

ده راهکار عملی برای کاهش اختلاف میان همسران

حجت الاسلام والمسلمین محمدحسین افشاری کرمانی*

چکیده

سلامت عاطفی و روانی جامعه ارتباط تنگاتنگی با سلامت خانواده و کیفیت روابط زناشویی دارد، تا جایی که رضایت زناشویی به عنوان عامل اصلی آرامش و تکامل اعضای خانواده شناخته می شود. با توجه به روند صعودی آمار طلاق در ایران از سال ۱۳۸۵ تا کنون، که نشان دهنده بخش آشکاری از تعارضات زناشویی در کشور است، مدیریت صحیح این اختلافات اهمیت بسزایی می یابد. این مقاله با اذعان به اینکه اختلافات زناشویی بخشی طبیعی از زندگی مشترک هستند، به مسئله شیوه مدیریت این تعارضات می پردازد که می تواند بر تحکیم و تعالی روابط یا فروپاشی آن تأثیرگذار باشد. هدف این پژوهش، ارائه ده راهکار عملی است که زوجین را در کاهش اختلافات، تحکیم بنیان خانواده، و ارتقاء رضایت زناشویی یاری رساند. واژگان کلیدی: رضایت زناشویی، تعارضات زناشویی، طلاق، مدیریت اختلافات، راهکارهای عملی، روابط زوجین.

مقدمه

سلامت عاطفی و روانی افراد جامعه در گرو سلامت خانواده و سلامت خانواده وابسته به سلامت و تداوم روابط زن و شوهر است. روان‌شناسان و همه افرادی که در حوزه خانواده پژوهش می‌کنند، رضایت زناشویی را عامل اصلی آرامش روانی و تکامل اعضای خانواده برشمرده‌اند و به عوامل مؤثر در رضایت زناشویی زوجین اهمیت می‌دهند (اسماعیل‌پور و دیگران، ۱۳۹۲: ص ۳۱). روندهای صعودی طلاق از مشخصه‌های بارز تحولات در حوزه خانواده در دهه‌های اخیر دانسته می‌شود. بر اساس آمار سازمان ثبت احوال کشور، میزان طلاق در ایران در سال‌های ۱۳۸۵ تا کنون پیوسته در حال افزایش است و این روند افزایش تا سال ۱۴۰۲ ادامه داشته است. نکته قابل توجه این است که این آمار بالای طلاق در کشور، تنها بخشی از تعارضات زناشویی است که به مراجع قضایی ارجاع شده‌اند و به جدایی زوجین منجر گردیده است؛ درحالی‌که بدیهی است وجود تعارض در خانواده‌ها تنها به مواردی که به طلاق انجامیده است، محدود نمی‌شود (جهانی‌دولت‌آباد، ۱۳۹۶: ص ۱۱۱).

اختلاف‌های زناشویی بخشی طبیعی از زندگی مشترک هستند؛ ولی مسئله مهم، شیوه مدیریت اختلاف‌ها و تعارض‌هاست که می‌تواند تأثیر عمیقی بر تحکیم و تعالی داشته باشد یا به گسست خانواده منجر شود. از دیدگاه متون دینی و یافته‌های روان‌شناختی که ارزش والایی برای خانواده قائل‌اند و به گونه‌ای آن را نهادی مقدس (مجلسی، ۱۴۱۰: ج ۴۰، ص ۲۲۲، ح ۱۰۳) می‌دانند، راهکارهای عملی بسیاری می‌تواند به همسران کمک کند تا اختلاف‌های خود را به شیوه‌ای سالم و سازنده حل کنند.

در این نوشتار ده راهکار عملی برای کاهش اختلاف میان همسران را بر اساس متون دینی و یافته‌های روان‌شناختی بیان می‌داریم.

۱. مدیریت خشم

پیامبر اسلام ﷺ فرمودند: «هر مردی که به صورت همسرش سیلی بزند، خدا به فرشته مأمور دوزخ [مالک] دستور می‌دهد که در دوزخ هفتاد سیلی بر صورتش بزند و هر مردی که دستش را بر موهای زن مسلمانی بگذارد [برای اذیت موی سرش را بگیرد]، در دوزخ دستش با میخ‌های آتشین کوبیده می‌شود» (نوری، ۱۴۰۸: ج ۲، ص ۵۵۰).

