

نقش گفت‌وگوی مطلوب زوجین در تحکیم خانواده

ریم ریال^۱، سولماز ایرانی^۲

چکیده

گفت‌وگو مهمترین روش و متداول‌ترین ابزار ارتباطی است و بخش عمده‌ای از ارتباطات و تعاملات زوجین را به خود اختصاص می‌دهد. به دلیل نقش اساسی و زیربنایی که گفت‌وگوی مطلوب در استحکام و دوام خانواده دارد آشنایی با اصول و مهارت‌های آن اهمیت و ضرورت فراوانی دارد؛ زیرا آموختن و پذیرفتن آنها از جانب زوجین نه تنها موجب خرسندی و رضایت‌مندی آنها می‌شود بلکه باعث انتقال آنها از زوجین به فرزندان و از فرزندان به جامعه بشری می‌شود. نوشتار حاضر با روش توصیفی-تحلیلی، اصول گفت‌وگو، انواع سبک‌های گفت‌وگو و مهارت‌های گفت‌وگو را بررسی می‌کند. اغلب زوج‌ها معتقدند برقراری ارتباط کلامی، رفتار ساده‌ای است. در حالی که گفت‌وگو در روابط صمیمی و عاطفی پیچیده‌تر است؛ زیرا هدف از آن حفظ و تقویت رابطه یا رفع سوء تفاهم و منع تعارضات است. بنابراین، برای داشتن گفت‌وگویی سالم و اصولی، توجه به اصول و مهارت‌های آن امری ضروری است و آموختن اصول و تمرین مهارت‌های گفت‌وگو فرصت انتقال و تبادل صحیح احساسات، نیازها، خواسته‌ها و عقاید را برای زوج‌ها فراهم می‌کند. در نتیجه موجب رضایت‌مندی، دوام و استحکام رابطه آنها با یکدیگر و رابطه آنها با فرزندان می‌شود.

واژگان کلیدی: گفت‌وگوی مطلوب، تحکیم خانواده، زوجین.

۱. دانش‌پژوه کارشناسی روان‌شناسی و معارف اسلامی از الجزایر، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه المصطفی ﷺ العالمیه، قم، ایران.

۲. عضو گروه علمی-تربیتی روان‌شناسی و معارف اسلامی، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه المصطفی ﷺ العالمیه، قم، ایران.

۱. مقدمه

ازدواج، اساس خانواده را پایه‌گذاری می‌کند و در نتیجه نهاد مقدس خانواده شکل می‌گیرد. هدف از تشکیل خانواده، برطرف کردن نیازهای مادی، عاطفی و معنوی اعضای آن و رسیدن آنها به آرامش و سکون است. نهاد خانواده به‌عنوان کانون تربیت و مهد محبت و مودت، قوام آن همواره به نوع و میزان ارتباطات اعضای آن با یکدیگر بستگی دارد. تحکیم روابط در خانواده از مهمترین مسائل تأثیرگذار بر رشد و سلامت اعضای آن است. (حسن‌زاده، ۱۳۹۲) مهمترین معیاری که تربیت اخلاقی فرزندان را می‌سنجد، شبکه ارتباطی خانواده است (کریمی، ۱۳۹۸). از میان انواع ارتباطات (کلامی و غیر کلامی) ارتباط کلامی بیش‌ترین و وسیع‌ترین تأثیر را بر زندگی زناشویی می‌گذارد. بنابراین، توجه و پرداختن به آن یکی از مسائل تأثیرگذار بر تحکیم بنیان خانواده است.

ارتباط کلامی و گفت‌وگوهای عاطفی - احساسی و استفاده از کلمات لطیف و دلنشین زوج‌ها را به یکدیگر جذب و احساس محبت و رضایت‌مندی را در دل آنها ایجاد می‌کند. هرگونه اختلال در این ارتباط، ابعاد مختلف زندگی زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. گفت‌وگو، اصول و مهارت‌های خاصی دارد که در صورت عدم رعایت آنها نه تنها گفت‌وگو بی‌فایده خواهد بود بلکه موجب تعارضات حل‌نشده و حتی آسیب‌ها و تنش‌های جبران‌ناپذیر می‌شود. (عزیزی، ۱۳۹۲) عدم آشنایی بسیاری از زوج‌ها با اصول و مهارت‌های گفت‌وگو باعث سرد شدن و حتی قطع رابطه و جدایی می‌شود در صورتی که تمام مهارت‌ها و شیوه‌های صحیح گفت‌وگو قابل آموختن هستند. از این رو آشنا کردن زوج‌ها با اصول و مهارت‌های ارتباط کلامی و یادگیری آنها ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است (ایروانی، ۱۳۸۶). برخی از روان‌شناسان مانند اریک فروم، هورنای و سالیوان اعتقاد داشتند که یکی از مهمترین عوامل آسیب‌های روانی و اختلالات عصبی در افراد، عدم قدرت آنها در برقراری ارتباط مؤثر و مفید با دیگران است.

دلایلی مانند ندانستن شیوه‌های صحیح ارتباطی و عدم آشنایی با اصول و فنون ارتباط کلامی، بسیاری از افراد را دچار برانگیختگی عصبی، افسردگی، خشم و کینه‌توزی نسبت به خود و دیگران می‌کند. از این رو یکی از مهمترین عوامل بهداشت و سلامت روان، آشنایی و آموختن اصول و مهارت‌های گفت‌وگوست. آشنا شدن، آموختن اصول و مهارت‌های گفت‌وگو و تمرین روزانه، زوجین را در فضایی مملو از انسجام، سازش، شادی، تفاهم و صمیمیت قرار می‌دهد. (هاشمی، ۱۳۸۵) از سوی دیگر آیات و روایات اسلامی نیز به نقش گفت‌وگو به عنوان یکی از مهمترین ابزارهای ارتباطی توجه بسیاری دارند. وجود تعداد بی‌شماری از کلمات مانند قال و انواع دیالوگ‌ها در قرآن نشان‌گر این مسئله است. خداوند در قرآن کریم سخن گفتن و توان برقراری ارتباط کلامی را نعمتی الهی می‌داند و می‌فرماید: «علمه البیان». منظور از بیان سخنی است که از آنچه در ضمائر افراد است، پرده برمی‌دارد (طباطبایی، ۱۳۷۴، به نقل از کریمی، ۱۳۹۸).

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «المرء مخبؤ تحت لسانه». (نهج البلاغه، حکمت ۱۴۰) در روایتی آمده است که امام صادق علیه السلام فردی را از وارد شدن به گفت‌وگو نهی کرد و فرد دیگری را به آن دعوت کرد. هنگامی که یاران امام علیه السلام علت را جویا شدند، امام علیه السلام فرمود: «او به استدلال‌ها بیناتر بود و مداراتر از دیگری است». ائمه همواره بر یاران خود تأکید می‌کردند که تنها با افرادی وارد گفت‌وگو شوند که اصول و مهارت گفت‌وگو را می‌دانند. این روایات بیانگر این است که هر فردی با اصول و فنون گفت‌وگو آشنا نیست و گفت‌وگو هنری است که کار هر فردی نیست (بنی‌نعمه، ۱۳۹۳). با توجه به آیات و روایات، اهمیت و ضرورت یادگیری و اصول و مهارت‌های گفت‌وگو آشکار می‌شود. پژوهش حاضر به منظور آشنا کردن زوج‌ها با برخی از مهمترین اصول و فنون گفت‌وگو نگاشته شده است.

۲. اصول گفت‌وگو

گفت‌وگو روشی ارتباطی است و این ارتباط فرایند متقابلی است که شامل انتقال پیام است. گفت‌وگو به معنای انتقال پیام از فردی به فرد دیگر است و در این فرایند نقش گوینده و شنونده همواره متغیر است. (شیری، ۱۳۸۷) از نظر پیامبران و امامان معصوم علیهم‌السلام نیز گفت‌وگو به معنای خواستن نظرات مختلف، گردآوری آنها و انتخاب بهترین رأی و نظر آمده است. به همین دلیل امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «همه نظرها را کنار یکدیگر قرار داده و نزدیک‌ترین آنها به حق را انتخاب و دورترین آنها از حق را رها کن» (ر.ک.، نهج‌البلاغه، ۱۳۹۱).

