

عوامل موثر در بهبود روابط کلامی همسران

زهرا سالم^۱

چکیده

روابط کلامی در همسران از اهمیت بسیاری برخوردار است و این ارتباط کلامی بخشی از ارتباطات صحیح زوجین است. در این ارتباط پیامی که بین گوینده و شنونده رد و بدل می‌شود می‌تواند در بهبود و یا تخریب روابط همسران تاثیرگذار باشد. با الگو گرفتن از سبک صریح می‌توان به بهبود رابطه کلامی کمک نمود در این سبک، گوینده با بیان یک پیام به صورت هنرمندانه آن را به شنونده انتقال می‌دهد و شنونده نیز با گوش کردن به پیام و توجه کردن به محتوای آن و عکس‌العمل صحیح تلاش می‌کند همسر را به آرامش رسانده و به وی اطمینان دهد که پیام وی را دریافت کرده است تا به بهبود رابطه کلامی بینشان منجر گردد. همچنین با شناخت تفاوت‌ها و درک آن می‌توان به هرچه بهتر شدن این رابطه کمک نمود.

کلیدواژه‌ها

رابطه کلامی، سبک صریح، اعتباربخشی، آرامش

^۱ طلبه سطح دو، مدرسه علمیه حضرت قاسم بن الحسن علیهما السلام، zs.salem52@gmail.com

مقدمه

روابط کلامی از دیرباز یکی از انواع رابطه انسان‌ها بوده است. افراد از این طریق توانسته‌اند بسیاری از خواسته‌های خود را بیان کرده و افکار خویش را با یکدیگر به اشتراک بگذارند و به نتایجی دست یابند که برای نیل به نتیجه‌ی مطلوب نیازمند توانایی و مهارت خاص در این زمینه می‌باشد. برای برقراری رابطه کلامی مطلوب لازم است روش‌ها و عوامل موثر بر بهبود این رابطه آموخته شود. در این بین رابطه کلامی بین همسران از مهم‌ترین و تاثیرگذارترین این نوع رابطه بوده و بار عاطفی بالایی را داراست و بر روند تسهیل زندگی مشترک و پایداری و تعالی و رشد فرزندان بسیار موثر خواهد بود. همسرانی که می‌دانند از چه عباراتی برای بیان مقصود خود استفاده کنند، به خوبی مسیر حرکت خود را هموار نموده و قدم در مسیر موفقیت می‌گذارند. با توجه به اهمیت این مسئله کتاب‌ها و مقالاتی در این زمینه نگاشته شده که در آنها به بررسی این موضوع از دیدگاه اسلام و روانشناسی پرداخته شده است. در منابع اسلامی در زمینه ارتباطات کلامی به ویژه محتوای کلام، توصیه‌های دقیقی بیان شده که از جمله می‌توان به توصیه‌هایی که پیرامون برقراری ارتباط صحیح بین همسران وجود دارد اشاره کرد. همچنین دانشمندان علم روانشناسی نیز راهکارهای خوبی در این زمینه ارائه داده‌اند. امید است با پرداختن به این سوال که عوامل موثر در بهبود روابط کلامی همسران به چند دسته تقسیم می‌شوند بتوان گامی هر چند کوچک در این زمینه برداشت.

اهمیت و تعریف ارتباط کلامی

ارتباط یک عمل متقابل است که حداقل دو طرف دارد و می‌تواند به صورت کلامی یا غیر کلامی باشد. ارتباط غیر کلامی مانند اشاره و تکان دادن دست یا سر یا حالات بدنی و چشمی و ارتباط کلامی ارتباطی است که از طریق گفتگو و بیان کلام و گرفتن پاسخ از طرف شنونده به وجود می‌آید. نوع دیگر ارتباط کلامی نوشتن است؛ همانطور که در گفتگو حالات و لحن کلام و سخن در شنونده احساساتی ایجاد می‌کند، در نوشتن هم با گذاشتن علامات مخصوص نوشتاری می‌توان مفهوم پیام را به خواننده انتقال داد. اهمیت این ارتباط آن جایی آشکار می‌شود که نوع انتقال آن باعث به وجود آمدن سوء تفاهم یا ابهاماتی در شنونده یا برعکس، انتقال حس خوب و تاثیر پذیری مثبت وی از بیان ابراز شده، می‌شود. با توجه به نکات قبل می‌توان برای ایجاد ارتباط کلامی، چند سبک در نظر گرفت و به بررسی انواع آن پرداخت. سپس بهترین را انتخاب نموده و برای بهبود روابط کلامی بین همسران مورد استفاده قرار داد. در ارتباط کلامی چهار سبک رایج وجود دارد که شامل منفعل، مهاجم، منفعل - مهاجم و صریح است. بهترین و موثرترین این سبک‌ها سبک صریح است.

