

هفت مهارت ارتباط بهتر برای زوجین

تکنیک‌های نظریه شناختی-رفتاری
برای تقویت و بازسازی رابطه‌تان



فهرست مطالب

مواردی که در این کتاب می‌آموزید..... ۹

گوش کن!..... ۱۱

چرا باید گوش کنی؟..... ۱۲

چه کسی احترام را دوست ندارد؟..... ۱۲

از همسرت بیاموز!..... ۱۳

گوش کنی یا بشنوی؟..... ۱۳

گوش کردن چه پیش شرط‌هایی دارد؟..... ۱۳

ارتباط دو جانبه برقرار کنید..... ۱۵

چگونه ارتباط دو جانبه برقرار کنید؟..... ۱۵

گوش کردن چه مراحل دارد؟..... ۱۸

احساسات را بگو!..... ۲۶

تفاوت افکار و هیجانات..... ۲۷

شناخت احساسات و ۵ اصل احساس..... ۲۷

چرا احساسات را ابراز کنی؟..... ۳۰

احساسات را بیان می‌کنی که جر و بحث راه بیندازی؟..... ۳۰

اشتباهات رایج در بیان احساسات - دانستن اشتباهات رایج، نیمه راه بیان هیجانات..... ۳۱

روش‌های مختلف ابراز احساس افراد..... ۳۲

حواس به ۳ کلید طلایی شرح احساس باشد!..... ۳۴

مراحل شرح احساسات..... ۳۶

نیازهایت را بگو!..... ۴۶

درخواست کردن چیست؟..... ۴۷

چرا درخواست کنی؟..... ۴۷

چطور درخواست کنی؟..... ۴۸

پیش شرط‌های درخواست کردن..... ۴۸

درخواست کردن چه مراحل دارد؟..... ۴۹

همسرت نمی‌تواند خواسته‌ات را برطرف کند؟..... ۵۲

خود مراقبتی چیست؟..... ۵۳

هفت باید درخواست کردن..... ۵۳

پنج نباید درخواست کردن ۵۴

خطای فکری را از بین ببر! ۵۶

فکر چیست؟ ۵۷

افکار چگونه تأثیرگذار می‌شوند؟ ۵۷

خرید میوه و سه فکر! ۵۸

با تحریف‌های شناختی آشنا شو! ۵۹

آیا می‌توان تحریف‌های شناختی را تغییر داد؟ ۵۹

تغییر چطور شروع می‌شود؟ ۵۹

چقدر زمان می‌برد؟ ۶۰

چطور به افکارت گوش کنی؟ ۶۰

اتفاق ۶۰

گفت‌وگوی ذهنی ۶۱

احساسات ۶۱

قدم بعدی چیست؟ ۶۲

نه خطای فکری را بشناسید! ۶۲

جر و بحث می‌کنیم، پس حتماً جدا خواهیم شد! ۶۷

یک هفته پس از تمرین ۶۹

پس رفتار چه می‌شود؟ ۶۹

چهارچوب دهی مجدد ۷۰

قدم آخر را بردارید، امتیازدهی! ۷۱

تمرین نهایی امتیازدهی ۷۱

مسئله را حل می‌کنیم! ۷۴

مسئله در زندگی زوجی چیست؟ ۷۵

مسئله همان مشکل است؟ ۷۵

این ماه پول کم آوردیم! ۷۶

فقط یک نفر تلاش کند؟ ۷۶

مسائل زندگی را چطور حل کنید؟ ۷۶

خشم را مدیریت کن! ۸۲

خشم چیست؟ ۸۳

سؤال اینجاست که پس چرا خشم آن قدر ناخوشایند است؟ ۸۳

پس چه باید کنی؟ ۸۳

سه عقیده اشتباه درباره خشم را بدان ۸۳

انواع پرخاشگری چیست؟ ۸۴

خشم در زندگی زوجی چه آسیب‌هایی وارد می‌کند؟ ۸۵
فکر کن! ۸۵
خشم چه پیش‌زمینه‌هایی دارد؟ ۸۵
چطور خشم خود را ابراز می‌کنی؟ ۸۸

