

۱۲۶۴۳۲۲

شیوه‌های مدیریت دعوای زن و شوهری

سید رضا موسوی والا

www.ketab.ir

سرشناسه: موسوی والا، سیدرضا، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدیدآور: شیوه های مدیریت دعوی زن و شوهری
مشخصات نشر: تهران: نیلوفران، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۳۵-۰۰-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیپای مختصر
یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر
در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است
شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۳۶۴۹۹



نام کتاب: شیوه های مدیریت دعوی زن و شوهری
تألیف: سیدرضا موسوی والا
انتشارات: نیلوفران
ویراستار: حامد صافی
طرح جلد: زهرا سالمی نژاد
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۴
قیمت: ۷۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۳۵-۰۰-۲

02144443162 09125497040 09163450887 09161130561
www.niloofaran.com info@niloofaran.com
تهران، پونک، سردار جنگل، نبش گلزار یکم پلاک ۱۱۷ واحد ۵

بخش اول: آسیب ها

- ۱۷ یک: کاهش قدرت آرامش بخشی
 ۲۱ دو: انواع تأثیرات منفی و مخرب بر فرزندان
 ۲۵ سه: تأخیر در رسیدن خانواده به مقصد
 ۳۵ چهار: تنزل جایگاه زن و شوهر
 ۳۷ پنج: فاصله گرفتن زوجین از هم
 ۴۲ شش: کاهش روابط جنسی
 ۴۶

بخش دوم: دستاوردها

- ۴۹ یک: تخلیه
 ۵۲ دو: جلوگیری از قلدری
 ۵۸ سه: تعارف شکنی
 ۶۰ چهار: یادآوری عشق و علاقه ها
 ۶۹

بخش سوم: شیوه های مدیریت

- ۷۱ یک: اصل ازدواج را زیر سوال نبریم
 ۷۵

۷۸	دو: نیش نزنیم
۸۷	سه: پای دیگران را وسط نکشیم
۹۱	چهار: خانه را ترک نکنیم
۹۵	پنج: دعوا را به بیرون از خانه منتقل نکنیم
۹۹	شش: برخورد فیزیکی ممنوع
۱۰۶	هفت: خط و نشان نکشیم
۱۰۹	هشت: قهر، طولانی نشود
۱۱۳	نه: سراپا گوش باشیم
۱۱۸	ده: بر سر یک موضوع، بحث کنیم
۱۲۲	یازده: به شخصیت هم حمله نکنیم
۱۲۶	منابع

مقدمه

«دعوی زن و شوهر کاملاً طبیعی است»

بدون تردید از خود می پرسید که چرا باید دعوی زن و شوهر طبیعی باشد؟

منظور نویسنده این نیست که اصل زندگی بر دعوا کردن بنا شده است و غیرممکن است که دو نفر با هم ازدواج کنند و سال های سال در کنار هم باشند و دچار اختلاف نشوند؛ اگرچه بسیاری کسانی که یک عمر عاشقانه با هم زندگی می کنند و هیچ گاه گرفتار مشاجره ای هم نمی شوند، باید توجه داشت که نگارنده بر این باور است که اگر در فضای زندگی زناشویی بگو مگویی پیش بیاید، کاملاً طبیعی است و نه این که حتماً باید نزاع و درگیری بوجود بیاید. بین این دو جمله قطعاً تفاوت وجود دارد:

شیوه های مدیریت دعوی زن و شوهری

دعوا امری کاملاً طبیعی است.

دعوا حتماً باید پیش بیاید.

اگر کسی بگوید بیماری برای بدن طبیعی است به این معنا نیست که درد و ناخوشی باید پیش بیاید و اگر کسی بیمار نشود غیرطبیعی است. چه بسا کسی در طول عمرش به مرضی مبتلا نشود؛ ولی می‌توان مدعی شد که بیماری برای بدن کاملاً طبیعی است؛ یعنی اگر بدن به مرضی مبتلا شد جای تعجب ندارد؛ اگر کسی به شما بگوید که خراب شدن وسیله نقلیه کاملاً طبیعی است، آیا منظورش این است که خراب شدن برای ماشین ضرورت دارد؟ قطعاً پاسخ منفی است؛ مفهوم چنین جمله‌ای این است که اگر ماشین کسی خراب شد جای تعجب ندارد.

