

## بایسته‌های ارتباط کلامی در خانواده بر پایه منابع اسلامی

محدثه مهدوی<sup>۱</sup>، نجیب‌الله نوری<sup>۲</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر بایسته‌های روابط کلامی اعضای خانواده بر پایه منابع اسلامی را با روش مرور و تحلیل متون دینی بررسی می‌کند. در روش مرور، کتاب‌ها و مقالات نگارش یافته در زمینه روابط کلامی اعضای خانواده بررسی شدند. در روش تحلیل متون دینی، آیات، روایات و سخنان علمای دین گردآوری و تحلیل شد. تحلیل این منابع به صورت تعقل در محتوای آیه و روایت و سپس استنتاج نظری صورت گرفت. هفت مورد از بایسته‌های ارتباط کلامی اعضای خانواده در پژوهش حاضر عبارتند از: ملایم صحبت کردن، محترمانه صحبت کردن، با نام نیک خطاب کردن، ابراز محبت کردن، تشکر و سپاس‌گزاری از یکدیگر، گوش دادن به سخنان یکدیگر و انتخاب زمان و مکان مناسب گفت‌وگو. در نهایت نیز جمع‌بندی صورت گرفته است.

**واژگان کلیدی:** ارتباط کلامی، ارتباط غیرکلامی، خانواده، منابع اسلامی.

### ۱. مقدمه

خانواده مهمترین نهاد و متعالی‌ترین سازمان اجتماعی است که اولین جوانه‌های ارتباط بین انسان‌ها نیز اولین بار در حریم خانواده شکل گرفته و پدیدار می‌شود. بهترین خواستگاه روابط سالم و مطلوب، خانه و خانواده است تا جایی که یکی از عوامل مهم اختلاف زناشویی یا سوء رفتار بین زن و مرد و بین والدین و فرزندان نیز ریشه در نوع ارتباط دارد. رابطه خوش‌آیند و

۱. دانش‌پژوه مقطع کارشناسی روان‌شناسی از کشور افغانستان، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی العالمیه، قم، ایران.

۲. استادیار گروه روان‌شناسی، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی العالمیه، قم، ایران.

آرام‌بخش زن و شوهر نه تنها مناسب‌ترین بستر رشد و شکوفایی و تعالی شخصیت آنها را فراهم می‌کند، بلکه چنین رابطه‌ای از نیازهای ضروری فرزندان سالم نیز است که به نوبه خود در رشد و تعالی آنها مؤثر است. تعالی نفس و خودشکوفایی انسان، دستاورد ارزشمند ازدواج موفق است. موفقیت در ازدواج بدون تجهیز زوجین به مهارت‌های زندگی از جمله دانش ارتباطی ممکن نیست. مسئله شناخت زن و مرد از یکدیگر و دنیای متفاوت آنها تأثیر زیادی در بهبود ارتباطات کلامی و غیرکلامی دارد.

## ۲. مفهوم‌شناسی

### ۲-۱. ارتباط

ارتباط در زبان فارسی و فرهنگ لغت به معنای پیوند دادن و ربط دادن و به صورت اسم مصدر به معنای بستگی، پیوند، پیوستگی و رابطه است. (معین، ۱۳۴۲، ص ۱۸۵) ارتباط کلامی یا گفتاری، ارتباطی متقابل است که افراد در کمترین فاصله زمانی و مکانی باهم برقرار می‌کنند. صحبت کردن و گوش دادن، تکراری‌ترین کارهای ضروری و حیاتی است و نیز به معنای نوعی فن اطلاع‌رسانی و انتقال افکار و رفتارهای انسانی از شخصی به شخص دیگر است (اکرامی‌فر، ۱۳۸۲، ص ۴۲). زبان به صورت سیستمی از نمادها (گاهی اوقات به *lexemes* شناخته می‌شود) و دستور زبان (قواعد) که در آن دستکاری از نشانه‌هاست، توصیف می‌شود. کلمه زبان همچنین به مشخصات مشترک از زبان اشاره دارد. آموزش زبان به طور معمول بیش‌تر در سنین کودکی انسان رخ می‌دهد. زبان ویژگی‌های خاص خود را به اشتراک می‌گذارد اگرچه بسیاری از اینها شامل استثنائات هستند. بین زبان و لهجه هیچ خط تعریف شده‌ای وجود ندارد. زبان‌های ساخته شده مانند اسپرانتو، زبان‌های برنامه‌نویسی و فرمول‌های مختلف ریاضی به ویژگی‌های اشتراک‌گذاشته شده توسط زبان انسانی محدود نمی‌شود. تنوع به معنی شفاهی و غیرشفاهی از ارتباط وجود دارد مانند زبان بدن، تماس چشمی، زبان اشاره،

paralanguage، ارتباطات لامسه‌ای، chronemics و رسانه‌ها شامل تصاویر، گرافیک، صدا، و نوشتن (ویرجنیا و دیگران، ۱۳۸۲، ص ۱۳۳).

