



هبر گفتگو با همسر

امام علی علیه السلام :
أَحْسِنِ الصُّحْبَةَ لَهَا فَيَصْفُو عَيْشُكَ؛
با همسرت خوش رفتار باش تا زندگی ات با
صفا گردد.
من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۹۲، ح ۵۸۳۴

مقدمه

گفتگویی که بایان خوش دارد نشانه صمیمیت است. طرفین می دانند که دیگری چه می گوید و تدریجا از اینکه می تواند آزادانه حرف بزنند و منظور یکدیگر را بهمند، لذت می برند. چه اتفاقی می افتد؟ چرا صحبهای دلنشین از دست می روند؟ مسئله اینجاست که به مرور، شیوه های متفاوت صحبت، منافع و چپیم اندازهای متضاد، و سوء تفاهم ها روی هم انباشته می شوند و آهنگ دلنسر صحبت را تغییر می دهند.

می توانید با چند راهبای، 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: سیرت لازم صحبت پربخش هماهنگی زن و شوهر است. به عبارت دیگر، زن و شوهر رای 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 بی توانند ارتباط معنی داری میان خود

برقرار کنند. مثلاً شوهری که می بیند نصیحت موجب رجش 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 اعراض مدعیست که همه حرفهای او را شنیده است. برسمها نشان می دهد زنها هنگام گوش کردن با اراز کلمایی نظیر راسی، آره، عجب و تکان دادن اجزاء

صورت به باطقی می فهمانند که به حرفهای او گوش می دهند و حال آنکه مردها در حال گوش دادن بیشیر سکوت می کنند. گاه پیا فراموش می کنید که گفتگو مبادله اطلاعات و نقطه نظرهایست، صحبت کردن و

جواب نگرین در حکم صحبت با دیوار است. اگر پیا هنگام گوش دادن سکوت اختیار می کنید احوالا می توانید به اشاره کردن و تکان دادن اجزاء صورت عادت کنید و نشان دهید که راسی گوش می دهید و همسریان را از یردید بیرون آورید.

۳. از قطع صحبت اجتناب کنید: قطع صحبت رای کسی که اس کار را می کند احوالا طبیعی بنظر می رسد، اما

ممکن است در کسی که صحبت او قطع می شود ایجاد
بارضایی و افکار منہی 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
خوشتنداری پیشه کند و به انتظار بماند صحبت گوینده
صبر کند.

۴. ماهرانه سؤال کنید: سؤال می تواند آغازگر صحبت و
ادامه آن و در بهایت دیگر اسباب توقف و بایام ماندن
آن گردد. بعضی ها طبیعتاً کم حرف هستند، در برخورد با
اس اسباجص باید زمینه صحبت آبان 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 باهنگام
& طعنه آمیز با بی تناسب می تواند از ادامه صحبت
جلوگیری کند. گاهی اوقات طرز سؤال ممکن است مکالمه
را متوقف کند. در بسیاری از مواقع لحن عتاب انگیز
سؤالات مسئله ساز می شوند. «چرا دیشب در آمدی؟
» «چرا ای همه به خودت رسیده ای» گاهی اوقات
اجتناب از موضوعی از نوع چرا کار دشواری است. زیرا
اس قبیل سؤالات اغلب مخاطب را در موضع دفاعی قرار
می دهد و اغلب به صورت تلویحی، بی اعیادی و با حی

سوءظن را تداعی می کند. به جای سؤال بالا می توان
پرسید: آیا مشکلی پیش آمده که در به مبرل رگشیتی؟
۵. سیاست و براکت بجزج دهید: شاید در ظاهر رعایت
اس قانون در روابط زبانشوی عجیب بنظر برسد، اما در
عمل، هر کس حساسیهای دارد و حی بردیکیرس اسباجص
ممکن است احساسات ما را جریحه دار کنند. مادام که
زن و شوهر صحبیهای جدی را از صحبیهای خودمابی جدا
نکنند، کارشان به اشکال رخورد می کند.

در فرهنگ اصیل اسلام نیز وظایبی از باب کردار و گفتار
ر مردان و زنان معص می باشد که در ذیل به رچی از آنها
اشاره می کنم: زن و شوهر سجن و کلامشان با یکدیگر
باید آمیخته به عشق، محبت، بیان عاطفه، احساس،
جلوه شعور و عقل، وجدان و انصاف باشد. سجن وقی
رنگ خدای داشته باشد، قضاوت وقی صحیح باشد، کلام
وقی برم و ساده و سهل باشد، به زندگی گرمی، استحکام
& عشق و سلامت می بچشد. وقی لحن کلام گرم و همراه با
عاطفه و محبت باشد، مزدش بازشدن چیم بصیرت و
شنیدن آوای حق است. رسول خدا فرموده: از سجن زیاد
و کیرت کلام و اضافه سجن گفیی و بیان آنچه که سود
دنیاوی و آخیری ندارد بپرهرید. 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 برد دیگران
همدیگر را پیا صدا کنند یا در ارتباط روحی با دیگران نیز
از یکدیگر راصی و خرسند شوند. دیدن خطا و تقصیر و
خود را به فراموشی زدن از عالیپرس حالات روحی و بر
قیمت یرس صفات انسانی است. دعوای لفظی و جدال
اگر از باب لجبازی و کوبیدن یکدیگر، صبر به زدن به
سحبیت و به هم ریچیی آرامش باشد بدون شک حرام و
مرتکب آن عاصی و مستحق عقاب است.

زن و شوهر به خاطر خود و سعادت فرزندانشان، لازم
است یک سلسله مسائل اخلاقی را رعایت نمایند.

آدرس: دانشگاه پیام نور مرکز قم، سایت پردیسان
& ساختمان نور، طبقه اول، مرکز مشاوره دانشگاه

تلفن: ۱۶۳-۳۲۱۴۲۱۶۱