با تعاریف ارائه شده نشان داده شد که گفت‌وگو در بخش‌های مختلف زندگی اثرگذار است که یکی از مهمترین اثرات آن، تحکیم خانواده است. تحکیم خانواده به معنای رعایت اصل اعتدال، پای بندی به آداب اخلاقی و رعایت حق و حقوق اعضای خانواده است. رابطه اعضای یک خانواده مستحکم و باثبات به گونه‌ای است که همواره یکدیگر را یاری می‌کنند و ظلم و تعدی در میان آنها جایی ندارد. در چنین خانواده‌ای ویژگی‌ها و خصلت‌های مردانه و زنانه در کنار ویژگی‌های انسانی با هدف رشد و تعالی خانواده و سپس جامعه قرار می‌گیرند. (نوری، ۱۳۸۹؛ بخشی و مهدوی آزاد بنی، ۱۳۹۶)

گفت‌وگوی مطلوب موجب تقویت رابطه زناشویی می‌شود. بنابراین، زوجین به گفت‌وگو روی می‌آورند تا رابطه خود را عمق بخشند و مشکلات و تعارضات خود را حل کنند. تکیه بر اصول صحیح و واقعی لازمه یک گفت‌وگوی مفید است. گفت‌وگویی که بر اساس اصول خاصی پیش رود، تلاشی مشارکتی است که دو طرف آن بر توافق تمرکز دارند. (شیری، ۱۳۸۷) بنابراین، آشنا کردن زوجین با اصول گفت‌وگو امری ضروری است تا با آشنایی و پای بندی به این اصول، گفت‌وگویی موفق و مستمر داشته باشند.

۱-۲. بیان کردن

خطای شایع بین زوجین این است که معتقدند نشانه تفاهم کامل بین آنها فهمیدن انتظارات دیگری به صورت خودکار است. این تصور اشتباه رفته رفته رابطه آنها را پیچیده می‌کند. در یک رابطه سالم و موفق، دو طرف، خواسته‌ها و نگرانی‌های خود را صادقانه بیان می‌کنند یا آزادانه به آنها اشاره می‌کنند. بنابراین، نباید انتظار داشت طرف مقابل خودش از تمام انتظارات دیگری مطلع باشد.

۲-۲. مشخص کردن موضوع

اگر موضوع گفت‌وگو و حد و مرز آن از ابتدا مشخص نشود گفت‌وگو بی‌فایده و عقیم خواهد بود. مشخص کردن موضوع، اجازه خارج شدن از موضوع اصلی را از دو طرف خواهد گرفت. در نتیجه گفت‌وگوی آنها طولانی نمی‌شود و به موضوع‌های فرعی و غیر مرتبط ختم نمی‌شود. گفت‌وگویی که موضوع آن مشخص نشده است زوجین را سردرگم می‌کند و چیزی جز هدر دادن انرژی و وقت نیست (شیری، ۱۳۸۷).

۳-۲. متفق بودن بر اصلی ثابت به عنوان مرجع

گاهی زوجین یک اصل دینی یا علمی و... را مرجع خود قرار می‌دهند تا در صورت عدم تفاهم به این اصل رجوع کنند و بر اساس آن به راه حل مناسب برسند. منظور، اصل ثابت و مسلمی است که هر فرد عاقل و بی‌طرف آن را بدون هیچ بحثی می‌پذیرد. انکار اصول ثابت و مسلمی که زوجین تعیین کرده‌اند نوعی سرکشی و انحراف از اصول گفت‌وگوست. زوجین باید به این اصول پای بند باشند و به آنها احترام بگذارند. (بن حمید، ۱۳۸۴) برای مثال زوج‌هایی که درباره حجاب بحث می‌کنند آیات قرآنی و روایات را اصل ثابت خود قرار می‌دهند تا در صورت اختلاف بر اساس آنها اختلاف خود را حل کنند.

۲-۴. انتخاب زمان و مکان مناسب

پژوهش‌گران آمریکایی به این نتیجه رسیده‌اند که ساعات اولیه روز بهترین زمان گفت‌وگو با مردان است و زنان برای داشتن زندگی آرام و متین باید از این فرصت استفاده کنند و در صورت نیاز، گفت‌وگو را با همسر شروع کنند؛ زیرا هورمون مردانه (تستوسترون) در مردان در ساعات اولیه روز به بالاترین حد خود می‌رسد. در نتیجه مردان استعداد بیشتری برای شنیدن و دریافت اطلاعات دارند، حتی اگر هم سخنی که گفته می‌شود مورد قبول آنها واقع نشود. مکان مناسب نیز کمک بسیاری به اتحاد فکری و عاطفی زوجین می‌کند. انتخاب زمان و مکان گفت‌وگو هنری است که هم بر عواطف و هم بر افکار زوجین تأثیر مثبت می‌گذارد. (ماضی، ۲۰۰۸)

۲-۵. پرهیز از تعصب

پرهیز از تعصب و حق‌طلبی یکی از مهمترین اصل گفت‌وگوست. هدف اصلی گفت‌وگو رسیدن به حق است. هر فرد عاقل، صادق و طالب حق در جهت صحیح حرکت می‌کند و از هرگونه خطا و اشتباه پرهیز می‌کند. گفت‌وگوی زوجین نیز باید به دور از تعصب، خشونت و تحریک باشد و خالصانه با هدف رسیدن به حق پیش رود. غرض‌ورزی فردی و تعصب موجب تنفر و ایجاد برافروختگی می‌شود و به جدایی و قطع رابطه می‌انجامد. بنابراین، پای‌بندی به این اصل، زوجین را بدون کجی و پیچیدگی به مسیر درست هدایت می‌کند. (العوضی، ۱۳۸۴)

۲-۶. پیام ارسال شده و پیام دریافت شده

پیامی که زوجین از یکدیگر دریافت می‌کنند با پیامی که ارسال کرده‌اند متفاوت است. گفت‌وگوی مؤثر هم به ارسال ماهرانه و هم دریافت ماهرانه پیام بستگی دارد. بسیاری اوقات، پیام‌های ارسال شده آن‌طور که ارسال‌کننده آنها می‌خواهد، درک نمی‌شوند. در ارسال و دریافت پیام چهار حالت وجود دارد:

- پیامی که زوجین می‌خواهند ارسال کنند؛
- پیام واقعی که به یکدیگر ارسال می‌کنند؛

- پیامی که معتقدند منتقل شده است؛

- پیامی که زوجین (درک آنها از پیام) از یکدیگر دریافت می‌کنند.

