



ارتباط و تأثیر آن بر سلامت خانواده

پدیدآورنده (ها) : شعاع کاظمی، مهرانگیز

- ۱۳۸۱ء دیان ، مذاهب و عرفان :: نشریه معرفت :: تیر ۱۹ (ISC)

۰۱ از ۸۱ شماره

آدرس : <https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/۲۳۶۲۷>

ثابت

مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) جهت ارائه مجلات عرضه شده در پایگاه، مجوز لازم را از صاحبان مجلات، دریافت نموده است، بر این اساس همه حقوق مادی برآمده از ورود اطلاعات مقالات، مجلات و تألیفات موجود در پایگاه، متعلق به "مرکز نور" می باشد. بنابر این، هرگونه نشر و عرضه مقالات در قالب نوشتار و تصویر به صورت کاغذی و مانند آن، یا به صورت دیجیتالی که حاصل و بر گرفته از این پایگاه باشد، نیازمند کسب مجوز لازم، از صاحبان مجلات و مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) می باشد و تخلف از آن موجب پیگردقانونی است. به منظور کسب اطلاعات بیشتر به صفحه [قوانین و مقررات](#) استفاده از پایگاه مجلات تخصصی نور مراجعه فرمائید.



پایگاه مجلات تخصصی نور

ارتباط و تاثیر آن بر سلامت خانواده

دکتر مهرانگیر شعاع کانلی



مقدمه

گسستگی و یا مشکلات دیگر شوند. به عقیده کِرکندال (Kirkendull) به سوازاات صنعتی شدن و ستري شدن جوامع، مشکلات شخصی خانواده‌ها مانند طلاق، مشاجره و اختلاف نظر بين والدين و فرزندان و يا تغيير در نقش‌های زناشویی و خانوادگی افزایش می‌یابند و درست به همین دلیل، تلاش در جهت تقویت هرچه بیشتر نهاد خانواده از سوی مؤسسات کاملاً مشهود است. با گذشت زمان، این تلاش‌ها منسجم‌تر شده و به پی‌ریزی حرکت‌هایی انجامیدند که از جمله آن‌ها می‌توان به آموزش زندگی خانواده^(۱) و برنامه‌گذاری سازی ازدواج^(۲) اشاره کرد. هدف کلی این حرکت‌ها ایجاد فرصت‌های آموزشی، ارتقای سطح کیفی زندگی خانوادگی و کاهش مشکلات اجتماعی خانواده‌هاست.^(۳)

بیان مسئله

«ازدواج» یکی از مهم‌ترین حوادثی است که در زندگی هر آدمی رخ می‌دهد و به قدمت تاریخ و حتی ماقبل آن است. ازدواج در کنار تولد و مرگ، یکی از سه حادثه مهم زندگی است که در میان این سه، تنها وقوع ازدواج است که در آن امکان انتخاب وجود

آماده ساختن افراد برای ایفای نقش‌ها و مسئولیت‌های خانوادگی امر تازه‌ای نیست. از آن‌رو که انسان‌ها دربارۀ رشد بشر و زندگی خانوادگی دانش درونی ندارند، باید آن را از جایی بیاموزند. این یادگیری‌ها نه تنها می‌توانند از بروز آسیب‌های درون خانواده پیش‌گیری کنند، بلکه ممکن است سبب ارتقای کیفیت زندگی خانوادگی شوند.

بعضی از این انتقالات دانش تجربی طی رویدادهای طبیعی مانند بلوغ یا طی مراسم و آیین‌ها رخ می‌دهند. اما اغلب آن‌ها به شکل غیررسمی در سطح خانواده آموزش داده می‌شوند. برای مثال، اعضای خانواده مشارکت و نظارت در فعالیت‌ها و تعاملات خانواده را به گونه‌ای غیرمستقیم آموزش می‌دهند. در جوامع نسبتاً ساده و ابتدایی، خانواده قادر به آموزش اعضا در جهت انطباق آن‌ها با تغییرات جدید بود، ولی در جوامع پیشرفته و صنعتی، به دلیل تغییرات سریع، پیشرفت فناوری و تغییر نقش‌ها، آموزش‌های نسل گذشته ضمن اینکه به آسانی امکانپذیر نیستند، کافی و مناسب نیز نمی‌باشند. این تغییرات اجتماعی سریع و عدم انطباق دانش و مهارت‌های لازم می‌توانند سبب فشار بر افراد خانواده گردیده، در نتیجه، موجب

دارد. انسان‌ها می‌توانند تصمیم بگیرند با چه کسی و چه موقع ازدواج کنند و بنابراین، پدیده ازدواج در زندگی انسان نقش اصلی ایفا می‌کند.^(۴)

این رویداد معمولاً در زمان‌ها و مکان‌های گوناگون با دوران جوانی مصادف بوده و عنصر اساسی آن احساس صمیمیت و نیاز به ایجاد یک رابطه صمیمی با جنس مخالف است. شاید به همین دلیل است که اریکسون (Erick - Erickson) دوره جوانی را با ویژگی «صمیمیت» در برابر انزوا مشخص کرده است. اگر شخصی به دلایلی چنین نیازی احساس نکند و یا در ایجاد رابطه صمیمانه توانایی لازم را نداشته باشد، به سختی می‌تواند سازگاری زناشویی و در نهایت، سلامت خانواده را به دست آورد.

خانواده با ازدواج دو نفر شروع می‌شود و به تدریج، با تولد فرزندان گسترش می‌یابد. بنابراین، اساس کارکردهای خانواده با نحوه سازگاری زوج‌ها شکل می‌گیرد. سازگاری زوج‌ها نه تنها بر میزان رضایتمندی و احساس خوش‌بختی آن‌ها اثر می‌گذارد و پریشانی‌های زناشویی را کاهش می‌دهد، بلکه جو مناسبی برای رشد فرزندان به وجود می‌آورد. با توجه به اهمیت سازگاری زناشویی در سلامت افراد خانواده و در نهایت، تعادل خانواده و جامعه، بشر از دیرباز با این سؤال مواجه بوده است که «چرا زوجین دچار ناسازگاری می‌شوند؟»

