

اهمیت مهارت‌های ارتباطی در یک خانواده

فاطمه نوروزی

روزنامه‌نگار

همه ما به اهمیت یک خانواده سالم واقف هستیم. «خانواده موفق»، «خانواده آرام»، «خانواده قدرتمند» و... مثل بسیاری از واژه‌ها و عبارات دیگر کلیدواژه‌هایی دارد که درک آن برای همه آسان است اما اجرای آن برای تک‌تک خانواده‌ها آسان نیست. مفهوم خانواده موفق بسیار گسترده است و دربرگیرنده ابعاد و موضوعات زیادی است که شرح کامل آن در این مقال نمی‌گنجد اما در اشاره‌ای کوتاه باید گفت که الگوهای ارتباطی در یک خانواده موفق نقش بسیار مهمی در ایجاد روابط سالم و پایدار داشته و این الگوها نقش

بسیاری در تقویت پیوندهای عاطفی، حل تعارضات و ارتقای کیفیت زندگی خانوادگی دارند. مثلاً خیلی‌ها فکر می‌کنند لازم است برای حفظ رابطه بهتر در خانواده، خلاف چیزی رفتار کنند که در درون‌شان می‌گذرد! این در حالی است که صداقت کلام در بیان آنچه در درون‌مان می‌گذرد بیشترین تأثیر را بین اطرافیان‌مان دارد. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های خانواده‌های موفق، وجود گفت‌وگوی راحت و صادقانه با یکدیگر است. اعضای خانواده باید بتوانند بدون نگرانی از قضاوت یا انتقاد، نظرات و احساسات خود را بیان کنند. این نوع ارتباط باعث می‌شود که همه اعضا به هم نزدیک‌تر شوند و علاقه و اعتماد بیشتری نسبت به هم پیدا کنند. گوش کردن به حرف یکدیگر از دیگر مهارت‌هایی است که باعث استحکام ارتباطات درون خانوادگی‌مان می‌شود، چون باعث می‌شود دوستان، همکلاسی‌ها، همکاران و دیگر آشنایان‌مان در مکالمه با ما احساس رضایت کنند. وقتی اعضای خانواده به یکدیگر گوش می‌دهند، احساس ارزشمندی و احترام بیشتری را تجربه می‌کنند که این امر موجب تقویت روابط عاطفی می‌شود اما باید یادمان باشد وقتی پای صحبت‌های دیگران می‌نشینیم آنها را نصیحت نکنیم، چون معمولاً دیگران برای ما درد دل نمی‌کنند که نصیحت بشنوند. همچنین باید به یاد داشته باشیم که «تعارض» در ارتباطات درون خانوادگی بسیار طبیعی است اما نحوه برخورد با این تعارضات بسیار مهم است. خانواده‌های شاد و موفق یاد گرفته‌اند که چطور با احترام و بدون توهین یا سرزنش، مشکلات و اختلافات‌شان را حل کنند. استفاده از تکنیک‌هایی مانند «بیان احساسات» یا «توافق بر سر راه حل» می‌تواند در حل تعارضات مؤثر باشد. از طرفی گذراندن وقت با خانواده، افسردگی، عصبانیت و خیلی دیگر از مشکلات فکری را کاهش می‌دهد. خانواده‌های موفق معمولاً زمان مشخصی را برای با هم بودن اختصاص می‌دهند. بازی کردن، تماشای فیلم یا حتی صرف غذا از دلایلی است که خانواده‌ها می‌توانند به بهانه آن بیشتر کنار هم باشند. وقت‌گذاری برای همدیگر باعث تقویت پیوندهای عاطفی و ایجاد خاطرات مشترک مثبت می‌شود. وقتی اعضای خانواده با یکدیگر وقت بیشتری می‌گذرانند با تشویق و حمایت از هم می‌توانند باعث رشد و بالندگی یکدیگر شوند.



خواندن سخنان گوهریار از
امیرالمومنین علی (ع) می‌تواند
نگاه و مسیر انسان را به زندگی
تغییر دهد.