در بیشتر موارد، پیام اصلی به‌طور کامل مخدوش می‌شود. نه ارسال‌کننده می‌تواند پیامش را به خوبی منتقل کند و نه گیرنده پیام را به خوبی درک می‌کند. گوینده، مسئول شفاف‌تر کردن پیام است. بنابراین، برای اینکه بفهمد پیام او به درستی دریافت شده است پیام را از طرف مقابل سؤال می‌کند و اگر ابهامی در میان بود پیام خود را شفاف‌تر تکرار می‌کند. (شیری، ۱۳۸۷)

۲-۷. عدم سرزنش در گفت‌وگو

زوجین هر دو در ناکارآمدی گفت‌وگو مقصر هستند. وقتی اختلاف نظر شدت می‌گیرد به‌طور طبیعی میل به سرزنش کردن و نادیده گرفتن، بالا می‌رود. در چنین حالتی زوجین یکدیگر را سرزنش می‌کنند و هیچ‌کدام مسئولیت اختلاف به‌وجود آمده را متحمل نمی‌شوند. در نتیجه این گفت‌وگو به کناره‌گیری بیشتر مرد و افزایش احساسات منفی زن ختم می‌شود. سرزنش، تلاشی رقابتی است که در آن یک طرف سعی می‌کند به دیگری غلبه کند. زوجین برای اجتناب از سرزنش کردن باید بر همکاری با یکدیگر تمرکز کنند تا به راه حل‌های مناسب برسند. (شیری، ۱۳۸۷)

۲-۸. رضایت‌مندی از نتایج گفت‌وگو

قبول کردن و رضایت داشتن از نتایج و راه حل‌های حاصل از گفت‌وگو، یکی از مهمترین اصل‌هاست؛ زیرا نتایج گفت‌وگو ممکن است یکی از طرفین یا هر دو را ملزم به انجام کاری یا ایجاد تغییری کند. بنابراین، نتیجه و راه حل‌های حاصل از گفت‌وگو باید مورد قبول طرفین واقع شود. در غیر این صورت ممکن است این نتایج منجر به اختلافات شدیدتری شوند. (فنخور العبدلی، ۲۰۱۴)

۳. انواع سبک‌های گفت‌وگو

در زندگی پرفراز و نشیب امروزی، حرکت کردن زوجین در یک جهت، مهر و محبت ورزیدن به یکدیگر، دنبال کردن علایق مشترک و گفت‌وگوی صادقانه داشتن از جمله عواملی هستند که به زندگی مشترک آنها ثبات و تحکیم می‌بخشند، اما در عصر حاضر، خانواده هسته‌ای زوجین، جمعیت کم، مشغله‌های کاری و دوری مسافت‌ها بسیاری از خانواده‌ها و دوستان را از یکدیگر دور کرده است. در چنین شرایطی روی آوردن زوجین به یکدیگر و تلاش برای داشتن رابطه‌ای غنی و سازنده بهترین راه حل است.

اگرچه گاهی کشمکش‌ها و اختلافاتی بین آنها رخ می‌دهد که علت آن ممکن است ناشی از اختلاف عقیده یا سلیقه و... باشد، اما بیشتر اختلاف‌ها ناشی از فاصله گرفتن زوجین از اصول ارتباطی و ضعف مهارت گفت‌وگو بین آنهاست. (هیتلر، ۱۹۴۵) بنابراین، هر فردی سبک گفت‌وگوی خاصی دارد که زوجین با شناسایی سبک گفت‌وگوی خود و دیگری، همچنین آشنایی با نقاط ضعف و قوت سبک‌های یکدیگر، زندگی موفق‌تری خواهند داشت (رضیئی، ۱۳۹۳).

۳-۱. گفت‌وگوی مثبت

گفت‌وگوی مثبت نقش حمایت‌گر و پشتیبان رابطه زناشویی را دارد؛ زیرا قدرت درک زبان همسر را در فرد افزایش می‌دهد. در نتیجه باعث کاهش تنش‌ها و تعارضات ناشی از گفت‌وگوی زوجین می‌شود. برای داشتن گفت‌وگویی مثبت، زوجین نیازمند دو مهارت اساسی یعنی، مهارت فن بیان زناشویی و مهارت گوش دادن هستند. زوج‌هایی که میزان گفت‌وگو، تفاهم و انسجام بالایی دارند سه ویژگی اساسی، آنها را از سایر زوج‌ها متمایز می‌کند که عبارتند از: تبادل پیام‌های واضح و مستقیم، گوش دادن فعال، بیان لفظی و غیر لفظی با به‌کارگیری سبک‌های گفت‌وگوی مثبت (الأحمري، ۲۰۱۴).

گفت‌وگوی مناظره‌ای

گفت‌وگوی مناظره‌ای یعنی، طرفین سعی می‌کنند با آوردن دلیل و برهان، یکدیگر را در مورد درستی یا نادرستی مسئله‌ای معین یا انجام کاری متقاعد کنند. (قادری و خاک‌پور، ۱۳۹۷) این سبک از رایج‌ترین سبک‌های گفت‌وگو بین زوجین است و در بحث و گفت‌وگو در مورد مسائلی که روند جدی دارند به صورت مستقیم یا کتبی به کار می‌رود. اگرچه این نوع گفت‌وگو تأثیر و اهمیت بسیاری در بهبود رابطه زوجین دارد، اما بسیاری از زوجها با این سبک خو نگرفته‌اند. منع و خودداری از این نوع گفت‌وگو (از طریق بهانه ندادن به استدلال دیگری) باعث عدم تفاهم زوجین در مسائل جدی متعلق به زندگی زناشویی و مسائل مربوط به فرزندان می‌شود (الوایی، ۲۰۱۰).

سبک مناظره‌ای (به صورت شفاهی یا کتبی) از جهتی مراحل رسیدن به تفاهم را کوتاه‌تر کرده و از جهت دیگر به زوج‌هایی که توان و مهارت بیان شفاهی ندارند، کمک می‌کند تا در اوایل زندگی مشترک از طریق نوشتن، فرصت و مجال بیشتری برای تعبیر و بیان داشته باشند. این سبک برای این‌گونه افراد بسیار مناسب است تا به صورت کتبی نظر خود را در اختیار همسر قرار دهند. این سبک، نگرش مخاطب را روشن‌تر و فهم و درک رأی و نظر او را آسان‌تر می‌کند. در نتیجه عدم تفاهم زوجین را کاهش می‌دهد (الوایی، ۲۰۱۰).

-گفت‌وگوی خودجوش

از شایع‌ترین سبک‌های گفت‌وگوی زوجین با یکدیگر یا گفت‌وگوی آنها با فرزندان، گفت‌وگوی خودجوش است. این سبک گفت‌وگو به صورت خودکار و بدون اینکه فرد احساس کند در حال بحث و گفت‌وگوست، به کار می‌رود مانند نظر دادن درباره یک مسئله ساده، تعریف یک اتفاق یا توضیح یک مسئله. این مداخله ارتباطی از این جهت اهمیت دارد که منجر به گفت‌وگوهای عمیق‌تر و جدی‌تر می‌شود. (الوایی، ۲۰۱۰)

-گفت‌وگوی عاطفی

گفت‌وگو فقط برای حل یک تعارض و رسیدن به راه‌حل نیست بلکه زوجین با استفاده از کلمات و جملاتی که بار عاطفی مثبت دارند، عشق و علاقه خود را به یکدیگر ابراز می‌کنند. تعریف و تمجید از رفتار و شخصیت همسر و فرزندان با سبکی عاطفی میزان مهرورزی را میان اعضای خانواده بیشتر کرده و تعاملات عاطفی آنها را استحکام می‌بخشد. بیان احساسات و عواطف مثبت، گرداب مشکلات زناشویی را متوقف می‌کند و عواطف را از جنبه منفی آن به جنبه مثبت سوق می‌دهد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «برای جلب دل انسان چیزی مؤثرتر از زبان نیست» (آمدی، ۱۳۷۸).

