



دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

عنوان:

اصول مذاکره‌ی صحیح در خانواده

تهیه‌کنندگان :

دکتر سحر رفیعی؛ دکترای روان‌شناسی

سهیلا امیدی؛ کارشناس ارشد روان‌شناسی مثبت‌نگر

به سفارش دفتر امور بانوان و خانواده دانشگاه

## به نام خدا

### مقدمه

ارتباط را می‌توان فرآیند تبادل اطلاعات، احساسات و معانی میان دو یا چند نفر تعریف کرد. این ارتباط می‌تواند به صورت کلامی و غیرکلامی صورت گیرد. اگرچه در بسیاری از منابع، تمرکز اصلی بر محتوای کلامی ارتباط است، اما تحقیقات نشان می‌دهد که بخش عمده‌ای از اطلاعات بین‌فردی (بیش از ۸۰ درصد) از طریق ارتباط غیرکلامی منتقل می‌شود. ارتباط غیرکلامی شامل ژست‌ها، حرکات بدن، تماس چشمی، تن و حجم صدا، و سرعت گفتار است. زمانی که ارتباط کلامی و غیرکلامی با یکدیگر همخوانی داشته باشند، فرد در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا و افسردگی، تاب‌آوری بیشتری نشان داده و احساس آرامش بیشتری را تجربه خواهد کرد.

در زمینه زندگی زناشویی، پنج مؤلفه به‌عنوان ستون‌های اصلی رابطه و سنگ‌بنای آرامش در خانواده شناخته می‌شوند: محبت و صمیمیت، مسئولیت‌پذیری، احترام، اعتماد، و رابطه زناشویی رضایت‌بخش (جنسی). آسیب‌دیدگی هر یک از این مؤلفه‌ها می‌تواند بر سایر موارد نیز تأثیر منفی گذاشته و موجب اختلال در آرامش و رضایت‌مندی زوج شود. مهارت‌ها و تکنیک‌های پایه ارتباط مؤثر، نقش بسزایی در تقویت این مؤلفه‌ها و تحکیم بنیان زندگی مشترک ایفا می‌کنند.

از جمله مهارت‌های پایه در ارتباط مؤثر می‌توان به شنونده فعال بودن، بیان خواسته‌ها و نیازها، ابراز احساسات، و توجه به نیازها و احساسات همسر اشاره کرد. این مهارت‌ها از عناصر ارتباط حمایت‌کننده محسوب می‌شوند که در نهایت به ایجاد و حفظ آرامش در کانون خانواده کمک می‌کنند.

### مزایای برقراری ارتباط مؤثر

برخی از مزایای ارتباط مؤثر در زندگی زناشویی در جدول زیر ارائه شده‌اند. این مزایا موجب می‌شوند که زوج، به دلیل پاسخ‌گو بودن، مثبت‌اندیشی و توانایی مدیریت موقعیت‌های مختلف در رابطه، احساس رضایت شخصی بیشتری داشته باشند.

ارتباط موثر باعث...		
کاهش	افزایش	بهبود
استرس	انگیزه	تصمیم‌گیری
تعارض بین فردی	همکاری	حل مسئله و مشکل
شایعه‌سازی	درک درست	پیشرفت امور
اشتباهات ارتباطی	جرأت‌مندی	کیفیت ارتباطات
سوء تفاهم‌ها	صمیمیت زوج	مدیریت هیجانات

آموزش این مهارت‌ها نقش مؤثری در حفظ کانون خانواده، حل تعارض‌ها و ایجاد روابطی سازنده دارد؛ روابطی که در آن زوج احساس ارزشمندی، اهمیت و شایستگی می‌کنند. در نهایت، این مهارت‌ها به حفظ و رشد بنیان خانواده کمک شایانی خواهند کرد.

#### • اصول و تکنیک‌های برقراری ارتباط مؤثر در زوج

پیش از پرداختن به آموزش اصول و تکنیک‌های ارتباط مؤثر، لازم است تأکید شود که برای داشتن ارتباطی کارآمد و تأثیرگذار، شناخت نسبی از خود و همسر (خودآگاهی) ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. با کسب آگاهی از ویژگی‌های شخصیتی، نقاط قوت و ضعف، خواسته‌ها، ترس‌ها و خصوصیات اخلاقی خود و همسر، فرد توانایی تنظیم رفتار و مدیریت هیجانات خود را به دست می‌آورد و از بروز بسیاری از مشکلات ارتباطی جلوگیری می‌شود.

اگر قرار است رفتار و ارتباط زوج مؤثر و مفید باشد و از اثربخشی بالایی برخوردار گردد، ضروری است که هر فرد نسبت به ویژگی‌های شخصیتی، محیط زندگی و واقعیت‌های درونی و بیرونی خود آگاهی کسب کند. این شناخت، زمینه‌ساز شکل‌گیری رابطه‌ای رضایت‌بخش خواهد بود.

خودآگاهی، پیش‌شرط برقراری ارتباط مؤثر با دیگران است. به میزان شناختی که از خود داریم، می‌توانیم تعاملات خود با همسر را مدیریت کنیم. از طریق خودآگاهی، فرد به نقاط قوت و ضعف، ویژگی‌های خاص، انگیزه‌ها، آرزوها، نیازها، خواسته‌ها، علایق، توانایی‌ها، استعدادها، ترس‌ها، تفاوت‌ها و شباهت‌های خود با همسر و دیگران پی می‌برد. این شناخت، زمینه‌ساز تعاملاتی مبتنی بر پذیرش، همدلی و آگاهی در روابط زناشویی خواهد بود.

به زوج‌هایی که تمایل دارند ارتباط مؤثری با همسر و سایر افراد برقرار کرده و روابط خود را بهبود بخشند، توصیه می‌شود پس از کسب شناخت نسبی از خود، اصول و تکنیک‌های زیر را به کار گیرند:

## ۱-ارتباط، اولویت است.

وقتی دو نفر با هم ازدواج می‌کنند، رابطه زوجی برای آن‌ها نسبت به سایر روابط در اولویت قرار می‌گیرد و به‌طور طبیعی سایر روابط در جایگاه ثانویه قرار خواهند داشت. اگر این اولویت‌بندی رعایت نشود، چالش‌های ارتباطی زوج عمیق‌تر خواهد شد.

ارتباط مؤثر، یکی از مهم‌ترین اولویت‌ها در روابط زوج است. زمانی که این ارتباط در اولویت قرار گیرد، زوج زمان کافی برای تعامل با یکدیگر اختصاص می‌دهند. یکی از مشکلات ناشی از سبک زندگی صنعتی، کاهش ارتباطات خانوادگی و کمبود فرصت برای باهم‌بودن، به‌ویژه با کیفیت بالا، است. زن و شوهر به‌دلیل مشغله‌های روزمره، کمتر فرصت می‌کنند زمانی مشترک را برای ایجاد فضای عاطفی، افزایش صمیمیت و گفت‌وگوی سازنده اختصاص دهند.

امروزه حتی شبکه‌های اجتماعی مانند وایبر، لاین و سایر پلتفرم‌ها، زمان زیادی از زوج می‌گیرند و عملاً ارتباط رودررو را در خانواده‌ها کاهش داده‌اند. بنابراین، اگر ارتباط با همسر و فرزندان به‌عنوان اولویت اول در زندگی زناشویی در نظر گرفته شود، تلویزیون اغلب خاموش خواهد بود، و زوج به‌جای وقت‌گذرانی انفرادی با موبایل، لپ‌تاپ و اینترنت، فرصت بیشتری برای گفت‌وگو و صمیمیت با کیفیت بالا خواهند داشت. افرادی که ارتباط مؤثر را اولویت زندگی خود می‌دانند، بین کار، تفریح و بودن در کنار خانواده تعادل برقرار می‌کنند.

### شما و همسرتان در منزل، چه چیزی را در اولویت قرار می‌دهید؟

برقراری ارتباط مؤثر، یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که به‌واسطه آن می‌توان روابط را به‌طور چشم‌گیری گسترش داد. صمیمیت از طریق توانایی به اشتراک‌گذاری خود (صحبت درباره افکار، احساسات و دنیای درونی) و درک همسر ایجاد می‌شود. بهترین راه برای رسیدن به این صمیمیت، گفت‌وگو و اختصاص وقت کافی و با کیفیت بالا برای ارتباط با همسر و اعضای خانواده است\_ نه صرفاً حضور فیزیکی، بلکه حضور مؤثر و رضایت‌بخش.

### • هفت عادت مرگبار در ارتباط زن و شوهر

هفت عادت زیر می‌توانند ازدواج و ارتباط مؤثر زوج را به‌سوی سراسیمگی سوق دهند:

(۱) *انتقاد یا عیب‌جویی*

اولین و خطرناک‌ترین عادت، انتقاد و عیب‌جویی است. وقتی گوش شما دائماً پر از انتقادهای و استدلال‌های همسرتان باشد، به مرور زمان آسیب جدی به رابطه وارد خواهد شد. عیب‌جویی یعنی زیر سؤال بردن شخصیت و رفتارهای همسر، مانند:

«تو هیچ‌وقت کنار من و پشتیبان من نبوده و نیستی!» یا «چرا همیشه دیر می‌آیی؟»

انتقاد از همسر، دشوارترین نوع انتقاد است؛ زیرا اگر به‌درستی مطرح نشود، ممکن است به مسئله‌ای بحرانی و لاینحل تبدیل شده و کانون خانواده را دچار چالش کند. بهتر است تا حد امکان از انتقاد مستقیم پرهیز شود. در صورت ضرورت، هنگام انتقاد، به‌جای تمرکز بر آنچه نمی‌پسندید، بر رفتاری که دوست دارید رخ دهد تأکید کنید. مثلاً به‌جای اینکه بگویید: «دوست ندارم سر من داد بزنی و پرخاش کنی»، بگویید: «وقتی با آرامش و مهربانی صحبت می‌کنی، بیشتر تمایل دارم به گفته‌هایت با جان و دل گوش دهم.»

### ۲) سرزنش

پس از انتقاد، سرزنش وارد گفت‌وگو می‌شود. در روابط ناسالم، زوج یکدیگر را مقصر تمام اتفاقات می‌دانند. سرزنش بیش از حد، یکی از عوامل اصلی جر و بحث و لجاجت است که موجب برهم خوردن سازگاری و کاهش صمیمیت می‌شود. سرزنش مداوم، همسر را دچار بدبینی و احساس بی‌ارزشی می‌کند. او ممکن است با خود فکر کند:

«اگر همسر مرا دوست دارد، چرا این‌قدر مرا سرزنش می‌کند؟»

این افکار به تدریج محبت را کم کرده و فاصله عاطفی ایجاد می‌کنند. امام علی (ع) می‌فرماید:

«زیاده‌روی در سرزنش، آتش لجاجت را شعله‌ور می‌کند.»

### ۳) شکایت

همسری که اهل انتقاد و سرزنش است، معمولاً شکایت هم می‌کند. وقتی شکایت‌ها زیاد شوند، بهانه‌گیری، بحث و جدل آغاز شده و ادامه می‌یابد. این چرخه باعث فرسایش رابطه و کاهش کیفیت گفت‌وگو می‌شود.

### ۴) نق‌زدن

در ادامه بحث و جدل، یکی از زوج ممکن است شروع به نق‌زدن کند. نق‌زدن مداوم، همسر را تحریک‌پذیر کرده و در بلندمدت فضای خانه را مملو از کینه و دل‌زدگی می‌کند. این رفتار، مانع شکل‌گیری گفت‌وگوی سالم و صمیمانه خواهد شد.

#### (۵) تهدید

در مرحله بعد، تهدید وارد رابطه می‌شود. تهدید کردن، پیامی از آسیب‌رسانی و کنترل منتقل می‌کند و امنیت روانی رابطه را از بین می‌برد. این رفتار، احساس اعتماد و آرامش را در زندگی مشترک تضعیف می‌کند.

#### (۶) تنبیه

تهدید می‌تواند به تنبیه منجر شود. برای مثال، زن ممکن است همسرش را از رابطه زناشویی (جنسی) محروم کند، یا مرد از رفتن به خانه پدر و مادر همسر امتناع ورزد. رفتارهای تنبیهی، موجب کشمکش، مقابله‌جویی و تیرگی روابط می‌شوند.

#### (۷) رشوه‌دادن

در پایان این چرخه معیوب، یکی از زوج ممکن است با عذرخواهی و دادن امتیاز، تلاش کند فضا را تغییر دهد. این رفتار، اگر به‌جای حل ریشه‌ای مشکل باشد، فقط به تداوم چرخه ناسالم کمک می‌کند و مانع رشد واقعی رابطه می‌شود.

• هفت عادت مراقبت‌کننده در ارتباط زن و شوهر

در مقابل هفت عادت مخرب در روابط زوج، هفت عادت مراقبت‌کننده وجود دارد که می‌تواند رابطه را بهبود بخشیده و صمیمیت را افزایش دهد.

### (۱) حمایت

اولین عادت مراقبت‌کننده، حمایت است. وقتی از همسرتان حمایت می‌کنید، او دلگرم می‌شود و احساس امنیت، دیده شدن و اهمیت می‌کند. زوج‌هایی که در زمان‌های سخت از یکدیگر حمایت می‌کنند، می‌توانند رابطه‌ای محکم و پایدار برای تمام عمر بسازند.

### (۲) تشویق کردن

عادت مراقبت‌کننده‌ی بعدی، تشویق و دلگرم کردن همسر است. وقتی از همسرتان جملات تحسین‌آمیز مانند «به تو افتخار می‌کنم، خیلی خوب از پس این کار (امتحان رانندگی، برگزاری یک مهمانی) برآمدی» می‌شنوید، احساس ارزشمندی و انگیزه پیدا می‌کنید. شما برای هم هورا خواهید کشید و مشوق یکدیگر خواهید بود. با نشان دادن اینکه همیشه پشت هم هستید و در هر قدم از مسیر، همراه و تحسین‌گر یکدیگر هستید، به رابطه‌تان قوت قلب خواهید بخشید.

### (۳) گوش دادن

سومین عادت مراقبت‌کننده، گوش دادن است. گوش دادن از جمله رفتارهایی است که بیش از هر چیز خواسته می‌شود اما کمتر دیده می‌شود. زوجها اغلب انتظار دارند که همسرشان به حرف‌هایشان گوش دهد، اما این خواسته به‌ندرت برآورده می‌شود. اگر می‌خواهید به درک و پذیرش احساسات، خواسته‌ها و نیازهای یکدیگر کمک کنید، باید بدون قضاوت و ارزیابی، به حرف‌های هم گوش دهید.

