



تقویت بنیان خانواده با محور بهبود ارتباط زوجها مهارت‌های حیاتی زندگی

اهداف آموزشی



امید است خوانندگان محترم در پایان مقاله:

مهارت‌های زندگی و نقش آن‌ها در ارتباط مؤثر زوجها را توضیح دهند.

راه‌های ارتباط مؤثر میان زوجها را بیان کنند.

نقش هیجان‌ها و درمان هیجان مدار را شرح دهند.

رویا سلمانی

مربی مرکز آموزش بهوری
دانشکده علوم پزشکی خلخال



فیروزه فیض الهی

مدیر مرکز آموزش بهوری
دانشکده علوم پزشکی خلخال





خانواده یکی از مهم‌ترین نهادهای اجتماعی و روانی است و کیفیت ارتباط زوجها، نقش محوری در ثبات، رضایت و سلامت آن دارد. کیفیت تعامل زن و شوهر می‌تواند بر آرامش روانی اعضای خانواده، شیوه تربیت فرزندان و پایداری زندگی مشترک اثر بگذارد.

البته بایستی به این موضوع توجه داشت که ارتباط زوجها تنها به گفت‌وگو محدود نیست، بلکه مجموعه‌ای از رفتارهای کلامی و غیرکلامی، شیوه حل اختلاف، ابراز محبت، احترام به مرزها و پاسخ‌گویی به نیازهای عاطفی را دربرمی‌گیرد.

پژوهش‌های حوزه روابط زوجها نشان می‌دهد که رضایت زناشویی و کیفیت ارتباط، رابطه‌ای متقابل دارند؛ یعنی ارتباط سازنده می‌تواند رضایت را تقویت کند و رضایت بیشتر نیز زمینه تعامل مثبت‌تر را فراهم می‌سازد و مهارت زندگی می‌تواند باعث رضایت زناشویی شود. همچنین مرور نظام‌مند برنامه‌های آموزش ازدواج و رابطه نشان داده است که این برنامه‌ها در بهبود رضایت رابطه و ارتباط زوجها اثر مثبت دارند.

مهارت‌های زندگی و نقش آن‌ها در ارتباط مؤثر زوجها

ارتباط مؤثر میان زوجها

ارتباط مؤثر به معنای انتقال روشن و محترمانه افکار، احساسات و خواسته‌ها، همراه با تلاش برای فهم دیدگاه همسر است. در یک ارتباط سالم، هر دو نفر فرصت صحبت کردن دارند و شنونده فقط منتظر پاسخ دادن نیست، بلکه تلاش می‌کند پیام و احساس طرف مقابل را درک کند.

یکی از مهارت‌های مهم، گوش دادن فعال است. در این مهارت، فرد با تماس چشمی، تایید سخن با تکان دادن سر یا بازگو کردن سخن نشان می‌دهد که پیام را شنیده است. گوش دادن فعال چیزی بیش از شنیدن لغات است، گوش دادن واقعی به معنای فهمیدن پیام، موقعیت و احساسات طرف مقابل است. در وهله اول لازم است واقعاً

بخواهید که درباره فکر، احساس و رفتار همسرتان چیزی بدانید. بنابراین لازم است که مطمئن شوید همه کارهایتان را کنار گذاشته‌اید و فقط به او نگاه می‌کنید و با دقت به حرف‌هایش گوش سپرده‌اید. به طور مثال: یکی از اثر بخش‌ترین و قدرتمندترین روش‌ها این است که بدنتان را در موقعیت و حالتی قرار دهید که مخالف حالت تهدیدآمیز باشد. بنشینید، بدنتان در حالتی بسیار آرام و راحت باشد، کلام شما و زبان بدنتان همراه با هم، همدلی و ارتباط را می‌رساند. به همسرتان بگویید: من همین‌جا هستم، من شنونده حرف‌های تو هستم، من کمکت می‌کنم.

