



آیا روش های ارتباطی غلط باعث شکست رابطه شود؟ | آموزش ارتباط موثر با همسر

شکست رابطه به دلایل مختلفی رخ می دهد که یکی از مهمترین عوامل، **عدم آموزش های ارتباطی زوجین** است. همه ما نیاز به **آموزش ارتباط موثر با همسر** داریم. در سال های اخیر تحقیقات زیادی در زمینه ازدواج موفق به خصوص در این مورد که **چه عواملی باعث موفقیت در ازدواج** می شود، شکل گرفته است و اطلاعات زیادی در این مورد به دست آمده است.

شکست رابطه با مهارت ارتباطی ضعیف

کتاب ها و فیلم های زیادی در این رابطه وجود دارند و کار را برای زوج ها بسیار راحت کرده اند. با وجود تمام این منابع و اطلاعات گسترده، بسیاری از زوجین در **زندگی مشترک خود ناموفق** هستند و احساس خوشحالی و خوشبختی را تجربه نمی کنند.

هر چند در ظاهر برای رابطه خود تلاش می کنند.

آیا روش های ارتباطی غلط می تواند باعث شکست رابطه شود؟

همه ی ما زوج هایی را می شناسیم که با وجود این که با یکدیگر به خوبی ارتباط برقرار می کردند، در رابطه خود شکست خورده اند.

در اینگونه موارد **مشکل در برقرار کردن ارتباط** نیست، مشکل این است که افراد نحوه درست برقراری ارتباط را نمی دانند برای همین همیشه در حال دعوا یا نزاع هستند، در حقیقت نوع ارتباطی که آن ها انتخاب کرده اند باعث شکست رابطه می شود.

خصوصیات کلامی وقتی که شامل موارد زیر باشند باعث از بین رفتن دوستی و محبت در زندگی مشترک می شوند و رابطه را به سمت نابودی می کشانند.

1. تحریک پذیری
2. سرزنش
3. منحرف شدن از موضوع اصلی
4. کناره گیری

برای درک این موضوع بهتر است به هریک از موارد بالا جداگانه نگاه کنیم.



تحریک پذیری در ارتباط کلامی

این الگو رفتاری معمولاً با یک رفتار ساده شروع می شود و پس از مدت کمی تبدیل به یک دعوای اساسی می گردد. این مدل دعوای لفظی می تواند به جنگ و دعوای بنیادی تبدیل شود.

در حین چنین دعوایی زوجین از بدترین و نیش دار ترین حرف ها استفاده می کنند تا باعث ایجاد احساس درد و رنج بیش تری در طرف مقابل خود شوند.

معمولاً در این دعوای پس از مدت کمی موضوع اصلی دعوای فراموش می شود، موضوعات فرعی وارد بحث می شوند و سپس دعوای بدون این که نتیجه ای به همراه داشته باشد به پایان می رسد و زوجین روز به روز احساس تنفر بیش تری نسبت به یکدیگر پیدا می کنند.

شکل دیگر این دعوای به صورت غیر کلامی صورت می گیرد.

در این نوع دعوای هیچ حرفی بین افراد رد و بدل نمی شود و فرد ممکن است عکس های همسرش را آتش بزند، لباس های او را خراب کند، به او محل نگذارد و یا موسیقی یا فیلمی که همسرش از آن متنفر است را مدام پخش کند.

برای جلوگیری از این گونه رفتارها زوجین باید خویشتن داری و صبوری را یاد بگیرند، به یکدیگر زمان تنفس و استراحت بدهند و سعی کنند احساسات یکدیگر را درک کنند.

اگر زوجین در هنگام بحث مورد توهین قرار گرفتند باید فکر کنند که هدف آن ها توهین به یکدیگر نیستند و به هر سختی شده برخورد مسلط شوند، به اتاق دیگری بروند یا به همسرشان بگویند که بهتر است بعدا در مورد آن موضوع بحث کنند.

توجه داشته باشید که هرگز نگویید « من می خواهم از اینجا بروم » یا « من حرفی ندارم که با تو بزنم » فقط به آن ها بگویید که کمی احتیاج به استراحت دارید.



سرزنش و انتقاد | آموزش ارتباط کلامی موثر

مشخص است که هیچ کس دوست ندارد به وسیله فرد مورد علاقه اش تحقیر شود.

چنین سرزنش هایی معمولا با کلمه «تو..» شروع می شوند و با عبارت های «تو همیشه...» و «تو هیچ وقت...» پیش می رود. در این دعوا حرف ها و تهمت هایی که زده می شود معمولا بی پایه و اساس هستند و **نقاط ضعف و حساسیت های طرف مقابل** را مورد حمله قرار می دهند.

