

گسست عاطفی درخانه‌های ایرانی



امارها نشان می‌دهد خط قرمز گفت‌وگوی بین اعضای خانواده‌ها در کشور را رد کرده‌ایم و میانگین گفت‌وگو بین اعضای خانواده‌های ایرانی به 15 تا 20 دقیقه در روز رسیده است، موضوعی که نشان از یک گسست عاطفی بزرگ بین اعضای خانواده‌ها در کشور دارد.

امارها نشان می‌دهد خط قرمز گفت‌وگوی بین اعضای خانواده‌ها در کشور را رد کرده ایم و میانگین گفت‌وگو بین اعضای خانواده‌های ایرانی به 15 تا 20 دقیقه در روز رسیده است، موضوعی که نشان از یک گسست عاطفی بزرگ بین اعضای خانواده‌ها در کشور دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه همشهری، خانواده‌ای که مهم‌ترین نهاد اجتماعی در هر جامعه از جمله ایران ما محسوب می‌شود و از مهم‌ترین کارکردهای آن ایجاد بستری برای افزایش تعامل بین افراد و آموزش گفت‌وگو کردن است، حالا به نظر می‌رسد خود دچار شکاف‌های عمیق و مشکلات ارتباطی شده است و حاصل این ضعف بزرگ را می‌توان در افزایش پرونده‌های طلاق و شکاف بین نسلی و اختلافات فرزندان با والدینشان جست‌وجو کرد.

خانواده سالم خانواده‌ای است که با گفت‌وگو و تعامل بتواند راه‌حلی برای مشکلاتش پیدا کند و در چنین خانواده‌ای کمتر اتفاقی می‌تواند به تهدیدی جدی بدل شود. این روزها وابستگی بیش از حد اعضای خانواده به وسایل ارتباطی همچون گوشی‌های هوشمند، شبکه‌های ماهواره‌ای و فضاهای مجازی اعضای خانواده‌ها را از هم دور کرده است و در عمل جزیره‌های خصوصی در خانه‌ها شکل داده است؛

رسانه‌ها و شبکه‌های مجازی که ارتباط حقیقی و گفت‌وگو بین اعضای خانواده را به حداقل رسانده است تا جایی که در کمتر خانواده‌ای شاهد دورهمی‌های شبانه و بحث‌ها و گفت‌وگوهای خانوادگی هستیم.

این روزها حتی شاهدیم که بسیاری از اعضای خانواده به جای حرف زدن باهم در شبکه‌های مجازی به هم پیام می‌دهند و خانه‌ها بیشتر در سکوت فرو رفته‌اند. مسئله‌ای که باعث شده تا شاهد کاهش سطح ارتباطات عاطفی بین افراد خانواده هم باشیم و در مسائلی هم که اعضای خانواده با هم صحبت می‌کنند در نهایت در بسیاری از مواقع بحث‌ها به تنش کشیده می‌شود. با سیدحسین موسوی چلک، رئیس انجمن مددکاری اجتماعی ایران، امیرمحمود حریرچی، جامعه‌شناس را درخصوص آسیب‌شناسی این موضوع بخوانید:

سیدحسین موسوی چلک، با ابراز تأسف از اینکه در سال‌های اخیر شاهد ضعف فرهنگ گفت‌وگو بین خانواده‌ها بوده‌ایم، گفت: کم شدن زمان گفت‌وگو در بین اعضای خانواده دلایل متعدد دارد، یکی از این دلایل مشغله زیادی است که افراد دارند و به دلیل همین مشغله فراموش کرده‌اند که یکی از مهم‌ترین راه‌های افزایش صمیمیت درون خانواده‌ها، صحبت کردن با یکدیگر است.

رئیس انجمن مددکاری اجتماعی ایران گفت: امروز گسترش تکنولوژی و فناوری‌های نوین باعث شده که افراد درون و بیرون از خانواده رابطه‌هایشان در قالب گفت‌وگو ضعیف‌تر از گذشته باشد و افراد دیگر حوصله‌همدیگر را نداشته باشند.

