

گاهنامه علمی، فرهنگی و اجتماعی

# مشاور پویا

انجمن علمی مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی

شماره دوازدهم، زمستان ۱۴۰۰



ارتباط مؤثر | غنی سازی ارتباطات با عنصر "همدلی" | آیا روابط خانواده بر سلامت روان فرزندان اثرگذار است؟ |  
ارتباطات مثلثی | اصول مهارت‌های ارتباطی معلمان در کلاس | کلیدهای طلایی ارتباطات | اثربخشی بازی درمانی  
مبتنی بر رابطه والد-کودک (CPRT) بر سبک‌های فرزند پروری | تأثیر طلاق والدین بر ارتباطات فرزندان



# شماره ۱۲

عنوان: مشاور پویا

زمینه انتشار: علمی، فرهنگی و اجتماعی

ترتیب انتشار: گاهنامه

شماره انتشار: ۱۲

زمان انتشار: زمستان ۱۴۰۰

صاحب امتیاز: انجمن علمی مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی

مدیر مسئول: میلاد حاجی‌پور

سردبیر: محیا توکلی

استاد ناظر: دکتر زهرا اخوی

کارشناس نشریات دانشگاه: مهندس سعید بوداقي



هیأت تحریریه: دکتر احمدرضا کیانی- سیده لیلا ذاکری - فاطمه اسمعیل‌زاده-

زهرا خاکپور- زهرا سلطانی- مهدی قلی نژاد- بهزاد جلالی- راحله سلمان‌ی-

فاطمه اکبری

طراحی و صفحه آرایی: رویا کریم‌نیا

تاریخ و شماره مجوز: ۱۳۹۵/۰۹/۰۷ | ۲۲۳۲ /ف/م

تاریخ و شماره آخرین تغییرات: ۱۴۰۰/۰۹/۲۳ | ۳۹۱۲ /ف/م

# فهرست مطالب

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| سخن سردبیر                                               | ۰۵ |
| ارتباط مؤثر                                              | ۰۶ |
| غنی‌سازی ارتباطات با عنصر "همدلی"                        | ۱۰ |
| آیا روابط خانواده بر سلامت روان فرزندان اثرگذار است؟     | ۱۳ |
| ارتباطات مثلی                                            | ۱۶ |
| اصول مهارت‌های ارتباطی معلمان در کلاس                    | ۱۸ |
| کلیدهای طلایی ارتباطات                                   | ۲۱ |
| بررسی اثربخشی بازی‌درمانی مبتنی بر رابطه والد - کودک ... | ۲۴ |
| تأثیر طلاق والدین بر ارتباطات فرزندان                    | ۲۶ |

## سخن سردبیر



هنگامی که به آفرینش انسان و سایر موجودات هستی توجه می‌کنیم و متوجه تمایز بشر از سایرین می‌شویم، به مقوله گفتگو و ارتباط به عنوان ابزار بیان می‌رسیم. آن گونه که می‌بینیم بشر از ازل تاکنون سعی در برقراری ارتباط است ابتدا با معبود خود و سپس با خود و دیگری. این ارتباطات با توجه به نیازهای بشریت برای ارتباط گیری سریع‌تر منجر به اختراع تلفن، اینترنت، ماهواره و ... در عصر کنونی گردیده است؛ اما آنچه برای انسان در بین همه نعمت‌هایی که خدای متعال در اختیار بنده خود قرار داده مهم است، نعمت بیان و گفتگو می‌باشد که تأثیر بسزایی در روابط اجتماعی و میان فردی ما دارد.

همان گونه که میدانید، در علم روانشناسی برای بهبود ارتباطات میان فردی، مهارت‌هایی شناخته شده است که ما با یادگیری این مهارت‌ها می‌توانیم ارتباطمان با دیگران را تعمیق بخشیم، اعتماد و احترام بیشتری به وجود آوریم و کار گروهی، روابط اجتماعی و عاطفی‌مان را بهبود بخشیم.

در این شماره از نشریه علمی، فرهنگی مشاور پویا، سعی بر این است که این موضوع مهم و تأثیرگذار در زندگی افراد را از منظرهای متفاوت بررسی کنیم و به اهمیت آن بیشتر پی ببریم و با نظرات و پیشنهادهای مفیدتان، جهت بهبود هرچه بیشتر این نشریه تلاش کنیم.

زندگی به‌دوراز بیماری را برای شما و خانواده‌تان آرزومندم.

با تشکر

محیا توکلی



## ارتباط مؤثر

■ تنظیم‌کننده: زهرا خاکپور (دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره، دانشگاه محقق اردبیلی)

(۳) برای حداقل یک دریافت‌کننده مطرح کند (۴) و او آن را ادراک معنی کند.

### فراگرد ارتباط

ارتباط فراگردی است آگاهانه یا ناآگاهانه، خواسته یا نخواستۀ که از طریق آن احساسات و نظرها به شکل پیام‌هایی کلامی یا غیرکلامی بیان و سپس ارسال، دریافت و ادراک می‌شوند. این فراگرد ممکن است ناگهانی، عاطفی و یا بیانگر اهداف خاص برقرارکننده ارتباط باشد. توانایی برقراری ارتباط مناسب، قدرت شمارا در تبادل نظریات افزایش می‌دهد و تخیلات مبهم مبدل به واقعیت می‌شوند. نظریات جدید شکل می‌گیرند، بررسی و طبقه‌بندی می‌شوند و سرانجام به نظریات قبلی افزوده می‌شوند. مردم در سه سطح: درون فردی، میان فردی و عمومی و جمعی با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. ارتباط درون فردی همان ارتباط با خود است، این نوع ارتباط

در فرهنگ و بستر، واژه ارتباط (communication) با معادل‌هایی نظیر رساندن، بخشیدن، انتقال دادن، آگاه ساختن، مکالمه و مراوده داشتن معنا شده است. فرهنگ فارسی معین ارتباط را به معنای ربط دادن، بستن، بستن چیزی را با چیزی دیگر، پیوند، بستگی رابطه به‌کاربرده است.

ارسطو فیلسوف یونانی شاید اولین اندیشمندی باشد که ۲۳۰۰ سال پیش نخستین بار در زمینه ارتباطات سخن گفت. او در کتاب مطالعه معانی بیان (ریطوریک) که معمولاً آن را مترادف ارتباط می‌دانند، در تعریف ارتباط می‌نویسد: ارتباط عبارت است از جستجو برای دست یافتن به کلیه وسایل و امکانات موجود برای ترغیب و اقناع دیگران.

رابرت گویر در کتاب فراگرد ارتباط می‌گوید: ارتباط عبارت است از روشی که حداقل متضمن چهار عنصر زیراست: (۱) تولیدکننده‌ای که (۲) علامت یا نمادی را

جنبش‌هایی که فرد به‌طور ناخواسته انجام می‌دهد.

### سطوح ارتباط

ارتباط درون فردی: اولین سطح ارتباط، ارتباطی است که فرد با خود برقرار می‌سازد. انسان‌ها قبل، در حین و بعد از ارتباط با دیگران با خود ارتباط برقرار می‌سازند. قبل از اقدام عملی برای ارتباط، انسان نقشه ارتباط را برای خود ترسیم می‌کند و نتایج احتمالی آن را در نظر می‌گیرد. همچنین در هنگام ارتباط با دیگران نوع برخورد آن‌ها در نگرش ما نسبت به خودمان تأثیر می‌گذارد، در پایان هر فرایند ارتباطی نیز فرد در مورد عملکرد خود و قضاوتی که دیگران در مورد او دارند به قضاوت می‌پردازد. اگر نتیجه ارزیابی مثبت باشد ارتباط ادامه می‌یابد و در غیر این صورت تغییر داده می‌شود.

ارتباط میان فردی: ارتباط میان فردی را می‌توان به‌عنوان فرایند تعاملی که در جریان آن دو نفر پیام‌هایی را ارسال و دریافت می‌کنند، توصیف کرد. دو نکته اساسی در این فرایند برجسته است: یکی اینکه لازم است ارتباط، دادن و گرفتن است؛ دیگر اینکه در فرایند ارتباط، عنصر اطلاعات و رابطه همیشه باهم هستند. در این ارتباط نظام شخصیت از اهمیت زیادی برخوردار است و برخلاف رابطه از طریق رسانه‌های جمعی در این مورد امکان دریافت بازخورد بسیار قوی است. به این جهت طرفین ارتباط می‌توانند همگام با یکدیگر پیش بروند، مصداق این رابطه در بین اعضاء یک خانواده یا دو دوست مشاهده می‌شود.

ارتباط گروهی: این شکل از ارتباط شامل رابطه میان تمام افرادی است که در قالب یک گروه دارای اهداف، فعالیت، رفتار و رهبر واحد هستند. اعضاء این گروه در جهت تحقق اهداف مشترک با یکدیگر ارتباط برقرار می‌سازند؛ مانند اعضاء یک گروه ورزش که برای پیروزی رابطه خود را با یکدیگر هماهنگ می‌سازند یا مانند اعضاء هیئت عزاداری محرم که به شکلی منسجم با یکدیگر ارتباط دارند.

فعالیت‌هایی مثل پرورش افکار، تصمیم‌گیری، گوش دادن و خودنگری را شامل می‌شود. ارتباط میان فردی (ارتباط با دیگران) به ارتباط و مراودات بین دو نفر اطلاق می‌شود. این نوع ارتباط شامل گفت‌وگو، مصاحبه و مذاکره گروهی می‌شود.

در ارتباط عمومی (جمعی) فرد پیامی را به جمعی از مخاطبان می‌فرستد این نوع ارتباط ممکن است، مستقیم (نظیر ارتباط رودررو که پیامی از گوینده به شنونده منتقل می‌شود) یا غیرمستقیم (نظیر پیامی که توسط رادیو و تلویزیون پخش می‌شود) باشد. بر اساس تعریف علمی، ارتباط فرایندی پویا، پیوسته، برگشت‌ناپذیر، تعاملی و زمینه‌ای است.

### انواع ارتباط

ارتباط کلامی: شامل هر نوع ارتباطی است که در آن علائم و نمادهای زبانی به‌صورت شفاهی از طریق گفت‌وگو یا به‌صورت شفاهی مانند نامه، آئین‌نامه و کتاب انتقال می‌یابد.

