سبک انتخاب

گپ‌وگفتی با ۳ محضردار که هر کدام رنگ طلاق را یک جور می‌بینند

قند نیست غم است که ساییده می‌شود از زیر سقف

■ مریم داوریان

در این گزارش سراغ محضردارهایی رفتم که همیشه با یک دفتر بزرگ زیر بغل می‌آیند کنار سفره عقد، تند و تند از عروس و دامادها امضا می‌گیرند، اغلب عینک نزدیک‌بین به چشم می‌زنند و تا صیغه عقد را بخوانند، فرد را وارد دنیای جدید و ناشناخته‌ای می‌کنند و سراغ کارشان می‌روند، اما وقتی پای طلاق وسط کشیده می‌شود آنها سر جایشان می‌نشینند و عروس و دامادهای سال‌های نزدیک یا دور می‌روند دفتر آنها، حالا دیگر خبری از ساییدن قند نیست، غم است که ساییده می‌شود از زیر سقف...

روی کاغذی آدرس چهار محضر را نوشته بودم تا یکی یکی سراغشان بروم، اما انگار همین امروز تمام محضرها آب شده‌اند، رفته‌اند زیرزمین. محضر اول که در کوچه فانی بود، هر چه گشتم کوچه فانی نامی پیدا نکردم، قیدش را زدم و سراغ آدرس بعدی رفتم و در راه از پیرمردی که در حال عبور از کنارش بودم، آدرس محضر طلاقی را در این حوالی جویا شدم که یکدفعه نه زیر گذاشت، نه رو بی‌مزد و منت، سرم داد مفصلی کشید و گفت: «شد... شد... شما جوان‌ها کمی حرف از زندگی کردن و ماندن هم بزنید؟ محضر طلاق میخوای چه کار؟ بگم که بری زندگیت رو نابود کنی؟...» تمام برقی که به لطف گرمای خورشیدی روز به زحمت زیاد جمع کرده بودم، یکجا از سرم پرید! و در بین حرف‌هایش در پرانتز بالا که سه نقطه گذاشتم، حرفم را اصلاح کردم و گفتم منظورم همان دفتر ازدواج بود تا شاید نظرش عوض شود، اما دیدم نه، این خبرها نیست. در سکوت از او فاصله گرفتم. راهی نبود، باید کارم را به نتیجه می‌رساندم، در راه از سه نفر آقا و دو خانم دیگر هم آدرس دفتر طلاق را جویا شدم، البته آنها لطف کردند و همان طور که آدرس دادند، از گوشه چشم فقط نگاه تأسفباری نثارم کردند و از نظر کلامی مثل آن پیرمرد نوازش گفتاری‌ام نکردند! در هر حال با یک آدرس پرسیدن ساده چه با نگاه چه با حرف همه آن شش نفر مورد قضاوت قرارم دادند. کلاهم را برای رفتار پیرمرد و آدم‌هایی که از آنها آدرس محضر طلاق را پرسیدم قاضی کردم و لحظه‌ای خودم را در وسط گود طلاق فرض کردم و آزار ناخواسته زبان و چشم مردم را روی خودم و زندگی‌ام دیدم...

■ **پله‌هایی که هم می‌دوزند و هم می‌شکافند**

بالاخره اولین محضر را پیدا کردم اما تا از در ورودی محضر داخل شدم، حس دوگانه‌ای سراغم آمد. قدم در راهی گذاشته بودم که عده‌ای با گل و شیرینی، لبخندزنان با چشم‌های پرامید طی کرده، عده‌ای هم با چشم‌های حسرت‌زده و پر اشک این مسیر را رفته بودند؛ مسیری که یک طرفش، شناسنامه‌های دو نفر را به هم می‌دوخت و طرف دیگرش، شناسنامه‌های دوخته به هم را می‌شکافت و تافته‌ها دوباره پنبه می‌شد. از همین مسیر پرالتهاب با ظاهر ساکت و آرامش گذر کردم، تا ۳۰ شمردم و پله‌ها تمام شد، بعد هم به فردی رسیدم که در کارش تبحر کامل داشت، عقد و گره زدن زندگی دو نفر به هم و باز کردن دوباره همان عقد. از او خواستم خودش را معرفی کند اما همان اول کار گفت در صورتی به سؤال‌هایم جواب می‌دهد که اسمی از دفتر و نامش برده نشود. نه تنها او بلکه دیگر محضردارهایی هم که با آنها هم‌صحبت شدم، شرط همکاری‌شان همین بود. دلیلش را جویا نشدم و به خواست‌شان احترام گذاشتم. در این گزارش برای سه محضرداری که هم‌صحبت شده‌ام اسمی با رنگ‌های ذهنی‌شان از طلاق گذاشته‌ام که با هم قاطی نشوند.