او با اشاره به این نکته که خیلی از مواقع افراد نمی‌دانند که گفت‌وگو یک مهارت است، گفت: ما باید بلد باشیم و بدانیم چه بگوییم؛ چه کلماتی را در چه جاهایی به کار ببریم، موضوعات انتخابی مان برای گفت‌وگو در جمع‌های مختلف چگونه باید باشد و چگونه برای گفت‌وگو باید وقت بگذاریم.

ضمن اینکه در خیلی از مواقع افراد از گفت‌وگو کردن گریزانند، چرا که گفت‌وگوهای قبلی‌شان در نهایت به مشاجره ختم شده و به دلیل اینکه می‌ترسند دوباره مشاجره‌ای صورت بگیرند، ترجیح می‌دهند تا با دیگران گفت‌وگو نداشته باشند. این مسائل در حالی بین خانواده‌ها در حال روی دادن است که گفت‌وگوی صریح و صمیمی بین اعضای خانواده می‌تواند آرامش و نشاط را به محیط خانواده برگرداند و افراد از در کنار هم بودن لذت ببرند.

موسوی چلک ادامه داد: گفت‌وگو بین خانواده‌ها باعث می‌شود تا افراد از خواسته‌های هم با خبر شوند و بتوانند از یکدیگر حمایت‌های روانی و عاطفی داشته باشند. خانواده‌ها یک جاهایی بتوانند سایر خواسته‌های اعضا را متوجه

شوند و به برآورده شدن آن کمک کنند. وجود فرهنگ گفت وگو، صمیمیت را میان اعضای خانواده افزایش می دهد.

اعضای خانواده با اهداف مشترک و خواسته های یکدیگر آشنا می شوند. در فضای صمیمی گفت وگو، مشکلات و انتظارات گفته می شود و با مشارکت اعضای خانواده برای پاسخ دادن به آنها قدم برداشته می شود. در نتیجه گفت وگو، رضایت افراد تامین شده و آرامشی مثال زدنی در خانواده حاکم می شود.

به گفته وی در گذشته که رسانه ها اینقدر گسترده نبودند، بخش عمده ای از گفت وگوها در شب نشینی های بین اعضای خانواده ها اتفاق می افتاد و افراد در این دوره می ها راجع به موضوعات مختلف صحبت می کردند اما الان متأسفانه شاهد فقط محبت و فاصله عاطفی بین افراد هستیم که این مسائل عوارضی را به همراه دارد و افراد برای جلب محبتی که نیاز دارند، به دنبال فضاهایی می روند که بتوانند محبت مورد نیازشان را جذب کنند.

ایجاد فرهنگ گفت وگو در خانواده یک مهارت است؛ نمی توان جلوی تلویزیون نشست و کانال ها را بالا و پایین کرد یا در شبکه های مجازی چرخید و در عین حال با یکی از اعضای خانواده گفت وگویی مؤثری انجام داد. موسوی چلک با بیان این نکته که باید شبکه های اجتماعی را مدیریت کرد، گفت: اگر نتوانیم شبکه های اجتماعی را مدیریت کنیم همانطور که تا امروز این شبکه ها زندگی مان را تحت الشعاع قرار داده اند در آینده نیز همین اتفاق می افتد.

اما آنچه مهم است این است که مردم برای تقویت فرهنگ گفت وگو بین خودشان، اقدام کنند و به اهمیت گفت وگو واقف باشند و یاد بگیرند که چگونه صحبت کنند. به گفته رئیس انجمن مددکاری اجتماعی ایران خانواده ها باید برای گفت وگویی بین فردی اهمیت قائل شوند، این مسئله ای نیست که بتوان با دستورالعمل آن را پیش برد، با وجود این یاد گرفتن چگونه گفت وگو کردن بخشی از مهارت های اجتماعی و ارتباطی است.

