



مسیر جراحی و دندان

اصول و روش‌ها **م**تعامل با **ز**نده‌ها
نسل جوان در مسجدها

學問



مسجد جوان ۲ آسیب شناسی رابطه دو سویه نسل جوان با مسجد

تهیه و تنظیم: مرکز رسیدگی به امور مساجد

انتشار: چاپ دوم، پاییز ۱۳۹۷

نویسنده: ابراهیم نعیمی، عضو هیئت علمی گروه مشاوره

دانشگاه علامه طباطبائی ره

ویراستار: مصطفی رضایی دیل

مدیر هنری: محسن هادی

نشانی: تهران، خیابان جمهوری اسلامی، خیابان دانشگاه جنوبی.

نیش کوچه عطارد، پلاک ۵.

کد پستی: ۱۳۱۶۷۱۳۴۹۹

تلفن: ۶۶۴۹۷۰۲۷

www.masjed.ir



فهرست

۱۳	فصل اول: آشنایی با کلیات
۲۲	فنون تعامل سازنده
۲۲	رابطه مؤثر
۲۲	مشاوره اثر بخش
۲۴	جوان
۲۶	تعیین محدوده جوانی
۳۱	فصل دوم: شناخت، نیازهای جوان
۳۴	نیازهای اساسی جوان
۵۸	نتیجه‌گیری و جمع‌بندی فصل
۶۱	فصل سوم: ایجاد احساس مثبت و علاقه به تعامل با مسجد
۶۳	ایجاد احساس نیاز، تحریک نیازهای واقعی و علاقه به تعامل
۶۶	پاسخگویی به نیازهای جوان
۶۶	دادن فرصت برای تفکر و خودیابی
۶۷	نقش خانه و خانواده
۶۸	نقش مدرسه
۷۳	نقش محیط و رسانه‌ها
۷۳	شیوه‌های ارتباطی رایج و ضعف‌های آن
۷۸	نکته‌هایی کاربردی برای تعامل مؤثر و مثبت بانوجوانان
۸۳	فصل چهارم: اصول برقراری ارتباط مؤثر با جوانان
۸۵	مهم‌ترین اصول برقراری ارتباط مؤثر با جوانان
۱۶۷	فصل پنجم: فنون برقراری ارتباط مؤثر
۱۶۹	فنون برقراری ارتباط مؤثر

۱۹۹	فصل ششم: پیام‌های غیرکلامی مؤثر در تعامل
۲۰۱	فرایم‌های پیام‌های غیرکلامی
۲۰۳	فرایم چیست؟
۲۰۳	ابعاد فرایم‌ها
۲۱۴	علائم مثبت زبان بدن در تعامل بین فردی
۲۱۵	علائم منفی زبان بدن در تعامل بین فردی
۲۱۶	زبان بدن وابسته به فرهنگ یا نژادین
۲۱۶	زبان بدن ناوابسته به فرهنگ یا نژادین
۲۱۹	فصل هفتم: همدلی
۲۲۲	درک همدلانه
۲۲۴	اجزای همدلی
۲۲۵	کاربرد همدلی
۲۲۶	زمینه‌های پرورفتار همدلانه
۲۲۷	راهکارهای تقویت همدلی
۲۳۳	موانع همدلی
۲۳۴	آثار مثبت همدلی
۲۳۷	فصل هشتم: اصول تعامل سازنده در خرده‌فرهنگ‌های کشور
۲۴۰	تعریف فرهنگ
۲۴۱	خرده‌فرهنگ
۲۴۹	اصول تعامل سازنده با خرده‌فرهنگ‌ها
۲۵۳	فصل نهم: روش‌های عملی تعامل فعال با جوانان
۲۵۶	روش‌های مستقیم جذب جوانان به مسجد
۲۷۷	روش‌های غیرمستقیم جوانان به مسجد
۲۹۱	ذکر تجربه‌های تبلیغی جذب جوانان به مسجد
۲۹۷	فصل دهم: اصول و فنون مشاوره مؤثر در تعامل با جوانان
۳۰۱	مشاوره برای پیشگیری
۳۰۲	مشاوره برای درمان
۳۰۳	به چه کسی مراجعه کنیم؟
۳۱۰	فنون اصلی و مهم مشاوره
۳۱۵	اهداف مشاوره
۳۱۷	فهرست منابع



دیباچه

در طلیعه چهل سالگی انقلاب شکوهمند اسلامی و بعد از چهار دهه تلاش و مجاهدت در عرصه های اقتصادی، سیاسی، نظامی و فرهنگی، فکر و کلام رسا و راسخ امام راحل به گوش می رسد که: «مسجد محلی است که از آن باید امور اداره شود. این مساجد بود که این پیروزی را برای ملت ما درست کرد. این مراکز حساسی است که ملت باید به آن توجه داشته باشند. اینطور نباشد که خیال کنند که حالا دیگر ما پیروز شدیم، دیگر مسجد می خواهیم چه کنیم. پیروزی ما برای اداره مسجد است.»^۱

در تمام این سالها، فعالیت های شایان توجهی در بسیاری از نهادها و سازمان های متولی در حوزه مسجد صورت گرفته است. اما دانش تخصصی مدیریت مسجد و تدوین نظریات و تجربیات مرتبط با آن، در این دوره، امری مغفول و فراموش شده بود که در آستانه چهل سالگی انقلاب اسلامی و عطف به فرمایش امام عزیز رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ که پیروزی ما برای اداره مسجد است، بر آن شدیم، داشته های خود را در مرکز رسیدگی به امور مساجد که به تعبیر مقام معظم رهبری، به عنوان «مرکز و مرجع مقبول، آگاه

و نافذالکلمه ای در امر مساجد^۱ محسوب می شود، در حوزه های مطالعاتی، برنامه ای و عملیاتی تجمیع و تدوین نموده و به محضر صاحب نظران، دست اندر کاران و کارگزاران عرصه مسجد تقدیم نماییم.

امید است ضمن مطالعه و بهره مندی از این مجموعه، با ارائه نظرات و پیشنهادات خود، در تکمیل هر چه بهتر و کیفی محصولات در حوزه مدیریت مسجد، سهیم باشید. فراموش نکنیم «چنانچه مساجد کیفیت شایسته خود را بیابد، هزینه های مادی و معنوی بسیاری از دوش جامعه، مردم و مسئولان برداشته خواهد شد^۲».

مرکز رسیدگی به امور مساجد

۱: ابلاغیه ی رهبر معظم انقلاب به آیت الله مهدوی کنی برای تاسیس مرکز

۲: رهبر معظم انقلاب- ۱۳۹۰/۷/۱۹

مسجد و جوان ۲
اصول و روشہاے تعامل از زندہ
بانسل جوان در مسجد
ابراہیم نعیمی

بیش گفتار

به تکلم، به خموشی، به تبسم، به نگاه
می توان برد به هر شیوه دل، آسان از من

کلیم کاشانی

تعامل با دیگر انسان‌ها و برقراری ارتباط با آن‌ها یکی از قدیمی‌ترین و در عین حال عالی‌ترین دستاوردهای بشری است. بشر نخستین از ارتباط‌گیری با سایر هم‌نوعان خود برای حفظ حیات و کمک گرفتن از آن‌ها در اموری که به تنهایی از انجام آن ناتوان بود، بهره می‌گرفت؛ اما امروزه برقراری ارتباط با دیگران و نیز شکل‌ها و ابزار آن بسیار متنوع شده و شیوه‌های آن کارآمدتر گشته است. تعامل اساساً بین دو یا چند نفر شکل می‌گیرد. همه ما در طول روز با انسان‌های مختلف و به دلایل متفاوت ارتباط برقرار می‌کنیم. ارتباطات ما با دیگران در سطوح کلامی و غیر کلامی اتفاق می‌افتد؛ اما دلیل محوری همه انواع ارتباطات، طبع مدنی انسان و نیاز شدید به برقراری تعامل با سایر انسان‌هاست. متأسفانه اغلب ما یا قادر نیستیم گوش‌دهنده فعال و خوبی باشیم و یا گوینده بی‌مهارتی هستیم که شنوندگان خود را آزرده‌خاطر می‌کنیم؛ این‌ها موجب می‌شود که نتوانیم به‌درستی با دیگران، به‌ویژه جوانان که در حال حاضر اکثر جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند، ارتباط مفید و سازنده‌ای برقرار کنیم. با قطع یا مختل شدن ارتباط، شاهد کاهش اثربخشی فعالیت‌ها در جذب و حفظ جوانان در امور دینی و اعتقادی خواهیم بود.

این کتاب کوشیده است اطلاعات پایه و اساسی را در بحث تعامل مثبت و ارتباط

اثربخش و نیز مشاوره مؤثر در اختیار مخاطبان قرار دهد تا با مطالعه و اشراف بر آن، مهارت مبتنی بر دانش را در خود تقویت کنند و بتوانند اثربخشی افزون تری بر مخاطبان خود داشته باشند.

هدف از آموزش افراد در سطح‌های مختلف، تربیت عالم و کارشناس در قلمروهای متعدد زندگی است. کارشناس در هر حوزه کسی است که دانش پایه و مهارت‌های عملی لازم را در آن حوزه کسب کرده باشد و بتواند در حد قابل قبولی آن‌ها را به کار ببرد. کسب دانش و مهارت مستلزم مطالعه و به دست آوردن بینش و بصیرت و سپس تمرین مهارت‌های مرتبط با روش‌ها و فنون در حوزه مربوطه است. تربیت افراد واجد وسعت بینش، آگاه از روش و مشرف بر نظریه‌ها در حوزه‌های مختلف دانش، با استفاده از شیوه‌های اثربخش و کارآمد امری تحقق‌پذیر است. یکی از زمینه‌های مهم و پرکاربرد حضور مشاوره و روان‌شناسی و نقطه‌های سنجش توانایی این علم، بررسی اجزای تعامل‌ها و روابط اثربخش میان فردی، شناسایی فرآیندها، تحلیل روابط نامطلوب، منفی، گسسته و مخرب میان افراد و بررسی معضلات ارتباطی بین انسان‌ها و ارائه راه‌حلهایی قابل اعتنا، عمل‌گرا و پیش‌برنده برای اصلاح و بهینه‌سازی این تعامل‌ها و روابط است.

مبانی، روش‌ها، اصول، فنون و رویکردهای نظری موردنیاز برای ارتقای اندیشه مشاوره‌ای و امکان برقراری روابط اثربخش و تعامل‌های سازنده اجتماعی در این کتاب مطرح شده است. به این دلیل که این اثر برای اهالی مسجد، به‌ویژه روحانیان معظم، تدوین شده، کوشیده شده است که تا حد امکان از به‌کارگیری واژگان تخصصی اجتناب گردد و مطالب با نثری روان و برای مخاطب عام بیان شود. با وجود دقت نظری که در تهیه و تنظیم مطالب صورت گرفته است، این اثر به‌هیچ‌وجه خالی از اشکال نیست و ارشادات گران‌بهای مخاطبان گرانمایه، توشه راهی برای اصلاح و تکمیل آن فراهم خواهند نمود.

فصل اول: آشنایی با کلیات

در این فصل به اجمال به تعریف متغیرها و روشن‌سازی مفهومی مطالبی که در این کتاب با آن‌ها سروکار خواهیم داشت، می‌پردازیم. تعریف و تبیین مفاهیم و اصطلاحاتِ مبانی، روش و انواع آن، اصول، فنون، تعامل و اجزای آن، رابطه مؤثر، مشاوره اثربخش، تعریف جوانی و تعیین محدوده سنی آن مباحثی است که در این فصل مطرح می‌گردد.

مبانی

واژه «مبانی» جمع کلمه «مبنا»ست. در فرهنگ‌های لغت فارسی معانی «پایه، اساس، بنیان، اول و شالوده» برای واژه مبنا ذکر شده است. این لغت در اصطلاح یعنی مجموعه اصول وضع‌شده و متعارف و قواعد تعریف و استدلال که بر اساس آن‌ها علم حاصل می‌شود؛ به تعبیر دیگر علم که همان کسب آگاهی از مجهول است، مشروط به رعایت اصول و قواعدی است که مبنا خوانده می‌شود.

روش و انواع آن

«روش» در لغت‌نامه دهخدا به معانی «طرز، طریقه، قاعده و قانون، راه، هنجار، شیوه، اسلوب، منوال، سبک، طریق، گونه، سنت، نَمَط، رسم و آیین، نهج و قاعده» آمده است. (لغت‌نامه دهخدا، ذیل «روش»)

در اصطلاح روش (Method) وسیله شناخت هر علم است. روش‌شناسی در مفهوم مطلق خود به راه‌هایی گفته می‌شود که برای رسیدن به شناخت علمی به کار می‌رود؛ به تعبیر دیگر روش‌شناسی هر علم روش‌های مناسب و پذیرفته آن علم برای شناخت هنجارها و قواعد آن است. روش‌های شناخت را باید از روش‌ها و فنون اجرای آن متمایز دانست؛ چراکه اجرای هر قاعده پس از شناخت آن قاعده ممکن می‌گردد. واژه روش‌شناسی گاه نیز به معنای «روش‌مندی» و یا «مجموعه‌ای از روش‌ها» به کار می‌رود (ضیائی، ۱۳۸۴). به عبارت دیگر روش مسیری است که از یک مبدأ تا مقصد طی می‌شود. در درون روش‌ها برای رسیدن به مقصد از ابزارهایی بهره گرفته می‌شود که به آن‌ها «فن» یا «تکنیک» می‌گوییم.

برای برقراری رابطه و تعامل اثربخش با دیگران باید از روش‌های مناسب استفاده کرد. در انتخاب روش تعامل، عوامل متعددی مانند سن و سال، جنسیت، شخصیت تعامل‌کننده، خصوصیات طرف مقابل، قدمت آشنایی و شرایط محیطی باید مورد توجه قرار گیرد. با توجه به موارد پیش‌گفته، چهار روش تعامل به شرح زیر وجود دارد:

الف) روش مستقیم

در این روش تعامل‌کننده به صورت مستقیم و بی‌واسطه با مخاطب خود ارتباط چهره‌به‌چهره برقرار می‌کند و وارد دنیای ذهنی و رفتاری او می‌شود. در این روش بخش زیادی از فعالیت و مسئولیت آغاز تعامل و ادامه آن بر عهده تعامل‌کننده است.

ب) روش غیرمستقیم

در این روش تعامل کننده به صورت غیرمستقیم با مخاطب خود ارتباط برقرار می‌کند. این نوع ارتباط غیرمستقیم خود می‌تواند به چند طریق انجام شود:

۱. مخاطب در گفتگو حاضر است و روی صحبت ما با کس دیگری است، ولی هدف صحبت ما آن مخاطب حاضر است.
۲. مخاطب حاضر نیست و فرد واسطه، مباحث را منتقل خواهد کرد.
۳. مخاطب حضور عینی ندارد، ولی به صورت مستقیم با خود وی از طریق شبکه‌های مجازی ارتباط برقرار می‌کنیم.
۴. ارتباط تعاملی با مخاطب به صورت غیرحضوری و از طریق شبکه‌های مجازی ارتباطی است، ولی مخاطب به صورت مستقیم حضور ندارد و بعداً به پیام‌های ما پاسخ خواهد داد.

در بعضی از انواع چهارگانه روش غیرمستقیم تعامل، مقدار زیادی از فعالیت و مسئولیت بر عهده فرد یا ابزار واسطه است. برقراری ارتباط با دیگران در شبکه‌های اجتماعی و انواع و اقسام دنیای مجازی و برقراری تعامل غیرحضوری با فرد یا افراد متعدد، مصداق استفاده از این روش است.

ج) روش تلفیقی

استفاده همزمان از دو روش مستقیم و غیرمستقیم روش تلفیقی نامیده می‌شود؛ مثلاً شما با مخاطب خود در حال گفتگو هستید که به دلیلی از هم جدا می‌شوید؛ ولی ارتباط شما با استفاده از تلفن، شبکه‌های مجازی و یا به واسطه یک نفر سوم ادامه می‌یابد و از این طریق به تبادل نظر خود ادامه می‌دهید.

د) روش اقتضایی

به استفاده از روش‌های پیش‌گفته، متناسب با شرایط و موقعیت‌های گوناگون و زمان‌ها و مکان‌های مختلف، با توجه به شرایط مخاطب، روش اقتضایی می‌گوییم.

اصول

فرهنگ عمید معانی «بن، پی، بنیاد، قاعده و قانون، ریشه، آنچه وجودش وابسته

به خودش باشد، خود چیزی، بیخ و بن هر چیز، بخش زیرین هر چیز و خاستگاه» را برای واژه «اصل» ذکر کرده است. (فرهنگ لغت عمید، ذیل «اصل»)
«اصول» جمع «اصل» و اصل در لغت چیزی است که شیء دیگر بر آن مبتنی است. در اصطلاح «اصول تعامل علم به بنیادها و قواعد مورد استفاده برای حصول نتایج مؤثر از تعامل سازنده است».

فنون

در فرهنگ لغت معین آمده است: فن واژه‌ای فارسی به معنای راه و روش، شگرد و مهارت‌های انجام کاری است. این واژه در ادبیات کهن فارسی معنای سرود و آواز خوب نیز می‌داده است. واژه فن کوتاه‌شده «فند» است که در فارسی به همان معنای شگرد به کار رفته و «ترفند» از آن ساخته شده و به معنای «فن شگفت‌انگیز» یا «تردستی» است. فند دگرگون‌شده «پند» و معنای اصلی پند در فارسی (به‌ویژه در پارسی میانه) راه و روش است. (فرهنگ فارسی معین، ذیل «فن»)

در لغت‌نامه دهخدا «فنون» «جمع فن» و به معنای «شیوه‌ها، روش‌ها، آداب و اصول» ذکر شده است. فن همچنین به راه و روش و هنر انجام یک کار با ظرافت‌های مشخص و شیوه اجرای امور طبق قوانین و قواعد خاص گفته می‌شود. (لغت‌نامه دهخدا، ذیل «فن»)

در اصطلاح، فن یا تکنیک (Technique) راهکار عملی و اجرایی مشخصی است که برای رسیدن به هدف معینی آموخته و با مهارت به کار گرفته می‌شود؛ از این رو تسط بر فن به معنای داشتن مهارت در به‌کاربردن روش و نشانه تسلط بر آن و مبین سطح معینی از تخصص است؛ به بیان دیگر فن به معنای انجام درست و ماهرانه روش است که نوعی هنر نیز تلقی می‌شود و به شیوه اجرای تخصصی امور طبق قوانین و قواعد ذی‌ربط اطلاق می‌گردد (شفیع‌آبادی، ۱۳۹۳).
در یک معنا نیز به ابزار و وسایل تحقیق تکنیک می‌گویند.

با توجه به روشن شدن معانی روش‌ها و فنون و نزدیکی مفهومی این معانی به

هم، لازم است به اختصار تفاوت‌های روش‌ها و فنون را بیان کنیم: ۱. روش واحد است، ولی فنون متعددند. ۲. روش از ابتدا با محقق همراه است؛ اما فنون ممکن است رها گردد و یا به آن‌ها عمل نشود. ۳. روش راه رسیدن است؛ در حالی که فنون ابزار رسیدن می‌باشد. ۴. روش دائمی، اما فنون موقتی است.

تعامل و اجزای آن

در لغت‌نامه دهخدا تعامل به معانی سروکار، واکنش، دادوستد داشتن و با یکدیگر دادوستد کردن آمده است. فرهنگستان زبان و ادب فارسی کلمه (interaction) را که «تعامل» ترجمه فارسی آن است، به معنای ارتباط متقابل میان دو یا چند فرد یا گروه یا سامانه تعریف کرده است. در واقع تعامل هر نوع وابستگی و ارتباط است که میان دو یا چند چیز وجود دارد؛ به تأثیر و نفوذی که یک چیز در دیگری داشته باشد، نیز گفته می‌شود (شعاری‌نژاد، ۱۳۷۵).

در حوزه جامعه‌شناسی اصطلاح «رابطه اجتماعی» برای ترسیم شرایطی به کار می‌رود که دو یا چند نفر در رفتاری مشارکت دارند که در چارچوب آن، هر یک از آنان رفتار دیگری را به طرز معناداری به حساب می‌آورد و بر اساس آن رفتار جهت‌گیری می‌کند (وبر، به نقل از منوچهری، ۱۳۷۴).

از نظر اصطلاحی «تعامل» یک نوع رابطه اجتماعی است که در اثر پاسخ یک طرف به خواسته طرف مقابل ایجاد می‌شود. رابطه سلام و احوال‌پرسی یا پرسیدن آدرس در خیابان هر کدام یک تعامل هستند.

اگر تکه‌ای چوب را به تکه چوب دیگری بچسبانیم و یا آن‌ها را با پیچ و مهره به هم وصل کنیم، بین این دو قطعه چوب ارتباطی به وجود نیآورده‌ایم؛ زیرا در صورت استفاده از چسب بین آن‌ها، خواص عناصر سطحی‌شان از بین می‌رود و چه بسا به قشر سطحی این دو تکه چوب دیگر نتوان مفهوم چوب را اطلاق کرد. اتصال این دو قطعه با پیچ و مهره نیز به معنای تبادل ویژگی‌های دو قطعه با یکدیگر نیست؛ بنابراین هر چند دو قطعه چوب به یکدیگر چسبیده‌اند، میان آن‌ها رابطه‌ای ایجاد نشده است.

از این نکته می‌توان نتیجه گرفت که رابطه یک مفهوم غیرمادی است که در حوزه اجسام و مادیات تحقق‌پذیر نیست. صحبت ما در این مجموعه درباره پیوند معنوی دو عنصر با یکدیگر است و قاعدتاً چنین پیوندی رابطه‌ای مختص موجودات زنده، به‌ویژه انسان است.

برخی معتقدند ارتباط بین عناصر مختلف، شکلی از پیوند میان آن‌هاست که در آن خواص فیزیکی و شیمیایی هر یک تغییر نمی‌کند، ولی برخی از ویژگی‌های سطحی هر یک با جزء مقابل مبادله می‌شود؛ بنابراین اگر دو عنصر مجزا از هم به‌گونه‌ای در کنار یکدیگر قرار بگیرند که اولاً: به هم نزدیک شوند و ثانیاً تغییری در اصل آن‌ها رخ ندهد و ثالثاً: برخی از ویژگی‌های هر یک با دیگری مبادله شود، بین آن دو عنصر تعامل ایجاد شده است؛ به عبارت دیگر در یک فرایند رابطه و تعامل میان دو عنصر مختلف موضوع مبادله بسیار اهمیت دارد و اگر در این فرایند مبادله‌ای صورت نگیرد، اساساً ارتباطی صورت نگرفته است. بهترین مثال برای تعامل آشنایی میان دو انسان برای هر نوع گفتگو، از جمله یک دادوستد، آشنایی، همکاری شغلی یا ازدواج است.

در یک رابطه شغلی، دو طرف هنگامی احساس خرسندی می‌کنند که به اندازه نیاز از یکدیگر منفعت کسب کرده باشند؛ در غیر این صورت خیلی سریع پیوند میان آن‌ها به جدایی کشیده می‌شود. تأمین منافع متقابل در همکاری‌های شغلی همان تبادل ویژگی است که در تعریف ارتباط به آن اشاره شد؛ یعنی هر یک از دو طرف رابطه شغلی باید سهمی از ویژگی‌ها و دارایی‌های مالی یا فنی خود را به طرف مقابل بدهد و در مقابل به همان اندازه از طرف مقابل خدمات مالی یا فنی بگیرد. اگر این مبادله عادلانه صورت بگیرد و سهم آورده هر طرف برابر با سهم دریافتی از طرف مقابل باشد، رابطه شغلی میان آن‌ها ادامه خواهد یافت و طرفین از این رابطه خرسند خواهند بود؛ در غیر این صورت احساس شکست و ناکامی می‌کنند و از ادامه تعامل منصرف می‌شوند.

در ارتباطات انسانی مبادله برابر میان دو طرف یک اصل مهم و اثرگذار است؛ اما در تعامل‌هایی که بر اساس اعتقادات و بر مبنای رویکردهای دینی و در

فضای مسجد صورت می‌گیرد، این اصل باید کاملاً دگرگون شود؛ یعنی باید میزان داده‌ها به نسل جوان بسیار بیشتر از میزان ستانده‌ها باشد. مهم‌ترین داده‌های این تعامل احترام به جوانان، حفظ و ارتقای عزت نفس و کرامت انسانی ایشان، تشویق‌های کلامی مؤثر، پذیرش احساسات و عواطف آن‌ها، ارائه اطلاعات اثربخش، ایجاد بینش متقن و پاسخ مناسب به نیازمندی‌های نسل جوان است. برای برقراری تعامل شش جزء مهم وجود دارد که در این بخش به اختصار به آن‌ها اشاره می‌کنیم و آن‌ها را به تفصیل در فصل چهارم که به فنون برقراری ارتباط مؤثر اختصاص دارد، بررسی خواهیم کرد:

۱. فرستنده: کسی است که بیشتر اوقات آغازکننده تعامل است و گاهی اوقات نیز ابتدا مخاطب است و بعد در مقام فرستنده شروع به ارسال پیام می‌کند.
۲. گیرنده: فردی است که دریافت‌کننده پیام و مخاطب اصلی فرستنده و طرف مقابل رابطه است. هر انسان هنگام برقراری تعامل با دیگران، وقتی که صحبت می‌کند در جایگاه فرستنده است و وقتی به صحبت‌های طرف مقابل گوش می‌دهد، در حکم گیرنده عمل می‌کند.

۳. پیام: محتوایی است که در قالب صحبت و به‌صورت‌های کلامی، نوشتاری، عینی و تصویری و یا تلفیقی از این موارد ارسال می‌شود.

۴. فرای پیام: شامل حریم‌ها، زبان حالت‌های کلی و اندامی بدن، زبان حرکات بدن مانند دست‌ها، پاها، جایگاه سر، زبان چهره، چگونگی آرایش صورت و... است.

۵. بازخورد: به معنای عکس‌العمل و نوعی برگشت پیام ارتباطی است که در آن، گیرنده به‌طور آگاهانه بر حسب درکی که از پیام و فرای پیام‌های طرف مقابل دارد، به پیام او واکنش نشان می‌دهد. این پیام‌ها، به فرستنده امکان می‌دهند تا وضعیت ارتباطی‌اش را بر حسب درک خود از پیام و فرای پیام‌های مخاطبانش ارزیابی کند. نظام‌های سالم ارتباطی بازخورد را فرصتی برای اصلاح خود قلمداد می‌کنند.

۶. بافت: زمینه یا موقعیتی است که ارتباط در آن روی می‌دهد. مسائلی مانند اینکه روابط بین افراد در چه مکانی (عمومی یا خصوصی، مهم یا کم‌اهمیت، مثل؛ منزل، اداره، مسجد و...)، در چه زمانی (صبح، ظهر، عصر و...) در حضور چه

کسانی یا در خلوت اتفاق می‌افتد، جنسیت طرفین چیست، گذشته روابطشان چگونه بوده است و چقدر قدمت دارد و خرده‌فرهنگی که به آن وابسته هستند، چه اقتضائاتی دارد، بافت پیام را شکل می‌دهد.

فنون تعامل سازنده

فنون تعامل سازنده شامل مجموعه‌ای از روش‌های برقراری ارتباط به‌طور ماهرانه و پیشبرد گفتگوی رضایت‌بخش و موفقیت‌آمیز است که با استعداد، علاقه، تمرین و پشتکار می‌توان بر آن‌ها مسلط شد. یک فرد کارآزموده و اهل تعامل اثربخش می‌داند که یک رابطه را چگونه به طریق درست آغاز کند، به چه نحوی ادامه دهد و به چه ظرافت‌هایی در حین تعامل توجه داشته باشد، چگونه شرایط خود را در لحظه با موقعیت فرد مقابل تنظیم کند و در نهایت با چه شیوه‌ای آن را به پایان برساند تا به نتیجه مطلوب دست یابد.

به عبارت دیگر فنون تعامل سازنده مجموعه قوانین نظری و عملی شیوه‌های برقراری ارتباط و ادامه آن به‌طور موفقیت‌آمیز، مؤثر و جذاب را دربرمی‌گیرد.

رابطه مؤثر

آدمی در قرن حاضر به توانایی‌های متعددی نیاز دارد که هر کدام می‌تواند به نوعی در روند زندگی و کار او تاثیرگذار باشد. از این میان، توانایی برقراری ارتباط و ایجاد مناسبات اجتماعی از جمله مهم‌ترین مهارت‌هاست. مشاوران و روان‌شناسان معتقدند هر چه قدر انسان‌ها مهارت‌های ارتباطی‌شان قوی‌تر و موثرتر باشد، بیشتر می‌توانند بر اطرافیان خود تأثیر گذاشته و افراد بیشتری را به خود جلب و جذب کنند.

