

تأثیر مهارت‌های ارتباطی در انسجام زندگی مشترک

نام نویسنده: فاطمه بازیار^۱

چکیده

مهارت‌های ارتباطی زوجین از مهمترین عواملی است که در انسجام زندگی مشترک آنها می تواند تأثیرگذار باشد. خانواده نخستین پایگاهی است که پیوند بین فرد و محیط اطراف او را به وجود می آورد. از این سو ما در این پژوهش، مطالبی راجع به تأثیر مهارت‌های ارتباطی در انسجام زندگی مشترک قرار دادیم. روش تحقیق به صورت توصیفی و تحلیلی بوده و تمام مطالب به روش کتابخانه‌ای و از طریق کتابها و نشریات، بانک های اطلاعات و کتابخانه مجازی و سایتهای تحقیقاتی معتبر نظیر سایت جهاد دانشگاهی، ایران داک و... تهیه شده است. نتایج حاصل از تحقیق نشان داد مهمترین آثار مهارت‌های ارتباطی در انسجام زندگی مشترک عبارتند از: ایجاد درک متقابل و همدلی، پیشگیری از سوء تفاهم ها و تعارضات در زندگی زناشویی، مقابله با شکست ها و مشکلات زندگی، تقویت صمیمیت و نزدیکی عاطفی و افزایش رضایت زناشویی. همچنین نتایج این تحقیق نشان داد مهارت‌های ارتباطی از مهمترین عواملی هستند که در انسجام زندگی مشترک تأثیرگذار هستند.

کلید واژه ها: مهارت‌های ارتباطی، انسجام زندگی مشترک، زوجین.

^۱. حوزه علمیه فاطمیه شهر خورموج - پست الکترونیکی - سطح ۲

مقدمه

انسان ها زمانی که با یکدیگر ازدواج می کنند با دنیایی از امید زیر یک سقف می روند ، امید به روزی که احساسات و عواطف طرف مقابل درک شود و یا مورد پذیرش واقع شود. همچنین دو طرف در حوزه مسائل زندگی تفاهم داشته باشند ، ولی متاسفانه زمانی که با واقعیت های ازدواج روبرو می شوند این امیدها رنگ می بازد و نیازها برآورده نمی شوند و طوری زوجین درگیر پاره ای مشکلات می شوند که آنها را به اختلاف و درگیری و جدایی روانی سوق می دهد. در صورتی که ازدواج و زندگی مشترک این نیست، ازدواج می بایست با شناخت کامل طرفین صورت گیرد که این شناخت متقابل می تواند زوجین را به شناخت نیازهای یکدیگر ، حل تعارض در زندگی زناشویی ، کنترل عواطف و هیجانات ، آگاهی و شناخت زوج ها از خود، دیگری و زندگی مشترک ، شناخت نیازهای جنسی و عاطفی یکدیگر ، همان طور که در تحقیقات پیشین به اثبات رسیده است ،کاتب زاده و دیگران در سال (۱۴۰۱) پژوهشی پیرامون تبیین مدل عملکرد خانواده بر اساس مهارت های ارتباطی با میانجی گری امنیت روانی در بین زوجین انجام داد نتایج نشان داد بین مولفه های مهارت های ارتباطی و عملکرد خانواده رابطه معناداری وجود دارد. همچنین رجبی و دیگران در سال (۱۴۰۰) پژوهشی پیرامون بررسی مدل مهارت های ارتباطی و تعارض زناشویی به عنوان میانجی های بین خانواده اصلی و رضایت انجام داد که نتایج نشان داد تجارب گذشته افراد در خانواده اصلی شان در زندگی فرد تأثیرگذار است و میراث همیشگی در تجارب و الگوهای رفتاری آن ها بر جای می گذارد . محمد بیگی و دیگران در سال (۱۳۹۹) پژوهشی پیرامون بررسی اثربخشی آموزش مهارت های ارتباط با خانواده همسر بر سازگاری زناشویی و صمیمیت زوجین شهرستان خمینی شهر انجام داد ، نتایج نشان داد آموزش مهارت های ارتباطی با خانواده همسر به زوجین باعث افزایش صمیمیت زوجین و سازگاری زناشویی در زندگی آن ها می شود. همچنین کارگر و دیگران در سال (۱۳۹۵) پژوهشی پیرامون اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی زناشویی بر کیفیت زندگی و رضایت مندی زناشویی در بین زوج های متعارض انجام داد ، نتایج نشان داد بین دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای کیفیت زندگی و رضایتمندی زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد ، برنامه آموزش مهارت های ارتباطی زناشویی در افزایش کیفیت زندگی و تمام ابعاد رضایتمندی زناشویی تأثیر مثبت داشته است ، همچنین کاراهان در سال (۲۰۰۹) در مطالعه ای درباره ۴۰ زوج نشان داد که برنامه آموزش مهارت های ارتباطی به طور معناداری موجب کاهش تعارضات زناشویی شده است.

ضرورت پرداختن به موضوع ، با توجه به اینکه ارتباط ، امروزه به عنوان یکی از مهمترین موضوعات در زمینه رضایت زناشویی و انسجام زندگی مشترک است ، با در نظر آوردن عملکردی که ارتباط زناشویی می تواند بر واکنش زندگی همسران داشته باشد. آگاهی عوامل موثر بر مهارتهای ارتباطی در استوار بودن زندگی مشترک می تواند اقدام مهمی در زمینه رضامندی زناشویی به حساب بیاید.

از سویی بالا رفتن شمار جدایی های عاطفی و اختلافات زوجین انگیزه ای شد که محقق در این زمینه تحقیق کند و به مطالعات پیشین بپردازد.

امروزه در بین خانواده ها با توجه به اشتغال زنان و نقش کمرنگ زوجین (زن و مرد) در خانواده که ضعف مهارتهای ارتباطی دلیل آن شده است ، در نتیجه در بین زوجین اختلافات بیشتر شده است ، کوشش برای پیشگیری این امر در جهت انسجام زندگی مشترک ضروری به شمار می آید.

در وضعیت کنونی انجمن ما که به سوی افزونی جمعیت پیش رفته و بسیاری طرح ها و تدبیر ها در راستای ارتباط و واکنش آینده زوجین در زندگی شان معطوف شده است ، لازم است که برای هماهنگی این ارتباط ، همسران را جهت آسانی این ترفند ها مهیا و مطلع گردانیم .

زندگی زناشویی پیروزمندانه اضافه بر پذیرفتن احساسات و انگیزه های دو طرف ، به استعداد ها و ترفند های خاصی احتیاج دارد و با اجرای این تحقیق ها می شود در فهم این توانایی ها قدم مفیدی برداشت. جامعه آینده ما به وسیله اشخاصی مهیا می شود که امروزه با همدیگر عهد و صلت می بندند . معماران و خادمان فردا ، حاصل تهذیب و پروراندن این اشخاص می باشند ، در واقع هدف این تحقیق، این است که مهارتهای ارتباطی در انسجام زندگی مشترک تأثیرگذار است و سوال این تحقیق این است که مهارتهای ارتباطی چگونه در انسجام زندگی مشترک تأثیر گذار است؟

مفهوم شناسی

انسجام زندگی مشترک

لینگرن^۲ (۲۰۰۳)، انسجام خانواده را احساس نزدیکی عاطفی با دیگر افراد خانواده تعریف کرده است. طبق دیدگاه او، دو کیفیت مربوط به انسجام در خانواده، مشتمل بر تعهد و وقت گذراندن با همدیگر است. مراد از انعطاف پذیری خانواده نیز میزان تغییراتی است که در نقش ها، قوانین، کنترل و انضباط خانواده وجود دارد. در خانواده های انعطاف پذیر، رهبری و مدیریت خانواده با مشارکت اعضای خانواده صورت می گیرد؛ و اعضای خانواده در تصمیم گیری به اتفاق نظر می رسند.

۱. Lingern

تعریف مهارت‌های ارتباطی

مهارت‌های ارتباطی، ترفند‌هایی است که زوجین با آموزش آنها بتوانند پیوند‌های خود را بهبود بخشند و در این پژوهش مشتمل بر مهارت‌های: حل اختلاف، اعلام وجود، مهارت‌احساسات و انگیزه‌ها، ارتباط اجتماعی با خاندان و آشنایان، گوش کردن پویا، آشنایی و شناخت همسران از خود، دیگری و زندگی مشترک، وفنون حل مسأله هست (جعفری، بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی پیش از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی پس از ازدواج، ۱۳۹۱).

انواع مهارت‌های ارتباطی در بین زوجین

حل تعارض

رفتارهای حل تعارض به رفتارهایی گفته می‌شود که به منظور کاهش اصطکاک بین افراد به کار گرفته می‌شود (وندن باس، ۲۰۰۷). تعارضها ممکن است در ارتباط با هر موضوعی از جمله طرح ریزی و انجام یک زندگی مشترک روی دهد (ماهونی، ۲۰۰۵). بنابراین تعارض بین افراد در روابط مهم همچون ازدواج امری غیرقابل اجتناب است (کانری، کاپاچ و مسمن^۳، ۱۹۹۵).

ابراز وجود

برخی از روان‌شناسان، مهارت ابراز وجود را این گونه تعریف کرده‌اند:

ابراز وجود عبارت است از مهارتی که افراد را قادر می‌سازد بدون اضطراب روی پای خود بایستند؛ احساسات خود را صادقانه و با خیالی راحت ابراز کنند و بدون ضایع کردن حقوق دیگران، حق خود را به دست آورند (صالحی، ۱۳۹۴).

کنترل عواطف و هیجانات

ازدواج، ریشه برخی از عمیق‌ترین احساسات و عواطف ماست. مانند: عشق، دشمنی، خشم، خوف، ناراحتی و لذت، و این که چقدر همسران این هیجانات قوی را درک کنند، در مورد آنها بحث و آنها را تنظیم کنند عملکرد جدی در رضایت زناشویی آنها اجرا می‌کند، چون اشخاصی که توان تنظیم احساسات و انگیزه‌های خود را دارند (آبرو داری) و بر شیوه اعلام عواطف و هیجانات خود نسبت به دیگران به خصوص همسرشان چیره هستند، محل بروز بسیاری از رفتارها و بدبینی‌ها در پیوند زناشویی خود می‌شوند. در واقع اعلام احساسات، عملکرد زیادی بر نشاط‌ها و استمرار زندگی زناشویی داشته و همسران موفق دائماً واکنش‌هایی مثل عشق و علاقه را نسبت به هم اعلام کرده و در برخورد هایشان با همدیگر از شوخی‌های مناسب استفاده می‌کنند.

^۱. Canary, D. J.; Cupach, W. R. and Messman

اشخاصی که درایت و درک هیجانی بالایی دارند، به احتمال زیاد به نوعی مؤثر می‌توانند با گفتگوهای دقیق و ظریف عاطفی، مشکلات و اختلافات را برطرف کنند و با به کار بردن جملاتی نظیر: معذرت می‌خواهم و متاسفم و درک اینکه چه اندازه معذرت خواهی نیاز است یا چه مقدار متاسفم راه گشاست، وضعیت را نظم می‌دهند.

جان گاتمن از روانشناسان دانشگاه واشنگتن طی پژوهش‌هایی به این نتیجه رسیده است که همسرانی که روی هیجانات خود تسلطی ندارند، تکانشی هستند و توانا به تفکر و گفتگو به طور آشکار و مؤثر نیستند، نیازمند به یادگیری خودآگاهی هیجانی دارند؛ این افراد باید یاد بگیرند که چگونه زوج‌های با هوش هیجانی بالایی باشند و از نظر هیجانی آگاه بشوند.

بر اساس گفته دانیل گلمن، هوش هیجانی عملکرد مهمی در ایجاد و تداوم ارتباطات اجرا می‌کند، بر این اساس می‌توان امید داشت شخصی با هوش هیجانی بالا که در ارتباطات اجتماعی و اینچنین در ارتباطات نزدیک پایدار تر است، در ارتباطات زناشویی نیز بهتر اقدام کند (صالحی، رمز و راز دلبران، ۱۳۹۴). روابط اجتماعی با خانواده و دوستان

حفظ استقلال: اگر شرایط مهیا است بهترین کار این است که افراد زندگی مستقلی داشته باشند. این به معنی این نیست که هر زندگی‌ای که با خانواده همسر باشد لزوماً به جدایی و مشکلات لاینحل می‌انجامد بلکه حفظ استقلال زوج که یک خانواده جدید هستند حتی در زندگی کردن به همراه خانواده همسر نیز ممکن است.

ارتباط هر فرد با خانواده اش: روش صحیح این است که افراد اجازه دهند همسرشان با خانواده اش ارتباط نزدیک داشته باشد بلکه زمان‌هایی هم نیاز به تنهایی با خانواده اش باشد و حساسیت نشان ندهند مخصوصاً اوایل زندگی مشترک. محدود کردن همسر مشکلات بدتری ایجاد می‌کند.

برنامه ریزی برای ارتباط با خانواده ها: افراد در اوایل زندگی این مسئله را با همسر خود مشخص کنند که چه وقت‌هایی با هم به ملاقات خانواده شان بروند. در این برنامه ریزی به رعایت انصاف توجه داشته باشند. مثل زن و شوهرهایی که به طور مثال خانم هفته‌ای یک بار می‌تواند خانواده خودش را ببیند اما مرد می‌تواند هر روز به دیدن خانواده اش برود. این برنامه ریزی را نیز داشته باشند که در هفته یک روز مشخص برای ملاقات با خانواده هر یک اختصاص دهند.

داشتن ارتباط محدود: افراد اگر با خانواده همسر خود تنش و مشکل دارند، بهتر است زمان‌های محدود و مشخصی داشته باشند که به همراه همسرشان به ملاقات خانواده اش بروند. بهترین زمان هفته‌ای یک بار یا دو هفته‌ای یک بار است که این زمان نیز بهتر است خیلی طولانی نشود.

پس از آن است که انسان‌ها را درگیر نگه می‌دارد و مانع چیرگی بر آن می‌شود. با لحاظ کردن این نکته، معنایی که آموزه‌های دینی از فرد شکست‌خورده ارائه می‌دهند، با تصورات رایج در ذهن ما متفاوت است.

از این منظر، فرد شکست‌خورده کسی است که با بدی کردن به دیگران، بخواهد خود را پیروز قلمداد کند. (همان، صص ۲۷۷-۲۷۸) چنانکه امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «مَا ظَفِرَ مَنْ ظَفِرَ بِالْإِثْمِ وَالْغَالِبُ بِالشَّرِّ مَغْلُوبٌ.» «کسی که به وسیله گناه پیروز شود به پیروزی نرسیده است و کسی که با توسل به بدی چیره گردد مغلوب و شکست خورده است.» (نهج البلاغه، ص ۵۳۳، ح ۳۲۷)

تقویت صمیمیت و نزدیکی عاطفی: ارتباط عمیق و صادقانه، پایه و اساس صمیمیت و نزدیکی عاطفی است. وقتی زوجین بتوانند به راحتی و بدون ترس از قضاوت، افکار و احساسات خود را با یکدیگر در میان بگذارند، پیوند عاطفی آن‌ها قوی‌تر شده و احساس یگانگی و همبستگی افزایش می‌یابد. این نزدیکی، نه تنها در لحظات شاد، بلکه در دشواری‌ها نیز تکیه‌گاهی محکم برای یکدیگر خواهند بود. (پسندیده، رضایت زناشویی، ص ۲۶۲)

افزایش رضایت زناشویی: زوج‌هایی که مهارت‌های ارتباطی قوی دارند، به طور کلی از رابطه خود رضایت بیشتری دارند. آن‌ها احساس می‌کنند که نیازهایشان برآورده می‌شود، احترام می‌بینند و شریک زندگی‌شان به حرف‌هایشان اهمیت می‌دهد. این رضایت، نه تنها به خوشبختی فردی، بلکه به انسجام و پایداری کلی زندگی مشترک کمک شایانی می‌کند. (همان، ص ۲۶۰)

نتیجه گیری

نتایج حاصل از تحقیق نشان داد ، مهمترین مهارت‌های ارتباطی که در انسجام زندگی مشترک زوجین تأثیرگذار است عبارتند از : شناخت نیازهای یکدیگر ، حل تعارض در زندگی زناشویی ، کنترل عواطف و هیجانات ، آگاهی و شناخت زوج ها از خود، دیگری و زندگی مشترک ، شناخت نیازهای جنسی و عاطفی یکدیگر.

همچنین ویژگی های خانواده ای که دارای انسجام و روابط سالم هستند این گونه عنوان شد که در یک خانواده سالم، افراد خانواده، سرزنده و با محبت هستند و همه رفتار و اعمال آنان با نوعی اصالت توأم است، افراد به دنبال فرصتی هستند که همدیگر را خوشحال کنند و تنها به فکر خود نیستند، در خانواده سالم، اعضای خانواده نه تنها به نیازهای مادی و زیستی، بلکه به نیازهای معنوی، روانی و روحی یکدیگر نیز توجه می‌کنند. در خانواده سالم، افراد، احساسات و عواطف خود را ظاهر می‌کنند و سعی نمی‌کنند به دلایل مختلف آن را مخفی نگه دارند. در خانواده سالم، افراد به سخنان یکدیگر با علاقه گوش می‌دهند ، آداب گفتگو و تعامل و رفتارهای اجتماعی و گوش دادن فعال در بین این خانواده ها دیده می شود و زوجین همدیگر را در جهت اعتدالی مهارت‌های ارتباطی در بالا بردن انسجام زندگی مشترک یاری می کنند ، پس بنابراین با توجه به نتایج این تحقیق ، مهارت‌های ارتباطی از مهمترین عواملی است که در انسجام زندگی مشترک تأثیرگذار است.

منابع و مأخذ

منابع فارسی .

۱. قرآن کریم

۲. نهج البلاغه

۳. پسندیده، عباس، رضایت زناشویی، قم، دارالحديث، ۱۳۸۹

۴. جعفری، علیرضا . (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی پیش از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی پس از ازدواج (فصلنامه علوم رفتاری).

۵. خطیب، مهدی، مهارت های زندگی، قم، موسسه علمی-فرهنگی دارالحديث، سازمان چاپ و نشر، ۱۳۹۶

۶. رجبی ، غلامرضا. لیاقت ، حمیده . ذبیح الله ، عباس پور. (۱۴۰۰) . بررسی مدل مهارت‌های ارتباطی زناشویی و تعارض زناشویی به عنوان میانجی های بین خانواده اصلی و رضایت. مجله پرستاری و مامایی ، دوره نوزدهم ، شماره چهارم، پی در پی ۱۴۱.

۷. ربانی یکتا ، مریم . محمد بیگی ، سمانه . (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط با خانواده همسر بر سازگاری زناشویی و صمیمیت زوجین مرکز سلامت جامعه ناحیه ۳ شهرستان خمینی شهر. فصلنامه روان شناسی و علوم رفتاری ایران ، سال پنجم ، شماره ۲۴ ، زمستان ۱۳۹۹.

۸. رشیدپور، مجید، روان شناسی ازدواج در اسلام، تهران، انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۶۵، ص ۹۱.

۹. طاهری کاتب زاده ، بدر. سعیده السادات ، حسینی. عارفی ، مختار. کیوان ، کاکابرای ، چهری ،آزیتا. (۱۴۰۱). تبیین مدل عملکرد خانواده بر اساس مهارت‌های ارتباطی با میانجی گری امنیت روانی در بین زوجین. فصلنامه علمی پژوهشی سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت.

۱۰. فضل بن حسن طبرسی، وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۸۲، ح ۲، باب ۵۶.

۱۱. کارگر ، مونا. فاطمه ، قاصد. کیمیایی ، سید علی . (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی بر کیفیت زندگی و رضایتمندی زناشویی زوج‌های متعارض . فصلنامه فرهنگی – تربیتی زنان و خانواده ، سال یازدهم ، شماره ۳۶. ۱۲۳-۱۴۱.

۱۲. مرکز مشاوره حوزه معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه (۱۴۰۰).

۱۳. محمد صالحی ، علی . (۱۳۹۴). رمز و راز دلبران ، ناشر مولف، قم، ۱۳۹۴.

١. Canary, Journal of Social Issues, ٦١(٤), ٦٨٩-٧٠٦. D. J.; Cupach, W. R. and Messman, S. J. (١٩٩٥). Relationship conflict. Sage Publications, Incorporated.
٢. VandenBos, G. R. (٢٠٠٧). APA dictionary of psychology. American Psychological Association
٣. Mahoney, A. (٢٠٠٥). Religion and conflict in marital and parent-child relationship.