ارتباط غیرکلامی: اشکال مختلفی از ارتباط غیرکلامی در ارتباطات به‌کار می‌رود بدون کیزو و یورگن روش، جزء اولین کسانی بودند که به‌طور منظم به مطالعه ارتباط غیرکلامی پرداختند آنان بر این باور بودند که ارتباطات غیرکلامی به یکی از این سه شیوه انتقال می‌یابد. زبان علامات، زبان عمل، زبان اشیاء.

زبان علامات را زمانی به‌کار می‌بریم که به‌طور واضح حرکات را جایگزین کلمات می‌کنیم و از آن‌ها به‌عنوان نماد، تعداد و علائم نگارشی استفاده می‌کنیم.

زبان عمل عبارت است از تمامی حرکاتی که فقط به‌عنوان علامت به‌کار نمی‌روند، برای مثال اگر کسی با سر و گردنی فروافتاده شانه‌های ره‌اشده راه برود حالات اندامی او بیانگر وضع روانی یا جسمانی نامناسب است.

زبان اشیاء عبارت است از نمایش کالاهای مادی مانند اتومبیل، زیورآلات و چیزهای دیگری که توسط انسان‌ها به‌کار گرفته می‌شود. ارتباط غیرکلامی می‌تواند ارادی یا غیرارادی باشد مانند حرکات و

اصل شماره ۴: چگونگی آغاز پیام، اغلب حاصل ارتباط را تعیین می‌کند؛ همهی ما بارها این احساس را تجربه کرده‌ایم که به علت استنباط نادرست در آغاز یک پیام، منظور گوینده را یکسره کج فهمیده‌ایم، بنابراین اگر مراقب نباشیم، همان چندکلمه‌ای که در آغاز سخن بکار می‌بریم کافی است که دیگران را به برداشتی نادرست از سخنان ما سوق می‌دهد و موجب رنجش و آزرده شدن آن‌ها شود. بخشی از موفقیت در هر ارتباطی به کم و کیف آغاز سخنان بستگی دارد.

اصل شماره ۵: ارتباط یک خیابان دوطرفه است؛ در یک ارتباط خوب دو عامل دخالت دارند: ارسال درست پیام و دریافت درست پیام؛ بنابراین اگر تنها به این بسنده کنیم نه فقط نظرهای خود را روشن و منطقی و قانع‌کننده بیان کرده‌ایم، موفق به ایجاد یک ارتباط نیستیم بلکه صرفاً در مقام سخنوری و اندرزگویی برآمده‌ایم.

اصل شماره ۶: ارتباط یک رقص است؛ اگرچه ردوبدل کردن پیام و اطلاعات ارتباط نامیده می‌شود، اما درواقع ارتباط تنها محدود به این اعمال نیست، وقتی یک پیام واحد را با فرد یا جماعت متفاوتی درمیان می‌گذاریم آن را هر بار به شکل تازه‌ای مطرح می‌کنیم، زیرا در این فاصله مجال بیشتری داشته باشیم تا بیندیشیم و نکاتی تازه را بیاموزیم و درنتیجه نگرشی تازه را در عبارات خود ملحوظ کنیم. به‌علاوه هر بار که یک موضوع خاصی را با افراد و یا گروه‌های متفاوتی درمیان می‌گذاریم، کسانی که پیام ما را دریافت می‌کنند به لحاظ تجارب گذشته، نظام‌های اقتصادی و زمینه‌های فرهنگی مختلف، هرکدام استنباط متفاوتی از گفته‌های ما دارند، ازاین‌رو نیروهایی که ما را به هم ارتباط می‌دهند متفاوت خواهند بود و درنتیجه روابط متفاوتی نیز برقرار می‌گردد و رقص ارتباط به‌گونه‌ای دیگر اجرا می‌شود.

به‌جز الگوهای کهنه‌ی ذهنی و نظام فرسوده‌ی اقتصادی، مجموعه‌ی بزرگی از انواع فیلترهای ارتباطی

ارتباط‌جمعی: ارتباط‌جمعی ارتباطی است که از طریق رسانه‌های جمعی مانند کتاب، مطبوعات، رادیو، تلویزیون و سینما صورت می‌گیرد و در لحظه‌ای واحد یک پیام برای جمع کثیری از افراد ارسال می‌شود. ارتباطات تأثیر ژرف و عمیقی در کم و کیف زندگی و روابط با دیگران دارد. رعایت شش اصل اساسی زیر شما را یاری می‌کند که در ارتباط با دیگران به لحاظ مسائل شخصی، احساسی، اجتماعی و مالی موفق شوید.

اصل ارتباطی شماره ۱: همهی کارهای ما نوعی ارتباط است: تمام لحظات زندگی ما آکنده از پیام‌های شفاهی و غیرشفاهی، ارادی و غیرارادی است. زبان تنها وسیله ارتباطی نیست کلماتی که ما بر زبان جاری می‌کنیم، برحسب موقعیت، فقط بین هشت تا بیست و چهار درصد پیام ما را تشکیل می‌دهند و به‌این‌ترتیب در دنیای گسترده‌ی ما ارتباطات، تنها مشتی از خروارند. لباسی را که هرروز می‌پوشیم، پیام‌آور تصویری است که از افراد بر ذهن داریم، اتومبیلی را که می‌رانیم، خانه‌ای را که در آن زندگی می‌کنیم همگی این پیام را به دیگران منتقل می‌کنند که چه احساسی نسبت به خودمان داریم و انتظار داریم که دیگران چگونه با ما رفتار کنند.

اصل شماره ۲: چگونگی ارسال یک پیام چگونگی دریافت آن را معین می‌کند؛ کلماتی را که بر زبان می‌آوریم بسیار بیشتر از آنچه تصور می‌کنیم حاوی پیام هستند. حجم و آهنگ صدا، نوع نگاه کردن، وضعیت ایستادن و... به شنونده کمک می‌کند تا کلمات ما را تفسیر کند و پیام آن را دریابد.

اصل شماره ۳: آنچه اهمیت دارد دریافت پیام است نه ارسال آن؛ بسیار اتفاق می‌افتد که یک پیام به آسانی مغایر با منظور ما دریافت شود؛ بنابراین منطقی است که بگوییم ارتباط واقعی پیامی است که شنونده استنباط می‌کند نه آنچه گوینده می‌گوید. به بیانی دیگر، صرفاً حسن نیت ما در ارسال پیام کافی نیست، بلکه عملکرد و بیان ما باید بتواند نیت خیرخواهانه‌ی مان را منتقل کند.

حدس و گمان، سوء تفاهم، ناکامی و قطع کامل روابط نیست .

۱- ارزیابی کردن ۲- دلخوشی دادن ۳- برچسب زدن و نقش یک روانکاو را بازی کردن ۴- گوشه و کنایه زدن ۵- افراط در پرسش و طرح سؤالات نامناسب ۶- فرمان دادن ۷- تهدید کردن ۸- تحمیل اندرزهای حکیمانه ۹- در لفافه سخن گفتن ۱۰- خودداری از ابراز اطلاعات ۱۱- انحراف از اصل موضوع

### منابع:

مقدمه‌ای بر اصول و مبانی ارتباطات (انسانی-جمعی)، دکتر غلامرضا آذری  
کلید طلائی ارتباطات اثر کریس کول، ترجمه محمد رضا آل یاسین

مانع روابط مفید و ثمربخش ما با دیگران می‌شوند.

انواع فیلترهای ارتباطی

۱- ارزیابی شتابزده ۲- نتیجه‌گیری عجولانه ۳- پیش‌داوری ۴- حواس‌پرتی ۵- بی‌توجهی ۶- حدس و گمان ۷- فکر قالبی ۸- فشار روانی ۹- فقدان مهارت در دقیق گوش کردن ۱۰- دشواری‌های سمعی ۱۱- انتخاب در شنیدن (فقط مطالبی را که دوست دارید می‌شنوید) ۱۲- افکار خشک و متحجرانه ۱۳- پیش‌پندارها

### یازده برخورد محکوم به شکست

بسیاری از مردم در طول روز در معاشرت با دیگران مرتکب این خطاهای مخرب ارتباطی می‌شوند. حاصل چنین خطاهایی چیزی جز خشم و غضب،





## غنی‌سازی ارتباطات با عنصر "همدلی"

× × × ×

■ تنظیم کننده: سیده لیلا ذاکری (دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره، دانشگاه محقق اردبیلی)



همدلی، یکی از صفات کلیدی است که می‌تواند ارتباطات بین فردی را غنی سازد. دو قرن پیش، جان وولمن، با پای برهنه از بالتیمور به فیلادلفیا رفت، او این کار را کرد تا کمی از درد برده‌های سیاه‌پوست را که مجبور بودند با پای برهنه، مسافت‌های طولانی را طی کنند، احساس کند. با قرار دادن خود به جای بردگان، او بهتر می‌توانست درک کند که بردگی چه مفهومی دارد. وی نمونه بارز یک فرد همدل بود.

### پیوستار بی‌تفاوتی- همدلی- همدردی

درک همدلی، زمانی که آن را بر روی پیوستاری که از بی‌تفاوتی تا همدردی گسترده است می‌بینیم، ساده‌تر است.

بی‌تفاوتی: «اهمیتی نمی‌دهم»، «مشکل تو به من ربطی ندارد»

همدلی: «به نظر می‌رسد که امروز واقعاً ناراحتی»

«مثل اینکه واقعاً از این موضوع رنجیده‌ای»

همدردی: «تو یک موجود بیچاره‌ای»، «به خاطر تو احساس خیلی بدی دارم!»

