

تحقیق‌ها نشان می‌دهند زوج‌هایی که می‌دانند چه‌طور مشکل‌های خود را مطرح کنند، احتمال شکست زندگی زناشویی‌شان کم‌تر است. «گراهام سامرهایز» مشاور EAP (برنامه‌ی حمایت فردی) می‌گوید: «باید بدانیم رابطه‌ها دارای سطح‌های مختلفی هستند. به‌عنوان نمونه: زوجها می‌توانند راجع به موضوع‌های عادی مانند پرداخت صورت‌حساب یا نگهداری از بچه‌ها با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، اما اگر آنان بتوانند سطح رابطه‌های خود را عمیق‌تر کنند، زندگی موفقیت‌آمیزتری خواهند داشت.

به زبان ساده، رابطه‌ی عمیق یعنی فراهم آوردن شرایطی تا زوجها برای یکدیگر محبوب، سپاس‌گزار و ارزشمند باشند.»

روان‌شناسی ازدواج

گفت‌وگو، روشی برای تقویت یک رابطه

واکنش نشان می‌دهد.

جامعه به مردان آموخته و از آنان انتظار دارد در گفت‌وگوها، منطقی‌تر و عقلانی‌تر باشند. در حالی که زنان، آمادگی دارند بیش‌تر احساسی و عاطفی برخورد کنند.

راه‌های بهبود ارتباط

زوج‌ها چگونه می‌توانند با کمک یکدیگر، رابطه‌های خود را بهبود بخشند؟

• تفاوت‌ها و اختلاف نظرها را بپذیرید

این مستلزم درکی است که اغلب از یک گفت‌وگو انتظار می‌رود. به‌جای آن‌که روی یک مسأله توافق کنید، همسرتان را درک کنید. اگر یک نفر به‌خاطر اختلاف نظر با دیگران، احساس تهدید کند، بحث نمی‌کند و عقیده‌اش را بیان نمی‌کند. در نتیجه، مسأله همان‌طور حل نشده باقی می‌ماند. اگر این اتفاق رخ دهد، به بخشی از وجود فرد (فکرهایش) آگاهی پیدا نمی‌کنیم و بی‌تفاوتی به‌وجود می‌آید. بنابراین، زوجها احساس می‌کنند نه‌تنها یکدیگر را نمی‌شناسند بلکه نمی‌توانند یکدیگر را درک کنند.

• از جایگاه تساوی و برابری گفت‌وگو کنید

یعنی یکی از دو طرف نباید در جایگاه فرمانده باشد و این ذهنیت را به‌وجود آورد که فقط من می‌دانم بهترین کار چیست و تو فقط آن‌چه که

مانع‌های ارتباطی

«تری چینگ» کارشناس مسائل خانوادگی در شرکت مشاوره‌ای EAP می‌گوید: «ریشه‌ی مشکل‌های ارتباطی بیش‌تر زوجها، مربوط به توقع‌های ناگفته‌ی دو طرف است.»

بسیاری از افراد از این‌که بخواهند مشکل‌های خود را به همسرشان بگویند، احساس ناامنی می‌کنند و برخی، از بیان مشکل‌های مهم، خودداری می‌کنند، زیرا نگران‌اند که بخشی از کنترل زندگی را از دست بدهند و افرادی هم معتقدند اختلاف نظر در خانواده، نوعی تهدید تلقی می‌شود.

«تری چینگ» معتقد است یک مانع مهم ارتباطی، این است که به‌طور معمول، مردان و زنان از روش‌های مختلف، عقیده‌های‌شان را بیان می‌کنند. سخت‌ترین لحظه‌ها برای مردان، زمانی است که می‌خواهند احساس‌های‌شان را بیان کنند.

برای مردان، هیجان، بیان‌گر وجود مشکل یا تعارض است پس آنان به‌دنبال این هیجان می‌روند تا آن را از بین ببرند و آرامش روحی و روانی خود را دوباره به‌دست آورند. هیجان برای زنان، به‌صورت بهانه‌ای برای برقراری ارتباط است. زنان، دوست دارند هیجان خود را با دیگران تقسیم کنند و در مقابل، از هیجان‌های دیگران آگاه شوند. وقتی زنی هیجان خود را برای همسرش تعریف می‌کند، همسرش فکر می‌کند وجودش باعث بروز هیجان شده است. بنابراین، در این حالت، شرایط دفاعی گرفته و





من می‌گویم انجام بده.

سایر دوستان‌تان هستند. برای نمونه: خانمی که به‌خاطر فوت مادرش سوگوار است، ممکن است متوجه شود که همسرش علاقه‌ای ندارد راجع به این موضوع با او درد دل کند، زیرا فوت مادر همسرش، خاطره‌های ناخوشایندی را برای او تداعی می‌کند.

● **یکدیگر را نوازش کلامی مثبت کنید**
به‌جای بهانه‌گیری از همسرتان، سعی کنید از او تعریف و تمجید کنید. هرکس دارای نقاط قوتی است که دوست دارد از آن‌ها به‌عنوان یک ارزش قلمداد شده و مورد تعریف قرار گیرد.

● **مراقب ارتباط‌های غیر کلامی خود باشید**
برای نمونه: فردی که در حال خواندن روزنامه یا تماشای تلویزیون است، اگر همسرش بخواهد با او حرف بزند، این پیام را می‌تواند به همسرش بدهد که در این لحظه، علاقه‌ای به شنیدن حرف‌هایت ندارم چون نیازم در این شرایط فرق می‌کند.

ترجمه‌ی: **سیروس آقاییار**

کارشناس‌ارشد مدیریت منابع انسانی

منبع: <http://www.warreenshepell.com>

● **گفت‌وگو را با سرزنش شروع نکنید**

ملامت و سرزنش، یک روش ارتباطی تهاجمی است و جاده‌ی ارتباط‌ها را به‌جای آن که باز نگه دارد، مسدود می‌کند.

به‌طور معمول، مردان زمانی در حضور دیگران صحبت می‌کنند که همه به حرف‌های‌شان گوش دهند، در حالی که زنان وقتی بیش‌تر از یک صدا را بشنوند، راحت‌تر حرف می‌زنند.

● **شنونده‌ی دقیقی باشید**

بسیاری از ما به مشکل‌های همسر خود گوش نمی‌دهیم، زیرا احساس می‌کنیم مسؤلیت حل آن مشکل بر عهده‌ی ماست. باید بدانیم بیش‌تر مردم از ما انتظار دارند که فقط به حرف‌های‌شان گوش دهیم و درک کنیم که آنان چه می‌گویند تا احساس کنند که درد و مشکل‌های‌شان را لمس می‌کنیم.

● **این حقیقت را بدانید که نمی‌توانید برای همه‌ی مردم،**

همه‌چیز باشید

به‌عبارتی شاید متوجه شده‌اید که گاهی شما یا همسرتان نیازمند حمایت