مدیریت نکردن خشم و عصبانیت در برابر طرف مقابل، اختلاف‌های میان را همسران تشدید کند. کنترل خشم و حفظ آرامش به هنگام بحث، به حل مسئله کمک می‌کند. مدیریت نکردن خشم زمینه‌ساز سوءتفاهم، کینه و درگیری میان همسران می‌شود و در صورت تداوم این‌گونه روابط، موجب افزایش خشونت خانگی در انواع مختلف آن و در نهایت فروپاشی عاطفی و طلاق در خانواده می‌گردد.

یکی دیگر از آسیب‌هایی که این نوع روابط غیرمنطقی می‌تواند همراه داشته باشد، کاهش رضایت‌مندی جنسی و کاهش سازگاری زناشویی است. افزون بر این موارد، مشکلات روانی و تضعیف سیستم ایمنی بدن فرد هنگام خشم همچون بالا رفتن فشار خون و تضعیف سیستم ایمنی بدن از آسیب‌هایی است که برای فرد خشمگین به همراه خواهد داشت.

راهکار عملی: هنگامی که یکی از همسران احساس می‌کند تاب حرف‌های طرف مقابل را ندارد و در حال وارد شدن به هیجان خشم است، لازم است چند دقیقه‌ای سکوت کند، نفس عمیق بکشد یا از محیط دور شود تا بتواند آرامش خود را بازیابد.

۲. استفاده از روش «من» به جای «تو»

بیان احساسات شخصی به جای سرزنش طرف مقابل، یکی از مهارت‌های کلیدی در روابط زناشویی است. به کارگیری جمله‌هایی مانند «من زمانی ناراحت می‌شوم که...» به جای متهم کردن همسر با عباراتی نظیر «تو همیشه این کار را می‌کنی!»، فضایی را برای همدلی و درک متقابل میان زوجین فراهم می‌آورد. این روش می‌تواند از تبدیل گفتگوها به مشاجره جلوگیری کند و مسیر را برای حل مسائل و چالش‌هایی که ممکن است منجر به تعارض میان آنها شده باشد، به شیوه‌ای سازنده هموار سازد.

راهکار عملی: پیام‌زیم به جای گفتن «تو همیشه این کار را می‌کنی»، بگوییم «من احساس می‌کنم نادیده گرفته می‌شوم وقتی این اتفاق می‌افتد».

۳. تمرکز بر حل مسئله، نه برنده شدن

باید برای رابطه میان همسران ارزشی مضاعف در برابر دیگر روابط قائل شد. افزون بر اینکه خدای متعال این پیوند را بر مبنای مودت و رحمت بنا نهاده است، حفظ این رابطه بر اساس همین دو اصل بسیار ضروری است و می‌تواند نه تنها به تحکیم خانواده کمک کند، بلکه آن را به

سوی اهداف عالیه انسانی نیز ارتقا بخشد. بنابراین بسیار مهم است که همسران در زمان‌هایی که احساس می‌کنند دارای تعارض و اختلاف شده‌اند، به جای تلاش برای سیطره بر یکدیگر، به دنبال راهی برای حل مسئله باشند. لازم است بر این نکته تأکید شود که هدف از حل اختلاف، دستیابی به راه‌حلی مشترک است، نه برنده‌شدن در بحث.

راهکار عملی: همسران به جای کوشش برای اثبات حقانیت خود بر دیگری، در پی یافتن راه‌حلی باشند که رضایت هر دو طرف را جلب کند و موجب رفع مسئله گردد.

۴. بخشش و گذشت

بخشش و گذشت از خطاهای یکدیگر، یکی از توصیه‌های مهم دین به مؤمنان است. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «اذا أسيء اليكم فأغفوا واصفحوا كما تُحِبُّونَ أَنْ يُعْفَى عَنْكُمْ: اگر کسی به شما بدی کرد، شما چشم‌پوشی کنید و گذشت داشته باشید؛ همان‌طور که دوست دارید دیگران هم در برابر شما گذشت داشته باشند» (مجلسی، ۱۴۱۰: ج ۷۴، ص ۲۸۹).

