

استمرار حیات آدمی در ارتباط با دیگران نهفته است. در بدو تولد نوزاد موجود ناتوانی است که برای استمرار حیاتش نیازمند یاری و مساعدت دیگران است. هر چند در روزهای نخست ارتباط یک جانبه و جهت ارضای نیازهای زیستی کودک است، اما به تدریج به نوعی ارتباط دو جانبه، تبدیل می‌گردد که رفتار یکی، دیگری را متأثر می‌سازد، از این رو بسیاری از روان شناسان بر این باورند که واکنشها هیجانی مادر، مانند ابراز علاقه، محبت، پذیرش و توجه به نیازهای کودک، اساس احساس ایمنی و خود ارزشمندی را در وی

روانی، رفتاری و اجتماعی وی می‌شود. با توجه به نکات فوق، می‌توان به اهمیت روابط مثبت و سازنده با کودک از همان ابتدای تولد پی برد. علاوه بر کیفیت فضای روانی بین مادر و نوزاد، مدت زمان ارتباط نیز مورد توجه بسیاری از روان شناسان قرار گرفته است. یافته‌های پژوهشهای مختلف نشان می‌دهد هر چند حداقل مدت زمان ارتباط بین مادر و نوزاد حائز اهمیت است اما این به تنهایی کافی نیست زیرا کیفیت حاکم بر این کمیت زمانی، آن را موثر یا غیر موثر می‌سازد. اگر مادری ساعتها در کنار فرزندانش در

غیر کلامی است. بعد کلامی همان گفتار و واژه‌هایی است که فرد برای بیان مقاصد، نظرات و خواسته هایش از آن بهره می‌جوید و بعد غیر کلامی شامل ژستها، حالت‌های چهره، ادا و حرکات، فاصله ایستادن، تن صدا، وضعیت قرار گرفتن بدن در موقع صحبت کردن و... است که با گفتار فرد همراه است. هرگاه بین این دو بعد هماهنگی باشد، میزان مقبولیت و اثر بخشی ارتباط به میزان قابل ملاحظه‌ایی افزایش می‌یابد. اما اگر بین این دو بعد ناهماهنگی باشد فرد دچار تعارض در درک معنی پیام شده و در صدق گفتار طرف مقابل تردید

بررسی شیوه‌های برقراری ارتباط سازنده

والدین

دکتر صفری ابراهیمی قوام

بنیان می‌نهد و موجب می‌شود تا تصویری روشن و مثبت نسبت به رویدادهای محیطش پیدا کند. کیفیت روابط مادر و فرزند نه تنها ابعاد مختلف شخصیت کودک را تحت الشعاع قرار داده و متحول می‌کند بلکه بنیانی برای بسیاری از ویژگیها و سازه‌های شخصیتی و رفتاری می‌گردد. مادرانی سرد و غیر صمیمی که واکنشهای محبت آمیز و گرمی نسبت به کودک ندارند، از همان روزهای نخست زندگی وی طعم تلخ طرد شدگی و بی ارزشی را در کودک می‌پروراندند که همین امر زمینه ساز بسیاری از ناهنجاریهای

منزل باشد اما رابطه صمیمانه و نزدیکی با وی نداشته باشد و فرصتی را صرف گفتگو، بازی و... با وی نکند، میزان اثر بخشی ارتباط آنان به مراتب کمتر از مادری است که بخشی از اوقاتش را در خارج از منزل است و اوقاتی را که در نزد کودک است با کیفیت بالا سپری می‌کند. از این رو کیفیت ارتباط یعنی میزان برخوردار کردن طرف مقابل از محبت، توجه، مساعدت، تشویق و تحسین... بیش از مدت زمان حضور مراقبت کننده می‌تواند اثر بخش باشد. روابط آدمی در برگیرنده ابعاد کلامی و

می‌کند و در نتیجه اعتبار پیام کاهش می‌پذیرد. علاوه بر ابعاد ارتباط آدمی، هفت عنصر ذیل در ارسال پیام به طور موثر نقش دارند.

