

## نقش و تاثیر ارتباطات غیر کلامی بر روابط زوجین

عاطفه مهدیان زمان آبادی<sup>۱</sup>

### چکیده

ارتباط مؤثر میان همسران، از ارکان مهم پایداری نهاد خانواده بوده و ارتباطات غیر کلامی، به عنوان بخش پنهان اما تأثیرگذار تعاملات زناشویی، نقشی محوری در صمیمیت، همدلی و سلامت روانی ایفا کرده است. پژوهش حاضر با رویکرد کاربردی، به شیوه توصیفی - تحلیلی و مبتنی بر مطالعات کتابخانه‌ای، به بررسی نقش و تأثیر مثبت و منفی ارتباط غیر کلامی بر روابط زوجین پرداخته است. در این راستا، پیام‌هایی مانند زبان بدن، لحن صدا، نگاه، تماس چشمی و سکوت مورد تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد استفاده مؤثر از این نشانه‌ها، پیوند عاطفی، اعتماد، و همراهی همدلانه را تقویت کرده و در ارتقاء کیفیت روابط زناشویی نقش چشم‌گیری داشته است. در مقابل، ناآگاهی یا بی‌توجهی نسبت به این نوع ارتباط، می‌تواند منجر به سوء تفاهم، طلاق عاطفی، سردی معنوی و فرسایش اخلاقی در خانواده شود. مقاله در دو فصل به بررسی آثار مثبت و پیامدهای منفی این نوع ارتباط پرداخته است. در نهایت، روشن شد که ارتباطات غیر کلامی نه تنها مکمل کلام، بلکه رکن اساسی در انسجام و پایداری روابط زناشویی است و توجه آگاهانه به آن از ضرورت‌های تحکیم بنیان خانواده به شمار آمده و غفلت از آن، عاملی برای بروز نارضایتی‌های عاطفی و اختلالات ارتباطی می باشد.

**کلیدواژه‌ها:** ابراز احساسات، ارتباطات غیر کلامی، پیام غیر لفظی، روابط زوجین، زبان بدن

---

۱. دانش آموخته ی سطح دو مدرسه نرجس خاتون دولت آباد،

a.mahdian3133@gmail.com

## مقدمه

روابط زناشویی به عنوان یکی از بنیادی‌ترین پیوندهای انسانی، نقشی اساسی در سلامت روان، امنیت عاطفی و استحکام خانواده ایفا می‌کند. این روابط، در صورتی که به درستی مدیریت شوند، زمینه‌ساز شادی، رضایت و رشد فردی خواهند بود؛ اما در صورت فقدان مهارت‌های ارتباطی مؤثر، می‌توانند منشأ تنش‌ها، نارضایتی‌ها و گسست‌های عاطفی گردند. با توجه به روند فزاینده‌ی طلاق‌های عاطفی در جوامع معاصر، توجه به کیفیت ارتباط میان زوجین، به یکی از دغدغه‌های اصلی خانواده‌ها و نهادهای فرهنگی و اجتماعی تبدیل شده است. یکی از علل مهم این آسیب، ضعف در مهارت‌های ارتباطی، به‌ویژه در زمینه‌ی انتقال صحیح احساسات و نیازهای درونی می‌باشد.

ارتباطات میان فردی به دو دسته‌ی کلامی و غیرکلامی تقسیم می‌شود. ارتباط کلامی شامل تبادل معانی از طریق واژگان است، در حالی که ارتباط غیرکلامی از طریق ابزارهایی همچون زبان بدن، حالات چهره، لحن صدا، تماس چشمی و سکوت، مفاهیم و احساسات را منتقل می‌کند. استفاده‌ی صحیح و آگاهانه از نشانه‌های غیرکلامی می‌تواند به ایجاد صمیمیت، همدلی و اعتماد میان زوجین بینجامد، در حالی که غفلت یا سوءتفسیر این نشانه‌ها می‌تواند سبب بروز سوءتفاهم، سردی عاطفی و فاصله‌گیری گردد.

بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که ابعاد مختلف ارتباطات کلامی و غیرکلامی، نقش تعیین‌کننده‌ای در تحکیم یا تضعیف روابط زوجین دارند. برای نمونه، در پژوهشی که توسط رحمانی، کیمیایی و اصغری ابراهیم‌آباد (۱۳۹۸) با عنوان «نقش مهارت‌های ارتباط غیرکلامی در کاهش ترس از صمیمیت و افزایش هماهنگی عاطفی میان زوجین» ارائه شده است، مشخص گردیده که بهره‌گیری مؤثر از نشانه‌های غیرکلامی می‌تواند میزان ترس از صمیمیت

را کاهش داده و هماهنگی عاطفی را میان زوجین ارتقا بخشد. همچنین، کرمی و حسینی‌نیا (۱۳۹۹) در مقاله‌ای با عنوان «ارتباطات کلامی و غیرکلامی در خانواده از منظر قرآن کریم و روایات» بر اهمیت به‌کارگیری صحیح این نشانه‌ها از منظر آموزه‌های دینی تأکید کرده‌اند.

با توجه به رشد روزافزون آسیب‌های ارتباطی و اهمیت بنیان خانواده در سلامت اجتماعی، ضرورت مطالعه‌ی دقیق نقش ارتباطات غیرکلامی در روابط زناشویی آشکار می‌شود. از این رو، در این پژوهش تلاش می‌شود به این پرسش اصلی پاسخ داده شود که: «ارتباطات غیرکلامی چه نقشی در کیفیت روابط زوجین ایفا می‌کند؟»

هدف این تحقیق، تحلیل ابعاد مختلف ارتباطات غیرکلامی در تعاملات زناشویی و بررسی تأثیر آن بر کیفیت روابط زوجین می‌باشد. روش تحقیق در این پژوهش، به شیوه‌ی توصیفی-تحلیلی و مبتنی بر مطالعات کتابخانه‌ای انجام شده و با بهره‌گیری از منابع علمی و دینی معتبر، تصویری جامع از تأثیر این نوع ارتباط بر روابط زوجین ارائه کرده است.

## مفهوم شناسی

### ۱. ارتباط

در لغت‌نامه دهخدا، «ارتباط» به معنای «بستن چیزی به چیزی دیگر، اتصال، بستگی، پیوند» آمده است<sup>۱</sup> و در اصطلاح علمی؛ ارتباط، به فرآیند تبادل پیام‌ها، اطلاعات و احساسات میان افراد از طریق وسایل کلامی یا غیرکلامی گفته می‌شود.<sup>۲</sup>

### ۲. ارتباط کلامی

---

۱. دهخدا، لغت‌نامه، ذیل واژه «ارتباط».

۲. کریمی، روان‌شناسی اجتماعی، ص ۴۵.

در اصطلاح، ارتباط کلامی به نوعی از تعامل گفته می‌شود که در آن، انتقال پیام‌ها از طریق واژگان گفتاری یا نوشتاری انجام می‌گیرد و به تبادل افکار و احساسات کمک می‌کند.<sup>۱</sup>

### ۳. ارتباط غیرکلامی

در اصطلاح، ارتباط غیرکلامی شامل انواع رفتارهای غیرزبانی همچون زبان بدن، حالات چهره، لحن صدا، تماس چشمی و سکوت است که در انتقال پیام‌های عاطفی و اجتماعی نقش دارند.<sup>۲</sup>

### ۴. روابط زوجین

در اصطلاح، روابط زوجین به تعاملات عاطفی، روانی و اجتماعی میان زن و شوهر گفته می‌شود که کیفیت آن تحت تأثیر ویژگی‌های فردی، فرهنگی و سبک‌های ارتباطی قرار دارد.<sup>۳</sup>

## ۱. آثار مثبت ارتباطات غیرکلامی بر روابط زوجین

ارتباطات غیرکلامی به عنوان یکی از ارکان اساسی در تبادل اطلاعات بین افراد شناخته می‌شود که نه تنها در انتقال پیام‌ها بلکه در تقویت و تکمیل آن‌ها نیز نقش مهمی ایفا می‌کند. این نوع از ارتباطات شامل رفتارهای بدنی، زبان بدن، حالات چهره و حتی فاصله‌گذاری هاست که به طور مستقیم و غیرمستقیم بر روابط انسانی تأثیرگذار است. از آنجا که بسیاری از احساسات و تفکرات انسانی به سختی از طریق کلمات بیان می‌شوند، ارتباطات غیرکلامی به ابزار مؤثری برای ابراز این احساسات تبدیل شده است.

اسلام، دینی است که به تمام ابعاد زندگی انسان، از جمله روابط زناشویی توجه خاص دارد. در منابع دینی، ارتباط مؤثر میان همسران نه تنها توصیه شده، بلکه به عنوان نشانه‌ای از

---

۱. برک، روان‌شناسی رشد، ص ۱۲۳.

۲. آکسفورد، مدخل‌های روان‌شناسی ارتباطات، ص ۹۵.

۳. شفیعی‌آبادی، روان‌شناسی خانواده، ص ۷۸.

ایمان و اخلاق پسندیده معرفی شده است. در این میان، نقش رفتارهای غیرکلامی در محبت، احترام، و آرامش خانواده، جایگاه ویژه‌ای دارد.

قرآن کریم هدف از ازدواج را رسیدن به آرامش می‌داند: «لَتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً»؛ (تا در کنار آنان آرامش یابید، و در میانتان مودت و رحمت قرار داد)<sup>۱</sup>.

یعنی مودت و رحمت میان همسران، ابزار تحقق سکونت و آرامش در زندگی است. این مودت و رحمت، تنها با بیان لفظی حاصل نمی‌شود، بلکه در رفتارهای روزمره، نگاه محبت‌آمیز، یاری در امور خانه، سکوت با احترام، و لبخند محبت‌آمیز تبلور می‌یابد.

از سیره پیامبر اکرم (ص) روایت شده است که آن حضرت هنگام ورود به منزل، خود را معطر می‌کرد، با چهره‌ای خندان با خانواده برخورد می‌نمود و در کارهای خانه کمک می‌کرد.<sup>۲</sup> این رفتارها، همگی مصادیقی از ارتباط غیرکلامی مثبت و مؤثر در استحکام روابط خانوادگی اند.

بنابراین، آموزه‌های دینی نه تنها مؤید اهمیت ارتباط غیرکلامی هستند، بلکه چارچوبی دقیق و اخلاق‌محور برای آن ترسیم کرده‌اند. زوج‌هایی که سیره اهل بیت (علیهم‌السلام) را الگو قرار دهند، در تقویت ارتباط غیرکلامی و محبت‌آمیز، موفق‌تر خواهند بود.

در این فصل، به بررسی آثار مثبت ارتباطات غیرکلامی خواهیم پرداخت و نشان خواهیم داد که چگونه این نوع از ارتباط می‌تواند به بهبود روابط انسانی، ایجاد درک متقابل و تقویت تعاملات اجتماعی کمک کند. در بخش بعدی، به طور ویژه به بررسی نقش ابراز احساسات از طریق رفتارهای غیرکلامی پرداخته می‌شود تا اهمیت آن در ارتقاء روابط انسانی بیشتر روشن گردد.

## ۱-۱. نقش ارتباط غیرکلامی در ابراز احساسات

---

۱. روم (۳۰): ۲۱.

۲. مجلسی، بحارالانوار، ج ۴۳، ص ۱۲۱.

به‌درستی نقش همراهی، تشویق و آرامش‌بخشی ایفا کنند.<sup>۱</sup> در حالی که ارتباط غیرکلامی مؤثر، می‌تواند حالت سکینه، مودت و همدلی را در فضای خانه افزایش دهد و زمینه تربیت معنوی فرزندان را نیز تقویت کند.

در منابع اخلاق اسلامی همچون جامع‌السعادات<sup>۲</sup> و معراج‌السعادة<sup>۳</sup>، بر آن تأکید شده که اخلاق پسندیده خانوادگی، تنها در سخن نیک خلاصه نمی‌شود، بلکه در ظاهر رفتار، نگاه، سکوت، نشست، برخاستن و تعاملات روزمره باید جلوه‌گر باشد.

در نتیجه، می‌توان گفت که ضعف ارتباط غیرکلامی نه‌تنها عامل ایجاد سوءتفاهم و طلاق عاطفی است، بلکه موجب افول اخلاق، سردی معنویت و فرسایش ایمان در بستر خانواده نیز می‌گردد. اصلاح این وضعیت، نیازمند آموزش مهارت‌های عاطفی رفتاری، الگوگیری از سیره اهل‌بیت (ع)، و درک مسئولیت اخلاقی در رفتارهای ساده روزمره است.

از منظر روان‌شناسی، زوجینی که فاقد مهارت‌های تشخیص و ارسال صحیح پیام‌های غیرکلامی هستند، قادر به همدلی مؤثر، درک عاطفی، یا پاسخ به نیازهای روانی یکدیگر نخواهند بود. در چنین فضایی، گفت‌وگوها بی‌اثر، محبت‌ها بی‌پاسخ و زندگی مشترک تهی از طراوت و پویایی خواهد شد. این وضعیت، زمینه‌شکل‌گیری تنهایی دوطرفه، بی‌تفاوتی عاطفی و در نهایت، جدایی عمیق روانی را فراهم می‌کند.

از سوی دیگر، آموزه‌های دین اسلام نیز بر اهمیت ابعاد غیرزبانی در روابط خانوادگی تأکید کرده‌اند؛ سیره پیامبر اکرم (ص) و اهل‌بیت (علیهم‌السلام) آکنده از رفتارهایی است که پیام‌های محبت، احترام، همراهی و آرامش را نه با کلمات، بلکه با نگاه، لبخند، یاری‌گری و حضور دلگرم‌کننده به همسر منتقل می‌کردند. این سیره، الگویی زنده برای بازسازی فضای صمیمی در خانواده است.

---

<sup>۱</sup> . آذربایجانی، روان‌شناسی خانواده، ص ۱۸۳.

<sup>۲</sup> . نراقی، جامع‌السعادات، ج ۲، ص ۲۷۱.

<sup>۳</sup> . نراقی، معراج‌السعادة، ص ۱۹۰.

تقویت مهارت‌های ارتباطی غیرکلامی نه تنها اقدامی روان‌شناختی، بلکه وظیفه‌ای اخلاقی و دینی در قبال همسر و خانواده است. غفلت از این بُعد مهم از زندگی زناشویی، می‌تواند زیربنای فروپاشی تدریجی عاطفه، امنیت روانی و حتی دینداری در نهاد خانواده گردد.

## نتیجه گیری

زندگی زناشویی، به‌عنوان یکی از عمیق‌ترین و حساس‌ترین روابط انسانی، نیازمند ارتباطی پویا، همدلانه و چندبُعدی میان همسران است. اگرچه ارتباطات کلامی ابزار صریح تبادل افکار و خواسته‌ها به‌شمار می‌آیند، اما آن‌چه پیوند عاطفی، اعتماد، صمیمیت و همزیستی پایدار را در خانواده تضمین می‌کند، ارتباطات غیرکلامی ظریف اما اثرگذار میان زوجین است.

در این پژوهش، تلاش شد تا تأثیر این نوع ارتباط در دو بُعد مثبت و منفی آن بررسی شود. یافته‌های فصل نخست مقاله حاکی از آن بود که ارتباط غیرکلامی، اگر به‌درستی فهم و استفاده شود، قادر است زمینه‌ساز ابراز عاطفه، تقویت صمیمیت، افزایش همدلی، تعمیق اعتماد و تثبیت بنیان روانی خانواده باشد. مصادیق این اثرگذاری، نه تنها در مطالعات روان‌شناختی مدرن، بلکه در سیره و سنت اهل بیت (علیهم‌السلام) نیز به‌وضوح قابل مشاهده است.

در مقابل، آن‌چه در فصل دوم آشکار شد، بیانگر آن بود که نادیده‌انگاشتن یا ضعف در بهره‌گیری از ارتباطات غیرکلامی، در طول زمان منجر به بروز سوءتفاهم، طلاق عاطفی، اختلالات روان‌شناختی، سردی هیجانی، سستی اخلاق خانوادگی و تزلزل معنویت در فضای خانه می‌گردد. این آسیب‌ها، گرچه ممکن است در ابتدا نامحسوس باشند، اما به‌تدریج به گسست درونی رابطه زناشویی منتهی می‌شوند و در نهایت، بنیان خانواده را دچار فرسایش می‌سازند.

بنابراین، در تأیید فرضیه تحقیق که بیان می‌داشت: «ارتباط غیرکلامی، نه تنها عامل تکمیلی، بلکه یکی از ارکان بنیادین در شکل‌گیری، استمرار و تعادل روانی روابط همسران است»، می‌توان گفت توجه یا غفلت از این نوع ارتباط، اثرات ژرف و مستقیم بر کیفیت زندگی مشترک خواهد داشت.

در پرتو یافته‌های این پژوهش، موارد زیر به‌عنوان پیشنهاد‌های کاربردی ارائه می‌گردد:

۱. تدوین برنامه‌های آموزشی رسمی و عمومی برای آشنایی جوانان پیش از ازدواج با مهارت‌های ارتباطی، به‌ویژه در حوزه ارتباطات غیرکلامی.
۲. تقویت الگوگیری از سیره اهل‌بیت (ع) در رفتارهای غیرکلامی محبت‌آمیز در منابع مشاوره‌ای دینی و رسانه‌های خانوادگی.
۳. گنجاندن محتوای روان‌شناسی ارتباطات غیرکلامی در متون درسی حوزه و دانشگاه برای طلاب، دانشجویان و مشاوران خانواده.
۴. انجام پژوهش‌های میدانی و تجربی در سطح جامعه ایرانی برای بررسی میزان آگاهی، عملکرد و تأثیر مهارت‌های غیرکلامی بر رضایت زناشویی.

در یک جمع‌بندی نهایی می‌توان گفت:

فهم و تقویت ارتباط غیرکلامی، گامی اساسی در بازسازی و تقویت سرمایه‌های عاطفی خانواده است؛ سرمایه‌ای که بی‌توجهی به آن، خسارتی روانی و اخلاقی جبران‌ناپذیر به دنبال خواهد داشت.

## منابع

\*قرآن کریم، ترجمه: مکارم شیرازی.

## الف) کتب فارسی

۱. آذربایجانی، محمد، روان‌شناسی خانواده، قم: نشر روان، ۱۳۹۰ش.
۲. آکسفورد، گروه نویسندگان، مدخل‌های روان‌شناسی ارتباطات، ترجمه: گروه مترجمان. تهران: نشر آمه، ۱۳۹۴ش.
۳. برک، لورا، روان‌شناسی رشد، ترجمه: یحیی سیدمحمدی. تهران: ارسباران، ۱۳۸۹ش.
۴. دهخدا، علی‌اکبر، لغت‌نامه، تهران: مؤسسه لغت‌نامه دهخدا، ۱۳۷۷ش، ذیل واژه «ارتباط».



۵. شفیع آبادی، عبدالله، روان‌شناسی خانواده، تهران: رشد، ۱۳۹۲ش.
۶. طوسی، خواجه نصیرالدین، اخلاق ناصری، (به‌کوشش: مجتبی مینوی و علیرضا حیدری)، تهران: خوارزمی، ۱۳۶۸ش.
۷. کریمی، یوسف، روانشناسی اجتماعی، (ویراستار: سیف، علیاکبر)، تهران: دوران، ۱۳۸۲ش.
۸. گلمن، دانیل. هوش هیجانی. ترجمه: ناصر یوسفی. تهران: نشر قلم، ۱۳۸۴ش.
۹. گاتمن، جان. هفت اصل موفق برای ازدواج. ترجمه: اکرم کرمی. تهران: نشر دانژه، ۱۳۹۳ش.
۱۰. محرابی، فاطمه، «ارتباطات میان فردی و سوء تفاهم‌های زناشویی»، تهران: پژوهشکده خانواده، ۱۳۹۱ش.
۱۱. میرابی، علیرضا. نقش مهارت‌های ارتباطی در افزایش رضایت زناشویی. تهران: مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۹۳ش.
۱۲. نراقی، ملا احمد. جامع السعادات. قم: مؤسسه نشر اسلامی، ۱۴۱۷ق.
۱۳. ———. معراج السعاده. قم: انتشارات هجرت، ۱۳۸۰ش.
۱۴. نوربخش، سحر. روابط عاطفی زوجین در جامعه معاصر. تهران: رشد، ۱۳۹۴ش.
۱۵. یوسفی، ناصر. آسیب‌شناسی روابط زوجین. تهران: مهربان نشر، ۱۳۹۲ش.

## (ب) کتب عربی

۱۶. حر عاملی، محمد بن حسن. وسائل الشیعة. قم: مؤسسه آل‌البیت (علیهم‌السلام)، ۱۴۰۹ق.
۱۷. کلینی، محمد بن یعقوب. الکافی. تهران: دارالکتب الإسلامیة، بی‌تا.
۱۸. مجلسی، محمدباقر. بحارالانوار. بیروت: دار إحياء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.

## (ج) مقالات

۱۹. فتاحی، سمیه، «تحلیل روان‌شناختی طلاق عاطفی در زوجین»، فصلنامه روان‌شناسی خانواده، سال ۹، ش ۳، ۱۳۹۴ ش.
۲۰. حمزه‌ای، مجید و دیگران، «ارائه مدل روابط اخلاقی همسران مبتنی بر متون اسلامی»، مطالعات اسلامی زنان و خانواده سال ۷ بهار و تابستان ۱۳۹۹ شماره ۱۲.
۲۱. محققیان، زهرا، کریمی، حدیثه و پهلوان نژاد، لیلا. «نقش ارتباط غیرکلامی در تقویت بنیان خانواده از منظر اهل بیت» (۱۳۹۶).