- گفت‌وگوی آینه دیگری

سبک گفت‌وگوی آینه دیگری از مهمترین سبک‌های گفت‌وگوست و به این معناست که فرد خود را در جای دیگری قرار دهد و با نگرش و دید او به مسائل بنگرد. تحقیقات ثابت کرده‌اند بین استفاده از این سبک و رضایت زناشویی رابطه مثبت وجود دارد. این سبک به زوجین کمک می‌کند تا درک و فهم درستی از نگرش یکدیگر به مسائل مختلف داشته باشند. بنابراین، در موقعیت‌های اجتماعی، رفتارهای منسجمی از خود بروز می‌دهند. زوج‌هایی که نگرش یکدیگر را مد نظر قرار می‌دهند به خواسته‌ها، رغبت‌ها و علاقمندی‌های یکدیگر اهمیت فراوانی می‌دهند. (الصدیقی، ۲۰۱۱)

- گفت‌وگوی مرحله‌ای

در این سبک، گفت‌وگو به صورت گام به گام صورت می‌گیرد. در مرحله اول، طرفین نظر خود را بیان می‌کنند و پس از درک و فهم دیدگاه یکدیگر در مرحله بعدی دلیل قاطع برای اثبات سخن خود می‌آورند تا بتوانند یکدیگر را قانع کنند. در این نوع گفت‌وگو زوجین مرحله به مرحله پیش می‌روند تا در نهایت با جمع‌بندی نتایج حاصل از گفت‌وگو به راه‌حل مناسبی دست یابند. (قادری و خاک‌پور، ۱۳۹۷)

-گفت‌وگوی صریح

همسرانی که این سبک را دارند بدون ترس یا رفتار پرخاشگرانه، احساس، خواسته‌ها و افکار خود را بیان می‌کنند. همسر هم از حق خود نمی‌گذرد و هم احترام همسرش را نگه می‌دارد. صراحت باعث می‌شود زوجین از احساس کارایی و نظارت درونی لازم برخوردار شوند. در نتیجه حس ارزشمندی در زوجین افزایش می‌یابد. فرد صریح همیشه به دنبال خواسته‌های خود نیست بلکه توجه خاصی به خواسته‌ها و نیازهای دیگری دارد و فردی انعطاف‌پذیر است. گفت‌وگوی صریح به زوجین کمک می‌کند تا با روش سالم و بدون تواضع و سماجت یعنی، شفاف، مستقیم، مثبت و مؤدب با یکدیگر گفت‌وگو کنند. اگر یکی از زوجین با سبک صریح سخن بگوید همسر خود را به دادن پاسخی درست و صریح تشویق می‌کند. همسران دارای این سبک، هر دو احساس برنده بودن دارند، صمیمیت آنها در سطح بالاست و رابطه‌ای با نشاط و متکامل دارند. (شیری، ۱۳۸۷)

-گفت‌وگوی مخملی

گفت‌وگوی مخملی، اصطلاحی جدید است و به نوعی از گفت‌وگو می‌گویند که اساس آن، ظرافت، زیبایی، مهربانی و ادب است. این سبک با سایر سبک‌های عامیانه مغایر است. در سبک‌های عامیانه افراد بدون توجه به جزئیات و اهمیت ندادن به احساسات و واکنش‌های مخاطب به صورت خودجوش گفت‌وگو می‌کنند، اما در گفت‌وگوی مخملی، افراد به روشی مؤدب و با ظرافتی خاص و با آرامش کامل به صورتی ساده و ظریف سخن می‌گویند و مقصود خود را با روشی زیبا و دلنشین به مخاطب منتقل می‌کنند. (بکار، ۲۰۰۹) در این سبک، زوجین دارای اختلاف تلاش می‌کنند از طریق گفت‌وگو به یک راه حل مناسب یا تصمیم درست برسند، اما این تنها هدف گفت‌وگو نیست بلکه هدف اول آنها برقراری ارتباط کلامی مؤثر است. این سبک درجات بالایی از رضایت، بخشش و پذیرش متقابل را بین زوجین ایجاد می‌کند به طوری که وجود اختلاف هرگز احساس نمی‌شود. گفت‌وگوی آرام، ظریف و دلنشین به صورت مداوم برای

اعضای خانواده کار دشواری است. بنابراین، این سبک گفت‌وگو نیازمند تمرین و دقت است (رضوان، ۲۰۱۹).

با توجه به آنچه گفته شد دو سبک مخملی و صریح، بهترین سبک‌های گفت‌وگوی مثبت هستند.

۳-۲. گفت‌وگوی منفی

اصلی‌ترین منشأ مشکلات و تعارضات خانوادگی گفت‌وگوی منفی است. این سبک گفت‌وگو دلیل اصلی عدم رضایت و شادی اعضای خانواده است؛ زیرا سبکی غیر واضح و مبهم است. (الوایی، ۲۰۱۰) در چرخه گفت‌وگوی منفی، یک طرف از تصمیم‌گیری خودداری می‌کند و در مقابل، طرف دیگر مسلط‌تر می‌شود. هرچه یک همسر متسلط‌تر شود کناره‌گیری دیگری بیشتر می‌شود. ترکیبی از تسلط و اجتناب چرخه این گفت‌وگو را تشکیل می‌دهد. چنین همسرانی هیچ انگیزه‌ای برای ارتباط، گفت‌وگو و حل تعارضات ندارند (شیری، ۱۳۸۷).

۳-۲-۱. انواع سبک‌های گفت‌وگوی منفی

-گفت‌وگوی تعجیزی

در این سبک، یکی از زوجین یا هر دو توجه خود را تنها بر اشتباهات، جنبه‌های منفی دیگری و موانع، متمرکز می‌کند و در نهایت گفت‌وگوی خود را با عبارت فایده‌ای ندارد، ختم می‌کند. در نتیجه فرصت حل اختلافات را از خانواده می‌گیرد. (الوایی، ۲۰۱۰)

-گفت‌وگوی بسته

این نوع گفت‌وگو به دلیل تعصب فکری و محدود بودن دید و نگرش فرد رخ می‌دهد. در این سبک عبارت «نیازی به گفت‌وگو نیست، چون هرگز به توافق نمی‌رسیم» به وفور شنیده می‌شود. (الوایی،

۲۰۱۰)

-گفت‌وگوی پیچیده شده

این نوع گفت‌وگو معنای ظاهری متفاوتی با معنای باطنی آن دارد؛ زیرا در این سبک، کلمات مبهم به منظور پرباشان کردن مخاطب به کار می‌رود. (الاحمری، ۲۰۱۴)

-گفت‌وگوی تسخیرکننده

سبکی غیرعادلانه است؛ زیرا گوینده، شخصیت مخاطب را به طور کامل نادیده می‌گیرد و مخاطب، اوامر گوینده را بدون هیچ اعتراضی می‌پذیرد.

-گفت‌وگوی پرخاشگرانه

سبکی است که در آن یکی از طرفین به سکوت، لجاجت و نادیده گرفتن پناه برده تا هم به مخاطب آسیب برساند و هم از مواجهه خودداری کند. (الاحمری، ۲۰۱۴)

-گفت‌وگوی منفعلانه

در این سبک، زوجین افکار و عواطف خود را برای خود نگه می‌دارند و در واقع میلی به در میان گذاشتن آنها با یکدیگر ندارند. افرادی که چنین سبکی دارند اعتماد به نفس پایینی دارند و چون نمی‌خواهند احساسات دیگران را جریحه‌دار کنند یا کسی آنها را سرزنش کند از گفت‌وگو اجتناب می‌کنند. گفت‌وگوی منفعل مانند سدی در برابر رابطه صمیمی است اگرچه ممکن است این روش با نیت خیر به کار رود، اما ناخواسته باعث رنجش خاطر، بدگمانی و سردرگمی در مخاطب می‌شود. چنین زوج‌هایی چون خواسته‌های خود را بیان نمی‌کنند، نمی‌توانند به آنها برسند در نتیجه ارتباطی بی‌روح و بدون صمیمیت خواهند داشت. (شیری، ۱۳۸۷)

-گفت‌وگوی تهاجمی

فردی که دارای این سبک است به طور مداوم مخاطب خود را مورد سرزنش و اتهام قرار می‌دهد. این سبک زمانی به کار می‌رود که فرد احساس تهدید می‌کند یا احساسات و افکار منفی دارد. در این سبک، فرد دیگری را مسئول احساسات منفی خود می‌داند. این سبک احساسات

زوجین را جریحه‌دار می‌کند و صمیمیت بین آنها را از بین می‌برد. اگر زوجین هر دو سبک تهاجمی داشته باشند رابطه‌ای متعارض خواهند داشت. (الاحمری، ۲۰۱۴)

گفت‌وگوی برج عاجی

سبکی است که در آن گوینده درباره موضوعات پیچیده و غیر قابل فهم سخن می‌گوید مانند سخن گفتن درباره مبانی فلسفی یا مسائل غیر واقعی و خرافی. در نتیجه باعث سرگردانی مخاطب می‌شود. (فنخور العبدلی، ۲۰۱۴)

۴. عوامل تخریب‌گر و عوامل ارتقابخش گفت‌وگو

گفت‌وگوی مطلوب و مؤثر زوجین در هر یک از مراحل آشنایی و ارتباط آنها حتی قبل از ازدواج نقش مهمی را ایفا می‌کند. بذرهاى شکست زندگی زناشویی، بسیار زود و قبل از ازدواج کاشته می‌شوند. بیشتر گفت‌وگوهای ضعیف و منفی زوجین قبل از پیوند نهایی همچنان بعد از ازدواج ادامه می‌یابند. (لارسن و والسون، ۱۳۹۸، به نقل از شیری، ۱۳۸۷)

در گفت‌وگوهای میان فردی، عوامل بسیاری باعث تخریب و گاهی مانع گفت‌وگو می‌شوند. در مقابل، عوامل اخلاقی و رفتاری وجود دارند که باعث تسهیل و استواری بیشتر فرایند گفت‌وگو می‌شوند. بنابراین، آشنایی زوجین با عوامل مخرب گفت‌وگو و اجتناب از آنها و پای بندی به عوامل تقویت‌کننده گفت‌وگو برای حفظ کانون خانواده امری ضروری است.