### ۳. انواع ارتباطات انسانی: کلامی و غیرکلامی

#### ۳-۱. ارتباطات غیرکلامی

ارتباط غیرکلامی پیام‌هایی است که افراد علاوه بر خود کلام، آنها را نیز برای انتقال و مبادله استفاده می‌کنند مانند شیوه قرارگرفتن، راه رفتن، ایستادن، حرکات چهره و چشم‌ها، تن صدا و طرز لباس پوشیدن از الگوها و نشانه‌های ارتباطات غیرکلامی هستند. بنابراین، توجه به همه موارد فوق می‌تواند در شیوه ارتباط با مخاطب (برای مثال برای فروشنده در یک سوپرمارکت برای مشتری و جذب وی) مؤثر واقع شود. ارتباط غیرکلامی به نوبه خود می‌تواند معرف شخصیت و بیان‌گر کیفیات اخلاقی و روحی انسان باشد مانند حسن خلق، تواضع، عطف، مهر و رحمت، شفقت و مفاهیم و معانی مخالف آن مانند ترش‌رویی، کبر و غرور، درشتی و خشونت. مخاطب در بدو ورود و مواجهه با طرف مقابل یا محل کار وی با دیدن نشانه‌های غیرکلامی در مورد شخصیت او قضاوت می‌کند. بنابراین، باید تلاش کرد تا شخصیت مثبتی بر ذهن مخاطب از خود به جای گذاشت تا قضاوت خوب و مثبتی داشته باشد. قرآن می‌فرماید: «كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَى شَاكِلَتِهِ؛ هرکس برحسب ساختار (روانی و بدنی) خود عمل می‌کند» (اسراء: ۸۴).

در مراودات اجتماعی از جمله در فضای خانواده بیش‌تر بر نشانه‌های غیرکلامی اعتماد می‌کنند تا بر نشانه‌های کلامی، پس باید نشانه‌های غیرکلامی نیز تقویت شوند. نخستین برخورد و تأثیری که فرد بر مردم و طرف مقابل می‌گذارد بسیار اهمیت دارد. باید دانست که کلام ۷٪، لحن و طنین ۳۸٪ و حرکات ۵۵٪ اطلاعات را منتقل می‌کنند. (یحیایی و تاوتلی، ۱۳۸۵، ص ۲۷) ارتباط غیرکلامی می‌تواند ارادی یا غیرارادی باشد. برای مثال برخی از افراد با قراردادن کف دست بر سینه و پایین آوردن مختصر سر به دیگران اظهار ارادت و دوستی می‌کنند. این عملی ارادی است که فرد براساس قراردادهایی که در اجتماعش وجود دارد،

پیامی می‌فرستند. ممکن است فرد با دیگری شروع به صحبت کند و ببیند که رنگ رخسار او به تدریج سرخ می‌شود. از این سرخ شدن صورت او نیز پیامی دریافت می‌شود، اما در اینجا فرستنده این پیام، پیام خود را به صورت غیرارادی می‌فرستد. از این دو مثال ساده می‌توان دریافت که پیام‌های غیرکلامی، هم ارادی و هم غیرارادی هستند. پیام‌های غیرکلامی سهم خاصی در دامنه ارتباطات انسانی دارند (محسنیان‌راد، ۱۳۸۴، ص ۲۴۳). برای داشتن روابط خانوادگی موفق فرد باید علاوه بر مهارت گوش کردن و صحبت کردن، مهارت‌های غیرکلامی را نیز بیاموزد.

### ۳-۲. ارتباطات کلامی

#### ۳-۲-۱. نقش روابط کلامی در کاهش تعارضات خانواده

برخی پژوهش‌ها اهمیت و نقش روابط کلامی را در استحکام خانواده نشان می‌دهد. (اسماعیلی، ۱۳۹۳) براساس این پژوهش‌ها هرچه الگوی ارتباط کلامی بین اعضای خانواده مثبت‌تر باشد استحکام خانواده بیشتر می‌شود. پژوهش‌های دیگری نیز تأثیر آن را بر حل تعارضات خانوادگی نشان داده است. آموزش محتوایی ارتباط کلامی مبتنی بر آیات قرآن بر کاهش تعارضات مادر-دختر نوجوان شرکت‌کنندگان در گروه‌های آزمایش تأثیر معنی‌داری داشت. باتوجه به یافته‌های پژوهش می‌توان گفت که ارائه محتوایی ارتباط کلامی مبتنی بر آیات قرآن شیوه مناسبی برای کاهش تعارضات مادر-دختر نوجوان است (قاسمی یزدآبادی، ۱۳۹۴). نتایج پژوهش دیگر نشان داد که شرکت در کلاس‌های آموزش ارتباط کلامی به کاهش تعارضات و افزایش بهبود رابطه میان مادر-دختر در مقایسه با گروه کنترل می‌انجامد. نتایج پژوهش نشان داد که برگزاری و شرکت در جلسات آموزشی برقراری ارتباط کلامی موجب کاهش تعارضات و بهبود رابطه میان مادر و دختر می‌شود (غفوری زارچ، ۱۴۰۰). بنابراین، روابط کلامی منفی سبب حل نشدن تعارضات و اختلافات، ترجیح به سکوت، عدم درک یکدیگر و افزایش طلاق عاطفی خواهد شد. برای پیش‌گیری از افزایش این مشکلات آموزش مهارت‌های کلامی برای زوجین و مشارکت در گفت‌وگو ضرورت دارد.

### ۳-۲-۲. گفت‌وگو بین اعضای خانواده

یکی از راه‌های مهم و حیاتی برای رسیدن به تقویت بنیان خانواده و ایفای نقش شایسته، سنت گفت‌وگوی مناسب است. بی‌توجهی به این امر مهم باعث بروز بسیاری از مشکلات خانوادگی می‌شود. امروزه یکی از عوامل مهم در نابسامانی و ناپهنجاری در خانواده‌ها فقدان گفت‌وگوی صمیمانه است. به‌همین دلیل فراگیری مهارت و هنر گفت‌وگو از ضرورت‌های انکارناپذیر جامعه امروزی است. بسیاری از آسیب‌ها در خانواده به دلیل عدم رسیدن به نقطه تفاهم است. تفاهم از گفت‌وگو بین اعضای خانواده شکل می‌گیرد و همه افراد باید یاد بگیرند که هر مسئله‌ای را چه مثبت و منفی با گفت‌وگو حل کنند و به راه حل مسالمت‌آمیز دست یابند.

### ۳-۲-۳. حسن معاشرت در خانواده

حکما در حکمت عملی، تدبیر منزل را بر سیاست مُدُن مقدم می‌دانند و البته تهذیب اخلاق بر تدبیر منزل نیز مقدم است. در حکمت عملی، اول فرد را مهذب می‌کنند تا خانواده‌ای بنا کند و به تبع آن، خانواده‌های تدبیریافته و سامان‌گرفته جامعه‌ای زنده و سالم بسازند. جامعه سالم و زنده با صنعت و ماشین به دست نمی‌آید، بلکه مناسبت‌های اخلاقی و روابط حسنه، سازنده جامعه سالم و زنده است. ویل دورانت می‌گوید: «درمیان جنگ‌ها و ماشین‌ها چنان غرق شده‌ایم که از درک این حقیقت بی‌خبر مانده‌ایم که در زندگی، واقعیت اساسی، صنعت و سیاست نیست، بلکه مناسبت‌های انسانی و همکاری افراد خانه از زن و شوهر، پدر و مادر و فرزندان است» (ر.ک.، ویل دورانت، ۱۳۷۱، ۶۵/۸۱). از ویژگی‌های انسان، تمایل و نیاز به معاشرت است و از معاشرت، جز محبت دیدن و محبت ورزیدن انتظار نیست؛ زیرا خلقت انسان براساس عشق و محبت است و همین بهترین انگیزه او در هرگونه تلاشی است. اگرچه انسان ممکن است در تشخیص مصداق عشق حقیقی به بیراهه برود، اما عشق‌های صوری یا حتی باطل هم این خاصیت را دارند که انسان را به تکاپو وادارند و امیدوار و مجذوب کنند. خداوند متعال در قرآن رفتارها و برخوردهای صحیح انسانی را در خانواده با حسن معاشرت

معرفی می‌کند و رعایت آن را از مرد و زن با میزان معروف یعنی، رفتاری پسندیده و انسانی می‌خواهد: «وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَّعْرُوفًا؛ و با آنها سخن شایسته بگویید» (نساء: ۵)؛ «و عَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ؛ و با آنان به‌گونه شایسته رفتار کنید» (نساء: ۱۹).

