

سبک ارتباط



کارشناسان از پررنگ شدن ارتباطات مجازی در مقابل دورهمی‌های خانوادگی می‌گویند

شبکه‌های اجتماعی جای فک و فامیل را گرفته است

جلسه‌ای پیدا می‌کنند. آنان در مواردی هم حتی نیاز به بستری شدن در مراکز و بخش‌های مراقبتی پیدا می‌کنند و تمام این سیکل چیزی نیست جز ماندن در تنهایی و از مردم گریزان شدن. این که تأکید مشاوران و روانشناسان و روان‌درمانگران و اساتید حوزه علوم اجتماعی و علوم رفتاری بر «دورهمی‌های منظم و قاعده‌مند» روز به روز بیشتر می‌شود، جنبه ریکوری و احیا دارد. واقعیت این است که در محیط‌های خانوادگی و فامیلی اثر دید و بازدید جنبه درمانی داشته و بیماری‌های روحی و روانی التیام می‌یابد. در این دورهمی‌ها حس خوب یا هورمون خوب در بدن ترشح شده و انسان احساس سرخوشی و انبساط خاطر می‌کند. اینکه هر گاه به هم می‌رسیم می‌گوییم: «چرا حالی از ما نمی‌پرسی؟» و «یاد ما نمی‌کنی» دقیقاً اشاره به یک نیاز ذاتی و فطری بشر که همان دورهمی خانوادگی و فامیلی است. معمولاً شکافی که بین فرزندان و والدین در محیط خانوادده ایجاد می‌شود ناشی از عدم تربیت صحیح، آموزش نادرست از وسایل ارتباطی نوین به فرزندان و نداشتن وقت کافی برای تنبوسش و بی‌تربیت‌اشبهه حتی در قطعه‌ای از زندگی می‌تواند اثر سوء در زندگی کودک بگذارد. والدین باید به صورت کم‌لا حساب‌شده و دقیق در تربیت کودکان خود مگام بردارند. برای آنها وقت بگذارند و مسائل روزمره را مطرح کنند و به بحث و گفت‌وگو با یکدیگر بپردازند. در بسیاری موارد دیده شده که کودک بی‌حوصله و دور از جمع خانواده است و حتی حوصله خوار یا برادر خود را هم ندارد. او ممکن است الگوی رفتاری والدین که پر از تنبوسش و بی‌حوصلگی در آنهاست را گرفته باشد یا استفاده‌های بی‌مورد و افراطی از وسایل الکترونیکی مثل موبایل، تبلت یا بازی‌های رایانه‌ای باشد. در خانواده‌ای که پدر در گوشه‌ای از منزل ساعت‌ها مشغول تلفن همراه خود و مادر حتی کوچک‌ترین وقت خود را صرف چت کردن با دوستان خود می‌کند چه انتظاری از کودک می‌توان داشت. والدین عموماً اولین و بهترین الگوی ما هستند. شاید هر یک ما کودکانی را در خانواده یا اطراف درها و غم‌ها التیام و مهارت تاب‌آوری جوانان افزایش پیدا می‌کند. همچنین امید و انگیزه تلاش و استقامت آنان در پس امر دورهمی‌های خانوادگی محقق می‌شود. بر ماست که مهمانی رفتن را به فرزندان مان آموزش داده‌

■ **بی‌هم بودن، به‌جای باهم بودن! به‌همین سادگی!**



سمریا امیرپور کارشناس ارشد ارتباطات

و حتی غذا خوردن، دیگر کودک ک شش‌ساله به نظر نمی‌آینداز تمام رفتارهایی که کودکان ناظر آنها هستند، تنها تعدادی برگزیده می‌شوند و مطابق آنها عمل تقلید انجام می‌پذیرد. مثلاً وقتی کودک با دهنه آدم سر و کار دارد و از هر کدام رفتارهای متفاوتی می‌بیند، ممکن است شدن خفگی و گریه از والدین خود می‌گیرد. کودک مورد نظر ما به محض مشاهده این رفتار در چند نوبت و اثر بخشی آن، آن را تقلید کرده و خود شروع به انجام می‌کند. اگر یک الگوی رفتاری برای او مطرح خواهد شد.

والدینی که در خانه به دقت به حرف‌های فرزندان‌ش گوش فرامی‌دهند، می‌توانند عامل مهم تغییر رفتار آنان باشند. ارتباط برقرار کردن جزء لاینفک زندگی انسان است و او ذاتاً می‌خواهد با دیگران ارتباط داشته باشد. دورهمی‌های خانوادگی نیاز افراد و خلأ عاطفی را که در آنها نهفته است برطرف می‌کند، نیازی که آدمی را از لحاظ روانی تأمین می‌کند. بنابراین بعد از مشغله‌ها و خستگی‌هایی که امروزه افراد را درگیر کرده، سلسه رجم در کنار خانواده و خویشاوندان و به دور از هر گونه وسایل ارتباطی آرامش‌توبه با آسایش را به همراه می‌آورد.

البته نکته‌ای که باید به آن اشاره کرد این است که در بسیاری از خانواده‌ها به دلیل چشم و هم‌چشمی‌هایی که بین آنها کمفرو ماست با هم بودن آنها به بی‌هم بودن تبدیل شده و صمیمیت و محبت را در میان آنها از بین برده و در نتیجه دورهمی‌هایی که باعث جلای روح می‌شوند را از میان برداشته. به همین سادگی! مواردی که در کمرنگ شدن دورهمی‌های خانوادگی اثر گذار هستند و از میزان صمیمیت در میان آنها کاسته می‌شود در ابتدا بیش از حد از آن‌ها پیوند ضعیف اجتماعی مرتبط است. از موارد دیگری می‌توان به دور شدن افراد از سطح زندگی اجتماعی‌شان اشاره کرد که آنها را درگیر زندگی تجملاتی کرده و همین امر باعث ضعیف شدن ارتباط میان آنها و در نتیجه کاهش صله رجم شده است.

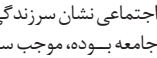
باز کنیم. همیشه در یک ارتباط طرفین به طور برابر سهم و نقش دارند و فرقی هم ندارد این ارتباط پدر و فرزندی باشد یا زن و شوهری و یا حتی مادر و فرزندی و سلامت روانی خانواده هم فقط در همسرداری خلاصه نمی‌شود بلکه خیلی از وقت‌ها این جوانان هستند که سلامت روانی خانواده را دچار بحران می‌کنند. هر دو طرف تمایل دارند حرف آنها شنیده شود اما کمی شنونده فعال بودن را در خود تقویت نمی‌کنند. شنونده فعال یعنی به طرف مقابل اجازه بدهی نظر خود را ابراز کند و حتی اگر با او مخالف هستی اما در قالبی محترمانه مخالفت خود را نشان دهی.

به آن اضافه می‌کردند و سرس هر چیز و هیچ چیز یک جنگ روانی به پا نمی‌کردند. امروزه به اصطلاح متمدن شده‌ایم اما قبل‌ترها شیوه مذاکره را بهتر بلد بودیم. البته نباید هم از آن طرف بام پرت شویم زیرا هنوز هستند خانواده‌هایی که زبان یکدیگر را متوجه می‌شوند و لوح زندگی را خوش‌خط می‌نویسند. پس به جای شکایت و همدیگر بهتر است کمی چشم خود را باز کنیم و واقعیت زندگی خانوادگی را بهتر ببینیم تا شاید سلامت روانی را بهتر در کنیم. شاید با خود بگویید اعضای خانواده ما که از نظر روانی سالم هستند و هیچ یک بیماری‌ای خاص ندارند اما باید گفت سلامت روانی یعنی این که روی اعصاب و روحیه هم خراش نیندازیم و با زبانی که استخوان ندارد تمامی استخوان‌های همدیگر را خرد نکنیم. سلامت روانی یعنی رجه را به جای دندان با دست

■ **بهنام صدقی** این روزها دورهمی‌های خانوادگی رنگ باخته و اگر هم هست هویت آن تغییر کرده است. این روزها حتی در جمع خانواده‌های چند نفره هر یک از اعضای خانواده سرش گرم تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی است. دلایل و آسیب‌های این موضوع را یادو کارشناسی در میان گذاشته‌ایم. نظرات این کارشناسان را در ادامه می‌خوانید.

■ **آنان که فری می‌شوند و از جمع گریزانند!**

افزادی که از منظر علوم رفتاری و روانشناسی، ارتباطات اجتماعی‌شان محدود شده و دید و بازدید و دورهمی‌ها روزی‌روز کمتر می‌شود، دچار روان‌پریشی و روان‌آزردگی و در نهایت افسردگی شده، شور و شوق و گرمی زندگی‌شان از بین رفته و اصطلاحاً فریز می‌شوند. ارتباطات