### تعریف بی‌تفاوتی

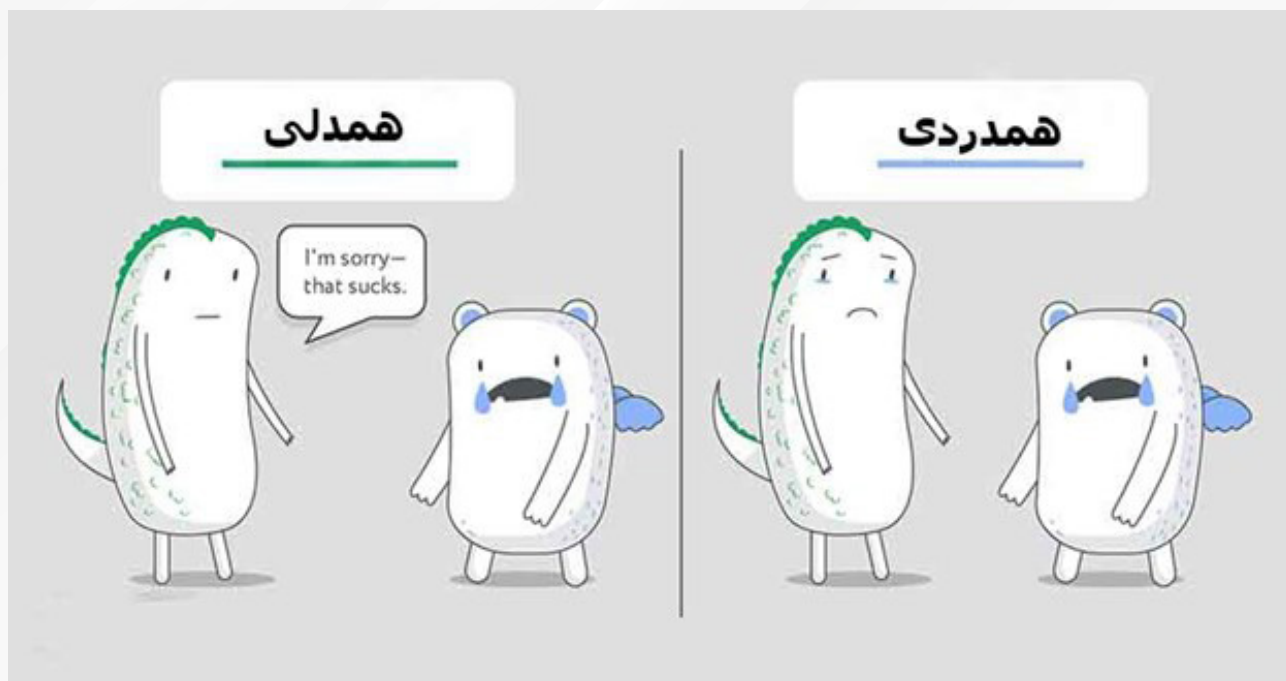
در فرهنگ لغات، بی‌تفاوتی به عنوان «فقدان احساس

که بیش از هر وقت دیگری به او نیاز است، قادر به کمک نباشد. ما افراد دلسوزی را مشاهده کرده‌ایم که در مجلس عزاداری آن‌چنان تحت تأثیر سوگ دیگران قرار گرفته‌اند که فرد داغ‌دیده ناچار شده است خود به تسلی دادن کسی که قرار بوده او را دل‌داری دهد، بپردازد! همدردی، برخلاف همدلی که هم احساسی با فرد دیگر است؛ «داشتن احساس برای فرد دیگر» تعریف شده است. از آنجاکه دلسوزی از موضع قدرت بر نمی‌خیزد، اغلب با فخر فروشی همراه است. همدردی، فرد دریافت‌کننده را درست زمانی که بیش از همیشه نیازمند حفظ قدرت خود است، ضعیف می‌کند. تولستوی با همین برداشت که؛ همدردی برابر با غرق شدن در احساسات است، درباره بانوان ثروتمند روس می‌نویسد: آن‌ها برای تراژدی‌هایی که در سالن‌های تئاتر به نمایش درمی‌آمد می‌گریستند، اما نسبت به زجر درشکه‌چی‌های خود که در سرمای منجمدکننده بیرون می‌نشستند، بی‌اعتنا بودند.

و یا فقدان علاقه و توجه» تعریف شده است. در جوامع مدرن، برقراری ارتباط واقعی با همه‌کسانی که ملاقات می‌کنیم، کاری غیرممکن است و قدری بی‌تفاوتی انتخابی، برای ادامه حیات روانی ضروری است؛ زیرا در غیر این صورت ممکن است مدار بین فردی ما، متحمل بار اضافی شده و با سوزاندن فیوز، انرژی بین فردی‌مان تحلیل رفته و در تمامی روابط حیاتی خود از درخشش کمتری برخوردار شویم. البته باید توجه داشت که این نوع بی‌تفاوتی انتخابی، برابر با «مردم‌گریزی» نیست. افراد مردم‌گریز تقریباً از برخورد با همه کناره‌گیری می‌کنند و یا تنها زمانی به تعامل با دیگران می‌پردازند که این امر به پیشبرد یکی از اهدافشان کمک کند!

### تعریف همدردی

همدردی، درگیری بیش‌ازاندازه در احساس فرد یا افراد دیگر است. همدردی توان جدا ماندن «فرد کمک دهنده» را به‌گونه‌ای کاهش می‌دهد که حتی زمانی



و لذت بردن نامتناسب از عاطفه که نشانه احساساتی بودن است، هم برای کسی که ترحم می‌کند و هم برای کسی که در معرض ولخرجی عاطفی قرار می‌گیرد، مضر است. به‌هرحال تا آن اندازه که عنصر

### بی‌تفاوتی مخرب ترست یا همدردی؟

رواج بی‌تفاوتی در روابط می‌تواند بسیار مخرب باشد اما همدردی دائمی و محض، حتی از بی‌تفاوتی هم زیان‌بارتر است. احساس همدردی از روی بنده‌نوازی



همدلی در دلسوزی دخیل باشد، تجربه دلسوزی-  
همدلی می‌تواند تا حدودی سازنده باشد.

### تعریف همدلی

همدلی، گام نهادن با فرد دیگر به مکان‌های عمیق‌تر وجود اوست، درعین‌حال که حدی از جدایی نیز حفظ می‌شود. درواقع به معنای تجربه کردن احساسات طرف مقابل بدون از دست دادن هویت خود و پاسخ دقیق به نیازهای او، بدون دچار شدن به آن‌هاست. همدلی، نوعی درگیری بی‌طرفانه با دنیای احساسی فرد دیگر است.

### اجزای همدلی

در تعاریف جدید همدلی، این صفت دارای سه جز است:

۱. درک دقیق از احساسات فرد دیگر با حفظ فاصله
۲. درک موقعیتی که باعث ایجاد رنج در فرد شده

۳. پذیرش و انتقال درک همدلانه به فرد

داده‌های پژوهشی بر این نکته دلالت دارند که همدلی، نیروی مؤثری برای ایجاد یک ارتباط سازنده است. فرد همدل نه تنها در دیگران تغییرات سازنده ایجاد می‌کند، بلکه به خود نیز کمک می‌کند تا در جهت مثبت، تحول یابد. افق‌هایش گسترش پیدا می‌کند و حساسیت‌های وی در تماس همدلانه با دیگران، تعمیق می‌شوند. برخی از روانشناسان معتقدند که همدلی یکی از بهترین نشانه‌های منفرد بلوغ روان‌شناختی است.

### منابع:

- کتاب روانشناسی روابط انسانی و مهارت‌های مردمی- رابرت بولتون.
- مقاله همدلی در روابط انسانی- مهدی عابدی، ایمان اسمعیل وندی، داریوش بوییری و آرمان خواجوی.



## آیا روابط خانواده بر سلامت روان فرزندان اثرگذار است؟



■ تنظیم‌کننده: فاطمه اسماعیل‌زاده (دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، دانشگاه محقق اردبیلی)

حالت عمومی کارکرد روانی سالم اشاره دارد و مواردی همچون عاطفه مثبت، سطوح بالای کیفیت زندگی، خودپذیری، رشد شخصی، معناداری در زندگی، تسلط بر محیط زندگی روزمره، خودمختاری، روابط مثبت با دیگران، کارکرد مثبت اجتماعی و مقابله با استرس ازجمله مهم‌ترین ابعاد این مفهوم می‌باشند. در راستای بررسی سلامت روان فرزندان، نگاهی به روابط خانواده خواهیم داشت.

خانواده: خانواده به‌عنوان کوچک‌ترین نهاد اجتماعی، سنگ بنای هر جامعه‌ای محسوب می‌شود و ساختارها و هنجارهای جوامع مختلف بر اساس افراد متولدشده و تربیت‌شده در این کانون مقدس شکل می‌گیرد و می‌تواند کانون اصلی رشد و تعالی انسان باشد. خانواده جزء اصلی جامعه و محیط طبیعی برای رشد و رفاه تمام اعضای خود، به‌خصوص کودکان شناخته‌شده است. وظیفه‌ی اعضای خانواده نگهداری، تغذیه و پیشرفت کودک است. نکته حائز

امروزه، علاوه بر سلامت جسمانی، سلامت روان به‌عنوان یکی از مباحث مهم علوم رفتاری و روان‌پزشکی، موردتوجه ویژه‌ی متخصصان سلامت قرارگرفته است. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO)، سلامت روان در درون مفهوم کلی سلامتی می‌گنجد که الزاماً به معنی نبود بیماری و عقب‌ماندگی ذهنی نیست؛ بلکه توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی را در برمی‌گیرد. بر اساس این دیدگاه در سلامت روان، روش‌ها و تدابیری مورد تأکید است که برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی به‌کار می‌رود. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی از هر چهار نفر، یک نفر در هر مرحله از زندگی از یک یا چند اختلال روانی رنج می‌برد و گفته می‌شود از هر شش نفر، یک نفر در طول یک هفته، مشکلات مرتبط با سلامت روانی را تجربه کرده است. شیوع اختلالات روانی در جدیدترین پژوهش‌ها در ایران نیز ۳۱/۷ گزارش‌شده است. سلامت روان به یک

اجتماعی، پایین بودن اقتصاد خانواده، بی‌ثباتی و ازهم‌پاشیدگی، ناسازگاری والدین، اعتیاد پدر یا مادر، حجم زیاد خانواده، نظارت سست و یا کنترل شدید والدین، ناآگاهی والدین از مسائل روز و دوستان ناباب فرزندان، عدم آگاهی پدر و مادر از نیازها و مشکلات به‌ویژه دوره انتقال فرزندان از کودکی به جوانی (نوجوانی) می‌توانند تأثیر زیادی بر سلامت روان فرزندان داشته باشد.