۴-۱. عوامل تخریب‌گر گفت‌وگو

۴-۱-۱. ارتباط یک‌سویه

گاهی زن یا مرد فرصت سخن گفتن یا اظهار نظر را به همسر نمی‌دهند و با پرحرفی یا درازگویی او را وادار به سکوت می‌کنند. این عیب که منشأ آن میل و شهوت یا غرور و نخوت است گفت‌وگوی مطلوب و مؤثر را دچار مشکل و گاهی آن را غیر ممکن می‌کند. به همین دلیل آموزه‌های دین اسلام افراد را به گوش دادن بیش‌تر از سخن گفتن دعوت می‌کنند. امام علی علیه السلام در ستودن یکی از یاران خود می‌فرماید: «بر آنچه می‌شنود حریص‌تر بود تا آنچه گوید» (نهج البلاغه، حکمت

۲۸۹). پرحرفی یکی از آفات گفت‌وگوست. منظور از زیاده‌گویی، سخن بیهوده‌ای است که بدون تفکر گفته می‌شود. درازگویی نیز ملال‌آور است و تأثیر کلام را به شدت کاهش می‌دهد (ایروانی، ۱۳۸۶).

۴-۱-۲. جر و بحث و مجادله

جر و بحث بی حاصل یکی از عوامل تخریب‌گر گفت‌وگوی مؤثر است. در چنین حالتی یکی از زوجین معتقد است همیشه حق با اوست و نباید در بحث و گفت‌وگو یا مجادله کم بیاورد و لازم است که به همسر خود ثابت کند نظرش صحیح و غالب است. (گابور، ۱۳۹۳) جر و بحث و مجادله مخاطب را نیز به سوی مجادله و لجبازی می‌کشاند. امام هادی علیه السلام می‌فرماید: «مجادله دوستی دیرین را از بین می‌برد و پیوند استوار را از هم می‌گسلد. کمتر چیزی که در آن است چیره‌جویی است و چیره‌جویی خود عامل اصلی قطع رابطه می‌باشد» (مجلسی، ۱۴۰۴، به نقل از ایروانی، ۱۳۸۶).

۴-۱-۳. قضاوت بر اساس ویژگی‌های قالبی

گاهی زوجین از یک سخن یا رفتار منفرد قضاوت و نتیجه‌گیری می‌کنند. وقتی زوج به سرعت در مورد سخن یا رفتار همسرش نتیجه‌گیری کند یک شخصیت کلیشه‌ای برای او ساخته است. اگر این زوج یک ویژگی قالبی داشته باشد همان ویژگی قالب کافی خواهد بود تا با آن قضاوت شود. وقتی این زوج به صورت کلیشه‌ای قضاوت شد، حساس می‌شود و در مقابل، همسرش را کلیشه‌ای می‌بیند. قضاوت‌های کلیشه‌ای سرکوب‌کننده هستند و انعکاس صحیحی از یکدیگر به زوجین نمی‌دهد. در نتیجه مسیر ارتباط و گفت‌وگو میان آنها بسته می‌شود. (گابور، ۱۳۹۳)

۴-۱-۴. انتقاد منفی

شروع گفت‌وگو با انتقاد شخصیت مخاطب را جریحه‌دار می‌کند. در نتیجه قبول انتقاد و ادامه گفت‌وگو را غیرممکن می‌کند. اگر موضوع اصلی زوجین انتقاد یکدیگر باشد باید در ابتدا نقاط

مثبت یکدیگر را ذکر کنند، سپس با رعایت قوانین انتقاد آن را با شیوه‌ای ملایم بیان کنند. (ایروانی، ۱۳۸۶)

۴-۱-۵. امر و نهی

زوج مغرور و پرخاشگر نیازها و خواسته‌های خود را مهمتر و مقدم بر خواسته‌های همسرش می‌داند. بنابراین، در گفت‌وگوهای خود از امر و نهی و تهدید استفاده می‌کند. این روش گفت‌وگو که روش افراد مغرور و متکبر است مانع گفت‌وگو و ارتباطی مؤثر و صمیمی می‌شود (ایروانی، ۱۳۸۶).

۴-۱-۶. منفعل بودن

برخی از زوجها معتقدند اگر نیازهای دیگری را بر نیازهای خود مقدم‌تر کنند بیشتر مورد دوست داشتن و احترام قرار می‌گیرند. این زوجها منفعل در واقع شخصیت خود را دست کم می‌گیرند و به نیازهای خود آن‌طور که لازم است، اهمیت نمی‌دهند. چنین زوج‌هایی بسیاری از اوقات در انتظار پاسخ‌های غیر واقع‌بینانه از مخاطب خود هستند و در صورت عدم دریافت پاسخ دلخواه دلسرد و ناامید می‌شوند. (گابور، ۱۳۹۳) این زوجها با صدایی ملایم سخن می‌گویند و با لبخندهای زیاد و خودداری از تماس چشمی و عذرخواهی مکرر از سخنان خود، بیشتر گوش دادن به سخنان دیگری را ترجیح می‌دهند تا سخن گفتن. آنها به صورت منفی و خنثی عمل می‌کنند و در تصمیم‌گیری‌ها هیچ مسئولیتی را نمی‌پذیرند. در این حالت علاوه بر اینکه تأثیر گفت‌وگو به حداقل می‌رسد شخصیت و عزت نفس زوجها منفعل نیز خدشه‌دار می‌شود و هرگز نمی‌توانند به خواسته‌ها و نیازهای خود برسند (ایروانی، ۱۳۸۶).

۴-۱-۷. بی‌اعتبارسازی

بی‌اعتبارسازی زمانی رخ می‌دهد که یک زوج به صورت مستقیم یا غیر مستقیم، نیازها، خواسته‌ها، افکار، احساسات و یا حتی شخصیت همسر خود را تحقیر کند. در بی‌اعتبارسازی، تحقیر و توهین به خوبی احساس می‌شود و نوعی حمله به شخصیت دیگری به حساب می‌آید. بی‌اعتبارسازی بسیار

مخرب و آسیب‌زاست و منجر می‌شود مخاطب از بیان احساسات یا افکار و نیازهای خود خودداری کند. بی‌اعتبارسازی مانند سدی مانع ارتباط و گفت‌وگو می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهند بی‌اعتبارسازی یکی از مهمترین پیش‌بینی‌کننده‌های مشکلات آتی و طلاق زوجین است و تأییدی که زوجین نسبت به یکدیگر دارند به این اندازه پیش‌بینی‌کننده سلامت زندگی زناشویی نیست. (شیری، ۱۳۸۷)

۴-۱-۸. میزان اطلاعات

گاهی یک زوج معتقد است باید این ذهنیت را در همسرش ایجاد کند که او (گوینده) در موضوع مورد بحث اطلاع و مهارت لازم را دارد و در غیر این صورت نادان به حساب می‌آید. چنین همسرانی از گفتن «نمی‌دانم» ترس دارند. (گابور، ۱۳۹۳) خودنمایی در گفت‌وگو ناشی از نبود شناخت کافی و صحیح از خود است. عبارت: «همه چیز را می‌دانم» یکی از موانع مهم گفت‌وگوست؛ زیرا حاوی پیامی است که به مخاطب می‌گوید نظر یا احساسات اهمیت ندارند. خودنمایی در گفت‌وگو این احساس را در مخاطب به وجود می‌آورد که همسرش از نظر علم و دانش یا هوش و خرد از او برتر است و او را فردی نادان می‌بیند (ایروانی، ۱۳۸۶). در چنین شرایطی تبادل نظر، احساسات و افکار بین زوجین قطع می‌شود و فقط موقعیت یک زوج را در مقابل همسرش بالاتر می‌برد.

