



مهارت‌های ارتباطی همسران

عوامل کاهنده ارتباط میان همسران و راهکارهای مقابله با آن

اکرم عقیلی امجد

فهرست

مقدمه..... ۹

۱) مفهوم‌شناسی

یک) خانواده..... ۱۲

دو) ارتباط..... ۱۳

سه) ضرورت و اهمیت ارتباط همسران..... ۱۵

۲) تفاوت‌ها در برقراری ارتباط

یک) تفاوت‌ها و نحوه برقراری ارتباط..... ۱۹

دو) تفاوت‌های روانی زن و مرد در شیوه‌های ارتباطی..... ۲۱

سه) تعارض و ارتباط همسران..... ۲۳

۳) اجزاء ارتباط همسران

- یک) ارتباط کلامی ۲۸
- الف) صحبت کردن ۲۸
- ب) گوش دادن ۳۰
- دو) ارتباط غیرکلامی ۳۲
- الف) زبان بدن ۳۳
- ب) چهره ۳۳
- ج) ایما و اشاره ۳۴
- سه) ارتباط زناشویی ۳۴

۴) ارتباطات زناشویی

- یک) اصول ارتباط زناشویی سالم ۳۸
- الف) انتقادات را پذیرا باشیم ۳۸
- ب) از خطاها چشم پوشیم ۳۸
- ج) سعی کنیم مسئولیت پذیر باشیم ۳۹
- د) آستانه تحملتان را بالا ببرید ۴۰
- ه) گر صبر کنی ز غوره حلوا سازی! ۴۰
- و) برنامه مشخص لازمه ارتباط کارآمد ۴۱
- ز) منطقی فکر کن ۴۱
- ح) مسائل مالی را دست کم نگیر ۴۲
- ط) صمیمی باشید ۴۲
- ی) پایبند به یکدیگر باشید ۴۲
- دو) ارتباط همسران از دیدگاه اسلام ۴۳
- الف) وظایف مرد ۴۳

ب) وظایف زن ۴۶

۵) عوامل مؤثر در ارتباط زوجین

- یک) خدامحوری در تمام لحظات ۵۰
- دو) پرهیزکاری ۵۰
- سه) به یکدیگر احترام بگذارید. ۵۲
- چهار) ابراز عشق و محبت ۵۳
- پنج) پایهٔ ارتباطتان را گذشت و ایثار قرار دهید. ۵۴

۶) پیامدهای کاهش ارتباط، عوامل کاهنده و راهکارها

- یک) پیامدهای کاهش ارتباط در خانواده ۵۶
- دو) عوامل کاهندهٔ ارتباط و راهکارها ۵۶
- الف) خودبرتربینی ۵۶
- ب) عیب‌جویی ۵۷
- ج) کنترل نکردن هیجان‌های منفی ۵۹
- د) کنار هم نبودن اعضای خانواده ۶۰
- ه) اعتیاد اینترنتی ۶۰
- و) بی‌توجهی به تفاوت‌های جنسیتی ۶۱
- ز) نداشتن مهارت گفتگو ۶۲

نتیجه‌گیری ۶۵

کتاب‌نامه ۶۷

مقدمه

کوچک‌ترین واحد اجتماعی در هر جامعه‌ای خانواده است اما بیشترین تأثیر را در جامعه دارد؛ چرا که افراد جامعه در خانواده پرورش می‌یابند.^۱ ازدواج با دنیایی از امید شروع می‌شود، امید به روزی که احساسمان را درک کنند و ما را بپذیرند، امید به اینکه به تعلق خاطر برسیم، حمایت شویم و امنیت خاطر داشته باشیم؛ اما گاه این امید در برخورد با واقعیت‌های ازدواج رنگ می‌بازد، نیازها برآورده نمی‌شوند، خشم فاصله می‌اندازد، دآوری‌ها مسئله‌ساز شده و احساس تنهایی حاکم می‌شود.^۲