مشاوره اثربخش

مشاوره در فرهنگ‌های لغت فارسی (دهخدا، معین، عمید) به معانی مشورت، با

هم مشورت کردن، کنکاش کردن، رایزنی، با کسی رأی زدن، با یکدیگر رأی زدن، تفکر و اندیشه، مذاکره و تدبیر آمده است. فرهنگستان زبان فارسی کلمه (COUN- seling) را که به مشاوره برگردان شده است، به مفهوم «ارائه کمک تخصصی به مراجعان برای توانمند کردن آن‌ها در برخورد با مشکلات شخصی نظیر مشکلات هیجانی، رفتاری، شغلی، تحصیلی یا زناشویی» تعریف کرده است. در مجموع می‌توان گفت مشاوره به معنای همکاری کردن و نظر تخصصی کس دیگری را برای انجام کاری خواستن است.

در تعریف مشاوره بین مشاوران و روان‌شناسان اتفاق نظر وجود ندارد و هر یک بر حسب نوع نگاهی که از مشرب فلسفی خود به ماهیت انسان خود داشته‌اند، تعاریف مختلفی را ارائه کرده‌اند. آنچه از برآیند تعاریف مختلف می‌توان مورد توجه قرار داد، این است که مشاوره یک تعامل گرم، مثبت و یاورانه است؛ رابطه‌ای است که بین دو نفر، یکی مراجع (کسی که به کمک نیاز دارد و مراجعه نموده است) و دیگری مشاور (فرد آموزش دیده برای کمک حرفه‌ای) برقرار می‌شود و هدف آن کاهش دردهای مراجع، حل مسائل او، کاهش تنش‌ها و افزایش رضایت از زندگی، کار و تحصیل، بازگشت آرامش درونی به افراد، اتخاذ بهترین تصمیم در امور مختلف، رشد شناختی، عاطفی و در یک کلام، بهزیستی و رشد همه‌جانبه مراجع است.

صاحب‌نظران مشاوره حرفه‌ای از جمله پاترسون (۱۹۷۷) معتقدند که رابطه حسنه مشاوره‌ای و تعامل گرم و سازنده بین مشاور و مراجع اثر درمان‌بخشی بسیار مهمی دارد و اگر مشاور نتواند چنین رابطه مطلوب و ضروری را ایجاد نماید، مشکل مراجع در حد مقبول حل نخواهد شد. شفیع آبادی (۱۳۹۳) تعامل مثبت و رابطه حسنه مشاوره‌ای را عامل اصلی درمان‌بخش در مشاوره می‌داند. رابطه حسنه مشاوره‌ای، ارتباطی رویاروی، صمیمی، دوستانه و رشددهنده است که با اعتماد آغاز و به تدریج تعمیق می‌گردد. در ایجاد رابطه حسنه مشاوره‌ای، زندگی مراجع و نحوه رشد او مورد توجه قرار می‌گیرد. ایجاد رابطه حسنه مشاوره‌ای که بر درک عاطفی متکی است، در جایگاه نیروی محرکه‌ای برای

استمرار مشاوره ضرورت دارد و در آن به مراجع به عنوان انسانی آزاد، متفکر، ارزشمند و تصمیم‌گیرنده نگریسته می‌شود.

در فعالیت‌های مشاوره‌ای، ما با انسان‌های عادی، بهنجار و معمولی سروکار داریم که به صورت مقطعی و موقت دچار بحران‌هایی مانند موقعیت‌های دشوار زندگی، بحران‌های عاطفی، بی‌ثباتی در زندگی، سلب آرامش، افزایش تعارضات، کاهش رضایت از زندگی، سردی عاطفی، سردرگمی در انتخاب، تردید در تصمیم‌گیری، ترس از برخورد با انسان‌های دیگر، نارضایتی از رفتارهای نزدیکان، افت عملکرد، آشفتگی در زندگی، ارتباطات ناسالم و مخرب، عدم تمایز یافتگی، تعاملات سست و بی‌مرزی با دیگران یا مرزهای روابط سخت و خشن شده‌اند و نیاز به گفتگو از ته دل، بدون ترس، محدودیت و بازداری، نیاز به دیده شدن و شنیده شدن، بدون قضاوت و پیش‌داوری‌های عجولانه دارند تا در یک محیط مملو از دوستی، احترام و صمیمیت، با انتخاب خودشان دست به تغییر و اصلاح افکار، احساسات و رفتارهای خود بزنند و شاهد کاهش تنش‌ها، تسلط بر خود و بر زندگی و افزایش رضایت کلی در زندگی باشند.

مشاور مؤثر شخص خودساخته و ماهری است که قدرت و توانایی برقراری ارتباط گرم و صمیمانه با انسان‌های دیگر را دارد و توانایی جلب اعتماد ایشان و گفتگوی عمیق با آن‌ها را با هدف حل و فصل مسائل ایشان داراست. البته شفیع‌آبادی (۱۳۹۳) اذعان می‌دارد که سه عامل مهم در این امر دخیل‌اند که شامل: ۱. ویژگی‌های شخصیتی و رشد شخصی خود مشاور، ۲. موقعیت مشاوره، ۳. میزان تسلط و سواد مشاور در مهارت‌های ضروری و حرفه‌ای مشاوره است.

جوان

جوان در لغت به معنای «برنا، تازه، نو و چیزی است که از عمر آن چندان نگذشته باشد» (لغت‌نامه دهخدا، ۱۳۸۲) آمده است. دوره جوانی دوره قوت است که در بین دو دوره ضعف و ناتوانی کودکی و پیری قرار گرفته است. این دوران بحرانی‌ترین مرحله زندگی فرد است و بیشترین و عمیق‌ترین تغییر و تحولات

در آن اتفاق می‌افتد. تأثیر این تغییرات بسیار زیاد و طولانی مدت است. اهمیت این دوران به این علت است که می‌توان گفت چارچوب و اساس شخصیت و هویت فرد در این دوران بنا گذاشته می‌شود. جوان تلاش می‌کند از خانواده خود مستقل باشد و تحت امر و فرمان والدین قرار نگیرد. او سعی دارد آزادانه برای خود الگو و نگرش جدیدی انتخاب کند. این تحولات در همه جنبه‌های فردی از جمله جسمی، شناختی، اخلاقی، فرهنگی، اجتماعی، عاطفی و روانی ایجاد می‌شود.

جوان در این برهه نسبت به دوران کودکی خود تغییرات زیادی را احساس می‌کند و پایه و بنیان شخصیت و هویت خویش را برای سال‌های آینده بنا می‌کند. بر این اساس این دوره، دوران تغییر و تحول نسبت به دوران کودکی از یک سو و سازندگی و پایه‌گذاری شخصیت و هویت نسبت به بزرگسالی است. جوان در خود حس و حالات جدیدی را تجربه می‌کند و این مسئله باعث نگرانی و استرس نسبت به وضع جسمی و ظاهری و نسبت به حالات جنسی‌ای می‌گردد که احساس می‌کند (کمالی لطف، ۱۳۹۱؛ شریف‌زاده، ۱۳۹۴).

خداوند متعال در سوره مبارکه روم آیه شریفه ۵۴ می‌فرماید: «خدا همان کسی است که شما را آفرید، در حالی که ضعیف بودید؛ سپس بعد از این ضعف و ناتوانی، قوت بخشید و باز بعد از قوت، ضعف و پیری قرار داد. او هر چه بخواهد می‌آفریند و اوست عالم و قادر». بر اساس این آیه شریفه، پی می‌بریم که سه دوران عمده در زندگی انسان وجود دارد: ۱. دوران ضعف نخست؛ ۲. دوران قوت؛ ۳. دوران ضعف نهایی.

البته در هر دوران مراحل مختلفی وجود دارد که تمرکز ما بر دوران قوت است. خداوند متعال می‌فرماید: «اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَ شَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَ هُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ» (روم: ۵۴).

بنابراین پس از طفولیت دوران قوت است که مراحل دارد؛ یعنی ابتدا زمینه‌هایی در فرد فراهم می‌شود و به بلوغ جنسی می‌رسد؛ علاوه بر آن در قرآن از «بلوغ

اشد» یا همان «اوج بلوغ» یاد شده است که در این مرحله فرد به قابلیت کافی فکری و اجتماعی نائل می‌شود و به رشد می‌رسد. البته در قرآن «رشد» به معنای راهیابی و هدایت به مقصد است و در مقابل «غی» قرار دارد؛ یعنی فرد به قابلیت کافی برای تنظیم و تدبیر امور اقتصادی و اجتماعی خود می‌رسد و بعد از آن مرحله دوم، دوران «استوا» بروز می‌یابد که به معنای استقرار و اعتدال است و نوسانات و هیجانات بلوغ پایان می‌یابد و فرد در آغاز راهی قرار می‌گیرد که در آن ثبات و استواری در زندگی او ظهور می‌کند و لازمه آن دست‌یافتن به نبوغی استقراری در حالات عاطفی، فکری و اجتماعی است (شریف‌زاده، ۱۳۹۴).

تعیین محدوده جوانی

تعاریف و مفاهیم متفاوتی از واژه جوان و دوران جوانی وجود دارد. بسته به اینکه با چه نگاه و از چه رویکردی به بررسی موضوع جوانان بپردازیم، این تعاریف متفاوت به ذهن افراد جامعه متبادر می‌شود. در بسیاری از رشته‌های علمی و دانشگاهی از جمله روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، جمعیت‌شناسی، جرم‌شناسی، مطالعات دینی و فرهنگی، اصطلاح یا مفهوم جوان و جوانی کاربرد دارد و متخصصان هر رشته رویکرد خاص خودشان را دارند. مثلاً بر اساس رویکرد مذهبی جوان کسی است که دوران خردسالی را گذرانده است و با رسیدن به بلوغ جسمانی، از برخی حقوق فطری و شرعی مانند حق تسلط بر اموال، ازدواج، طلاق و خرید و فروش برخوردار شده است؛ حقوقی که در دوران کودکی و نوجوانی امکان برخورداری از آن‌ها وجود نداشته است.

جوانی دوره‌ای شکوهمند، پراوج و بی‌بازگشت است. دوره‌ای که در آن کم‌آگاهی، شتاب‌زدگی، ناهشیاری، خودشیفتگی و کم‌تجربگی با خصلت‌هایی چون امیدواری، جستجوگری، حق‌طلبی، عاطفه‌مندی و خوداتکایی پیوند می‌خورد که اگر از شکوفایی و بالندگی این فرصت غفلت شود، بحران ایجاد شده و تبعات تلخ آن، پردامنه و چشمگیر خواهد بود (اخوی، ۱۳۹۴).

در تعریف دوره‌های سنی مختلف بین روان‌شناسان نیز اتفاق نظر وجود ندارد

و صاحب‌نظران مختلف بر اساس مبانی مختلف فکری و در نظر گرفتن شرایط رشدی و عملکردی، مقاطع سنی متفاوتی را برای دوره‌های کودکی، نوجوانی، جوانی و بزرگسالی در نظر می‌گیرند؛ بنابراین تعریف جوان نیز بسته به شرایط متغیر اجتماعی، سیاسی و اقتصادی متفاوت است.

کشورهای مختلف با توجه به معیارهای خاص خود، از جمله تعریف گروه هدف، سیاست‌ها و برنامه‌هایی که در حوزه جوانان داشته‌اند، اقدام به مشخص کردن بازه سنی دوره جوانی کرده‌اند؛ مثلاً در استرالیا ۱۲ تا ۲۵ سال، چین ۱۴ تا ۲۸ سال، آفریقای جنوبی ۱۴ تا ۳۵ سال، مالزی ۱۵ تا ۴۰ سال، ایتالیا ۱۵ تا ۲۴ سال، انگلستان ۱۳ تا ۱۹ سال، آلمان ۱۵ تا ۲۴ سال، ترکیه ۱۵ تا ۲۵ سال، روسیه ۱۴ تا ۳۰ سال و فرانسه ۱۶ تا ۲۶ سال را به عنوان تعریف ملی از جوان به رسمیت می‌شناسند. تفاوت در تعاریف ملی ارائه‌شده از مفهوم جوان در کشورهای مختلف، از تفاوت در ارزش‌ها، ساختارها و شرایط اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و اقتصادی آن‌ها ریشه می‌گیرد (سطوتی، ۱۳۹۲).

در مطالعه‌ای که سازمان ملل متحد با عنوان وضعیت جهانی جوانان در دهه ۱۹۹۰ انجام داد، این تعریف را از جوانی ارائه کرد: جوانی مرحله‌ای انتقالی از علائق و آسیب‌پذیری‌های دوران کودکی به حقوق و مسئولیت‌های دوران بزرگسالی است. جوانی مرحله تکالیف و مشکلات جدید است و نوجوانی معمولاً دورانی موقت شناخته می‌شود که طی آن جامعه فرد را دیگر یک کودک نمی‌داند، ولی در عین حال به او موقعیت کامل یک بزرگسال را اعطا نمی‌کند. جوانان در هنگام بلوغ معمولاً از موقعیت کامل بزرگسالان و حقوقی مانند تشکیل خانواده، اشتغال به کار و حقوق سیاسی برخوردار نیستند.

قبل از اینکه جوان فرصت داشته باشد، از این مرحله انتقالی که جوانی نامیده می‌شود، عبور کند، اغلب با مشکلات گوناگونی در زمینه‌های بهداشت، مسائل خانوادگی، مسائل آموزشی، رشد و پیشرفت مواجه می‌شود. بر اساس تقسیم‌بندی‌های آماری دبیرخانه سازمان ملل متحد، جوانان در گروه سنی ۱۵ تا ۲۴ سال قرار می‌گیرند. تعاریف نهادهای بین‌المللی هم با توجه به اهداف و

کار ویژه مشخصی که دارند، متفاوت است؛ مثلاً کنوانسیون حقوق کودک، افراد زیر ۱۸ سال را کودک می‌داند.

شورای عالی جوانان کشورمان پس از تأسیس در سال ۱۳۷۱، اولین بار گروه سنی ۱۲ تا ۲۵ سال را برای عنوان جوان در جمهوری اسلامی ایران مطرح کرد و این مسئله، مبنایی برای برنامه‌ریزی و سامان‌دهی امور جوانان شد. البته در این تعریف مقرر شد که نوجوانان هم باید در سیاست‌گذاری‌های شورا و کمیسیون‌ها مورد توجه قرار گیرند و کمیسیون‌های اشتغال و ازدواج در سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی‌های خود، تا سن ۳۰ سالگی را مد نظر قرار دهند. در سال ۱۳۸۴ در این تعریف بازنگری و گروه سنی ۱۵ تا ۲۹ سال به رسمیت شناخته شد. این تغییر به علت تکامل رویکردها بود. در تصمیم‌گیری سال ۸۴، با لحاظ کردن مسائل اجتماعی نوپدید که رسیدن به سن ازدواج و تشکیل خانواده را به تعویق انداخته است، دامنه سنی جوانی از ۲۵ تا ۲۹ سال امتداد یافت (سطوتی، ۱۳۹۲).

جوان و جوانی در نظام‌های مدیریت اداری و برنامه‌ریزی کشورها رویکردی جامع‌نگر دارد. در سال‌های اخیر با طولانی‌شدن دوران آموزش و تمایل جوانان به ادامه تحصیل و طی نمودن تحصیلات تکمیلی از یک طرف و دشوار شدن شرایط ازدواج و تشکیل خانواده از طرف دیگر، دوران جوانی در جمهوری اسلامی ایران نیز مانند سایر کشورها طولانی‌تر شده و ورود جوانان به دوران پذیرش مسئولیت‌ها و تکالیف بزرگسالی به تعویق افتاده است.

لزوم بازاندیشی و بازنگری در تعریف ملی از مفهوم جوان و جوانی بر اساس ویژگی‌ها، زیرساخت‌ها و مشخصه‌های سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی کشور و با ملاحظه نیازهای حال و آینده جوانان است. مشکلاتی مانند اشتغال، ازدواج و مسکن بسیاری از جوانان ایرانی را حتی تا مرز ۳۵ یا ۴۰ سالگی همراهی می‌کند. در این شرایط اگر ازدواج و اشتغال و داشتن سرپناه مستقل را از ویژگی‌های ورود به دوران بزرگسالی بدانیم، باید بپذیریم که بخش عظیمی از جمعیت کشور که ۱۰ سال پیش ۱۵ تا ۲۹ سال بودند، امروز ۲۵ تا ۴۰ ساله هستند و هنوز در شرایط دوران جوانی قرار دارند و به برنامه‌های حمایتی دولت و نظام جمهوری اسلامی ایران نیازمندند. هرچند به دلیل تفاوت‌های

روان‌شناختی که بین افراد مختلف وجود دارد، با معیار قرار دادن این دامنه سنی
دچار اشکالاتی می‌شویم، در این کتاب بر اساس آخرین تصمیم رسمی شورای
عالی جوانان در سال ۱۳۸۴ دوره جوانی را شامل گروه سنی ۱۵ تا ۲۹ سال در
نظر می‌گیریم.

فصل دوم: شناخت، نیازهای جوان

جوانی مرحله‌ای از زندگی است که همانند دیگر مراحل رشد، ویژگی‌ها، نیازها و مشکلات رفتاری خود را دارد. با عبور از مرحله نوجوانی و رسیدن به مرز بزرگسالی، تغییراتی در سه سطح فکری، عاطفی و رفتاری پدیدار می‌شود که آشنایی با آن‌ها برای تمام همراهان جوان ضروری است و بخشی از کار بزرگ تربیتی به شمار می‌آید. جوان با تکیه بر توانایی‌های به‌دست‌آمده از دیگر دوره‌ها، تلاش پیگیری برای قطع هر نوع وابستگی به دیگران و رسیدن به استقلال دارد و برای این کار ممکن است حتی تا مرز طغیان علیه خانواده و ارزش‌ها هم پیش برود. آگاهی از اقتضات رشدی سن جوانی به همراهان جوان کمک می‌کند تا رفتاری شایسته را پیش بگیرند و به جوان در رسیدن به آنچه سزاوار آن است، یاری برسانند. تربیت دینی جوان نیز در صورتی موفق خواهد بود که ویژگی‌ها و نیازهای دوره جوانی در آن دیده شود (اخوی، ۱۳۹۴)؛ بنابراین یکی از مقدمات اولیه کار کردن با جوانان شناختن نیازها، شرایط و ویژگی‌های دوره جوانی است؛ از همین رو در این بخش با جزئیات بیشتری به این موضوع می‌پردازیم.

نیازهای اساسی جوان

مهم‌ترین دغدغه تربیتی انسان‌های نیک‌اندیش، معلمان، مربیان و روحانیان دلسوز و متعهد این است که با اصلاح رفتار خویش و دیگران، همگان را به سوی سعادت دنیا و آخرت رهنمون شوند؛ اما برای رسیدن به این مقصود مهم و البته دشوار، لازم است ابتدا ماهیت انسان شناخته شود و ریشه‌های رفتار او مشخص گردد تا با شناخت آن‌ها آموزش لازم برای رشد افزون‌تر یا اصلاح رفتار، صحیح‌تر و سریع‌تر انجام شود.

یکی از مباحث مهم در حوزه روان‌شناسی «انگیزش» است. انگیزش عاملی است که در ما تحرک ایجاد می‌کند و ما را برمی‌انگیزد، به حرکت وامی‌دارد و به سوی انجام رفتار معینی سوق می‌دهد. از طرف دیگر نیازها، به خصوص نیازهای اساسی انسان، زمینه‌ساز و بیدارکننده انگیزه‌های رفتارند؛ به عبارت دیگر می‌توان در یک طرح ساده، بین سه مفهوم نیاز، انگیزش و رفتار، این‌گونه ارتباط برقرار کرد: نیاز ← انگیزش ← رفتار.

دیدگاه‌های نظریه‌پردازان مختلف علم روان‌شناسی در معرفی و تبیین نیازهای اساسی انسان با هم تفاوت دارد. از میان آن‌ها طرح سلسله‌مراتب نیازهای مازلو کاربرد فراوانی در مسائلی چون آموزش و پرورش، مدیریت، تجارت، محیط کار، روان‌درمانی، تربیت فرزندان، ازدواج و خانواده دارد. عواملی از درون یا بیرون از وجود انسان به عنوان محرک در رفتارها و فعالیت‌های او تأثیر مهم و بسزایی دارند. در این بخش ما به دنبال آشنایی با عوامل محرک درونی یا نیازها هستیم. در یک تقسیم‌بندی جامع می‌توان نیازها را به هفت طبقه تقسیم کرد:

۱. نیازهای زیستی و جسمانی؛ ۲. نیازهای روانی و ذهنی؛ ۳. نیازهای عاطفی؛
۴. نیازهای اعتقادی و معنوی؛ ۵. نیازهای فرهنگی و اجتماعی؛ ۶. نیازهای اقتصادی؛
۷. نیازهای رشدی.

در تعیین اولویت بین این هفت طبقه نیاز، قطعاً نیازهای طبقه اول، یعنی نیازهای زیستی و جسمانی، در اولویت اول قرار دارند. بخش زیادی از ارضای این نیازها وابسته به تأمین مایحتاج ضروری زندگی است.

وقتی از نیاز صحبت می‌کنیم، هدفمان این است که به چرایی رفتار انسان پاسخ دهیم. روان‌شناسان معتقدند که نیازها به‌وجودآورنده انگیزه‌ها هستند و انگیزه‌ها مولد رفتار؛ به عبارت دیگر نیاز یک سطح تنش در موجود زنده ایجاد می‌کند و موجود زنده می‌کوشد با برآوردن نیازها این تنش را کاهش دهد (گنجی، ۱۳۸۹)؛ پس نیاز در واقع سه کار انجام می‌دهد:

۱. به رفتار انرژی می‌دهد. ۲. باعث تداوم و استمرار رفتار می‌شود. ۳. رفتار را در جهت مناسبی هدایت می‌کند تا باعث ارضای نیاز شود.

حالا با دانستن اهمیت نیازها و آشنایی با هفت طبقه نیازهای انسان و سه کار مهم آن‌ها، برای اینکه بتوانیم تعاملی اثربخش و یک برنامه‌ریزی آموزشی و تربیتی درست و منطبق با ویژگی‌های سرشتی جوانان داشته باشیم، لازم است به این نکته بسیار مهم روان‌شناختی پردازیم که اصولاً جوانان دارای چه نیازهای اساسی هستند؛ زیرا با دانستن این نیازها، به شناختی بهتر و متناسب با ماهیت شخصیتی آن‌ها خواهیم رسید و می‌توانیم با علم به این شاخصه‌ها، اولویت‌های تعاملی، آموزشی، اخلاقی و تربیتی را در فعالیت‌های مسجد تنظیم کنیم تا بتوانیم در تعاملی کارآمد با اثربخشی افزون‌تری به جذب جوانان در برنامه‌ها و امور مسجد نائل شویم (نعیمی، ۱۳۹۴).

البته آنچه ما در این بخش تحت عنوان نیازهای جوانان برمی‌شماریم، بیان جزئی‌تر و مصداقی‌تر هفت طبقه نیازهایی است که بیان کردیم؛ به تعبیر دیگر هر یک از این نیازها، خود زیرمجموعه یکی از طبقات هفت‌گانه نیازهایی است که پیش‌تر مطرح شد.

۱. نیازهای زیستی و جسمانی

نیازهای زیستی در اولین رتبه از سلسله‌مراتب نیازها قرار دارند و تا زمانی که به قدر لازم ارضا نشوند، بیشترین تأثیر را بر رفتار فرد دارند و به خواسته‌های اساسی او جهت می‌دهند. نیازهای زیستی در واقع نیازهای آدمی برای ادامه حیات و بقای نسل او هستند. این نیازها شامل صیانت نفس، تنفس، آب، غذا،

خواب، پوشاک، گریزه جنسی و مسکن هستند. تا زمانی که نیازهای اساسی برای فعالیت‌های بدن به حد کافی ارضا نشده باشد، عمده فعالیت‌های شخص احتمالاً در این سطح باقی می‌ماند و بقیه نیازها انگیزش کمی در فرد ایجاد خواهد کرد.

۲. نیاز به حقیقت‌جویی

نیاز به شناخت حقیقت را می‌توانیم نیاز به دانایی یا دریافت واقعیت جهان نیز بنامیم. مقصود این است که در انسان چنین گرایشی وجود دارد: گرایش به کشف واقعیت‌ها آن‌چنان که هستند، درک حقایق پدیده‌ها؛ اینکه انسان می‌خواهد جهان را، هستی را، اشیاء را آن‌گونه که هستند، بشناسد. از دعاهای منسوب به پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله است که «اللهم ارنی الاشیاء كما هی» (مجلسی، ج ۱۴، ص ۱۰). اساساً هدف آنچه «حکمت» و «فلسفه» نامیده می‌شود، پاسخ به همین نیاز انسان است. اصلاً اگر بشر به دنبال فلسفه رفته، برای پاسخگویی به همین حس بوده است و می‌خواسته حقیقت جهان و اشیاء را درک کند؛ بنابراین می‌توان این حس را «حس فلسفی» هم نامید. این مسئله در پی حقیقت‌بودن یا حقیقت‌جویی، از نظر فیلسوفان همان کمال‌نظری انسان است؛ یعنی انسان به‌طور ذاتی و بالفطره می‌خواهد به کمال‌نظری برسد و حقایق جهان را درک کند (مطهری، ۱۳۸۵).

۳. نیاز به مذهب و معنویت

انسان از ابتدای تولد و در دوران طفولیت سرشار از فطرتی پاک و زلال است که جوشش‌های درونی انسان را که همان بعد اخلاقی و مذهبی است، سبب می‌شود. نوجوان با دل و روح زلال و آرمان‌طلبی که دارد، به دنبال عدالت‌طلبی و حقیقت‌جویی و خداخواهی است. اعتقاد به خداوند و داشتن ایمان به او و در پی آن، درپیش‌گرفتن الگوهای صحیح رفتاری و اعتقادی، نه‌تنها روش زندگی مناسب را به کودکان و نوجوانان می‌شناساند، بلکه ارزش‌هایی را که لازمه یک

زندگی سالم است، به آنان معرفی می‌کنند. اعتقاد نداشتن به ارزش‌های صحیح زندگی باعث می‌شود نوجوانان معیارهایی بی‌ارزش را انتخاب کنند و در نهایت به سرخوردگی و پوچی در زندگی دچار شوند (حجازی، ۱۳۹۱).

نجات از بسیاری از تشویش‌ها و اضطراب‌های روحی با گرایش انسان به مذهب و یاد خدا تحقق می‌یابد. به نظر روان‌شناسان دوران بلوغ و جوانی دوره بروز احساسات مذهبی و شکفته‌شدن تمایلات ایمانی و اخلاقی است. در این دوره، جوانان به‌طور فطری از عالم مبدأ باخبر می‌شوند و در جستجوی حقیقت هستند. گالانژ، فیز، و برگین اظهار می‌دارند که «مذهب» با «سلامت روانی» همبستگی مثبتی دارد؛ به عبارت دیگر افراد مذهبی دارای سلامت روانی و انعطاف‌پذیری بیشتری نسبت به افراد غیرمذهبی هستند. همچنین ویلیام جیمز می‌گوید: «مؤثرترین داروی شفابخش نگرانی‌های انسان همان ایمان و اعتقاد مذهبی او به خداست». مانسون نیز در سال ۱۹۹۸ در پی تحقیقاتی در باب نقش مذهب در بهداشت روانی افراد، به این نتیجه رسید که دعا یکی از رفتارهای مذهبی مرتبط با سلامت روانی و تندرستی است (نعیمی، ۱۳۹۴).

برخی از روان‌شناسان اذعان داشته‌اند که اعتقاد به خدا و توکل به او نیرویی در انسان ایجاد می‌کند که باعث می‌شود در برخورد با مشکلات با تلاشی مضاعف، امیدوارانه راه رسیدن به کمال و موفقیت را طی کند. حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: «هر کس بر خدا توکل کند، امور سخت و سنگین بر او خوار و نرم و آسان می‌شود و اسباب و وسیله‌ها برایش فراهم می‌گردد و در آسایش، راحتی و کرامت جای می‌گیرد» (خوانساری، ۱۳۷۹).

اعتقاد به یک منبع معرفتی ثابت و پر قدرت موجب اتصال انسان به سرچشمه فیض ازلی و ابدی و تقویت مداوم درونی او می‌شود؛ از همین روی است که روان‌شناسی به سمت و سوی اصلی خود که اخذ آرامش از منبع اصلی و حقیقی آن است، پیش می‌رود؛ چراکه بنا بر فرمایش قرآن کریم «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸). برای نمونه به تعدادی از مصادیق تلاش برای برآوردن نیازهای معنوی اشاره می‌کنیم:

- ۳-۱. دعا و نیایش؛
- ۳-۲. توسل و زیارت؛
- ۳-۳. روزه‌داری؛
- ۳-۴. زیارت بارگاه امامان و امامزادگان؛
- ۳-۵. انجام مناسک حج و دوری‌گزینی موقتی از لذایذ مادی؛
- ۳-۶. گرایش به توبه و بازگشت به سوی حق و حقیقت.