گفتن «نمی‌دانم» باعث می‌شود زوجین به جای تحقیر نادانی‌ها به صداقت یکدیگر احترام بگذارند. (گابور، ۱۳۹۳) سخن گفتن درباره مسائلی که فرد اطلاع کافی درباره آنها ندارد یا سخن گفتن به شیوه‌ای که سطح علمی فرد را بیشتر از آنچه که هست، نشان دهد هر دو از عوامل تخریب‌کننده گفت‌وگو هستند. عامل اول باعث انتشار شایعات و عامل دوم نشانه خودبزرگ‌بینی است (ایروانی، ۱۳۸۶). از این رو امام علی علیه السلام می‌فرماید: «آنچه را نمی‌دانی مگو بلکه هر آنچه را نیز می‌دانی مگو» (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۸۲).

۴-۱-۹. اجتناب و کناره‌گیری

گاهی یکی از زوجین تمایلی به گفت‌وگو یا ادامه آن ندارد و این بی‌میلی را با ترک مکان یا سکوت و خاموش شدن ابراز می‌کند. زوج کناره‌گیر در گفت‌وگوهای حساس و ظریف یا خاموش می‌ماند یا پیشنهادی برای ختم گفت‌وگو می‌دهد. زوج اجتناب‌گر اجازه آغاز گفت‌وگو را نمی‌دهد و اگر گفت‌وگو شروع شد آن را به سرعت ختم می‌کند. وجود سطحی بسیار پایین از خودداری و کناره‌گیری در میان زوجین از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های نارضایتی و طلاق آنها در آینده است. اگر این وضع بین زوجین ادامه یابد شرایط زندگی آنها روزبه‌روز وخیم‌تر می‌شود؛ زیرا چون هرچه زوج ارتباط‌خواه ارتباط بیشتری بطلبد کناره‌گیری همسرش بیشتر می‌شود و هرچه عقب‌نشینی همسر بیشتر شود زوج ارتباط‌خواه بیشتر به سمت او پیش می‌رود. زوجین نمی‌توانند تظاهر کنند که هیچ مشکل آزاردهنده‌ای ندارند و نیازی به گفت‌وگو نیست بلکه اجتناب از گفت‌وگو درباره مسائل مهم زندگی فقط منجر به پیامدهای آسیب‌زا می‌شود. (شیری، ۱۳۸۷)

آموختن مهارت‌های گفت‌وگو و آشنایی با اصول آن و به‌کارگیری سبک‌های مثبت گفت‌وگو به‌تنهایی برای داشتن گفت‌وگویی موفق کافی نیستند بلکه نیاز است در کنار آنها به عوامل مخرب و تقویت‌کننده نیز توجه کرد. گفت‌وگوی مطلوب خواهان تمرین و توجه به جزئیات است.

۵. عوامل ارتقابخش گفت‌وگو

۵-۱. گفت‌وگو «بالتی هی أحسن» باشد

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «و ادع الی سبیل ربک بالحکمة و الموعظة الحسنة و جادلهم بالتی هی احسن ان ربک هو اعلم بمن ضل عن سبیله و هو اعلم بالمهتدین» (نحل: ۱۲۵). بر اساس این آیه، مؤلفه‌هایی مانند عدالت، درستی، صدق و راستگویی در گفت‌وگوی مطلوب حکم‌فرما هستند و گفت‌وگوی صحیح از هرگونه توهین و تمسخر یا خلاف‌گویی خالی است (عزیزی، ۱۳۹۲).

۵-۲. نرمی و ملایمت سخن

گفت‌وگو با نرمی و ملایمت گاهی مهم‌تر از محتوای گفت‌وگوست. سخن نرم و دلنشین نسبت به سخنی که با درشتی گفته می‌شود تأثیر بیشتری بر مخاطب می‌گذارد. همان طور که خداوند در قرآن در مورد دعوت فرعون می‌فرماید: «فقولا له قولا لینا لعله یتذکر أو یخشی» (طه: ۴۴). نرمی، محبت، مهربانی و خوش‌رویی همواره عواملی هستند که مخاطب را به خود جلب می‌کنند و نفوذ و پذیرش سخن را افزایش می‌دهند (بنی‌نعمه، ۱۳۹۳).

۵-۳. ادب و احترام

یکی از شرط‌های اساسی برای داشتن گفت‌وگویی باثبات، رعایت ادب و احترام متقابل است. عدم احترام و توهین در آغاز گفت‌وگو حالات روانی خاصی را در مخاطب برمی‌انگیزد. در نتیجه سخنان گوینده را نمی‌پذیرد یا حالت خشم و نفرت در او بروز می‌کند. در صورت عدم رعایت ادب و احترام متقابل نه تنها گفت‌وگو اثر خود را از دست می‌دهد بلکه تنش‌ها و تعارضات زوجین را چند برابر می‌کند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «هرگاه ادب از تو رخت بریست، سکوت پیشه‌نما» (مجلسی، ۱۴۰۴، به نقل از ایروانی، ۱۳۸۶).

۵-۴. شادابی و نشاط

گفت‌وگوی مؤثر گفت‌وگویی دلنشین، امیدبخش و نشاط‌آور است. از این رو زوجین برای پرهیز از خستگی و ملالت از گفت‌وگو می‌توانند گاهی برای شادابی و نشاط لطیفه و مزاح‌های پسندیده‌ای ذکر کنند. بسیاری از آموزه‌های دین اسلام بر این مسئله تأکید کرده‌اند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «همانا این قلب‌ها مانند بدن‌ها ملالت و خستگی یابند، پس برای درمان ملالت و خستگی آنها نکات لطیف حکمت‌آموز را طلب کنید» (شرح نهج‌البلاغه، حکمت ۱۹۷).

۵-۵. کسب اعتماد

یکی از مهمترین عواملی که باعث نفوذ کلام یک زوج در همسرش می‌شود کسب اعتماد او نسبت به سخن و انگیزه سخن است. هرچه اعتماد زوجین به سخنان یکدیگر بیشتر شود پذیرش آنها نیز به همان اندازه افزایش می‌یابد. راست‌گویی، خیرخواهی و پرهیز از خودمحوری از مهمترین عناصر کلامی هستند که اعتماد طرفین را افزایش می‌دهند. راست‌گویی در کلام برای هر دو زوج بر اساس شناخت قبلی که از یکدیگر دارند باید محسوس باشد. هرگاه گوینده احساس خیرخواه بودن و دلسوز بودن را به مخاطب خود انتقال دهد اعتماد مخاطب محکم‌تر می‌شود. در نتیجه تأثیر سخن گوینده بر دل و جان او چندبرابر می‌شود. خودبرتربینی و غرور علاوه بر بستن راه گفت‌وگو بین زوجین باعث از بین رفتن اعتماد بین آنها می‌شود. (ایروانی، ۱۳۸۶)

