



ارتباط سالم،

خانواده سالم

ژوئیه گاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

سال جامع علوم انسانی

همان‌طور که در شماره گذشته بیان شد، ارتباط سالم و خوب، ارتباطی است که دو طرفه باشد و هر دو طرف بر اساس احترام متقابل و در فضایی مناسب، تبادل افکار و احساسات نمایند، برای یکدیگر ارزش قائل شوند و به نظریات یکدیگر اهمیت دهند، با صمیمیت، مشکلات، غم‌ها و شادیها و انتظارات و آرزوها را با هم در میان بگذارند. این امر در کاهش دردها مؤثر است و در مواقع دشواری و بروز مشکلات، منجر به راه‌حلهای مناسب می‌گردد.

رضا فرهادیان

در نظام ارتباطی خانواده، تبادل اطلاعات و احساسات چگونه باید صورت گیرد و برای برقراری یک ارتباط سالم چه باید کرد؟

ارزشمندی که شخصیت یکدیگر را حفظ نموده، احترام متقابل را افزایش دهد، استفاده کنند. کلماتی که در این مناسبات انسانی سبب خواهد شد ارتباط قلبی روز به روز عمیق تر شده، آثار شکوهمند آن به روابط و رفتار محترمانه با فرزندان گسترش یابد. یک نمونه از این کلمات که پیامبر صلی الله علیه و آله توصیه فرموده‌اند چنین است که ؛ اگر کسی به همسرش بگوید: "تو را دوست دارم"، این جمله هرگز از دل او خارج نخواهد شد.

ابراز محبت‌های قلبی، احترام به شخصیت همسر و گفت‌وگوهای مسرت بخش موجب علاقه‌مندی زن به زندگی مشترک، در پرتو ارزش‌های والای اخلاقی و معنوی خواهد شد. چرا که در بنای استوار و مقدس خانواده، زن از شوهر تعهدی محکم و پایبرجا گرفته است:

وَأَخَذْنَ مِنْكُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا. ۲۱/نساء

"و زنان از شما عهد و پیمانی محکم گرفته‌اند."

در این ارتباط مرد، نقش و مسؤلیتی بارزتر به عهده دارد، چرا که قوام دهنده بنای مقدس زندگی خانواده است:

الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْزَلْنَا مِنْ أَنْفُسِنَا. ۳۴/نساء

"مردان قوام دهنده و عهده‌دار کارهای زنان‌اند. به آن جهت که خداوند بعضی را بر بعضی برتری داده و از آن جهت که از اموال خود نفقه می‌دهند."

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله با کرامت و بزرگواری در بدل عواطف و احترام، روابطی گرم و صمیمانه و محیطی سرشار از امید و اطمینان بوجود می‌آورند و می‌فرمایند:

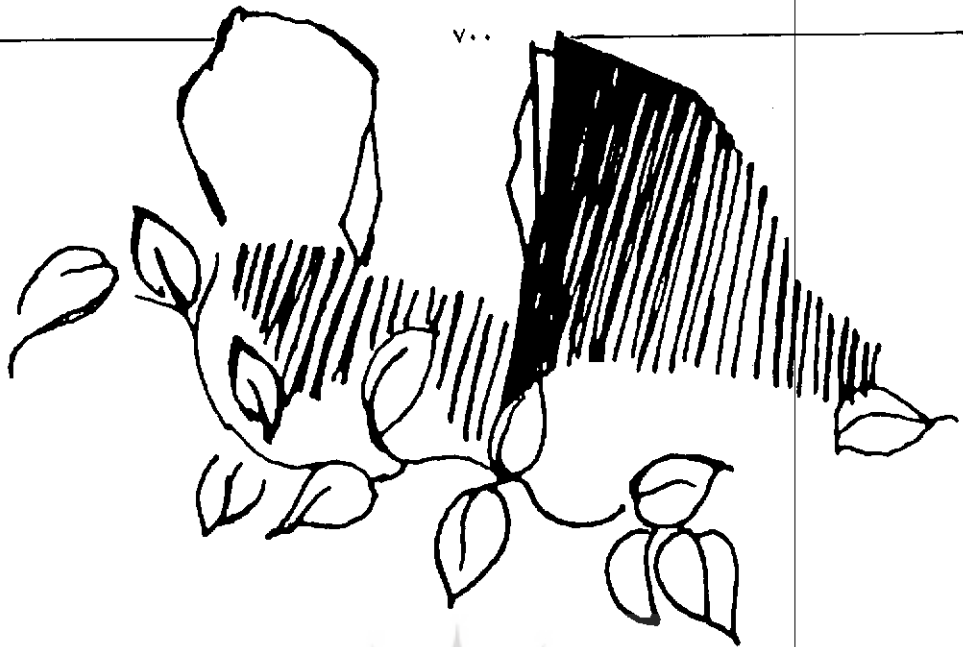
به حرفها و سخنان یکدیگر کاملاً گوش دادن، بزرگوارانه خطای یکدیگر را نادیده گرفتن، با یکدیگر هم احساس شدن و با احساس همدردی به مبارزه با مشکلات پرداختن، از ویژگیهای یک خانواده متعادل و با ایمان است. در چنین خانواده‌ای ارتباط زن و شوهر در جوّی آرام، سرشار از مهر و محبت و مملو از سرور و خوشحالی و توأم با صمیمیت و ارزش‌گذاری به شخصیت یکدیگر انجام می‌پذیرد:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ. ۲۱/روم

"و نشانه‌های قدرت اوست که برایتان از جنس خودتان همسرانی بیافرید تا به ایشان آرامش یابید و میان شما مهر و محبت قرار داد. در این عبرتهایی است برای مردمی که می‌اندیشند."

از مهم‌ترین و با شکوه‌ترین تجلیات ارتباط سالم بین زن و شوهر، روابط گرم و دوستانه فرزندان، در عین حفظ احترام متقابل است که خود مایه آرامش روان و التیام آلام روحی و عاطفی اعضای خانواده می‌گردد.

تلاش برای تبادل عاطفی و اثبات صادقانه علاقه و صمیمیت در جوّی معنوی که هر یک دیگری را آیت و نشانه الهی و وسیله تعالی و رشد خود حس کند، موجب صمیمیت و پایداری بنای مقدس خانواده خواهد شد و دوام و استحکام این شبکه ارتباطی را تضمین خواهد کرد. آگاهی از شیوه‌های صحیح ارتباط و مبادلات فکری و عاطفی، زمینه‌های روشنی پیش روی هر یک خواهد گذاشت تا روزانه هر کدام از واژه‌ها و کلمات محبت‌آمیز و



۴- اشکالات و انتقادات را دور از حضور فرزندان بازگو و حل و فصل می‌کنند.

۵- انتقادات، با رعایت احترام، در حد ظرفیت طرف مقابل عنوان می‌شود، به طوری که به حیثیت وی، لطمه وارد نمی‌کند.

۶- انتقاد با اظهار جنبه‌های قوت و تکیه روی نقاط مثبت آغاز می‌شود و زمان و فرصت اصلاح به یکدیگر داده می‌شود.

۷- در ابراز احساسات، انتقادات و ارشادات، شخصیت و عزت نفس فرد همواره حفظ می‌گردد.

۸- طرفین ممکن است از برخی اشتباهات یکدیگر اطلاع داشته باشند، ولی بزرگوارانه آن را نادیده می‌گیرند.^۶

۹- در صورتی که طرف مقابل خطا کار است، این سخن علی علیه السلام را آویزه گوش نموده‌اند که با سکوت او را عقوبت و یا اصلاح کند:

اعقل الناس من لا يتجاوز الصمت في عقوبة الجهال.^۷

خیرکم خیر لاهله و انا خیرکم لاهلی^۴

"بهترین شما خویشتین است برای خانواده‌اش و من بهترین شما هستم برای خانواده‌ام.

فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ.^۵

"پس زنان شایسته فروتنی تابع هستند که در غیاب همسر خود، اسرار او را در برابر حقوقی که خداوند قرار داده، حفظ می‌نمایند."

