



التواصل بين الزوجين .. مفهومه وأهدافه

التواصل الفعال هو المفتاح لعلاقة قوية وصحية، وهو الذي يساعد على ازدهار العلاقة بين الزوجين ويعينهما على الارتقاء عبر درجات سلم التوافق الزوجي؛ مما يزيد من عمق التآلف والترابط والحميمية بينهما، هذه العلاقة هي علاقة مستمرة ودائمة ومتجددة يحدث فيها دومًا وباستمرار تبادل للرسائل بين طرفي العلاقة.

هذه الرسائل التي قد تكون مادية أو معنوية، لفظية أو غير لفظية، وحسب نوعية الرسائل ومحتواها تتحدد جودة العلاقة وعمقها؛ فلو كانت الرسائل المتبادلة بين طرفي العلاقة إيجابية، تخبر شريكك أنك مهتم به وحريص على سعادته وراغب في تلبية احتياجاته بالصورة التي ترضيه، كانت هذه الرسائل سببًا في دعم أواصر المودة بين الزوجين، أما إذا كانت هذه الرسائل سلبية تخبر شريكك أنك لا تهتم إلا بنفسك ولا تحرص عليه وعلى تلبية احتياجاته فإنها تصبح سببًا في هدم أواصر المودة والرحمة بين الزوجين.

الهدف من التواصل الفعال

إن التواصل الفعال بين الزوجين يهدف إلى تلبية احتياجات طرفي العلاقة بالقدر الكافي، وبالطريقة التي تتركهم راضين بما فيه الكفاية؛ لأن أي علاقة لا تلي احتياجات أطرافها لا يمكننا أن نعتبرها علاقة ناجحة ولا يمكن أن تستمر حتى لو استسلم أحد الطرفين ووافق لفترة - تطول أو تقصر - على أن يكون الطرف الخاسر في العلاقة، الذي يقدم كل شيء ولا يحصل في المقابل على أي شيء.

ومن هذا نخلص إلى أن التواصل الفعال هو أكثر من مجرد كلمات تقال، فهو يعني: ماذا تقول، وكيف، ولماذا، ومتى، وما الذي يجب ألا تقوله. وكل واحد منا يحتاج لاكتساب مجموعة كبيرة من المهارات حتى يصبح قادرًا على التواصل الفعال.

لماذا نحتاج لتعلم فنون التواصل الفعال؟

1. أهمية التواصل الفعال تكمن في كونه أساس بناء العلاقة السوية التي تحقق احتياجات طرفيها وتشعرهما بالرضا.
2. قد يتصور البعض أن التواصل الجيد يمنع حدوث المشاكل والخلافات الزوجية، وهذا خطأ كبير؛ فالتواصل الفعال لا يمنع حدوث المشكلات، ولكنه يعين على حلها بصورة أيسر وأسرع، ولا يدع لها مجالًا لتفسد العلاقة بين الزوجين.



3. ولأننا لا نمتلك مهارات التواصل الفعال؛ فالتدريب على مهارات التواصل لا يعتبر عملية سهلة، ويحتاج للصبر والممارسة المستمرة، مع اختيار الوقت الملائم للتواصل، وتجنب مناقشة الأمور العصبية في أوقات الضيق والغضب، كما يحتاج منا للبحث عن أوقات للتواصل واستغلال الأوقات البينية.

4. ولأن الاختلافات فيما بيننا تصنع اختلافًا في أنماط تواصلنا؛ يجب علينا أن نتعلم كيف نتواصل لننعم بحياتنا حتى مع وجود تلك الاختلافات. فما منشأ هذه الاختلافات؟

قد تنشأ الخلافات من أحد الطرق الآتية:

5. الاختلافات الفردية فيما بيننا؛ وذلك لأننا امتصنا أنماط تواصلنا ممن قدموا لنا الرعاية في طفولتنا، وفي الواقع نحن لا نفكر مطلقًا في تلك الأنماط وعيوبها، وكيفية تطويرها.

6. يختلف البشر عمومًا من حيث قدرتهم على التواصل: حيث يندرج بعضهم تحت نمط المعبرين، والبعض الآخر تحت نمط العمليين.

7. الاختلافات بين الرجال والنساء: فقائمة الفروق بين النساء والرجال لا تنتهي، ومعظمها لا تعتبر حقائق مؤكدة تعم كل جنس الرجال أو كل جنس النساء، ولكنها نتائج دراسات وبحوث ميدانية موسعة، ولذلك فقد نجد استثناءات كثيرة لهذه الفروق، وهذا يعني أن الدور الأكبر يقع على عاتق الزوجين ليكتشف كل منهما الآخر، وعمومًا فمعظم جنس النساء يهتم بالناس والعلاقات الدافئة والمشاعر والعواطف والحميمية، ومعظم جنس الرجال يهتم بالأشياء والحقائق والأسباب والتحليل. أما فيما يتعلق بالعلاقة الجنسية نجد الرجال يهتمون أكثر بجوانبها الجسدية، بينما تهتم النساء بالجوانب النفسية والعاطفية.