

روش ها و مهارت‌های ارتباط موثر بین زوجین و نقش آن در تحکیم خانواده

حسین اوردخانی^۱

دانشجوی کارشناسی ارشد، فقه و مبانی حقوق، دانشگاه بین المللی امام خمینی قزوین

سید امراله حسینی

استادیار، گروه فقه و حقوق اسلامی، دانشگاه بین المللی امام خمینی قزوین

هاشم اوردخانی

دانشجوی کارشناسی، آموزش جغرافیا، دانشگاه فرهنگیان، پردیس حکیم ابوالقاسم فردوسی البرز

چکیده

این مقاله که با هدف تحقیق و بررسی راهکارهای مهارت ارتباط موثر در تحکیم روابط بین زوجین انجام شده، به روش تحلیلی- توصیفی و با تحقیق بر منابع معتبر گردآوری شده و مورد بررسی قرار گرفته است. مهارت ارتباط موثر ابعاد گوناگون، مزایا و انواع مختلفی دارد که امکان بررسی همه آنها در این تحقیق وجود ندارد. دانشمندان، نویسندگان و صاحب نظران نظرات مختلفی پیرامون این موضوع داده‌اند و اکثراً به این نتیجه رسیده‌اند که مهارت ارتباط موثر اثرات مثبت فراوانی در تحکیم و استحکام و دوام زندگی زناشویی می‌گذارد.

واژگان کلیدی: زوجین، مهارت ارتباط موثر، تحکیم روابط، روابط زناشویی

^۱ نویسنده مسئول. hosseinordkhani1397@gmail.com

خانواده به عنوان مهم ترین اصل و پایه ی هر جامعه نقش مهم و اساسی را در ترسیم آینده ی هر کشوری دارد، خانواده نخستین نهادی است که شخصیت کودکان در آن تحول می یابد. بنابراین کارکرد هر فرد درون سیستم خانواده بر عملکرد سایر اعضا تاثیر می گذارند. (شکوهمی یکتا و همکاران، ۱۳۹۸). خانواده واحد اصلی و اولیه جامعه و محل رشد و تعالی انسان است و در اسلام به عنوان محبوب ترین نهاد نزد خداوند معرفی شده است. این نهاد نه تنها در دوام و بقا نسل بشر نقش اساسی را به عهده دارد، بلکه رشد و کمال شخصیت انسان و شکوفایی استعداد های وی به آن بستگی دارد. خداوند متعال در اولین آیه از سوره نسا درباره خانواده و تشکیل آن توصیه های زیادی فرموده و از آن به عنوان نعمتی که در اختیار ما قرار داده و نباید در انجام وظیفه نسبت به آن کوتاهی کنیم، یاد شده است. (سجادی بافقی، ۱۳۹۶). لذا اگر در جامعه ای طلاق عاطفی و رسمی که به خاطر عدم رعایت مسولیت پذیری جوامع و افراد که یکی از ابعاد روابط موثر است، افزایش یابد و در سطح بالاتر از آن یعنی به فرهنگ و ارزش تبدیل شود می تواند آسیب های جدی را به جوامع وارد نماید. به عنوان نمونه مسولیت پذیر بودن درباره احساسات برای سلامت روان ضروری است درحقیقت وقتی که عذرخواهی در زمان درست انجام پذیرد، هیچ مشکلی به وجود نمی آید و همچنین موجب تبلیغ الگوی رفتاری مناسبی را در خانواده و جامعه می شود. (صالحی، ۱۳۹۹). موضوع این نوشته بررسی یکی از مسائل تاثیر گذار در این مسئله است که درصد خیلی بالایی از روابط زوجین را شامل می شود. این را بدانید که ازدواج یک سنت الهی و یک نیاز فطری در وجود بشر است و انسان ها جهت تشکیل خانواده و بقای نسل ازدواج می کنند. این سنت الهی در اقوام و ادیان مختلف شکل و مقررات خاصی دارد و به طور کلی می توان گفت که ازدواج رابطه ای انسانی، پیچیده، ظریف و از عالی ترین رسومات اجتماعی است. (برادری و همکاران، ۱۳۹۵).

ارتباط موثر بین زوجین از موقع تشکیل کانون خانواده در این جهان مورد توجه بوده است اما به صورت علمی و بر اساس یافته های پژوهشی و به صورت امروزی مورد توجه قرار نمی گرفته است که به صورت کتب و مقالات و مجلات و.. کنونی در آیند و مورد استفاده قرار گیرند اما به شکل غریزی وجود داشته ولی مورد توجه نبوده است. در صورتی که اگر انسانها با یکدیگر ارتباط نداشتند، بنای عظیم فرهنگ انسانی نهاده نمی شد و هیچ یک از دستاوردهای بزرگ انسانی نظیر زبان، خط و.. پدید نمی آمد بنابراین می توان گفت که زیبایی در جمع انسان ها تجلی می یابد. (نصیری و بختیاری، ۱۳۹۸).

از جمله اهداف تحقیق صورت گرفته بیان اهمیت و ضرورت و اهداف این مسئله است که روابط سالم در زندگی زناشویی اگر بر اساس محبت و علاقه باشد علاوه بر اینکه موجب ایجاد آرامش در خانواده و تربیت و پرورش فرزندان به شکل درست می شود اثرات مثبت فراوانی نیز در جامعه داشته و آمار طلاق نیز کاهش چشمگیری خواهد داشت و باعث سعادت افراد در دنیا و آخرت می شود. در واقع روحیه اجتماعی ما ایجاب می کند تا از ابزاری مهم یعنی کلام، استفاده بهینه ای داشته باشیم. هرچند همه ما هر روز در حال گفت و گو هستیم، با این حال فقط تعداد کمی از ما با اصول صحیح گفت و گوی سالم و محترمانه آشنایی داریم (گلداری، ۱۳۹۶). در جوامعی که زندگی زناشویی به این شکل و بر اساس روابط سالم و موثر باشد علاوه بر موارد یاد شده باعث می شود تا جامعه ای که در آن بیشتر افراد از این مهارت برخوردار هستند در نتیجه آن، همدلی و همگرایی اجتماعی افزایش، و جرائم و آسیب های فرهنگی اجتماعی کاهش چشمگیری یابد. البته در جامعه ما که هنوز بسیاری از مناسبات و نظم ها و هنجارهایش براساس سنت و فرهنگ و اخلاق و احساس شکل گرفته و با توجه به این که خانواده یکی از ارکان اصلی و پایه های اجتماع است، اگر این نهاد تضعیف شود، قطعاً ناهنجاری های بسیاری به وجود می آید و تا مخدوش شدن جامعه امتداد پیدا می کند. (سقازاده و پورمدنی، ۱۳۹۷).

پژوهش ها و تحقیقات علمی صورت گرفته بیانگر این مطلب است که زوجینی که در زندگی زناشویی خود مهارت برقراری ارتباط موثر و روابط سازنده را دارند و به این مهم توجه می کنند از سلامت جسمی، روحی_ روانی، موفقیت در زندگی و آرامش در خانواده، اندازه بیشتری نسبت به سایر افراد برخوردارند و در زندگی خود دچار فشار روحی_ روانی و اختلافات

کمتری هستند و به دلیل روابط و ارتباطات سالم و سازنده، تغییرات مثبتی در هر دو طرف پدید می‌آید روابط صمیمانه تری را دارا می‌باشند. صمیمیت زناشویی یک ارزیابی کلی از وضعیت رابطه زناشویی یا رابطه عاشقانه کنونی فرد است که مستلزم تلاش هر دو زوج است. به ویژه در سال‌های اولیه، صمیمیت زناشویی بسیار بی‌ثبات است و روابط در معرض بیشترین خطر قرار دارند. (کوه نشین طارمی، ۱۳۹۵).

آمارها و تحقیقات نشان می‌دهند که اگر زوجین بتوانند با روش‌های درست با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، نه تنها ارتباطات موثری با هم خواهند داشت بلکه صمیمیت بین آنها نیز افزایش می‌یابد. از طرفی افزایش صمیمیت و همراهی عاطفی زن و شوهر، حساسیت آنها را نسبت به هم بالا برده، در نتیجه باعث می‌شود آمیزش عاطفی آنها نیز بالا رود و علاوه بر ایجاد روابط سازنده و ایجاد یک زندگی سالم در تقویت تقوا و خویشتنداری و تربیت یک نسل مودب شده و در نتیجه موجب کاهش فساد اجتماعی گردد.

اما سوالاتی که در این مقاله مورد توجه قرار گرفته این است که: آیا ارتباط موثر و کسب مهارت در این زمینه و به کارگیری آن در زندگی زناشویی، موجب تحکیم روابط بین زوجین می‌شود؟ اگر این طور است چه اثراتی بر اجتماع دارد؟ نتایج و یافته‌های اندیشمندان و صاحب نظران در این مورد چیست؟ آیا مهارت ارتباط موثر فقط مربوط به زندگی زناشویی است؟ و آیا لازم و واجب است که همه این مهارت را کسب کنند؟

روش تحقیق

در این پژوهش کیفی، با توجه به ماهیت موضوع از روش تحلیلی - توصیفی استفاده شده است که ابتدا با مراجعه به پایگاه های اطلاعاتی، اسناد و منابع موجود در کتابخانه های مجازی در داخل و خارج، ابعاد گوناگون مهارت ارتباط موثر بین زوجین و نقش آن در تحکیم روابط بین زوجین و خانواده ها با استفاده از روش های نظری، تحلیلی و استنادی توصیف شده و سپس مورد تحلیل و مقایسه قرار گرفت. هدف اصلی این پژوهش، تبیین مهارت ارتباط موثر بین زوجین می باشد و برای پاسخ به این سوالات که، ارتباط موثر چیست و چگونه می توان به مهم دست پیدا کرد و چه راهکارها و موانعی در این باره وجود دارد، ابتدا تعریف ارتباط موثر ارائه شده و طریقه دستیابی به آن مورد واکاوی قرار گرفته است. سپس به بررسی اهمیت و ضرورت این موضوع پرداخته شده و نهایتاً سعی شده است اصول مهارت ارتباط موثر بین زوجین تشریح گردد. منابع مورد استفاده برای این پژوهش شامل کتب و مقالات مرتبط با موضوع مهارت ارتباط موثر بین زوجین در نشریات و سایت های معتبر می باشد.

مبانی تحقیق

تعریف ارتباط موثر و دستیابی به مهارت آن

ارتباط فرایندی است که، در آن تبادل اطلاعات، افکار و احساسات بین مردم از طریق صحبت کردن، نوشتن و یا زبان بدن صورت می‌گیرد. ارتباط موثر که یکی از مهم ترین چالش های انسان در عصر تکنولوژی است. برخلاف باور عموم، چیزی فراتر از تبادل اطلاعات می باشد. ارتباط موثر (Effective communication). به معنای فهم احساسات و هدفی است که در پشت هر اطلاعات می باشد و با درگیری احساسات و عواطف فرد مقابل همراه می شود. می توان گفت که ارتباط موثر مجموعه ای از اعمال و رفتار ما در قالب یک پیام می باشد که به افراد دیگر منتقل می کنیم. حال این پیام ممکن است کلامی یا غیر کلامی باشد.

بر خلاف تصور، ارتباط موثر تنها به معنی شروع یک رابطه نمی باشد؛ بلکه به ماندگاری و میزان کیفیت آن نیز تعبیر می شود. با این وجود برخی افراد اصلاً مهارت ارتباط موثر را باور ندارند و معتقد هستند که برقراری ارتباط، کاملاً غریزی است و تمام

موجودات شیوه های ارتباطی خاص خودشان را دارند، انسان هم مثل سایر موجودات روش های ارتباطی خودش را دارد. اما باید به این مسئله توجه کرد که اگر انسان یاد بگیرد که از ابزار های ارتباطی خودش به بهترین شکل استفاده کند، آن موقع مهارت ارتباط موثر را یاد گرفته است. ارتباط موثر یک مهارت خیلی سخت و یا خیلی پیچیده ای نیست؛ بلکه به راحتی و با تمرین می توان، آن را به دست آورد. به عبارت دیگر، برای درک این مطلب که مهارت ارتباط موثر به چه معناست لازم است که ابتدا مهارت گوش دادن موثر مورد توجه قرار گیرد تا بتوان تمامی زوایا و معانی موضوعات بیان شده را مورد توجه قرار داد. بنابراین به طور کلی می توان گفت که مهارت ارتباط موثر، توانایی انتقال پیام به شفاف ترین، مختصر ترین و مفید ترین شکل ممکن است. و زمانی می توان به این مطلب پی برد که مطلب انتقال داده شده از سمت دریافت کننده درک شده باشد.

مهارت ارتباط موثر در جایگاه های مختلف

توانایی برقراری ارتباط موثر در جایگاه های مختلف یکی از مهارت های نرم در زندگی است. این مهارت تاثیر شگرفی در موفقیت افراد دارد. زمانی می توانیم یک فرد را در تک تک مراحل زندگی موفق بدانیم که در هر جایگاهی که هست، ارتباط خوبی با اطرافیانش برقرار کند. هر فردی اگر تمایل دارد که در زندگی خصوصی و حرفه ای اش موفق شود باید این مهارت را به کار بندد. و حتی به نوعی اگر همه انسان ها می دانستند که چطور با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، بدون شک امروزه دیگر دادگاه های خلوت تر و کسب و کارهای فعال تر و زندگی های خیلی بهتری وجود داشت.

امروزه انسان ها با مشکلات و دغدغه های فراوانی در روابط شخصی، دوستانه، خانوادگی، کاری و حرفه ای خود روبرو هستند و احساس می کنند که یک کمبود یا خلایق را در روابط خودشان دارند. اگر انسان ها بتوانند روابط خود را اصلاح کنند و هنر ارتباط موثر را یاد بگیرند، می توانند خیلی راحت تر به اهداف خودشان برسند و خیلی از موانع و مشکلات کنونی را برطرف کنند. به این خاطر که با کسب مهارت ارتباط موثر می توان موفقیت های بسیاری را تجربه کرد به عنوان مثال نباید فراموش کرد که تجارت های بزرگ روزی از نقطه کوچکی به نام ارتباطات موثر شروع به رشد کرده اند.

به طور کلی اگر افراد خود را به این مهارت مهم، مجهز و مسلح نکنند و به کیفیت یک رابطه اهمیتی داده نشود به مرور زمان امکان طرد شدن هر فرد بالا می رود و مانعی بزرگ در مسیر موفقیت افراد ایجاد می شود. به عنوان مثال اگر فردی هنگام صحبت با همکار خودش بدون توجه به کیفیت کلام از واژگان و عباراتی استفاده کند که منظورش را به خوبی منتقل نکنند؛ در این صورت ممکن است ناخواسته باعث رنجش او شود. در حالی که ممکن است مفهوم پیام او به هیچ وجه بار منفی نداشته باشد. پس به کارگیری کلمات در یک ارتباط موثر همواره با حساس و درک عمیقی همراه است که نتیجه اش هم موفقیت و سودآوری می باشد به این خاطر که در محیط های کاری، همواره تیم هایی موفق به رشد و سودآوری شده اند که در ارتباط با یکدیگر حس ارزش و احترام را القاء کرده اند. به طور کلی اگر افراد بتوانند روش برقراری ارتباط به صورت موثر را یاد بگیرند هم روابط خوبی با دیگران خواهند داشت و هم راحت تر به اهداف خودشان می رسند. بنابراین می توان به اهمیت جایگاه مهارت ارتباط موثر در این زمینه و همه زمینه ها پی برد.

ضرورت یادگیری مهارت ارتباط موثر بین زوجین

عموم افراد تصور می کنند که ارتباط برقرار کردن امری غریزی و ساده است؛ در صورتی که برخلاف تصور آنها ضرورتی است که تقریباً در هیچ دوره ای از تحصیلات به این موضوع توجه و پرداخته نمی شود. به این صورت که با وجود این همه تفاهم ها و ناسازگاری های موجود در روابط بین فردی در خانواده ها محیط های کاری نشان می دهد که یک جای کار می لنگد و ما نیازمند آموختن چگونگی برقراری ارتباط موثر با دیگران هستیم. بسیاری از بحث ها و اختلافات خانوادگی ناشی از نداشتن

مهارت‌های ارتباطی زوجین از قبیل درست صحبت کردن و عدم توانایی در رساندن مفهوم و منظورشان است که همین موضوع باعث به وجود آمدن مشکلات بسیاری در زمینه مهم ارتباطی، شده است.

خانواده از جهت ارتباطات انسانی جامعیتی بی‌نظیر دارد فرد بدون داشتن مهارت‌های لازم ارتباطی در خانواده، به خصوص در سال‌های اولیه، دچار مشکل می‌شود. به خصوص برای زوج‌های جوانی که از فرد و خانواده او شناخت عمیقی ندارند و اگر کوچک‌ترین مسئله یا اختلافی پیش بیاید باعث بروز دعوی شدید می‌شود. به عنوان مثال گاهی پیش می‌آید که ما هنگام ارتباط با دیگری ما حرفی می‌زنیم ولی مثل اینکه طرف مقابل اصلاً منظور ما را متوجه نمی‌شود حرف خودش را می‌زند؛ اینجاست که اصطلاحاً سوء تفاهم پیش آمده و حتی ممکن است کار به جاهای باریک کشیده شود. داشتن مهارت‌های ارتباطی برای همه لازم است، چون یکی از نیازهای اصلی ما در طول زندگی برقرار کردن ارتباط با دیگران است. حال هنگامی که دو نفر تصمیم به ازدواج می‌گیرند و برای داشتن یک زندگی آرام، بدون دردسر و کم دغدغه به محیطی سرشار از صمیمیت، صداقت، محبت و احترام نیازمند هستند؛ و پیشینه کاملاً متفاوت و سبک زندگی متفاوتی از هم دارند، احتیاج دارند آگاهی و شناختی از مهارت‌های برقراری ارتباط با همسر خود داشته باشند که با کمک آن بتوان زندگی را ارزشمند و شادی‌آفرین دید. افزایش روزافزون اختلافات و تعارضات زناشویی و خطر جدایی زوجین، موجب شده است تا محققان حوزه خانواده، راهکارهایی برای کمک به زوجین ارائه دهند؛ راهکارهایی که به مدد آنها همسران بتوانند در جهت تحکیم این پیوند مقدس بکوشند. یکی از راهکارهای مهم و اساسی که در آثار و منابع علمی به چشم می‌خورد، تجهیز زوجین به مهارت‌های مشارکت در گفتگو با مهارت‌های ارتباطی موثر است.

داشتن توانایی در گفتگوهای موثر با شریک زندگی، منجر به ایجاد رابطه بهتر و رضایت بخش خواهد شد. به این خاطر که بیشتر ازدواج‌ها با ایده موفقیت شروع می‌شوند ولی دانند که دلیل اول طلاق و جدایی بین آنها، عدم برقراری ارتباط صحیح و ارتباط بد آنهاست. در واقع ارتباط موثر همسران، ارتباطی است که در آن هر یک از زوجین پیام یکدیگر را همانطور که مقصود و منظور طرف مقابل است دریافت کنند؛ برای مثال مردی تصمیم دارد به همسرش بگوید که دوستش دارد، به همین خاطر هنگام رفتن به سر کار متوجه خاک روی میز می‌شود، به ذهنش می‌رسد به جای اینکه همسرش را مطلع کند، روی میز با خاک یک قلب بکشد و به جای گفتن جمله دوست دارم این کار را انجام دهد اما ی همسرشان را می‌بیند فکر می‌کند که همسرش در حال اعتراض نسبت به کثیفی منزل است.

مهارت ارتباط موثر و نقش آن در اختلافات بین زوجین

ارتباطات موثر، موجب شکوفایی افراد و بهبود کیفیت زندگی می‌شود؛ این در حالی است که ارتباطات غیر موثر، مانع شکوفایی و حتی ابزاری برای سلب آسایش و آرامش روان انسان است. زمانی که افراد شاد هستند، ارتباط برقرار کردن کار دشواری به نظر نمی‌رسد. زیرا که گوینده و شنونده، هر دو طرف احساس خوبی دارند، اما وقتی تضادی مطرح می‌شود یا اختلافی پیش می‌آید، آن وقت است که باید مهارت‌های کلامی مورد قضاوت قرار گیرند، زوجینی که در این مواقع بتوانند به خوبی و به گونه‌ای موثر ارتباط برقرار کنند، کم شمارند، حال که دقیقاً در این مواقع است که نقش ارتباط خوب، حیاتی می‌شود. در صورتی که به صراحت می‌توان گفت که یکی از موارد اساسی خوشبختی انسان، ارتباطات موثر است، که نقش تعیین کننده‌ای دارد.

در این میان، مجهز بودن همسران به مهارت‌های ارتباطی موثر مایه سازگاری و رضایت آنها می‌شود و عدم آگاهی نسبت به این مهارت اساسی به بروز بسیاری از سوء تفاهم‌ها، تعارض‌ها و تنش‌های میان زوجین می‌انجامد. بررسی زندگی همسران موفق و ناموفق نشان می‌دهد که چگونگی برقراری ارتباط یکی از وجوه مهم در تمایز میان این دو گروه است. به طوری که تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که یکی از عوامل مشکل ساز در زندگی زوجین، اختلال در ارتباط یا به عبارتی اختلال در

فرایند تفهیم و تفاهم است. به طور نمونه بر اساس گزارشی که توسط آژانس مشاوره آلمان در سال ۱۹۷۰ تهیه شده است، مشکل اصلی ۸۷ درصد زوج‌های شرکت کننده در پژوهش، مشکل ارتباطی بوده است. این را باید دانست که از دستاوردهای ارزشمند ازدواج موفق، تعالی نفس و خودشکوفایی انسان است. که این امر یعنی موفقیت در ازدواج، بدون تجهیز زوجین به دانش ارتباطی، ممکن نخواهد بود.

آرامش حاصل از ارتباط زناشویی، ضمن زمینه سازی برای تعالی نفس و خودشکوفایی انسان پیامدهای دیگری نظیر سلامت روان، هدفمندی در زندگی، افزایش اعتماد به نفس، کاهش افسردگی و احساس حقارت، کاهش پوچگرایی، افزایش امید و تربیت فرزندان موفق در خانواده موفق و... را در پی خواهد داشت که در هر یک از این موارد و نتایج، در نهایت افزایش نشاط اجتماعی را موجب می‌شود. و شاید به همین خاطر است که پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرماید: «آنکه همسری ندارد مسکین و بیچاره است، حتی اگر ثروتمند باشد» بنابراین توجه به کانون خانواده و در پی آن، توجه به مهارت‌های ارتباطی زوجین از سوی نهادهای اجتماعی، بسترهای توسعه پایدار کشور را فراهم می‌کند؛ به این ترتیب انسان با نشاط و با انگیزه، که آرامش روانی دارد به تکامل درونی خود می‌اندیشد و چنین انسانی پویا، زبانش گویا و استعدادهایش شکوفا می‌شود و این یکی از عوامل بسترساز توسعه اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی کشور است. به طور کلی با کنار گذاشتن یادگیری مهارت ارتباط موثر زوجین، زندگی مشترک بین آنها تحت تاثیر عوامل متعددی قرار می‌گیرد که عدم حل صحیح آنها منجر می‌شود تا پاره‌ای از آن عوامل به اختلاف و درگیری و طلاق عاطفی یا حتی طلاق رسمی ختم گردد.

اصول و راهکارهای ارتباط موثر بین زوجین

ارتباط موثر با همسر کلید موفقیت در زندگی مشترک است. ارتباط یکی از موضوعات رایجی است که خیلی از زوج‌ها برای حل مشکلات مربوط به آن به مشاور مراجعه می‌کنند. چرا که ارتباط خوب در ازدواج، سنگ بنای هر رابطه شاد و کامل است. با این وجود، برقراری ارتباط موثر بین زوجین اغلب اوقات موضوع مبهمی است که خیلی‌ها در مورد آن اطلاعات کاملی ندارند. خیلی از زوجین اعلام می‌کنند که تقریباً در مورد همه چیز از خانه و پول گرفته تا تربیت فرزندان و... باهم به مشکل برمی‌خورند. مشکلات ارتباطی اغلب اوقات تشدید شده و باعث به وجود آمدن مشاجراتی می‌شود که مهر و محبت‌ها را از بین می‌برد و باعث کم شدن محبت و احترامات می‌گردد. از نظر روانشناسان اکثر زن و شوهرها نمی‌دانند که علت اصلی طلاق، ارتباط نادرست و ناسالم با یکدیگر می‌باشد به این مولفه مهم چندان اهمیت نمی‌دهند. مخصوصاً زوجینی که هر دو شاغل هستند کمتر برای یکدیگر وقت می‌گذارند و زمان محدودتری دارند.

در واقع در زمانه‌ای که جدیدترین و به روزترین ابزارهای ارتباطی مورد استفاده قرار می‌گیرند، هنوز هم انسان‌های بسیاری در ایجاد روابط پایدار و موثر در همه زمینه‌ها حتی خانواده ناتوان هستند. به عنوان مثال شما زمانی که نهالی را می‌کارید خیلی حساس است و نیاز به مراقبت دارد. این نهال با هر بادی آسیب می‌بیند و یا از بی‌آبی خیلی زود خشک می‌شود، روابط زوجین بیشتر به مثابه همین نهال هستند که اگر به آن بی‌توجهی کنیم؛ خیلی زود نابود می‌شود، به همین دلیل باید از روابط مراقبت شود. به همین خاطر با مطالعه و یادگیری بیشتر می‌توان کیفیت رابطه را بهبود بخشید و از به هم خوردگی رابطه بین زوجین جلوگیری کرد. به طور کلی یکی از مهم‌ترین اصولی که تحت عنوان مهارت ارتباط موثر قرار می‌گیرد توانایی درک اطرافیان است به این صورت که باید پذیرفت که هر کسی زاویه دید منحصر به فرد خودش را به مسائل دارد که این امر یعنی درک طرف مقابل با گوش دادن فعال و خوب حاصل می‌شود. خوب گوش دادن به صحبت‌های همسر موجب می‌شود، که به او حس ارزشمند بودن منتقل شود.

برخی از افراد تصور می‌کنند که تنها با کسب مهارت در صحبت کردن می‌توانند در برقراری ارتباط موفق شوند؛ اما این راه فراموش کرده‌اند که شنیدن فاکتور بسیار مهمی در مهارت‌های ارتباطی است. خداوند به انسان دو گوش و یک دهان عطا کرده

است این بدین معناست که انسان باید سعی کند بیشتر از آنچه که حرف می‌زند، شنونده خوبی باشد. تا زمانی که گوش دادن و تمرین کردن برای تبدیل شدن به شنونده خوب، به عنوان یکی از اصول مهارت ارتباط موثر قرار نگیرد، زوجین و همه افراد در ارتباط برقرار کردن دچار مشکل می‌شوند.

یکی دیگر از اصولی که باعث ارتباط موثر بین زوجین می‌شود رعایت ادب و احترام است؛ که همه انسان‌ها به آن معتقدند و به رعایت ادب و احترام اهمیت زیادی می‌دهند. در مورد ادب و احترام احادیث زیادی از اهل بیت نقل شده است؛ به عنوان نمونه، امام علی علیه السلام می‌فرماید: ((میوه ادب، نیکویی خُلق است)). این جمله بدین معناست که ادب و احترام منجر به خوش اخلاقی و حفظ احترام در روابط می‌گردد. یعنی زوجین می‌توانند با حفظ و رعایت ادب و احترام، حس همدلی و همراهی و محبت را در هم ایجاد کنند و به هم وفادارتر شوند و از افکار مخرب و منفی دوری گزینند که در نهایت موجب دوام و پایداری روابط بین آنها می‌گردد. بنابراین یکی دیگر از اصول مهم ارتباط موثر بین زوجین رعایت ادب و احترام است. در ارتباطات، علی‌الخصوص ارتباط بین زوجین، هوش هیجانی و احساسات نقش مهمی دارند. و اگر زوجین احساسات و عواطف خود را نشناسند، پس امکان انتقال صحیح و موثر پیام وجود نخواهد داشت. و چون که رابطه بین، یک رابطه احساسی و هیجانی می‌باشد و به مهارت‌های ارتباطی کلامی و غیر کلامی زوجین وابسته است؛ به همین دلیل از اصول مهم و اساسی به شمار می‌رود.

اکثر افراد به این اصل معتقدند که استفاده از هر کلمه در هنگام گفتگو برگرفته از تفکر و روحيات یک فرد می‌باشد. به همین خاطر معتقدند که تقویت هوش هیجانی، نتیجه مطلوبی در ایجاد ارتباط موثر خواهد داشت. منظور از هوش هیجانی نحوه به کارگیری کلمات مناسب برای افراد مختلف و مدیریت استرس می‌باشد. چرا که در یک ارتباط موثر علاوه بر کلام، احساسات طرفین نیز به یکدیگر منتقل شده و واکنش‌های بسیاری پدید می‌آید. بنابراین با نگاهی بر روابط خانوادگی و محیط‌های کاری در می‌یابیم که مهم‌ترین اصل موفقیت در یک رابطه، خودشناسی و کنترل احساسات و هیجانات می‌باشد. علاوه بر آن آگاهی و آموزش در این حوزه نقش مهمی در رشد و توسعه هر فرد خواهد داشت. به طور کلی اگر زوجی درباره مسئله‌ای برآشفته و دچار احساسات شد دیگر نمی‌تواند پیام‌ها را به شکل صحیح دریافت کند و احتمالاً نمی‌تواند حرف و مقصود خود را به درستی بیان نماید. بهترین راه این است که هرگاه زوجی چنانچه دچار احساسات شد، اندکی تأمل کرده و هر دو طرف منتظر شوند تا به وضع عادی برگردد. گاهی ممکن است با بروز نابجای یک احساس، پیام اشتباهی به طرف مقابل ارسال شده و موجب برهم زدن یک رابطه گردد؛ آن هم فقط به خاطر عدم تسلط بر عواطف و احساسات، به همین خاطر کنترل هوش هیجانی و تاثیر آن بر رابطه بین زوجین را نمی‌توان بی‌اثر دانست. به عنوان مثال زمانی که زوجین دچار استرس، غلبه احساسات یا فشار روحی هستند، نمی‌توانند به خوبی متوجه خوب یا بد بودن رفتار اطرافیان شوند، لذا ارسال هرگونه پیامی ممکن است منجر به برداشت غلط از سوی زوج دیگر شود، چرا که استرس مانع ارسال مفهوم صحیح یک پیام خواهد بود؛ لذا برای جلوگیری از ایجاد سوء تفاهم‌ها، باید بدانند که قبل از بیان هر کلمه یا نشان دادن هر رفتاری، خود را آرام کنند و به اهمیت این موضوع یعنی تقویت کنترل هوش هیجانی پی ببرند.

