



University of Zanjan

The Journal of

## **Ethical Reflections**

Vol.1, No.3, Autumn, 2020, pp. 87-107.

Online ISSN: 2717-1159 / Print ISSN: 2676-4810

<http://jer.znu.ac.ir>

### **Effective Communication Skills for Couples from the Perspective of Religious Teachings and Psychology**

Ali Ghaffarzadeh<sup>1</sup> , Mohsen Iranpour<sup>2</sup>

#### **Abstract**

The most important way of communication for couples is dialogue. Conversation includes the sender and receiver of a message through the transmission channel, which is divided into verbal and non-verbal conversation depending on the type of message. There are two transmission channels in verbal communication, which are the transmission channel of speaking and listening. Since message and the transmission channel are the most important elements of verbal conversation, couples are required to know and be aware of a correct and appropriate verbal message and also acquire the necessary skills for correct use of these channels. After presenting the introductory points, the present study discusses the characteristics of a correct and appropriate verbal message, as well as the acquisition of skills necessary to make the right use of the transmission channel of conversation in order to establish an effective dialogue between a couple from the perspective of religious teachings and psychology.

**Keywords:** Effective Communication, Religious Teachings, Psychology, Skill, Verbal Message, Couples.

---

Received: 02 Aug 2020 | Accepted: 13 Nov 2020

1. Assistant Professor, University of Isfahan. Email: [a.ghafarzade@gmail.com](mailto:a.ghafarzade@gmail.com).

۲. MA in Quranic and Hadith Science, University of Isfahan. Email: [iranpour.moh@gmail.com](mailto:iranpour.moh@gmail.com).



دانشگاه زنجان

فصلنامه تأملات اخلاقی

سال اول، شماره سوم، پاییز ۱۳۹۹، صفحات ۸۷-۱۰۷.

شاپا الکترونیکی: ۲۷۱۷-۱۱۵۹

شاپا چاپی: ۲۶۷۶-۴۸۱۰

## مهارت‌های گفتگوی مؤثر بین زن و شوهر از منظر آموزه‌های دینی و روان‌شناسی

علی غفارزاده<sup>۱</sup>

محسن ایران‌پور<sup>۲</sup>

### چکیده

مهم‌ترین راه ارتباط میان زن و شوهر گفتگوی متقابل است. گفتگو شامل فرستنده و گیرنده پیام از طریق کانال انتقال هست که بسته به نوع پیام به گفتگوی کلامی و غیر کلامی تقسیم می‌شود. در گفتگوی کلامی دو کانال انتقال وجود دارد که عبارت‌اند از: صحبت کردن و گوش دادن. از آنجایی که در گفتگوی کلامی، پیام و کانال انتقال پیام از مهم‌ترین عناصر گفتگو است، لذا زوجین برای داشتن یک گفتگوی مؤثر میان خود نیازمند شناخت و آگاهی از یک پیام کلامی صحیح و شایسته و همچنین کسب مهارت‌های لازم برای استفاده صحیح از این کانال‌های انتقال هستند. در این نوشتار، پس از طرح نکات مقدماتی، به بحث پیرامون ویژگی‌های پیام کلامی صحیح و شایسته و همچنین، کسب مهارت‌های لازم برای استفاده صحیح از کانال انتقالی صحبت کردن، جهت برقراری گفتگوی مؤثر بین زن و شوهر از منظر آموزه‌های دینی و روان‌شناسی پرداخته شده است.

**واژگان کلیدی:** ارتباط مؤثر، آموزه‌های دینی، روان‌شناسی، مهارت، پیام کلامی، همسران.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۵/۱۲ / تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۸/۲۳

۱. استادیار گروه معارف دانشگاه اصفهان، a.ghafarzade@gmail.com

۲. کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث، دانشگاه معارف قرآن و عترت، اصفهان، iranpour.moh@gmail.com

## مقدمه

گفتگو قلب روابط صمیمی انسانی است و پایه و اساسی است که سایر جنبه‌های روابط انسان‌ها بر آن بنا نهاده می‌شود. گفتگو راهی است که انسان از طریق آن معانی را خلق می‌کند و به صورت کلامی و یا غیر کلامی آن را با دیگران در میان می‌گذارد. توانایی گفتگو، یکی از معدود مهارت‌هایی است که زن و شوهر، اگر بخواهند از روابط صمیمانه لذت ببرند، باید بر آن تسلط یابند.

امروزه شاهد افزایش اختلافات خانوادگی و نیز افزایش آمار طلاق بین همسران هستیم که به جرئت می‌توان گفت یکی از علل عمده و شاید مهم‌ترین آن‌ها ناشی از عدم برقراری گفتگوی مؤثر بین آن‌ها است. بر این اساس، تحقیق و پژوهش و نیز آموزش مهارت‌ها و راه‌کارهای برقراری گفتگوی مؤثر بر اساس آموزه‌های دینی و علم روان‌شناسی ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. این تحقیق بر آن است که به هنر گفتگوی مؤثر بین زن و شوهر نظری انداخته شود، که در این میان به تعریف گفتگو، اهمیت گفتگو، راه‌های گفتگوی کلامی<sup>۱</sup> و هم‌چنین کسب مهارت‌های لازم به منظور استفاده صحیح از این راه‌ها جهت برقراری ارتباط مؤثر<sup>۲</sup> بین زن و شوهر از منظر آموزه‌های دینی و علم روان‌شناسی پرداخته خواهد شد.

## ۱. تعریف ارتباط و گفتگو

از ارتباط، تعاریف متعددی به عمل آمده است که یکی از مهم‌ترین آن عبارت است از:

ارتباط مجموعه‌ای از فرآیندهای فیزیکی- روان‌شناختی است که از طریق آن، یک یا چند نفر به‌عنوان فرستنده با یک یا چند نفر به‌عنوان گیرنده برای نیل به هدف‌های مشخص رابطه برقرار می‌کنند (امیرحسینی و دیگران، ۱۳۸۸، ص ۶۵).

در این میان، مهم‌ترین راه ارتباط میان انسان‌ها، گفتگو است. به‌طور خلاصه می‌توان گفت:

گفتگو عبارت است از انتقال یک پیام (کلامی - غیر کلامی) از فردی (گوینده) به فرد دیگر (شنونده) که نقش گوینده و شنونده در یک گفتگو می‌تواند تغییر کند (شیری، ۱۳۸۷، ص ۱۴).

با توجه به تعریف بالا می‌توان گفت در یک گفتگوی مؤثر چند عنصر می‌تواند مهم باشد: عناصر مربوط به گوینده (به این معنی که گوینده در هنگام صحبت کردن چه نکاتی را باید رعایت کند و چه ویژگی‌هایی را باید داشته باشد)، عناصر مربوط به شنونده و عناصر مربوط به پیام که هر یک، به‌طور جداگانه، مورد بحث قرار خواهند گرفت.

## ۲. اهمیت ارتباط

برای اینکه بتوان یک ارتباط مؤثر ایجاد نمود، ابتدا باید دانست که برقراری ارتباط با دیگران چه اهمیت‌ها و چه

فوایدی برای اشخاص دارد و دلیل آنکه با دیگران باید ارتباط برقرار کرد، چیست. روانشناسان معتقدند: «روابط بین فردی<sup>۱</sup>، فرآیندی است که در آن، یک فرد اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام‌های کلامی و غیر کلامی به یک فرد یا افراد دیگر می‌رساند. این توانایی موجب تقویت رابطه‌ی گرم و صمیمی با دیگران، حفظ و ارتقای سلامت روانی، قطع روابط ناسالم، حل مسائل و مشکلات خود با دیگران و رفع تضادها و تعارض‌ها می‌شود. هم‌چنین در این‌گونه روابط، نقش گیرنده و فرستنده پیام به‌طور مداوم جابه‌جا می‌شود. روابط میان فردی یک تعامل گزینشی و نظام‌مند منحصر به فرد و رو به پیشرفت است که موجب خلق معانی مشترک بین آن‌ها می‌شود» (کربلایی اسماعیلی و دیگران، ۱۳۸۵، ص ۲۳).

