

آیا در برقراری ارتباط با فرزندانمان موفق هستید؟

محمود گلزاری

اقتباس از سخنرانی ایراد شده
در کنگره دوم انجمنهای اولیا و مربیان



معضلات تربیتی و مشکلات عاطفی گوناگونی هستند: از عصیانها، لجبازیها، اضطرابها، ضعف شدید اعتماد به نفس و افسردگیها گرفته تا موارد اخلاقی مانند جدا شدن از ارزشهای انسانی و اسلامی و پناه بردن به انحرافات.

در بررسی علل و عوامل این مشکلات، همگان براین باورند که خانواده نقش مهمی در کاهش و نیز ایجاد آنها دارد. بهتر است بدانیم

برقراری ارتباط صحیح یکی از نیازهای اساسی والدین در امر تربیت فرزندانشان است و ما امیدواریم با طرح این مبحث، در راه کسب این مهارت بسیار مهم گام کوچکی برداریم.

خوشبختانه جامعه ما نسبت به جوامع غربی و حتی غیر ایرانی، جامعه سالمی است؛ اما با این حال ما با مشکلات و بحرانهای جدی در مسائل تربیتی مواجه هستیم. فرزندان ما دچار

که خانواده در مقایسه با مدرسه و وسایل ارتباط جمعی نقش بیشتری در شکل‌گیری معضلات روانی، عاطفی و اخلاقی افراد دارد، زیرا از سنین کودکی با آنان در ارتباط است.

حال این پرسش مطرح می‌شود که چگونه می‌توان شرایط موجود را بهبود بخشید؟ شاید یکی از راه‌های معروف اما بدون کارآیی استفاده از متخصصان، مشاوران و روان‌شناسانی باشد که به نظر می‌رسد در این زمینه توانایی دارند. اما باید پذیرفت که وقتی رفتار کودک و نوجوان به صورت یک انحراف و بیماری شکل می‌گیرد، دیگر نمی‌توان به ارتباط او با یک متخصص به عنوان یک وسیله کارساز امید چندانی بست. تجربه نشان داده است که اگر ما بخواهیم به عنوان نیروهای کارشناس به خانواده‌ها مدد برسانیم، باید آنها را آماده کنیم تا نقش خود را بهتر درک کنند؛ آن هم با این دیدگاه که خانواده یک سیستم است.

سیستم مجموعه عناصر یا افرادی است که باهم ارتباط متقابل داشته، یک هویت را می‌سازند و مشکل یکی عملاً به دیگری سرایت می‌کند. بنابراین وقتی که می‌گوییم خانواده یک سیستم است، یعنی اگر یکی از اعضای آن دچار مشکل باشد، این امر نشان می‌دهد که سیستم مختل است و اشکال دارد. به بیان دیگر اگر کودکی شب‌اداری بی‌سابقه دارد، اگر نوجوانی از کمرویی شدید رنج می‌برد و اگر جوانی افسرده است؛ نشانگر آن است که سیستم خانواده دچار اختلال و مشکل است. بنابراین اگر کسی بخواهد با کودک مشکل‌دار، نوجوان کمرو و یا جوان افسرده برخورد کرده، مشکل او را حل کند؛ باید به سراغ عناصر دیگر سیستم خانواده، یعنی پدر و مادر و خواهران و

برادران برود و با کل مجموعه کار کند.

به طور کلی باتوجه به آنچه که گفته شد اگر بخواهیم به عنوان نیروهای کارشناس به خانواده‌ها کمکی بکنیم، باید تلاش کنیم تا سیستم خانواده را از صورت نامطلوبش خارج سازیم و به اعضای خانواده یادآور شویم که چگونه باید ارتباطات صحیحی با یکدیگر داشته باشند.

مشکل عمده جامعه ما این است که از مهارت‌های ارتباطی بی‌بهره‌ایم. یعنی اگرچه اکثریت قریب به اتفاق پدران و مادران جامعه ما انسانهایی سالم، وفادار به هم، پای‌بند به آداب و سنن دینی و اعتقادی هستند، اما متأسفانه شاهد آن هستیم که بخصوص پس از سالهای دوره دبستان روابط صمیمانه‌ای میان والدین و فرزندان وجود ندارد و مشکلات جدی عصبی - روانی - اخلاقی در کودکان ما شکل می‌گیرد که به صورت افت تحصیلی یا بحرانهای اخلاقی و روحی تجلی پیدا می‌کند.

یکی از صاحب‌نظران مسائل خانواده معتقد است که خانواده‌ها بر دو دسته‌اند: خانواده‌های آشفته و خانواده‌های بالنده. وی می‌گوید خانواده آشفته خانواده‌ای است که به تعبیر روان‌شناسان دارای فشارهای روانی (استرس) و ویژگیهایی است که موجب عدم تعادل می‌شود. در خانواده آشفته ارتباط میان اعضا کم یا بسته است و به طور کلی رابطه‌های سازنده‌ای در آن به چشم نمی‌خورد.

ارتباط چیست ؟

ارتباط فرایند مبادله اطلاعات و احساسات است. کلمه تبادل نشان می‌دهد، که ارتباط امری

یک ارتباط خوب و واقعی دارای تبادل است؛ یعنی شما به من اجازه بدهید که از غمها، شادایها، بیمها و امیدها، خاطرات گذشته و انتظارات آینده‌ام با شما سخن بگویم و من هم متقابلاً به شما اجازه بدهم که غمها و شادایها، ترسها، انتظارات و آرزوهای آینده خود را با من در میان بگذارید. با این کار شما مرا وارد جهان درونی خود می‌کنید که خاص خود شماست و من نیز شما را به نهمانخانه خود وارد می‌کنم که خاص خود من است. اگر من چنین کاری نکنم، آنگاه برای شما یک مجموعه بسته خواهم بود که درهای احساسات و اطلاعاتم به روی شما قفل است. در این صورت فرزندم رو به روی من قرار گرفته، ولی من و او هیچ کدام از غم و شادی، ترس و امید و... همدیگر خبرنداریم. خلاصه آنکه مادرهای وجودی خود را به روی هم بسته‌ایم و اجازه نمی‌دهیم که این درها باز شود؛ یعنی جرأت نداریم، می‌ترسیم، احساس

دوطرفه است. هر ارتباطی دارای چهار عنصر اساسی است که عبارتند از: پیام، فرستنده پیام، گیرنده پیام و واکنش پیام گیرنده نسبت به پیام رسان.

حال ببینیم آیا در یک سیستم ارتباطی مانند خانواده، تبادل اطلاعات و احساسات صورت می‌گیرد؟ اگر نه، چه موانعی در این راه وجود دارد و برای برقراری یک ارتباط مطلوب و بهینه چه باید کرد؟

همان گونه که بیان شد، در خانواده‌های ما ارتباط بسیار کم و ضعیف، یک طرفه و یا بسته و مختل است. به عنوان مثال من همسرم را دوست دارم، اما نمی‌دانم این احساس صمیمانه را چگونه به او تفهیم کنم. او هم من و فرزندش را دوست دارد، ولی این محبت‌های عمیق و باطنی وقتی که وارد سیستم ارتباطی ما می‌شود، دچار تشنج و اغتشاش می‌گردد و تعارضات مختلفی را به وجود می‌آورد.



است که فرزند ما به دنبال کسی می‌رود که او را درک کند، مرد به جایی می‌رود که خودش را فراموش کند، زن در ناراحتیهای خودش فرو می‌رود و...

چگونه ارتباط برقرار کنیم؟

حال باید دید چگونه می‌توان مهارت ارتباط برقرار کردن را در خود ایجاد کرد؟ برای دستیابی به این مقصود چهار روش کاربرد بیشتری دارد که عبارت است از: خواندن، نوشتن، حرف زدن و گوش دادن.

