



نیود "خودشناسی" و نداشتن مهارت‌های ارتباطی معضل اصلی ارتباطات درون خانوادگی

یک متخصص روانشناسی عمومی، گفت: «عدم خودشناسی و نداشتن مهارت‌های ارتباطی...»

ایسنا/همدان یک متخصص روانشناسی عمومی، گفت: «عدم خودشناسی و نداشتن مهارت‌های ارتباطی، اصلی‌ترین معضل ارتباطات درون خانوادگی جامعه است.»

به گزارش ایسنا، دکتر زهره سوزنی در نشست "بررسی روابط درون خانواده" به مناسبت روز جهانی خانواده، اظهار کرد: عدم خودشناسی و نداشتن مهارت‌های ارتباطی، اصلی‌ترین معضل ارتباطات درون خانوادگی جامعه ماست بنابراین برای حل مشکلات ارتباطات درون خانوادگی باید نحوه روابط خود را اصلاح کنیم.

سوزنی در رابطه با اصلاح روابط درون خانواده، تصریح کرد: اولین مسئله این است که بدانیم باید در ابتدا خودمان را اصلاح کنیم. وی ادامه داد: برای اصلاح خود باید به خودشناسی برسیم و متناسب با توانایی و استعداد خود جلو برویم و در مرحله بعد بر روی مسئله دگرشناسی تمرکز کنیم.

باید برای بچه‌ها زمان و هزینه لازم را صرف کنیم این روانشناس با اشاره به اهمیت ارتباط با کودکان در خانه، توضیح داد: آن‌ها را ما به دنیا آوردیم و خودشان اختیاری نداشتند، بنابراین باید برای بچه‌ها زمان و هزینه لازم را صرف کنیم و در خدمتشان باشیم.

سوزنی ادامه داد: در روند تربیتی فرزندان، هماهنگی تربیتی اهمیت زیادی دارد و نباید حرف والدین، متناقض باشد از طرفی پدرها و مادرها نباید در حضور بچه‌ها اشتباهات یکدیگر را به روی هم بیاورند تا مهر مادر و اقتدار پدر، حفظ شود.

وی خاطرنشان کرد: خداشناسی، خودشناسی و دگرشناسی و کار، از معیارهای بررسی بهداشت روان است و برای انسجام خانواده باید این معیارها را در زندگی پیاده کنیم.

این روانشناس با اشاره به اهمیت ارتباط عاطفی با کودک، توضیح داد: «در خدمت بودن، تماس فیزیکی، تایید کافی، هدیه دادن و وقت گذاشتن از مسایلی است که باید در ارتباط با کودک، رعایت شود البته ممکن است یکی از معیارها در فرد، غلبه داشته باشد.»

سوزنی با تأکید بر اهمیت مطالعه برای بهبود ارتباطات درون خانوادگی، مطرح کرد: اطلاعات اعضای خانواده باید بالا برود و در این راستا باید حداقل روزی یک ربع، مطالعه داشته باشند چون هر بلایی که بر سر انسان می‌آید از جهل و نادانی است.

وی با اشاره به اهمیت هوش معنوی، خاطرنشان کرد: یکی از مباحثی که ارتباطات درون خانوادگی را تقویت می‌کند، پررنگ کردن خدا در زندگی است چون هنگام عبادت، هورمون‌های لذت بخش در مغز، ترشح می‌شود.

این روانشناس در پایان تأکید کرد: در خانواده باید برای هم بدون قید و شرط وقت بگذاریم، امواج منفی در مرحله اول ما باید بتوانیم ضرورت درون خانواده را درک کنیم چون اولین هویت اجتماعی افراد، مانند؛ فرهنگ، تمدن و مذهب در خانواده، در خانواده شکل می‌گیرد.

اگر به مسئله خانواده توجه نشود، می‌تواند هویت شکست ایجاد کند

مرضیه فامیل رشتی، کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی نیز در این نشست، اظهار کرد: در مرحله اول ما باید بتوانیم ضرورت درون خانواده را درک کنیم چون اولین هویت اجتماعی افراد، مانند؛ فرهنگ، تمدن و مذهب در خانواده، در خانواده شکل می‌گیرد.

فامیل رشتی تصریح کرد: اگر به مسئله خانواده توجه نشود، می‌تواند هویت شکست ایجاد کند و منشا اختلالات رفتاری باشد البته مرکز التیام و درمان نیز، خانواده است.

وی با بیان اینکه هیچکس منکر اهمیت علم و دانش در بهبود ارتباطات خانوادگی نیست، توضیح داد: خیلی از خانواده‌ها علم دارند اما موفق نیستند چون ما فقط به دانستن فکر می‌کنیم و اهل عمل نیستیم بنابراین هیچ تغییری رخ نمی‌دهد.

این روانشناس، مطرح کرد: امید به بهبود، اصلاح، نصیحت و تذکر، جواب نمی‌دهد چون ما اهل عمل نیستیم در صورتیکه با بررسی قرآن کریم متوجه می‌شوید پس از خطاب جمله ایمان بیاورید به مردم، بحث عمل صالح، مطرح شده است.

فامیل رشتی خاطرنشان کرد: دانایی مقدمه است اما باید با توانایی همراه باشد تا نتیجه مثبتی داشته باشد

وی در رابطه با ویژگی‌های خانواده سالم، توضیح داد: ایجاد تعادل در رفتار و نداشتن افراط و تفریط، حاکم بودن آرامش روانی در عواطف، حمایت معقول و منطقی، داشتن اهداف مشترک، واقع بین بودن و داشتن قواعد منعطف در خانواده، از ویژگی‌های خانواده سالم است.

این روانشناس مطرح کرد: در خانواده‌های سالم هم مشکلاتی وجود دارد اما آن‌ها شیوه منطقی برای حل مشکلاتشان دارند. فامیل رشتی تأکید کرد: در بحث حل مشکل ارتباطات درون خانوادگی بهتر است به ارتباط توجه شود و نه افراد بنابراین در همین

راستا وقتی مشکلی صورت می‌گیرد برای حل مسئله باید انگشت اتهام به سمت خودمان باشد و در ابتدا به این سوالات پاسخ دهیم که مشکل چیست؟ سهم من در این مشکل چیست؟ و چه سهمی برای حل مشکل داریم؟

وی ادامه داد: گوش دادن، گفت و گو، لمس کردن و زبان بدن، مهم‌ترین ابزار ارتباطی است.

این روانشناس در پایان با اشاره به اهمیت شناخت نیاز طرف مقابل در رابطه، توضیح داد: افراد باید از نیازهای هم مطلع باشند چون وقتی نیازهای اساسی افراد، ارضاء می شود، حالشان خوب است که می تواند، شامل؛ نیاز به تفریح، رشد، قدرت، عشق، آزادی فردی و بقا باشد. این نشست به همت سازمان دانشجویان جهاددانشگاهی واحد همدان در دفتر خبرگزاری ایسنا (منطقه همدان) برگزار شد.