با دقت به آنچه همسرتان می‌گوید گوش دهید و سعی کنید با پرسیدن سوال‌هایی مانند «میشه اطلاعات بیشتری بدی تا بهتر بفهمم که دقیقاً چی می‌خوای؟» یا «درست متوجه شدم که گفتی...؟» نشان دهید که واقعاً در حال شنیدن هستید. ممکن است با برخی چیزهایی که می‌شنوید موافق نباشید، اما اگر خوب گوش دهید و احساس شنیده شدن را منتقل کنید، این کار صمیمیت و نزدیکی بیشتری را به رابطه‌تان خواهد آورد.

### (۴) پذیرش

عادت چهارم، پذیرش است. پذیرش همسر با تمام نقاط قوت و ضعف، یکی از اساسی‌ترین عادات مراقبت‌کننده در ارتباط است. جوهر و اساس یک رابطه سالم، پذیرش است. وقتی عیوب یکدیگر را می‌پذیرید و اعتماد دارید که در کنار هم می‌درخشید، رابطه‌تان مستحکم‌تر می‌شود. این واقعیت را بپذیرید که هیچ‌کس کامل نیست. پذیرش بی‌قید و شرط، مانند سیمانی است که شما را به هم پیوند می‌دهد و به رابطه‌تان استحکام می‌بخشد.

#### (۵) اعتماد

پنجمین عادت مراقبت‌کننده، اعتماد است. اعتماد یکی از بزرگ‌ترین و اساسی‌ترین جنبه‌های رابطه زناشویی است. جلب اعتماد شخص دیگر کار آسانی نیست. بسیاری از ما در زندگی مان به کسانی اعتماد کرده‌ایم و در نتیجه‌ی رد شدن، خیانت یا عدم پذیرش، احساس شکسته شدن، صدمه و آسیب را تجربه کرده‌ایم. در ازدواج، اعتماد شبیه تعهد است؛ نوعی وفاداری با جنبه‌ی شناختی که قلب و روح عشق را شکل می‌دهد. نشان دادن قابل اعتماد بودن به همسر، بهترین راه برای به دست آوردن اعتماد است. در هر زمان، بدون آسیب زدن به یکدیگر، با گفتن حقیقت، پرهیز از پنهان‌کاری و اطلاع‌رسانی درست، اعتماد را ایجاد و حفظ کنید. به همسرتان بگویید که به او اعتماد دارید، زیرا اگر غیر قابل اعتماد باشید، در نهایت تنها خواهید ماند. اعتماد متقابل ستون و اساس عشق در روابط عاشقانه است.

#### (۶) احترام

یکی از عادات مراقبت‌کننده‌ی بسیار تأثیرگذار در ارتباط، احترام است؛ عادت‌هایی که در بسیاری از ازدواج‌هایی که زوجها از هم ناراضی‌اند، از دست رفته است. در داستان ازدواج‌تان بنویسید که چه رتبه‌ای به «احترام» در رابطه‌تان می‌دهید؟ ما درباره‌ی اعتماد به نفس همسر صحبت می‌کنیم—هرچه احترام بیشتری به همسر گذاشته شود، اعتماد به نفس او بیشتر خواهد شد. به‌طور واقعی، مواردی را پیدا کنید که باعث افزایش احترام همسرتان می‌شود، روی آن‌ها تمرکز کنید و با او در میان بگذارید. اگر بدانید چه رفتارهایی حس احترام را در او ایجاد و حفظ می‌کند، می‌توانید رابطه‌ای سالم‌تر بسازید. اگر شما احترام داشته باشید، با احترام رفتار خواهید کرد. اما اگر احترام نداشته باشید، همه چیز را از دست خواهید داد.

#### (۷) مذاکره

هفتمین و آخرین عادت مراقبت‌کننده، مهارت مذاکره زوج است. حتی در بهترین ازدواج‌ها نیز تفاوت‌هایی در سطح خواسته‌ها وجود دارد. وقتی مذاکره می‌کنید، چیزی را برای به‌دست آوردن چیز دیگر می‌دهید\_ این یک فرآیند صادقانه‌ی «دادن و گرفتن» است. شما باید ظرفیت، مهارت و توانایی مذاکره را در خود افزایش دهید. اگر هر دو طرف در مذاکره انعطاف‌ناپذیر باشند، این فرآیند نتیجه نخواهد داد. مذاکره سالم یعنی درک متقابل، احترام به تفاوت‌ها و یافتن راه‌حلی که برای هر دو نفر قابل قبول باشد.

۲- مهارت خوب گوش دادن (شنونده فعال شدن)

«گاهی به نظر می‌رسد که هیچ‌کس خوب گوش نمی‌دهد.»

خانم:	«اون همیشه انتظار داره من پای درد و دلش بشینم، ولی هیچ‌وقت نمی‌پرسه من چی تو دلم دارم، اصلاً گوش نمی‌ده به حرفام»
آقا:	«همش داره غر می‌زنه، یه لحظه آروم نمی‌گیره، انگار همیشه یه چیزی واسه شکایت کردن داره»
خانم:	«فقط وقتی حس می‌کنم تو زندگیش مهمم که حرفامو گوش بده. چرا خیلی وقتاً اصلاً باهام حرف نمی‌زنه؟»
آقا:	«نمی‌تونم باهات حرف بزنم یا بهش گوش بدم، چون همش ایراد می‌گیره، سرزنش می‌کنه، آدمو خسته می‌کنه»

احساس شنیده شدن یعنی جدی گرفته شدن؛ یعنی ایده‌ها و احساسات ما به رسمیت شناخته شوند، درک شوند، و بتوانیم درباره‌ی موضوعات مختلف صحبت کنیم و به گفته‌هایمان توجه شود. شنونده‌ی فعال بودن، یکی از مهارت‌های اصلی در برقراری ارتباط است. این مهارت شامل تأمل بر کلماتی‌ست که همسر بیان می‌کند، توجه به زبان بدن او، و گوش دادن دقیق به پاسخ‌هایی‌ست که ارائه می‌دهد. حکمت نهفته در این ضرب‌المثل قدیمی که می‌گوید: «در هنگام برقراری ارتباط یادتان نرود که انسان دو گوش، دو چشم و فقط یک دهان دارد»، خود گویای اهمیت شنونده‌ی فعال بودن است.

روش‌ها و رفتارهای بسیاری در برقراری ارتباط وجود دارند که باعث می‌شوند توجه کامل‌مان را به فردی که با او در حال گفتگو هستیم، معطوف کنیم. به‌ویژه در ارتباط با همسر، همین رفتارهای ساده می‌توانند فضایی راحت، امن و آرام ایجاد کنند و منجر به گفتگوی دوستانه، آزاد و بدون فشار شوند.

- به زبان بدن خود و همسرتان توجه نمایید.

چگونه حتی زمانی که از کلمات استفاده نمی‌کنیم، با همسر خود و دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم؟ هنگامی که به ارتباط خود با همسران نگاه می‌کنید، متوجه خواهید شد که در بسیاری موارد، فراتر از کلام، زبان بدن پیام‌های زیادی را منتقل می‌کند. وقتی با همسر خود ارتباط چهره‌به‌چهره دارید، کلام شما فقط بخش کوچکی از پیام و اطلاعاتی است که منتقل می‌شود؛ بسیاری از اطلاعات به‌صورت غیرکلامی منتقل می‌شوند.

در واقع، در ارتباط با همسر به‌صورت ویژه و همچنین با سایر افراد، بخش عمده‌ای از ارتباط ما غیرکلامی است. این بخش شامل زبان بدن و تن صدای ما در زمان گفت‌وگوست. زبان بدن و تن صدا، بیانگر احساسات، افکار، برداشتها و تفسیر ما از موقعیت هستند. جنبه‌های غیرکلامی ارتباط با همسرمانند تن صدا و ژست‌های ارتباطی (مثلاً رو برگرداندن، کوبیدن در به‌علت عصبانیت، گرفتن سر بین دو دست یا زدن دست به پیشانی) اهمیت بسیار بیشتری از کلام دارند.

زمانی که زبان بدن و کلام ما با یکدیگر متفاوت یا متضاد باشند، معمولاً آنچه واقعاً منتقل می‌شود، همان پیام غیرکلامی است. اصولاً زبان بدن شامل تمام حرکات و حالت‌هایی است که با وضعیت‌های مختلف بدن انجام می‌دهیم.

در ارتباط با همسر، نحوه‌ی بیان و اینکه چگونه پیام خود را منتقل می‌کنید، بسیار مؤثر و واجد اهمیت است. مثلاً وقتی با همسر خود در حال صحبت هستید، اگر او با شما تماس چشمی داشته باشد و سر خود را به علامت تأیید تکان دهد، احساس خواهید کرد که به شما توجه دارد و برایتان ارزش قائل است. اما اگر در حین گفت‌وگو به گوشی خود نگاه کند و گاهی بپرسد «چه گفتی؟»، احساس خواهید کرد که به شما توجه نکرده و برای حرف‌هایتان ارزشی قائل نشده است.

زبان بدن، ابزاری غریزی و مؤثر در ارتباط است که برای بهبود کیفیت رابطه باید نحوه‌ی استفاده مناسب و آگاهانه از آن را یاد بگیریم. از طریق زبان بدن همسران می‌توانید تشخیص دهید که آیا پیام ارسالی ناقص بوده و نیاز به توضیح بیشتر دارد یا نه، و همچنین متوجه شوید که آیا سؤالاتی وجود دارد که نیاز به پاسخ دارند.

- از گوش دادن انعکاسی استفاده کنید.

ما باور داریم که گوش دادن فعال، قلب ارتباط مؤثر و روابطی باارزش و رضایت‌بخش است. به دلایل مختلف، بسیاری از زوجها به‌خوبی به یکدیگر گوش نمی‌دهند و شنونده‌ی فعال و انعکاسی نیستند؛ بنابراین در ارتباط با هم رنج زیادی را متحمل می‌شوند. خوشبختانه ظرفیت شنونده‌ی فعال بودن را می‌توان با

افزایش آگاهی، دانش و گسترش مهارت‌های ارتباطی مؤثر بهبود بخشید. داشتن ارتباط مؤثر با همسر، نیازمند آن است که شنونده‌ی فعال و خوبی باشید.

گوش دادن صحیح و دقیق به صحبت‌های همسر، کاری دشوار است. اما این کار زمانی برای شما آسان‌تر می‌شود که با تمرین مکرر، تلاش کنید موضوعاتی را که برایتان تهدیدکننده هستند نادیده بگیرید، از قضاوت کردن دوری کنید و سعی نکنید شواهدی برای اثبات گفته‌های خود جمع‌آوری نمایید. گوش دادن، یکی از بهترین مهارت‌های ارتباطی است که می‌تواند منجر به ایجاد و حفظ صمیمیت شود.

وقتی شنونده‌ی خوبی باشید، می‌توانید صحبت‌های همسران را بهتر درک کنید، رابطه‌ی نزدیکی برقرار نمایید و از این ارتباط لذت بیشتری ببرید. حتی بدون ذهن‌خوانی، متوجه می‌شوید همسران چه می‌گویند و چه خواسته‌هایی دارد.

«گوش دادن خوب، یعنی تعهد و پذیرش»

منظور از تعهد، درک کردن و همدلی‌ست؛ یعنی کنار گذاشتن خواسته‌ها، نیازها و تعصبات خودتان و تلاش برای درک همسران از دیدگاه او.

منظور از پذیرش، توجه واقعی به آن چیزی‌ست که همسران بیان می‌کند. با پذیرش، به همسران می‌گویید: «من به تو توجه می‌کنم و می‌خواهم بدانم که چه فکر، احساس یا خواسته‌ای داری.»

مهارت گوش دادن، چیزی فراتر از سکوت کردن و حرف نزدن است. با گوش دادن واقعی، هدف شما مشخص می‌شود. اگر قصدتان از گوش دادن، درک کردن، لذت بردن، یاد گرفتن یا کمک به همسران باشد، شما یک شنونده‌ی واقعی هستید. اکثر زوجها در گوش دادن صحیح دچار مشکل هستند و بیشتر درگیر گوش دادن کاذب می‌شوند؛ جایی که هیچ‌یک از اهداف بالا دنبال نمی‌شود.

یکی از مهارت‌های شنونده‌ی خوب، توانایی استفاده از تکنیک‌های گوش دادن انعکاسی‌ست. در این تکنیک، همسر باید گفته‌های طرف مقابل را تکرار، بازگویی و جمع‌بندی کند و نسبت به آنچه او احساس می‌کند، بازخورد احساسی و همدلی داشته باشد. به‌عنوان مثال، همسر می‌پرسد: «روزت چطور گذشت؟» و شما پاسخ می‌دهید: «روز خوبی نداشتم. احساس می‌کنم در کار از من سوءاستفاده شده و عدالت رعایت نشده. چون رئیس جدید شرکت، با اینکه من هر روز زودتر از همه سر کار می‌روم و چند ساعت بعد از همه محل کار را ترک می‌کنم، گفت به دلیل ادغام شرکت، این ماه اضافه‌کاری من به اندازه‌ی بقیه پرداخت می‌شود.» اگر به آنچه همسران می‌گویند

و احساس می‌کند، خوب گوش دهید، این‌گونه پاسخ خواهید داد: «تو احساس ناامیدی می‌کنی چون سخت کار کردی و آن‌ها به تلاشت توجه نکردند. فکر می‌کنی در حقت ظلم شده...»

با این شیوه، درباره‌ی افکار و احساسات همسران قضاوت نکرده‌اید و شروع به ارائه‌ی راه‌حل نکرده‌اید. این رفتار، شما را به یک شنونده‌ی انعکاسی، همدل و همراه تبدیل می‌کند و نشان‌دهنده‌ی درک و توجه شما به احساسات همسران است. همچنین از هر نوع سوء تفاهم و برخورد قضاوتی که ممکن است منجر به جر و بحث شود، جلوگیری می‌نماید.

گوش دادن انعکاسی به شرح زیر عمل می‌کند:

۱. در گوینده این احساس را ایجاد می‌کند که شنیده، فهمیده و درک شده است.

۲. دقتِ شنونده را در دریافت آنچه گوینده بیان می‌کند، افزایش می‌دهد.