■ **محضردارها طلاق را چه رنگی می‌بینند؟**

گاهی محضردارهای خوش‌ذوقی پیدا می‌شوند که رنگ‌های ذهنی‌شان را از طلاق و ازدواج روی تابلوهای در ورودی دفاترشان می‌آورند یا آنقدر تابلوی ازدواج را داده‌اند بزرگ و پررنگ ساخته‌اند که از ۷۰ فرسخی دیده می‌شود، اما برعکس تابلوی طلاقشان، آنقدر لاغر و نحیف است که به چشم نمی‌آید و عملاً ذره‌بین به دست باید بشوی. یا سر هر کوچه، پلاکاردهای سبز رنگ زده‌اند: ازدواج با سه اتاق عقد مجزا، شربت و شیرینی مهمان ما باشید!

به همین بهانه از محضرداری پرسیدم:

ـ طلاق چه رنگی است؟

ـ (بدون درنگ جواب داد) قرمز.

اما محضردار دیگری، طلاق را خاکستری می‌دید.

از محضردار قرمز پرسیدم:

ـ شاید به نظر بعضی‌ها رنگ طلاق سبز باشد؟

ـ نه، نه دخترم! طبیعتِ رنگ‌ها را نادیده نگیر، رنگ سبز فقط رنگ ازدواج است و بس. از هر محضرداری بپرسی، همین را می‌گوید. مویم را که الکی در این راه سفید نکرده‌ام. شما جوان‌ها همه‌اش می‌خواهید حرف خودتان را بزنید. همین است این روزها زندگی‌هایتان کم‌دوام شده.

پیرو حرف محضردار قرمز که می‌گفت ازدواج، سبز است، از محضردار دیگری پرسیدم:

ـ ازدواج چه رنگی است؟

ـ شک نکنید ازدواج زرد است، یعنی همان رنگ خطر که تا این کاره نشده‌ای، در این راه قدم برندار؛ رنگی که زرق و برق و شادی‌ها را کنار می‌زند، در دل فرد شور می‌اندازد که از خودش سؤال‌هایی بپرسد تا مطمئن شود درست انتخاب کرده است. قرمز، رنگ شور و هیجان است و امید به روزهای گرم زندگی و گذراندن لحظه‌ها به شادی.

با خودم می‌گویم طلاق در جعبه مداد رنگی هر فردی یک رنگی دارد و هر کسی دنیا را با رنگ‌های خودش تفسیر می‌کند.

■ **زوج‌هایی داریم که خلق و خوی بچه‌ها را دارند**

بدون شک همه شما این را که می‌گویم تجربه کرده‌اید، هنگامی که در دوران مجردی یا حتی بعد از ازدواج، وقتی فرد جوانی می‌خواهد کاری را مستقل انجام دهد که شاید اهمیت زیادی هم ندارد با نگاه تردیدآمیز بزرگ‌ترها و سن‌دارترها روبه‌رو می‌شود، گاهی پای این گزاره که کار را نباید به بچه سپرد! هم به میان می‌آید. از محضردار زرد می‌پرسم: آیا یک دفعه امر مهمی مثل ازدواج از یک فرد که تا دیروز بچه دیده می‌شد یک آدم عاقل و بزرگ می‌سازد؟