خانواده باکیفیت، خانواده ای است که گفت وگویی باکیفیت در آن شکل بگیرد. جامعه ای که در آن اعضای خانواده ها با هم حرف نمی زنند با آسیب های اجتماعی مانند طلاق، خشونت و افسردگی دست به گریبان است. افراد خانواده کنار هم هستند ولی از تنهایی رنج می برند.

وی با بیان اینکه درست نیست همه مسائل آموزشی و تربیتی را از آموزش و پرورش بخواهیم، گفت: خانواده ها مسئولیت خودشان را دارند و آموزش و پرورش نیز مسئولیت خودش را دارد اینکه خانواده ها توقع داشته باشند همه مسائل تربیتی به عهده این وزارتخانه باشد، درست نیست آموزش و پرورش در بخش آموزش مهارت های اجتماعی در کنار آموزش خانواده باید کار کند و می تواند نقش تأثیر گذاری داشته باشد، اما اینکه خانواده ها رفع مسئولیت از خودشان کنند و همه از این وزارتخانه توقع داشته باشند که مهارت های عاطفی و کلامی و ارتباطی را به فرزندانشان یاد بدهند، به نوعی فرار از مسئولیت است.

در سوءتفاهم غرق شده ایم

امیر محمود حریر چی، جامعه شناس نیز با اشاره به اینکه وسایل ارتباط جمعی از جمله شبکه های اجتماعی نقش پر رنگی در کم شدن ارتباط بین اعضای خانواده دارند، گفت: در فضاهای مجازی آدم ها آنطور که دوست دارند دیده شوند، خود را به نمایش می گذارند و همین مسئله برایشان احساس رضایت به همراه می آورد. با وجود این بسیاری از افراد بلد نیستند از این شبکه ها چگونه استفاده کنند و در گیر آن شده اند.

وی ادامه داد: الان شاهد این هستیم که بسیاری از بچه ها نیز گوشی ای هوشمند دارند و در شرایطی که بچه سرگرم بازی با تلفن همراه است پدر و مادر نیز با گوشی همراه سرگرم هستند و توجهی به یکدیگر ندارند.

حریرچی با ابراز تأسف از اینکه متأسفانه خانواده های ما سواد عاطفی کمی دارند، گفت: خانواده ها این نیاز که یکی از اصلی ترین نیازهای بشری است را نمی شناسند. درحالی که این نیاز باعث رشد انسان شده و باعث می شود تا افراد از زندگی خود لذت برده و دارای اعتماد به نفس شوند.

به گفته این جامعه شناس برای اینکه افراد بتوانند در زندگی موفق باشند باید نیازهای عاطفی شان بر طرف شود، این نیاز در جوامع شهری بیشتر احساس می شود چرا که همسایه ها ارتباط نزدیکی با همدیگر ندارند، افراد تمایلی ندارند تا نزدیکترین همسایه شان از زندگی آنها مطلع باشد و همه به نوعی دچار پنهان کاری هستند.

این مسئله درون خانواده ها نیز مشاهده می شود، فرزندان دلیلی نمی بینند که خانواده از رفت وآمد ها و دوستانشان

مطلع باشند و خانواده ها نیز چندان با یکدیگر گفت و گو نمی کنند که بتوانند نیازهای عاطفی هم را برآورده کنند. وی گفت:

فردی که در خانواده نیاز عاطفی اش بر طرف نشده باشد در آینده سلامتی اجتماع را به خطر می اندازد همین مسئله نشان می دهد که رشد یافتگی عاطفی در خانواده ها با گفت و گو و تعامل به وجود می آید.

انسان های رشد نیافته اعتماد به نفس ندارند و دچار افسردگی می شوند. همانطور که در هرم مازلو مشاهده می شود نیاز عاطفی از اساسی ترین نیازهای بشریت است و افرادی که به این مرحله دست پیدا می کنند نیازهای پایه ای شان رفع شده و به مرحله امنیت می رسند.