اگر جمله‌ای که منعکس می‌شود بازتابی دقیق از افکار و احساسات همسران نباشد، یا فاقد صحت و دقت کافی باشد، همسران می‌تواند برداشت شما را اصلاح کرده و منظور خود را با وضوح بیشتری توضیح دهد.

مهم‌ترین ویژگی بیانات یا اظهارات انعکاسی آن است که فاقد قضاوت باشند. برای مثال، زن و شوهری در حال گفت‌وگو یا مشاجره درباره‌ی گذراندن وقت با دوستان خود هستند. مرد می‌گوید: «من دوست دارم هر هفته یک شب را با دوستانم بگذرانم و بابت این موضوع احساس گناه نمی‌کنم.»

همسر او ممکن است با بیانی پاسخ دهد که گفته‌های مرد را مورد قضاوت قرار دهد (نقد یا ارزیابی)، یا با بیانی غیرقضاوتی که صرفاً بازتاب‌دهنده‌ی احساس و منظور او باشد.

در ادامه، مثال‌هایی از بیانات قضاوتی و غیرقضاوتی درباره‌ی جمله‌ی همسر آورده می‌شود:

موقعیت: همسران می‌گویند: «من دوست دارم که هر هفته یک شب را با دوستانم بگذرانم.»	
بیانات و جمله‌های انعکاسی (غیرقضاوتی)	بیانات و جمله‌های غیرانعکاسی (قضاوتی)
<ul style="list-style-type: none"><li>• برای دوستانت ارزش قائل هستی و تمایل داری رابطه‌ای خوب با آن‌ها برقرار کرده و این روابط را حفظ و تقویت کنی.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• تو فقط به آنچه خودت می‌خواهی فکر می‌کنی و برای من اهمیتی قائل نیستی.</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• می‌خواهی یک شب بیرون باشی تا با فرد جدیدی آشنا شوی.</li> <li>• فقط می‌خواهی از من دور باشی تا هر کاری که دلت خواست انجام دهی.</li> <li>• خودخواه هستی.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• فکر می‌کنی که برای حفظ سلامت روان، نیاز داریم با دوستانمان در ارتباط باشیم.</li> <li>• واقعاً از بودن در کنار دوستان لذت می‌بری و می‌خواهی زمانی را با آنها سپری کنی</li> <li>• معتقدی که اگر بخشی از شب‌های هفته را جدا از هم بگذرانیم، این می‌تواند به نزدیکی بیشتر ما کمک کند.</li> </ul>
--	---

شما نیز دو مورد از موقعیت‌های خود و همسرتان را نوشته و سپس برای آنها اظهارات و جمله‌های قضاوتی و غیرقضاوتی بیان نمایید.

موقعیت اول:	
بیانات و جمله‌های غیرانعکاسی (قضاوتی)	بیانات و جمله‌های انعکاسی (غیرقضاوتی)
موقعیت دوم:	

بیانات و جمله‌های غیرانعکاسی (قضاوتی)	بیانات و جمله‌های انعکاسی (غیرقضاوتی)

- رعایت موارد زیر برای تبدیل شدن به یک شنونده‌ی فعال در ارتباط توصیه می‌شود:

#### *الف) حفظ تماس چشمی*

در هنگام گفت‌وگو، چهره‌ی شما باید به صورت مستقیم رو به همسرتان قرار گیرد. این وضعیت، پیامی روشن به همسر منتقل می‌کند: «من آماده‌ی گفت‌وگو هستم» و نشان‌دهنده‌ی اهمیت دادن شما به او و موضوع مورد بحث است. همان‌طور که به سخنان همسرتان گوش می‌دهید، از نگاهتان نیز برای نشان دادن توجه بهره بگیرید. این رفتار موجب می‌شود همسرتان احساس کند که تمرکز شما بر گفته‌های اوست.

شکسپیر می‌گوید: «چشم‌های انسان، آینه‌ی روح اوست.» زوج‌هایی که هنگام گفت‌وگو به یکدیگر نگاه می‌کنند، نه تنها علاقه‌ی خود را به هم نشان می‌دهند، بلکه می‌توانند اطلاعاتی درباره‌ی احساسات همسر و واکنش‌های او نسبت به موضوع گفت‌وگو دریافت کنند.

در مقابل، نگاه نکردن به همسر ممکن است به عنوان نشانه‌ای از بی‌علاقگی تعبیر شود و مانع درک نشانه‌های غیرکلامی گردد.

اکنون از خود پرسید:

شما چگونه ارتباط برقرار می‌کنید؟ آیا هنگام گفت‌وگو به همسر خود نگاه می‌کنید، یا صرفاً با عباراتی چون «گوشم به شماست» و بدون تماس چشمی، ارتباط برقرار می‌نمایید؟

(ب) وضعیت گشوده و روی باز داشته باشید.

برخورد با گشاده‌رویی و وضعیت بدنی باز، نشانه‌ای از پذیرش و عدم حالت دفاعی است. این رفتار به همسران نشان می‌دهد که شما آماده‌ی شنیدن و درک او هستید. برای این منظور، بهتر است دست‌ها و پاهایتان در حالت بسته یا درگیر نباشند و آزاد و گشوده قرار گیرند. لبخند بر چهره داشته باشید و با اشتیاق کامل پذیرای سخنان همسران باشید.

رسول اکرم (ص) می‌فرماید:

«گشاده‌رویی، زینت بردباری است.»

(ج) بدن‌تان اندکی رو به جلو قرار داشته باشد.

قرار گرفتن بدن در حالتی اندکی متمایل به جلو، نشانه‌ای از گوش‌دادن همدلانه و فعال است. این وضعیت به همسران پیام می‌دهد که شما با علاقه و توجه در حال دریافت سخنان او هستید و ارتباطی عمیق‌تر را دنبال می‌کنید.

(د) در هنگام گفت‌وگو، حضور آرام داشته باشید.

آرامش و تمرکز شما در حین گفت‌وگو، موجب می‌شود همسران نیز احساس راحتی و امنیت روانی کند. این حضور مؤثر، نه تنها کیفیت ارتباط را افزایش می‌دهد، بلکه به تقویت اعتماد به نفس و احساس ارزشمندی در رابطه کمک می‌کند.

رعایت این موارد، بهبود ارتباطات زوجی را در پی دارد و کیفیت زندگی مشترک را ارتقاء می‌بخشد. این رفتارها، حامل پیام احترام و توجه‌اند و نیازمند سطحی مفید از خودآگاهی و خودشناسی هستند.

بالا بردن سطح آگاهی نسبت به سبک‌های پاسخ‌گویی، به‌تنهایی سودمند است؛ اما تأکید بر ارزش پاسخ‌های همدلانه و تمرین گوش‌دادن انعکاسی، شاید مهم‌ترین بخش آموزش گوش‌دادن مؤثر و فعال باشد.

برای شنیدن فعال، صرفاً سکوت و گوش‌دادن کافی نیست؛ چراکه مغز شما در این فرآیند باید فعالانه مشارکت کند. حقیقت این است که شما یک شنونده‌ی منفعل نیستید. ارتباط مؤثر، شامل دو فرآیند متقابل است:

(۱) **فرآیند مشارکتی** - حتی زمانی که تنها یک نفر بیشتر صحبت می‌کند، حضور طرف مقابل باید فعال و پاسخ‌گو باشد.

(۲) **فرآیند شنیدن فعال** - در این حالت، شنونده باید سخنان گوینده را شفاف‌سازی کند، آن‌ها را تفسیر نماید و بازخورد مناسب ارائه دهد.

هنگامی که همسران درباره‌ی موضوعات مهم با شما گفت‌وگو می‌کند، نقش شما این است که آنچه او گفته را با واژگان خودتان بازتاب دهید. اگر این تکنیک را به‌صورت مستمر به‌کار گیرید، به نتایج زیر دست خواهید یافت:

- حذف موانع شنیدن و جلوگیری از سوءتفاهم
- اصلاح برداشت‌های نادرست در موقعیت‌های ارتباطی
- ارائه‌ی یک هدیه‌ی ارزشمند به همسران از طریق گوش‌دادن فعال و قدردانی از او
- کنترل و مدیریت احساس خشم
- کمک به یادآوری دقیق‌تر مطالب مطرح‌شده در گفت‌وگو

این تکنیک را به‌ویژه زمانی به‌کار ببرید که همسران درباره‌ی موضوعاتی صحبت می‌کند که برایش اهمیت ویژه‌ای دارند.

نمونه‌ای از گفت‌وگوی انعکاسی:

خانم: مامانم گفته برای عید می‌خواد بیاد اینجا.

آقا: خودش خواسته بیاد یا تو پیشنهاد دادی؟

خانم: راستش من پیشنهاد دادم، اونم گفت فکر خوبیه.

آقا: یعنی تو ازش خواستی بیاد پیشمون بمونه؟

خانم: آره، معمولاً می‌ره خونه‌ی خواهرم، ولی این بار دلم خواست بیاد پیش ما، یه کم بیشتر کنارمون باشه.

آقا: یعنی انتظار داری این بار بیشتر بمونه؟

خانم: خب، فکر می‌کنم کنار هم بودن، بازی کردن با بچه‌ها، و گفت‌وگوهای ساده می‌تونه برای همه‌مون

آرامش‌بخش باشه.

آقا: فقط همین که بمونه کافیه؟

خانم: نه، اینکه بتونم باهاش درباره‌ی چیزایی حرف بزنم که وقتی تنهام نمی‌تونم.

آقا: یعنی می‌خوای باهاش درباره‌ی تنهاییات حرف بزنی؟

خانم: تقریباً همین‌طور.

آقا: پس بودنش برات فقط به خاطر عید نیست، چون وقتی هست، حس خوبی داری.

خانم: دقیقاً. نه اینکه همیشه بمونه، فقط یکی دو هفته. اگه اینجا رو دوست داشت، شاید یه خونه نزدیکمون

گرفت.

در این گفت‌وگو، مشاهده می‌شود که آقا چگونه با ظرافت، سخنان همسرش را تعبیر و تفسیر می‌کند. او متوجه می‌شود که موضوع، فراتر از دعوت مادر برای عید نوروز است؛ بلکه به نیاز عاطفی همسر برای نزدیکی، آرامش و کاهش احساس تنهایی مربوط می‌شود.

اگر او شنونده‌ای دقیق و فعال نبود، این موضوع به‌سادگی آشکار نمی‌شد. هنگامی که شما از این تکنیک استفاده می‌کنید، در واقع به همسران نشان می‌دهید که درباره‌ی گفته‌های او چگونه فکر می‌کنید، چه چیزی شنیده‌اید، و اگر دریافت‌تان نادرست بوده، با پرسش‌گری آغاز می‌کنید تا موضوع روشن شود. هدف از پرسیدن سؤال، درک، پذیرش، یادگیری و کمک به همسر است نه بازجویی، فشار آوردن، پیگیری دیدگاه‌های شخصی، سرزنش، کوچک‌شمردن یا دخالت در امور. پرسش‌گری دقیق، دید وسیع‌تری به شما می‌دهد؛ شامل جزئیات بیشتر، لمس ظریف احساسات، و درک عمیق‌تر از دیدگاه‌ها و نقطه‌نظرهای همسران

ه) به همسرتان بازخورد دهید.

بازخورد دادن سه فایده‌ی مهم دارد:

۱) اصلاح برداشت‌ها:

شما از طریق بازخورد می‌توانید برداشت خود را نسبت به همسرتان بازنگری کنید، و او نیز فرصت دارد تصورات نادرست خود را اصلاح نماید.

۲) ارزیابی روابط:

بازخوردهای شما اطلاعاتی درباره‌ی درستی و نحوه‌ی تأثیرگذاری روابط همسرتان با شما و دیگران در اختیار او قرار می‌دهد.

۳) استفاده از دیدگاه شما:

همسرتان می‌تواند از نقطه‌نظرهای شما بهره‌مند شود و آن‌ها را در تصمیم‌گیری‌ها یا تنظیم رفتار خود لحاظ کند.

بازخورد مؤثر، باید بی‌درنگ، صادقانه و حمایت‌گرانه باشد:

- بی‌درنگ بودن. یعنی به محض درک موضوع از طریق تفسیر و پرسش‌گری، بازخورد را ارائه دهید؛ هرگونه تأخیر، از اثربخشی آن می‌کاهد.
- صادق بودن. یعنی واکنشی واقعی و حقیقی نسبت به احساسات خود نشان دهید.
- حمایت‌گر بودن. یعنی صداقت شما نباید به خشونت یا تخریب تبدیل شود؛ بلکه باید راه‌هایی برای متعادل‌سازی دیدگاه‌های منفی بیابید، بدون آن‌که آن‌ها را انکار یا حذف کنید.

• وقتی شما گوینده هستید:

۱. دیدگاه خود را به صورت خلاصه و روشن بیان کنید.

۲. از واژگان و تجربیات شخصی استفاده کنید؛ یعنی برای بیان احساسات و نیازهای خود، از ضمیر «من» بهره ببرید.

۳. از سرزنش و برچسب زدن پرهیز کنید؛ بدون اظهار نظر مستقیم درباره‌ی خود، نقاط ضعف همسران را بیان نکنید.

پس از بیان شما، همسران آنچه را شنیده خلاصه می‌کند، و شما نیز اجازه می‌دهید که اگر چیزی هست یا نکته‌ای درباره‌ی شما می‌داند، آزادانه بیان کند.

• وقتی که شما شنونده هستید:

۱. توجه خود را متمرکز کنید بر آنچه همسران از احساسات، دیدگاه‌ها و نیازهای خود بیان می‌کند. شنیدن فعال یعنی حضور کامل ذهنی و عاطفی در لحظه‌ی گفت‌وگو.

۲. هرگز با صحبت‌های همسران مخالفت نکنید یا وارد استدلال تراشی نشوید. هدف شنیدن فعال، درک و همراهی است و نه اثبات یا رد کردن.

۳. تنها در صورت نیاز، پرسش‌هایی برای روشن‌تر شدن موضوع مطرح کنید. این پرسش‌ها باید با هدف فهم بهتر و نه چالش برانگیزی یا قضاوت صورت گیرند.

۴. پس از شنیدن، تجربیات همسران را به صورت خلاصه بازتاب دهید؛ یعنی آنچه شنیده‌اید را با واژگان خودتان بیان کنید. سپس به همسران فرصت دهید تا اگر نکته‌ای جا افتاده یا اشتباهی در برداشت شما وجود دارد، آن را اصلاح یا تکمیل کند.