خودآگاهی و شناخت نیازهای فردی

خودآگاهی به معنای شناخت احساسات، نیازها، نقاط قوت، ضعف‌ها و الگوهای رفتاری فرد است. در رابطه زوجها، فردی که می‌داند در چه موقعیت‌هایی عصبانی، مضطرب یا حساس می‌شود، بهتر می‌تواند پیش از واکنش شدید، رفتار خود را مدیریت کند. برای مثال، فرد ممکن است متوجه شود که هنگام خستگی یا فشار کاری، زودتر از معمول ناراحت می‌شود؛ این آگاهی می‌تواند به او کمک کند گفت‌وگو درباره مسایل مهم را به زمان مناسب‌تری موکول کند.



برای هر دو نفر قابل قبول تر است، توافق کنند. تصمیم‌گیری مشترک به معنای حذف خواسته‌های فردی نیست؛ بلکه به معنای ایجاد تعادل میان نیازهای هر دو نفر است. زوج‌هایی که در تصمیم‌گیری به نظر همسر احترام می‌گذارند و در گفت‌وگو از تهدید، تمسخر و تعمیم‌دادن پرهیز کرده، احساس مشارکت و امنیت بیشتری را در رابطه تجربه می‌کنند و فرصت بیشتری برای حل مسأله و حفظ صمیمیت دارند.

همدلی

همدلی، توانایی درک احساسات و دیدگاه طرف مقابل است. در زندگی مشترک، همدلی به زوج‌ها کمک می‌کند به جای واکنش سریع یا قضاوت، ابتدا تجربه عاطفی همسر را بشنوند. جمله‌هایی مانند «می‌فهمم که این موضوع برایت مهم است» یا «می‌دانم امروز روز سختی داشتی» می‌تواند احساس حمایت و صمیمیت را افزایش دهد. همدلی توانایی فهمیدن تجربه عاطفی همسر است. همدل بودن به معنای تأیید همه رفتارهای همسر نیست، بلکه یعنی فرد بتواند بگوید: «می‌فهمم این اتفاق برایت سخت بوده است.» این پاسخ، احساس تنهایی را کاهش می‌دهد و زمینه گفت‌وگوی آرام‌تر را فراهم می‌کند.

حمایت عاطفی شامل توجه، تشویق، قدردانی و همراهی در زمان دشواری است. پژوهش‌های روابط زوج‌ها نشان می‌دهند که وجود تعامل مثبت و حمایت عاطفی، در حفظ رضایت و پایداری رابطه اهمیت دارد.

مدیریت تعارض در زندگی مشترک

وجود اختلاف در زندگی مشترک طبیعی است؛ اما نحوه برخورد با اختلاف، کیفیت رابطه را تعیین می‌کند. تعارض زمانی آسیب‌زا می‌شود که با توهین، تهدید، تحقیر، قهر طولانی یا سکوت تنبیهی افشای مسایل خصوصی و بی‌اعتنایی به نظر همسر همراه باشد. مدیریت تعارض در روابط زوج‌ها یعنی زوج‌ها اختلاف را بدون آسیب‌زدن به شأن و امنیت روانی یکدیگر حل و فصل کنند.

خودآگاهی همچنین باعث می‌شود فرد به جای نسبت‌دادن همه مشکلات به همسر، سهم خود را در شکل‌گیری تعارض ببیند. این موضوع به پذیرش مسئولیت، کاهش سرزنش و افزایش همکاری زوج‌ها کمک می‌کند.

مدیریت هیجان و کنترل خشم

هیجان‌هایی مانند خشم، غم، ترس و نگرانی بخشی طبیعی از زندگی هستند؛ اما شیوه بیان و مدیریت آن‌ها بر کیفیت رابطه اثر می‌گذارد. مدیریت هیجان به معنای سرکوب احساسات نیست، بلکه یعنی فرد بتواند احساس خود را تشخیص دهد، شدت آن را کاهش دهد و سپس آن را به شکلی امن و محترمانه بیان کند.

در زمان خشم، استفاده از وقفه کوتاه می‌تواند مفید باشد. زوج‌ها می‌توانند توافق کنند که اگر شدت بحث بالا رفت، برای مدت مشخصی از گفت‌وگو فاصله بگیرند و پس از آرام‌شدن دوباره به موضوع برگردند. این کار با قهر طولانی یا قطع ارتباط تفاوت دارد؛ زیرا زمان بازگشت به گفت‌وگو از قبل مشخص می‌شود.

