

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خشواره رشد حوزه معصومیه

عنوان: نقش مهارت‌های ارتباطی در ایجاد انس و الفت بین همسران

استاد راهنما: سرکار خانم زهرا صامحی

محققین:

سمیرا دلوند

حافظه مراد علویوند

پروین عزیزی

سال تحصیلی 97-1396

چکیده:

مهارت‌های ارتباطی در کیفیت رابطه زناشویی نقش بسیار تعیین کننده‌ای دارد و یکی از کلیدهای موفقیت خانواده است و باعث رضایتمندی زن و شوهر از همدیگر می‌شود و نداشتن و ندانستن این مهارت‌ها باعث سوء تفاهم و تعارض‌ها و تنش‌های زناشویی می‌شود. مهارت‌های ارتباطی شامل رفتارهایی است که باعث بروز رفتارهای مثبت و پرهیز از واکنش‌های منفی در طرف مقابل می‌شود. همسرانی که ارتباط کلامی و غیرکلامی خوبی با هم برقرار می‌کنند زندگیشان سرشار از عشق و علاقه و تفاهم است و زندگیشان دوام بیشتری دارد. بنابراین دانستن و یادگیری این مهارت‌ها نقش مؤثری در انس و الفت میان همسران دارد. در این تحقیق به دنبال این هستیم که بدانیم نقش مهارت‌های ارتباطی در ایجاد انس و الفت بین همسران چگونه است؟ به نظر می‌رسد مهارت‌های ارتباطی اصولی نقش بسیار مؤثری در ایجاد انس و الفت و عشق و علاقه میان همسران دارد و یکی از کلیدهای خوشبختی است که نقش مؤثری در استحکام و روابط عاشقانه میان زوجین دارد و هرچه این مهارت‌ها بیشتر باشد نقش مؤثرتری در زندگی زناشویی و انس و الفت میان آنها خواهد داشت. در این تحقیق گردآوری اطلاعات به روش کتابخانه‌ای انجام می‌گیرد.

کلید واژه: مهارت ، ارتباط ، انس و الفت

مقدمه:

ارتباط بین همسران یکی از کلیدهای موفقیت خانواده است و هرچه انس و الفت میان آنها بیشتر باشد زندگی مطلوبتری خواهند داشت. یک خانواده موفق خانواده‌ای است که در آن ارتباط بین همسران خوب باشد و اگر چنین نباشد بر روی فرزندان و همچنین زندگی زناشویی آن‌ها تأثیر نامطلوبی می‌گذارد. مهارت‌های ارتباطی بین همسران از موضوعاتی است که اگر این مهارت‌ها بکار برده شوند منجر به خانواده‌ای سالم خواهد شد. مهارت ارتباطی به رفتارهایی گفته می‌شود که شخص می‌تواند از طریق آن با دیگران به گونه‌ای ارتباط برقرار کند که باعث بروز رفتارهای مثبت و پرهیز از واکنش‌های منفی در طرف مقابل شود که این مهارت‌ها برای برقراری یک ارتباط سازنده و مفید نیاز است. بنابراین لازم است زوجین با این مهارت‌ها آشنا شوند.

حال می‌خواهیم بررسی کنیم که نقش این مهارت‌ها در ایجاد انس و الفت بین همسران چگونه است. با توجه به اینکه در جامعه امروزی به دلیل نداشتن این مهارت‌ها آمار طلاق و اختلافات خانوادگی بسیار بالا رفته لذا ضرورت دارد که زوجین با این مهارت‌ها آشنا شده و طعم زندگی شاد و سالم را بچشند و هدف از انجام این تحقیق ارتقاء سطح آگاهی مخاطب‌ها و خانواده‌هاست و اینکه این مهارت‌ها چه تأثیری در ارتباط بین همسران خواهد داشت.

در مورد این موضوع تحقیقات زیادی انجام شده است از جمله آقای متیومک کی در کتاب مهارت‌های زندگی زناشویی و آقای علی حسین‌زاده در کتاب این نقش‌ها واقعی است به نقش این مهارت‌ها در ارتباط مؤثر بین زوجین پرداخته است اما غالب این تحقیقات بصورت پراکنده بوده و به صورت دقیق و جزئی نبوده که در این تحقیق به صورت جزئی به این مسائل پرداخته خواهد شد. در ادامه به تحلیل و بررسی موارد ذیل پرداخته خواهد شد.

- مهارت‌های ارتباطی به چه معناست؟
- نقش مهارت‌های کلامی در ایجاد انس و الفت بین همسران چگونه است؟
- نقش مهارت‌های غیرکلامی در ایجاد انس و الفت بین همسران چگونه است؟
- نقش مهارت‌های جنسی در ایجاد انس و الفت بین همسران چگونه است؟

تغذیه می توانند مزاج خود را تغییر دهند و به سمت گرمی برده و لذت بیشتری از هم ببرند و رضایت جنسب از هم داشته باشند مثلاً غذاهایی با مزاج گرم خورد و قبل از آمیزش عسل بخورند تدابیر بسیار زیادی در این مورد وجود دارد که این تحقیق مجال پرداختن به آن نیست.

طبق گفته های پیشین رضایت جنسی در تداوم زندگی زناشویی و همچنین در ایجاد صمیمیت و انس و الفت میان زوجین نقش بسیار مهمی دارد بنابراین دستیابی به مهارتهای جنسی بسیاری از اختلافات میان زوجین را حل کرده و زوجین ، بسیاری از سختی ها را به جان می خرنند و در برابر مشکلات هیچگاه پشت یکدیگر را خالی نمی کنند و این باعث تداوم عشقشان شده و هر روز بیشتر از قبل با هم انس می گیرند و اگر تمامی زوجین از این مهارت ها آگاهی داشته باشند طلاق عاطفی که منجر به طلاق واقعی می شود در بین زوجین بسیار کم رنگ می شود.

نتیجه گیری:

مهارت‌های ارتباطی نقش بسیار مؤثری در انس و الفت میان همسران دارد. زیرا ارتباط بین همسران یکی از کلیدهای موفقیت خانواده است و هر چه انس و الفت میان آنها بیشتر باشد زندگی مطلوبی خواهند داشت.

مهارت‌های ارتباطی شامل رفتارهایی است که باعث بروز رفتارهای مثبت و پرهیز از واکنش‌های منفی دو طرف مقابل می‌شود. این مهارت‌ها شامل مهارت‌های کلامی، غیر کلامی و مهارت‌های جنسی می‌باشد.

در چگونگی ارتباط هر دو طرف دخیل هستند بنابراین آگاهی از این مهارت‌ها برای هر دو نفر از زوجین لازم و ضروری می‌باشد. زوجین آگاهی از این مهارت‌ها و انجام دادن آنها زندگی شیرینی در کنار هم تجربه خواهند کرد و هیچگاه زندگیشان رو به سردی نمی‌رود.

در مهارت‌های کلامی زوجین با نحوه ارتباط برقرار کردن و اینکه در زمان صحبت کردن با هم چه بگویند که منجر به یک ارتباط مؤثر می‌شود آشنا شده و از جملاتی باید سرشار از عشق و عاطفه و احساس باشد.

در مهارت‌های غیر کلامی زوجین با حرکات بدن و حالات چهره و رفتار بدنی که می‌تواند با کلام همراه باشد یا حتی بدون کلام باشد ارتباط مؤثری با هم خواهند داشت و هر چه زوجین بیشتر با رفتار بدن هم آشنا باشند بهتر می‌توانند منظور خود را به دیگری منتقل کند و

این خود مستلزم داشتن مهارت در این زمینه می باشد و هر چه این مهارت بیشتر باشد تاثیر

کلام نیز بیشتر می شود و این باعث می شود زوجین از صمیمیت بیشتری برخوردار شوند.

مهارت های جنسی هم یکی از عوامل مهم در ایجاد ارتباط مؤثر و مطلوب است. رابطه ی

جنسی یکی از ابعاد ارتباطی زن و مرد می باشد و یکی از عوامل سازگاری رابطه ی جنسی

سالم و مطلوب میان همسان است و داشتن یک رابطه ی جنسی مطلوب باعث پیشگیری از

تنش ها و اختلافات می شود زیرا هنگامی که زوجین رضایت جنسی از هم دارند صمیمیت

بین آنها افزایش یافته و این باعث می شود که در مقابل مشکلات ایستادگی کنند و همواره

تکیه گاه هم باشند.

در بسیاری از موارد دلیل اختلافات و احساس فاصله میان همسران را می توان از

نارضایتی جنسی آنها دانست برای رسیدن به رضایت جنسی یکسری مهارتها نیاز است که اگر

زوجین این مهارتها را بدانند زندگی سرشار از عشق و عاطفه را در کنار هم خواهند داشت.

بنابراین دانستن و یادگیری مهارتهای ارتباطی میان زوجین باعث صمیمیت و انس و الفت

میان آنها خواهد شد.

فهرست منابع :

1. آوژیل ، مایکل (1378)، ارتباطات و حرکات بدن، مترجم مرجان فرجی ، انتشارات مهتاب.
2. بارکر، فیلیپ (1375)، خانواده درمانی پایه، مترجم محسن دهقانی، زهرا دهقانی، انتشارات نور حکمت.
3. برنشتاین، فیلیپ اچ (1380)، کتاب زناشویی درمانی ، ترجمه سید حسن پور عابدینی، تالیفی انتشارات نورتکس.
4. پسندیده ، عباس ، رضایت زناشویی، انتشارات دارالحديث.
5. حاتمی، محمد رضا، دانستنی از جنس ندانستن، انتشارات مؤسسه آموزش و پژوهشی امام خمینی.
6. حسین زاده ، علی ، همسران سازگار، انتشارات مؤسسه آموزش و پژوهشی امام خمینی.
7. حسین زاده ، علی ، این نقش ها واقعی است، انتشارات مؤسسه آموزش و پژوهشی امام خمینی.
8. دهقان پور، هاشم، مدیریت ارتباطات میان فردی ، انتشارات رخنه در اسرار.
9. شعبانی ، اکبر ، محرمانه با همسران ، انتشارات وفایی.
10. شرفی ، محمد رضا ، خانواده متعال، تهران: نشر انجمن اولیا مربیان.

11. عباسی ، محسن ، تا ساحل آرامش ، انتشارات جامعه الزهرا .
12. کریس ، کون ، کلید طلایی ارتباطات ، ترجمه محمد رضا آل یاسین ، انتشارات هامون.
13. اواسانی ، فهیمه ، محمد پور ، احمد رضا ، مهارت های ارتباطی همسران ، انتشارات آهنگ قلم.
14. محسنیان راد، مهدی (1384)، ارتباطات انشانی ، تهران: انتشارات سروش.
15. مک گراو ، فیلیپ ، چگونگی رابطه زناشویی خود را نجات دهیم ، ترجمه غلام حسین خانقایی، انتشارات نسل نو اندیش.
16. مک کی ، متیو ، مهارت های زندگی زناشویی ، نسل نو اندیش.
17. www.aftabir.ir
18. www.jamejamonline.ir
19. www.motmamem.org
20. www.nahal.sama.ac.ir
21. www.salamat.life
22. www.shara.ir
23. www.tanzimekhanevadeh.com
24. www.yahyaee.com