### تأثیر روابط اعضای خانواده بر سلامت روان فرزندان

همان‌طور که به نقش مؤثر خانواده در جامعه اشاره کردیم، بررسی تأثیرات آن بر سلامت فرزندان اهمیت فراوانی دارد. روان‌شناسی معاصر، برای روابط سالم و انسانی میان والدین و فرزندان اهمیت بسیاری قائل است و آن را اساس سلامت روانی اعضای خانواده در نظر می‌گیرد. نگاه تحولی به مقوله بهداشت روانی افراد و بررسی عوامل مؤثر بر آن، از زمان پیش از تولد تا بزرگسالی، نقش مهمی در ارتقای سطح سلامت روانی افراد و پیشگیری از ابتلا به اختلالات روانی دارد. مراحل کودکی تا نوجوانی فرزندان واجد نوعی رشدنیافتگی است که موجب می‌شود، فرزندان در این سنین برای تأمین سلامت روانی خود نیازمند حمایت والدین خود باشند. ازاین‌جهت، طبق دیدگاه خانواده‌درمانی روان تحلیل‌گری، سرنوشت خانواده و کارکرد بهنجار آن، عمدتاً با توجه به رشد اولیه شخصیت اعضای که خانواده را تشکیل می‌دهند، تعیین می‌شود. اگر والدین، بزرگسالانی بالغ و سالم باشند، سیستم خانواده هماهنگ خواهد بود. همچنین ظرفیت والدین برای فراهم کردن امنیت برای خود در حال رشد فرزندانشان، به این بستگی دارد که آیا آن‌ها خودشان از احساس امنیت کافی برخوردارند، یا خیر. محققین از دیرباز در راستای بررسی این مسئله تحقیقات فراوانی انجام داده‌اند. نتایج تحقیقات نشان داده است اگر اعضای خانواده روابط حسنه‌ای با یکدیگر داشته باشند، نه‌تنها به سلامت روان کودک کمک می‌کند، بلکه از گرایش فرزندان به جرم

اهمیت، توجه به کلیت خانواده، به‌عنوان واحد اجتماعی، گروه اساسی و طبیعی در جامعه و محیط طبیعی رشد و رفاه اعضاء، به‌ویژه کودکان است. خانواده از گذشته تا به امروز پایه‌ای‌ترین نظام حفظ و دوام فرهنگ انسان‌ها بوده و به‌منزله یک پدیده‌ی بشری و همگانی موردتوجه قرارگرفته است. هرگونه اختلال در عملکرد خانواده اثرات نامطلوبی در بهنجار نمودن فرزندان ایجاد می‌کند. بیشترین افراد ناسازگار و مسئله‌دار متعلق به خانواده‌های آسیب‌دیده هستند و فرزندانی که متعلق به خانواده‌های پرکشمکش می‌باشند به علت برخورداری نبودن از آرامش و آسایش روانی و عدم تمرکز و آشفتگی بیشتر درخطر رفتارهای ناسازگارانه قرار دارند. خانواده مهم‌ترین عامل صداقت و درستکاری در جامعه انسانی است؛ همچنین می‌تواند بزهکاری و کجروی کودکان را افزایش دهد. فرزندان ارزشمندترین سرمایه جامعه و گران‌بهارترین هدیه‌هایی هستند که خداوند به‌عنوان امانت به والدین سپرده است. هر کودک که در محیط خانواده رشد می‌کند چنانچه نیازهای جسمی و روانی او برآورده شود، به‌صورت فردی سالم وارد اجتماع می‌شود و شکی نیست که سلامت اجتماع با سلامت افراد خانواده تضمین خواهد شد. هیچ جامعه‌ای نمی‌تواند ادعای سلامت کند چنانچه از خانواده‌هایی سالم برخوردار نباشد. هیچ‌یک از آسیب‌های اجتماعی نیست که فارغ از تأثیر خانواده پدید آید و در حقیقت حفظ و تداوم این نهاد مقدس درگرو تداوم و سلامت رابطه بین زن و شوهر است. رابطه زن‌شویی که زیربنای نظام خانواده می‌باشد در زمره پیچیده‌ترین روابط انسانی است. در گام نخست این خانواده‌ها هستند که نقش تعیین‌کننده‌ای در سرنوشت اطفال دارند. باوجودی که علیرغم نظر عده‌ای که در دهه‌های گذشته مرگ نظام خانواده را در دوران معاصر پیش‌بینی می‌کردند اما هنوز نهاد خانواده به‌ویژه در کشورهای جهان سوم نقش مؤثری را در تکوین شخصیت اجتماعی فرزندان و حفظ و انتقال ارزش‌های اجتماعی به نسل بعد بازی می‌کند. زمینه‌ها و عوامل خانوادگی مانند پایگاه اقتصادی-

داشت که جهت‌گیری گفت‌وشنود خانواده با تأثیر بر این میانجی‌ها پیش‌بینی کننده مثبت سلامت روان باشد. بر اساس بررسی‌های صورت گرفته می‌توان این‌طور نتیجه گرفت که خانواده مهم‌ترین و اولین نقش را در اثرگذاری بر سلامت روان فرزندان دارد. چراکه این اجتماع کوچک، نقطه‌ی آغاز تربیت فرزند و شکل‌گیری هویت و شخصیت اوست. چنانکه این محیط مملو از حمایت، همدلی و محبت باشد، کودک در سال‌های آتی زندگی‌اش با مشکلات روانی کمتری دست و پنجه نرم خواهد کرد و اگر خانواده تنش‌های فراوانی را در درون خود داشته باشد، فرزندان نیز گرایش بیشتری به عدم سلامت روانی در بزرگسالی نشان خواهند داد.

### منابع:

- پورکمالی، طاهره؛ یزدخواستی، فریبا؛ عریضی، حمیدرضا؛ چیت‌ساز، احمد. (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی روش دوساهو و ماساژدرمانی در افزایش شادی، سازگاری اجتماعی، امید، کیفیت زندگی و سلامت روان بیماران مبتلا به پارکینسون. فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی سلامت، سال ۶، شماره ۲، ۱۴۵-۱۶۲.
- تجلی، فاطمه و لطیفیان، مرتضی. (۱۳۸۷). تأثیر ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده بر سلامت روان باواسطه هوش اجتماعی نوجوانان. فصلنامه خانواده‌پژوهی، سال ۴، شماره ۱۶، ۴۰۷-۴۲۲.
- حقیقیان، منصور؛ حقیقت، فرشته؛ قریشی، سیدرسول؛ محسنی‌پور، پروانه. (۱۳۹۰). تأثیر روابط خانوادگی بر بهداشت روانی فرزندان در شهر اصفهان. مجله تحقیقات نظام سلامت، سال ۷، شماره ۳، ۳۵۳-۳۶۳.
- شفق‌دوست، مریم و شهامت ده سرخ، فاطمه. (۱۳۹۸). نقش میانجی روابط موضوعی و کارکردهای ایگو در رابطه بین عملکرد خانواده و سلامت روان دانشجویان. فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی، دوره ۱۳، شماره ۳، ۳۱-۴۶.
- فرنام، علی و قنبرپور کنججاری، مهرداد. (۱۳۹۸). نقش الگوهای ارتباط خانواده و جو روانی- اجتماعی کلاس در اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر تلفن همراه دانش‌آموزان. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، شماره ۳۷، ۱۲۱-۱۴۴.
- موسوی، سیدفضل‌الله و ابراهیمی، فاطمه. (۱۳۹۹). بررسی جایگاه خانواده در نظام بین‌المللی حقوق بشر. فصلنامه مطالعات حقوق عمومی، دوره ۵۰، شماره ۲، ۴۹۱-۵۱۱.
- موسوی، سیدمحمد و عابدی‌نژاد مهرآبادی، زهرا. (۱۳۹۶). نقش سلامت روان والدین در پیشگیری از جرائم فرزندان. فصلنامه مطالعات حقوق، شماره ۱۰، ۳۳-۴۲.

و جنایت در سال‌های آینده زندگی‌شان جلوگیری می‌کند. رفتار خشونت‌آمیز والدین در خانواده با کودک و با یکدیگر، این عقیده نادرست را در ذهن کودک بارور می‌سازد که در جامعه هم خشونت و جدال راه‌حل مشکلات است. خانواده ازجمله محیط‌های اجتناب‌ناپذیر و نخستین کودک است. خانواده از آن‌رو محیط حتمی تلقی شده که کودک در انتخاب آن نقشی ندارد. رفتارهای آتی کودک تا حد زیادی ناشی از برخوردهای پدر و مادر با او در سال‌های اولیه زندگی است. رفتارهای اعتماد ورزی و همدلی که موجب بالا رفتن وحدت و انسجام خانواده می‌شوند، درمجموع بیشترین تأثیر را روی سلامت روانی فرزندان دارند. حمایت‌های عاطفی خانواده از جوانان نیز رابطه معنی‌دار با سلامت روانی فرزندان دارد. اگر اعضای خانواده جهت‌گیری گفت‌وشنود مناسبی داشته باشند، سلامت روانی فرزندان به دنبال آن افزایش می‌یابد. جهت‌گیری گفت‌وشنود به این معناست که خانواده‌ها تا چه حد شرایطی را به وجود می‌آورند که در آن اعضای خانواده تشویق به شرکت آزادانه در تعامل، بحث و تبادل نظر درباره گستره وسیعی از موضوعات بدون محدودیت زمانی شوند. در این محیط نسبتاً آزاد، نه‌تنها فرزندان در معرض مسائل چالش‌انگیز قرار می‌گیرند بلکه تشویق به کشف باورهای جدید و تصمیم‌گیری می‌شوند. والدین تمایل به پذیرش عقاید فرزندان خود دارند و به آن‌ها اجازه می‌دهند به‌طور برابر در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی مشارکت داشته باشند؛ بنابراین فرزندان احساس می‌کنند موردپذیرش خانواده هستند و در رویارویی با مسائل مختلف نظر آن‌ها به‌عنوان یکی از ارکان تصمیم‌گیری‌ها در خانواده محسوب می‌شود، درنتیجه از توانایی حل مسئله و تصمیم‌گیری و اعتمادبه‌نفس مناسبی برخوردار می‌شوند، از رویارویی با مسائل چالش‌انگیز نمی‌هراسند و قدرت انطباق، سازگاری، تاب‌آوری و عملکرد مؤثرتری خواهند داشت. وجود این شرایط احساس توانایی کنترل بر عوامل بیرونی و درونی را در نوجوان ایجاد می‌کند و این احساس مانع از بروز مشکلات روانی می‌گردد. بنابراین می‌توان انتظار



## ارتباطات مثلثی

■ تهیه و مصاحبه: مهدی قلی نژاد (دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره، دانشگاه محقق اردبیلی)

میهمان: جناب دکتر احمد رضا کیانی (دانشیار و عضو هیئت علمی گروه مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی)

### (۱) روابط مثلثی چیست؟

هر نوع رابطه‌ای که در آن ضلع سوم شکل می‌گیرد؛ این ضلع می‌تواند یک فرد باشد، یک کار باشد یا هر چیزی می‌تواند باشد.

