**اصول برقراری ارتباط سالم و طرح مشکلات**

****

هیچ دو انسانی وجود ندارند که کاملأ شبیه هم باشند و تفاوتی بین آنها وجود نداشته باشد و زمانی که دو نفر زیر یک سقف می روند و با هم زندگی می کنند، اختلافات و مشکلات تازه خود را بیشتر نمایان می سازند. به بیان دیگر اگر زوجی با هم هر از گاهی مشکل و اختلاف و بحث و جدل نداشته باشند و به ظاهر همه چیز عالی و کامل بنظر رسد، بایستی در سلامت و طبیعی بودن آن زندگی کمی شک کرد. آنچه برای یک رابطه و زندگی زناشویی سالم و خوب بیش از همه به حساب می آید این است که طرفین چگونه با هم بحث و گفتگو و ارتباط برقرار می کنند و تفاوتهای همدیگر را به خوبی درک می کنند و در رفع مسئله و مشکل صادقانه می کوشند. در واقع کشمکش و اختلاف ها می توانند فرصت های بسیار خوبی برای آموختن و مستحکم تر کردن پیوند زناشویی و افزایش صمیمیت باشند.

**فن برقراری ارتباط**

حدود 70% زمان فعال ما در ارتباط با دیگران است ( هر چند متأسفانه اکثر زوجین فقط 10 تا 20 دقیقه در روز با هم گفتگو دارند ) و حدود نیمی از آن به گوش دادن و شنیدن و نیمی دیگر به گفتن و حرف زدن تقسیم می شود. در بسیاری از مطالعات نشان داده شده است که برقراری ارتباط و گفت و شنود ( و حتی جر و بحث ) سازنده و سالم بیش از نیمی از مشکلات و کشمکش های زوجین را برطرف می کند. در واقع گفت و شنود درست ،خود یک راه حل است. همانند بسیاری دیگر از رفتار ها و اعمال، برقراری ارتباط نیز یک علم و هنر آموختنی است و با تمرین بایستی در آن مهارت پیدا کرد. بعنوان یک قاعده کلی، اشکال عمده ی آقایان در شنیدن ( درک طرف مقابل ) و اشکال اصلی خانمها در گفتن ( اظهار خود ) است.

**الف) فن شنیدن :**

مهمترین جزء ارتباط شنیدن است. شنونده خوب بودن چیزی فراتر از شنیدن کلمات و جملات است. یک شنونده خوب کسی است که به تمامی علائم و پیامهای گوینده ( حرکات، چهره، تن صداو ...) دقت و توجه داشته و می تواند کاملأ نظر و احساسات او را درک کند و دقیقأ خود را جای او بگذارد. یک شنونده خوب این پیام را به طرف مقابل می دهد که تو برای من ارزشمند هستی و احساسات و افکار تو را به خوبی درک می کنم. یک شنونده خوب کسی است که بتواند همچون یک وکیل مدافع قسم خورده موکل خود را ( گوینده ) را احساس و درک کند و دیدگاه و شواهد و مدارک و دلایل مثبت و بر حق او را شناسایی و تایید کند و از حق او دفاع کند. نکات و اصول کلی فن شنیدن به قرار زیر هستند:

**با تمام وجود او را بشنوید:**

حتی اگر می توانید در آن واحد چند کار را با دقت و توجه کامل با هم انجام دهید، در زمان گفتگو و طرح مشکل این توانایی خود را فراموش کرده و آن را کنار بگذارید. تلویزیون و رادیو را خاموش کنید و شستن ظروف و غذا پختن را فراموش کنید و تمام حواس خود را به گوینده اختصاص دهید و به چشمها، حالت چهره، حرکات و لحن گفتار او توجه کنید.

**او را قطع نکنید:**

اجازه دهید او بطور کامل کلام و صحبت خود را به پایان برساند حتی اگر صد در صد مطمئن باشید که او می خواهد چه بگوید. تنها زمانی می توانید همسرتان را قطع کنید که در درک نظر و صحبت های او شک دارید و می خواهید مطمئن شوید که منظور او چیست.

و یا اینکه بخواهید به او این پیام را برسانید که به خوبی به او در حال گوش دادن هستید ( مثلأ " منظورت اینه که...؛ می خوای بگی که ....؛ من متوجه این قسمت که گفتی نشدم ) اگر موضوعات و موارد ذکر شده زیاد باشد بهتر است از آنها برداشت بردارید تا مجبور به قطع او و تکرار آنها نشوید و درزمان پاسخگویی و توضیح به آنها بپردازید.

