

نقش ارتباط کلامی در زندگی مشترک



یک روانشناس گفت: ارتباط کلامی فاصله‌ها را از بین می‌برد و گرمای عاطفی خانواده را افزایش می‌دهد و باعث دوام و قوام خانواده می‌شود، اما در صورت فقدان آن خانواده میان‌تهی شده و مرکزیت خود را از دست می‌دهد.

یک روانشناس گفت: ارتباط کلامی فاصله‌ها را از بین می‌برد و گرمای عاطفی خانواده را افزایش می‌دهد و باعث دوام و قوام خانواده می‌شود، اما در صورت فقدان آن خانواده میان‌تهی شده و مرکزیت خود را از دست می‌دهد.

دکتر احمد برجلی در گفت‌وگو با خبرنگار سرویس «جوانان» خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، افزود: حفاظت از سلامت روانی خانواده یک اصل است و باید از این سلامت به طور مستمر حفاظت کنیم و این کار نیاز به تدبیر دارد.

وی با بیان اینکه ارزش خانواده به فضای عاطفی آن است، گفت: این فضا در گرو تعامل انسانی زوجین است و برای ایجاد فضای عاطفی هیچ راهی جز ارتباط کلامی وجود ندارد. در واقع سوءتفاهم‌ها، برداشت‌های غلط و منفی به علت نبود ارتباط کلامی ایجاد می‌شود.

این روانشناس تاکید کرد: قهر کردن بدترین آسیب برای یک خانواده است چون موجب شکل‌گیری توهم می‌شود. در این شرایط فرد به ذهنیت خود پناه می‌برد و براساس ذهنیت خود طرف مقابل را قضاوت می‌کند؛ اما با ارتباط کلامی سوءتفاهمی شکل نمی‌گیرد و مسائل به وجود آمده تحلیل می‌شود.

برجلی توصیه کرد: زوجین هنگام بروز اختلافات با هم صحبت کنند چون با این کار به نقطه تعادل می‌رسند و رفتارهایشان قابل پیش‌بینی می‌شود؛ چرا که زوجین براساس نشانه‌هایی که از همسر خود دریافت می‌کنند، رفتارشان را تنظیم می‌کنند و در واقع رفتار کلامی به خود تنظیمی و دیگر تنظیمی کمک می‌کند.

این روانشناس در ادامه با تاکید بر اینکه زن و شوهر روبات نیستند و انسان یعنی ارتباط کلامی، ادامه داد: در این نوع ارتباط می‌توان از طرف مقابل تمجید کرد، همچنین به او دلگرمی داد و حتی می‌توانیم انتقاد کنیم.

وی تاکید کرد: خانواده‌ها تحت هیچ شرایطی به ویژه در موارد اختلاف با هم قهر نکنند چراکه قهر، فاصله گرفتن و بی‌اعتنایی و خشونت پنهان یا نرم است.

برجلی در ادامه گفت: توقع پنهان موجب فاصله گرفتن می‌شود. اگر هدف ما در یک ارتباط برکسی نشاندن حرف خود باشد، این ارتباط با شکست مواجه می‌شود. اگر زوجین این نوع توقع‌های پنهان را کنار بگذارند می‌توانند ارتباط موثرتری با یکدیگر برقرار کنند.

وی درباره سکوت‌های طولانی زوجین گفت: باید دنیای شخصی افراد را به رسمیت بشناسیم. یکی از زوجین ممکن است به علت علاقه به مسائل اجتماعی روزنامه بخواند و دیگری به نرم‌افزارهای تلفن همراه علاقه داشته باشد، در واقع مقداری فاصله خوب است اما اگر بده‌بستان‌های عاطفی نباشد، زندگی شکننده می‌شود و زوجین باید برای ارتباط کلامی با یکدیگر وقت بگذارند.

برجلی در پایان گفت: برای گفت‌وگو با همسر ابتدا باید علایق مشترک را پیدا کنیم و سپس می‌توانیم لابه‌لای حرف‌های خود از همسر خود انتقاد کنیم. همسران باید قدرت تحمل خود را افزایش دهند و انتقادپذیر باشند؛ اما نباید صحبت را از حساسیت‌های زوجین شروع کنیم چون این کار باعث ایجاد اختلاف می‌شود.