اما متأسفانه ما اینقدر درگیر نیازهای پایه ای شده ایم که اگر پدر، مادر و یا همسر مان نتواند نیازهای عاطفی مان را برطرف کند، این مسئله را به حساب ناتوانی او می گذاریم. به گفته حریری، یکی دیگر از دلایل گسست بین خانواده ها نیازهای بیش از حدی است که برای خودمان در خانواده ها ایجاد کرده ایم.

نیازهایی که به «لاکچری» بودن معروفند و اگر این نیازهایمان برطرف نشود بین افراد دلخوری پیش می آید. این جامعه شناس با اشاره به وابستگی بیش از حد افراد به گوشی های تلفن همراه نیز گفت: در اکثر سوء تفاهم هایی که بین زوجین به وجود می آید پای گوشی تلفن همراه در میان است. رفع سوء تفاهم هایی که این وسیله ارتباطی به وجود می آورد بسیار مشکل است چرا که سواد ارتباطی بین افراد ضعیف است.

وی ادامه داد: نکته ای که نباید آن را از نظر دور داشت این است که گفت و گو های بین افراد خانواده معمولاً به جدل منتهی می شود و هر کس می خواهد حرف خودش را ثابت کند و افراد، شنونده صبور خوبی نیستند. خانواده ها باید یاد بگیرند ابتدا شنونده خوبی باشند اما از همان ابتدای صحبت به این فکر نکنند که جواب طرف مقابل را چه بدهند که قانعش کنند.

می توان در خصوص صحبت هایی که می شود ابتدا سکوت کرد و بعد درباره آن فکر کرد و در صورتی که راجع به موضوع مطرح شده قانع نشدیم بعداً دلایل خود را در آرامش با فردی که اختلاف نظر داریم در میان بگذاریم.

به گفته حریری رسانه ها، خصوصاً رسانه ملی وظیفه سنگینی در این باره دارد، باید آموزش درست گوش کردن را به مردم یاد بدهند، استفاده از تیزرهای تبلیغی اثر گذار می تواند راهکار مؤثری در این خصوص باشد اما متأسفانه رسانه ملی برای خود هیچ وظیفه ای در این خصوص قائل نیست و برای مدیران این شبکه اهمیتی ندارد که بتوانند میزان آگاهی و سواد ارتباطی و عاطفی مردم را بالا ببرند.

در مدارس نیز آموزش مهارت های زندگی به اندازه ای نیست که بچه های ما بتوانند چیزی در این خصوص یاد بگیرند. متأسفانه همه ما در سوء تفاهم غرق شده ایم و به هم شک و تردید داریم. در روابط عادی و محیط های اداری و... بین افراد اعتماد نداشتن به یکدیگر موج می زند و همین مسئله باعث شده تا افسردگی در جامعه درصد بالایی از مردم را گرفتار کند.

خانواده؛ مهم ترین رکن جامعه

امیرحسین جلالی ندوشن، روانپزشک: نتایج پیمایش های اجتماعی که در تهران و شهرهای بزرگ انجام شده نشان می دهد که نهاد خانواده در ایران دچار تغییراتی جدی شده است. جدا از آنکه شکل یگانه خانواده در ایران دچار تحول شده و ما با تکثر نهاد خانواده در ایران روبه روییم، خود نهاد خانواده هم تغییراتی بنیادین را تجربه کرده و به عبارتی نقش و کارکرد گذشته خود را از دست داده یا دست کم با تحول در نقش خود روبه رو شده است.

به عنوان نمونه با رشد فردیت و با تکثر در منابعی که شخص ارزش های بنیادین خود را از آنها می گیرد، خانواده، آن نقش منحصر به فرد انتقال دهنده ارزش ها و تولید کننده الگوها برای زندگی شخص را از دست داده است.