### ۳. عناصر ارتباط

همان‌طوری که در تعریف بالا بیان شد، ارتباط (گفتگو) شامل ارسال و دریافت پیام از طریق کانال انتقال است. بنابراین هر عمل ارتباطی مبتنی است بر یک محتوای معنادار که پیام نامیده می‌شود. این پیام ممکن است کلامی یا غیر کلامی باشد که در بیشتر موارد نیز به‌صورت هم‌زمان است. در نتیجه، ارتباط را می‌توان بر اساس ارسال و دریافت نوع پیام به ارتباط کلامی یا ارتباط غیر کلامی تقسیم نمود. ارتباط کلامی شامل پیام‌های کلامی است که کانال‌های مهم آن صحبت کردن از طریق زبان گفتاری و گوش دادن از طریق گوش است. ارتباط غیر کلامی شامل ارسال و دریافت پیام‌های غیر کلامی است که کانال‌های ارتباطی آن شامل زبان بدن، تماس چشمی، حالت چهره، وضعیت بدنی و ویژگی‌های فرازبانی تکلم مثل آهنگ صدا، سرعت و بلندی آن می‌شود. در این نوشتار به بحث پیرامون ارتباطی کلامی و هم‌چنین کسب مهارت‌های لازم جهت برقراری ارتباط مؤثر کلامی (صحبت کردن) بین زن و شوهر از منظر آموزه‌های دینی و روان‌شناسی پرداخته می‌شود.

### ۴. ارتباط کلامی

در زندگی زناشویی شیوه‌ی اصلی ارتباط زوج‌ها با یکدیگر، صحبت کردن از طریق زبان گفتار است. زن و شوهر از طریق صحبت کردن می‌توانند افکار، عقاید، احساسات و خواسته‌های خود را بیان کنند.

از آنجایی که چگونگی صحبت کردن یکی از شاخص‌های مهم در سلامت زناشویی است، اگر زن و شوهر هنر سخن گفتن باهم را داشته باشند و بدانند که چگونه با کلمه‌ها بازی کنند و از آن‌ها استفاده نمایند، به یقین به خواسته‌های خویش خواهند رسید؛ حتی اگر آن خواسته، بسیار بزرگ باشد.

قرآن کریم با عناوینی همچون: «معروف» و «حسن»، این مهم را به‌گونه‌ی کلی مطرح کرده است:

«وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَعْرُوفًا؛ (نساء/۵) و با آنان به صورتی شایسته و پسندیده سخن گوید».

در آیه‌ی دیگر می‌فرماید: «وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا» (بقره/۸۳) و با مردم با خوش‌زبانی سخن گوید».

می‌توان گفت: «زبان چون معجونی سحرآمیز است که می‌توانید به‌وسیله‌ی آن دل‌رمیده‌ی همسران را اسیر خود بسازید. زبان خوش، همان داروی مهر و محبتی است که بسیاری از همسران به دنبال آن هستند تا به‌وسیله‌ی آن، عشق خود را حاکم بر دل همسر خویش و آن‌ها را شیفته و شیدای خود سازند، به‌طوری‌که از آن‌ها جز رفتار خوب و مورد پسند خویش، رفتاری دیگر نبینند» (صفری، ۱۳۸۸، ص ۱۲).

از آنجایی که پیام مهم‌ترین عنصر ارتباط است، شایسته است ابتدا قبل از بیان مهارت‌های سخن گفتن میان زن و شوهر، معیارهای سخن شایسته را که خود از عوامل مهم برقراری ارتباط کلامی بین آن‌ها هست، از منظر قرآن کریم و روایات بررسی گردد.

## ۵. معیارهای سخن شایسته

### ۵-۱. شیوایی و رسایی سخن

یکی از ویژگی‌های گفتار نیک، بین همسران، شیوایی و رسایی سخن است. به این معنا که همه‌ی مفهوم کلام و سخن درک شود و چیزی برخلاف ظاهر آن فهمیده نشود. بلاغت و رسایی کلام از جمله ویژگی‌هایی است که مخاطب را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به او اجازه نمی‌دهد تا در محتوای آن تردید نماید و احتمال خلاف ظاهر کلام دهد.

نکته‌ای که در اینجا حائز اهمیت هست، این است که رسایی و شفافیت در بیان گرچه ممکن است در مقطعی کوتاه موجب دلخوری و ناراحتی شنونده شود، اما در فرآیند زندگی باعث شناخت خواسته‌ها و احتیاجات طرفین گفتگو شده و ارتباط کلامی و عاطفی را صادقانه، صمیمی و پایدار خواهد کرد.

در جای‌جای قرآن کریم، از این روش به بهترین وجه استفاده شده است؛ برای نمونه، به جهت اهمیت تأثیر رسایی کلام در مخاطب، حضرت موسی علیه‌السلام از خداوند تقاضا می‌کند که در برابر فرعون و یارانش به او فصاحت و بلاغت کلام داده و هم‌چنین هارون، برادرش را که در بیان، فصیح‌تر از او هست را مددکارش قرار دهد.

«وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي \* يَفْقَهُوا قَوْلِي \* وَاجْعَلْ لِي وَزِيرًا مِنْ أَهْلِي \* هَارُونَ أَخِي»؛ «و از زبانم گره بگشای تا سخنم

را بفهمند و برای من دستیاری از کسانم قرار ده، هارون برادرم را» (طه/۲۷-۳۰).

شاهد دیگر این بیان، آیه ۳۴ سوره قصص است:

«وَ أَخِي هَارُونَ هُوَ أَفْصَحُ مِنِّي لِسَانًا»؛ «و برادرم هارون زبانش از من فصیح‌تر است» (قصص/۳۴).

«افصح از ماده «فصیح» در اصل به معنی خالص بودن چیزی از زوائد است و سپس به سخنی که رسا و گویا و خالی از

حشو و زوائد باشد گفته شده است» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۱۸۷).

همچنین خداوند آنجا که ماهیت منافقان را آشکار می‌سازد، به پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله دستور می‌دهد تا با بیانی رسا منافقان را پند و اندرز دهد.

«وَقُلْ لَهُمْ فِي أَنفُسِهِمْ قَوْلًا بَلِيغًا»؛ «و آن‌ها را اندرز ده و با بیانی رسا نتایج اعمالشان را گوشزد نما» (نساء/۶۳).

به قول راغب اصفهانی، «بلاغت، یعنی گوینده مقصود و امری را در نظر داشته باشد و با وجهی نیکو و شایسته آن را ایراد کند؛ به طوری که مورد قبول و پذیرش طرف سخن یا وافی به هدف سخن باشد» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ ق، ج ۱، ص ۱۴۵).

درباره‌ی بلاغت کلام، حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «أَحْسَنُ الْكَلَامِ مَا زَانَهُ حُسْنُ النَّظَامِ وَفَهْمُهُ الْخَاصُّ وَالْعَامُّ»؛ «بهترین گفتار آن است که به حسن تربیت و نظم آراسته باشد و عالم و عامی آن را بفهمد» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۱۰). در جایی دیگر حضرت می‌فرماید: «بلاغت آن است که به گفتار، روان و به فهم، آسان باشد» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۹).

همچنین، امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

«بلاغت در سه چیز است: نزدیک شدن به معنای مورد نظر، دوری کردن از گفتار حشو و زائد و رساندن معنای زیاد با عبارت کم» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۷، ص ۲۳۰).

روشن است اگر زوجین مطلب مورد نظر خود را به‌طور روشن و صریح بیان نکنند، ممکن است منظور یکدیگر را متوجه نشده و از حرف یکدیگر برداشت دیگری بکنند و همین امر می‌تواند ریشه‌ی بسیاری از سوء تفاهم‌هایی میان آن‌ها شود.

## ۲-۵. سخن گفتن به طرز نیکوتر و رعایت عفت کلام

تردیدی در این نیست که گفتن سخنان نیکو و پسندیده و عاری از هر بی‌عفتی، یکی از بزرگ‌ترین رموز موفقیت، بهترین ابزار و کلید برقراری ارتباط میان زن و شوهر، نشانه‌ی شخصیت سالم و تربیت صحیح آن‌ها و منشأ آثار ارزشمندی برای زندگی آن‌هاست.

در آیات مختلف قرآن کریم، خداوند متعال با پیامبران، ملائکه، مؤمنان، عموم مردم و حتی با کفار و مشرکان، ادب در کلام را کاملاً رعایت می‌کند. به مؤمنان نیز دستور می‌دهد با دیگران زیبا سخن گفته و از به زبان آوردن گفتار زشت و بی‌ادبانه (حتی در مقابل کافران و ابلهان) دوری گزینند:

«وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا»؛ «و به بندگانم بگو: سخنی را که نیکوتر است، بگویند؛ زیرا شیطان میان آنان به سبب سخنان زشت و بی‌منطق دشمنی و نزاع می‌افکند، زیرا شیطان همواره برای انسان دشمنی آشکار است» (اسراء/۵۳).

در آیه‌ی مورد بحث، روش گفتگو و استدلال با مخالفان مخصوصاً مشرکان را می‌آموزد؛ چرا که هر مکتبی هر چند عالی باشد و منطق قوی و نیرومند داشته باشد، ولی اگر با روش صحیح بحث و مجادله توأم نگردد و به جای لطف و

محبت، خشونت بر آن حاکم گردد، بی‌اثر خواهد بود.

