

چراغ هارابطه تاریکند بياييدباهم حرف بزنيم

،مادر و پدر بیرون از خانه مشغول کارندو از کار وار تباطات زیاد خستهاند، مسأله گفت و گو و ارتباط بین اعضاً خانواده در حال کمرنگشد است. یکی از اصول مهم خانواده سالم، ارتباطات

(گفت و گو) است و خانواده ای که اعضای آن با یکدیگر صحبت می کنند، بسه هم نزدیکترندو

آنچەكەامروزەمعمولاست: همگی مشغول کار خود هستند. هیچکس صحبت نمی کند، به جای آن از طریق توییتر،

ایمیال و پیامک به یکدیگر پیام میزنیم. چه اتفاقی برای روش های سنتی قدیم از باطا افتاد؟ گفتو گو یک عنصر اساسی در عملکرد سالم و مثبت هر گروهی از مردم است. در یک خانواده

. گفتوگو دُر رُوابط بين زوجين، بين والدين و فرزندان و بین خود فرزندان بســیار مهم اس البته ارتباط چیزی بیشــتر از حرفزدن اســ

چيزى مانند، تبادل ايدهها، نشانُ دادنَ عواطف

پ راری و احترام گذاشتن به یکدیگر است. مکالمه و گفت و گو، تنها بیان حالات یا کلمات نیست،

بلکه شَامُل گُوشُ دادن و توجه کردن به یکدیگر به صورت فعال و مثبت است گفت و گو و ارتباط

شامل ابعاد زیادی است: تبادل وعده های عُذا با

یکدیگر سرمیز، کنارهمنشستن و گفتو گوهای سر گرم کننده که همگی راههای موثری برای

گفتوگوبابچەھا: ار تبساط درون خانسواده بایسد همسواره واضح،

ر ہے ۔.. برار کی براســاس سنشــان تغییر می کنــد، روش بیان و ار تباطات بصری که هنگام ار تباط با کودک و نوزاد

شمامتَفاوتَاند،برَّاىمثال يکنُوزادو يکُ کودک، حتياج به قوت قلب و در آغــوش گرفتن دارد، در

سنین۴ و ۵ سالگی، وی نیاز دارد که حرفهایش شـود و پاسـخهای بسـیاری از چراها و

چگونههای فراوانسی را بیابد، در سنین ک ۹ تا ۱۰ سالگی اونیاز دارد تادرباره امور روزانهاش از او سوال و بهخاطر موفقیتهایش تشویق شــود. از طرف دیگر نوجُوانان، نیاز دارند تا احساس راحتی کنند ودر کشوند تابتوانند به والدینشان اعتماد کنند.

ار تباطبا کودکان: یک نوزاد نســبت به تن و بلندی صدای مادر حســاس تر اســت، او ممکن اســت به محض

سنیدن صدای «نه» و «بس است» مادرش شروع به گریه کند، که این درواقع بیشتر پاسخ به تن

صدای مادر است تا خود کلمه. به همین دلیل

والدين بايد مراقب تن و شدت صدايشان موقع

ر والدين، أز طريق ژست و حالت بدن نيز ارتباط

برقرار می کنند. نــوزادان و کودکان تمایل دارند

آدر کنار پدر و مادر باشند چراکه آنان در این حالت احساس عشق و ایمنی می کنند، در

آغوش گرفتن و نوازش کردن راههایی آست که به وسیله آن می توانید به کودکانتان قوتقلب

دهید و به آنان نشان دهید که دوستشان دارید

.. ر. .. بهعلاوه رفتار والدین نیز با ســن فرزندانشــان مطابقــت می بابــدو والدین یــادمی گیرند که

مانند آنان صحبت كنند، شعر بخوانند تاار تباط برقرار کنندو آموزشدهند. یک مثال آن، این

است که با خواندن شعر از کودکان بخواهیم

تا اسباب بازی هایشان را جمع کنند. درواقع اغلب مادران از این روش استفاده می کنند واز

تن صدای کودکانه برای گفتوگو با فرزندشان

چراکه کمک می کند تا کودکان دستورات و

پر قوانین را در قالب سرگرمی یاد بگیرند و به خاطر بسپارندومشار کت کنند.

كودكان پنجساله تانوجوان

صحبت كردن باشند.