تعهد کلید اصلی است! ۹۱

تعهد از دیدگاه علمی چیست؟ ۹۲
تعهد چه اهمیتی در رابطه زوجی دارد؟ ۹۲
خیانت یکی از اشکال عدم تعهد ۹۲
خیانت به چه معناست؟ ۹۳
با خیانت چه کنیم؟ ۹۴
مردان چرا خیانت می‌کنند؟ ۹۴
زنان چرا خیانت می‌کنند؟ ۹۵
زمانی که با خیانت مواجه شده‌اید، چه کنید؟ ۹۷
چطور خیانت همسر را فراموش کنم؟ ۹۹
اعتماد را بازسازی کنید! ۱۰۰
چطور دوباره اعتماد را بسازیم؟ ۱۰۰
پیام پایانی ۱۰۲

منابع ۱۰۳

گوش کن!

اگر حرف زدن نقره باشد، گوش کردن طلاست.

برای شروع و ادامه هر ارتباطی باید آذوقه‌ای از توانایی‌های خاصی را با خود به همراه داشته باشیم که به عنوان توانایی برقراری ارتباط به شیوه مؤثر شناخته می‌شوند. بعضی از توانمندی‌ها پایه‌ای‌تر هستند. گوش کردن، یک توانایی پایه‌ای است که در تمام ارتباطات نقشی حیاتی دارد. تا زمانی که نتوانید بر خوب گوش کردن تسلط یابید، هرگز نمی‌توانید ارتباطی سالم و به دور از دردسر داشته باشید. بسیاری از اوقات در تله حرف زدن گرفتار می‌شویم و فکر می‌کنیم که به طرف مقابل توجه داریم؛ در صورتی که اصلاً گوش نمی‌کنیم. به همین دلیل است که گوش کردن یک توانمندی یادگرفتنی است.

چرا باید گوش کنی؟

همان‌طور که گفتیم گوش کردن یک توانایی اکتسابی اساسی است. این مهارت به دلایل مختلفی ویژه و پر اهمیت است. شاید این عمل به ظاهر کاری ساده به نظر برسد؛ اما بدانید که گوش کردن یعنی همان احترام گذاشتن. زمانی که به حرف‌های همسران گوش می‌کنید، در واقع به طور ضمنی به او می‌گویید که مورد احترام شماست. مطمئناً خود شما هم زمانی که کسی به حرف‌هایتان از جان و دل گوش می‌کند، این احترام را احساس می‌کنید.

همچنین وقتی که گوش می‌کنید می‌توانید همسران را درک کنید. اصل درک کردن برای ارتباط زوجی بسیار مهم است. اگر نتوانید خوب گوش کنید، نمی‌توانید حرف‌ها و خواسته‌های همسر خود را بفهمید و در نتیجه ارتباط شما کمرنگ و کمرنگ‌تر می‌شود. بالعکس هنگامی که گوش می‌کنید، درک می‌کنید و در نتیجه صمیمیت در رابطه‌تان افزایش پیدا می‌کند.

چه کسی احترام را دوست ندارد؟

هر انسانی دوست دارد مورد توجه و احترام قرار بگیرد. زمانی که احترام و توجه در رابطه کم شود، همسر کناره‌گیری می‌کند. وقتی که گوش می‌کنید، در واقع به همسران

می‌گویید که او را دوست دارید و به نیازها و خواسته‌های او اهمیت می‌دهید. هر کسی این نوع توجه را دوست دارد.

از همسرت بیاموز!

در یک ارتباط زوجی هر دو نفر از یکدیگر یاد می‌گیرند؛ اما چطور؟ در یک رابطه هر کسی نیازها، خواسته‌ها و احساساتی دارد که با صحبت کردن آنها را بیان می‌کند. شما می‌توانید از همسران یاد بگیرید که چه می‌خواهد، چه احساس و افکاری دارد. این یادگیری، تنها با گوش کردن حاصل می‌شود. وقتی که این موارد را از همسران یاد بگیرید و او را بفهمید، می‌توانید به او کمک کنید تا در این رابطه احساس بهتری داشته باشد. گوش کردن باعث می‌شود که مسائل رابطه‌تان را از دیدگاه همسران هم ببینید و یک‌طرفه قضاوت نکنید. با این کار نگرش شما نسبت به همسران گسترش پیدا می‌کند و رابطه شما دو طرفه می‌شود.