برطبق آمار به دست آمده، از میان چهار راه ارتباطی بالا، ۷۵٪ ارتباطات افراد از طریق حرف زدن و شنیدن، ۲۵٪ از طریق نوشتن و خواندن، ۱۱٪ از راه نوشتن و ۱۴٪ از راه خواندن صورت می‌گیرد. البته این آمار متعلق به ما نیست و لذا ممکن است در جامعه ما روش خواندن و نوشتن کمتر از این آمار و روش گوش دادن و حرف زدن بیشتر از آن باشد. شاید ۸۵٪ ارتباطات ما از طریق حرف زدن و شنیدن انجام پذیرد و با اینکه این چهار مهارت و شیوه ارتباط شایعترین و رایجترین روشها هستند، ما کمترین آمار را در این زمینه‌ها داریم؛ چرا که ما بلد نیستیم خوب حرف بزنیم و خوب گوش بکنیم. به عبارت دیگر خوب گوش دادن و درست سخن گفتن را نیاموخته‌ایم، در حالی که در اندیشه اسلامی بر آنها تأکید بسیار شده است.

در اینجا در باره ارتباط کلامی و غیر کلامی بحث می‌کنیم. حرف زدن ما ارتباط کلامی است و شانه بالا انداختن، اخم کردن و پشت کردن به دیگری، ارتباط غیر کلامی به شمار می‌آید. ثابت شده است که بیش از ۵۰٪ پیامهای ما از

امنیت نمی‌کنیم و اعتماد نداریم. در حالی که ارتباط یعنی اینکه اجازه دهیم در غم و شادی هم شریک شویم و این معنای درست صمیمیت است.

این روزها مسأله‌ای به نام تنهایی در کار جدید روان‌شناسی بسیار مطرح می‌شود و می‌گویند آدمها روز به روز در حال تنها تر شدن هستند.

تنهایی بردوگونه است: تنهایی اجتماعی و تنهایی عاطفی. تنهایی اجتماعی عبارت از آن است که برخورد فرد با دیگران در محل کار، تحصیل و زندگی کم باشد، که این حالت نادر است. ولی متأسفانه ما امروزه به سوی تنهایی عاطفی پیش می‌رویم. "من در میان جمع و دلم جای دیگر است". به بیان دیگر در میان جمع هستیم، ولی احساس تنهایی می‌کنیم و طبعاً اگر کسی در میان جمعی غریبه قرار بگیرد، زود خسته می‌شود و این خستگی به جسم و روانش سرایت می‌کند.

امروزه بیماریهای عفونی و مرگ و میرهای ناشی از سل، مالاریا، حصبه، آبله و امثال آن در حال از بین رفتن است، ولی مرگ و میرهای حاصل از سکتته‌های قلبی در گروه سنی زیر ۵۰ سال افزایش نشان می‌دهد که این یک زنگ خطر است.

اگر ما تنها باشیم و در میان آدمها احساس غربت کنیم، بدون اینکه خودمان بفهمیم، ناراحتیها و فشارهای زیادی را متحمل می‌شویم و این امر منتج به مشکلاتی می‌شود که در حال حاضر با آن دست به گریبان هستیم.

خلاصه آنکه اگر ما به ارتباط نرسیم، با آنکه در خانه هستیم، ولی احساس غربت کرده، روز به روز تحلیل می‌رویم و بیمار می‌شویم. آن‌گاه

می‌گیرد. البته میان ارتباط زن و مرد تفاوت‌هایی وجود دارد. ثابت شده است که زنان از کلام، بیشتر برای ابراز عاطفه استفاده می‌کنند و مردان برای کسب اطلاعات. زن حرف می‌زند به خاطر آنکه درد دلها و شادیهایش را بیان کند و مرد یادگرفته است که اطلاعات خود را برساند.

چه عواملی موجب اختلال در ارتباط می‌شود؟

آنچه که موجب بروز اختلال در ارتباطات ما با اعضای خانواده می‌شود، عبارت است از:

۱- با هم حرف نزدن:

اگر شما به خانه‌ای رفتید و دیدید که در آنجا سکوت زیادی حاکم است، یعنی زن کار خودش را می‌کند، بچه‌ها تکالیفشان را انجام می‌دهند و با هم کمتر حرف می‌زنند، بدانید که فضای این خانه سالم نیست و چنین شرایطی از نشانه‌های آشفتگی خانواده است. البته سرو صدای زیاد و داد و فریاد زدن هم از علائم خانواده‌آشفته به شمار می‌آید.