از امام صادق علیه السلام پرسیده شد «ما حقُّ المرأة على زوجها الذي إذا فعله كان مُحسناً؟ قال ... وَ إِنْ جَهِلَتْ عَفَرُ لَهَا: حق زن بر شوهرش چیست که اگر مرد آن را انجام دهد، نیکوکار است؟ فرمودند: ... اگر زن از روی جهل خطایی کرد، مرد او را ببخشد» (کلینی، [بی‌تا]: ج ۵، ص ۵۱۰). عفو و گذشت تا آنجا اهمیت دارد که قرآن کریم عفو و گذشت را از موارد احسان می‌داند و فرد دارای احسان، محبوب خداوند متعال است: «وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ: و از خطای مردم درمی‌گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد» (آل‌عمران: ۱۳۴). زن و مرد هر دو در مسیر زندگی مشترک دچار اشتباه می‌شوند و هر یک باید با گذشت از خطاهای طرف مقابل، فضای گرم و صمیمی خانواده را حفظ کنند و از طرف دیگر با عفو و گذشت، محبوب خداوند متعال خواهند شد.

مشتاقی و صبوری از حد گذشت یارا گر تو شکیب داری طاقت نم‌اند ما را
باری به چشم احسان در حال ما نظر کن کز خوان پادشاهان راحت بود گدا را
(سعدی)

بخشش عیب‌های دیگران زمینه‌ساز افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس دیگری شود و در دفعات بعدی اگر عیب و تقصیر از سوی دیگری باشد، به راحتی از عیب‌های طرف مقابل بگذرد. مهم

در این میان آن است که توجه داشته باشیم همسری که در کنار ما زندگی می‌کند، دارای عصمت از گناهان نیست و او کسی است همچون ما که امکان خطا در او تصورپذیر است؛ ولی آنچه نباید باشد، اصرار بر کار خطا و گناه است، وگرنه انسان هرگز از خطا و معصیت دور نیست، به جز انبیا و ائمه معصومان علیهم‌السلام.

راهکار عملی: به جای نگه‌داشتن کینه، سعی کنید خطاهای کوچک را نادیده بگیرید و از همسر خود عذرخواهی کنید. در مورد خطاهای بزرگ که می‌تواند آسیب جدی به خانواده وارد کند، لازم است با گفتگوها و بیان استدلال‌های منطقی طرف مقابل را متقاعد کرد تا از تکرار آن خطاها در زمان دیگر جلوگیری شود.

۵. تعیین حدود مرزهای سالم

یکی از مسائل مهم خانواده، ساختار و مرزهای آن است که در نظریات مشاوره خانواده توجه ویژه‌ای به آن شده است. مرزهای خانواده خطوطی فرضی مربوط به جنبه‌های ارتباطی اعضای خانواده هستند که اموری مانند روابط کلامی و غیرکلامی، مسئولیت‌ها، توقعات متقابل و قواعد ارتباطی اعضای خانواده، مقررات و کیفیت عضویت در خانواده را شامل می‌شوند. همواره قواعد و مقررات پیدا و پنهان به اعضای خانواده کمک می‌کند با یکدیگر تعامل کنند و ناظر به آداب معاشرت، روابط بین فردی و رفتاری پسندیده در موقعیت‌های گوناگون است. توقعات نیز مربوط به انتظارهای افراد از یکدیگر و از خانواده است. تعیین حدود مرزهای مشخص در رابطه، از بروز بسیاری اختلاف‌ها جلوگیری می‌کند.