حل مسأله و تصمیم‌گیری

حل مسأله یکی از مهارت‌های ضروری زندگی مشترک است. مسایل مالی، تقسیم مسئولیت‌های خانه، ارتباط با خانواده‌ها، تربیت فرزند و برنامه‌ریزی برای آینده، معمولاً نیازمند تصمیم‌گیری مشترک هستند. در حل مسأله، زوج‌ها ابتدا باید آن را دقیق و بدون سرزنش تعریف کنند، سپس چند راه‌حل ممکن را بررسی کنند و در نهایت درباره راه‌حلی که



این نمودار نشان می‌دهد ارتباط سالم یک فرآیند پیوسته است. هرچه زوجها در شنیدن، بیان احساس و همدلی توانمندتر شوند، اعتماد و صمیمیت افزایش می‌یابد و حل اختلاف‌ها آسان‌تر می‌شود.

راهکارهای عملی برای تقویت رابطه زوجها

زوج‌ها می‌توانند برای بهبود رابطه خود، زمانی مشخص در هفته را برای گفت‌وگوی دوفره و بدون حضور تلفن همراه یا عوامل مزاحم تعیین کنند. در این گفت‌وگو بهتر است هر نفر ابتدا از یک رفتار مثبت همسر قدردانی کند و سپس درباره یک موضوع مشخص صحبت شود. همچنین لازم است زوجها به تفاوت‌های شخصیتی، خانوادگی و هیجانی یکدیگر توجه کنند. هدف از گفت‌وگو،

برای مدیریت بهتر تعارض، رعایت چند اصل ضروری است:

- انتخاب زمان مناسب برای گفت‌وگو؛ نه هنگام خستگی شدید یا خشم زیاد
- تمرکز بر یک مسأله مشخص و پرهیز از مطرح‌کردن خطاهای گذشته
- بیان خواسته به صورت روشن و قابل انجام
- استفاده نکردن از واژه‌های مطلق مانند «همیشه» و «هیچ‌وقت»
- توافق بر یک وقفه کوتاه در صورت بالا رفتن تنش و بازگشت به گفت‌وگو در زمان مشخص

نقش هیجان‌ها و درمان هیجان‌مدار

بسیاری از تعارض‌های زوجها فقط برسر موضوع ظاهری اختلاف نیستند. برای مثال، بحث درباره هزینه‌ها، رفت‌وآمدها یا تقسیم کار در خانه ممکن است در لایه عمیق‌تر، با احساس نادیده گرفته شدن، ترس از طرد شدن یا نیاز به امنیت عاطفی مرتبط باشد. درمان هیجان‌مدار زوجها بر شناسایی این نیازها و هیجان‌های عمیق‌تر تمرکز می‌کند. هدف آن، کمک به زوجها برای ترک چرخه‌های منفی مانند «انتقاد - عقب‌نشینی» و ایجاد پاسخ‌های عاطفی امن‌تر است. یک مرور نظام‌مند از کارآزمایی‌های تصادفی، بهبود رضایت زناشویی پس از درمان هیجان‌مدار را گزارش کرده است؛ با این حال، تفسیر نتایج باید با توجه به کیفیت و تعداد مطالعات انجام شود.

جدول ۱: مهارت آموزشی برای بهبود ارتباط زوجها

مهارت	توضیح آموزشی	نمونه کاربردی
ارتباط مؤثر	شنیدن پیام و احساس همسر پیش از پاسخ دادن	می‌فهمم که از این موضوع ناراحت شدی
ارتباط مؤثر	بیان خواسته بدون سرزنش	دوست دارم درباره این تصمیم با هم صحبت کنیم
همدلی	فهمیدن تجربه عاطفی طرف مقابل	می‌دانم این شرایط روی تو فشار آورده است
مدیریت حل تعارض	کنترل تنش و تمرکز بر حل مسأله	الان هر دو عصبانی هستیم؛ پس یک ساعت دیگر حرف می‌زنیم

برنده شدن در بحث نیست؛ بلکه رسیدن به فهم مشترک و تصمیمی است که برای هر دو نفر قابل قبول باشد. در مواردی مانند تکرار تعارض‌های شدید، بی‌اعتمادی، فاصله عاطفی، خیانت، خشونت یا تهدید، کمک‌گرفتن از روان‌شناس یا زوج‌درمانگر اهمیت دارد. درمان زوجی می‌تواند فضایی ساختارمند برای شناخت الگوهای ارتباطی و تمرین مهارت‌های جدید فراهم کند.