. تقیم، مثبت و تاثیر گذار باشد. روش هایی که والدین با بچههایشان از تباط برقرار می کنند

مروزه با شرایطی که کودکان دایما با ل كارمى كنند ايامشغول مطالعه وانجام تكاليفشان فقدان گفتمان درون خانهای

## كمرنگ شدن زمان گفت و گودر زير سقف

▶ به دنبال کمبود مطالعه در ایران، گفتوگو در خانواده که اولین مکان و آموزشگاه یادگیری و جامعه پذیری است، وجود ندار د یا در صورت وجود بسیار کم و اندک است



**شهروند|** گاهی|وقات بعضی چیز ها آن قدر مهم غافل مىشويى مثل نفس كُشُسيدن! يامثل زُمان. تا به حال فکر کرده اید این که زمان خود را چگونه . ت ر ر ر . صرفمی کنیدممکن است چقدرمهم باشد؟ یا تابه حال فکر کرده اید همان طور که زمان فراغت، زمان کار یا زمان استراحت داریم، به زمان گفتو گو هم نیازمندیم؟ممکناست با خود بگویید اصلامگر در طُولُ روز بارهاو بارها باهمکارُ و دوسُتُ و آشنا حرُفُ نمیزنیم، پس دیگر زمان گفت و گو چه معنی ای دارد؟شاندهمناخودنگونندصنحناهمسرمحرف زدمُ و گفتهام که مثلاتخممرغ نداريم و ش موقع برگشتن به منزل پنیر بگیرد، یا گفتهاید که ماشین خراب شده و شب دیر تر به منزل می رسید و لابد همه این حرفهارا هم باید گذاشت به پای مان گفتو گو. اما واقعیت این است که زمان گُفتو گوچيزي ُفراتراز اين حرف هاست.

یک جامعهشناس درباره مفهوم زمان می گوید ما زمان ها را در ارتباط با افراد و تاریخ زندگی آنها درکُ می کنیم و تاریخ زندگی هرُ فردرابُه عنوان اثر زندگی وی میشناسیم. زندگی و تاریخ زندگی هر انســـان در خلأ صورت نمی گیرد، بلکه در ار تباط با اجتماعی اُست که وِی در آن زندگی می کند.» همه انسان ها دارای زمان های یکسان نیس ممان طور که محتـوا و اندازه زمان نزد انس ت. به عبارت ديگر، همان گونه که يک

دلایل فقدان یا کاستی ار تباط در خانواده:

۲-گرفتاری فکری اعضای خانواده، دوشغله بودن اکثر مردان

وزنانومشکلات شغلی ۳- گرفتاریهای زنان و مردان شاغل در روزهای تعطیل که

۸-نبودیاکمرنگشدن عشق و تفاهم در زندگی زوجین ۹-دخالتهای بی جای خانوادههای زوجین

هُستنُدَبرای گُذرانُزندگی کار کنن اشتن مدیریت مناسب در خانه

۵-نبودانتقال فُرَهنگی والدین به فرزندان

٧-نداشتن استراحتُ واُوقات فراغت

۱۰ -ازبین رفتن نقاط مشترک زوجین

می تواند زمان دادوستد، باغبانسی، کارهای فنی و یدی داشته باشد. به همین قیاس، تفاوت بین نوامع، تفاوت وجــود زمانهای مختلف را مطرح . ر بے کر در کر کی گے۔ میکند یعنی هــر فرهنگی، زمانهــای خاص را برای مردمش درنظـــر می گیرد. بهعبار تی، ویژگی هــر فرهنگی، زمـــان خاصی را طلبمي كند.در جامعه اي مانند ی ۔۔۔ر جسعہی معبد جامعہ ماہ زمان عبادت از اهم مازمانهارادرار تباطبا افرادو تاريخ زندكى آنهادرك زمانهای آن است. جامعهای مُانندژاپن، کار کردن و جامعهای

نسان می تواند زمانی برای موسیقی، شاعری،

ن و مطالعه داشته باشد، انسانی دیگر

؞ ڝػڹۑۘؠۄۊؾٲڔۑڂۯڹۮڰؽۿڔ فردرابهعنواناترزندگیوی دیگر، زمانسی دیگسر را برای میشناسیم.زندگیوتاریخ زندگیهرانسان در خلأصورت مردمانش فراههمی کند. با مقایسه جوامع پیشرفته غربى وجهان سوم ازجمله ايران نمی گیر د،بلکه در ار تباط با سی در . اجتماعی است که وی در آن را یافت و مطرح کــرد. ازجمله زندگے مے کند ر یات و مسی سرد، ر بسیار زمانهایی که در غرب بسیار شاهد آن هستیم اما در ایران از

۱۱-دلایل اقتصادی و فشارهای مالی در خانواده ها. راه ایجاد تعامل و گفت و گو در خانواده:

۲-مشورتبامشاوران مجرب ۳-بهوجودآوردن رابطه عاطفی بین اعضای خانواده ۴-تنظیم برنامه برای رفع نیازها.

۵-استراحت واوقات فراغت بیشتر برای زوجین

٤-ايجادُ فضــُاىُ نشــُاطآور و آرامُ وُ انْجَامُ بعفْ

تانیجسیوری مستونی ۷-کارهایی انجام بدهید که هر دونفر تان از آن لذت می برید. ۸-برای تشویق همدیگر نشست دونفره داشته باشید، همه ما

به تشویق نیاز داریم یکی از کارهایی که زوجین می توانندانجام بدهنداین است که در گذر زندگی پشتیبانی و حمایت خود را

شادى بخش يراى همسرتان

... بەوجود آوردن عشق وايمان و تفا

آن چندان خبری نیست، زمان گفتو گواست. ر کی ۔ ۔ ر کی ۔ ۔ دکتے در کی دکتے در مرتضی منے ادادی ، جامعه شیناس در رابطے باعلت فقیدان زمان گفت وگر جامعه وُ خانوادههای ایرانی، اُن را با پایین بودن سرانه مطالعه بین خانوادههای ایرانی در ارتباط میداند. وىمى گويد: دريكموقعيتي در دوران دانشجويي

در غرب با زمان گفتوگو بیسن زوجهای غربی و ں مصورہ بیسن. سپس آشــنایی بانظریہ زمان، نس گفتوگو علاقەمند و کنجکاہ شد هر برخوردی از اکثر دوستان ایرانی ام این پرسش را به صورت غیرمستقیم می پرسیدم. حتی یک نفر نبود برایم توضیح دهد که والدینش زمانی را به

کفتوگو بگذرانند همچنین، از همان ایام نسبت به زندگی داخلی غربیها حساس و علاقهمند شدم. چــه بهصورت پرســشهای فيرمستقيم وجه بهصورت مشاهده ستعى كردم وجُود --انــدازه و محتــوای این زمان انسزُد افسراد آنَ ديسار جويا شوم. متوجه شدم اكثر زن و شوهر ها، بعداز کار روزانه، یادر کافُه تُریایی قراُر می گُذاشتند، یا در منزل هنگام نوشسیدن

یک فنجان قهوه، گزارش کار روزانه خودرابه همدیگر گفته بس مسائل مختلف اطرح و پیرامون آنهابحث می کنند. کارمندان اداره نیز زمانی را از کار د ــيده و به گفت وگو مي پردازند اين زمان بهنام «اسستراحتقهوه» كُه چُنددقيقُهاي بيشُ ۔ این نمونهها به من نشان دادند که زمان بحث و گفت و گواز کارهای عادی و همیشگی

غربیها (بهخصوص فرانسویها) بهشمار میرود. بواقعی با فقدان زمان گفتوگو در خانواده مواجه

کتاب و...) برای هر فردایرانی ۸۰ گرم است و بری مصفی مطالعه و سپس بین زمان گفت و گو در هم باید دبین مطالعه و سپس بین زمان گفت و گو در این دو جامعه فاصله باشد و به همین تر تیب است

از همدیگر بیان کنند.این کار بیشترین عشق و توجه رانس

خوبههسر مان می رسد نصیفی عمل می کنیم.