برای هر امر مهمی راهکاری وجود دارد، برقراری ارتباط موثر با زوجین نیز از این امر مستثنی نیست، به همین خاطر راهکارهایی را که برای برقراری ارتباط موثر با زوجین و دستیابی به این مهارت می‌شود بیان کرد مورد توجه قرار می‌دهیم:

۱. همدلی کردن با همسر

هر یک از زوجین باید خود را به جای طرف مقابل قرار دهد و از دریچه چشم او نیز به مسائل نگاه کند. و به طور کلی، مشارکت‌ها و ارتباطات عاشقانه بلند مدت، ذاتاً شکل نمی‌گیرند بلکه با تعهد، پذیرش و همدلی زوجین است که این اتفاق رقم می‌خورد.

زن و شوهرها باید این واقعیت را بدانند که یک تیم هستند نه در مقابل هم، و هیچ دلیلی برای دعوا یا تحقیر کردن هم وجود ندارد. مسائل و مشکلات همیشه وجود دارند و نقطه نظرات نیز متفاوت می‌باشند. زمانی که زوجین بتوانند از حل مسئله استفاده کنند و به جای دعوا مشکلات را حل کنند و به باور و نگرش همسر خود احترام بگذارند و آن را بپذیرند به موفقیت بزرگی دست پیدا کرده‌اند.

۲. تقدیر و تشکر از یکدیگر

هر یک از طرفین نباید بر کاستی‌ها و نقص‌های همسر خود تمرکز کند، نیمه پر لیوان را ببیند و به تلاش‌های بی‌وقفه همسرش توجه کند. اگر در موقعیتی، یکی از زوجین از زوج دیگر طرفداری می‌کند یا برای حل مشکلی پیش قدم می‌شود، بهتر است که زوج دیگر از وی قدردانی کند چرا که تشکر و قدردانی یکی از بهترین راه‌ها برای ایجاد ارتباط موثر با همسر می‌باشد.

۳. قطع نکردن صحبت یکدیگر

در حین گفتگو زمانی که بحث جدی‌تر می‌شود و هیجانات شدت می‌گیرند، هر فرد می‌خواهد نقطه نظر خود را بیان کند و یک رقابت ناخودآگاه شکل می‌گیرد. این رقابت نشان می‌دهد که هیچ کدام یک از طرفین واقعاً به گفتگو و پیدا کردن راه حل مناسب علاقه‌ای ندارد. بنابراین نباید صحبت یکدیگر را قطع کنند بلکه باید به این فکر کنند چه حرف‌هایی طرف مقابل اهمیت بسیاری دارند و باید شنونده این صحبت‌های مهم باشند. و بدانند که هدف از گفتگو، شنیدن و درک همدیگر می‌باشد بنابراین وقفه‌ای در این بین ایجاد نکنند.

۴. ناعادلانه رفتار نکنید

زوجین باید مراقب زبان خود باشند و از یادآوری اتفاقات تلخ و اشتباهات گذشته خودداری کنند، زیرا ضربه و آسیب جدی به رابطه وارد خواهد کرد. مشکلات حل شده و اشتباهات بخشیده شده، باید در گذشته باقی بمانند و دیگر نیازی نیست که بار اینگونه مسائل هر روز به دوش کشیده شود، و بهتر است که بر مشکلات فعلی تمرکز کنند و گذشته را رها نمایند، انگشت اشاره را به سمت همسر خود نگیرند و در تلاش برای محاکمه هر روزه او نباشند. که در این صورت، موجب ایجاد فضای منفی و ناسالم در زندگی مشترک می‌شود.

۵. تفاوت‌ها را دریابید

به تفاوت‌های زن و مرد توجه داشته باشند و آنها را بیاموزند و از رفتارهایی نظیر تحقیر، سرزنش و به رخ کشیدن یکدیگر که موجب افزایش مقاومت‌های روانی در طرف مقابل است باید بپرهیزند و از مسخره کردن یکدیگر و گفتن سخنان طعنه آمیز و دو پهلو جداً پرهیز کنند.

۶. برخورد مودبانه

رفتار طرفین باید همراه با فروتنی و ادب باشد و به شریک زندگی‌شان به عنوان یک انسان احترام بگذارند و ارزش قائل شوند. سعی کنند که خودشان باشند و از گرفتن نقش‌ها و یا ژست‌های مصنوعی که گمان می‌کنند جلوه بهتری ارائه می‌دهند اجتناب نمایند.

۷. فکر کردن قبل از صحبت کردن

پیش از آنکه مطلبی بیان شود باید به آن فکر کنند و عواقب آن را بسنجند. ارزش هر کس به اهمیت کلام اوست و سخن نسنجیده باعث صدمه دیدن اعتبار شخص می‌شود. زوجین باید از سخنان نیکو و محبت آمیز استفاده کنند و اگر نمی‌توانند حضوری و رودررو این کار را انجام دهند، یادداشت‌های عاشقانه برای همسر خود به بنویسند و از گفتن جمله دوست دارم غافل نشوند. بخشی از مهارت‌های ارتباطی این است که شخص به همسر خود بگوید که یاد او همیشه در ذهن اوست و در همه حال به او فکر می‌کند، به عنوان مثال در طول روز به او پیام دهد و از احوالش مطلع شود.

۸. برقراری ارتباط صمیمانه

عشق، برای تبدیل شدن به همراه واقعی، لازم و کافی نیست. برای یک رابطه طولانی هم عاشقی و هم دوستی لازم است. زوجین برای این کار بهتر است علاقمندی‌های مشترک پیدا کنند و با هم به انجام آنها بپردازند. به فرض مثال ممکن است هر دو طرف به باغبانی علاقه داشته باشند، در این صورت می‌توانند زمانی را برای رسیدگی به گل و گیاه و باغبانی اختصاص دهند. یا سرگرمی‌ها و تفریحات جدید را با هم امتحان کنند و یا تفریحاتی که با دوستان خود داشتند، همان‌ها را با همسر خود انجام داد دهند.