در ادامه‌ی گفت‌وگو، هنگام صحبت کردن همسران، کمی به جلو خم شوید یا حالتی به خود بگیرید که نشان‌دهنده‌ی توجه و درک باشد. این زبان بدن، به همسران پیام می‌دهد که شما با تمام وجود در حال شنیدن هستید و احساسات او برایتان اهمیت دارد.

## • موانع گوش دادن فعال

در فرآیند ارتباط مؤثر، گاهی رفتارهایی ناخودآگاه مانع از شنیدن واقعی و همدلانه می‌شوند. در ادامه، نه مانع رایج در گوش دادن فعال به‌طور کامل بررسی می‌شود:

### ۱. ذهن‌خوانی به‌جای گوش دادن واقعی

در زمانی که شما با سردی و بدگمانی به صحبت‌های همسرتان گوش می‌دهید و تلاش می‌کنید آن صحبت‌ها را در حالی که واقعیت دارند به‌گونه‌ای دیگر برداشت کنید، در حال ذهن‌خوانی هستید. ذهن‌خوانی یعنی تفسیر شخصی و پیش‌داورانه از گفته‌های همسر، بدون توجه به محتوای واقعی آن.

در ذهن‌خوانی، علائم ظریف‌تری مانند لحن صدا، حالت چهره و ژست‌ها نیز مدنظر قرار می‌گیرند. در نتیجه، چنین افرادی ممکن است محتوای واقعی چیزی را که همسرشان در حال گفتن آن است نادیده بگیرند و به‌جای آن از پیش‌فرض‌های ذهنی خود بهره ببرند.

ذهن‌خوانی یکی از موانع مهم در ایجاد صمیمیت است.

مثال:

آقا به خانم می‌گوید: «فکر کنم اگر این پیراهن را برای این مجلس بپوشی، از آن یکی مناسب‌تر باشد.»  
همسرش در ذهن خود می‌گوید: «این حرف یعنی اینکه من لاغر و بداندام هستم، چون هیچ لباسی برای من خوب به نظر نمی‌آید.»

می‌بینید که همسر این آقا با ذهن‌خوانی از جمله‌ی همسرش برداشت اشتباه کرده و این مانع شنیدن نظرات و منظور واقعی او شده است.

سؤال تأمل‌برانگیز:

شما چقدر ذهن‌خوانی می‌کنید؟ آیا گفته‌های همسرتان را این‌گونه مورد تفسیر قرار می‌دهید؟

### ۲. مرور ذهنی چیزهایی که می‌خواهید بگویید

زمانی که شما مشغول مرور کردن چیزی هستید که بعداً خواهید گفت، در نتیجه به‌طور کامل صحبت‌ها و گفته‌های همسرتان را با دقت نشنیده‌اید. بعضی وقت‌ها ممکن است شما در حال مرور مکالمات کامل باشید؛ مثلاً:

«من این را خواهم گفت، سپس همسر من خواهد گفت، بعد من می‌گویم...»

در چنین حالتی، شما به جای شنیدن، در حال طراحی یک گفت‌وگوی فرضی هستید. این رفتار باعث می‌شود تمرکزتان از لحظه‌ی حال و از صحبت‌های واقعی همسرتان منحرف شود.

### ۳. نشنیدن چیزهایی که نمی‌خواهید بشنوید (فیلتر کردن)

فیلتر کردن یعنی شما فقط به بخشی از صحبت‌های همسرتان گوش می‌دهید که برایتان خوشایند یا مهم هستند، و سایر بخش‌ها را نادیده می‌گیرید. این رفتار باعث می‌شود همسر احساس کند دیده و شنیده نمی‌شود.

شما ممکن است به بعضی از چیزهایی که منجر به علائم خشم، اضطراب و نگرانی همسرتان می‌شود گوش فرا دهید، اما زمانی که احساس کردید همسرتان وضعیت خوب و آرامی دارد و انتظار توجه و پاسخ‌دهی از شما ندارد، دیگر به صحبت‌های او گوش نمی‌دهید. فیلتر کردن می‌تواند شامل حذف چیزهایی باشد که شما تمایلی به شنیدن آن‌ها ندارید. به‌عنوان مثال:

شما ممکن است گفته‌های همسرتان را زمانی که درباره‌ی نوشیدنی مورد علاقه‌تان، حق و حقوق شخصی‌تان و... صحبت می‌کند، خوب بشنوید. اما وقتی مواردی را مطرح می‌کند که باب میل شما نیست، به آن‌ها توجهی نداشته و انگار که آن‌ها را نمی‌شنوید.

### ۴. قضاوت کردن به‌جای شنیدن

در این حالت، شما به‌جای شنیدن گفته‌های همسر خود، درباره‌ی شخصیت او قضاوت می‌کنید. خودتان، دیگران، همسرتان و اتفاق‌ها را به‌جای اینکه صرفاً توصیف کنید، بپذیرید یا درک کنید، فقط ارزیابی می‌کنید. مثال: آقا با دیدن ظرف‌های نشسته در آشپزخانه به همسرش می‌گوید: «خونه آشغال‌دونی شده، تنبلی هم حدی دارد.» قضاوت کردن یعنی شما به‌خاطر ارزیابی منفی، به صحبت‌های همسرتان گوش نمی‌دهید. این رفتار باعث می‌شود گفت‌وگو متوقف شود یا به‌جای درک، تبدیل به سرزنش و برچسب‌زنی شود.

شما ممکن است فکر کنید که همسرتان درک درستی از مسائل ندارد و به همین دلیل به صحبت‌های او گوش نمی‌دهید. حتی اگر هم به صحبت‌های همسرتان گوش دهید، ممکن است فقط در جهت جمع‌آوری شواهد تازه برای نشان دادن درک نادرست او از موضوعات باشد.

### ۵. خیال‌پردازی و انحراف ذهنی هنگام گفت‌وگو

هر کسی ممکن است در زمان گفت‌وگو دچار انحراف ذهنی شود. به‌ویژه زمانی که سال‌ها با یک نفر زندگی کرده‌اید، ممکن است به‌طور ناخودآگاه دیگر به صحبت‌های او گوش ندهید و درگیر افکار و خیال‌پردازی‌های خودتان شوید. اگر احساس می‌کنید گوش دادن و توجه به صحبت‌های همسرتان برایتان سخت شده، این یک علامت خطر است. چنین وضعیتی می‌تواند منجر به فاصله‌گیری عاطفی و اجتناب از گفت‌وگو درباره‌ی موضوعات مهم و مشخص شود.

#### ۶. نصیحت کردن به‌جای همدلی

هنگامی که همسرتان در حال صحبت کردن است و شما قبل از اینکه جمله‌اش را تمام کند، با نصیحت و پند وارد گفت‌وگو می‌شوید، در واقع او را از ادامه‌ی صحبت بازمی‌دارید. تلاش شما برای ارائه‌ی راه‌حل و انگیزه‌تان برای «درست کردن» همه‌چیز، باعث می‌شود نیاز ساده‌ی همسرتان به شنیده شدن و مورد توجه قرار گرفتن نادیده گرفته شود. در چنین شرایطی، همسر شما احساس می‌کند که بیشتر از آنکه شنیده شود، مورد اصلاح قرار گرفته است.

#### ۷. گوش دادن برای مخالفت و مجادله

زمانی که شما فقط برای مخالفت کردن، استدلال آوردن یا بحث و جدل به صحبت‌های همسر خود گوش می‌دهید، در واقع گفته‌های او را به‌درستی درک نکرده‌اید و نمی‌شنوید. در بسیاری از روابط آشفته، مجادله‌ی دائمی یکی از نشانه‌های پایدار است. این نوع گوش دادن نه‌تنها مانع درک متقابل می‌شود، بلکه گفت‌وگو را به میدان رقابت و اثبات تبدیل می‌کند، نه به فضای همدلی و همراهی.

#### ۸. منحرف کردن بحث

هنگامی که شما موضوع را عوض می‌کنید یا با شوخی کردن تلاش می‌کنید از صحبت کردن درباره‌ی موضوع خارج شوید، در واقع شنونده‌ی فعالی نبوده‌اید و بحث را منحرف کرده‌اید. این رفتار به‌ویژه زمانی رخ می‌دهد که مکالمه‌ها مربوط به موضوعات شخصی، حساس یا تهدیدکننده باشند. در چنین شرایطی، تغییر مسیر گفت‌وگو ممکن است به‌عنوان اجتناب از مواجهه با احساسات همسر تلقی شود.

#### ۹. موافقت سریع و قطع گفت‌وگو

زمانی که شما خیلی سریع توافق می‌کنید\_مثلاً وقتی همسرتان حالت‌های تردید، اضطراب یا برانگیختگی خود را بیان می‌کند\_و وسط صحبت‌های او می‌پرید و می‌گویید: «تو راست می‌گویی، من می‌دانم، واقعاً متأسفم، این وضعیت را درست خواهیم کرد»، در واقع با نیت خوب، اما ناآگاهانه، مانع از آن شده‌اید که همسرتان به‌اندازه‌ی کافی زمان برای بیان احساسات و افکار ناراحت‌کننده‌ی خود داشته باشد. این رفتار ممکن است باعث شود همسرتان احساس کند که شنیده نشده، حتی اگر شما قصد حمایت داشته‌اید.

شما می‌توانید به یک شنونده‌ی ماهر تبدیل شوید\_اما این تنها زمانی ممکن است که اطلاعات قبلی را با دقت بخوانید، آن‌ها را تمرین کنید، و از فرصت‌هایی که برای شنیدن به وجود می‌آید، آگاهی خود را افزایش دهید.

#### • تمرین ارزیابی موانع شنیدن

برای تمرین عملی، مراحل زیر را انجام دهید:

۱) یک موقعیت واقعی از مکالمه با همسرتان را بنویسید.

مثلاً گفت‌وگویی درباره‌ی برنامه‌ی آخر هفته، یک موضوع مالی، یا احساسات شخصی.

۲) دو یا سه مورد از موانع شنیدن را که در آن موقعیت رخ داده‌اند، مشخص کنید.

مثلاً: ذهن‌خوانی، نصیحت کردن، یا منحرف کردن بحث.

۳) در جدول زیر موقعیت، مانع شنیدن، و تأثیر آن بر گفت‌وگو را ثبت نمایید.

موقعیت	مانع شنیدن
۱	
۲	

۳- مهارت بیان احساس

در حال حاضر چه احساسی دارید؟ پنج دقیقه قبل چه احساسی داشتید؟ چه چیزی موجب شکل‌گیری این احساسات شده بود؟ پاسخ دادن به این پرسش‌ها همیشه آسان نیست. احساسات، بخشی بسیار مهم از وجود ما به‌عنوان یک انسان هستند. آن‌ها به ما کمک می‌کنند تا در ارتباطات بین‌فردی، برخورد مناسبی داشته باشیم و با چالش‌های زندگی کنار بیاییم. اما آنچه در اینجا برای هدف ما اهمیت دارد، این است که احساسات چگونه می‌توانند به ایجاد ارتباطی مؤثر و مفید با همسر کمک کنند. اگرچه دسترسی، شناسایی، تنظیم و بیان احساسات نیازمند یادگیری و تمرین است، اما این فرآیند به تدریج به بخشی از دانش و درک فردی شما تبدیل می‌شود.

بیان احساسات، عاملی کلیدی در شناسایی و ابراز مناسب هیجانات است. داشتن ارتباطی سالم و مؤثر با همسر، در گرو یادگیری، شناخت و بیان احساسات مثبت و منفی در بستر رابطه است. این توانایی نه تنها به بهبود کیفیت ارتباط کمک می‌کند، بلکه موجب افزایش درک متقابل، همدلی و امنیت روانی در رابطه می‌شود.

شناسایی و بیان احساسات، تحت تأثیر یادگیری‌های گذشته و تجربیات ارتباطی با والدین و دیگران شکل می‌گیرد. اگر والدین در دوران کودکی شما، بیشتر بر خطاها تمرکز کرده و با سرزنش و واکنش نشان داده باشند، ممکن است احساس شرم و گناه در شما شکل گرفته باشد. در نتیجه، ممکن است آموخته باشید که احساس شرمندگی خود را پنهان کنید و حتی در موقعیت‌های اجتماعی، برای کنترل این احساسات، به‌صورت فردی متملق یا خشن ظاهر شوید.

در برخی موقعیت‌ها، احساساتی در شما شکل می‌گیرند که بیان آن‌ها دشوار است. در چنین لحظاتی، می‌توانید چشمان خود را ببندید، چند نفس عمیق و آهسته بکشید، و بر تجربیاتی تمرکز کنید که موجب شکل‌گیری این احساسات مبهم شده‌اند.

به‌طور کلی، بررسی کنید که آیا این احساسات مثبت هستند یا منفی؟ آیا شما را به سمت موقعیت کشانده‌اند یا موجب اجتناب از آن شده‌اند؟ احساسات و هیجانات اولیه و بنیادین شامل ترس، خشم، شادی و غم هستند. شناخت این هیجانات، نخستین گام در مسیر تنظیم و بیان آن‌هاست.

---

### جدول هیجان‌های اساسی

غم	شادی	خشم	ترس
مالیخو لیا	رضایت	دلخوری	بیمناک
افسوس و آه	قانع	آزرده_ رنجیده_ خشمگین	اضطراب
ناراضی	امن – صلح آمیز	تلخی_ جگرسوز	احساس خطر
دلسوز	خوش گذران	بدخلق	ناامنی
رئوف – دل نازک	سرخوشی	متخاصم	مشکوک
غمگین	خوشحال	عبوس_ ترش رو	هشدار
دلخور	شاد	ناشکیبا	نگرانی
افسرده	خوشایندی	ناراحت_ توهین	وحشت زده
دلسرد	خوشبینی	سمج	بیش از حد محتاط
بی ارزشی	نشاط_ سرزنده	سرزنش	وابسته

### جدول کلی احساسات

نابودی	تمایل	تقلب	انزجار
آرامش	امنیت	بخشنده	مهربانی
رهاشدگی	رضایت	خوشحال	شعف
بی میلی	اطمینان	غمناک	اذیت
از کار افتادگی	دلربا	سپاسگزار	اشتیاق
مناقصه	احمق	بزرگی	تشویق
وحشت زدگی	قوی	گناهکاری	تلخ
تهدید	وابسته	شادی	صبر
هیجان زدگی	حمایتگر	بیزاری	سبکی
حساسیت	جذاب	درماندگی	توانایی
گزند	همدردی	وحشت	خوشی
طوفانی	افروختگی	دشمنی	راحتی
قدرشناسی	غرور	بینایی	شایستگی
مردد	تنش	مهارشدگی	علاقه مندی
درک نشدن	تعصب	تحریک	تحقیر
مضطرب	قدرت	طرد	کنجکاوی
پوچ	خرسندی	لذت	شکست خوردگی
مورد دوست داشتن نبودن	بدبینی	تنهایی	روان آزرده‌گی
ناراحت	صلح	محبوبیت	شیدایی
مفید	احساساتی	عشق	افسردگی
بی فایده	هراس	وفاداری	مطلوبیت
قربانی	تحت کنترل	درماندگی	مایوسی
نقص	غیرقابل کنترل	از کوره در رفتن	از جان گذشتگی
آسیب پذیری	عصبی	ترس	خاص بودن
شگفتی	نیازمند	برانگیختگی	خراب کاری
فنا	ابهام	خشمناک	ناامیدی
تشویش	بدبخت	سوءظن	دلسردی

## • فرایند بیان احساس

الف) احساسات خود و همسران را شناسایی کنید.

