

# سبک‌های ارتباطی و تأثیر آنها بر خوشبختی زوجین

مؤلف

فاطمه قلندری



روان آگاه

## محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۳.....	پیامدهای فقدان مهارت‌های ارتباطی
۱۴.....	بهبود مهارت‌های ارتباطی
۱۵.....	انواع مهارت‌های ارتباطی
۱۵.....	مهارت‌های انتقال پیام
۱۶.....	مهارت‌های غیرکلامی
۱۷.....	مهارت‌های صوتی
۱۸.....	مهارت‌های دریافت پیام
۲۰.....	بازخورد
۲۰.....	انواع بازخورد
۲۱.....	شیوه ارائه بازخورد
۲۲.....	دریافت بازخورد
۲۴.....	مهارت کنترل تعارض
۲۵.....	تعارض واقع‌بینانه و غیرواقع‌بینانه
۲۶.....	روش‌های پیشگیری و مهار تعارض‌های شخصی
۲۸.....	جستجوی بهترین راه‌حل از طریق مشارکت
۲۹.....	مراحل روش حل مشکل از طریق مشارکت
۳۱.....	برقراری ارتباط بهترین روش برای برطرف کردن درگیری است
۳۱.....	برای کارایی یک رابطه چه باید کرد؟

- ۳۱.....احترام متقابل
- ۳۲.....روش مدیریت مشکلات به روش مناسب
- ۳۳.....برای رابطه اولویت بالایی قائل شوید
- ۳۳.....برای کارایی مسائل نیاز به تلاش مداوم است
- ۳۴.....احساسات خود را درک کنید
- ۳۴.....قدرت کلمات
- ۳۵.....گوش دادن
- ۳۶.....قبول مسئولیت
- ۳۷.....سپاسگزاری و تقدیر
- ۳۸.....حقارت و برتری
- ۳۸.....وابستگی افراطی
- ۴۲.....سبک‌های مختلف ارتباطی زناشویی
- ۴۷.....سبک برقراری ارتباط چگونه روی روابط شما تأثیر میگذارد

#### فصل دوم: سبک ارتباطی محافظه کارانه ..... ۴۹

- ۵۲.....نشانه‌های عشق در مرد محافظه کار
- ۵۴.....سبک ارتباطی محافظه کارانه در روابط زوجین
- ۵۶.....در رابطه با مرد مغرور و محتاط چگونه باید رفتار کرد؟

#### فصل سوم: سبک ارتباطی تهاجمی در روابط زوجین ..... ۵۹

- ۶۰.....نشانه‌های ارتباط تهاجمی در روابط زوجین
- ۶۰.....پیامدهای ارتباط تهاجمی
- ۶۰.....دلایل شکل‌گیری ارتباط تهاجمی
- ۶۱.....تفاوت ارتباط تهاجمی با ارتباط سالم

- چرا افراد تهاجمی رفتار می کنند؟..... ۶۱
- اثر ارتباط تهاجمی روی رابطه زناشویی..... ۶۲
- راهکارهای عملی برای مقابله با ارتباط تهاجمی..... ۶۲
- زوجین تهاجمی..... ۶۳
- ویژگی های زوجین تهاجمی:..... ۶۳
- پیامدهای تهاجمی بودن زوجین:..... ۶۴
- راهکارها برای زوجین تهاجمی:..... ۶۴
- دلایل بروز رفتار تهاجمی در زوجین..... ۶۴
- نشانه های رابطه تهاجمی..... ۶۵
- آثار و عوارض رابطه تهاجمی..... ۶۵
- راهکارهای درمان و بهبود..... ۶۵
- ابعاد مختلف تهاجم در رابطه زناشویی..... ۶۶
- چرخه تهاجم در روابط سمی..... ۶۷
- چرا بعضی زوجین تهاجمی می شوند؟..... ۶۸
- آسیب ها..... ۶۸
- توصیه های عملی برای رهایی از این چرخه..... ۶۸

#### فصل چهارم: سبک ارتباطی همدلانه روابط زوجین..... ۷۱

- همدلی در خانواده سالم..... ۷۵
- آثار همدلی در تعاملات زوجین..... ۷۷
- اهمیت همدلی در روابط زناشویی..... ۷۸
- افزایش نزدیکی و صمیمیت..... ۷۸
- بهبود ارتباط و حل مشکلات..... ۷۸
- کاهش تنش و درگیری..... ۷۹
- افزایش رضایت زناشویی..... ۷۹

- ۷۹..... اثرات همدلی در رابطه زناشویی چیست؟
- ۸۰..... چگونه به همدلی برسیم.....
- ۸۱..... موانع همدلی زوجها.....
- ۸۲..... مراحل همدلی.....
- ۸۲..... همدلی همسران اولین قدم شروع یک گفتگوی سالم.....
- ۸۳..... گوش کردن فعال؛ اولین گام در همدلی با همسر.....
- ۸۴..... زود سراغ راهکارها نروید.....
- ۸۴..... در همدلی با همسر از احساس و افکارش بپرسید.....
- ۸۵..... از خودش بپرسید چطور می‌توانید او را کمک کنید؟.....
- ۸۶..... ماندن تو در کنار همسر و معنای عمیق عشق.....
- ۸۶..... به احساسات دردناک حمله نکنید.....
- ۸۷..... از کمک‌های حرفه‌ای بهره ببرید.....

#### فصل پنجم: سبک ارتباطی منفعل در روابط زوجین ..... ۸۹

- ۹۰..... ویژگی‌های زوجین با سبک ارتباطی منفعلانه.....
- ۹۱..... نشانه‌های سبک ارتباطی منفعل در روابط زناشویی.....
- ۹۱..... پیامدهای ارتباط منفعلانه در رابطه زناشویی.....
- ۹۲..... تفاوت ارتباط منفعلانه با سایر سبک‌های ارتباطی.....
- ۹۲..... راهکارهای خروج از سبک ارتباطی منفعلانه.....
- ۹۳..... چرا بعضی زوجین ارتباط منفعلانه دارند؟.....
- ۹۳..... مثال‌های واقعی از سبک منفعلانه در روابط زوجین.....
- ۹۴..... پیامدهای عمیق این سبک ارتباطی.....
- ۹۵..... تمرین و راهکار برای خروج از سبک منفعلانه.....
- ۹۵..... ویژگی‌های سبکی سالم‌تر: ارتباط قاطعانه.....
- ۹۶..... زوجین منفعل چه کسانی هستند؟.....

- ۹۶..... ویژگی‌های زوجین منفعل.....
- ۹۷..... مثال‌هایی از رفتار زوجین منفعل.....
- ۹۷..... دلایل منفعل بودن زوجین.....
- ۹۷..... پیامدهای منفعل بودن زوجین.....
- ۹۸..... رابطه زوجین منفعل با مسیر جدایی یا طلاق عاطفی.....
- ۹۸..... راهکار خروج از چرخه انفعال.....
- ۹۹..... با همسر منفعل چگونه رفتار کنیم؟.....
- ۱۰۱..... چه عواملی باعث پرخاشگری منفعل می‌شود؟.....
- ۱۰۲..... چند تکنیک برای افزایش مهارت‌های ارتباطی.....
- ۱۰۷..... منابع.....

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

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<sup>1</sup> 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. انواع مهارت‌های زندگی به شرح زیر هستند:

- **مهارت خودآگاهی:** خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس و انزجار است. رشد خودآگاهی به فرد کمک

---

1 Self -Esteem

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 غیر کلامی 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 تاب‌آور افرادی انعطاف‌پذیر، تیز و خلاق هستند که می‌توانند سریعاً خود را با شرایط سازگار کنند، می‌دانند چگونه با مشکلات روبرو 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 چالش‌هایی که باید با آنها کنار بیاییم متمرکز است.
  - ✓ **تمرکز بر درون:** بر ریشه‌های درونی تاب‌آوری یعنی عزت‌نفس قوی، اعتماد به نفس بالا و خودپنداری مثبت متمرکز است.
  - ✓ **مهارت‌های تاب‌آوری خوب:** شامل نگرش‌ها و مهارت‌هایی که در افراد تاب‌آور 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 (سیگل<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱).

### 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 اعتماد به نفس 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 (نامدار اصل، ۱۴۰۰).

### 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.