



مدیریت حل تعارض

واکنش‌های تعارض‌زا در خانواده و مهارت حل آنها

سیده عفت حسینی

فهرست

مقدمه..... ۹

(۱) مفهوم شناسی

یک) چِستی تعارض..... ۱۲

دو) انواع تعارض..... ۱۳

یک) نشانه‌های تعارض..... ۱۴

الف) بُعد فردی..... ۱۴

ب) بُعد اجتماعی..... ۱۴

(۲) انواع تعارض میان همسران

یک) کلامی..... ۱۶

دو) فیزیکی..... ۱۸

سه) روانی..... ۱۸

۳) منابع تعارض زوجین در قرآن کریم

۲۰.....	یک) فرهنگی
۲۰.....	دو) عاطفی
۲۱.....	سه) اجتماعی
۲۲.....	چهار) مذهبی
۲۳.....	پنج) زیستی
۲۴.....	شش) ارتباطی
۲۵.....	هفت) اقتصادی

۴) واکنش‌های تعارض‌زا در خانواده

۲۹.....	یک) امر و نهی
۳۰.....	دو) تهدید و توبیخ
۳۱.....	سه) نصیحت کردن
۳۲.....	چهار) راهکار دادن افراطی
۳۴.....	پنج) قضاوت نادرست
۳۵.....	شش) موافقت همیشگی
۳۵.....	هفت) تحقیر
۳۶.....	هشت) تظاهر به تشخیص مشکل
۳۷.....	نه) بازجویی
۳۷.....	ده) عوض کردن بحث
۳۸.....	یازده) عدم رضایت جنسی
۴۱.....	دوازده) عدم آگاهی از تفاوت‌های جنسیتی

۵) تعارضات، پیشگیری و مهار

- یک) پیامدها ۴۴
- الف) انکار ۴۴
- ب) اجتناب ۴۴
- ج) تسلیم ۴۵
- د) سلطه‌گری ۴۵
- ه) توافق ۴۵
- ط) مشارکت ۴۶
- دو) پیشگیری و مهار تعارضات ۴۶
- الف) گوش کردن با گشاده‌رویی ۴۶
- ب) توانایی ابراز وجود بدون مجادله ۴۷
- ج) برون‌ریزی ۴۷
- د) ابراز علاقه و احترام ۴۷
- ه) افزایش آستانه تحمل بدون عیب‌جویی ۵۰
- و) کنترل مسائل ۵۱
- ز) گفت‌وگو ۵۲
- ح) بهره‌گیری از گشاینده‌ها ۵۴
- ط) بخشش ۵۴
- ی) مثبت‌اندیشی ۵۵

۶) راهکارهای اختصاصی مدیریت تعارض

- یک) اصل مودت و رحمت ۵۹
- دو) اصل امنیت و آرامش ۶۰

سه	اصل تراضی و مشورت میان زوجین	۶۱
چهار	اصل تقدم مصلحت خانواده بر مصالح فردی	۶۲
پنج	اصل اصلاح امور	۶۳
شش	اصل پرهیز از خودکامگی	۶۳
هفت	اصل معاشرت به معروف	۶۶
هشت	اصل تغافل	۶۷

۷) نقش رسانه‌ها در کاهش تعارضات زوجین

یک	اصلاح نگرش همسران درباره تعارض	۷۰
دو	نگرش زوجین به ازدواج	۷۱
سه	آگاه‌سازی همسران از نیازهای اساسی یکدیگر	۷۲

نتیجه‌گیری	۷۳
کتاب‌نامه	۷۵



مقدمه

خانواده یکی از مهم‌ترین نهادهای اولیه و حیاتی بشری است که تثبیت و تضمین سلامت فرد و بقای جامعه در این کانون شکل می‌گیرد. افراد هر جامعه نه تنها از نظر جسمی و زیستی، بلکه از نظر عاطفی-روانی و شخصیتی نیز تحت تأثیر خانواده قرار دارند؛ چراکه نهاد خانواده جایگاهی است که فرد می‌تواند با تکمیل شخصیت خویش، آماده پذیرش نقش‌های اجتماعی گردد.^۱

