

هر گونه پیوند و ارتباطی، با توجه به نوع، حیطة و علایقی که سبب ایجاد آن شده، به میزانی معین، از تداوم و استمرار برخوردار است. اگر مدت زمان برقراری ارتباط، طولانی تر و کشش‌هایی که منجر به ایجاد آن شده، انسانی تر و مخلصانه تر باشد، طبعاً از استحکام و استمرار بیش تری برخوردار خواهد شد؛ بر همین مبنا می توان با توجه به شاخص‌های:

۱- نوع ارتباط ۲- حیطة ارتباط ۳- علایقی که موجب ارتباط شده‌اند و ۴- مدت زمان ارتباط، روابط و پیوندهای خانوادگی را از محکم‌ترین و بادوام‌ترین ارتباطات اجتماعی دانست؛ در این نوشتار به بحث نقش و تأثیر برخورداری فرد از تعامل و ارتباط با دیگران در افزایش سلامتی و شادکامی او می‌پردازیم.

### ارتباط (Relation):

از مؤثرترین عوامل در اشاعه و گسترش دوستی‌ها و صمیمیت‌ها و درعین حال، در دسرسازی‌ها و مشکل آفرینی‌ها «ارتباط» است؛ اهمیت و جایگاه ارتباط و تعامل، در شکل‌گیری حرکت‌های اجتماعی، شخصیتی، فردی و هم‌چنین ایجاد زمینه‌های فکری، بر کسی پوشیده نیست. در دنیای کنونی، به جرأت می‌توان گفت که: «هیچ عاملی به قدرت و توانایی ارتباط وجود ندارد»؛ به طوری که افکار عمومی که تأییدکننده یا تکذیب‌کننده‌ی همه‌چیز است، چیزی جز نتیجه‌ی تعامل و پیوستگی ارتباط و اثرات آن نیست. اهمیت توجه به بحث ارتباط به قدری است که میزان پیچیدگی هر جامعه و یا هر فردی، از میزان وسعت و توانایی برقراری ارتباطات‌شان به دست می‌آید.

می‌دانیم که هر ارتباط (اجتماعی) فرآیندی است که در آن، یک عمل اجتماعی شکل می‌گیرد. در تقسیم‌بندی ارتباط، ۳ نوع ارتباط اساسی مطرح می‌باشد:

۱) **ارتباط خنثی:** اگر روابط دو یا چند نفر به حالتی از انطباق (Adaptation)، همساز و قرارداد و توافق درآید، به آن «ارتباط خنثی» گویند.

۲) **ارتباط مثبت:** اگر این رابطه به صورت تفاهم، مبادله، وصلت و دوستی و رفاقت درآید، به آن «ارتباط مثبت» گویند.

۳) **ارتباط منفی:** اگر این ارتباط سبب شکل‌گیری مسائلی چون تنش، مبارزه و تقابل کشمکش شود، به آن «ارتباط منفی» گویند.

همان‌گونه که افزایش تعاملات افراد با همدیگر، به شکوفایی آنان منجر شده و از عوامل سلامتی و شادابی محسوب می‌شود،

کاهش و یا نداشتن ارتباط نیز از دلایل آشفتگی به حساب می‌آید؛ ضمن آن که قطع ارتباط، نشانه‌ای از آغاز حرکت‌های بیمارگونه و در نهایت، بیماری شناخته می‌شود. بدون تردید، ارتباطات اجتماعی افراد با همدیگر، نه تنها از الزامات زندگی است، بلکه جهت برخورداری از سلامتی جسمی و روحی و بهداشت روانی، از ضروریات است. ایجاد و گسترش روابطی که از شاخصه‌های مثبتی چون احترام، محبت، شفافیت و صراحت، واقعیت و روراستی، دوسویه بودن و مؤثر و مثمر بودن برخوردار باشد، سبب شکل‌گیری اعتماد و شادابی و دلخوشی متقابل و اجتماعی می‌شود، درحالی که نبود یا کمبود و یا قطع ارتباطات مشارکتی و صمیمانه با دیگران، نه تنها به کدری و دل‌گرفتگی فردی و اجتماعی کشیده می‌شود، بلکه سبب بروز و گسترش بیماری‌ها و ناملایمات عاطفی نیز می‌گردد. یکی از اصول برخورد با کسانی که از بیماری‌های عاطفی رنج می‌برند و یا در زمینه‌ای غیرعاطفی یابی عاطفی رشد می‌کنند، این است که گستره و شبکه‌ی حمایت‌های خانوادگی، محلی و اجتماعی را هرچه بیش تر مورد توجه و تعمیق قرار دهند.

در راستای ضرورت برقراری ارتباط (به‌عنوان یک نیاز اساسی)، بحث این که چگونه و با چه کسانی ارتباط برقرار کنیم، بسیار مهم است؛ در این ارتباط دیدگاه‌های متفاوتی وجود دارد:

۱- بسیاری از افراد و به‌ویژه جوانان، ترجیح می‌دهند که بیش‌ترین، قوی‌ترین و محرمانه‌ترین ارتباطات خود را با دوستان و یا همکاران خود داشته باشند.

۲- این درحالی‌ست که عده‌ای دیگر، بیش‌ترین اعتماد و تعهد





## پارسی را پاس بداریم

آنچه فرهنگ ما را زنده نگاه داشته، زبان مادری مان است؛ پس تلاش کنیم زبان مادری خود را زنده نگاه داریم و تا می‌توانیم از واژه‌های زبان خودمان بهره ببریم و با آن‌ها گفت‌وگو کنیم و بنویسیم.

- به‌جای **بی‌رقیب** بگویید **بی‌مانند**
- به‌جای **بی‌سلیقه** بگویید **بدپسند**
- به‌جای **بی‌شبهت** بگویید **ناهمانند**
- به‌جای **بی‌حوصلگی** بگویید **بی‌تابی**
- به‌جای **بی‌اصل** بگویید **بی‌ریشه**
- به‌جای **بی‌احساس** بگویید **سنگدل**
- به‌جای **تبادل‌نظر** بگویید **گفت‌وگو - گفتمان**
- به‌جای **اساسی** بگویید **بنیادی - بنیادین**
- به‌جای **ممنونم** بگویید **سپاس‌گزارم**
- به‌جای **مثمر ثمر** بگویید **کارساز**
- به‌جای **مداوم** بگویید **همیشگی**
- به‌جای **رعب و وحشت** بگویید **ترس و هراس**
- به‌جای **راندمان** بگویید **بهره‌وری**
- به‌جای **تاب‌حال** بگویید **تاکنون**
- به‌جای **تحریک‌کننده** بگویید **برانگیزاننده**
- به‌جای **ترغیب‌کند** بگویید **وادارد**
- به‌جای **طباخی** بگویید **آشپزی - کله‌پزی**
- به‌جای **معروف‌ترین** بگویید **نامی‌ترین**
- به‌جای **باصل و نسب** بگویید **باریشه**
- به‌جای **پانسمان** بگویید **زخم‌بندی**
- به‌جای **شعله** بگویید **اخگر**
- به‌جای **منجر شده** بگویید **انجامیده**
- به‌جای **در هر حال** بگویید **به هر روی**
- به‌جای **دور باطل** بگویید **دور تباہ**
- به‌جای **مأخوذه** بگویید **برگرفته**
- به‌جای **بی‌حواس** بگویید **پریشان**

به کوشش سایت ایرانیان بلژیک

را در درون خانواده و خویشاوندان جست‌وجو نموده و براین باورند که هیچ‌گاه و تحت هیچ شرایطی، عمق دوستی‌ها و رفاقت‌های غیرخانوادگی به اندازه‌ی دوستی‌های خویشاوندی و هم‌خونی نخواهد بود.

در ارتباط با دیدگاه عمده‌ی مطرح‌شده، جامعه‌شناسان و روان‌شناسان صاحب‌نظر معتقدند که بر خورداری از هر دو نوع ارتباط و همبستگی، بسیار اصولی‌تر است اما در مورد روابط انسانی و اجتماعی - به‌ویژه در مورد جوانان و نوجوانان - بهتر آن است که این روابط در درجه‌ی اول به خانواده، بستگان و دوستان خوب معطوف باشد؛ ضمن آن‌که به موازات تأکید بر روابط مزبور که قطعاً سبب کاهش بار عاطفی - روانی افراد در جامعه می‌شود اما به لحاظ فراموش‌نکردن واقعیت‌ها و آن‌چه که جامعه و اجتناب‌ناپذیری‌های آن به فرد تحمیل می‌کند، بر خورداری از نگاه، ارتباط و همبستگی ارگائیکی نیز یک الزام است.

می‌دانیم که هر انسانی به تناسب روحیات خود، نگاه خود به زندگی، مشکلات اجتماعی - اقتصادی که او را احاطه کرده و هزار و یک علت دیگر، با مشکلات، ناملایمات و تنش‌های مختلف و متفاوتی مواجه است؛ مشکلاتی که اگر فرد، کسی را برای همدردی و همفکری داشته باشد تا برایش بازگو کند، فشار کم‌تری به او می‌آورد و به‌همین دلیل است که بر ارتباط انسان‌ها با همدیگر، بسیار تأکید می‌شود؛ در چنین مواقعی است که با دیگران بودن، ارتباط داشتن و تعامل، به یاری فرد آمده و به او اجازه‌ی انتخاب می‌دهد که به دوستان و دیگران، خانواده و خویشاوندان و یا به هر دو متکی باشد.

### نتیجه:

از منظر جامعه‌شناسی خانواده، اصولاً افرادی که در خانواده‌های صمیمی و مطلع از همدیگر، پرورش می‌یابند، راحت‌تر تکیه‌گاه خود را انتخاب نموده و راحت‌تر به رفع مشکلات خود پرداخته و به آرامش می‌رسند؛ بدیهی‌ست که در این دسته افراد، اولویت ارتباط، با خانواده و خویشاوندان و سپس با دوستان است؛ راحتی و سهولت ارتباط با این افراد که ریشه در رشد و نمو خانواده‌ای صمیمی دارد، سبب می‌شود تا هم از ارتباطات خانوادگی و هم اجتماعی گسترده و در عین حال، سالم و تعریف‌شده‌ای برخوردار باشند؛ این‌گونه خانواده‌ها و افراد که به آنان «سالم» لقب می‌دهیم، ضمن توجه جدی و همه‌جانبه به شرایط و اقتضائات زندگی امروز و همگامی با تغییراتی که در سبک زندگی، شیوه‌ی زندگی و کیفیت زندگی پدید آمده است، به نیکی‌ها و خوبی‌های موقر و سازنده‌ای که از گذشتگان برای‌شان مانده نیز وفادار و پایبندند. یکی از این نیکی‌های مثبت و سفارش‌شده، همانا تلاش و کوشش جهت حفظ و تحکیم خانواده‌ای سرشار از محبت، صمیمیت و شادکامی‌ست؛ جایی که می‌تواند موجب صعود و یا سقوط افراد گردد.

### منابع:

- «مبانی ارتباطات انسانی» «علی‌اکبر فرهنگی»
- «روان‌شناسی ارتباط» «جرج میلر»
- «ارتباط‌شناسی» «مهدی محسنیان‌راد»
- «چگونه روابط را عمومی کنیم؟» «مسعود برزین»



سیدمسعود مدنی

جامعه‌شناس - مدرس دانشگاه