در حقیقت، گفتار نیکو، روش انسان‌های نیکو و باادب و گفتار زشت و ناروا، روش انسان‌های فرومایه و بی‌ادب است؛ بنابراین اگر همسران خود را به روش نیکوگفتاری عادت دهند، همواره در برقرار نمودن ارتباط کلامی موفق بوده و خود را از سرزنش یکدیگر برکنار داشته‌اند. در این باره حضرت علی علیه‌السلام چه زیبا می‌فرماید: «عَوِّدْ لِسَانَكَ حُسْنَ الْكَلَامِ تَأْمَنَ الْمَلَأَمَ»؛ «عادت بده خود را به سخن نیکو تا از سرزنش در امان باشی» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۱۰).

### ۳-۵. نرمی و ملایمت سخن در عین قاطعیت و شفافیت

از دیگر ملاک‌های سخن شایسته که زن و شوهر باید در ارتباط کلامی در نظر داشته باشند، سخنی هست که با نرمی و عطف همراه باشد؛ زیرا این گونه سخن، همچون آهنگی گوش‌نواز، دل‌نشین و تأثیرگذار است؛ چراکه عواطف و احساسات مخاطب را به هدف تأثیرگذاری در وی، به کمک می‌گیرد. از این رو، خدای متعال، به موسی علیه‌السلام و هارون علیه‌السلام در مأموریت تبلیغشان توصیه نمود: «فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَى»؛ «با فرعون به نرمی سخن گویند شاید که حق را بپذیرد» (طه/۴۴). راغب اصفهانی معنای لَیِّن را چنین بیان می‌کند: «لَیِّن یعنی نرمی ضد خشونت است، که در اجسام به کار می‌رود و سپس درباره‌ی اخلاق و سایر معانی به‌طور استعاره بکار می‌رود» (راغب اصفهانی، ج ۱، ص ۷۵۲).

همچنین، بدین جهت، قرآن کریم، راز موفقیت شگفت‌انگیز رسول گرامی خدا را در جذب افراد، قلب مهربان او می‌داند که در سیره و سخن حضرت، نمود یافته بود:

«فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ»؛ «به (برکت) رحمت الهی، در برابر آنان (مردم) نرم و مهربان شدی! و اگر خشن و سنگدل بودی، از اطراف تو، پراکنده می‌شدند. پس آن‌ها را ببخش و برای آن‌ها آموزش بطلب! و در کارها، با آنان مشورت کن! اما هنگامی که تصمیم گرفتی، قاطع باش! و بر خدا توکل کن! زیرا خداوند متوکلان را دوست دارد» (آل عمران/۱۵۹).

در این باره حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «عَوِّدْ لِسَانَكَ لَیِّنَ الْكَلَامِ وَبَذَلْ السَّلَامَ يَكْتُرُ مُحِبُّوكَ وَيَقِلُّ مُبْغَضُوكَ»؛ «زبان را به گفتار نرم بگردان و سلام را هدیه کن تا دوستدارانت زیاد و دشمنانت کم شوند» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۳۵).

همانطور که برخی از محققان گفته‌اند: «ملایمت در سخن، آنگاه ارزشمند است که با قاطعیت و شفافیت همراه گردد؛ چراکه نرمی گفتار، ابزاری است برای القای نیکوتر حق و آنگاه که موجب زیر پا نهادن بخشی از حق گردد، دیگر ارزش نخواهد داشت، بلکه جلوه‌ای از نفاق و تظاهر و گونه‌ای از مدهانه و چاپلوسی خواهد بود» (ایروانی، ۱۳۸۹، ص ۳۶).

#### ۵-۴. استواری و سنجیدگی سخن

یکی از معیارهای سخن شایسته، استواری آن و سنجیده بودن آن است. هر چه کلام با عقل و منطق و استدلال بیشتر همراه باشد، میزان استحکام آن بیشتر خواهد بود و هر چه استحکام کلام بیشتر باشد ثبات و بقای آن بیشتر خواهد شد. در حقیقت، انسان عاقل، نخست فکر می کند، بعد حرف می زند؛ ولی نادان اول حرف می زند و بعد فکر می کند. قرآن کریم پیرامون این ویژگی از کلام چنین می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ قُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا»؛ «ای اهل ایمان! از خدا پروا کنید و سخن درست و استوار گوید» (احزاب/۷۰). معنای دقیق سدید عبارت است از: «سخنی که بر مبنای صحیح و اصول عقلانی، نرم، معتدل، به دور از تشابه معنایی، مانع از سوءاستفاده و هم چنین قابل استناد باشد» (مصطفوی، ۱۴۱۶، ج ۵، ص ۸۱). همچنین حضرت علی علیه السلام می فرماید: «نیکوترین کلام، کلام استوار و محکم است» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۱۰). بنابراین هر چه زن و شوهر در ایراد نمودن کلام، عاقلانه و با تفکر باشند، اشتباهات و خطاهای احتمالی آن‌ها در برقراری ارتباط مؤثر کم تر خواهد بود.

#### ۵-۵. آگاهانه سخن گفتن

یکی از مهم ترین ملاک های سخن در گفتگوی کلامی میان زن و شوهر، سخن از روی آگاهی و علم هست. وقتی زن و شوهری بدون علم و آگاهی و فقط از روی احساسات، با یکدیگر صحبت می کنند، این خود از عوامل برهم زدن ارتباط بین آن‌ها شده و سبب پیدایش بسیاری از اختلافات و مهم تر از آن ایجاد بی اعتمادی بین آن‌ها می شود. حضرت علی (ع) می فرماید: «آنچه را نمی دانی، مگو؛ چرا که در آن صورت، در خبر دادن به آنچه می دانی، متهم [به جهل] می شوی» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۷۶۵). قرآن کریم نیز در این خصوص می فرماید:

«وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا» (الإسراء، ۳۶) و از چیزی که به آن علم نداری بلکه برگرفته از شنیده ها، ساده نگری ها، خیالات و اوهام است پیروی مکن؛ زیرا گوش و چشم و دل که ابزار علم و شناخت واقعی اند مورد بازخواست اند.»

در این آیه اشاره به این دارد که انسان در قبال گفتار و رفتار خود در پیشگاه خداوند متعال مسئول است و هم چنین همه ی اعضا و جوارح از جمله زبان او بر آن فریضه ای هست و فریضه ی زبان این است که بدون آگاهی و علم سخن نگوید. در این خصوص، حضرت علی (ع) می فرماید: «آنچه را نمی دانی، مگو؛ پس به درستی که خدای سبحان به تحقیق فرض کرده بر همه اعضای تو فریضه هایی که حجّت می کند به آن‌ها بر تو» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۱۰).

#### ۵-۶. همراهی سخن با عمل

در آداب دینی، گوینده ی سخن باید به آنچه می گوید، عامل باشد و از آنچه بدان عمل نمی کند، پرهیزد؛ زیرا آنچه به

۱. «لَا تَقُلْ مَا لَا تَعْلَمُ فَإِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ قَدْ فَرَضَ عَلَيَّ كُلَّ جَوَارِحِكَ فَرَايَضَ يَحْتَجُّ بِهَا عَلَيْكَ [يَوْمَ الْقِيَامَةِ]».



گفتار گوینده ارزش می‌بخشد، عمل به گفتار است. چه بسا همسران در طول زندگی مشترک خود، وعده‌هایی را به یکدیگر داده ولی ممکن هست به آن عمل نکنند و فقط از روی احساسات و یا اغفال طرف مقابل بوده که این خود سبب عدم اعتماد به یکدیگر و اختلال در ارتباط می‌شود. قرآن کریم می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ»؛ «ای مؤمنان! چرا چیزی را می‌گویید که خود عمل نمی‌کنید؟» (صف/۲). حضرت علی (ع) می‌فرماید: «بهترین گفتار آن است که کردار تصدیقش کند» (ابن شعبه‌ی حرانی، ۱۴۰۴ ق، ص ۸۶).

## ۵-۷. مختصر و مفید بودن سخن

از عوامل و نشانه‌های دیگر جذابیت و اثرگذاری سخن آن است که به حداقل اکتفا شود. پراگویی و طولانی سخن گفتن، افزون بر اینکه به تدریج انسان را از مقصود و غرض اصلی دور می‌کند طرف مقابل را خسته و کسل می‌کند؛ چون فرد غالباً دچار تکرار می‌شود و تکرار و زیاد سخن گفتن به فرمایش حضرت علی (ع) سبب هلاکت و کدورت می‌گردد: «بسیار گفتن، سبب هلاکت و کدورت گردد» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۱۲)؛ «بسیار گوئی حکیم را می‌لغزاند و حلیم را ملول می‌سازد؛ پس بسیار مگو که دلگیر کنی و کوتاهی مکن که خوار شوی، یعنی باید در سخن رعایت وسط کرد»<sup>۱</sup> (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۱۲).

