



## ترجمه: مریم بابازاده

# الفبای به هم پیوستن

اینکه تا کنون شما و همسرتان چگونه ارتباطی را با هم داشته‌اید اهمیت ندارد مهم این است از این پس بیاموزید که با همسرتان چگونه ارتباط برقرار کنید و چگونه ارتباط بین خود را تقویت نمایید.

برای داشتن یک زندگی موفق باید به خیلی نکات توجه کنید که یکی از مهم‌ترین آن‌ها افزایش مهارت ارتباطی تان است.

در اینجا ما ۱۰ مهارت را که باعث تحکیم و تقویت رابطه شما و همسرتان می‌شود را شرح می‌دهیم.

### مهارت‌های ارتباط مؤثر در روابط برای ازدواج‌های سالم

یکی از پایه‌های ازدواج سالم ارتباط مؤثر است. این راهی است برای پیوند بین شما و همسرتان بدین طریق شما افکار و دیدگاه‌های خود را با شخص مقابل به اشتراک می‌گذارید و اختلافی که بین شما به وجود آمده را حل و فصل می‌نمایید. مهارت‌های ارتباطی برای همه افراد کار آسانی نیست لازم است بعضی از زوج‌ها سال‌ها روی این تکنیک‌های ارتباطی کار کنند. هر مهارتی که باعث شود شما منظور خودتان را بهتر بیان کنید و دیگران منظور شما را بهتر متوجه شوند در دسته مهارت‌های ارتباطی قرار می‌گیرد. سؤالی که برای خیلی از مردم پیش می‌آید این است که مهارت ارتباطی آموختنی است یا ذاتی؟ مسلماً آموختنی است.

### ۱- توجه خود را به سمت همسرتان سوق دهید

برای همسر خود و تفاوت‌های شخصیتی میان شما و همسرتان احترام قائل شوید: هنگامی که دو نفر همدیگر را ملاقات می‌کنند اولین چیزهایی را که با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند جهان‌بینی، عادت‌ها و رفتارها است. تمام این ویژگی‌ها تبدیل به بخشی از وجود فرد شده‌اند و تغییر آن‌ها تقریباً غیرممکن است، احترام به این ویژگی‌ها به رابطه شما انرژی می‌بخشد و آن را قدرتمندتر می‌کند، زیرا بدین ترتیب همسرتان به این نتیجه می‌رسد که با فردی زندگی می‌کند که وی را با همان خصوصیتی که دارد دوست دارد. اگر زمانی را که با شما صحبت می‌کند مشغول تماشای تلویزیون هستید و یا کاری انجام می‌دهید تلویزیون را خاموش کنید و کارت‌تان را موقتاً رها کنید و به سمت او بچرخید و به او گوش دهید. این اعمال در او این احساس را به وجود می‌آورد که او برای شما مهم است.

به مرور زمان زوج‌ها با آموختن این مهارت خواهند توانست تعارضات پیش آمده بینشان را حل نمایند و با یکدیگر صحبت کنند مهارت‌های ارتباطی برای همه آسان نیست. برخی از زوج‌ها باید سال‌ها بر روی تکنیک‌های خود کار کنند؛ اما در طول زمان، آن‌ها قادر خواهند بود با یکدیگر به طور شفاف و صادقانه گفتگو نمایند.

برقرار کردن تماس چشمی بیانگر این مطلب است که شما به طرف مقابلتان گوش می‌دهید.

## ۲- صحبت شریک زندگی خود را قطع نکنید

قطع کردن صحبت طرف مقابل تفسیر و تصورات منفی را در ذهن طرف مقابل ایجاد می‌کند. هنگام برقراری ارتباط بین زوجین، مهم است که هر دو طرف احساس کنند که فرصتی برای صحبت کردن و شنیده شدن دارند.

ممکن است برای صحبت کردن احساس فشار کنید و این مسئله بسیار وسوسه‌انگیز است ولی سعی کنید خودتان را کنترل نمایید و منتظر بمانید. اگر در رابطه خود و همسران به این مهم توجه نمایید این نشانه احترام گذاشتن به احساسات طرف مقابل است او هم این روش را در رابطه با شما پیش خواهد گرفت.

## ۳- یک فضای خنثی ایجاد کنید

برقراری ارتباط همیشه آسان نیست. بهتر است بعضی از مواقع مسائلی که ممکن است ایجاد تنش نماید را در فضای خنثی مطرح نمایید برای مثال صحبت در امور جنسی را اگر در رختخواب بیان نمایید احتمال اینکه باهم دچار تنش بیشتری شوید بسیار زیاد است مثلاً در آشپزخانه زمانی که پشت میز نشسته‌اید و تنها هستید می‌تواند زمان مناسبی باشد.