**این انسان‌ها نیستند که ما را آزرده می‌کنند
بلکه امیدی است که به آنها داشتیم!**

نشانی سبز
شهادت

خاطره‌ای از همسر شهید سیدرضی موسوی



وقتی جنگ تحمیلی آغاز شد، سید هم به‌رغم سن نوجوانی مصمم می‌شود که برود جبهه اما پدرش اجازه نمی‌دهد و به او می‌گوید: تو تنها پسر من هستی! ولی گوش پسر بدهکار شنیدن این حرف‌ها نبوده و دائم اصرار به رفتن می‌کرده. تا این‌که پدرش تعریف می‌کرد: یک روز وارد اتاق سیدرضی شدم و دیدم این قدر گریه کرده که تمام روبالشتی خیس شده! با تعجب پرسیدم چرا این قدر گریه کردی؟! گفت: چون نمی‌گذاری بروم جبهه! پدرش

هم چون بسیار او را دوست داشت، می‌گوید: باشه، من تحمل گریه تو را ندارم و رضایت می‌دهم بروی ولی تو را قسم می‌دهم که طوری نشود شهید شوی و من زنده باشم! برای من سخت است و نمی‌توانم شهادتت را ببینم.» که بالاخره همین‌طور هم شد. من و سیدرضی دخترخاله و پسرخاله هستیم. سیدرضی دبیرستانی بود که مهرش به دلم نشست و در دلم گفتم: «خدا می‌شود یک روز او را قسمت من کنی؟ البته اگر لیاقت زندگی با او را داشته باشم؟» حتی چند باری و سوسه شده بودم که به سید بگویم دوستش دارم اما بعد می‌گفتم خدایا چه بگویم؟ بگویم پسرخاله من تو را دوست دارم؟ نمی‌توانستم. تا به حال هر چه از خدا خواسته‌ام به من داده و گویا این بار هم نجوای درونی مرا شنیده بود. وقتی آمدند خواستگاری قرار شد با حضور خواهرم برویم داخل اتاقی دیگر صحبت کنیم. سیدرضی در ابتدای صحبت خیلی جدی به من گفت: شما زن سوم من هستی و زن اول و دوم من کارم است! در دلم با کنایه گفتم: مبارک است. انگار که در همان روز اول داشت می‌گفت شما همسر شهید هستی.

آگهی فقدان مدرک تحصیلی: مدرک فارغ التحصیلی به شماره ۲۰۵۷۷۷ مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۱۸ متعلق به اینجانب امیر مسعود اکبری فرزند جعفر به شماره شناسنامه و ملی ۱۲۷۲۳۵۸۹۹۶ صادره از اصفهان در مقطع کاردانی رشته هندلاری از دانشگاه علمی کاربردی سیتی سنتر مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می‌باشد. از یابنده تقاضا می‌شود اصل مدرک را به آدرس: اصفهان، بزرگراه شهید دستجردی مرکز تجاری سیتی سنتر، طبقه سوم ارسال نماید.

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب لاله دلجوی ششکل فرزند سید علی به شماره شناسنامه ۴۱۴۲ صادره از آستانه اشرفیه در مقطع کارشناسی رشته حسابداری صادره از واحد دانشگاهی آزاد اسلامی رشت به شماره ۱-۲۹۵۵/۸۶-۳-۱۶-۰۳ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می‌باشد. از یابنده تقاضا می‌شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت به نشانی: رشت پل طالبان، دانشگاه آزاد اسلامی رشت ارسال نماید.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری پراید دی.ام.هاج یک مدل ۱۳۷۵ به رنگ سفید روغنی شماره انتظامی ایران ۶۷-۴۲۴ ۱۹ شماره موتور 00010629 شماره شاسی S1442275123932 به مالکیت رضا کیانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس آی رنگ نقره‌ای متالیک مدل ۱۳۸۷ به شماره پلاک ایران ۶۸ ۳۹۵ ق ۲۹ و شماره موتور 2647374 و شماره شاسی S1412287858879 به نام پوری السادات گرسوتی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

سند کمپانی و برگ سبز وانت دوکابین T8 کی ام سی مدل ۱۴۰۳ به شماره موتور HFC4GA34DR0005249 شماره شاسی NAKPL8112RB125994 شماره انتظامی ۹۱-۹۸۹ ب ۹۶ به نام جعفر نیک‌یار مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

سند کمپانی خودرو برلیانس رنگ سفید روغنی مدل ۱۳۹۶ به شماره پلاک ایران ۵۰-۵۵۲ ن ۶۱ و شماره موتور BM15L*G052326 و شماره شاسی NAPH330ABH1031142 به نام روح انگیز ادهمی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

شناسنامه مالکیت (برگ سبز) موتورسیکلت پیکان CDI 125 مدل ۸۶ به شماره موتور CE0236621 شماره شاسی NBE***125A8601948 شماره انتظامی 442-67675 به نام پاشا گلچین ویزنه مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

گواهینامه رانندگی پایه سوم متعلق به محمد اکبری فرزند کمال به شماره ملی f036884382 (اتباع افغانستان) مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.