جماتی مانند « همسر قبلت ازت جدا شد چون بداخلاقی و نمیشه تحملت کرد » یا « اگر مثل فلانی درس می خوندی شاید به یه جایی می رسیدی » نمونه ای از همین جملات است و فقط باعث آزار و اذیت همسران می شوند.

چنین جملاتی نه تنها باعث حل شدن مشکل نمی شوند، بلکه آن را از چیزی که هست بدتر می کنند. در چنین مکالماتی جایی برای بهبود رابطه وجود ندارد.

چنانچه محبورید از شخص انتقاد کنید سعی کنید **رفتار و اعمال شخص را هدف قرار دهید** نه چیزهایی که شخصیت و هویت او را شکل می دهند.

سعی کنید جملات خود را با « من... » یا « ما... » آغاز کنید. به طور مثال اگر همسران لباس های کثیف را روی تخت رها می کند به او بگویید « وقتی لباس های کثیف را رها می کنی من عصبی می شوم » هرگز به او نگویید که « **تو شلخته هستی** » یا « **تو همیشه مرا عصبانی می کنی** » به خاطر داشته باشید که هیچ وقت همسران را سرزنش نکنید.

عبارت « من احساس می کنم تو به من توجه نمی کنی » یک شکایت است ولی عبارت « تو همیشه مرا نادیده می گیری » یک انتقاد و سرزنش محسوب می شود.



منحرف شدن از موضوع اصلی | آموزش مهارت ارتباطی

انکار کردن و منحرف شدن از موضوع اصلی یکی از واکنش های دفاعی است. هنگامی که **در حالت دفاعی** قرار بگیریم به جای گوش دادن به حرف طرف مقابل سعی می کنیم که این حرف ها را بر علیه خود او استفاده کنیم. به طور مثال وقتی که همسرتان به شما بگوید که چرا تلفن را روی مادرش قطع کرده اید؟

شما هم یک رفتار بد او را به یادش می آورید.

بازی کردن نقش قربانی نوع دیگری از این موضوع محسوب می شود. در این حالت شخص حرف ها و توهین ها را به خودش می گیرد، سکوت می کند و سپس در طرف مقابل احساس گناه ایجاد می کند.

به طور مثال می گوید « حق من این نیست که بعد از این همه کارهایی که برای تو و این زندگی کرده ام با من اینجوری حرف بزنی »

اگر نمی توانید با آرامش صحبت کنید بهتر است چیزی نگویید، انکار کردن باعث **ایجاد مشاجره و دعوی بیش تر** می شود.

کناره گیری | آموزش ارتباط موثر با همسر

در این مرحله یکی از طرفین دعوا افکار، عقاید، احساسات و ناراحتی های همسرش را تحقیر می کند. کناره گیری ممکن است به شکل سرزنش باشد مانند این که « تو همیشه گریه می کنی » یا « تو راجع به هر موضوعی که سواد و شعورش را نداری نظر میدی »

این حرف ها به هرشکلی که باشند باعث **از بین رفتن حس بد در طرف مقابل** نمی شوند بلکه این حس را در او تشدید می کنند.



تحکیم رابطه با روشهای موثر ارتباطی

روش های موثر ارتباطی می توانند به تحکیم رابطه شما کمک کند برای همین باید مواردی را که در متن بالا ذکر شد از صحبت های خود حذف کنید و به احساسات و هویت همسرتان احترام بگذارید.

این اتفاق یک روزه روی نمی دهد و نیاز به تمرین فراوان دارد. مقاله [دوستی با همسر](#) می تواند به شما در این راه کمک کند.

نتیجه این مهارت ها یک خوشبختی همیشگی است پس سعی کنید که این مهارت ها را یاد بگیرید و آن ها را در روابط خود اجرا کنید.

هم اکنون می توانید از طریق مرکز مشاوره ستاره با شماره های 02122354282 و 02122247100 و 09035673050 و 09108347597 مشاوره خیانت تلفنی و حضوری دریافت کرده و زندگی خود را نجات دهید.

مطالبی که روانشناس به شما پیشنهاد می کند:

- ◀ آیا با همسرمان دوست باشیم؟ چگونه همسر خوبی باشیم؟
- ◀ رفتارها و حرف های دوران نامزدی

📅 07 آبان 1399 📍 مرکز مشاوره ستاره 🏠 خانواده ، آموزش دوران نامزدی



اشتراک گذاری

دیدگاه خود را بنویسید