در این مرحله، تلاش کنید احساسات خود را در هر لحظه از زمان شناسایی نمایید. برای بسیاری از افراد، این کار آسان نیست. اما زمانی که توانایی نام بردن و تشخیص آنچه واقعاً احساس کرده‌اید را به دست آورید، مدیریت و بیان صحیح آن، به کلید موفقیت در روابط زوجی تبدیل می‌شود.

آیا تاکنون به آگاهی مبهمی از حالات عاطفی خود توجه کرده‌اید، بی‌آنکه بدانید دقیقاً چه احساسی دارید؟ یا اینکه احساسات دیگران را اشتباه تشخیص داده‌اید؟ ما اغلب احساس غم و اندوه داریم، اما آن را به شکل خشم ابراز می‌کنیم. این اشتباه در شناسایی احساسات، می‌تواند منجر به تجربه‌ی شدیدتر هیجانات شود. همچنین، تجربه‌ی هم‌زمان چند احساس متفاوت، به‌ویژه بدون آگاهی روشن، می‌تواند مشکل‌ساز باشد.

این امر رایج است که فرد آگاهی مبهمی از آنچه واقعاً احساس می‌کند داشته باشد و در نتیجه، نتواند آن را به‌طور مؤثر بیان کند. با آموزش مناسب، می‌توان نحوه‌ی شناسایی احساسات، بیان مؤثر آن‌ها، و تشخیص دقیق احساسات دیگران را آموخت.

این توانایی‌ها، هدیه‌ای ارزشمند برای همسر شما هستند. این آموزش معمولاً نیازمند تعامل با فردی است که مشتاق کمک به رشد شایستگی عاطفی شما باشد. همسران می‌توانند در این مسیر بهترین همراه و عامل تعالی یکدیگر باشند.

بسیاری از ما در زندگی دوست داشته شده‌ایم، عاشق بوده‌ایم، و پیوندهای عاطفی عمیق را تجربه کرده‌ایم. اما این دستاوردها به راحتی به دست نمی‌آیند. اگر فاقد آگاهی هیجانی یا توانایی بیان آنچه احساس می‌کنیم باشیم، دستیابی به چنین ارتباطی تقریباً غیرممکن خواهد بود.

مدیریت و استفاده‌ی صحیح از احساسات، از سرکوب یا ابراز نامناسب آن‌ها جلوگیری می‌کند.

### توجه به بدن؛ پلی برای شناخت احساسات

زمانی که درباره‌ی خوب یا بد بودن احساس خود به نتیجه رسیدید، سعی کنید محل فیزیکی آن احساس را در بدن خود شناسایی کنید. چشمانتان را ببندید، بر تنفس خود تمرکز کنید، آرامش بگیرید، و بدن خود را بررسی

نمایید. آیا در قفسه‌ی سینه، شکم، دست‌ها یا گردن، نشانه‌ای از آن احساس را می‌یابید؟ در این وضعیت، به‌نظر می‌رسد با احساسات خود ارتباط نزدیکی برقرار کرده‌اید.

برای شناسایی احساسات، به تغییرات بدنی که آن‌ها در شما ایجاد می‌کنند توجه کنید. حالات بدنی، ژست‌ها، و واکنش‌های جسمی، یکی از کلیدی‌ترین راه‌ها برای شناخت و سپس بیان احساس هستند.

وقتی خمیده راه می‌روید، ایستاده هستید، صدای گریه‌ی کودک را می‌شنوید، یا صدای بلندی به گوش‌تان می‌رسد\_چه حالتی به شما دست می‌دهد؟ وقتی یک دوست یا همسر خود را در آغوش می‌کشید، کدام بخش از بدن‌تان تحت تأثیر قرار می‌گیرد؟ چه مدت این احساس را حفظ می‌کنید؟ کوتاه یا طولانی؟

آگاهی از احساسات خود و دیگران قابل یادگیری است، اما هیچ راه سریع و آسانی برای آن وجود ندارد. این مسیر نیازمند تجربه، تمرین، و تکرار فراوان است تا به سطح بالایی از مهارت در تشخیص و بیان هیجانات برسید.

نمونه‌هایی از بیان احساس از طریق بدن:

• «قلبم شکست.»

• «پوست بدنم دارد می‌سوزد.»

• «تمام صورتم سرخ شده است.»

• «انگار گلویم فشرده می‌شود.»

یکی دیگر از روش‌های مناسب برای شناسایی احساس، توجه به رفتارهایی است که از دل آن احساس برمی‌خیزند. وقتی حس واقعی را تجربه می‌کنید، به‌سمت چه کاری کشیده می‌شوید؟ آیا تمایل دارید کسی را در آغوش بگیرید، پنهان شوید، گریه کنید، یا آسیب برسانید؟

عملی که از دل احساسات واقعی برمی‌آید، نشانه‌ای از اصالت آن احساس است:

• اگر دوست دارید کسی را در آغوش بگیرید و دلداری بدهید، احتمالاً احساس همدلی، عشق یا ندامت دارید.

• اگر تمایل دارید کسی را آزرده کنید، احتمالاً احساس خشم یا طرد را تجربه می‌کنید.

- اگر میل به گریه یا پنهان کاری دارید، ممکن است احساس پشیمانی، افسردگی یا اضطراب در شما فعال شده باشد.

#### تمرین بازخورد روزانه:

سعی کنید احساس خود و همسران را تشخیص دهید و سپس از یکدیگر بازخورد بگیرید:

آیا توانسته‌اید احساس را به درستی شناسایی کنید؟ این تمرین به مرور زمان موجب افزایش مهارت شما در شناخت و نام بردن احساسات خواهد شد.

#### تمرین یادداشت روزانه:

هر زمان که با همسران تعامل دارید یا حتی صرفاً به او فکر می‌کنید، اگر احساس خاصی در خود آگاه شدید، آن را یادداشت کنید. این تمرین باعث می‌شود لحظه‌به‌لحظه احساسات خود را مورد توجه قرار دهید و به تدریج به درک عمیق‌تری از هیجانات‌تان برسید.

(ب) احساسات خود را به درستی بیان کنید.

از سرزنش و برون‌فکنی احساسات منفی نسبت به همسر، بدون توجه به شرایط، اجتناب کنید. سعی کنید زمان مناسبی برای بیان احساسات خود به همسران پیدا کنید. با موارد ساده شروع نمایید. پس از شناسایی احساس، برای بیان آن گام‌های مشخصی را طی کنید:

#### (1) استفاده از عبارت «من» به جای «تو» برای بیان احساسات

عبارت «من» تمرکز را بر افکار و احساسات گوینده قرار می‌دهد، بدون آن که شنونده را مورد قضاوت یا سرزنش قرار دهد. در مقابل، استفاده از «تو» معمولاً به صورت سرزنش یا انتقاد شنیده می‌شود و می‌تواند موجب واکنش‌های دفاعی و افزایش تنش شود.

مثال:

به جای اینکه بگویید: «تو منو ناراحت می‌کنی»، بهتر است بگویید: «من کمی دلخورم» یا «من خیلی ناراحتم».

عبارت «من» راهی روشن، محترمانه و غیرتهدیدآمیز برای بیان آن چیزی است که احساس می‌کنید و می‌خواهید. این نوع بیان، احتمال تغییرات مثبت در رفتار شنونده را افزایش می‌دهد.

## ۲) بیان شدت و مدت زمان احساس

پس از شناسایی احساس، شدت آن را مشخص کنید. اگر احساس خشم خفیف دارید، می‌توانید بگویید: «کمی عصبانی‌ام». اگر شدت احساس بیشتر است، از واژگانی مانند «خیلی عصبانی‌ام»، «برآشفته‌ام» یا «غضبناک هستم» استفاده کنید. همچنین، مدت زمانی که این احساس را تجربه کرده‌اید را بیان نمایید.

مثال: «از دیروز عصر که از محل کار برگشتم، این احساس با من بوده» یا «از هفته‌ی گذشته، این ناراحتی در من باقی مانده».

بیان مدت زمان احساس، به همسران کمک می‌کند تا ضرورت و عمق هیجان شما را بهتر درک کنند.

## ۳) استفاده از واژه‌های کلیدی عاطفی

برای بیان دقیق‌تر احساسات، از واژه‌هایی استفاده کنید که حالت عاطفی شما را به‌روشنی نشان دهند. این واژه‌ها می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

- افسرده
- مضطرب
- خشمگین
- شرمنده
- خوشحال
- شاد
- متعجب
- نگران
- دل‌گرفته
- بی‌قرار

• آرام

استفاده از واژه‌ی مناسب، به انتقال دقیق‌تر احساسات کمک می‌کند و از سوءتفاهم جلوگیری می‌نماید.

(۴) توصیف و بسط احساس (تائیرات، تعاریف مترادف‌ها، محتوای احساس ...)

برای اینکه همسرتان بتواند احساس شما را به‌طور کامل درک کند، لازم است آن را با جزئیات بیان کنید.

مثال:

«من خیلی نگرانم. احساس می‌کنم نمی‌تونم مهمونی رو خوب برگزار کنم. دلشوره دارم و از صبح تا حالا این اضطراب همه‌ی بدنم رو گرفته.»

در این توصیف، هم شدت احساس مشخص شده، هم علت آن، و هم تأثیر جسمی و روانی‌اش. چنین بیانی، همسر را به درک عمیق‌تر و همدلانه‌تر هدایت می‌کند.

(۵) اشاره به رفتار همسر، نه سرزنش شخصیت او

در بیان احساسات منفی، از سرزنش شخصیت همسر خودداری کنید. اگر احساس بدی در شما ایجاد شده، بویژه اگر ناشی از رفتار ناعادلانه یا سهل‌انگارانه‌ی همسر باشد، بهتر است به رفتار اشاره کنید نه به شخصیت. سرزنش کردن، نه تنها مشکل را حل نمی‌کند، بلکه موجب فعال‌شدن مکانیزم‌های دفاعی در همسر می‌شود. در چنین شرایطی، نه همدلی شکل می‌گیرد و نه گفت‌وگوی مؤثر ادامه می‌یابد.

مثال:

به جای اینکه بگویید: «تو همیشه بی‌ملاحظه‌ای»، بهتر است بگویید: «وقتی دیشب بدون اطلاع دیر برگشتی، احساس کردم نادیده گرفته شدم.»

این نوع بیان، هم احساس شما را منتقل می‌کند، هم از سرزنش پرهیز دارد، و هم زمینه‌ی گفت‌وگوی سازنده را فراهم می‌سازد.

(۶) بیان جایگزین مثبت یا رفتار مورد انتظار خود

پس از اینکه احساس خود را به‌روشنی بیان کردید، لازم است رفتار مورد انتظار را نیز مطرح نمایید تا همسرتان به‌طور واضح بداند که چه احساسی را تجربه کرده‌اید و چه رفتاری می‌تواند به بهبود وضعیت کمک کند.

مثال:

«راستش از اون حرفایی که جلو بقیه زدی، یه کم ناراحت و خجالت زده شدم. از موقع شام تا الان یه جورایی تو دلم مونده. فکر می‌کردم اگه قرار بود چیزی بگی، بهتر بود وقتی فقط خودمون بودیم، بهم می‌گفتی.»

بیان رفتار مورد انتظار، به همسر کمک می‌کند تا نه تنها احساس شما را درک کند، بلکه راهی برای اصلاح یا بهبود رفتار خود داشته باشد.

#### ۷) صحبت صادقانه و ساده درباره‌ی احساس خود

هنگام بیان احساسات، حالات چهره و زبان بدن شما باید با آنچه می‌گویید هماهنگ باشد. مثلاً اگر می‌گویید «عصبانی هستم»، نباید هم‌زمان لبخند بزنید. هماهنگی بین ظاهر، حالت بدنی و کلام، موجب انتقال دقیق‌تر احساسات می‌شود. احساسات باید در زمان مناسب و با صداقت کامل بیان شوند تا همسر بتواند آن‌ها را به درستی دریافت و درک کند.

#### ۸) انتظار برای پاسخ همسر

پس از بیان احساس، با استفاده از تکنیک‌های شنونده‌ی فعال و غیرقضاوتی، به پاسخ همسران گوش دهید. بهتر است این اصل را بپذیرید که وقتی همسران احساس خود را بیان می‌کند، شما بدون دفاع یا انکار، آن احساس را بپذیرید.

مثال:

«من متوجه شدم که خیلی نگران شدی.»

پذیرش احساس همسر، حس امنیت و اطمینان را در او تقویت می‌کند و باعث می‌شود راحت‌تر درباره‌ی احساساتش صحبت کند. به پاسخ همسران گوش دهید و اگر سوءبرداشتی وجود دارد، آن را اصلاح نمایید. این فرآیند را تا زمانی ادامه دهید که پیام به درستی منتقل شود.

• نمونه‌ای برای بیان احساس منفی:

فرض کنید همسران دیر کرده و زمانی که به منزل می‌رسد، به جای اینکه بگویید:

«تو آدم بی‌مسئولیتی هستی و همیشه دیر می‌کنی»،

بهتر است بگویید:

«من کمی ناراحت و نگرانم. وقتی دیر می‌کنی، مضطرب و دل‌نگران می‌شوم. از ساعت پنج عصر تا ده شب دائم نگران بودم. اگر وقتی تأخیر داری به من زنگ بزنی و اطلاع بدهی، احساس بهتری خواهم داشت.»