در پاسخ به سؤال مزبور، رویکردهای متفاوتی مطرح شده‌اند که در این میان، رویکرد «شناختی - رفتاری» در قالب الگوی «رفتاری - ارتباطی» از اهمیت خاصی برخوردار است. این الگو رفتار همسر را همیشه در زمینه رابطه‌ای آن مورد ارزیابی قرار می‌دهد، و این به معنای انکار فرایند فردی نیست، بلکه تأکید بر فرایند تعاملی است. رفتار یک همسر در خلأ رخ نمی‌دهد، بلکه در رابطه با موضوعات، افراد و رویدادهای دیگر اتفاق می‌افتد. الگوی «رفتاری - ارتباطی» اساساً بر اصول تغییر رابطه به طور کلی و آموزش مهارت‌های ارتباطی به طور ویژه تمرکز دارد.^(۵)

اهمیت و ضرورت مسئله

زندگی انسان از مراحل و چرخه‌های متفاوتی تشکیل شده است که یکی از پیچیده‌ترین و دشوارترین مراحل آن «ازدواج» و تشکیل خانواده است. ازدواج رابطه‌ای انسانی، پیچیده، ظریف و پویاست که از ویژگی‌های خاصی برخوردار می‌باشد. توجه به کانون خانواده، محیط سالم و سازنده، روابط گرم و تعاملات میان فردی صمیمی که می‌توانند موجب رشد و پیشرفت افراد گردند، از جمله اهداف و نیازهای ازدواج محسوب

می‌شوند.

شواهد فراوانی گویای آن هستند که زوج‌ها در جامعه امروزی، برای برقراری ارتباط و حفظ روابط صمیمانه و دوستانه، با مشکلات فراوانی مواجهند. در حقیقت، معضل «پریشانی زناشویی» بیش از هر طبقه تشخیصی روان‌پزشکی دیگر، دلیل مراجعه به مراکز بهداشت روانی است.^(۶)

ناسازگاری پس از ازدواج نه تنها بر کنش‌های روانی - اجتماعی زن و شوهر، بلکه بر رشد و تحول کودکان و نوجوانان آن خانواده نیز آثار سونی بر جای می‌گذارد، به گونه‌ای که ۳۹ درصد نوجوانان بزه‌کار «کانون اصلاح و تربیت ایران» متعلق به خانواده‌های از هم گسیخته بوده‌اند.^(۷)

برخی از پژوهشگران سابقه از هم‌پاشیدگی و ناسازگاری زناشویی والدین را در سازگاری زناشویی فرزندان آن‌ها مؤثر دانسته‌اند.^(۸)

با وجود این مشکلات، جامعه ما از بی‌اطلاعی از یک برنامه منظم و نداشتن الگوی آموزشی مناسب برای زوج‌ها رنج می‌برد. هرچند آموزش خانواده طی سال‌های متمادی از سوی سازمان‌های گوناگونی همچون آموزش و پرورش شروع شده، اما با وجود تأثیر نسبی این آموزش‌ها چند محدودیت عمده در این زمینه وجود دارند: اولاً، آموزش‌ها بیشتر بر نقش‌های والدین، بخصوص درباره نحوه ارتباط با فرزندان و همچنین هماهنگی با مدرسه تمرکز دارد و آموزش زوج‌ها از نظر سازگاری با یکدیگر مورد غفلت قرار گرفته است. در حالی که مقدمه هر نوع تربیت درست در خانواده، هماهنگی سازگاری زوجین است. ثانیاً، این آموزش‌ها از نظام هماهنگی بی‌روی نمی‌کنند و چه بسا تحت تأثیر افکار طراحان و آموزش‌دهندگان بوده‌اند. ثالثاً، این آموزش‌ها بیشتر به انتقال اطلاعات و دانش پرداخته و در سطح تغییر نگرش و رفتار، کمتر کارساز بوده‌اند.

تعاریف «ارتباط»

«ارتباط» معانی متفاوتی نزد اشخاص گوناگون دارد. محققان غربی، که پایه‌گذاران دیدگاه‌های جدید و روش‌ها و فنون ارتباطی موجود هستند، در این باره بر این عقیده‌اند که کلمه ارتباطات^(۹) در زبان لاتین، به معنای «To make common» یا عمومی کردن و به عبارت دیگر، در معرض عموم قرار دادن است. این بدین معناست که مفهومی که از درون فردی برخاسته، به میان دیگران راه یافته و به دیگران انتقال یافته است. پس در اصل، اعتقاد بر این است که ارتباطات، برخی از مفاهیم و تفکرات و معانی و یا به عبارت دیگر، پیام‌ها را به دیگران و یا میان عموم گسترش می‌دهند. تعاریف

ج. مجرای خاص؛
د. دریافت‌کننده یا رمزگشا. (۱۴)

الگوهای ارتباطی

طی سال‌ها تحقیق در زمینه ارتباط میان فردی، الگوهای متعددی ارائه شده‌اند که نشانگر ماهیت و نحوه عمل ارتباطات می‌باشند. الگوهای اولیه بسیار ساده بودند، اما به تدریج، الگوهای پیچیده‌تر و کامل‌تری جایگزین آن‌ها شده‌اند:

الف. الگوهای خطی

هارولد لسول (Harold Laswell) در سال ۱۹۴۸ اولین الگوی ارتباطات را ارائه داد. بر اساس الگوی لسول، ارتباط یک الگوی خطی و یک طرفه است که در آن، یک نفر بر دیگری تأثیر می‌گذارد. لسول برای ترسیم دیدگاهش، از نمودار استفاده نمی‌کرد. الگوی شفاهی او شامل پنج پرسش بود که مجموعه کنش‌هایی را توصیف می‌کردند که ارتباط را تشکیل می‌دهند: (۱) چه کسی؟ (۲) چه می‌گوید؟ (۳) در چه مجرایی؟ (۴) به چه کسی؟ (۵) با چه تأثیری؟ (۱۵)

یک سال بعد، کلود شنون (Claude shanon) و وارن ویور (Warren weaver) الگوی لسول را اصلاح کردند و الگویی ارائه کردند که در آن، ارتباط عبارت بود از: انتقال جریان اطلاعات از منبع به مقصد. آن‌ها در الگوی خود، «پارازیت» را به الگوی لسول افزودند. «پارازیت» به چیزی اطلاق می‌شود که مانع از انتقال و جریان یافتن اطلاعات از منبع به مقصد می‌گردد.