۵-۶. فعال بودن

برای داشتن گفت‌وگویی مداوم و محرک، رعایت تعادل در تبادل اطلاعات و میزان حرف زدن و گوش دادن لازم است. زوجین در طول فرایند گفت‌وگو لازم است هم شنوندگان فعال و هم گویندگان فعالی باشند. یک زوج بعد از بیان نظر خود و بدون ذکر جزئیات، فرصت سخن گفتن را به همسرش می‌دهد. در غیر این صورت با بیان مفصل نظر و دیدگاه خود باعث سردرگمی همسرش می‌شود. اگر زوجین گفت‌وگویی فعال داشته باشند میزان اطلاعات زیادی بین آنها ردوبدل می‌شود، اما ردوبدل کردن اطلاعات باید متعادل باشد و به گونه‌ای نباشد که یک زوج بدون توقف اطلاعات زیادی را به همسرش منتقل کند و به او اجازه سخن گفتن ندهد. گفت‌وگوی نامتعادل زوجین را آزار می‌دهد چون باعث می‌شود برداشت اشتباهی از یکدیگر کنند. گفت‌وگوهای متعادل، میزان آشنایی و صمیمیت زوجین را افزایش می‌دهد. (گابور، ۱۳۹۳)

۵-۷. هم‌زبانی و هم‌نوای

در فرایند گفت‌وگو، بیشتر اختلاف‌ها از دیدگاه‌ها، باورها و اعتقادات خاص افراد نشأت می‌گیرند. هرگونه برخورد و اختلاف با اعتقادات و باورهای مخاطب، برخورد و اختلاف با حقیقت اوست. در چنین حالتی هرچند ممکن است نظر و هدف گوینده برای بیان اشتباهات مخاطب خود خیرخواهانه باشند باز هم گفت‌وگو را به خطر می‌اندازند. در چنین شرایطی بسیار محتمل است که مخاطب حالت دفاعی از خود بگیرد. از این‌رو استفاده از روش هم‌زبان شدن و هم‌گام شدن بهترین راه حل است. قرآن کریم برای نفوذ و تأثیر بیشتر بر مخاطب به آن اشاره کرده است و می‌فرماید: «قل... إنا أو ایاکم لعلی هدی أو فی ضلال مبین» (سبأ: ۲۴).

عوامل ارتقاء بخش گفت‌وگو بسیار هستند که برخی از آنها عبارتند از: صبر و حوصله داشتن به هنگام گفت‌وگو، پرهیز از عناد و لجاجت، شناخت نقاط مشترک و استوار کردن گفت‌وگو بر آنها (خزعلی، ۲۰۱۳)، اجتناب از احساسی بودن، هدف محوری گفت‌وگو، اولویت‌شناسی (عزیزی، ۱۳۹۲)، رازداری، توجه به سطح فهم و ادراک یکدیگر، مثبت‌نگری (ایروانی، ۱۳۸۶)، ساکت نکردن مخاطب و به چالش نکشاندن او با سخنان غیر پسندیده، اخلاص در گفت‌وگو (العوضی، ۱۳۸۴).

۶. نتیجه‌گیری

عوامل بسیاری همواره به همراه نهاد خانواده هستند که به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم بر پایداری و استحکام آن تأثیر می‌گذارند. یکی از عوامل مؤثر بر حفظ و تحکیم کانون خانواده عامل گفت‌وگوست. گفت‌وگو بخش مهمی از ارتباطات بین فردی را شکل می‌دهد. اکثر افراد از جمله اعضای خانواده آشنایی درستی از فرایند گفت‌وگو و عناصر اساسی آن ندارد. در نتیجه با تعارضات و تنش‌ها و حتی گاهی سردی یا قطع رابطه مواجه می‌شوند. بر همین اساس آشنایی و آموختن عناصر گفت‌وگو و عوامل مؤثر بر آن امری ضروری است. ممکن است سؤال شود هیچ‌کس از گفت‌وگو خالی نیست، پس لزوم تحقیق و پژوهش درباره آن چیست. برخی از

خانواده‌ها به شکل مطلوب گفت‌وگو می‌کنند، اما تعداد آنها بسیار محدود است. از آنجاکه زن و مرد از نظر ویژگی‌های شخصیتی، افکار، نیازها، سلیقه‌ها و اهداف تفاوت‌هایی دارند، روش برخورد آنها با موقعیت‌ها و شرایط گوناگون مختلف است. بنابراین، میان آنها منازعاتی رخ می‌دهد.

بیشتر این تعارضات از طریق گفت‌وگو برطرف می‌شوند، اما بسیاری از زوجها به مشاجره رو می‌آورند نه گفت‌وگو. مشاجره، زوجین را به انتقادهای مکرر، فریاد کشیدن، سرزنش و ملامت کردن یا سکوت و خاموشی سوق می‌دهد. در نتیجه احساسات آنها جریحه‌دار و رابطه زناشویی مختل می‌شود. از سوی دیگر گفت‌وگو راهی برای رسیدن به اشتراکات و حل اختلافات است، اما همچنان بسیاری از زوجها از فرهنگ گفت‌وگوی ضعیفی برخوردارند و به اهمیت و ضرورت و نقش گفت‌وگو پی نبرده‌اند. نحوه گفت‌وگوی زوجین مهمترین شاخص برای سلامت زندگی زناشویی آنهاست. سالم‌ترین روش ارتباطی، گفت‌وگوی مشترک است. گفت‌وگویی که در آن هر دو زوج به صورت متعادل و متوازن حق سخن گفتن دارند. گفت‌وگوی مشترک، اصول خاصی دارد که به زوجین کمک می‌کند برای خود یک ساختار کلامی مناسب انتخاب کنند.

رعایت اصول گفت‌وگو باعث می‌شود زوجین کلام خود را مانند یک رشته طناب به هم بیافند، دیدگاه‌های مختلف خود را با هم ترکیب کنند تا به درک و فهم متقابل برسند و گام‌به‌گام گفت‌وگوی دوسویه خود را پیش ببرند. انتخاب وقت و زمان مناسب، به‌زبان آوردن خواسته‌ها و نیازها، مشخص کردن موضوع گفت‌وگو، پرداختن به اصل موضوع در آغاز گفت‌وگو، دوری از تعصب و لجبازی، مسئولیت‌پذیری در قبال نتایج گفت‌وگو، توجه به پیام ارسال شده و پیام دریافت شده از مهمترین اصولی هستند که زوجین برای داشتن گفت‌وگویی سالم ملزم به رعایت آنها هستند.

ممکن است تصور شود در صورتی زوجین تمام این اصول را رعایت کرده و برای خود ساختار و ترکیب کلامی موفق داشته باشند، هرگز با تعارض یا اختلاف روبرو نخواهند شد. باید گفت این تصویری درست نیست؛ زیرا تعارض‌ها از تفاوت‌ها نشأت می‌گیرند و اختلاف‌ها و تفاوت‌های فردی

قابل اجتناب نیستند. از مواردی که بیشتر زوج‌ها اختلاف قابل توجهی در آن دارند سبک گفت‌وگوست. متفاوت بودن سبک گفت‌وگوی زوجین اهمیت چندانی ندارد بلکه شناخت سبک یکدیگر و تشخیص نقاط ضعف و قوت آن مهم است. هر زوجی دارای سبک متفاوتی است. یک همسر ممکن است خوش‌زبان و خوش‌مشرّب باشد یا کم‌حرف و ملاحظه‌کار. در کنار این تفاوت‌ها همچنان هر سبکی دارای نقاط قوت و نقاط ضعف است. اگر زوجین بتوانند سبک خود را با سایر سبک‌ها ترکیب کنند به طوری که نقاط قوت سبک خود و سبک‌های دیگر را در خود تقویت کنند و نقاط ضعف سبک خود و سایر سبک‌ها را کنار بگذارند در این صورت می‌توانند سبک گفت‌وگوی خود را مطابق با سبک یکدیگر تنظیم کنند. در نتیجه گفت‌وگویی مثبت و روان خواهند داشت. هرچه مهارت ارتباط کلامی زوجین افزایش یابد میزان سلامت روانی و عاطفی آنها نیز افزایش می‌یابد.