## ۴- چهره به چهره صحبت کنید

یکی از بهترین مهارت‌های ارتباطی که در روابط بین فردی می‌تواند مفید واقع شود، این است که هنگام صحبت کردن ارتباط چهره به چهره برقرار نمایید. هنگامی که مبحث مهمی را مطرح می‌کنید ارتباط چهره به چهره بسیار مؤثرتر از تماس تلفنی و یا هر وسیله ارتباطی دیگر است. مخصوصاً هنگام مطرح کردن مسائل جدی و تصمیم‌گیری‌های بزرگ این راه‌حل اثر بخش‌تر می‌باشد.

## ۵- انتظارات واقع‌بینانه و میل به برآوردن

بسیار طبیعی است که انتظاراتی از همسران داشته باشید؛ اما پیش از آنکه انتظارات و خواسته‌های خود را به زبان آورید، با خود بیندیشید که اگر وی همین انتظارات را از شما داشت آیا قادر به برآورده ساختن آن‌ها بودید، علاوه بر این، باید میان شما و همسران میل برابری در برآورده ساختن انتظارات یکدیگر وجود داشته باشد.

## ۶- لحظه‌هایتان را ارزشمند کنید

همه ما افرادی را دیده‌ایم که آن قدر زمانشان را پای تلفن می‌گذرانند که دیگر عملاً حرفی برای گفتن باقی نمی‌گذارند. این اتفاق ممکن است در هنگام مکالمه با دوستان برایمان رخ دهد، اما نباید اجازه داد این سکوت عجیب و غریب بین شما و همسران نیز حاکم شود. همیشه موضوعاتی را برای این‌گونه لحظات در نظر داشته باشید تا بتوانید در هنگام لزوم سکوت را بشکنید.

## ۷- تقویت پیوند با گفتگوی کارآمد

رمز موفقیت زندگی با عشق در درازمدت، برقراری گفتگوهای کارآمد است. هنگامی

که دو تن به یکدیگر نزدیک‌تر می‌شوند می‌توانند از وجود تفاوت‌ها برای ایجاد پلی به‌سوی درک متقابل استفاده کنند. این پیوند را می‌توان از طریق صحبت در مورد احساسات، رؤیایها و آرزوها در مورد چگونگی یک زندگی مشترک موفق و ایده آل تقویت کرد.

## ۸- افزایش قدرت بخشش و گذشت

ممکن است در خلال برخی اختلاف نظرها و مشاجرات، واژگانی تند و نامناسب از همسر خود بشنوید. این واژگان اثر منفی بر احساسات شما می‌گذارند. خاطرات تلخ، دیگر به همسران اجازه ارتقا سطح رابطه را نمی‌دهند؛ بنابراین، همسران را ببخشید و هرچه را که اتفاق افتاده فراموش کنید و با رویکردی مثبت به آینده چشم داشته باشید.

## ۹- تطبیق استانداردها و ارزش‌ها

یک‌روند طبیعی است؛ در ابتدای زندگی ممکن است نظرات همسران در مورد زندگی مشترک آزردهنده به نظر برسد اما به تدریج در می‌یابید که او نیز برای طرز فکر خاص خود دلایلی دارد. پس به اخلاقیات و ارزش‌های همسران احترام بگذارید تا بتوانید ارتباط عمیق‌تری با یکدیگر ایجاد کنید.

## ۱۰- خشم خود را سر همسران خالی نکنید

هرگز همسران منبع مناسبی برای خالی کردن خشم و عصبانیت شما نیست. در صورت انجام این کار، اگر چه ممکن است آرامش نسبی و موقتی کسب کنید اما خاطره بدی را در ذهن همسران حک کرده‌اید.

## با همسران صادق باشید

صادق بودن به این معنی است که هرگاه اشتباهی کردید بپذیرید و صادقانه بگویید و عذرخواهی نمایید. صداقت نه تنها به برقراری ارتباط مؤثر کمک می‌کند بلکه باعث ایجاد اعتماد بین طرفین نیز می‌شود.

صحبت کردن با شریک زندگی‌تان به معنی اشتراک داستان‌های خنده‌دار، رؤیایهای برای آینده و به اشتراک گذاری در مکالمه عمیق است. این‌ها لحظاتی هستند که ارتباط عاطفی عمیق‌تر را ایجاد می‌کنند و اکسی‌توسین و دوپامین را تقویت می‌کنند.

## نتیجه:

ارتباط کلید یک رابطه سالم می‌باشد. شما با فراگیری این ۱۰ مهارت ارتباطی مؤثر می‌توانید یک زندگی شاد و سالمی را تجربه نمایید.

## باید بدانید:

هیچ‌گاه به قصد لطمه و طعنه زدن به طرف مقابل چیزی نباید بگویید یا بنویسید. اگر چنین کاری کردید دیگر نمی‌توانید حرف خود را پس بگیرید حتی اگر اظهار پشیمانی و تأسف کنید.

تنها گفته شما نیست که در خاطر می‌ماند، بلکه نحوه بیان شما نیز در ذهن ثبت می‌شود بنابراین از لحن تند و خشن اجتناب کنید.