اگرچه الگوهای لسول و شنون و ویور برای شروع معرفی ماهیت ارتباطات میان فردی خوب و مفید بودند، اما این الگوهای خطی ضعف‌های جدی داشتند؛ اولاً، آن‌ها ارتباط را یک جریان یک‌طرفه از سوی فرستنده به گیرنده نشان می‌دادند؛ به این صورت که شنوندگان فقط گوش می‌دهند و هرگز پیامی نمی‌فرستند؛ سخنگوها نیز فقط سخن می‌گویند و هرگز شنونده نیستند و پیامی از شنونده دریافت نمی‌کنند.

دومین ضعف الگوهای خطی در این بود که شنوندگان منفعلانه پیام‌های فرستنده را جذب می‌کردند و پاسخی نمی‌دادند. در این الگو، شنوندگان شرکت‌کنندگان فعال ارتباط میان فردی نبودند. اما روشن است که جریان و فرایند ارتباط چنین نیست؛ زیرا شنوندگان بر سخن‌گویان تأثیر می‌گذارند؛ همان‌گونه که رفتار و گفتار ما بر نحوه ارتباط مؤثرند.

سومین ضعف الگوی خطی این بود که ارتباط را یک رشته از کنش‌ها جلوه می‌داد که در آن، یک مرحله «گوش دادن» به

جدیدتر، آن را «انتقال مفاهیم» و یا «انتقال معانی» و نیز «انتقال و یا تبادل پیام‌ها» می‌دانند. ارتباطات به گونه‌ای وسیع و گسترده، به «تجارب» نیز تعریف شده‌اند. (۱۰)

وود (Wood) در تعریف «ارتباط» می‌نویسد: «ارتباطات میان فردی یک تعامل گزینشی نظام‌مند منحصر به فرد و روبه پیشرفت است که سازنده شناخت طرفین از یکدیگر است و موجب خلق معانی مشترک در بین آن‌ها می‌شود.» (۱۱)

جاسبی در تعریف «ارتباط» می‌گوید: «ارتباط عبارت است از: انتقال اطلاعات از یک منبع به منبع دیگر و درک آن توسط آن منبع، و چهار عامل در این عمل نقش فعال دارند که



عبارتند از: فرستنده، دریافت‌کننده، مجرای ارتباط، و نمادها.» (۱۲)

مسیرکمالی در تعریف «ارتباط» می‌نویسد: «ارتباط فرایندی است اجتماعی که به وسیله آن، اطلاعات، افکار، عقاید و احساسات یک فرد یا گروه یا زبان یا رفتار مشترک به طرف دیگر انتقال داده می‌شود تا سبب تفاهم، هماهنگی و ادراک یا رفتار واحد بین گیرنده و فرستنده شوند.» (۱۳)

شاید بتوان «ارتباط» را در کلی‌ترین معنای خود، فرایندی که مستلزم انتقال اطلاعات از یک فرستنده به گیرنده است، تعریف کرد. بنابراین، هر ارتباطی مستلزم عناصر ذیل است: الف. فرستنده یا منبعی که عمل رمزگردانی را موجب می‌شود؛

ب. پیام مورد انتقال؛

دنبال مرحله قبلی «صحبت کردن» می‌آید. اما در واقع، ارتباط یک فرایند پویاست که در آن، مجموعه‌ای از تعاملات به صورت همزمان اتفاق می‌افتند. در ارتباطات میان فردی، تمام شرکت‌کنندگان هر لحظه در حال ارسال و دریافت پیام و منطبق شدن با یکدیگرند.^(۱۶)

ب. الگوهای تعاملی

این الگوها ارتباط را فرایندی می‌دانند که در آن شنوندگان نیز متقابلاً برای سخن‌گویان پیام می‌فرستند. «بازخورد» یا پاسخ‌دهی به پیام ویژگی اصلی الگوهای تعاملی است. بازخورد می‌تواند کلامی، غیرکلامی، عمدی یا غیرعمدی باشد.

مشهورترین الگوی تعاملی توسط ویلبر شرام (Wilbur Schramm) مطرح شد که می‌گفت: پیام‌دهندگان پیام را در درون میدان شخصی تجربه خود، خلق و تفسیر می‌کنند. هر قدر میدان تجربه پیام‌دهندگان همپوشی بیشتری داشته باشد، طرفین منظور یکدیگر را بهتر می‌فهمند. با در نظر گرفتن عامل میدان‌های تجربه در الگوی تعاملی، می‌توانیم بفهمیم که چرا سوء تعبیرها پیش می‌آیند. شرام با مبحث میدان‌های تجربی و بازخورد، الگویی ارائه داد که در آن ارتباط یک فرایند تعاملی محسوب می‌شود؛ فرایندی تعاملی که فرستنده و گیرنده مشارکتی فعال داشتند.^(۱۷)

اگرچه الگوهای تعاملی از الگوهای خطی پیشرفته‌تر بودند، اما پویایی ارتباطات انسانی را به خوبی و به طور کامل پوشش نمی‌دادند. این الگو دارای ضعف‌هایی بود؛ زیرا یک نفر با دیگری ارتباط برقرار می‌کند، پس او به نفر اول بازخورد می‌دهد. در این دیدگاه، توجهی به این نکته نشده است که انسان‌ها به طور همزمان با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند، نه به طور نوبتی. همچنین در این الگو یک نفر فرستنده است و یک نفر گیرنده، اما در واقع، هر کسی که درگیر ارتباط است، هم فرستنده پیام است و هم گیرنده پیام.^(۱۸)

ج. الگوهای تبادلی

الگوی تبادلی الگویی دقیق و روشن است و شامل عامل زمان و سایر جنبه‌های ارتباط مثل پیام‌ها، پارازیت و میدان‌های تجربه می‌شود که ثابت نیستند و در طول زمان تغییر می‌کنند. الگوی تبادلی نه تنها ضعف‌های الگوهای قبلی را ندارد، بلکه دارای نقاط قوت زیادی هم هست. در این الگو، بیان می‌شود که در ارتباطات میان فردی، همیشه پارازیت وجود دارد. در الگوی تبادلی، بر این نکته تأکید می‌شود که ارتباطات میان فردی یک فرایند دائم‌التغییر است.