۴. نیاز به پرسش‌گری و رفع شبهات

جوان جامعه ما نیاز دارد به پرسش‌های دینی‌اش پاسخ داده شود و اقناع گردد؛ به تعبیر دیگر پاسخگویی به سؤالات جدید نسل جوان و قانع کردن او و تطبیق دادن شیوه پرداختن به احکام دینی با شرایط و اقتضائات جوان امروز و شرایط پیش‌رو از ضروریات است. گویی جوان، خود می‌گوید: «ذهن من پُر است از سؤالات فراوان از دین اگر جوان به غنای فرهنگی - دینی برسد و فقر فرهنگی نداشته باشد، به تدریج بر همه مشکلات غلبه خواهد کرد؛ در آن صورت فرهنگ درست کار کردن را می‌آموزد و مثل بسیاری از جوانان جامعه ما به دنبال کارهای پشت میزی نیست. جوان متفکر که به فرهنگ ایرانی - اسلامی خود مباحثات می‌کند، ممکن است به سرزمین کشاورزی برود و بیل بزند و به این عمل خود، افتخار هم بکند» (تارنمای حوزه).

۵. نیاز به شناخت هویت و تثبیت آن

شناخت جوان از خود و رسیدن به پاسخ این پرسش که «او کیست و چیست»، باعث تقویت احساس هویت و حفظ تعادل روانی و عاطفی در مقابل فشارهای درونی و بیرونی می‌شود. به نظر اریکسون هویت عبارت است از افتراق و تمییزی که فرد بین خود و دیگران قائل می‌شود. از دید او هویت یک سازه روانی - اجتماعی است که طرز فکر، عقاید فرد و نحوه ارتباط او با دیگران را دربرمی‌گیرد. هویت فردی نیز

جنبه‌هایی از هویت است که کمک می‌کند فرد خودش را از دیگران جدا کند و شامل دسته‌ای از ارزش‌ها، باورها و هدف‌هایی است که فرد دارد و از دید دیگران پنهان نیست (برقی‌مقدم، ۱۳۸۸). هویت در کنشی دائمی با جهان فیزیکی و اجتماعی رشد می‌کند و این فرایند رشدی در قالب ساخت‌های شناختی ظاهر می‌شود. هویت اساساً یک نظریه راجع به خویشتن است که شامل فرضیات، ساختارها و قیاس‌های منطقی منطبق با افراد است (نعیمی، ۱۳۹۳).

درباره مفهوم و دامنه هویت دیدگاه‌های متفاوت وجود دارد. عده‌ایی هویت را دارای سه کارکرد اصلی می‌دانند: افزایش توان‌گزینشی، ایجاد امکان ارتباط با دیگران و نیروبخشی و نرمش‌پذیری انسان. این نرمش‌پذیری تا جایی است که می‌تواند هویت فرد را با جوهره‌ای ورای خود، یعنی ملت، پیوند بزند (گیبرنا، ۱۳۷۸). هویت با تقویت وجه تمایز فرد با دیگران مجموعه‌ای از خصایل فردی (صدر، ۱۳۷۵، به نقل از شریف‌زاده، ۱۳۹۴) را در او پدید می‌آورد که جزئی از معنا و هستی وجود او تلقی می‌شود و فرد به اعتبار و با اتکای به آن‌ها می‌تواند خود را از دیگران متمایز بداند و برای خود حق و قدرت انتخاب قائل شود و توان برقراری ارتباط با دیگران را در خود احساس نماید؛ همچنین فرد بر اساس هویت است که به تنظیم نحوه تعامل خود با دیگران اقدام می‌کند. صاحب‌نظران علوم اجتماعی نیز تعاریف مختلفی برای هویت ارائه کرده‌اند، از جمله اینکه گفته‌اند که هویت معطوف به چیستی و کیستی من و ماست. من فردی، من جمعی و من ملی نیز در این قاعده می‌گنجد. آن بخش از قلمرو حیات که فرد خودش را با آن معرفی می‌کند و در قبال آن احساس تعهد و تکلیف می‌کند، هویت او را شکل می‌دهد (صدر، ۱۳۷۷، به نقل از شریف‌زاده، ۱۳۹۴).

هویت انسانی عبارت است از مجموعه خصوصیات و مشخصات فردی و اجتماعی و احساسات و اندیشه‌های مربوط به آن‌ها که فرد از طریق توانایی کنش متقابل با خود و با یافتن تصویری از خود به دست می‌آورد و در جواب سؤال «من کیستم» ارائه می‌کند. هویت یک فرد می‌تواند فردی یا جمعی باشد. هویت فردی به خصوصیات و مشخصاتی اشاره دارد که فرد به عنوان یک شخص

منحصربه‌فرد و متفاوت از دیگر افراد جامعه آن‌ها را به خود منتسب می‌کند. هویت اجتماعی یک فرد خصوصیات و مشخصات و تفکراتی است که فرد آن‌ها را از طریق اشتراکات اجتماعی و عضویت در گروه‌ها شامل نژاد، مذهب، قومیت، ملیت، جنسیت و احزاب سیاسی کسب می‌کند. هویت اجتماعی یک فرد باعث ایجاد «ما» در برابر «آن‌ها» می‌شود (همان).

از میان انواع هویت، هویت ملی بالاترین سطح هویت است. هویت ملی بیشتر ناظر به درونی‌کردن هویت جمعی جامعه از طرف فرد است. فرد در طول جامعه‌پذیری، هویت ملی را با تمام ابعادش درونی می‌کند و آنها را جزئی از شخصیت خویش می‌سازد. از طریق درونی‌کردن هویت ملی است که فرد به تشابهات ملی خود با هم‌وطنانش پی می‌برد و نوعی دلبستگی و تعهد به آن‌ها و جامعه احساس می‌کند و به تفاوت‌های خود در جایگاه عنصری از جامعه با جوامع دیگر آگاه می‌شود و این آگاهی از تفاوت‌ها، پیوند او را با جامعه خویش استحکام می‌بخشد (احمدلو، ۱۳۸۱).

بحران هویت

از ناتوانی فرد در به‌دست‌آوردن هویت انسانی به صورت‌های مختلفی تعبیر شده است. برخی از صاحب‌نظران از آن با تعبیر گم‌کردن خویش یا از خودبیگانگی یاد می‌کنند. روان‌شناسان از این حالت با تعبیرهایی چون آشفتگی هویت، اختلال هویت و بحران هویت یاد می‌کنند و در توصیف آن می‌گویند: «بحران هویت عبارت است از ناتوانی فرد در پذیرفتن نقشی که جامعه از او انتظار دارد». به اعتراف همه صاحب‌نظران جدی‌ترین بحران در طول زندگی انسان در خلال شکل‌گیری هویت او رخ می‌دهد؛ زیرا شخصی که فاقد یک هویت متشکل قابل قبول باشد، در طول زندگی با مشکلات بسیار زیادی روبرو خواهد شد. چنین شخصی در درجه اول از حقیقت وجودی خود و استعداد و توانمندی‌هایی که دارد، آگاهی لازم ندارد و در درجه دوم از هدف خلقت و نقشی که در نظام هستی بر عهده اوست، بی‌اطلاع است؛ در نتیجه از تشخیص شیوه درست ارتباط با دیگران

و برخورد با پیشامدها و نیز پاسخگویی به اصلی‌ترین پرسش‌های زندگی عاجز است؛ مجموعه این امور در نهایت او را دچار سردرگمی در اغلب موضع‌گیری‌ها می‌کند. طبیعی است که وقتی فرد خود را نشناخت و هدف از آفرینش جهان و انسان برای وی معلوم نگشت و با وظایفی که در جامعه بر عهده دارد، آشنا نشد، نمی‌تواند نقش مثبتی در زندگی ایفا کند. بروز چنین وضعی و تزلزل فکری - اعتقادی مهم‌ترین خطری است که سعادت انسان را در طول حیات مورد تهدید قرار می‌دهد (نوردبی، ۱۳۶۹، به نقل از شرفی ۱۳۸۳).

یکی از مباحث مهم در روان‌شناسی «رشد خود» است که مهم‌ترین موضوعات آن عبارت‌اند از: رشد خودانگاره، عزت نفس، رشد انگیزش پیشرفت، رشد کنترل خود، رشد شناخت دیگران و رشد هویت. اریک فروم نیازهای اختصاصی انسان را از منظر روان‌شناختی مشتمل بر نیاز به تعالی، نیاز به وابستگی، نیاز به هویت، نیاز رجوع به اصل و نیاز به مبنای جهت‌گیری می‌داند (فروم ۱، ۱۹۴۷).

همان‌طور که در تعریف هویت از هویت فردی و اجتماعی سخن به میان آمد، از دو منظر فردی و اجتماعی می‌توان به تعریف بحران هویت نیز پرداخت. به‌طور کلی بحران هویت عبارت است از وضعیتی نسبتاً پرتنش و متزلزل که معمولاً معطوف به نقطه عطف و دگرگونی است. منظور از بحران هویت فردی احساس تنهایی، ناکامی، ناامنی، پوچی، خطاکاری و نبود اطمینان در فرد است. در واقع این شاخص‌ها یا برخی از آن‌ها وقتی حاد می‌شوند و زندگی را برای فرد غیرقابل تحمل می‌سازند که فرد دچار بحران هویت شده باشد. در بحران هویت فردی، فرد تصویر مناسب و مفیدی از خود ندارد و دائماً با محیط و خود درگیر است و چیزی او را ارضا نمی‌کند؛ اما در بحران هویت اجتماعی نوعی احساس بیگانگی از ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی و گاه تنفر از آن‌ها دیده می‌شود. فرد به عناصر فرهنگی جامعه (مذهبی، قومی، ملی) چندان تعلق خاطر ندارد و مهمتر از همه اینکه متوجه ارزش‌ها و هنجارهای دیگران است؛ ارزش‌ها و هنجارهای

1. Fromm.

فرهنگ بیگانه که گاه در تضاد با فرهنگ وی است (شریف‌زاده، ۱۳۹۴).

۶. نیاز به خوداتکایی و استقلال

در دوران جوانی وابستگی‌های عاطفی تبدیل به دلبستگی‌های عاطفی و به تدریج اتکای بیشتر به خود می‌شود. در این دوره جوان سعی می‌کند، تصمیمات زندگی خود را به صورت مستقل بگیرد و آن‌ها را به انجام برساند؛ زیرا چنانچه فرد احساس کند که تحت تسلط و نفوذ دیگران است، علاقه و اشتیاق به ادامه زندگی را از دست می‌دهد. استقلال جوانان از ابعاد مختلفی قابل بررسی است؛ از جهات عاطفی، اقتصادی، فکری و فردی. در دوره نوجوانی و جوانی، انسان بیش از سایر دوره‌های زندگی خود مجال خودنمایی پیدا می‌کند. چنانچه شخص در این دوره با فرصت کافی توانایی‌ها و علایق واقعی خویش را به عرصه ظهور و نمایش برساند، می‌تواند واقعیت درونی خود را بهتر بشناسد؛ چنین شناختی منجر به خودشناسی خواهد شد و کسی که توانایی‌ها و امکانات و ضعف خود را خوب بشناسد، آینده بهتری را برای خود ترسیم می‌کند (کشاوری، ۱۳۸۶).

۷. نیاز به تعلق به گروه

در جریان رشد فردی و استقلال‌طلبی و با کمرنگ‌شدن وابستگی به خانواده، جوان وارد گروه‌های همسالان و سایر گروه‌های اجتماعی مانند کانون‌ها، انجمن‌ها، هیئت‌ها و بسیج می‌شود. در بعضی مواقع معیارهای گروهی بیشتر از معیارهای خانواده و مدرسه در رفتار نوجوانان و جوانان تأثیر دارد و آن‌ها تلاش می‌کنند در بیشتر معاشرت‌ها و رابطه صمیمانه با آن‌ها، خود را با معیار گروه منطبق سازند. جوان برای احساس تعلق به گروه، بیشترین فعالیت را از خود بروز می‌دهد. گروه همسالان جایی است که نوجوانان و جوانان می‌توانند توانایی‌ها و استعداد‌های خود را در حد اعلان‌شان دهند و رضایت خاطر کسب کنند. ورود به گروه و تعلق داشتن به آن به معنای پذیرش و قبول گروه توسط جوان است. هر نوع رویدادی که بر این پذیرش اثر بگذارد، جوان را دچار تزلزل، احساس بی‌اعتمادی به خود

و احساس بی‌کفایتی خواهد نمود؛ اینجاست که گروه می‌تواند اثر نرم و خاص خود را در تغییر جوان نشان دهد. جوانان برای گریز از تنهایی و غربت، اشتیاق عمیقی به گروه پیدا می‌کنند و شاید به‌وجود آمدن این همه گروه‌های علنی و غیرعلنی به علت نیاز به «احساس تعلق» باشد که در جایی دیگر برآورده نمی‌شود (نعیمی، ۱۳۹۳).

۸. نیاز به روابط متقابل با دیگران

انسان موجودی اجتماعی است و نیاز دارد با دیگران رابطه و مراوده داشته باشد. این نیاز طبیعی همه انسان‌هاست، اما جوانان با انرژی زیادی که دارند، بیش از دیگران دوست دارند با دیگران، به‌ویژه همسن و سال‌های خودشان رفت‌وآمد و حشرونشر داشته باشند.

۹. نیاز به دبستگی‌های عاطفی، دوستی و مهربانی (دوست‌داشتن و دوست‌داشته‌شدن)

یکی دیگر از نیازهای جوانان نیاز عاطفی است. یک احساس درونی به نام دوست‌داشتن و یک نیاز بیرونی به نام دوست‌داشته‌شدن. خلأ محبت یا دوست‌داشتن و دوست‌داشته‌شدن آثار منفی بر روح و روان یک جوان می‌گذارد. کمبود محبت در اکثر مواقع باعث بروز رفتارهایی از سوی انسان‌ها می‌شود که نتیجه آن احساس حقارت است و ممکن است باعث احساس تنهایی و انزوا در شخص شود. جمع شدن دو احساس دوست‌داشتن و دوست‌داشته‌شدن است که می‌تواند احساس آرامش را به شخص هدیه کند. وجود صمیمیت بین دو دوست باعث می‌شود این احساس آرامش‌بخش در دو طرف به وجود بیاید و آن دو از شادی یکدیگر شاد و از ناراحتی هم ناراحت شوند و همیشه همدمی برای دردها و شادی‌های انسان وجود داشته باشد. جوان به محبت والدین، محبت دوستان و اطرافیان و در سال‌های بعد به محبت همسر و حتی محبت‌های معلم خود نیاز دارد.

۱۰. نیاز به ازدواج و تشکیل خانواده

اولین نیاز در سلسله مراتب مازلو شامل مجموعه‌ای از نیازهای فیزیولوژیکی لازم برای تعادل حیاتی بدن، آرامش و بقاست. یکی از این نیازهای بسیار ضروری و پر قدرت، نیاز جنسی است که خداوند در وجود انسان‌ها قرار داده و راه صحیح ارضای آن را نیز ازدواج نامیده است (گلزاری، ۱۳۹۴). با ازدواج علاوه بر تأمین نیاز جنسی، چند نیاز دیگر انسان نیز برآورده می‌شود؛ نیاز جوان به استقلال و دوست داشتن و دوست داشته شدن از همین نیازهاست که با ازدواج برآورده می‌شود و بنا بر فرمایش قرآن کریم در سوره مبارکه روم، به آرامش و مودت و محبت می‌رسد. به دلیل اهمیت این بحث و تبیین اینکه همسان‌گزینی در ازدواج چقدر بر سلامت روان جوانان مؤثر است، آثار روان‌شناختی ازدواج را به نقل از شریفی (۱۳۹۴) ذکر می‌کنیم:

آثار روان‌شناختی ازدواج موفق

الف. دستیابی به عشق

عشق کیمیایی است کمیاب که هم به دست آوردن آن دشوار است و هم حراست از آن. عقد وسیله‌ای است برای حراست از یک عشق پاک و ماندگار که دیگران را شاهد قول و قرار دو عاشق می‌کند. با اجرای دستور خداوند، دل‌های عاشق و پرتپش دو جوان آرامشی عمیق و ضمانتی دوچندان می‌یابد که در قرآن کریم از آن به مودت نام برده شده است.^۱ دو جوان از اینکه بدون هیچ‌گناهی می‌توانند جنس مخالف خود را داشته باشند و از صمیم قلب او را دوست داشته باشند، بسیار خرسندند. با ازدواج است که دو جوان درمی‌یابند که عشق فقط عشق پاکی است که مهر تأیید خداوند را به همراه داشته باشد و تمام سرگرمی‌های غیر آن، سم مهلک جان و ایمان جوان‌اند. احساسی که از آرامش روان و شکوفایی در همسران پدید می‌آید، برترین نشانه خوشبختی آنان

۱. «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ»؛ واز نشانه‌های قدرت اوست که برایتان از جنس خودتان جفت‌ها آفرید تا به ایشان آرامش یابید و میان شما دوستی و مهربانی نهاد. همانا در این نشانه‌هایی است برای مردمی که بیندیشند. (روم: ۲۱).

است (افروز، ۱۳۸۹).

ب. جهش معنوی

یکی از ویژگی‌های دوران عقد احساسات معنوی بالایی است که از میل به تشکر از خداوند سرچشمه می‌گیرد. چنین احساسی که معمولاً روزهای اول نوجوانی هم درک می‌شود، اکنون پس از سال‌ها دوباره به سراغ انسان می‌آید. وقتی دو زوج جوان درمی‌یابند که از این پس باهم بودنشان نیز می‌تواند یک عبادت باشد و می‌یابند که دوست داشتن آن‌ها به لطف و نگاه خداوند گره خورده است و نیز می‌دانند که از این پس بیشتر ایمانشان را به بیمه خداوند درآورده‌اند و نمازها و دیگر عبادت‌هایشان بهره‌ای چندبرابری دارد، حسی عالی به سراغ آن‌ها می‌آید؛ به‌ویژه زمانی که هر دو با نام و یاد خدا به یاد همدیگر می‌افتند، از اینکه خداوند همسرانی مؤمن را نصیب هم کرده است تا از غم رها شوند، احساس خوش معنوی بیشتری به آن‌ها دست می‌دهد. روزهای عقد می‌تواند نشانه‌ای از همان نفحه‌های الهی باشد که در سفارش رسول خدا ﷺ آمده است. حضرت در جمله‌ای والا می‌فرمایند: «أَطْلُبُوا الْخَيْرَ دَهْرَكُمْ كُلَّهُ وَ تَعَرَّضُوا لِنَفْحَاتِ اللَّهِ؛ فَإِنَّ اللَّهَ نَفْحَاتٍ مِنْ رَحْمَتِهِ يَصِيبُ بِهَا مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ: در سراسر عمر خود جویای خیر و خوبی باشید و خویشتان را در معرض نسیم‌های خداوندی قرار دهید؛ زیرا نسیم رحمت خدا گه‌گاه می‌وزد و به هر یک از بندگانش که او خواهد، می‌رسد» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۷، ح ۷۲۱۲). اکنون چنین نسیمی در روح و جان دو جوان دمیده شده و آن‌ها را مهیای بندگی بیشتر نموده است.

نمونه‌ای دیگر از روایات را درباره ارزش‌دهی معنوی از دواج به انسان برمی‌شماریم: پیامبر اعظم ﷺ فرمود: «مَنْ تَزَوَّجَ فَقَدْ أُعْطِيَ نِصْفَ الْعِبَادَةِ؛ هر که از دواج کند، نصف عبادت به او داده شده است» (همان، ح ۸۰۰۳) و فرمودند: «مَنْ تَزَوَّجَ فَقَدْ أَحْرَزَ نِصْفَ دِينِهِ، فَلْيَتَّقِ اللَّهَ فِي النِّصْفِ الْبَاقِي: کسی که از دواج کند، نیمی از دین خود را حفظ نموده است و برای نیمه دوم باید تقوای خدا در پیش گیرد» (همان، ح ۸۰۰۷).

ج. فرصتی برای تحول

زمانی که در دوران عقد، دو جوان پُرانگیزه با نقطه‌ضعف‌های خود یا طرف مقابل روبرو می‌شوند، می‌توانند از کیمیای عشق فراوان این دوره برای تبدیل مس به طلا استفاده کنند و هم تغییر را در خود رقم بزنند و هم به دوست و همراه جدیدشان کمک کنند که عادت‌های نامناسبی مانند تنبلی، ولخرجی، بی‌نظمی، بدقولی، اعتیاد به دخانیات، رفیق‌بازی، وابستگی به دیگران، زودرنجی را کنار بگذارند. سفر به سوی کمال و شکوفایی، به تنهایی ناممکن یا دست‌کم بسیار دشوار است. فراز و فرودهای بهشتی شدن آنقدر زیاد است که نیاز به همسفر را حتمی می‌کند. اینک برای دو نفری که با هم پیمان دائمی بسته‌اند، فرصتی ایجاد شده تا خود را به شکوفایی نزدیک کنند. این شکوفایی در رشد شخصیتی آن‌ها، رشد مهارت ارتباط با دیگران، تصمیم‌گیری و حل مسئله، خویش‌تن‌داری و دیگر نمونه، نمایانگر خواهد شد. در روایتی از رسول امین صلی الله علیه و آله می‌خوانیم: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَلْقَى اللَّهَ طَاهِرًا مُطَهَّرًا فَلْيَلْقَهُ بِزَوْجِهِ» هر که دوست دارد که پاک و پاکیزه خدا را دیدار کند، با داشتن همسر به دیدارش رود» (همان، ۷۹۹۴).

د. برون‌رفت از تنهایی

اصل زوجیت در هستی پرشکوه‌ترین نشانه توحید^۱، حکمت و آیت بقا و کمال خلقت و مایه اندیشه بشر است (افروز، ۱۳۸۵). تنهایی مایه بسیاری از ناگواری‌هاست. دختر و پسری که سال‌ها به دنبال همدم و مونس بوده‌اند که بتوانند بسیاری از ناگفته‌ها را برای او بازگو کنند و شانه‌هایش را برای تکیه‌زدن برگزینند، با ازدواج به چنین موهبتی دست می‌یابند و از غار تاریک تنهایی خویش به سوی سرزمینی روشن و سرسبز می‌رسند. ازدواج موفق می‌تواند سهم عمده‌ای از سلامت روان افراد را تأمین کند. همسرانی که در شرایط سنی مناسب

۱. «سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ وَمِنْ أَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ» منزه است خدایی که همه پدیده‌های هستی را جفت آفریده است، چه از نباتات و حیوانات و چه از نفوس بشر و دیگر مخلوقات و پدیده‌هایی که شما از آن آگاه نیستید» (یس: ۳۶).

در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند و پاسخگوی نیازهای روانی و جسمی یکدیگر می‌شوند، به یکدیگر آرامش و سلامت را هدیه می‌دهند.

هـ ایجاد فضای هیجانی جدید

هیجان ناشی از متأهل شدن برای دو جوانی که تا دیروز به نگاه یک فرد تنها و کم‌اعتبار به آن‌ها توجه می‌شده است و نیز مسئولیت‌های جدیدی که خداوند با جاری شدن خطبه عقد بر دوش آن دو می‌گذارد، در نوع خود جالب توجه است. نمونه کوچک‌تر آن زمانی است که پسر یا دختر دبیرستانی وارد جامعه‌ای بزرگ‌تر با مسئولیت‌هایی بیشتر مانند دانشگاه می‌شود. در این فضای علمی جدید، هم عناوین اعتباری بیشتری نصیب دانشجو می‌شود و هم کارهای زیادی وجود دارد که او باید انجام دهد. این اهداف جدید خود نیروزا و انرژی‌بخش هستند و روان جوان را از خمودی و بی‌حالی به سمت حرکت و تکاپو سوق می‌دهند. برون‌رفت از تکرار و بی‌حالی نیز بر هیجان این دوره می‌افزاید.

و. دستیابی به اعتبار خانوادگی و اجتماعی

تجربۀ به معنای ناتمامی است. فردی که هنوز تشکیل خانواده نداده است، از نظر فردی و اجتماعی از هویت کافی برخوردار نیست. بخشی از پیکره شخصیتی هر فرد را همسرش تشکیل می‌دهد؛ بنابراین با تجربۀ تکامل شخصیتی محقق نمی‌گردد. آقادماد و عروس خانم واژه‌های تازه‌ای هستند که دو جوانی که تازه ازدواج کرده‌اند، از خانواده و دوستان خود می‌شنوند؛ این عنوان و اعتبار نو یعنی یک تغییر و پذیرش نقشی تازه. این دو دیگر از امواج تصمیم و انتخاب گذشته‌اند و به ساحل آرامش دست یافته‌اند و این آرامش با جملاتی آسمانی دوچندان شده است. روزهای ازدواج، روزهای رهایی از وابستگی و تمرین استقلال است. روزهایی که احساس واقعی بزرگ‌شدن و توانستن در همسران بروز می‌کند و این، حرکتی نو به سوی یک زندگی شیرین است.

ز. رشد اخلاقی

با ازدواج موفق بخشی از پیکره اخلاقی همسران تکمیل می‌شود و بستر مناسب‌تری برای رشد معنوی و تعالی آن‌ها پدید می‌آید. محرومیت‌های جنسی تا حدی می‌تواند دردسرها را آفرین باشد؛ به‌ویژه در روزگاری که از هر سو بمب‌های جنسی در جان جوانان کار گذاشته می‌شود و زمینه‌های تحریک و گناه فراوان است، جستجو برای پناهگاهی امن که هر دو طرف در آن با خاطری آسوده از این بمباران دمی بیاسایند، جستجویی معنوی و اخلاقی است. با تشکیل خانواده، دو جوان به یکدیگر پناهنده می‌شوند و کام دلشان را از همسر خود می‌جویند و می‌خواهند که به کسی جز همدیگر پناه نبرند.

۱۱. نیاز به اثبات خود و ابراز وجود

جوان به شدت نیازمند آن است که دیگران حضور او را قدر بدانند و ارج نهند و شخصیت او را به حساب آورند. این مسئله نوعی تمرین شخصیت برای جوانی است که در حال کسب استقلال از خانواده پدری است و اتکایش را از خانواده برمی‌دارد و به خود تکیه می‌کند. خانواده‌هایی که به این نیاز جوانان خود جامه عمل می‌پوشانند و به‌موقع پاسخگوی احتیاجات واقعی و اساسی شخصیت آن‌ها می‌شوند، کمتر در تقابل با جوانان خویش قرار می‌گیرند و این دوران را با آرامش بیشتری سپری می‌کنند (شرفی، ۱۳۸۳).

۱۲. نیاز به امنیت و آسایش

احساس امنیت و آسایش بیش از هر چیز دیگری ادامه زندگی را سهل و خوشایند می‌سازد. چنانچه جوان امنیت و آرامش را در محیط زندگی خود و از آن بهتر در درون خویش احساس نماید، راحت‌تر می‌تواند خود را با محیط اطراف وفق دهد و آن را کامل‌تر بشناسد و با این شناخت، آینده‌ای روشن و سرشار از سعادت و نیک‌بختی را برای خود رقم بزند.

۱۳. نیاز به کسب مقبولیت و احترام

همه انسان‌ها از جمله جوانان دوست دارند مورد تکریم و احترام دیگران باشند و دیگران در برخورد با آن‌ها این احترام و ادب را در کردار، گفتار و حالات چهره و رفتار خود نشان دهند. جوانان به دلیل داشتن ارزش‌های ثابت و استوار و معمولاً آرمانی‌شان، به حفظ‌شدن احترام، عزت نفس و مقبولیت‌شان نزد دیگران نیاز و تمایل ویژه‌ای دارند؛ بنابراین وقتی ببینند که می‌توانند به خوبی انتظارات و توقعات محیط و اطرافیان‌شان را برآورده کنند، در این جهت حرکت می‌کنند. داشتن توقع احترام از دیگران و احترامی که فرد به خویشان می‌گذارد، باعث می‌شود که نیاز فرد به احترام و عزت نفس، در جامعه ارضا شود.

۱۴. نیاز به قدردانی

انسان در دوره نوجوانی و جوانی نیاز دارد که اطرافیان‌ش از تلاش‌ها و کارهای مفید او قدردانی و تشکر کنند؛ بنابراین چنانچه از وی تشکر و قدردانی نشود و مورد حمایت و تشویق قرار نگیرد، نوعی بی‌انگیزگی و ناامیدی به فرد دست خواهد داد.

۱۵. آرمان‌خواهی و ایده‌آل‌طلبی

جوانان آرمان‌خواه و ایده‌آل‌طلب هستند. آن‌ها بدون در نظر گرفتن سایر اقتضائات زندگی جمعی، فکر می‌کنند که همه چیز باید طبق ایده‌آل‌های ذهنی‌شان انجام شود و اگر آنچه اتفاق می‌افتد، اندکی با آنچه می‌اندیشند، متفاوت باشد، همه چیز را زیر سؤال می‌برند. جوانان به دلیل وجود این خصیصه و کمبود تجربیات و در نظر نگرفتن مصالحی که بزرگسالان خود را مقید به آن‌ها نیز می‌دانند، مسائل مختلف را فقط از یک زاویه می‌نگرند و دنیا را به سادگی دل‌صاف و ساده خود تصور می‌کنند و به همین دلیل در برخورد با مسائل مختلف با زبانی تند و صریح سخن می‌گویند.