۱- نیازهای همسر تان را بشناسید زن و مسرد نیازهای متفاوتی دارند اولین نیاز مرد این است که همسرش به او احترام بگذارد و از او حمایت کند اولین نیاز زن هم این است

رین در کرد که در در که در در که در که در در که در که در که در در که در

آشنایان باشیدواز توصیههای دینی و پزشکی و اخلاقی آنها استفاده کنید

. سیاری از ماوقتی نوبت به قدردانی و تشکر از کارهای

کشورهای غربی وجود دارد. این است که بهدنبال کمبود مطالعه در ایران، گفتوگسو در خانواده که اولین مکان و آموزشگاه یادگیری و جامعه پذیری است، وجود ندارد یا در صورت وجود، بسیار کم و اندک است، وقتی در خانواده چنین است دیگر چه انتظاری می توان از گفت و گسوی بین بخش های

مختلف جامعه ازجمله بين مردم ومسئولان كشور واقعیت این اسـت که در خانــواده ایرانی زمان گفتو گو نیست؛ گاهی رد و بدل شدن اطلاعات است، درست مانند جامعه، چیزی که در جامعه ما وجود دارد، اطلاع رسانی است که آن هم محدود ر. است، وُلی وقتی ما می گوییم گفتو گــو، به این معناست که تعاملی باشد، یعنی این اطلاعاتی که داده میشــود، عکسالعملی صورت بگیرد، که ما

در ایران ما خانوادهای نداریم که ســ بعداًز دیدن فیلم بنشینند در یک جایی و در مُوردُ فیلم صحبت کنند اعضای خانــوادهای که برنامه تلویز بونی رایستندو بعدینشیننددر بار ماش تحزیه .... ..د، درباره برنامه حسرف بزنندو پیام سُریال یافیلم را برّرسّی ُکننده نهایتشُ این اُسْتُ که می گویند خوب و قشــنگ بود و خــارج از این چیز دیگری برای گفتن ندارند. بنابراین متاسفانه پ بر سرک در ارتباط با خانوادههای تهرانی نشان یاده که گفتو گو در خانواده ایرانی کم است یا حتی

مے توان گفت کہ اصلا گفتو گو وجو دندار د. ماأيامامحكومبه كمبودزمان مطالعه وكهبودن زمان گفتو گو در بخشهای مختلف جامعه به خصوص در خانواده هستیم؟ پاسخ منفی است، مامى تُوانيم ايُن زمانهارا خلق كُنيم. زيرااين گونه اعمال و رفتارها را نه غربی ها همیشه داشته اندو نه ما همیشه فاقد آن بودهایم. دکتر منادی می گوید: دوران درخشانی را ما در جامعه خود و کارنامه گذشته مان داریم این نوع رفتارها اکتسابی هستند. لذا اینک باید تلاش کنیم که زمان گفت و گورا جزو سیت بیت بیت در سیم این کار محرک زمانهای جامعه قرار بدهیم. برای این کار محرک زمان گفتو گو، زمان مطالعه است که بهدنبال آن تفکر و گفتو گورونق خواهد داشت. برای مطالعه، وجود منابع مُختُلُفُ مَاننــُدروزنامه،مُجلَّه و كتاب

ارزانقیمت امری ضروری والزامی است. ٌ کشوری که منابع اُطُلاعاتی فراوانی داشته باشد، حتما زمان مطالعــه در آن جامعــه پدید خواهد آمد و به دنیال آن حتمیاً زمان گفت و گو در حامعه پیشرفت و توسعه پایدار را بهسرعت خواهد پیمود ... زیرا با گفتُوگو بهراحتی می توان خیلی از موانع را ز سر راه خود برداشت. در این جامعه خانواده هم م درفهای مفیدی برای مطرح کردن خواهد داشت وزمان گفتو گودیگر گمنخواهدبود.

اما در همین رابطه سیدحسین موسویچلک رئیس انجمن مدد کاری اجتماعی ایران در ارتباط با عوامل تاثیر گذار در افزایش آمار طلاق و ارتباط آن بُسا نَبِسود تعامــلُ و گفت و گــو در خانواده های ایرانــی می گویــد: کاهــش تعامــلات، کاهــش یر حمایتهای خانوادگی، افزایش ســاعات استفاده از فضای مجـــازی، اعتیاد، خشــونت، نارضایتی از روابط زناشــویی، سوءظن نســبت به وجود روابط فُرازناشُویی، افزایش احساس تنهایی وَ...از عُوامل تاثیر گذار در افزایش و رشد طلاق در جامعه است. در حال حاضر میانگین صحبت در خانوادهها کمتر ز ۱۵ دقیقه اُست و این عامل نیز یکی از علل بس تاثیر گذار در افزایش و , شدانواع طلاق ها در جامعه رد در در کرد کرد. بوده ادر حالی که اگر تعاملات افراد بایکدیگر افزایش یابد، بسیاری از آسیبهای اجتماعی دیگر نیز در حامعه كاهش خواهند بافت.