داود اسماعیلی روانشناس و مدرس دانشگاه

اجتماعی نشان سرزندگی و شادابی و طراوت جمعی یک جامعه بوده، موجب سلامت و بهداشت روانی افراد می‌شود و رضایتمندی شغلی و زناشویی را به همراه خواهد داشت. اصولاً ارتباطات اجتماعی در دهه‌های اخیر به فردگرایی و انزواطلبی گراییده و بسیاری از افراد به دلیل افسرده‌خویی یا به تعبیر روانشناسان شخصیت «خلق افسرده» از جمع گریزان شده و کنج عزلت گزیده‌اند. این افراد در بهترین حالات و جمع‌های با نشاط و شاد هم احساس خوشحالی و نشاط و شادکامی نمی‌کنند. چنین اشخاصی به مرور زمان دچار «افسردگی اساسی» می‌شوند و اصطلاحاً شدت، مدت و فراوانی و تکرار گریبانگیرشان خواهد شد. آنان در اکثر موارد با ارجاع به متخصصان اعصاب و روان یا روانپزشکان نیاز به دارودرمانی و روان‌درمانی‌های «بیست» تا «چهل»

سبک رفتار

ارزش‌هایی که حیات

خانواده را تضمین می‌کند

■ **نگین خلیج سرشکی**

یک چهار گوش الکترونیکی گرم‌ای ارتباطات خانوادگی را نابود کرده است. بچه تا سسر بالا می‌آورد پدر و مادری را می‌بیند که غرق در دنیای خود هستند و انگار در برابر دنیایی که رویه‌روی آنها نشسته و باعث ایجاد آن شده‌اند هیچ مسئولیتی ندارند. تمام وقت آنها شده است از اطلاعاتی که به هیچ یک از آنها عمل نمی‌کنند. آنها به اصلاح درباره رژیم غذایی مناسب پر از اطلاعات هستند اما هر شب غذای فوری یا همان فست‌فود می‌خورند. آنها به اصطلاح درباره روش‌های نوین تربیتی لبریز از داده‌های علمی و اصول اخلاقی هستند اما تک‌زند را بهترین شیوه ساکت کردن کودک می‌دانند. شاید به کار بردن اصطلاح والدین برقی برای آنان خوب باشد. انگار هر روز فقط برای چند ساعتی شارژ هستند و ناگهان باتری آنها خالی می‌شود و دیگر نه حوصله حرف زدن دارند و نه حوصله تربیت کردن. بدون شک بسیاری از خانواده‌هایی که در حریم امن احترام و آراش به زندگی خود ادامه می‌دهند اما ویروس بی‌حیثی خیلی از خانواده‌ها را بیمار کرده است. بهتر است رژیم بینیم خانواده‌هایی که در منطقه سبز و امن آرامش هستند چه کرده‌اند که حال دل آنها خوب است.

■ ■ ■

شکر خدا هنوز هستند زوج‌هایی که احترام در بین آنها حرف اول را می‌زند. هستند کسانی که می‌گویند هرچه رابطه نزدیک‌تر و صمیمی‌تر بشود پس احترام هم باید بیشتر بشود زیرا آدم از کسی توقع پیدا می‌کند که از همه به او نزدیک‌تر است. اگر فقط به همین یک نکته توجه شود از شلوغی داد‌گاه‌های حل اختلاف خانواده کاسته خواهد شد. بعضی از زوج‌های جوان فکر می‌کنند صمیمی بودن یعنی هر چه به دهان رسید را باید گفت

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

سبک مراقبت



غیبت کردن و شنیدن هر دو مذموم است

جواز ریختن آبروی دیگران با اطلاع‌رسانی!

■ **حامد جمالی**

«به خودش هم می‌گویم، بحث سیاسیبه... خودش هم راضی است... باور کن راستش را می‌گویم... اینکه غیبت نیست... داریم اطلاع‌رسانی می‌کنیم و...». اینها توجیهاتی است که برخی وقتی پشت سر یکدیگر بدگویی می‌کنند، می‌گویند و این گونه جواز ریختن آبروی دیگران را صادر می‌کنند. غیبت آن است که پشت سر دیگران چیزی را بگویم که او از شنیدن‌ش ناراحت شود و فرقی ندارد این بدگویی با گفتار باشد یا افعال، اشاره باشد یا کتابه. نکته قابل توجه این است که در غیبت آن صفت و ویژگی که درباره شخص می‌گویم واقعیت دارد و اگر واقعیت نداشته باشد تهمت است که گناهش به مراتب بالاتر است.

بیمایزد و در کمال اطمینان خاطر و سلامتی از هر خطری با یوکی شود و ترسی از ناحیه‌اوبه دل راه ندهد، او را انسانی عادل و صحیح بداند و در نتیجه با او مانوس شود، نه اینکه از دین او بیزار باشد و او را فردی پلید بشمارد. در این هنگام است که تک‌تک افراد جامعه، آثاری صالح عاید جامعه می‌گردد و جامعه عیناً مانند یک تن واحد متشکل می‌شود اما اگر بر اثر غیبت و بدگویی من، از او بدش بیاید و او را مردی معیوب بیندارد، به همین علت با او قطع رابطه می‌کند و این قطع رابطه هر چند اندک باشد، وقتی در بین همه افراد جامعه سوز، به منزله خور‌های است که در بدن شخص راه باید و اعضای او را یکی پس از دیگری بخورد؛ تا جایی که به کلی رشته حیا‌ش را قطع سازد.»

یکی دیگر از پیامدهای غیبت ایجاد کینه و دشمنی در بین یکدیگر است. از آنجا که انسان دوست ندارد مردم همیشه‌پایش را بداندن وقتی شخصی آنها را آشکار کرد نسبت به آن شخص کینه به دل می‌گیرد و در صدد دشمنی یا او برمی‌آید و حتی اگر بتواند با او درگیر می‌شود. این امر موجب اختلال در جامعه و زندگی آدمی می‌شود. امیرالمؤمنین(علی(ع) می‌فرماید: «هر توبه‌اد که از غیبت بپرهیزی، پس همانا غیبت باعث دشمنی تو با خدا و مردم می‌شود». و اگر این امر غیبت رواج پیدا کند همه نسبت به هم غیبت‌ناز دارند و محبت و دوستی از بین آنها می‌رود در حالی که انسان تشنه محبت است و زندگی بی‌دوستی و محبت سخت و دشوار می‌شود ولی در عوض اگر از غیبت بپرهیزند و از یکدیگر بدگویی نکنند محبت در دل‌هایشان زیاد می‌شود. مشخص است اگر مردم از یکدیگر بدگویی کنند و عیب‌های همدیگر را آشکار سازند، اعتماد نسبت به هم کم می‌شود و حس بدبینی در جامعه ایجاد می‌شود بنابراین این باعث سلب آرامش روانی آنها و در نهایت خلل در جامعه خواهد شد. تکرار یک گناه در جامعه موجب عادی شدن و شکسته شدن قبح آن می‌شود و در نتیجه موجب رواج فساد در جامعه خواهد شد. خصوصاً گناهی مانند غیبت که حرمت‌ها با انجام آن برداشته می‌شود و آثار ناگوار همانند: جمله رواج بدبینی و منفی‌اندیشی و... را بر جا می‌گذارد.

انسان اگر این اصل را قبول کند دیگر دچار این گناه مغفور نمی‌شود و آن اینکه «همان‌طور که دوست نادری از خود دفاع کند، خانواده‌اش تشبیه را نکن.» مطمئناً کسی که آبروی دیگران را در معرض خطری می‌اندازد خانواده هم آبروی او را در معرض خطر خواهد انداخت. امام صادق(ع) در این باره می‌فرماید: «غیبت نکن پس اگر این همان رواج فساد است. ما باید کمی از خدا یاد بگیریم که از همه چیز خیر دارد اما هیچ‌گاه رسوا نمی‌کند چون ستار العیوب یعنی پوشاننده گناهان است. بدی‌های همه را می‌بیند ولی آنها را رسوا نمی‌کند. پس دوست ندارد بدنگانش از گناهان و زشتی‌های هم دیگر برده بردارد. هنر آن است که انسان اگر بدی از کسی می‌بیند آن را پوشاند و الا آبرو بردن که هنر نیست.

برای درمان غیبت نکات متعددی را ذکر کرده‌اند اما به نظر مهم‌ترین درمان غیبت آن است که آدمی سراغ عیب‌های خودش برود و نگاهی بر درون خود بیندازد و رفتارها و کردارهای ناپسند خویش را نگاه کند، چون اگر شخصی خودش را غرق در عیب و نقص دید، حیا می‌کند از اینکه به عیوب دیگران بپردازد. در تأیید این سخن، روایتی از پیشوایان دین وجود دارد که می‌فرماید: «بدترین و بدترین مردم کسی است که عیوب مردم را دنبال کند و عیوب خود را نیاند.»

در روابط دوستانه، مهمانی‌ها، دورهمی‌ها و مجالسی که به هر علتی عده‌ای دور هم جمع می‌شوند، شرایط غیبت فراهم می‌شود و اشخاصی هم که نمی‌خواهند غیبت کنند تحت تأثیر قرار می‌گیرند و از ضرب‌المثل «خواهی نشوی رسوا، هرنگ جماعت شو» تمیث کرده و آبروی دیگران را می‌ریزند. در حالی که شایسته نیست انسان در چنین جاهایی اراده خود را از دست بدهد و به هر سازی که مردم می‌زنند برقصد و به جای اینکه از برادر دینی خود دفاع کند روی خوش به غیبت‌کننده نشان دهد و خود را در گناه او شریک سازد. شنونده غیبت در صورتی که راضی به غیبت باشد و نهی از منکر نکند، شریک غیبت‌کننده است. مولای متقیان، امیر مؤمنان علی(ع) در این باره می‌فرماید:

در روابط دوستانه، مهمانی‌ها، دورهمی‌ها و مجالسی که به هر علتی عده‌ای دور هم جمع می‌شوند، شرایط غیبت فراهم می‌شود و اشخاصی هم که نمی‌خواهند غیبت کنند تحت تأثیر قرار می‌گیرند و از ضرب‌المثل «خواهی نشوی رسوا، هرنگ جماعت شو» تمیث کرده و آبروی دیگران را می‌ریزند. در حالی که شایسته نیست انسان در چنین جاهایی اراده خود را از دست بدهد و به هر سازی که مردم می‌زنند برقصد و به جای اینکه از برادر دینی خود دفاع کند روی خوش به غیبت‌کننده نشان دهد و خود را در گناه او شریک سازد. شنونده غیبت در صورتی که راضی به غیبت باشد و نهی از منکر نکند، شریک غیبت‌کننده است. مولای متقیان، امیر مؤمنان علی(ع) در این باره می‌فرماید:

شنونده غیبت همانند غیبت‌کننده است. شورش‌بختانه باید گفت غیبت از جمله گناهانی است که امروزه فحش در جامعه از بین رفته و در بین افراد رایج شده و مردم آن را کوچک می‌شمارند، بنابراین تا از آنها نهی منکر می‌شود غیبت را گناه نمی‌دانند. این در حالی است که غیبت از گناهان کبیره بوده و مغفورترین و مذموم‌ترین تعابیر در روایات از آن یاد شده است. با توجه به آموزه‌های اسلام و کلام عموئیمین(ع) غیبت علاوه بر پیامدهای اخروی آثار سونی نیز در زندگی دنیوی و جامعه‌انسانی بر جا می‌گذارد. یکی از سرمایه‌های زندگی آدمی، شخصیت و آبروی اجتماعی اوست. بنابراین هرچه آن را به خطر اندازد مثل این است که جان او را به خطر انداخته و چه بسا بالاتر و مهم‌تر از جان. چراکه خیلی‌ها حاضرند جان‌شان را بدهند تا اینکه آبرویشان برود. اسلام بسیار برای آبروی پیروانش ارزش قائل است و آبروی آنها را محترم می‌داند تا جایی که در روایات تعبیر شده که «حرمت مؤمن از حرمت کعبه بالاتر است.»

قرآن غیبت کردن را به خوردن گوشت مرده برادر نمون تشبیه می‌کند. شاید علت تشبیه این باشد که وقتی شخصی از دیگری بدگویی می‌کند و آبرویش را می‌ریزد، این ریختن آبرو همانند بریدن گوشت بدن آن شخص، بلکه گاهی سخت‌تر از آن است و تشبیه به انسان مرده به خاطر این است که غیبت‌شونده حضور ندارد که از خود دفاع کند همان‌طور که مرده توان ندارد از خود دفاع کند. خانواده‌اش تشبیه را فرموده تا شدت زشتی غیبت را بیان کند. کسی که آبرویش رفته و هر آنچه را که دوست نداشته مردم بدانند آشکار شده، جایی در جامعه برایش نمی‌ماند و همه دیدشان نسبت به او تغییر می‌کند و حتی نسبت به نزدیکانش نیز تغییر رفتار می‌دهند.

مرحوم علامه طباطبایی در این باره تحلیل زیبایی دارند: «خانوندان از این جهت از غیبت نهی فرموده‌اند که غیبت، اجزای مجتمع بشری را یکی پس از دیگری فاسد می‌سازد و از صلاحیت داشتن آن آثار صالحی که از هر کس توقعش می‌رود، ساقط می‌کند آن آثار صالح عبارتند از این که: هر فرد از افراد جامعه، با فرد دیگر



یکی از سرمایه‌های زندگی آدمی، شخصیت و آبروی اجتماعی اوست. بنابراین هر چه آن را به خطر اندازد مثل این است که جان او را به خطر انداخته و چه بسا بالاتر و مهم‌تر از جان