آیا تا کنون تجربه کرده‌اید که با همسر و یا فرزندان به مدت نیم ساعت به صورت دوطرفه حرف بزنید؟ مثل دو دوست که با هم از غم و شادی یکدیگر سخن می‌گویند و در طول این نیم ساعت طرف مقابل شما به راحتی و بی آنکه نصیحت و موعظه شود، حرفهای دلش را برای شما بگوید؟

اگر ما نتوانیم چنین ارتباطی را در خانه فراهم سازیم، آنگاه نباید بروز بیماری، انحراف، دوری و... را در خانواده بعید بدانیم.

طریق رفتارهای غیر کلامی صورت می‌گیرد. مثلاً من می‌گویم دوستت دارم، اما چهره‌ام علاقه مرا نشان نمی‌دهد.

اینک با توجه به آنچه که در باره شیوه‌های ارتباط گفته شد به نحوه برقراری ارتباط با فرزندان خود می‌پردازیم.

آیا توجه کرده‌اید که بچه‌های کوچک ما چه قدر راحت با ما ارتباط برقرار می‌کنند؟ کودکان خردسال گرسنگی و یا درد خود را با گریه کردن، ناله کردن و حرف زدن، شادی خود را با خنده‌های کودکانه و اعتراض خود را با لجبازی و یا کوبیدن پاهای خود به زمین به ما می‌فهمانند. ما هم در مقابل، آنان را در آغوش می‌گیریم، می‌بوسیم، نوازششان می‌کنیم و مانند نوجوانانمان بر سرشان فریاد نمی‌زنیم. در دوره دبستان هم وقتی که فرزندانمان از مدرسه به خانه می‌آیند با ما حرف می‌زنند و با بیان ماجراهای مدرسه و همکلاسیهایشان با ما ارتباط برقرار می‌کنند. ما نیز از راه پرسشهایی چون: چه خواندی؟ چه شد؟ در مدرسه چه خبر بود؟ معلم چه کار کرد؟ و... با آنها ارتباط برقرار می‌کنیم. اما متأسفانه هرچه جلوتر می‌رویم یعنی در دوران نوجوانی این رابطه‌ها اندک اندک کم می‌شود. مثلاً وقتی که نوجوان ما از مدرسه به خانه می‌آید، سلام می‌کند، مؤدبانه به گوشه‌ای می‌رود و لباسهای خود را عوض می‌کند، کتابش را باز می‌کند و درس خود را می‌خواند و بعد سرسفره می‌آید تا غذا بخورد. لذا در آنجا هم ما و او با هم کم حرف می‌زنیم. لذا دنیای او از دنیای ما جدا می‌شود و ما دیگر نمی‌دانیم غم و شادی و بیم و امید او چیست. شبیه این قضیه نیز میان ما و همسرمان اتفاق می‌افتد. یعنی ارتباطها خیلی کم صورت

۲- دو طرفه نبودن ارتباط:

ارتباط جریانی دوطرفه است. اگر وقتی که فرزندم با من سخن می‌گوید کاری می‌کنم که دیگر چیزی نگوید، این کار نوعی تحقیر است. مثلاً: فرزندم به من می‌گوید: "من دیگر به این مدرسه نمی‌روم." اگر من به او توهین کنم و بگویم: "تو غلط می‌کنی که این حرفها را می‌زنی"، یا: "اگر بار دیگر از این حرفها بگویی، بیچاره می‌شوی"، او علت نرفتن خود را به مدرسه مورد نظر بازگو نمی‌کند، چرا که من با نحوه برخورد خود امکان برقراری یک ارتباط سالم را از میان می‌برم و فرزندم هم بناچار می‌گوید: "چشم بابا." اما غمش را به دیگری خواهد گفت.

در جایی فرد متخصصی نوشته بود که اگر می‌خواهید ارتباط شما، ارتباط خوبی باشد، سعی کنید فرمانده، معلم اخلاق، قاضی، همه چیز دان، منتقد، روان‌شناس و مشاور نباشید،

چرا که این نقشها برقراری ارتباط در خانواده را مختل می‌کند. او در توضیح گفته بود که فرمانده همیشه دلش می‌خواهد طرف مقابل خود را کنترل کرده، بر او حکم براند. معلم اخلاق می‌خواهد با نصیحت، اصولی را که دارد به طرف مقابل بقبولاند. همه چیزدان خود را عالم و طرف مقابل را جاهل فرض می‌کند. قاضی طرف مقابل را گناهکار می‌داند و قضاوت می‌کند. منتقد سعی می‌کند فقط ایرادها را ببیند. روان‌شناس فقط تحلیل می‌کند: "تو که این طوری هستی به خاطر این است که در گذشته، یک روز این طوری شد." بنابراین طرف مقابل دیگر جرأت نمی‌کند حرفی بزند، چون می‌ترسد فوراً یک برچسب بخورد و به او بگویند رفتارش از چه عقده‌هایی ناشی می‌شود. گاهی اوقات هم برخوردها سطحی می‌شود؛ یعنی ما صرفاً دلداری می‌دهیم و می‌گوییم: "حرفت را بزن" و سری تکان



درست مانند کسی است که به سرعت می‌شکند. صورت درست آن است که بخواهیم با روشی منطقی و به تدریج طرف مقابل را تغییر بدهیم، چرا که تغییر باید کم‌کم و در طی یک ارتباط سالم پدید آید. در دیدگاه‌های اسلامی مان، ائمه (ع) فرموده‌اند که برخورد ما بایک انسان باید به گونه‌ای باشد که گویی آن فرد تشنه لبی است در کویری خشک و سوزان و اکنون به آب گوارایی رسیده است.

نکته سوم که در بینش اسلامی ما از اهمیت زیادی برخوردار می‌باشد، حساسیت کلام است. خداوند زبان و بیان را به عنوان "علمه‌البیان" به خود نسبت داده است. در روایتی از حضرت علی (ع) در غررالحکم و دررالکلم آمده است: "اگر انسان این زبان و گفتار را نداشت، مجسمه‌ای بی‌روح و یا حیوانی بیهوده بود."

همچنین در قرآن آمده است که گفتار باید معروف، سدید، بلیغ، عظیم و طیب و رفتار نیز "سلاماً، سلاماً" باشد. و چقدر زیباست که روبه روی هم بنشینیم و با هم این گونه سخن بگوییم. چرا که روبه‌روی هم نشستن و با آرامش و سلامت و دوطرفه سخن گفتن از ویژگی‌های انسانهای بهشتی است و سبب برقراری ارتباط اصیل و صحیح می‌شود.

می‌دهیم، ولی باز هم طرف مقابل را درک نمی‌کنیم و به درددل او گوش نمی‌دهیم.

از دیگر عواملی که سبب بروز اختلال در ارتباط ما با دیگران می‌شود، می‌توان این به موارد اشاره کرد: اظهار کسالت کردن در ارتباط با طرف مقابل، اخم کردن و چهره درهم کشیدن، نق زدن، برخوردهای غیر منطقی و ...

نکات مهم در برقراری ارتباط صحیح

نکته بسیار مهمی که باید به آن اشاره کرد این است که ما یاد بگیریم شنونده خوبی باشیم. باید با حوصله گوش بدهیم، تمرکز داشته باشیم، وقت کافی صرف کنیم، تماس چشمی مستمر داشته باشیم و به صورتهای مختلف به طرف مقابل برسائیم که با دقت به سخنان او گوش می‌دهیم.

نکته دیگر اینکه ما باید ایمان داشته باشیم که می‌توان در دیگران تغییر و تحول پدید آورد. این تغییر به دو صورت می‌تواند انجام شود. اول آنکه بخواهیم با توسل به تهدید و ارعاب، به سرعت در طرف مقابل خود تغییر به وجود آوریم، که این کار اصلاً قابل قبول نیست؛ چرا که اگر بخواهیم کسی را به سرعت تغییر بدهیم،

اطلاعیه

پیرو درج نشانی مراکز راهنمایی و مشاوره خانواده در شماره گذشته پیوند، نشانی جدید مرکز راهنمایی و مشاوره خانواده منطقه ۱۴ رابه آگاهی می‌رساند:

منطقه ۱۴ آموزش و پرورش - خیابان پیروزی - خیابان سی‌متری افخم - روبروی خیابان

نیکنام - تلفن: ۳۴۹۴۷۲