**بی احترامی و تحقیر نکنید**:

بدترین کاری که می تواند از شنونده و گوینده سر بزند رفتارها و واکنش های تمسخر و یا تحقیرآمیز همچون نیشخند زدن، چرخاندن چشمها، پوزخند زدن، نگاه عاقل اندر سفیه داشتن و بی اعتنایی کردن است.

توهین و بی احترامی نشانه های بسیار شومی در ارتباط زناشویی و بی ثباتی پیوند زناشویی است. در واقع، اگر ارتباطی آمیخته با توهین و بی احترامی شود دیگر جایی برای دوستی، محبت، صمیمیت و عشق باقی نخواهد ماند مگر اینکه با تلاش زیاد، زخم حاصل از آن را ترمیم نمود.

**دفاع و قضاوت نکنید:**

 در زمان گوش دادن به همسر در ذهن خود به دنبال دفاع و پاسخ و راه حل نگردید. درست برعکس، همچون یک وکیل مدافع به دنبال جمع آوری اطلاعات و استفاده از آنها برای دفاع از موکل عمل کنید. در این صورت است که می توانید ادعا کنید او را فهمیده اید و از نقطه نظرات او بطور کامل آگاه هستید.

**اطمینان از ختم گفتار و تأیید در درک آن:**

در پایان گفتار، همسر بایستی بطور محترمانه لپ کلام و درک خود را از او بازگو کرده و آن گاه اجازه توضیح و پاسخ بخواهد.

موانع شنونده خوب بودن:

موانع بسیار زیادی وجود دارد که ما را از شنیدن درست و موثر طرف مقابل باز می دارد. شایع ترین این موانع عبارتند از :

* مقایسه دائم خود با فرد گوینده ( کی زرنگ تره؟ مال کداممان بدتره؟ من هم همین مشکل رو داشتم و ....)
* سعی در خواندن ذهن طرف مقابل ( او احتمالأ فکر می کنه0 من چقدر احمق یا ساده ام که ...)
* پیش بینی کردن
* به دنبال نکات منفی و اشتباهات طرف مقابل بودن
* شنیدن آنچه که خودمان دوست داریم بشنویم نه آنچه که هست.
* پیش داوری و قضاوت در مورد تک تک جملات قبل از پایان گفتگو ( بچگانه، کسل کننده، احمقانه، خصمانه و ...)
* فرو رفتن در رویا و خیال
* بخاطر آوردن تجربیات شخصی خود بجای گوش فرا دادن
* داشتن پیش فرض ذهنی دال بر اینکه هر نوع بحث و گفتگویی یک نوع میدان مسابقه یا جنگ بوده و بایستی یک نفر برنده و دیگری بازنده شود.
* تصور اینکه همیشه حق با شما بوده و هست و نیازی به شنیدن ندارید.
* در صورت جدی شدن موضوع، سعی در عوض کردن بحث و یا نادیده گرفتن آن.
* تأیید طوطی وار و عادتی طرف مقابل حتی اگر قبول نداشته باشید (آره تو درست میگی، البته موافقم، واقعأ! و ...).

در یک مطالعه دیده شده است که اکثر افراد فقط 65% گفته های طرف مقابل را بطور کامل دریافت نموده و برای چند دقیقه به خاطر می سپارند و بعد از دو ماه این میزان به 25% می رسد. با بکار بستن نکات فوق و تمرین می توان این ظرفیت و توانایی را افزایش داد.

**ب) فن گفتن :**

یکی از پیش فرض های نسبتأ شایع زوجین این است که تصور می کنند و یا انتظار دارند که همسرشان ذهن او را بخواند و احساسات و هیجانات او را بدون اینکه چیزی به زبان بیاورند ( و یا در گفتار گنگ و مبهم و در لفافه ) از روی چهره و رفتارهای او درک کنند. خیر، چنین چیزی معمولأ صادق نیست. حتی اگر همسر شما یک روانشناس باشد! در یک گفت و شنود سالم و ارتباط خوب و موفق فرد بایستی بتواند افکار و احساسات خود را به وضوح و ساده و از روی صداقت و خیرخواهی با کلام ابراز کند