در الگوی تبادلی، طرفین ارتباط لحظه‌ای پیام می‌فرستند و لحظه‌ای پیام می‌گیرند یا هر دو عمل را به طور همزمان انجام می‌دهند. در این الگو، نه کسی «فرستنده» و نه کسی «گیرنده» است؛ چرا که هر دو نفر پیام‌دهندگانی هستند که به یک اندازه در فرایند ارتباط شرکت می‌کنند و غالباً شرکت آن‌ها خودانگیخته و همزمان است. به دلیل آنکه پیام‌دهندگان پیوسته بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند، ارتباطات میان فردی با الزام شدید اخلاقی پیوند می‌خورند. رفتارهای کلامی و غیرکلامی ما می‌توانند موجب تقویت یا تضعیف روحیه دیگران شوند؛ همان‌گونه که رفتارهای کلامی و غیرکلامی آنان می‌توانند چنین حالاتی در ما ایجاد کنند.^(۱۹)

ارتباط کلامی و غیرکلامی

دنایای انسان‌ها، دنایای کلمات و معانی است. همان‌گونه که یک بافنده با تنیدن تارها و پودها در یکدیگر پارچه می‌بافد، انسان نیز با تنیدن کلمات در یکدیگر، به زندگی خویش معنا می‌بخشد. انسان از کلمات برای بیان خویش و معنا بخشیدن به زندگی و فعالیت‌هایش استفاده می‌کند. کلمات از آن‌رو که وسایلی برای انتقال اطلاعات و خلق پیام‌ها هستند، کار مهمی انجام می‌دهند، ولی خود کلمات اطلاعاتی نیستند که ما انتقال می‌دهیم. کلمات تنها تصور اشیا و رفتارها هستند؛ همان‌گونه که ما اطلاعاتی برای ایجاد یک پیام کنار هم قرار می‌دهیم، لغات را برای ایجاد پیام‌های پیچیده‌تر کنار هم می‌گذاریم، کلمات به عنوان رسانه‌هایی برای تبدیل اطلاعات به پیام‌ها، بر روی خود پیام نیز اثر می‌گذارند. کنار هم قرار دادن کلمات امری اتفاقی نیست، نظام زبانی شامل یک منطق ترتیب است که وقتی دنبال شود، باعث انتقال اقتصادی و مؤثر پیام‌های بشری می‌شود.^(۲۰)

ما در زندگی روزمره خود، نه فقط از زبان به عنوان وسیله تعامل اجتماعی سود می‌جوییم، بلکه به نظر می‌رسد تنها در صورتی می‌توانیم زبان را بیاموزیم که ابتدا نحوه تعامل را یاد بگیریم.^(۲۱)

پیام‌های غیرکلامی

پیام‌های غیرکلامی را به چهار طریق می‌توان توصیف نمود:
۱. حرکات بدن؛ ۲. کیفیت صدا و اصوات غیرکلامی؛ ۳. استفاده از فضای اجتماعی و شخصی؛ ۴. استفاده از لباس و سایر وسایل شخصی برای انتقال یک تصویر شخصی.
برنارد گونتر (Bernard Gunther) «ارتباط غیرکلامی» را بدین‌گونه شرح می‌دهد:

۱. دست دادن؛ ۲. وضعیت؛ ۳. حالت صورت؛ ۴. ظاهر؛ ۵. تن صدا؛ ۶. انواع آرایش؛ ۷. لباس‌ها؛ ۸. حالت چشم‌ها؛ ۹. لبخند؛ ۱۰. فاصله دو طرف نسبت به یکدیگر؛ ۱۱. نفس کشیدن یا اعتماد؛ ۱۲. چگونگی گوش دادن؛ ۱۳. روش حرکت؛ ۱۴. حالت ایستادن؛ ۱۵. نحوه لمس کردن دیگران. (۲۲)

عدم هماهنگی پیام‌های کلامی و غیرکلامی نیز می‌تواند مانع ارتباط روشن و مؤثر بین افراد شود. متأسفانه ما بسیاری از اوقات پیام‌های متعارض و دو سطحی می‌فرستیم؛ مانند زمانی که به یاری زبان، کلامی را ارسال می‌کنیم و همزمان با حرکات بدن یا چهره، پیامی مخالف آن می‌فرستیم. (۲۳)

می‌کند.
 ۳. برای دریافت بازخورد پرسش می‌کند.
 ۴. پذیرنده بازخورد است.
ویژگی‌های گیرنده مؤثر:
 ۱. **گوش دادن فعال:** «گوش دادن مؤثر و فعال» بدین معناست که روی فرد و تعاملات توجه کامل متمرکز می‌شود تا پیش‌داوری در معنا و مقصود پیام صورت نگیرد.
 ۲. **بازخورد:** دومین ویژگی مهم گیرنده مؤثر بازخورد یا اطلاعات برگشتی به فرستنده است.
 گوردن (Gordon) مجموعه‌ای از مهارت‌های ارتباطی را



و **یرجینا ستیر (Satir)** معتقد است که پیام‌های متعارض یا دوسطحی زمانی به وجود می‌آیند که شخص از یکی از این نظرها برخوردار باشد:

۱. سطح ارزش خود را پایین می‌گیرد و احساس می‌کند که آدم بدی است؛ زیرا این‌گونه احساس می‌کند.
۲. از لطمه زدن به احساسات دیگران در خود احساس ترس می‌کند.
۳. از معامله به مثل و واکنش متقابل دیگران می‌ترسد.
۴. از قطع روابط بیم دارد.
۵. علاقه به تحمیل ندارد.
۶. اهمیتی به خود یا به کسی که در جهت مقابل او قرار دارد، نمی‌دهد. (۲۴)

از نظر ستیر، پنج ویژگی عمده بر اثربخشی ارتباطات میان‌فردی تأثیر می‌گذارند:

۱. **گشودگی؛** ۲. **همدلی؛** ۳. **حمایتگری؛** ۴. **مثبت‌گرایی؛** ۵. **تساوی.**

ویژگی‌های فرستنده مؤثر:

۱. به طور قاطعانه موضوع را بیان می‌کند.
۲. در یک نوبت مطلب را به طور واضح و روشن بیان

به شرح ذیل بیان می‌کند:

۱. برای موفقیت در ارتباط، خود را به جای دیگران بگذارید؛ نظرات دیگران را درک نمایید و به عقاید آن‌ها احترام بگذارید. (۲۵)
۲. چارچوب مرجع دیگران را دریابید. چارچوب مرجع عبارت است از: مجموعه‌ای از پیش‌زمینه‌ها، تجارب قبلی و باورهای ما.
۳. به حرف‌های دیگران گوش فرا داده، به خواسته‌های واقعی آن‌ها پی ببرید.
۴. دید مثبت داشته باشید و منفی‌بافی نکنید.
۵. نیازها، خواسته‌ها و نگرانی‌های خود را مشخص کنید.
۶. در جست‌وجوی نقاط اشتراک باشید.
۷. به دیگران نیز اختیاراتی بدهید و انعطاف‌پذیر باشید.
۸. با همکاری یکدیگر به حل مشکلات بپردازید.
۹. احترام متقابل را حفظ کنید.
۱۰. اطلاعات مفید بدهید و اطلاعات مفید دریافت کنید.

