

مهارت ها و توانایی های ارتباطی خانواده موفق

زهره مولوی¹

چکیده:

ضعف در مهارت های ارتباطی به عنوان یکی از عوامل اصلی بروز تعارضات خانوادگی و کاهش رضایت زناشویی شناخته شده است. این مسئله ضرورت بررسی علمی عوامل مؤثر بر ارتباط مؤثر در خانواده را دوچندان ساخته است. پژوهش حاضر با هدف بررسی عوامل مؤثر بر توانایی های ارتباطی خانواده و تبیین نقش مهارت های ارتباطی در پایداری و رضایت زناشویی انجام شد. در این مطالعه تلاش گردید ابعاد فرهنگی، اجتماعی، روان شناختی و اقتصادی تأثیرگذار بر تعاملات خانوادگی شناسایی شود و راهکارهایی برای ارتقای کیفیت ارتباط میان اعضای خانواده ارائه گردد. روش پژوهش، توصیفی-تحلیلی بود. عواملی همچون سطح تحصیلات، ارزش ها و باورهای فرهنگی، سبک های دلبستگی، وضعیت اقتصادی و مهارت های گفت و گو بر توانایی های ارتباطی خانواده تأثیر مستقیم داشته اند. همچنین، آموزش مهارت هایی مانند گوش دادن فعال، بیان احساسات و مدیریت هیجانات موجب افزایش رضایت زناشویی و انسجام خانوادگی گردیده است. بر اساس یافته ها، تقویت مهارت های ارتباطی می تواند راهبردی مؤثر در تحکیم بنیان خانواده و ارتقای سلامت روان اعضای آن باشد.

کلیدواژه ها: خانواده، ارتباط مؤثر، مهارت های ارتباطی، پایداری زناشویی، رضایت خانوادگی

¹ طلبه سطح 2، مدرسه امام صادق علیه السلام

مقدمه:

خانواده نخستین نهاد اجتماعی است که بستر شکل‌گیری شخصیت، ارزش‌ها و هویت فردی انسان را فراهم می‌سازد. پایداری و سلامت خانواده در گرو کیفیت ارتباط میان اعضای آن، به‌ویژه ارتباط زوجین است. ارتباط مؤثر، نه صرفاً انتقال پیام، بلکه فرآیندی پویا برای درک متقابل، همدلی و تقویت پیوند عاطفی میان زن و شوهر به شمار می‌آید. با این حال، تغییرات سریع فرهنگی، فشارهای اقتصادی، افزایش استفاده از رسانه‌های اجتماعی و ضعف مهارت‌های ارتباطی، سبب شده است که بسیاری از خانواده‌ها در برقراری گفت‌وگوی سازنده و حل تعارضات دچار مشکل شوند. نبود تعامل مؤثر می‌تواند به فاصله عاطفی، تعارض‌های مزمن، کاهش رضایت زناشویی و در نهایت تزلزل بنیان خانواده منجر شود. از این‌رو، شناسایی عوامل مؤثر بر توانایی‌های ارتباطی خانواده و تقویت آن‌ها، ضرورتی اساسی در حفظ پایداری خانواده‌های امروزی است.

در جامعه امروز، با گسترش فناوری‌های ارتباطی و تغییر سبک زندگی، الگوهای سنتی تعامل در خانواده دستخوش دگرگونی شده‌اند. افزایش نرخ طلاق، کاهش صمیمیت میان زوجین و رشد مشکلات روان‌شناختی در خانواده‌ها، ضرورت پرداختن به موضوع ارتباط مؤثر را دوجندان ساخته است. بررسی مهارت‌های ارتباطی، به‌ویژه در میان زوجین جوان و والدین، می‌تواند راهگشای طراحی برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای برای ارتقای سلامت روان و رضایت خانوادگی باشد. از سوی دیگر، پژوهش‌های داخلی نشان می‌دهند که ضعف در مهارت‌های گفت‌وگو، گوش دادن فعال و مدیریت هیجانات از عوامل اصلی بروز تنش‌های زناشویی در ایران است (سلیمی، ۱۳۹۸). بنابراین، تبیین علمی عوامل مؤثر بر توانایی‌های ارتباطی خانواده، از اهمیت نظری و کاربردی بالایی برخوردار است.

سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که: چه عواملی بر توانایی‌های ارتباطی خانواده تأثیرگذارند و این عوامل چگونه بر کیفیت روابط و پایداری خانواده اثر می‌گذارند؟

از اهداف این پژوهش به موارد ذیل می توان اشاره کرد: شناسایی عوامل فرهنگی، اجتماعی، روان‌شناختی و اقتصادی مؤثر بر توانایی‌های ارتباطی خانواده، بررسی نقش مهارت‌های ارتباطی (مانند گوش دادن فعال، بیان احساسات، و همدلی) در کیفیت روابط خانوادگی، تحلیل تأثیر سبک‌های ارتباطی بر رضایت زناشویی و پایداری خانواده، ارائه راهکارهای آموزشی برای ارتقای مهارت‌های ارتباطی در میان زوجین و والدین.

پژوهش‌های متعددی به بررسی نقش ارتباط در پایداری خانواده پرداخته‌اند. پوربهرام و همکاران در پژوهشی با عنوان عوامل اجتماعی و فرهنگی مؤثر بر مهارت ارتباطی اعضای خانه موسیقی ایران، نشان دادند که طبقه اجتماعی، تحصیلات و نگرش فرهنگی تأثیر معناداری بر مهارت‌های ارتباطی دارند. سلیمی نیز در مقاله ارتباط و تأثیر آن بر سلامت خانواده، بر نقش مهارت گفت‌وگو و مدیریت تعارض در رضایت زناشویی تأکید کرده است. در مطالعه‌ای دیگر، ناظمی و خدادادی به این نتیجه رسیدند که بین مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین، پژوهش‌های اسلامی نشان می‌دهد که آموزه‌های دینی بر ضرورت صداقت، احترام، و رحمت متقابل در روابط زناشویی تأکید دارند. این مطالعات، همگی بر اهمیت ارتباط مؤثر به عنوان ستون اصلی پایداری خانواده صحنه می‌گذارند.

این پژوهش با رویکردی تلفیقی از آموزه‌های روان‌شناسی و ارزش‌های اسلامی، ضمن بررسی نظام‌مند عوامل مؤثر بر توانایی‌های ارتباطی خانواده، به ارائه راهکارهای آموزشی و کاربردی متناسب با چالش‌های فرهنگی و رسانه‌ای خانواده‌های ایرانی پرداخته است.

1- مفهوم شناسی

1-1- خانواده

خانواده، به معنی خاندان، دودمان، اهل خانه و اهل بیت آمده است.¹ مجموعه‌ای از افراد دارای پیوند سببی یا نسبی که در زیر یک سقف زندگی می‌کنند. اهل خانه، اهل البیت. تیره، خاندان²

کوچک‌ترین واحد اجتماعی شامل پدر، مادر و فرزندان؛ همچنین به معنی خاندان و دودمان³ بنابراین، در بُعد لغوی، «خانواده» مجموعه‌ای از افراد است که با پیوندهای نسبی یا سببی، در چارچوبی واحد زندگی کرده و واحدی اجتماعی و عاطفی را تشکیل می‌دهند.

2-2- موفق

کسی که در کاری به نتیجه⁴ نیک رسیده باشد؛ کامیاب؛ بخت‌یافته⁴. کامیاب، بخت‌یار، کسی که در کار یا هدفی به نتیجه برسد⁵. پیروز، کامیاب، بخت‌یار، کسی که در انجام کاری به نتیجه دلخواه برسد.⁶

¹ دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، ذیل واژه «خانواده»، جلد ۴۲، ص ۲۶۵

² معین، فرهنگ فارسی معین، جلد دوم، ص ۱۷۸۵

³ عمید، فرهنگ فارسی عمید، ص ۴۵۳

⁴ دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، جلد ۵۳، ص ۴۱۲

⁵ معین، فرهنگ فارسی معین، جلد سوم، ص ۲۴۵۱

⁶ عمید، فرهنگ فارسی عمید، ص ۸۷۹

بنابراین، در بُعد لغوی، «موفق» به معنای دستیابی به نتیجه مطلوب، پیروزی و کامیابی در مسیر هدف است.

2-2- خانواده موفق

با ترکیب دو واژه «خانواده» و «موفق»، مفهوم جدیدی شکل می‌گیرد که بیانگر واحدی اجتماعی، عاطفی و تربیتی است که در آن اعضا به رشد، آرامش، رضایت و دستیابی به اهداف فردی و جمعی نائل می‌شوند.

به عبارتی، «خانواده موفق» در سطح لغوی و مفهومی به خانواده‌ای گفته می‌شود که ضمن حفظ انسجام و روابط صمیمانه، در تحقق اهداف مادی و معنوی اعضا، تربیت اخلاقی فرزندان، و برقراری تعادل میان نیازهای فردی و جمعی کامیاب است.

2- اهمیت ارتباط زوجین

ارتباط مؤثر میان همسران از ارکان بنیادین تداوم و پویایی زندگی زناشویی به شمار می‌آید. زمانی که زوجین قادرند احساسات، نیازها، نگرانی‌ها و خواسته‌های درونی خویش را به روشنی با یکدیگر در میان بگذارند، زمینه‌ی درک متقابل و اعتماد متقابل فراهم می‌گردد. چنین تعاملی سبب می‌شود امنیت عاطفی در فضای خانواده گسترش یابد و رضایت زناشویی ارتقا پیدا کند. در مقابل، نبود گفت‌وگوی سازنده، فاصله‌ی روانی و عاطفی میان همسران را افزایش می‌دهد و بستر بروز تعارض و دل‌زدگی را فراهم می‌سازد. در حقیقت، ارتباط زوجه‌ای نه صرفاً ابزاری برای انتقال پیام، بلکه سازوکاری برای تقویت پیوند عاطفی و تحکیم بنیان خانواده است.^۱

از منظر روان‌شناسی اسلامی، پیوند میان زن و شوهر علاوه بر جنبه‌ی بیرونی، ماهیتی درونی و معنوی دارد که به ایجاد آرامش، محبت و انس قلبی می‌انجامد. آرامش واقعی در زندگی مشترک زمانی تحقق می‌یابد که ارتباط زوجین بر پایه‌ی عشق، رحمت، صداقت و وفاداری شکل گیرد. سه

^۱ مرکز امور زنان و خانواده، شیوه‌های ارتباط موفق زوجین، ص ۱۲

ابراز قدردانی و تشویق مداوم اعضای خانواده حتی برای کارهای کوچک، باعث تقویت انگیزه، اعتماد به نفس و رضایت روانی آن‌ها می‌شود. نشان دادن ارزش و اهمیت تلاش‌های اعضا، محیطی مثبت و صمیمی ایجاد می‌کند که روابط را تقویت می‌کند.

7-5- آموزش مهارت‌های ارتباطی به والدین

آموزش مهارت‌های ارتباطی به والدین شامل فنون گوش دادن، بیان احساسات، مدیریت تعارض و تقویت همدلی است. تحقیقات نشان داده‌اند والدینی که آموزش مهارت‌های ارتباطی دیده‌اند، روابط بهتری با فرزندان خود دارند و از مشکلات رفتاری و ارتباطی فرزندان جلوگیری می‌کنند.

مهارت‌های ارتباطی ستون اصلی سلامت روانی و رضایت خانوادگی هستند. با به کارگیری راهکارهای مذکور و استفاده از منابع علمی، می‌توان روابط خانوادگی را بهبود بخشید، تعارض‌ها را کاهش داد و محیطی امن، صمیمی و مثبت برای همه اعضای خانواده فراهم کرد.

نتیجه گیری

ارتباط مؤثر به عنوان زیربنای حیات خانوادگی، نقشی محوری در شکل گیری، تداوم و پویایی روابط میان اعضای خانواده دارد. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که کیفیت ارتباط زوجین و اعضای خانواده نه تنها تعیین کننده میزان رضایت زناشویی است، بلکه بر احساس امنیت روانی، رشد عاطفی و تربیت سالم فرزندان نیز اثرگذار است. خانواده، به عنوان نخستین نهاد اجتماعی، بستر اصلی یادگیری مهارت‌های ارتباطی است و نوع تعامل میان والدین، الگوی رفتاری فرزندان را در آینده شکل می‌دهد.

در این میان، عوامل متعددی چون باورها و ارزش‌های فرهنگی، سطح تحصیلات، وضعیت اقتصادی، سبک‌های دلبستگی، و نگرش به نقش‌های خانوادگی بر توانایی‌های ارتباطی اعضای خانواده تأثیر مستقیم دارند. خانواده‌هایی که بر گفت‌وگوی باز و صادقانه، گوش دادن فعال، احترام متقابل، و ابراز عواطف تأکید دارند، از انسجام، صمیمیت و رضایت بیشتری برخوردارند. برعکس، نبود مهارت‌های ارتباطی، سرکوب احساسات، و مدیریت ناکارآمد هیجان‌ها، به سوء تفاهم، تعارض و گسست عاطفی منجر می‌شود.

نتایج نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی به والدین و زوجین یکی از مؤثرترین راهبردها برای پیشگیری از بحران‌های خانوادگی است. کارگاه‌های آموزشی، مشاوره‌های زناشویی و برنامه‌های توانمندسازی ارتباطی می‌توانند به بهبود کیفیت تعاملات خانوادگی و افزایش سلامت روانی اعضا منجر شوند. از سوی دیگر، تحولات فرهنگی و ظهور رسانه‌های دیجیتال نیز الگوهای ارتباطی خانواده را دستخوش تغییر کرده‌اند و ضرورت بازآموزی و تقویت مهارت‌های ارتباطی سازگار با شرایط جدید را دوجندان ساخته‌اند.

در نهایت می‌توان نتیجه گرفت که پایداری نهاد خانواده و رضایت از زندگی زناشویی در گروی تعامل سازنده، احترام متقابل و تقویت توانایی‌های ارتباطی است. خانواده‌هایی که ارتباط را نه به عنوان ابزاری برای انتقال پیام، بلکه به عنوان فرآیندی برای همدلی، فهم و رشد متقابل می‌نگرند، از تعادل روانی، انسجام عاطفی و کارکرد اجتماعی بهتری برخوردار خواهند بود. بنابراین، سیاست‌گذاران،

مشاوران خانواده و نهادهای فرهنگی باید برنامه‌هایی را در جهت ارتقای سواد ارتباطی خانواده‌ها طراحی و اجرا کنند تا بنیان خانواده در جامعه امروز تقویت و پایدار گردد.

فهرست منابع:

- 1) ابراهیمی، احسان؛ محسنی، نرجس السادات، بایسته‌های روان‌شناختی آرامش و دل‌بستگی پایدار میان همسران بر اساس آیه ۲۱ سوره روم، فصلنامه مشکوه، دوره ۴۲، شماره ۱۶۱، ۱۴۰۲
- 2) اهلای آباده، سمیه؛ زارعی شمس آبادی، اعظم؛ تأثیر درک متقابل زن و شوهر بر استحکام خانواده، کنفرانس سراسری دانش و فناوری علوم تربیتی، 1394.
- 3) جاودان، نرگس، گوش دادن فعال و حضور عاطفی، دهمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت، 1402
- 4) حکیمه؛ صفورایی پاریزی، محمد مهدی؛ عبدی زرین، سهراب، پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس انعطاف‌پذیری خانواده با نقش میانجی مرزهای خانواده. پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده، ۱۱(۳)، 1402
- 5) دوباتن، آلن، در باب تربیت احساسات، تهران، انتشارات کتابسرای نیک، ۱۳۹۹.
- 6) دیوید بردفورد و کارول رابین، همدلی؛ برقراری روابط صمیمانه با خانواده، دوستان و همکاران، مترجم: مرجان مهدی پور، تهران: نشر مهربان، 1402.
- 7) رحیمی، عباس، خانواده موفق، تهران، انتشارات طاهره، 1395.
- 8) شریعتی کمال آبادی، محسن؛ اسماعیلی، رضا؛ حجازی، سید ناصر، تدوین مدل پیش‌بینی پایداری ازدواج بر اساس عوامل اجتماعی و رضایت از روابط زناشویی در ازدواج‌های دانشجویی. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۹۰(۴)، 1401
- 9) شریفی، زهرا؛ طالبی شلیمکی، مریم؛ بررسی شیوه‌های مشاوره خانواده و تأثیر آن بر بهبود ارتباطات، شماره 35، 1403.
- 10) شعاع کاظمی، مهرانگیز، ارتباط و تأثیر آن بر سلامت خانواده. شماره 9، 1384.
- 11) غنی ئی، راحله؛ رضاپور میرصالح، یاسر؛ چوب فروش زاده، آزاده؛ کوهستانی، فهیمه؛ رابطه ساختاری ابراز هیجان در خانواده، پذیرش روان‌شناختی و احساس حقارت، دانشگاه تهران، 1401
- 12) فرهنگ، علی، فرهنگ ارتباط در خانواده ایرانی؛ تحلیل از منظر دانش روابط عمومی. ارتباط‌گر، ۲(۱)، 1404

- (13) کرمی، محمد، رازهای یک خانواده موفق، ناشر: شیلان، 1394.
- (14) گاتمن، جان، راهنمای زوجها در برقراری ارتباط. ترجمه مهدی قراچه‌داغی. تهران: انتشارات نخستین، 2015.
- (15) مرکز امور زنان و خانواده ریاست جمهوری، شیوه‌های ارتباط موفق زوجین، تهران: انتشارات مرکز امور زنان و خانواده، 1386.
- (16) نوروزی، محمد؛ میرزاحسینی، سید محمد؛ منیرپور، فاطمه، پایداری ازدواج بر اساس کیفیت رابطه والدین و دلبستگی: نقش میانجی خودشیفتگی، بیگانگی و تجربه مایی. فرویش، 1401
- (17) هال، ماریا، کتاب کار مهارت‌های ارتباط مؤثر، مترجم: سیده سارا ابوالحسنی، امینه کاشانیان، تهران: انتشارات آپریس، بی تا.