می‌توان دو دلیل عمده برای اثبات طبیعی بودن اختلاف و درگیری میان زن و شوهر برشمرد؛ نخست اینکه ازدواج صرفاً یک ارتباط ساده و معمولی دوستانه یا یک مشارکت دو نفره نیست؛ بلکه موضوع فراتر از اینهاست. ازدواج در آمیختنی بسیار شدید و ارتباطی با ژرفایی شگفت، میان زن و مرد است. علاقه‌ها، سلیقه‌ها، باورها و گرایش‌های دو نفر درگیر می‌شود. زن و شوهر با هم غذای می‌خورند؛ با هم استراحت می‌کنند؛ تصمیم‌گیری همزمان دارند؛ مسافرتشان توأمان است؛ با اشتراک یکدیگر فرزندانشان را تربیت می‌کنند؛ با

شیوه‌های مدیریت دعوی زن و شوهری

یکدیگر نشست و برخاست دارند؛ باهم انتخاب می کنند و... همین در آمیختگی شدید، مشاجره زن و شوهر را پیش می آورد. هنگامی که دو نفر در این سطح با هم ارتباط برقرار می کنند، امکان توافق صد در صدی تقریباً به صفر می رسد. به بیانی دیگر، رسیدن به چنین توافقی هم انتظار نابعایی است.

ارتباط شدید زن و شوهر در این سطح به همان میزان که صمیمیت می زاید اختلاف ساز هم هست. وقتی کنار هم بودن ها زیاد می شود، طبیعتاً درگیری افزون می شود. شدت باهم بودن زن و شوهر، زمینه ساز مشاجره است. همچنان که دو دوست باهم به مسافرت می روند، سفر در عین تشدید دوستی شان، سبب می شود که برخوردهایی در طول سفر با یکدیگر داشته باشند و اختلافاتی هم شکل بگیرد؛ اختلافاتی که معمولاً در حالت عادی دیده نمی شود.

معمولاً انسان با همسرش بیش از هر کسی احساس راحتی دارد و به هیچ کس به اندازه او نزدیک نمی شود. همین راحتی و نزدیک شدن بیش از حد، دلیلی است برای بر هم زدن توافق. زن و شوهر در دوره نامزدی و عقد سازگاری بیشتری دارند و راحت تر با هم هماهنگ می شوند؛ اما با گذشت زمان و عبورشان از این مراحل، هر چقدر نزدیکی شان افزایش می یابد و در آمیختگی شان افزون می شود، از میزان سازگاریشان کاسته می شود و درگیری ها و اختلافات نمود می یابد.

شیوه های مدیریت دعوای زن و شوهری

دلیل دومی که طبیعی بودن دعوای زن و شوهری را اثبات می کند، تفاوت میان زن و مرد است. شاید این جمله، گسترده‌گی این تفاوت را به خوبی بیان می کند:

تک تک سلول های زن با تک تک سلول های مرد فرق می کند
آری دنیای زن نسبت به دنیای مرد دیگرگون است. شمار کتابهایی که در باره تفاوت های زن و مرد نوشته می شود، خود نشان دهنده اهمیت این بحث است. می توان گفت که محور بحث هایی که پیرامون ازدواج و تشکیل خانواده صورت می گیرد همین بحث تفاوت ها است؛ تفاوت هایی که از نوع حرف زدن آغاز می شود و تا مسائلی چون فکر کردن، تحلیل مسائل، نشان دادن احساسات، ابراز نگرانی ها، برخورد با حوادث، و انواع عکس العمل ها ادامه می یابد. علاوه بر این، زن ها به عشق، ارتباط ها، همکاری ها و هماهنگی ها، بهای بیشتری می دهند. اما کسب قدرت، رقابت در کار و جستجوی حقیقت و منطق برای مردان اهمیت بیشتری دارد. نوع علاقه زن به مرد با نوع علاقه مرد به زن یکسان نیست؛ احساسات مرد نسبت به زن طالبانه (نیازمندانه) و احساسات زن نسبت به مرد مطلوبانه ست. زن نیاز و مرد نیاز است؛ به عبارت دیگر خواسته مرد، عاشق پیشگی و خواسته زن قرار گرفتن در جایگاه معشوق است. زن ها دوست دار تشریفاتند؛ ولی مردها کمتر تشریفاتی هستند.

در جریان زندگی زن ها بیشتر به گذشته توجه می کنند و گوشه

شیوه های مدیریت دعوای زن و شوهری

چشمی نیز به آینده دارند؛ مردها بیشتر به آینده می نگرند و به راحتی می توانند گذشته را به دست فراموشی بسپارند. یک مرد به صفاتی از این قبیل توجه می کند: جسارت، رقابت، قابلیت، قاطعیت و اهل کار بودن؛ اما علاقه یک زن به صفاتی از نوع دیگر است؛ صفاتی چون مهربان بودن، جذاب بودن و دوستانه بودن است.

نقاط مشترک و شباهتها می تواند آدم ها را با هم جمع کند. این شباهت ها برای با هم بودن ها انگیزه سازی می کند. اگر کسی افکارش به افکار شما نزدیک باشد و در مسائل گوناگون همانند شما اظهار نظر کند، بی شک در بخش های مختلف زندگی شباهت بسیاری به شما دارد؛ این نقطه اشتراک، تمایل زیادی در وجودتان به وجود می آورد که با او ارتباط داشته باشید؛ ارتباطی که برای شما لذت بخش خواهد بود. در مقابل، اگر کسی خواسته ها، آرزوها، اندیشه و رفتارش با شما تفاوت داشته باشد، علاقه ای به دوستی و ارتباط با او نخواهید داشت؛ در این صورت اگر ارتباطی هم شکل بگیرد، براساس کمبود اشتراکها و شباهتها خواهد بود.

