



مشکلات ارتباطی¹ رایج بین زن و شوهرها

دکتر علی محمد نظری

مقدمه

ارتباط و ویژگی اساسی زندگی انسانی است. احساس رضایت و لذت از زندگی در بسیاری از مواقع حاصل قرار داشتن در محیطی است که ارتباط سالمی وجود دارد. هم چنین بسیاری از رنجش های انسان ها از

¹-communication problems

افراد نزدیک خود، به ارتباط ناسالم و رنج آور آنها مربوط است. در نوشته حاضر اساسی ترین مشکلات ارتباطی زن و شوهرها و راه حل آنها ارائه شده است. توجه به این مطالب کمک می کند که زن و شوهرها بتوانند از با هم بودن لذت ببرند و به دنبال آن بتوانند خانواده سالمی را شکل دهند.

مشکلات ارتباطی² رایج بین زن و شوهرها

²-communication problems



یکی از عوامل اصلی رضایت زناشویی ایجاد ارتباط مناسب بین زن و شوهر است. گاتمن (1994) چهار مقوله را برای الگوهای منفی ارتباطی بیان می کند و آنها را "چهار سوار کار مکاشفه" می نامد. او عنوان می کند که اکثر الگوهای ارتباطی منفی زوج ها در این چهار نمونه قرار می گیرد. این مقوله ها عبارتند از :

1-انتقاد در مقابل شکایت



شکایت اگر به شکل صحیح انجام گیرد بیان کننده ی احساس فرد شکایت کننده و نارضایتی او از وضع موجود است . گاهی اوقات زوج ها به جای بیان مناسب احساس نارضایتی خود ، به انتقاد سرزنش آمیز از یکدیگر می پردازند. این مشکل زمانی اتفاق می افتد که به جای تمرکز بر رفتار ناراحت کننده، بر خود فرد تمرکز می شود. به عبارتی به جای شکایت از رفتار ناراحت کننده ، از شخصیت فرد انتقاد می شود. بیان این مسئله هم گاهی شکل اتهام پیدا می کند . مثال " من هیچ سرگرمی ای ندارم چون تو از بیرون رفتن خوشت نمی آید. "

2- تحقیر³

تفاوت انتقاد و تحقیر در روابط زوجی ، این است که در انتقاد به صورت عمدی به همسر ضربه وارد نمی شود، در حالی که در تحقیر فرد تحقیر کننده به صورت عمدی و از روی قصد به همسر خود آسیب و ضربه ی روحی وارد می کند. توهین و فحاشی، عناد ورزی، مسخره کردن، حرکات بدنی تحقیر آمیز و ... ؛ همه از نشانه های تحقیر هستند. تحقیر می تواند رابطه بین افراد را کاملاً مختل کند. فردی که همسرش را تحقیر می کند، احساس دوست داشتن را در همسر خود کاملاً از بین می برد.

3- دفاعی⁴ رفتار کردن

وقتی زن و شوهر نسبت به هم حالت دفاعی می گیرند، نمی توانند به عنوان یک تیم با هم همکاری کنند. در این حالت، هر دو نفر

³-contempt

⁴-defensiveness

مسئولیت خود را نادیده گرفته و خود را تبرئه می کنند. هم چنین ممکن است ارزش هایی مثل شکایت دو طرفه استفاده کنند. در این حالت، زوج روزگار سختی را می گذارند. زیرا زمانی که ناکام می شوند چیزها و فرصت های زیادی را از دست می دهند.

4- عدم همکاری⁵

وقتی در رابطه ی زن و شوهر مشکل ایجاد می شود، یکی از آنها ممکن است قهر کند و از صحبت کردن امتناع ورزد. قهر کردن به نوعی، حالت تحقیر را در طرف مقابل ایجاد می کند. این حالت به این دلیل ایجاد می شود که فرد احساس می کند، به او بی اعتنایی می شود. خیلی از زوج ها در جریان زندگی ممکن است گاهی با یکدیگر قهر کنند، اما اگر قهر طولانی و پایدار شود، مشکلات جدی و وخیمی را در رابطه ی آنها ایجاد می کند .

⁵ -stonewalling

مشکلات خاص ناسازگارانه در زوج ها

ذهن خوانی⁶ :

ذهن خوانی زمانی صورت می گیرد که یکی از اعضاء زوج، دائماً بر اساس ادراکی که از رفتار و نیت همسر خود دارد، بدون این که از حلقه ی بازخورد استفاده کند، عمل می کند.

«من درباره ی سینما رفتن با تو صحبت نکردم زیرا می دانستم که مخالفت می کنی.» ؛ «من با نگاه کردن به چهره ی تو فهمیدم که دوست نداری در کنار من بنشینی.» .

ذهن خوانی معمولاً در زوج هایی که مدت طولانی تری از ازدواج آنها می گذرد، بیشتر مشاهده می شود. در این موارد ، چون زوج ها فکر می کنند در دوره ی طولانی با هم بودن، به خوبی یکدیگر را شناخته اند، احساس می کنند که نیازی به باز خورد ندارند. به همین دلیل بیشتر

⁶ -mind reading

بر اساس ادراک و برداشتی که از رفتار همسر خود دارند، واکنش نشان می دهند. ذهن خوانی گاهی مشکلاتی بسیار جدی را در ارتباط بین زن و شوهر، ایجاد می کند .

میز گرد⁷

در این حالت زوج به این تمایل دارند که بحثهای خود را به سمت منطقی بودن هدایت کنند، به گونه ای که بیان احساس وجود نداشته باشد. در این شرایط ارتباط زوج بیشتر به سمت نوعی ارتباط حرفه ای سوق داده می شود. در این نوع ارتباط، افراد ارزش زیادی برای تحصیلات بالا، مدرن و روشنفکر بودن و دوری از کشمکش قائل هستند. در این گونه موارد مباحث زوج خالی از احساس می شود و بیشتر به ارتباط دو شریک تجاری شباهت پیدا می کند.

⁷-panel discussion

نتیجه گیری

اگر زن و شوهر بتوانند به مسائل مطرح شده توجه کنند و با نگاهی عمیق به روابط خود بنگرند، می توانند دریابند که آیا مشکلات مطرح شده در ارتباط آنها وجود دارد یا خیر.

در صورتی که این گونه مشکلات در رابطه آنها وجود دارد، لذت بردن و آرامش حاصل از ارتباطات کم رنگ است. شما می توانید با حذف مشکلات فوق، از ارتباطی سالم و لذت بخش با همسران لذت ببرید.



منابع:

- نظری، علی محمد. (1388). مبانی زوج درمانی و خانواده درمانی.

نشر علم.

- نوابی نژاد، شکوه. (1380). خانواده درمانی. انتشارات انجمن اولیاء.