دراتسا (Durana) مجموعه‌ای از مهارت‌های ارتباطی دربارهٔ زوجین را بیان می‌دارد:

برای کسی که حرف می‌زند:

۱. با علاقه گوش دهید.
۲. سعی کنید معانی سخنان همسرتان را درک کنید.
۳. موضع تدافعی به خود نگیرید.
۴. بهانه‌سازی نکنید، ولی دلایل رفتارتان را ذکر کنید.
۵. انگیزه‌های همسرتان را تحلیل نکنید.
۶. به نکات مورد توافق و اختلاف توجه نمایید. (۲۶)

۱. خلاصه حرف بزنید.

۲. درباره موضوع مشخصی حرف بزنید.
۳. از توهین، سرزنش و یا تهمت‌زدن اجتناب کنید.
۴. مطلق‌گرایی نکنید.
۵. جنبه‌های مثبت را در نظر بگیرید.
۶. برجسب‌ترنید.

عوامل در خودافشایی، جنسیت است. تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که زنان در مقایسه با مردان خودافشایی بیشتری دارند. (۲۸)

در دوران رشد، خودافشایی بیشتر بخشی از زندگی زنان است تا مردان. برای مثال، به طور زیستی پذیرفته شده است که دختر بچه‌ها گریه می‌کنند و سپس درباره ناراحتی‌هایشان صحبت می‌کنند، در حالی که پسر بچه‌ها صبور و آرام هستند. به دلیل اینکه خودافشایی بیشتر بخشی از رشد دختران است تا پسران. از این رو، زنان در مقایسه با مردان بیشتر اجازه دارند درباره مسائل شخصی خودافشایی کنند و مردان عملاً کمتر خودافشایی می‌کنند و علاقه دارند مسائلمان را در درون خود نگه دارند، در حالی که زنان ارزش زیادی برای خودافشایی قایلند و برای تکمیل رفتار رابطه‌ای مثبت، خودافشایی بیشتری را انتظار دارند. (۲۹)

بک (Beck) انواع خطاهای شناختی که مناسبات و روابط زن و شوهری را تیره می‌سازند، به شرح ذیل بیان می‌دارد:

۱. گسسته‌بینی: اشخاص با این خصوصیات، امور را مطابق میل خود نگاه می‌کنند و آنچه را نمی‌خواهند، نمی‌بینند.
۲. تجربه‌های انتخابی: در ارتباط با گسسته‌بینی، شرایطی وجود دارند که شخص یک عادت یا یک حادثه را از یک مضمون وسیع انتخاب کرده، به استناد آن، اشتباه نتیجه‌گیری می‌کند.

۳. استنباط مستبدانه: گاه شدت انحراف به قدری زیاد است که افراد بدون هرگونه دلیل موجه نتیجه‌گیری‌های اشتباه می‌کنند.

۴. تعمیم مبالغه‌آمیز: استفاده از کلماتی همچون «هرگز»، «همیشه»، «همه»، «هر و هیچ‌کدام» مبالغه‌آمیز است. اثر تعمیم مبالغه‌آمیز و مطلق‌گویی در ازدواج‌های ناموفق، می‌تواند زیاد باشد.

۵. تفکر قطبی شده: تفکر قطبی شده «همه یا هیچ» حتی در میان زوج‌هایی که زندگی خوش‌بختی دارند زیاد به چشم می‌خورد. در ذهنیت افراد با این طرز تلقی، همه امور به دو دسته

خودافشایی (Self-Disclosure): نشان دادن صریح و محترمانه این موضوع که من که هستم و در چه موقعیتی قرار دارم و دوست دارم چگونه یا من رفتار شود، نشان‌دهنده قاطعیت در روابط است و محور آن توانایی افشای افکار، احساسات، علایق، تجارب و دیدگاه‌های خود به دیگران است. هر قدر دو طرف بیشتر رابطه خود را برای دیگری به شکل مناسبی افشا کنند، هم کدورت‌ها در رابطه زودتر از بین می‌رود و هم سوء تفاهم‌ها مرتفع می‌گردند. در مقابل، عدم افشای خود ممکن است علاقه نداشتن به ارتباط و یا ناراحتی از آن تلقی شود. (۲۷)

مارکمن و همکاران او، که احتمالاً علاقه‌مندترین پژوهشگران درباره خود فاش‌سازی هستند، معتقدند که خودفاش‌سازی از ویژگی‌های بسیار بااهمیت کارکرد روانی خوب به شمار می‌آید و در حکم نشانه سلامت شخصی و ایزاری برای کسب شخصیت سالم است.

هندریک (Hendrick) اظهار می‌دارد که خودافشایی وسیله‌ای برای بهبود روابط زناشویی است. خودافشایی فاش کردن کلامی و غیرکلامی برخی از جنبه‌های خود ما هستند که دیگران بدون کمک ما نمی‌توانند به وجود آن‌ها پی ببرند یا آن‌ها را بفهمند. وی معتقد است که اگر عوامل رابطه‌ای خودافشایی را تحت تأثیر قرار دهند، آن هم به نوبه خود می‌تواند بر این عوامل اثر بگذارد. همچنین او معتقد است: همسرانی که برای یکدیگر خود را بیشتر فاش می‌سازند، از ازدواج خود رضایت بیشتری دارند.