محضردار می‌گوید: یک وقت در همین زوج‌هایی که به دفتر ما می‌آیند و می‌خواهند از هم طلاق بگیرند این نقص را می‌بینیم که مرد یا حتی زن، انگار هنوز در کودکی به سر می‌برند و سن صورتشان با رفتارشان نمی‌خواند. فرد جوانی بدون آموزش، مهارت کافی و به قول شما کسی که حتی کارهایی که بزرگ‌ترها تا جایی که بتوانند انجامش بدهند به او نمی‌سپردند، در یک لحظه به لطف ازدواج، بزرگ و عاقل می‌شود، در حالی که این اتفاق عملاً نیفتاده بلکه پدر و مادرها می‌خواهند به خودشان بقبولانند که فرزند آنها می‌تواند این بار را به سلامت ببرد.

■ **دیروز ۳ مورد طلاق داشتم که دو تایشان زوج جوان بودند**

از محضردار قرمز جویای آمار روزانه طلاق محضرش شدم اما تمایلی به دادن آمار نشان نداد، وقتی دلیلش را پرسیدم گفت: «شما روزنامه‌نگارها می‌خواهید آمار همه چیز را دربیاورید. آمار طلاق و بعد تلخ یک جامعه جزو اسرار است و پیش ما به امانت.» سؤال را طوری دیگر مطرح کردم، شاید به جواب برسم. پرسیدم: در بین طلاق‌های روزانه شما چند نفر از آنها زوج‌های جوانی هستند که سال‌های زیادی از ازدواج‌شان نمی‌گذرد؟ محضردار بعد از کمی مکث و محاسبه بالاخره به حرف می‌آید: بستگی دارد، برای مثال همین دیروز که سه تا طلاق داشتم، دو تا از آنها زوج‌های جوانی بودند که فرزندی نداشتند. انگار ترفندم جواب داده و با یک تیر، دو نشان را زده‌ام، می‌شود نتیجه تقریبی گرفت این محضردار حداقل روزی دو تا سه طلاق دارد که در مجموع نصف آنها زوج‌های جوان بدون فرزند هستند، اما این دلخوشی‌ام زیاد دوام نمی‌آورد چون نمی‌شود آمار یک روز را به همه روزها تعمیم داد، دست کم من این طور فکر می‌کنم.

■ **اوایل زیاد احساساتی می‌شدم اما حالا نه**

از محضردار خاکستری می‌پرسم: هنگام طلاق یک زوج آیا شده‌است غمگین شوید؟ محضردار می‌گوید: ما در این کار با عواطف آدم‌ها سر و کار داریم، آن هم عمیق‌ترین عواطف‌شان. سال‌های اولی که در این کار مشغول شدم با هر ازدواجی که من عاقدش بودم بال درمی‌آوردم. انگار بچه خودم مزدوج شده باشد، آن طرف قضیه هم بود. با هر طلاق بار غمی روی دل آدم آوار می‌شد اما صادقانه بگویم کم‌کم عادت کردم و حالا کمتر احساسی می‌شوم. با این حال هنوز هم هر وقت صیغه طلاق می‌خوانم دلم برای فرزند این طلاق، حتی فرزند نیامده‌ای که از حق دیدن این جهان محروم شد، می‌سوزد.

■ **پدیده تعدد زوجین در فضای مجازی**

محضردار زرد می‌گوید: طلاق هم مثل ازدواج چند نوع است. سؤال را خودش به دستم می‌دهد. از او می‌پرسم:

ـ می‌توانید این چند نوع را بگویید؟

ـ اولین نوع طلاق که حق و به حکم خداست، از سر ناچاری و نبودن راه‌حل کاربردی برای ادامه زندگی است و اگر فرد از نظر مالی، جانی یا روانی تهدید شود نه تنها جایز نیست، بلکه طلاق واجب است. نوع دیگر طلاق از نظر من که هر روز با آن سر و کار دارم، طلاق «راه بنداز، جا بنداز» است که فردی بدون هدف و برنامه ازدواج می‌کند، یکدفعه وسط راه یادش می‌آید نه! این کاره نیست و نمی‌تواند از پس مسئولیتش بربیاید، بنابراین بازی را با طلاق تمام می‌کند. نوع دیگر، طلاق مجازی است که با آمدن تکنولوژی، هویت اصلی ازدواج گم می‌شود و تعدد زوجین و همراه در دنیای مجازی برای یک نفر پیش می‌آورد، در نتیجه زوج در دنیای واقعیت به نفع زوج‌های دنیای مجازی به کنار می‌روند.

