**فنون مواجهه با منازعه و کشمکش ها**

بر اساس شخصیت، احساسات، خلق و خو و باورها، افراد در مواجهه با مشاجره و اختلاف ها ممکن است یکی از روش های زیر را اتخاذ کنند:

**الف) روش اجتناب یا گریز**

در این روش فرد از ابراز نظر و عقیده و احساس خود تا حد ممکن خودداری می کند. فرد یا سکوت می کند به اصطلاح در درون خود می ریزد و خودخوری می کند و یا با ذکر اینکه " حق با توست "، می خواهد قضیه هر چه زودتر فیصله یابد .

چنین روشی معمولأ نه تنها مشکلات زوجین را کم نمی کند، بلکه در طولانی مدت موجب بدتر شدن زندگی مشترک می شود. از طرف دیگر، بر حسب اینکه علت مسئله و زمینه ذهنی فرد چه باشد، چنین روشی در طولانی مدت می تواند بر سلامتی فرد نیز اثر بگذارد. در واقع در یک مطالعه جدید بر روی 4000 زن و شوهر دیده شده است که میزان مرگ و میر آن دسته از زنانی که ( و نه مردان ) در مشاجره های خانوادگی سکوت و روش اضطراب و گریز را پیش می گیرند، در طی 10 سال چهار برابر زنانی بوده است که در مشکلات و اختلافات، احساس و نظر خود را ابراز کرده اند. نکته قابل توجه در این مطالعه این است که چنین روشی تأثیر منفی روی آقایان نداشته است که تا حدی قابل توجیه است. زیرا خانم ها معمولأ به دلیل ترس و اعتماد به نفس پایین چنین روشی را اتخاذ می کنند که این مسئله منجر به بروز خشم و کینه نهفته می شود. در جامعه ما چنین افرادی به عنوان افراد مظلوم یا محجوب شناخته می شوند، در حالیکه در واقع افرادی با حرمت نفس پایین و تو سری خور هستند.

ولی آقایان معمولأ با ذهنیت احساس برتری، قدرت و درایت چنین روشی را در پیش می گیرند تا در ذهن پاسخگو و حل کننده خود موضوع تحت کنترل درآید و به اصطلاح مشکل حل شود.

قابل ذکر است در ناراحتی ها، مشکلات و نزاع ها، عقیده و احساس خود را با صدای رسا و بطور شفاف و بدون تجاوز به قلمرو فرد مقابل ابراز کنید تا از نظر روانی و جسمی سالمتر بمانید.

با توجه به مطالب مطرح شده فقط در دو صورت می توان از روش اجتناب یا بیخیالی و به عبارت دقیق تر، به تأخیر انداختن طرح مسئله و مشکل استفاده نمود ( بطور موقت و برای مدتی کوتاه ) :

 1) جای بحثی وجود نداشته باشد ( نظیر فردی که باور دارد زن کنیزی بیش نیست )

 2) موقعیت بسیار نامناسب و بحرانی است ( نظیر عصبانیت و یا خشم بیش از حد).

**ب) روش رقابتی یا تدافعی**

به دلیل آموزه های فرهنگی و تربیتی در ذهنیت چنین افرادی زندگی یک میدان جنگ و مبارزه و نه مزرعه و کشت است. جنگ، جنگ قدرت است؛ برنده شدن؛ اول بودن یا شدن؛ برتر بودن؛ بر حق بودن و هر آنچه ... تر و ....ترین بودن و شدن است. چنین روشی یا باعث دور تر شدن زوجین از یکدیگر و یا تشدید مشکلات می شود. در زوجینی که چنین روشی را پیش می گیرند، آقایان غالبأ از شکایت و ایرادگیری همسرانشان شاکی هستند و خانم ا از گوش ندادن همسرانشان.

**پ)روش تطابقی یا سازشکارانه**

در این روش که تا حدودی شبیه روش اجتناب یا فرار است، فرد در مواردی که موضوع برایش چندان اهمیت ندارد در مقایسه با طرف مقابل و یا به دلیل ضعف و ناتوانی از خواسته و نظر خود گذشته و با طرف مقابل همراه و هماهنگ می شود. به عبارت دیگر، در چنین روشی فرد تا حدی از خودگذشتگی نشان می دهد و اگرچه در کوتاه مدت می تواند نتایج مثبتی به همراه داشته باشد ولی اگر این رابطه غالبأ یکطرفه باقی بماند و یا در مورد مسائل مهم باشد، در طولانی مدت باعث احساس افسردگی و خشم در فرد گذشت کننده و تخریب رابطه خواهد شد و به محض مناسب بودن موقعیت، فرد گذشت کننده اقدام به رهانیدن خود خواهد کرد.

**ت) روش سازگارانه**

در این روش یک حالت بده بستانی است، هر دو طرف به برخی و یا قسمتی از نظرات، اهداف و خواسته های خود نایل می شوند. به عبارت بهتر، زوجین هر دو، تا حدی برابر ازخود گذشتگی نشان می دهند و از نتیجه کار نیز تا حدودی خشنود و خرسند هستند ولی هنوز در درون ذهن و روحشان خواسته ها و چیزهای برآورده نشده وجود دارد. اگر آن موضوع ها از اهمیت قابل توجهی برخوردار باشند، می تواند در طولانی مدت مسئله ساز شود نمونه آن زندگی های مشترک به ظاهر خوبی هستند که پس از 10 یا 20 سال ناگهان به هم می ریزند.

**ث) روش همکارانه یا دوستانه**

در این روش که بهترین نوع حل اختلافات خانوادگی است، دو نفر بر اساس صداقت، مهربانی، انصاف، آگاهی، درایت و با همکاری و همدلی راه حل هایی را برای رسیدن به خواسته ها و اهداف هر دو طرف پیدا می کنند(راه حل برد– برد ). همچنانکه ملاحظه می شود برای رسیدن به چنین سطحی از حل مشکلات، زن و شوهر بایستی زمان و توان زیادی بگذارند و غالبأ کمک یک مشاور خانوادگی با تجربه و بسیار آگاه را نیز می طلبد.