

بسم الله الرحمن الرحيم

اهمیت مهارت های ارتباطی در زندگی زناشویی

فرزانه نصاری^۱

چکیده:

مهارت های ارتباطی نقش کلیدی در بهبود کیفیت روابط زناشویی و کاهش تنش ها و سوء تفاهم ها ایفا می کنند. این مهارت ها شامل ارتباطات کلامی و غیرکلامی هستند که هر دو در ایجاد صمیمیت، همدلی، و رضایت زناشویی مؤثرند. ارتباطات کلامی با استفاده از گفتار شفاف، احترام آمیز، و ابراز محبت، پایه گذار روابط سالم است، در حالی که ارتباطات غیرکلامی مانند زبان بدن، تماس چشمی، و حالات چهره به تقویت پیوندهای عاطفی کمک می کند. با این حال، چالش هایی نظیر تفاوت های فرهنگی، عدم کفویت، و فشارهای ناشی از اشتغال می توانند این روابط را تحت تأثیر قرار دهند. این مقاله به بررسی اهمیت مهارت های ارتباطی در زندگی زناشویی پرداخته و راهکارهایی برای تقویت این مهارت ها ارائه می دهد.

واژگان کلیدی:

ارتباط، تحکیم، روابط زناشویی، مهارت، مهارت های ارتباطی

۱. طلبه سطح ۲، حوزه علمیه فاطمه الزهراء، آبادان

مقدمه

در دنیای امروز، روابط زناشویی به عنوان یکی از ارکان اصلی زندگی اجتماعی و فردی افراد شناخته می‌شود و مهارت‌های ارتباطی مؤثر نقش کلیدی در این روابط ایفا می‌کنند. عدم توانایی در برقراری ارتباط مناسب یکی از دلایل اصلی بروز تنش‌ها و اختلافات در زندگی مشترک است. بسیاری از زوجها به دلیل سوء تفاهم‌ها و ناکارآمدی در بیان احساسات و نیازها، با چالش‌های جدی مواجه می‌شوند که این امر می‌تواند به جدایی و طلاق منجر شود. تحقیقات نشان داده‌اند که مهارت‌های ارتباطی قوی، شامل گوش دادن فعال و بیان شفاف احساسات، می‌توانند به تقویت پیوندهای عاطفی و کاهش تنش‌ها کمک کنند. همچنین، زوج‌هایی که توانایی‌های ارتباطی بالایی دارند، معمولاً رضایت بیشتری از زندگی مشترک خود تجربه می‌کنند. با توجه به اهمیت روزافزون روابط زناشویی سالم در جامعه، بررسی و تقویت مهارت‌های ارتباطی ضروری است. این موضوع نه تنها برای زوجها بلکه برای مشاوران خانواده و روانشناسان نیز حائز اهمیت است زیرا می‌تواند به عنوان یک ابزار کلیدی در درمان و پیشگیری از مشکلات زناشویی مورد استفاده قرار گیرد. بنابراین، این مقاله به دنبال پاسخ به این سوال است که "چگونه می‌توان با بهره‌گیری از مهارت‌های ارتباطی، به رضایت و پایداری بیشتر در زندگی زناشویی دست یافت؟" هدف اصلی این تحقیق بررسی تأثیر مهارت‌های ارتباطی بر زندگی زناشویی و شناسایی راهکارهایی برای تقویت این مهارت‌ها در میان زوجها است.

مفهوم شناسی

معنای لغوی مهارت: استادی، چیره دستی، توانایی در کار^۱
معنای اصطلاحی مهارت: استادی و توانایی انجام کار با ظرافت است.^۲
معنای لغوی ارتباط: مراوده، تماس، پیوند.^۳
معنای اصطلاحی ارتباط: مجموعه عمل ها و وسیله هایی که ارتباط را برقرار می کنند.^۴
معنای اصطلاحی مهارت های ارتباطی: مهارت های ارتباطی شیوه های ضروری برای یک زندگی سالم و سازنده اند. این مهارت ها مجموعه ای از توانایی هاست که سبب سازگاری ما با دیگران و شکل گیری رفتارهای مثبت و منفی می شوند.^۵

اهمیت مهارت های ارتباطی در زندگی زنashویی

بر همگان واضح است که افراد اصلی ترین عضو یک اجتماع هستند و سلامت عاطفی و روانی این افراد نیز به سلامت خانواده بستگی دارد. این سلامت خانواده نیز در درجه اول وابسته به روابط سالم میان زن و شوهر است. بگونه ای که روانشناسان و پژوهشگران حوزه خانواده، سلامت و رضایت زندگی زنashویی را به عنوان عامل اصلی آرامش روانی و رشد اعضای خانواده معرفی کرده اند و بر اهمیت عواملی که بر امر تأثیر دارند، تأکید می کنند. این نظام نه تنها از دیدگاه روانشناسان بلکه از منظر اسلام و قرآن نیز اهمیت فراوانی دارد به گونه ای که قرآن کریم در این زمینه می فرماید:

«و من آیاته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليهن وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون».^۶

«و از نشانه های او این است که برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید تا در کنارشان آرامش یابید و در میان شما دوستی و مهربانی قرار داد؛ یقیناً در این نشانه هایی است برای مردمی که می اندیشند».

۱. معین، فرهنگ معین.

۲. همان.

۳. همان.

۴. همان.

۵. احمدی، محمد سعید و نوری، حمید، مهارت های ارتباطی، ص ۲.

۶. روم: ۲۱

همچنین، از دیگر نشانه‌های پروردگار این است که برای بشر جفتی از جنس خود قرار داده تا فرآیند توالد و تناسل به درستی انجام شود. خداوند آن‌ها را به گونه‌ای آفرید که هر یک به تنهایی ناقص و نیازمند دیگری باشد؛ زیرا هر ناقصی جویای کمال است. این همان میل و شهوتی است که خداوند در وجود هر یک از این دو جفت نهاده است تا به واسطه یکدیگر به آرامش و کمال دست یابند.

بنابراین، تعامل همسران با یکدیگر به‌طور قابل‌توجهی در ایجاد این مودت و رحمت، و در نتیجه، موفقیت و رضایت زناشویی تأثیر دارد. به همین دلیل، در متون اسلامی به اهمیت ارتباط نیکو به صورت گسترده‌ای پرداخته شده است. خداوند متعال در بیان این اصل اساسی در ارتباط بین همسران، به مردان می‌فرماید: «وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ»^۱. «و با آنان به نیکی رفتار کنید».

در روایات اسلامی، نیز بر نیکویی به همسران تأکید فراوانی شده است. پیامبر اکرم (ص) بهترین مردان را نیکوکارترین آن‌ها نسبت به خانواده‌شان معرفی می‌کند. «الْخَلْقُ عِيَالُ اللَّهِ فَاحْبِبْ الْخَلْقَ إِلَيَّ اللَّهُ مَنْ نَفَعَ عِيَالَهُ اللَّهُ وَادْخَلَ عَلَيْهِ أَهْلَ بَيْتٍ سُورًا»^۲. مخلوق عیال خدا هستند و محبوبترین آنها نزد خدا کسی است که به عیال خدا سود دهد، و برای خاندانی سرور و شادی فراهم آورد.

همچنین، زنان به خوش‌رفتاری و اطاعت از همسر (حُسْنُ التَّبَعْلِ) تشویق شده‌اند. که این آموزه‌ها همگی بر اهمیت روابط مثبت و سازنده بین زوجین تأکید دارند. نمونه کاملی از این تعاملات مثبت در خانواده امام علی (ع) و حضرت زهرا (س) قابل مشاهده می‌باشد. امام علی (ع) درباره زندگی مشترک خود با حضرت زهرا (س) می‌فرماید: «فَوَاللَّهِ مَا أَغْضَبْتُهَا وَلَا أَكْرَهْتُهَا عَلَيَّ أَمْرٍ حَتَّى قَبَضَهَا اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ إِلَيْهِ وَلَا أَغْضَبْتَنِي وَلَا عَصَتْ لِي أَمْرًا. وَلَقَدْ كُنْتُ أَنْظُرُ إِلَيْهَا فَتَنَكَّشِفُ عَنِّي الْهُمُومُ وَالْأَحْزَانُ»^۳.

