

•

عنوان مقاله:

نقش ارتباط موثر در تعالی خانواده

استاد راهنما:

سرکار خانم فاطمه مخلص آبادی فراهانی

نویسندگان:

بهناز هاشمی

بهاره هاشمی

حوزه علمیه کوثر

استان قزوین

پاییز ۱۴۰۳

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی نقش ارتباط مؤثر در تعالی خانواده است. ارتباط مؤثر، زیربنای ایجاد فضایی صمیمی و سازنده در خانواده است که رشد عاطفی، اخلاقی و معنوی اعضا را تسهیل می‌کند. از منظر روان‌شناسی، عناصری چون دلبستگی، نگرش مثبت و ابراز عواطف در تقویت روابط خانوادگی نقش کلیدی دارند. همچنین، قرآن و روایات اهل بیت علیهم السلام بر اهمیت ارتباطات سالم، به‌ویژه میان زوجین، والدین و فرزندان، و برقراری عدالت و محبت تأکید کرده‌اند. ارتباطات بیرونی، شامل تعامل با جامعه، دوستان، اقوام و طبیعت نیز در تکامل شخصیت اعضای خانواده و گسترش ارزش‌های اخلاقی تأثیرگذار است. جمع‌آوری اطلاعات به روش میان رشته‌ای و با پردازش توصیفی نشان از آن دارد که تقویت مهارت‌های ارتباطی و پایبندی به اصول دینی و اخلاقی، ضمن ایجاد محیطی سرشار از محبت و احترام، تعالی خانواده و تحقق ارزش‌های الهی را به همراه دارد.

واژگان کلیدی: ارتباط مؤثر، تعالی خانواده، ارتباط

مقدمه

خانواده، به‌عنوان کوچک‌ترین و بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی، جایگاهی برجسته در فرهنگ اسلامی دارد و سنگ بنای جامعه سالم و صالح به شمار می‌رود. در آموزه‌های دین مبین اسلام، روابط درون خانواده، نه تنها بستری برای تأمین نیازهای مادی و عاطفی است، بلکه زمینه‌ای برای رشد معنوی و اخلاقی اعضای آن فراهم می‌سازد. ارتباط مؤثر میان اعضای خانواده، از نگاه اسلامی، عنصری کلیدی برای ایجاد محیطی سرشار از محبت، تفاهم و انسجام است که به تعالی و تکامل فرد و خانواده کمک می‌کند.

در قرآن کریم و روایات معصومین علیهم السلام، بارها به نقش زبان و شیوه گفتار در ایجاد الفت و ازبین بردن کدورت‌ها تأکید شده است. خداوند متعال در آیه‌ای شریف می‌فرماید: «وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا» (سوره بقره، آیه ۸۳)؛ یعنی با مردم به نیکی سخن بگویید. این اصل، در خانواده که صمیمی‌ترین رابطه انسانی در آن شکل می‌گیرد، جایگاهی ویژه دارد. همچنین، پیامبر گرامی

اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي»؛ بهترین شما کسی است که برای خانواده‌اش بهترین باشد، و من بهترین شما برای خانواده‌ام هستم. (طبرسی، ق ۶، ص ۲۱۶)

از منظر علوم دینی، ارتباط مؤثر در خانواده، نه تنها بر پایه محبت، احترام و تفاهم استوار است، بلکه باهدف هدایت افراد به‌سوی ارزش‌های الهی و اخلاقی تنظیم می‌شود. در چنین ارتباطی، افراد نه تنها احساس امنیت و آرامش می‌کنند، بلکه فرصت بهره‌مندی از تربیت دینی و اخلاقی را نیز می‌یابند. به همین دلیل، درک و بهره‌برداری از اصول ارتباطی اسلام، می‌تواند راهگشای تعالی خانواده و به تبع آن، بهبود وضعیت جامعه باشد. حال این سوال مطرح می‌گردد که ارتباط مؤثر چه نقشی در تعالی خانواده دارد؟

این مقاله باهدف تبیین اهمیت و ابعاد ارتباط مؤثر در تعالی خانواده از نگاه دین اسلام، تلاش می‌کند تا با بهره‌گیری از آیات قرآن، روایات اهل بیت علیهم‌السلام و دیدگاه‌های روان‌شناسی و جامعه‌شناسی، تصویری جامع از این موضوع ارائه دهد.

الف) مفاهیم

۱. خانواده متعالی

خانواده یک سازمان اجتماعی کوچک است که روابط اعضای آن، به خصوص روابط والدین با فرزندان، مهمترین عنصر شکل دهنده این سازمان است. بررسی مبانی روانشناختی ارتباط مؤثر و مطلوب والدین بر فرزندان از مهم ترین مسائل در حریم خانواده و سلامت روانی آن تلقی می‌شود. آگاهی و شناخت کافی و عمیق از این مبانی می‌تواند ما را در پرورش شخصیت سالم فرزندان در خانواده یاری رساند و روش های مناسب و مؤثر را برای چگونگی و نحوه ارتباط والدین با فرزندان به دست دهد. (احمدی، ۱۳۸۵، ص ۱۸)

با نگاهی ژرف، به نیکی درمی‌یابیم که غایت یا هدف اصلی ازدواج دستیابی به آرامش و تجربه خوشبختی است. در این میان، ارضای غرایز نفسانی در بستر مشروع آن، از تنهایی درآمدن، تشکیل خانواده دادن و فرزندآوری از نتایج قهری ازدواج است و نه هدف اصلی آن. (افروز، ۱۳۹۹، ص ۱۳)

خانواده متعالی از نگاه قرآنی، خانواده‌ای است که محل امنیت و آرامش و سکون است. اضطراب و تشویش و بی‌اعتمادی در آن جایی ندارد. اصولاً یکی از اهداف اصلی توصیه اسلام به تشکیل خانواده نیز همین امر است. اسلام می‌خواهد با تشکیل خانواده، محلی برای سکونت و آرامش زن و مرد و سایر اعضای خانواده تأمین کند. (پور محمدی و همکاران، ۱۳۹۸، ۱۲۶)

۲. ارتباط موثر

ارتباط موثر و سازنده یکی از مهمترین تعیین کننده‌های عملکرد سالم نهاد خانواده است و به عنوان رابطه بین فردی نزدیکی که به انسان‌ها اجازه می‌دهد؛ پذیرفته شوند، مورد ارزش، احترام و دوست داشته شدن قرار گیرند و فرصت روابط متقابل داشته باشند، شناخته می‌شود. ارتباط ساختار انگیزشی مهمی است زیرا زمانی که روابط میان فردی افراد از نیاز آنها به ارتباط حمایت می‌کند بهتر انجام وظیفه نموده در برابر استرس انعطاف پذیر می‌شوند و از مشکلات روانشناختی کمتری خبر می‌دهند. ارتباط موجب نشاط و بهزیستی می‌گردد. (حسین زاده بندگیری و همکاران، ۱۴۰۱، ص ۱۳۱۶)

(ب) مبانی روان شناختی ارتباط موثر

ارتباط مفید و سازنده، نخستین گام برای رسیدن به اهداف متعالی است. در این زمینه، آثار بی شماری نوشته شده که برخی از آنها نیز به فارسی ترجمه شده‌اند. کسانی که توانایی و مهارت ارتباط مناسب با دیگران را ندارند، اغلب برای برقراری ارتباط با دیگران بی‌تمایل و بی‌انگیزه هستند. (حسین زاده، ۱۳۹۰، ص ۲۸)

۱. الگوی ارتباطی

الگوها، دستورالعمل‌های جزئی برای عمل و رفتار هستند که به افراد تعلیم می‌دهند برای رسیدن به مقصود و مقصد مورد نظر باید چه بکنند از این رو الگوی ارتباطی به مجموعه فعالیت‌ها و تدابیری که فرد را به اهداف معینی می‌رساند، اطلاق می‌شود. (امین زاده، ۱۳۷۶، ص ۱۳)

طبق تعریف ارائه شده الگوهای ارتباطی غالباً بر چهار اصل ارتباط با خود، ارتباط با دیگران، ارتباط کلامی و ارتباط غیرکلامی استوار است که بیان می‌کنند نه تنها بعضی از اعمال، بلکه تمام رفتارهایی که توسط انسانها انجام می‌شود بر طبق یک برنامه‌ریزی قبلی

است. این برنامه‌ریزی‌ها گاه کنترل شده و گاه ناخودآگاه هستند. از این رو به بشر می‌آموزد که چگونه رفتارهای نامطلوب خود را تغییر دهد و به رفتارهای آتی خود، تأثیر مثبت بگذارد. (محسنی، ۱۴۰۱، ص ۱۸۹)

۲. نگرش^۱

نگرش عبارتست از یک روش نسبتاً ثابت در فکر، احساس و رفتار نسبت به افراد، گروه‌ها و موضوع‌های اجتماعی یا قدری وسیع‌تر، در محیط فرد. مولفه‌های نگرش عبارتند از: افکار و عقاید، احساسات یا عواطف و تمایلات رفتاری. (جمعی از مولفان، ۱۳۸۲، ص ۱۳۷)

ایمان به خدا به عنوان یک نگرش اصلی بر زندگی خانوادگی و ارتباط اعضای خانواده و از جمله ارتباط با فرزندان، موثر است و آن را می‌توان یک مبنای روانشناختی برای ارتباط موثر مطرح ساخت. (احمدی، ۱۳۸۵، ص ۱۹)

۳. دلبستگی^۲

دومین مبنای روان شناختی ارتباط موثر در خانواده، دلبستگی است که به معنی داشتن پیوند عاطفی عمیق و پایدار با شخصی دیگر است. به صورتی که فرد در کنار کسی که به آن دلبستگی دارد، احساس آرامش و امنیت بیشتری می‌کند. افراد تمایل دارند نزدیک به افرادی که به آن‌ها دلبسته هستند بمانند و با دوری از آن‌ها اضطراب جدایی را تجربه می‌کنند. (هیکس و کوربل، ۲۰۱۳، ص ۱۵۱)

نظریه دلبستگی بالبی^۳ (معتبرترین نظریه در این زمینه) بیان می‌کند که نوعی احساس عاطفی به نام دلبستگی بین نوزاد و کسی که از او مراقب کرده و نیازهای زیستی و روانی او را رفع می‌کند، شکل می‌گیرد. دلبستگی در ادامه رشد به احساس امنیت روانی تبدیل می‌شود. یعنی امنیت روانی کودک در زندگی و روابط دیگر در مراحل بعدی رشدی نیز بر پایه این دلبستگی اولیه شکل می‌گیرد، در نتیجه شکل‌گیری صحیح دلبستگی اهمیت ویژه‌ای دارد. (احمدی، ۱۳۸۵، ص ۲۰)

¹ Attitued

² Attachment

³ John Bowlby

چهارم: نیکو سخن گفتن

این آموزه اخلاقی گاه با عنوان فرمان به زیبا سخن گفتن با مردم بیان شده. «وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا» (بقره، آیه ۸۳) با مردم [به زبان] خوش سخن بگویید.

گاه به شکل نهی از هرگونه بی ادبی و درشتی در گفتار تجلی یافته است. چنان که از تمسخر، لقب زشت دادن به دیگران، غیبت نهی شده است. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللُّغَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ» ای کسانی که ایمان آورده‌اید، نباید قومی قوم دیگر را ریشخند کند، شاید آنها از اینها بهتر باشند، و نباید زنانی زنان [دیگر] را [ریشخند کنند]، شاید آنها از اینها بهتر باشند، و از یکدیگر عیب مگیرید، و به همدیگر لقبهای زشت مدهید؛ چه ناپسندیده است نام زشت پس از ایمان. و هر که توبه نکرد آنان خود ستمکارند.

پنجم: ارتباط با دوستان و اقوام

ارتباط با دوستان و اقوام، یکی از ارکان مهم روابط اجتماعی است که تأثیر بسزایی در تقویت پیوندهای انسانی و ایجاد همبستگی عاطفی دارد. این ارتباطات، از نگاه اسلامی، علاوه بر نقش اجتماعی، بُعدی معنوی نیز دارند و باعث گسترش روحیه محبت، همدلی و حمایت متقابل می‌شوند. خداوند در قرآن کریم، صلہ رحم را به عنوان یکی از ارزشمندترین اعمال معرفی کرده و ترک آن را نکوهش کرده است: «وَالَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ وَيَخَافُونَ سُوءَ الْحِسَابِ» (رعد: ۲۱) و آنها که پیوندهایی را که خدا دستور به برقراری آن داده، برقرار میدارند؛ و از پروردگارشان می‌ترسند؛ و از بدی حساب (روز قیامت) بیم دارند...

همچنین، دوست خوب در روایات اسلامی به عنوان نعمتی الهی یاد شده که می‌تواند در هدایت و پیشرفت معنوی انسان نقش آفرین باشد. از منظر روان‌شناسی، ارتباطات سالم با دوستان و اقوام، به افزایش احساس تعلق و کاهش استرس کمک می‌کند و منجر به بهبود سلامت روانی و عاطفی اعضای خانواده می‌شود. ایجاد این روابط بر پایه احترام، محبت و رعایت حدود اخلاقی، می‌تواند نه تنها پیوندهای خانوادگی را مستحکم‌تر کند، بلکه خانواده را به سوی تعالی اخلاقی و اجتماعی سوق دهد.

امام سجاد علیه السلام در رساله حقوق خود می فرمایند: «أَمَّا حَقُّ الْخَلِيطِ فَأَنْ لَا تَغُرَّهُ ، وَلَا تَغَشَّهْ ، وَلَا تُكَذِّبَهُ ، وَلَا تُعَفِّلَهُ ، وَلَا تَخْدَعَهُ ، وَلَا تَعْمَلَ فِي انتِقَاضِهِ عَمَلَ الْعَدُوِّ الَّذِي لَا يَبْقَى عَلَى صَاحِبِهِ ، وَإِنْ اطمَأَنَّ إِلَيْكَ اسْتَقْصَيْتَ لَهُ عَلَى نَفْسِكَ ، وَعَلِمْتَ أَنَّ غَبْنَ الْمُسْتَرْسِلِ رِبَا» اما حق دوست آمیزگار ، آن است که او را فریفته اش نکنی ، به او نیرنگ نزنی ، او را تکذیب نکنی ، او را غافل نسازی ، او را نفریبی و همچون دشمن که بر ضد رقیب خود می کوشد ، بر ضدش نکوشی و اگر به تو اعتماد کرد ، هرچه می توانی برایش انجام دهی و بدانی که فریفتن آن که به شخص اعتماد کرده است ، [گناهش مانند] ربا خواری است.

واضح است که این ارتباط نباید منجر به از دست رفتن دین و افزایش بارگناهان گردد، چنانچه قرآن کریم می فرماید: « اَوَيْلَتِي لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا » ای وای بر من، کاش فلان (شخص گمراه) را دوست خود انتخاب نکرده بودم!

نتیجه گیری

ارتباط مؤثر، به عنوان یکی از کلیدی ترین عناصر برای پیشرفت و پویایی خانواده، ابزاری اساسی برای تأمین نیازهای مادی، عاطفی و معنوی اعضای آن است. بررسی مبانی روان شناختی ارتباط مؤثر نشان داد که عناصری مانند دلبستگی، نگرش مثبت، و ابراز عواطف مثبت، نقش حیاتی در تقویت روابط خانوادگی دارند. این عوامل نه تنها سلامت روانی اعضای خانواده را ارتقا می دهند، بلکه محیطی امن و پر از محبت را برای رشد اعضا فراهم می کنند.

الگوهای ارتباطی، که شامل ارتباط کلامی و غیرکلامی می شود، در بهبود کیفیت روابط تأثیر بسزایی دارند. این الگوها می توانند مسیرهای تازه ای برای تغییر رفتارهای نامطلوب و ایجاد روابط سالم تر ارائه دهند و خانواده را به سوی همبستگی بیشتر سوق دهند. از منظر اسلامی نیز، ارتباط مؤثر نه تنها برای ایجاد محبت میان اعضا بلکه به عنوان بستری برای عمل به حقوق متقابل معرفی شده است، همان طور که در رساله حقوق امام سجاد علیه السلام تأکید شده است.

ارتباط زوجین به عنوان هسته اصلی خانواده، بر پایه محبت، احترام متقابل و درک متقابل شکل می گیرد و نقشی کلیدی در استحکام خانواده دارد. قرآن کریم این رابطه را نشانه ای از رحمت الهی دانسته و سکونت و آرامش زوجین را از اهداف اصلی ازدواج معرفی کرده است.

همچنین، ارتباط فرزندان با والدین و با یکدیگر، به‌ویژه در محیطی سرشار از احترام و محبت، بستر لازم را برای تربیت نسل‌هایی صالح و اجتماعی فراهم می‌کند.

در نهایت، ارتباطات بیرونی خانواده، شامل ارتباط با جامعه، دوستان و اقوام، و همچنین تعامل با طبیعت، مکمل تعاملات درون خانواده است. مشارکت در جامعه و رعایت حقوق اجتماعی از سوی اعضای خانواده، ارزش‌های اخلاقی مانند عدالت و نوع‌دوستی را تقویت می‌کند. ارتباطات سالم با دوستان و اقوام نیز باعث گسترش محبت و همدلی شده و نقش اساسی در تقویت بنیان‌های خانوادگی ایفا می‌کند.

بر اساس مبانی اسلامی و علمی، خانواده زمانی به تعالی واقعی دست می‌یابد که ارتباطات آن بر پایه اصول اخلاقی و دینی تنظیم شود. این نوع ارتباطات، نه تنها به استحکام خانواده بلکه به بهبود جامعه و تحقق اهداف الهی کمک خواهد کرد. بنابراین، توجه جدی به تقویت مهارت‌های ارتباطی و پایبندی به ارزش‌های اخلاقی، ضرورتی انکارناپذیر برای تعالی خانواده است.

منابع و مآخذ

- قرآن کریم
- نهج البلاغه
- رساله حقوق امام سجاد علیه السلام
- احمدی، محمدرضا، مبانی روان شناختی ارتباط موثر والدین با فرزندان در محیط خانواده، نشریه معرفت، شماره ۱۰۴، مرداد ۱۳۸۵
- افروز، غلامعلی، خانواده متعالی در سایه حاکمیت حقوق عاطفی، فصلنامه خانواده و پژوهش، شماره ۴۶
- امیرحسینی، خسرو؛ مهارت برقراری ارتباط اثربخش؛ ۲؛ تهران: انجمن اولیاء و مربیان، ۱۳۹۶
- بندلر، ریچارد، گریندر، جان، جادوی کامیابی، ترجمه مجردزاده کرمانی، مهدی، تهران، راه بین، ۱۳۷۸
- پورمحمدی، سید راضیه، آخوند، سکینه، اخلاقی، نرجس، واکاوی شاخص های اخلاقی خانواده متعالی در بهبود سبک زندگی از منظر قرآن کریم، بصیرت و تربیت اسلامی، شماره ۵۳، تابستان ۱۳۹۹
- جمعی از مولفان، روانشناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، تهران، پژوهشکده حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۲
- حسین زاده بندقییری، مهدی، سودانی، منصور، غلامزاده جفره، مریم، اثربخشی آموزش مهارت ارتباط مؤثر بر الگوهای ارتباطی زوجین، مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، سال ۶۵، شماره ۳، ص ۱۳۲۴-۱۳۱۳
- حسین زاده، علی، راهکارهای ارتباط موثر با جوانان و نوجوانان، فصلنامه علمی تخصصی کودک، نوجوان و رسانه، سال اول، شماره ۱-۲، تابستان و پاییز ۱۳۹۰
- حسینی، زهرا، کبیر، منیر، مبانی فقهی ارتباط فرزندان با پدر و مادر، پژوهش های فقهی زنان و خانواده، شماره ۴، پاییز و زمستان ۱۳۹۹

- سالاری فر، محمدرضا، یونسی، سید جلال، شریفی نیا، محمدحسین، کاربرد اخلاق اسلامی در مشاوره زناشویی، مطالعات اخلاق کاربردی، دوره ۹، شماره ۳۱، خرداد ۱۳۹۲
- سیاست های تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده در نظام اسلامی، شورای فرهنگی اجتماعی زنان، مطالعات راهبردی زنان، شماره ۲۴، ۱۳۸۳
- شعبه حرانی، ابومحمد، تحف العقول عن آل رسول، ترجمه حسن زاده، صادق، قم، انتشارات آل علی(ع)، ۱۳۹۳
- طباطبایی، سید محمدحسین، المیزان فی تفسیرالقرآن فارسی (ترجمه تفسیر المیزان، ترجمه مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، قم، بنیاد علمی و فرهنگی علامه طباطبایی، ۱۳۹۶
- طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، قم، الشریف الرضی، ۱۳۷۰
- طبرسی، علی بن حسن، مشکاه الانوار فی غرر الاخبار، ترجمه محمدی، عبدالله، هوشمند مهدی، قم، دارالثقلین، ۱۳۹۲
- قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درسهایی از قرآن، ۱۳۸۷
- محسنی، طاهره، الگویی ارتباط موثر در سوره مبارکه نمل (مطالعه موردی حضرت سلیمان و ملکه سبا)، نشریه مطالعات سبک شناختی قرآن کریم، شماره ۱۱، پاییز و زمستان ۱۴۰۱
- محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، تهران، نشر مرکز الاعلام الاسلامی، ۱۳۷۹
- مهدی زاده، سید ستار، ارتباط متقابل فرزندان و والدین در اسلام، نشریه گنجینه، شماره ۵۱، اردیبهشت ۱۳۸۴
- نوری طبرسی، حسین، مستدرک الوسادل، بیروت، موسسه آل البيت لاحیاء التراث، ۱۹۸۸م
- هارجی، اون، دیکسون، دیوید، ساندروز، کریستین، مهارت های اجتماعی در ارتباطات میان فردی، ترجمه بیگی، خشایار، فیروزبخت، مهرداد، نوبت ۸، تهران، رشد، ۱۴۰۲
- هیکس، آنجلا و کوربل، کارولین، تئوری، تئوری دلبستگی، نیویورک، اشپرینگر، ۲۰۱۳