ویژگیهای ارتباط سالم زن و شوهر

۱- بخشی از اوقات خود را در زندگی شبانه‌روزی مخصوص ارتباط با خانواده خود قرار می‌دهند.

۲- در ارتباط متقابل خود با همسر همواره احترام متقابل را حفظ می‌کنند و هر یک وظیفه مجزا و متفاوت به عهده دارند که تکمیل شدن شخصیت خانواده مروهون تلاش هر دو است.

۳- در ارتباط کلامی بالحنی محبت‌آمیز و با نیتی خیرخواهانه وارد می‌شوند.

پاداش بزرگ نزد خداست. پس تا می توانید تقوا پیشه کنید. بشنوید و اطاعت کنید و به سود خود انفاق کنید و آنان که از حرص نفس خویش در امان مانده اند رستگارند.^{۱۰}

در هر صورت مدیر خانواده مسؤولیت بیشتری در گرمی و شادابی خانواده به عهده دارد و اگر هم گاهی نقاط ضعف و یا اشکالی به ذهنش خطور می کند، باید توجه داشته باشد که خداوند در قرآن مردان را این گونه راهنمایی و هدایت نموده است:

وَ غَاشِرُوهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنَّ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَ يَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا. ۱۹/ النساء

با زنان به نیکی رفتار کنید و اگر شما از آنان ناخشنودید، باید توجه داشته باشید که - چه بسا چیزی را شما خوش ندارید و خداوند در آن خیر بسیاری قرار داده است.^{۱۱}

البته در این مسیر مسؤولیت و تحمل بردباری و تبعیت زن در مقابل شوهر نیز مورد تأکید واقع شده است.

ویژگیهای ارتباط ناسالم زن و شوهر

- ۱- اصرار و پافشاری در سخن خود
- ۲- دیگری را مقصر و خود را بی عیب و نقص دانستن.
- ۳- اصرار و پافشاری بر بی گناهی خویش.
- ۴- سرزنش کردن و طعنه زدن.
- ۵- خود را بالاتر از دیگران پنداشتن.
- ۶- مسخره کردن.
- ۷- احساسات طرف مقابل را درک نکردن و احساس همدردی و همدلی نکردن.
- ۸- با لحن نامناسب و خشن سخن گفتن.^{۱۲}
- ۹- همیشه حالت تدافعی به خود گرفتن.

"داناترین مردم کسی است که در عقوبت ناآگاهان، از سکوت تجاوز نکند."

۱۰- در اظهار انتقاد همواره حس عیب پوشی و رازداری را بر اساس: هُنَّ لِيَأْسَ لَكُمْ وَ أَنتُمْ لِيَأْسَ لَهُنَّ^{۱۳} حفظ کرده، گاهی اوقات سکوت خاموشی را سازنده تر از سخن گفتن می بینند.^{۱۴}

۱۱- اوقات خوش خانه در ارتباط با یکدیگر، به سخنان و گفتاری که موجب رشد و تعالی شخصیت خود و فرزندان می شود، صرف می گردد. یکی از لحظات مسرت بخش و معنوی یک خانواده در ارتباط سالم، هنگامه نماز است، آنگاه که تمام اهل خانه با دلی آکنده از محبت و سرشار از عشق، روی به درگاه خدا به نماز می ایستند و با دلی خاضع و خاشع ندا در می دهند:

رَبِّ اجْعَلْنِي مَقِيمَ الصَّلَاةِ وَ مِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَ تَقَبَّلْ دُعَاءِ

"پروردگارا، مرا و فرزندان مرا از برای دارندگان نماز قرار ده، پروردگارا دعای مرا بپذیر."

از آنجا که مردان در این ارتباط مسؤولیت مدیریت خانواده را به عهده دارند، باید از حلم و بردباری و عفو و گذشت بسیار برخوردار باشند، قرآن می فرماید:

وَإِنَّ تَعْمُورًا وَ تَصَفْحًا وَ تَغْفُورًا فَإِنَّ اللَّهَ عَفْوٌ رَحِيمٌ. إِنَّمَا أَمُؤَالُكُمْ وَ أَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ. فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَ أَصْمَعُوا وَ أَطِيعُوا وَ أَنْفِقُوا خَيْرًا لِنَفْسِكُمْ وَ مِنْ يَوْقِ شَيْءٍ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ. ۱۴-۱۵-۱۶/ تغابن

"و اگر عفو کنید و چشم ببوشید و از خطاهایشان درگذرید، خداوند آمرزنده و مهربان است. جز این نیست که اموال و فرزندان شما وسیله آزمایش شما هستند و حال آنکه



خياركم لِنسائهم: کاملترین افراد از نظر ایمان، کسانی هستند که اخلاقشان نیکوتر است و نیکوترین شما کسانی هستند که برای زنان خود نیکوترند. رسول اکرم (ص)، نهج الفصاحه: ۴۵۴.

۴- نهج الفصاحه.

۵- ۳۴/ نساء.

۶- من اشرف أفعال الكرم غفلة عما يعلم: "از ارزشمندترین کارهای انسان بزرگوار آن است که از آنچه می‌داند غفلت ورزد."

نهج البلاغه، حکم ۲۲۲

علی علیه السلام در چنین مواردی است که فرموده: لا عقل كالتجاهل، لا حلم كالتغافل. "هیچ عقلی همانند اینکه انسان خود را به غفلت بزند نیست و هیچ بردباری همچون نادانسته پنداشتن نیست." غررالحکم

۷- غرر در آمدی، ۲: ۴۶۵.

۸- زنان پوشش شمایند و شما پوشش آنهايید.

۹- الکلام كاللدواء قليله ينفع وكثيره قاتل: "سخنان همانند دارو هستند، اندک آن سودمند است و زیاد آن کشنده."

علی علیه السلام، غررالحکم، ۲: ۱۵۹

- رب سکوت ابلغ من الکلام. "چه بسا سکوتی، رساتراز سخن گفتن باشد."

علی علیه السلام، غررالحکم

۱۰- من ساءلفظه ساء حظه؛ هر کس سخنش بد باشد، بی بهره است."

غررالحکم در آمدی، ۵: ۴۶۰

۱۱- أذل الناس من أهان الناس: "پست‌ترین مردم کسی است که به شخصیت دیگری توهین کند."

پیامبر اکرم (ص) بحارالانوار، ۷۵: ۱۴۲

- سنة اللئام قبيح الکلام: روش افراد پست و فرومایه، سخن زشت گفتن است. "غررالحکم

۱۰- انتقاد را با انتقاد پاسخ گفتن.

۱۱- شخصیت و حرمت دیگری را در نظر نگرفتن.

۱۲- توهین کردن.^{۱۱}

۱۳- نقطه ضعف طرف را رو کردن.

۱۴- به جای برخورد مؤدبانه با مشکل، شخصیت مقابل را زیر سؤال بردن.

۱۵- توجهی به سخنان و گفتار طرف مقابل نکردن.

۱۶- ناراضیتی را بطور مستقیم با لفظی زننده ابراز کردن.

۱۷- مخاصمه و مجادله و مشاجره کردن.^{۱۲}

۱۸- سوء ظن داشتن.

۱۹- عزت نفس دیگری را مخدوش کردن.

۲۰- نیکی را با بدی پاسخ گفتن.

۲۱- خرده گیریهای پیاپی، انتقادهای، تهدیدها، تذکرات مکرر، و اراسی کردنها، علت یابیهای بی مورد، دخالت کردنهای بیجا، و ... همه

زمینه ایجاد یک ارتباط سالم را بکلی از بین می برد.

پی نوشتها:

۱- عوْ أذْنک حسن الاستماع: گوشات را به خوب شنیدن عادت ده. غررالحکم

۲- اشرف خصال الكرم غفلتک عما تعلم: بالاترین صفت شخص بزرگوار نادیده گرفتن آنچه

می داند، است. بحارالانوار، ۷۳: ۳۰۱

۳- اکمل المؤمنین إيماناً أحسنهم خلقاً وخياركم،

اسامی برندگان مسابقه پیوند

- ۱- افسانه دهقانی فارسی - مرو دشت - نیم سکه بهار آزادی
- ۲- سمیه طباطبایی - مشهد " " " "
- ۳- موال قاسمی - زنجان " " " "
- ۴- محمد جواد حیدرا - تهران - ربع سکه بهار آزادی
- ۵- علی سیف السادات - رامهرمز " " " "
- ۶- فاطمه کاظمی پور - بروجن " " " "
- ۷- اسماعیل خدای - بروجن - اشتراک یکساله مجله پیوند + ۴۰۰۰ تومان کتاب از انتشارات انجمن
- ۸- مرضیه ضیایی - نجف آباد " " " "
- ۹- بدریه بهشتی زاده - تهران " " " "
- ۱۰- حمدالله ثنائی - بهبهان " " " "
- ۱۱- شهین رادکانی - کردکوی - اشتراک یکساله پیوند
- ۱۲- محمد رضا تصدیقی - آباده " " " "
- ۱۳- فیروزه گل محمدی سامانی - شهرکرد " " " "
- ۱۴- مدینه شمالی - بندرگز " " " "
- ۱۵- مراد حاصل خادمی - اقلید " " " "
- ۱۶- احمد خسروی - زابل " " " "
- ۱۷- فاطمه ثنائی راد - بیرجند " " " "
- ۱۸- سید مصطفی هاشمی - فلاورجان " " " "
- ۱۹- غلامحسن ترابی - ملایر " " " "
- ۲۰- گوهرتاج عباس زاده - تنکابن " " " "
- ۲۱- قاسم نیک نژاد کوشه - کاشمر " " " "
- ۲۲- معصومه همتی - بوانات " " " "
- ۲۳- ناهید سهرابی - محلات " " " "
- ۲۴- بتول حسینی سمثانی - تهران " " " "
- ۲۵- اسماعیل رمضانی - رشت - کوچصفهان " " " "

از شش نفر اول تقاضا می شود برای دریافت جوایز خود با شماره تلفن های ۲ - ۶۴۹۳۳۴۱ و ۶۴۰۲۶۲۱ تماس حاصل فرمایند. جایزه بقیه برندگان نیز به نشانی آنها ارسال خواهد شد.

۱۲- لا محبة مع كثرة مراء: با مشاجرة فراوان كردن، ديگر محبتى باقى نماند!

على عليه السلام، غررالحكم

- إياك وكثرة الخصومات فانها تبعدك من الله.

" بدور باش از مشاجره و جدال بسيار، زيرا آن تو را از خدا دور مى سازد."

امام صادق عليه السلام، بحارالانوار، ۷۸: ۲۸۸

بقیه از صفحه ۵۳

- ۲- اعزازى، شهلا، جامعه شناسى خانواده، تهران، انتشارات روشنگران و مطالعات زنان، چاپ اول، ۱۳۷۶.
- ۳- امينى، ابراهيم، تهران، انتشارات انجمن اولياء و مربيان جمهورى اسلامى ايران، چاپ اول، ۱۳۷۴.
- ۴- توفيقى، حسن و شيخ آزادى، اردشير، بررسى يكصد مورد مرگ ناشى از خفگى مكانيكى در اثر فشار خارجى برگردن از ديده گاه نشانه شناسى پزشكى قانونى، مجله علمى پزشكى قانونى، سال چهارم، شماره سيزدهم، فروردين ارديبهشت ۱۳۷۷.
- ۵- ساروخانى، باقر، درآمدى بر دايرة المعارف علوم اجتماعى، تهران، سازمان انتشارات كيهان، چاپ اول، ۱۳۷۰.
- ۶- مثنوى، دفتر اول.
- ۷- حسيني (بيرجندى)، سيد مهدى، مشاوره در آستانه ازدواج، تهران مؤسسه انتشارات آواى نور، چاپ اول، ۱۳۷۵.
- ۸- هى لى، جى، روان درمانى خانواده، ترجمه دكتور باقر ثنائى، تهران، مؤسسه انتشارات امير كبير، ۱۳۷۰.