زندگی مشترک با این باور که تنها مرگ می‌تواند ما را از هم جدا کند شروع می‌شود و زوجین هم حداقل در آغاز زندگی خود نسبت به آن اعتقاد کامل دارند. اما واقعیت چیزی دیگر است، زندگی مشترک تحت تأثیر عوامل متعددی قرار می‌گیرد که پاره‌ای از آن‌ها ممکن است زوجین را به طرف اختلاف و درگیری، جدایی روانی و حتی طلاق سوق دهد، تحقیقات مختلف نشان داده است که یکی از مهم‌ترین عوامل مشکل‌زا، اختلال در ارتباط یا به عبارتی اختلال در فرایند تفهیم و تفاهم است.^۳

هدف اصلی ازدواج ارتباط است. ارتباط به زن و شوهر این امکان را می‌دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند و از نیازهای دیگری آگاهی یابند. روابط زوجین در واقع با هدف ارضای تمام سطوح نیازها صورت می‌گیرد. به همین دلیل است که شایع‌ترین مشکلی که توسط زوجین ناراضی مطرح می‌شود، عدم موفقیت در برقراری رابطه است.

۱. باستانی، اصول و تکنیک‌های برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، ص ۳۰۱.

۲. پالگ و همکاران، رابطه مؤثر، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، ۱۳۸۴.

۳. حیدری و همکاران، «رابطه باورهای ارتباطی با احساسات مثبت نسبت به همسر»، فصل‌نامه خانواده‌پژوهی، سال اول، شماره ۲.

وظیفه اولیه خانواده، برقراری ارتباط است و عملکرد خانواده منجر به رفع نیازهای اجتماعی و فردی خانواده می‌شود و رشد و تکامل، اعتماد به نفس و اجتماعی شدن اعضای خانواده را در پی دارد. ارتباط روشن و مؤثر بین افراد خانواده موجب رشد احساسات و ارزش‌ها می‌شود. ارتباط مؤثر، سنگ زیربنایی خانواده سالم و موفق است. به عبارتی دیگر وقتی اعضای خانواده از الگوهای ارتباطی مؤثر استفاده می‌کنند، انتقال و درک واضحی از محتوا و قصد هر پیام دارند، نیازهای روانی اعضای خانواده را ارضا می‌کنند و ارتباط و شرکت در اجتماع را تداوم می‌بخشند. نوع نظام خانواده و الگوهای ارتباطی آن اثر مهمی بر اعضای خانواده دارد، زیرا شخصیت، یادگیری، اعتماد به نفس، قدرت انتخاب و تصمیم‌گیری منطقی افراد خانواده، همگی به نوع اطلاعات و نحوه انتقال آن بین اعضای خانواده وابسته است.^۱

ارتباط، جزء جدایی‌ناپذیر زندگی خانوادگی است. چگونگی ارتباط میان اعضای خانواده می‌تواند سلامت خانواده را تضعیف یا تقویت کند. فقدان سلامت ارتباطی می‌تواند آثار مخربی را در سطوح جسمی و روانی همراه داشته باشد. با تضعیف سلامت ارتباطی، رضایت، آرامش، خشنودی، بهجت و سرور نیز کاهش می‌یابد. پیچیده‌ترین رابطه انسانی ازدواج است که بدون ارتباط اثربخش نمی‌تواند به تعادل و شکوفایی برسد. فقدان مهارت‌های ارتباطی لازم در زندگی باعث شکل‌گیری رابطه‌ای بدون صمیمیت می‌شود.^۲

شکل‌گیری اولین ارتباطات کودک در خانواده است. احساس مهر و محبت و بسیاری یادگیری‌ها در خانواده اتفاق می‌افتد؛ بنابراین لازم است که اعضای خانواده، در حفظ ثبات و انسجام ارتباطات درون خانوادگی، همت مضاعفی داشته باشند. در این نوشتار کوتاه، تلاش شده برخی عوامل کاهنده ارتباط در میان اعضای خانواده بررسی و راهکارهایی متناسب برای مقابله با آن‌ها، ارائه شود.



۱. میلرو همکاران، آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی، حرف زدن و گوش دادن به همدیگر، ترجمه فرشاد بهاری، ۱۳۸۵.

۲. باستانی، اصول و تکنیک‌های برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، ص ۳۰۲.