رابطه کلامی منفعل

در رابطه کلامی منفعل فرد از بیان احساسات قلبی و تمایلاتش به طرف مقابل خودداری ورزیده و آن‌ها را نزد خود نگه می‌دارد. در این سبک، ممکن است نیت و قصد خوبی در بین باشد و بخاطر جلوگیری از آزار دیدن دیگران یا مورد سرزنش قرار گرفتن، شخص نتواند یا نخواهد احساسات و پیام خود را به دیگری انتقال دهد. این نوع ارتباط موجب سردرگمی و بدگمانی در فرد مقابل می‌شود و راه روابط صمیمانه بسته خواهد شد.

رابطه کلامی مهاجم

در رابطه کلامی مهاجم فرد دائماً در حال سرزنش طرف مقابل و وارد کردن اتهام به اوست و دائماً در کلامش از الفاظ «تو همیشه»، «تو هرگز تو نمی‌توانی»، «تو نمی‌فهمی» و امثال آن استفاده می‌کند. کاربرد این روش هنگامی است که یکی از طرفین گفتگو احساس تهدید کند و یا اینکه دارای افکار و توهمات و احساسات منفی باشد. این سبک آزاردهنده بوده و باعث تخریب روابط بین طرفین گفتگوست. دو روش ذکر شده برای ادامه رابطه مضرند و طرفین باید جهت از بین بردن این روش و رسیدن به سبک برتر تلاش کنند تا بتوانند به روابط صمیمانه‌ای دست یابند.

رابطه کلامی منفعل-مهاجم

نوع دیگر ارتباط کلامی، سبک منفعل مهاجم است. در این سبک فرد به صورت نامشخص و غیر مستقیم پرخاشگری می‌کند؛ مثلاً اگر همسرش کاری از او بخواهد پشت گوش انداخته یا غرغر می‌کند.

رابطه کلامی صریح

عمیق‌ترین بعد صمیمیت هنگامی پرورش می‌یابد که یک همسر چیزی را که در مورد آن احساس آسیب‌پذیری و رنجش می‌کند در میان بگذارد و دیگری به شیوه‌ای مثبت و پذیرنده به آن پاسخ دهد. به این سبک، رابطه صریح می‌گویند. در رابطه صریح، شخص بدون احساس ترس یا رفتار منفعل یا پرخاشگر احساسات، خواسته‌ها و حرف‌های خود را بیان می‌کند و بدون اینکه از خواسته خود بگذرد با طرف مقابل تعامل کرده و با احترام به نیاز دیگری سعی در تطبیق خود با فرد مقابلش دارد. در این سبک فرد انعطاف‌پذیر است و دائماً به فکر خواسته‌های خویش نیست؛ در عین حال با داشتن اعتماد به نفس ارزش خود را بالا می‌داند و همچون سبک منفعل دچار گوشه‌گیری و خودکم‌بینی نیست. کسی که سبک صریح را در روابط کلامی بر می‌گزیند، به صورت شفاف و مستقیم خواسته‌ها و مطلب خود را عنوان می‌کند.

در رابطه بین همسران نیز تاثیرپذیری از هر کدام از این سبک‌ها در ارتباط کلامی بین آن‌ها اثر مستقیم دارد؛ مثلاً اگر فردی منفعل باشد و همسرش مهاجم، همسر مهاجم به فرد منفعل تسلط داشته و صمیمیت بین این دو از بین خواهد رفت. اگر هر دو مهاجم باشند دیری نمی‌پاید که پیوندشان به گسست منجر شود. ولی در رابطه صریح هر دو با در نظر گرفتن نیازهای طرف مقابل و بیان نیاز خود خواهند توانست در بهبود روابط خودشان نقش خوبی را ایفا نمایند. این امر موجب می‌شود که به طرف مقابل نشان داده شود که گوینده مسئولیت سخنان خود را می‌پذیرد و از طرفی حق اظهار نظر به دیگران را می‌دهد.

با برداشت از آیات و روایات اسلامی و همچنین یافته‌های روانشناسان در این زمینه می‌توان عوامل موثر بر بهبود روابط کلامی بین همسران را به چند دسته تقسیم کرد. قبل از آن باید دانست که در یک رابطه کلامی ۳ مولفه ایفای نقش می‌کند:

الف. پیام

ب. گوینده

ج. شنونده

الف- پیام دارای دو عنصر اصلی است. عناصر کلامی و عناصر غیر کلامی.