اینکه زوجها روابطشان را چگونه تعریف می‌کنند (سطحی یا صمیمی، پایدار یا غیرقابل پیش‌بینی)، می‌تواند خودافشایی را تحت تأثیر قرار دهد. برای مثال، در یک رابطه پایدار و صمیمی، در مقایسه با یک رابطه سطحی و غیرقابل پیش‌بینی، خودافشایی عمیق‌تری صورت می‌پذیرد. زمان یا مدت رابطه نیز مهم است. خودافشایی نوعاً و در طول زمان، به صورت تدریجی رشد می‌کند، اگرچه گاهی رابطه‌ها سریع رخ می‌دهند و خودافشایی با سرعت رشد می‌کند.

خودافشایی با جنسیت نیز رابطه دارد. یکی از مؤثرترین

تقسیم می‌شوند: خوب یا بد، سیاه یا سفید، ممکن یا غیر ممکن، مطلوب یا غیرمطلوب.

۶. درشت‌نمایی: تمایل به مبالغه، گرفتن کیفیت‌های خوب یا بد دیگران و مصیبت‌آمیز جلوه دادن بیش از اندازه نتایج و عواقب حوادث، از مصادیق درشت‌نمایی‌اند.

۷. توضیحات انحرافی: در ازدواج‌های ناموفق، زن و شوهری که در جست‌وجوی یافتن دلایل دل‌سردی و دل‌تنگی در زندگی زناشویی خود هستند، به ناچار برخی از انگیزه‌های منفی و حتی بدخواهانه و یا ویژگی‌های شخصیتی همسر خود را زمینه‌ساز اصلی گرفتاری قلمداد می‌کنند.

۸. شخصی‌سازی: بسیاری از افراد از روی عادت، رفتار دیگران را متوجه شخص خود می‌دانند. (۳۰)

تعیین‌کننده و سرنوشت‌ساز، از فرد قدرتمندی کمک می‌گیرند. در پاسخ به نیازها، علایق و مشکلات یکدیگر، مردان احتمالاً بیشتر راه‌حل‌ها یا عمل‌های ممکن را پیشنهاد می‌کنند، در حالی که زنان احتمالاً بیشتر با سهیم شدن در احساسات و تجربیاتی مشابه، همدردی و دلسوزی را ابراز می‌دارند و بدین‌سان، صمیمیتی را که هدف آن‌ها از ارتباط و گفت‌وگوهاست، ایجاد می‌نمایند.

جان گری (John Gary) معتقد است که نیازها و خواسته‌های اصلی زن و مرد متفاوتند و این خواسته‌ها و نیازها را به صورت ذیل متمایز می‌سازند. (منظور از «تمتایزسازی» آن است که خواسته‌ها و نیازهای مزبور برای هر یک مهم‌ترین می‌باشد).



۱. زن به توجه، و مرد به اعتماد نیاز دارد.

۲. زن به درک، و مرد به پذیرش نیاز دارد.

۳. زن به احترام، و مرد به قدردانی نیاز دارد.

۴. زن به صمیمیت، و مرد به تحسین نیاز دارد.

۵. زن به اعتبار، و مرد به تأیید نیاز دارد.

۶. زن به اطمینان خاطر، و مرد به تشویق نیاز دارد. (۳۲)

سازگاری زناشویی و مهارت‌های ارتباطی

فیس لوگلو (Fisloglu) اظهار می‌دارد: سازگاری زناشویی در برگرفته عوامل پیچیده‌ای همچون میزان تعارض و سهیم شدن در فعالیت‌ها، خوشحالی و موفقیت در زندگی زناشویی است. (۳۳)

لی مسترز (Lemasters) آن را به عنوان ظرفیت انطباق و توانایی حل مسئله تعریف می‌کند. (۳۴)

اسپانیر (Spanier) توضیح می‌دهد که سازگاری زناشویی به عنوان یک پیوستار و تغییر در فرایند این پیوستار است. مشکلات زناشویی، که در پیوستار سازگاری زناشویی پس و پیش می‌روند، به عنوان انعکاسی از عناصر تعاملی تجربه انسانی به حساب می‌آیند. کیفیت رابطه زناشویی خاصیت دوفنری دارد و چیزی نیست که اشخاص بتوانند آن را از یک

تفاوت‌های جنسیتی در ارتباط

تائن (Tannen) در مورد تفاوت بین شیوه‌های ارتباط برقرار کردن زنان و مردان موارد ذیل را بیان می‌دارد:

● زنان گفت‌وگو را به عنوان یک وسیله برای ایجاد صمیمیت می‌بینند، در حالی که مردان آن را به عنوان یک فرصت برای اثبات پایگاهشان و رقابت بر شرکای محاوره‌ای خود می‌دانند.

● زنان حفظ و تداوم گفت‌وگو را ضروری و مهم می‌دانند و به همین دلیل، با سکوت نمودن تا پایان صحبت دیگران و تشویق نمودن آن‌ها به ادامه صحبت و پرسیدن سؤالات، به گفت‌وگو ادامه می‌دهند. از سوی دیگر، مردان چنین حمایت‌هایی را وسایلی ضعیف و سست می‌دانند و ترجیح می‌دهند تاکتیک‌های قوی‌تری را مانند اظهار نظر کردن و قطع کردن صحبت‌های دیگران به کار ببرند. (۳۱)

الگوهای جنسیتی مربوط به تصمیم‌گیری و حل مشکل از دیدگاه‌های وسیع‌تری درباره هدف ارتباط سرچشمه می‌گیرند. زنان در تصمیم‌گیری‌ها به دنبال توافقی و اتفاق نظر هستند؛ زیرا هدف اولیه آن‌ها حفظ پیوند عاطفی بین شرکا می‌باشد، ولی مردان به منظور تصمیم‌گیری سریع‌تر و کسب نتایج

ازدواج به ازدواج دیگر منتقل کنند. (۳۵)

شعاری نژاد ویژگی‌های زوجین سازگار را به شرح ذیل بیان می‌کند:

۱. زن و شوهر با رابطه‌ای که دارند، خود را خوشبخت می‌دانند.
۲. ارضای کامل نیازهای جسمانی و عاطفی انجام می‌گیرد.
۳. هریک از همسران زندگی همسرش را بارور می‌گرداند.
۴. محیط زناشویی شخصیت هر کدام از زن و شوهر را ارزشمند می‌گرداند و به هر یک امکان می‌دهد و کمک می‌کند که به عنوان یک شخص، استعدادهای ذاتی خود را شکوفا سازد و تحقق بخشد.
۵. پشتیبانی متقابل دارند. هریک از زن و شوهر «من» دیگری را تهدید نمی‌کند و از بودن با همدیگر احساس آرامش می‌کنند.
۶. نسبت به یکدیگر درک و قبول متقابل دارند.
۷. رابطه زن و شوهر به شکل‌های ذیل منعکس می‌شود: مراقبت، توجه به رفاه و خوشبختی یکدیگر، احترام متقابل، و احساس مسئولیت اختیاری نسبت به نیازهای یکدیگر. (۳۶)

نقش شناخت در ارتباطات زناشویی

در سال‌های اخیر، در زمینه ارزیابی شناخت در رابطه زناشویی، بیشتر بر اسنادها، (۳۷) فرضیات (۳۸) و معیارها (۳۹) تأکید بوده است.

