

یکی از نیازهای اساسی والدین و معلمان در امر تربیت و پرورش اخلاقی کودکان، برقراری ارتباط سالم با آنهاست.

ارتباط صحیح بین پدر و مادر و روابط سالم آنان با کودکان اولین و مهمترین زمینه رشد و پرورش اخلاقی نونهالان است.

بهترین ملاک و معیاری که براساس آن کیفیت پرورش اخلاقی کودکان را می‌توان مورد ارزیابی و دقت قرار داد، همان شبکه ارتباطی اعضای خانواده با یکدیگر است. به همین اعتبار خانواده را امروز به عنوان یک "سیستم ارتباطی" تعریف می‌کنند و سلامت جامعه بازتابی از سلامت نظام ارتباطی خانواده تلقی می‌شود.



سیستم چیست؟

سیستم عبارت است از مجموعه عناصر و یا افرادی که باهم در جهت اهداف و منافع مشترک، ارتباطی متقابل دارند و در حقیقت یک هویت را می‌سازند، به طوری که اگر در این سیستم اختلالی ایجاد شود و یابرای یکی از عناصر و یا اعضای آن مشکلی پدید آید به سایر عناصر و اعضای سیستم سرایت می‌کند:

چو عضوی به درد آورد روزگار

دگر عضوها را نماند قرار

بنابراین اساس تربیت سالم نونهالان یک جامعه بستگی کامل به سلامت خانواده دارد و سلامت خانواده مستلزم ارتباط سالم بین اعضای آن است.

ارتباط چیست؟

ارتباط عبارت است از فرایند مبادله اطلاعات و احساسات. مبادله امری است

## ضروری بر اهمیت

## "ارتباط"

## در محیط

## خانواده

رضا فرهادیان

طرفینی و دوجانبه و ارتباط جریانی است متقابل.

### ارتباط سالم کدام است؟

ارتباط سالم و صحیح آن است که طرفین در امر مبادله اطلاعات و احساسات در فضایی مناسب مشارکت کنند، با یکدیگر هماهنگی داشته باشند و در این ارتباط هر دو احساس ارزشمندی کنند. از دیدگاه اسلام ارتباطی سالم است که بر پایه تکریم شخصیت، عزت نفس و احترام متقابل افراد انسانی استوار باشد.

### کلام، مهمترین وسیله ارتباط

یکی از مهمترین روشهای برقراری ارتباط انسانها با یکدیگر طریقه گفت و شنود و مکالمه است. کلمات مبین عواطف و احساسات انسانهاست. از طریق رد و بدل کردن کلمات، اهداف، مقاصد و نیتها آشکار می شود و در حقیقت شخصیت انسانها در زیر زبانشان و بین سخنانشان نهفته است.<sup>۱</sup>

براساس تحقیقاتی که به عمل آمده، نزدیک به ۸۵ درصد ارتباطات افراد در جامعه ما از طریق حرف زدن و گوش دادن (گفت و شنود) صورت می گیرد و نزدیک به ۱۵ درصد از طریق خواندن و نوشتن است. بنابراین واژه‌ها و جملات نقش ویژه‌ای را در نقل و انتقال مفاهیم و احساسات انسانها با یکدیگر بازی می کنند. به عبارت دیگر واژه‌ها در نقل و انتقال اطلاعات و برقراری ارتباط میان دو انسان از بار احساسی مهمی برخوردار هستند و از نظر عاطفی، تأثیر فوق العاده‌ای در روحیه افراد دارند.

بیان و گفت و گو که برای ایجاد ارتباط در قالب کلمات و الفاظ انجام می شود، از اهمیت خاصی برخوردار است و به همین سبب خداوند متعال در قرآن کریم اولین ویژگی مهم انسان را پس از خلقت او، بیان ذکر می نماید: خلق الانسان، علمه الیابان<sup>۲</sup>.

بیان و گفتار مهمترین وسیله ارتباط انسانها با یکدیگر است و چون ارتباط فرایندی است دوطرفه، بخش اعظم ارتباط انسانها از طریق



متأسفانه ما گناه تو جهی به سخنان و واژه‌هایی که روزانه در مکالمات و گفت‌وگوهایمان رد و بدل می‌کنیم، نداریم، بخصوص اگر در نقش اولیاء و مربیان و در مقام تعلیم و تربیت هم باشیم. برای اینکه با نقش بسیار حساس و اهمیت و ارزش کلمات آشنا شویم و آثار مهم آن را در زندگی بدانیم از قرآن کریم رهنمود می‌گیریم:

الم تر کیف ضرب الله مثلا كلمة طيبة كشجرة طيبة اصلها ثابت و فرعها في السماء توتي اكلها كل حين باذن ربها و يضرب الله الامثال للناس لعلهم يتذكرون و مثل كلمة خبيثة كشجرة خبيثة اجتثت من فوق الارض مالها من قرار (۲۶/ابراهيم). آيا ندیده‌ای که خدا چگونه مثل زد؟ سخن پاک و طيب چون درختی استوار، ريشه در زمين دارد و شاخه‌هايش در فضای آسمان است. به فرمان خدا هر زمان ميوه خود را می‌دهد. خدا برای مردم مثلهایی می‌زند، باشد که پند گیرند و مثل سخن ناپاک و خبيث چون درختی لرزان و

گفت‌وشتود و همین مکالمات عادی و روزمره صورت می‌گیرد و لذا در یک ارتباط صحیح و سالم، باید هم گوینده خوبی بود و هم شنونده خوبی. یعنی در تبادل اطلاعات و احساسات و عواطف باید از نقش و تأثیر عاطفی و روانی واژه‌ها و کلمات آگاه بود. باید توجه داشت که چگونه بعضی از کلمات و واژه‌ها در ایجاد و برقراری ارتباط سالم نقشی سازنده دارند و همواره در ایجاد صمیمیت و دوستی مؤثرند. همچنین باید به شرایط و فضای ارتباط که این واژه‌ها و کلمات در آن رد و بدل می‌گردد، آشنایی داشت. گاهی گفتن یک کلمه مثبت، در شرایط و فضای نامناسب و نامساعد، بار منفی القاء می‌کند<sup>۳</sup>. بنابراین باید به نقش کلمات و واژه‌ها و هم شرایط القاء و مبادله کلمات آشنایی و دقت کامل داشت، چراکه ارتباط سالم در فضایی حاکی از صمیمیت و محبت و احترام متقابل و با شناخت و در نظر گرفتن معنا و نقش عاطفی کلمات امکان‌پذیر است.



نیکوترین وجه پاسخ ده، تا کسی که میان تو و او دشمنی است، چون دوست مهربان تو گردد.

بی ریشه است که روی زمین آرام و قراری ندارد.

### فضای یک ارتباط مطلوب

باید توجه داشت که قبل از ارتباط کلامی، فضای برخورد یعنی وضعیت ظاهری، حرکات و رفتارها، نگاهها و حالت‌های چهره در ارتباطات سالم و مناسبات صحیح انسانی بسیار مؤثر است. به عبارت دیگر یک نگاه عبوس، یک لبخند شاد، یک حالت غرور و یا حالت خضوع و فروتنی در ایجاد فضای مثبت و یا منفی ارتباط، نقش مهمی را ایفا می‌کند:

ولا تصغر حدک للناس و لاتمش فی الارض  
مرحاً. به تکبر از مردم روی در هم مکش و با  
غرور بر زمین گام منه.

خوب گوش دادن:

فبشر عباد الذین يستمعون القول فیتبعون  
أحسنه (۱۸ / زمر). پس بشارت ده، بندگانی که  
به سخنان گوش می‌دهند و از بهترین آن پیروی  
می‌کنند.

و یقولون هو أذن قل أذن خیر لکم (۶۱ / توبه).  
(منافقین) می‌گویند که او (پیامبر) به سخن  
هرکس گوش می‌دهد. بگو: او برای شما  
شنونده خوبی است.

خوب سخن گفتن (لحن و آهنگ گفتار):

از نظر روانی و عاطفی لحن و آهنگ کلام در  
ارتباطات متقابل تأثیر مطلوب و نامطلوب دارد.  
گاه اگر یک سخن با لحن خشن و صدای شدید  
القا شود، آرامش انسانی را به هم می‌ریزد، تأثیر  
منفی در روحیه طرف مقابل می‌گذارد و وی را  
عصبانی می‌کند و گاه یک لحن نرم و آرام غضب  
و عصبیتی را فرو می‌نشانند.

به همین جهت قرآن برای ایجاد ارتباطی  
سازنده<sup>۲</sup> لحن خوش و مناسب گفتار را توصیه  
می‌کند:

واقصد فی مشیک و اغضض من صوتک (۱۹)  
/ لقمان). در رفتار میان رو باش و لحن  
سخت را آرام کن.

فقولا له قولاً لیتأ لعله یتذکر او یخشی (۴۴ /  
طه). با او (فرعون) به نرمی سخن گوید، شاید  
پند گیرد یا بترسد.

وقولوا للناس حسناً (۸۳ / بقره). با مردم به  
نیکی سخن بگوید.

و قل لعیادی یقولوا آتی هی أحسن (۵۳ /

- فضای معنوی ارتباط:

واخفض جناحک لمن اتبعک من المؤمنین  
(۲۱۵ / شعرا). در مقابل مؤمنانی که از تو پیروی  
می‌کنند، پر و بال فروتنی فرود آر.

و اذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاماً (۶۳ /  
فرقان). و چون با نادانها مقابل شوند، سلام  
می‌گویند.

و اذا مزوا باللغو مزوا کراماً (۷۲ / فرقان). و  
زمانی که با کزلی روبرو شوند، بزرگوارانه از آن  
می‌گذرند.

و اذا ما غضبوا هم یغفرون (۳۷ / شوری). و  
هنگامی که خشمگین شوند، می‌بخشند.

و اذا حییتهم بتحیة فحیوا بأحسن منها و ردوها  
(۸۶ / نساء). در برخورد چون شما را به سلامی  
نواختند، پس شما به سلامی بهتر از آن یا  
همانند آن پاسخ گوید.

ادفع بالآی هی أحسن فاذا الذی بینک و بینه  
عداوة کأنه ولی حمیم (۳۴ / فصلت). همواره به

و گوها بعضاً یک طرفه و روابط خانوادگی بسته است. به عبارت دیگر تفهیم و تفاهم به دشواری صورت می‌پذیرد، پدر و مادر و اعضای خانواده هریک به کاری مشغول و گرفتارند و فرصت حضور در جمع دوستانه خانواده را کمتر پیدا می‌کنند و از طرف دیگر تلویزیون با برنامه‌های متنوع خود در کاهش ارتباط بین اعضای خانواده تأثیر زیادی دارد و در موقعیتهای و فرصتهای کوتاهی هم که دست می‌دهد، به علت عدم درک احساسات، ارتباط اعضای خانواده به صورت ناقص صورت می‌گیرد و لذا ارتباط یک طرفه است و زن و شوهر دچار بریدگی عاطفی می‌گردند. آنها گرچه ظاهراً باهم هستند، ولی این ارتباط بیشتر ارتباط فیزیکی است تا ارتباط قلبی و احساسی، به طوری که هر کدام در لاک خود فرو رفته، به دنبال حل معضلات خود هستند. مردها که در کارها و مشاغل روزانه تحت انواع فشارهای روحی و روانی قرار می‌گیرند، زمانی که فراغت حاصل کرده، به خانه روی می‌آورند دیگر حال و حوصله سخن گفتن و فرصت گوش دادن را ندارند و برای برآوردن احتیاجات خود حتی حال استفاده از جملات و به کار بردن کلام کامل را از خود سلب کرده‌اند، به طوری که در گفتار خود تنها از کلمات مقطع استفاده می‌کنند: ناهار ...! (یعنی لطفاً ناهار بیاور)، چای ... (لطفاً چای بیاور). در این هنگام زن که اوقاتی از روز را گذرانیده و زمانی را منتظر بوده تا شوهر بیاید و گفتنی‌های خود را با او در میان گذارد، مواجه با بی‌حوصلگی شوهر می‌شود و لذا حرف و سخنش را در پیش خود نگه می‌دارد و حتی از بازگرددن مسائل ابتدایی و احتیاجات اولیه زندگی روزمره خویش خودداری می‌کند.

اسراء). و به بندگان من بگو به نیکوترین وجه (باهم) سخن گویند.

سخن خوب گفتن:

و قولوا قولاً سدیداً (۷۰ / احزاب). و درست و قاطع سخن بگویند.

و قولوا لهم قولاً معروفاً (۵ / نساء). و با آنان سخن خوب بگویید.

قول معروف و مغفرة خیر من صدقة یتبعها اذی و الله غنی حلیم (۲۶۳ / نساء). سخن خوب و عفو و گذشت، بهتر از صدقه‌ای است که آزاری به دنبال داشته باشد و خدا بی‌نیاز و بردبار است.

و قل لهما قولاً کریماً (۲۳ / اسراء). (با پدر و مادر) محترمانه سخن بگوی.

پرهیز از ارزیابی منفی در سخن گفتن:

لا یسخر قوم من قوم (۱۱ / حجرات).

گروهی، گروه دیگر را مسخره نکنند.

ولا تلمزوا انفسکم (۱۱ / حجرات). از یکدیگر عیبجویی نکنید.

ولا تنابزوا بالالقباب (۱۱ / حجرات). و یکدیگر را با القاب زشت صدا نکنید.

### ارتباط والدین با یکدیگر

امروزه در جوامع صنعتی ارتباط اعضای خانواده با یکدیگر رو به کاهش گذاشته است و اگر ارتباطی هم وجود دارد، غالباً ارتباط کاری و فیزیکی است، نه عاطفی و قلبی. این امر به علت نفوذ فرهنگ غربی به تدریج به جوامع دیگر هم سرایت کرده است، به طوری که در جامعه ما نیز در شهرهای بزرگ ارتباط اعضای خانواده‌ها با یکدیگر رو به ضعف نهاده و گفت



جسمانی، افسردگی‌ها، اضطراب‌ها و کاهش سلامت روانی می‌گردد، به طوری که فرزندان این خانواده‌ها از اعتماد به نفس کمتری برخوردارند و با احساس تنهایی و بی‌تفاوتی، تمایل دارند که شکست خود را در کارها به دیگران استناد دهند و همواره با عدم موفقیت و پیشرفت تحصیلی مواجه می‌شوند. برعکس در خانواده‌هایی که دامنه ارتباطات متقابل والدین وسیع و صمیمانه باشد، مبادله اطلاعات و احساسات در فرصتهایی که حاصل می‌شود، موجب صمیمیت بیشتر اعضای خانواده و ایجاد زمینه رشد اخلاقی و موفقیت تحصیلی فرزندان می‌گردد.

#### پاورقی‌ها:

- ۱- المراء مخبوءة تحت لسانه، نهج البلاغه، حکمت ۱۴۸.
- ۲- سورة الرحمن، آیه ۴.
- ۳- زلّة اللسان اشدّ من جرح السنان؛ لغزش زبان شدیدتر از زخم نیزه است. (علی علیه السلام، غررالحکم، ۴: ۱۱۱)

شوهر به خاطر گرفتاری‌ها، خستگی‌ها و فشارهای زندگی، دیگر حوصله شنیدن سخنان طرف مقابل را ندارد، و زن می‌خواهد با بیان سخنان خود احساسات خویش را تخلیه کند، تا شاید شوهر هم با شنیدن سخنان وی مرهمی بر زخمش بگذارد و او را در دردها و غمها و شادیاها و امیدهای خود شریک بدانند، ولی شوهر آمادگی روحی و جسمی برای پذیرش این اظهارات را ندارد و همین عدم پذیرش سخنان یکدیگر منجر به سردی روابط شده، در نهایت سردی کانون خانواده را به دنبال خواهد داشت. گاهی این تعارضها موجب درگیریهای لفظی شدیدی می‌گردد و همین پرخاشگریها موجب اختلالات شدید روانی در خانواده می‌شود. این مشکل به سایر اعضای خانواده یعنی فرزندان نیز منتقل شده، تأثیر نامطلوبی در شبکه ارتباطی و رفتاری آنان به جای می‌گذارد. در پی مطالعات و بررسی‌هایی که به عمل آمده روشن شده است که در این قبیل خانواده‌ها نارضایی‌ها، برخوردهای نامناسب و ارتباطهای ناسالم موجب بروز بیمارهای