از ســویی دیگُر، دکتــر علیرضاشــ رسی در این برا بر سر مردن چند دلیل درباره جامعهشناس نیز با برشـمردن چند دلیل درباره این عدم تعامـل می گوید: یکـی از دلایل کاهش گفتو گو درمیـان خانوادهها،افزایش زمان غیبت اعضای خانواده به خصوص زوجین در منزل است. به این معنا که حضور هریک از آنها در منزل نسبت . به گذشته با کاهش چشمگیری مواجه شده است . مت دو یا چندشغلهبودر روق وق میدهد. دلیل دیگر گسترش استفاده تکنولوژیهایسی مانند اینترنست، لپتاپ، تبلت، ر رزی ... ی تلفن همراه و وسایلی از این دست است که افراد را به لحاظ فیزیکی در منزل نگه می دارد، اما به لحاظ

هصل درمیان مردان هرویی دارد. بنابر آنچه گفته شــد، نبود تعامل و گفتو گو و ممیت قایل نشــدن برای زمــان گفتو گو یکی از مشکلات خانوادههای امروزی است. افرادی که تنهازیریک سقفزندگی می کنندواز دغدغههای همهی خبرندو این امر می تواند شکاف میان اعضارا ن که در حامعه مانـــا کمبودو در

،.. با تعمق و مشــاهده پیرامــون چگونگی روزمره غربی ها، بعــداز مهم بودن زمان گفتُوگو، زمان دیگری که بین مردم غرب بسسیار رایج است ازمان مطالعه اروزنامه، مجله، کتاب و... است. بین ين دو زمان ارتباط تنگاتنگی وجود دارد.

یں رار ایسن امسر کامسلاطبیعسی اسست کسه بـ گفت وگوکردن، غیر از عادت به گفت و گوداش از مطالعه فراهم می شود یا به روایت دیگر، مطالعه است که می تواند گفتو گو را باب کرده و هدایت کند. در همیس رابطه خبرنگاری در ایام یکی از نمایشگاههای کتاب (اردیبهشت ۱۳۷۷) ضمن مقایسه بین کشورها ارقامی را از تلویزیون مطرح مي كرد.وي گفت كه مصرف سالاته كاغذ (روزنامه برای آلمانی ها ۱۸۰ کیلو گرماست

مدیران خانواده را به سـ روحی و روانی در عالُمی دیگر سیر می کنند که این معضل در میان مردان فزونی دارد.

بیش از پیش نمایان سازد.

کودکانی که در سن مدرسه هستند بیشتر وقت خود را در مدرسه می گذرانند تا در خانه، پس چنانچه می خواهید با آنان از تباط برقرار کنید، مجبور خواهید بود که بسرای آنان وقت بگذارید و تلاش کنید که اُوقات مناسبی را کنار هم بگذرانید کودکان شما، وقتی در سن مدر سه هستند، دوست ندارند که مانند نوزادان با آنها صحبت شود، پس بهتر است که تن صدای خود راموقع صحبت كردن باآنان عوض كنيد.

بك كليد موثر در آرتباط و گفتو گو با آنان، این است که واضح و مستقیم صحبت کنید و از ســوالات باز يًا نظردُادن پرهيــز کنيد و روي ندگی آنان در مدرسه و خانه متمرکز ِندگی آنان در مدرسه و خانه متمرکز شويد كودكان دراين مرحله نسبت به تن صداى سوید تود دارد و مانی تا مسال نیستندبلکه شماماننددوره سنی قبلی حساس نیستندبلکه به محتوای پیام شمادقت دارند. پس سعی کنید نرمواقع ناراحتی،همیشه قاطع،مطمئن وازنظر حساســـی خود را کنترل کنید و هنگامی که به أنان افتخارمي كنيد مثبت وقانع كننده باشيد