وقتی سخن کوتاه و مفید باشد، مرد یا زن قادر است تک‌تک کلماتش را حساب شده انتخاب نماید؛ لذا هر طبع لطیفی در این انتخاب و گزینش، بهترین، جذاب‌ترین و تأثیرگذارترین کلمات را برمی‌گزیند. البته نکته‌ای در این بحث قابل تأمل هست که زن و شوهر با شناخت تفاوت‌های زنان و مردان از این حیث که مردان بیشتر به دنبال خلاصه‌گویی و اصل مطلب بوده و زنان به دنبال جزئیات و تفصیل سخن بوده، باید با شناخت روحیات و خلیات طرف مقابل و در نظر گرفتن شرایط روحی و جسمی یکدیگر در زمان و مکان مشخص، در گفتگوی متقابل به یک تعادل نسبی دست یابند.

## ۶. مهارت‌های سخن گفتن

بیان افکار، نگرانی‌ها، ترس‌ها و آرزوها یکی از ویژگی‌های روابط صمیمانه محسوب می‌شود و ارتباط، با در میان گذاشتن خصوصی‌ترین افکار و تجربیات عمیق‌تر می‌شود. غالباً بسیاری از همسران فرض را بر آن می‌گیرند که کاملاً همدیگر را می‌شناسند و لازم نیست درباره‌ی خود صحبت کنند، در صورتی که باید درباره‌ی اینکه چه فکر می‌کنند، چه احساس می‌کنند و چه نیاز دارند، باهم صحبت کنند. شراد میلر<sup>۲</sup> و همکارانش، از روان‌شناسان معروف، معتقدند که انسان از طریق پنج ناحیه می‌تواند به مرحله‌ی خودآگاهی<sup>۳</sup> برسد. این نواحی عبارت‌اند از: حس کردن از طریق حواس پنج‌گانه‌ی (بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه)، فکر کردن، احساس کردن، خواسته‌ها و اقدامات (رفتارها) که

۱. «الْكُنَّارُ يُرِلُّ الْحَكِيمَ وَيَمَلُّ الْحَلِيمَ فَلَا تُكْثِرُ فَتُضَجِرُ وَ تَقْرَطُ [وَلَا تَقْرَطُ] فَتَهِنُ».

هر کدام حاوی اطلاعات مهمی درباره‌ی خود شخص هست. تمام این پنج ناحیه در عین حال به صورت مشخصی با یکدیگر در تعامل هستند. ایشان معتقدند هر کس اطلاعات خود را بر اساس خودآگاهی از طریق این نواحی پنج‌گانه (چرخه‌ی خودآگاهی) با استعانت از مهارت‌های اساسی حرف زدن با شریک خود به راحتی و با صراحت و روشنی در میان می‌گذارد (میلر و دیگران، ۱۳۸۳، ص ۲۹).

## ۶-۱. حرف زدن از طرف خود

در این حالت شخص، ضمیر شخصی «من»، «مرا»، «مال من»، «مال مرا» را با همه‌ی اجزای چرخه‌ی آگاهی می‌آمیزد تا پیامی ارسال کند. شراد میلر معتقد است که وقتی از طرف خودتان حرف می‌زنید، خود را به حساب می‌آورید؛ به دیگران احترام می‌گذارید و به آن‌ها فرصت می‌دهید که خودشان باشند. می‌توانید با استفاده از عبارت «من»، به طور کامل، شفاف و صریح، اطلاعات حسی، افکار، احساسات، خواسته‌ها و اقدامات خود را بیان کنید. این امور عبارتند از:

الف) بیان اطلاعات حسی: «من همین الان خبر خوشی از شما شنیدم».

ب) بیان افکار، باورها، انتظارات، تفاسیر و تدابیر: «به عقیده‌ی من خیلی مهم است، فکر می‌کنم که از آن لذت خواهی برد، انتظار دارم که به موقع بیایی».

ج) بیان احساسات: «احساس می‌کنم که...».

د) بیان و طرح خواسته‌ها:

۱) خواسته‌هایی برای من - خودم: «می‌خواهم کمی استراحت کنم، می‌خواهم کمی تنها باشم»؛

۲) خواسته‌هایی برای همسر: «دلم می‌خواهد اگر مایلی این کار را نکنی»؛

۳) خواسته‌هایی برای ما: «آرزو دارم بتوانیم کمتر خرج کنیم»؛

ه) بیان اقدامات حال، گذشته، آینده: «من الان فکرم مشغول هست و نمی‌فهم دقیقاً درباره‌ی چه موضوعی حرف می‌زنی؛ دیروز بعد از ظهر باهاش صحبت کردم، ولی جوابی نشنیدم؛ برای مشکلات مالی، با یک مشاور صحبت خواهم کرد؛ دلم می‌خواهد اوقات خوشی را باهم بگذرانیم» (میلر و دیگران، ۱۳۸۳، ص ۴۴).

بنابراین هر یک از همسران، با حرف زدن از طرف خود نشان می‌دهد، مسؤلیت آنچه را که می‌گوید پذیرفته و خود صاحب نظر بوده و در نتیجه طرف مقابل، پیام‌های او را به روشنی و آسان تر دریافت می‌کند و در عوض وقتی هر یک، از طرف مقابلش با کلماتی مانند «شما»، «تو»، «ما»، یا «همه» حرف می‌زند، نوعی ذهن خوانی محسوب می‌شود، در او حالت دفاعی ایجاد می‌کند و باعث می‌شود که در برابر حرف‌های او مقاومت کند. از این رو باید از این گونه کلمات استفاده نکرد.

استفاده‌ی از ضمیر «ما» این واقعیت مهم را نادیده می‌گیرد که شما دو نفر، دو فرد جدا هستید که غالباً افکار و

احساسات متفاوتی دارید. شما می‌توانید درباره‌ی کارهای مشترکی که انجام داده‌اید و یا چیزهایی که دارید از ضمیر «ما» استفاده کنید، ولی استفاده‌ی از آن در مورد افکار و احساساتتان ممکن است روابط شما را تنش‌زا کند (لواسانی و دیگران، ۱۳۸۹، ص ۳۱).

## ۲-۶. خودداری از ارسال پیام‌های سمّی

وقتی پیام مسموم است، فضای ارتباطی آلوده می‌شود و طرف مقابل فقط به قسمت منفی کلام توجه می‌کند. «ارتباط منفی که حاوی پیام‌های مسموم است، شخصیت و عزت‌نفس زن و شوهر را نشانه می‌رود و به آن حمله می‌کند. چنین ارتباطی میان همسران، خشم و خصومت را به وجود می‌آورد و آن‌ها را در دو جبهه‌ی مخالف قرار می‌دهد» (لواسانی و دیگران، ۱۳۸۹، ص ۳۵).

حال سؤال مهمی که مطرح است اینکه همسران چگونه می‌توانند به مهارتی دست یابند تا از ارسال پیام‌های منفی خودداری نمایند؟ در پاسخ به این سؤال:

**الف)** در مرحله‌ی اول، پیام‌های سمی و علت استفاده‌ی از آن را باید شناسایی کنند. پیام‌های مهم سمّی عبارت‌اند از: ۱- قضاوت‌های منفی: قضاوت‌های منفی زن و شوهر از یکدیگر در خلال گفتگو بسیار زیان‌آور بوده و سبب اختلال در ارتباط می‌شود، لذا آن‌ها باید قبل از روشن شدن حقیقت موضوع و رسیدن به یقین، از قضاوت‌های منفی در قبال یکدیگر دوری کنند. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ»؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری از گمان‌ها پرهیزید؛ چرا که بعضی از گمان‌ها گناه است» (حجرات/۱۲). در روایات نیز به خوش‌بینی و دوری از قضاوت منفی توصیه شده است. امیر مؤمنان علی علیه‌السلام فرموده‌اند:

«ضَعُ أَمْرَ أَخِيكَ عَلَى أَحْسَنِهِ حَتَّى يَأْتِيكَ مَا يَغْلِبُكَ مِنْهُ وَ لَا تَظُنَّنَّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَخِيكَ سُوءًا وَ أَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مَحْمِلًا؛ اعمال برادر یا (خواهر) مسلمانان را بر نیکوترین وجه ممکن حمل کن تا دلیلی برخلاف آن قائم شود و هرگز نسبت به سخنی که راجع به برادر مسلمانان می‌شنوی گمان بد مبر» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۳۶۲).

۲- برچسب‌های کلی: زدن برچسب‌هایی کلی، مانند «شلخته»، «خودخواه»، «بی‌ملاحظه»، «لج‌باز» و غیره توسط هر یک از همسران، باعث تکدر خاطر طرف مقابل شده و فضای حاکم بر گفتگو را تیره می‌کند؛ بنابراین همسران، برای داشتن یک گفتگوی مؤثر باید از زدن این چنین برچسب‌هایی کلی به یکدیگر دوری کنند.

