

بررسی راهکارهای ارتقای روابط خانواده و برقرای ارتباط سالم بین اعضای خانواده

^۱نوش آفرین مرسلی، ^۲مرضیه ملک زاده، ^{۳*}نجمه میگلی نژاد، ^۴سیده مریم هاشمی، ^۵الهام غریبی

۱- استاد مدرسه علمیه الزهرا(س) بوشهر، ایران

۲- طلبه مدرسه علمیه الزهرا(س) بوشهر، بوشهر، ایران

۳- ^{*}استاد موسسه آموزش عالی خرد، عضو باشگاه پژوهشگران جوان و طلبه مدرسه علمیه الزهرا(س) بوشهر، بوشهر، ایران

۴- طلبه مدرسه علمیه الزهرا(س) بوشهر، بوشهر، ایران

۵- طلبه مدرسه علمیه الزهرا(س) بوشهر، بوشهر، ایران

nmeigolinejad@gmail.com

چکیده

یک ارتباط سالم و مثبت، ضمن حفظ استقلال فردی، سلامت، شادابی را برای طرفین به همراه دارد. از مهم‌ترین زمینه‌های سلامت در زندگی، مهارت برقراری ارتباط مؤثر و ارتقای آن است؛ زندگی افراد با ارتباط آغاز می‌شود و خانواده اولین پایگاه هر شخصی برای برقرای ارتباط می‌باشد. و چنان‌که این مؤلفه نادیده گرفته شود، بی‌شک پایه اصلی زندگی به خطر می‌افتد و موجب انتظارات بی‌جا و در نهایت رضایت‌مندی از آن محو می‌شود. ارتباط مؤثر نوعی ارتباط سلامت‌آفرین است که به افراد جرات حرف زدن می‌دهد و بیان احساسات را تسهیل می‌کند. در نتیجه، احساس اعتماد به نفس و دوری از احساس ترس و تهدید در ارتباط میان افراد پدید می‌آید. هدف اصلی از برقراری ارتباط، انتقال پیام است. بروز هرگونه اشکال در انتقال پیام، سبب بروز اختلال در ارتباط و در نتیجه، منجر به سوء تفاهم و سازگاری را مخدوش می‌سازد. آگاهی و شناخت کافی و عمیق از این مبانی می‌تواند ما را در پرورش شخصیت سالم اعضای خانواده یاری رساند.

نوشتار پیش رو، به بررسی برخورد سالم و سازنده اعضای خانواده و راهکارها یک ارتباط مطلوب و حفظ و استحکام آن که منجر به ارتقای یک زندگی سالم و پویا می‌گردد، می‌پردازد.

کلمات کلیدی: ارتقای، سالم، خانواده، روابط، استحکام

ما در زندگی دارای دو مملکت یا دو خانواده هستیم: یکی بزرگ و دیگری کوچک و همانطور که افلاطون در «نوامیس» می نویسد، جامعه و خانواده هر دو مانند هم هستند و تمام تدابیری که در یک مملکت بکار می رود در خانه نیز بکار گرفته می شود. به عبارت دیگر خانواده واحد بنیادین تشکیل دهنده ی جامعه است و از اینرو دارای اهمیت خاصی می باشد (بی آزار شیرازی، ۱۳۶۶، ص ۸۴). مدل ارتقای سلامتی اشاره به فرایندی دارد که فرد را قادر می کند تا توان کنترل خویش را افزایش دهد و سلامت خود را برای رسیدن به حالت کاملی از رفاه جسمی، روانی و اجتماعی بهبود بخشد. و در این مدل تلاش می شود تا فرد به «خودشناسی» برسد و در پرتو این خودیابی نظام انتظاراتی خود را بشناسد. و نیازهای خود را اولویت گذاری نماید و با محیط سازگاری منطقی برقرار سازد. مدل ارتقای فقط مسئول سلامت در یک حد خاص نیست. بلکه بر این عقیده است که باید فراتر از سلامتی، به احساس شادی و رضایت در زندگی برسد (کوثری، ۱۳۸۶، ص ۲۴) از این رو، هسته اولیه کانون خانواده مودت، انس، رحمت و آرامش، زن و مرد است. هر دو برای پی نهادن یک زندگی مشترک، دست در دست هم و دل در گرو عشق بگذارند، باید خردورزی، آینده نگری، عقلانیت، مسئولیت پذیری، تعاون و همدلی را از یاد نبرند، که اینها عوامل قوام و استحکام کانون خانواده است (کوثری، ۱۳۸۶، ص ۸۱).

خانواده از ابتدای تاریخ تاکنون، به عنوان اصیل ترین نهاد اجتماعی و شکل دهنده ی شخصیت آدمی بوده است، قدمت خانواده به اندازه قدمت تاریخ بشریت است و دین اسلام به عنوان مکتبی انساز ساز بیشترین توجه را به مقام والای خانواده دارد. در اسلام برای تشکیل خانواده، استانداردهایی معرفی شده است. هر قدر ارکان تشکیل دهنده خانواده با آن استانداردها منطبق باشند به همان مقدار از شایستگی و برتری برخوردار خواهند بود (یوسفیان، ۲۰۱۶، ص ۱). باید به این نکته اشاره کرد که اساس اداره ی خانواده نیز بر

اساس میثاق محکمی است میان خدا و زوجین که توسط زن گرفته می شود: وَ أَخَذَ مِنْكُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا (و زنان از شما میثاقی محکم گرفته اند) (سوره نساء، آیه ۲۱). از این رو این نهاد مقدس را کانون تربیت می شمرد و با توجه به نقش اساسی ارتباط سالم اعضای خانواده و تاثیرات آن بر اجتماع روایات فراوانی از اهل بیت (علیهم السلام) در این زمینه مطرح شده است .

از جمله کتب که به این مبحث اشاره کرده اند: وسایل الشیعه اثر شیخ حر عاملی، اصول کافی مرحوم کلینی، بحار الانوار و ... بودند. و در این زمینه کتابی تحت عنوان روابط سالم در خانواده اثر آقای سید داود حسینی می توان اشاره کرد. پژوهش های موجود، کمتر و خیلی مختصر به این موضوع پرداخته اند. برای اینکه بتوانیم از ارتباط مؤثر و مفید بهره بگیریم، باید ویژگی های یک ارتباط مؤثر را بدانیم و آنها را در ارتباط خود با اعضای خانواده به کار گیریم. نیز موانع ارتباط مؤثر را از بین ببریم تا به نتایج و آثار ارتباط مؤثر دست یابیم. در این تحقیق به یاری خداوند به صورت مستدل و جامع راهکارها و نقش اساسی که ارتباط سالم اعضای خانواده و ارتقای آن که منجر به سلامت معنوی خانواده می شود بررسی خواهیم کرد.

کلیات تحقیق

معنای لغوی و اصطلاحی ارتباط:

در تعریف لغوی رابطه آمده است؛ هر نوع وابستگی و ارتباط که میان دو یا چند چیز وجود دارد. همچنین تأثیر و نفوذی که یک چیز در دیگری داشته باشد را رابطه می‌گویند (عمو عبدالله، ۱۳۹۱، ص ۱).

ارتباط در فارسی به دو معنا استعمال شده است. گاهی به معنای مصدری به معانی پیوند دادن و ربط دادن و گاهی هم به معنای اسم مصدری که معانی بستگی، پیوند، پیوستگی و رابطه از آن برداشت می‌شود. معادل‌هایی نظیر مبادله، مکاتبه، نقل و انتقال، وسیله نقل و انتقال و مشارکت نیز، برای Communication در فارسی شده است.

پژوهشگران ارتباطات میان واژه ارتباط به معنای مفرد (Communication) و واژه ارتباطات به معنای جمع (Communications) تفاوت قائلند و کلمه ارتباطات را معمولاً به معنای وسائل و روش‌های ارتباطی؛ اما ارتباط را به معنای فرایند انتقال پیام می‌دانند.

این واژه در بیان صاحب‌نظران ارتباطات دارای تعاریف متعددی است. تعاریف اولیه‌ای که برای این مفهوم ذکر شده، بر حرکت خطی از منبع به گیرنده تأکید کرده‌اند؛ در حالی که مفهوم‌سازی‌های جدید از ارتباط دوسویگی و اشتراک ادراک تکیه می‌کنند و آنرا فراگردی دو سویه می‌دانند که در آن مبادله و اشتراک اطلاعات، نگرش‌ها، افکار و یا عواطف رخ می‌دهد (کرباسیان، ۱۳۸۹، ص ۱).

ارتباط، انگاره‌ای است برای سنجش افراد و وسیله‌ای است برای تغییر در سطح رفتار. ارتباط شامل تبادل اطلاعات و چگونگی معنی بخشیدن به این اطلاعات است (حسینی، ۱۳۸۷، ص ۲۰).

پایه های ارتباط:

مهمتر از تشکیل خانواده، داشتن خانواده ای سالم است خانواده سالم، خانواده ای موفق، استوار، پاک، همراه، همدل و همزبان است هسته اولیه خانواده ی سالم و مطلوب، از همان آغاز ازدواج از زمان خواستگاری و وصلت شکل می گیرد که زیر بنای آن آگاهی به «معیارهای مکتبی» در انتخاب همسر است. (کوثری، ۱۳۸۶، ص ۱۱۷)

روابط صمیمانه دراز مدت، نیازمند ارزش نهادن به شریک زندگی است که می توان آن را به سه مهارت ارتباطی جداگانه تقسیم کرد:

۱- احترام متقابل

در روایات اسلامی، به احترام متقابل میان زن و شوهر بسیار سفارش شده است. امام صادق (ع) درباره احترام گذاشتن زن به شوهر می فرماید: «هر زنی که به شوهرش احترام بگذارد و آزارش نرساند خوش بخت و سعادت مند خواهد بود»

همچنین ایشان درباره احترام گذاشتن مرد به زن می فرماید: «مردی که همسری اختیار کرد. باید او را گرمی و محترم بشمارد».

۱-۱. نشانه های احترام متقابل

۱-۱-۱. خواندن همسر به نام مناسب و شایسته

۱-۱-۲. سلام کردن هنگام ورود به منزل

۱-۱-۳. استقبال از شوهر و بدرقه او.

آرامش را از کانون مصطفای خانه و خانواده می گیرد، و آن کشش اولیه، به تنش و رویارویی و تخاصم و تفرقه می انجامد اگر هوشیاری و تدبیر نباشد، همین کانون محبت و گرمی، به کانون بحران و پایگاه نزاع و کشمکش تبدیل می شود. در نتیجه آفات و پیامدهای آن، بر تداوم زندگی مشترک، چه بر کیفیت رابطه زوجین و بر اخلاق و روان فرزندان خانواده، آثار تلخ و ناگواری بر جای می گذارد که به آسانی هم زدوده نمی شود.

زندگی خردمندانه، تلاشی برای رویاندن «بذر وجود» و شکوفاندن «غنچه ی فطرت» در «مزرعه ی حیات» است. ولی زندگی غافلانه در دو بخش امید و حیرت سپری می شود: نیمه اول به امید نیمه دوم، نیمه دوم به حسرت نیمه اول. آیا حیف نیست زندگی بگذرد، بی آنکه به بلوغ انسانی برسیم؟ (کوثری، ۱۳۸۶، ص ۸۱)

نتیجه گیری

ارتباط سالم و خوب، ارتباطی است که دو طرفه باشد و هر دو طرف بر اساس احترام متقابل و در فضای مناسب، تبادل افکار و احساسات نمایند و برای یکدیگر ارزش قائل شوند و به نظریات یکدیگر اهمیت دهند با صمیمیت، مشکلات، غم ها و شادی ها و انتظارات و آرزوها را با هم در میان بگذارند. این امر در کاهش دردها موثر است و در مواقع دشواری و بروز مشکلات منجر به راه حل های مناسب می گردد.

