

معرفی الگوی ارتباط و تعامل در خانواده متعالی

الهه معتمدی، ریحانه شعبانی^۱

چکیده

از آنجایی که خانواده متعالی بر اساس دستورات نقلی و عقلی شکل می‌گیرد و مناسبات و روابط میان اعضای آن منطبق با استانداردهای اسلامی است لذا در آن حقوق متقابل افراد رعایت شده و در نهایت خروجی آن انسان‌هایی شایسته و مؤثر در جهت تشکیل جامعه ایده‌آل اسلامی است. در این مقاله پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که خانواده متعالی خانواده ایست که مهارت‌های ارتباطی در میان اعضای آن به خوبی شکل گرفته است که این مهارت‌ها عبارتند از: نحوه ارتباط موثر اعضای خانواده، مسئولیت‌پذیری، حل تعارضات به روش سازنده، رشد معنوی و اخلاقی اعضای خانواده و تعاملات سازنده که تاثیرشگرفی بر رشد اعضا و سلامت خانواده دارد. همچنین شیوه تحقیق به روش کتابخانه‌ای بوده است.

کلمات کلیدی: خانواده متعالی، تعامل، الگوی ارتباطی.

۱- طلاب سطح دوم، مدرسه علمیه الزهرا (سلام الله علیها)، سال تحصیلی ۱۴۰۳

خانواده نعمتی از نعمت های پروردگار است که خداوند از جنس بشر برای انسان همسر و فرزندی قرار داده تا به باطل ایمان نیاورده و به نعمت خدا کفر نورزند^۱؛ برخی از این خانواده ها به دستور پروردگار عمل نموده و به یکتا پرستی روی آورده و روابط بین اعضای خانواده را بر اساس اندیشه توحیدی بنا نهاده اند که از آنها به {خانواده های متعالی} یاد می گردد؛ در مقابل برخی از خانواده ها یگانگی پروردگار و ملزومات آن را در اعتقاد، اخلاق و یا رفتار خانواده اصل قرار نداده و {خانواده ناهل} گشته اند^۲.

خانواده سازنده ترین واحد اجتماع محسوب می شود و ثبات و سلامت جامعه در گرو سلامت خانواده است؛ به طوری که می توان گفت اولین شرط داشتن جامعه ای سالم و پویا، سلامت و پایداری خانواده است. دین مبین اسلام همواره بر اهمیت تشکیل خانواده تاکید داشته است^۳.

اهداف خانواده و اقتضای تأسیس آن ایجاب می کند که بانیان آن [زن و شوهر] در تحکیم و پایداری این بنا، نهایت سعی خود را بکنند و با همان انگیزه که بر تشکیل آن اقدام کردند، بر حفظ و تعالی هر چه بیش تر آن اصرار ورزیده تا وحدت و پویایی این نهاد مقدس تا پایان حفظ گردیده و زوجین شاهد به ثمر نشستن فرزندی صالح باشند.

{تعالی خانواده} یعنی پرداختن به جنبه های حقیقی انسان و ایجاد زمینه رشد برای آن از این رو لازم است برای رسیدن به این هدف ارزشمند، خانواده متعالی مد نظر اسلام را بهتر بشناسیم و با تأمل و تمرکز بر ویژگی های آن، الگوی مناسبی برای زندگی خودانتخاب کنیم. متأسفانه امروزه اختلال در نظام مقدس خانواده و بی اعتنایی به اصول و ارزش های آن و تأثیر مخربی که در جامعه ایجاد می کند اهمیت و ضرورت بحث را دو چندان می کند. تحقیق حاضر کاربردی، توصیفی و تحلیلی با روش کتابخانه ای به دنبال پاسخ به این پرسش که شاخصه های فرهنگی خانواده متعالی در اسلام چیست؟ به این نتیجه رسید که ملاک برتری در خانواده متعالی، برخورداری از فضیلت ها و ارزش های اسلامی است. قرآن کریم و روایات منبعی برای شناسایی خانواده متعالی و ویژگی های آن است. آگاهی از ویژگی های خانواده متعالی و الگوگیری از این خانواده ها اخلاق انسانی را در خانواده ایجاد می کند و یک نگاه الهی به این کانون مقدس می دهد و خانواده در سایه آن به آرامش می رسد. آنچه خانواده را در نگاه دین از جایگاهی رفیع برخوردار کرده، کارکردهای منحصر به فردی است که از خانواده، بنیادی مقدس و از ازدواج، پیمان الهی می سازد. زن و شوهر با آگاهی از دستورات اسلام و روابط بین همسران و فرزندان در خانواده موجب تحکیم و پایداری و تعالی این بنا می شوند و با همان انگیزه که بر تشکیل آن اقدام کرده اند بر دوام و تعالی آن اصرار می ورزند تا وحدت و پویایی این نهاد مقدس حفظ شود^۴.

۱- سوره نحل/آیه ۷۲

۲- سلوک علوی/حسین اسحاقی ص ۶۰

۳- سوره روم/آیه ۲۱

۴- تفسیر روض الجنان و روح البیان، ج ۱۵، ص ۲۵۰؛ تفسیر اثنی عشری، ج ۱، ص ۲۸۲؛ تفسیر مواهب علیه، کمال الدین کاشفی، ج ۳، ص ۴۲۱.

برای اینکه خانواده بتواند در جامعه موثر باشد، روابط اعضای آن باید مبتنی بر اصول اخلاقی باشد؛ اعم از روابط بین والدین و والدین با فرزندان و هر کدام از اعضا به صورت جداگانه که دین اسلام در این زمینه دارای نگاه ویژه ای است و برای بهبود این روابط دستور العمل‌های زیادی در آیات و روایات بیان کرده است.^۱

خانواده امروزی به تبع فرهنگ جهانی سازی، آماج نفوذ و گسترش فرهنگ مادی گرایانه جهان غرب قرار گرفته است و از آنجایی که در دنیای کنونی خانواده از سمت رسانه های معاند دچار هجمه شده این امر ضروری به نظر میرسد که ما بیشتر به عوامل اخلاقی و عاطفی و ایجاد ارتباط و همدلی بین اعضای خانواده بپردازیم تا بتوانیم تمام توان خود را به کار بگیریم که اولاً خانواده بهتری داشته باشیم ثانیاً جامعه بهتری داشته باشیم.

در خصوص این زمینه مقالات و کتابهای زیادی به چاپ رسیده است به عنوان مثال: مقاله آقای حمیدرضا فاضلی با عنوان اصول و شاخصه های سبک زندگی قرآنی-مقاله خانم آرزو خرم منش با موضوع اهمیت مدیریت خانواده در اسلام-کتاب خانواده متعالی نوشته ولایت الله درویشی-کتاب شاخصه های فرهنگی خانواده متعالی در اسلام نوشته کلثوم رجبی و... امادر این پژوهش پس از بیان اهمیت تشکیل خانواده و جایگاه آن در قرآن و روایات به معرفی الگوهای ارتباط و تعامل در خانواده موفق و متعالی پرداخته شده است. چون هدف در این مقاله بیان چگونگی ارتباط موثر در خانواده برای تشکیل خانواده سالم می باشد.

بدین ترتیب آنچه در این مقاله مورد پژوهش قرار می گیرد پاسخ به این سوالات است که خانواده متعالی چه تعریفی دارد؟ خانواده متعالی چه ویژگی هایی دارد؟ نحوه ارتباط و تعامل در خانواده متعالی به چه صورت است؟ شاخصه های ارتباط موثر در خانواده متعالی کدام است؟ وظیفه هریک از اعضا برای بهبود روابط در خانواده متعالی چیست؟

۲. مفهوم شناسی

خانواده متعالی: یعنی پرداختن به جنبه های حقیقی انسان و ایجاد زمینه رشد برای آن که نه تنها مشکلات مورد بررسی قرار میگیرد و تلاش برای حل آن می شود بلکه ظرفیت های افراد تا مرز خود شکوفایی مورد استفاده قرار می گیرد.

۳. اصول الگوی ارتباط و تعامل در خانواده متعالی

۱-۳. ارتباط موثر

ارتباط موثر در خانواده فقط یک تعریف دارد: ارتباطی که باعث رشد شخصیت، افزایش عزت نفس، مسوولیت پذیری، قدرت تصمیم گیری و مدیریت هیجانات در میان تمام اعضای آن گردد؛ همچنین ارتباط موثر در خانواده، به رشد و تعالی فردی اعضای خانواده کمک می کند؛ زیرا باعث می شود از یکدیگر حمایت کنند و به یکدیگر انگیزه دهند. نتیجه این کار ایجاد احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس در اعضای خانواده است.

۱- تفسیر مواهب علیه، کمال الدین کاشفی، ج ۳، ص ۴۲۱.

امام رضا علیه السلام در سخنی نورانی از قول رسول خداصل الله علیه وآله وسلم هم به حسن رفتار در خانواده توصیه کرده و هم از نوع رفتار ایشان با همسرشان خبر داده و می‌فرمایند: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ أَحْسَنُ النَّاسِ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا وَ أَلْطَفُهُمْ بِأَهْلِهِ وَ أَنَا أَلْطَفُكُمْ بِأَهْلِي.

رسول خدا (ص) فرمودند: کسی که ایمانش برتر از دیگران است، اخلاقش نیکوتر و به خانواده اش مهربان‌تر است و من نسبت به خانواده خود، مهربان‌ترم.^۱

ایشان در فرمایش دیگری از قول رسول خدا (ص) می‌فرمایند: أَقْرَبُكُمْ مِنِّي مَجْلِسًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَحْسَنُكُمْ خُلُقًا وَ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ؛^۲

نزدیک‌ترین شما به من در روز قیامت کسی است که خوش خلق‌تر و برای خانواده خود بهترین باشد؛ بنابراین، یکی از اصول اولیه که لازم است هر مسلمان به کار گیرد نحوه ارتباط موثر با خانواده برای شکل‌گیری خانواده متعالی است.

۲-۳. ویژگی‌های ارتباط موثر

۱-۲-۳. احترام و همدلی

همدلی نوع خاصی از توجه داشتن به دیدگاه دیگری است؛ به این معنا که «فرد از طریق ادراک واکنش‌های عاطفی دیگران، واکنش‌های عاطفی از خود نشان می‌دهد که به آن همدلی می‌گویند.» دانشمندان معتقدند، همدلی دو جزء شناختی و یک جزء عاطفی دارد. اجزای شناختی همدلی عبارتند از توانایی در شناسایی و نام‌گذاری حالات دیگران و توانایی در حدس زدن دیدگاه شخص دیگر. جزء عاطفی آن عبارت است از توانایی در نشان دادن پاسخ عاطفی مناسب به منظور برقراری روابط همدلانه

در قرآن کریم خداوند متعال می‌فرماید: وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً^۳

کلمه "مودت" تقریباً به معنای محبتی است که اثرش در مقام عمل ظاهر باشد، در نتیجه نسبت مودت به محبت نسبت خضوع است به خشوع، چون خضوع آن خشوعی را گویند که در مقام عمل اثرش هویدا شود، به خلاف خشوع که به معنای نوعی تاثیر نفسانی است، که از مشاهده عظمت و کبریایی در دل پدید می‌آید.

و "رحمت"، به معنای نوعی تاثیر نفسانی است، که از مشاهده محرومیت محرومی که کمالی را ندارد، و محتاج به رفع نقص است، در دل پدید می‌آید، و صاحب‌دل را وادار می‌کند به اینکه در مقام برآید و او را از محرومیت نجات داده و نقصش را رفع کند.^۴

یکی از روشن‌ترین جلوه‌گاه‌ها و موارد خودنمایی مودت و رحمت، جامعه کوچک خانواده است، چون زن و شوهر در محبت و مودت ملازم یکدیگرند.

۱- عیون اخبارالرضا: ج ۲، ص ۳۸

۲- همان

۳- روم/آیه ۲۱

۴- تفسیر المیزان ج ۳ ص ۲۵۵

مِنْ أَخْلَاقِ الْأَنْبِيَاءِ حُبُّ النِّسَاءِ؛ از ویژگی‌های اخلاق پیامبران، دوست داشتن زنان خویش بوده است.^۱

از مصادیق احترام و همدلی میتوان به موارد زیر اشاره کرد:^۲

الف) شناخت و آگاهی

فرد باید بتواند خود را به جای دیگران بگذارد، امور را از دیدگاه آنان ببیند و از خود بپرسد که اگر من به جای او و در شرایط او بودم چه احساسی داشتم؟ شرط لازم برای انجام چنین کاری خودآگاهی است. وقتی شخص ویژگی‌ها، موفقیت‌ها و شکست‌های خود را شناخت و آن‌ها را پذیرفت و به خود به عنوان یک «انسان‌ها ارزشمند» احترام گذاشت، آن‌گاه می‌تواند دیگران را با همان وضعیتی که هستند با تمام نقاط ضعف و قوت - شان بپذیرد و به آن‌ها احترام بگذارد.

ب) اعتماد متقابل

از دیگر شرایط لازم برای ایجاد همدلی بین افراد، اعتماد متقابل است، به عبارت دیگر اعتماد متقابل هنگامی به وجود می‌آید که طرفین درگیر در ارتباط، نسبت به همدیگر یک دلی، آسایش و امنیت خاطر داشته باشند و این اعتماد حاصل نمی‌شود مگر با شناخت تفاوت‌های فردی و احترام گذاردن به آن تفاوت‌های بین فردی و تأثیر آن در برقراری روابط همدلانه

ج) شناخت تفاوت‌ها

محققان بر این باورند که دو عامل اصلی تفاوت‌های بین فردی، در ابتدا تفاوت در ساختار ژنتیکی افراد و سپس تفاوت در محیط زندگی آنان است.

هر فرد ساختار ژنتیکی خاص خود را دارد و هر خانواده‌ای سبک، روش زندگی، روش تربیتی مخصوص به خود را داراست. مجموعه این عوامل از ما، فردی منحصر به فرد می‌سازد که در بعضی زمینه‌ها و یا بعضی ویژگی‌ها با دیگران متفاوت باشیم و یا بین ما شباهت وجود داشته باشد. و در تعاملات فردی خود به خوبی به تفاوت‌های عمیق فردی خود با انسان‌ها یا اختلافات با گروهی دیگر پی می‌بریم.^۳

نحوه نگرشی که ما نسبت به تفاوت‌های بین فردی داریم، بر چگونگی برخورد ما با دیگران اثر می‌گذارد. بعضی افراد معتقدند که تفاوت‌ها مانعی بزرگ بر سر راه روابط صمیمانه است و فکر می‌کنند در برقراری روابط نزدیک با دیگران باید افرادی را برگزینند که بیشترین شباهت‌ها را با او داشته باشند.

۱- مکارم الاخلاق، ص ۱۹۷؛ وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۲۱، باب استحباب حبّ النساء المحللات

۲- زینیگالیا کورادو و ریتسولاتی جاکوما (۱۳۸۹). آینه‌ها در مغز: چگونه ذهن ما در اعمال، هیجانات و عواطف دیگران شریک می‌شود؟ مترجمان: عبدالرحیم نجل رحیم، فرانسیس اندرسون و زهرا مرادی. تهران: نشر مرکز

۳- Bruening, L. (2016). Habits of a happy brain: Retrain your brain to boost your serotonin, dopamine, oxytocin and endorphin levels

سلامت روانی و جسمانی کودکان تأثیر زیادی بر رفتار آنها دارد. والدین می‌توانند با توجه به نیازهای سلامت کودکان، رفتارهای آنها را بهبود بخشند.

الف) تغذیه سالم: ارائه رژیم غذایی سالم و متنوع که نیازهای تغذیه‌ای کودکان را برآورده کند.

ب) ورزش و فعالیت بدنی: تشویق کودکان به ورزش و فعالیت‌های بدنی منظم که به بهبود خلق‌وخو و رفتارهای آن

۴-۲-۴. تأثیرات مثبت محیط خانوادگی بر رشد و تربیت کودکان

۱- ایجاد حس امنیت و اعتماد به نفس

الف) محبت و توجه: زمانی که کودکان در یک محیط محبت‌آمیز و توجه‌کننده رشد می‌کنند، احساس امنیت و اعتماد به نفس در آنها تقویت می‌شود. این احساسات بنیادی به کودکان کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های زندگی قوی و مثبت‌نگر باشند.

ب) پشتیبانی عاطفی: والدینی که به نیازهای عاطفی کودکان پاسخ می‌دهند و آنها را درک می‌کنند، پایه‌های محکمی برای رشد عاطفی سالم فرزندان خود فراهم می‌کنند.^۱

۲- تقویت مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی

تعاملات خانوادگی مثبت: تعاملات مثبت و محترمانه بین اعضای خانواده، مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی کودکان را تقویت می‌کند. کودکان یاد می‌گیرند که چگونه با دیگران به صورت موثر و محترمانه ارتباط برقرار کنند.

فعالیت‌های مشترک: انجام فعالیت‌های خانوادگی مشترک مانند بازی‌ها، گفتگوهای خانوادگی و سفرها به کودکان کمک می‌کند تا همکاری و تعامل با دیگران را بیاموزند.

۳- پیشرفت تحصیلی و شناختی

الف) حمایت از تحصیلات: محیط خانوادگی که از تحصیلات حمایت می‌کند، به کودکان انگیزه می‌دهد تا در زمینه‌های تحصیلی پیشرفت کنند. والدینی که به تکالیف مدرسه کودکان توجه می‌کنند و آنها را تشویق به مطالعه می‌کنند، به موفقیت تحصیلی آنها کمک می‌کنند.

ب) فراهم کردن منابع آموزشی: والدینی که کتاب‌ها، ابزارهای آموزشی و فرصت‌های یادگیری را در اختیار کودکان قرار می‌دهند، به توسعه شناختی و فکری آنها کمک می‌کنند.

۲- تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث/قم/دارالحدیث

الف) الگوهای رفتاری مثبت: والدینی که خود به عنوان الگوهای رفتاری مثبت عمل می‌کنند، به کودکان خود ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی مهمی را آموزش می‌دهند. این ارزش‌ها می‌توانند شامل صداقت، احترام به دیگران، مسئولیت‌پذیری و همدلی باشند.

ب) آموزش مستقیم: والدین می‌توانند با آموزش مستقیم ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی به کودکان، آنها را در تربیت رفتاری صحیح و مناسب یاری کنند. ها کمک می‌کند.^۱

در این پژوهش با استناد به آیات قرآن و روایات معصومین علیهم السلام و تحلیل های روانشناختی مولفه هایی به عنوان الگوهای ارتباط در خانواده متعالی بیان شد که برای نیل به اهداف تعالی خانواده باید علم و هنر هماهنگی کوشش ها و مساعی اعضای خانواده به کار گرفته شود؛ چون خانواده به عنوان مهمترین نهاد اثرگذار در جامعه محسوب می شود که سبب رشد، تعادل و پویایی جامعه می شود و فرهنگ غنی اسلامی راهنمای خوبی برای ما در این خصوص می باشد چنان که رعایت دستورات و توصیه های موجود در آن می تواند نویدبخش خانواده ای سالم و متعالی و انسان هایی رشد یافته و مومن باشد که شکوفایی و اعتلای جامعه اسلامی را تضمین می کند.

قرآن کریم

نهج البلاغه

آخوند سکینه ، اخلاقی نرجس و پورمحمدی راضیه / واکاوی شاخص های اخلاقی خانواده متعالی در بهبود سبک زندگی
از منظر قرآن کریم/بی/نا/بی جا/۱۳۹۰

اسحاقی حسین / سلوک علوی / تهران /بوستان کتاب/۱۳۸۱

احمدی حسن / استراتژی و مهارت های تصمیم گیری درست/تهران/جوانان / ۱۳۹۵

امیرحسینی زهرا / / اصول و شیوه های مؤثر در ارتباط والدین و فرزندان/اصفهان/بی/نا/۱۳۸۷

جاکوما ریتسولاتی و کورادو و زینیگالیا / آینه ها در مغز: چگونه ذهن ما در اعمال، هیجانات و عواطف دیگران شریک
می شود؟ تهران / نشر مرکز/بی تا

رابینز آنتونی / مدیریت احساسات/تهران/شابک/۱۳۹۲

رحمانی جبار /الگوهای بنیادین تعامل در خانواده/مشهد/بی/نا/۱۳۷۱

رفسنجانی مقدم مصطفی، علمی سولا محمدرضاومحمدیان علی / الگوها و معیارهای تربیتی تشکیل و استمرار خانواده
متعالی/اصفهان/بی/نا/۱۳۹۵

سلطانی منوچهر / مربی گری در مدیریت /تهران/بی/نا/۱۳۷۹

شیخ الاسلامی جعفر ۲۲۲۲نکته در تربیت/تهران/اسلامی/۱۳۹۳

شیخ صدوق / عیون اخبارالرضا/تابان/تهران/۱۳۸۴/جلد ۲

شفیعی سروستانی ابراهیم / زن ،نظام سلطه و رسانه ها /بی/نا/بی جا/بی تا

صفایی حائری علی / اندیشه من/بی/نا/بی جا

صدری مازندرانی حسن/هنر همسر داری/قم/مشهور/۱۳۸۵

فیضی مجتبی /درآمدی بر سبک زندگی اسلامی/تهران / دانشگاه بین المللی مذاهب/بی تا

مهدوی کنی محمدسعید / دین و سبک زندگی / تهران دانشگاه امام صادق (ع) / چاپ دوم / ۱۳۸۸

موریس تیپو / تسلط بر احساسات نوشته / انتشارات زمان تغییر / تهران / ۱۳۹۶

مطهری مرتضی / مجموعه آثار / تهران / بی نا / بی تا / ج ۱۷

مکارم شیرازی / ناصر / تفسیر نمونه / تهران / بی نا / ج ۱۶

ابن شهر آشوب / المناقب / بی نا / بی تا / ج ۱

بخاری محمد / صحیح البخاری / بی نا / بی تا / بی جا

عاملی شیخ حرّ / وسائل الشیعة / تهران / دارالحدیث / ج ۱۵

طباطبایی محمدحسین / تفسیر المیزان / بی نا / بی تا / جلد ۳

طبرسی رضی الدین / مکارم الاخلاق / وسائل الشیعه ج ۲۰ / بی تا / بی نا / ۱۳۷۷

کاشفی کمال الدین / تفسیر روض الجنان و روح البیان، ج ۱۵ / تفسیر اثنی عشری، ج ۱ / تفسیر مواهب علیه / ج ۳ / ۱۳۸۰

کلینی / کافی / جلد ۲ و ۳ / تهران / بی نا / ۱۳۷۵

مجلسی محمد تقی / فقه الرضا / تهران / بی نا / ۱۳۸۰