چه‌بسا خارج از اینکه چنین برچسب‌هایی، شخصیت طرف مقابل را تحقیر نموده، بهتان و تهمت بزرگ نسبت به او باشد و آثار زیان‌باری در روابط بین فردی ایجاد نماید.

امام جعفر صادق (ع) چه زیبا در این رابطه فرموده است: «مَنْ أَتَاهُمْ أَخَاهُ فِي دِينِهِ فَلَا حُرْمَةَ بَيْنَهُمْ؛ آن‌کسی که به برادر

دینی خودش تهمت بزند، دیگر حرمتی بین آن دو باقی نمی ماند» (کلینی، ۱۴۰۷، ق، ج، ص ۳۶۱).

۳- طعنه و کنایه: یکی دیگر از پیام‌های سمی در گفتگوی متقابل زن و شوهر، زدن طعنه و کنایه‌ی به یکدیگر هست. چه بسا بعضی مواقع، طعنه زدن و کنایه می‌تواند فقط با اضافه کردن یک کلمه و عبارت یا نوعی خاص از لحن صدا باشد. مثل عبارت چه عجب!

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «زخم زبان از زخم نیزه عمیق تر است» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۲۳). بنابراین زن و شوهر نباید به خود اجازه دهند که یکدیگر را شتمت کنند و یا قلب طرف مقابل را با نیش زبان خود به درد آورند. اینکه هر شخص با نیش زبان دیگری را برنجانند، هنر نیست. هنر مرهم بر زخم گذاشتن است؛ هنر، تحمل یکدیگر و سکوت است.

**ب)** مرحله دوم، روش برخورد در قبال پیام‌های سمی در حین ارتباط میان همسران هست. در این مرحله، بهترین روش این هست که هر یک، کلمات ناخوشایند در حین گفتگوی متقابل را تحمل و آن‌ها را به کلمات نیکو تبدیل کند و با نشان دادن متانت و سعه‌ی صدر از خود بتواند صحنه نزاع را به بزم و مزاح تبدیل کند و فرد عصبانی نتواند به خشونت خود ادامه دهد؛ نه اینکه آتش معرکه را زیادتر کند.

از امام صادق علیه السلام نقل شده که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «هر کس بر اخلاق تند و خشن همسرش شکیبایی ورزد همانا پروردگار به او پاداش شاکران عنایت خواهد کرد» (شیخ حر عاملی، ۱۴۰۹، ق، ج ۲۰، ص ۱۷۴).

نکته‌ای که در اینجا حائز اهمیت هست این است که اگر بنا به دلایلی همسر انسان غیرمنطقی بود و از پیام‌های مسموم استفاده کرد در چنین شرایطی بهتر است ارتباط سالم و پاکی با او ایجاد کرد؛ زیرا اگر انسان هم بخواد رفتار مشابهی از خود نشان دهد بحث بین آن‌ها تبدیل به مشاجره و دعوای تمام‌عیار خواهد شد و در نتیجه ارتباط بین آن‌ها مختل خواهد شد.

در قرآن کریم هم، در سوره‌ی فرقان، یکی از ویژگی‌های بندگان خاص خداوند را چنین عنوان می‌کند:

«وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا»؛ «و بندگان خاص خدای

رحمان آنان هستند که بر روی زمین به تواضع و فروتنی راه روند و هرگاه مردم جاهل به آن‌ها خطاب (و عتابی)

کنند با سلامت نفس (و زبان خوش) جواب دهند» (فرقان/۶۳).

### ۳-۶. حرف زدن در قالب تمجید و تعریف و ابراز محبت

یکی از توانایی‌های روحی و جاذبه‌های همسران، «ابراز محبت» نسبت به یکدیگر است. این شیوه یعنی حرف زدن در قالب تمجید و تعریف و ابراز محبت، یکی از بهترین راه‌های جلب محبت همسر است که می‌تواند در قالب کلمات هم ادا شود. بنابراین، برای داشتن یک زندگی شیرین و جذاب، وجود محبت قلبی کافی نیست؛ بلکه باید به شکل‌ها و

زبان‌های مختلف این محبت را نشان داد. در روایتی از پیامبر گرامی اسلام (ص) آمده است: «مرد وقتی به زنش بگوید دوستت دارم، این سخن هرگز از دل او بیرون نمی‌رود» (شیخ حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۲۳).

در واقع، این جمله چنان معجزه‌ای می‌کند که زن با شنیدن آن، حاضر می‌شود تمام زندگی و داشته‌ی خودش را برای آرامش و رفاه همسر و فرزندانش فدا کند و در عین حال، هیچ وقت این ابراز محبت شوهرش را از یاد نخواهد برد. از این رو، لازم است که محبت‌ها به زبان بیاید تا طرف مقابل با شنیدن آن، دلش آرام بگیرد. این محبت و قدردانی می‌تواند در قالب جملاتی ادا شود، مانند: «چه غذای خوشمزه‌ای آماده کرده‌ای»، «دست شما درد نکند»، «خسته نباشید»، «چه قدر با این لباس زیبا شده‌ای»، «چه هدیه به جا و مناسبی تهیه کرده‌ای» و ... در عین حال آقایان باید توجه داشته باشند که خانم‌ها به طور ذاتی نازک‌دل و حساس‌اند. به همین دلیل بیشتر از مردان به مهر و محبت نیاز دارند. هنگامی که زنی با مهر شوهرش مواجه شود، محبت خود را بیشتر از قبل به او ابراز می‌کند و انگیزه‌اش برای خدمت به همسر و خانواده بیشتر می‌شود.

اظهار محبت از طرف زن نیز، یکی از راه‌های جلب محبت شوهر است. در این ارتباط امام رضا (ع) می‌فرماید:

«وَأَعْلَمُ أَنَّ النِّسَاءَ شَتَّى فَمِنْهُنَّ الْغَنِيْمَةُ وَ الْغَرَامَةُ وَ هِيَ الْمُتَحَبِّبَةُ لِزَوْجِهَا وَ الْعَاشِقَةُ لَهُ؛ بعضی از زن‌ها برای شوهرانشان بهترین غنیمت هستند؛ زنانی که برای شوهرانشان اظهار عشق و محبت کنند» (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۴، ص ۱۶۱).

به همین دلیل لازم است که زن در برابر شوهرش، غرور بی‌جا، حجب و حیا را کنار گذاشته و از ابراز محبت نسبت به او دریغ نکند. بدین ترتیب اظهار محبت بین همسران نه تنها بسیاری از سوء تفاهات و مشکلات را حل می‌کند بلکه باعث می‌شود که فضای خانه و خانواده برای آن‌ها لبریز از نشاط و آرامش باشد.

#### ۴-۶. سخن گفتن مؤدبانه و محبت‌آمیز

گفتگو و سؤال و جواب زن و مرد باید مؤدبانه و محبت‌آمیز باشد، نه خصمانه و نفرت‌انگیز. یک مطلب را می‌توان طوری ادا کرد که شنونده را خوش آید و پاسخ نیکو دهد و همان مطلب را می‌توان به نحوی ادا کرد که شنونده یا جواب ندهد یا جواب زشت و تند داشته باشد.

توصیه اسلام این است که جملاتی که از همه زیباتر و مؤدبانه‌تر است، انتخاب شود؛ تا جوابی همان‌گونه زیبا شنیده شود. گاهی آمرانه سخن گفتن زن، حساسیت مرد را برانگیخته و نه تنها زن به درخواستی که از همسرش کرده بود، نمی‌رسد، بلکه امکان به وجود آمدن برخورد لفظی و تنش هم وجود دارد. گاهی نیز ممکن است ضمن صحبت، زن یا شوهر، کلمه یا جمله‌ای بگوید که اثر بد آن تا سال‌ها در ذهن طرف مقابل باقی‌مانده، حتی باعث افسردگی و دل‌سردی از زندگی شود.

باید توجه داشت که گاهی علاوه بر کلمات و واژه‌ها که در ایجاد محبت یا نفرت مؤثرند، حرکات دست و چشم و آبرو و آهنگ صدا نیز در این مسئله تأثیر به‌سزایی دارد. آهنگ نرم و ملایم ایجاد محبت کرده و صدای خشن، ملال و

نفرت می آورد. همچنین چهره‌ی گشاده و روحیه‌ی شاد و بشاش، توجه فرد همراه را جلب می‌کند، چنان‌که ترشروی و اخم هنگام صحبت کردن، مخاطب را منزجر می‌سازد. زن و شوهر باید در گفتگوهای روزانه‌ی خود، این نکات را رعایت کنند و گفتنی است، استفاده‌ی از کلمه‌هایی همچون (چشم) در برابر تقاضای همسر، در ایجاد محبت، معجزه می‌کند. آری، حضرت علی (ع) در این خصوص عبارت زیبایی دارند: «أَجْمِلُوا فِي الْخِطَابِ تَسْمَعُوا جَمِيلَ الْجَوَابِ؛ «زیبا سخن بگویید، تا پاسخ زیبا بشنوید» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۳۶).