گوش کنی یا بشنوی؟

گوش کردن با شنیدن تفاوت دارد. وقتی که گوش می‌کنید یعنی کاملاً توجه می‌کنید و در نهایت منجر به درک شما از همسران می‌شود؛ اما شنیدن کاملاً متفاوت است. شنیدن یکی از حس‌های فیزیکی انسان است. شما ممکن است خیلی از صداها را بشنوید در حالی که به آنها توجه نمی‌کنید. پس شما باید گوش کنید نه اینکه صرفاً بشنوید. برای این کار پیش‌شرط‌هایی لازم است که در ادامه با آنها آشنا می‌شوید.

گوش کردن چه پیش‌شرط‌هایی دارد؟

۱. عوامل حواس‌پرتی را دور کن.

قبل از اینکه صحبت مهمی را شروع کنید، تلویزیون و رادیو را خاموش کنید. کاری را که در حال انجام آن هستید برای لحظه‌ای کنار بگذارید و به حرف‌های همسران

گوش کنید. احتمالاً در این لحظه او به توجه شما نیاز دارد.

۲. نزدیک و کنار همسرتان بنشینید.

متأسفانه بعد از مدتی در کنار هم بودن، ممکن است کمتر پیش بیاید که دو نفر در کنار هم بنشینند و به حرف‌های یکدیگر گوش کنند. به‌طور مثال معمولاً دیده می‌شود که خانم در آشپزخانه یا مشغول کارهای خانه است و آقا در مقابل تلویزیون. همچنین استفاده از تلفن همراه در حین صحبت کردن بسیار رایج شده است. زن و شوهر در همین حالت با هم صحبت می‌کنند. در این وضعیت، اصولاً شنیدن اتفاق می‌افتد نه گوش کردن. به این دلیل که هر دو بر کار دیگری تمرکز کرده‌اند و کمتر می‌توانند توجه کامل داشته باشند. این مسئله به خصوص برای صحبت‌های مهم و ضروری اهمیت خاصی دارد.

۳. ارتباط چشمی برقرار کن.

هدف از ارتباط چشمی، ایجاد صمیمیت است. زمانی که به حرف‌های همسرتان گوش می‌کنید، به او نگاه کنید. نگاه کردن در حین صحبت، صمیمیت را به میزان زیادی افزایش می‌دهد. نگاه کردن نشان می‌دهد که شما توجه می‌کنید. با کمی دقت متوجه تفاوتی عظیم میان تأثیرگذاری صحبت رو در رو و صحبت از آشپزخانه تا اتاق می‌شوید! مسلماً گاهی پیش می‌آید که از فاصله‌ای دورتر با یکدیگر صحبت کنید؛ اما در اینجا منظور، ارتباط صمیمانه است. ارتباطی که شاید زمانی در آغاز ازدواج‌تان بیشتر وجود داشت. لازم است زمان‌هایی را برای برقراری این نوع ارتباط اختصاص دهید.

۴. پاسخگو باش.

لازم نیست در تمام مدت زمانی که گوش می‌کنید کاملاً ساکت باشید. شاید هم با حرف همسرتان مخالف باشید؛ اما سریعاً عکس‌العمل نشان ندهید. هر کسی نیاز دارد شنیده شود. با متوجه شدم، بله، فهمیدم، آهان، که این‌طور و ... نشان دهید که گوش

می‌کنید. می‌توانید با تکان دادن سر به نشانه تأیید هم به نوعی پاسخگو باشید.

۵. به زبان بدنت توجه کن.