اپستین و باکوم (Epstien & Bacom) معتقدند که دست‌کم پنج متغیر شناختی برای فهم کارکرد رابطه زناشویی باید مورد بررسی قرار گیرند:

۱. ادراک انتخابی: فرایند ادراکی توجه اختصاصی فرد به جنبه‌هایی از رفتار همسرش زیربنای تمامی فرایندهای شناختی فرد است؛ زیرا اطلاعات اولیه لازم برای بررسی و ارزیابی شناختی را فراهم می‌کند.
۲. اسنادها: هر فردی به دنبال این است که توصیفی برای رفتار یا رویدادی که در رابطه زناشویی اتفاق می‌افتد، بیابد. بنابراین، هر رفتار یا رویدادی را به موضوعی نسبت می‌دهد.
۳. انتظارات: همسران نه فقط به دنبال نسبت دادن رویدادها هستند، بلکه سعی دارند رویدادهایی را پیش‌بینی کنند که در رابطه زناشویی اتفاق خواهند افتاد. این انتظارات بر پاسخ‌های رفتاری و هیجانی فرد تأثیر می‌گذارند. همچنین بر فرضیات و باورهای همسران نیز تأثیرگذار هستند و از آن‌ها تأثیر می‌پذیرند.
۴. فرضیات: باورهای همسران درباره خصوصیات رابطه و چگونگی رفتار همسر در رابطه را شامل می‌شود. ویژگی‌های

رابطه بر پایه «تجربیات گذشته» فرد شکل می‌گیرد. فرضیات فرد باورهایی را شامل می‌شوند که تعیین‌کننده چگونه بودن رابطه در واقعیت است و تأکیدی بر الزام‌ها و پایدها ندارد.

۵. معیارها: معیارهای فرد باورهایی را شامل می‌شود که در جهت تعیین ویژگی‌هایی است که همسر و رابطه زناشویی باید داشته باشند، بنابراین، فرضیاتی هستند در مورد اینکه این ویژگی‌ها چگونه باید باشند. (۴۰)

اپستین به این مطلب اشاره دارد که زوج‌درمانگران بسیاری از مشکلات از جمله افسردگی و وابستگی به دارو یا الکل را درمان می‌کنند، در حالی که بر تعامل بین فردی تأکید دارند؛ زیرا ریشه این‌گونه مشکلات را در تعامل زوج‌ها می‌دانند. بر اساس اهمیت پویایی تعامل بین زوج‌ها، درمانگران توجه بسیاری به مسائل ذیل دارند:

۱. کمبود مهارت‌های ارتباطی زوج؛ ۲. شیوه‌های نامتناسب در بیان هیجانات مثبت و منفی؛ ۳. تعارض بین ارزش‌های زوج؛ ۴. تعارض نقش؛ ۵. کوشش‌های کسب قدرت؛ ۶. مشکلات مالی؛ ۷. شیوه‌های آموزشی بی‌تأثیر در تربیت کودکان؛ ۸. مشکلات جنسی؛ ۹. تعارض در رابطه با بستگان دور و نزدیک؛ ۱۰. تصمیم‌گیری بی‌اثر در حل مسائل؛ ۱۱. مشکلاتی که در زمینه مرزها و حریم‌های شخصی ایجاد می‌شوند.

اگرچه هر زوج مشکلات خود را با در نظر گرفتن رفتار نامطلوب زوج دیگر گزارش می‌کند، ولی ریشه تعارض آن‌ها در آن نیست و زوج‌درمانگران سعی می‌کنند تا سهم عوامل بین فردی ایجادکننده رفتارهای مشکل‌زا را تعیین نمایند.

در رویکرد شناختی - رفتاری، تأکید بر تعامل زوج در شناخت‌های بین فردی است؛ زیرا ریشه تمامی مشکلات در تأثیر شناخت بر رفتارها، هیجان‌ها و اثر متقابل آن‌هاست.

اپستین و باکوم به این نکته اشاره می‌کنند که در درمان فردی، بیمار موردنظر یک فرد است، ولی در زوج درمانی، بیمار موردنظر یک زوج است. از دیدگاه شناختی - رفتاری، در ناهماهنگی‌های زوج‌ها، تأکید بر کیفیت رابطه است. بنابراین، مطالعه شناخت‌ها در پریشانی زوج‌ها پیچیده‌تر است؛ زیرا تأکید تنها بر شناخت‌ها، رفتارها و هیجان‌های خود فرد نیست، بلکه باید اثر متقابل شناخت‌ها، رفتارها و هیجانات زوج مورد بررسی قرار گیرد. تنها از طریق مطالعه این فرایندها در زوج‌هاست که می‌توان درک روشنی از ناهماهنگی به دست آورد. (۴۱)

کوردوا و جکوبسون (Cordova J. V & Jacobson) روش آموزشی ارتباط را اینگونه تشریح می‌کنند: آموزش ارتباط به زوج‌ها به عنوان یک وسیله یادگیری راه‌های مؤثر صحبت کردن درباره تعارض ارائه می‌شود که با

مهارت‌های درست و بجا آن‌ها قادر خواهند شد آزادانه‌تر و سازگارانه‌تر دربارهٔ رابطه‌شان گفت‌وگو کنند و به آن‌ها گفته می‌شود که این روش نه تنها احتمال ماندگار شدن موضوعات در مورد مشاجره و تبدیل تدریجی آن‌ها به انفجار را کاهش می‌دهد، بلکه در مجموع، باعث افزایش میزان نزدیکی و صمیمیت در رابطه می‌شود.