عملکرد مرز، تعیین قوانین حاکم بر تعاملات و کیفیت و کمیت ارتباط اعضای خانواده، تعیین حدود رفتاری اعضای خانواده در تعامل با یکدیگر، تعیین فضای اختصاصی روانی - فیزیکی برای تمامی اعضای خانواده و بازداشتن دیگران از ورود به آن فضا است. قرآن کریم وجود مرزهایی را بین اعضای خانواده ضروری می‌داند و در آیات مختلف آنها را معرفی کرده است (شعاع کاظمی، ۱۳۹۴: ص ۱۵۱). آن آموزه‌های قرآنی و روایی که ناظر به تنظیم روابط داخلی اعضای خانواده (رابطه زوجین با یکدیگر، رابطه والدین با فرزندان و رابطه فرزندان با والدین) است، مرزهای درونی خانواده نامیده می‌شوند (هوشیاری و دیگران، ۱۳۹۹: ص ۲۰).

تعهد عام زناشویی به معنای پایبندی همسران به حدود و مرزهای زوجینی است که شامل تمام حقوق و تکالیف اختصاصی و مشترک، کمیت و کیفیت تعاملات پسندیده، فضای روانی - فیزیکی اختصاصی، رازداری زناشویی، مرزهای اخلاقی و دیگر بایدها و نبایدها و مستحبات و مکروهات ناظر به تعاملات زوجینی است. تعهد خاص زناشویی نیز به معنای محدودکردن تعاملات عاطفی - جنسی به همسر قانونی است (نساء: ۲۱؛ معارج: ۲۹ - ۳۰، احزاب: ۳۵؛ مؤمنون: ۶ - ۷).

رازداری اطلاعاتی یکی دیگر از مرزهای زوجینی است و همسران نباید اطلاعات و اسرار همسر خود را از حریم زوجینی و خانواده خارج کنند (هوشیاری و دیگران، ۱۳۹۴: ص ۲۱). قرآن کریم به این مرز توجه ویژه‌ای کرده است و زنانی را که حافظ اسرار شوهرانشان هستند تمجید می‌کند: «فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ: زنان صالح، زنانی هستند که متواضع اند و در غیاب [همسر خود]، اسرار و حقوق او را در مقابل حقوقی که خدا برای آنان قرار داده، حفظ می‌کنند» (نساء: ۳۴). همچنین با نکوهش همسران حضرت نوح علیه السلام و حضرت لوط علیه السلام پایبند نبودن به این مرز و افشای اسرار شوهر را خیانت به وی نامیده است: «صَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِّلَّذِينَ كَفَرُوا امْرَأَتَ نُوحٍ وَامْرَأَتَ لُوطٍ كَانَتَا تَحْتَ عَبْدَيْنِ مِنْ عِبَادِنَا صَالِحَيْنِ فَخَانَتَاهُمَا فَلَمْ يُغْنِيا عَنْهُمَا مِنَ اللَّهِ شَيْئًا وَقِيلَ ادْخُلَا النَّارَ مَعَ الدَّٰخِلِينَ: خداوند برای کسانی که کافر شده‌اند، به همسر نوح و همسر لوط مثل زده است. آن دو تحت سرپرستی دو بنده از بندگان صالح ما بودند؛ ولی به آن دو خیانت کردند و ارتباط با این دو [پیامبر] سودی به حالشان [در برابر عذاب الهی] نداشت. و به آنها گفته شد وارد آتش شوید، همراه کسانی که وارد می‌شوند» (تحریم: ۱۰). البته باید توجه داشت رازداری اطلاعاتی منحصر به زنان نیست و مردان نیز باید پایبند به مرزهای اطلاعاتی باشند؛ چون در غیر این حالت مشکلات وجودداشتن مرزهای صحیح به وجود می‌آید.

نکته قابل ذکر این است که یکی از عوامل مؤثر در افزایش اختلاف میان همسران، دخالت‌های بی‌مورد خانواده‌ها یا افراد غیر مجرب در روند حل مسائل و رفع تعارض‌هاست؛ به همین دلیل زن و شوهر باید از همان ابتدای بروز اختلاف در زندگی خود، بکوشند اختلاف‌ها در زندگی از مرز خانواده و روابطشان فراتر نرود و به حریم رابطه‌شان با فرزندان و خانواده‌های اصلی سرایت نکنند. اگر قرار است شخص سومی در حل اختلاف دخیل شود، باید آن فرد یک مشاور باتجربه باشد. دخالت اطرافیان می‌تواند اختلاف‌ها را تشدید کند و سبب پیچیده‌تر شدن مسئله شود.

