



مهارت‌های ارتباطی و کلامی در ارتباطات به کمک زوجین می‌آیند

مهارت، آموختنی است

• عاصفه الهوردی

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی

روان‌درمانگر خانواده و زوجین

اگر از جمله زن و شوهرهایی باشید که اختلافات ریشه دار ندارند، چه بسا قبل از اقدام به ازدواج از مشاوره استفاده کرده باشید یا خودتان تمام موارد مهم را سنجیده باشید. ممکن است از آن زوجهای قدیمی باشید که برحسب اتفاق با فرد مناسبی تشکیل خانواده داده‌اید و هیچکدام از شما مشکلات روانی پیچیده یا آسیب‌زا ندارید، اما معمولاً تعارضهای ریز زناشویی دامن‌تان را می‌گیرد.

حتما شنیده اید که هیچ دونفری وجود ندارند که بطور کامل با هم تفاهم داشته باشند. حتی دوقلوهای یکسان هم نمی‌توانند اعتراف کنند که نیازهای یکسان و طرز تفکری کاملا مشابه دارند. گاهی وقتها همین تعارضات کوچک دامن گیر زوجها می‌شود و آنها را تا پای جدایی می‌کشاند.

مدیریت تعارض

زوجهایی را دیده اید که در تمام طول سال از جدایی حرف می‌زنند ولی هر بار پای عمل به میان می‌آید، همه چیز به خیر و خوشی تمام می‌شود؟ در واقع قضیه این نیست که: «زن و شوهر دعوا کنند و ابلهان باور کنند» قضیه این است که تعارض وجود دارد، چقدر می‌توانیم آن را مدیریت کنیم؟

آموختنی است

وقتی از تعارض زن و شوهری حرف می‌زنیم، خیلی سریع پای مهارت‌ها به میان می‌آید. همان چیزی که هیچکس در بدو ورود به این دنیا به ما آموزش نداده، در مدرسه و دانشگاه هم آموزش ندیده ایم. سرکار هم همینطور. پس قرار است کی و از چه طریقی یاد بگیریم زن و شوهر در تعارضهای بوجود آمده چطور با هم باید برخورد کنند؟

نحوه بیان

بدون در نظر گرفتن اینکه اختلاف نظر شما چیست و برسر چه موضوعی خودش را نشان داده، نحوه بیان و صحبت کردن شما، زمانی که برای حرف زدن انتخاب می‌کنید و کلمه‌ها و جمله‌ها، می‌تواند بسیار موثر باشد.

شروع آرام

در ابتدای طرح مساله یا نگرانی‌تان، سعی کنید شروع آرامی داشته باشید. نحوه بیان شما بدون در نظر گرفتن هیچ چیز دیگری، می‌تواند رفتار همسران را تا ۶۰ درصد پیش بینی کند. بنابه رویکرد گاتمن در روان‌درمانی زوجین، اکسیژن عاطفی رابطه وقتی لحن و بیان خوب نباشد و طرفین تند و خشن با هم شروع به صحبت کنند، کم می‌آید. شنیدن جمله‌های خشن ضربان قلب را بالاتر می‌برد، شخص به خاطر فعال شدن سیستم سمپاتک بدنش خود را برای گریز یا حمله آماده می‌کند و حتی رابطه به خشونت فیزیکی می‌انجامد. در چنین حالتی هیچ یک از طرفین نمی‌توانند به درستی فکر کنند. چون بصورت خودکار در این حالت، تفکر و منطق غیر فعال می‌شود.

حالت‌های بدنی را چک کنید

همواره قبل از شروع به صحبت، وضعیت روانی و حالت‌های بدنی خود را چک کنید. بسنجید و ببینید که آیا می‌توانید شروع آرامی داشته باشید؟ جمله‌ای که با کلمات خشن شروع می‌شود نمی‌تواند پایانی خوش داشته باشد. مثلا فرض کنید همسران در مهمانی به شما توجه نکرده‌اند، اگر با این جملات به او حمله کنید که: «تو در مهمانی فقط به فکر دیگری. اصلا به من فکر نمی‌کنی!» می‌تواند آتش خشم را شعله‌ور کند. اما جمله‌ای با این شروع که: «وقتی در مهمانی به من توجه می‌کنی، همه چیز قشنگ‌تر می‌شود» خیلی می‌تواند آرام و تاثیر گذار باشد. البته که اگر همسران به چنین جمله‌هایی توجه به جایی نشان نمی‌دهد و این حس را به شما می‌دهد که اصلا جمله‌های شما را نمی‌شنود، به احتمال زیاد او مشکل طرحواره یا مشکلات شخصیتی دارد و بهتر است از کمک تخصصی یک روانشناس استفاده کنید.

وقتی از تعارض زن و شوهری حرف می‌زنیم،

خیلی سریع پای مهارت‌ها به میان می‌آید.

همان چیزی که هیچکس در بدو ورود به این

دنیا به ما آموزش نداده است

بجای سرزنش شکایت کنید

به یاد داشته باشید که همواره بهتر است بجای سرزنش و توهین به او، شکایت خود را مطرح کنید. در هر رابطه‌ای ممکن است ما دچار رنجش بشویم و انتظاراتمان را بیان کنیم.

قضاوت نکنید

تمرین کنید که بجای قضاوت کردن، اتفاقی را که افتاده، توصیف کنید. مثلا بجای گفتن این جمله: «چقدر به من بی توجه هستی و من را فراموش کرده‌ای» بگویید: «دو بار در این هفته من به خانه آمدم و تو نبود. مجبور شدم به تنهایی شام بخورم.»

من بجای تو

اولین راهکاری که اکثر مشاوران زوج درمانگر برای بهبود روابط به زوجین پیشنهاد می‌دهند این است که به جای شروع کردن جمله‌ها با ضمیر «تو»، با ضمیر «من» شروع کنید. بجای گفتن این جمله «تو اصلا به من توجه نمی‌کنی» بگویید: «من دوست دارم بیشتر وقت مشترک برای حرف زدن با هم بگذاریم.»

ذهن خوانی هرگز!

ذهن خوانی علاوه بر اینکه یک تحریف شناختی محسوب می‌شود، یک تاکتیک ناکارآمد در ارتباط زوجین است. همیشه سعی کنید که حرف‌هایتان را روشن و شفاف مطرح کنید. اگر توقع دارید که همسران در آماده کردن میز شام به شما کمک کند، به جای گفتن همین جمله به او نگویید که: «سرت همیشه تو گوشی است» او چطور بفهمد منظور واقعی شما از گفتن این حرف چیست؟

مودب باشید

سعی کنید همیشه مودبانه و محترمانه درخواست خود را مطرح کنید. از واژه‌های لطفا ممنون می‌شوم اگر و ... بیشتر استفاده کنید.

شکر گذار باشید

یکی از ساده‌ترین رفتارهای آرامش بخش و اثر بخش شکر گذاری و قدردانی است. ما معمولاً اثر آنرا در روابط بسیار کم ارزیابی می‌کنیم در حالی که تا حد بسیار زیادی در بهبود رابطه تاثیر دارد.