

عندما يصمت الحوار داخل جدران المنزل يُعد التواصل شريان الحياة النابض في جسد الأسرة، ومع ذلك، مُلقية بظلالها على استقرارها ورفاهية أفرادها. من منظور علم الاجتماع الأسري، لا يُنظر إلى ضعف التواصل كمجرد مشكلة فردية أو نقص في المهارات الشخصية، ونفسية. واستكشاف تداعياته، وتقديم استراتيجيات عملية ومستنيرة اجتماعياً لتحسينه، بما يساهم في بناء أسر أكثر ترابطاً وقدرة على مواجهة تحديات الحياة. فهم التواصل الأسري: أبعاد سوسولوجية سواء كان ذلك بشكل لفظي أو غير لفظي. يرى منظرون مثل بول فاتسلافيك من "مدرسة بالو ألتو" أن "المرء لا يمكنه ألا يتواصل"؛ "نظرية التفاعل الرمزي في سياق الأسرة، يعني هذا أن جودة التواصل تحدد بشكل كبير كيفية فهم أفراد الأسرة لبعضهم، (Symbolic Interactionism) البعض وللعالم من حولهم. إن ضعف التواصل الأسري ليس مجرد غياب للحديث، أو سوء الفهم المتكرر، أو الحوارات السطحية التي لا تلامس جوهر المشاعر والاحتياجات. نجد أن هذا الضعف غالباً ما يكون عرضاً لمشكلات أعمق داخل النظام الأسري. الأسباب الجذرية لضعف التواصل الأسري في العصر الحديث ويمكن تصنيفها من منظور سوسولوجي كالتالي: 1. تأثير التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي: إلا أن الإفراط في استخدامها أو سوء إدارتها يمكن أن يؤدي إلى نتائج عكسية داخل الأسرة. انشغال أفراد الأسرة بهواتفهم الذكية وأجهزتهم اللوحية يقلل من فرص التفاعل المباشر والعميق. يرى باحثون مثل شيري أننا أصبحنا "متصلين ولكن وحيدين"، 2. ضغوط الحياة المعاصرة وتسارع وتيرتها: كلها "Alone Together" توركل في كتابها عوامل تقلص من الوقت والطاقة المتاحة للتواصل الأسري الهادف. مما يؤثر على جودة التفاعلات الأسرية. التغييرات في بنية الأسرة، قد تخلق تحديات تواصلية خاصة. كما أن التغييرات في توقعات الأدوار بين الزوجين قد تؤدي إلى سوء فهم إذا لم يتم التواصل بشأنها بوضوح. 4. غياب مهارات التواصل الفعال: هذا قد يكون نتاجاً للتنشئة الاجتماعية التي لم تركز على تطوير هذه المهارات. أنماط التواصل السلبية مثل النقد، أو الدفاعية، أو التجاهل، عندما تتراكم المشكلات أو الصراعات دون حل، مما يؤدي إلى تواصل سطحي وغير مُرضٍ. عملية التكيف الأسري بعد الطلاق، تداعيات ضعف التواصل الأسري بل له تداعيات عميقة على الأفراد والأسرة كوحدة اجتماعية: الشعور بالوحدة والعزلة داخل الأسرة. زيادة سوء الفهم والخلافات. تدهور الصحة النفسية لأفراد الأسرة (مثل القلق والاكتئاب). صعوبات في التكيف الاجتماعي والسلوكي لدى الأطفال والمراهقين. صعوبة في نقل القيم والمعايير الاجتماعية بشكل فعال إلى الأجيال الشابة. لقد أثبتت الدراسات المتعددة، استراتيجيات سوسولوجية لتحسين التواصل الأسري يتطلب تحسين التواصل الأسري جهداً واعياً ومستمرًا، ويمكن الاستعانة بالاستراتيجيات التالية المستنيرة اجتماعياً: 1. خلق بيئة أسرية آمنة وداعمة للحوار: تحليلات ذات صلة منذ عام منذ عام يجب أن يشعر كل فرد في الأسرة بالأمان للتعبير عن أفكاره ومشاعره دون خوف من الحكم أو السخرية أو العقاب. 2. تخصيص وقت منتظم للتواصل الأسري (الطقوس الأسرية): من الضروري تخصيص أوقات محددة ومنتظمة للتفاعل الأسري الهادف، أو عقد اجتماعات أسرية دورية لمناقشة الأمور الهامة. وهي أساسية في بناء علاقات أسرية قوية. 3. تطوير مهارات الاستماع النشط والتعاطفي: الاستماع لا يقل أهمية عن الكلام. وفهم رسالته اللفظية وغير اللفظية، وطرح أسئلة توضيحية، التعاطف، بدلاً من توجيه اللوم أو الاتهامات (مثل "أنت دائماً. مثل تحديد مناطق خالية من الشاشات" (مثل غرفة الطعام أو غرف النوم) أو "أوقات خالية من الشاشات" (مثل أثناء الوجبات أو قبل النوم). 6. التعامل مع الخلافات بشكل بناء: والبحث عن حلول وسط ترضي جميع الأطراف. سبب ضعف التواصل مثال استراتيجيات تحسين مقترحة مفهوم سوسولوجي مرتبط تحديد أوقات ومناطق خالية من الشاشات، ضغوط الحياة عدم وجود وقت كافٍ للحديث العميق بسبب العمل والدراسة. عدم القدرة على التعبير عن المشاعر. التواصل الفعال، الذكاء العاطفي. صراعات مكبوتة تجنب مناقشة موضوعات حساسة خوفاً من الخلاف. معالجة القضايا تدريجياً، خاتمة: إعادة إحياء الحوار لبناء أسر أقوى بل هو تحدٍ يمكن التغلب عليه بالوعي والجهد المشترك. إن إعادة إحياء الحوار الهادف، وتخصيص الوقت والاهتمام للعلاقات الأسرية، هي خطوات أساسية نحو بناء أسر قادرة على مواجهة تحديات العصر الحديث بروح من التكاتف والتفاهم. ندعو كل أسرة إلى س1: ما هي العلامات المبكرة التي تشير إلى ضعف التواصل الأسري؟ ج1: (FAQ) جعل التواصل الفعال أولوية، الأسئلة الشائعة تشمل العلامات المبكرة: قلة الحوارات العميقة واقتصارها على الأمور الروتينية، وقضاء أفراد الأسرة معظم وقتهم بشكل منفصل حتى وهم في نفس المنزل. اكتشاف المزيد موارد تعليمية أسرة واحترام حاجتهم للخصوصية مع الحفاظ على قنوات اتصال مفتوحة، وأن يكون الوالدان قدوة في التواصل الصادق والمفتوح. س3: هل يمكن للتكنولوجيا أن تكون أداة لتحسين التواصل الأسري؟ ج3: نعم، إذا تم استخدامها بشكل واعٍ. س4: متى يجب على الأسرة التفكير في طلب مساعدة متخصصة لتحسين التواصل؟ أو عندما تؤدي مشكلات التواصل إلى خلافات مستمرة ومؤلمة، أو عندما تؤثر سلباً على الصحة النفسية لأفراد الأسرة،

أو عندما يشعر أفراد الأسرة بأنهم غير قادرين على حل مشكلاتهم بأنفسهم. س5: ما هو دور "الاستماع الفعال" في تحسين التواصل الأسري؟ ج5: يلعب الاستماع الفعال دوراً محورياً. إنه يعني أكثر من مجرد سماع الكلمات؛ وتلخيص ما قيل للتأكد من الفهم الصحيح. ويقلل من سوء الفهم، ويبني الثقة. وإذا كان لتسارع الحياة والتطور والتقدم التقني من فوائد كبيرة لا ينكرها أحد، إلا أنه ترك آثاراً سلبية كبيرة على الأسرة تتطلب من كل أبوين اليقظة ووضع البرامج الأسرية الكفيلة بإعادة الدفء إلى البيوت ووقف حالات التعنيف والإيذاء، وفي عدد من الدراسات، يُفضي في الغالب إلى لجوء الأبناء إلى التواصل مع أصدقائهم للتعويض عن التواصل الأسري، فيتعرضون للانحراف عن المسار السلوكي والأخلاقي الذي كان يُفترض بالتنشئة الأسرية بتبنيه. مثل الإهمال، والمعاملة القاسية، أسباب المشكلة لما يمكن للأسرة تحقيقه على صعيد تشكيل أخلاق وسلوك الأبناء، فهي التي تؤمن للطفل تَفْتُحَهُ الشخصي والنفسي وتكيفه الاجتماعي، وفي كنفها يتعلم قواعد الحوار وآداب التواصل، وفي ظلها يدرك حرته وحدوده ويُميز بين حقوقه وواجباته. فالتواصل الأسري الإيجابي يعد مفتاحاً لسعادة الأسرة يجلب لها التفاهم والتودد والتكامل، وعلى النقيض من ذلك فإن التواصل الأسري السلبي مفتاح الشقاء في الأسرة يجلب لها الخصام والصدام والجفاء ثم الضياع والتشرد والانحراف. التربوية والمستشارة المعتمد في التخطيط الاستراتيجي زينب نايف الأحمدى، حيث عرّفت التواصل الأسري بكونه لغة التفاهم والتحاور بين أفراد الأسرة، والذي يتخذ عدة أشكال تواصلية، وأوضحته الأحمدى، وسيادة قيم سلبية لدى الوالدين تجاه أبنائهم، كضرورة انصياع الأبناء لرغبات وقرارات الوالدين دون مناقشتها في ذلك. قد تجعلهما يهملان تتبع وتربية أبنائهما، وحذرت زينب الأحمدى من سوء التعامل مع جهاز التلفاز وقنوات التواصل الاجتماعي والتي تستحوذ على وقت اجتماع الأسرة الصحيح، ومن إقامة حوار بين الوالدين والأبناء باسم الحياء والوقار، فيحرمان الأبناء من تجاربهما وتوجيهاتهما. وسائل فعالة ويتحمل الوالدان المسؤولية الكبرى عن إرساء التواصل الأسري الجيد مع الأبناء، كما يجب العناية والتعاون في إقامة أركان الدين الأساسية في الأسرة، فالتذكير بالصلوات الخمس تواصل، كما يجب مناقشة شؤون الأسرة مهما بدت بسيطة من خلال عقد مجالس أسرية منتظمة يسودها الحوار الحقيقي الذي هو جدال بالحسنى وهو يعني شرح وجهة نظر شخصية أكثر من أن يعني الحرص على تغيير وجهة نظر الطرف الآخر. وتستلزم الوسائل التي تسرق وقت التواصل الأسري، وخاصة التلفاز ومنصات التواصل الاجتماعي بأشكالها المختلفة، من الوالدين أن يضعوا - بالاتفاق مع الأبناء - ضوابط يلتزم بها الجميع كأن يجعلوا وقتاً يومياً محدداً للحوار والنقاش لا يقطعه شيء ولا يسمح فيه بتشغيل التلفاز أو اصطحاب الجوال أو الأجهزة اللوحية. ومهما كان هذا الوقت قصيراً فإن تأثيره سيكون كبيراً على مستوى تحسين العلاقة داخل الأسرة، حتى يلتزم جميع أفراد الأسرة وليحقق الاجتماع هدفه المنشود. وبالإضافة إلى ما سبق فإن الوالدان إذا اقتنعا أساساً بالمشكلة وضرورة حلها، فإنهما سيجدان الوسائل المبتكرة المناسبة، لأسرتهم، وسببيلان الجهد لإيجاد القاسم المشترك بينهم وبين أبنائهما وخاصة مع يمر به العالم من مرحلة صعبة