۱. نساء: ۱۹

۲. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۱۶۴.

۳. مجلسی، بحار الانوار، ج ۴۳، ص ۱۳۴، ح ۳۲.

به خدا سوگند هیچ‌گاه فاطمه (ع) را به خشم نیاوردم و او را بر کاری - که میل نداشت - وادار نکردم تا روزی که خداوند او را برد. و او نیز هیچ‌گاه مرا به خشم نیاورد و از فرمان من سرپیچی نکرد و هرگاه که به او می‌نگریستم نگرانی‌ها و غم‌ها از من زدوده می‌شد. با توجه به آنچه بیان شد؛ می‌توان به سادگی به اهمیت این مهارت‌ها به عنوان عنصر اساسی در افزایش رضایت از زندگی زناشویی پی برد.

وقتی زوجین توانایی درک و بیان خواسته‌ها و نیازهای خود را داشته باشند، می‌توانند از بروز بسیاری از سوءتفاهم‌ها و تعارض‌ها پیشگیری کنند. تحقیقات انجام شده نشان می‌دهند که فقدان مهارت‌های ارتباطی مؤثر می‌تواند به افزایش تنش‌ها و نارضایتی‌ها در روابط منجر شود. در مجموع این مهارت‌ها، توانایی بیان نیازها و احساسات را به زوجین می‌دهند و به آن‌ها کمک می‌کنند تا درک بهتری از یکدیگر داشته باشند. بدین ترتیب، بسیاری از مشکلات زناشویی، همچون اختلاف‌نظرها و تنش‌های عاطفی، می‌تواند با به‌کارگیری صحیح مهارت‌های ارتباطی کاهش یابد. هدف از یادگیری این مهارت‌ها، افزایش همدلی، نزدیکی عاطفی بین زوجین، کاهش تنش‌ها، سوءتفاهم‌ها و بسیاری مسائل دیگر می‌باشد که در ادامه برخی از آن‌ها مورد بررسی قرار خواهند گرفت.

۱. افزایش همدلی و صمیمیت میان زوجین

مهارت‌های ارتباطی نقش اساسی در تقویت همدلی و صمیمیت میان زوجین دارند. این مهارت‌ها به زوجین کمک می‌کنند تا یکدیگر را بهتر درک کنند و ارتباط عاطفی عمیق‌تری برقرار کنند. ارتباط موثر، پیوندی میان آنان ایجاد می‌کند که در آن احساسات، افکار و نیازها به وضوح بیان می‌شوند.

یکی از مهم‌ترین جنبه‌های مهارت‌های ارتباطی، ابراز احساسات به صورت شفاف و صادقانه است. زمانی که زوجین احساسات خود را بدون ترس از قضاوت بیان کنند، احساس امنیت و اعتماد در رابطه شکل می‌گیرد. که این اعتماد، پایه‌گذار صمیمیت است و به هر دو طرف این امکان را می‌دهد که خود حقیقی را بدون هراس نشان دهند. و آنچه عیان می‌باشد این است که صمیمیت، فراتر از یک رابطه سطحی است، پیوندی عمیق و نزدیک که با شناخت و درک کامل از فرد مقابل شکل می‌گیرد و می‌تواند شامل عشق، علاقه و تبادل احساسات شخصی باشد.