#### ۴. روش پژوهش

پژوهش حاضر باروش مروری و تحلیل متون دینی انجام شده است. در روش مروری، کتاب‌ها و مقاله‌های نگارش یافته در زمینه روابط کلامی اعضای خانواده بررسی شدند. در روش تحلیل متون دینی، آیات، روایات و سخنان علمای دین گردآوری و تحلیل شد. تحلیل این منابع به صورت تعقل در محتوای آیه و روایت و سپس استنتاج نظری صورت گرفت.

#### ۵. یافته‌های پژوهش

اصولی مانند اصل دانایی، اصل آشناسازی با واقعیت‌ها، اصل احساسات و ایجاد امنیت روانی، اصل اعتدال و اصل تعدیل انتظارات بر روابط کلامی باید بین خانواده حاکم باشد. (میرحسینی، ۱۳۹۰) ویژگی‌های ارتباط کلامی در منابع اسلامی عبارتند از: قابل فهم بودن کلام، هماهنگی کلام با دانش گوینده، عاقبت‌اندیشی، قصد الهی، نرم‌گویی، مؤدبانه بودن، شیرین‌گویی، شروع ارتباط با سلام، رعایت حدود الهی، همراهی گفتار با عمل، حق‌گویی، راست‌گویی، هماهنگی و عدم تناقض، عدالت‌گویی، رعایت انصاف، پرهیز از بیهوده‌گویی، گزیده‌گویی و اختصار، روان بودن، چینش درست و نظام‌مند، به جا و به موقع حرف زدن، خیرگویی، خوب گوش کردن، قطع نکردن سخن گوینده، پرهیز از گوش دادن به امور بیهوده و محرمات (توفیقی، نارویی و جهانگیرزاده، ۱۳۹۸). در پژوهش دیگر مهمترین مؤلفه‌های ارتباط کلامی در قرآن، سلام کردن، گفتار کریمانه، شکرگزاری، موعظه و دعاست و گفت‌وگو برقراری یک ارتباط سازنده است که در هدایت و تربیت فرزندان نقش اساسی دارد (کرمی و حسینی‌نیا، ۱۳۹۸). مثبت‌گویی، انعطاف‌پذیری، گزیده‌گویی، محبت، تکریم و قدرشناسی، موضوع‌مداری و جمع‌گرایی از موارد ارتباط کلامی مثبت است. منفی‌گرایی، نق‌زدن، نفوذناپذیری،

جبهه‌گیری، پرگویی، روبرگردانی، سرد و بی‌عاطفه بودن، توهین و قدرنشناسی، فردگرایی، تعمیم و کلی‌گویی از مصادیق ارتباط کلامی منفی هستند که می‌توانند زندگی خانوادگی را با مشکل مواجه کنند.

#### ۵-۱. بایسته‌های ارتباط کلامی در خانواده

##### ۵-۱-۱. ملایم صحبت کردن

یکی از شاه‌کلیدهای حل مشکل زوجین در ارتباط کلامی با نرمی و عطوفت صحبت کردن است؛ زیرا سخن با نرمی و عطوفت مانند آهنگی گوش‌نواز، دل‌نشین و تأثیرگذار است. حضرت موسی علیه السلام به هارون در مأموریت تبلیغاتی‌اش توصیه کرد: «با فرعون با نرمی سخن بگو! شاید حق را قبول نماید» (طه: ۴۴). حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «زبان‌ت را به گفتار نرم و نیک با (دیگران) بگردان و سلام راه‌دیده کن تا دوستان‌ت زیاد و دشمنان‌ت کم شوند» (تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۳۵).

