



دانشگاه گیلان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره

مهارت‌های ارتباطی موثر در بین همسران در خانواده



به نام خدا

از زمانی که ویروس کرونا در ایران شایع شد، سبک زندگی هم شکل و شمایل دیگری گرفت. ساعت‌های کار، تفریح و وقت‌گذرانی در خارج خانه، جای خود را به خانه نشینی داد. این در خانه ماندن، در کنار نقشی که در سلامتی جسم ما داشته باعث بروز مشکلاتی هم شده است. یکی از این مشکلات افزایش تنش در برخی خانواده‌ها است. در این شرایط فاصله‌گذاری و کاهش روابط اجتماعی، تنش میان همسران در خانواده‌هایی که قادر به درک تفاوت‌های فردی در (رومیات، افکار و سلیقه شریک زندگی خود نباشند و فاقد مهارت‌های ارتباطی مؤثر باشند بیشتر خواهد شد. برقراری مهارت‌های ارتباط مؤثر نقش مهمی در سلامت و استمکام و شادابی خانواده دارد در نوشتار ذیل چند مؤلفه ارتباط مؤثر بیان می‌شود.

✓ نیازها و خواسته‌های خود را بیان کنید

هیچکس دیگر حتی همسران نمی‌تواند ذهن شما را بخواند و بداند که شما به چه چیزی نیاز دارید (نیاز به کمک، تنها بودن، دوست داشتن، رابطه صمیمانه و ...) شما حق دارید چیزی را که می‌خواهید، درخواست کنید، اما این الزاماً بدین معنی نیست که شما استمحاق هر آنچه که می‌خواهید دارید. بنابراین، باید بین حق خود برای جست و جوی نیازتان و حق همسران برای این کار، توازن ایجاد کنید.

✓ به همسران واقعاً گوش کنید:

گوش دادن به گفته‌های همسران چیزی فراتر از ساکت ماندن به هنگام صحبت کردن او است. گوش دادن واقعی با قصد شما مشخص می‌شود. اگر قصد شما درک کردن، لذت بردن، آموختن از، یا کمک کردن به همسران باشد پس واقعاً دارید گوش می‌کنید.

✓ روشن سازی

سعی کنید درباره واقعیت‌های فاص یعنی چه کسی، چه چیزی، کجا، چه موقع و چگونه سوال بپرسید. پرسیدن سوال درک بیشتری از دیدگاه همسران را در اختیار شما قرار می‌دهد هنگام طرح سؤال، باید به یاد داشته باشید که قصد شما فهمیدن، لذت بردن، یاد گرفتن یا کمک کردن است. قصدتان نباید بازپرسی، تکمیل دیدگاه خود، سرزنش کردن، تمقیر کردن، یا دست انداختن همسران به هر شیوه‌ای باشد.

✓ صحبت‌های همسران را بازگویی کنید:

با بازگویی شنیده شدن و درک شدن را به همسران هدیه بدهید. اگر شما با کلمات خودتان آنچه را که فکر می‌کنید همسران گفت را با اضافه کردن مقدمه‌ای مانند « منظورتان این است که ... آیا می‌خواهید بگویید که ... » دوباره بیان کنید معمولاً منجر به روشن سازی و درک بهتر صحبت‌های او می‌شود.

✓ جمله خود را با ضمیر « من » شروع کنید:

با استفاده از ضمیر « من » به جای « تو » مسئولیت احساسات خود را به عهده بگیرید مانند به جای: تو مرا عصبانی می‌کنی « من عصبانی هستم » و به جای: تو هرگز اجازه نمی‌دهی که من یک کلمه حرف بزنم « من الان می‌فواهم حرف بزنم »

✓ از به کار بردن کلمات قضاوت آمیز و اصطلاحات دو پهلو خودداری کنید

این‌ها حرف‌های تند و تیزی هستند. کلماتی که مایه از محیوب بودن همسرتان هستند. کلماتی مانند « رفتار بچه‌گانه ... بیچاره من ... مثل همیشه بی فکر ... رفتار کردن مثل درمانده‌ها ... » این کلمات احساس ارزشمندی فرد را مورد حمله قرار داده و به او لطمه می‌زنند. بنابراین چنین کلماتی در رابطه بین زن و شوهر صمیمی جایی ندارند.

✓ از برچسب زدن‌های کلی بپرهیزید:

برچسب‌هایی نظیر « خودخواه، بی‌مصرف، تنبل، فنگ، دیوانه و ... » در واقع، زیر سؤال بردن هویت کلی و شخصیت همسرتان است نه رفتار همسرتان. این برچسب‌ها حاوی این پیام هستند که همسرتان همیشه بد است نه فقط در این لحظه. هر چند هنگامی که شما برچسب‌های کلی را به همسرتان می‌زنید از نظر شما یک تنبیه مناسب، درست و منصفانه است.

✓ **کلمه‌های مطلق « همیشه » ، « هرگز » و « باید » را کنار بگذارید:**

به کار بردن کلماتی مثل همیشه، هرگز و باید در صحبت‌هایتان مشکل را بزرگ جلوه می‌دهند و جایی برای فضای انسانی باقی نمی‌گذارند. لذا، از بیان چنین کلماتی خودداری کنید.

✓ **در رابطه همسران حل مسالمت‌آمیز و منصفانه اختلاف مهمتر از برنده شدن است:**

دنبال این نباشید که چه کسی راست می‌گوید و چه کسی غلط. در حل مسئله زناشویی مسئله این است که رابطه را نجات دهید. در اختلافات زناشویی، برنده و بازنده در اصل هر دو بازنده‌اند چون اختلاف وقتی حل می‌شود که رضایت طرفین تأمین شود جهت تحقق آن همکاری از رقابت بهتر است.

کارلسون، جان. دینک مایر، دان (۱۳۸۷) برای زن و شوهرها وقت زندگی بهتر رسیده. ترجمه: مهرداد فیروزبخت. نشر دانژه
مک کی، متیو. فیننگ، پاتریک. پالک، کیم (۱۳۹۱) مهارت‌های زندگی زناشویی. ترجمه: شهرام مومندفانی، قدرت عابدی. نشر ورای دانش
چالش‌های خانواده ایرانی در مواجهه با کرونا، دفتر مطالعات آموزش و فرهنگ مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی