



کتابخانه تباط در خانواده و راهکارها

محمّد استادی

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۸	 (۱) مفهوم‌شناسی
۸	 (یک) خانواده
۸	 (دو) ارتباط
۱۰	 (۲) پیامدهای داهش ارتباط در خانواده
۱۰	 (۳) عکس‌العمل ارتباط و راهکارها
۱۰	 (یک) خود-ترمیمی
۱۱	 (دو) عیب‌جویی
۱۳	 (سه) کنترل نکردن هیئت‌ان ای منفی
۱۴	 (چهار) کنار هم نبودن اعضای خانواده
۱۵	 (پنج) اعتیاد اینترنتی
۱۷	 (شش) بی‌توجهی به تفاوت‌های جنسیتی
۱۸	 (هفت) نداشتن مهارت گفتگو
۱۸	 (الف) نکات مهم برای هر ارتباط خوب
۲۰	 (ب) گوش دادن فعال
۲۰	 (ج) موانع گوش دادن
۲۱	 نتیجه‌گیری
۲۳	 کتابنامه

مقدمه

کوچک‌ترین واحد اجتماعی در هر جامعه‌ای خانواده است؛ اما بیشترین تأثیر را در جامعه دارد؛ زیرا که حراد جامعه در خانواده پرورش می‌یابند.^۱ ارتباط جزء جدایی‌ناپذیر زندگی خانوادگی است. چگونگی ارتباط میان اعضای خانواده می‌تواند سلامت خانواده را تضعیف یا تقویت کند. فقدان سلامت ارتباطی می‌تواند آثار مخربی را در سطوح جسمی و روانی به همراه داشته باشد. با تضعیف سلامت ارتباطی، رضایت، آرامش، خشنودی، بهجت و سرور نیز کاهش می‌یابد. پیچیده‌ترین رابطه انسانی از-واج است که بدون ارتباط اثربخش نمی‌تواند به تعادل و شکوفایی برسد. فقدان مهارت‌های ارتباطی لازم در زندگی باعث شکل‌گیری رابطه‌ای بدون صمیمیت می‌شود.^۲ شکل‌گیری اولین ارتباطات

۱. باستانی، اصول و تکنیک‌های برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، ص ۳۰۱.

۲. همان، ص ۳۰۲.

بین کودک و والدین در خانواده است. احساس مهر و محبت و بسیاری یادگیری‌ها در خانواده اتفاق می‌افتد؛ بنابراین لازم است که اعضای خانواده، در حفظ ثبات و انسجام ارتباطات درون خانوادگی، همت مضاعفی داشته باشند. در این نوشتار کوتاه، تلاش شده برخی عوامل کاهندهٔ ارتباط در میان اعضای خانواده بررسی و راهکارهایی متناسب برای مقابله با آنها، ارائه شود.

۱. مفهوم‌شناسی

یک) خانواده

خانواده یکی از عمومی‌ترین سازمان‌های اجتماعی است که از ازدواج یک مرد و یک زن تشکیل می‌شود و مناسبات خونی با اسنیافته پذیرش فرزند) در میان ایشان وجود دارد. خانواده معمولاً در یک مکان و با هم زندگی می‌کنند و کارکردهای فراوان شخص تربیتی، اقتصاد و جز این‌ها را دارد.^۱

دو) ارتباط

ارتباط^۲ فرایندی اجتماعی است که به وسیلهٔ آن، اطلاعات، افکار، عقاید و احساسات فرد یا گروه یا زبان یا رفتار مشترک به طرف دیگر انتقال داده می‌شوند تا سبب تفاهم، هماهنگی و ادراک یا رفتار واحدی بین گیرنده و فرستنده شوند.

۱. استادی و سالاری فر، نقش عوامل عاطفی-روانی در تحکیم خانواده، از منتهای آیات و روایات با رویکرد سبک زندگی اسلامی، پژوهش‌نامه سبک زندگی، شماره ۳، ص ۴۷.

2. communication.

۳. شعاع کاظمی، «ارتباط و تأثیر آن بر سلامت خانواده»، معرفت، ش ۹۱، ص ۱۲.