آموزش اولیهٔ ارتباط در جلسه و تحت‌نظر درمانگر صورت می‌گیرد. بیشتر زوجها آموزش داده می‌شوند تا به روشی ارتباط برقرار کنند که بسیار متفاوت از آن چیزی است که به کار می‌برند و این مسئله که آن‌ها مستعد برگشت به الگوهای قدیمی هستند، تذکر داده می‌شود. (۴۲)

مراحل آموزش

۱. شامل آموزش شکل کلی ارتباط است؛ ابتدا عواقب مخرب سرزنش کردن و ایراد گرفتن مورد بحث قرار می‌گیرند و به زوجها آموزش داده می‌شود که چگونه آنچه را می‌گویند بدون سرزنش و ایراد گرفتن از همسر بیان کنند.

۲. شامل ملزم نمودن زوج به تمرین مکالمات است؛ تمرکز بر خود، اجتناب از سرزنش و ایراد گرفتن، ابزار هیجانات ملایم و خودداری از خواندن فکر یکدیگر به عنوان قوانینی برای تمرین مکالمات.

۳. بررسی یک مورد از تعاملات منفی و صحبت دربارهٔ آن؛ به زوجها تعلیم داده می‌شود که دربارهٔ اینکه هر یک چگونه واقعه را تجربه کرده‌اند و اکنون چه احساسی دربارهٔ آن دارند، گفت‌وگو کنند.

۴. آموزش ارتباط و ارائهٔ بازخورد.

پی‌نوشت‌ها

1. Family life education.
2. Marriage enrichment.
- ۳ و ۴. باقر ثنائی، مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج، بعثت، ۱۳۷۸.
- 5,6. H. Philip Bornstein, Maritalrapy, a Behavioral Communication Approach (university of montana pergamon press, 1986.)
۷. ر.ک: شکوه نژادی نژاد، «نگاهی دیگر به اصول نظری و عملی مشاوره و خانواده»، فصلنامهٔ نازها و پژوهش‌های مشاوره، ش ۳ و ۲ (بایبیز و زمستان ۱۳۷۲).
۸. فرشته میرخشنی، بررسی رابطهٔ میان رضایت از زندگی زناشویی و سلامت روان، روده‌ن، دانشگاه آزاد اسلامی، ۱۳۷۵.
9. Communication.
۱۰. ر.ک: محمد میرکمالی، رفتار و روابط در سازمان مدیریت، نشر سیطرون، ۱۳۸۰.
۱۱. ر.ک: جولیانای وود، ارتباطات میان فردی؛ روان‌شناسی تعامل اجتماعی، ترجمهٔ مهرداد فیروزبخت، نشر مهتاب، ۱۳۷۹.
۱۲. ر.ک: عبدالله جاسبی، اصول و مبانی مدیریت، دانشگاه آزاد اسلامی، ۱۳۶۸.

۱۳. محمد میرکمالی، پیشین.
۱۴. ر.ک: جوزف پی. فرگاس، روان‌شناسی تعامل اجتماعی (میان فردی)، ترجمهٔ خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت، امجد، ۱۳۷۳.

15. Harold Laswell, "Prevention of marital Distress", *Journal of Family Psychology haude Hannon marital and Family Problems. Inw. Dryden and R. Rentoulceds* (1998).

۱۶. ر.ک: جولیانای وود، پیشین.

17. Willbur Schramm, "Anout Come Study of short - Term Communication Training with marrid Couple", *Jomal of consulting and clinical Psychology* (1978), ag, 205.

۱۸. جولیانای وود، پیشین.

۱۹. ر.ک: جولیانای وود، پیشین.

۲۰. ر.ک: کریس کول، فهمیدن، فهماندن و ارتباط مؤثر، ترجمهٔ پروانه کارکیا، تهران، دانشگاه الزهراء، ۱۳۷۹.

۲۱. ر.ک: اختر ابراهیمی، ارتباط، ارتباط درمانی و الگوهای ارتباطی در خانواده، ج اتحاد، ۱۳۷۱.

۲۲ و ۲۳. ادی اسنریت، مشاورهٔ خانواده، ترجمهٔ مصطفی تیریزی و علی علوی‌نیا، فراروان، ۱۳۷۶.

24. Virginia satir, *Communication for the Satisfaction marital* (Losangcles, western Psychological Services, 1998).

25. Kristona Coop Gordon, Donald h. Baucorn, "Noraman Epstein, the Interaction between marital standards and Communication Patterns", *Journal of marriage and family Counseling* (1999), v.25.

26. Durana, "Enhancing marital Intimacy through Psycho- Education." The Paris Program, *The family Journal*, v.15.

27. H.B. Markman, Floyed J.J. Stanly, S.M. Storal, R.D. "Prevention of Marital Distress", *Journal of Consulting and Clinica Psychology* (1998), v.56.

۲۸. فرشته میرخشنی، پیشین، به نقل از: هندریک، ۱۹۹۹.

۲۹. همان.

۳۰. ر.ک: آرون تی. یک، عشق هرگز کافی نیست؛ شیوه‌های نو برای مشکلات زناشویی و خانوادگی بر اساس شناخت درمانی، ترجمهٔ مهدی قراچه‌داغی، تهران، نشر بیکان، ۱۳۸۰.

31. Tannin and Patrik fitz, *Explanning Family Interactions* (Sage Publication, International Educational and Profetional Publisher, 1990).

۳۲. ر.ک: جان گری، راهنمای روابط زناشویی (مردان مریخی و زنان ونوسی)، ترجمهٔ حسن رفیعی، سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۸۰.

33. Hurol Fisloglu, *The Relation of Family Cohesion to Marital Adjustment Family* (Human Science Press, 1994).

34. Ibid.

۳۵. فرشته میرخشنی پیشین، به نقل از: هندریک، ۱۹۹۹.

۳۶. ر.ک: علی اکسر شعاری‌نژاد، روان‌شناسی تریبیتی و روان‌شناسی نوجوان، تهران، شرکت سهامی کتاب‌های جیبی.

37. Attribution.

38. Assumptions.

39. Expectancies.

40. Epstein and Baucorn, *The Role of Cognitions in Material Relationships* (1999).

41. Ibid.

42. J.V. Cardova and N.S. Jacobson, *Couple Distress*. Ind. h. Barlow (ed), *Clinical Handbook of Psychological Disorders. a step- by - step Treatment manual*. New York, 1993).