

ارتباط مؤثر زوجین

(مهارت‌های گفتگوی موثر، همدلی و عشق ورزی بین زوجین)

مؤلف

عطیه امانت



روان آگاه

محتوا

۹.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۰.....	انواع مهارت‌های زندگی
۱۲.....	پیامدهای فقدان مهارت‌های ارتباطی
۱۲.....	بهبود مهارت‌های ارتباطی
۱۳.....	انواع مهارت‌های ارتباطی
۱۳.....	مهارت‌های انتقال پیام
۱۴.....	مهارت‌های غیرکلامی
۱۵.....	مهارت‌های صوتی
۱۶.....	مهارت‌های دریافت پیام
۱۹.....	بازخورد
۱۹.....	انواع بازخورد
۲۰.....	شیوه ارائه بازخورد
۲۰.....	دریافت بازخورد
۲۲.....	مهارت کنترل تعارض

- ۲۳.....تعارض واقع‌بینانه و غیرواقع‌بینانه.....
- ۲۴.....روش‌های پیشگیری و مهار تعارض‌های شخصی.....
- ۲۷.....جستجوی بهترین راه‌حل از طریق مشارکت.....
- ۲۷.....مراحل روش حل مشکل از طریق مشارکت.....
- ۲۹.....برقراری ارتباط بهترین روش برای برطرف کردن درگیری است.....
- ۳۰.....برای کارایی یک رابطه چه باید کرد؟.....
- ۳۰.....احترام متقابل.....
- ۳۰.....روش مدیریت مشکلات به روش مناسب.....
- ۳۱.....برای رابطه اولویت بالایی قائل شوید.....
- ۳۲.....برای کارایی مسائل نیاز به تلاش مداوم است.....
- ۳۲.....احساسات خود را درک کنید.....
- ۳۳.....قدرت کلمات.....
- ۳۳.....گوش دادن.....
- ۳۵.....قبول مسئولیت.....
- ۳۵.....سپاسگزاری و تقدیر.....
- ۳۶.....حقارت و برتری.....
- ۳۶.....وابستگی افراطی.....
- ۴۱.....فصل دوم: مهارت گفتگو: راهی برای افزایش صمیمیت و موفقیت.....
- ۴۲.....گفتگوی مشکل‌ساز چیست؟.....
- ۴۳.....گفتگوی مشترک چیست؟.....
- ۴۴.....اصول گفتگو.....

- ۴۵..... اصل اول: دیگران نمی‌توانند ذهن شما را بخوانند.....
- ۴۶..... اصل دوم: احساسات خود را بیان کنید.....
- ۴۷..... اصل سوم: شکستن حریم‌ها و حرمت‌ها ممنوع.....
- ۴۸..... اصل چهارم: ایجاد آلودگی ممنوع.....
- ۴۸..... رهنمودهایی برای تعامل زن و شوهر.....
- ۵۱..... فصل سوم: قوانین گفتگو در روابط زوجین.....**
- ۵۱..... عادت‌ها و رفتارهای نادرست زوجین در گفتگو.....
- ۵۲..... مهارت گفتگوی موثر زوجین.....
- ۵۳..... مهارت‌های ارتباطی همسران.....
- ۵۸..... چگونه اضطراب در روابط و گفتگو را کنترل کنیم.....
- ۵۹..... پذیرش را یاد بگیرید.....
- ۵۹..... با ارزش‌های خود زندگی کنید.....
- ۶۰..... ببینیم چرا.....
- ۶۴..... چگونه با اضطراب رابطه کنار بیاییم؟.....
- ۶۵..... چگونه با اضطراب رابطه جدید روبرو شویم؟.....
- ۶۶..... غلبه بر اضطراب رابطه (و ایجاد روابط رضایت‌بخش).....
- ۶۸..... توجه به همسر.....
- ۷۰..... توجه، عشق‌ورزی و نوازش.....
- ۷۴..... نشانه‌های توجه مرد به زن چیست؟.....

فصل چهارم: راهبردهای مقابله با مشکلات و گفتگوی مؤثر زوجین	۸۱
راهبردهای مقابله با مشکلات و گفتگوی زوجین	۸۱
استراتژی‌هایی برای ارتقای کیفیت زندگی	۹۰
نشانه‌های عشق واقعی در یک رابطه عاطفی	۹۸
معرفی نشانه‌های عشق واقعی در یک رابطه عاطفی	۹۸
خصوصیات عشق واقعی	۱۰۲
هفت درس در مورد چگونگی عشق‌ورزیدن	۱۰۲
منابع	۱۰۷