در این بیان، از ضمیر «من» استفاده شده، شدت و مدت زمان احساس مشخص شده، واژه‌ی کلیدی عاطفی به کار رفته، رفتار همسر اشاره شده، و رفتار مورد انتظار نیز به وضوح بیان شده است.

• نمونه‌ای برای بیان احساس مثبت:

فرض کنید همسرتان با چند شاخه گل وارد خانه می‌شود و آن‌ها را به شما تقدیم می‌کند. شما می‌گویید:

«من خیلی خوشحالم. امروز تا شب احساس خوبی دارم و فکر می‌کنم که خیلی به فکر من هستی. از اینکه یاد من بودی و برایم گل خریدی، بسیار شاد هستم. دفعه‌ی قبل هم که برایم گل آوردی، همین احساس را داشتم. خیلی متشکرم.»

در این مثال، علاوه بر استفاده از ضمیر «من»، شدت احساس، مدت زمان، واژه‌ی کلیدی عاطفی، اشاره به رفتار همسر، و سابقه‌ی تاریخی آن رفتار نیز ذکر شده است. بیان احساسات مثبت، به‌ویژه با اشاره به رفتارهای گذشته، موجب تقویت صمیمیت و محبت در رابطه می‌شود.

**نکته‌ی مهم:**

زوج‌ها باید احساسات مثبت خود مانند شادی، خوشحالی، رضایت و محبت را بیشتر از احساسات منفی بیان کنند. بازخورد مثبت، خون تازه‌ای در پیکر رابطه تزریق می‌کند و فضای عاطفی را غنی‌تر می‌سازد.

(۹) سوالات باز پرسیدن از همسر در مورد احساساتش

یکی از عادات ضروری در زندگی زناشویی، پرسیدن سؤال‌های مناسب درباره‌ی احساسات همسر است. وقتی هدف شما دستیابی به افکار و احساسات همسرتان درباره‌ی یک موضوع است، بهترین راه استفاده از سؤال‌های باز پاسخ است.

نمونه‌هایی از سؤال‌های باز پاسخ:

• می‌تونی بگی الان چه احساسی داری؟

- لطفاً واضح تر بگو منظورت چیه؟
- در مورد من چه احساسی داری؟

این نوع سؤال‌ها، همسران را تشویق می‌کند تا اطلاعات بیشتری ارائه دهد و درباره‌ی طیف وسیعی از احساسات صحبت کند. در مقابل، سؤال‌های بسته مانند «آیا منو دوست داری؟» فقط پاسخ بله یا خیر دارند و فرصت گفت‌وگوی عمیق را از بین می‌برند. در ادامه دو نمونه موقعیت و نحوه‌ی صحیح و غلط پرسش و پیگیری احساس همسر، ارائه شده است:

موقعیت	سؤال و کنکاش غلط	سؤال و کنکاش درست
۱ اگر پس از پایان روز کاری وارد خانه شده و خانم خود را بدخلق و ناراحت ببینید	«باز چی شده؟ مگه کوه کندی که این طور رفتار می‌کنی؟ همش اخم و تخم! من که خسته‌ام، کاش اصلاً نمی‌اومدم خونه.»	«احساس می‌کنم الان ناراحتی... دوست داری راجع بهش صحبت کنیم؟ به نظر می‌رسه روز سختی رو پشت سر گذاشتی. کاری هست که بتونم برات انجام بدم؟»
۲ اگر همسران تجربه‌ی بدی داشته، بسیار ناراحت است (مثلاً با ماشین تصادف کرده) و صورتش زخمی شده و سپر ماشین نیز شکسته است.	«این چه طرز رانندگیه؟ حتماً تو مقصری! این همه خرج گذاشتی رو دستمون، عصبانی هم هستی؟»	شما بنویسید:

#### ۴- مهارت بیان خواسته‌ها و نیازها در ارتباط با همسر

اگر می‌خواهید رابطه‌ای سالم و رضایت‌بخش با همسران داشته باشید، لازم است احساسات، انگیزه‌ها، تمایلات، نیازها و خواسته‌های خود را بشناسید و شیوه‌ی صحیح ابراز آن‌ها را بیاموزید. شناخت و بیان درست این عناصر، نشانه‌ای از زندگی آگاهانه و ارتباطی هدفمند است.

توانایی ابراز صادقانه نظرات، احساسات، نگرش‌ها و خواسته‌ها بدون اضطراب، از ویژگی‌های بارز روابط صمیمانه و پایدار میان زوج است. بیان صحیح نیازها نه تنها نشان‌دهنده‌ی اعتماد به نفس فرد است، بلکه مستلزم پاسخ‌دهی مناسب و انعطاف‌پذیر در موقعیت‌های گوناگون نیز می‌باشد.

در ارتباط زوجی، تشریح خواسته‌ها و نیازها گامی مؤثر در پیشگیری از بروز تعارض‌هاست و مهارتی کلیدی برای رسیدن به رضایت، احساس اهمیت و توجه متقابل به شمار می‌آید.

بیان خواسته‌ها از این جهت سودمند است که راهی مطمئن برای حل مسائل و درک تفاوت‌ها و شباهت‌های میان زوج فراهم می‌آورد. زمانی که خواسته‌ها به درستی و منطقی مطرح شوند، امکان برآورده شدن آن‌ها نیز افزایش می‌یابد.

اگر ندانید همسرتان چه می‌خواهد، یا تصور کنید که او باید خود به تنهایی نیازهای شما را تشخیص دهد، و به اهمیت نحوه‌ی صحیح بیان خواسته‌ها بی‌توجه باشید، به مرور زمان با افزایش مشکلات و کاهش رضایت در رابطه مواجه خواهید شد.

ابراز خواسته‌ها و نیازها، مانند قرار دادن حقایق و نگرش‌ها بر روی میز است؛ فرد با کنار هم چیدن قطعات این پازل، معنا و هدف خواسته‌هایش را برای همسر خود روشن می‌سازد. بنابراین، لازم است زوج به‌طور برابر در بیان و تحقق خواسته‌ها مشارکت داشته باشند.

شما این حق را دارید که در روابط خود، نیازهایتان را مطرح کنید. در عین حال، مسئول هستید که به خواسته‌ها و نیازهای همسرتان نیز گوش دهید. این مسئولیت شامل صداقت در برابر خود و همسرتان و توانایی تشخیص نیازهای درونی‌تان است—چه نیاز به حمایت، صمیمیت، تنهایی، نظم، استقلال، عشق، امنیت مالی و یا هر چیز دیگر.

هر فرد، از جمله همسر شما، در تلاش است تا به نیازهای خود دست یابد. این واقعیت که شما نیز دارای خواسته‌هایی هستید، به معنای تحقق کامل آن‌ها نیست. آنچه اهمیت دارد، ایجاد تعادل میان خواسته‌های خود و همسرتان است.

در بسیاری از موارد، خواسته‌های زوج ممکن است در تضاد قرار گیرند. برای مثال، شما ممکن است خواهان فرزند دیگری باشید، در حالی که همسرتان معتقد است یک فرزند کافی است. در چنین موقعیت‌هایی، سازش و همکاری کلید حل اختلافات است.

زوج‌های موفق، فعالانه برای کشف، درک و ارضای نیازهای جسمانی و روانی یکدیگر تلاش می‌کنند. آنان با توجه به شرایط و وضعیت طرف مقابل، خواسته‌ها را به‌درستی تشخیص داده و در جهت برآورده ساختن آن‌ها گام برمی‌دارند. برای نمونه، یک زن در دوران بارداری نیاز بیشتری به محبت و حمایت همسر خود دارد؛ همسر دلسوز و هوشمند حتی پیش از بیان این نیاز، آن را درک می‌کند.

با این حال، قاعده‌ی کلی آن است که افراد بتوانند در زمان، مکان و شرایط مناسب، با حفظ آرامش، خواسته‌های خود را بیان کنند. بسیاری از ناراحتی‌ها و گلایه‌ها ناشی از عدم درک و پذیرش نیازهای طرف مقابل است. بی‌توجهی به خواسته‌ها و نیازهای همسر، موجب فاصله‌گیری و ایجاد اختلاف در رابطه می‌شود.

#### • تمرکز بر خواسته‌ها به‌جای شکایت‌ها

در بیان خواسته‌ها، بهتر است بر آنچه می‌خواهید تمرکز کنید، نه بر آنچه نمی‌خواهید. برای مثال:

- به‌جای گفتن: «تو همیشه حمام رو به‌هم ریخته ترک می‌کنی»، بهتر است بگویید: «لطفاً بعد از دوش گرفتن، حوله‌ات رو بردار و آویزون کن.»
- به‌جای گفتن: «هیچ‌وقت وقتی دیر می‌رسی تماس نمی‌گیری»، بهتر است بگویید: «لطفاً اگر تأخیر داشتی، با من تماس بگیر تا نگران نشم.»

#### • مراحل بیان خواسته‌ها و نیازها:

الف) ابتدا نیازها و خواسته‌هایی را که از اهمیت و ضرورت بالایی برخوردارند، یادداشت و بررسی کنید. نه خواسته‌های جزئی و روزمره‌ای که به‌طور خودکار یا بدون تلاش خاصی برآورده می‌شوند.

ب) پیش از بیان خواسته و نیاز، آن را واریسی کنید.

پیش از آن‌که خواسته یا نیاز خود را با همسرتان در میان بگذارید، ضروری‌ست که ابتدا درباره‌ی انتظارات، تمایلات و انگیزه‌های خود تأمل کرده و به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

- چرا این خواسته یا نیاز برای شما اهمیت دارد؟
- هدف اصلی از بیان آن چیست؟
- اگر این خواسته مطرح نشود، چه آسیب‌هایی ممکن است تجربه کنید؟

- در صورت بیان آن، چه دستاورد مثبتی خواهید داشت؟
  - واکنش احتمالی همسران نسبت به این خواسته چگونه خواهد بود؟
  - آیا همسران در حال حاضر آمادگی شنیدن یا پذیرش این خواسته را دارد؟
  - چه زمان و مکانی را برای مطرح کردن آن در نظر گرفته‌اید؟
  - اگر خواسته‌تان پذیرفته نشد، آیا گزینه‌ی جایگزینی برای تحقق آن وجود دارد؟
- با پاسخ‌گویی دقیق به این پرسش‌ها و ارزیابی شرایط، می‌توانید خواسته‌ی خود را به‌گونه‌ای مطرح کنید که هم برای شما و هم برای همسران مفید و سازنده باشد.
- ج) در بیان خواسته، ابتدا موقعیت یا شرایط را توصیف کنید.
- توصیف موقعیت باید دقیق، خاص و منطبق بر واقعیت باشد؛ بدون سرزنش، تحقیر یا تهدید. برای مثال:
- نگوئید: «تو چه زن شلخته‌ای هستی! هیچ‌وقت نشده وارد خانه شوم و پذیرایی مرتب باشد.»
  - بگوئید: «برخی مواقع لباس‌ها و وسایل بازی بچه‌ها برای مدت طولانی در پذیرایی باقی می‌ماند.»
- جمله‌ی دوم به‌طور خاص به موضوع اشاره کرده و از قضاوت درباره‌ی شخصیت همسر پرهیز کرده است، در حالی که جمله‌ی اول کلی‌گویی، سرزنش و تحقیر را در خود دارد.
- د) سپس احساس خود را به شیوه‌ی درست بیان کنید (مطابق با اصول فصل «بیان احساس»).
- بیان احساسات باید صادقانه، روشن و بدون اتهام باشد. استفاده از جملاتی که با «من احساس می‌کنم...» آغاز می‌شوند، به شما کمک می‌کند تا مسئولیت احساس خود را بپذیرید و از سرزنش طرف مقابل دوری کنید.
- ه) خواسته‌ی خود را به‌صورت عینی و رفتاری مطرح کنید.
- تمرکز خود را بر رفتاری بگذارید که می‌خواهید تغییر کند یا نیازی که می‌خواهید برآورده شود. از بیان خواسته‌هایی که غیرواقعی، کلی یا خارج از توان همسر هستند، پرهیز کنید. خواسته‌ها نباید در راستای تغییر شخصیت، باورها یا ارزش‌های طرف مقابل باشند.

مثال جمله‌ی نامناسب:

«تو باید عاشق من باشی و خیلی زیاد به من عشق بورزی»

این جمله کلی، آمرانه و غیرقابل سنجش است.

مثال جمله‌ی مناسب:

«خیلی خوشحال می‌شم وقتی از سر کار می‌ای، یه آغوش گرم ازت بگیرم، یه کم نوازشم کنی و بشینی کنارم، با هم یه کم از اتفاقای روزمون حرف بزنیم.»

این جمله رفتاری، ملموس و قابل اجراست و نشان‌دهنده‌ی نیاز به محبت و صمیمیت است. در جدول زیر مثالی کامل از بیان خواسته‌ها ذکر شده‌است.

بیان عینی و رفتاری خواسته	
موقعیت	از وقتی کار جدید رو شروع کردیم، بیشتر وقتمون رفته پای کار و حس می‌کنم دیگه وقت نمی‌کنیم کتاب بخونیم، با هم گپ بزنیم یا یه موزیک آروم گوش بدیم.
احساس	همکاری باهات برام خیلی لذت‌بخشه، حس نزدیکی بیشتری دارم، ولی یه کم هم تحت فشارم، انگار همش یه جور استرس باهامه.
خواسته	فکر می‌کنم خوب باشه یه روز در هفته رو بذاریم برای خودمون. مثلاً من خیلی دوست دارم جمعه‌ها برم پارک و عکاسی کنم، یه کم با خودم خلوت کنم. نظرت چیه؟

نکات مهم در این مثال:

- خواسته‌ها بدون سرزنش و در قالب «اظهارات من» بیان شده‌اند
- احساسات به‌درستی و با صداقت مطرح شده‌اند
- خواسته‌ها آمرانه نیستند و به رفتارهای قابل اجرا مربوط می‌شوند
- تمرکز بر نیازهای شخصی است، نه تغییر رفتار همسر مطابق میل فرد

و) در بیان خواسته و نیاز، بر یک موضوع تمرکز کنید.

