

الاتصال الأسري و دوره في تفعيل العلاقات داخل الأسرة

أ.د. نادية بوشلاق

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

الاتصال الاسري هو الطريقة التي يتم من خلالها تبادل المعلومات الشفوية و غير الشفوية بين افراد الأسرة (Epstein et al., 1993).

الاتصال الأسري هو ايضا القدرة علي الانتباه لما يفكر و يشعر به الآخرون، بعبارة آخري الاتصال ليس فقط التحدث و لكن أيضا الاستماع لما يقوله الآخرون (Epstein, Bishop, Ryan, Miller, & Keitner, 1993)

فالتواصل الأسري بكونه الاتصال الذي يكون بين طرفين (الزوجين) أو عدة أطراف (الوالدين والأبناء) والذي يتخذ عدة أشكال تواصلية، كالحوار والتشاور والتفاهم والإقناع والتوافق والاتفاق والتعاون والتوجيه والمساعدة.

ويعني التواصل في أبهى صورته ذلك التوحد بين الأفراد والتفاعل حتى يصبحوا أصحاب لغة واحدة ومفاهيم موحدة، أو على الأقل مفاهيم متقاربة.

يعتبر الاتصال الفعال احد المؤشرات المهمة للأسرة القوية و الصحية. لقد اثبتت الدراسات ان الاتصال هو احد اللبئات الاساسية للعلاقات الاسرية . الاتصال داخل الأسرة يمكن أفراد الأسرة من التعبير عن حاجاتهم، و رغباتهم، و انشغالاتهم لبعضهم البعض. فالاتصال المفتوح يخلق جوا يسمح لأفراد الأسرة التعبير عن اختلافاتهم، و أيضا عن حبهم، و إعجابهم ببعضهم البعض.

لقد بينت الدراسات علاقة وطيدة بين انماط الاتصال و الرضى عن العلاقات الاسرية (Noller & Fitzpatrick, 1990). لقد خلصت هذه الدراسات الي انه كلما كان الاتصال الايجابي لدي الازواج مرتفعا،

كلما زاد الرضى عن علاقات الازواج بعد 5 سنوات و نصف (Markman, 1981).

اشكال الاتصال الاسري:

ينقسم الاتصال الي شكلين مختلفين:

➤ **الاتصال الآلي Instrumental** هو عبارة عن تبادل معلومات واقعية تمكن الأفراد من انجاز وظائف أسرية مشتركة، مثلا كان يأخذ الاب ابنه الي المدرسة او زوجته للعمل يوميا في نفس الميعاد

➤ **الاتصال العاطفي Affective** يتم من خلاله تقاسم أفراد العائلة مختلف المشاعر من حزن و فرح و غيرها من المشاعر اليومية التي يتعرض لها افراد الاسرة.

و الجدير بالذكر في هذا المجال ان الاسرة الصحية هي التي تجمع بين الاتصال الآلي و العاطفي معا. فالعلاقة الزوجية باعتبارها تمثل صورة للتواصل الجسمي، و القولي، والقلبي، والفكري، وتتأثر هذه العلاقة بكل تراجع يطرأ على أي تواصل من هذه الأنواع التي لا ينفك أحدها عن باقيها.

أن الكثير من حاجات أفراد الأسرة تتحقق من خلال ما يسود بينها من تواصل شامل، وعميق يجمع بين القول، والفعل، والشعور، ويتدخل فيه الروح، والجسم، فيتقوى كل طرف منهما بالطرف الآخر ويتبادل معه التأثير؛ مضيفا أنه ثمة وحشة في النفس البشرية لا يزيلها إلا الانغماس في أجواء الأسرة، واستمرار التواصل بين أعضائها. فعندما يغيب الفرد عن الأسرة يرتفع شوقه إليها، وتشتاق إليه إلى درجة افتقاد القدرة على احتمال معاناة الغربة والفرق، لكن هذا يحصل على قدر بلوغ التواصل مستوى جيد من القوة و السواء.

اساليب الاتصال الاسري:

تم تحديد 4 أساليب للاتصال الأسري:

- **الاتصال الواضح و المباشر Clear and Direct Communication**
- الرسالة موجهة بشكل صريح و مباشر للشخص المعني في الاسرة. مثال علي ذلك عندما يصارح الاب ابنه عن خيبته لعدم قيامه بعمل يومي اعتاد القيام به بدون ان يذكره احد
- **الاتصال الواضح و غير المباشر Clear and Indirect Communication**
- الرسالة واضحة غير انها ليست موجهة مباشرة للشخص المعني. بالرجوع للمثال السابق قد يقول الاب "من الامور المحببة ان ينسي الناس القيام بأعمالهم" في هذه الحالة قد لا يفهم الابن ان الاب يتحدث عنه لعدم انجازه لعمل اعتاد القيام به
- **الاتصال المقنع و الواضح Masked and Direct Communication**
- يحدث عندما يكون محتوى الرسالة غير واضح، غير انه يوجه مباشرة للشخص المعني داخل الاسرة. فمثلا قد يقول الاب لابنه "بني كان الناس من قبل يعملون اكثر "
- **الاتصال المقنع و غير الواضح Masked and Indirect Communication**

عدم وضوح محتوى الرسالة و الشخص المعني معا. فمثلا قد يقول الأب "شباب اليوم كسول". في هذه الحالة لا نعرف لمن يوجه الاب الرسالة كما اننا لا نفهم المغزى منها. هذا النوع من الاتصال يخلق الكثير من المشاكل داخل الاسرة كالعداوة ، و الشجار و انعدام الثقة و غيرها

تفعيل الاتصال و العلاقات الاسرية

توجد الكثير من الاشياء التي يمكن للأسرة ان تقوم بها لتفعيل الاتصال و بالتالي تحسين نوعية العلاقات الاسرية. يمكن للأسرة تحسين مهارات الاتصال بإتباع بعض الاستراتيجيات لبناء اتصال اسري فعال:

1. التواصل باستمرار Communicate Frequently

احد المشكلات التي تواجه الاسرة اليوم هي عدم ايجاد الوقت الكافي للجلوس مع بعض. بينت بعض الدراسات ان نقص الوقت اصبح يشكل هاجسا لدي الناس اكثر من نقص المال (Graham & Crossan 1996) يتضمن التواصل باستمرار:

- ايجاد الوقت الكافي لكي تجتمع الاسرة مع بعضها للحديث:

انشغال الآباء طيلة اليوم بأعمالهم والتحاقهم بالمنزل في وقت متأخر من الليل وقد أضناهم التعب ومعاناة المواصلات، بحيث قد لا يجد الوالدان في نفسيهما الاستعداد لسؤال الأبناء عن أحوالهم والانبساط إليهم في القول وولوج عالمهم الخاص بهم، مما يجعل بعض المشاكل الطارئة لدى الأبناء تنمو و يشتد خطرها في غياب وعي الآباء بها نتيجة ضعف التواصل الأسري أو غيابه في فترات جد حرجة من حياة الأطفال والشباب.

كلما قدر أفراد الأسرة على عقد مجلس أسري كل أسبوع، أو حتى كل شهر للتداول في شؤون الأسرة المادية والمعنوية، ومسح صفحة القلوب بشيء من العتاب اليسير، والتسامح، و التغافر وبعض المواد التربوية الخفيفة كشرح آية، أو حديث، أو مقطع من السيرة النبوية الشريفة، أو قراءة ثمن، أو ريع من القرآن الكريم، أو سرد قصة هادفة، أو شيء من النكات البريئة الهادفة..، كل ذلك ومثله يعمق التواصل والترابط..".

- اطفاء التلفاز و التحدث مع بعض

أوضاع راهنة في هذا العصر داخل الأسر قد تعيق التواصل، وتحرم الأفراد من دفته ومزياه، و عطاءاته النفسية والتربوية، منها سوء التعامل مع جهاز التلفزة الذي يستحوذ على وقت اجتماع الأسرة الشحيح، ويوجه اهتمامها إلى برامجه الجذابة، مانعا ومعرقلا للتواصل بين الآباء والأبناء.

- **عشاء عائلي:** من الطرق المهمة لتقوية روابط الاسرة جلوس الاسرة مع بعضها البعض علي مائدة عشاء. الاهم في هذا الشأن ليس ما تحضره من اكل و مشروبات، و لكن تواجد الاسرة مع بعضها في المكان و الزمان و لو لفترة . المغزي العاطفي و الجسدي من هذا هو تقرب الاسرة من بعضها البعض و تعمق التواصل و الترابط.

2. التواصل بوضوح و بشكل مباشر Communicate Clearly and Directly

الاسر الصحية تتقل مشاعرها و افكارها بشكل واضح و مباشر. و هذا الامر مهم جدا خاصة عند معالجة خلافات بين افراد الاسرة. هذا النوع من التواصل يقوي روابط المودة و الاحترام بين افراد الاسرة

3. الاستماع بفاعلية Be An Active Listener

و يشير الاستماع الي لما يقوله الآخرون و يتضمن:

- **طلب التوضيح عند عدم الفهم:** حسن الاصغاء لأفراد الاسرة لبعضهم البعض و حسن الاستماع لمشاكل بعضهم البعض ، يعطيهم فرصة لمعرفة و فهم بعضهم البعض، و بالتالي تحقيق الاتصال الايجابي داخل الاسرة، و هو الاسلوب الانجع لبناء الاسرة الصحية.

- **بذل الجهد لفهم وجهة نظر الآخر:** بذل الجهد لفهم افراد الاسرة وجهات نظر بعضهم البعض، و احترامهم لبعضهم البعض، اثناء الحوار من العوامل الاساسية لنجاح التواصل الاسري.

- **الاعتراف واحترام وجهة نظر الآخر:** كهز الرأس تارة، و تكرار كلمة فهمت تارة اخري) و هذا يبين للطرف المتحدث مدى اهتمامك لما يقوله

- **فكر في الشخص الذي تتواصل معه:** لأجل تفعيل العلاقات الاسرية، يجب مراعاة السن و اللغة و المستوي. فالتواصل مع الاطفال يختلف عن التواصل مع الكبار. فإذا كانت افكار الابناء تختلف عن افكار آبائهم فكيف يلتقون معا حتي يتم الحوار علي مساحة كبيرة؟

خصوصا اذا وضعنا في الاعتبار الصعوبة التي يجدها الطفل في استيعاب و هضم افكار الكبار، تماما كما يجد صعوبة في حمل مقدار الوزن الذي يستطيع والده ان يحمله. من هنا نجد ان الواقع يفرض نزول كل اب الي مستوي ابنائه حتي يلتقي معهم، و حتى تثمر جهود الآباء في تحقيق التقارب و سهولة الالتقاء بأبنائهم في حوار ناجح

-**الانفتاح و الاخلاص:** لأجل تواصل فعال لا بد من توفر الانفتاح و الاخلاص بين افراد الاسرة. و هذا ما يؤدي الي انشاء علاقات ثقة بين افراد الاسرة. بدون هذه الثقة لا يمكن للأسرة من تكوين علاقات قوية. يتحمل الآباء خاصة مسؤولية توفير الجو الآمن الذي يسمح لأعضاء الاسرة التعبير بكل صراحة عن افكارهم و مشاعرهم

4. الانتباه للرسائل غير الشفوية Pay Attention to Non-Verbal Messages

بالإضافة الي الاستماع باهتمام لما يقال لا بد ايضا من الانتباه للسلوكات غير الشفوية فمثلا قد يقول الزوج او الزوجة كلاما، غير ان ملامح الوجه تبين شئ آخر مختلف تماما. في مثل هذه الحالة لا بد من معرفة كيف يشعر الفرد حقيقة

5. الایجابیة Be Positive

من المهم بمكان ان تطور الاسرة انماط تواصل ايجابية كالإطراء و التشجيع، بدلا من الانتقاد و الازدراء، و الدفاعية التي تؤدي الي علاقات اسرية فاشلة (Gottman,2004). فالزوج ينتظر من زوجته الشكر و التشجيع لكل ما يبذله من مجهودات لإعالة الاسرة، كذلك الزوجة تتوقع التشجيع، و الاحترام من زوجها لاهتمامه بها، و الاطفال من جتهتم يبحثون عن الرعاية و الاهتمام و الاعتراف من والديهم و هكذا؛ فلأسرة الصحية هي التي تسودها ايجابية المشاعر.

6. التقييم الاسري Family Assessment

الاسر الصحية الناجحة تقوم دوريا بعملية جرد لنقاط القوة، و الضعف، و تحاول تحسين الجو الاسري. يمكن للأسرة ان تضع برنامجا للاجتماعات يكون الهدف منه هو مراجعة او تقديم تغذية راجعة لمختلف السلوكات و المواقف، كذلك مناقشة و توضيح كل القضايا التي تظهر من حين لآخر و معالجتها في حينها.

المراجع

1. Epstein, N. B. Bishop, D., Ryan, C., Miller, & Keitner, G., (1993). *The McMaster Model View of Healthy Family Functioning*. In Froma Walsh (Eds.), Normal Family Processes (pp. 138-160). The Guilford Press: New York/London.
2. Gottman, J.M. (1994). *Why marriages succeed or fail*. New York: Simon & Schuster.
3. Graham, E., & Crossan, C. (1996). *Too much to do, too little time*. Wall Street Journal, March 8, R1-R4.
4. Markman, H. J. (1991). *Prediction of marital distress: A 5-year follow-up*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 49, 760-762.

5. Noller, P., & Fitzpatrick, M. A. (1990). *Marital communication in the eighties*. Journal of Marriage and the Family, 52, 832-843