راهکار عملی: درباره مسائلی مانند حریم شخصی، مرزهای اطلاعاتی، مرزهای عاطفی رفتاری، مسئولیت‌ها و انتظارات با هم صحبت کنید و به توافق برسید و به آن توافق‌ها و مرزهای توافق‌شده پایبند باشید.

برای برخورد با کسانی که قصد ورود به مرز خانواده دارند، تعیین مرزهای واضح، گفتگوی محترمانه و مشاوره حرفه‌ای را مدنظر قرار دهید. حفظ احترام و محدودکردن ارتباطات در صورت ادامه دخالت‌ها نیز ضروری است.

۶. توجه به نیازهای عاطفی یکدیگر

زن و مرد خردمند و شایسته می‌داند کسی که با او زندگی می‌کند، تشنه محبت و دوستی اوست و دل او به محبت همسرش زنده می‌باشد. اگر زن یا شوهری بداند که محبوب واقعی همسرش نیست، احساس بی‌کسی، تنهایی و غربت می‌کند و همیشه پژمرده، غمگین و ناراحت و مضطرب است؛ ولی همسران نیک‌اندیش و مهربان، محبت و دوستی خود به دیگری را به زبان می‌آورند و عشق و علاقه خود را در قالب واژه‌های طیب و زیبا و پرمفهوم عینیت می‌بخشند.

در روایتی آمده است که فردی نزد پیامبر اسلام ﷺ رسید و گفت: «همسری دارم که هنگام ورود به خانه به استقبال من می‌آید و هنگام خروج بدرقه‌ام می‌کند. هنگامی که مرا اندوهناک یافت، در تسلائی من می‌گوید: اگر درباره رزق و روزی می‌اندیشی، غصه نخور که خدا ضامن روزی است و اگر در امور آخرت می‌اندیشی، خدا اندیشه و اهتمام تو را زیاده گرداند». رسول خدا ﷺ فرمود: «خدای را در این جهان کارگزارانی است و این زن یکی از کارگزاران خداست؛ چنین همسری نصف اجر یک شهید را خواهد داشت» (حر عاملی، ۱۴۱۴: ج ۱۴، ص ۱۷).

بسیاری از اختلاف‌های میان زوجین از نادیده‌گرفتن نیازهای عاطفی یکدیگر سرچشمه می‌گیرد. هر فرد در یک رابطه به توجه، محبت و اعتبار نیاز دارد و در صورتی که این نیازها برآورده نشود، ممکن است احساس تنهایی و بی‌توجهی کند. این وضعیت می‌تواند موجب ایجاد فاصله عاطفی بین همسران و بروز حسادت، ناکامی یا سرخوردگی شود. همچنین نداشتن ارتباط در مورد نیازهای عاطفی می‌تواند منجر به سوءتفاهم‌ها گردد. بنابراین زوجین باید به نیازهای عاطفی یکدیگر توجه کنند.

راهکار عملی: سعی کنید نیازهای عاطفی همسر خود را درک کنید و به آنها توجه نشان دهید. برای درک و توجه به نیازهای عاطفی همسر خود، از راهکارهای زیر می‌توانید استفاده کنید:

الف) گفتگوی فعال و مستمر: زمان‌هایی را برای گفتگو با همسر خود اختصاص دهید و به‌دقت به شنیده‌های او گوش دهید. از او سؤال پرسید و بخواهید که راحت و با توضیح کامل درباره آنها پاسخ بدهد. حرف‌های او را قطع نکنید و با تمرکز به حرف‌های او گوش بدهید.

ب) توجه به زبان بدن: به نشانه‌های غیرکلامی از جمله زبان بدن و لحن صدا دقت کنید. این نشانه‌ها می‌توانند اطلاعات زیادی درباره احساسات عاطفی همسر شما ارائه دهند.