۱- فرستنده پیام، با استفاده از ضمائر شخصی مفرد مانند من و... ام پیامهای خود را با صراحت و مختص خود کردن بیان دارد و بدین صورت مسئولیت پذیرش عقاید و احساسات ابراز شده را بپذیرد و از واژه‌هایی مثل «بعضی از بچه ها»، «اکثر بچه‌ها» خودداری کند.

۲- از پیامهای کامل و اخص استفاده‌شود. بدین معنی که پیام در

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

برگیرنده همه اطلاعات ضروری در یک مورد خاص باشد و به گونه‌ی ناقص نباشد که فرد مجبور به استنباط غلط و با سوء برداشت گردد.

۳- پیامهای کلامی و غیر کلامی با هم مطابقت داشته باشند.

۴- پیام باید تکرار شود. تکرار بیش از یک بار پیام و استفاده بیش از یک کانال ارتباطی مانند تصاویر و پیامهای نوشته شده به طور کلامی و یا غیر کلامی به درک گیرنده کمک می‌کند.

۵- از نحوه درک دریافت کننده پیام، پسخوراندنیافت می‌توان کرد و بدین شیوه

بیان کرد(حرفم را قطع می‌کنید) نه آنکه آنها را مورد ارزیابی (تو آدم دغل و خود محوری هستی که نمی‌خواهی به عقاید کسی گوش دهی) قرار داد (جانسون ۱۹۹۴، ناظمی، ابراهیمی قوام - زیر چاپ)

با توجه به موارد فوق والدین عزیز نه تنها برای برقراری ارتباط با فرزندان شان بلکه برای استمرار یک رابطه مثبت و ارزشمندی می‌بایست موارد فوق را مورد توجه قرار دهند.

تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که سبک برقراری ارتباط والدین با فرزندان شان تا حد زیادی بر شیوه‌های فرزند پروری و

بیشتر متکی باشند، نه تنها قادر به برقراری ارتباط سازنده و پویا با آنان نمی‌باشند بلکه تحول روانی شخصیتی آنها را مورد تهدید جدی قرار می‌دهند که ضایعات جبران ناپذیری در بر خواهد داشت. بسیاری از بزهکاران و جنایتکاران از داشتن روابط گرم و صمیمانه با والدین شان محروم بوده‌اند و همین امر زمینه ساز مشکلات روانی و رفتاری آنان گشته است (لیکونا، قراچه داغی ۱۳۷۱).

حال به بررسی عوامل مؤثر در برقراری ارتباط سازنده و مؤثر می‌پردازیم و آنها را فهرست وار بیان می‌نمایم:

- ۱- پذیرش کودک و ابراز محبت و بذل توجه بی قید و شرط نسبت به وی.
- ۲- داشتن نگرش مثبت و خوش بینانه نسبت به کودک.
- ۳- احترام قائل شدن به کودک و نیازها، باورها و شناخته‌های وی.
- ۴- پذیرش اصل تفاوت‌های فردی و عدم مقایسه کودک با دیگران و جایز دانستن مقایسه عملکرد وی با تواناییهای وی.
- ۵- داشتن انتظارات واقع بینانه از کودک.
- ۶- داشتن برخوردی واقع بینانه و عادلانه با مسایل کودک.

- ۱- تربیتی آنان بستگی دارد. والدینی که شیوه فرزند پروری در آنان استبدادی و اقتدار طلبانه است معمولاً از شیوه‌هایی که در زیر بیان می‌گردد، استفاده می‌کنند:
- ۱- شیوه سربازخانه‌ای: در این روش والدین از دستور دادن و امر و نهی کردن در هنگام برقراری ارتباط استفاده می‌کنند.
- ۲- روش تهدید
- ۳- روش تحقیر و سرزنش
- این سه روش، مانعی در برقراری ارتباط مثبت و سازنده محسوب می‌شوند. اگر والدین در برقراری ارتباط با کودکانشان صرفاً به یکی از این شیوه‌ها یا

- از درک و معنی درست پیام خود اطمینان حاصل کرد.
- ۶- می‌توان پیامها را بر اساس معیارها، نیازها، شرایط ... گیرنده ارسال نمود.
- ۷- احساسات خود را با اسم، عمل یا شکل و ظاهر گفتار می‌توان بیان کرد. بهتر است پیام توصیفی باشد. ممکن است احساسات خود را به اسم (احساس دلتنگی می‌کنم)، عمل (گریه‌ام گرفته)، یا به شکل و ظاهر گفتار (در مخصصه افتاده‌ام) انتقال داد.
- ۸- می‌توان رفتارهای دیگران را بدون تعبیر و تفسیر بیان نمود. در واکنش به رفتارهای دیگران، باید رفتارهای آنها را

سازمان فرزندان

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رساله جامع علوم انسانی

مادرانه سرد و غیر صمیمی که واکنشهای محبت آمیز و گرمی نسبت به کودک ندارند، از همان روزهای نخست زندگی وی طعم تلخ طرد شدگی و بی ارزشی را به کودک می‌چشانند که همین امر زمینه ساز بسیاری از ناهنجاریهای روانی، رفتاری و اجتماعی وی می‌شود.

۷- داشتن ثبات در معیارها، ارزشها و اعتقادات والدین.

۸- هماهنگی بین حرف و عمل والدین.

۹- تقویت توجه به جنبه های مثبت شخصیت کودک.

۱۰- ایجاد احساس خود ارزشمندی و خودکار آمدی در کودک با تکیه بر قابلیتها و موفقیت‌های وی

۱۱- آشنا کردن کودک با قوانین و مقررات اجتماع.

۱۲- توجه به استقلال و نیازهای کودک.

با توجه به فهرست بالا می‌توان به طور

خلاصه در برقراری ارتباط موثر با کودک

اظهار داشت که: می‌بایست به نیازها،

انگیزه ها و نگرشهای آنان توجه داشت،

پیامهای خود را متناسب با سن، طراز

تحول، رغبتها، تمایلات و نیازهای مادی و

معنوی بیان نمود تا برای آنان قابل درک

باشد، نحوه بیان و شرایطی که در آن پیام

ابلاغ می‌گردد، باید مقتضی و مناسب باشد،

به گفتار کودک به دقت گوش داد و

سبازگویی آن، از صحت پیام دریافتی

اطمینان یافت، علاوه بر این از کودک

درخواست پسخوراند مداوم داشت و به وی

نیز پسخوراند داد، همه اینها با هم توأم با

حسن اعتماد و احترام متقابل می‌تواند

سازنده یک رابطه پویا و متحول باشد.

برقراری رابطه سازنده و پویا نه تنها

در دستیابی به تفاهم و همکاری نقش مهمی

را ایفا می‌کند بلکه در بالا بردن حرمت نفس،

درونی کردن مرجع کنترل، باور به خود و

حس خودکار آمدی، کسب مهارت‌های

اجتماعی، هنجارپذیری، پختگی عاطفی و ... موثر است. به عنوان مثال اساس حرمت نفس بر میزان دریافت رفتارهای احترام آمیز و پذیرشی که فرد از افراد موثر دریافت می‌دارد، تاریخچه موفقیتها و منزلتهایی که در اجتماع کسب می‌کند، شیوه تعبیر و تفسیر تجارب بنا به ارزشها و سطح خواسته هایی که برای خود قائل است و شیوه پاسخ به ارزیابیهای دیگران، استوار است (کوپراسمیت ۱۹۶۷، ابراهیمی قوام ۱۳۷۰).

نقصان در هر کدام از این جنبه‌ها

می‌تواند موجب حرمت نفس پایین گردد که

نقش مخربی در سلامت روانی و سازگاری

فردی ایفا می‌کند. روزنبرگ در کتابش

«اجتماع و خودانگاره نوجوان» (۱۹۵۶)

اظهار داشت که نوجوانانی که روابط سرد و

غیر صمیمانه‌ایی با پدران شان داشتند، از

حرمت نفس پایین رنج می‌بردند و نسبت به

کودکانی که دارای حرمت نفس بالایی بودند

مشکلات رفتاری، سازگاری و هیجانی

بیشتری را داشتند. حرمت نفس پایین با

اختلافات خلقی، افسردگی، اضطراب،

کمرویی... رابطه تنگاتنگی دارد و در آسیب

شناسی روانی به عنوان یکی از عوامل مهم

در ایجاد، حفظ و استمرار اختلال باز

شناخته شده است (ابراهیمی قوام ۱۳۷۰)

مثال دیگر را می‌توان در زمینه درونی

ساختن مرجع کنترل بیان داشت،

پژوهشهای محققان بسیاری نشان می‌دهد،

روابط گرم، صمیمانه، برخوردار از توجه

و حمایت، تایید و تصویب در روابط بین

اعضای خانواده موجب درونی شدن مرجع

کنترل می‌شود. اما تجربه طرد، عدم تایید،

مورد مهرورزی والدین قرار نداشتن،

موجب می‌شود تا کودک به شانس و اقبال و

عواملی که خارج از کنترل وی هستند، در

تغییر شرایط، باور پیدا کند و این زمینه

بیرونی شدن مرجع کنترل کودک را ایجاد

می‌کند. کودکانی که مرجع کنترل درونی

دارند، افرادی سختکوش، خود باور و متکی

برقابلیتها و تواناییهایشان هستند و در

بروز مسایل و مشکلات بیشتر به قابلیت‌های

خود در حل آنها تکیه می‌کنند تا عوامل بیرونی. علاوه بر این میزان ابتلا به اختلالات روانی و ناسازگاریهای بین فردی در این افراد به طور قابل ملاحظه‌ای کمتر از افراد بیرونی می‌باشد (فکوری ۱۹۷۶، ابراهیمی قوام - ۱۳۷۰).

کسب مهارت‌های اجتماعی نیز در گرو

داشتن روابط باثبات و مستمر و مثبت با

افراد است با کسب این مهارتهاست که

کودک قادر به برقراری ارتباط با دیگران

شده و می‌تواند به تبادل احساسات و

نیازهای خود با دیگران بپردازد. توانایی

حل مساله، رفع تعارضها، ارزیابی عملکرد

خود، ابراز احساسات، خویشتن داری، ابراز

وجود و همکاری از جمله مهارتهایی هستند

که در گرو روابط نزدیک با دیگران فرا

گرفته می‌شوند. افرادی که فاقد این مهارتها

باشند. دچار مسایل و مشکلات بین فردی

متنوعی می‌شوند که می‌تواند در ایجاد و

استمرار پاره‌ای از اختلالات روانی و عاطفی

نقش داشته باشد. (ابراهیمی قوام ۱۳۷۴)

نتیجه گیری:

برقراری ارتباط سازنده گام موثری

جهت شکوفایی استعدادها و قابلیت‌های

کودک است، هر چه روابط، مادر و فرزند یا

ارتباط کودک با سایر اعضای خانواده

صمیمانه‌تر باشد و آنها از شیوه های موثر

در برقراری ارتباط بهره جویند کفایتها و

قابلیت‌های کودک بیشتر شده و برای زندگی

آتی مهیاتر می‌شود.

منابع

۱- ابراهیمی قوام، صغری (۱۳۷۰)، "تعمین ضراب پایایی و همبستگی به مفهوم حمایت اجتماعی، حرمت نفس و مرجع کنترل بر روی دانشجویان دانش آموزان تهران، رساله کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی.

۲- ابراهیمی قوام، صغری (۱۳۷۴)، "آموزش مهارت‌های اجتماعی"، مجله پیوند، ویژه نامه تابستان.

۳- جانسون، (۱۹۹۴)، ناللی، محمد علی، ابراهیمی قوام - صغری (زیر چاپ) "Reaching out" دانشگاه شهید چمران اهواز.

۴- لیکونا، قراچه داغی، مهدی (۱۳۷۱)، روان شناسی رشد از تولد تا بیست و یک سالگی، چاپ سوم ۱۳۷۱، انتشارات چکامه.