##### ۵-۱-۲. محترمانه صحبت کردن

گفتن سخنان نیکو و پسندیده و عاری از هر بی‌عفتی یکی از بزرگ‌ترین رموز موفقیت، بهترین ابزار کلید برقراری ارتباط میان زن و شوهر، نشانه شخصیت سالم و تربیت صحیح و منشأ آثار ارزشمند برای زندگی آنهاست. در آموزه‌های دینی به ادب در کلام توصیه شده است. خداوند با پیامبران، ملائکه، مؤمنین و عموم مردم و حتی در سخن گفتن با کفار بر رعایت ادب در کلام تأکید دارد. قرآن می‌فرماید: «وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا؛ و به بندگانم بگو: سخنی را که نیکوتر است، بگویند؛ زیرا شیطان میان آنان به سبب سخنان زشت و بی‌منطق، دشمنی و نزاع می‌افکند؛ زیرا شیطان همواره برای انسان دشمنی آشکار است» (اسراء: ۵۳). گفتار نیکو، روش انسان‌های نیکو و باادب و گفتار زشت و ناروا، روش انسان‌های فرومایه و بی‌ادب است. بنابراین، اگر همسران، خود را به روش نیکوگفتاری عادت دهند در برقراری ارتباط کلامی موفق بوده و خود را از سرزنش یکدیگر برکنار می‌کنند.

### ۵-۱-۳. با نام نیک که طرف دوست دارد

یکی از مهمترین مهارت‌های ارتباطی بین زوجین، صدا کردن یکدیگر با الفاظ زیباست. کلمات بار روانی زیادی در روح و روان شنونده دارند و لحن هنگام صدا کردن همسر به او می‌فهماند که یک گفت‌وگوی عاشقانه منتظرش است یا یک دعوا. صدا کردن با الفاظ عاشقانه و محبت‌آمیز باعث می‌شود که ناخودآگاه مسیر ذهنی شنونده تغییر کند. گاهی درخواست منفی است، اما الفاظ زیبا باعث می‌شود فرد مقابل نسبت به آن درخواست منفی از خود موضع‌گیری نشان ندهد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «زیبا سخن بگویند تا جواب زیبا بشنوید» (ری شهری، ۱۳۸۴، ۴۵۱/۸).

### ۵-۱-۴. ابراز محبت کردن

ابراز عشق و محبت به همسر از رفتارهایی است که می‌توان آن را در یک ازدواج موفق مشاهده کرد. نحوه ارتباط هر زوجی منحصر به فرد بوده و به روش‌های متفاوتی به یکدیگر محبت می‌کنند، اما نوع ارتباط به هر شیوه‌ای که باشد زوجین برای بقای رابطه و داشتن خانواده‌ای سالم به حفظ محبت همسر خود نیاز دارند. زوجینی که به یکدیگر محبت می‌کنند در سختی‌ها نیز می‌توانند به همکاری و درک همسر خود اطمینان داشته باشند. محبت به همسر نیاز به کسب مهارت دارد؛ زیرا بعضی از افراد در ابراز احساسات خود دچار مشکل هستند. شاید این مسئله برای برخی بدیهی و پیش‌پا افتاده باشد، اما باید دانست که بسیاری از مشکلات خانوادگی به دلیل نداشتن مکالمات طولانی و باکیفیت است. زوجین باید سعی کنند مهارت گفت‌وگو را میان خودشان افزایش دهند و احساسات و مشکلات خود را به زبان بیاورند. رفتار عاشقانه با همسر می‌تواند گویای محبت درونی نسبت به یکدیگر باشد. پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «سخن مرد به همسرش که «دوستت دارم» هرگز از قلبش بیرون نخواهد رفت» (حرعاملی، ۱۳۹۱). امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «هراندازه محبت انسان به همسرش بیشتر شود ایمان هم افزون‌تر خواهد شد» (حرعاملی، ۱۳۹۱).



