



## نقش ارتباط در

# اولین جایگاه تربیت

رضا فرهادیان

پرتال جامع علوم انسانی  
مجله روانشناسی و معانیات فرهنگی

روانی می‌گردند.<sup>۲</sup> کلمات و جملات ناسالم موجب ارتباط ناسالم و کلمات خوب و شاد موجب ارتباط سالم می‌شوند. گاهی کلمات ناسالم بطور ناخودآگاه در گفتار متداول والدین پیامهای نامناسب و پیامدهای مخربی به بار می‌آورند و موجب تضعیف و تحقیر شخصیت و مجروح و آزرده شدن روح آنان می‌گردند. در اینجا به برخی از واژه‌ها و جملات مخرب اشاره می‌شود:

### تأثیر روانی و عاطفی کلمات

در ارتباط میان انسانها واژه‌ها و کلمات گاهی نقش سازنده یا مخرب دارند. بعضی از کلمات روح انسانی را خراش می‌دهند و موجب شیارها و زخمهایی در دل انسان می‌گردند. این زخمها گاهی کاری‌تر از زخم شمشیر<sup>۱</sup> و ماندگارتر از آن هستند و همواره مثل خوره روح آدمی را می‌خورند، و منجر به بیماریهای عمیق

## الف) واژه‌های مخرب:

برخی از واژه‌های مخرب عبارتند از:

بی‌انصاف، احمق، بی‌شعور، لش، نفهم،  
لابالی، تنبل، دروغگو، بی‌اصل، ترسو،  
بدبخت، مغرور، بی‌ارزش، نفرت‌انگیز،  
کثیف، دست‌وپاجلفتی، زلزله، مسخره، پست،  
نجس، پرحرف، وحشی، سر به هوا، شکاک،  
رفوزه، شلخته، فضول، خفه، کله‌پوک، آشغال،  
دیوانه، عوضی، نالایق، بی‌کفایت، واخورده!

## ب) کلام مخرب (کلمات خبیث)

چه کسانی این جملات را به کار می‌برند؟

- تو همیشه غذا را می‌سوزانی!

- تو همیشه کارت شل و وله.

- تو واقعاً معرکه‌ای!

- این چه دسته‌گلی بود که آب دادی؟

- تو هر چه می‌بینی هوس می‌کنی!

- تو خودخواهی!

- تو چرا عوض نمی‌شی؟

- تو هرگز اصلاح نمی‌شی.

- تو همیشه اشتباه می‌کنی.

- تو همه‌اش بهانه می‌گیری.

- تو همه‌اش بهانه می‌آوری.

- تو عرصه هیچ کاری را نداری.

- هر دفعه یک چیزی یادت می‌ره.

- تو همیشه دیر می‌جنبی.

- تو اصلاً تنبلی.

- تو چرا همیشه این‌طوری؟

- تو نمی‌دانی.

- دیگران از تو بهترند.

- تو چرا حواست پرته!

- بسه دیگه.

- برو بی‌کارت.

- بتمرگ دیگه.

- تو حق نداری.

- تو همیشه اینطوری!

- تو چرا آن کار را کردی؟

- تو چرا این کار را کردی؟

- تو مخت عیب داره.

- تو مغزت کار نمی‌کنه.

- تو دیوانه شده‌ای.

- تو حق نداری.

- تو همیشه کارها را خراب می‌کنی.

- همیشه کوتاهی می‌کنی.

- یک حرف راست از تو نشنیدم.

- تو هیچ نمی‌فهمی.

- تو اصلاً بلد نیستی.

- همیشه تقصیر تو ست.

- تو همیشه همه را عصبانی می‌کنی.

- عاقبت شما ننگه.

- تو همیشه کوری.

- تو همیشه کری.

- تو چقدر بی‌ادبی، همه‌اش وسط حرف من

می‌بری.

- دیگران هم سوادشان و هم خانه‌داری‌شان

از تو بهتره!

- کاری از دست ساخته نیست.

- فقط بلدی آرد بدی.

- خیلی بی‌ادبی.

- خیلی پررویی.

- آهای دست و پا چوبینه.

- فکر تو کله‌ات نیست.

- تمام حرفهای تو را جمع کنند، پشیزی

نمی‌ارزد.