بروز اختلاف و عدم تفاهم در خانواده شایع است و به‌طور طبیعی در همه زمینه‌های شغلی، تحصیلی، خانوادگی، ازدواج و در سطح فردی و جمعی، تعارض رخ می‌دهد؛ روابط خانوادگی نیز از این امر مستثنا نیست. بر همین اساس امروزه، بیشتر خانواده‌ها در جهان به‌نوعی تعارض را تجربه می‌کنند.^۲ تعارض به این معناست که فرد بین اهداف، نیازها یا امیال شخصی خود و طرف مقابلش ناهمسازی و ناهمخوانی می‌بیند. تعارض خانوادگی در صورت شدت یافتن سبب خشم، دشمنی، کینه، نفرت، حسادت و سوء رفتار کلامی و فیزیکی در روابط خانواده می‌شود و حالتی غیرعادی به خود می‌گیرد.^۳ تعارضات زناشویی و طلاق، تهدیدهایی جدی برای پیوندهای خانوادگی است که ثبات و کیفیت ازدواج را به چالش می‌کشد و باعث بروز پیامدهای منفی روانی، جسمانی، اجتماعی و اقتصادی می‌شود. برای نمونه عوارض جسمانی، افسردگی و بهره‌وری کم در کار ازجمله پیامدهای آن به شمار می‌رود.^۴

۱. ریاحی و همکاران، «تحلیل جامعه‌شناختی میزان گرایش به طلاق»، زن در توسعه و سیاست، سال ۵، ش ۳، صص ۱۴۰-۱۴۹.

2. Cummings, E mark. J Koss, Kalsea.Davies, Patrick T (2014). Prospective Relations between Family Conflict and Adolescent Maladjustment: Security in the Family System as a Mediating Process, Abnormal Child Psychology. Journal of Abnormal Child Psychology, Aug 19.

3. Callian, T. & Siewgeok, L. (2009). A study of marital conflict on measures on social support and mental health sunway university collage.

4. Markman, H. J. Stanley S. & Blumberg, S. L. (1994) Fighting for your marriage: Positive steps for preventing divorce and preserving a lasting love. San Francisco, CA: Jossey & Bass.

تعارض را باید جزء جدایی ناپذیر و گریزناپذیر روابط انسانی برشمرد. تعارض رابطه مستقیمی با ارتباط افراد با یکدیگر دارد؛ هرچه روابط صمیمانه تر و نزدیک تر باشد، به تبع آن تعارضات هم بیشتر خواهد شد.^۱

از آنجاکه صحنه بروز تعارضات در خانواده، بیشتر در میان زوجین رخ می دهد، بدیهی است یادگیری مهارت های مدیریت حل تعارض زوجین، می تواند نقش مهمی در پیشگیری از بروز سایر تعارضات بین فرزندان و بین فرزندان و والدین داشته باشد و به سلامت جامعه نیز کمک شایانی بکند.

با این توصیفات، مهم ترین زمینه سلامت زندگی مشترک میان دو نفر، مهارت برقراری ارتباط مؤثر و بدون تشنج خواهد بود. مهارتی که یکی از مؤلفه های اصلی زندگی اجتماعی است و اگر دچار خلل شود، بدون شک پایه های اصلی رضایت مندی از زندگی را به لرزه خواهد انداخت.^۲

هرچند «انسان بودن یعنی تعارض را تجربه کردن»^۳ اما اگر بخواهیم روابط میان ما پویا و ماندگار باشد، باید بیاموزیم که تعارضات و اختلاف نظرها را درست و منطقی حل کنیم. اگرچه از منظر عقل، وجود تعارض طبیعی است، باید تلاش شود که تبعات و پیامدهای منفی تعارض، دامن گیر خانواده ها و جامعه نشود. تعارض از یک طرف نباید به خشونت کلامی و جسمانی منجر شود و از سوی دیگر به هیچ وجه نباید سرکوب شده و نادیده گرفته شود.^۴ در این اثر تلاش خواهد شد که بر اساس مبانی اسلامی و نیز داده های روان شناسی، به آسیب شناسی و ارائه راهکار در خصوص این موضوع بپردازیم.



۱. شبیری، مهارت حل تعارض (برای همسران)، ص ۷.

۲. حسین زاده، مهارت های سازگاری، ص ۱۳۶.

۳. بولتون، روان شناسی روابط انسانی (مهارت های مردمی)، ترجمه حمیدرضا سهرابی و افسانه حیات روشنایی، ص ۲۸۸.

۴. شبیری، مهارت حل تعارض (برای همسران)، ص ۷.