت به عنوان اهرم کنترل استفاده می شوند. اگر طرف مقابل می خواهد ارزشمند باشد، باید از یک نیاز مهم خود چشم پوشی کند.

۶- برانگیختن احساس گناه

این راهکار حامل این پیام است که طرف مقابل از لحاظ اخلاقی باید خواسته شما را برآورده می کرد، اما این کار را انجام نداده است. در این حالت ممکن است این موارد از ذهن شما بگذرد: او بی انصاف و بی ملاحظه است و فقط به فکر رسیدن به خواسته های خود است. من تمام روز کارهای خانه را انجام داده ام، اما تو حتی نمی توانی بیست دقیقه را صرف تعمیر اجاق گاز کنی. تو فقط خوابیدن بلد هستی، تنها کاری که در زندگی بلدی، لم دادن است.

پیام اصلی: تمایل تو برای استراحت غیرمنصفانه است؛ تو بدی.

۷- حرف را عوض کردن

وقتی همسران از شما خواهشهای دارد، موضوع بحث را عوض می کنید. پیام پنهان این است که خواسته های او ارزش صحبت کردن ندارند.

می دانم، می دانم... عبارتی است که در این حالت بر زبان می آورید.

پیام اصلی: هر دو مشکل داریم، اما مشکل من مهمتر است.

۸- دوری کردن

در این راهکار از حمایت کردن طرف مقابل، دریغ می‌کنید. مواردی که همسران از آنها خوشش می‌آید را به او ارائه نمی‌دهید. بعد از این که همسر فاطمه برای او کامپیوتر نخرید، فاطمه به او گفت: من اصلاً حال پیاده روی ندارم، برایم خسته کننده است.

پیام اصلی: حالا که کامپیوتر نمی‌خری، من هم با تو تفریح نمی‌آیم.

□ مولفه‌های نگرش کارآمد

کسب مهارت‌های حل تعارض، بدون ایجاد نگرشی کارآمد که از داشتن نیازها و امیال متفاوت همسران حمایت می‌کند، کار مشکلی است.

نگرش کارآمد سه مؤلفه دارد:

۳- تعارض باید با همکاری همدیگر حل شود (برنده، بازنده، رقیب).

۲- نیازهای هر دو همسر ارزش مساوی دارند.

۱- بین افراد صمیمی هم تعارض اجتناب ناپذیر است؛ خواستن چیزهای متفاوت خوب است.

برای اینکه بتوانیم هر سه مؤلفه را همزمان در نظر داشته باشیم باید بدانیم:

۳- ما می‌توانیم این قضیه را طوری با هم حل و فصل کنیم که نیازهای هر دو نفر ما در نظر گرفته شود.

۲- هر دوی آن‌ها به یک میزان مهم اند.

۱- ما خواسته‌های متفاوتی داریم و این خوب است.

□ کلام آخر

مهارت "ارزیابی و تغییر راهکارهای ناکارآمد" یکی دیگر از مهارت‌های مهم ارتباطات بین فردی محسوب می‌شود و مهارتی است که بسیاری از زوجها و بویژه زوج‌های جوان از آن اطلاع لازم را ندارند. کسب این مهارت یکی از عوامل مهم در ارتباطات، موفقیت‌ها و شکست‌های پرهزینه در زندگی به شمار می‌رود.

آنچه تحت عنوان مهارت‌های مقابله‌ای مطرح می‌شود همان روش‌های برخورد با مسائل است که از طرف فرد به طور آگاهانه طراحی و به اجرا درمی‌آید و نتیجه آن حل مسئله و یا افزایش ظرفیت روانشناختی فرد برای از سرگذراندن موفقیت‌آمیز شرایط بحرانی و دور ماندن از آسیب‌های ناشی از بحران‌های روحی پیش آمده است که معالفاً این مهارتی است که در بخش عمده‌ای از سیستم آموزشی و تربیتی مورد اغفال قرار گرفته است. با توجه به اینکه ارزیابی و تغییر راهکارهای ناکارآمد جمله مهارت‌هایی محسوب می‌شود که کاهش دهنده تنش‌ها در روابط اجتماعی و بویژه روابط

زوجین جوان است، پس به نفع همگی ماست که کمی وقت بگذاریم و این مهارت را که عنصر سازنده موفقیت است در خودمان پرورش دهیم.