فصل اول

کلیات و مفاهیم

انسان موجودی اجتماعی است، زندگی در اجتماع هم مستلزم آشنایی با فرهنگ، دین، آداب و رسوم، حقوق، مسئولیت‌ها و در یک عبارت «مهارت‌های زندگی» است؛ تا به وسیله‌ی آن‌ها شخص بتواند از زنده بودن، زندگی کردن و همزیستی با هم‌نوعان، ارتباط، صمیمیت، تعاون و همدلی لذت ببرد. برای اینکه بتوان به راحتی در اجتماع زندگی کرد، روابط خانوادگی گرم و صمیمانه و دوستی‌های ماندگار داشت و در کسب و کار و سایر جنبه‌های زندگی موفق بود می‌بایست دانش و مهارت‌های لازم برای تعامل و مشارکت مؤثر در زندگی اجتماعی را کسب کرد. مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی می‌باشند که در افزایش سلامت روان‌شناختی افراد تأثیر بسزایی دارند؛ زیرا ارتباطات انسانی و روابط بین فردی مؤثر، اساس و شالوده هویت و کمال انسانی است و مبنای اولیه پیوند وی با دیگران را تشکیل می‌دهد و موجب شکوفایی افراد و بهبود کیفیت روابط می‌شوند. مهارت‌های ارتباطی به منزله آن دسته از مهارت‌هایی هستند که به واسطه آن‌ها افراد می‌توانند درگیر تعامل‌های بین فردی و فرایند ارتباط شوند؛ یعنی فرایندی که افراد در طی آن، اطلاعات، افکار و احساس‌های خود را از طریق مبادله پیام‌های کلامی و غیرکلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند. این مهارت‌ها از چنان اهمیتی برخوردارند که نارسایی آن‌ها می‌تواند

با احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی، افسردگی، حرمت خود^۱ پایین و عدم موفقیت‌های شغلی و تحصیلی همراه باشد. همچنین ارتباط صریح و روشن، برخورد فرد با دیگران را تسهیل می‌سازد و عدم ارتباط یا ارتباط ضعیف، خویشتن فرد را هم از نظر هیجانی و هم از نظر جسمی تضعیف می‌کند (کریمی و فتاحی، ۱۴۰۲).

انواع مهارت‌های زندگی

- **مهارت خودآگاهی:** خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس و انزجار است. رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش‌شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است
- **مهارت ارتباط مؤثر:** این توانایی به فرد کمک می‌کند تا بتواند کلامی و غیرکلامی و مناسب با فرهنگ، جامعه و موقعیت، خود را بیان کند بدین معنی که فرد بتواند نظرها، عقاید، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران، در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است.
- **مهارت تصمیم‌گیری:** این توانایی به فرد کمک می‌کند تا به نحو مؤثرتری در مورد مسائل تصمیم‌گیری نماید. اگر زوجین بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم‌گیری کنند، جوانب مختلف انتخاب را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.
- **مهارت تاب‌آوری:** افراد تاب آور افرادی انعطاف‌پذیر، تیز و خلاق هستند که می‌توانند سریعاً خود را با شرایط سازگار کنند، می‌دانند چگونه با مشکلات رویارو و بر آن‌ها غالب شوند؛ پنج سطح تاب‌آوری عبارت‌اند از: **حفظ ثبات هیجانی:** که برای حفظ و نگهداری سلامتی و انرژی ضروری است. **تمرکز بر بیرون:** که بر

¹ Self -Esteem

چالش‌هایی که باید با آن‌ها کنار بیاییم متمرکز است. **تمرکز بر درون:** برریشه‌های درونی تاب‌آوری یعنی عزت‌نفس قوی، اعتمادبه‌نفس بالا و خودپنداری مثبت متمرکز است. **مهارت‌های تاب‌آوری خوب:** شامل نگرش‌ها و مهارت‌هایی که در افراد تاب آور بسیار یافت می‌شود. **استعداد خوشبختی:** به بالاترین سطح تاب‌آوری ممکن برمی‌گردد، توانایی تبدیل بدشانسی‌ها به خوش‌شانسی.

- **مهارت مدیریت هیجان:** که به افراد کمک می‌کند تا بتوانند هیجان‌های منفی خود را شناسایی و کنترل نمایند، نه اینکه هیجان‌ات بر فرد حاکم شوند و رفتار افراد را رقم بزنند.
- **مهارت حل مسئله:** این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا به‌طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل نماید. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می‌کنند که به فشار جسمی منجر می‌شود.
- **مهارت تفکر خلاق:** این نوع تفکر، هم به مسئله و هم به تصمیم‌گیری‌های مناسب کمک می‌کند. با استفاده از این نوع تفکر، راه‌حل‌های مختلف مسئله و پیامدهای هر یک از آن‌ها بررسی می‌شوند. این مهارت، فرد را قادر می‌سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود را دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم‌گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد.
- **مهارت تفکر انتقادی:** تفکر انتقادی، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است.
- **مهارت کنترل خشم:** این مهارت افراد را با شناخت عوامل خشم و روش‌های آرامش‌آموزی، بازسازی شناختی، تخلیه انرژی و حل مسئله آشنا می‌کند.
- **راهنمای قاطعیت ورزی:** قاطعیت ورزی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات خود به شیوه مستقیم، صادقانه و مناسب است. افراد قاطع منفعل نیستند و به نیازهای دیگران احترام می‌گذارند و به شیوه‌ای مدیران و انعطاف‌پذیر با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنند (اسعسی، ۱۴۰۳).

پیامدهای فقدان مهارت‌های ارتباطی

در صورت نداشتن مهارت‌های ارتباطی در رابطه با دیگران دچار سوءتفاهم شده، در نتیجه احساس نارضایتی از روابط با دیگران، احساس تنهایی، کاهش اعتمادبه‌نفس و احساس درماندگی، آسیب‌پذیری و کاهش توانایی در مقابله با مشکلات، انزوا و طرد، استرس و فشار روانی، احساس خشم و تعارض و ناکامی در ارضای نیازها در فرد به وجود می‌آید. نیاز به برقراری ارتباط خود ناشی از نیازهای مادی، نیاز به امنیت، نیاز به تعلق و احترام، نیاز به صمیمیت و نیاز به حمایت و تأیید به وجود می‌آید.

بهبود مهارت‌های ارتباطی

در آموزش مهارت‌های ارتباطی مردم اغلب در مورد آنچه که باید بگویند تمرکز می‌کنند، اما ارتباط مؤثر در مورد کمتر صحبت کردن و بیشتر در مورد گوش دادن است. گوش دادن نیز به معنی نه تنها درک کلمات و یا اطلاعات مخاطب، بلکه درک احساسات گوینده است و همچنین تلاش برای برقراری ارتباط. یک تفاوت بزرگ بین گوش دادن درگیر و به شنوایی ساده وجود دارد. زمانی که شما واقعاً گوش می‌دهید شما با چه چیزی گفتن مخاطب، شنیدن لحن صدا در کسی که به شما از احساس و احساساتش می‌گوید و بدین طریق در حال تلاش برای برقراری ارتباط مشغول است درگیر هستید. هنگامی که شما یک شنونده درگیر هستید، نه تنها شخص دیگر شمارا بهتر درک می‌کند بلکه شما نیز همچنین می‌خواهید احساس آن شخص شنیده و درک شود به گونه‌ای که می‌تواند به ایجاد یک ارتباط قوی و عمیق‌تر بین شما و شخص دیگر کمک کند. با برقراری ارتباط در این راه که یک فرایند است، شما همچنین می‌خواهید با حمایت از رفاه جسمی و روحی باعث شوید که اشخاص دیگر کاهش استرس را تجربه کنند. گوش دادن به یک روش درگیر کمک خواهد کرد که اگر شخص آشفته است، شما می‌توانید با گوش دادن فعال به آرام شدن آن‌ها با یک روش توجه و درک احساس فرد کمک کنید. به منظور برقراری ارتباط مؤثر با کسی، لازم نیست که آن‌ها (مخاطبین) را دوست بداریم یا با ایده‌های آن‌ها، ارزش‌ها و یا نظراتشان موافق باشیم. باین حال، شما

لازم است قضاوت خود را کنار گذاشته و از هرگونه سرزنش و انتقاد به منظور درک کامل فرد خودداری کنیم (وانگ^۱ و همکاران، ۲۰۱۲).

انواع مهارت‌های ارتباطی

مهارت‌های ارتباطی شامل:

- ۱ - مهارت‌های انتقال پیام: که به صورت کلامی^۲ و غیر کلامی^۳ منتقل می‌شوند.
- ۲ - مهارت‌های دریافت پیام: که شامل گوش دادن، مشاهده کردن و پاسخ دادن هستند.

مهارت‌های انتقال پیام

مهارت‌های کلامی شامل: محتوی کلام یا موضوع گفتگو، یعنی آنچه بر زبان می‌آوریم، جذاب بودن، تازگی، هیجان‌انگیز بودن، مثبت یا منفی بودن گفتگو با توجه به زمینه‌های فرهنگی اشاره دارد (همان). همچنین به انتقال افکار، احساسات، خواسته‌ها و آنچه در ذهن ما می‌گذرد، به مخاطب یا مخاطبین خود و متقابلاً شنیدن افکار، احساسات و خواسته‌های آن‌ها مهارت‌های کلامی می‌گویند.

مراحل ارتباط کلامی: ارتباط کلامی دارای سه مرحله آغاز، ادامه و پایان است. در ادامه به مواردی چند از این مراحل اشاره می‌کنیم.

مرحله آغازین: در این مرحله سعی کنید آراسته و خوش‌رو باشید و تبسم کنید و گفتگو را با یک سؤال ساده شروع کنید، در مورد خودتان بگویید (خود افشایی کنید)، به طرف مقابل توجه نشان دهید و از تعریف و تمجید و تأیید استفاده کنید.

مرحله ادامه: در این مرحله گفتگو، بهتراست خوب گوش کنید، به صحبت علاقه نشان دهید، به مخاطب بازخورد دهید، علایق خودتان را بیان کنید، مطالب را خلاصه

۱ Wang

۲ Verbal

۳ nonverbal