■ **بعضی از زن‌ها با مهریه و ازدواج تجارت می‌کنند**

از محضردار زرد می‌پرسم:

ـ چند درصد افرادی که برای طلاق می‌آیند، مهرشان را بخشیده‌اند؟

ـ شکر خدا اعداد و ارقام مهریه این روزها منطقی‌تر شده و هنگام طلاق، چندان درگیری دادن و ندادن یا گرفتن و نگرفتن سکه در محضر پیش نمی‌آید. دادگاه برایشان قسط‌بندی کرده و قبل از آمدن به توافق رسیده‌اند. موارد محدودی هم داشته‌ام که زن‌ها به صورت توافقی مهرشان را کامل بخشیده‌اند اما مواردی که نصف مهرشان را بخشیده باشند بیشتر داشته‌ام. حالا که حرف از مهر زدید باید بگویم برای بعضی‌ها هدف از ازدواج رسیدن به مهر است، به نوعی تجارت و محل کسبشان محسوب می‌شود! همین چند وقت پیش دختر خانمی با ۱۰ ازدواج در چند سال شناسایی شد که فقط برای گرفتن مهر ازدواج کرده‌است.

■ **حواسم در شناسنامه به در نظر گرفتن جای همسر بعدی است!**

از محضردار خاکستری می‌پرسم:

ـ وقتی کسی را عقد می‌کنید، حس‌تان چه می‌گوید؟ می‌گوید زندگی‌شان دوام می‌یابد؟ خوشبینانه به ازدواج و انتخابشان نگاه می‌کنید؟

ـ راستش خیلی خوشبینانه نگاه نمی‌کنم، وقتی توی شناسنامه‌هایشان اسم را وارد می‌کنم تا جایی که می‌شود بالا می‌نویسم تا جای فرد بعدی و احتمالی خالی بماند. باید بگویم زندگی یک زوج جوان اگر سه سال دوام بیاورد می‌شود گفت از بحران اولیه زیر یک سقف رفتن گذشته‌اند و تفاهم پیدا کرده‌اند. اگر به پنج سال رسید باید بگویم بحران دوم را هم رد کرده‌اند و به درک متقابل از خوبی‌ها و بدی‌های زندگی‌شان رسیده‌اند و با پایه درستی که در این چند سال به امید خدا پایه‌گذاری کرده‌اند، سال‌های آتی زندگی‌شان به خوبی طی خواهد شد.

■ **سکه طلاق روی شیر ندارد**

از محضردار زرد می‌پرسم:

ـ جدا از همدردی مردانه خود با همجنس‌تان هنگام طلاق، بیشتر، زن‌ها ناراحت و سرخورده‌اند یا مردها؟

ـ زن‌ها راحت‌تر گریه می‌کنند و اغلب هنگام جدا شدن داد و فریاد بیشتری از مردها می‌کنند اما اغلب مردها ساکتند و هنگامی که دفتر طلاق را امضا می‌کنند با وجدان خودشان درگیرند. به نظرم مردها بیشتر ناراحتند اما بروز نمی‌دهند، البته من اگر شرایط را مساعد برگشت و مصالحه یا فرصت دادن ببینم با زوج صحبت می‌کنم. طی این سال‌ها هم فهمیده‌ام اگر طلاق خواستِ زن باشد به سختی می‌شود به برگشت و زندگی مجدد امیدی داشت اما اگر خواست مرد باشد جای امید بیشتری است. به طور کلی مردها برای حفظ زندگی بیشتر تلاش می‌کنند، البته این را بگویم که حرف‌هایم مطلق نیست و بر پایه تجربیاتم نظر دادم. اگر زن یک‌ور سکه و مرد یک‌ور دیگر سکه ماجرای طلاق باشد و آن را به هوا پرتاب کنیم، هیچ کدامشان شیر نمی‌شوند چون این سکه دورو، فقط خط است.