ج) ابراز محبت: محبت خود را به شکل‌های مختلف ابراز کنید؛ مانند کلمات دلگرم‌کننده، تحسین و اعمال محبت‌آمیز. این کار سبب می‌شود همسران احساس ارزشمندی کنند.

د) اندیشیدن به نیازهای او: با مشاهده رفتارها و علایق همسر، به نیازهای عاطفی او فکر کنید و در موقعیت‌های مختلف بکوشید آنها را برآورده کنید.

۷. پرهیز از مقایسه همسر با دیگری

مقایسه همسر با دیگران به طور قابل توجهی احساس ناکامی و نارضایتی را در یک رابطه ایجاد می‌کند. این مقایسه می‌تواند احساس بی‌ارزشی و عدم کفایت را درون همسر تقویت می‌کند. این حس نارضایتی ممکن است منجر به بروز انتقادهای، عدم اعتماد و سوءبرداشت شود که درنهایت رابطه را آسیب‌پذیر می‌کند. به جای مقایسه، لازم است زوجین به تمایزات و نقاط قوت یکدیگر توجه کنند و بر روی تقویت رابطه و ایجاد تفاهم تمرکز نمایند تا احساس رضایت و خوشبختی را در زندگی زناشویی خود حفظ کنند.

راهکارهای عملی: همسری که اقدام به مقایسه می‌کند، برای اصلاح رفتار خود گام‌هایی را بردارد تا بتوان مسائل را به‌خوبی و از یک مسیر درست حل کرد. لازم است همسران به جای مقایسه، بر نقاط قوت و ویژگی‌های مثبت دیگری تمرکز کنند. آنها را به‌خوبی مشاهده کنند و ویژگی‌های مثبت همسر را به وی انعکاس دهند.

۸. یافتن نقاط مشترک

تمرکز بر نقاط و ارزش‌های مشترک میان همسران، راهکاری اساسی برای کاهش اختلاف‌ها و درنهایت تقویت پیوند زناشویی و تحکیم خانواده است. این رویکرد با تأکید بر همسویی‌ها و زمینه‌های توافق، فضایی مثبت و سازنده برای تعامل ایجاد می‌کند. زمانی که زوجین بر علایق، اهداف و باورهای مشترک خود متمرکز می‌شوند، احساس نزدیکی و همدلی بیشتری را تجربه می‌کنند؛ درنتیجه احتمال بروز سوءتفاهم و درگیری کاهش می‌یابد.

افزون بر این یادآوری ارزش‌های مشترک به‌ویژه در زمان بروز اختلاف، به زوجین کمک می‌کند دیدگاه وسیع‌تری به مسائل داشته باشند و از منظر ارزش‌های بنیادین خود، به دنبال راه‌حلی‌هایی سازنده باشند؛ برای مثال اگر صداقت و احترام متقابل جزء ارزش‌های اصلی یک زوج باشد، آنها تلاش خواهند کرد در زمان اختلاف نیز با صداقت و احترام با یکدیگر رفتار کنند و از توهین و تحقیر اجتناب ورزند. این امر نه تنها از تشدید اختلاف‌ها جلوگیری می‌کند، بلکه زمینه‌ساز حل مسالمت‌آمیز و تقویت اعتماد و صمیمیت نیز می‌شود.

راهکار عملی: درباره اهداف و ارزش‌های مشترک خود صحبت کنید و بر آنها تمرکز نمایید. گفتگو فرصت مناسبی را برای زوجین فراهم می‌کند تا درک عمیق‌تری از یکدیگر پیدا کنند و در راه رسیدن به اهداف مشترک، یاری‌رسان هم باشند.

وقتی همسران بیاموزند که درباره اهداف خود (مانند تربیت فرزندان، پیشرفت شغلی، بهبود وضعیت مالی یا سفر به دور دنیا) صحبت کنند، آن وقت به راحتی می‌توانند استراتژی‌هایی را برای رسیدن به این اهداف با هم تعیین کنند و در این مسیر، از حمایت یکدیگر بهره‌مند شوند. همکاری و هم‌فکری، احساس اتحاد و هم‌بستگی در بین زوجین را تقویت می‌کند.

