

بسم الله الرحمن الرحيم

عنوان مقاله:

نقش گوش دادن فعال در ارتقاء تعاملات خانوادگی در خانواده های متعالی

استاد راهنما:

سمیه طاهرپوریانی

نویسندگان:

شیما حمیداوی، سعیده سعیدی

حوزه علمیه تخصصی فاطمه الزهرا سلام الله علیها

استان خوزستان

شهرستان آبادان

چکیده

شنیدن فعال به عنوان مهارتی کلیدی در ارتباطات انسانی، نقشی اساسی در تقویت تعاملات خانوادگی دارد. این پژوهش با هدف بررسی تأثیر شنیدن فعال بر ارتقای کیفیت روابط در خانواده‌های متعالی و ارائه راهکارهای عملی برای تقویت این مهارت انجام شده است. فرضیه پژوهش بیان می‌دارد که شنیدن فعال موجب بهبود همدلی، کاهش سوء تفاهم‌ها، و افزایش صمیمیت در تعاملات خانوادگی می‌شود. این مطالعه با رویکرد کیفی و از طریق تحلیل محتوای پژوهش‌های پیشین، منابع کتابخانه‌ای و مقالات علمی مرتبط انجام گردیده است. به‌طور خاص، پژوهش به تحلیل داده‌های مرتبط با نقش شنیدن فعال در روابط زوجین و والدین با فرزندان در خانواده‌های متعالی پرداخته است. نتایج نشان می‌دهد که شنیدن فعال، با افزایش همدلی و درک متقابل، تقویت روابط والدین و فرزندان، و بهبود ارتباطات زناشویی به کاهش تنش‌ها و ایجاد محیطی صمیمانه و حمایتگر در خانواده‌های متعالی کمک می‌کند. همچنین، آموزش و تمرین این مهارت به عنوان یکی از راهکارهای عملی مؤثر پیشنهاد شده است. این یافته‌ها بر اهمیت توجه به آموزش شنیدن فعال برای ارتقای تعاملات خانوادگی تأکید دارند و پیشنهادهایی برای تحقیقات آینده در این زمینه ارائه می‌دهند.

کلیدواژه‌ها: شنیدن فعال، تعاملات خانوادگی، خانواده متعالی، مهارت‌های ارتباطی

مقدمه

در دنیای پرشتاب امروز، با تغییرات گسترده اجتماعی و فرهنگی، اهمیت کیفیت تعاملات خانوادگی بیش از پیش نمایان شده است. یکی از چالش‌های اصلی، تقویت این تعاملات در شرایطی است که خانواده‌ها با فشارها و پیچیدگی‌های زندگی مدرن روبه‌رو هستند. شنیدن فعال، به‌عنوان مهارتی کلیدی در برقراری ارتباط مؤثر، نقش برجسته‌ای در بهبود کیفیت روابط خانوادگی دارد. این مهارت شامل توجه کامل و تعمدی به سخنان طرف مقابل، همراه با درک عمیق احساسات و نیازهای او است.

خانواده‌های متعالی که بر پایه ارزش‌های اخلاقی و معنوی بنا شده‌اند، بستری مناسب برای رشد اعضای خود فراهم می‌آورند. در چنین خانواده‌هایی، استفاده از شنیدن فعال می‌تواند به تقویت پیوندهای عاطفی و افزایش همدلی و درک متقابل میان اعضا منجر شود. با این وجود، کمبود آگاهی و مهارت در زمینه شنیدن فعال در بسیاری از خانواده‌ها، موجب کاهش کیفیت روابط و افزایش سوء تفاهم‌ها شده است.

اهمیت موضوع در این است که شنیدن فعال نه تنها به بهبود ارتباطات زناشویی کمک می‌کند، بلکه در تقویت روابط والدین و فرزندان نیز نقش اساسی دارد. این مهارت می‌تواند زمینه‌ساز کاهش تنش‌ها و ایجاد فضایی صمیمانه‌تر و پایدارتر در خانواده‌ها باشد.

هدف این مقاله بررسی تأثیر شنیدن فعال بر تعاملات خانوادگی در خانواده‌های متعالی و ارائه راهکارهایی برای تقویت این مهارت است. لذا مشخصاً در صدد پاسخ به این دو پرسش اساسی است که:

۱. شنیدن فعال چگونه می‌تواند تعاملات خانوادگی را در خانواده‌های متعالی بهبود بخشد؟

۲. چه راهکارهایی برای تقویت مهارت شنیدن فعال در خانواده‌های متعالی وجود دارد؟

این پژوهش با تمرکز بر اهمیت شنیدن فعال، می‌کوشد تا با ارائه تحلیل‌های نظری و پیشنهادهاى عملی، گامی در راستای ارتقای روابط خانوادگی و دستیابی به الگوهای مطلوب‌تر در تعاملات بین اعضای خانواده بردارد.

پژوهشی دقیقاً مشابه با موضوع این تحقیق یافت نشد، اما بررسی‌ها نشان می‌دهد که در برخی از مطالعات، به صورت غیرمستقیم، جنبه‌هایی از تأثیر گوش دادن فعال بر روابط خانوادگی مورد تأکید قرار گرفته است.

گارلند (۱۹۸۱) در پژوهش خود به اثربخشی آموزش مهارت‌های گوش دادن فعال بر بهبود درک نگرش‌ها و احساسات همسران اشاره می‌کند و این مهارت را ابزاری مؤثر برای تقویت تعاملات زوجین می‌داند.

بوتلر (۱۹۹۴) نیز تأکید می‌کند که مهارت‌های گوش دادن می‌توانند کیفیت روابط زوجین را به شکل قابل توجهی بهبود بخشند.

بلنجر (۲۰۰۲) به اهمیت گوش دادن دقیق در حمایت و پشتیبانی متقابل زوجین پرداخته و نشان می‌دهد که این مهارت به شکل‌گیری پیوندهای عمیق‌تر میان آن‌ها کمک می‌کند.

در مطالعه‌ای داخلی، حسین محمودی و همکاران (۱۳۸۴) در پژوهشی با عنوان *بررسی اثر آموزش توجه شنیداری-موسیقایی بر میزان گوش دادن فعال و الگوهای ارتباطی زوجین*، نشان داده‌اند که متغیر گوش دادن فعال با تمرین و استفاده از روش‌های متنوع قابل تقویت است.

همچنین، توجه شنیداری-موسیقایی بر الگوهای ارتباطی زوجین تأثیر مثبت دارد و آن‌ها را برای

درک یک رابطه تعاملی و پویا آماده می‌سازد. این پژوهش تصریح می‌کند که گوش دادن فعال می‌تواند زوجین را به نگرشی نوین در روابطشان هدایت کند که در بهبود الگوهای ارتباطی و مهارت‌های شنیداری دوطرفه بسیار مؤثر است.

ادریسی، مریم، در مقاله‌ای با عنوان نقش مهارت گوش دادن در حفظ صمیمیت همسران با تأکید بر آیات و روایات (۱۳۹۹)، با استناد به منابع دینی، اثبات کرده است که گوش دادن فعال می‌تواند منجر به افزایش صمیمیت میان زوجین شود. وی در این پژوهش، علاوه بر بررسی اهمیت این مهارت، راهکارها و موانع گوش دادن فعال را از منظر روایات تحلیل کرده است. پژوهش حاضر در مقایسه با تحقیقات پیشین، از دو جنبه دارای تمایز است:

اولاً برخلاف مطالعات پیشین که عمدتاً به تأثیر شنیدن فعال در روابط زوجین یا بهبود کیفیت عمومی روابط خانوادگی پرداخته‌اند، این پژوهش به‌طور ویژه بر خانواده‌های متعالی متمرکز شده است. این تمرکز بر خانواده‌هایی که براساس ارزش‌های اخلاقی و معنوی شکل گرفته‌اند، جنبه‌ای متمایز به پژوهش می‌بخشد.

ثانیاً این پژوهش علاوه بر روابط زوجین، به سایر ابعاد تعاملات خانوادگی، از جمله ارتباط والدین با فرزندان نیز توجه کرده است. این نگاه جامع، نقطه قوت دیگری است که پژوهش حاضر را نسبت به مطالعاتی که تنها یک جنبه از تعاملات خانوادگی را مورد بررسی قرار داده‌اند، متمایز می‌کند. همچنین این پژوهش علاوه بر بررسی نقش شنیدن فعال در ارتقای تعاملات خانوادگی، به شناسایی راهکارهای تقویت این مهارت در خانواده‌های متعالی نیز می‌پردازد.

۱. مفهوم‌شناسی

بنابراین والدین با ایفای نقش به عنوان الگوهای شنیدن فعال، نه تنها بر روابط خانوادگی تأثیر مثبت می‌گذارند، بلکه این مهارت را در فرزندان نهادینه می‌کنند. تمرین و ترویج این رفتار در خانواده‌های متعالی، به تقویت همبستگی، اعتماد و درک متقابل میان اعضای خانواده منجر می‌شود.

۵,۱,۳. استفاده از مشاوره خانواده

در فرآیند یادگیری شنیدن فعال، طبیعی است که افراد دچار خطا شوند. این خطاها اغلب ناشی از سال‌ها عادت به رفتارها و واکنش‌های غیرفعال یا نادرست است. تغییر این عادت‌ها، به‌ویژه در تعاملات خانوادگی، فرآیندی دشوار و زمان‌بر است. استفاده از مشاوره خانواده در این مسیر می‌تواند به افراد کمک کند تا با بازخوردهای دقیق و علمی، خطاهای خود را اصلاح کنند و در به‌کارگیری این مهارت به تسلط برسند. مشاوران با ارائه راهکارهای عملی و تکنیک‌های خاص می‌توانند افراد را در تمرین و تقویت مهارت شنیدن فعال همراهی کنند

یکی از چالش‌های اساسی در آموزش مهارت شنیدن فعال، عدم امکان استفاده از راه‌حل‌های کلی برای تمام موقعیت‌هاست. زندگی هر فرد شامل شرایط، تجربیات، و احساسات منحصر به فرد است که نیازمند راهکارهای شخصی‌سازی شده می‌باشد. مشاوران خانواده می‌توانند با تحلیل شرایط خاص هر فرد و ارائه نسخه‌ای اختصاصی از تکنیک‌های شنیدن فعال، این مهارت را در موقعیت‌های مختلف بهبود بخشند.

در خانواده‌های متعالی که بر رشد اخلاقی و معنوی اعضا تأکید دارند، استفاده از مشاوره خانواده نقش مضاعفی ایفا می‌کند. مشاوران می‌توانند با ارائه الگوهای مبتنی بر ارزش‌های دینی و اخلاقی، مهارت شنیدن فعال را به عنوان ابزاری برای تقویت همبستگی و درک متقابل معرفی

کنند. آموزه‌های اسلامی نیز بر اهمیت مشورت و همراهی در مواجهه با چالش‌های زندگی تأکید دارند و استفاده از مشاوران متخصص را توصیه می‌کنند.

مشاوره خانواده به‌عنوان یک ابزار حمایتی و آموزشی، می‌تواند مسیر یادگیری شنیدن فعال را هموار کند. از اصلاح خطاها تا ارائه راهکارهای منحصربه‌فرد، نقش مشاوران در بهبود تعاملات خانوادگی و ارتقای کیفیت روابط بسیار ارزشمند است.

نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که شنیدن فعال به‌عنوان مهارتی کلیدی در تعاملات انسانی، نقش محوری در بهبود کیفیت روابط خانوادگی ایفا می‌کند. در خانواده‌های متعالی که بر پایه ارزش‌های اخلاقی و معنوی شکل گرفته‌اند، استفاده از این مهارت نه تنها موجب افزایش همدلی و درک متقابل میان اعضا می‌شود، بلکه به تقویت پیوندهای عاطفی، کاهش تنش‌ها و سوءتفاهم‌ها، و ایجاد فضایی صمیمانه و حمایت‌گرانه منجر می‌شود. این یافته‌ها تأکید دارند که شنیدن فعال می‌تواند به‌عنوان یکی از پایه‌های اصلی برای دستیابی به یک خانواده سالم و پویا مورد توجه قرار گیرد.

با توجه به سؤال اصلی پژوهش که عبارت بود از "شنیدن فعال چگونه می‌تواند تعاملات خانوادگی را در خانواده‌های متعالی بهبود بخشد؟"، یافته‌ها نشان دادند که این مهارت با تقویت همدلی، کاهش سوءتفاهم‌ها، و تسهیل ارتباطات مؤثر، نقشی اساسی در ارتقای تعاملات خانوادگی ایفا می‌کند. علاوه بر این، ارائه راهکارهای عملی برای آموزش و تقویت شنیدن فعال، مانند توجه آگاهانه، بازخورد مناسب و پرهیز از قطع کلام گوینده، به‌عنوان پاسخی جامع به این پرسش مطرح شده است.

اهمیت این یافته‌ها در آن است که نشان می‌دهند چگونه مهارت شنیدن فعال می‌تواند به عنوان

ابزاری مؤثر برای ایجاد خانواده‌هایی با تعاملات سالم‌تر و پایدارتر به کار رود. این پژوهش با ارائه

شواهدی قوی، بر اهمیت توجه به این مهارت در زمینه آموزش خانواده و مشاوره‌های خانوادگی

تأکید می‌کند.

برای پژوهش‌های آینده در این زمینه موضوعاتی قابلیت پژوهش کردن دارند از قبیل:

۱. بررسی تأثیر آموزش‌های عملی شنیدن فعال بر کیفیت روابط در خانواده‌های با ساختارهای

مختلف.

۲. مطالعه تأثیر شنیدن فعال در محیط‌های فرهنگی و اجتماعی متفاوت و شناسایی چالش‌های

فرهنگی خاص.

۳. تحقیق درباره نقش فناوری‌های نوین در تسهیل یا کاهش مهارت شنیدن فعال در تعاملات

خانوادگی.

۴. بررسی اثرات شنیدن فعال در کاهش تعارضات خانوادگی در موقعیت‌های بحرانی.

این پیشنهادات می‌توانند به گسترش دانش در این حوزه و ارائه راهکارهای بهینه برای تقویت

ارتباطات خانوادگی کمک کنند.

منابع

۱. احمدی، محمدسعید؛ نوری، حمید). ۱۳۹۶. (خانواده متعالی از دیدگاه قرآن و حدیث. انتشارات آوای نور، صص ۱۴۲-۱۴۳.
۲. پورمحمد، محمد). ۱۳۹۵. (شاخصه‌های خانواده متعالی در اسلام (شاخصه‌های اخلاقی و اجتماعی). . همایش آموزه‌های اسلامی، انسان معاصر و نظام خانواده.
۳. تمیمی آمدی، عبدالواحد). ۱۴۱۰ ق. (غرر/الحکم و درر/الکلم. قم: دارالکتب الاسلامی.
۴. حسن‌زاده، دکتر علی‌اکبر). ۱۳۹۳. (جادوی مهارت‌های کلامی در ارتباطات مؤثر. انتشارات پلک، ص ۸۴.
۵. حسین محمودی، نسترن ادیب راد، و زاده محمدی). ۱۳۸۴. «(بررسی اثر آموزش توجه شنیداری- موسیقایی بر میزان گوش دادن فعال و الگوهای ارتباطی زوجین. [لینک مقاله](#).
۶. درویشی کلور، دکتر ولایت‌الله). ۱۳۹۱. (خانواده متعالی در اسلام. انتشارات تزکیه، تهران، چاپ اول،
۷. دهخدا، علی‌اکبر). ۱۳۷۷. (گفتنامه دهخدا/ (ج ۶). تهران: موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران..
۸. راجرز، کارل و فارسون، ریچارد). ۱۳۹۸. (گوش دادن فعال/ (مترجمان: محمد امین شریفی و پریسا پیشدادیان). نشر تهران، چاپ دوم، صص ۵۵، ۷۱ و ۷۲.
۹. السون، دیوید اچ؛ دفرین، جان؛ السون، ایمی کی). ۱۳۸۸. (مهارت‌های ازدواج و ارتباط زناشویی کارآمد (مترجمان: احمد بحیرایی و دکتر نادر فتحی). انتشارات روانشناسی و هنر، ۱۳۸۸
۱۰. شرکت رهبری اپکس). ۱۳۹۹. (موثرترین مهارت‌های ارتباط افراد (مترجم: طوبی مردانی). نشر اردوی سوره، چاپ اول.
۱۱. العاملی، محمدبن الحسن الحر. وسائل الشیعه. بیروت: دارالاحیاء التراث العربی، بی‌تا.
۱۲. عباسی، زینب). ۱۴۰۱. (خانواده متعالی در اسلام. ناشر آزمونیار پویا، مدیر تولید امیر حیدری، چاپ ۱۴۰۱.
۱۳. علاءالدین، سلیم). ۱۳۸۲. (چگونه شنونده‌ای فعال باشیم. مجله پیوند، شماره ۲۹۳، صص ۳۳-۲۸.
۱۴. فرهنگی، علی‌اکبر). ۱۳۷۴ ش. (ارتباطات انسانی (جلد ۱، میانی). موسسه خدمات فرهنگی رسا.

۱۵. قرشی بنایی، علی اکبر. ۱۴۱۲ق. (قاموس قرآن ج ۵). تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۱۶. گری، جان، چگونه مردان را به گوش دادن وادار کنیم (مترجم: سمیرا سلمانی). انتشارات آپامهر، چاپ اول، ۱۴۰۰ ش
۱۷. لوپس، معطوف. ۱۳۸۷. (المنجد عربی فارسی (مترجم: محمد بندر ریگی). انتشارات اسلامی تهران، چاپ اول،
۱۸. محمدی ری شهری، محمد. ۱۳۸۷. (تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث (با همکاری عباس پسندیده، مترجم حمیدرضا شیخی). قم: دار الحدیث.
۱۹. محمدی ری شهری، محمد، میزان/الحکمه. چاپ اول، قم: دارالحدیث. ۱۴۱۶ق
۲۰. نجفی، مریم. ۱۳۹۹». (جایگاه سخن گفتن برای برقراری روابط اجتماعی در قرآن کریم». همایش ملی قرآن و روانشناسی، مجموعه مقالات اولین همایش ملی قرآن و روانشناسی، صص ۱۲۲۹-۱۲۲۴.
۲۱. هاشمی شاهرودی، محمود. ۱۳۸۲. (فرهنگ فقه مطابق مذهب اهل بیت (ج ۴). قم: مؤسسه دائرة المعارف فقه اسلامی بر مذهب اهل بیت (علیهم السلام).
۲۲. راغب اصفهانی، حسین، المفردات فی غریب القرآن، دمشق: دارالقلم، ۱۴۱۲ق

منابع انگلیسی:

23. Garland, R. (1981). *Training married couples in listening skills*. Journal of Family Relations, 30.
24. Butler, M. H. (1999). *A meta-analytic update of research on the couple communication program*. Journal of Family Therapy, 27(3).
25. Belanger, I., Simard, M. C., Lavoie, S., & Chartrand, E. (2002). *Forction dugeste interactif et du regard dans laregulation de la responsc decoute chez des conjoints corjugalement satisfaits et insatisfaits*. Canadian Journal of Behavioral Science, 34(4).