

الگوهای ارتباط در خانواده با رویکرد قرآنی

معصومه محمدی، طاهره نادرخانی، طیبه رضایی

چکیده

این مقاله به بررسی الگوهای ارتباط و تعامل در خانواده‌های متعالی می‌پردازد. خانواده‌های متعالی به عنوان واحدهای اجتماعی مهم، نقش اساسی در شکل‌گیری شخصیت و رفتار اعضای خود دارند.

ارتباط سالم و موثر در این خانواده‌ها می‌تواند به تقویت پیوندهای عاطفی، افزایش رضایتمندی و بهبود سلامت روانی اعضا منجر شود. مقاله حاضر ابتدا نظریه‌ها و مدل‌های ارتباطی را معرفی کرده و سپس به تحلیل الگوهای مثبت و منفی ارتباطی در خانواده می‌پردازد. همچنین، تاثیر فرهنگ و محیط اجتماعی بر این الگوها مورد بررسی قرار می‌گیرد. در نهایت، راهکارهایی برای تقویت الگوهای مثبت و کاهش الگوهای منفی ارائه می‌شود. هدف این مقاله، ارتقای آگاهی درباره اهمیت ارتباطات سالم در خانواده‌ها و تاثیر آن بر کیفیت زندگی اعضای خانواده است.

واژگان کلیدی: خانواده متعالی، الگوهای ارتباطی، سلامت روانی، فرهنگ، محیط اجتماعی، ارتباطات سالم.

مقدمه:

خانواده یک واحد کوچک اجتماعی است که با پیمان ازدواج زن و مرد آغاز می شود و با به دنیا آمدن فرزندان توسعه و استحکام می یابد. از آنجا که استحکام خانواده در تحکیم جامعه انسانی اسلامی تأثیر مثبتی دارد، به عنوان نخستین و مهم ترین نهاد اجتماعی، نقش اساسی در شکل گیری شخصیت و رفتار فرد دارد. در دنیای امروز، با توجه به تغییرات سریع اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی، خانواده ها با چالش های متعددی مواجه هستند. یکی از عوامل کلیدی در موفقیت و سلامت خانواده، الگوهای ارتباطی و تعاملات بین اعضای آنهاست.

خانواده های متعالی، که به عنوان نمونه های ایده آل در روابط خانوادگی شناخته می شوند، معمولاً دارای الگوهای ارتباطی مثبت و موثری هستند که به تقویت پیوندهای عاطفی و ارتقای سلامت وانی اعضا کمک می کند.

ارتباطات سالم و موثر در خانواده می تواند به ایجاد فضایی امن و حمایتگر منجر شود که در آن اعضا احساس ارزشمندی و نیده شدن می کنند. از سوی دیگر، الگوهای منفی ارتباطی می توانند به بروز تنش ها، سوء تفاهم ها و در نهایت کاهش رضایتمندی در روابط خانوادگی منجر شود.

بنا به دیدگاه قرآن، طبیعت خانواده و نوع رابطه اعضای آن به صورتی است که حقوق به تنهایی قادر نیست این روابط را تنظیم نماید. آنچه که خانواده را اداره می کند، اخلاق است و حقوق بیان شده در این حوزه برای زمان اختلاف و رجوع به دادگاه است. زندگی که بر اساس حق من و تکلیف تو شکل بگیرد، نمی تواند دوام داشته باشد. طبیعت خانواده با این روش ها سازگار نیست. اگر اخلاق نباشد، به زن و مرد این اجازه را می دهد که کارهایی را که واجب فقهی نیست یا انجام ندهند یا در مقابل، طلب اجر و مزد نمایند. زن می تواند در مقابل کارهای خانه، نگهداری و شیر دادن کودک، درخواست اجر و مزد نماید، و مرد نیز می تواند در مقابل بسیاری از خواسته های زن مخالفت کند و به این بهانه که وظیفه ای ندارد، بسیاری از مخارج زندگی را به عهده نگیرد. اخلاق به جای این دستورات خشک، به تفاهم، مدارا و محبت، شفقت و احسان توصیه می کند. خانواده یک سازمان حقوقی نیست که صرفاً با رعایت قوانین حقوقی بتوان در آن ایجاد نظم کرد و خانواده ای با آرامش و ثبات داشت. آنچه باید در خانواده به وجود بیاید، عشق و مهربانی و حسن نیت است و هیچ نیرویی جز اخلاق و ایمان نمی تواند بر این عواطف حکومت کند و آرامش را به آن بازگرداند. برای حفظ این کانون از خطر انحلال باید انواع تدابیر اخلاقی و اجتماعی را بکار برد.¹

¹ - کاتوزیان، 1352، ج 1: 417

بنابراین، شناسایی و تحلیل این الگوها به منظور بهبود کیفیت زندگی خانوادگی و ارتقای روابط بین اعضا از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این مقاله به بررسی الگوهای ارتباط و تعامل در خانواده‌های متعالی می‌پردازد و با تحلیل نظریه‌ها و مدل‌های ارتباطی به شناسایی الگوهای مثبت و منفی می‌پردازد.

خانواده در قرآن کریم

نهاد خانواده یکی از مقدس‌ترین بنیان‌های بشری از منظر انسان و همچنین از منظر اخلاق و دین است. هیچ‌کس نمی‌تواند در ارزش و برتری رابطه نسبی که دو فرد را با یکدیگر متحد می‌کند، یا خونی که در رگ‌هایشان جریان دارد و یا ژن‌هایی که دارند و مشترک و مشابه است، مناقشه کند. این یک احساس تعلق است و سبب ایجاد یک دلبستگی درونی به فردی می‌شود که شما آن را به عنوان خانواده در نظر می‌گیرید. برخلاف دیگر انواع روابط که اشخاص ممکن است انتظار پاسخ داشته باشند، اعضای خانواده معمولاً عشق خود را ابراز می‌کنند و طبیعتاً به یکدیگر با تلاش فراوان خدمت می‌کنند بدون اینکه توقع جبران یا پاداش داشته باشند. اسلام تأکید فراوانی بر اهمیت نگهداری از رابطه خویشاوندی دارد.

خانواده نخستین نهاد اجتماعی است که در آن، فرزندان نوع و کیفیت ارتباطات میان فردی و کنش ارتباطی را با والدین خود تجربه می‌کنند. اعضای خانواده از طریق سازوکار ارتباطات میان فردی نیازها، خواسته‌ها، عواطف، نگرانی‌ها، دغدغه‌ها، تجربه‌ها، افکار، دیدگاه‌ها و احساسات خود را با یکدیگر در میان می‌گذارند؛ مشورت می‌کنند؛ تصمیم می‌گیرند؛ از همدیگر حمایت و پشتیبانی عاطفی و روانی می‌کنند و تضادها و تنش‌ها را رفع می‌کنند. هدف مطالعه پیش رو تحلیل الگوهای ارتباطات میان فردی والدین و فرزندان در خانواده است.

«ارتباط عبارت است از فراگرد انتقال پیام از سوی فرستنده برای گیرنده، مشروط به آنکه در گیرنده پیام، مشابهت معنی با معنی مورد نظر فرستنده پیام ایجاد شود»^۲

در دنیایی که رسانه‌های ارتباط جمعی و به‌ویژه ماهواره، در صدد تغییر سبک زندگی ما هستند، برگشت به سبک زندگی قرآنی و توجه خاص به مفاهیم قرآن و الگو قرار دادن این مفاهیم به یک ضرورت تبدیل شده است. از طرف دیگر، خانواده به عنوان مهم‌ترین و حیاتی‌ترین نهاد اجتماعی و محیطی امن برای دستیابی به اهداف عالی انسانی است. خانواده کانونی است شکل گرفته بر پایه پیمان مقدس ازدواج که با حضور فرزندان، روابط اعضای آن گسترده‌تر و تأثیرگذاری آنها بر یکدیگر بیشتر می‌شود. در این میان، شناخت عوامل ثبات و ساز و کارهای ایجاد

ارتباط صمیمانه و سازنده در خانواده، به منظور ایجاد محیطی سالم و بانشاط برای پرورش فرزندان اهمیت بسزایی دارد که در تمام ادیان و در همه جوامع بشری مورد توجه بوده است. بنابراین، اهمیت قرآن از یک سو، به عنوان معلم همیشگی بشر و نهاد خانواده به عنوان هسته زندگی اجتماعی، ضرورت و اهمیت این موضوع را آشکار می‌سازد.

تأمین نیازهای عاطفی (مودت و رحمت)

مهم ترین عامل دوام و رشد خانواده روابط عاطفی و محبت بین اعضای آن است. خداوند متعال انسان ها را طوری آفریده که در صورت تأمین نیازهای یکدیگر، رابطه عاطفی بین آنها قوی تر می شود. رعایت این روابط در خانواده و برپا داشتن زندگی بر اساس محبت و عشق بویژه در روابط متقابل زوجین از دستورات مهم اسلام می باشد. بدین معنی که زنجیره اصلی حفظ خانواده عقد قرارداد نیست؛ بلکه عشق است، که تا حدی هدف از ازدواج را در آن دانسته است.

«و من آیاته أن خلق لكم من انفسكم ازواجاً لتسكنوا إليها و جعل بينكم مودةً و رحمةً إن فی ذلك لآیاتٍ لقوم يتفكرون»³

محبت در آرامش زندگی تأثیر بسزایی دارد و قرآن به آن اهمیت فراوانی داده است، تا آنجا که محبت مردم نسبت به شخصی را نوعی پاداش دنیوی به اهل ایمان و صالحان می داند.

«إنّ الذین آمنوا و عملوا الصالحات سیجعل لهم الرحمن وداً»⁴

رفتار محبت آمیز همسران با یکدیگر موجب آرامش خانواده و سلامتی روح و روان فرزندان خواهد شد و فرزندان به نوبه خود از محیط خانه فراتر رفته، جامعه را نیز تحت تأثیر قرار خواهند داد. از سوی دیگر، آرامش باعث رشد اعضای خانواده شده، استعدادهای خفته آنها را بیدار خواهد نمود. باید بین مودت که نمادی از عشق است و مربوط به دوران جوانی است با رحمت و مهربانی که نمادی از گذشت و ایثار است تفاوت قائل شد. قرآن یکی از راهکارهای عملی و نماد رحمت را در حسن معاشرت و عدم آزار و اذیت دانسته و چنین تعبیر نموده است: «و عاشروهن بالمعروف»⁵. باید دانست که رحمت بالاتر از عشق است. اگر رحمت نباشد ظلم و ستم پدیدار می شود. مرد و زن باید همواره خوبی های یکدیگر را در نظر داشته باشند و بدی ها را حتی الامکان نادیده بگیرند. مرد،

³ - روم/21 « و از نشانه های او اینکه از [نوع] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدانها آرام گیرید، و میانتان دوستی و رحمت نهاد. آری، در این [نعمت] برای مردمی که می اندیشند قطعاً نشانه هایی است.»

⁴ - مریم/96 « کسانی که ایمان آورده، و کارهای شایسته کرده اند، به زودی [خدای] رحمان برای آنان محبتی [در دلها] قرار می دهد.»

⁵ - نساء/19 « آیا ندانسته اید که خدا آنچه را که در آسمانها و آنچه را که در زمین است، مسخر شما ساخته و نعمتهای ظاهر و باطن خود را بر شما تمام کرده است؟»

زن را تنها برای رفاه و خوشی های خود و زن نیز مرد را تنها برای خود نخواهد، تا رحمت و مهربانی باقی بماند و در واقع عشق و مودت زوجین خالصانه باشد. اگر خودخواهی ها و عواطف یک سویه بر رحمت غالب شود، به اصل مودت ضربه وارد می شود و به تدریج فاصله ها زیاد شده، زمینه برای سوء خلق و ستم به یکدیگر فراهم می گردد. قرآن در این زمینه می فرماید:

«فامسکوهن بمعروفٍ او سرّحوهن بمعروفٍ و لا تُمسکوهن ضاراً لتعتدوا و من یفعل ذلک فقد ظلم نفسه»⁶

تعبیر دیگری که قرآن در مورد روابط عاطفی اعضای خانواده دارد، شفقت است؛ «و اقبل بعضهم علی بعضٍ يتساءلون قالوا إنا كنا قبل فی اهلنا مشفقین»⁷. شفقت از نظر لغوی به معنای ترس⁸ یا توجه آمیخته به ترس آمده است؛ زیرا مشفق در مورد کسی که دوستش دارد، نگران است.⁹ این واژه هرگاه با حرف «من» متعدی شود، معنای ترس در آن روشن تر از محبت است. مانند آیه «و هم من الساعه مشفقون»¹⁰ از قیامت بیمناک اند و اگر با حرف «فی» متعدی گردد، معنای عنایت و محبت در آن روشن تر از ترس به نظر می رسد. چنانکه در آیه مورد بحث همین طور است.

این آیه بیان مکالمات اهل بهشت است که عامل خوشبختی یکدیگر را جویا می شوند و شفقت و مهربانی در خانواده را پاسخ می شنوند. آنها می گویند: همه ما در دنیا مشفق خانواده خود بودیم، به سعادت خانواده خود اهمیت می دادیم، به نجات آنان از خطر گمراهی می اندیشیدیم، با ایشان به نیکی معاشرت می کردیم و آنها را به حق دعوت و نصیحت می کردیم.¹¹

همانگونه که در هر کاری رعایت چارچوب و تعادل لازم است، افراط و تفریط در روابط عاطفی نیز می تواند صدمات سنگینی بر خانواده و اجتماع وارد کند. بدین صورت که در ضمن رعایت روابط خانوادگی و تحکیم بنیاد خانواده هیچ گونه سهل انگاری در انجام وظایف اجتماعی نباید صورت بگیرد. ارزش روابط عاطفی تا جایی است که عقل و شرع تأیید کند که اولاً موجب استحکام و بقای خانواده است و ثانیاً مصالح جامعه را نیز به دنبال دارد. در دستورات اسلامی محبت بیش از حد پدر و مادر به فرزند نهی شده است. در اخلاق اسلامی، عاطفه یکی از انگیزه های انجام کار است، اما به طور مطلق محور مسائل ارزشی نیست. در صورتی که مصالح و ارزش های

⁶ - بقره/231 « پس به خوبی نگاهشان دارید یا به خوبی آزادشان کنید. و [لی] آنان را برای [آزار و] زیان رساندن [به ایشان] نگاه مدارید تا [به حقوقشان]

تعدی کنید. و هر کس چنین کند، قطعاً بر خود ستم نموده است. »

⁷ - طور/25 « و برخی شان رو به برخی کنند[و] از هم پرسند، گویند: «ما پیشتر در میان خانواده خود بیمناک بودیم»

⁸ - ابن منظور، 1405، ج: 10، 180:

⁹ - الراغب الاصفهانی، 1412، 458:

¹⁰ - انبیاء/49 « [همان] کسانی که از قیامت هراسناکند. »

¹¹ - طباطبایی، 1417، ج: 19

افزایش همدلی: امروز اتصال به دیگران این امکان را امکان می‌دهد که با ما همدلی کنند و درک بهتری از وضعیت ما پیدا کنند

حل مشکلات: وقتی افراد احساسات خود را بیان می‌کنند می‌توانند به شناسایی و حل مشکلات و چالش‌های موجود کمک کنند

روش‌های ابراز احساسات

بیان کلامی: استفاده از کلمات برای بیان احساسات مانند گفتن من خوشحالم یا من ناراحتم

زبان بدن: حرکات بدن حالت چهره و تماس چشمی می‌تواند احساسات را به طور غیر کلامی منتقل کند

نوشتن: نوشتن احساسات در یک دفترچه یا نامه می‌تواند به افراد کمک کند تا احساسات خود را بهتر درک کنند و بیان کنند

هنر و خلاقیت: استفاده از هنر موسیقی و سایر اشکال خلاقانه می‌تواند راهی برای ابراز احساسات باشد

چالش‌ها در ابراز احساسات

ترس از قضاوت: برخی افراد ممکن است از ابراز احساسات خود به دلیل ترس از قضاوت یا انتقاد دیگران خودداری کنند

عدم آگاهی: برخی افراد ممکن است از احساسات خود آگاه نباشند و نتوانند آنها را به درستی بیان کنند

فرهنگ و تربیت: برخی فرهنگ‌ها ممکن است ابراز احساسات را محدود کنند و افراد به سکوت و پنهانکاری ترغیب کنند.

الگوهای منفی

الگوهای منفی به رفتارها افکار یا عواطفی اشاره دارند که می‌توانند به طور مداوم فرد را در وضعیت‌های نامطلوب قرار دهند تا به سلامت روانی و عاطفی او آسیب برسانند این الگوها معمولاً به صورت عادت‌های منفی یا تفکرات منفی بروز می‌کنند و می‌توانند تاثیرات منفی بر روابط شغل و کیفیت زندگی کلی فرد داشته باشند

1- انتقادهای مکرر

انتقادهای مکرر به وضعیتی اشاره دارد که در آن یک فرد را گروه به طور مداوم مورد انتقاد قرار می‌گیرند این انتقادات می‌توانند به صورت مستقیم مانند گفتن همیشه این کار را اشتباه انجام می‌دهی یا غیر مستقیم مانند اشاره به اشتباهات بدون نام بردن از فرد بیان شوند.

علل انتقادهای مکرر

استانداردهای بالا: که بعضی افراد ممکن است به علت داشتن استانداردهای بالا در زندگی به طور مکرر از دیگران انتقاد کنند.

عدم رضایت: اگر فردی از عملکرد یا رفتار دیگری ناراضی باشد ممکن است به انتقادهای مکرر روی آورد. سبک رفتاری: برخی افراد به طور طبیعی تمایل به انتقال دارند و این رفتار در سبک ارتباطی آنها ریشه دارد

تأثیرات انتقادهای مکرر

- کاهش اعتماد به نفس
- افزایش استرس
- تخریب روابط
- مقاومت در برابر تغییر

به جای انتقادهای مکرر منفی، می‌توان انتقاد سازنده و مفید ارائه داد که به رشد و بهبود روابط فرد کمک کند. استفاده از من به جای تو، مثلاً به جای گفتن «تو همیشه این کار را اشتباه انجام می‌دهی» می‌توانید بگویید «من احساس می‌کنم که این کار می‌تواند به شکل بهتری انجام شود»

توجه به زمان و مکان در انتقاد فرد احساس راحتی بیشتری می‌کند و می‌تواند به آن پاسخ درست دهد

در نهایت انتقادهای مکرر می‌توانند تأثیرات منفی زیادی بر روی افراد و روابط داشته باشند با استفاده از رویکردهای سازنده و ارتباط موثر می‌توان به بهبود روابط و کاهش تنش‌ها کمک کرد

2- عدم ارتباط

عدم ارتباط به معنای عدم توانایی یا عدم تمایل افراد برای برقراری ارتباط و تبادل اطلاعات احساسات و نظرات است . این وضعیت می تواند به دلایل مختلفی از جمله عدم درک متقابل عدم اعتماد یا وجود تنش های عاطفی ایجاد شود

علل عدم ارتباط

- اختلافات فرهنگی
- عدم مهارت های ارتباطی
- تنش های عاطفی
- عدم تمایل به گوش دادن
- فاصله فیزیکی

تاثیرات عدم ارتباط

- افزایش سوء تفاهم
- کاهش اعتماد
- افزایش تنش
- احساس تنهایی

نقش فناوری در عدم ارتباط

فناوری می تواند هم به بهبود ارتباطات کمک کند و هم به عدم ارتباط منجر شود.

مزایا: ابزارهای ارتباطی مانند ایمیل پیام رسان ها و ویدیو کنفرانس ها می توانند به برقراری ارتباطات در فواصل دور کمک کنند.

معایب: وابستگی به فناوری ممکن است منجر به کاهش تعاملات رودررو و ارتباطات غیر کلامی شود که برای برقراری ارتباط موثر ضروری است.

در نهایت عدم ارتباط می تواند تاثیرات منفی زیادی بر روی روابط و تعاملات انسانی داشته باشد با تمرین و توجه به مهارت های ارتباطی می توان به بهبود ارتباطات و کاهش مشکلات ناشی از عدم ارتباط کمک کرد.

راهکارها و پیشنهادات

۱. تقویت مهارت های ارتباطی:

آموزش مهارت های گفتگو : خانواده هامی توانندبا شرکت در کارگاه ها یا دوره های آموزشی ، مهارت های گفتگو و شنیدن فعال را تقویت کنند.

تمرین ابراز احساسات : اعضای خانواده باید یادگیرند که احساسات خود را به طور صریح و بدون قضاوت ابراز کند .

۲. ایجاد فضایی امن برای ارتباط:

تشویق به بیان نظرات : اعضای خانواده باید تشویق شوند تا نظرات و احساسات خود را بدون ترس از قضاوت بیان کنند .

تعیین زمان های خاص برای گفتگو : اختصاص زمان های مشخص برای گفتگوهای خانوادگی می تواند به ایجاد فضایی امن و حمایتگر کمک کند.

۳. مدیریت تعارض:

آموزش تکنیک های حل تعارض : خانواده ها باید باتکنیک های حل تعارض شوند تا بتوانند به طور موثر با اختلاف و تنش ها برخورد کنند.

توجه به نیازهای، هر عضو : در هنگام بروز تعارض ، توجه به نیازها و احساسات هر عضو خانواده می تواند به کاهش تنش ها کمک کند.

۴. ترویج فعالیت های مشترک

برگزاری فعالیت های خانوادگی : انجام فعالیت های مشترک مانند بازی ، ورزش یا گردش می تواند به تقویت پیوندهای عاطفی و بهبود ارتباطات کمک کند .

ایجاد سنت های خانوادگی : سنت های خاص مانند جشن ها یا مراسم های خانوادگی می تواند به تقویت هویت خانوادگی و ایجاد ارتباطات مثبت کمک کند.

۵. توجه به تاثیر فرهنگ

آگاهی از تفاوت های فرهنگی : خانواده ها باید به تفاوت های فرهنگی و تاثیر آن ها بر الگوهای ارتباطی توجه کنند و سعی کنند با احترام به این تفاوت ها ارتباطات خود را بهبود بخشند.

پذیرش تنوع : تشویق به پذیرش تنوع فرهنگی و اجتماعی در خانواده می تواند به ایجاد فضایی، باز و حمایتگر کمک کند .

۶ . استفاده از مشاوره خانواده:

مشاوره حرفه ای : در صورت بروز مشکلات جدی در ارتباطات خانوادگی ، استفاده از مشاوره خانواده می تواند به شناسایی و حل مشکلات کمک کند .

کارگاه های گروهی : شرکت در کارگاه های گروهی با موضوعات مرتبط با روابط خانوادگی می تواند به تبادل تجربیات و یادگیری، از یکدیگر کمک کند.

این راهکارها می تواند به بهبود الگوهای ارتباطی و تعامل در خانواده ها کمک کنند و کیفیت روابط خانوادگی را افزایش دهند

منابع:

- مقاله روابط خانوادگی از منظر تفسیر المیزان، نویسندگان: مهدخت بروجردی علوی، عباس اشرفی، راضیه رزمیان

• <https://rasekhoon.net/article/show/684691>

• <https://rasekhoon.net/article/show/1382255>

• https://journals.atu.ac.ir/article_1315.html