عناصر غیر کلامی

۱. تن صدا - مثلاً صحبت یکنواخت و بدون هیچ گونه احساس و هیجان، یا دارای انعطاف و هیجان
۲. بلندی صدا - مثلاً صدای خیلی آهسته یا خیلی بلند در گفتگو
۳. تماس چشمی که از مهم‌ترین عوامل گفتگوی موثر است
۴. حالت چهره
۵. حالات بدنی مثل نشستن و ایستادن و راه رفتن، می‌باشد که همگی دارای پیامند.

عناصر کلامی

استفاده از کلمات و جملات مناسب و استفاده از واژه‌های «من» و «تو» است. با استفاده از واژه «من»، می‌توان علایق، خواسته‌ها و فعالیت‌های خود را بیان کرد. برعکس استفاده از واژه «تو» باعث ایجاد حالت تدافعی و بسته شدن گارد طرف مقابل می‌شود. مثلاً «تو اصلاً به حرف من توجه نمی‌کنی». در مورد گوینده و شنونده نیز قوانینی وجود دارد که همسران باید به آن پایبند باشند.

ب- گوینده کلام باید به این نکات توجه کند:

۱. انتخاب زمان و مکان مناسب برای گفتگو
۲. نگاه به شنونده و سعی در برقراری ارتباط چشمی
۳. هماهنگی گفتار با زبان بدن و تن صدا
۴. تغییر در تن و آهنگ صدا و عدم یکنواختی صدا
۵. صحبت کردن از طرف خود و استفاده از ضمیر من؛ مثلاً «من به زمان بیشتری نیاز دارم تا به آن فکر کنم» یا «جواب تو مرا خوشحال کرد»
۶. مفید و خلاصه بیان کردن کلام همراه با مکث
۷. توقف در میان کلام و اجازه دادن به همسر برای خوب گوش دادن و تکرار حرف گفته شده؛ مثلاً ممکن است در میان کلام سوال یا سخنی در رابطه با موضوع برای همسر پیش بیاید که باید فرصت بیان آن فراهم شود.^۱

^۱ شیری، مهارت گفتگو برای همسران، ص ۴۱

۵. تفاوت در خشم و ترس

زن دارای ویژگی ترس بیشتر و مرد دارای ویژگی خشم بیشتر نسبت به زن است. پس زن و مرد باید با نوشتن هر آنچه که موجب خشم و عصبانیت یا نگرانی‌شان می‌شود نکته‌برداری کنند و رفتارهایی که باعث خشم مرگ یا ترس زن می‌شود از زندگی خود حذف کنند.

۶. تفاوت در دقت

مردم با توجه به کلی نگرانی کارهای خود را به سرعت انجام می‌دهند و برعکس زنان دقت بیشتری کرده و وقت بیشتری برای کارهایشان می‌گذارند. مثلاً برای یک مهمانی رفتن مردان به سرعت حاضر می‌شوند ولی زن‌ها ممکن است وقت زیادی را بگذارند تا برای مهمانی رفتن آماده شوند. برای رفع این مشکل زنان باید سرعت عمل خود را بالا برده و مردان نیز از سرعت خود کاسته و با آرامش بیشتری به همسر خود فرصت بدهند.

۷. تفاوت در اولویت بندی ها

اولویت مردان معمولاً کار و کسب درآمد و اولویت زنان عشق و زندگی است. مردان باید در منزل اولویت کاری خود را کنار گذاشته و به همسر خود بپردازند و رضایت وی را به دست آورند و اجازه ندهند کار میان آن‌ها و زنی که برای رضایت خاطرش به سر کار می‌روند فاصله بیندازد.

۸. تفاوت نگاه در کمک کردن به یکدیگر

مرد کمک گرفتن از زن را نشانه ضعف می‌داند و زن کمک گرفتن مرد به خودش را نشانه محبت می‌داند. زن نباید بدون مشورت با همسرش از دیگران بخواهد که به همسرش کمک کنند.

۹. تفاوت در هدف گرایی مرد و رابطه گرایی زن

مرد بعد از رسیدن به هدف، احساسش تامین می‌شود. ولی زن میل دارد مدت طولانی‌تری تا رسیدن به هدف در محیط مورد نظرش بماند. مثلاً اگر زنی به همسر خود بگوید: «شب زودتر بیا به خرید برویم» مرد هدف را خرید می‌داند و می‌گوید: «چه چیزی لازم داریم، بخرم، بیاورم؟» ولی غافل است از اینکه زن قصد دارد به این بهانه با همسر خود به خرید برود و مدت زمانی را به این شکل با او بگذراند. این تفاوت در روابط غیر کلامی همسران نیز بسیار موثر است.