این کلمات که مصداق کلمه خبیثه هستند،

آثار مخربی در شبکه ارتباطی خانواده به جای

می‌گذارند و سبب ناراحتیها و کدورت‌های قلبی و مسجوع شدن روح شده، موجب سستی ارتباط می‌شوند و در نهایت اگر ادامه یابند منجر به قطع ارتباط طرفین خواهند شد.

اظهار نظرها و کلمات نابهنجاری که در برخوردهای روزانه والدین ردو بدل می‌شود، عزت نفس آنان را جریحه‌دار می‌سازد و تهدیدی برای ارتباط سالم خود و فرزندانشان خواهد بود. غرووندهای مادر به دنبال پدر یا به عکس در حضور فرزندان نیز آثار بسیار ناگواری در شبکه ارتباطی خانواده بوجود خواهد آورد. این غرووندها گرچه واژه‌های رکیک و ظاهراً بدی نیستند، ولی شکاف عمیق و آثار تخریبی فراوانی بر روابط پدر و مادر و فرزندان به جای خواهند گذاشت و دید منفی نسبت به همدیگر پیدا خواهند کرد. به عبارت دیگر فرزند دختر در آینده نسبت به مرد و فرزند پسر نسبت به زن دید منفی خواهند یافت. در عمل دیده شده که بچه‌های نق نقو از پدر و مادر نق نقو حاصل می‌شوند. برخی از جملاتی که با غرووند پشت سر همسر گفته می‌شود عبارتند از:

- آه از دست این پدر.

- آه از دست این مادر.

- همیشه همینطوره.

- به فکر نیست.

- تو خودشه.

- همه‌اش کار داره.

- همه‌اش مسافرته.

- همه‌اش جلسه.

- همه‌اش مطالعه.

- اصلاً به فکر خانه نیست.

- همیشه یادش میره.

- از اوّل همینطوری بوده.

- ما بدبختیم.

- برای مردم خوبه.

- برای ما اینطوره!

- دیگه از زندگی خسته شدم.

- یک کاری برای من تا به حال انجام نداده.

- ما شانس نداریم.

- هیچ معلوم نیست چه کاره است.

- خرجی نمی‌ده.

- هیچی نمی‌خره.

- معلوم نیست پولهایش کجاه میره.

- هر چه می‌گیریم گوش نمی‌ده.

- بسه دیگه.

- کاری نمی‌کنه.

- چرا آن کار را کردی؟

- چرا این کار را کردی؟

- همیشه کارش خرج کرده.

- به فکر بچه‌ها نیست.

- همه‌اش فکر فامیل خودشه.

### مهارت‌های ارتباطی سالم

اےنکم مؤاخذون باقوالکم فلا تقولوا خیراً.<sup>۳</sup>

"البته شما در مورد گفتارشان مورد مواخذه قرار می‌گیرید، پس مگویید، مگر سخن خیر و نیکو."

مشکل عمده ما این است که از مهارت‌های ارتباطی سالم بی‌بهره‌ایم. گرچه اعضای خانواده‌ها در جامعه ما غالباً انسانهای مؤمن و متدین و وفادار به یکدیگر هستند، ولی متأسفانه در ایجاد ارتباطی سالم و شاد با هم، به‌خصوص از زمانی که صاحب فرزند می‌شوند، ناتوانند. اختلالات ارتباطی بین زن و شوهر در سایر اعضای شبکه ارتباطی سرایت

فهمیده، الحمدلله، آرام، بسیار خوب، بفرمایید، چشم، با تقوا، بردبار، سپاسگزارم، مطمئن، مهربان، دلگرم، لطفاً، صمیمی، خوشبخت، مقبول.

### ب) کلام سازنده (کلمات طیب)

- خداوند به شما توفیق بده.
- اگر بتوانم حتماً انجام می‌دهم.
- شما صاحب اختیارید.
- شما بفرمایید.
- شما بهتر درست می‌کنید.
- خدا اجر تان بدهد.
- خسته نباشی.
- خدا شما را موفق کند.
- من احساس شما را درک می‌کنم.
- دست پخت شما بسیار خوبه.
- توضیح دهید تا شما را درک کنم.
- خیلی خوشحالم کردی.
- خسته نباشید.
- زبان قدردانی ندارم.
- اجازه بدهید من هم کمک کنم.
- کارها را با هم تقسیم کنیم.
- چه احتیاجی داری!
- من از شما ممنونم.
- چه کاری از دست من ساخته است؟
- خدا عوض بده.
- دست شما درد نکند.
- زحمات شما کاملاً مشهود است.
- خدا از دست ما راضی باشد.
- چطور می‌توانم از زحمات شما تشکر کنم.
- من دست پخت شما را خیلی دوست دارم.
- احساس می‌کنم شما همه‌اش زحمت کشیده‌اید.