۱۶. نیاز به هدفمندی

زندگی انسان بدون هدف فاقد معناست. انسان‌ها سعی می‌کنند به فعالیت‌هایی دست بزنند که برای آن هدفی در نظر گرفته‌اند و تلاش برای رسیدن به همین هدف‌هاست که نیروی تحرک آن‌ها را چندین برابر می‌کند؛ بنابراین بین هدف و تحرک نوعی همبستگی مثبت وجود دارد؛ یعنی هرچه هدف بزرگ‌تر باشد، تحرک و فعالیت نیز بیشتر است. به همین دلیل جوانانی که هدف مشخصی را دنبال نمی‌کنند و یا هدف کوچکی را برای خود تعریف کرده‌اند، زندگی‌شان فاقد ارزش است و دائماً افسردگی، بی‌انگیزگی و ناامیدی همراه با احساس تنهایی، پوچی و سردرگمی به آن‌ها دست می‌دهد (نعیمی، ۱۳۹۴).

۱۷. نیاز به جلب توجه و احساس دیده شدن

یکی از نیازهای اساسی یک جوان این است که مقبول خانواده و اطرافیانش باشد. جوان باید احساس کند که موقعیت مطلوب و قابل قبولی در بین افراد مهم زندگی و اطرافیانش دارد. اهالی مسجد با توجه به مراوداتی که با جوانان برقرار می‌کنند و نیز سوابق ذهنی و تجربیات شخصی که از ارتباط با جوانان خودشان دارند، به برنامه‌ای عملی می‌رسند که بر اساس آن، جوانان یک مسجد از موقعیت و جایگاه یکسانی در نزد آن‌ها برخوردار نیستند؛ بلکه برخی جوانان نزد آن‌ها در شرایط بهتر و بعضی دیگر در وضعیت نامطلوبی قرار دارند که این احساس قرار داشتن در وضعیتی نامطلوب، ممکن است منجر به کناره‌گیری و در نهایت جدایی جوان از مسجد شود (نعیمی، ۱۳۹۳).

۱۸. نیاز به جلب اعتماد دیگران

جوان دوست دارد مورد اعتماد واقع شود و به وی کاری سپرده شود که مهم است و در شرایط عادی به افرادی بزرگ‌تر از سن او واگذار می‌شده است؛ لذا تمام تلاش خود را برای نشان دادن توانایی و کارایی‌اش صرف می‌کند تا بتواند اعتمادی را که به او می‌شود، ارج گذاشته، تقویت نماید.

۱۹. نیاز به دیده شدن، شنیده شدن و شناخته شدن

یکی از نیازهای مهم جوانان درک شدن ایشان توسط افراد بزرگسال، به ویژه اعضای خانواده است. جوانان نیاز به گفتگو و عمیق شدن روابطشان با دیگران دارند تا بتوانند با تحکیم روابط با آن‌ها دلتنگی‌های خود را با ایشان در میان بگذارند. از سوی دیگر نیاز به مطرح شدن در جمع و کسب شهرت نیز در جوانان وجود دارد. این نیاز برای جوانی که در حال استقلال خواهی است، به قدری جدی است که گاهی اوقات برای به دست آوردن آن انواع خطرات مختلف را به جان می‌خورد. اهالی مسجد می‌توانند متناسب با این نیاز جوانان، اقدام به طراحی برنامه‌هایی نمایند که آن‌ها بتوانند با نشان دادن توان و لیاقت خود، این نیاز خود به مطرح و دیده شدن را در جهت درست ارضا کنند و جذب فعالیت‌های معنوی گردند (نعیمی، ۱۳۹۳).

۲۰. نیاز به تجربه مسئول بودن

یکی از نیازهای بسیار مهم جوان این است که مسئولیت کاری به او سپرده شود و آن کار با اجازه، هماهنگی و همکاری وی به انجام برسد. این مسئله همزمان چند نیاز دیگر جوان را نیز ارضا می‌کند؛ مانند نیاز به جلب اعتماد دیگران، نیاز به احساس بزرگ شدن، نیاز به کسب احترام، نیاز به تجربه اندوزی، نیاز به مورد توجه واقع شدن و نیاز به اثبات خود (کشاورزی، ۱۳۸۶).

۲۱. نیاز به اشتغال فکری و جسمی

جوان سرشار از انرژی است و لازم است این انرژی در موقعیت‌های مناسب به کار گرفته شود. اگر این اتفاق نیفتد، با توجه به گرایش‌های غریزی جسمانی که در فرد وجود دارد، این انرژی به مسیرهای نادرست منحرف خواهد شد؛ بنابراین باید با یک برنامه‌ریزی دقیق، اوقات فراغت نوجوان و جوان را با برنامه‌های متنوع و مفرح فکری و جسمی به جهات مقبول هدایت کرد و به صورت بهینه از آن‌ها استفاده مطلوب را به عمل آورد (نعیمی، ۱۳۹۴).

۲۲. گرایش به کمال

مرز تفکیک انسان از سایر موجودات، عشق به برترین‌هاست و این حس است که به انسانیت معنا می‌بخشد. از این منظر کمال‌گرایی نیاز روحی بشر تلقی می‌شود. کمال‌گرایی به جوانان بیش از بزرگسالان پویایی می‌بخشد و آرمان‌نویسی پیش‌رویشان قرار می‌دهد. مذهب از سرچشمه‌های اصیل و منابع قابل اتکایی است که می‌تواند کمال‌گرایی جوان را ارضا کند و با تدوین ساختار ارزش‌ها، برای پرسش‌های فطری نوجوان در خصوص ارزش‌های اخلاقی و معنوی پاسخ‌های مناسبی تدارک ببیند. سلوک اخلاقی انسان را بر شالوده مذهب بهتر می‌توان بنا کرد. استخراج نمونه‌های بدیع و جذاب از فرهنگ اسلامی در زمینه کمال‌جویی و استعلا و تدوین آن‌ها در قالبی روان و شیوا، می‌تواند به‌نحوی مطلوب و مؤثر ذهن جوانان را قانع کند؛ چراکه عرفان اسلامی مظاهر کم‌نظیر و تحول‌آفرینی از کمال‌جویان را در خود دارد. جوان با درک دقیق و تفسیر صحیح کمال‌گرایی، به نقطه‌ای می‌رسد که به بی‌حاصلی و پوچی بسیاری از آرزوهای بشری واقف می‌شود؛ آن‌گاه با چشم‌اندازی گسترده از قله آگاهی به بستر حرکت‌های بشری می‌نگرد و در تکاپوی روزمره زندگی از استعلای روحی غافل نمی‌ماند (شرفی، ۱۳۸۳).

۲۳. نیاز به تجربه‌اندوزی

جوان نیاز دارد در موقعیت‌هایی قرار بگیرد که بتواند زندگی اجتماعی را یاد بگیرد، با دیگران ارتباط برقرار کند و در جهت رسیدن به یک هدف مشترک در قالب کار جمعی و گروهی تلاش کند و سهم خود را در این تلاش جمعی ادا نماید. هرچند در این راه ممکن است با توجه به سن و سال و شرایط جوانی و کم‌تجربگی جوان، اشتباهاتی سهوی هم رخ بدهد، اهالی مسجد باید با دیده اغماض به مسائل بنگرند و اجازه این آزمون و خطا را برای رشد هرچه بیشتر به جوان بدهند. اگر جوان در چنینی شرایطی اشتباهی مرتکب شود و در محیطی دوستانه همراه با رأفت و عطوفتی معنوی آن اشتباه را تصحیح کند، از بسیاری

از آسیب‌های احتمالی آینده پیشگیری خواهد شد و جامعه هزینه اشتباهات بزرگ‌تر جوان امروز و بزرگسال فردا را نخواهد داد (نعیمی، ۱۳۹۳).

۲۴. نیاز به تخلیه هیجان

دوره جوانی اوج انرژی، تحرک و نشاط و نیز دوره اوج هیجان‌خواهی و بی‌باکی فرد است. جوان موجودی است سرشار از انرژی و آمال و آرزو. جوان جنب و جوش و پویایی می‌خواهد؛ انرژی‌هایی دارد که مازاد بر نیاز است و باید جهت‌دهی و در جهت مناسب از آن‌ها استفاده شود و اگر برنامه‌ریزان برای استفاده از آن‌ها برنامه‌ای نداشته باشند، جوان خود راهی برای تخلیه این انرژی و ارضای حس تحرک جویی و هیجان‌طلبی پیدا می‌کند. همین است که می‌بینیم بعضی از جوانان برای تخلیه انرژی و حس هیجان‌طلبی خود چگونه در اتوبان‌ها رانندگی می‌کنند. با علم به این موضوع می‌توان برنامه‌های آموزشی متناسبی را از طریق پایگاه‌های بسیج مستقر در مساجد برای جوانان طراحی کرد و در محیطی معنوی، کنترل‌شده و مورد تأیید، به این نیاز جوانان جامعه عمل پوشاند.

۲۵. نیاز به تحرک، ورزش و تندرستی

فعالیت جوان در باشگاه‌های ورزشی برای او هم تندرستی می‌آورد و هم تفریح و لذتی است که باعث می‌شود او به خوبی به درس و کار خود بپردازد؛ در ضمن یک راه بسیار خوب هم برای صرف انرژی در راهی مطلوب قلمداد می‌گردد.

۲۶. نیاز به اشتغال

شغل یک عامل درآمدزای اقتصادی و عاملی برای دستیابی به جایگاه اجتماعی است و با اشتغال بسیاری از نیازهای پیش‌گفته جوان از جمله نیاز اقتصادی، ازدواج، استقلال، جلب اعتماد دیگران، تخلیه هیجانات، هدفمندی، تعلق به گروه، مقبولیت، احترام و تجربه مسئول بودن نیز مرتفع می‌شود.

۲۷. نیاز به امیدواری و تحرک زیاد برای موفقیت

امید معجونی جان بخش است. انسان با امید زنده است. امید را که مایه رحمت است، باید به عنوان نیروی حرکت آفرین و زداینده نگرانی‌ها همواره در دل زنده نگه داشت. زمانی که شخص با تحمل سختی‌هایی چون سپری کردن امتحانات تحصیلی، به کسب مدارج علمی بالاتر می‌اندیشد، امید می‌تواند رنج رسیدن به گنج را تحمل‌پذیر و شیرین کند. ما از آینده اطلاعی نداریم، ولی می‌دانیم که نتیجه زندگی درست و سالم برخورداری از نتایج خوب و مطلوب است. امام صادق (علیه السلام) در این باره می‌فرماید: «ناامید مباش که ناامیدی کفر است. شاید خداوند تو را به زودی بی‌نیاز کند» (اربعی، ج ۲، ص ۱۶۲). امام علی (علیه السلام) نیز در ابیاتی نغز چنین سروده‌اند: «آن‌گاه که قلب‌ها را ناامیدی احاطه کرد و غم‌ها سینه‌ها را تنگ کرد و آن‌گاه که ناراحتی‌ها خانه کردند و ریشه دوانیدند و سختی‌ها در مراکز خود استوار گردیدند و آن‌گاه که برای برطرف کردن ناامیلات راهی نیست و شخص عاقل نمی‌تواند از نقشه‌های خود سود ببرد، با تمام ناامیدی‌ها، بر اثر لطفی که خدای فریادرس به بندگانش ارزانی می‌دارد، پیروزی فرامی‌رسد» (دیوان امام علی (علیه السلام)، ص ۶۱). پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) درباره تحمل مشکلات برای رسیدن به اهداف می‌فرماید: «اگر آنچه را برای شما ذخیره شده است، می‌شناختید، بر آنچه از شما گرفته شده است، غمگین نمی‌شدید (متقی هندی، ج ۶، ص ۶۱۴ به نقل از: اخوی، ۱۳۹۴).

۲۸. نیاز به سرور، شادی و نشاط

خوشحالی و خرسندی یک حالت روانی است که در آن فرد احساس عشق، لذت، خوشبختی و یا شادی می‌کند. مسائل مختلفی همچون مسائل زیستی، روان‌شناختی و یا دینی برای تبیین دلیل و منشأ خرسندی ذکر شده است. دانشمندان دریافته‌اند که شادی و خوشحالی سبب تقویت سیستم دفاعی بدن و سیستم اعصاب انسان می‌شود. شادبودن یک هدیه از سوی خداوند است؛ اوست که نشاط را در دل آدمیان می‌نهد و موجب شادی آن‌ها می‌شود.

در یک برنامه‌ریزی منطقی برای زندگی، برنامه‌هایی مانند تفریح سالم، ورزش، سیر و سیاحت و گفتگوهای فرح‌بخش با افراد نیک‌سیرت، خواب به‌اندازه و به‌موقع، شوخی‌های کنترل‌شده و بدون دیگرآزاری و گناه جای خاصی دارد و به انسان کمک می‌کند که بتواند با نشاط و شادابی وظایف خود را در زندگی به انجام برساند و در برابر تهاجم عوامل ناخوشایند و استرس‌ها مقاومت موفق و آسانی داشته باشد. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرمودند: «دل‌ها را ساعت به ساعت استراحت دهید» (پاینده، ۱۳۲۴، ح ۱۶۷۷).

مؤمن به پیروی از پیشوایان دین، گشاده‌رو و متبسم است و در چهره او هاله‌ای از شادمانی دیده می‌شود، حتی اگر در دل او اندوه فراوانی باشد. شوخ‌طبعی کنترل‌شده، مؤدبانه و دور از گناه از ویژگی‌های مؤمن است. (مجلسی، ج ۷۷، ص ۱۵۳) شوخ‌طبعی، شکننده کبر و غرور است و انسان را از حالت خشکی و جدی‌بودن افراطی به حالتی که انسان قادر به تخلیه فشارهای روحی و بیرون‌ریختن آثار درونی خودخوری (تنش درون‌ریز) باشد، سوق می‌دهد و این مسئله بسیار به نفع شخصی است که با استرس روبروست. گریه کنترل‌شده هم در جای خود داروی آرام‌بخشی است که برای مقابله با استرس‌ها کارساز است (اخوی، ۱۳۹۴).

تحقیقات نشان داده است شادی رابطه مستقیمی با مسائلی چون روابط و تعاملات اجتماعی، وضعیت فرد از نظر داشتن شریک زندگی، کار، درآمد و حتی نزدیکی به انسان‌های شاد دارد. فیلسوفان و متفکران مذهبی شادی را واژه‌ای برای توصیف یک زندگی خوب و موفق و نه صرفاً یک احساس تعریف می‌کنند (دانشنامه آزاد)؛ بنابراین برنامه‌ریزان و مسئولان باید شرایطی را فراهم کنند که جوانان از راه‌های منطقی، طبیعی و صحیح به شادی دست یابند؛ چراکه اگر این شرایط مهیا نشود، جوان خود به دنبال راه‌هایی برای رسیدن به نشاط و شادی می‌رود که ممکن است از نظر جامعه صحیح نباشد. دلیل اینکه برخی از جوانان ما به سوی برخی از ماده‌های روانگردان می‌روند، تلاش برای پاسخگویی به همین نیاز و جستجوی نشاط است، اما قدرت تشخیص راه از بیراه را ندارند.

۲۹. نیاز به گردش و تفریح

کارهایی که عموماً در اوقات فراغت برای کسب لذت و رضایت فردی یا جمعی انجام می‌شود، تفریح و گاه گردش نامیده می‌شود. در دوره جوانی نیاز به تفریح و گردش شدت بیشتری دارد و باید در برنامه‌ریزی برای جوانان برآوردن این نیاز روحی آنان نیز مدنظر قرار گیرد. تحقیقات نشان می‌دهد که حضور در طبیعت و قدم‌زدن در جنگل و کنار دریا به کاهش فشارهای روانی و ایجاد یک محیط آرام‌بخش درونی در افراد کمک شایان توجهی می‌کند. به‌خصوص روحیه ماجراجو و تنوع‌طلب جوانان برای دیدن مناظر بدیع و بخش‌های نادیده طبیعت و نیز کوهنوری و اثبات توانایی خود برای بالارفتن از مسیرهایی که در حالت عادی برای سایر افراد تردد از آن‌ها دشوار است، باید مورد توجه خاص برنامه‌ریزان باشد تا این نیاز روحی و روانی جوانان به بهترین نحو ارضا شود.

۳۰. حس برتری جویی و رقابت‌طلبی

احساس خوداتکایی، جوان را برای حضور در میدان رقابت‌ها آماده و او را برتری‌جو می‌سازد. حس استقلال‌جویی نیز حس برتری‌طلبی را در جوان که سرشار از انرژی و نیروهای پراکنده و انتظام‌نیافته است، شکوفا و تقویت می‌کند.

۳۱. نیاز به خودشکوفایی و تکامل

نوجوانان و جوانان علاقه‌مندند که آنچه را در درون خود به صورت بالقوه دارند، به صورت بالفعل درآورند تا به دیگران نمایش دهند. پیامد چنین رفتاری احساس بزرگ‌شدن، بلوغ و سلامت روان است. هرچند ممکن است فرد در رسیدن به چنین اهدافی موفقیت زیادی نداشته باشد و استعدادهایش، آن‌گونه که می‌خواهد، شکوفا نگردد، نیاز به تلاش برای رسیدن به آن را در خود احساس می‌کند و گاه می‌کوشد با تلاش و اقدامات خود، ظرفیت‌ها و توانایی‌های علمی‌اش را محک می‌زند. در همین راستا، نوجوان سعی می‌کند هر کاری را به او واگذار شده است، به بهترین شکل ممکن انجام دهد. شاید تحقق بخشیدن به ارزش‌ها و آرمان‌ها

و اعمال مذهبی، انسانی، اجتماعی و نظایر آن نیز مربوط به ارضای همین نیاز باشد. گاه فرد برای رسیدن به هدف‌های خود، حتی از جانش نیز مایه می‌گذارد؛ مانند شهیدان که جانشان را فدای اعتقادات و آرمان‌های خود کردند تا به حد کمال برسند.

یک جوان «خودشکوفای» به «خودتلاشگری» بها می‌دهد و از بستر خودتلاشگری، زمینه را برای رشد همه‌جانبه خویش فراهم می‌سازد. جوانی که به «خودکارآمدی» دست پیدا کند، در پی آن، پنجره‌های دیگر خودشکوفایی نیز به روی وی گشوده خواهند شد. یکی دیگر از ویژگی‌های جوان و نوجوان خودشکوفای این است که مدیریت زمان را جدی می‌گیرد و از زمان به بهترین نحو بهره می‌برد؛ مانند جوانی که ساعتی از اوقات فراغتش را در کتابخانه به مطالعه می‌پردازد و یا ساعت‌ها سرگرم یادگیری یک مهارت است و یا جوانی که در اقتصاد خانواده سهیم می‌شود (برجعی، ۱۳۹۱).

۳۲. نیازهای رشدی

با فرض اینکه نیازهای اولیه انسان ارضا شده باشد و شخص از دستیابی به آن‌ها محروم نشده باشد، نیازهای رشد‌گرای او شروع به ظاهر شدن می‌کند و او را بی‌قرار و ناخشنود می‌سازد. هرچند ممکن است شخص احساس گرسنگی، ناامنی، کمبود محبت یا حقارت نکند، برای اینکه فردی شایسته و مورد توجه دیگران باشد، تلاش می‌کند. منشأ این تلاش همان تمایل به بهتر شدن و تبدیل شدن به آن چیزی است که شخص تصور می‌کند شایستگی آن را دارد (گلزاری، ۱۳۹۴).

با توجه به رشد روزافزون علم و تکنولوژی، انتظار می‌رود جوانِ امروزی همواره در حال یادگیری مطالب و موضوعات جدید و رشد روزافزون باشد و بکوشد مهارت‌های جدید را به خوبی بیاموزد و به خوبی نیز به کار ببندد؛ چراکه به نظر می‌رسد نیازهای شناختی مانند دانستن، فهمیدن و کاویدن و نیز نیازهای ذوقی مانند علاقه به تقارن، نظم و زیبایی از جمله مهم‌ترین نیازهای رشدی انسان باشند.

نتیجه‌گیری و جمع‌بندی فصل

دیدگاه‌های نظریه‌پردازان علم روان‌شناسی در معرفی و تبیین نیازهای اساسی با هم تفاوت‌هایی دارد. از میان این دیدگاه‌ها، طرح سلسله‌مراتب نیازهای مازلو کاربرد روشن و زیادی در آموزش و پرورش، مدیریت، تجارت، محیط کار، روان‌درمانی، تربیت فرزندان، ازدواج و خانواده و دارد.

با توجه به نیازهای اساسی جوان و دانستن اینکه این نیازها نیروی عظیمی تولید می‌کنند و رفتار انسان را در جهت ارضای آن‌ها سوق می‌دهند، لازم است برنامه‌های آموزشی و تربیتی به‌گونه‌ای در راستای ارضای آن‌ها تنظیم شود که جذابیت لازم را برای جوانان داشته باشد تا بتوان با استفاده از حضور و شرکت جوانان در این برنامه‌ها و اقناع حاصل از آن‌ها، از امکان و فرصت اثربخشی و تغییر شناختی و رفتاری مثبت در جوانان برخوردار شد. به نظر می‌رسد در صورتی که برنامه‌های آموزشی و تربیتی مساجد بر اساس نیازهای هفت‌گانه مطرح‌شده در این فصل و ۳۲ نیاز جزئی‌تری که بیان شد، اولویت‌بندی گردد، قدرت جذب و اثرگذاری بیشتری خواهد داشت. هر برنامه آموزشی که تنظیم می‌شود، اول باید جایگاه آن را در سلسله‌مراتب نیازهای هفت‌گانه تعیین کرد و در صورت توجیه‌پذیر بودن از نظر داشتن اولویت در طبقه بندی مذکور، آن را در جدول برنامه‌ها قرار داد.

در اولویت‌بندی هفت طبقه از نیازهای مذکور، قطعاً نیازهای طبقه اول که نیازهای زیستی و جسمانی هستند، در اولویت اول قرار دارند. بخش زیادی از برآوردن این نیازها وابسته به تأمین مایحتاج ضروری زندگی و خارج از بحث این مقاله است؛ ولی نحوه و چگونگی تلاش برای ارضای آن‌ها، یعنی رعایت آداب لازم در این خصوص، وابسته به برنامه‌های آموزشی در حوزه نیازهای اجتماعی است؛ به همین دلیل لازم است برنامه‌های آموزشی متناسب با این مجموعه‌نیازها نیز در این بخش مورد توجه قرار گیرد.

یکی از نیازهای مهم جوانان شنیده‌شدن و دیده‌شدن است. گله و شکایت

بسیاری از جوانان این است که ارتباط درستی با پدر، مادر، اعضای خانواده و حتی معلمان و اولیای آموزشی خود ندارند و یا به دلیل سردی روابط عاطفی، امکان و جرأت لازم را برای طرح مسائل خود با خانواده و استفاده از کمک‌های فکری آن‌ها ندارند؛ بنابراین یکی از اولویت‌های اولیه و مهم، آموزش خانواده‌ها در حوزه‌های مختلف مرتبط با جوانان است؛ همچنین باید بحث مشاوره با جوانان جدی‌تر گرفته شود و به عنوان یکی از اولویت‌های اساسی در برنامه‌ها مدنظر قرار گیرد.

یکی از مباحث مهم در حوزه روان‌شناسی انگیزش است. انگیزش عاملی است که در ما تحرک ایجاد می‌کند و ما را برمی‌انگیزد، به حرکت وامی‌دارد و به سوی انجام رفتار معینی سوق می‌دهد. از طرف دیگر، نیازها، به ویژه نیازهای اساسی انسان، زمینه‌ساز و بیدارکننده انگیزه‌های رفتارند. می‌توان در طرحی ساده، رابطه موجود بین سه مفهوم نیاز، انگیزش و رفتار را این‌گونه نشان داد: نیاز ← انگیزش ← رفتار.

هرگونه تعامل و برنامه‌ریزی برای مسائل آموزشی و تربیتی برای نسل جوان باید معطوف به پاسخگویی به نیازهای اساسی آنان باشد تا آن نیروی محرک و برانگیزاننده برای حضور پرشور جوانان و حضور حداکثری ایشان در برنامه‌ها را به همراه داشته باشد. در صورتی که برنامه‌های آموزشی که برای جوانان در نظر گرفته می‌شود، بدون توجه به نیازهای اساسی ایشان تدارک دیده شود، با کم‌توجهی و استقبال کم آنان مواجه خواهد شد. با نگاهی به برنامه‌های آموزشی که در حوزه جوانان برگزار می‌شود، مشاهده می‌کنیم که بعضی از این برنامه‌ها از استقبال زایدالوصفی مواجه‌اند؛ مانند کارگاه‌های آموزشی که در حوزه ازدواج و مسائل متعدد پیرامونی آن، از همسان‌گزینی تا مهارت‌های همسررداری و آفت‌های روابط صمیمانه زوجین، تشکیل می‌شود. علت اصلی این استقبال نیاز شدیدی است که جوانان به دریافت این آموزش‌ها که منطبق بر نیازهای اساسی ایشان است، دارند. وقتی بر اساس هرم نیازهای جوانان به این مسئله نگاه می‌کنیم، چرایی این استقبال برای ما روشن‌تر می‌شود؛ بنابراین لازم است

هرگونه برنامه‌ریزی در حوزه جوانان، با توجه خاص به این مقوله انجام گردد. امیرالمؤمنین امام علی (علیه السلام) می‌فرمایند: «أَنْصِفُوا النَّاسَ مِنْ أَنْفُسِكُمْ وَأَصْبِرُوا لِحَوَائِجِهِمْ... وَلَا تُحَشِّمُوا أَحَدًا عَنْ حَاجَتِهِ وَلَا تُحْبِسُوهُ عَنْ طَلِبَتِهِ: با مردم به انصاف رفتار کنید و در برآوردن نیازهایشان شکیبیا باشید. کسی را برای نیازش شرمگین نسازید و از خواسته‌اش باز مدارید (نهج‌البلاغه، نامه ۵۱، محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۹، ج ۴، ص ۱۰۴).

تا زمانی که چرخه معیوب فعلی اصلاح نشود و امکان ارتباط‌گیری و گفتگو با جوانان بر اساس اولویت‌دهی به نیازهای اساسی ایشان فراهم نگردد، نمی‌توان انتظار جذب حداکثری جوانان و اثربخشی برنامه‌های آموزشی و رخ‌دادن تغییرات قابل توجه در حوزه‌های مختلف مرتبط با جوانان را داشت؛ اما اگر برنامه‌های آموزشی جوانان بر حسب اولویت نیازهای اساسی ایشان تنظیم شود، می‌توان انتظار داشت که با حضور پرشورتر جوانان مواجه شود. حضور پررنگ جوانان و گفتگو و ارائه مطالب و استدلال‌های لازم به آن‌ها منجر به تغییر و اصلاح افکار آنان می‌شود. پس از ایجاد تغییر در افکار و شناخت (نگرش)، احساس فرد در مقایسه با قبل تغییر خواهد کرد؛ زیرا شناخت جدید، احساس جدید به همراه می‌آورد و در مرحله بعدی و پس از تغییر در احساس، رفتار فرد نیز تغییر می‌کند:

تغییر در نگرش (شناخت) ← تغییر در احساس ← تغییر در رفتار

فصل سوم: ایجاد احساس مثبت و علاقه
به تعامل با مسجد

ایجاد احساس نیاز، تحریک نیازهای واقعی و علاقه به تعامل

تا زمانی که فرد به لزوم چیزی در زندگی احساس نیاز نکند و بدان راغب نباشد، برای رسیدن به آن تلاش نخواهد کرد. اگر انسانی مسائل مهم زندگی اش را تشخیص ندهد و آن‌ها را نشناسد، به بهبود زندگی او نباید امید داشت. اگر فردی نداند چه چیزی برایش مهم است و چه کاری باید انجام بدهد، به هدف‌های خود در زندگی نخواهد رسید و توفیقی در کارها کسب نخواهد کرد و دور باطلی در درونش به وجود خواهد آمد (شفیع‌آبادی، ۱۳۹۳). روحانی مسجد می‌تواند به جوانان کمک کند تا چیزهای جالب و مورد علاقه خود را بشناسند؛ چیزهایی که از دیدگاه افراد مختلف می‌تواند متفاوت باشد.

رفتار، متأثر از احساسات و خواسته‌های انسان است؛ به عبارت دیگر احساسات و طرز تلقی‌ها و اعتقادات و ادراکات، پدیدآورنده رفتار هستند (شفیع‌آبادی، ۱۳۷۸). اگر جوانی احساس کند که روحانی و اهالی مسجد او را دوست دارند، رفتارش با آن‌ها متقابلاً دوستانه و با محبت قلبی همراه خواهد بود؛ برعکس اگر جوان احساس کند که اهالی مسجد او را دوست ندارند یا حسی منفی به او دارند یا او را منحرف و کجرو می‌پندارند، او نیز علاقه‌اش را به آن‌ها از دست خواهد داد.

نیازهای اساسی جوانان به صورت فطری در نهاد ایشان وجود دارد و البته تعدادی از آن‌ها بسته به شرایط متفاوت محیطی می‌تواند در قالب‌های مختلف به منصفه ظهور برسد. متأسفانه بعضاً نیازهای اصلی و فطری یک جوان، به دلیل نبود توجه درست تربیتی یا در پی تأثیر رسانه‌های جمعی، بر او پوشیده می‌ماند و به اندازه سایر نیازهایش، مثلاً نیاز جنسی، شدت و قدرت خود را نشان نمی‌دهد. در چنین مواقعی باید با کنارزدن لایه‌ها و موانع مختلف از فکر و ذهن جوان، نیازهای واقعی او را دوباره زنده کنیم و سپس با تحریک آن نیازها، فطرت پاک او را به سمت اهداف و آرمان‌های متعالی سوق دهیم؛ از مهم‌ترین این نیازها، نیاز به معنویت و حقیقت‌جویی است.

برای ایجاد احساس مثبت در جوانان، مهم‌ترین فنی که می‌تواند به ما یاری برساند، همان است که در فصل قبل با عنوان همدلی بدان پرداختیم. درک همدلانه جوان، یعنی پذیرفتن وی همان‌طور که هست. همدلی مهم‌ترین کمک را به ما می‌کند تا به دنیای ذهنی و شناختی جوان نزدیک شویم. تا زمانی که این نزدیکی و رابطه و پیوند به وجود نیاید و تا زمانی که ما متقابلاً حرف همدیگر را نشنویم و با نوع نگاه و زاویه دید یکدیگر به دنیا و آخرت آشنا نشویم، هیچ‌گونه گفت‌ووشنود و بالطبع، تغییری هم اتفاق نخواهد افتاد.

نقطه شروع و عزم‌ت ما باید از شرایط فعلی و موجود یک جوان تعریف شود، نه از نقطه‌ای که ما در آن ایستاده‌ایم، تا بتوانیم مرحله به مرحله و گام به گام، نقطه مطلوب و ایده‌آل را در نظر بگیریم و به سمت آن حرکت کنیم و این مسئله جز با درک همدلانه جوان میسر نخواهد شد. این درک همدلانه، احساس مثبت جوان را زنده می‌کند. وقتی ما به او به چشم یک خلافکار و جانی و منحرف نگاه نمی‌کنیم، بلکه او را به دیده یک انسان، انسانی که در عرش کبریایی به جان می‌ارزیده که خداوند روح را در بدنش دمیده است، می‌نگریم، این نگرش مثبت ما به سمت جوان جاری می‌شود و جوان با دریافت آن، احساس ارزش و غرور می‌کند و این قدرت و حس مثبت دریافت‌شده، او را به سمت ما و ما را به سمت او می‌کشاند. در این مرحله است که باید با تمام وجود گوش باشیم و

جوان را بشنویم و چشم باشیم و او را ببینیم؛ چراکه جوان خسته از سرزنش‌ها و نصیحت‌ها، به دنبال مجالی است تا درددل‌های خود را بیرون بریزد و از عمق جان با ما ارتباط برقرار کند؛ به شرطی که ما در گام اول فضایی را مهیا کنیم که چنین اتفاقی بیفتد. کافی است با او همدلی کنیم و درباره او پیش‌داوری نکنیم. کافی است جوان را ببینیم و او را درک کنیم. کافی است تلاش کنیم تا مسجد و به‌ویژه آدم‌های فعال و حاضر در مسجد (روحانی، اعضای هیئت امناء، مسئولان پایگاه مقاومت و کانون فرهنگی مسجد، ریش‌سفیدان و متنفذان) محیط روانی سالم، آرام و دور از دغدغه‌ای را برای جوانان فراهم سازند تا آن‌ها هم امکان حضور در مسجد را بیابند.

هنگامی که یک جوان با موه‌های خیلی متفاوت یا لباس خاصی در مسجد حاضر می‌شود، آسان‌ترین کار برخورد تند و زننده با وی و طردکردن او می‌باشد؛ کاری که تاکنون بارها انجام شده است؛ کاری که پای آن جوان را برای همیشه از مسجد می‌برد. ما باید بدون توجه به ظاهر متفاوت آن جوان، با زبانی نرم و گفتاری گرم و رویی گشاده، خود جوان و شخصیت و وجود او را ببینیم و پذیرا باشیم و برای جذب او هر آنچه می‌توانیم، انجام دهیم. در چنین مواقعی نباید توجهی به پوشش متفاوت آن جوان داشته باشیم؛ بلکه باید با بهترین حالت ممکن با او برخورد کنیم. اینکه در برخورد، بین او و کسانی که در جهتی که ما دوست داریم، رفتار می‌کنند، تبعیض قائل نشویم، او را جذب مسجد و رفتار اهالی مسجد خواهد کرد.

نباید در برخورد با جوان برای تغییر عجله نکنیم. باید به او فرصت بدهیم. هر قدر حشرونشر چنین جوانی با اهالی مسجد بیشتر باشد، در درازمدت گفتار و رفتار او را اصلاح خواهد کرد و رفتارهای درست را، نه با زبان که در عمل از مسجدیان خواهد آموخت. مشکل ما کم‌حوصلگی و سعه‌صدر کم است. تصور می‌کنیم، شخص باید یک‌روزه رفتار درست را دریافت کند و خیلی زود اندیشه، پوشش و رفتار خود را، آن‌گونه که ما می‌خواهیم، تغییر دهد؛ درحالی که فرایند تغییر یک فرایند آرام و زمان‌بر است و در کوتاه‌مدت نباید انتظار تغییرات زیادی

داشت. کسی که شخصیتش طی مدت بیست و چند سال شکل گرفته، برای تغییر نیازمند زمان است. اگر بتوانیم به آرامی و در طی زمان فکر و نگرش وی را اصلاح کنیم، خودش به صورت خودکار رفتارش را اصلاح خواهد کرد.

پاسخگویی به نیازهای جوان

در فصل دوم به صورت مشروح نیازهای جوان را برشمردیم. بعضی از نیازهای جوانان از طریق مسجد قابل دستیابی است و بعضی دیگر خیر؛ اما در نیازهایی هم که مسجد در برآوردن آنها نقش مستقیم ندارد، می‌تواند از راه‌های گوناگون، به‌ویژه از طریق ایجاد یا اصلاح فکری و شناختی و نیز تلاش در جهت متقاعدسازی خانواده‌ها با سخنرانی‌های لازم درباره آنها، مؤثر باشد. وقتی که روحانی مسجد در تلاش برای برآوردن این نیازها باشد، کشش جوانان به سوی مسجد و روحانی بیشتر خواهد شد و او را پناهگاه خود خواهند دانست؛ در نتیجه با مراجعه به وی و برقراری تعامل بیشتر، رابطه بهتری را بین خود به وجود خواهند آورد. در چنین شرایطی روحانی مسجد می‌تواند از فرصت به دست آمده نهایت استفاده را برای جذب جوانان و به کارگیری هدفمند آنان در برنامه‌ها ببرد.

دادن فرصت برای تفکر و خودیابی

نظام آموزشی کنونی به افراد و جوانان فرصت تفکر، اندیشیدن و در نتیجه خودیابی نمی‌دهد. سیستم آموزشی در مسجد که مبتنی بر سخنرانی روحانی و کلاس‌های آموزشی مختلف است، صرفاً مجموعه‌ای از مطالب را به جوانان ارائه می‌کند و هنوز موضوع به اندازه کافی فهم نشده و مورد تجزیه و تحلیل قرار نگرفته، وارد مطالب جدیدی می‌شود؛ در نتیجه یادگیری طوطی‌وار و بدون درک کافی خواهد بود. این روش هم در سیستم آموزش مدارس و هم در مساجد تکرار می‌شود و به مخاطب القا می‌کند که باید مطالب را حفظ کند و فقط آنچه به او می‌گویند، صحیح است. در چنین نظام آموزشی‌ای به تفکر و اندیشه و احساس

یادگیرنده به موضوع، که عامل مهمی در افزایش علاقه و میزان یادگیری است، توجه نمی‌شود و جوان نحوه اندیشیدن و ابراز احساسات را یاد نمی‌گیرد و فقط محفوظات خود را گسترش می‌دهد.

بسیاری از جوانان در حوزه‌های مختلف فکری و اعتقادی دارای سؤالات و شبهات فراوانی هستند. کار روحانی این نیست که بلافاصله به همه موارد پاسخ دهد. روحانی باید خُلیقات آدم‌ها را بشناسد و بتواند تشخیص دهد که ویژگی‌های انسان‌های مختلف و نحوه تعامل با آن‌ها چگونه است. به بعضی‌ها باید پاسخ داد؛ برخی را باید به سمت کشف پاسخ از راه‌های هدایت‌شده و مشخص و معرفی منابع هدایت کرد؛ به برخی باید فرصت داد تا زمان مسئله را برای آن‌ها حل کند. جوانان عموماً پرشور و هیجان و در پی کشف حقائق و اهل بحث و مطالعه و پیگیری هستند که می‌توان از این فرصت مغتنم استفاده شایانی برد.

نقش خانه و خانواده

خانواده نخستین نهاد اجتماعی است که فرد در آن پا به عرصه زندگی می‌گذارد و اولین پایه‌های تعلیم و تربیت در آنجا بنا می‌شود. وجود محبت و عاطفه در خانواده رمز سعادت و خوشبختی انسان و کلید بسیاری از مشکلات و راه جلب احترام و رعایت حقوق دیگران است. عاطفه، عشق و محبت به فرزندان می‌تواند اراده متزلزل و روح آشفته آنان را درمان کند و آنان را به یک زندگی سعادت‌مند و موفق امیدوار سازد؛ لذا برای تربیت و پرورش درست فرزندان، باید محیطی ایجاد کرد که در آن درگیری و اختلافی وجود نداشته باشد. محبت و صداقت، ایمان و عشق به خوبی‌ها، صمیمیت، وحدت و اتحاد می‌تواند راهگشای بسیاری از مشکلات باشد. اگر پدر، مادر و اعضای خانواده اهل مسجد و منبر باشند، از همان دوران کودکی، فرزندان را با عشق و نوای مسجد و مؤذن و روحانی رشد می‌دهند و این انس و الفت، بخشی از تعلیم آن‌ها و بخش تفکیک‌ناپذیر تربیتی‌شان خواهد بود؛ ولی اگر اعضای خانواده، خود با مسجد انسی نداشته باشند یا خدای ناکرده در تضاد با آن باشند، موجبات تمسخر و طرد جوان و نوجوان خود را از مسجد فراهم خواهند نمود.

نقش مدرسه

مدرسه از مهم‌ترین نهادهای اجتماعی، تربیتی و آموزشی و اصلی‌ترین رکن تعلیم و تربیت است که به منظور تربیت صحیح دانش‌آموزان در ابعاد دینی، اخلاقی، علمی، آموزشی، اجتماعی و کشف استعدادها و هدایت آنها و رشد متوازن روحی و معنوی و جسمانی آنان، بر اساس اهداف مصوب دوره‌های تحصیلی و برابر ضوابط اداره می‌شود. انتقال ارزش‌های اساسی جامعه در کانون اصلی توجه نظام آموزشی قرار دارد؛ به گونه‌ای که مدرسه دانش‌آموزان را متعهد می‌سازد ارزش‌های جامعه را درونی سازند.

در مدارس، آموزش ارزش‌ها در لابه‌لای درس‌های گوناگون صورت می‌گیرد؛ بنابراین کارایی تعلیم ارزش‌ها در هر درس، به میزان درک معلم از اهداف موردنظر در آن درس بستگی دارد. معلم با شناخت امکانات، به تجهیز محیط آموزشی می‌پردازد و با شناخت علایق و توانایی شاگردان، آنان را در جهت صحیح یادگیری هدایت می‌کند. موفقیت در مدارس مستلزم آن است که معلمان عقاید دیگران را بپذیرند. نظام آموزش و پرورش از طریق روش‌هایی که در امر تدریس به کار می‌گیرد، ارزش‌ها و برداشتهای خاصی را در ذهن دانش‌آموزان جای می‌دهد. در روند تبیین ارزش‌ها، همسالان از طریق کنش متقابل، نقش مهمی ایفا می‌کنند. همه نظام‌های آموزشی در دنیا تلاش می‌کنند از توانایی‌های منابع انسانی خود به بهترین شکل استفاده کنند.

مسئولیت آموزش ارزش‌ها وظیفه همه نیروهای تربیتی جامعه، یعنی خانواده، مدرسه و نهادهای گوناگون اجتماعی، مانند نهادهای سیاسی و اداری است. آموزش به عنوان یک واجب دینی، امری جدی است. روش آموزش بر اساس تعالیم قرآن و سنت پیامبر و دیگر پیشوایان معصوم (علیهم‌السلام) از صورت تحکم خارج می‌شود و به صورت هدایت و بحث و تعقل درمی‌آید. همان‌گونه که در قرآن آمده است: «آیا کسانی که می‌دانند با کسانی که نمی‌دانند، مساوی‌اند؟» (زمر: ۹).

جایگاه مدرسه در تعلیم ارزش‌ها ممکن است در قالب برنامه‌های درسی باشد.

برنامه‌های درسی دو نوع است: آشکار و پنهان. برنامه رسمی آموزشی که مقام‌های مسئول در قالب مواد درسی، هدف‌ها و محتواهای معینی تصویب و اجرا می‌کنند، از نوع برنامه درسی آشکار است. برنامه درسی پنهان به معیارها، ارزش‌ها و اعتقادات ناگفته‌ای می‌پردازد که روابط اجتماعی مدرسه بر آن‌ها استوار است و به محتوای کتاب‌ها و درس‌هایی که به‌طور رسمی تدریس می‌شود، هیچ ارتباطی ندارد و به‌طور ضمنی آموخته می‌شود و به همین دلیل ایلیچ در دیدگاه انتقادی خود، از مدرسه‌زدایی سخن می‌گوید و خواهان تغییرات در نظام‌های آموزشی کنونی است.

بر اساس آنچه بیان شد، آموزش ارزش‌ها در مدرسه یا به‌صورت ناخواسته انجام می‌شود که این نوع آموزش نتیجه آگاهانه یا ناآگاهانه نوع سازمان‌دهی اداری و روابط اجتماعی درون مؤسسه آموزشی است و یا به‌صورت مستقیم و هدفمند صورت می‌گیرد. به این منظور برای معلمان و دانش‌آموزان کلاس‌هایی با عنوان «تحلیل جریان‌های روز» گنجانده می‌شود. تعلیم ارزش‌ها علاوه بر شیوه‌های مستقیم، به شیوه‌های غیرمستقیم نیز صورت می‌گیرد که از آن شیوه‌ها الگوبرداری است که همان تقلید آگاهانه یا ناآگاهانه از بزرگسالان، مدرسه، جامعه و خانواده است. بسیاری از دانش‌آموزان ارزش‌ها را از فرهنگ حاکم بر مدرسه می‌آموزند.

یکی دیگر از شیوه‌های غیرمستقیم تعلیم ارزش‌ها، «خودگردانی امور مدرسه» است که معلمان هر از گاهی از دانش‌آموزان می‌خواهند به ارزیابی خود پردازند. همچنین تعلیم ارزش‌ها از طریق فعالیت عملی، یعنی برنامه مشترک نهادهای آموزشی با نهادهای اجتماعی، مانند مسجد، نیز می‌تواند مؤثر واقع شود. مقاطع تحصیلی گوناگون در ایجاد و تقویت ارزش‌های خاص در ذهن دانش‌آموزان نیز نقش دارند. طبق مطالعاتی که صورت گرفته است، دوران تحصیلی دبیرستان بیشترین تأثیر را از نظر تقویت ارزش‌های خاص در ذهن دانش‌آموزان دارد. مطالعات دیگری نشان داده است که تأثیر آموزش‌های ارزشی و اخلاقی، بیشتر در زمانی احساس می‌شود که فرد محیط آموزشی خود را ترک نکرده است؛

زیرا این برداشت‌ها و روحیات تحت‌تأثیر شدت یا ضعف سایر ارزش‌های حاکم بر کل جامعه، زودتر یا دیرتر اثر خود را از دست می‌دهد. شرط اول تعلیم و تربیت ارزش‌ها در مدرسه نیز برقراری روابط انسانی بین فراگیران و معلمان است (خالقیان، ۱۳۹۲).

غنی کردن روابط انسانی در مدرسه از مدیر شروع می‌شود. به دلیل آنکه ویژگی‌های فردی در برقراری روابط انسانی اهمیت زیادی دارد، مدیر باید بداند که از خود و دیگران چه می‌خواهد. کیمبل وایلز می‌گوید: «مدیر و رهبر آموزشی باید به ارزش شخصیت دیگران اعتقاد داشته باشد و به خواسته‌ها و احساسات معقول آن‌ها احترام بگذارد و بداند زندگی و کار با هم آمیخته‌اند و رضایت خاطر در کار می‌تواند تا حد زیادی رضایت زندگی را حاصل کند» (میرکمالی، ۱۳۸۶). تعلیم ارزش‌ها نه تنها در نظام‌های تربیتی ما وظیفه‌ای گم‌شده است، بلکه در تمام برنامه‌های وزارتخانه‌های مرتبط با امر آموزش نیز حلقه مفقوده به شمار می‌رود. برنامه‌های توسعه عموماً و برنامه‌های توسعه تعلیم و تربیت خصوصاً اگر شامل فعالیت‌هایی هدفمند و برنامه‌ریزی شده برای فراگیرشدن ارزش‌ها در میان مردم نباشند، چیزی بیش از برنامه‌هایی بیهوده و هدردهنده وقت، زحمت و بودجه نخواهد بود؛ چراکه جهت‌دهنده‌های اصلی دانش‌آموزان در فراگیری دانش و فناوری، چیزی جز مباحث ارزشی نیست (تقی‌پور، ۱۳۹۳).

جاذبه‌های رفتاری اهالی مسجد

۱. دارای چهره‌ای بشاش، خندان و معطر باشند.
۲. با زبانی نرم، شیوا و شیرین سخن بگویند.
۳. به سخنان جوانان خوب گوش دهند.
۴. در تعامل با جوانان، کرامت‌نفس آن‌ها را مدنظر داشته باشند.
۵. با جوانان نیز همچون بزرگان با احترام و ادب روبرو شوند.
۶. به جوانان فرصت اندیشیدن بدهند.
۷. نیازهای جوانان را درک و به آن‌ها توجه کنند.

۸. تشویق و قدردانی به موقع در کارها را به عنوان ابزاری برای ایجاد رقابت سالم به کار گیرند.
۹. در حضور جمع شایستگی‌های جوانان را بیان کنند.
۱۰. عذر جوان را برای اشکال‌های کاری‌اش بپذیرند و دلسوزانه او را برای کارهای بعدی راهنمایی کنند.
۱۱. اجازه ابراز وجود به جوانان بدهند.
۱۲. به هر جوانی متناسب با توان او کار و مسئولیتی را واگذار کنند.
۱۳. جوانان را با هر ظاهر و پوششی بپذیرند.
۱۴. به همه جوانان با یک دید نگاه کنند.
۱۵. با همه جوانان ارتباط و تعامل داشته باشند.
۱۶. به مسائل و موضوعات مطرح‌شده تسلط علمی و فکری داشته باشند.
۱۷. آنچه را می‌گویند، با عمل خود نشان دهند.
۱۸. در تعامل با جوان یک برنامه تربیتی مشخص داشته باشند.
۱۹. پیش‌داوری و قضاوت عجولانه نداشته باشند.
۲۰. از القاب زیبا برای مخاطب قرار دادن جوانان استفاده کنند؛ لقب‌های زیبایی که موردپسند خودشان هم باشد.
۲۱. سخنانشان ناظر به رشد جوانان باشد.
۲۲. مجموع کردارهایشان به گونه‌ای باشد که جوانان را از روی میل، عشق و رغبت درونی به مسجد جذب کند.
۲۳. ایمان به خدا و ذکر و یاد او در سخنان، رفتار و کردارشان مشهود و ملموس باشد.

دافعه‌های رفتاری اهالی مسجد

۱. دارای چهره‌ای عبوس، اخمو و ابرودرهم‌کشیده باشند.
۲. زبانی تندوتیز و بد داشته باشند.
۳. توجهی به صحبت‌های جوانان نکنند.

۴. با گفتار و رفتار موجب به خطر افتادن امنیت خاطر جوانان شوند.
۵. احترام لازم را برای نوجوانان قائل نباشند.
۶. به جوان سوءظن و بدگمانی داشته باشد.
۷. با بی‌ملاحظگی جوانان و نوجوان را سرزنش و تحقیر کنند و آبروی آنان را جلوی دیگران ببرند.
۸. بین جوانان رقابت ناسالم و نزاع ایجاد کنند.
۹. در حضور جمع، مشکلات رفتاری و نقص‌های جوانان را بگویند.
۱۰. هیچ عذری را از جوانان نپذیرند و با آن‌ها سلبی و تند برخورد کنند.
۱۱. سخنان جوان را مکرر قطع کرده بی‌توجهی کنند.
۱۲. جوانان را بی‌عرضه بدانند و هیچ کاری را به آن‌ها واگذار نکنند و همه امور به شکل متمرکز در دست خودشان باشد.
۱۳. جوانانی را که ظاهر و پوشش مناسبی ندارند، طرد کنند.
۱۴. بین نوجوانان تبعیض بگذارند.
۱۵. بسیاری از جوانان را شایسته تعامل ندانند.
۱۶. راجع به موضوعی چیزی ندانند، ولی اصرار بر اجرای حرف خودشان داشته باشند.
۱۷. خودشان به آنچه می‌گویند، عامل نباشند.
۱۸. فاقد برنامه بوده، هر لحظه یک‌جور رفتار کنند.
۱۹. شتاب‌زده قضاوت کنند و زود تصمیم بگیرند.
۲۰. از القاب زشت و زننده و تحقیرکننده برای مخاطب قراردادن جوانان استفاده کنند.
۲۱. زیاد حرف بزنند و نصیحت کنند.
۲۲. حضورشان موجب طرد شدن و فرار جوان از مسجد شود.
۲۳. دیگران را به ذکر خدا و عبادت دعوت کنند، ولی تمام وقت خودشان را در سایر امور صرف کند.

نقش محیط و رسانه‌ها

بدون ارتباط هرگز فرهنگ پدیدار نمی‌شود و بدون فرهنگ، جامعه لباس وجود بر تن نمی‌کند؛ از این رو در نظام‌های اجتماعی کوچک و بزرگ همانند خانواده، اجتماعات روستایی، شهری، کشوری و بین‌المللی، ارتباط در انتقال دانش‌ها، مهارت‌ها، نگرش‌ها، باورها و ارزش‌ها نقش برجسته‌ای دارد و می‌تواند به شکل‌گیری و تغییر شناخت، عقاید، ارزش‌ها و رفتار انسان منجر گردد؛ به همین دلیل ارتباط به عنوان یکی از ابزارهای اصلی تغییرات اجتماعی و سیاسی مطرح است. روشن است که ارتباط خودبه‌خود صورت نمی‌گیرد، بلکه به ابزار نیاز دارد. رسانه را مهم‌ترین ابزار ارتباط دانسته‌اند. رسانه‌ها با توجه به توانمندی‌هایی که دارند، یکی از عوامل بسیار مهم دگرگونی ارزش‌ها، باورها و معیارهای ملی هستند؛ زیرا قادرند با برنامه‌ریزی‌های دقیق و حساب‌شده، اندیشه‌های مردم یک جامعه را شکل دهند و رفتار آنان را به صورت دلخواه جهت‌دهی کنند و این امر در دنیای امروز که گروه‌های اولیه جای خود را به گروه‌های ثانویه داده و روابط عاطفی و چهره‌به‌چهره رنگ باخته‌اند، بسیار ملموس است و مردم بیش‌ازپیش تحت‌تأثیر رسانه‌های جمعی قرار دارند (امیرشاهی، ۱۳۹۴).

با توجه به آنچه بیان شد، باید ببینیم چقدر فضای تبلیغاتی و رسانه‌ای کشور ما مبلغ حضور جوانان در مسجد است و چقدر به روش‌های مستقیم و غیرمستقیم در این خصوص فعالیت می‌نماید. واقعیت موجود این است که در این حوزه جای کار زیادی وجود دارد و هنوز با وضع مطلوب فاصله بسیار زیادی داریم.

شیوه‌های ارتباطی رایج و ضعف‌های آن

شیوه‌های رایج ارتباط‌گیری اهالی مسجد با جوانان، نوجوانان و کودکان شیوه‌های خوب و مؤثری نیست و در موارد زیادی نه‌تنها جاذبه ندارد، دافعه نیز دارد. لازم است در این خصوص ضمن مطالعه دقیق متغیرهای مهم و تعیین‌کننده، اقدامات اساسی از سوی متولیان امر صورت پذیرد تا شاهد جذب جوانان به مساجد باشیم.

مطالعات پژوهشی محققان، بررسی‌های میدانی، تجربیات شخصی و گفتگو با جوانان و اعضای فعال مساجد نشان می‌دهد که از جمله دلایلی که مانع جذب نوجوانان و جوانان به مسجد می‌شود، سست‌شدن علایق و انگیزه‌های درونی، گرایش به معنویت‌های کذایی، جذابیت امور مادی و شهوانی، رفتارهای غیرجذاب و دفع‌کننده اهالی مسجد و برخورد‌های سطحی آن‌ها با جوانان، فقدان جهان‌بینی مطلوب و نداشتن باورهای صحیح و منطقی در این خصوص است. اگر باورهای یک انسان، غیرمنطقی، سراب‌گونه و غلط باشد، طبیعی است که رفتار، اعمال و کردار مبتنی بر آن باورها صحیح، متکامل و سعادت‌آفرین نخواهد بود. اعمال و حرکات، کنش و واکنش‌های رفتاری و جلوه‌های عملی فرد، نمودی از باورهای درونی اوست؛ برای نمونه کسی که انسانی باورمند و مؤمن به یکتایی خدا و معاد باشد، ایمان و باورهای دینی و مذهبی‌اش حتی در ظاهر اعمال، رفتار، حرکات، سکنت، نگاه و برخورد‌های او اثر می‌گذارد و از پوشش نامناسب و حضور در مجامع یا از ورود به مواضع اتهام و موارد احتمال لغزش و گناه پرهیز می‌کند؛ به‌نحوی که می‌توان با مشاهده رفتارهای او، به مجموعه باورهای ارزشمند وی پی برد.

به نظر بسیاری از روان‌شناسان اجتماعی و متخصصان علوم تربیتی، انضباط اجتماعی، مستلزم کنترل و تسلط اجتماعی است و این پدیده خود متکی به اجتماعی‌سازی اعضاست؛ به‌گونه‌ای که آنان بخواهند مطابق انتظارات جامعه رفتار کنند. شناساندن انتظارات اجتماعی یک جامعه دینی به نسل نوجوان و جوان، آن‌ها را قادر می‌سازد تا خود را در جایگاه پذیرش و مقبولیت اجتماعی ملاحظه کنند و برای ایفای نقش خود، آگاهانه وارد صحنه شوند. معرفی نهادها و مراکز اجتماعی، به‌ویژه مراکز اعتقادی و هویت‌ده دینی همچون مسجد و کارکردهای آن‌ها، برای نسل نوجوان یک ضرورت منطقی محسوب می‌شود؛ چراکه شناخت هر پدیده، مقدمه انس، الفت و در نهایت دلبستگی به آن است. ترغیب نوجوانان به بحث و اظهار نظر در خصوص زمینه‌های مشارکت اجتماعی و حدود مسئولیت‌های آنان در مسجد، موجب رشد و تعالی انضباط اجتماعی آنان

خواهد بود؛ زیرا عمل به قواعد و مقرراتی که برخاسته از تفکر و اراده نوجوانان باشد، پایبندی و تعهد عمیق تری را به دنبال خواهد داشت. پرورش حس اعتماد به نفس در نوجوانان و تقویت حس خودباوری در آنان، علاوه بر اینکه توانایی‌های عمومی آن‌ها را افزایش می‌دهد، دامنه مسئولیت‌پذیری اجتماعی‌شان را نیز توسعه می‌بخشد. رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «أَوْسَعُوا لِلشَّبَابِ فِي الْمَجْلِسِ وَ أَفْهَمُوهُمْ الْحَدِيثَ؛ فَإِنَّهُمْ الخُلُوفُ وَ أَهْلُ الْحَدِيثِ: برای جوانان در مجالس جای باز کنید و امور نو و جدید را به آنان تفهیم کنید؛ چراکه این گروه، جایگزین شما و درگیر مسائل جدید خواهند شد» (الفردوس، ج ۱، ص ۹۸، ح ۳۲۰، به نقل از سایت تبیان).

نوجوانان و جوانان ما به‌طور طبیعی به کارهای نو و افکار جدید علاقه‌مند هستند. آنان شیفته مطالب تازه و سبک‌های نوین روزگار خود می‌باشند، به سخنان جدید با کمال دقت گوش می‌دهند و درباره مطالب نو با علاقه فراوان گفتگو می‌کنند. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «إِذَا احْتَجَّتْ إِلَى الْمَشُورَةِ فِي أَمْرٍ قَدَظَرَ أَعْلَيْكَ، فَاسْتَبِدْ بِبِدَايَةِ الشُّبَّانِ؛ فَإِنَّهُمْ أَحَدٌ أَذْهَانًا وَ أَسْرَعُ حَدْسًا ثُمَّ رَدَّهُ بَعْدَ ذَلِكَ إِلَى رَأْيِ الْكُهُولِ وَ الشُّيُوخِ لَيْسَتْ عَقِبُوهُ وَ يَحْسِنُوا الْإِخْتِيَارَ لَهُ؛ فَإِنَّ تَجْرِبَتَهُمْ أَكْثَرُ: هنگامی که در پیشامدی احتیاج به مشورت داشتی، ابتدا به جوانان مراجعه نما؛ زیرا آنان ذهنی تیزتر و حدسی سریع‌تر دارند؛ سپس (نتیجه) آن را به نظر بزرگسالان و پیران برسان تا پیگیری نموده، عاقبت آن را بسنجند و راه بهتر را انتخاب کنند؛ زیرا تجربه آنان بیشتر است» (شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۳۳۷، ح ۸۶۶).

مسجدی‌های ما باید متحول شوند و پاسخگوی نیازهای روز نوجوانان باشند. یکی از خلأهایی که نوجوانان اظهار می‌دارند، این است که اطلاعات علمی و بروز آن‌ها بیشتر از بزرگ‌تره‌هایشان است و بزرگسالان در تعامل با آن‌ها، به دلیل فقدان اطلاعات لازم، عموماً با مخالفت کردن، تندخویی و به حساب نیاوردن نوجوانان واکنش نشان می‌دهند. این واکنش نباید به گونه‌ای باشد که راهی برای برگشت وجود نداشته باشد. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «إِذَا عَاتَبْتَ الْحَدَثَ

فَاتْرُكْ لَهُ مَوْضِعاً مِنْ ذَنْبِهِ لئَلَّا يَحْمِلَهُ الْخِرَاجُ عَلَى الْمُكَابَرَةِ: هرگاه جوان را توبیخ کردی، برخی خطاهای او را نادیده بگیر تا توبیخ تو، او را به مقابله وادار نسازد» (ابن ابی الحدید، ج ۲۰، ص ۳۳۳، ح ۸۱۹). روان‌شناسان معتقدند که زیاده‌روی در هر احساسی روی توانایی فرد در داشتن تفکر منطقی و معقول اثر می‌گذارد. همان قدر که فکر می‌کنید سزاوارید نوجوانان به شما احترام بگذارند، شما نیز به آن‌ها احترام بگذارید. برای جذب نوجوانان، اهالی مؤثر مسجد باید خلقِ خوش و روی باز خود را با همه مردم، به‌ویژه نوجوانان، آشکار و پنهان به نمایش بگذارند. مسجدها باید به امکانات و ابزارهای آموزشی و اطلاع‌رسانی روز مانند کامپیوتر، انواع سراج‌های مذهبی و فرهنگی و برنامه‌های آموزشی در رشته‌های مختلف مجهز شوند و جاذبه‌های کافی را برای جذب نوجوانان و جوانان داشته باشند. وضعیت مناسب ظاهری مسجد، طولانی‌نشدن نمازهای جماعت، ویژگی‌های امام جماعت، کتابخانه، فعالیت کانون‌های فرهنگی، پایگاه بسیج، هیئت امناء و دیگر اجزای مسجد، می‌توانند از عوامل مؤثر در جذب نوجوانان و جوانان به مساجد باشند.

آموزش افراد مؤثر در مسجد (روحانی، هیئت امناء و سایر فعالان) برای شناخت ویژگی‌ها و نیازهای جوانان و نوجوانان، افزایش مهارت‌های اجتماعی و تغییر روابط بسیار مفید و ضروری به نظر می‌رسد. توجه به نقاط مثبت، تقویت اعتمادبه‌نفس و احساس خودباوری و خودارزشمندی در نوجوانان از ویژگی‌های اولیای الهی و مربیان بزرگ است. امام راحل رَحِمَهُ اللهُ در طول عمر پربرکتشان همیشه بر نقاط مثبت و توانمندی‌های نوجوانان تأکید داشته، عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس را در آن‌ها تقویت می‌نمودند. تکریم شخصیت چیزی است که نوجوانان سخت بدان نیاز دارند. وقتی اعتماد نوجوان به دوستی پایدار با پدر و مادر جلب شد و نیاز او از این جهت به‌نحو شایسته‌ای ارضا گشت، دیگر او خود با همه وجود به دنبال معیارها و ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی موردقبول و پذیرش الگوی محبوبش که اکنون مادر، پدر، امام جماعت یا سایر اهالی مسجد است، خواهد رفت.

دریچه قلب نوجوان به روی کسی که به او محبت کند، باز است. نوجوان برای کسی که با محبت به او اعتمادش را جلب نماید، سفره دلش را می‌گشاید. والدین از هر کسی به او نزدیک‌ترند و اگر رازدار او باشند، می‌توانند به دنیای درون وی راه یابند و او را هدایت کنند. موفقیت در جذب نوجوانان آن قدر که به روابط مثبت، مهربانانه و اعتمادآمیز با نوجوانان وابسته است، به هیچ مهارت، ایده، ابزار یا دستورالعملی بستگی ندارد. احساسات متعادل داشتن به معنای بی‌توجه و بی‌اعتنا بودن نیست. شور و شوق داشتن و با انرژی و علاقه کار کردن از ضروریات فعالیت‌های اعتقادی است. نوجوانی که نیاز شدید معنوی خود را در مسجد جستجو می‌کند، با شنیدن احادیث شریف، جذب برنامه‌های عبادی و معنوی می‌گردد.

رسول الله ﷺ می‌فرماید: «مَنْ كَانَ الْقُرْآنَ حَدِيثَهُ وَالْمَسْجِدَ بَيْتَهُ بَنَى اللَّهُ لَهُ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ؛ هر کس که کلامش قرآن و خانه‌اش مسجد باشد، خداوند منزلی در بهشت برای او بنا می‌کند» (حرعاملی، ج ۳، ص ۴۸۱). امام حسن مجتبی (علیه السلام) می‌فرماید: «أَهْلُ الْمَسْجِدِ زَوَّارُ اللَّهِ وَ حَقٌّ عَلَى الْمَزُورِ التَّحْفَةُ لِزَائِرِهِ؛ اهل مسجد زائران خدا هستند و بر زیارت‌شونده است که به زائرانش هدیه‌ای بدهد» (کلمه الامام الحسن، ص ۴۱).

رسول الله ﷺ هدف از بعثت خود را تکمیل مکارم اخلاق معرفی می‌فرماید. خداوند متعال نیز در قرآن کریم خطاب به حضرت موسی (علیه السلام) و برادرش هارون می‌فرماید که برای جذب فرعون با قول نرم و نیکو با او سخن بگویند. (طه: ۴۴) باید از این احادیث ارزشمند و آیات مبارک که مناسب فطرت انسانی هستند، برای جذب نوجوانان که قلبی نرم و روحی آماده دارند، بیشترین بهره را برد. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «إِنَّمَا قَلْبُ الْحَدَثِ كَالْأَرْضِ الْخَالِيَةِ؛ ما ألقى فيها منشيء قَبِلَتْهُ؛ دل نوجوان مانند زمین آماده است که هر بذری در آن افشاندن شود، می‌پذیرد (نهج البلاغه، نامه ۳۱).

نکته‌هایی کاربردی برای تعامل مؤثر و مثبت با نوجوانان

دادن مسئولیت به نوجوانان چند نیاز از نیازهای اساسی آنان را ارضا می‌کند. بازخورد مثبت دادن به فعالیت‌های نوجوانان، مؤثرترین شکل جذب آنان است. استفاده از بازخوردهای عاطفی مثبت، مانند لبخند زدن، تشکر و آرزوی موفقیت کردن بسیار مؤثر است. وقتی نوجوانان از مسجد بیرون می‌روند، به هر یک از آن‌ها جمله مثبتی بگویید؛ حتی یک لبخند و خداحافظی گرم هم بی‌تأثیر نیست. اگر مجبورید صحبتتان را با نوجوانی قطع کنید تا رفتار نامناسب نوجوان دیگری را تصحیح کنید، حتماً از او عذرخواهی کنید یا اگر مشغول صحبت با فردی هستید و تلفن همراه شما زنگ می‌زند و مجبور به پاسخ‌دادن هستید، حتماً از مخاطبتان عذرخواهی کنید.

به جای اینکه روی اشتباه نوجوان تمرکز کنید، او را به سوی انتخاب رفتار مطلوب هدایت کنید. داشتن رفتار مناسب را مهم‌ترین وظیفه خود بدانید و آن را در رأس امور قرار دهید تا نوجوان در عمل شما آن رفتارها را مشاهده کند. به نوجوان مرتباً بازخورد رفتار مناسبش را بدهید؛ برای این کار رفتار او را با استفاده از واژه‌های مثبت توصیف کنید. از تمرکز بیش‌ازحد روی رفتارهای نامناسبی که از نوجوان سر می‌زند، خودداری کنید. به نوجوانان فرصت بدهید تا بر رفتارشان مسلط شوند و بتوانند به توصیه‌های شما پاسخ مناسب بدهند. مدام روابط کاری‌تان را با نوجوانان هرچه بیشتر مستحکم کنید. هنگام عصبانیت قضاوت نکنید. قبل از آرام کردن دیگران خودتان را آرام کنید. مجموعه موارد یادشده از مؤثرترین عوامل جذب جوانان به مسجد است که باید آن‌ها را به کار گرفت و اثربخشی‌شان را ملاحظه نمود.

شناسایی دقیق مصادیق جاذبه‌ها و دافعه‌های رفتاری اهالی مسجد

با توجه به مباحث ذکرشده می‌توان علل عدم جذب کامل جوانان به فعالیت‌های مسجد را در حوزه‌های متعدد دسته‌بندی کرد. بررسی روش‌های ارتباطی موجود با جوانان و تأمل درباره میزان اثربخشی بودن یا نبودن آن‌ها و تلاش برای ارائه

روش‌های تعاملی سازنده با آن‌ها، نشان می‌دهد که می‌توان با اصلاح شیوه‌های ارتباطی و ایجاد جاذبه‌های گفتاری و رفتاری برای اهالی مسجد، هرچه بیشتر و مؤثرتر جوانان و نوجوانان را به مسجد و فعالیت‌های متنوع عبادی، فرهنگی و اجتماعی آن جذب کرد. نمونه‌هایی از رفتارهایی که موجب تقویت یا تضعیف تعامل و ارتباط جذاب و اثربخش با نوجوانان و جوانان می‌گردد، در جدول ذیل ارائه شده است (به نقل از: نعیمی، ۱۳۹۳):

جاذبه‌های رفتاری اهالی مسجد

۱. دارای چهره‌ای بشاش، خندان و معطر باشند.
۲. با زبانی نرم، شیوا و شیرین سخن بگویند.
۳. به سخنان جوانان خوب گوش دهند.
۴. در تعامل با جوانان، کرامت‌نفس آن‌ها را مدنظر داشته باشند.
۵. با جوانان نیز همچون بزرگان با احترام و ادب روبرو شوند.
۶. به جوانان فرصت اندیشیدن بدهند.
۷. نیازهای جوانان را درک و به آن‌ها توجه کنند.
۸. تشویق و قدردانی به‌موقع در کارها را به عنوان ابزاری برای ایجاد رقابت سالم به کار گیرند.
۹. در حضور جمع شایستگی‌های جوانان را بیان کنند.
۱۰. عذر جوان را برای اشکال‌های کاری‌اش بپذیرند و دلسوزانه او را برای کارهای بعدی راهنمایی کنند.
۱۱. اجازه ابراز وجود به جوانان بدهند.
۱۲. به هر جوانی متناسب با توان او کار و مسئولیتی را واگذار کنند.
۱۳. جوانان را با هر ظاهر و پوششی بپذیرند.
۱۴. به همه جوانان با یک دید نگاه کنند.
۱۵. با همه جوانان ارتباط و تعامل داشته باشند.
۱۶. به مسائل و موضوعات مطرح‌شده تسلط علمی و فکری داشته باشند.

۱۷. آنچه را می‌گویند، با عمل خود نشان دهند.
۱۸. در تعامل با جوان یک برنامه تربیتی مشخص داشته باشند.
۱۹. پیش‌داوری و قضاوت عجولانه نداشته باشند.
۲۰. از القاب زیبا برای مخاطب قراردادن جوانان استفاده کنند؛ لقب‌های زیبایی که موردپسند خودشان هم باشد.
۲۱. سخنانشان ناظر به رشد جوانان باشد.
۲۲. مجموع کردارهایشان به‌گونه‌ای باشد که جوانان را از روی میل، عشق و رغبت درونی به مسجد جذب کند.
۲۳. ایمان به خدا و ذکر و یاد او در سخنان، رفتار و کردارشان مشهود و ملموس باشد.

دافعه‌های رفتاری اهالی مسجد

۱. دارای چهره‌ای عبوس، اخمو و ابرودرهم کشیده باشند.
۲. زبانی تندوتیز و بد داشته باشند.
۳. توجهی به صحبت‌های جوانان نکنند.
۴. با گفتار و رفتار موجب به‌خطرافتادن امنیت خاطر جوانان شوند.
۵. احترام لازم را برای نوجوانان قائل نباشند.
۶. به جوان سوءظن و بدگمانی داشته باشد.
۷. بآبی ملاحظگی جوانان و نوجوان را سرزنش و تحقیر کنند و آبروی آنان را جلوی دیگران ببرند.
۸. بین جوانان رقابت ناسالم و نزاع ایجاد کنند.
۹. در حضور جمع، مشکلات رفتاری و نقص‌های جوانان را بگویند.
۱۰. هیچ عذری را از جوانان نپذیرند و با آن‌ها سلبی و تند برخورد کنند.
۱۱. سخنان جوان را مکرر قطع کرده بی‌توجهی کنند.
۱۲. جوانان را بی‌عرضه بدانند و هیچ کاری را به آن‌ها واگذار نکنند و همه امور به‌شکل متمرکز در دست خودشان باشد.

۱۳. جوانانی را که ظاهر و پوشش مناسبی ندارند، طرد کنند.
۱۴. بین نوجوانان تبعیض بگذارند.
۱۵. بسیاری از جوانان را شایسته تعامل ندانند.
۱۶. راجع به موضوعی چیزی ندانند، ولی اصرار بر اجرای حرف خودشان داشته باشند.
۱۷. خودشان به آنچه می گویند، عامل نباشند.
۱۸. فاقد برنامه بوده، هر لحظه یک جور رفتار کنند.
۱۹. شتاب زده قضاوت کنند و زود تصمیم بگیرند.
۲۰. از القاب زشت و زننده و تحقیر کننده برای مخاطب قرار دادن جوانان استفاده کنند.
۲۱. زیاد حرف بزنند و نصیحت کنند.
۲۲. حضورشان موجب طرد شدن و فرار جوان از مسجد شود.
۲۳. دیگران را به ذکر خدا و عبادت دعوت کنند، ولی تمام وقت خودشان را در سایر امور صرف کنند.



فصل چهارم: اصول برقراری
ارتباط مؤثر با جوانان

مهم‌ترین اصول برقراری ارتباط مؤثر با جوانان

برای اینکه بتوانیم با جوانان تعامل مفید و سازنده‌ای داشته باشیم، باید مجموعه اصولی را بدانیم و آنها را در عمل مورد توجه قرار دهیم تا شاهد نفوذ کلام و اثربخشی ارتباطمان باشیم. در این فصل با تفصیل بیشتری به این اصول می‌پردازیم.

۱. اصل داشتن انگیزه و نگرش مثبت

انگیزه همان چراهای رفتار و عامل آغاز و ادامه فعالیت است و جهت کلی رفتار هر فرد را معین می‌سازند. به عبارتی انگیزه، نیرویی است درونی که بر اثر نیاز کمبود در زندگی، در فرد به وجود می‌آید و او را به حرکت وامی‌دارد تا آن نیاز و کمبودش را تأمین کند. در تعریفی دیگر، انگیزه عبارت است از: عامل و نیروی درونی که موجب رفتار فرد می‌شود و او را در جهت معینی سوق می‌دهد و آشکارا به فعالیت خاصی وامی‌دارد (شجاعی، ۱۳۸۵).

انگیزه مثبت، حالات درونی همراه با خوش‌بینی و یک حس خوب در فرد است

که موجب تداوم رفتار وی تا رسیدن به هدف مورد نظر می‌شود. در واقع انگیزه، نیرو و انرژی درونی در فرد است که باعث می‌شود فرد مدام در حال حرکت و تلاش باشد.

انگیزه درونی شما از برقراری رابطه با جوانان چیست و چرا می‌خواهید این کار را انجام دهید؟ پاسخ به این سؤال بسیار تعیین‌کننده خواهد بود تا بتوان بر اساس انگیزه‌ای که شما اعلام می‌کنید، امکان تحقق کامل این تعامل و اثربخشی آن را تا حدود زیادی مورد بررسی قرارداد. هر قدر این تمایل درونی جنبه‌های معنوی و الهی بیشتری داشته باشد، موجب می‌شود مشکلات پیش‌رو را با صبر و حوصله بیشتری تحمل کنیم تا به هدف خود برسیم.

مهم‌ترین راه‌های ایجاد و تقویت انگیزه مثبت درونی

مطالبی که در این بخش به آن‌ها می‌پردازیم، مواردی است که هم مربوط به کسانی است که می‌خواهند با جوانان کار کنند و هم مربوط به خود ما و یا خود جوانان است؛ لذا نوشتار آن به گونه‌ای است که امکان استفاده چندگانه از آن‌ها فراهم باشد. در بخشی از مطالب این بخش از تارنمای پزشکان بدون مرز هم استفاده شده است.

الف) اصل «اصاله‌الصحه» را که در حقوق اسلامی آمده است، به‌عنوان اولین و مهم‌ترین اصل در ایجاد و حفظ انگیزه مثبت در خود پرورش دهید. این قاعده معانی مختلفی در فقه و حقوق دارد؛ اما منظور ما از اصل صحت آن است که اعمال دیگران را باید حمل بر صحت و درستی کرد و مشروع و حلال انگاشت و مادامی که دلیلی بر نادرستی و حرمت آن پیدا نشده است، نباید اعمال افراد را نامشروع و نادرست پنداشت. برای مثال اگر کسی را ببینیم مایعی می‌نوشد و احتمال بدهیم که آب یا شراب است، بنا بر اصل صحت مبنی بر این که مسلمان فعل حرام انجام نمی‌دهد، بنا را بر حلالیت می‌گذاریم و می‌گوییم آن، آب آشامیدنی است. به همه انسان‌ها خوش‌بین باشید و کارهای آن‌ها را حمل بر صحت و درستی کنید مگر اینکه دلایل، قرائن و شواهد غیرقابل‌انکاری داشته

باشید. پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله در روایتی می‌فرمایند: «أُطْلَبُ لَاحِيكَ عَذْرًا فَإِنْ لَمْ تَجِدْ لَهُ عَذْرًا فَالْتَمَسْ لَهُ عَذْرًا: برای گفتار و کرداری که از برادرت سر می‌زند عذری بجوی و اگر نیافتی، عذری بتراش» (محمدی ری‌شهری، ج ۱۲).

(ب) روی پیشرفت روابط خود تمرکز کنید، نه روی کمال. ممکن است گاهی دیدن آنچه پیش روی شماست خسته‌کننده به نظر برسد. به جای نگاه به جلو، نگاهی به عقب بیندازید و آنچه را انجام داده‌اید، ببینید و بگذارید کارها جریان پیدا کند.

(ج) یکی از مؤثرترین راهکارها برای ایجاد انگیزه، تعیین هدف و تمرکز بر هدف است. البته هدفی که روشن، عینی و قابل حصول باشد. به آن علاقه داشته باشید. منطبق با توانایی شما باشد. اگر در انگیزه خود دچار مشکل شده‌اید، ابتدا هدف خود را بازبینی کنید؛ اگر مشکل از هدفتان نیست، با اطمینان بر هدف خود تمرکز کنید. آن را مرتب با خود تکرار کنید. خواهید دید که چگونه تمرکز روی هدف، در لحظاتی که دچار رکود می‌شوید، موتور محرکه شما خواهد شد.

(د) مسئولیت‌پذیر باشید. هدفتان را به اعضای خانواده و افراد مهم زندگی‌تان بگویید. اگر آن‌ها بدانند که شما چه هدفی دارید، این مسئله ضمن تقویت اعتماد به نفستان، به دلیل فشار پنهان گروهی بر فعالیت‌های شما، موجب تلاش بیشتر برای تحقق اهدافتان خواهد شد.

(ه) اهدافتان را به خودتان یادآوری کنید. معمولاً قبل از وقت گذاشتن روی هر کار مشخصی، به تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت اقدام کنید. اگر کم‌کم چشمتان را از روی اهدافتان بردارید، انگیزه خود را از دست می‌دهید. اگر توجهتان به اهدافتان باشد و دائماً پیشرفت خود را بررسی کنید، باعث می‌شود که هرروز انگیزه شما تقویت شود و نسبت خودتان را با هدف و فاصله‌ای را که هنوز تا رسیدن به هدف باقی‌مانده است، با دقت و واقع‌بینی بیشتری تعیین کنید.

(و) در زمان‌های مشخصی مثل هرروز یا هر هفته، میزان پیشرفت خود را بررسی کنید. هرکسی دوست دارد بداند که هرروز چقدر به هدفش نزدیک‌تر می‌شود. اگر ببینید که در مسیر درست هستید و هر بار پیشرفت فراوانی می‌کنید، انگیزه

درونی شما بیشتر می‌شود و از رسیدن به هدف خود خوشحال می‌شوید. ولی اگر ببینید که در رسیدن به اهداف خود تنبلی و تعلل می‌کنید، این مسئله تلنگری به شماست تا دوباره به مسیر اصلی و فعالیت‌های بیشتر برگردید. (ز) درک کنید که نیازهای شما اولویت‌های شما هستند. باید احساس کنید که دارید موفق می‌شوید. باید کار خود را تمام کنید. باید روی علاقه‌تان کار کنید. اگر همه این چیزها را می‌دانید، این واقعیت را درک می‌کنید که شما نیاز دارید که برای اهداف خود تلاش کنید تا خوشحال باشید.

(ح) حداقل یک‌بار در هفته به سخنرانی‌های الهام‌بخش و تهییج‌کننده به‌ویژه با رویکردهای دینی گوش کنید. شما می‌توانید این کار را هنگامی انجام دهید که در حال انجام وظایفی هستید که نیاز به تمرکز زیاد ندارد، مثل اوقات رانندگی. (ط) کارهای بزرگ خود را به کارهای کوچک‌تر تقسیم کنید. اگر به کارهای بزرگ و به‌ظاهر غیرممکن فکر کنید، این کار موجب می‌شود انگیزه خود را از بین ببرید؛ چون انجام آن‌ها را غیرقابل حصول می‌دانید. به جای غرق شدن در این افکار و توهم ناشی از آن که اعتماد به نفس شما را کاهش می‌دهد، از جایتان بلند شوید و کارهای خود را به اجزای کوچک‌تر تقسیم کنید. این طوری با یک‌به‌یک انجام دادن کارها بدون شکست و البته کسب موفقیت، احساس شادکامی و توفیق بیشتری می‌کنید که این خود، موجب تقویت انگیزه درونی شما می‌شود.

(ی) شکست، بخشی از برنامه موفقیت است. وقتی درمانده می‌شوید یا شکست می‌خورید، هرگز عقب‌نشینی نکنید. موفقیت در چند قدمی شما ایستاده است. ناپلئون می‌گوید: آن قدر شکست خوردم تا طریقه شکست دادن را آموختم.

۲. خوش‌بینی

فرهنگ لغت دهخدا در معنای خوش‌بینی آورده است: با نظر خوب به امری نگرستن. آن است که همیشه به همه کارها با نظر خوب بنگرد و جهت خوب امور و مردم را مورد توجه قرار دهد؛ مقابل بدبینی. در اسلام هر گونه رد سوءظن

و ترجیح جانب خیر در رفتار دیگران را هنگامی که احتمال هر دو وجود داشته باشد، خوش بینی، مثبت نگری یا به تعبیر روایات اسلامی حسن ظن می گویند. همچنین می توان مثبت نگری را به تلاش برای ایجاد ذهنی مثبت و نشاط انگیز و امیدوار کننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و یا مشکلات موجود در زندگی و احساسات یأس آور ناشی از دشواری ارتباط با دیگران و رویارویی با طبیعت دانست (خدایاری فرد، ۱۳۷۹). اسلام با ایجاد نیروی ایمان بر قلوب پیروان خود، اصل خوش بینی و اعتماد را در میان آن ها گسترش داده است (علامه مجلسی، ۱۳۸۶).

همچنین اسلام مسیر اجتماع را به محیط مطلوبی که مملو از اطمینان و آرامش است سوق می دهد. البته اسلام خوش گمانی ساده را نمی پذیرد و آن را فریب خوردن شخص می داند؛ ولی در جایی که هیچ دلیل آشکاری بر بدگمان شدن نسبت به دیگران وجود ندارد، سفارش اسلام به خوش گمانی و خوش بینی است تا بدین گونه شخص از پیامدهای برآمده از بدگمانی همانند قضاوت های شتاب زده، بدگویی، درگیری و اختلاف در امان بماند و جامعه دچار تنش نشود (موسوی لاری، ۱۳۷۸).

سالاری (۱۳۹۳) در پژوهش خود نشان داد که در منابع اسلامی شواهد گوناگونی وجود دارد که سه مؤلفه می تواند شکل دهنده خوش گمانی و خوش بینی باشد؛ این سه مؤلفه عبارت اند از:

الف) توجه به جنبه های مثبت دیگری؛

ب) تفسیر مثبت رویدادها؛

ج) انتظار مثبت نسبت از آینده.

مؤلفه اول می تواند شامل شاخه های متنوعی باشد که عبارت اند از توجه به ویژگی های خداوند، توجه به زیبایی های جهان، توجه به امکانات و فرصت ها، توجه به استعدادها و توانایی های خود، توجه به موفقیت های گذشته خود، توجه به صفات مثبت دیگران، توجه به اندیشه های مثبت و توجه به پیامد اعمال. برای مؤلفه دوم نیز می توان مؤلفه های مختلفی را بیان کرد که عبارت اند از:

حکمت دانستن سختی‌ها، موقت دانستن مشکلات، قابل حل دانستن مشکلات، باور به نقش خدا، خود و دیگران در وقوع رویدادها، سپاسگزاری از خداوند و دیگران و عدم شکایت از مشکلات، مؤلفه سوم نیز می‌تواند پنج زیر مؤلفه داشته باشد که عبارتند از: انتظار کمک از خداوند، انتظار وقوع رویدادهای خوشایند، انتظار کار درست از سوی دیگران، اعتماد به دیگران و کمک به دیگران؛ بنابراین می‌توان این سه مؤلفه و ۲۱ زیر مؤلفه را تشکیل‌دهنده مفهوم خوش‌بینی و مثبت‌نگری اسلامی قلمداد کرد.

در جهانی که ما در آن زندگی می‌کنیم، روابطی حاکم است که موجب می‌شود تفکر و رفتار هر فرد به خودش بازگردد. مولوی شاعر بزرگ این مفهوم را بسیار زیاد نقل کرده است: «این جهان کوه است و فعل ما ندا». از آنجاکه رفتار ما حاصل اندیشه و تفکر ماست، باید دیدگاه ما نسبت به جهان هستی و اطرافیان، برانگیزاننده و نشاط‌آور باشد. اگر چنین دیدگاه مثبتی داشته باشیم، زیبایی‌های اطراف خویش را درک خواهیم کرد. به‌طور کلی، با دو دیدگاه متفاوت می‌توان به دنیا و مسائلش نگاه کرد:

دنیا پر از ستم و بدی است. انسان‌ها شریر و غیرقابل‌اعتمادند (تفکر منفی).
دنیا پر از چیزهای ارزشمند و زیباست و اکثر انسان‌ها موجودات نیک و قابل‌اعتمادی‌اند (تفکر مثبت).

خوش‌بینی را از نظر روان‌شناسی این‌گونه تعریف کرده‌اند: تمایل به جستجو، به خاطر آوردن و انتظار کسب لذت‌بخش. این تمایل یکی از اولویت‌های فعالانه فرد است، نه صرفاً نوعی واکنش انفعالی که او را به توجه به جنبه‌های روشن و آفتابی زندگی تشویق کند. خوش‌بینی باور به این عقیده است که احتمالاً نتایج مثبتی رخ خواهد داد. خوش‌بینی نیز همچون امید، به‌طور کلی به معنی اعتماد عمیق به این موضوع است که علی‌رغم مشکلات و سختی‌های موجود بر سر راه زندگی، اوضاع سروسامان می‌گیرد و همه‌چیز به‌خوبی و خوشی می‌انجامد. از نقطه‌نظر هشیاری عاطفی، خوش‌بینی گرایشی است که فرد را به هنگام رودررو شدن با مشکلات و سختی‌های زندگی، از فروغلتیدن در نومیدی،

یأس و افسردگی بر حذر می‌دارد (هیلز، ۱۳۷۹).

از مارتین سلیگمن، به‌عنوان پدر روانشناسی مثبت‌گرا نام‌برده می‌شود. او معتقد است که افسردگی، بیش از آنچه باید فراگیر شده است؛ لذا او مطالعات و تحقیقات گسترده‌ای را در این زمینه انجام داده است. سلیگمن بر این باور است که خوش‌بینی را هم می‌توان آموخت و هم می‌توان آموزش داد. همان‌گونه که بدبین بودن هم آموخته می‌شود. از میان انبوه عواملی که می‌توانند خوش‌بینی و بدبینی را شکل دهند، سلیگمن یکی از عوامل را تأثیرگذارتر از دیگران می‌بیند و آن «تحوه تعامل، بیان کردن و توضیح دادن رویدادهای اطرافمان» است. سلیگمن در کتاب خوش‌بینی آموخته‌شده می‌نویسد: استعداد و هوش قطعاً در پیشرفت یا حداقل در سرعت پیشرفت نقش دارند؛ اما امید و انگیزه، مواردی هستند که در نبود آن‌ها، هیچ حرکتی شکل نمی‌گیرد و خوش‌بینی، پیش‌نیاز این حرکت است (سلیگمن، ۱۳۹۲).

مثبت‌نگری را می‌توان، توانایی استفاده از تمام ظرفیت‌های ذهنی مثبت، شادی‌آور و امیدوارکننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در مقابل عوامل منفی ساخته‌شده توسط ذهن و احساس‌های یأس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت دانست؛ به‌عبارت‌دیگر، مثبت‌نگری «داشتن امید همیشگی به یافتن راه‌حل» و به تعبیر دیگر، «خوش‌بینی» به خود، انسان‌ها و جهان است (اسلامی، ۱۳۸۷).

بررسی آیات قرآن کریم و روایات نشان می‌دهد که اغلب تأکیدها بر خوبی‌ها، درستی‌ها و نقاط قوت افراد است و نقاط ضعف و کژی کمتر موردتوجه قرار گرفته است. امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «حسن الظن من افضل السجایا و اجزل العطایا: خوش‌گمانی، از بهترین صفات انسانی و پربرترین مواهب الهی است؛ الظن راحه القلب و سلامه الدین: خوش‌بینی مایه آرامش قلب و سلامت دین است؛ حسن الظن یخفف الهم: خوش‌بینی آندوه را سبک می‌کند؛ من حسن ظنه بالناس حاز منهم المحبه: کسی که به مردم خوش‌گمان باشد، محبت آن‌ها را به‌سوی خود جلب می‌کند» (تمیمی آمدی). این‌گونه برخورد با مسائل،

آموزشی است به انسان‌ها که همیشه نیمه‌پر لیوان را ببینند و همه چیز را با نگاه مثبت و سازنده بنگرند. آموزه‌های قرآنی بر این موضوع تأکید می‌کند که جامعه ایمانی از افرادی تشکیل شده است که در امور خویش نه تنها مثبت و شایسته عمل می‌کنند، بلکه درباره افراد دیگر جامعه نیز دید مثبت دارند و اعمال و رفتار آن‌ها را امور هنجاری مثبت تفسیر می‌کنند. اسلام بر نمی‌تابد که شخصی نسبت به دیگری نگرش و بینش منفی داشته باشد. همان‌طور که در سوره حجرات آیه ۱۲ آمده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ». پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز می‌فرماید: «خداوند با نگاهی خوش‌بینانه با قضایا برخورد کردن را دوست می‌دارد» (مجلسی).

اقسام مثبت‌نگری

خوش‌بینی و مثبت‌نگری از حیث تعدد متعلقاتش به سه قسم تبدیل می‌شود: خوش‌بینی به خدا؛ یکی از صفات پسندیده مؤمنان، حسن ظن به خدا به معنی امید به وعده‌های الهی، اعم از رزق و روزی، آمرزش گناهان و مانند این‌ها است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: سوگند به خدایی که جز او شایسته پرستش نیست، به هیچ مؤمنی هرگز خیر دنیا و آخرت داده نشد جز به سبب خوش‌بینی و امیدواری‌اش به خدا و حسن خلق و اجتناب از غیبت؛ و به خدایی که جز او سزاوار عبادت نیست، خدا هیچ مؤمنی را بعد از توبه و استغفار عذاب نکند مگر به سبب بدگمانی‌اش به خدا و کوتاهی‌اش در امیدواری به او و بدخلقی و غیبت از مؤمنان». امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «حسن ظن به خداوند، این است که تنها به او امید داشته باشی و جز از گناهانت نترسی». امام رضا علیه السلام می‌فرماید: «گمان خود را به خدا نیکو سازید که من باگمان بنده مؤمن هستم، اگر گمانش خوب باشد، من نیز آن‌گونه با وی عمل کنم و اگر گمان بدی داشته باشد، عمل من نیز طبق همان خواهد بود». امام علی علیه السلام می‌فرماید: «داوود علیه السلام می‌گفت: پروردگارا، کسی که تو را بشناسد و حسن ظن به تو نداشته باشد، به تو ایمان نیاورده است» (سبحانی نیا، ۱۳۸۴).

خوش‌بینی به خود: از نظر اسلام، این قسم از خوش‌بینی ناپسند است؛ زیرا کسی که به خود خوش‌بین باشد، خود را بی‌نقص دیده است و خود به عجب و خودبینی مبتلا می‌گردد. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «مؤمن صبح نمی‌کند و در شبانگاه داخل نمی‌شود مگر اینکه نفسش نزد او متهم باشد». آن حضرت می‌فرماید: «اطمینان و خوش‌بینی به خود، از استوارترین فرصت‌های شیطان است». البته این سخن به معنای عدم تکیه بر استعداد و توانایی‌های خدادادی نیست؛ این دو را باید از هم جدا کرد. خوش‌بینی به خود، غفلت از کمبودهاست که عملی مذموم است، ولی اعتماد به نفس، کشف قابلیت‌ها برای ترمیم کاستی‌ها و جبران ضعف‌هاست که پسندیده است.

خوش‌بینی به دیگران: نگاه خوش‌بینانه به اطرافیان و مسائل مختلف از توصیه‌های دین اسلام است که روان‌شناسان نیز بر آن تأکید کرده‌اند. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: هرگز به سخنی که از کسی صادر می‌شود گمان بد مبر، در حالی که می‌توانی توجیه صحیحی بر آن بیابی».

در مقابل این صفت برجسته اخلاقی، بدبینی و سوظن به مردم قرار دارد که از نظر قرآن مجید گناه محسوب می‌شود. آنجا که می‌فرماید: «البته اصل گمان بد که بی‌اختیار در ذهن آدمی نقش می‌بندد، گناه نیست؛ بلکه ترتیب اثر دادن و عمل به آن است».

راه‌وروش‌های ایجاد و تقویت خوش‌بینی

روش‌هایی که اسلام برای رسیدن به مثبت‌نگری ارائه می‌دهد، عبارت‌اند از: توکل به خدا، دعا و عبادت، صبر و بردباری، سپاسگزاری و شکرگزاری، توبه، رضایت به مشیت الهی، عفو و بخشش، وفای به عهد، خویش‌داری، تواضع، احسان و نیکی به دیگران. خوش‌بینی به سادگی چنان راه‌کارهایی در اختیار فرد قرار می‌دهد که حتی با نگاهی اجمالی می‌توان مؤثر بودن آن‌ها را در ایجاد تعادل روانی پی برد. این شیوه‌ها در روان‌شناسی مثبت‌گرا به‌عنوان ویژگی‌های پسندیده‌ای که انسان سالم (از نظر روانی) از آن برخوردار است، مطرح شده‌اند.

الف) توجه به روایات

مضامین برخی از روایات که بدگمانی را مذمت کرده و خوش‌گمانی را تشویق کرده است و تمرکز فکری و عملی بر ریشه‌های خوش‌بینی را توصیه کرده است عبارت‌اند از: خوف و خشیت از خدا، عبودیت خالص، احسان و تکریم مردم، تحمل و نظایر آن. مثل این احادیث شریف:

پیامبر گرامی اسلام ﷺ فرمودند: «احْتَرِسُوا مِنَ النَّاسِ بِسُوءِ الظَّنِّ: از سوء‌ظن و بدگمانی نسبت به مردم بپرهیزید» (ابن‌شعبه حرانی، ص ۵۳). در جای دیگری فرمودند: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى حَرَّمَ مِنَ الْمُسْلِمِ دَمَهُ وَ مَالَهُ وَ أَنْ يَظُنَّ بِهِ ظَنُّ السَّوِّءِ: خداوند متعال، تعرض به جان و مال مسلمان و سوء‌ظن و گمان بد بردن به او را حرام فرموده است» (مجلسی، ج ۷۵، ص ۲۰۱). پیامبر گرامی اسلام ﷺ فرمودند: «إِنَّ حُسْنَ الظَّنِّ مِنَ الْعِبَادَةِ: حسن ظن و خوش‌بینی انسان، خود یکی از مصادیق عبادت است» (قضامی، ص ۳۵۷). مولا امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) فرمودند: «أَفْضَلُ الْوَرَعِ حُسْنُ الظَّنِّ: حسن‌ظن و خوش‌بینی، بالاترین مرتبه تقوا و پرهیزکاری است» (تمیمی آمدی، ص ۲۲۶). در جای دیگری فرمودند: «مَنْ لَمْ يَحْسِنْ ظَنَّهُ اسْتَوْحَشَ مِنْ كُلِّ أَحَدٍ. کسی که حس بدبینی دارد، از همه کس وحشت دارد» (تمیمی آمدی، ص ۲۲۷).

ب) توجه به فواید خوش‌بینی

توجه به فواید خوش‌بینی را که در روایات به آن اشاره شده و علم پزشکی و روان‌شناسی روز هم مؤید آن است، می‌توانیم در روایات زیر مشاهده کنیم (محمدی، ۱۳۷۰). مثل این احادیث شریف: امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) فرمودند: «حُسْنُ الظَّنِّ رَاحَةٌ الْقَلْبِ وَ سَلَامَةٌ الْبَدَنِ: خوش‌بینی، مایه راحتی جان و سلامتی تن آدمی است» (خوانساری، ج ۳، ص ۳۸۴). در جای دیگری فرمودند: «حُسْنُ الظَّنِّ أَنْ تُخْلِصَ الْعَمَلَ وَ تَرْجُو مِنَ اللَّهِ أَنْ يَعْفُوَ عَنِ الرَّئِيلِ: حسن‌ظن (به خدا) آن است که تو (اول) عمل را خالص کنی، بعد امید داشته باشی که خدا از خطاهایت درگذرد» (تمیمی آمدی، ص ۲۲۷). امام جعفر صادق (علیه‌السلام) فرمودند: «أَحْسِنُوا ظُنُونَكُمْ بِأَخْوَانِكُمْ

تَغْتَنِمُوا بِهَا صَفَاءَ الْقَلْبِ وَ نَقَاءَ الطَّبَعِ: در حق برادران خود حسن‌ظن داشته باشید که برای شما صفای دل و پاکیزه‌طبعی به دنبال خواهد داشت» (مجلسی، ج ۵، ص ۱۹۶).

برخی از فواید خوش‌بینی عبارت‌اند از:

- سلامت و نشاط بدنی و روحی (افراد خوش‌بین به خلق، خدا و هستی، از طول عمر بیشتری برخوردارند).
- جلب لطف خدا.
- خدا طبق ظنِ بنده خود با او عمل می‌کند. اگر خوش‌بین به خالق باشد، برای او خیر مقدر می‌کند.
- استجاب دعا و دفع شر.
- جلب محبت و دوستی (خوش‌بینی مردم)
- کاهش غم و اندوه (افراد خوش‌بین در هر سختی و بحران، یک موقعیت مطلوب می‌بینند و آن را اقبال برای خود می‌دانند).

ج) توجه به گناهان نشأت‌گرفته از بدبینی

از سوی دیگر، گناهانی هم در بستر بدبینی می‌روید مثل حسد، غیبت، کینه و گناهان دیگر (دستغیب شیرازی، ۱۳۷۱).

د) استفاده از جملات مثبت

از جملات مثبت تأکیدی زیادی استفاده کنید؛ من خوش‌بین هستم. مردم دوست‌داشتنی‌اند. زندگانی زیباست؛ زندگانی سیبی است، گاز باید زد با پوست.

ه) ریشه‌کن کردن علل بدبینی

عدم آگاهی و شناخت (با تفکر و مشورت)، واقع‌شدن در محلی که در معرض تهمت هستیم، ترک مجالست با علما و خوبان و هم‌نشینی با بدگمان‌ها.

و) گرامی داشتن طرف مقابل

از دیگر روش‌هایی که اسلام برای رسیدن به مثبت‌نگری ارائه می‌دهد گرامی داشتن طرفی که به او بدگمان شده‌ایم و اطمینان به او (بیش‌تر از پیش)، دعا کردن برای او و مایوس کردن شیطان از وسوسه است؛ چون قوه خیال، پذیرای هر احتمالی است و شیطان دقیقاً از همین کانال وارد می‌شود و به احتمالات، رنگ بد و وسوسه شیطانی می‌زند و با تکرار آن در ذهن، سبب عملی شدن افکار بد می‌شود (نراقی، ۱۳۸۱) و این مسئله با تکرار به شکل عادت درمی‌آید.

ز) تقویت نفس و اراده

تقویت نفس و اراده با انجام دستورات الهی و ترک محرّمات تا حسن ظن به تدریج ملکه او شود و بدگمانی که عادت شده از بین برود.

ح) رفتن به جنگ بدبینی زمانی که هنوز فکر است

باید زمانی به جنگ بدبینی برویم که هنوز فکر است و گمان؛ چون اگر به عمل آید و ریشه بدواند، سخت می‌شود با آن مبارزه کرد. چون روان‌شناسان اعتقاد دارند که هر فکر و اندیشه‌ای تمایل دارد که به عمل تبدیل شود.

ط) توجه به تنها بودن بدبین‌ها

بدبین همیشه تنهاست؛ چون او مردم را خیانت‌کار و ناپایدار در دوستی می‌پندارد. امیرالمؤمنین (علیه السلام) فرمودند: بدگمانی بر هر کسی چیره شود، صلح و صفایی را که بین او و دوستانش بود، به هم می‌زند؛ دیگر اینکه او از ترس اینکه شر دیگران به او برسد، خود را از برکات ارتباط با مسلمانان محروم می‌کند (دستغیب شیرازی، ۱۳۷۱).

ی) عدم کمک به بدبینی دیگران

به بدبینی دیگران کمک نکنیم و به بندگان خداوند ترحم نکنیم؛ مثلاً در روایت داریم که از موضع تهمت دوری کنید تا زمینه بدبینی را برای مردم فراهم نکنید

و آنها را با بدبینی در گناه نیندازید؛ دیگر اینکه حضرت علی (علیه السلام) فرمودند: «هر که خود را در معرض تهمت (بدبینی) قرار دهد، کسی را جز خود ملامت نکند». به همین جهت بود که وقتی پیامبر (صلی الله علیه و آله) با همسرش صفیه از محلی عبور می کردند و مردی از کنار آنها گذشت؛ حضرت به او گفتند: این زن، صفیه همسرم است. مرد گفت: نیازی نبود بگویید من به شما بدگمان نیستم. حضرت فرمودند: شیطان در رگ و خون بنی آدم جا دارد؛ ترسیدم بر شما نفوذ کند و باعث هلاکت شما شود. اگر این امر در جامعه‌ای شیوع پیدا کند، مردم نسبت به هم دلسوز شوند، درصد بدگمانی خیلی پایین می‌آید (نراقی، ۱۳۸۱).

ک) درمان بدبینی‌های بیمارگون

برخی از بدگمانی‌ها ریشه در بیماری‌های شدید روانی دارند که نیاز است به مشاوره‌های روان‌شناسی و روان‌پزشکی رجوع شود. گاهی انسان متوجه این صفت زشت خود (بدبینی) شده و درصدد رفع آن است. در زیر برخی از راه‌های علاج را ذکر می‌کنیم:

گاهی انسان نسبت به این حالت شرطی شده و به خاطر تکرار آن عادت می‌کند؛ مثلاً وقتی فردی بدبینی خودش را به دیگران گفته، آنها با حرف‌های خود، لبخند و تأیید خود، فرد بدبین را تقویت و تشویق می‌کنند و او بر این کار مصرتر می‌شود؛ به گونه‌ای که از این کار لذت می‌برد. این فرد می‌تواند با کارهای زیر از این صفت بد فاصله بگیرد:

یک: بیشتر با افرادی بنشیند که او را تشویق به این کار نکنند.

دو: برای کار زشت خود جریمه در نظر بگیرد؛ مثلاً می‌تواند به فردی که نسبت به او بدبین بوده، رجوع کند و از او معذرت‌خواهی کند؛ از آنجا که عذرخواهی برای فرد سخت است، سعی کند بار دیگر مرتکب نشود، یا اینکه می‌تواند یک چیز باارزشی از خودش را در نظر بگیرد و عهد و پیمان نذر کند که اگر به او بدگمان و بدبین شدم، این شیء باارزشم را به او می‌دهم و چون دل‌کندن از آن برایش سخت است، سعی می‌کند از بدبینی فاصله بگیرد.

سه: از جملات مثبت زیاد استفاده کند. من دیگران را دوست دارم، من خوش‌بین هستم.

ل) بدبینی و بدگمانی را مخالفت با امر خدا بدانیم

در قرآن آیاتی وجود دارد که به ما دستور داده از گمان‌های بد پرهیز کنیم، چون باعث گناه می‌شوند. بدبینی گناه است و گناه زمانی انجام می‌گیرد که انسان مؤمن غافل است؛ پس با ذکر خدا و دعا و قرائت قرآن، حالت مراقبت را از نفس خود را تقویت کنیم تا در مرداب گناه نیفتیم. توجه داشته باشیم که مؤمن نزد خدا عزیز و محترم است و حفظ آبروی او از طرف خدا بسیار سفارش شده است. حتی عزت او از کعبه زیادتر دانسته شده، پس با حفظ آبروی مؤمن، خداوند را خشنود و شیطان را مأیوس کنیم؛ و بدانیم که اگر بدبینی ما خلاف واقع از آب درآید، جبران آن (برگرداندن آبروی رفته) مشکل است.

با توجه به مطالب ذکر شده باید گفت که برای اینکه انسان به صفت خوش‌بینی آراسته شود و صفت بداخلاقی را از خانه دلش بیرون کند، لازم است همیشه در حال مراقبه (یاد خدا) باشد و دیگر اینکه بر غفلت خود پافشاری نکند (مثلاً عذرخواهی از طرفی که به او بدگمان شده‌ایم).

۳. توجه به آثار بدسوءظن و بدگمانی

رسول خدا ﷺ فرمودند: «مَنْ أَسَاءَ بِأَخِيهِ الظَّنَّ فَقَدْ أَسَاءَ بِرَبِّهِ، إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ: اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ»: هر که به برادر خود گمان بد برد، به پروردگارش گمان بد برده است؛ زیرا خدای تعالی می‌فرماید: از بسیاری از گمان‌ها پرهیزید» (متقی هندی، ح ۷۵۸۷). که این موضوع، مورد تأیید علم روز و روایات است و برخی از آن‌ها عبارت‌اند از:

۱. آفت دین (بدگمان شدن به مهربان‌ترین موجود یعنی خالق هستی).
۲. تشویق به بدی‌ها (حسد، غیبت، کینه).
۳. بیماری روحی و جسمی (بداخلاقی باعث فرسایش و مسمومیت جسم می‌شود).

۴. سلب اعتماد و زوال امنیت مردم.

۵. هلاکت، (مثلاً کسی که به خدا بدگمان باشد و جهان را بی‌هدف بداند، می‌تواند دست به هر جنایتی بزند).

۶. ترس، بخل، حرص.

۴. خوش‌رویی، خوش‌خویی، خوش‌گویی

خوش‌رویی سبب برقراری رابطه گرم، جلب توجه افراد و تشدید محبت قلبی ایشان می‌شود. در مواجهه دو نفر با یکدیگر، پیش از هر سخن و عمل، دو صورت با هم روبه‌رو می‌شود. مواجهه دو انسان با هم و کیفیت این رویارویی چهره‌ها، که آغازگر یک تعامل خوب است، نقش مهمی در نحوه گفتار و رفتار دارد و رمز گشایش قفل دل‌هاست. خوش‌رویی، هم در نگاه مطرح است، هم کل چهره و هم در لب‌خند. هم در گفتار آشکار می‌شود، هم در رفتار. چه بسا رابطه‌ها و دوستی‌هایی که با «ترش‌رویی» و «اخم کردن» و «عبوس شدن» به هم خورده است. از سوی دیگر مبدأ بسیاری از آشنایی‌ها هم یک «تبسم ساده» بوده است. وقتی با چهره شکفته و باز با کسی روبه‌رو می‌شوید، در واقع کلید محبت و دوستی را به دست او داده‌اید. برعکس، چهره اخمو و ابروهای گره‌خورده و صورت درهم و بسته، دریچه ارتباط و صمیمیت را می‌بندد (محدثی، ۱۳۷۹).

اگر این خوش‌رویی و خنده‌رویی با نیت پاک و الهی انجام گیرد، علاوه بر تأثیر محبت‌آفرین، «حسنه» و «عبادت» به حساب می‌آید. امام باقر (علیه السلام) فرمودند: «تَبَسُّمُ الرَّجُلِ فِي وَجْهِهِ خَيْرٌ حَسَنَةً: لبخند انسان به چهره برادر دینی‌اش حسنه است» (کلینی، ج ۴، ص ۵۵۹).

تبسم، مبدأ بسیاری از آشنایی‌ها و زداینده بسیاری از غم‌ها و کدورت‌هاست. برخورد با چهره باز با دیگران، آنان را آماده‌تر می‌سازد تا دل به دوستی با شما بسپارند. خنده‌رویی و بشاش بودن، دیگران را دل و جرأت می‌بخشد تا بی‌هیچ هراس و نگرانی، با شما باب آشنایی را باز کنند و سفره دلشان را پیشتان بگشایند. اگر با خوش‌رویی بتوانید بار سنگین غم دوستان را سبک کنید، کارتان

عبادت است و اگر با یک تبسم، بتوانید خاطری را شاد سازید، به خدا نزدیک تر شده‌اید. به قول حافظ:

دائم گل این بستان، شاداب نمی ماند

دریاب ضعیفان را، در وقت توانایی

«من مواعظ علی (علیه السلام): إِنَّ أَحْسَنَ مَا يَأْلَفُ بِهِ النَّاسُ قُلُوبَ أَوْلَادِهِمْ وَنَفُوا بِهِ الضَّغْنَ عَنْ قُلُوبِ أَعْدَائِهِمْ حَسَنَ الْبَشَرِ عِنْدَ لِقَائِهِمْ وَالتَّفَقُّدُ فِي غَيْبَتِهِمْ وَالبِشَاشَةُ بِهِمْ عِنْدَ حُضُورِهِمْ: بهترین راه برای نفوذ در دل دوستان و زدودن کینه از دل دشمنان، گشاده‌رویی است هنگام ملاقات و جویا شدن حال آن‌ها از روی مهر و محبت در موقع غیبت، و شادی و خوشحالی هنگام حضور و آمدنشان» (ابن شعبه حرانی، ص ۲۱۸؛ علامه مجلسی، ج ۷۵، ص ۵۷).

خوش‌رویی و خوش‌برخوردی، سبب جلب محبت افراد و تألیف قلوب است. در روایت دیگری از امام علی (علیه السلام) آمده که فرمودند: «التَّوَدُّ نِصْفَ الْعَقْلِ»: دوستی و محبت نیمی از عقل است (قصار، ۱۴۲). این حدیث برای همه مسئولین در نظام اسلامی و بالأخص روحانیونی که مسئولیتی را در اداره یا نهادی دارند و یا در مساجد در صف اول برخورد با مردم و به‌ویژه جوانان هستند، بسیار قابل توجه است. زیرا افرادی که برای انجام کاری مراجعه می‌کنند، از نظر ایمان در یک سطح نیستند؛ چه بسا یک برخورد سرد و یا یک بی‌اعتنایی به ارباب رجوع، موجب شود که او از دین زده شود و اعتقادش سست شود و بالعکس اخلاق خوش، موجب می‌شود که او به دین و اسلام خوش‌بین شده و جذب شود. «المؤمن بشره فی وجهه و حزنه فی قلبه» (قصار، ۳۳۳).

خوش‌گویی، از شاخه‌های دیگر «حسن خلق» است؛ یکی از عوامل اصلی ایجاد رابطه‌های استوار و پیوندهای صمیمی، گفتار دل‌پذیر و شادی‌بخشی است که دل‌ها را تسخیر می‌کند. متانت در سخن و ادب در گفتار و زیبایی در کلام، خصلت پاک‌دلان بی‌کینه است و خلق‌و‌خوی اولیاء دین است. ارزش انسان و جوهره وجودی‌اش را زبان و بیان روشن می‌سازد؛ یکی تحقیر می‌کند، یکی تشویق. یکی عیب‌جویی می‌کند، دیگری تحسین و تقدیر. یکی ملامت می‌کند،

دیگری پروبال می‌دهد و امید می‌آفرینند. کدام‌یک خوب‌تر است؟ شما خودتان چگونه بیان و زبانی دارید؟ تلخ یا شیرین؟ گزنده یا مرهم‌گذارنده؟ آیا با دیگران همان‌گونه صحبت می‌کنید که دوست دارید دیگران با شما آن‌چنان حرف بزنند و خطاب کنند؟ پذیرایی از دیگران، همیشه با غذا و میوه و شیرینی نیست. گاهی پذیرایی، با یک کلام خوب و سخن شایسته است. این اکرام، بالاتر از تغذیه و اطعام است؛ زیرا گفتار شایسته و زیبا غذای روح است. گفتن یک «آفرین»، «احسنت» و «بارک‌الله» مگر چقدر هزینه و خرج دارد؟ کسانی هستند که جان می‌دهند، ولی حاضر نیستند یک کلام تشویق‌آمیز و محبت‌بار بر زبان جاری کنند (محدثی، ۱۳۷۹). رسول خدا ﷺ که اسوه اخلاق حسنه و الگوی ادب در گفتار و رفتار است فرموده‌اند: «مَنْ أَكْرَمَ أَخَاهُ الْمُؤْمِنَ بِكَلِمَةٍ يُطِئُهَا وَفَرَجَ عَنْهُ كُرْبَتَهُ لَمْ يَزَلْ فِي ظِلِّ اللَّهِ الْمَمْدُودِ عَلَيْهِ الرَّحْمَةُ مَا كَانَ فِي ذَلِكَ: هر کس برادر باایمانش را با گفتن کلامی ملاطفت‌آمیز و غم‌زدا، مورد تکریم قرار دهد، تا وقتی او شادمان است، گوینده آن سخن همواره در سایه رحمت گسترده الهی به سر می‌برد» (کلینی، ج ۲، ص ۲۰۶).

کلام تشویق‌آمیز و آفرین و مرحبا گفتن نسبت به عمل شایسته دیگری نیز، از این‌گونه صالحات است. باز هم از کلام امام صادق (علیه السلام) بشنویم: «مَنْ قَالَ لِأَخِيهِ الْمُؤْمِنِ مَرْحَبًا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ مَرْحَبًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ: هر کس به برادر مؤمن خود مرحبا بگوید، خدای متعال تا روز قیامت برای او مرحبا و آفرین می‌نویسد» (کلینی، ج ۲، ص ۶۱۱).