۱۰. تفاوت در عاشق شدن

زن با شنیدن و گوش دادن عاشق می‌شود ولی مرد با دیدن. زنان اگر می‌خواهند از شوهرانشان عشق ببینند باید مراقب چشمان همسران خود باشند. خداوند در قرآن در سوره نور به این موضوع اشاره فرموده است.^۱ پس اگر مرد بخواهد به قلب زن خود نفوذ کند باید حرف‌های خوب بزند و بارها به او بگوید و ابراز کند که دوستش دارد؛ زیرا زنان حرف‌های زشت و زیبا را به خاطر می‌سپارند.

تفاوت‌های فرهنگی

یک ارتباط کلامی موفق می‌تواند طلاق عاطفی و رسمی و آسیب‌های اجتماعی فرهنگی در میان زوجین و فرزندان را کاهش دهد. زمانی که زوجین از دو فرهنگ مختلف بومی باشند، ارتباط فرهنگی و غیربومی در زندگی‌شان بسیار تاثیر گذار است. هماهنگ کردن فرهنگ‌ها کار سختی است؛ زیرا تفاوت فرهنگی باعث ایجاد چالش در زندگی می‌شود. در بعضی خانواده‌ها مردسالاری و در برخی خانواده‌ها زن‌سالاری رایج است. نوع برخورد مادر خانواده با پدر و برعکس، بر نوع رابطه کلامی زوجین تاثیر گذار است. مخالفت‌ها و دخالت‌های بی‌جای خانواده‌ها با توجه به مسیر فرهنگی، قومی و ملیتی می‌تواند از عوامل تاثیر گذار بر روابط کلامی همسران باشد. داشتن گویش یکسان و کلمات و اصطلاحاتی که در زبان‌ها و گویش‌های مختلف وجود دارد نیز عاملی تاثیر گذار بر روابط کلامی است. بعضی اصطلاحات و کلمات ممکن است در یک فرهنگ عادی تلقی شوند ولی در فرهنگ دیگر واژه‌های مناسبی برای گفتگوی کارآمد نباشند. اختلاف فرهنگی یک حقیقت غیر قابل انکار است. دختري که با یک نوع آداب و رسوم خاص بزرگ شده نمی‌تواند با پسری با آداب و رسوم خاص دیگر به راحتی کنار بیاید. بلکه باید با صبوری و شناخت فرهنگ طرف مقابل و پذیرش این مطلب که هرگز همسرش را وادار به پذیرش فرهنگ خود نکند، توانایی این را پیدا کند که با همسرش روابط مطلوبی برقرار کرده و در محاوره‌های کلامی نیز حرف یکدیگر را بپذیرند.

^۱ نور، ۳۱

پنج نکته برای ارتباط کلامی مؤثر با همسر

بر کسی پوشیده نیست که برقراری ارتباط مؤثر بخش مهمی از یک رابطه است؛ اما کمتر به این موضوع فکر کرده‌ایم که چگونه خوش صحبت باشیم و چقدر عادت خوب صحبت کردن می‌تواند برای یک رابطه مفید باشد. اگرچه یک روش مشخص و ساده برای تقویت مهارت گفت‌گو با همسر وجود ندارد، اما چند نکته کلیدی برای برقراری ارتباط صحیح با همسر وجود دارد که هم در مکالمات منفی و هم در مکالمات مثبت در زندگی روزمره به همسران کمک می‌کند.

پنج نکته برای ارتباط کلامی با همسر عبارتند از:

برای داشتن گفت‌گوی مؤثر نباید مشکلات را در دل خود نگه داشت. نکته اول و ساده در گفت‌گو آن است که برای برقراری گفت‌گوی مؤثر تلاش شود. شکی نیست که برای حفظ آرامش یا برای این که شخص نادان به نظر نرسد، اجتناب از گفت‌وگوهای مشکل‌ساز ساده‌ترین راه است. اما باید توجه داشت که اگر هنگام اختلافات، همسران از صحبت با یکدیگر طفره برونند، اختلافات به تدریج روی هم انباشته می‌شوند و زمانی می‌رسد که آن‌ها طاقت خود را از دست می‌دهند و در هم می‌شکنند. بهتر است درباره هر مسئله کوچکی به‌صراحت با همسر صحبت نمود و همیشه از این روش پیروی شود، چون در غیر این صورت رابطه دچار آسیب خواهد شد. هنگام صحبت با همسر نباید او را در حالت تدافعی قرار داد. اگر فردی بر سر موضوعی با همسرش مخالفت کند، او به‌راحتی می‌تواند با گفتن اشتباهات آن فرد و متهم کردنش به انواع و اقسام خطاها واکنش نشان دهد. اما مشکل اینجاست که با این کار فقط او را در حالت تدافعی قرار می‌دهد.