۹. تعیین زمان استراحت در بحث

ادامه بحث در شرایط پرتنش، اغلب همچون ریختن بنزین بر آتش است که تنها به تشدید اختلاف میان زوجین منجر می‌شود. در این لحظات، هیجان‌هایی منفی همچون خشم در هر دو طرف فعال می‌شود و توانایی تفکر منطقی و همدلانه به شدت کاهش می‌یابد. هر کلمه و هر حرکت به جای آنکه در راستای حل مسئله باشد، به عاملی برای تحریک بیشتر و دفاع از خود تبدیل می‌شود. در چنین شرایطی بهتر است از تکنیک «توقف موقت» استفاده کرد؛ به معنای ترک موقت صحنه بحث برای آرام کردن اعصاب و بازگشت به حالت تعادل. می‌توان به پیاده‌روی رفت، یک برنامه تلویزیونی را نگاه کرد، عبادت کرد، دوش گرفت یا هر فعالیت دیگری که به کاهش استرس کمک می‌کند، انجام داد.

راهکار عملی: هنگام رسیدن بحث به بن‌بست، مدتی استراحت کنید و بعد با آرامش بیشتر به موضوع بازگردید.

۱۰. استفاده از مشاوره و کمک تخصصی

برخی مواقع ممکن است تعارض‌ها و درگیری‌های همسران به اندازه‌ای بالا گرفته باشد که نیاز به

مشاوره از متخصصان امر (مشاوران خانواده) باشد. مشاوره خانواده گامی مؤثر برای زوج‌هایی است که در روابط خود با تعارض مواجه شده‌اند. مشاور با ایجاد فضایی امن و بی‌طرفانه، به همسران کمک می‌کند الگوهای ارتباطی ناکارآمد خود را شناسایی و درک کنند. این فرایند منجر به تقویت مهارت‌های ارتباطی آن دو و درنهایت همدلی و حل مسئله می‌شود. همچنین مشاوره به زوجین در شناخت بهتر نیازها و انتظارات یکدیگر کمک می‌کند و راه‌هایی برای ترمیم اعتماد و صمیمیت از دست‌رفته ارائه می‌دهد. درنهایت مشاوره خانواده ابزاری قدرتمند برای بهبود کیفیت زندگی زناشویی و پیشگیری از فروپاشی آن است.

راهکار عملی: در صورت نیاز، از یک مشاور خانواده متعهد و باتجربه در حوزه روابط زناشویی کمک بگیرید.

کتاب‌نامه

۱. اسماعیل‌پور، خلیل، وجیهه خواجه و نفیسه مهدوی، «پیش‌بینی رضایت زناشویی همسران بر اساس باورهای ارتباطی و مهارت‌های ارتباطی»، خانواده‌پژوهی، س ۹، ش ۳۳، ۱۳۹۲ ش.
۲. آمدی، ابوالفتح، غرالحکم و درر الکلم، قم: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۵ ق.
۳. جهانی دولت‌آباد، اسماعیل، «تبیین نظری تعارضات زناشویی با رویکرد پارادایمی»، خانواده‌پژوهی، س ۱۳، ش ۴۹، ۱۳۹۶ ش.
۴. حر عاملی، محمد بن حسن بن علی، تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، قم: آل‌البیت، ۱۴۱۴ ق.
۵. شعاع کاظمی، مهرانگیز، بهداشت روانی خانواده برگرفته از رویکردهای روان‌شناسی و اسلامی و بارویکرد فرهنگی، تهران: مؤسسه آوای نور، ۱۳۹۴ ش.
۶. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، قم: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۱۰ ق.
۷. نوری، حسین، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم: مؤسسه آل‌البیت لاحیاء التراث، ۱۴۰۸ ق.
۸. هوشیاری، جعفر، محمد مهدی صفورایی، سیدحمید جزایری و حسن تقییان، «مرزهای درونی خانواده از نگاه روان‌شناسی و قرآن کریم»، پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده، س ۸، ش ۲۰، ۱۳۹۹ ش.