■ **شعاری که از دهان بیشتر طلاق گرفته‌ها بیرون می‌آید**

از محضردار قرمز می‌پرسم: گاهی شده است زوجی دلیل جدایی‌شان را برایتان تعریف کنند؟ سرش را به نشانه تأیید تکان می‌دهد: بله، بارها و به دفعات زیاد. این دلیل را که می‌گویم دلیل خیلی از زوج‌هاست، شعار «یک‌بار به دنیا آمده‌ام و یک‌بار زندگی می‌کنم، پس هر چیز که آزارم دهد می‌خواهم رها کنم و دنبال شاد زیستن بروم» شعاری است که به دفعات شنیده‌ام و دلیل جدایی عده زیادی شده است. ... اما من پیش خودم فکر می‌کنم زندگی زناشویی یعنی زندگی جمعی، نمی‌شود با هر آزاری پاشنه کفش را کشید و رفت پیش قاضی و حاضری طلاق را زد.

گاهی محضردارهای خوش‌ذوقی پیدا می‌شوند که رنگ‌های ذهنی‌شان را از طلاق و ازدواج روی تابلوهای در ورودی دفاترشان می‌آورند یا آنقدر تابلوی ازدواج را داده‌اند بزرگ و پررنگ ساخته‌اند که از ۷۰ فرسخی دیده می‌شود، اما برعکس تابلوی طلاقشان، آنقدر لاغر و نحیف است که به چشم نمی‌آید و عملاً ذره‌بین به دست باید بشوی

از محضردار می‌پرسم: هنگام طلاق یک زوج آیا شده‌است غمگین شوید؟ محضردار می‌گوید: ما در این کار با عواطف آدم‌ها سر و کار داریم، آن هم عمیق‌ترین عواطف‌شان. سال‌های اولی که در این کار مشغول شدم با هر ازدواجی که من عاقدش بودم بال درمی‌آوردم. انگار بچه خودم مزدوج شده باشد، آن طرف قضیه هم بود. با هر طلاق بار غمی روی دل آدم آوار می‌شد اما صادقانه بگویم کم‌کم عادت کردم و حالا کمتر احساسی می‌شوم. با این حال هنوز هم هر وقت صیغه طلاق می‌خوانم دلم برای فرزند این طلاق، حتی فرزند نیامده‌ای که از حق دیدن این جهان محروم شد، می‌سوزد

سبک همدلی

۱۵ قاعده طلایی در ارتباطات کلامی و غیرکلامی زوجین

با من حرف بزن، آرام و مهربان

■ معصومه گنجی

خانواده اولین، مهم‌ترین و پربرکت‌ترین نهاد اجتماعی در تاریخ فرهنگ و تمدن انسانی است؛ کانونی که باید برای حفظ حرکت و کرامت انسان و تأمین سلامت جسمانی و روانی و رشد معنوی او استحکام یابد.

خانواده با پیمان ازدواج و پیوند همسری زن و مردی هوشمند و آگاه و برخوردار از بلوغ فکری و قابلیت‌های اجتماعی پایه‌گذاری می‌شود و این زوج ستون اصلی حیاتی‌ترین نهاد اجتماعی را تشکیل می‌دهند.

