

بی توجهی به فرهنگ گفتگو در خانواده موجب بروز آسیب های اجتماعی در جامعه می شود

10 دی 1400

بی توجهی به فرهنگ گفتگو در خانواده موجب تضعیف این نهاد مهم اجتماعی و مهمتر از آن بروز آسیب های اجتماعی در جامعه می شود.

خدیجه روشنی با اشاره به ضرورت یادگیری مهارت گفتگو میان اعضای خانواده ها گفت: افزود: دستیابی به مهارت گفتگو در میان اعضای خانواده برای تحکیم بنیان این نهاد با هدف پیشگیری از بروز آسیب های اجتماعی و بهبود کیفیت زندگی از ضرورت های امروز به شمار می آید اما متأسفانه این موضوع مورد غفلت واقع شده است این امر موجب تضعیف و اختلاف میان پیوند والدین و فرزندان می شود.

او با بیان اینکه چالش گفتگو بین زوج ها زمینه ساز طلاق عاطفی است تصریح کرد: به عبارتی دیگر زوج ها در کنار هم زندگی می کنند ولی ارتباط عاطفی و کلامی میان آن ها کم است یا وجود ندارد.

این روانشناس افزود: تعامل صمیمانه و رفع مشکلات با گفتگو از بهترین راه حل ها برای رسیدن به تفاهم و لذت بردن از کانون گرم خانواده است.

روشنی تاکید کرد: هنگامی که زوجین از طریق گفتگو نمی توانند نیاز عاطفی خود را بیان کنند، کم کم روابط آن ها رو به سردی می رود و این خود زمینه ساز روابط فرازنشویی و طلاق عاطفی می شود، به مرور زمان منجر به تنش عمیق میان زوج ها می شود و در نهایت به جدایی آن ها از یکدیگر ختم خواهد شد.

مشاوره خانواده با اشاره به روش هایی برای پیشگیری از طلاق عاطفی گفت: باید زوجین برای پیشگیری از طلاق عاطفی درباره نیازها و انتظارات خود با یکدیگر صحبت کنند چراکه آشنایی با نیاز همسر و برآورده کردن آن تاثیر زیادی در کاهش مشکلات و افزایش آرامش در زندگی آن ها دارد.

او با بیان اینکه خانواده ها نیازمند مدیریت و ترمیم روابط در میان خودشان هستند گفت: برخی از زوج ها همواره در حال سرزنش یکدیگر و یاد آوری مسایل گذشته هستند. این را در نظر نمی گیرند هر انسانی قابلیت اشتباه کردن را دارد و می تواند خطا کند. افراد در زندگی مشترک باید بخشش داشته باشند و از بسیاری مسایل جزئی چشم پوشی کنند. تکرار مداوم اشتباهات گذشته صمیمیت را میان زوج ها از بین می برد.

این روانشناس فراگیری مهارت گفتگو را یکی از الزامات برای افراد خانواده دانست و گفت: خانواده ها باید یاد بگیرند هر مسئله ای چه مثبت و چه منفی را با گفتگو حل کنند و به راه حل مسالمت آمیز دست

یابند.

روشنی با بیان اینکه گفتگو و شنیدن های با کیفیت یکی از ضرورت های خانوادهاست تصریح کرد: با توجه به اینکه مهارت های گفتگو به دوران کودکی باز می گردد، پدر و مادر باید این امکان را برای فرزندان خود فراهم کنند تا خواسته ها و مشکلات را از طریق گفتگو حل کنند.

او ادامه داد: هنگامیکه افراد در کودکی مهارت شنیدن فعال را می آموزند میتوانند در بزرگسالی هم به راحتی از طریق گفتگو مسالمت آمیز مشکلات و مسایل را حل کنند. در این میان نقش رسانه ها و محیط های آموزشی بسیار موثر است.

این زوج درمان تاکید کرد: اگر این مهارت اجتماعی و انسانی در جامعه توسعه پیدا کند و جایگاه واقعی خود را بیابد آنگاه شاهد افزایش صمیمت، سلامت جامعه و کاهش طلاق و طلاق عاطفی در جامعه هستیم.

او ادامه داد: باید این موضوع را مورد توجه قرار داد که یاد آوری شرایط مثبت در زندگی موجب تقویت صمیمت برای برقراری یک رابطه و گفتگو خوب می شود.

به گفته او پذیرش انتقاد یکی از شاخصه هایی است که در برقراری ارتباط موثر برای مفید خواهد بود.

او بیان کرد: قرار گرفتن در حالت بیان طرف مقابل در برقراری یک رابطه و گفتگو مولد اهمیت دارد. احساسات طرف مقابل از شادی، گریه تا لبخند را باید پذیرفت و آن را در درون و ظاهر خود ایجاد کنیم تا رابطه بهتر برقرار شود. همچنین در گفتگو ها ویژگی های مثبت طرف مقابل برشمرده شود تا گفتگوهای بهتری رقم خورد.

او چند نکته از مهارت و گفتگو های مطلوب را یاد آور شد و گفت: شنونده فعالی باشیم، به صحبت کردن علاقه و توجه نشان دهیم، از خود بازخورد نشان دهیم، از علاقمندی های مشترک بگوییم، برای نشان دادن درک کلام مخاطب آنچه گفته را خلاصه کنیم و به او بگوییم. اجازه ندهیم سخن به بیراهه رود و کسل کننده شود. به موقع موضوع صحبت را عوض کنیم. پایان دادن به گفتگو با یک احساس خوشایند دوطرفه از نکات مهم گفتگو میان دو طرف است.

روشنی در پایان گفت: با توجه به اینکه خانواده ها از طریق یادگیری مشاهده ای رفتارهای والدین خود را الگو قرار می دهند و شخصیت آن ها بدین طریق شکل می گیرد لازم است؛ آموزش ها و مهارت های گفتگو سالم و کارساز را بیاموزند تا شاهد گرایش فرزندان به گروه همسالان نباشند. هنگامیکه فرزندان از طریق گفتگویی که آموزش دیده اند بتوانند مشکلات و مسایل خود را در محیط خانواده حل کنند، دیگر راهی برای بروز رفتارهای ناهنجار و قانون شکن باقی نمی ماند و در مقابل میزان آسیب های اجتماعی کاهش می یابد.