

تمرین برقراری ارتباط و گفت و شنود و افزایش صمیمیت



در یک مطالعه بر روی ۱۵۰۰۰ زوج مشخص شد که حدود ۷۰٪ مشکلات و اختلافات زناشویی به نحوی ریشه در ارتباط و گفت و گوی ناسالم دارد. برقراری ارتباط یک فن و هنر آموختنی است و برای اینکه در آن مهارت کامل پیدا کنیم، بایستی تمرین به همراه مطالعه داشته باشیم. با بکار بستن روش زیر و تمرین آن می توان تا حدود زیادی به این هدف رسید.

۱- با هم قرا بگذارید که حداقل هفته ای یک یا دو بار با هم نشست و جلسه خصوصی یک ساعته داشته باشید. در هر نشست هر یک از زوجین نیم ساعت وقت دارد تا حرف های خود را بزند. در اولین جلسه، هر یک از زوجین برای نیم ساعت فقط و فقط درباره خود (زندگی، نیازها، امیدها، آرزوها و خصوصیات و ویژگی های شخصی، یأس ها، دل شکستگی ها، لذتها، برنامه و اهداف و ...) صحبت می کند و حق ندارد هیچ حرفی در مورد زندگی مشترک و همسرش بزند و یا پاسخی بدهد و یا دیگری را متهم کند. پس از پایان اولین نشست و تا ۳ روز بعد هیچ یک از زوجین حق ندارد حتی یک کلمه در مورد آن جلسه و صحبت های مطرح شده حرفی بزند.

چنین نشستی باعث می شود که هر یک از طرفین خود را کاملاً ابراز کند و نه تنها خود را بلکه همسر خود را تا حدود زیادی بشناسد و آتش های پنهان خانمان برانداز خود را نمایان سازد تا بعداً آنها را بطور کامل خاموش کند. اگر جلسه هفته اول برای آشکار سازی و بیان کامل خود کافی نباشد، آن را در روزهای بعد تکرار کنید تا نکته ای ناگفته نمانده باشد.

۲- سه روز بعد از آخرین جلسه آشکار سازی و ابراز خود، یک یا دو جلسه نشست معمولی برای شفاف سازی و یا پاسخگویی مباحث و موضوعات مطرح شده بگذارید (تمامی اصول صحیح برای ارتباط و گفتگوی سازنده را رعایت کنید).

۳- در هر یک از روزهای اختصاص داده شده (مثلاً روزهای فرد برای یکی از زوجین و روزهای زوج برای دیگری و جمعه ها تعطیل) همسر باید یک درخواست دال بر صمیمیت و دوستی از طرف مقابل بخواهد. این درخواست بایستی معقول و در همان روز قابل اجرا باشد و نمی تواند غیر واقعی (مثلاً " همیشه منو دوست داشته باشی ") یا یک احساس غیر قابل کنترل (نظیر " بخاطر دیشب منو ببخش ") باشد. همچنین درخواست بایستی کاملاً واضح و در قالب یک رفتار باشد. مثلاً بجای

خواستن توجه و محبت می توان گفت " منو ببر بیرون بریم با هم بستنی بخوریم " یا " قدم بزنییم " یا " پشتم را ماساژ بده یا نوازش کن ". از آنجائیکه درخواست برای نشان دادن صمیمیت است، لذا نمی تواند توهین آمیز، مشمئز کننده و یا آزار دهنده باشد. در مورد برخی مسائل (نظیر روابط جنسی یا مادیات) می توان با توافق قبلی حد و مرزی برای آن گذاشت. پس از یکی دو هفته می توان تعداد درخواست های روزانه را به دو یا چند مورد افزایش داد.

قابل ذکر است این تمرین زمانی مفید و ارزشمند خواهد بود که زوجین صداقت داشته و هدف و نیت واقعی شان بهبود رابطه و زندگی زناشویی باشد و نه رسیدن به اهداف و امیال شخصی.