زبان بدن یا همان حالت‌های بدن و صورت در ارتباطات بسیار مهم هستند. با حالت صورت‌تان به خوبی می‌توانید همدردی خود را نشان دهید. اگر همسرتان از موضوع ناراحت‌کننده‌ای صحبت می‌کند که باعث غم شما می‌شود، حالت صورت‌تان می‌تواند همدلی شما را نشان دهد. اگر همسرتان با اشتیاق در مورد مسئله‌ای صحبت می‌کند، شما هم لب‌بند بزنید تا مشخص باشد که بی‌تفاوت نیستید. لب‌بند زدن به همسرتان یعنی او را دوست دارید و از صحبت کردن با او لذت می‌برید. حالت بدن شما نباید به گونه‌ای باشد که به نظر برسد در جبهه مخالف همسرتان هستید. دست‌به‌سینه نباشید. دست‌به‌سینه بودن به این معنا است که «من از حرف‌های تو خوشم نمی‌آید زودتر تمامش کن!» بنابراین به نشانه‌های بدنی خود توجه بیشتری داشته باشید.

ارتباط دو جانبه برقرار کنید.

گوش کردن صحیح، به گفت‌وگوی دو طرفه منجر می‌شود. این نوع گفت‌وگو همان‌طور که از اسمش پیداست یک ارتباط دو سویه است که جزو حیاتی ارتباط زن و شوهر است. این‌طور که از مراجعین مراکز مشاوره پیداست، زوجین بسیاری هستند که دیگر نمی‌دانند درباره چه موضوعاتی با یکدیگر صحبت کنند. آنها بعد از چند سال زندگی مشترک از این شکایت می‌کنند که چه بگوییم؟! می‌گویند که هیچ چیزی نیست که در مورد آن حرف بزنیم! اما ما می‌گوییم که حرف‌های بسیاری هست. فقط راه برقراری ارتباط مختل شده است؛ بنابراین باید راه و روش برقراری ارتباط صحیح دو طرفه را مرور کنید. ارتباط زوجی با گفت‌وگوهای دو طرفه زنده و با طراوت باقی می‌ماند.

چگونه ارتباط دو جانبه برقرار کنید؟

گفت‌وگوی دو طرفه دارای ۳ مقوله مهم است. انعکاس محتوا و احساس، ابهام‌زدایی و

واکنش. وقتی پیامی را دریافت می‌کنید می‌توانید از این ۳ مقوله برای ادامه بحث استفاده کنید تا صحبتی به دور از درگیری و سرشار از درک داشته باشید.

۱. انعکاس محتوا و احساس

انعکاس محتوا و احساس از فنونی است که در حرفه مشاوره کاربرد بسیار زیادی دارد. انعکاس محتوا یعنی اینکه شما محتوای صحبت‌های فرد مقابل را با جملات خود بیان می‌کنید. «پس تو منظورت این هست که...» «می‌خواهی بگویی که...»، «این طور که من متوجه شدم حرف تو این است که...» و جملات دیگری از این قبیل.

کلیدی که در انعکاس محتوا وجود دارد این است که مفهوم جملات همسران را می‌گویید نه نظر خود را؛ مانند نگاه کردن به آینه. آینه به شما کمک می‌کند تا آنچه هستید را ببینید و به درک بهتری از خودتان برسید.

انعکاس احساس به این معنا است که شما چیزی را که از احساس همسران متوجه شده‌اید با زبان خود بیان می‌کنید. «تا جایی که من فهمیدم تو احساس می‌کنی که...» «از این موضوع احساس...داری.»

این دو تکنیک چند نتیجه مهم را در پی دارند. اول اینکه همسران متوجه می‌شود که حرف‌ها، افکار و احساسات او را درک کردید. ثانیاً اگر چیزی را اشتباه متوجه شده باشید، همسران به شما می‌گویند و برداشت خود را اصلاح می‌کنید. در نهایت انعکاس احساس و محتوا باعث می‌شود که بتوانید به خوبی گوش کنید و بر صحبت‌های همسران تمرکز داشته باشید؛ بنابراین به بهبود صمیمیت در رابطه‌تان کمک بسیار زیادی می‌کند.

۲. ابهام‌زدایی

وقتی که محتوا و احساس را انعکاس می‌دهید، احتمالاً به ابهام‌زدایی هم احتیاج پیدا می‌کنید. نقش ابهام‌زدایی، اصلاح کردن برداشت‌هایمان است. ممکن است وقتی که از طریق انعکاس دادن صحبت را شرح و بسط دادیم، متوجه شویم که برداشتمان نادرست بوده است. در نتیجه لازم است با پرسیدن سؤالاتی برداشت‌ها و تفسیر خود