آن چنان که بیان شد، یکی از علت های درگیری میان زن و شوهر، تفاوت آنها است. بر اساس همین تفاوت ها می توان نتیجه گرفت که مشاجره زن و شوهر کاملاً طبیعی است. به بیانی دیگر، این تفاوتها، توافق را کاهش می دهد. زن و مرد باهم تفاوت دارند؛ پس در صورت همراهی، ایجاد یکسری درگیریها دور از انتظار نخواهد

شیوه های مدیریت دعوی زن و شوهری

بود. به همین دلیل است که تعامل آنها با یکدیگر پیچیده و سخت به نظر می‌رسد. البته آگاهی زن و شوهر نسبت به این تفاوت‌ها و تکیه بر مهارت‌هایی که در این زمینه وجود دارد، آنها را به این سمت سوق می‌دهد که مکمل یکدیگر باشند و در نتیجه، درگیرها و اختلافات به حداقل برسد؛ ذکر این نکته ضروری است که این دقت و آگاهی و پیاده کردن مهارت‌ها کاری بس دشوار و ظریف است. بر همین مبنا باید گفت که یک زوج، تنها می‌توانند اختلافها را به کمترین اندازه ممکن کاهش دهند و نه اینکه به کلی رنگ و بوی مشاجره و بگو مگو را از زندگی شان حذف کنند.

چه بسا این پرسش در ذهن خواننده شکل بگیرد که به چه دلیل نویسنده تا این حد، درگیری میان یک زوج را طبیعی می‌پندارد؟ در پاسخ باید گفت که غیر طبیعی دانستن اختلاف، به نفع خانواده نیست؛ نباید به هیچ وجه پنداشت که دعوای همسران، بحرانی پیچیده و مشکلی لاینحل است؛ چرا که در این صورت، برطرف کردن آن، ناممکن خواهد شد. وقتی دردی، بزرگ جلوه داده شود، دوايش نیز سخت می‌شود. وقتی مشکلی را غول آسا بنگریم، نباید انتظار داشته باشیم که از پس حل آن به سادگی برآییم. مشکل برخی از زن و شوهرها درست همین جا شکل می‌گیرد، گاهی دعوای یک زوج، آنقدر بزرگ می‌شود که با یکی دو بگو مگوی ساده، فکر طلاق و جدایی ریشه می‌دواند.

شیوه‌های مدیریت دعوای زن و شوهری

باز هم به مثال طبیعی بودن بیماری برای بدن برمی گردیم؛ اگر انسانی بیماری را برای جسم، یک رخداد طبیعی بداند، می تواند از پس مبارزه با سرطان بریاید؛ اما اگر همان شخص، بیماری را اتفاقی سخت و غیرقابل باور تصور کند، ممکن است در مقابل کوچکترین درد، از پا بیفتد.

پس باید مشاجره و اختلاف را بخشی از زندگی مشترک پنداشت. تصور یک زندگی سراسر توافق و به دور از نزاع و جنجال، اندکی رویایی و غیر واقعی است. آری، اصل یک زندگی بر درگیری بنا نشده است؛ اما دعوا در فضای زن و شوهری کاملاً طبیعی است. بنابراین به جای افکار این ووداد عادی، باید در این اندیشه بود که آن را به سمت منافع خانه و خانواده پیش برد. به عبارتی دیگر، زن و مرد بایستی مهارت کافی و توانایی لازم برای تسلط بر اختلافات را کسب کنند.

شرط لازم برای مطالعه این کتاب، پذیرش اصل طبیعی بودن دعوای زن و شوهری است. نویسنده تلاش کرده است تا مهارت‌های لازم را برای مهار نزاع مرد و زن بیان کند. مهارت‌هایی که به کارگیری آنها منجر می شود تا تهدید درگیری به فرصتی سازنده تبدیل شود. پیش از هر چیز، هر دو طرف بایستی با شناخت سرچشمه‌های اختلاف، از رخ دادن نزاع پیش گیری کنند. اگرچه هدف اصلی این کتاب بررسی عوامل درگیرها نیست و به مهارت‌های مدیریت آن

شیوه‌های مدیریت دعوای زن و شوهری

می پردازد. در واقع، پیش فرض نویسنده این است که زن و مرد در کوره داغ جنجال و بحث هستند و در این شرایط نیاز به روشهایی برای کنترل آن احساس می شود؛ روشهایی که از وارد شدن آسیب به کانون پاک خانواده می کاهد.

موسوی والا

۱۳۹۴/۴/۲۵

www.ketab.ir