ذکر این نکته نیز لازم است که برخی از گفتگوهای کلامی همسران، نشان از محیطی است که آن‌ها در آن پرورش یافته‌اند؛ به‌خصوص، همسرانی که با دو فرهنگ و در دو محیط متفاوت رشد یافته‌اند؛ لذا نوع سخن گفتن و برخی اصطلاحات و تکیه کلام‌ها در حین گفتگو، ناشی از بی‌ادبی و تمسخر همسر نیست و نباید از او دلخور شد؛ بلکه در این گونه موارد لازم است به نحوی مسالمت‌آمیز به او فهماند که در فرهنگ ما چنین کلماتی پیام منفی به همراه دارد.

## ۶-۵. انتخاب زمان و مکان مناسب

توجه به زمان گفتگو، حالات روحی خود و همسر، شرایط فضای گفتگو و حضور یا عدم حضور دیگران، می‌تواند در اثربخشی ارتباط، نقش داشته باشد. از این رو، گفتگو با همسر، به‌ویژه در موضوعات اساسی و مهم، باید زمان مناسبی داشته باشد، زمانی که انجام کارهای دیگر، پریشانی خاطر، بی‌حوصلگی ناشی از خستگی، گرسنگی و مواردی از این قبیل، فضای ذهنی دو طرف را به خود مشغول نکرده باشد.

زمان، مکان و موقعیت مناسب گفتگو و انتخاب روش صحیح، به کلام جذابیت، طراوت و نفوذ می‌بخشد. یک کلام ممکن است در دو زمان و مکان متفاوت، دو گونه اثر و بازتاب داشته باشد. حضرت علی علیه‌السلام نیز در توصیه‌ی خود، ارائه‌ی سخن را به در نظر گرفتن زمان و مکان وابسته می‌داند و می‌فرماید: «لَا تَتَكَلَّمَنَّ إِذَا لَمْ تَجِدْ لِلْكَلامِ مَوْعِيعًا؛ آنگاه که برای سخن زمان و مکان مناسبی نمی‌یابی، ساکت و خاموش باش» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶ ش، ص ۲۱۳).

لذا با انتخاب بهترین زمان و مکان می‌توان حرف خود را نشان بر دل همسر خود کرده و به کلام خود نفوذ بخشید.

در انتخاب زمان گفتگو بین همسران در نظر گرفتن نکات زیر ضروری است:

الف) به طور کلی، بهترین زمانی که می‌توان به کلام خویش جذابیت بخشید، وقتی است که با همسر خود همدلی کرده و برای سخنان و خواسته‌های او ارزش قایل بود.

ب) بهترین زمان برای صحبت و درد دل همسران، اول صبح و بعد از خواب کافی است.

ج) زمان خستگی، ملالت و بیماری، وقت مناسبی برای درد دل و پذیرش سخنان یکدیگر نیست.

د) به هنگام ناراحتی و عصبانیت، برقراری ارتباط مفید و مؤثر کار دشواری است.

چنان‌که حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «شدت غضب سخن را تغییر می‌دهد و زبان را قطع می‌کند و فهم را از

آدمی می‌گیرد» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۸، ص ۴۲۸).

از این روشیوهی درست آن است که در این حالت از انجام گفتگو صرف نظر کرد.

ه) هنگام بروز جروبحث نیز هم‌چنین زمان مناسبی برای گفتگو نیست. پافشاری بر نظرات و خواسته‌های خود و سعی در تحمیل آن بر مخاطب، موجب بروز جروبحث و بگومگوهای بی‌حاصل می‌شود.

## ۶-۶. تشکر کردن و سپاسگزاری از همسر

تشکر زبانی زن و شوهر از یکدیگر در گرم نگه‌داشتن محیط خانواده و ایجاد انگیزه برای انجام وظایف آتی و نیز تقویت اعتماد به نفس در زوجین، به خصوص زن که عواطف و احساسات رقیق‌تری دارد مؤثر است. ممکن است بعضی از مردان تصور کنند خرید کردن و تأمین اقتصادی زن کافی است در حالی که این تصور اشتباه است؛ چرا که تأثیر روحی روانی تشکر بسیار بالاتر از خرید است. در مقابل، زن نیز نباید تصور کند که کار بیرون خانه و امرارمعاش، وظیفه مرد بوده و نیازی به تشکر نیست، بلکه قدرشناسی و تشکر از مرد در روح او اثر نیک گذاشته، خستگی را از وی می‌گیرد و انرژی مضاعفی به او می‌بخشد. امام صادق علیه السلام در این باره می‌فرماید: «بهترین زنان شما آن زنی است که چون به او چیزی داده شود، سپاسگزاری کند و اگر به او چیزی داده نشود، راضی باشد» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰، ص ۲۳۹). ایشان در روایت دیگری، به طور کلی، می‌فرمایند:

«مَكْتُوبٌ فِي التَّوَرَةِ اشْكُرْ مَنْ أَنْعَمَ عَلَيْكَ وَ أَنْعِمْ عَلَى مَنْ شَكَرَكَ فَإِنَّهُ لَا زَوَالَ لِلنَّعْمَاءِ إِذَا شُكِرَتْ وَ لَا بَقَاءَ لَهَا إِذَا كُفِرَتْ وَ الشُّكْرُ زِيَادَةٌ فِي النِّعَمِ وَ أَمَانٌ مِنَ الْغِيِّ»؛ «در تورات نوشته شده از کسی که به تو نعمت داده سپاسگزاری کن و کسی که از تو سپاسگزاری می‌کند نیکی کن و بدان اگر شکرگزاری کنی نعمت زایل نمی‌گردد و اگر کفران ورزیدی نعمت پایدار نمی‌ماند. شکر، نعمت‌ها را زیاد می‌کند و از تغییرات بازمی‌دارد» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۸، ص ۲۸).

## ۶-۷. شوخی کردن با همسر

شوخی کردن و گفتن جملات آرام‌بخش از نکاتی است که می‌تواند فضای خانواده را آرام کند. در همین خصوص روایتی را یونس شبیانی از امام صادق علیه السلام نقل می‌کند:

«یونس شبیانی می‌گوید روزی امام صادق علیه السلام به من فرمود شوخی شما با یکدیگر چگونه است؟ گفتیم: کم است، فرمود چرا شوخی نمی‌کنید که شوخی از خوش اخلاقی مایه می‌گیرد و با شوخی دل برادر (مؤمن) خود را شاد می‌کنی. پیغمبر صلی الله علیه و آله با مردم شوخی می‌کرد برای آن که آنان را خوشحال کند» (طبرسی، ۱۴۱۲، ص ۲۱).

هم‌چنین امام صادق علیه السلام می‌فرمایند که رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «هر بازی برای تو باطل و بی‌اساس است، مگر سه مورد: تیراندازی با کمان، تربیت و بازی با اسب و شوخی و مزاح با همسر، که این مورد از سنت

است» (اشعری قمی، ۱۴۰۸، ص ۲۶۶).

وقتی زن و شوهری این صفت را در زندگی خود داشته باشند و هر روز در حد چند کلمه با هم شوخی کنند، با این کار خود، بار زندگی را سبک می کنند. البته در خصوص شوخی کردن نکاتی وجود دارد که رعایت کردن آنها ضروری است.

یکی از موارد، دوری کردن از توهین و ناسزا است. امام باقر علیه السلام در این خصوص می فرماید: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يُحِبُّ الْمُدَاعِبَ فِي الْجَمَاعَةِ بَلَا رَفْثٍ؛ خداوند عزوجل کسی را که در میان جمع شوخی کند دوست دارد به شرط آن که توهین نکند» (کلینی ۱۴۰۷ ق، ج ۲، ص ۶۶۳).

به همین دلیل باید از شوخی هایی که دل همسر را می رنجاند دوری کرد. از سوی دیگر لازم است که شوخی کردن با تحقیر کردن شخصیت همسر همراه نباشد. در غیر این صورت همین شوخی موجب از بین رفتن محبت و آغاز کننده دعوا و مشاجره بین زوجین می شود.