همسران سالم و موفق همواره توانایی برقراری ارتباط کلامی مؤثر و سازنده دارند. منظور از مهارت ارتباط کلامی انتقال و دریافت پیام به شکل صحیح و درست است. یکی از علل اصلی فروپاشی خانواده و جدایی زوج‌ها نرساندن پیام به صورت درست و عدم درک مقصود و منظور اصلی آن است. بنابراین، برای اینکه زوجین بتوانند سخن خود را به صورت مؤثر، واضح و شفاف بیان کنند و از طرف دیگر شنونده‌ای خوب باشند و درک درستی از سخنان یکدیگر داشته باشند نیاز به آموختن مهارت‌های ارتباطی دارند. مهارت‌های گفت‌وگو شامل: مهارت سخن گفتن، گوش دادن و مهارت‌های غیر کلامی همچون تن صدا، زبان بدن، حالات چهره و... است. اگرچه آموختن این مهارت‌ها ضروری است، اما همواره عوامل بسیاری در میان هستند که باعث ارتباط نادرست زوجین می‌شوند. این عوامل ممکن است بر شیوه انتقال پیام یا بر فرایند درک و فهم آن تأثیر مستقیم یا غیرمستقیم بگذارند مانند سرزنش کردن، قضاوت کردن، گفت‌وگوی یک‌سویه داشتن، انتقاد کردن، بحث و مشاجره و... عواملی مانند نرمی و آرامی، احترام متبادل، شادابی و نشاط، خودافشاگری و... باعث حفظ و استمرار و استحکام رابطه زوجین می‌شود.

عوامل ارتقابخش گفت‌وگو نیز آدابی اکتسابی و آموختنی هستند نه ذاتی و فطری. بنابراین، این آداب نیازمند به آموختن و سپس تکرار و تمرین هستند تا به صورت یک ملکه در فرد راسخ شوند.

فهرست منابع

- * قرآن کریم
- * نهج البلاغه
۱. آذربایجانی، مسعود، جوادی، بهناز سادات، غلامعلی، افروز، و غلامعلی لوسانی، مسعود (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی با رویکرد ارزش‌های دینی بر رضایت زناشویی. نشریه روان‌شناسی خانواده (۲)، ۱۴-۳.
 ۲. آمدی، ابوالفتح (۱۳۷۸). غررالحکم و دررالکلم. بیروت: دارالکتب الاسلامی.
 ۳. ایروانی، جواد (۱۳۸۶). آداب گفت‌وگو از دیدگاه قرآن و حدیث. نشریه تخصصی الهیات و حقوق، ۲۵، ۳-۳۴.
 ۴. بخشی، آیان، و مهدوی آزادبنی، رمضان (۱۳۹۶). تحکیم خانواده با تأکید بر مبانی انسان‌شناختی فلسفی. نشریه الاهیات قرآنی، ۸(۵)، ۶۱-۷۲.
 ۵. بکار، عبدالکریم (۲۰۰۹). التواصل الأسری. مصر: دارالسلام.
 ۶. بنت عبد الرحمن الوالی، حصه (۲۰۱۰). الحوار الأسری التحديات والمعوقات. الرياض: مركز الملك عبد العزيز للحوار الوطني.
 ۷. بنی نعمه، صباح (۱۳۹۳). آداب گفت‌وگوی انسان‌ها با یکدیگر از منظر قرآن و روایات. پایان‌نامه علمی خواهاران. مدرسه حضرت زینب علیها السلام. آران بیدگل.
 ۸. بواب، رضوان (۲۰۱۹). الحوار المخملی کالیه للتواصل اثناء الاضطرابات الطالییه. بی‌جا: العلوم الانسانیه.
 ۹. تانن، دبور (۱۳۸۷). گفت‌وگوی زن و مرد بدون درک یکدیگر. مترجم: شادنظر. ندا. تهران: قطره.
 ۱۰. تیرنی، الیزابت (۱۳۹۴). تقویت مهارت‌های ارتباطی در ۳۰ دقیقه. مترجم: ملک زاده احمدی، مانده. مشهد: واژگان خرد.
 ۱۱. حسن‌زاده، صالح (۱۳۹۲). عوامل تحکیم خانواده در فرهنگ اسلامی. پژوهشنامه معارف قرآنی، ۱۵(۴)، ۴۵-۶۸.
 ۱۲. خاک‌پور، حسین، قادری، محدثه (۱۳۹۷). سبک‌شناسی بحث و گفت‌وگو در سیره اجتماعی امام صادق علیه السلام. نشریه سیاست متعالیه، ۲۳، ۷۰-۹۲.
 ۱۳. خزعلی، انیسه (۱۴۳۴). اسالیب الحوار من وجهه نظر الامام علی علیه السلام. آفاق الحضاره الاسلامیه، ۲، ۲-۱۷.
 ۱۴. رضایی، ایرج (۱۳۹۳). نقش رفتارهای غیرکلامی در ارتباطات انسانی از منظر آیات و روایات اسلامی. نشریه بصیرت و تربیت اسلامی، ۳۱، ۴۷-۷۲.
 ۱۵. شیری، زهره (۱۳۸۷). مهارت گفت‌وگو برای همسران. تهران: اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی.
 ۱۶. صادق‌زاده قمصری، علیرضا، طلایی، ابراهیم، و صالحی متعهد، زهرا (۱۳۹۳). گفت‌وگوی تربیتی و اصول و روش‌های آن: واکاوی گفت‌وگوهای تربیتی قرآن. نشریه پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، ۲۵(۲۲)، ۱۱۹-۱۴۱.
 ۱۷. الصدیقی، سحر (۲۰۱۱). مکانه الحوار و معوقاته فی تنشئه الأبناء فی الأسره السعودیه. بی‌نا: بی‌جا.

۱۸. عزیزی، بختیار (۱۳۹۲). آداب گفت‌وگو از نگاه قرآن و پیامبر اعظم. *pure lifeka*. (۱)، ۵۷-۳۷۶.
۱۹. فنخور العبدلی، محمد (۲۰۱۴). الحوار آداب و أخلاق و ثقافة أمة. بی‌جا: معهد العلمی بالقریات.
۲۰. کریمی، صدیقه، و حسینی‌نیا، سیدمحمد رضا (۱۳۹۸). ارتباط کلامی و غیرکلامی از منظر قرآن کریم و روایات. نشریه علمی ترویجی پژوهشنامه معارف قرآنی، ۳۹ (۱۰)، ۱۱۰-۱۳۱.
۲۱. گابور، دان (۱۳۹۳). هنر گفت‌وگو. تهران: آریان.
۲۲. گنجی، کامران (۱۳۹۵). کپسول گفت‌وگو. تهران: سخنوران.
۲۳. ماضی، جمال (۲۰۰۸). الحوار الزوجی. بی‌تا: دارالفنار.
۲۴. مجلسی، محمدباقر (۱۳۶۳). بحارالانوار. تهران: کتابخانه حضرت ولی عصر عجله‌الله تعالی.
۲۵. مخاطب، محمد (۱۳۹۱). مهارت استفاده از روش بحث و گفت‌وگو در خانواده. نشریه پیوند، ۳۹، ۳۶-۳۹.
۲۶. میرشاه جعفری، ابراهیم، لیاقت‌دار، محمدجواد، مقامی، حمید، و کریمی علویچه، مهدی (۱۳۸۹). بررسی عوامل مؤثر بر ارتباط کلامی با رجوع به منابع و متون اسلامی. نشریه علمی - پژوهشی تربیت اسلامی، ۱۰، ۲۹-۴۴.
۲۷. نوری، اعظم (۱۳۸۹). عوامل تحکیم و ثبات خانواده. نشریه طهورا، ۷، ۱۴۵-۱۷۸.
۲۸. هاشمی، ایرج (۱۳۸۵). مهارت‌های ارتباطی میان فردی. کتاب دیجیتالی www.takbook.com
۲۹. هیتلر، سوزان (۱۳۹۷). معجزه گفت‌وگو. تهران، صابرین.