### (۲) علت شکل‌گیری روابط مثلثی؟

وقتی که در یک رابطه دو نفر، دو نفر نتوانند اضطراب‌ها و تعارض‌ها و مشکلاتشان را مدیریت کنند باعث ایجاد تنش می‌شود و برای کاهش این تنش مجبور هستند چیز دیگری را وارد رابطه کنند، مثلاً یک بچه، یک ورزش یا یک فرد دیگری که به آن‌ها کمک کند اضطراب را کم کنند.

### (۳) نشانه‌ها و علائم این روابط چیست؟

وقتی ما می‌بینیم فرد در یک رابطه دونه‌فره فرار می‌کند از رابطه دو نفرشان و فرد حاضر نیست که در آن رابطه با طرف مقابلش روبرو بشود و تعارض‌ها

و مشکلاتش را در ارتباط با آن فرد حل کند می‌تواند این نشانه رابطه مثلثی باشد یا هر نوع پنهان‌کاری و فریب‌کاری در رابطه که یکی از طرفین احساس شک و تردید می‌کند که یک چیز دیگری در این رابطه وجود دارد.

مشکلات عاطفی و سردی عاطفی در رابطه می‌تواند از نشانه‌های این رابطه باشد.

خیلی از اوقات در روابط مثلثی افراد می‌گویند ما باهم مشکلی نداریم و پناه بردن به آن ضلع سوم می‌تواند از نشانه‌های این رابطه باشد.

### (۴) انواع شکل‌های روابط مثلثی چگونه است؟

می‌تواند ورود یک فرزند به رابطه باشد یا یک فرد دیگر یا یک فعالیت مثل ورزش و یا حتی کار هم می‌تواند ضلع سوم این رابطه باشد.

مشکلاتی دارد و وجود مشکل در هر رابطه‌ای در هر زندگی غیرقابل اجتناب است و بهترین رویه برای حل مشکلات روبرو شدن با آن‌ها هست و نه فرار از آن‌ها.

به افراد یاد بدهیم که قرار نیست بگوییم که ما مشکل نداریم و همه مشکل‌ها از طرف دیگران است بلکه باید یاد بگیرند که بپذیرند خودشان هم مشکلاتی دارند، راحت‌تر می‌توانند با این قضیه کنار بیایند چون پذیرش وجود مشکل خیلی می‌تواند کمک کند به حل مشکل.

افراد باید متمایزسازی را یاد بگیرند؛ یاد بگیرند که خودشان را از والدینشان متمایز کنند، یاد بگیرند احساساتشان را از افکارشان متمایز کنند، یاد بگیرند هنگام بروز مشکل از آن فرار نکنند و یاد بگیرند خودشان هم مسبب مشکل هستند نه فقط دیگران.

### جمع‌بندی:

در راستای روابط درست باید خانواده‌ها یاد بگیرند که زندگی یک زندگی واقعی هست زندگی واقعی متفاوت از زندگی رؤیایی هست، زندگی واقعی مشکلاتی دارد و همه انسان‌ها با مشکلاتی روبرو می‌شوند و برای حل این مشکلات باید یاد بگیریم که با آن‌ها روبرو بشویم و از آرمانی‌سازی و انکار استفاده نکنیم، یعنی خودمان را پشت یک سری مکانیسم‌های گریز و فرار پنهان نکنیم بلکه یاد بگیریم که با واقعیت‌های موجود در زندگی روبرو بشویم و آن‌ها را حل بکنیم.

افراد که وارد این روابط می‌شوند نه تنها بر راه حل موجود سرپوش می‌گذارند بلکه آن مشکل را پنهان می‌کنند؛ ما باید به این افراد یاد بدهیم که راه‌های دیگری هم وجود دارد برای حل مشکلات، راه‌هایی جدا از درگیر شدن در روابط مثلی.

حتی رابطه با اعتقادات و مذهب هم می‌تواند باشد یعنی فرد از رابطه رضایت ندارد و غرق در یک فعالیت مذهبی می‌شود یا غرق در یک ایدئولوژی می‌شود، از این طریق می‌خواهد سرپوشی بر آن تعارضات بگذارد و از آن فاصله بگیرد.

## ۵) تأثیرات منفی این روابط بر جامعه چیست ؟

باعث کاهش تعارض می‌شوند، یعنی تعارض‌ها را پنهان نگه می‌دارند و نوعی سرپوش روی مشکل اصلی می‌گذارند و به نوعی فرار و انکار از واقعیت‌ها است.

## ۶) اثر این روابط بر فرزندان و ازدواج و مستقل شدن آن‌ها چگونه است؟

ابتدا فرزندان یاد نمی‌گیرند که با تعارض‌ها روبرو می‌شوند، بلکه باعث می‌شود یاد بگیرند هنگام بروز تعارضات و اضطراب‌ها با یک‌چیز دیگری روبرو بشوند و فرزندان الگوی عمل درستی یاد نمی‌گیرند و خانواده‌ای را می‌بینند که مریض است و توانایی روبرویی با مشکلات را ندارند و همین باعث می‌شود فرزند وقتی بزرگ شد در روابط خودش در ازدواج نتواند یاد بگیرد که خودش مستقیماً با مشکلات رابطه‌اش روبرو بشود و باعث می‌شود که فرزند در زندگی خودش همین رویکرد را پیش بگیرد و باعث بیمار شدن فرزند خودش بشود.

نکته مهم این‌که تعارض‌ها هیچ‌وقت حل نمی‌شوند بلکه همیشه پنهان می‌مانند و در جای‌جای روابط ضربه خودش را می‌زند.

## ۷) راه‌های جلوگیری و درمان این روابط چیست ؟

ما از ابتدا به افراد باید یاد بدهیم که زندگی



## اصول مهارت‌های ارتباطی معلمان در کلاس



■ تنظیم کننده: بهزاد جلالی (دانشجوی کارشناسی ارشد علوم تربیتی، دانشگاه تبریز)

ویژگی‌های معلمان نه تنها در نگرش دانش آموزان نسبت به مطالعه مهم است بلکه موفقیت هر نظام آموزشی در حد تعیین کننده‌ای به دانش و مهارت‌های حرفه‌ای معلم بستگی دارد. متصدیان نظام‌های آموزشی بر این نکته تأکید می‌ورزند که می‌توان با به کارگیری ابزارهای اطلاعاتی روزآمد، قابلیت‌ها و شایستگی‌های متناسب با نوآوری‌ها را در معلمان به وجود آورد به طور حتم هدف نهایی از این ارتقاء در شایستگی‌ها و قابلیت‌های معلمان نه خود آنان بلکه دانش آموزان و آینده جامعه است. به علاوه می‌توان گفت که همه ویژگی‌های معلم می‌تواند در رفتارها و نگرش دانش آموزان تأثیرگذار باشد (جویباری و علیزاده، ۱۳۹۵). درواقع از مهم‌ترین توانایی‌های آموزگار به عنوان ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری تأثیرگذار در سرنوشت انسان‌ها، برقراری ارتباط صمیمی و مؤثر با دانش آموزان است. همی ما خاطرات شیرینی از معلمانی به یاد داریم که از توانایی ارتباطی خوبی برخوردار بوده‌اند. ارتباط بین دانش‌آموز و معلم یکی از بهترین انواع روابط انسانی

مهارت‌های ارتباطی در موفقیت سازمان‌ها و بهبود بهره‌وری معلمان و کارکنان اداری مؤثر است. توانایی برقراری ارتباط صحیح، یکی از مهارت‌های اساسی زندگی اجتماعی است. اهمیت ارتباط در زندگی انسان به حدی است که برخی از صاحب‌نظران، اساس تمامی رشد انسانی، آسیب‌های فردی و پیشرفت بشری را در فرآیند ارتباط دانسته‌اند. لذا در این نوشتار به مؤلفه‌های مهارت ارتباطی معلم پرداخته می‌شود. پوزوار دوسکی معتقد است که مهارت در ارتباطات کلامی نه تنها برای کسب شغل بلکه در عملکرد و بهره‌وری سازمان نیز مؤثر است. همچنین مدل‌های ارتباطی با توجه به فراخور زمانی خود، سیر تکاملی را گذرانده‌اند و امروزه، دیدگاه‌های تعاملی ارتباطات جانشین دیدگاه‌های کنشی یک‌طرفه کنش متقابل شده‌اند و مبنای نظری توسعه این مدل‌ها بر این منطق استوار است که ارتباط جزء جدایی‌ناپذیر عملکردهای مدیریتی به شمار می‌رود (رجایی و آزمون، ۱۳۹۵). بر این اساس مهارت‌های ارتباطی، رفتار و

محتوایی در تعریف تدریس اثربخش محسوب می‌شود. مهارت ارتباطی معلم، در برنامه ی درسی آموزش معلم، موردحمایت قرارگرفته است. به‌طورکلی فرد با گیرنده پیام خود در سطوح متفاوت یک موضوع معین، اشتراک فکر و هماهنگی عقیده پیدا می‌کند (محمدی، ۱۳۹۷).

ازاین‌رو، ارتباط ازنظر جهت‌دهی به رفتارهای انسانی، مفید و سازنده است و به دو صورت کلامی و غیرکلامی ایجاد می‌شود. ارتباطات به‌عنوان شکلی از فعالیت هماهنگ معرفی می‌شود که دارای کارکرد مدیریتی در مقابل دیگر فعالیت‌های هماهنگ است. برتری کلامی در مقابل غیرکلامی یک ادعای اساسی در ارتباطات بین فردی است. ارتباطات کلامی برافزایش تعامل معلمان و دانش آموزان تأکید می‌کند تا دانش آموزان فعال شوند. اولین نوع ارتباطات کلامی گفت‌وگو در کلاس است که رفتارهایی مثل تشویق دانش آموزان به صحبت کردن و درخواست ارائه دیدگاه‌های مختلف را شامل می‌شود. در ارتباطات کلامی کلاس درس، سؤالات می‌توانند تفکر دانش آموزان را برای بازخورد به معلم در مورد درکشان برانگیزاند. با توجه به مطالب ذکرشده در ادامه به مهم‌ترین مؤلفه‌های مهارت ارتباطی اثربخش معلم اشاره می‌شود:

۱. ایجاد یک محیط یادگیری امن و حمایتی: وجود روابط حمایتی بین معلم و دانش‌آموز، تأثیر مثبتی روی افزایش مشارکت دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آن‌ها دارد. حتی ادعا می‌شود که روابط حمایتی می‌توانند این فرضیه را که دانش‌آموزان کم‌بضاعت، موفقیت تحصیلی کمتری دارند نفی کنند. نگرش مثبت، احترام به دانش‌آموزان، دلسوزی و همدلی با آن‌ها در ایجاد محیط امن و قابل‌اعتماد بسیار کمک‌کننده هستند.