## ۶-۸. مهارت های زنانه و مردانه در صحبت کردن

زن و شوهر برای این که بتوانند با یکدیگر ارتباط سازنده برقرار کنند، باید در مسیر صحبت یکدیگر قرار گیرند؛ زیرا در بسیاری از مواقع زن و شوهر با آنکه درباره ی موضوع واحدی صحبت می کنند اما روش صحبت آنها به قدری متفاوت است که نمی توانند باهم هماهنگ شوند. ممکن است زن یا شوهر قصد تسکین ناراحتی همسر خود را داشته باشد، اما بر شدت ناراحتی او بیفزاید. متأسفانه بسیاری از زوجها در مخابره ی افکار و احساسات خود به یکدیگر با دشواری روبه رو هستند. بعضی خواسته هایشان را چنان طرح می کنند که به درک طرف مقابل منجر نمی شود؛ عقاید خود را مبهم طرح می کنند، از طرح موضوع اصلی طفره می روند، حاشیه می روند و با این حال خیال می کنند که همسرشان موضوع را دقیقاً و آن طور که هست درک می کند. یکی بیش از حد وارد جزئیات می شود و دیگری به قدری در کلمات صرفه جویی می کند که کلامش تفهیم نمی شود و هر دو بر این باورند که به تفاهم میان خود کمک می کنند. گاه به نظر می رسد که اصولاً به دو زبان متفاوت حرف می زنند. در این شرایط، هرگز عجیب نیست که زن و شوهر، هر دو ناراحت شوند؛ زیرا هر کدام بی خبر از تفصیر خویش، دیگری را به دیرفهمی و سرسختی متهم می کنند. بنابراین، شناخت تفاوت های بین زن و مرد در زبان صحبت کردن از مهم ترین مسائل هنگام گفتگو هست. در این قسمت سعی می شود با این نوع تفاوت ها آشنا شده و مهارت های لازم که زنان و مردان در زمان صحبت کردن با توجه به نوع تفاوتشان در زبان صحبت کردن باید کسب نمایند، بیان گردد.

جان گری<sup>۱</sup> از روان شناسان معروف، در زمینه ی روابط بین زن و شوهر، در خصوص زبان صحبت کردن زن و مرد و هم چنین مهارت های لازم که زن و مرد در این راستا می توانند به دست آورند، نظرات مهمی دارد که در اینجا به چندین



مورد مهم اشاره می‌گردد. از نظر او، زنان وقتی از مسئله‌ای بسیار ناراحت می‌شوند؛ یا وقتی آشفته و مضطرب هستند؛ یا دچار خستگی شدید شده‌اند؛ و یا حتی گله و شکایتی دارند؛ دوست دارند با صحبت کردن به شیوه‌ی زنانه، با ابراز احساساتشان، مشکلات خود را برای همسران خویش بیان نموده و خود را تخلیه نمایند. آنها در این صورت است که به آرامش نسبی دست می‌یابند. زنان در این شرایط، تنها توقعشان از شوهرانشان این است که با حمایت کردن از آنها و همدردی با ایشان، به گفته‌هایشان گوش دهند؛ اما در مقابل، مردان با توجه به روحیه‌ی مردانگی که دارند، به یکی از این سه روش اساسی، واکنش‌های زنانه همسرانشان را خوب درک نمی‌کنند و یا اشتباه می‌فهمند: (۱) با نصیحت کردن و یا پیشنهاد دادن به همسر خود درصدد رفع مشکل او هستند؛ (۲) مشکلات او را کم‌اهمیت جلوه می‌دهند؛ مثلاً با عبارتی مثل: «اهمیت چندانی ندارد»؛ «حالا که هیچ کاری نمی‌توانیم بکنیم فراموشش کن، من از عهده‌اش بر خواهم آمد». مردها فکر می‌کنند که با کم‌جلوه دادن مسائل می‌توانند احساس بهتری در همسرانشان ایجاد کنند. (۳) احساسات همسرش را بی‌اعتبار می‌سازند. آنها تشخیص نمی‌دهند که زن‌ها در حین صحبت کردن به مسائل فکری‌شان سروسامان می‌دهند و به آنها می‌گویند: «تو نباید این قدر ناراحت باشی»، «نگران این مسئله نباش»، «فکر می‌کنم تو زیادی واکنش نشان می‌دهی» و ... (گری، ۱۳۷۵، ص ۳۱). گری معتقد است که مردان، برخلاف زنان، وقتی از موضوعی ناراحت هستند و یا وقتی بسیار خسته هستند، در خلوت خویش فرورفته و سعی می‌کنند، آرام‌آرام، با مشکل خویش کنار بیایند و دوست ندارند که کسی خلوت آنها را به هم بزند. آنها زمانی می‌توانند از خلوت خویش بیرون بیایند که مشکلات و مسائل روزمره‌شان را فراموش کرده باشند؛ و این در حالی است که بسیاری از زن‌ها که با این حالت روحی و روانی مردان آشنا نیستند، سعی می‌کنند با مقاومت و اصرار، همسر خود را از این خلوت بیرون بیاورند؛ تا، به اصطلاح، به او کمک کرده باشند که این عمل نتیجه‌ی معکوس خواهد داشت (همان).

با توجه به مطالبی که در بالا مطرح شد، زنان به زبانی صحبت می‌کنند که مردها نمی‌فهمند و برعکس. لذا زن و مرد تا حدود زیادی می‌توانند به یکدیگر در فراگیری زبانشان، با ایجاد تغییراتی کم، اما قابل توجه، در سبک ارتباطی‌شان کمک نمایند.

جان گری همچنان معتقد است که زنان با بهره‌گیری از چهار مهارت مکث کردن، آماده کردن، به تعویق انداختن و پافشاری کردن، به مرور زمان فراخواهند گرفت که به گونه‌ای صحبت کنند که شوهرانِ خویش را به گوش دادن و حمایت بیشتر ترغیب نمایند. با مکث کردن و صحبت نکردن، به‌طور کامل، زن متوجه می‌شود که آیا شوهرش آماده‌ی گوش دادن به حرف‌های او هست یا نه؛ اگر مرد در خلوت خود فرورفته باشد، باید مزاحمش نشود و خلوتش را برهم نزند (گری، ۱۳۷۵، ص ۳۳).

او در خصوص مرحله‌ی آماده کردن گفتگو توسط زن می‌گوید: «آماده کردن، مهارتی است که زن می‌تواند با در نظر گرفتن این موارد شوهر خویش را برای گوش دادن مهیا نماید: برای گفتگو با شوهر خود زمان محدودی را در نظر

بگیرد؛ به او بگوید زمان گفتگو چه قدر طول می کشد. مردان برخلاف زنان به دنبال اصل مطلب هستند و وقتی می بینند همسرشان قرار است بیشتر صحبت کند و از این شاخه به آن شاخه می پرد، به طور غریزی، از روی جنبه‌ی مردانه، توجهشان را به چیز دیگری معطوف می کنند. بنابراین، اگر زن به شوهرش بگوید که مکالمه آنها چه زمانی به طول خواهد کشید، خیال شوهر خود را برای گوش دادن راحت خواهد کرد» (گری، ۱۳۷۵، ص ۳۳).

به عقیده وی، یکی از راه‌های آماده کردن شوهر برای گوش دادن، این است که به او شرح روشنی از وظایفش را بدهد. به او بگوید که حرفی نباید بزند یا اینکه لازم نیست که جمله‌های حمایت کننده بگوید. همان طوری که بیان شد مردان، زمانی که زنانشان صحبت می کنند در پی ارائه‌ی راه حل، پیشنهاد، پند و نصیحت کردن هستند، در صورتی که زنان در این شرایط فقط نیاز دارند که همسرانشان با همدردی به آنها گوش دهند و از آنها حمایت کنند. بنابراین، بهترین عبارتی که یک زن می تواند در آماده کردن شوهرش برای گوش دادن بگوید، این است «تو نباید چیزی بگویی». این پیام مهمی است؛ زیرا فکر مرد را از نیاز به دفاع کردن از خودش راحت می کند. علاوه بر این، با ملایمت به او خاطر نشان می سازد که مجبور نیست مسائل همسرش را حل کند (گری، ۱۳۷۵، ص ۳۳).

جان گری یکی از مراحل آماده کردن گفتگو را قدرانی از شوهر به خاطر گوش دادن و حمایت کردن از او می داند. وی می گوید که اگر در پایان یک گفتگوی احساسی، زن‌ها بتوانند هر یک از جمله‌های زیر را ادا کنند به حمایت و دلگرمی شوهرانشان کمک خواهند کرد:

- «از اینکه امروز در حمایت از من از خود انعطاف پذیری نشان دادی ممنون و سپاسگزارم.»

- «از اینکه گوش دادی خیلی متشکرم.»

- «الآن احساس بهتری به من دست داده، ممنون که گوش دادی.»

- «متأسفم از اینکه شنیدن آن برایت سخت بود.»