داوری درباره اینکه آیا خانواده در ایران نهادی متکثر و دمکراتیک بوده یا ساختی مستبد بر آن حکومت می کرده، از دایره بررسی من خارج است اما مشاهده و بررسی برخی تجربه های بالینی یا مذاقه در آماری که نشان می دهد میزان اشتغال افراد در خانواده به امور فردی یا سرگرمی آنها به رسانه ها امکان گذران وقت مشترک میان اعضای خانواده یا گفت و گو میان آنها را کاسته، می تواند نگران کننده و از بعد سلامت روانی اجتماعی، موضوعی قابل اهمیت و بررسی

باشد.

خانواده مهم ترین رکن شکل گیری الگوهای پایدار اجتماعی شدن در افراد است؛ از آن رو که مهم ترین ویژگی هایی که به ما این امکان را می دهد که در زندگی اجتماعی بتوانیم دیگران را درک کنیم، با آنها حرف بزنیم و منظور خود را به آنها انتقال دهیم، با آنان شراکت کنیم، تعارض های خود را با آنها حل کنیم، یا با آنان مذاکره کنیم و البته در مواردی که نیاز باشد بتوانیم از حقوق خود با صراحت مندی و با پرهیز از خشونت دفاع کنیم، از رهگذار یک کودکی خوب و از راه داشتن الگوهای مناسب در خانواده به دست می آید. این راه البته محدود به کودکی نمی ماند و مسیر رشد در تمام زندگی ادامه می یابد.

به عبارتی افراد حتی وقتی خود والد می شوند در نوع تعامل و در تجربه های مشترک هیجانی با دیگر افراد خانواده مانند والدینی که اکنون پدربزرگ یا مادر بزرگ شده اند یا کودکانشان، مراتب کمال و پختگی را طی می کنند و بر اندوخته تجربه های هیجانی شان افزوده می شود.

در هر صورت خانواده پیش از مدرسه، مدرسه ای مهم برای ماست و فقدان تجربه های گروهی و تصلب گفت و گو در خانواده می تواند پیامدهایی منفی برای فرد و جامعه به بار بیاورد. اگر بخواهیم یک شاخص به دست اعضای خانواده بدهیم، آن همانا مدت زمانی است که افراد خانواده با هم وقت می گذرانند و ساعتی است که به گفت و گو می گذرد. نیاز نیست این گفت و گو پیرامون موضوعات خیلی مهم یا بنیادی باشد، حتی شاید بهتر باشد در وقت گفت و گو از پرداختن به امور سیاسی و اجتماعی تنش زا یا اختلاف انگیز پرهیز کرد و اتفاقاً هنر این است که بتوانیم موضوعاتی را که بشود درباره آن با کمترین چالش گفت و گو کنیم، بحث کنیم و به تفاهم برسیم را برای حرف زدن انتخاب کنیم.

والدین باید بپذیرند که زمانه عوض شده و پدر و مادری که بخواهند دیدگاه های خود را بر کودکان و نوجوانان شان دیکته کنند چندان کامیاب نخواهند بود. این البته به معنای نادیده گرفتن نقش پدر و مادر و محوریت آنها در کانون تصمیم های خانواده نیست. والدین حرف آخر را باید بزنند اما این هنر را نیز باید در خود پرورش دهند که فضای بازی برای شنیدن همه حرف ها و طرح دیدگاه های منطقی دیگر افراد خانواده فراهم کنند و البته آن اندازه شهامت داشته باشند که در زمان لازم کوتاه بیایند و از حرف خود عدول کنند.

خانواده در صورتی که بتواند باب گفت و گو را بگشاید و چراغ همدلی و تفاهم را روشن نگه دارد افرادی تربیت می کند که در جامعه بزرگ تر نیز می توانند حرف بزنند، نیازهای خود را بروز دهند، اما در عین حال دیگری را نیز به رسمیت بشناسند. کودکان و نوجوانانی که توسط پدر و مادر در خانواده به رسمیت شناخته شوند و صدای آنها شنیده شود، در جامعه نیز دیگران را به رسمیت می شناسند و به صداهای دیگر احترام می گذارند.