در دیدگاه گاتمن، تعاملات مثبت روزمره، قدردانی، توجه و کاهش رفتارهای تحقیرآمیز از عوامل مهم حفظ رابطه هستند. زوجها می‌توانند با بیان تشکر، توجه به تلاش‌های کوچک همسر و اختصاص زمان مشترک، ذخیره عاطفی رابطه را تقویت کنند.

نتیجه‌گیری

تقویت بنیان خانواده، ارتباط مستقیمی با کیفیت رابطه زوجها دارد. گفت‌وگوی سازنده، گوش‌دادن فعال، احترام متقابل، همدلی، مدیریت تعارض و توجه به نیازهای عاطفی، از مهارت‌های اساسی

برای حفظ و بهبود رابطه زناشویی هستند. پژوهش‌های مرور نظام‌مند نشان می‌دهند آموزش رابطه و مداخلات زوج‌درمانی می‌توانند به بهبود رضایت و ارتباط زوجها کمک کنند. بنابراین، آموزش مهارت‌های ارتباطی باید به‌عنوان بخشی از برنامه‌های پیشگیری و ارتقای سلامت خانواده مورد توجه قرار گیرد. زوجها با تمرین مستمر این مهارت‌ها و استفاده بموقع از خدمات تخصصی، می‌توانند زمینه‌ای امن‌تر، صمیمی‌تر و پایدارتر برای زندگی خانوادگی فراهم کنند.

مهارت‌های زندگی در روابط زوجها، ابزارهایی برای ایجاد گفت‌وگوی سالم، کاهش تنش و افزایش صمیمیت هستند. خودآگاهی، مدیریت هیجان، حل مسأله، تصمیم‌گیری مشترک و همدلی، در کنار ارتباط مؤثر، می‌توانند زوجها را در مواجهه با چالش‌های زندگی مشترک توانمندتر کنند. آموزش و تمرین این مهارت‌ها، به‌ویژه پیش از ازدواج و در سال‌های نخست زندگی مشترک، می‌تواند از شکل‌گیری بسیاری از تعارض‌های پایدار پیشگیری کند.

منابع

- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). The seven principles for making marriage work. Harmony Books
- Javadivala, Z., Allahverdipour, H., Asghari Jafarabadi, M., Azimi, S., Gilani, N., & Chattu, V. K. (2021). Improved couple satisfaction and communication with marriage and relationship programs: A systematic review and meta-analysis. Systematic Reviews, 10, 178.
- Johnson, S. M. (2019). Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy with individuals, couples, and families. Guilford Press
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? Journal of Marriage and Family, 78(3), 680-694
- Rathgeber, M., Bürkner, P.-C., Schiller, E.-M., & Holling, H. (2019). The efficacy of emotionally focused couples therapy and behavioral couples therapy: A meta-analysis. Journal of Marital and Family Therapy, 45(3), 447-463
- Beasley, C. C., & Ager, R. (2019). Emotionally focused couples therapy: A systematic review of its effectiveness over the past 19 years. Journal of Evidence-Based Social Work, 16(2), 144-159
- Joseph, B., et al. (2025). Effectiveness of couple interventions in marital distress: A systematic review and meta-analysis. Iranian Journal of Public Health, 54(1)
- World Health Organization. (1997). Life skills education for children and adolescents in schools. Geneva: WHO.
- Hargie, O. (2011). Skilled interpersonal communication: Research, theory and practice (5th ed.). Routledge.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). The seven principles for making marriage work. Harmony Books.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and findings. Psychological Review, 102, 321-383.
- فقیهی، علی‌نقی، و رفیعی‌مقدم، فاطمه. (۱۳۸۸). «بررسی میزان اثربخشی آموزش‌های روان‌شناختی مبتنی بر روایات اسلامی در رضایت زناشویی زوجین».
- رحیمی، مریم. (۱۳۹۹). «راهکارهای عملیاتی تحکیم و بهبود روابط زوجین از منظر آموزه‌های اسلامی؛ گامی در جهت تحکیم بنیان خانواده».