این نوع گفتگو مرد را به شنیدن نصایح و دلواپسی‌های همسر در آینده نسبت به چیزهای دیگر ترغیب می کند. در نتیجه، هر چه مرد به خاطر کارایی و صلاحیتش بیشتر مورد تقدیر و اعتماد قرار گیرد، بیشتر می تواند به خواش‌های همسرش گوش دهد (گری، ۱۳۷۵، ص ۳۴).

از دیگر مراحل مهم قبل از شروع گفتگو که زنان باید مدّ نظر قرار دهند، به تعویق انداختن هست. در این خصوص گری می گوید:

«یک زن برای اینکه از مکالمات حمایت کننده و دوجانبه اطمینان حاصل نماید، باید نیاز خودش به ابراز احساسات را به زمانی که همسرش از خلوت خود بیرون می آید موکول کند. پیش از این که مرد واقعاً قادر به شنیدن و صحبت کردن باشد، شروع یک گفتگو فاجعه به بار می آورد. زن می تواند با بیان عباراتی همچون: «کمی وقت می خواهم تا در مورد آنچه تو می گویی فکر کنم، به من وقت بده» گفتگو را به بعد موکول نماید» (گری، ۱۳۷۵،

ص ۳۴.

پس می‌توان نتیجه گرفت، یک زن با مکث کردن پیش از صحبت کردن، ابتدا باید بداند آیا شوهرش در خود فرورفته یا نه. اگر مرد در خلوت خود بوده باید نیازهایی که توسط او اجابت می‌شوند را به تعویق بیندازد. در نتیجه، اگر زن به این صورت عمل نماید، نه تنها مرد زمان کمتری در خلوت فرو می‌رود، بلکه وقتی از این حالت بیرون می‌آید بیش از پیش همسرش را مورد حمایت و محبت قرار می‌دهد. یک زن با چشم‌پوشی در این مرحله؛ یعنی به جای اینکه سعی کند شوهرش را تغییر دهد، به او کمک می‌کند تا در حمایت از او موفق شود.

جان‌گری در زمینه‌ی مهارت‌های مردانه در صحبت کردن نیز می‌گوید: از جمله مهارت‌های مردانه در صحبت کردن زمانی است که مرد متوجه می‌شود همسرش به دلایل مختلفی از گفتگو کردن اجتناب می‌کند. در اینجا مرد می‌تواند با پرسیدن سؤالاتی، شروع‌کننده‌ی گفتگو باشد و به همسرش کمک کند تا سر صحبت را باز کند. به‌طور مثال:

- آیا امروز برایت روز بدی بوده؟

- امروز چه طور بود؟

- آیا کاری است که برایت انجام دهم؟

- سرحال به نظر می‌رسی، آیا روز خوبی داشتی؟

- خسته به نظر می‌رسی. (گری، ۱۳۷۵، ص ۳۵).

او همچنین در این خصوص بیان می‌کند که اگر مرد هنوز تحت فشار روحی و عصبی باشد و آماده‌ی گوش کردن به حرف‌های همسرش نیست، باید به شریک زندگی‌اش علامت‌های مشخصی بدهد. یکی از راه‌هایی که مرد می‌تواند نشان دهد آمادگی شنیدن را ندارد، این است که یکی از عبارات‌های زیر را بگوید: «باید مدتی در تنهایی به سر بیرم و بعد با تو خواهم بود؛» «من باید زمانی را به انجام کارهایم اختصاص بدهم و بعد از آن دیگر کاری نخواهم داشت» (گری، ۱۳۷۵، ص ۳۵).

### نتیجه‌گیری

ارتباط کلامی شامل ارسال پیام‌های کلامی از طریق کانال‌های مهم صحبت کردن از طریق زبان گفتاری و گوش دادن از طریق گوش است. همسران با آشنا شدن به مهارت‌های ارتباطی کلامی مؤثر می‌توانند به راحتی افکار و احساسات خود را باهم در میان بگذارند، بدانند که چگونه کلمات را استخدام کرده و از آن‌ها استفاده بنمایند، یکدیگر را بفهمند و بدین‌سان صمیمیت میان خود را افزایش دهند و در نهایت به خواسته‌های خویش دست یابند، حتی اگر آن خواسته، بسیار بزرگ باشد.

از آنجاکه زن و مرد از تفاوت‌های فیزیکی و روحی غیرقابل‌انکار برخوردار هستند، به همین دلیل اصولاً به دو زبان متفاوت حرف می‌زنند. زنان به زبانی صحبت می‌کنند و مردها به زبان دیگر. از این‌رو، یادگیری مهارت‌های زنانه و مردانه

در صحبت کردن که به آن‌ها اشاره گردید، در راستای درک زبان یکدیگر و برقراری تفاهم میان آن‌ها از نظر آموزه‌های دینی و علم روان‌شناسی لازم و ضروری هست.

در پایان، می‌توان گفت که زن و شوهر برای اداره‌ی زندگی و رسیدن به تکامل نیازمند یک الگوی صحیح و جامع در زمینه‌ی ارتباط کلامی مؤثر می‌باشند و از آنجایی که قرآن و روایات معتبر، آسمانی و خطاناپذیر می‌باشند و علم روان‌شناسی مستند به عقل سلیم فطری و تجربه‌های درازمدت بشری است، از این رو، مباحث مطرح‌شده در آموزه‌های دینی در زمینه‌ی مهارت‌های گفتگو در اولویت اول و سپس استفاده از منابع معتبر علم روان‌شناسی در این مقوله می‌تواند به‌عنوان یک الگوی راهبردی و قابل‌اعتماد در راستای بهبود روابط میان همسران تلقی گردد و آرامش و سعادت دنیوی و اخروی آنان را تضمین نماید.



## منابع

قرآن کریم.

- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی. (۱۴۰۴ ق). *تحف العقول*. قم: جامعه‌ی مدرسین، چاپ دوم.
- امیر حسینی، خسرو؛ مخاطب، محمد. (۱۳۸۸). *مهارت‌های اساسی زندگی اجتماعی - اخلاقی*. تهران: عارف کامل، چاپ سوم.
- ایروانی، جواد. (۱۳۸۹). *مهارت گفتگو*. مشهد: دانشگاه علوم اسلامی رضوی، چاپ ششم.
- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد. (۱۳۶۶). *تصنیف غررالحکم و درر الکلم*. قم: دفتر تبلیغات، چاپ اول.
- راغب اصفهانی، حسن بن محمد. (۱۴۱۲ ق). *المفردات الفاظ القرآن*. بیروت: دار القلم دمشق و دار الشامیه، چاپ اول.
- شیخ حر عاملی، محمد بن حسن. (۱۴۰۹ ق). *وسائل الشیعه*. قم: مؤسسه‌ی آل‌البتیت علیهم السلام، چاپ اول.
- شیری، زهره. (۱۳۸۷). *مهارت گفتگو برای همسران*. تهران: اداره‌ی کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور، چاپ اول.
- صفری، مهدی. (۱۳۸۸). *راز دلبری*. قم: عطر یاس، چاپ اول.
- طبرسی، حسن بن فضل. (۱۴۱۲ ق). *مکارم الأخلاق*. قم: شریف رضی، چاپ چهارم.
- کربلایی اسماعیلی، حمیدرضا؛ انوری، قدسی؛ نجورابی، نوشین؛ خواجه حسین، حمداله. (۱۳۸۵). *بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در تغییر نگرش نوجوانان دارای معلولیت*. اصفهان: بهزیستی، چاپ اول.
- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۴۰۷ ق). *الکافی*. تهران: دار الکتب الاسلامیه، چاپ چهارم.
- گری، جان. (۱۳۷۵). *روش‌های پیشرفته‌ی زناشویی*. ترجمه‌ی فرشته صالحی. تهران: آبتین، چاپ اول.
- لواسانی، فهیمه؛ محمدپور، احمدرضا؛ عاطف و حید، محمد کاظم. (۱۳۸۹). *مهارت‌های ارتباطی همسران*. تهران: آهنگ قلم، چاپ چهارم.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳ ق). *بحار الانوار*. بیروت: دار احیاء التراث العربی، چاپ دوم.
- مصطفوی، حسن. (۱۴۱۶ ق)، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*. تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چاپ اول.
- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۴). *تفسیر نمونه*. تهران: دار الکتب الاسلامیه، چاپ اول.
- میلر، شراد؛ میلر، فیلیس؛ نانالی، آلام؛ واکمن، دانیل. (۱۳۸۳). *آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی (حرف زدن و گوش دادن به هم‌دیگر)*. ترجمه‌ی فرشاد بهاری. تهران: رشد، چاپ اول.
- نوری، حسین بن محمد تقی. (۱۴۰۸ ق). *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*. قم: مؤسسه‌ی آل‌البتیت علیهم السلام، چاپ اول.