#### ۵-۱-۵. تشکر و سپاسگزاری از یکدیگر

یکی از عناصر مهم و حیاتی مؤثر در ارتباط کلامی زوجین، ابراز قدردانی و تشکر از کارهای شایسته یکدیگر است. این کار مایه تشویق و ترغیب زوجین در ادامه کارهای مشترک است. در مقابل، قدرشناسی و بی‌توجهی نسبت به کارهای انجام شده موجب ایجاد روحیه ناامیدی و دلسردی می‌شود. در منابع دینی از قدرشناسی و بی‌توجهی نسبت به انسان‌هایی که کار نیک انجام می‌دهند به خواری و پستی یاد شده است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «پستی آن است که از نعمت، قدردانی و سپاسگزاری نکنی» (مجلسی، ۱۴۰۴، ۱۰۵/۷۸). در زندگی خانوادگی هر یک از همسران باید برای ایفای وظایف خود متحمل رنج و زحمت شده تمام تلاش خود را وقف زندگی کنند. هردو زوج باید نسبت به کار نیک یکدیگر سپاسگزار باشند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «در تورات نوشته شده است: از کسی که به تو احسان کرده سپاسگزاری کن و به کسی که از تو سپاسگزاری کرد احسان کن؛ زیرا نعمت‌ها با سپاسگزاری پدیدارند و با ناسپاسی ناپایدار» (کلینی، ۱۳۶۵، ۱۴۹/۲).

#### ۵-۱-۶. گوش دادن به سخنان یکدیگر

برای برقراری ارتباط محکم و مناسب کلامی بین زوجین باید هنگام صحبت، طرف مقابل به صورت کامل به سخن گوینده توجه کند. وقتی با دقت به سخن همسر یا فرزند گوش داده شود به او ثابت می‌شود که حرفش سودمند و مهم است. همچنین تمایل برای ادامه ارتباط و گفت‌وگو مشخص می‌شود. اهمیت این مهارت به اندازه‌ای است که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «هر گروهی که با یکدیگر مجالست کنند و به سخن هم گوش فرا دهند برکت از میانشان برخیزد» (پاینده، ۱۳۸۳، ص ۷۷۷). رعایت نکردن این اصل هنگام برقراری ارتباط ممکن است باعث درگیری و اختلاف شود.

#### ۵-۱-۷. انتخاب زمان و مکان مناسب گفت‌وگو

عنایت و توجه به مکان مناسب برای گفت‌وگو بین زوجین از عوامل مهم ارتباط کلامی است. به همین دلیل برای گفت‌وگو با همسر به‌ویژه در موضوعات اساسی و مهم باید زمان مناسبی

باشد؛ زمانی که انجام کارهای دیگر، پریشانی خاطر، بی حوصلگی ناشی از خستگی، گرسنگی و... فضای ذهنی دوطرف را مشغول نکرده باشد. زمان و مکان مناسب برای گفت‌وگو و انتخاب روش صحیح، به سخن مخاطب جذابیت، طراوت و نفوذ می‌بخشد. يك کلام ممکن است در دو زمان و مکان متفاوت دوگونه اثر و بازتاب داشته باشد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «آنگاه که برای سخن، زمان و مکان مناسبی نمی‌یابی، ساکت و خاموش باش» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۱۳).

- بهترین زمان برای جذابیت بخشیدن به کلام، زمان همدلی با همسر است و زمانی که برای سخنان و خواسته‌های او ارزش قائل می‌شوید؛

- بهترین زمان برای صحبت و درد دل همسران، اول صبح و بعد از خواب کافی است؛

- زمان خستگی، ملالت و بیماری، وقت مناسبی برای درد دل و پذیرش سخنان یکدیگر

نیست؛

- هنگام ناراحتی و عصبانیت، برقراری ارتباط مفید و مؤثر کار دشواری است (غفارزاده و

ایران‌پور، ۱۳۹۹، ص ۱۰۲).

حضرت امیرالمؤمنین در این مورد می‌فرماید: «شدت غضب سخن را تغییر می‌دهد و زبان

را قطع می‌کند و فهم را از آدمی می‌گیرد» (مجلسی، ۱۴۰۳ هـ.ق، ۶۸/۴۲۸).

## ۶. نتیجه‌گیری

یکی از امور مهم در زندگی فردی و اجتماعی به‌ویژه در حوزه خانواده، ارتباط کلامی است. اگر این ارتباط به‌درستی مهارت‌آموزی صورت گیرد کلید حل بسیاری از مسائل بین زن و مرد می‌شود. به‌همین دلیل ارتباط کلامی، مهارتی است که نیاز به آموزش و تمرین دارد و حرفه‌ای شدن در آن به انسان کمک می‌کند تا کیفیت روابط خود را بهبود ببخشد و علاوه بر آن، افراد موفق، الگویی در زندگی برای دیگران شوند. خانواده مهمترین نهاد و متعالی‌ترین سازه اجتماعی است که اولین جوانه‌های ارتباط بین انسان‌ها اولین بار در حریم خانواده شکل گرفته و پدیدار می‌شود. بهترین خواستگاه روابط سالم و مطلوب، خانه و خانواده است. یکی از