می‌شود. هنگامی که زوجین با پیشینه فرهنگی متفاوت زندگی مشترک را آغاز می‌کنند، ممکن است در معرض تضادها و سوء تفاهم‌های متعدد قرار گیرند. یکی از اصلی‌ترین چالش‌ها در تفاوت‌های فرهنگی، اختلاف در سیستم ارزشی است. برای مثال، در برخی فرهنگ‌ها، پیوندهای خانوادگی محور اصلی تصمیم‌گیری‌هاست، در حالی که در فرهنگ‌های دیگر، استقلال فردی ارجحیت دارد. این تفاوت می‌تواند در مسائلی مانند انتخاب محل زندگی، ارتباط با فامیل یا شیوه تربیت فرزندان خود را نشان دهد و در صورت عدم مدیریت صحیح، به تعارض‌های عمیق بین زوجین منجر شود. رفتارهای روزمره نیز می‌توانند به منبع اختلاف تبدیل شوند. نحوه ابراز احساسات (مثل صمیمیت کلامی یا فیزیکی)، سبک پوشش، یا حتی آداب پذیرایی از مهمان در فرهنگ‌های مختلف متفاوت است. گاه یک رفتار عادی در یک فرهنگ، در فرهنگ دیگر بی‌احترامی تلقی می‌شود. برای مثال، سکوت در برخی فرهنگ‌ها نشانه ادب است، اما در فرهنگ‌های دیگر ممکن است به عنوان بی‌علاقگی تفسیر شود.^۱

۳. اشتغال زنان

یکی از چالش‌های مهم در روابط زناشویی امروزه، مسئله اشتغال زنان و تأثیر آن بر پویایی خانواده است. با افزایش مشارکت زنان در بازار کار، اگرچه این امر به استقلال مالی و رشد فردی آن‌ها کمک کرده، اما در برخی موارد می‌تواند به تعارض نقش‌ها، کاهش زمان مشترک زوجین و فشارهای مضاعف منجر شود.^۲ مطالعات صورت گرفته نشان می‌دهد زنان خانه‌دار و همسرانشان در مقایسه با زنان شاغل، رضایت زناشویی بالاتری گزارش می‌کنند، به‌ویژه در حوزه‌های فرزندپروری، روابط خانوادگی و اوقات فراغت که ناشی از فرصت بیشتر برای رسیدگی به این امور است. هرچند زنان خانه‌دار در مسائل شخصیتی و برابری جنسیتی رضایت کمتری دارند. از سوی دیگر، زنان شاغل (به‌ویژه در بخش دولتی) با وجود کسب مزایایی مانند استقلال مالی، اعتماد به نفس و قدرت تصمیم‌گیری، با چالش‌های مضاعفی روبه‌رو هستند؛ چراکه پس از پایان ساعت کاری، مسئولیت‌های سنتی همسری، خانه‌داری و فرزندپروری به‌طور کامل بر دوش آنها باقی می‌ماند. این تعارض نقش‌ها و نبود تقسیم عادلانه مسئولیت‌ها در خانواده، منجر به خستگی جسمی و روانی و درنهایت کاهش رضایت از زندگی

۱. سالاری فر، نظام خانواده در اسلام، ص ۲۱۶.

۲. علاسوند، زن در اسلام، ص ۲۷۳-۲۷۰.

در زنان شاغل می‌شود. در مقابل، همسران زنان شاغل عموماً از وضعیت مالی و رشد شخصیتی رضایت بیشتری نشان می‌دهند، که این مسئله نیز نیازمند توجه و بررسی می‌باشد.^۱

۴. فناوری و زندگی مدرن

فناوری‌های دیجیتال و سبک زندگی مدرن با وجود مزایای فراوان، چالش‌های جدی برای روابط زناشویی ایجاد کرده‌اند. یکی از مهم‌ترین این چالش‌ها، کاهش ارتباطات عمیق و چهره‌به‌چهره است. مطالعات نشان می‌دهند استفاده افراطی از تلفن‌های همراه و شبکه‌های اجتماعی (اینستاگرام، تلگرام و...) زمان گفتگوهای معنادار زوجین را کاهش داده و به تدریج صمیمیت عاطفی را تضعیف می‌کند. باید توجه داشت که ارتباطات دیجیتال هرگز نمی‌توانند جایگزین تعاملات واقعی شوند.^۲ مشکل دیگر، مقایسه ناسالم زندگی خود با تصاویر آراسته و غیرواقعی دیگران در فضای مجازی است که به احساس نارضایتی از رابطه منجر می‌شود. که این موضوع یکی از عوامل مخرب روابط در زندگی زناشویی می‌باشد.^۳ تحقیقات و پژوهش‌های صورت گرفته نشان می‌دهند زوج‌هایی که زمان زیادی را در فضای مجازی می‌گذرانند، اغلب از رضایت زناشویی کمتری برخوردارند.

برای کاهش این اثرات منفی، کارشناسان راهکارهایی مانند تعیین زمان‌های بدون فناوری (مثلاً هنگام صرف غذا یا قبل از خواب)، استفاده مشترک از ابزارهای دیجیتال (مثلاً تماشای فیلم به جای گشت‌وگذار فردی در شبکه‌های اجتماعی) و گفتگوی صریح درباره انتظارات و مرزهای استفاده از فناوری را پیشنهاد می‌کنند. نکته کلیدی این است که فناوری به خودی خود مشکل‌ساز نیست، بلکه نحوه مدیریت آن است که تعیین‌کننده تأثیرش بر رابطه است. با رعایت تعادل و اولویت‌دادن به ارتباطات واقعی، می‌توان از مزایای فناوری بهره برد بدون آنکه به حریم روابط زناشویی لطمه وارد شود.^۴

نتیجه گیری

۱. یزدان‌پناه و همکاران، بررسی رابطه اشتغال زنان بر میزان رضایت از زندگی زناشویی، ص ۱۵۲.

۲. تورکل، تنها در کنار هم: چرا ما از فناوری بیشتر و از یکدیگر کمتر انتظار داریم، ص ۱۷۲-۱۵۸.

۳. گاتمن، هفت رمز ازدواج‌های موفق، ص ۲۰۳.

۴. تورکل، تنها در کنار هم: چرا ما از فناوری بیشتر و از یکدیگر کمتر انتظار داریم، ص ۱۸۵-۱۷۸.

مهارت‌های ارتباطی به عنوان سنگ بنای روابط زناشویی سالم و پایدار، نقش حیاتی در ایجاد صمیمیت، کاهش تنش‌ها و افزایش رضایت زوجین ایفا می‌کنند. این مهارت‌ها که شامل ارتباطات کلامی و غیرکلامی هستند، نه تنها به زوجین کمک می‌کنند تا احساسات و نیازهای خود را به شیوه‌ای مؤثر بیان کنند، بلکه زمینه‌ساز درک متقابل و همدلی عمیق‌تر نیز می‌شوند. تحقیقات و آموزه‌های دینی نشان می‌دهند که ارتباطات محترمانه، ابراز محبت صادقانه، و پرهیز از رفتارهای مخرب مانند سرزنش و ذهن‌خوانی منفی، می‌تواند روابط زناشویی را تقویت کند. همچنین، مدیریت چالش‌هایی مانند تفاوت‌های فرهنگی، اشتغال زنان، و ... نیازمند به‌کارگیری هوشمندانه این مهارت‌هاست. در نهایت، تقویت مهارت‌های ارتباطی نه تنها به بهبود کیفیت زندگی زناشویی منجر می‌شود، بلکه به عنوان عاملی کلیدی در پیشگیری از تعارضات و استحکام بنیان خانواده عمل می‌کند. بنابراین، سرمایه‌گذاری در یادگیری و توسعه این مهارت‌ها برای تمام زوجها ضروری است تا بتوانند رابطه‌ای سرشار از عشق، احترام و آرامش را تجربه کنند.

فهرست منابع:

* قرآن

۱. احمدی، محمدسعید؛ نوری، حمید، **مهارت‌های ارتباطی**، تهران: انتشارات آوای نور، چاپ اول، ۱۳۹۸ هـ.ش.
۲. برادران هزاوه، بیتا، **هفت مهارت ارتباط بهتر برای زوجین: تکنیک‌های نظریه شناختی - رفتاری برای تقویت و بازسازی رابطه‌تان**، تهران: انتشارات کتاب ارجمند، چاپ اول، ۱۴۰۳ هـ.ش.
۳. تورکل، شری، **تنها در کنار هم: چرا ما از فناوری بیشتر و از یکدیگر کمتر انتظار داریم**، ترجمه: محمد معماریان، تهران: انتشارات سوره مهر، چاپ اول، ۱۳۹۷ هـ.ش.
۴. تیلو، جورج، **کتاب کار مهارت‌های ارتباطی زوجین (ده تمرین کلیدی برای ایجاد عشق و شادی)**، ترجمه: خدیجه ابراهیمیان؛ سارا ابوالحسنی؛ مهدی یوسف‌نیپاشا، تهران: انتشارات آپریس، چاپ اول، ۱۳۹۹ هـ.ش.
۵. جانسون، سو، **حس عاشقی**، ترجمه: سپیده انصاری، تهران: انتشارات ذهن آویز، چاپ دوم، ۱۴۰۲ هـ.ش.
۶. سلاری‌فر، محمدرضا، **درآمدی بر نظام خانواده در اسلام**، قم: مرکز نشر هاجر وابسته مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خاوران، چاپ چهاردهم، ۱۳۹۴ هـ.ش.
۷. حرعاملی، محمد بن حسن، **وسائل الشیعه**، جلد ۱۴، قم: مؤسسه آل البيت علیه السلام لإحياء التراث، ۱۹۹۱ م.
۸. _____، **وسائل الشیعه**، جلد ۲، قم: مؤسسه آل البيت علیه السلام لإحياء التراث، ۱۹۹۱ م.
۹. elasوند، فریبا، **زن در اسلام**، قم: مرکز نشر هاجر وابسته مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خاوران، چاپ اول، ۱۳۹۰ هـ.ش.
۱۰. کلینی، محمد بن یعقوب، **اصول کافی**، محقق: علی‌اکبر غفاری؛ محمد آخوندی، جلد ۲، تهران: دار الکتاب الاسلامی، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ هـ.ق.
۱۱. گاتمن، جان، **هفت رمز ازدواج‌های موفق**، ترجمه: وحید ایمن، تهران: انتشارات نسل نو اندیش، چاپ سوم، ۱۳۹۹ هـ.ش.

۱۲. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحارالانوار، جلد ۴۳، تهران: انتشارات مؤسسه وفا، چاپ دوم، ۱۴۰۳ هـ.ق.

۱۳. _____، بحارالانوار، جلد ۱۰۰، تهران: انتشارات مؤسسه وفا، چاپ دوم، ۱۴۰۳ هـ.ق.

۱۴. معین، محمد، فرهنگ فارسی: م - ی، جلد ۴، تهران: انتشارات بهزاد، چاپ سوم، ۱۳۹۰ هـ.ش.

مقالات:

۱۵. رشیدیپور، مجید، «خانواده خوشبخت»: پرتال جامع علوم انسانی، ۱۳۷۳ هـ.ش، شماره ۱۸۰.

۱۶. فیاض، ایراندخت؛ کریمی، مرضیه، «بررسی مهارت‌های ارتباطی بین فردی در سیره معصومان (علیهم‌السلام)»، فصلنامه علمی - پژوهشی تربیت اسلامی، ۱۳۸۹ هـ.ش، شماره ۱۰.

۱۷. یزدان‌پناه، فریده و همکاران، «بررسی رابطه اشتغال زنان بر میزان رضایت از

زندگی زن‌اشویی»، مجله دانشگاه علوم پزشکی جیرفت، ۱۳۹۸ هـ.ش، شماره ۶.

18. Gottman, J. The Seven Principles for Making Marriage Work. Harmony, 2015.

19. Amabile, T. The Progress Principle. Harvard Business Review Press, 2011.