منابع

- قرآن کریم، ترجمه آیت الله مشکینی.
- تفسیر المیزان، سید محمد حسین طباطبایی.
- حلیه المتقین، علامه محمد باقر مجلسی رحمه اله.
- ۱. آیت اللهی، زهرا. جمعی از نویسندگان (۱۳۹۴). دانش خانواده و جمعیت (چاپ ۳۱)، قم، نشر: معارف.
- ۲. باهنر، محمد جواد (۱۳۷۳). گفتارهای تربیتی (چاپ سوم)، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- ۳. بحار الانوار، ج ۱۰۰، ص ۲۳۵
- ۴. بحار النوار، جلد ۳، ص ۱۳۱
- ۵. بحار النوار، ج ۷۵، ص ۲۸۸، ح ۱۰۰
- ۶. بحار النوار، ج ۷۵، ص ۳۵۸، ح ۱
- ۷. بحار النوار، ج ۱۰۰، ص ۲۴۴
- ۸. به پروژه، احمد (۱۳۹۰). مقایسه ویژگی خای خانواده سالم و ناسالم، بهمن ۱۳۹۰ - شماره ۳۸۸ (ص ۷ تا ۱۱)
- ۹. به پروژه، احمد (۱۳۸۵). آسیب شناسی خانواده و پیشگیری از ستیزه های خانوادگی. در: خانواده و فرزندان در دوره پیش دبستان (تهران)، انتشارات: انجمن اولیاء و مربیان.
- ۱۰. به پروژه، احمد (۱۳۸۸). ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ (چاپ اول)، تهران، انتشارات: انجمن اولیاء و مربیان.
- ۱۱. بی آزار شیرازی، عبدالکریم (۱۳۶۶). مسائل خانواده؛ ترجمه بخشهایی از تحریر الوسیله امام خمینی، (چاپ ششم)، فرهنگ اسلامی.
- ۱۲. پاک نیا، عبدالکریم (۱۳۸۵). ارتباط سالم در پرتوی اسلام، مجله: مبلغان، فروردین و اردیبهشت ۱۳۸۵ - شماره ۷۷ (۱۳ صفحه - از ۴۱ تا ۵۳)
- ۱۳. پناهی، علی احمد، (۱۳۹۱) دو اصل اخلاقی شاخص در روابط همسران (حسن معاشرت و پاک دامنی همسران)، تابستان ۱۳۹۱، سال سوم - شماره ۱۱ علمی ترویجی (حوزه علمیه) (ص ۷۳ تا ۹۴)
- ۱۴. حاج علی اکبری، محمد جواد (۱۳۸۷) مطلع عشق (گزیده ای از رهنمودهای حضرت آیت الله سید علی خامنه ای به زوج های جوان، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی).
- ۱۵. حسینی، داود (۱۳۸۷). روابط سالم در خانواده، تهیه مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما، قم، مرکز چاپ و نشر: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه.
- ۱۶. خرمی مشکانی، ابراهیم (۱۳۸۰)، راز خوشبختی همسران، قم، انتشارات مرسل.

۱۷. دهقانی، محسن؛ نجاریان، بهمن (۱۳۷۰) معلم و خانواده: خانواده های سالم و تحول و تکوین آنها، فروردین ۱۳۷۰ - شماره ۷۳ (۸۰ تا ۸۵).
۱۸. سادات، محمد علی (۱۳۷۲). راهنمایی پدران و مادران، (جلد دوم)، (چاپ دوم)، قم دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۱۹. سالاری فر، محمدرضا (۱۳۹۳) درآمدی بر نظام خانواده در اسلام، قم، نشر: هاجر (وابسته به مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران).
۲۰. شرفی، محمدرضا (۱۳۷۴)، خانواده متعادل، تهران، انتشارات: انجمن اولیاء و مربیان.
۲۱. شعاری، ملیحه (۱۳۸۷). نقش خانواده در تربیت دینی (چاپ اول)، بوشهر، انتشارات: شروع.
۲۲. الطبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان، دارالحیاء التراث العربی، تحقیق رسولی محلاتی، ۱۴۱۵، جلد ۲.
۲۳. عباسی ولدی، محسن (۱۳۹۲). بشقاب های سفره پشت بام مان، قم، ناشر: انتشارات جامعه الزهراء (ع).
۲۴. عباسی ولدی، محسن (۱۳۹۲) من دیگر ما، قم، ناشر: انتشارات جامعه الزهراء (ع).
۲۵. عظیم زاده اردبیلی، فائزه (۱۳۸۷). مبانی حسن معاشرت به معروف در نظام حقوقی خانواده از منظر قرآن کریم، مجله: فقه و حقوق خانواده «بهار و تابستان ۱۳۸۷ - شماره ۴۸ - ۲۳ (صفحه - از ۵ تا ۲۷).
۲۶. عمو عبداللهی، فاطمه، رابطه اجتماعی Social Relation، پژوهشکده باقر العلوم (ع)
<http://www.pajoohe.com/fa/index.php?Page=definition&UID=۴۰۶۶۰>
۲۷. غرالحکم، ص ۳۹۴
۲۸. فرهادیان، رضا (۱۳۷۰). آنچه والدین باید بدانند (چاپ اول)، قم، انتشارات رثوف.
۲۹. فرهادیان، رضا (۱۳۷۵). تربیت برتر، قم، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
۳۰. فرهادیان، رضا (۱۳۷۷). ارتباط سالم خانواده سالم، تیر ۱۳۷۷ شماره ۲۲۷، ۲۲۶، ۲۲۵ (ص ۷۵ تا ۷۰)
۳۱. فرید، مرتضی (۱۳۷۸) الحدیث: روایات تربیتی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۳۲. کرباسیان، قاسم، ارتباط Communication، سایت پژوهشکده باقر العلوم (ع)، به آدرس
<http://www.pajoohe.com/fa/index.php?Page=definition&UID=۳۱۷۱۰>
۳۳. کوثری، یداله (۱۳۸۶). بهداشت روانی خانواده (چاپ اول)، ناشر اداره عقیدتی سیاسی نمایندگی ولی فقیه در سپاه.
۳۴. محمدی آشنانی (۱۳۷۳). علی، حجاب در ادیان الهی، (چاپ اول)، انتشارات اشراق.
۳۵. محمدی ری شهری، محمد و پسندیده، عباس (۱۳۸۷). مترجم: شیخی، حمید رضا، تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث (چاپ اول)، قم، ناشر: مشعر.
۳۶. محمودی الگودرزی، امیر ملک (۱۳۸۶). راهنمای خانواده (چاپ سی ام)، قم، ناشر: شهاب الدین.
۳۷. مطهری، مرتضی، نظام حقوق زن در اسلام، ص ۱۷۶ - ۱۹۰.

۳۸. موسسه فرهنگی و هنری قدر ولایت (۱۳۹۰)، خانواده موفق (چاپ هفتم)، تهران، ناشر: موسسه فرهنگی هنری قدر ولایت.
۳۹. موسسه فرهنگی و هنری قدر ولایت (۱۳۸۸). شخصیت و حقوق زنان در رهنمودهای رهبر معظم انقلاب اسلامی (چاپ سوم)، تهران، موسسه فرهنگی قدر ولایت.
۴۰. نوری، حسین، مستدرک الوسائل، داراحیاء التراث العربی، بیروت، ج ۹، ص ۸۵.
۴۱. نهج البلاغه، ترجمه دشتی، خطبه ۱۵۷، ص ۲۹۲.
۴۲. وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۵.
۴۳. یوسفیان، نعمت الله، ویژگی های خانواده برتر در اسلام، دانشنامه موضوعی قرآن (مرکز فرهنگ و معارف قرآن)، به آدرس: www.maarefquran.org