عوامل مهم اختلاف زناشویی یا سوءرفتار بین زن و مرد و بین والدین و فرزندان نیز ریشه در نوع ارتباط کلامی دارد. برخی از بایدهای ارتباط کلامی بین زوجین عبارت است از: ملایم صحبت کردن، محترمانه حرف زدن، یکدیگر را با نام نیک خطاب کردن، ابراز محبت در گفتار، سخن حامل قدردانی از زحمات یکدیگر، گوش دادن صمیمانه به سخنان یکدیگر، انتخاب زمان و مکان مناسب در هنگام صحبت و تبادل نظر. رعایت این موارد می‌تواند به ارتباط کلامی مفید در زندگی مرد و زن کمک کند.

### فهرست منابع

#### \* قرآن کریم

۱. اسماعیلی، مریم (۱۳۹۳). ارتباط کلامی و تأثیر آن بر استحکام خانواده. نشریه ره‌توشه، ۹۳(۱۶)، ۴۳۳-۴۴۸.
۲. اکرامی‌فر، محمودرضا (۱۳۸۲). اصول ارتباط جمعی. مشهد: ایوار.
۳. پاینده، ابوالقاسم (۱۳۸۳). نهج الفصاحه. قم: انصاریان.
۴. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶). تصنیف غرر الکلم. قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
۵. توفیقی، محمدهاشم، نارویی نصرتی، رحیم، و جهانگیرزاده، محمدرضا (۱۳۹۸). ویژگی‌های ارتباط کلامی مطلوب در منابع اسلامی با نگاهی روان‌شناختی. نشریه معرفت، ۲۶۶(۲۲)، ۱۵۶-۱۷۷.
۶. حرعاملی، محمد بن الحسن (۱۳۹۱). وسایل الشیعه. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۷. ستیر، ویرجینیا (۱۳۸۱). ایجاد رابطه با خود و دیگران. مترجم: مرتاض، مریم. تهران: نشر روشنگران.
۸. غفارزاده، علی، و ایران‌پور، محسن (۱۳۹۹). مهارت‌های گفت‌وگوی مؤثر بین زن و شوهر از منظر آموزه‌های دینی و روان‌شناسی. نشریه دانشگاه زنجان، ۳(۱)، ۸۷-۱۰۷.
۹. غفوری زارچ، محمدرضا (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش برقراری ارتباط کلامی به والدین بر کاهش تعارضات و بهبود رابطه مادر-دختر در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول، پایه‌های هفتم و هشتم شهر یزد. نشریه خانواده و پژوهش، ۵۲، ۱۱-۲۴.
۱۰. قاسمی یزدآبادی، مریم (۱۳۹۴). محتوایی ارتباط کلامی مبتنی بر آیات قرآن کریم بر کاهش تعارضات مادر-دختر نوجوان. نشریه پژوهش‌های مشاوره، ۵۴(۱۵)، ۹۶-۱۱۰.
۱۱. کرمی، صدیقه، و حسینی‌نیا، سید محمدرضا (۱۳۹۸). ارتباطات کلامی و غیرکلامی در خانواده از منظر قرآن کریم و روایات. نشریه معارف قرآنی، ۳۹، ۱۱۰-۱۳۱.
۱۲. کلینی، محمد (۱۳۶۵). اصول و فروع کافی. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
۱۳. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۴). بحار الانوار. بیروت: الوفا.
۱۴. محسنیان‌راد، مهدی (۱۳۸۴). ارتباط‌شناسی. تهران: انتشارات سروش.
۱۵. محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۸۴). میزان الحکمه. قم: دار الحدیث.
۱۶. معین، محمد (۱۳۴۲). فرهنگ معین. تهران: امیرکبیر.

۱۷. میرحسینی، زهرا (۱۳۹۰). اصول و شیوه‌های مؤثر در ارتباط والدین و فرزندان. پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده. ۱۰۸-۷۷، ۳۲(۱۱).
۱۸. ویل دورانت (۱۳۷۱). لذات فلسفه. مترجم: زریاب، عباس. تهران: انتشارات آموزش انقلاب اسلامی.
۱۹. یحیایی ایله‌ای، احمد، و تاوتلی، مهرداد (۱۳۸۵). تشریفات هتل. تهران: انتشارات آذربرزین.