۲. استفاده هر چه بیشتر از کارهای گروهی: بحث‌ها و کارهای گروهی در کلاس، به ایجاد محیط یادگیری بهتر کمک می‌کنند. دانش‌آموزان با شرکت در گروه‌های کوچک می‌توانند نظرات خود را با دیگران به اشتراک بگذارند و مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود دهند.

۳. زبان بدن: ارتباطات، علاوه بر بخش کلامی، شامل

است که هردوی آن‌ها در طول زندگی تجربه خواهند کرد (لطیفی مهر و همکاران، ۱۳۹۴). علی‌رغم اینکه ما در دنیایی اجتماعی و تعاملی زندگی می‌کنیم، اکثراً آگاهی اندکی از چگونگی تجزیه و تحلیل تجارب اجتماعی و بهبود بخشیدن به مهارت برقراری روابط اجتماعی‌مان داریم. در آموزش رسمی نیز، تلاش چندانی در این زمینه صورت نگرفته است. کمال مطلوب این است که مدرسه باید محیطی از تعاملات اجتماعی باشد که در آن، هم کارکنان و هم دانش آموزان از آنچه در تعاملات اجتماعی‌شان روی می‌دهد، بسیار مطلع باشند و از نقشی که این تعاملات در فرمول‌بندی نظریات آن‌ها نسبت به خود و دیگران دارد، آگاه شوند مهم‌ترین مهارتی که یک معلم بدان نیاز دارد و درواقع این مهارت پیش‌نیاز یا پایه سایر مهارت‌های روان‌شناختی دیگر است، مهارت ایجاد ارتباط است؛ زیرا ایجاد ارتباط تنها وسیله دریافت اطلاعات از دانش آموزان است. سوءبرداشت‌ها و سوءتفاهم‌ها فقط از طریق برقراری ارتباط تصحیح می‌شود و نیز هیجان‌های منفی نظیر خشم تنها از طریق برقراری ارتباط سالم مهار می‌شود. تمامی آسیب‌های فردی و اجتماعی ریشه در ارتباط ناسالم دارند. هرچند هر حرفه‌ای مستلزم آموزش‌های فنی و تخصصی است لیکن در برخی مشاغل ازجمله حرفه معلمی ارتباط و تعامل دوجانبه و چندجانبه ستون فقرات آن را تشکیل می‌دهد. مهم‌ترین مهارت‌های موردنیاز معلمان در کلاس درس، می‌توان به مهارت‌های توجه کردن، گوش دادن، تشویق کردن، محترم شمردن، حل‌وفصل اختلاف‌ها و سخنرانی اشاره کرد. صرفاً با صحبت کردن نمی‌توانیم با دیگران ارتباط مؤثر برقرار نماییم به‌عنوان مثال در مدیریت کلاس، سکوت راحت‌ترین مهارت برای استفاده است، درحالی‌که از همه کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. چنانچه معلمان بخواهند در روابط انسانی موفق باشند، باید انواع ارتباط و مهارت‌های اساسی ارتباط را مدنظر قرار دهند (رحمانی، ۱۳۹۲). به عبارتی برای یک تدریس مؤثر معلم باید درزمینه‌ی و مهارت‌های اساسی گوش دادن، صحبت کردن و همچنین خواندن و نوشتن ماهر باشد. معلم دارای ارتباط خوب همیشه چیزها را آسان‌تر و قابل‌فهم‌تر می‌کند این مهارت یکی از ارکان مهم دانش

آموزان دوره دوم مقطع متوسطه ناحیه ۲ شهر بندرعباس، پردیس تحصیلات تکمیلی علوم و تحقیقات هرمزگان.

جعفری، سلمان و آزمون، جواد، (۱۳۹۵)، ارتباط بین فناوری اطلاعات با مدیریت دانش و مهارت‌های ارتباطی معلمان تربیت‌بدنی، دوره ۳، شماره ۳ - شماره پیاپی ۱۱، صفحه ۱۱-۲۵.

سهیلا، علیزاده و آریتا، جوبیاری، (۱۳۹۵)، رابطه مهارت‌های ارتباطی معلمان با انگیزه به مطالعه در دانش آموزان ابتدایی منطقه چهار تهران، فصلنامه تحقیقات مدیریت آموزشی، دوره ۸، شماره ۲۹ - شماره پیاپی ۲۹، صفحه ۳۱-۴۲.

محمدی، مهدی؛ جهرمی، ناصر؛ مختاری، زینب؛ حسام پور، زهرا و جهرمی، راحیل، (۱۳۹۷)، فهم پدیدارشناسانه تجربه زیسته معلمان دوره ابتدایی از ارتباطات کلامی، فصلنامه نوآوری‌های آموزشی، شماره ۶۷ سال هفدهم، صفحه ۷-۲۲.

لطیفی مهر، منصوره؛ سلیمانی، نادر و نوروز زاده، رضا، (۱۳۹۴)، رابطه مهارت‌های ارتباطی معلمان با سلامت روانی دانش آموزان در مدارس متوسطه شهرستان ورامین، دوره ۶، شماره ۱ شماره پیاپی ۲۱ صفحه ۸۲-۹۰.

آکادمی اساتید استاد بانک (۱۴۰۰)، مهارت‌های ارتباطی که هر معلمی به آن‌ها نیاز دارد، <https://academy.ostadbank.com/teacher-communication-skills>

بخش غیرکلامی نیز می‌شود. به‌عنوان معلم باید اطمینان حاصل کنید که سیگنال‌هایی که از طریق زبان بدن خود می‌دهید، مثبت، مطمئن و گیرا باشند. برای مثال، برقراری ارتباط چشمی با دانش‌آموزان در حین صحبت کردن و به‌خصوص هنگام تدریس، نشان‌دهنده حمایت و توجه شما نسبت به آن‌ها است. این نوع فعالیت‌ها فرصت خوبی را برای شاگردان فراهم می‌کنند تا سؤالات خود را از شما بپرسند و بازخوردهای لازم را دریافت کنند.

۴. گوش دادن فعال و مؤثر: در مورد مهارت‌های ارتباطی نباید از «گوش دادن فعالانه» غافل شد. بر اساس تحقیقات انجام‌شده، بیش از ۶۰ درصد از سوءتفاهم‌ها در ارتباط با دیگران، ناشی از ضعف در مهارت گوش دادن است.

۵. بازخورد دادن: یکی دیگر از مؤلفه‌های اصلی در بحث ارتباط با دانش‌آموزان، بازخورد دادن (feedback) است. در سال‌های اخیر، در رابطه با این موضوع، مطالعات زیادی انجام‌شده است. بازخوردهای مثبت مانند تشویق، باعث ایجاد اعتمادبه‌نفس در شاگرد، ایجاد یک محیط یادگیری حمایتی و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود (پایگاه آکادمی اساتید، ۱۴۰۰).

## منابع:

رحمانی، محمد، (۱۳۹۲)، پایان‌نامه بررسی رابطه بین مهارت‌های ارتباطی معلمان و پیشرفت تحصیلی دانش



## کلیدهای طلایی ارتباطات



■ تنظیم‌کننده: راحله سلمانی ( دانشجوی کارشناسی مشاوره، دانشگاه محقق اردبیلی)

با من مهربان باشی من نیز با تو همان‌گونه مهربان خواهم بود وگرنه هر آنچه بستانم به نحوی به تو بازمی‌گردانم. پس بهترین راه کسب احترام، نشان دادن احترام است.

شما در انتخاب رفتارتن اختیار تام دارید به‌طورکلی نحوه رفتار شما با مردم به سه عامل بستگی دارد:

۱. دیگران با شما چگونه رفتار می‌کنند.

۲. آیا بر زندگی‌تان تسلط دارید یا دیگران برای زندگی‌تان تصمیم می‌گیرند.

۳. نظام اعتقادی شما چیست.

پس عنان زندگی خود را به دست‌گیرید، مطمئن باشید چنانچه خود اجازه ندهید، هیچ‌گاه کسی نمی‌تواند با تأثیر بر احساسات و رفتارتن شما را آلت دست خود قرار دهد.

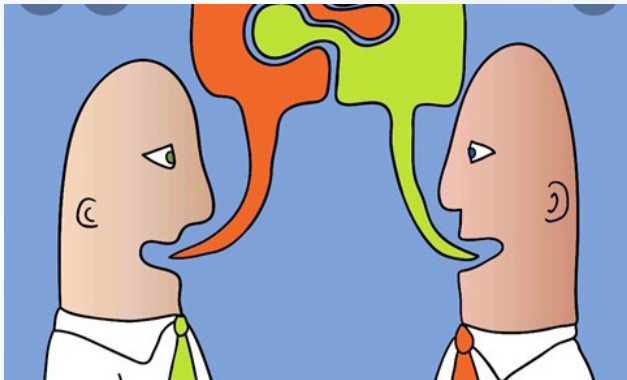
خودتان را به‌جای دیگران بگذارید وگرنه به هیچ

همه‌ی کارهای ما نوعی ارتباط است و دارای شش اصول ارتباطی است. چگونگی ارسال پیام، چگونگی دریافت پیام را تعیین می‌کند. آنچه اهمیت دارد دریافت پیام است، نه ارسال آن‌ها، چگونگی آغاز پیام اغلب حاصل ارتباط را تعیین می‌کند، ارتباط یک خیابان دوطرفه است، ارتباط یک رقص است. اهمیت لحن زیبا: صدای شما یک آلت موسیقی است.

ارتباطات تنها زمانی مؤثر است که از موانع به‌سلامت عبور کنیم. تفاوت‌های فرهنگی، قومی و نژادی و... سدهایی هستند که به‌سادگی باعث سوء تفاهم و حتی بحث و ستیز می‌شوند. برای عبور از موانع ارتباطی اول باید موانع محیطی را کاهش دهید و دوم غلبه بر تفاوت‌های فردی است.

رفتار، رفتار می‌آفریند در اصل طلایی روانشناسی اصل مقابله‌به‌مثل روانی وجود دارد که می‌گوید اگر

۵. روش مصالحه و سازش: در این شرایط خواسته و امیال هیچ‌کدام از طرفین کاملاً برآورده نمی‌شود؛ هر طرف امتیازی برای طرف دیگر قائل می‌شود و در نتیجه هیچ‌کدام برنده یا بازنده‌ی کامل نیستند.