موانع برقراری ارتباط موثر بین زوجین

یک گام مهم در برقراری ارتباط موثر آن است که موانع موجود در هر یک از مراحل فوق و اجزای تشکیل دهنده ارتباط به خوبی شناسایی و برطرف شود. به عنوان مثال اگر پیام و مطلبی طولانی، سازمان نیافته و همراه با خطاهای متعدد باشد، نباید انتظار داشت که پیام به خوبی درک یا تفسیر شود. استفاده نابجا از کلمات و یا زبان بدن و در نظر گرفتن شرایط گیرندگان پیام و موقعیتی که پیام در آن منتقل می‌شود، می‌تواند مفهوم پیام را مختل کرده و مانع برقراری ارتباط موثر شود. برخی از موانع عبارتند از: گوش ندادن، فریاد زدن یا با صدای بلند صحبت کردن، احساسات خود را صادقانه بیان نکردن، پیام‌های منفی غیر کلامی مثل بی‌اعتنایی، عدم توجه و حالت تدافعی، ارزیابی‌های شتابزده و نتیجه‌گیری‌های عجولانه، پیش‌داوری و سوژن، و... علاوه بر آنچه که ذکر شد زبان بدن منفی و زبان بدن متناقض نیز ۲ مورد دیگر از موانع برقراری ارتباط موثر می‌باشند. اینگونه موانع برقراری ارتباط موثر با همسر اتفاق مخرب و مضری است. که در صورتی که کنترل نشود می‌تواند باعث تشدید مشاجرات شود. این مسئله می‌تواند منجر به فاصله افتادن بین همسران و حتی جدایی و طلاق شود. واضح است که خیلی از زن و شوهرها درباره مسائل مالی، مسائل مربوط به فرزندان و مسائل زناشویی باهم بحث می‌کنند، اما نکته اینجاست که این‌گونه موانعی که ذکر شد موجب ناتوانی در برقراری ارتباط موثر بوده و باعث ایجاد مشکلات بین زوجین می‌شود.

تاثیر حسن معاشرت و محبت بر ارتباطات موثر بین زوجین

حسن معاشرت و رفتار نیکو با همسر یکی دیگر از مولفه‌های ارتباطی موثر در زندگی زناشویی است. پایه و مبنای خانواده عشق و محبت است و ارتباطات در خانواده حول محور محبت می‌چرخد. به همین جهت این امر در قوام هرچه بیشتر خانواده اثری ماندگار دارد و لازمه‌ی استمرار رابطه‌ی مطلوب در خانواده به شمار می‌رود. در واقع حسن مصاحبت با خانواده از پایه‌های رسیدن به یکی از اهداف میانی در خانواده یعنی رسیدن به آرامش است. بیان کلمات محبت‌آمیز نیز یکی از مهم‌ترین مصادیق این رفتار به شمار می‌رود که هر دو طرف باید به آن مقید باشند. در ادبیات دینی تأمین نیازهای عاطفی از مهم‌ترین وظایف زنان بیان شده و در قرآن کریم نیز به آن اشاره شده است. در طرف مقابل هم در احادیث متعددی، معصومین به مردان درباره رفتار محبت‌آمیز با همسران توصیه کرده و تصریح کرده‌اند که هر کس با همسرش خوش رفتار است، از مرتبه‌ی ایمان بالاتری برخوردار است. از طرف دیگر انتظار داشتن از همسر برای انجام کار یا وظیفه خاصی به خاطر جنسیت، سن سنت‌ها و رسم و رسومات، ناعادلانه است و شانس زوجین را برای داشتن یک ارتباط خوب، موفق و موثر را پایین می‌آورد. به عنوان مثال تفکراتی مثل این وظیفه مرد است که سطل زباله را بیرون ببرد یا این وظیفه زن است که آشپزی کند کاملاً اشتباه هستند؛ و باعث کاهش انسجام و همدلی زوجین می‌شود.

پیشینه تحقیق

ارتباط موثر بین زوجین که امروزه مورد توجه اندیشمندان بسیاری قرار گرفته است بیانگر اهمیت فراوان این مسئله می باشد. در کشور ما نیز تحقیقاتی در این باره صورت گرفته است که به ۲ نمونه از آنها اشاره می شود. سیده مریم طباطبایی ندوشن (۱۳۹۱) در مقاله مهارت های ارتباطی همسران، به اهمیت و ابعاد آموزش مهارت های ارتباطی بین همسران پرداخته و آنرا موجب پیشرفت جامعه نیز دانسته است. در این مقاله با تاکید بر تاثیر مهارت های ارتباطی بر موفقیت زوجین، به مهارت های مشارکت در گفتگو که به ۳ قسمت تقسیم می شود یعنی صحبت کردن، گوش دادن و مهارت ارتباط غیرکلامی توجه نموده و با بیان یکسری از تفاوت های بین زن و مرد به عوامل موثر بین زوجین پرداخته است. سمیه جابری و عذرا اعتمادی و سید احمد احمدی (۱۳۹۲) در مقاله بررسی رابطه مهارت های ارتباطی با صمیمیت زناشویی که به صورت گروهی در این پژوهش به بررسی رابطه ساختاری مهارت های ارتباطی با صمیمیت زناشویی بین زوجین در شهر اصفهان پرداخته شده، که به شیوه ی نمونه گیری تصادفی خوشه ای برگزار شده و نتایج به دست آمده از همبستگی نشان داد که مهارت های ارتباطی به عنوان پیش کننده قوی برای صمیمیت زناشویی و مولفه شکل گیری آن، همسو است. تحقیقات بسیاری درباره این موضوع صورت گرفته و نشان دهنده اهمیت بالای آن می باشد. در این تحقیق بیشتر به اصول، راهکارها و نقش مهارت برقراری ارتباط موثر بین زوجین و اهمیت آن در حل اختلافات بین زوجین پرداخته شده است.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر مهارت های ارتباطی موثر بین زوجین در تحکیم روابط خانواده بود که بتوان تاثیر ارتباط موثر را در تحکیم بنیان خانواده و انسجام و همدلی زوجین و اهمیت جایگاه آن را به رشته تحریر درآورد، زیرا روابط به طور اساسی در بین زن و شوهرها وجود دارد، اما زوج هایی که ارتباط موثر برقرار می کنند و رابطه صمیمانه دارند، از توانایی لازم برای تصدیق یکدیگر، گوش دادن و پاسخ های غیرتدافعی به نیازهای همسر خود و تمرکز بر مسائل موجود در هنگام بروز سوءتفاهم ها و احساسات منفی برخوردارند، چرا که بسیاری از جدایی ها و طلاق ها، اغلب ارتباط ضعیف را به عنوان دلیل اصلی مشکلاتشان ذکر می نمایند. خانواده به عنوان یکی از مهمترین ارکان هر جامعه، نقش مهمی در ایجاد ثبات در جامعه و دستیابی به اهداف هر اجتماع و کشوری دارد. آنچه مسلم است این است که یک جامعه برای داشتن خانواده های سالم باید از آموزش ارتباطات موثر بین زوجین غافل نشود و به این مهم توجه کند.

