

نقش انتخاب‌های فردی در تعارض‌های زوجی: تحلیل با رویکرد واقعیت‌درمانی

چکیده

تعارض‌های زوجی یکی از شایع‌ترین مشکلات در روابط انسانی هستند که می‌توانند بر سلامت روان و کیفیت زندگی فردی و خانوادگی تأثیر بگذارند. رویکرد واقعیت‌درمانی با تکیه بر تئوری انتخاب، به انسان به‌عنوان موجودی مسئول و دارای اختیار نگاه می‌کند و معتقد است که کیفیت روابط زوجی نتیجه مستقیم انتخاب‌های فردی است. این مقاله با مرور مفاهیم کلیدی واقعیت‌درمانی و تحلیل موردی، نقش انتخاب‌های آگاهانه یا ناآگاهانه زوجین در ایجاد یا حل تعارض‌های زناشویی را بررسی می‌کند. یافته‌ها نشان می‌دهند که آموزش و تمرین انتخاب مسئولانه می‌تواند به بهبود ارتباط، کاهش سرزنش و افزایش رضایت زناشویی بینجامد.

واژگان کلیدی: واقعیت‌درمانی، تئوری انتخاب، تعارض زوجی، انتخاب فردی، مسئولیت‌پذیری

مقدمه

تعارض در روابط زوجی پدیده‌ای طبیعی است؛ اما نحوه مدیریت آن تعیین‌کننده تداوم، سلامت و کیفیت رابطه است. بسیاری از زوجها در هنگام بروز تعارض، به دنبال مقصر می‌گردند یا سعی دارند طرف مقابل را تغییر دهند. در حالی که واقعیت‌درمانی، به‌ویژه با تأکید بر «تئوری انتخاب» دکتر ویلیام گلسر، بر این باور است که افراد تنها می‌توانند رفتار خود را کنترل کنند و کیفیت روابط، انعکاسی از انتخاب‌های فردی آن‌هاست.

این مقاله تلاش دارد تا به پرسش زیر پاسخ دهد:

چگونه انتخاب‌های فردی در شکل‌گیری، تشدید یا حل تعارض‌های زوجی نقش دارند و رویکرد واقعیت‌درمانی چگونه می‌تواند در این مسیر کمک‌کننده باشد؟

مبانی نظری و چارچوب مفهومی

واقعیت‌درمانی، روشی مبتنی بر روان‌شناسی کنترل درونی است که بر اساس پنج نیاز اساسی (عشق و تعلق، قدرت، آزادی، تفریح و بقاء) شکل گرفته است. طبق این نظریه، هر فرد برای ارضای این نیازها، رفتارهایی را انتخاب می‌کند که ممکن است کارآمد یا ناکارآمد باشند. تعارض، زمانی پدید می‌آید که افراد انتخاب‌هایی می‌کنند که نیازهای خود را بر نیازهای شریک عاطفی مقدم می‌دانند یا از مسئولیت‌پذیری فرار می‌کنند.

تعارض زوجی از دید واقعیت‌درمانی

از دید گلسر، تعارض میان زوجین اغلب به دلیل استفاده از «کنترل بیرونی» مانند سرزنش، شکایت، تهدید و تنبیه است. درمانگر در واقعیت‌درمانی تلاش می‌کند تا زوجها را به جای تغییر دیگری، به سمت تغییر خود و انتخاب رفتارهای مؤثرتر سوق دهد.

روش‌شناسی (در صورت پژوهشی بودن مقاله)

در این بخش می‌توان به مرور مطالعات قبلی، تحلیل کیفی جلسات درمانی زوجی، یا گزارش موردی از مشاوره زوجها با رویکرد واقعیت‌درمانی پرداخت.

(در نسخه کوتاه مقاله، این بخش اختیاری است.)

بحث و تحلیل

انتخاب به جای واکنش

بسیاری از تعارض‌ها حاصل واکنش‌های هیجانی و لحظه‌ای هستند. واقعیت‌درمانی بر این تأکید دارد که افراد رفتار خود را انتخاب می‌کنند، حتی اگر این انتخاب‌ها به صورت ناآگاهانه صورت گیرند. زوجی که در موقعیت تعارض، سکوت منفعل، پرخاش، طعنه یا قهر را انتخاب می‌کند، مسئول پیامدهای این رفتار نیز هست.

پذیرش مسئولیت

یکی از مؤلفه‌های کلیدی در این رویکرد، پذیرش مسئولیت رفتار خود است. زوجینی که مسئولیت انتخاب‌های خود را می‌پذیرند، به جای سرزنش دیگری، به اصلاح رفتار خود می‌پردازند؛ که این خود مقدمه‌ای برای تغییر فضای رابطه است.

دنیای مطلوب و تصویر از رابطه

واقعیت‌درمانی باور دارد که هر فرد یک «دنیای مطلوب» در ذهن خود دارد که شامل تصاویر افراد، روابط، فعالیت‌ها و خواسته‌هایش است. اگر شریک زندگی در این دنیای مطلوب جایگاه ضعیفی داشته باشد یا تصویر نارضایت‌بخشی از او نقش بسته باشد، تعارض افزایش می‌یابد. زوج‌درمانی می‌تواند به بازنگری و تقویت این تصویر کمک کند.

نتیجه‌گیری

تحلیل تعارض‌های زوجی از منظر واقعیت‌درمانی نشان می‌دهد که ریشه بسیاری از مشکلات در انتخاب‌های غیرسازنده فردی و فقدان مسئولیت‌پذیری است. آموزش مهارت انتخاب آگاهانه، درک نیازهای مشترک، پذیرش نقش خود در مشکلات و جایگزینی کنترل بیرونی با کنترل درونی، راهی مؤثر برای کاهش تعارض و افزایش رضایت زوجین است.

پیشنهادهای کاربردی برای مشاوران زوجی

استفاده از سوالات کلیدی مانند: «فکر می‌کنی انتخاب تو در این موقعیت چه بوده؟»

ترغیب زوجین به کشف نیازهای برآورده‌نشده در رابطه

تمرکز بر دنیای مطلوب هر یک از زوجین و یافتن نقاط مشترک

آموزش گفت‌وگوی بدون سرزنش و پرهیز از بازی‌های قدرت

منابع

۱. Glasser, W. (1998). Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom. HarperCollins.

۲. Glasser, W. (2000). Reality Therapy in Action. Harper Paperbacks.

۳. Wubbolding, R. E. (2011). Reality Therapy: Theories of Psychotherapy Series. American Psychological Association.

۴. Corey, G. (2017). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Cengage Learning.

۵. Naseri, G., & Samadi, M. (2018). بررسی تأثیر درمان مبتنی بر تئوری انتخاب بر بهبود روابط زوجین. مجله مشاوره خانواده.

تهیه کننده: زهره مختاری دکتری روانشناسی سلامت

دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد