

بسم الله الرحمن الرحيم

## هنر گفت و گو در زندگی زناشویی

یکی از لذت بخش ترین تجربیات زندگی مشترک این است که حرف مبهمی را بزنید و بدانید که همسرتان دقیقاً منظور شما را می فهمد. توانایی در صحبت خودمانی، ایماء و اشاره، نکته پرانی و چشمک زدن و نظایر آن، نشانه ی نزدیکی و صمیمیت است.

گفت و گویی که پایان خوش دارد نشانه صمیمیت است. طرفین می دانند که دیگری چه می گوید و تدریجاً از این که می توانند آزادانه حرف بزنند و منظور یکدیگر را بفهمند لذت می برند.

اما در ازدواج های ناموفق ، لذت گفت و گو در فضای شکایت ها و گله مندی های خشمگینانه و سوءتفاهم ها گم می شود و جای اشارات دلنشین ابروها و چشمک های خوشایند را نگاه های خیره و اشارات انتقادی و بهانه گیری ها و تهدیدها پر می کند. چه اتفاقی می افتد؟ چرا صحبت های دلنشین از

مسئله اینجاست که به مرور شیوه های متفاوت صحبت، منافع و چشم اندازهای متفاوت و سوءتفاهم ها روی هم انباشته می شوند و آهنگ دلیپذیر صحبت را تغییر می دهند. هستند و بعضی دیگر به طرز حساس برخی از اشخاص نسبت به وضع ظاهر خود صحبت خود با سایر اعضای خانواده حساسیت دارند. اگر با همسر خود صحبت می کنید، از توهین، تهمت و سرزنش پرهیزید. از زدن برچسب مانند «شلخته»، «خودخواه»

یا «بی ملاحظه»، «لباز» و غیره خودداری کنید. زن و شوهر ممکن است هنگام صحبت  
علی رغم حُسن نیت به بیراهه بروند.

به جای صحبت نرم و ملایم، با هم مشاجره کنند و چون یکی از آنها به قصد سبک  
کردن فضای سنگین صحبت، به شوخی حرفی بزند، دیگری چنان واکنش نشان دهد که  
انگار در شوخی هم قصد و شری در کار بوده است. در این شرایط هر اقدامی برای  
تلطیف فضای صحبت، نتیجه معکوس می دهد. هم صحبتی زن و شوهر با هم، برای  
رشد و بقای احساس صمیمیت آنها نقش قطعی دارد. متأسفانه «بسیاری از زوج ها» و  
شاید بتوان گفت «اغلب» آنها از مهارت های لازم برای گفت و گو با یکدیگر برخوردار  
نیستند و بی آنکه بخواهند گرفتار سوءتفاهم و دلسردی و تکدر خاطر می شوند.

در این جا به چند نمونه از مسائل و مشکلاتی که بر سر راه گفت و گوی مؤثر همسران  
وجود دارد اشاره می کنیم:

«مسئله: «نمی توانم با همسر صادق باشم» - 1

مسئله: «نمی توانم خودم باشم» بسیاری از اشخاص مدعی هستند که نمی توانند با - 2  
همسرشان راحت صحبت کنند، باید احتیاط کنند مبادا حرفی بزنند و همسرشان را ناراحت  
کنند. زنی شکایت می کند که «وقتی به شوهرم حرفی می زنم واکنش بسیار بدی نشان  
می دهد. باید مواظب باشم، باید روی کلماتم فکر کنم»

سؤال می تواند آغازگر صحبت و ادامه آن ، و در نهایت اسباب توقف و ناتمام ماندن آن گردد. گاه یک سؤال دقیق و حساب شده می تواند به گونه ای اعجاب انگیز همسر شما را به صحبت تشویق کند. اما یک پرسش نابهنگام، طعنه آمیز یا بی تناسب می تواند از ادامه صحبت جلوگیری کند. برای آموختن شیوه های جدید صحبت با همسر خود، کلمات را با سیاست و با رعایت همه جوانب ادا کنید، سعی کنید لحن خوشایندی داشته باشید. می توانید اگر خواستید یاد صحبت های مؤدبانه روزگار قبل از ازدواج بیفتید. استفاده از این طرز صحبت در مناسبات زناشویی، به خصوص اگر در برخورد با همسر خود لحن انتقاد آمیز دارید، ساده نیست. در این صورت برای ایجاد تغییر باید تلاش بیشتری کنید. شکستن عادت ها ساده نیست، اما با یاد گرفتن الگوهای جدید می توانید بدون کنترل و به طیب خاطر با همسرتان حرف بزنید.

مسئله: «همسر مرتب سر من داد می کشد» به اعتقاد بعضی ها بلند صحبت کردن -3 همسر، نشانه عصبانیت و حتی ضعف اخلاقی است. در این مورد زن و شوهر می توانند با گفت و گو، مسئله بلند صحبت کردن را حل کنند. زن یا مردی که از صدای بلند همسرش رنجیده ، باید این احتمال را در نظر بگیرد که ممکن است بلند صحبت کردن همسرش را اشتباه تفسیر کرده باشد. از سوی دیگر همسر نیز می تواند لحن صدای خود را ملایم تر کند. راه حل بهتر این است که کسی که از صدای بلند همسرش ناراحت می شود نسبت به آن حساسیت نشان ندهد. می تواند به ملایمت اعتراض کند، اما رنجشی به دل نگیرد.

مسئله: «شوهرم فقط به خودش فکر می کند و به صحبت های من گوش نمی دهد» -4 بسیاری از زن ها از شوهرانشان انتظار دارند که از احساسات خودشان حرف بزنند، این

موجب می شود که آنها نسبت به شوهرانشان احساس صمیمیت بیشتری کنند. واکنش احساسی زن و مرد نسبت به فراز و نشیب های زندگی، به آنها احساسی از وحدت و انسجام می بخشد. بسیاری از نویسندگان، احتیاط در ابراز احساسات از سوی مردها را یکی از اشکالات عمده آنها می دانند. بسیاری از زن ها هم درباره همسرشان همین نظر را دارند: «شوهرم مثل آهن سرد و خشک است. اگر احساساتش را بروز می داد خیلی بهتر می شد.» اما اغلب شوهرها، احتیاط در ابراز احساسات را دلیل نقص و ضعف نمی دانند. مردها در مقایسه با زن ها اغلب خویشتن نگری کمتری دارند و احتمالاً به قدر زن ها از احساسات خود، آگاه نیستند. مردی که به احساسات خانمش توجه می کند، نسبت به احساسات خودش هم حساس می شود.

مسئله: «با هم صحبت می کنیم اما صحبت ما سرد و بی روح است» مسئله این -5 است که طرفین موضوعات مورد علاقه یکدیگر را طرح نمی کنند. از آن گذشته طراوت و شادابی گفت و گوهای اوایل آشنایی، دیگر وجود ندارد و طرفین اقدامی برای جلب نظر یکدیگر صورت نمی دهند. دلیل دیگر این است که زن و شوهر نتوانسته اند گفت و گو برای حل مشکلات را از مکالمات خوشایند جدا کنند. بنابراین وقتی یکی از آنها با یک تعریف محبت آمیز شروع می کند، دیگری ممکن است فرصت را برای طرح یکی از گرفتاری های خود مناسب بیندازد، در نتیجه گفت و گوی محبت آمیز و لذتبخش کمیاب می شود.

نویسنده: مهدی قرچه داغی

## مقررات و آداب گفت و گو

قانون شماره 1- با همسر خود هماهنگ شوید

زن و شوهر برای این که بتوانند با یکدیگر ارتباط سازنده برقرار کنند باید در مسیر صحبت یکدیگر قرار گیرند، زیرا در بسیاری از مواقع زن و شوهر با آنکه درباره ی موضوع واحدی صحبت می کنند اما روش صحبت آنها به قدری متفاوت است که نمی توانند با هم هماهنگ شوند. ممکن است زن یا شوهر قصد تسکین ناراحتی همسر خود را داشته باشد، اما بر شدت ناراحتی او بیفزاید. متأسفانه بسیاری از زوج ها در مخابره افکار و احساسات خود به یکدیگر با دشواری روبه رو هستند. بعضی خواسته هایشان را چنان طرح می کنند که به درک طرف مقابل منجر نمی شود؛ عقاید خود را مبهم طرح می کنند، از طرح موضوع اصلی طفره می روند ، حاشیه می روند و با این حال خیال می کنند که همسرشان موضوع را دقیقاً و آن طور که هست درک می کند. یکی بیش از حد وارد جزئیات می شود و دیگری به قدری در کلمات صرفه جویی می کند که کلامش تفهیم نمی شود و هر دو بر این باورند که به تفاهم میان خود کمک می کنند

گاه به نظر می رسد که اصولاً به دو زبان متفاوت حرف می زنند. در این شرایط، هرگز عجیب نیست که زن و شوهر، هر دو ناراحت شوند، زیرا هر کدام بی خبر از تفصیر خویش، دیگری را به دیر فهمی و سرسختی متهم می کند

توجه داشته باشید که همسر شما با گفت و گوی خود ، گاهی فقط به حمایت شما و گاهی (

نیز به راهنمایی های عملی شما نیاز دارد، پس باید نسبت به اشاره ها و احساسات  
(.همسران حساس باشید تا راه های مناسب ارتباط با همسران را پیدا کنید

### قانون شماره 2 - با علاقه گوش بدهید

گاهی اوقات زن شکایت می کند که شوهرش به حرف های او گوش نمی دهد و حال  
آنکه شوهر در مقام اعتراض مدعی است که همه حرف های او را شنیده است. بررسی  
های به عمل آمده نشان می دهد که در این زمینه اختلاف جنسی مشهودی وجود دارد.  
زن ها هنگام گوش کردن با ابراز کلماتی نظیر «آره»، «عجب» و تکان دادن سر، به  
گوینده می فهمانند که به حرف های او گوش می دهند و حال آن که مردها هنگام گوش  
دادن بیشتر سکوت می کنند.

گاه شما فراموش می کنید که گفت و گو مبادله اطلاعات و نقطه نظرهاست. صحبت کردن  
و جواب نگرفتن در حکم صحبت با دیوار است. اگر شما هنگام گوش دادن سکوت  
اختیار می کنید احتمالاً می توانید به اشاره کردن و تکان دادن سر، عادت کنید و نشان  
دهید که به راستی گوش می دهید و همسران را از تردید بیرون آورید.

### قانون شماره 3: از قطع صحبت اجتناب کنید

قطع صحبت برای کسی که این کار را می کند احتمالاً طبیعی به نظر می رسد اما ممکن  
است در کسی که صحبت او قطع می شود ایجاد نارضایتی و افکار منفی کند. «او به  
». حرف هایم گوش نمی دهد، تنها می خواهد خودش حرف بزند  
قطع صحبت هم مانند سایر عادات ممکن است بخشی از طرز مکالمه اشخاص باشد و

برخلاف برداشت احتمالی کسی که صحبتش قطع می شود ارتباطی با خود محوری و مخالفت و غیره ندارد. در اینجا نیز زن و مرد رفتار متفاوتی نشان می دهند. مردها بیش از زن ها صحبت را قطع می کنند، اما قطع صحبت آنها مشمول زن ها نیست، یعنی با مردهای دیگر هم که صحبت می کنند همین سیاست را دارند. بنابراین زنی که برای قطع صحبت از سوی همسرش دلایل منفی می تراشد باید به خاطر داشته باشد که این رفتار ممکن است مربوط به طرز صحبت او باشد. اما با این حال کسی که صحبت را قطع می کند باید به انتظار پایان صحبت بپرد و صبر کند. ممکن است مردی با تانی و با جملات فاصله دار حرف بزند و زنش که حاضر جواب و بی قرار است مرتب به میان صحبت پریده، رشته کلام را قطع کند. در این شرایط ممکن است مرد عصبانی شود و زن را مورد انتقاد قرار دهد. غافل از این که رفتار خانم او دلایل عمیق تری دارد. مردها در مقایسه با زن ها اغلب خویشتن نگری کمتری دارند و احتمالاً به قدر زن ها از احساسات خود، آگاه نیستند. مردی که به احساسات خانمش توجه می کند، نسبت به احساسات خودش هم حساس می شود.

قانون شماره 4: ماهرانه سؤال کنید.

سؤال می تواند آغازگر صحبت و ادامه آن ، و در نهایت اسباب توقف و ناتمام ماندن آن گردد. بعضی ها طبیعتاً کم حرف هستند، در برخورد با این اشخاص می باید زمینه صحبت را فراهم نمود. گاه یک سؤال دقیق و حساب شده می تواند به گونه ای اعجاب انگیز همسر شما را به صحبت تشویق کند. اما یک پرسش نابهنگام، طعنه آمیز یا بی تناسب می تواند از ادامه صحبت جلوگیری کند. در برخی از مواقع، لحن عتاب انگیز و یا پرخاشگرانه سؤالات

مسئله ساز می شود: «چرا دیشب دیر آمدی؟»، «چرا این همه به خودت رسیده ای؟» در بسیاری از موارد سؤالاتی که با «چرا» شروع می شوند تولید اشکال می کنند، علتش این است که این قبیل سؤالات اغلب مخاطب را در موضع دفاعی قرار می دهد. با آنکه ممکن است سؤال کننده صرفاً برای کسب اطلاع سؤال کرده و منظور دیگری هم نداشته باشد، استفاده از کلمه «چرا» در شروع یک جمله سؤالی احتمالاً شما نت ها و خطاب «های پدر و مادر در دوران کودکی را تداعی می کند: «چرا دیر کردی؟»

از آن گذشته سؤالاتی که با «چرا» شروع می شوند، اغلب بی اعتمادی و یا حتی سوء ظن را تداعی می کند. می توان برای اجتناب از این مشکل، سؤالات را به شکل دیگری مطرح کرد مثلاً به جای «چرا دیر کردی؟» می توان پرسید «مشکلی پیش آمده که دیر به منزل برگشتی؟» در این صورت همسران از این که شما نگران او هستید و یا دوست دارید در جریان مشکلات او قرار گیرید خوشحال خواهد شد.

قانون شماره 5: سیاست و نزاکت به خرج دهید.

شاید در ظاهر رعایت این قانون در روابط زناشویی عجیب به نظر برسد اما در عمل، هر کس حساسیت هایی دارد و حتی نزدیک ترین اشخاص ممکن است احساسات ما را جریحه دار کنند. برخی از اشخاص نسبت به وضع ظاهر خود حساس هستند و بعضی دیگر به طرز صحبت خود با سایر اعضای خانواده حساسیت دارند. اگر با همسر خود صحبت می کنید، از توهین، تهمت و سرزنش پرهیزید. از زدن برچسب مانند «شلخته»، «خودخواه» یا «بی ملاحظه»، «لجباز» و غیره خودداری کنید. این برچسب ها با ایجاد



تکدر خاطر، فضای حاکم بر گفت و گوی شما را تیره می کند. از مطلق گویی و استفاده از کلماتی مانند «هرگز» یا «همیشه» خودداری کنید. این واژه ها معمولاً اشتباه هستند. چون به ندرت همسری پیدا می شود که «هرگز» کارش را درست انجام ندهد و یا «همیشه» در انجام کاری کوتاهی کند.

حرفتان را بزنیید و از انتقاد خودداری کنید. مثلاً به جای این که بگویید «تو هرگز به من کمک نمی کنی» بگویید «اگر در شستن ظرف ها به من کمک کنی بسیار ممنون می شوم».

ذهن خوانی نکنید، احتمال این که ذهن خوانی اشتباه باشد، زیاد است و در نتیجه - زمینه عصبانیت همسران را فراهم می سازید. اگر فکر می کنید که همسران از شما دلگیر است بهتر است به او بگویید «احساس می کنم از من دلگیر هستی» تا او برای شما توضیح دهد.

صحبت با همسر خود، کلمات را با سیاست و با رعایت همه جوانب ادا کنید، سعی کنید لحن خوشایندی داشته باشید. می توانید اگر خواستید یاد صحبت های مؤدبانه روزگار قبل از ازدواج بیفتید. استفاده از این طرز صحبت در مناسبات زناشویی، به خصوص اگر در برخورد با همسر خود لحن انتقاد آمیز دارید.

اگر شنونده صحبت های همسران هستید این اصول را رعایت کنید

زمینه های توافق را پیدا کنید. ببینید با کدام یک از نکات مورد اشاره همسران موافق - هستید تا در نقش مخالف او ظاهر نشوید «بله قبول دارم که اخیراً سرم خیلی شلوغ بوده

«است»

- مضامین منفی صحبت های همسران را ناشنیده بگیرید، بعید نیست که همسر شما در حالت دلخوری یا عصبانیت در بیان مسئله مبالغه کند. به «علت» عصبانیت توجه کنید و انتقادها و سرزنش ها را نادیده بگیرید.
- مطمئن شوید که منظور همسران را درک کرده اید، در غیر این صورت از او سؤال کنید .  
مثلاً: «فکر می کنم منظور تو این است که حاضر نیستی دخالت های مادرم را تحمل کنی. درست است؟»
- از گفتن «متأسفم» ترسی به دل راه ندهید. روابط زناشویی ایجاب می کند که اگر خواسته و ناخواسته اسباب تکدر خاطر همسران را فراهم کرده اید در مقام پوزش برآیید و تأسف خود را به او اطلاع بدهید.

گردآوری و تبدیل به کتاب الکترونیکی: سیدجوادمرتضایی ارزیل

جهت دریافت کتابها. مقالات. اخبار. تصاویر. به وب سایت ماسرزنید.

[www.sunboys.ir](http://www.sunboys.ir)

میتوانید با ایمیل

[Sunboys.online@yahaoo.com](mailto:Sunboys.online@yahaoo.com)

ویا با شماره ی 09149967090 (پیامک) با ما در ارتباط باشید.

جامعه ی جهادگران مجازی پسران افتاب

استفاده از کتابها در وبلاگها و وبسایتهها با ذکر صلوات جهت سلامتی و ظهور صاحب الزمان (عج) و با ذکر منبع و نام نویسنده بلامانع میباشد.