

اختلافات قابل حل اختلافات غیرقابل حل

دکتر ربابه نوری

دانشیار روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

1

اختلاف: ویژگی اساسی انسان ها

➤ همه انسان ها با یک دیگر اختلاف دارند:

➤ سلیقه

➤ عقیده

➤ رفتار

➤ شخصیت

➤ خانواده

➤ فرهنگ

نگرش صحیح به اختلاف

اختلاف:

➤ عادی است

➤ طبیعی است

آن چه غیر طبیعی است:

➤ جنگ بر سر اختلاف هاست

ازدواج و اختلاف

- دو فرد از
- دو خانواده
- دو جنس
- دو فرهنگ
- دو تربیت متفاوت...

اختلاف و ازدواج

- اختلاف منجر به مشکلات ازدواج نمی شود
- بعضی تفاوت ها در ابتدای ازدواج بسیار جذاب است
- آدم ها بسیاری از اوقات مجذوب تفاوت ها می شوند.

اختلاف و ازدواج

سوال مهم:

➡ چرا اختلاف در ابتدای ازدواج مشکل ایجاد نمی کند؟

اختلاف و ازدواج

- در ابتدای ازدواج، زوج
- پذیرش بیشتری دارد
- تحمل بیشتری دارد

پذیرش و تحمل

- در ابتدای زندگی مشترک
- زوج
- پذیرش بیشتری دارند

پذیرش و تحمل

➤ در ادامه زندگی

➤ پذیرش

➤ و تحمل

➤ کاهش می یابد

اختلاف و ازدواج

➤ در طی زمان، زوج واکنش های مخربی به اختلاف نشان می دهند

➤ نتیجه:

➤ پریشانی

➤ آشفتگی

➤ عدم رضایت

الگوهای مخرب ارتباطی

- حرکت در تضاد با طرف مقابل
- حرکت در دوری از طرف مقابل
- چسبندگی و پیچیدن به طرف مقابل
- حرکت در تضاد با طرف مقابل با کمک دیگران

حرکت در تضاد با طرف مقابل

- انتقاد
- سرزنش
- ایراد گرفتن
- تقاضاهای مکرر
- عیب جویی

حرکت در دوری از طرف مقابل

➤ اجتناب

➤ دوری

➤ جبهه گیری

چسبندگی و پیچیدن به طرف مقابل

- دنبال طرف رفتن
- آویزان شدن
- اصرار برای ارتباط بیشتر
- از بین بردن حریم و خلوت شخصی

حرکت در تضاد با طرف مقابل با کمک دیگران

- همدستی با کسی بر علیه همسر
- ایجاد ائتلاف بر علیه همسر
- نشان دادن به همسر که دیگران هم در مورد او فکر می کنند که او مقصر است و اشتباه از اوست

تقویت دو طرفه ارتباط مختل

- الگوهای مختل ارتباطی زوج لحظه به لحظه بدتر می شود.
- هر چه یکی بیشتر اجتناب می کند دیگری بیشتر اصرار می کند و برعکس

تشدید وضعیت مختل ارتباطی

- هر چه الگوی مخرب ارتباطی تشدید می شود،
- پدیده قطبی سازی صورت می گیرد و
- شکاف بین زوج ایجاد می شود
- به جای حل مسئله، تلاش ها باعث دوری بیشتر می شود

پذیرش و تحمل

- آن چه بیشتر از همه باعث پریشانی و آشفتگی می شود:
- اصرار بر تغییر طرف مقابل است
- فشاری که زوج بر دیگری می آورد
- اعمال قدرتی که برای تغییر طرف مقابل ایجاد می کند

پذیرش و تحمل

- به جای الگوهای مختل چهارگانه
- اگر زوج بتواند در مقابل اختلافات
- رویکرد
- پذیرش و
- تحمل
- داشته باشد، مشکلات منجر به پریشانی نمی شوند

پذیرش و تحمل

- اختلافاتی وجود دارند که قابل حل نیستند.
- خیلی از اختلافات قابل حل نیستند.

اختلافات غیر قابل حل

- ویژگی های شخصیتی:
- درون گرایی
- برون گرایی
- میزان گشودگی و ...

اختلافات غیر قابل حل

- تفاوت های خانوادگی:
- رفتار اعضای خانواده
- فرهنگ خانواده
- آداب و رسوم و ...

اختلافات غیر قابل حل

- ویژگی های فردی:
- سلیقه
- عقیده
- دیدگاه
- برنامه ها و اهداف

پذیرش اختلافات

- هنگامی که زوج اختلافات را می پذیرند
- آنها در یک جبهه در مقابل اختلاف می ایستند
- نه این که
- در مقابل هم قرار بگیرند
- و سر اختلاف با هم بجنگند

تحمل اختلافات

- تحمل اختلافات از طریق
- توجه به جنبه مثبت اختلاف
- باعث نزدیکی زوج می شود

تحمل اختلافات

- برای تحمل اختلافات
- نیاز به خودمراقبتی است
- فرد برای تحمل شرایط
- تلاش می کند از خود مراقبت کند.

مهارت حل مسئله

- برای رسیدگی به اختلافات غیر قابل حل
- زوج از مهارت حل مسئله استفاده می کند.

حرف زدن و صحبت کردن

- صحبت کردن با هم
- بیان کردن
- مخالفت کردن سالم
- درخواست کمک کردن و ...
- منجر به تحمل بهتر اختلاف و مدیریت بهتر آن می شود

اختلاف و ازدواج

- شناخت اختلافات غیر قابل حل
- پذیرش و تحمل صحیح
- بدون اعمال به زور و فشار
- توانمندی زوج برای محافظت از رابطه ازدواجی را به شدت افزایش می دهد.

موفق و موید باشید

تشکر از صبر و حوصله شما