در نظام الهی و فرهنگ قرآنی، هدف اصلی ازدواج رسیدن به آرامش روان و آسایش خاطر است. تردیدی نیست که از تنهایی به در آمدن، همسر و همراه شدن، خانواده مستقل تشکیل دادن، ارضای غرایز، حفظ عفت و مصونیت از گناه، کسب استقلال، تولید و تکثیر نسل از نتایج قهری ازدواج و از مهم‌ترین عوامل مؤثر در آرامش روان و احساس رضایتمندی درونی است، پس می‌توان گفت سلامت و سعادت جامعه به سلامت و پویایی نظام خانواده وابسته است و سلامت و تعادل نظام خانواده نیز به کیفیت روابط بین همسران بستگی دارد. هر قدر روابط فی‌مابین همسران بهتر، سالم‌تر و پرجاذبه‌تر باشد، زندگی شیرین‌تر و باصفاتر می‌شود و زن و شوهر فرزندان پرنشاط و موفقی تربیت خواهند کرد.

در روابط سالم و صحیح، طرفین (زن و مرد) در مبادله اطلاعات و احساسات، در فضایی مناسب مشارکت می‌کنند، با یکدیگر هماهنگی دارند و در این ارتباط هر دو ارزش بالایی برای خود و دیگری در نظر می‌گیرند.

ایجاد گفتمان نیاز به مهارت‌های ارتباطی دارد که متأسفانه بسیاری از افراد وقت و زمان لازم را برای فراگیری این مهارت‌ها صرف نمی‌کنند، هرچند ممکن است انگیزه بالایی هم برای کسب این مهارت‌ها داشته باشند ولی یا لزومی برای آن نمی‌بینند یا نمی‌دانند که ارتباط نیز یک مسئله فنی است.

اصول زیر به منزله قواعدی طلایی هستند که رعایت آنها به بهبود روابط همسران کمک شایان توجهی می‌کند.

۱- آمادگی برای توهین نکردن: به همسرتان توهین نکنید و او را با کلمات و نام‌های توهین‌آمیز خطاب نکنید. از تحقیر کردن، شرمنده کردن یا مسخره کردن همسرتان اجتناب کنید.

۲- صداقت در بیان خواسته‌ها: اگر چیزی از همسرتان می‌خواهید به طور مشخص و واضح آنچه را می‌خواهید بیان کنید و از حاشیه رفتن و در لفافه حرف زدن جدا اجتناب کنید.

۳- استفاده از افکار و احساسات خود: نقطه‌نظرهای خود را به‌طوری که مشخص است نظر و احساس شماست بیان کنید نه به‌صورتی که واقعیت مطلق است، یعنی به گونه‌ای حرف بزنید که مالکیت شما بر فکر و احساستان اعلام شود، به عنوان مثال: به نظر من این طور می‌آید که تو احساس من نسبت به مادرم را نادیده می‌گیری.

۴- بیان همدلانه احساسات خود: خیلی ساده به همسرتان بگویید چه احساسی دارید، بدون توجه به اینکه آنها چقدر به نظر دیگران غیرمنطقی یا ابلهانه بیاید. اگر فکر می‌کنید همسرتان از بیان رک و صریح احساس شما ناراحت می‌شود، قبل از بیان آن بگویید: امیدوارم از صداقت من نرنجی... البته در نظر داشته باشید که بیان خودخواهانه احساس مدنظر نیست مثل این جمله: حالمو به هم میزنی... این یک پرخاشگری آشکار و توهین به همسر است نه بیان احساس.

۵- به جای داد و بیداد در مورد حس عصبانیت خود و دلیل آن حرف بزنید: اگر عصبانی هستید بگویید که چنین احساسی دارید. داد نزنید. صدای خود را بلند نکنید. حرف‌های توهین‌آمیز و متلک نگویید... خیلی روشن بگویید از چه چیزی ناراحت شده‌اید. اگر غیرتی شده‌اید یا تحقیر، حرف بزنید نه اینکه با پرخاشگری و حرف‌های نابالغانه بخواهید ضعف و حقارت خود را پنهان کنید.

۶- تدارک و مقدمه‌چینی: اگر می‌خواهید از فردی انتقاد یا مشکلی را بیان کنید، بهتر است با یک مقدمه مثبت شروع کنید یا حداقل نشان دهید که نقطه‌نظرهای فرد مقابل را درک می‌کنید، به عنوان مثال می‌دانم تو قصد مثبتی داشتی... ولی...