آنچه در پژوهش حاضر مورد توجه و بررسی قرار گرفت، تبیین ارتباط موثر بین زوجین برای تحکیم روابط بوده است که اصول استخراج شده در این پژوهش عبارت است از: همدلی کردن با همسر، تقدیر و تشکر از یکدیگر، قطع نکردن صحبت یکدیگر، رفتار عادلانه، درک تفاوت ها، برخورد مودبانه، تفکر قبل از صحبت، برقراری ارتباط صمیمانه و شناسایی موانع ارتباط موثر بین زوجین می باشد مثل گوش ندادن، فریاد زدن یا با صدای بلند صحبت کردن، احساسات خود را صادقانه بیان نکردن، و یا پیام های منفی غیر کلامی مثل بی اعتنائی، عدم توجه، نتیجه گیری های عجولانه و...

در نهایت بر اساس یافته ها پیشنهاد می شود، در مراکز تعلیم و تربیت به این موضوع توجه شود و بر اساس ارزشهای اخلاقی نسلی باسواد تربیت شود تا جامعه کمتر درگیر این مشکل باشند. پیشنهاد دیگر این است که در سیستم آموزشی کشور و کتب درسی و محتوای آموزشی دانش آموزان به این مطالب توجه فراوان شود و معلمین نیز بیشتر حول محور این موضوع استخدام و به کارگیری شوند. زوجین و مشاوران خانواده و روانشناسان نیز باید از نتایج پژوهشها استفاده کنند. همچنین پیشنهاد می شود از مطالعات انجام شده در برگزاری کارگاه های آموزش مهارت های ارتباطی موثر بین زوجین برای همسرانی که مشکل ارتباطی دارند و یا برای همسران بدون مشکل و دختران و پسران در آستانه ازدواج استفاده شود.

منابع

قرآن کریم

آژانس مشاوره آلمان (سال ۱۹۷۰). مشکل ارتباطی

ابراهیم زاده، خدیجه، یوسف نیا پاشا، مهدی، ابوالحسنی، سیده سارا، (۱۳۹۹)، کتاب کار مهارت‌های ارتباطی، چاپ اول، تهران، انتشارات آپریس

ابی دنیا بغدادی، ابی بکر عبدالله بن محمد (ص ۱۵۳، منشورات دارالوفا). کتاب العیال

امیری مهر، مانا، (۱۳۹۹)، اسرار همسر داری، چاپ اول، تهران، انتشارات آفرینش مهر

برادری، ابراهیم، صیدی، فرزاد، مجدی، محمد، (۱۳۹۵). خانواده و همسر داری، چاپ اول، گیلان، انتشارات کدیور

پناهی، علی احمد، (۱۳۹۹)، راهکاری ساده و همگانی برای اصلاح روابط همسران، پایگاه اندیشوران، سایت حوزه، تیر ۱۳۹۹

پورمناف، رویا، (۱۳۹۰).، ۱۰۰ راز خانواده موفق، چاپ اول، تهران، انتشارات نسل نو اندیش

تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (ح ۴۶۰۳، ص ۳۲۵، ج ۳).، غررالحکم

حسینی، سید محمد، جوکار، حبیب، (۱۳۹۸).، هیاهو برای هیچ، چاپ اول، تهران، انتشارات آوای نور

دهقانی، محمد امین، (۱۳۹۷).، جعبه ابزار زندگی، چاپ اول، البرز، انتشارات پارسین البرز

سالاری، نجمه، (۱۴۰۱).، من حرف نمی زنم تو گوش نمی دهی، چاپ اول، تهران، انتشارات مجید

سجادی بافقی، سید حسین، (۱۳۹۶).، خانواده و حقوق فرزندان از منظر قرآن و احادیث، چاپ اول، تهران، انتشارات آوای نور

سقازاده، نعمت الله، پور مدنی، حسینعلی، (۱۳۹۷).، گنجینه راهکار های روابط همسران، چاپ اول، کاشان، انتشارات مرسل

شریعتی راد، سمیه، (۱۳۸۴).، روابط عمومی اثر بخش، چاپ اول، تهران، انتشارات سارگل

شکوهی یکتا، محسن، شهبان، آمنه، پرند، اکرم، (۱۳۹۸).، روانشناسی خانواده، چاپ اول، تهران، انتشارات تیمور زاده

صالحی، سحر، (۱۳۹۹).، آیا روزی از دستت رها خواهم شد؟، چاپ اول، تهران، انتشارات راوشید

طباطبایی ندوشن، سیده مریم، ۱۳۹۱، مهارت‌های ارتباطی همسران، مجله پیام زن، شماره ۲۴۹

قراچه داغی، مهدی، (۱۳۸۹).، اول خانواده، چاپ اول، تهران، انتشارات ذهن آویز

کوه نشین طارمی، فریبا، (۱۳۹۵).، صمیمیت زناشویی، چاپ اول، تهران، انتشارات قانون یار

گلداری، نسرين، (۱۳۹۶)، زندگی یعنی گفت و گوی صمیمانه بدون خشونت، چاپ اول، تهران، انتشارات ذهن آویز

نصیری، بهاره، بختیاری، آمنه، (۱۳۹۸)، مهارت های ارتباطی، چاپ اول، تهران، انتشارات پشتیبان

یوسفی، مریم، (۱۴۰۰)، اطراف ما، چاپ اول، تهران، انتشارات نظری