### اصول دوازده ماده‌ای برد مضاعف:

۱- احترام متقابل ۲- در جست‌وجوی زمینه‌های مشترک باشید ۳- اهداف و نیازها و نگرانی‌ها را مطرح کنید ۴- اگر لازم است بار دیگر مسئله یا مورد اختلاف را مطرح کنید ۵- نتایج موردقبول دو طرف را کانون قرار دهید ۶- انعطاف‌پذیر باشید و راه‌حل‌های مختلف را بررسی کنید ۷- ذهن خود را باز نگاه دارید ۸- مثبت باشید نه منفی ۹- در کنار هم به حل‌وفصل مسائل بپردازید ۱۰- کلمه اما را از فرهنگ لغات خود بزدایید ۱۱- اگر شیوه برخورد شما با مسئله ثمربخش نیست تغییری به وجود بیاورید ۱۲- نفس عمیق بکشید.

ارتباط یک خیابان دوطرفه است و احترام در آن مسئله‌ی اساسی است دو عامل اساسی؛ ارتباط، درک شدن و درک کردن است.

### نیروی شگفت‌انگیز کلمات

کلمات می‌توانند تأثیر مثبت داشته باشند و یا با ایجاد حالت تدافعی گفت‌وگو را به بحث‌وجدل بکشانند. پس از لغات بی‌طرفانه استفاده کنید و کلمات را دقیق و روان بیان کنید و الگوی زیر را پیاده کنید:

صریح، کوتاه، دقیق، مؤدبانه، صحیح، پرمحتوا، واضح و شمرده سخن بگویید.

جا نمی‌رسید بین سه کلمه‌ی بی‌تفاوتی، همدردی و همدلی یک دنیا تفاوت وجود دارد. بی‌تفاوتی نقطه‌ی پایان یک ارتباط تلقی می‌شود همدردی وقتی است که با فرد دیگر احساس مشترک داشته باشیم و همدلی و درداشنایی با دو مورد اخیر تفاوت دارد. همدلی یعنی: قدرت درک نقطه‌نظر فرد دیگر. امور را از نگاه او ببینیم و از خود بیرسیم اگر به‌جای او بودیم چه احساسی داشتیم. نقطه‌ی عطف یک رابطه‌ی مؤثر و مفید انطباق ذهنی دو نفر و مفهوم واقعی از یک تفاهم و همدلی است.

یک نسخه‌ی شفاف‌بخش برای غلبه بر اختلاف و تعارض:

- ✓ مسائل را بازکنید و موردبحث قرار دهید.
- ✓ تقاضای خود را صریح بیان کنید.

### ۵ روش برای مقابله با اختلاف

۱. روش برد- باخت، برد مضاعف: بررسی مسائل و جستجو برای یافتن زمینه‌های مشترک مهارت و سیاست صلح‌جویانه که هم حل اختلاف است و هم گسترش روابط.

۲. روش برد- باخت، تحمیل: راه‌حل موردنظر را تحمیل می‌کند، ولی نتیجه‌ای جز جبهه‌گیری، خصومت و کینه‌توزی ندارد؛ در این روش کسی منافع خود را موردتوجه قرار می‌دهد و به قیمت زیر پا گذاشتن منافع دیگری به روش برد باخت متوسل شده است، در چنین شرایطی طرف باخت سعی می‌کند دیر یا زود کار او را تلافی کند.

۳. روش باخت- باخت، هردو طرف بازنده‌اند: در این حالت شکاف اختلاف گسترش می‌یابد. نادیده گرفتن مقاصد و تمایلات دو طرف و راه‌حل، اغلب به شانس و تقدیر واگذار می‌شود.

۴. روش باخت - برد، توافق: اگر مورد اختلاف برایمان چندان مهم نباشد و روابط نسبت به مورد اختلاف رجحان یابد مصلحت حکم می‌کند به زیان خود با طرف مقابل سازش کنیم.

## تأثیر سخن و نفوذ کلام

۲. گشاده‌رو و خوش‌برخورد باشید

۳. فکر خود را منحصرأ به‌سوی دیگری متمرکز کنید

۴. باکمی خم شدن به دیگران نشان دهیم که به سخنانشان توجه داریم

۵. تماس چشمی

۶. واکنش مناسب به پیام‌دهنده

۷. حفظ آرامش و اعتدال به هنگام گفت‌وگو

## علائم منفی زبان رفتار

نوک پاها در خلاف جهت شماسه، تماس چشمی محدود، تکان دادن سریع سر، مشت کردن دست، به آسمان نگاه کردن، با سرعت تنفس بیرون دادن، پا به زمین کوبیدن و بی‌قراری.

علائم مثبت زبان رفتار

اندیشمندانه سر تکان دادن، تماس چشمی مناسب، نوک پاها در جهت شما، دست به چانه کشیدن، عضلات آرام.

## منبع:

کتاب کلید طلایی ارتباطات، نویسنده کریس کول، ترجمه محمدرضا آل یاسین.

۱- از کلمات تصویر بسازید ۲- با نشان دادن عکس اسلاید فیلم جملات خود را حمایت کنید ۳- مطالب را توأم با نمایش ارائه کنید ۴- مثال‌هایی بکار ببرید که آمیخته با داستان و حکایت باشد ۵- سخن درخور فهم شنونده باشد ۶- نفوذ کلام با فن ان ال پی (فن برنامه‌ریزی عصبی کلامی را فن ان ال پی نامند).

افراد در ارتباطات خود به چهار سیستم عصبی تقسیم می‌شوند:

۱- افراد بصری ۲- افراد سمعی ۳- افراد لمسی ۴- افراد حسا بگر

از نام افراد استفاده کنید، دلیل کارنگی می‌گویید نام هرکس دل‌چسب‌ترین و شیرین‌ترین آوایی است که به گوش او می‌خورد.

✓ عقاید خود را در قالب حقایق مطرح نکنید.

✓ دستور ندهید تقاضا کنید.

✓ قبل از آنکه بگویید چیزی را دوست ندارید بگویید چر آن را دوست ندارید.

زبان رفتار خود را کنترل کنید

۱. تنظیم وضعیت فیزیکی نشستن و ایستادن



## بررسی اثربخشی بازی درمانی مبتنی بر رابطه والد - کودک (CPRT) بر سبک های فرزند پروری



■ تنظیم کننده: زهرا سلطانی (دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره، دانشگاه محقق اردبیلی)

متفاوتی برای پرورش فرزندان خود استفاده می کنند. بامریند (۱۹۹۱) از سبک های فرزند پروری استبدادی، مقتدر و آزادگذار نام برد. بامریند (۱۹۹۱) بیان می کند که والدین مستبد روابط سرد همراه با کنترل زیاد را بر فرزندان خود اعمال می کنند. والدین مقتدر، کنترل خود را همراه با رابطه گرم و پاسخ گویی به فرزندان خود دارند در حالی که والدین سهل گیر، انتظارات اندکی از فرزندان خود داشته هیچ گونه کنترل و پاسخ گویی هم نسبت به آنان ندارند (خوئی فر، رجایی و محب راد، ۱۳۸۶). والدین مقتدر واقعیت ها و بینش های شناختی را به کودکان منتقل می سازند و تمایل بیشتری برای پذیرش دلایل کودک در رد یک رهنمود از خود نشان می دهند. این والدین سخنوران خوبی هستند و اغلب برای مطیع سازی از استدلال و منطق بهره می جویند و نیز به منظور توافق با کودک از ارتباط کلامی استفاده می کنند (گارسیا، ۲۰۰۶).

خانواده در مفهوم کلی خود پدیده ای جهانی است که در هر جا وجود دارد و حالتی همه شمول و فراگیر دارد؛ زیرا به آن دسته از نیازهای آدمی پاسخ می گوید که برای تمامی نوع بشر مشترک هستند (محدث، ۱۳۷۲). در میان اعضای خانواده، مادر نخستین شخصیتی است که با کودک نه تنها در دوران جنینی، بلکه در این جهان رابطه مستقیم و تنگاتنگ دارد. از میان عوامل متعدد روابط انسانی مؤثر در رشد و تکامل کودک، شخصیت مادر و نحوه تعامل او با کودک اهمیت اساسی دارد (مهرافروز، ۱۳۸۷؛ نقل از تقی زاده طبسی، ۱۳۸۵).

چگونگی برقراری ارتباط مادر با کودک از اهمیت خاصی برخوردار است. شاید بتوان گفت یکی از بهترین روش های وارد شدن به دنیای کودک از طریق بازی است. بازی نه تنها می تواند بر جسم و روان کودک تأثیرگذار باشد بلکه می تواند بر نحوه ارتباط مادر با کودک نیز مؤثر واقع شود. والدین از سبک های

در سال‌های ۱۹۵۰ تا اوایل ۱۹۶۰ او به اهمیت نقش والدین در تربیت و تعامل با فرزندانشان پی برد. (پیرسون، ۲۰۰۸).

بسیاری از والدین در زمان و فضای مشترک با کودکانشان به سر می‌برند اما با احساسات و نیازهای کودک خود بیگانه‌اند. پدر و مادر بودن بسیار فراتر از رویدادهای زیستی است. فرزندان به زمان کافی برای مشارکت هیجانی با والدینشان نیاز دارند (داور پناه، ۱۳۹۰).

ایجاد رابطه گرم و پذیرنده، به کار بردن سبک و روش مناسب فرزند پروری و فراهم آوردن محیطی که کودک در آن احساس امنیت و آرامش خاطر کند از عواملی است که تأثیر بسزایی در سلامت روان کودک دارد.

### منابع:

تقی زاده طبسی، افسانه (۱۳۸۵). بررسی رابطه ویژگی سخت رویی با شیوه‌های فرزند پروری دانشجویان سال اول دانشگاه الزهرا (س). پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا (س).

خدایی خیاوی، سیامک (۱۳۸۰). روان‌شناسی بازی تبریز: انتشارات احرار.

خوئی فر، غلامرضا رجایی، علیرضا و محب راد، تکتّم (۱۳۸۶). رابطه سبک‌های فرزند پروری ادراک‌شده با احساس

تنهایی نوجوانان دختر دانش و پژوهش در روانشناسی، ۳۴، ۷۵-۹۲.

بازی‌درمانی شناختی رفتاری، مترجم: رضائی، غزال. تهران: رشد

والدین سهل گیر فرزندان خود را کنترل نمی‌کنند، از آنان توقعی ندارند، در امور خانه نظم و ترتیبی ندارند و در تنبیه کردن یا پاداش دادن به فرزندان خود چندان جدی نیستند. نمایش قدرت والدین اولین عاملی است که شیوه استبدادی را از دو شیوهی دیگر متمایز می‌سازد. این والدین بسیار پرتوقع بوده و پذیرای نیازها و امیال کودکان نیستند. (کميجانی و ماهر، ۱۳۸۶). به‌طورکلی بین انتخاب شیوه‌های فرزند پروری باکیفیت زندگی کودکان و سلامت روان آن‌ها رابطه وجود دارد. و تحقیقات نشان داده است که استفاده از سبک‌های فرزند پروری مقتدرانه بر جنبه‌های مختلف رشد کودک و بهبود مشکلات رفتاری، هیجانی و اجتماعی تأثیر بسزایی دارد.

یکی از بهترین روش‌های برقراری ارتباط با کودک، بازی است. بازی نیز همسان با سایر پدیده‌ها ابعاد و جنبه‌های وسیعی را دربر می‌گیرد؛ و لذا ارائه تعریفی جامع و مانع از آن مشکل است (خدایی خیاوی، ۱۳۸۰). بازی وسیله طبیعی کودک برای بیان و اظهار «خود» است. لندرت (۱۹۸۲)، اظهار می‌دارد که بازی کردن کودک مساوی است با صحبت کردن برای یک بزرگسال (آرین، ۱۳۷۸).

بازی‌درمانی مبتنی بر ارتباط والد-کودک به دلیل تمرکز بر کودک می‌تواند روشی مناسب برای برقراری ارتباط با کودک در نظر گرفته شود. این روش از مبانی نظری راجرز گرفته شده است. روش درمانی کارل راجرز موجب تحلیل نظریه ارتباط درمانی و ایجاد درمان غیرمستقیم (بدون رهنمود) را فراهم نمود (لندرت و برتون، ۲۰۰۶).

آموزش بازی‌درمانی مبتنی بر رابطه والد-کودک به والدین اولین بار توسط برنند گورنی (۱۹۶۴). با استفاده از مفاهیم و اصول بازی‌درمانی کودک - محور اکس لاین انجام شد در اوایل کار حرفه‌ای گورنی



## تأثیر طلاق والدین بر ارتباطات فرزندان

× × × ×

■ تنظیم کننده: فاطمه اکبری (دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره، دانشگاه محقق اردبیلی)

نامنی است. اوضاع زندگی خانوادگی پس از طلاق و برچسب و قضاوت‌های جامعه موجب می‌شود به دلیل مسئله‌ای که نقشی در آن نداشته‌اند سوژه کنجکاوی‌ها و دخالت‌های اطرافیان قرار بگیرند و در بیشتر موارد طلاق والدین خود را پنهان کنند و به دنبال عدم افشای هویت خانوادگی خود باشند.

در موارد زیادی معمولاً از جانب هم‌سالان بابت طلاق والدینشان طرد می‌شوند. بی‌اعتمادی یکی دیگر از مشکلات ارتباطی این فرزندان است چراکه به راحتی نمی‌توانند به دوستان و هم‌سالان خود اعتماد کنند.

تجربه فرزندان طلاق نشان می‌دهد که اغلب از تکرار جدایی والدین در زندگی آینده‌شان می‌ترسند و از سرزنش شدن توسط همسر واهمه دارند به همین دلیل تمایلی به ازدواج ندارند. آن‌ها احساس ضعیف بودن و بی ارزش بودن، مهم نبودن و سربار بودن می‌کنند و فکر می‌کنند کسی دوستشان ندارند.

خانواده به عنوان نهادی زیستی و اجتماعی جایگاه شکل‌گیری نخستین روابط عاطفی و اجتماعی و ارزش‌های فرهنگی و مراقبت و تربیت فرزندان است. ریشه بسیاری از انحرافات شخصیت (کج رفتاری‌ها و بیماری‌های روانی) مشکلات ارتباطی و عدم مهارت‌های اجتماعی را باید در پرورش و تربیت خانوادگی افراد جستجو کرد. طلاق معضلی اجتماعی است که پیامدهای فردی و اجتماعی مهمی دربر دارد و فرزندان از جمله گروه‌های آسیب‌پذیری هستند که تحت تأثیر طلاق قرار می‌گیرند. در این میان کودکان طلاق به خاطر سن پایین‌تر و مهارت‌های ناکارآمد بیشترین آسیب‌ها را متحمل می‌شوند.

### نامنی در تعاملات اجتماعی

این مقوله از تجربه فرزندان طلاق در روابط اجتماعی حاصل شده است. فرزندان طلاق در موقعیت‌های گوناگون اجتماعی تجربه‌هایی دارند که همگی حاکی از احساس

### مورد بالینی:

ارتباط گاه موجب احساس دل‌تنگی و حسرت حضور والد و گاه موجب خشم و تنفر نسبت به والد غایب و حاضر شده است. در مواردی والد غایب مسئولیتی در برابر فرزند نمی‌پذیرد و او را از حمایت و محبت خود محروم می‌کند. اگر والدین دوباره ازدواج کنند بر این مشکلات ارتباطی افزوده می‌شود و ممکن است وارد درگیری فیزیکی یا کلامی با والد ناتنی شوند. فرزندان طلاق در ارتباط با همشیره‌های تنی و ناتنی نیز تنش و درگیری را تجربه می‌کنند.

اغلب با اقوام قطع رابطه می‌کنند و یا در معرض دخالت بیش‌ازحد بستگان قرار دارند. در موارد زیادی علاوه بر طرد از سوی بستگان باید بدگویی‌هایشان را نیز تحمل کنند. در برخی موارد در معرض سوءاستفاده جنسی ناپدری و اقوام قرار می‌گیرند.

### مشکلات تحولی و رشدی

پنج مؤلفه در تجربه فرزندان طلاق مشاهده شد که در این قسمت قرار می‌گیرد. عبارت‌اند از سردرگمی هویت، خودپنداره منفی، افکار منفی، ناامنی عاطفی و ترس از ازدواج. فرزندان طلاق در پذیرش نقش جنسی دچار مشکل هستند. اغلب احساس بی‌هویتی می‌کنند. احساس ضعیف بودن و سربار بودن و مهم و باارزش نبودن و دوست‌داشتنی نبودن را تجربه می‌کنند.

### مورد بالینی:

نگین به خودپنداری منفی خود اشاره می‌کند و می‌گوید: (وقتی احساس می‌کنم هیچ‌کس به من حس خوبی ندارد خب خودم هم حس خوبی ندارم. هیچ‌کس در این دنیا من را دوست ندارد حتماً مشکلی دارم که خودم هم خودم را دوست ندارم.)

### سخن آخر

از دیدگاه فرزندان طلاق ناامنی در تعاملات اجتماعی از عوامل تنش‌زا برای آن‌ها است که شامل مفاهیم عدم افشای هویت خانوادگی، احساس فشار در ارتباط با اولیای مدرسه، رابطه مختل باهم سالان و قرارگرفتن در معرض قضاوت منفی جامعه پیرامون می‌شود. برقراری روابط

ملیحه می‌گوید: (من ترجیح می‌دهم طلاق مامان بابا را مخفی کنم چون بقیه نقطه‌ضعف من را پیدا می‌کنند و از این قضیه سوءاستفاده می‌کنند.)

پرخاشگری یکی از رفتارهایی است که مانع برقراری ارتباط درست فرد با دیگران می‌شود.

در تحقیقات انجام‌شده نشان داده‌شده است که کودکان پسر طلاق پرخاشگرتر از کودکان پسر عادی هستند. می‌توان گفت با توجه به این‌که سرپرستی کودکان اغلب با مادر است پس از جدایی بیشتر مادرها درباره پسرها انقدر سختگیر نیستند و این انعطاف‌پذیری موجب می‌شود پسرها پس از طلاق پرخاشگرتر و نافرمان می‌شوند.

برآورده نشدن نیازهای عاطفی در محیط خانه می‌تواند یکی از علت‌های پرخاشگری دخترهای طلاق باشد.

این فرزندان در روابطشان تحریک‌پذیری بسیاری دارند و زود از کوره درمی‌روند.

### الگوهای ناکارآمد سازگاری

تجربه فرزندان طلاق حاکی است که رفتارهای مقابله‌ای ناکارآمدی دارند. معمولاً از موقعیت‌های تنش‌زا فرار می‌کنند و به‌جای رویارویی مستقیم به دنبال معجزه می‌گردند. اغلب آن‌ها خواهان فرار از زندگی خانوادگی و پناه بردن به بهزیستی و یا تمایل به ازدواج برای فرار از وضع موجود دارند.

اغلب طلاق والدین را نمی‌پذیرند و در زندگی اهدافی را دنبال نمی‌کنند. اکثر آن‌ها رفتارهای پرخطر دارند؛ رفتارهایی مانند فرار از خانه، افکار و اقدام به خودکشی، مصرف قلیان، سیگار و مشروب.

### مشکلات ساختاری خانواده

ارتباطات آن‌ها در سطوح مختلف اعم از ارتباط با والدین اصلی، والدین ناتنی و همشیره‌های تنی و ناتنی تحت تأثیر قرار می‌گیرد. به گفته آن‌ها اغلب با یکی از والدین خود ارتباط کمی دارند یا هیچ ارتباطی ندارند. این عدم

اجتماعی سالم و سازنده و احساس امنیت در تعاملات اجتماعی مستلزم این است که فرد در محیطی پرورش یافته باشد که در بستر تعامل با مراقبت‌کننده‌هایش این امنیت را تجربه کرده باشد.

### منابع:

اگر به هر دلیلی فرد در دوران رشدش به‌خصوص سال‌های کودکی نتواند این امنیت را تجربه کند اعتماد که مبنای اساسی تعاملات سازنده و سالم اجتماعی است شکل نخواهد گرفت. چنین فردی در تعاملات اجتماعی خود با دیگران گشودگی لازم را ندارد و به دلیل نبود احساس شناسایی پیامدهای طلاق والدین بر فرزندان. (۱۳۹۷).  
 زکیه امانی، کیانوش زهراکار و علیرضا کیامنش.  
 طلاق از دید فرزندان . والچاک، دیوت، برنز، (۱۹۸۴).  
 ترجمه فرزانه طاهری (۱۳۶۶).



The basis for all human relationships and where we derive our greatest strength and power, trust is single-handedly the most powerful source of positive energy and, once in place, unlocks a freedom and peace to explore.

Angela Ahrendts





۹۹

گاهنامه علمی، فرهنگی و اجتماعی

# مشاور پویا

انجمن علمی مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی

شماره دوازدهم، زمستان ۱۴۰۰



۶۶