

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

هنر گفتگو با همسر

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد .

* شماره تماس : ۵۶۳۶۵۷۶۳

* آدرس : اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶
پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان .

* <http://counseling.iiau.ac.ir>

دی ۹۱

و مرتکب آن عاصی و مستحق عقاب است.



پایه

دو سال مسران جوان بالیند و نرعل قای

نظایر : تعلیم و تربیت بالیند : پرانیم اینی

۱۴۱۳م بالیند : حسین اصلیدان

به اشکال برخورد می کند.

در فرهنگ اصیل اسلام نیز وظایفی از باب کردار و گفتار بر مردان و زنان معین می باشد که در ذیل به برخی از آنها

اشاره می کنیم :

زن و شوهر سخن و کلامشان با یکدیگر باید آمیخته به عشق، محبت، عاطفه، احساس، وجدان و انصاف باشد. سخن وقتی رنگ خدایی داشته باشد، قضاوت وقتی صحیح باشد، کلام وقتی نرم و ساده و سهل باشد، به زندگی گرمی، استحکام، عشق و سلامت می بخشد. وقتی لحن کلام گرم و همراه با عاطفه و محبت باشد، مزدش باز شدن چشم بصیرت و شنیدن آوای حق است. رسول خدا فرموده: از سخن زیاد و کثرت کلام و اضافه سخن گفتن و بیان آنچه که سود دنیایی و آخرتی ندارد بپرهیزید. زن و شوهر در خانه باید با هم هماهنگ باشند، نسبت به هم اظهار علاقه و محبت کنند و یکدیگر را به صبر توصیه نمایند. در نزد دیگران همدیگر را شما صدا کنند تا در ارتباط روحی با دیگران نیز از یکدیگر راضی و خرسند شوند. دیدن خطا و تقصیر، و خود را به فراموشی زدن از عالیترین حالات روحی و پر قیمت ترین صفات انسانی است. دعوی لفظی و جدال اگر از باب لجبازی و کوبیدن یکدیگر، ضربه زدن به شخصیت و به هم ریختن آرامش باشد بدون شک حرام

گفتگویی که پایان خوش دارد نشانه صمیمیت است. طرفین می دانند که دیگری چه می گوید و از اینکه می توانند آزادانه حرف بزنند و منظور یکدیگر را بفهمند، لذت می برند. چه اتفاقی می افتد؟ چرا صحبت‌های دلنشین از دست می روند؟ مسئله اینجاست که به مرور، شیوه های متفاوت صحبت، منافع و چشم اندازهای متضاد و سوء تفاهم ها روی هم انباشته می شوند و آهنگ دلپذیر صحبت را تغییر می دهند. می توانید با این چند راهنمایی، گفتگوهای خود را لذت بخش و مؤثر کنید و مشکلات موجود بر سر راه گفتگوهای خود را از میان بردارید.

۱- با همسر خود هماهنگ شوید: شرط لازم صحبت ثمربخش، هماهنگی زن و شوهر است. به عبارت دیگر، زن و شوهر برای اینکه بتوانند با یکدیگر ارتباط سازنده برقرار سازند باید در مسیر صحبت یکدیگر قرار گیرند، زیرا در بسیاری از مواقع، زن و شوهر با آنکه درباره موضوع واحدی صحبت می کنند، روش صحبت آنها بقدری متفاوت است که نمی توانند ارتباط معنی داری میان خود برقرار کنند. مثلاً شوهری که می بیند نصیحت موجب رنجش همسرش می شود باید با وسوسه نصیحت کردن مبارزه کند، باید راه دیگری انتخاب کند، باید نشان دهد که احساسات همسر خود

را درک می کند.

۲- با علاقه گوش بدهید: گاهی اوقات زن شکایت می کند که شوهرش به حرفهای او گوش نمی دهد و حال آنکه شوهر در مقام اعتراض مدعیست که همه حرفهای او را شنیده است. بررسیها نشان می دهد زنها هنگام گوش کردن با ابراز کلماتی نظیر راستی، آره، عجب و تکان دادن اجزاء صورت به ناطق می فهمانند که به حرفهای او گوش می دهند و حال آنکه مردها در حال گوش دادن بیشتر سکوت می کنند. گاه شما فراموش می کنید که گفتگو، مبادله اطلاعات و نقطه نظرها است، صحبت کردن و جواب نگرفتن در حکم صحبت با دیوار است. اگر شما هنگام گوش دادن سکوت اختیار می کنید احتمالاً می توانید به اشاره کردن و تکان دادن اجزاء صورت عادت کنید و نشان دهید که برآستی گوش می دهید و همسران را از تردید بیرون آورید.

۳- از قطع صحبت اجتناب کنید: قطع صحبت برای کسی که این کار را می کند احتمالاً طبیعی بنظر می رسد، اما ممکن است در کسی که صحبت او قطع می شود ایجاد نارضایتی و افکار منفی کند. «او به حرفهایم گوش نمی دهد»، «متوجه نیست که من هم باید صحبت کنم». باید در نظر داشت کسی که صحبت را قطع می کند باید خویشتنداری پیشه

کند و به انتظار پایان صحبت گوینده صبر کند.

۴- ماهرانه سؤال کنید: سؤال می تواند آغازگر صحبت و ادامه آن و در نهایت دیگر اسباب توقف و ناتمام ماندن آن گردد. بعضی ها طبیعتاً کم حرف هستند، در برخورد با این اشخاص باید زمینه صحبت آنان را فراهم نمود. گاه یک سؤال دقیق و حساب شده می تواند بگونه ای اعجاب انگیز همسر شما را به صحبت تشویق کند. اما پرسش نابهنگام، طعنه آمیز یا بی تناسب می تواند از ادامه صحبت جلوگیری کند. در بسیاری از مواقع لحن عتاب انگیز سؤالات مسئله ساز می شوند. «چرا دیشب دیر آمدی؟» گاهی اوقات اجتناب از پرسشهایی از نوع چرا کار دشواری است. زیرا این قبیل سؤالات اغلب مخاطب را در موضع دفاعی قرار می دهد و اغلب بی اعتمادی و یا حتی سوءظن را تداعی می کند. به جای سؤال بالا می توان پرسید: آیا مشکلی پیش آمده که دیر به منزل برگشتی؟

۵- سیاست و نزاکت به خرج دهید: شاید در ظاهر رعایت این قانون در روابط زناشویی عجیب بنظر برسد، اما در عمل، هر کس حساسیتهایی دارد و حتی نزدیکترین اشخاص ممکن است احساسات ما را جریحه دار کنند. مادامی که زن و شوهر صحبت‌های جدی را از صحبت‌های خودمانی جدا نکنند، کارشان