۷- تعمیم بیش از حد سرزنش محسوب می‌شود: در مورد او قضاوت نکنید و بیش از اندازه مسائل را در مورد او تعمیم ندهید. تعمیم بیش از حد، سرزنش محسوب می‌شود. انصاف را فراموش نکنید. اگر دو بار است که از همسرتان می‌رنجید، نگویید تو همیشه مرا می‌رنجانی.

۸- رفتار ملایم و عدم تهدید: «این آخرین باریه که میگم... دفعه بعد من میدونم و تو... حالا ببین چی کار می‌کنم...» گفتن این جمله‌ها فقط بر ضعف درونی شما دلالت دارد و نشان می‌دهد سررشته رابطه زناشویی از دست شما خارج شده است.

۹- رعایت اصول صلح‌طلبانه در زندگی: روی حل مشکل تمرکز کنید و تمایل به مصالحه و کنارآمدن با دیگران نشان دهید. از دادن پیشنهاد نترسید و به خاطر اشتباه‌های خود عذرخواهی کنید. حاشیه رفتن و نبش قبر خاطره‌ها نشان می‌دهد که شما کم آورده‌اید و فقط قصد به کرسی نشاندن حرف خود را دارید.

خیلی ساده به همسرتان بگویید چه احساسی دارید، بدون توجه به اینکه آنها چقدر به نظر دیگران غیرمنطقی یا ابلهانه بیاید. اگر فکر می‌کنید همسرتان از بیان رک و صریح احساس شما ناراحت می‌شود، قبل از بیان آن بگویید: امیدوارم از صداقت من نرنجی... البته در نظر داشته باشید که بیان خودخواهانه احساس مدنظر نیست

۱۰- گوش شنوا داشته باشید: به حرف‌های همسرتان به دقت گوش دهید. حرف او را قطع یا نفی نکنید. فکر او را حدس نزنید (ذهن‌خوانی نکنید). به یاد داشته باشید یک فرد بالغ می‌تواند صبر و تحمل و گوشی شنوا داشته باشد، قطع کردن حرف همسر نشانه شخصیت نابالغ است.

۱۱- تماس چشمی برقرار کنید: اجزای غیرکلامی ارتباط بسیار مهم هستند به ویژه در ارتباط همسران نقش کلیدی بازی می‌کنند. تماس چشمی حین صحبت با طرف مقابل موجب توجه بیشتر و اثربخشی کلام می‌شود.

۱۲- حالت‌های بدن: مثل بالا انداختن شانه‌ها، تکان دادن دست، پوزخند و... که در آن کلامی وجود ندارد اما دنیایی حرف دارد. مثلاً از همسرتان تعریف می‌کنید اما لحن و حالت چهره‌تان پوزخند و تحقیر است.

۱۳- حفظ حریم شخصی همسر: برای اینکه حرفتان را به همسرتان بزنید لازم نیست به او بچسبید. حفظ فاصله و احترام به حریم او به ویژه در صحبت‌های جدی لازم است. همچنین رفتارهایی مثل بی‌اجازه سرک کشیدن در کیف یا تلفن همراه همسر نشانه‌ای از عدم اعتماد شماست.

۱۴- جایی که باید حرف بزنید سکوت نکنید: در فرهنگ و ادبیات ما از مزایای سکوت بسیار گفته‌اند. منظور از سکوت بی‌تفاوتی یا بی‌اعتنایی به همسر نیست. سکوت باید وسیله‌ای برای فهم بیشتر باشد نه اینکه اگر لازم باشد حرف بزنید، به سنگر سکوت برای عدم پذیرش اشتباه خود پناه ببرید.

۱۵- گذشت و بخشش: در صورت مشاهده رفتاری نادرست از جانب همسر، سعی کنیم اغماض داشته باشیم و قبل از اینکه انتظار عذرخواهی داشته باشیم او را ببخشیم و رفتارش را نادیده گرفته و موضوع را فراموش کنیم. این رفتار تأثیر خودش را خواهد گذاشت و بعدها به طور غیرمستقیم او را متوجه اشتباهش خواهد کرد.