یکی از نکات مهم در بیان خواسته‌ها این است که همه‌ی آن‌ها را به‌صورت هم‌زمان و در یک گفت‌وگو مطرح نکنید. به‌جای شاخه‌شاخه شدن و پرداختن به موضوعات مختلف و پراکنده، روی یک خواسته‌ی مشخص تمرکز کنید.

برای مثال، اگر در حال گفت‌وگو درباره‌ی خالی بودن حساب بانکی و دسته‌چک هستید و می‌خواهید همسرتان حساب را شارژ کند تا چک برگشت نخورد، فقط بر همان موضوع تمرکز کنید و سایر خواسته‌های بحث‌برانگیز را وارد گفت‌وگو نکنید.

در هر موقعیت، بهتر است تنها یک یا دو خواسته‌ی اصلی خود را مطرح کنید تا بتوانید:

- تمرکز بیشتری بر آن‌ها داشته باشید
- به توافق برسید
- گفت‌وگو را نظم دهید
- و در زمان مناسب، سایر خواسته‌ها را جداگانه مطرح نمایید

تمرین: تشخیص خطا در تمرکز گفت‌وگو

در موقعیت زیر مشخص کنید کدام یک از زوج در بحث دچار خطا شده و خواسته‌های دیگر را وارد گفت‌وگو کرده‌اند:

آقا:

می‌خوام بدونم چرا نمی‌خوای جمعه شب با من به خانه‌ی مادرم بیایی؟ دوست دارم با هم باشیم.

خانم:

یعنی واقعاً نمی‌دونی چرا؟ تو هم مثل خواهرت خودتو به بی‌خبری می‌زنی. من ازت خواستم باهام برای خرید بیای، نیومدی. خواستم بریم خونه‌ی خواهرم، گفتم کارت مونده. خواستم برای خرید ماشین پول بدی، گفتم حسابت خالیه. هر وقت همه‌ی این خواسته‌ها رو برآورده کردی، منم میام خونه‌ی مادرت.

آقا:

من دارم درباره‌ی رفتن به خانه‌ی مادرم صحبت می‌کنم. چرا خواهرم رو وارد بحث می‌کنی؟

خانم:

تو همیشه از خانواده‌ات حمایت می‌کنی. یادت هست هفته‌ی پیش برادرت تو جمع به من توهین کرد؟ بعد گفت شوخی بوده و تو هیچ نگفتی. اگه رفتیم، باید به برادرت بگی که احترام بذاره. این کارو می‌کنی یا نه؟

آقا:

من یادم نمیاد دیشب چی خوردم. فقط می‌خوام اگه مشکلی برای رفتن به خونگی مادرم هست، حلش کنیم.

خانم:

مشکل که زیاده. تو وقتی به نفعت نیست، یادت نمیاد. من می‌خوام بدونم چرا زنگ زدم، تلفنت مشغول بود و بعدش هم بهم زنگ نزدی؟

آقا:

اگه این‌طور باشه، منم می‌خوام بدونم چرا وقتی خونگی خواهرم می‌ریم، تو یه گوشه می‌شین و خودتو می‌گیری؟

لطفاً مشخص کنید در گفت‌وگوی بالا کدام یک از زوج خواسته‌های متعدد را مطرح کرده و موضوعات دیگری را وارد بحث نموده است.

همچنین، لطفاً خواسته‌ها و موضوعاتی را که توسط ایشان مطرح شده‌اند، فهرست کنید.

جمله‌های نشان دهنده‌ی عدم تمرکز بر یک خواسته و موضوع ( آقا )	جمله‌های نشان دهنده‌ی تمرکز بر یک خواسته و موضوع ( آقا )
-۱	-۱
-۲	-۲
-۳	-۳

ز) اگر همسران به خواسته‌های شما توجه نکند، باید راه‌حلهایی برای مدیریت آن در ذهن داشته باشید.

هنگامی که خواسته‌ای را به صورت درست و مؤدبانه مطرح می‌کنید و همسران زمانی را برای شنیدن صحبت‌های شما اختصاص می‌دهد، لازم است شما نیز آرامش و خونسردی خود را حفظ کرده و از هرگونه کلام خشن یا توهین‌آمیز پرهیز نمایید. در غیر این صورت، احتمال رسیدن به خواسته‌هایتان کاهش می‌یابد.

اگر همسران در برابر خواسته‌های شما مقاومت نشان می‌دهد، بهتر است بر روش‌های جایگزین تمرکز کنید. البته همیشه نمی‌توان برای همه‌ی خواسته‌ها و نیازها راه‌حل جایگزین در نظر گرفت. برای مثال، اگر همسران در تمیز کردن و شستن ظرف‌ها همکاری نمی‌کند، شاید بتوانید با پس‌انداز، یک ماشین ظرف‌شویی تهیه کنید.

اما اگر روش‌های جایگزین نیز برای حفظ آرامش و امنیت شما مؤثر نیستند، لازم است مهارت‌های مذاکره و حل مسئله را بیاموزید تا بتوانید خواسته‌ها و نیازهای خود را به درستی مطرح کرده و به نتیجه برسید.

تمرین: لطفاً در جدول زیر چند نیاز و خواسته‌ی خود را در ستون اول بنویسید. سپس در ستون مقابل، همان خواسته را به شیوه‌ای درست و مؤدبانه (مطابق با توضیحات بالا) بیان کنید.

بیان خواسته‌ها و نیازها	
مشخص کردن نیاز و خواسته	بیان نیاز و خواسته به شیوه درست و مناسب
۱.	۱.
۲.	۲.
۳.	۳.

## ۵\_ از به کار بردن عبارات منفی اجتناب کنید و نکات مثبت درباره‌ی همسرتان بیان نمایید.

بیان منفی تأثیر بسیار قدرتمندی بر روابط عاشقانه و تعارض‌های زناشویی دارد، زیرا زوج‌های صمیمی نیز می‌توانند آسیب‌های عمیقی به یکدیگر وارد کنند. بنابراین، لازم است هنگام انتقاد یا ابراز مخالفت، مراقب نحوه‌ی بیان خود باشید.

ابراز هیجانات مثبت ارتباط مستقیمی با سازگاری زناشویی دارد. به‌ویژه زمانی که زوج بتوانند هیجانات منفی خود را به شیوه‌ای سالم و محترمانه بیان کنند، کیفیت رابطه به‌طرز چشمگیری ارتقا می‌یابد. افراد دوست دارند درباره‌ی خود، چیزهای مثبت بشنوند. این بیانات می‌توانند در قالب تحسین و تعریف باشند، مانند:

«دیدگاهت واقعاً فوق‌العاده‌ست»

یا در قالب تشکر و قدردانی، مانند:

«ممنونم که وسایل رو داخل ماشین گذاشتی»

## ۶\_ ارسال پیام‌های همخوان

پیام‌های همخوان زمانی شکل می‌گیرند که رفتار کلامی و غیرکلامی فرد با یکدیگر هماهنگ باشند. برای مثال، اگر خانمی به همسرش بگوید «باشه، حق با توست» و هم‌زمان به سمت او رفته و در آغوش بگیرد، پیام او همخوان است. اما اگر همان جمله را بگوید و با عصبانیت محل را ترک کند و در را محکم ببندد، پیام او ناهماهنگ خواهد بود.

رفتارهای غیرکلامی در روابط صمیمانه، به‌ویژه در گفت‌وگوهای دو نفره، اهمیت بسیار زیادی دارند. شاید اغراق نباشد اگر بگوییم بخش عمده‌ای از موفقیت در ارتباط مؤثر با همسر یا فرزند، به زبان بدن و رفتارهای غیرکلامی بستگی دارد.

تصور کنید در حال صحبت با همسرتان درباره‌ی یک رویداد مهم هستید. او می‌گوید «دارم گوش می‌دم»، اما چند لحظه بعد:

- به تلویزیون نگاه می‌کند
- روزنامه به دست می‌گیرد

- به آشپزخانه می‌رود و مشغول ظرف‌شویی می‌شود
- با بچه‌ها سرگرم می‌شود
- یا با تلفن همراه مشغول ارسال پیامک می‌شود

این رفتارهای غیرکلامی نشان می‌دهند که همسران تمایلی به شنیدن ندارد و بین گفتار و رفتار او هماهنگی وجود ندارد. تکرار چنین رفتارهایی می‌تواند به تدریج باعث سردی رابطه‌ی عاطفی و زناشویی شود.

### ۷. تقسیم قدرت؛ یکی از منابع اصلی نارضایتی در روابط زوج

یکی از بزرگ‌ترین دلایل نارضایتی در روابط زناشویی، عدم تعادل در قدرت است. قدرت در رابطه‌ی زوجی به معنای توانایی تحمیل اراده‌ی خود بر همسر و مقاومت در برابر تأثیرپذیری از اوست. شیوه‌های اعمال قدرت می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

توضیح	نوع رفتار	
قطع ارتباط یا صحبت نکردن با همسر	ترک کردن	۱
«چطور از من انتظار داری این کار رو انجام بدم؟»	القای احساس گناه	۲
«مرا ببوس و کمکم کن مبل‌ها را جابه‌جا کنم»	خوشایند بودن	۳
«اگه دو ساعت مطالعه کنیم می‌تونیم بریم به فیلم ببینیم»	مذاکره	۴
استفاده از کارت اعتباری همسر بدون اطلاع و گفتن «خودت استفاده کردی، یادت نیست؟»	فریب	۵
«اگه حقوقت رو ندی، ازت جدا می‌شم»	باج‌گیری	۶
با مشت به همسر زدن و تهدید «اگه بری خونه‌ی برادر یا پدر و مادرت، می‌کُشمت»	سوءاستفاده فیزیکی و تهدید لفظی	۷
«هیچ ویژگی مثبتی در تو نمی‌بینم»	انتقاد و سرزنش	۸

این‌ها نمونه‌هایی از اعمال قدرت نادرست در رابطه‌ی زناشویی هستند.

حالا از خودتان بپرسید: آیا در زندگی مشترک‌تان، اعمال قدرت به‌صورت متعادل صورت می‌گیرد؟ اگر پاسخ منفی است، بررسی کنید در چه موقعیت‌هایی قدرت را به‌صورت نابه‌جا اعمال کرده‌اید. سپس تأثیرات آن را بر همسر و زندگی‌تان یادداشت نمایید.

به‌طور کلی، همسری که شغل معتبر، درآمد بالاتر، یا تحصیلات بیشتری دارد، معمولاً در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی تأثیر بیشتری دارد. همسرانی که در گفت‌وگو مسلط‌ترند، قدرت بیشتری اعمال می‌کنند. جمله‌ی «چون خوب صحبت می‌کنی و همه رو قانع می‌کنی، فکر می‌کنی همیشه حق با توست» گویای همین واقعیت است. با این حال، قدرت می‌تواند در قالب عشق یا رابطه‌ی جنسی نیز ظاهر شود. فردی که عشق یا نیاز جنسی کمتری دارد، ممکن است قدرت بیشتری بر همسر خود که وابستگی بیشتری دارد، اعمال کند.

#### ۸- در ارتباط با همسر خود، خلوص، همدلی، تعهد و پذیرش داشته باشید.

اگر زوج اهمیت، معنا و تأثیرات خلوص، همدلی و پذیرش را در برقراری ارتباط مؤثر درک کنند، آن‌گاه رفتارهایی مانند قضاوت‌گری، عدم تأیید و گمراه‌سازی (مانند دروغ‌گویی) جایگاهی در زندگی مشترک نخواهند داشت. گاهی نگرش منفی و قضاوت ما نسبت به همسر، ناشی از عدم پذیرش جنبه‌هایی از شخصیت اوست\_جنبه‌هایی که در واقع خودمان نیز در پذیرش آن‌ها با مشکل مواجه‌ایم. تکنیک‌های ارتباطی تنها زمانی مؤثر هستند که در خدمت بیان و تقویت ویژگی‌های انسانی چون خلوص، همدلی و پذیرش مثبت بی‌قید و شرط قرار گیرند. فردی که بر مهارت‌های ارتباطی تسلط دارد اما فاقد این سه ویژگی انسانی باشد، نه‌تنها از تخصص خود بهره‌مند نمی‌شود، بلکه ممکن است آن را به شیوه‌ای مضر به کار گیرد.

این سه ویژگی انسانی شامل موارد زیر هستند:

همدلی	پذیرش مثبت بی‌قید و شرط	خلوص
توانایی درک و احساس تجربه‌ی دیگران	گرمی	صداقت
توانایی قرار دادن خود به جای دیگران (راه رفتن با کفش دیگران)	احترام	بودن واقعی
حضور کامل	مراقبت	خود واقعی
داشتن مرزهای مناسب	نه لزوماً موافقت با همه چیز، اما پذیرش آن	نبودن فریب‌کاری
همدلی کردن، نه همدردی صرف	پذیرش کامل فرد، بدون شرط یا قضاوت	نبودن حقه‌بازی
نگرانی و علاقه‌مندی به رفاه و بهزیستی دیگران	توجه و اهمیت دادن	صمیمانه و بی‌ریا
	دوست داشتن عشق	یکپارچگی
		متناسب و شایسته
		ذهن باز و پذیرای تفاوت‌ها

• همدلی و همدردی؛ تعاریف و تفاوت‌ها

در این مجال، ابتدا لازم است تعریفی از «همدلی» و «همدردی» ارائه شود و سپس تفاوت میان آن‌ها مورد بررسی قرار گیرد.

**همدلی** عبارت است از توانایی درک احساسات دیگران یا فهم شرایط و موقعیتی که فرد در آن قرار دارد. هنگامی که با کسی همدلی می‌کنید، به این معناست که در لحظات غم، رنج و اندوه، همراه او هستید، اما خود را درگیر مشکل او نمی‌کنید. تنها با حضور مؤثر و آرام‌بخش خود، به او دلگرمی می‌بخشید. همدلی نیازمند نزدیکی ذهنی و شناختی بیشتری است؛ ابتدا باید با افکار و ذهنیات طرف مقابل آشنا شده و آن‌ها را به‌طور نسبی درک کنید.

در مقابل، **همدردی** نوعی همراهی عاطفی با حالات ناخوشایند دیگران است. اگر دوستی غمگین باشد، شما نیز غمگین می‌شوید و گویی آن وضعیت ناخوشایند برای خودتان رخ داده است. فرد همدرد، خود را درگیر مشکل طرف مقابل می‌داند و احساس مسئولیت می‌کند.