برای گفت‌گوی صحیح باید زمان و مکان مناسبی انتخاب شود. مسئله فقط این نیست که چه می‌گویید و چگونه می‌گویید، بلکه زمان و مکان گفت‌گو با همسر نیز اهمیت دارد. گاهی در نظر گرفتن مکان و زمان خاص و مناسب برای صحبت با همسر مفید واقع می‌شود. تقویت مهارت ارتباط کلامی با همسر با تمرین گفت‌گو با همسر یک مهارت به شمار می‌رود و باید برای به‌دست‌آوردن آن به‌اندازه کافی تمرین نمود. اگر زوجین بخواهند در گفت‌گو مهارت کسب کنند، باید عادات‌های مثبت برای این کار را در خود به وجود آورند و برای حفظ این عادات‌ها واقعاً تلاش کنند.

برای بهبود رابطه کلامی با همسر می‌توان از دیگران کمک گرفت. در این زمینه می‌توان با مشاور صحبت کرد.

نتیجه‌گیری

با توجه به سبک صریح و با استفاده از مولفه‌های خوب سخن گفتن و خوب گوش دادن می‌توان پیامی را به همسر انتقال داد که نتیجه آن یک ارتباط بهینه کلامی و ایجاد آرامش در روابط همسران است و در واقع اجرای این سه مولفه به بالا بردن کیفیت گفتگوی بین همسران کمک نموده و از ایجاد سوءتفاهمات و تفسیرهای اشتباه و سرد شدن رابطه بین آنها جلوگیری می‌کند. همچنین شناخت تفاوت‌های بین همسران و پذیرش این تفاوت‌ها باعث می‌شود به یکدیگر احترام بگذارند و فرصت ایجاد رابطه صمیمانه بیشتر شود. بر اساس نتایج به دست آمده از مطالعات به نظر می‌رسد برای ایجاد و تداوم ارتباط کلامی کارآمد توجه به راهبردهای درونی و بیرونی از سوی همسران ضروری است. اقتصاد و معیشت، مدیریت عواملی چون زمان اوقات فراغت، مداخله اطرافیان و مصرف رسانه‌ای راهبردهای بیرونی هستند. موقعیت‌شناسی، سعه صدر و مشورت پذیر بودن از جمله راهبردهای درونی است که همسران می‌بایست مورد توجه قرار دهند. در این پژوهش بیشترین رویکرد معطوف بر عوامل درونی تاثیرگذار بر بهبود روابط کلامی همسران بود که می‌توان در پژوهشی دیگر برای بهبود روابط کلامی به راهبردهای بیرونی توجه نمود و با جمع‌بندی این دو نتیجه مطلوبی برای تاثیر بر بهبود روابط کلامی بین همسران به دست آورد.

فهرست منابع

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه
۳. بهتاش، یدالله، چهل سرگذشت درباره کیفر کردار و پاداش اعمال، تهران، سبحان، چاپ چهارم، ۱۳۷۶ ه، ش.
۴. حسینی دشتی، مصطفی، معارف و معاریف، قم، موسسه فرهنگی آرایه، چاپ اول، ۱۳۸۳ ه، ش.
۵. حیدری، عزیزالله، جر و بحث های خانوادگی، قم مسجد مقدس جمکران، ۱۳۸۹ ه، ش.
۶. خدامیان آرامی، مهدی، همسر دوست داشتنی، تهران، نهاد کتابخانه های عمومی کشور، کتاب نشر، ۱۳۹۱ ه، ش.
۷. شیر، زهره، مهارت گفتگو برای همسران، تهران، سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی، ۱۳۸۷ ه، ش.
۸. صدری، مهدی، راز دلبری، قم، عطر یاس، ۱۳۸۹ ه، ش.
۹. تمیمی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، مترجم: رسولی، هاشم، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۸ ه، ش.
۱۰. حر عاملی، محمد بن الحسن، وسائل الشیعه، مترجم: صحت، علی، تهران، موسسه آل البيت (ع)، الاحیاء التراث، ۱۳۶۴ ه، ش.
۱۱. نهج الفصاحه، مترجم: پاینده، ابوالقاسم، مصحح: شریعتی، محمدامین، پیمانی، عبدالرسول، تهران، بدرقه جاویدان، ۱۳۸۶ ه، ش.
۱۲. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، مترجم: شیخی، حمیدرضا، قم، موسسه علمی فرهنگی دارالحديث، سازمان چاپ و نشر، ۱۳۸۶ ه، ش.