می‌کند و آثار تخریبی در روابط فرزندان با سایر افراد خانواده و اجتماع به جای خواهد گذاشت.

ما به ظاهر ارتباط خود را به وسیله کلمات و جملات برقرار می‌کنیم و گفتن کلمات و رد و بدل کردن جملات را بطور روزمره امری ساده و طبیعی می‌انگاریم و خیلی راحت و آسان دهان باز کرده، کلمات و واژه‌ها را پشت سر هم ادا می‌کنیم و توجهی نداریم که این کلمات چه تأثیر هیجان‌انگیزی، هر چند ظاهراً نامحسوس، در روح و روان دیگران به جای خواهد گذاشت. همین سخنان و گفتار روزمره است که رابطه بین زن و شوهر را تیره و تار و یا صمیمی و شاد می‌کند و نیز ارتباط را عمیق‌تر کرده، یا موجب تنفر و گسیختگی آن می‌شود. در هر صورت ما موقعی شاد و سرحال و سعادتمند هستیم که بتوانیم ارتباطی سالم و صحیح برقرار نماییم، تا از این ارتباط، هم خداوند راضی باشد و هم ما لذت ببریم. خداوند زبان را وسیله‌ای برای بیان کلمات طیب<sup>۵</sup> و طاهر قرار داده که موجب تخلیه احساسات و کاهش دشواریها، برقراری ارتباط سالم و تعالی روح و رستگاری انسان می‌شود. در این قسمت برخی از واژه‌ها و جملات سازنده از نظر گرامی تان می‌گذرد.

### الف: واژه‌های سازنده:

چه کسانی از واژه‌های سازنده استفاده می‌کنند؟ برخی از واژه‌های سازنده عبارتند از: آفرین، باصفا، ان‌شاءالله، احسن، لایق، ممنون، متشکرم، امیدوارم، خوب، عالی، عزیزم، نظیف، جانم، عمرم، خوبه، دوستم، کنجکاو، رفیق، عاقل، تلاش‌گر، عزیز دلم، باهنر، با دقت، موقر، ماشاءالله، با فهم و کمال،

کنار او مراقبی - از طرف خداوند - حاضر است .

ما وقتی باید خود را در برقراری ارتباطی سالم موفق بدانیم و مورد ارزیابی و قضاوت قرار دهیم که دچار خشم و یا عصبانیت می شویم . با کسانی که از دست شما عصبانی و خشمگین هستند چگونه سخن می گوید؟ یا مواقعی که انتقاداتی نسبت به شما وارد می سازند، چگونه برخورد می کنید؟ وقتی همسران به سخنان شما گوش نمی دهد، چه می گوید و چگونه رفتار می کنید؟ در شرایطی که زیر بار فشار اقتصادی قرار گرفته اید و یا غم و اندوه و رنجش خاطری برای شما فراهم شده است چه عکس العملی از خود نشان می دهید و چه می گوید؟ در حالی که خسته و کوفته و با فشار روحی که بر شما وارد آمده است از سرکار به منزل بر می گردید و با مشکلات غیر مترقیه در خانه مواجه می شوید، چه می کنید و چه می گوید؟ این گفت و گوها را خداوند می شنود:

قَدْ سَمِعَ اللَّهُ قَوْلَ الَّتِي تُجَادِلُكَ فِي زَوْجِهَا وَ تَشْتَكِي إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ يَسْمَعُ تَحَاوُرَ كُفْرًا إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ بَصِيرٌ . / مجادله

"خداوند سخن زنی را که درباره شوهرش با تو گفت و گو می کند و به سوی خدا شکوه می آورد، شنید."

اگر ما بتوانیم در این گونه مواقع خود را کنترل کنیم و یا حداقل سکوت نماییم و یا کلماتی به زبان بیاوریم که احساسات طرف مقابل را جریحه دار نکند و از بار عاطفی منفی برخوردار نباشد، می توان گفت که موفق بوده ایم و توانسته ایم به گونه ای احترام متقابل را حفظ کرده، در واقع از ارتباط سالم برخوردار باشیم .

- البته شما همیشه در کار خوب پیشقدمید .  
- من وجود شما را مایه رشد خود می دانم .  
- خوشم می آید که اول وقت نماز می خوانی .  
- خواهش می کنم شما درباره این موضوع فکر کنید .

- من بچه ها را نگه می دارم، شما اول نماز بخوانید .  
- امروز من کار را انجام می دهم، شما مطالعه کنید .

- واقعیت این است که کارها باید انجام شود .  
- ماشاءالله از این همه کارهایی که انجام داده ای .

- همه زحمات و کارها روی دوش شما است .

- اجازه بدهید مشکلات را با هم حل کنیم .  
- من حرفی ندارم اگر شما راضی باشید .  
- سعی ما این است که بتوانیم والدین خوبی باشیم .

- دوست دارم نظر جناب عالی را بشنوم .  
- احساس می کنم خیلی بیدار مانده اید .  
- احساس می کنم امروز خیلی زحمت کشیده ای .

- ظاهراً از من عصبانی هستید، دلیلش را نمی دانم، ولی موقعیت شما را درک می کنم .  
- زحمات خانه را شما متحمل شده اید .  
- احساس می کنم دوست دارید همگی با هم اول وقت نماز بخوانیم .

- ان شاءالله شما می توانید .  
کلمات را نباید ساده فرض کرد، اینها جزء عمل انسان هستند که درباره آنها انسان مورد محاسبه و مؤاخذه قرار خواهد گرفت :

مَا يَلْفُظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ . / ۱۸ ق  
"انسان هیچ سخنی نمی گوید، مگر اینکه در

بدل می‌گردد که قلبها را می‌آزارد و موجب جریحه‌دار شدن شخصیت طرفین و ایجاد رنجش عاطفی و تعارض و اختلاف خواهد بود. تشدید این عوامل موجب شدت بحران در نظام ارتباطی کودکان با یکدیگر و سایر اعضای خانواده می‌شود و این اختلالات به صورت رفتارهای نابهنجار در محیط خانه و مدرسه ظاهر خواهد شد.

اغلب پرخاشگریها، افسردگیها، کمروییها، خودآزاریها و دیگر آزاریها، انزواطلبیها، کم‌رغبتی به تحصیل، بی‌دقتی و بی‌علاقگی به درس و بالاخره افت تحصیلی کودکان، ناشی از اختلالاتی است که در نظام شبکه ارتباطی خانواده بوجود آمده است.

#### پی‌نوشت‌ها:

۱- رب کلام انفذ من سهام : چه بسا سخنی که شکافنده‌تر از نیزه و شمشیر است.

غررالحکم ۴ : ۶۹.

۲- اکثر بیماریهای خانوادگی منشاء جسمانی ندارند و یک نوع بیماریهای روان - تنی می‌باشند. بیماریهایی که اصطلاحاً به آنها پسیکوسوماتیک می‌گویند و عوارض روانی به صورتی در جسم ظاهر می‌گردد که اگر علت (که مشکل روانی است) بر طرف شود، معلول هم خود بخود از بین خواهد رفت.

۳- غرر و دررآمدی ، ۳ : ۶۵.

۴- عود لسانک حُسن الکلام تأمن الملام : زیانت را به نیکو سخن گفتن عادت ده تا از سرزنش ایمن باشی. علی علیه السلام، غررالحکم

۵- احسن الصمت ما كان عن الزلل : نیکوترین خاموشی، سکوت از ذکر لغزشهاست.

غررالحکم

در حقیقت همین ارتباط خوب و سازنده است که موجب رضایت خداوند متعال، لذت‌بخشی زندگی، رشد و تعالی روح و افزایش درجه تقوا در ما و همسرمان خواهد شد. کم‌اند کسانی که در یک چنین شرایطی با صمیمیت و گشاده‌رویی و با کلمات محبت‌آمیز برخوردی شرافتمندانه و کریمانه داشته باشند.

اغلب زوجها در چنین مواقعی از برقراری یک ارتباط سالم غفلت دارند و همین غفلت کم‌کم شکاف عمیقی در نظام شبکه ارتباطی خانواده ایجاد می‌کند و در نتیجه سبب بروز اختلاف و نابهنجاری‌های روانی و عصبی در سایر اعضای خانواده خواهد شد.

گاه اتفاق می‌افتد که زوجها بر سر مسأله‌ای کوچک و پیش‌پا افتاده جر و بحث فراوانی می‌کنند و کلماتی عنوان می‌شود و سخنانی رد و