همدلی به فرد کمک می‌کند تا انسان‌های دیگر را علی‌رغم تفاوت‌های بنیادین بپذیرد و به آن‌ها احترام بگذارد. این ویژگی روابط اجتماعی را بهبود بخشیده و منجر به رفتارهای حمایت‌گرانه و پذیرنده نسبت به دیگران می‌شود. همدلی باعث می‌شود از سطح خود فراتر رفته، دیگران را عمیقاً درک کرده و ظرفیت درک انسانی را در خود افزایش دهید.

در روابط زوج، همدلی نقش کلیدی دارد. این ویژگی به شما کمک می‌کند وضعیت همسران را بهتر و روشن‌تر درک کنید، احساس اهمیت، توجه و احترام را به او القا نمایید و تأثیر شایانی بر گرمی و رشد روابط عاطفی با کیفیت بالا داشته باشید. همدلی همچنین خلوص در ارتباط، صداقت، قابل اعتماد بودن و اصالت را نشان می‌دهد\_عناصری که برای روابط پایدار و سالم ضروری‌اند.

## ۹- فضای شخصی در ارتباط زوج

فضای شخصی به معنای آزادی در پیگیری علایق، فعالیت‌ها و دوستی‌های مستقل از همسر است. هر فرد دارای پیشینه‌ای از ارتباطات، علایق و فعالیت‌های خاص خود است. پس از ازدواج، مطلوب است که بسیاری از این فعالیت‌ها به صورت مشترک با همسر انجام شود، اما تفاوت‌هایی نیز وجود دارد که باید پذیرفته شوند. هر فرد ممکن است علایق جدیدی را برای خود ایجاد و گسترش دهد.

در یک ارتباط مطلوب، مرز میان فعالیت‌های مشترک و شخصی زن و شوهر مشخص نیست. برای مثال، ممکن است هر دو در یک اتاق باشند؛ یکی مشغول خواندن روزنامه و دیگری در حال اتو کردن لباس‌ها، و هر دو از بودن در کنار یکدیگر لذت ببرند. وقتی حس همراهی در زوج شکل گرفته باشد، فعالیت‌های متفاوت نیز می‌توانند در کنار هم برنامه‌ریزی شوند و حس «با هم بودن» در عین «متمایز بودن» را تقویت کنند.

### • سه الگوی اصلی همراهی (رفاقت)

#### الف) یکی شدن کامل

این الگو نشان‌دهنده رابطه‌ای عاشقانه است که در آن دو طرف به نوعی یکی می‌شوند. اگرچه در عمل ممکن است چنین چیزی رخ دهد، اما احتمال خفگی عاطفی وجود دارد؛ زیرا یکی از زوج خود واقعی‌اش را از دست داده و به فردی دیگر تبدیل می‌شود که نتیجه آن افسردگی و درماندگی است. در تصمیم‌گیری‌های مهم، باید توجه و حمایت خود را نشان داده و به جنبه‌های مستقل شخصیت همسر احترام گذاشت.

#### ب) فاصله‌ی زیاد

در این الگو، هر زوج فعالیت‌ها و علایق خاص خود را دارد که بسیار متفاوت از همسرش است. برای مثال، مرد به باغبانی علاقه‌مند است و زن به تماشای تلویزیون. این تفاوت‌ها زمانی مفیدند که فعالیت‌های مشترک نیز وجود

داشته باشند و هر دو علاقه‌مند به شنیدن و درک علایق یکدیگر باشند. اما اگر فاصله زیاد شود و فعالیت مشترکی وجود نداشته باشد، به‌مرور زمان رفاقت و همراهی کمرنگ خواهد شد.

### ج) همراهی متعادل با حفظ فضای شخصی

در این الگو، زوج در بسیاری از فعالیت‌های تفریحی و اوقات فراغت مشارکت دارند و در عین حال به تفاوت‌های یکدیگر احترام می‌گذارند. آن‌ها از فعالیت‌های شخصی خود نیز لذت برده و آن‌ها را هم به‌صورت جداگانه و هم مشترک تقویت می‌کنند. در ازدواج‌های مطلوب، زن و شوهر در حدود ۷۵ تا ۸۰ درصد فعالیت‌های لذت‌بخش با هم همراه‌اند. اگرچه زمان با هم بودن مهم است، اما کیفیت رابطه اهمیت بیشتری دارد. صرف داشتن فعالیت مشترک، رضایت را تضمین نمی‌کند؛ بلکه باید فعالیت‌هایی انگیزه‌بخش و تازه وارد رابطه شود تا از یکنواختی جلوگیری گردد.

### الگوی همراهی متقارن و متعادل

در این الگو، هر زوج با خواسته‌ها و نیازهای یکدیگر همراهی کرده و توانایی سازگاری بالایی دارند. در مقابل، الگوهایی مانند فاصله زیاد یا یکی شدن کامل، آسیب‌زا هستند. برای مثال، اگر یکی از زوج مشغول فعالیت‌های کاری باشد و دیگری زمان فراغت زیادی داشته باشد، این عدم توازن می‌تواند مشکل‌ساز شود.

برای درک بهتر، تصور کنید زوجی قرار است کشتی را به دور بدن خود نگه دارند. اگر بیش از حد به هم نزدیک شوند، کشتی از دور آن‌ها می‌افتد؛ و اگر فاصله زیادی بگیرند، کشتی پاره می‌شود. در هر دو حالت، رابطه آسیب می‌بیند. بنابراین، میزان همراهی باید به‌گونه‌ای باشد که هم فعالیت‌های مشترک لذت‌بخش فراهم شود و هم فضای شخصی حفظ گردد.

### فعالیت‌های مشترک در خانه

ارتباط عاطفی و گفت‌وگو	آرامش و مراقبت جسمی-روانی	فعالیت‌های روزمره و خانگی	سرگرمی و خلاقیت
گفت‌وگو در رختخواب صحبت راجع به مسائل مختلف شوخی و گفتن جوک تعریف داستان یا خاطره‌ی خنده‌دار خواندن دعا زمزمه آهنگ آواز خواندن برنامه‌ریزی برای تعطیلات برقراری رابطه‌ی جنسی	مراقبه و یوگا حمام آفتاب گرفتن دوش گرفتن ماساژ یکدیگر مالش پشت و گردن خوابیدن در کنار هم نوشیدن نوشیدنی‌های دلخواه گوش دادن به موسیقی یا رادیو	آشپزی کردن با هم همکاری در انجام کارهای روزمره نشستن در حیاط خوردن تنقلات در کنار یکدیگر باغبانی با یکدیگر تماشای تلویزیون و فیلم	فعالیت هنری مشترک انجام بازی در خانه انجام حرکات موزون بازی با کامپیوتر بازی با حیوانات خانگی ورزش در کنار هم

### فعالیت‌های مشترک خارج از خانه

فعالیت‌های آرامش‌بخش و معنوی	فعالیت‌های هنری و فرهنگی	فعالیت‌های ورزشی و بدنی	فعالیت‌های طبیعت‌محور و تفریح	فعالیت‌های اجتماعی و ارتباطی
مراقبه یوگا مدیتیشن نگاه کردن به آسمان رفتن به مسجد خواندن دعا شرکت در کلاس‌های لذت‌بخش یا مهارت‌های زندگی	رفتن به تئاتر رفتن به سینما رفتن به اپرا رفتن به کنسرت شرکت در کلاس‌های عصر یا هنری بازدید از نمایشگاه رفتن به کتابخانه بازدید از آثار تاریخی، موزه و.... آواز خواندن، رقص، باله عکاسی و فعالیت‌های هنری	دویدن پیاده‌روی در طبیعت قدم زدن رفتن به باشگاه گلف، اسکواش بدمینتون و تنیس کوه‌نوردی صخره‌نوردی دوچرخه‌سواری موتورسواری قایقرانی بولینگ بازی دارت اسب‌سواری ماهگیری تماشای مسابقات ورزشی	لذت بردن از طبیعت رفتن به پارک رودخانه ساحل حومه‌ی شهر پیک‌نیک باربیکیو گشت‌وگذار تماشای پرندگان	ملاقات دوستان بازدید بستگان رفتن به کافه و رستوران مهمانی شرکت در گروه‌های اجتماعی کمک به دیگران کار داوطلبانه و خیریه عیادت سالمندان شرکت در خدمات اجتماعی سفر داخلی و خارجی رانندگی باهم خرید و بازدید از مرکز شهر

از دو فهرست بالا استفاده کرده و تعدادی فعالیت مشترک و تعدادی فعالیت شخصی را در جدول زیر بنویسید.

فعالیت‌های مشترک و شخصی زوج	
فعالیت‌های شخصی	فعالیت‌های مشترک
۱.	۱.
۲.	۲.
۳.	۳.
۴.	۴.
۵.	۵.
۶.	۶.
۷.	۷.
۸.	۸.
۹.	۹.
۱۰.	۱۰.

#### ۱۰- صمیمیت در ارتباط با همسر

صمیمیت، کیفیتی در رابطه‌ی میان دو نفر است که در آن هر یک از زوجها به دیگری اهمیت داده و مراقبتی عمیق و کافی از او به عمل می‌آورد. این مفهوم دارای جنبه‌های مختلفی است که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود:

- جاذبه
- ارتباط باز و صادقانه
- تعهد به ادامه‌ی رابطه
- مشارکت فعال
- لذت بردن از زندگی در کنار یکدیگر
- داشتن هدف مشترک
- اعتماد متقابل
- و احساس افتخار و احترام در کنار هم

ارتباط مناسب، قلب صمیمیت است و صمیمیت نیز ارتباط صحیح و رضایت‌بخش را تغذیه می‌کند. صمیمیت یعنی بتوانید بدون ترس یا محدودیت، نظرات، افکار و عقاید خود را با همسران در میان بگذارید و رابطه‌ای عمیق همراه با حس امنیت برقرار سازید. این رابطه شامل ابعاد زیر است:

#### الف) صمیمیت با خود

صمیمیت با خود، پایه و اساس صمیمیت با دیگران را شکل می‌دهد. این فرآیند، با ایجاد حس امنیت در زوج به‌عنوان دو فرد مستقل، به بهترین نحو عمل می‌کند. زمانی که هر یک از زوج‌ها در مسیر تحقق فردی خود حرکت می‌کنند، مشارکت و ارتباط آن‌ها غنی‌تر شده و صمیمیت گسترش می‌یابد.

صمیمیت با خود شامل شناخت و بررسی دنیای درونی، آگاهی هیجانی، و توانایی تجربه و شناسایی دقیق افکار و احساسات فردی است. این فرآیند هم درون فرد و هم در تعاملات بین زوج اتفاق می‌افتد. اگر فردی با احساسات خود در تماس نباشد، بعید است بتواند احساسات دیگری را درک کند. برخورد دفاعی و سخت‌گیرانه با همسر، پاسخ‌دهی به افکار و احساسات او را محدود می‌سازد.

در مقابل، اگر فرد دارای حس امن و مطمئن از هویت خود باشد و پذیرش واقعی خود را به‌عنوان انسانی مستقل و خطاپذیر تجربه کند، احتمال بیشتری دارد که دید انسانی‌تری به دیگران داشته باشد و بتواند وارد دنیای درونی آن‌ها شود و صمیمیت را افزایش دهد.

صمیمیت با دیگران شامل برقراری ارتباط، به اشتراک‌گذاری دنیای درونی (احساسات و افکار)، و درد دل کردن است. خلوص، اصالت و صداقت، واژگانی هستند که فرآیند رسیدن به صمیمیت را توصیف می‌کنند. در یک رابطه‌ی گسترش‌یافته، فرد به‌تدریج برخوردهای دفاعی، جبهه‌گیری و ماسک‌های اجتماعی خود را کنار

می‌گذارد و بخش‌های آسیب‌پذیر، کودکانه، یا نقاط قوت و ضعف خود را با همسرش به اشتراک می‌گذارد—بی‌آنکه نگران سوءاستفاده یا سرزنش باشد؛ زیرا در فضای صمیمی، پذیرش وجود دارد.

### ب) دریافت صمیمیت

دریافت صمیمیت مستلزم آن است که فرد به خود اجازه دهد دنیای درونی شخص دیگر را بگشاید و از آن تأثیر بپذیرد. برای اینکه همسران بتواند دنیای درونی خود را به روی شما باز کند، لازم است به او احترام بگذارید و او را به‌عنوان فردی متفاوت بپذیرید. باید بکوشید فضایی عاطفی فراهم کنید تا همسران احساس امنیت و پذیرفته شدن را تجربه کند و بتواند شما را به‌عنوان پشتوانه‌ای موثق و مطمئن بپذیرد. با گوش دادن همدلانه و یاری‌گرانه، به همسران کمک کنید تا افکار و احساساتش را تجربه و بیان کند. در موقعیت‌های مناسب، تجربه‌ی خود را با او به اشتراک بگذارید، پرسش‌هایی مطرح کنید و بازخوردهای سازنده ارائه دهید. به آرامی به همسران اجازه دهید نگرانی‌ها، شادی‌ها، غم‌ها و هر آنچه را که در لحظه احساس می‌کند، بیان کند و شما نیز با پذیرش کامل، شنونده‌ی احساسات او باشید.

### **جمع بندی:**

به‌طور کلی، به‌کارگیری مهارت‌های پایه‌ی ارتباطی—مانند بیان نیازها و خواسته‌ها، ابراز احساسات، و شنونده‌ی فعال بودن—نقش کلیدی در حفظ روابط مؤثر زوج دارد. این مهارت‌ها نه‌تنها گرمای عاطفی و پذیرندگی را در کانون خانواده افزایش می‌دهند، بلکه در ایجاد آرامش روانی اعضای خانواده نیز تأثیرگذارند.

انسان موجودی اجتماعی‌ست و بخش عمده‌ای از زندگی‌اش در تعامل با دیگران معنا می‌یابد. در این میان، رابطه‌ی همسری از جایگاهی خاص، نزدیک و اثرگذار برخوردار است. کیفیت ارتباط زوج با یکدیگر و با اطرافیان، ارتباط مستقیمی با میزان موفقیت، رضایت، نشاط و آرامش آن‌ها دارد.

زوج‌هایی که مهارت‌های ارتباطی را می‌آموزند و در تعاملات خود به‌کار می‌گیرند، در مسیر زندگی مشترک، مؤثرتر، کارآمدتر و قدرتمندتر عمل کرده و دستاوردهای برتری را تجربه می‌کنند.

به سفارش دفتر امور بانوان و خانواده دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه