

تأثیرات ارتباط صمیمی بر خانواده متعالی

نازنین حکیمی¹

چکیده:

ارتباط صمیمی در خانواده متعالی تأثیرات مثبتی بر روابط اعضا دارد. این نوع ارتباط باعث تقویت محبت و اعتماد میان اعضا می‌شود و زمینه‌ساز تربیت فرزندان شایسته و مؤثر در جامعه است. همچنین، ایجاد فضایی امن و محترم برای ابراز احساسات فراهم می‌کند و به رشد فکری و روحی افراد کمک می‌کند و موجب افزایش همدلی و همفکری در خانواده می‌شود. پژوهش حاضر به‌صورت توصیفی - تحلیلی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای انجام شده است هدف از نوشتن این مقاله با موضوع تأثیرات ارتباط صمیمی در خانواده متعالی، آشنایی با ویژگی‌های یک خانواده سالم و ارائه راهکارهایی برای تحکیم پیوندهای عاطفی در خانواده است. در این نوشته تأثیرات مثبت ارتباط صمیمی بر خانواده متعالی در سه حوزه رشد شخصیت، سلامت روان و ارتباط میان اعضا بررسی شده است.

کلیدواژه:

ارتباط صمیمی، خانواده متعالی، سلامت روان، رشد شخصیت

مقدمه

خانواده به‌عنوان یکی از اساسی‌ترین نهادهای اجتماعی، نقش بی‌بدیلی در شکل‌گیری شخصیت، ارزش‌ها و هویت فردی اعضایش دارد. خانواده متعالی خانواده‌ای است که روابط اعضا در آن به‌خوبی شکل‌گرفته و بر پایه احترام، محبت و امنیت استوار است. آنچه در خانواده متعالی جایگاه ویژه‌ای دارد و از جمله مهم‌ترین مهارت‌هایی است که والدین باید آن را بیاموزند، مهارت ارتباط است (صراحی، ۱۳۸۸، ص ۳۴). یکی از روابطی که میان والدین و فرزندان وجود دارد، رابطه صمیمی است.

ارتباط صمیمی در خانواده یکی از ارکان اساسی سلامت روانی و اجتماعی اعضای خانواده به‌شمار می‌آید. منظور از ارتباط صمیمی، نزدیکی عاطفی و احساسی بین افراد است که احساس راحتی و امنیت

^۱ طلبه مدرسه علمیه حضرت زهرا سلام الله علیها سطح دو میبد

را در تعاملات ایجاد می‌کند. این نوع ارتباط منجر به کاهش استرس و اضطراب، افزایش اعتماد به نفس و بهبود مهارت‌های ارتباطی می‌شود. همچنین، گفت‌وگوهای باز و صادقانه به حل مشکلات و سوء تفاهم‌ها کمک کرده و حمایت عاطفی را فراهم می‌آورد. در نتیجه، فضای امن و حمایتگری ایجاد می‌شود که افراد می‌توانند احساسات، افکار و نیازهای خود را به راحتی بیان کنند.

این مقاله به بررسی تأثیرات ارتباط صمیمی بر خانواده متعالی می‌پردازد. سؤال اصلی این پژوهش این است: تأثیرات ارتباط صمیمی بر خانواده متعالی چیست؟ برای پاسخ به این سؤال اصلی، به بررسی سؤالات فرعی زیر نیز خواهیم پرداخت:

۱. ارتباط صمیمی چگونه باعث رشد شخصیت می‌شود؟

۲. ارتباط صمیمی چگونه بر سلامت روان تأثیر می‌گذارد؟

۳. ارتباط صمیمی چه تغییری در ارتباط میان اعضا ایجاد می‌کند؟

تأثیرات مثبت ارتباط صمیمی نه تنها بر روابط میان اعضای خانواده، بلکه بر رشد شخصیت و سلامت روانی آن‌ها نیز تأثیرگذار است. در دنیای امروز باتوجه به چالش‌های متعددی که خانواده‌ها با آن مواجه هستند، اهمیت ایجاد و حفظ این نوع ارتباط بیش از پیش احساس می‌شود.

در مقاله "ارتباط صمیمی والدین با فرزندان، عاملی مهم در پیشگیری از اعتیاد و آسیب‌های اجتماعی" نوشته حمید صراحی، برای یکپارچگی اعضای خانواده و باز کردن راه‌های ارتباط مستقیم بین والدین و فرزندان، مؤلفه‌هایی بیان شده است. همچنین در مقاله "خانواده متعالی و متعادل" (۱۳۹۱) نوشته مریم محمودزاده، از زندگی و ویژگی‌های رفتاری حضرت فاطمه سلام‌الله‌علیها الگوبرداری شده و به‌طور کلی ویژگی‌های خانواده نمونه بررسی شده است. در این مقاله قصد داریم به بررسی تأثیرات ارتباط صمیمی در خانواده بپردازیم و نقش آن را در تقویت پیوندهای خانوادگی، افزایش اعتماد به نفس و کاهش استرس بررسی کنیم.

مفهوم‌شناسی

خانواده متعالی

خانواده در لغت به معنای خاندان، دودمان، اهل خانه، زن و فرزند و فامیل به‌کاررفته است. (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۶، ص ۹۴۳۸) خانواده در نظر بسیاری از مردم مثل یک واحد اجتماعی است که متشکل از یک زوج متأهل و فرزندان‌شان است که در خانه ای در کنار یکدیگر زندگی میکنند؟

تعالی خانواده یعنی پرداختن به جنبه‌های حقیقی انسان و ایجاد زمینه رشد برای آن. خانواده متعالی باید زمینه‌ای برای رشد فکری و روحی و اخلاقی زن و مرد فراهم شود و هر دو آگاهانه و مسئولانه، فرزندان را بر اساس تربیت الهی و خوی انسانی، آموزش و پرورش دهند.

خانواده متعالی بر اساس ضوابط مشروع و معقول تشکیل شده است و روابط میان اعضای آن منطبق با استانداردهای اسلامی است در آن تعامل بر اساس صمیمیت و اخلاص و روابطی هدفدار است تا در نتیجه منجر به تربیت انسان‌های شایسته و مؤثر در ساختن جامعه ایده‌آل اسلامی گردد.

ارتباط صمیمی

ارتباط عبارت است از فراهم‌سازی زمینه برای انتقال اطلاعات، فهم آن‌ها و بهره‌برداری از مفاهیم مشترکی که به صورت کلامی و فرا کلامی بین دو یا چند فرد پدید می‌آید. به عبارت دیگر، ارتباط عامل تبادل اطلاعات و معنابخشی به آن‌ها است. همچنین، انگاره‌ای برای سنجش افراد و وسیله‌ای برای تغییر رفتار محسوب می‌شود. (فقیهی، ۱۳۹۱، ص ۱۰) صمیمیت در لغت به معنای یگانگی، یک رنگی و یک دلی است. (دهخدا ۱۳۷۷ ص ۱۵۰۵۳) صمیمیت در خانواده: احساس آرامش، نزدیکی و علاقه و احترامی قلبی بین افرادی است که به عنوان اعضای یک خانواده در کنار هم زندگی می‌کنند. حال ارتباط صمیمی به این معناست که اعضای خانواده با یکدیگر با صداقت و روشنفکری صحبت می‌کنند و احساسات و نگرانی‌های خود را با هم به اشتراک می‌گذارند.

اهمیت ارتباط صمیمی در خانواده

ارتباط صمیمی در خانواده بسیار مهم است. این نوع ارتباط سبب ارتقای روابط خانوادگی، افزایش اعتماد، و کاهش ناراضیاتی‌ها می‌شود و همچنین می‌تواند باعث افزایش همدلی و همبستگی شود و اعضای خانواده را در مواقعی که نیاز به حمایت و راهنمایی دارند، آماده کند. همچنین، ارتباط صمیمی می‌تواند به افزایش تعهد و محبت بین اعضای خانواده کمک کند. این نوع ارتباط تأثیراتی در حوزه رشد شخصیت، سلامت روان و روابط میان اعضا دارد حال این تأثیرات را بررسی می‌کنیم.

۱. تأثیرات ارتباط صمیمی بر رشد شخصیت اعضای خانواده متعالی

شخصیت چیزی است که رفتار شخص را شکل می‌دهد که در قرآن به عنوان شاکله نامبرده شده است. (احمدی، ۱۳۹۹، ص ۶۳۷)

ارتباط صمیمی در خانواده نقش بسیار مهمی در رشد شخصیت اعضای خانواده دارد. این نوع ارتباط که بر اساس نزدیکی عاطفی، احساسی و روحی بنا شده است، می‌تواند تأثیرات مثبتی بر شکل‌گیری هویت فردی و تقویت اعتماد به نفس داشته باشد. از جمله مهم‌ترین تأثیرات ارتباط صمیمی بر رشد شخصیت می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

أ. اعتماد به نفس

اعتماد به نفس عبارت است از: احساس ارزشمند بودن. فرزندان نیاز به محبت، توجه و حمایت خانواده خود دارد، پس هرگونه رفتاری که در ارتباط با او از والدین سر می‌زند، در ایجاد یا سلب اعتماد به نفس او مؤثر است. دکتر (جنی ساتکلایف) درباره اعتماد به نفس فرزند می‌گوید: «وقتی اطرافیان با بچه‌ای رابطه عاطفی

خوبی برقرار می‌کنند کودک احساس امنیت می‌کند و متوجه می‌شود که این ارتباط آسایش و آرامش و علاقه به دنبال دارد پس سعی می‌کند با افراد بیشتری ارتباط داشته باشد و از این ارتباط لذت ببرد، اما اگر کودک در این‌گونه روابط عاطفی احساس ناامنی کند دغدغه فکری بیشتری پیدا کرده و با سایرین ارتباط برقرار نمی‌کند، چون فهمیده و یاد گرفته که همه مردم قابل اعتماد نیستند. کودکانی که رابطه عاطفی‌شان با والدین قوی است به‌خاطر احساس امنیت و آرامشی که در زندگی‌شان دارند، بیشتر به بازی و کنکاش پیرامون دنیای اطرافیان‌شان می‌پردازد و نسبت به عقاید و اطلاعات جدید، سریع‌تر و بهتر واکنش نشان می‌دهند.» (صدری مازندرانی، ۱۳۴۳، ص ۵۵، ۵۶)

ب. تقویت مهارت‌های اجتماعی

فرزند در یک سنی خود را عضوی از پیکر جامعه بزرگ احساس می‌کند دوست دارد تا وی را نیز به حساب آورند؛ (شفیعی مازندرانی، ۱۳۹۸، ص ۱۱۱) لذا والدین نقش اساسی در تربیت اجتماعی فرزندان ایفا می‌کنند در این میان پدر ها نقش بیشتری نسبت به مادرها دارند (حسینی نژاد، ۱۳۹۸، ص ۸۴)

پدرانی که با همسران خود بر اساس دستورات خدای تعالی معاشرت نیکو دارند و با آن‌ها صمیمی‌اند، همه اعضای خانواده بسان پروانه بر گرد وجودشان جمع می‌شوند؛ زیرا روابط نیکوی میان همسران است که به فرزندان تسری می‌یابد و مجموعه‌ای از افراد صمیمی گرد هم می‌آیند بدین ترتیب فرزندان خانواده فرایند رشد و بالندگی اجتماعی را به‌خوبی پشت سر گذاشته و افرادی اجتماعی خواهند شد. (همان، ۱۳۹۸، ص ۸۶)

ت. توسعه هوش عاطفی

ارتباط صمیمی باعث می‌شود که افراد بتوانند احساسات خود و دیگران را بهتر درک کنند و به طور مؤثرتری با این احساسات برخورد کنند. هوش عاطفی، نشان‌دهنده توانایی فرد در حل مسائل و چالش‌های روزانه است و به‌پیش بینی فرد برای موفقیت در زندگی کمک می‌کند که از آن جمله، موفقیت حرفه‌ای و زندگی شخصی فرد است. (مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان، ۱۳۹۱، ص ۲۴۹) اما در بعضی خانواده ها

برخورد پدر و مادر با فرزندان خود احترام‌آمیز نیست، و حتی از تحقیر فرزندان خود در حضور دیگران استفاده می‌کنند. در این خانواده‌ها نیازهای عاطفی اعضای خانواده (هوش عاطفی) ارضا نمی‌شود! فرزندان این نوع خانواده معمولاً جذب گروه‌های بیرون از خانواده می‌شوند، چون علائق و نیازهای فرزندان پیوسته سرکوب می‌شود و همیشه دیگران برای آن‌ها تصمیم می‌گیرند پس در نتیجه خلاقیت خود را از دست می‌دهند، گر چه ممکن است به علت سخت‌گیری والدین در آموزش بعضی از مهارت‌ها پیشرفتی دیده شود! اما فایده‌ای ندارد و این فرزند در آینده دچار مشکل می‌شود. (واعظ موسوی، ۱۳۸۸، ص ۶۴)

۲. تأثیرات ارتباط صمیمی بر سلامت روان اعضای خانواده

ارتباط صمیمی در خانواده متعالی نقشی کلیدی در ارتقا سلامت روان اعضا ایفا می‌کند. این نوع ارتباط که بر اساس محبت، اعتماد، و صداقت بنا شده است، می‌تواند به شکل‌گیری محیطی حمایت‌گر و امن منجر شود که در آن اعضا می‌توانند به راحتی احساسات و افکار خود را بیان کنند. تأثیرات اصلی این ارتباط بر سلامت روان عبارت‌اند از:

ا. کاهش استرس و اضطراب

دارابودن رابطه‌ای همراه باعلاقه و داشتن سوژه‌ای برای عشق‌ورزیدن اثرات مثبتی برای روان شخص دارد، و آرامش را برای او می‌آفریند. یکی از عواقب مثبت داشتن چنین رابطه‌ای کاهش استرس است. نفس عمل توجه و مراقبت از یک موجود زنده است که به سلامتی شما کمک می‌کند و نیازهای عاطفی شما را از جهت نیاز به مراقبت ارضا می‌کند. (غزالی اصفهانی، ۱۳۸۷، ص ۱۰۰) و همچنین ارتباط صمیمی باعث می‌شود اعضای خانواده احساس حمایت و امنیت کنند. این احساس می‌تواند به طور قابل توجهی میزان استرس و اضطراب را کاهش دهد. وقتی افراد می‌دانند که کسی هست که به آنها گوش می‌دهد و مشکلاتشان را درک می‌کند، احساس آرامش بیشتری خواهند داشت. در چنین خانواده‌ای فرزندی رشد می‌کند که آرامش را از والدین دریافت می‌کنند و به دیگران می‌دهند.

ب. افزایش انگیزه

حمایت و تشویق اعضای خانواده در یک محیط صمیمی می‌تواند به افزایش انگیزه و موفقیت‌های فردی کمک کند. زمانی که افراد احساس کنند که تلاش‌هایشان مورد تقدیر و حمایت قرار می‌گیرد، انگیزه بیشتری برای رسیدن به اهداف خود خواهند داشت.

وجود مودت و ارتباط صمیمی از اول زندگی، باعث می‌شود حتی بی‌مسئولیت‌ترین آدم‌ها، در برابر همسر خود احساس مسئولیت کنند؛ مثلاً زنی که همیشه مسیری مشخص را تنهایی تا محل کارش می‌رفته است، این بار شوهرش نگران است و می‌خواهد او را برساند یا اینکه می‌گوید: «هر وقت رسیدی، به من اطلاع بده.» در مودت، هریک از دو طرف نیاز دیگری را برطرف می‌سازد و انرژی‌بخش اوست و در نتیجه، هر دو نفر در زندگی احساس رضایتمندی و حمایت‌شدن و پیشرفت خواهند داشت.

اگر یکی از زوجین محبت خود را از دیگری دریغ کند و درصدد رفع نیازهای او بر نیاید، مسیر زندگی را دچار مشکل می‌کند؛ چراکه به نیازهای عاطفی همسرش، پاسخی مناسب نداده است؛ همچنین نیازهای مشخصی که در میان هریک از زن و مرد وجود دارد و توسط طرف مقابل حل‌شدنی است، در نتیجه کمبود مودت، بی‌پاسخ می‌ماند و ارتباط صمیمی بین زوجین کم‌رنگ‌تر می‌شود و این بر روی فرزندان اثر سوء خواهد گذاشت. (بانکی‌پور فرد، ۱۳۹۸، ص ۱۷۲)

ت. کاهش احساس تنهایی

تنهایی یک واکنش هیجانی است. فردی که قادر به برقراری ارتباط با دیگران نیست، احساس می‌کند که از دوستان و نزدیکان جدا است و به طور قابل ملاحظه‌ای کمتر از دیگران از روابط اجتماعی بهره می‌برد. (مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان، ۱۳۹۱، ص ۴۹۵۹) چرا کودک یا نوجوان قادر به برقراری ارتباط نیست؟ چون در خانه محبت و ارتباط صمیمی و عاطفی وجود نداشته است در نتیجه عزت نفس او کاهش پیدا کرده است و او حال نمی‌تواند در اجتماع به خوبی ارتباط برقرار کند و احساس تنهایی میکند و در آخر امکان دارد دچار افسردگی شود. اما برعکس اگر در خانواده ای فرزند محبت دیده باشد و والدین ارتباط خوبی داشته باشد و به علاوه والدین نیز باهم ارتباط صمیمی داشته باشند فرزندان و والدینشان کمتر احساس تنهایی میکنند چون میدانند که کسی هست که میتواند به صحبت های آنها گوش دهد و از آنها حمایت کند.

۳. تأثیرات ارتباط صمیمی بر روابط میان اعضا در خانواده متعالی

ارتباط صمیمی در خانواده متعالی نقش حیاتی در بهبود و تقویت روابط میان اعضای خانواده دارد. این نوع ارتباط به شکل‌گیری محیطی امن و حمایتگر کمک می‌کند که در آن اعضا می‌توانند به راحتی احساسات و افکار خود را بیان کنند و از حمایت یکدیگر بهره‌مند شوند. در ادامه به برخی از تأثیرات اصلی ارتباط صمیمی بر روابط میان اعضای خانواده متعالی می‌پردازیم.

ا. تشویق به بیان احساسات و نیازها

ارتباط صمیمی به اعضای خانواده کمک می‌کند تا به راحتی احساسات و نیازهای خود را بیان کنند. این امر باعث می‌شود که اعضا بهتر بتوانند نیازهای یکدیگر را درک و پاسخ دهند، که در نهایت به افزایش رضایت و همبستگی خانوادگی منجر می‌شود.

یکی از راه‌های ایجاد شادی بیان احساسات، مخصوصاً احساسات منفی است. در یک خانواده ای که دارای ارتباط صمیمی هستند، همه اعضای خانواده فرصت بیان و تخلیه احساسات خود را دارند. در این خانواده گریه ی بچه ها، انتقاد از یکدیگر و یا حتی غر زدن موضوعی منفی تلقی نمی‌شود بلکه به عنوان بیان احساس پذیرفته می‌شود و اعضای خانواده خود را موظف می‌دانند به بیان احساسات سایر اعضای خانواده گوش فرا دهند. به همین ترتیب می‌توان کودکان را تشویق کرد تا احساسات خود را در قالب نوشته یا نقاشی بیان کنند. (دانشمند، ۱۴۰۰، ص ۳۸)

ب. توسعه مهارت‌های حل تعارض

در یک خانواده با ارتباط صمیمی، اعضا یاد می‌گیرند که چگونه تعارضات و اختلافات را به شیوه‌ای سازنده و بدون پرخاشگری حل کنند. این مهارت می‌تواند به کاهش تنش‌ها و افزایش هماهنگی در خانواده کمک کند. وجود تفاوت و بروز اختلاف بین افراد، امری عادی و طبیعی است. وقتی دو جنس مخالف با شخصیت و تربیت خانوادگی و فرهنگ های متفاوت با یکدیگر ازدواج می‌کنند، اگر باهم اختلاف پیدا نکنند، جای تردید و تعجب است. وقتی اختلاف ها نمایان می‌شود، با مهارت «حل تعارض یا حل اختلاف» می‌توان آن ها را کنترل کرد. بعضی ها فکر می‌کنند با دادوبیداد و شاید هم با جیغ و گریه، حرفشان

زودتر به کرسی می نشینند یا دیگران از آن ها حساب می برند. روشن است که این کار، فقط سبب تخلیه فوری ناراحتی است و ممکن است طرف مقابل را ساکت کند؛ ولی کمکی به حل اختلاف نمی کند. (بانکی پور فرد، همان، ۱۳۹۸، ص ۲۲۷)

نتیجه گیری

ارتباط صمیمی در خانواده به عنوان یک عنصر حیاتی و اساسی در شکل گیری و تقویت خانواده های متعالی شناخته می شود. این نوع ارتباط که بر پایه صداقت، احترام و محبت بنا شده است، نه تنها به ارتقای روابط میان اعضای خانواده کمک می کند؛ بلکه به رشد شخصیت، سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی اعضای خانواده نیز منجر می شود.

ارتباط صمیمی باعث افزایش اعتماد به نفس، تقویت مهارت های ارتباطی و اجتماعی و ایجاد محیطی امن و حمایتگر می شود. این ارتباط به کاهش استرس و اضطراب و افزایش همدلی و همبستگی در میان اعضای خانواده کمک می کند. همچنین، ارتباط صمیمی می تواند به افزایش تعهد و محبت بین اعضای خانواده منجر شود و آن ها را برای مواجهه با چالش های زندگی آماده تر کند.

در خانواده های متعالی، ارتباط صمیمی به عنوان یکی از ابزارهای اصلی برای تربیت فرزندان و ایجاد محیطی مطلوب برای رشد و توسعه آن ها مورد استفاده قرار می گیرد. این نوع ارتباط نه تنها باعث تقویت پیوندهای خانوادگی می شود، بلکه به ارتقای کیفیت زندگی اعضای خانواده و ایجاد جامعه ای سالم تر و پایدارتر کمک می کند.

با توجه به اهمیت ارتباط صمیمی در خانواده و تأثیرات مثبت آن بر رشد شخصیت و سلامت روان اعضا، لازم است که والدین و سایر اعضای خانواده به تقویت و توسعه این نوع ارتباط در زندگی روزمره خود توجه ویژه ای داشته باشند. آموزش مهارت های ارتباطی و ایجاد فضایی برای گفت وگوهای باز و صادقانه می تواند به ایجاد و حفظ ارتباط صمیمی در خانواده کمک کند و به بهبود کیفیت زندگی اعضا و ارتقای سلامت روانی و اجتماعی آن ها منجر شود.

منابع:

۱. فقیهی علی نقی، ارتباط نیکو زیر یک سقف، انتشارات قدس رضوی، مشهد، ۱۳۹۱
۲. احمدی فرشته، نقش تکوینی عبادت در رشد شخصیت، مجله همایش ملی قران و روان شناسی، ۱۳۹۹
۳. صدری مازندرانی حسن، تربیت نامه فرهنگ الفبایی و موضوعی تربیت فرزند، مازندران
۴. دهخدا علی اکبر، لغت نامه دهخدا، انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، ۱۳۷۷
۵. سیفی مازندرانی سید محمد، وظایف تربیت خانواده، دفتر نشر فرهنگی اسلامی، تهران، ۱۳۸۸

۶. صراحی حمید، ارتباط صمیمی والدین با فرزندان عالمی مهم در پیشگیری از اعتبار و آسیب‌های اجتماعی، نشریه پیوند، شماره ۳۶۱، ۱۳۸۸
۷. حسینی‌نژاد سید مجتبی، نقش والدین در تربیت دینی فرزندان، اثر قلم، قم، ۱۳۹۸
۱. مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان، مدیریت ذهن و هوش، www.modiryar.com، اصفهان، ۱۳۹۱
۸. واعظ موسوی مهدی، دانستنی‌ها خانواده سبز، نشر استوار مشهد، ۱۳۸۸
۹. حسین غزالی اصفهانی، دانستنی‌ها زناشویی، ناشر مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان، اصفهان، ۱۳۸۷
۱۰. مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان، خلاصه کتب مدیریتی، www.modiryar.com، ۱۳۹۱
۱۱. بانکی‌پور فرد امیرحسین، تاروپود عاشقی، استان قدس رضوی معاونت تبلیغات اسلامی، مشهد، ۱۳۹۸
۱۲. دانشمند مهدی، تربیت خانواده و سبک زندگی اسلامی، مؤلف، ۱۴۰۰