غیر از پاداش الهی، تأثیرات اجتماعی «خوش‌گویی» در نرم ساختن دل‌ها و جلب عاطفه‌ها و استوار ساختن رابطه‌ها مشهود است. آنکه خوش‌سخن باشد، از دیگران نیز کلام نیکو می‌شنود. «این جهان کوه است و فعل ما ندا» و البته که حرف و سخن ما هم در کوهستان زندگی انعکاس دارد و خوبی آن به خودما منعکس می‌شود. کسی که گفتار مؤدبانه داشته باشد، دیگران نیز با او مؤدبانه سخن خواهند گفت. وگرنه «کلوخ‌انداز را پاداش، سنگ است». از کلام مولا علی (علیه السلام) است که: «أَجْمَلُوا فِي الْخِطَابِ تَسْمَعُوا جَمِيلَ الْجَوَابِ: زیبا

خطاب کنید، تا جواب زیبا بشنوید» (تمیمی آمدی، ح ۲۵۶۸). کیفیت برخورد ما با انسان‌های دیگر، همان نتیجه را به ما برمی‌گرداند. ادب، ادب می‌آورد و بی‌احترامی، بی‌احترامی، بدزبانی و اهانت متقابل را در پی دارد (محدثی، ۱۳۷۹). از رموز موفقیت حضرت رسول صلی الله علیه و آله در دعوت و رسالت خویش، اخلاق نیکو و برخورد شایسته و جذاب با مردم بود. «حسن خلق» آن حضرت، امتیاز بارز آن مظهر رأفت و رحمت بود. با همین «اکسیر اعظم» دل‌ها را جذب می‌کرد، دشمنان را دوست می‌ساخت، کینه‌ها را به مهربانی مبدل می‌کرد، الفت می‌آفرید و پیوند می‌داد، دل‌ها را با دل‌ها، دست‌ها را با دست‌ها! و به همین سبب مدال «إِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ» (قلم: ۲۹) از خدای عظیم دریافت کرد. کلام نرم، رفتار شایسته، گفتار مؤدبانه و جاذبه‌دار، تحمل فراوان و حلم و بردباری و چهره گشاده و بشاش، از مظاهر و جلوه‌های «حسن خلق» است. به تعبیر دیگر، وقتی محبت خود را به دیگران ببخشید، در حوادث، صبور و شکیب‌باشید، خشم خود را فروخورده، خویشتن‌داری کنید، بدی را با خوبی پاسخ دهید و از خشونت و عصبانیت و بدزبانی و تحقیر و توهین و تکبر به دور باشید، دارای «حسن خلق» هستید (محدثی، ۱۳۷۹).

اگر خداوند به صاحبان حسن خلق، پاداش جهاد و شهادت می‌دهد، بیجا و گزاف نیست، زیرا این هم نوعی مجاهده است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله برای تثبیت و گسترش همین کمالات اخلاقی و «خوش‌خویی» برانگیخته شد. از کلمات نورانی او است: «إِنَّ الرَّجُلَ يُدْرِكُ بِحُسْنِ خُلُقِهِ دَرَجَةَ الصَّائِمِ الْقَائِمِ» گاهی انسان در سایه خوش‌خویی، به مقام و رتبه روزه‌داران شب‌زنده‌دار می‌رسد» (محمدی ری‌شهری، ج ۳، ص ۱۴۰). امام حسین علیه السلام فرمودند: «الْخُلُقُ الْحَسَنُ عِبَادَةٌ وَالصَّمْتُ زَيْنٌ» خوش‌خویی، عبادت است و سکوت، زینت» (کلینی، ج ۲، ص ۲۶۴).

حسن خلق و خوش‌برخوردی در جوامعی که بر اساس ایمان و مبانی الهی تشکیل شده است، ریشه در متن عقیده دارد و انسان‌ها با هم یکدل و صمیمی و دلسوز و رؤوف و بامحبت هستند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله رابطه مؤمن با مؤمن و برخورداران را با هم، همچون رسیدن یک تشنه به آب سرد و گوارا می‌دانند که با آن سیراب

می‌شوند. در معاشرت مسلمانان با هم، باید همدل بودن و رابطه قلبی، بیش از رابطه جسمانی و پیوند سطحی حکم‌فرما باشد، تا به محبت متقابل، انس و الفتی پایدار و روابط تعاملی با کمال میل و خواست درونی بینجامد. سلام و احوالپرسی، مصافحه، حُسن خلق، چهره‌گشاده، لبخند بامحبت و برخورد نیک، می‌تواند این رابطه اثربخش را ایجاد کند. معیار اسلامی بودن اخلاق هر مسلمان را نه در ظاهر بلکه باید در عمل و نحوه معاشرتش با دیگران و ارتباطش با خالق جستجو کرد. خوش خلقی، مرام مسلمانی است. به فرموده حضرت رسول ﷺ: «ایمان کسی کامل‌تر است که اخلاقش بهتر باشد، کسی به پیامبر شبیه‌تر و به او نزدیک‌تر است که خوش خلق‌تر باشد» (محمدی ری‌شهری، ج ۱، ح ۵۰۲۴ و ۵۰۲۵، ص ۸۰۰) و به تعبیر امام صادق (علیه السلام): «پس از عمل به واجبات الهی، محبوب‌ترین کارها نزد خداوند، آن است که انسان اخلاقی سازگار با مردم داشته و اهل «مدارا» باشد.» (کلینی، ج ۲، ح ۴، ص ۱۰۵). گفتار و رفتار ما منعکس‌کننده حالات درونی مان است، بکوشیم هر چه روشن‌تر و شفاف‌تر باشد (محدثی، ۱۳۷۹).

۵. گشاده‌رویی همراه با تبسم و لبخند

زندگی بهشتی یعنی زندگی با لبخند؛ لبخند زدن در شروع هر ارتباط، در واقع ارسال پیام مهر و محبت و دوستی است. یکی از مقوله‌های بسیار مهم و یقیناً یکی از ضرورت‌های جامعه، لبخند است. لبخند یکی از نیازهای زندگی انسان است. زندگی بی‌شادی و بی‌لبخند، زندگی دوزخی است. زندگی بهشتی، زندگی با لبخند است. حضرت علی (علیه السلام) فرمودند: «المؤمن بشره فی وجهه و حزنه فی قلبه». (قصار، ۳۳۳) «اگر غصه‌ای دارید، باید در دلتان نگه دارید؛ مؤمن این‌طوری است. لبخند و شادی مؤمن در چهره اوست. اصلاً چهره‌ها باید شاد باشد. اگر با چهره خودتان می‌توانید به جامعه شادی بدهید، باید این کار را بکنید. شادی لازم است و باید آن را برای مردم تأمین کرد؛ منتها این کار برنامه‌ریزی می‌خواهد. البته شماها برنامه‌ریزی کرده‌اید. این مواردی که من می‌گویم «باید»، معنایش این نیست که شما نکرده‌اید. شما کارهای زیاد و

خوبی کرده‌اید و من می‌خواهم بر ادامه آن‌ها تأکید کنم. مراقب باشید شادی در مردم با لودگی و ابتذال و بی‌بندوباری همراه نشود؛ از این طریق به مردم شادی داده نشود. همه‌جور می‌شود به مردم شادی داد؛ از نوع صحیح آن شادی داده شود. گاهی اوقات یک لطیفه یا یک تعبیر بجا مخاطب را شاد و خوشحال می‌کند؛ گاهی هم ممکن است یک آدم لوده با ده جور ادا در آوردن، نتواند آن‌طور شادی را ایجاد کند. شادی کردن و شادی دادن به مردم، به معنای لودگی نیست. یکی از آقایانی که در صداوسیما گاهی صحبت می‌کند و مصاحبه‌های خوب و صحبت‌های خوبی دارد - من گاهی گوش کرده‌ام - اصلاً شوخی نمی‌کند؛ اما تعبیرات و کیفیت بیانش طوری است که انسان گاهی بی‌اختیار لبخند به لب می‌آورد؛ این‌طور خوب است» (مقام معظم رهبری، بیانات در دیدار مسئولان سازمان صداوسیما ۱۳۸۳/۹/۱۱).

امام علی (علیه السلام) در نهج البلاغه، حکمت ۳۲۵ می‌فرمایند: «فَاخْفِضْ لَهُمْ جَنَاحَكَ وَ أَلِنْ لَهُمْ جَانِبَكَ وَأَبْسُطْ لَهُمْ وَجْهَكَ: برای مردم بالت را فرود آور و پهلویت را نرم و چهره‌ات را برای آنان گشاده گردان.» خوش‌رویی، دل‌ها را جذاب و مهر و محبت را دوجانبه می‌سازد. امام باقر (علیه السلام) می‌فرمایند: «صَنَائِعُ الْمَعْرُوفِ وَ حُسْنُ الْبِشْرِ يَكْسِبَانِ الْمَحَبَّةَ وَ يَدْخِلَانِ الْجَنَّةَ وَ الْبُخْلُ وَ عُيُوسُ الْوَجْهِ يَبْعِدَانِ مِنَ اللَّهِ وَ يَدْخِلَانِ النَّارَ: نیکی به مردم و گشاده‌رویی، باعث کسب محبت و داخل شدن در بهشت است. بخل و چهره عبوس و گرفتگی چهره باعث دوری از خدا و داخل شدن در آتش دوزخ است» (کلینی، ج ۲، ص ۱۰۳).

حسن برخورد و گشاده‌رویی، آینه‌ای است که کرامت نفس و بلندی همت و بزرگی روح انسان را نشان می‌دهد. امیر مؤمنان علی (علیه السلام) می‌فرمایند: «بِشْرُكَ يَدُلُّ عَلَى كَرَمِ نَفْسِكَ: گشاده‌رویی تو نشانه کرامت و بزرگواری توست» (تمیمی آمدی، ج ۱، ص ۳۰۸).

امام باقر (علیه السلام) فرمودند: «لبخند مردی بر صورت برادر مؤمنش و برطرف کردن گرفتاری و مشکل از او، کار نیکویی است و بعد فرمود: محبوب‌ترین چیز نزد خدای متعال، ادخال سرور در قلب مؤمن است» (کلینی، ج ۲، ص ۱۸۸).

امام صادق (علیه السلام) فرمود: «خداوند به حضرت داود (علیه السلام) وحی نمود که اگر بنده‌ای از بندگانم به سوی من با حسنه آمد، به خاطر آن حسنه، او را مستحق بهشت می‌کنم؛ حضرت داود (علیه السلام) عرض کرد، خداوند آن حسنه چیست؟ فرمود در دل بنده مؤمن من شادی ایجاد کردن، اگرچه با یک عدد خرما باشد؛ و بعد حضرت داود (علیه السلام) گفت، خدایا سزاوار است کسی که تو را شناخت، از تو ناامید نشود» (کلینی، ج ۲، ص ۱۸۹).

امام صادق (علیه السلام) به عبدالله بن جندب می‌فرماید: «پاداش کسی که در این دنیا برادر مؤمنش را شاد کند، این است که در آخرت خدای متعال تاجی از نور بر سر او می‌گذارد» (محدث نوری، ج ۱۲، ص ۴۰۱).

از سوی دیگر، گشاده‌رویی سبب می‌شود خداوند با فضل و کرمش، گناهان او را ببخشد و وی را وارد بهشت کند. امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «سه چیز است که اگر کسی با یکی از آنان در پیشگاه الهی قرار گیرد، خداوند، بهشت را بر او واجب می‌کند: انفاق به هنگام فقر و تنگ‌دستی، گشاده‌رویی با همه مردم و انصاف با مردم» (کلینی، ج ۲، ص ۱۰).

از امام حسین (علیه السلام) نقل شده است که «در نزد من کلام پیامبر صحیح و درست است که فرمود: محبوب‌ترین و دوست‌داشتنی‌ترین عمل در پیشگاه خداوند تبارک و تعالی بعد از نماز، خوشحال کردن مؤمن است در صورتی که همراه با گناه نباشد» (مجلسی، ج ۴۴، ص ۱۹۴).

علاوه بر این، پژوهش‌ها نشان می‌دهد دیگران با دیدن فرد گشاده‌رو و فردی که لبخند به چهره دارد، حس خوبی در وجودشان ایجاد می‌شود و ناخودآگاه اعتماد بیشتری برای برقراری ارتباط با او در آن‌ها به وجود می‌آید، حتی رهگذری که در خیابان به دنبال یک نشانی باشد، از بین آدم‌های خیابان، به فردی که گشاده‌رو و متبسم است متمایل می‌شود و از افراد عبوس کناره‌گیری می‌کند. این یافته‌ها مؤید بیانات گهربار ائمه طاهرين (علیهم السلام) است و ارزش و اهمیت چهره باز و متبسم را در برقراری تعامل‌های اثرگذار، نشان می‌دهد.

سیرت نیکو و اخلاق خوش، جوان را نزد خداوند محبوب می‌کند و اگر این حسن خلق، شادی دیگران را در پی داشته باشد، پیامبر و خدا را خرسند خواهد کرد؛ زیرا رسول خدا ﷺ می‌فرمایند: «مَنْ سَرَّ مُؤْمِنًا فَقَدْ سَرَّنِي وَمَنْ سَرَّنِي فَقَدْ سَرَّ اللَّهَ: هر کس مؤمنی را مسرور کند، همانا مرا شاد کرده و هر کس مرا شادمان کند، خداوند را خوش حال ساخته است» (کلینی، ج ۲، ص ۱۸۸).

شوخ طبعی، از گونه‌های شیرین و زیبای شادمانی است که آن را از ویژگی‌های دین‌داران دانسته‌اند: «الْمُؤْمِنُ دَعِبٌ لَعِبٌ: مؤمن، شوخ و اهل سرگرمی است» (مجلسی، ج ۷۴، ص ۱۵۳). روزی امام صادق (علیه السلام) از یونس شیبانی پرسید: در برخورد با یکدیگر چه مقدار مزاح می‌کنید؟ گفت: خیلی کم. امام این شیوه را نپسندید و فرمودند: مزاح کردن، جزو اخلاق نیک و وسیله‌ای برای خوش حال ساختن دیگران است. روش پیامبر این بود که برای خوش حال کردن افراد، با آنان مزاح می‌کرد» (کلینی، ج ۲، ص ۶۶۳).

بخش اصلی وجود آدمی، روح اوست و جسم، تنها قالب و مرکبی برای آن است. جوان برای اینکه بتواند در میدان زندگی به صورت بانشاط و فعال حضور یابد و فعالیت خویش را از سر گیرد، باید از نظر روحی نیز تقویت شود. خنده و شوخی و شاد کردن دیگران، یکی از مهم‌ترین این راه‌هاست که سیره پیشوایان معصوم در این زمینه راهگشا و آموزنده خواهد بود. پیشوایان معصوم، شوخی و مزاح را برای انسان‌ها، به‌سان داروی شفابخشی می‌دانند که مصرف بجا و محدود آن در کاستن نگرانی‌ها، تقویت پیوند دوستی در جامعه و تسکین دردهای روحی و روانی سودمند و لازم است (جوهری، ۱۳۸۵).

امام باقر (علیه السلام) کسی را که در حضور دیگران مزاح کند، به شرط آنکه به خاطر آن شوخی مرتکب لغزشی نشود، محبوب خدای متعال دانسته است و می‌فرمایند: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُدَاعِبَ فِي الْجَمَاعَةِ بِلا رَفَثٍ: خداوند کسی را که در میان جمع بدون ناسزاگویی مزاح کند، دوست می‌دارد» (مجلسی، ج ۷۶، ص ۶۰).

شوخ طبعی یکی از مؤثرترین مهارت‌ها برای افزایش اثربخشی در تعامل با

دیگران به خصوص جوانان است. به کارگیری شوخ‌طبعی برای خلق پیوندی بین خود و مخاطبین است تا از گوش سپردن به شما لذت بیشتری ببرند. استفاده از شوخ‌طبعی می‌تواند به عنوان ابزاری هوشمندانه به منظور ارائه چهره‌ای صمیمی و دوستانه‌تر و ایجاد زمانی خوش، برای افرادی که در اطراف شما هستند، مورد استفاده قرار بگیرد. اتفاقاً این لحظات خوب و خوش، بهترین زمان برای انتقال پیام است. در این زمان که احساس و هیجان برانگیخته شده است، هر دو نیمکره راست و چپ مغز فعال و برای دریافت مطالب در دسترس هستند.

پیامبر بزرگوار اسلام صلی الله علیه و آله باینکه شاخص‌ترین الگوی فضایل اخلاقی بود، ولی گاه و بی‌گاه با برخی افراد شوخی‌های زیبا و نمکین می‌کردند. ایشان با شوخی‌هایشان دل مردم را شاد می‌ساخت و غبار غم و اندوه را از سیمای آنان می‌زدود. ایشان می‌فرمایند: «إِنِّي لَأَمْزُحُ وَلَا أَقُولُ إِلَّا حَقًّا: همانا من شوخی می‌کنم، ولی چیزی جز حق نمی‌گویم» (مجلسی، ج ۱۶، ص ۱۱۶).

«روزی ام‌ایمن، خدمت پیامبر صلی الله علیه و آله رسید و عرض کرد: همسرم شما را به خانه دعوت کرده است. آن حضرت فرمود: شوهرت؟ همان که در چشمش سفیدی است؟ زن که متوجه منظور پیامبر نشده بود، عرض کرد: نه به خدا سوگند! در چشم او سفیدی نیست. حضرت فرمود: چرا در چشمش سفیدی است. زن دوباره عرض کرد: نه به خدا سوگند! آنگاه حضرت با تبسم فرمود: عنبیه چشم همه مردم سفید است» (فیض کاشانی، ج ۵، ص ۲۳۴).

همچنین نقل شده است «روزی آن حضرت، پیرزنی فرتوت را دید که دندان‌هایش ریخته بود. فرمود: آگاه باشید که پیرزنان بی‌دندان وارد بهشت نخواهند شد. پیرزن گریان و اندوهگین شد. حضرت که متوجه حال او بود؛ علت گریه‌اش را پرسید. عرض کرد: ای رسول خدا! من بی‌دندان هستم. حضرت خندید و فرمود: بله تو باین حال وارد بهشت خواهی شد، بلکه اول جوان می‌شوی و دندان‌هایت می‌روید و آنگاه به بهشت می‌روی» (مجلسی، ج ۱۶، ص ۲۹۸).

«رسول خدا صلی الله علیه و آله گاهی مطلبی به خردسالان می‌فرمود و سپس به شوخی می‌گفت: لَا تَنْتَسِ يَا ذَا الْأَذْنَيْنِ: ای صاحب دو گوش! فراموش مکن» (مجلسی، ج ۱۶، ص ۲۹۴).

«صهیب از اصحاب رسول خدا ﷺ مدتی به درد چشم دچار شد. روزی حضرت او را در حال خرما خوردن دید. به او فرمود: با آنکه چشمت درد می‌کند، خرما می‌خوری؟ صهیب عرض کرد: با آن طرف که درد نمی‌کند، می‌خورم! آن حضرت طوری تبسم کرد که دندان‌هایشان مشاهده می‌شد» (فیض کاشانی، ج ۵، ص ۲۳۴).

باید دقت شود که شوخی تا اندازه‌ای باشد که اندوه را از بین ببرد، مؤمن را شاد کند، ولی به گناه، زیاده‌روی، جسارت و سخنان خلاف ادب کشیده نشود. شوخی باید برای شاد کردن بیماران صورت گیرد. بنابراین، اگر شوخی کردن سبب رنجش بیمار شود، یا کسی مورد تمسخر قرار گیرد، ممنوع و نکوهیده است و چه بسا موجب کینه‌توزی و دشمنی می‌شود. امام علی (علیه السلام) در این باره می‌فرمایند: «لِکُلِّ شَیْءٍ بَدْرٌ وَ بَدْرُ الْعَدَاوَةِ الْمِزَاحُ: برای هر چیزی، بذری است و بذر دشمنی، مزاح است» (خوانساری، ج ۵، ص ۲۴).

نکته دیگری که باید به آن توجه داشت، این است که شوخی نباید برای روحانی به صورت عادت همیشگی درآید، به گونه‌ای که همواره دنبال بهانه‌ای باشد تا به شوخی پردازد. در این صورت، تشخیص شوخی‌ها و سخنان جدی او بسیار مشکل خواهد شد. در برخی موارد، لازم است برای رعایت حدود و قوانین الهی مواردی انجام شود یا ترک گردد، هر چند برای جوان ناگوار آید. بنابراین، باید مرز و حریم بین شوخی و جدی حفظ شود (جوهری، ۱۳۸۵). امام علی (علیه السلام) در حدیثی این نکته را چنین گوشزد می‌کند: «مَنْ جَعَلَ دَيْدَنَهُ الْهَزْلَ لَمْ يَعْرِفْ جِدَّهُ: هر کس شوخی را عادت خود قرار دهد، موضع جدی او (از شوخی‌هایش) شناخته نمی‌شود» (خوانساری، ج ۵، ص ۲۴).

شوخی کردن نیز حد و مرزهایی دارد و زیاده‌روی در شوخی، ضعف و سستی اندیشه را در پی دارد و ابهت و شخصیت آدمی را خرد می‌سازد. از این رو، رسول الله ﷺ زیاده‌روی در شوخی را نکوهش می‌کند و می‌فرماید: «لَا تَمْزَحْ فَيَذْهَبَ بِهَاؤُكَ: از شوخی پرهیز که مایه ریختن آبروست» (مجلسی، ج ۷۴، ص ۴۸). همچنین برای خنداندن دیگران باید از دروغ پرهیز کرد. سفارش رسول خدا ﷺ را از یاد نبریم که فرمود: «وَيْلٌ لِلَّذِي يَحَدِّثُ فَيَكْذِبُ لِيُضْحِكَ بِهِ الْقَوْمَ

وَيْلٌ لَهُ وَوَيْلٌ لَهُ: وای بر کسی که کلام دروغی را نقل کند تا دیگران بخندند، وای بر او! وای بر او» (مجلسی، ج ۷۴، ص ۸۸).

از سوی دیگر، باید شوخی، از زشتی گفتار و ناراستی رفتار به دور باشد. در این باره باز هم رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «إِنِّي أَمْزَحُ وَلَا أَقُولُ إِلَّا حَقًّا: من شوخی می‌کنم، ولی سخنی نمی‌گویم، مگر آنکه در چارچوب حق باشد» یکی از یاران حضرت از ایشان پرسید: آیا در اینکه با دوستان خود شوخی می‌کنیم و می‌خندیم، اشکالی هست؟ فرمود: «اگر سخن ناشایست در میان نباشد، اشکالی ندارد» (کلینی، ج ۲، ص ۱۹۲).

۷. توانایی حفظ آرامش در مناسبات بین فردی

انسانی که آرامش کافی نداشته باشد، در صورت قرار گرفتن در کنار دیگران، حالت چهره، بدن و کیفیت صدایش نشان می‌دهد که برانگیخته و عصبی است. سایر انسان‌ها وقتی در کنار چنین فردی هستند، احساس خوبی را دریافت نمی‌کنند و تلاش می‌کنند از قرار گرفتن در موقعیتی که برایشان سلب آرامش می‌کند دوری گزینند، لذا برقراری ارتباط با دیگران خیلی سخت خواهد بود. این اصل مهم موجب افزایش خودآگاهی ما از حالات مختلف خودمان در تماس با دیگران می‌شود. قرآن کریم در سوره مبارکه رعد، آیه شریفه ۲۸ تصریح می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»: دل آرام نگیرد مگر به یاد خدا، لذا ذکر نام و یاد الهی و تلاش برای انجام کارها طبق دستورات الهی، موجب جلب آرامش درونی در ما خواهد شد.

عوامل اصلی و مهم ایجادکننده آرامش را از دیدگاه احادیث و روان‌شناسی سلامت به صورت خلاصه بررسی می‌کنیم:

- پیامبر گرامی اسلام ﷺ فرموده‌اند: «الْصِّدْقُ طَمَأْنِينَةٌ وَالْكَذِبُ رَيْبَةٌ: راستگویی مایه آرامش و دروغ‌گویی مایه تشویش است» (نهج الفصاحه، ص ۵۴۸، ح ۱۸۶۴).
- در جای دیگری فرموده‌اند: «نیکی وقتی درونت ساکن شود، آرامش و اطمینان به سوی قلبت می‌آید و گناه که درونت وارد شود تردید درون سینهات می‌شود»

(ابن ابی‌الحدید، ج ۲۰، ص ۲۹۹، ح ۴۱۵).

- پیامبر اکرم ﷺ: «لَيْسَ الْبِرُّ فِي حُسْنِ الرِّزْيِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ فِي السَّكِينَةِ وَالْوَقَارِ: نیکویی، در زیبایی پوشش نیست؛ بلکه در آرامش و وقار است.»
- رسول الله ﷺ: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ لَيَسْكُنَ إِلَى الْمُؤْمِنِ كَمَا يَسْكُنُ قَلْبُ الظَّمَانِ إِلَى الْمَاءِ الْبَارِدِ: همانا مؤمن با برادر مؤمنش آرامش می‌یابد، چنان‌که دل تشنه‌کام، با آب خنک تسکین می‌یابد.»
- امام علی (علیه‌السلام): «مَنْ أَطْرَحَ الْحِقْدَ اسْتَرَاخَ قَلْبُهُ وَ لُبُّهُ: هر کس کینه را از خود دور کند، قلب و عقلش آسوده می‌گردد» (تمیمی آمدی، ص ۲۹۹، ح ۶۷۷۴).
- امام علی (علیه‌السلام): «مَنْ اقْتَصَرَ عَلَى بُلْغَةِ الْكِفَافِ فَقَدْ انْتَضَمَ الرَّاحَةَ وَ تَبَوَّأَ خَفْضَ الدَّعَاةِ: هر کس به اندازه‌ای که او را کفایت می‌کند، قناعت کند، به آسایش و نظم می‌رسد و در آسودگی و رفاه منزل می‌گیرد» (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۷۱).
- امام علی (علیه‌السلام): «حَسُنَ الظَّنُّ رَاحَةَ الْقَلْبِ وَ سَلَامَةَ الدِّينِ: خوش‌گمانی، مایه آسایش قلب و سلامت دین است» (تمیمی آمدی، ص ۲۵۳، ح ۵۳۲۲).
- امام علی (علیه‌السلام): «مَنْ وَثِقَ بِأَنَّ مَا قَدَّرَ اللَّهُ لَهُ لَنْ يَفُوتَهُ اسْتِرَاخَ قَلْبِهِ: هر کس اطمینان داشته باشد که آنچه خداوند برایش تقدیر کرده است به او می‌رسد، دلش آرام می‌گیرد» (تمیمی آمدی، ص ۱۰۴، ح ۱۸۴۹).
- امام صادق (علیه‌السلام) در پاسخ به این سؤال که راه رسیدن به آسایش چیست؟ فرمودند: «مخالفت با هوا و هوس» (ابن شعبه حرانی، ص ۳۷۰).
- امام صادق (علیه‌السلام) فرموده‌اند: «السَّكِينَةُ الْإِيمَانُ: آرامش، همان ایمان است.»
- امام صادق (علیه‌السلام) فرمودند: «آرامش و نشاط در ده چیز است: پیاده‌روی، سواری، آب‌تنی (شنا)، نگاه کردن به سبزی، خوردن و آشامیدن، آمیزش، مسواک کردن، شستن سر با ختمی، نگاه کردن به همسر خوش‌رویی و گفتگوی حکیمانه.»
- امام صادق (علیه‌السلام): «أَرْوَحُ الرُّوحِ الْيَأْسُ مِنَ النَّاسِ: بهترین راحتی و آسودگی، بی‌توقعی از مردم است» (ابن شعبه حرانی، ص ۳۶۶، کلینی ج ۸، ص ۲۴۳، ح ۳۳۷).
- امام صادق (علیه‌السلام): «لِكُلِّ شَيْءٍ شَيْءٌ يَسْتَرِيحُ إِلَيْهِ، وَإِنَّ الْمُؤْمِنَ يَسْتَرِيحُ إِلَى أَخِيهِ الْمُؤْمِنِ كَمَا يَسْتَرِيحُ الطَّيْرُ إِلَى شَكْلِهِ: هر چیزی به چیزی که شکله: هر چیزی آسایش پیدا می‌کند،

- و مؤمن در سایه برادر مؤمنش آسایش می‌یابد، چنان‌که پرنده با همسان خود.»
- برای یافتن آرامش، رفتن به طبیعت و تماشای چشم‌اندازهای زیبای آن مانند چشمه‌سارها، سبزه‌زارها، رودخانه‌ها، آبشارها، جنگل، گفتن جمله‌های مثبت و تأکیدی مانند: من سالم و نیرومند هستم، من بانشاط و سرزنده هستم، من دارای اندیشه، گفتار و رفتار درست و نیک هستم بسیار سودمند است.
 - افکار خود را بازسازی کنید. در افکار و عقاید خویش نسبت به شخص خود، بازنگری کنید. بیاموزید در مقابل خویشتن صبور باشید و ارزش‌ها، استعدادها و مهارت‌های خود را ارج نهید. خود را بدون هیچ قید و شرطی دوست بدارید. هرگونه ترس و تردید غیرمنطقی که در مورد خود دارید، کنار بگذارید. اگر دیدگاه مثبت و سالمی را در مورد خود داشته باشید، یاد خواهید گرفت که خود را بدون قید و شرط قبول داشته باشید.
 - کارشناسان برای دستیابی به آرامش جسمی و روانی آموزه‌های تجربی را پیشنهاد کرده‌اند. به خاطر داشته باشید آنان تأکید می‌کنند که برای رسیدن به این وضعیت، لازم است برخی قابلیت‌های ویژه را در خود پرورش دهید و شرایط خاصی را در زندگی خویش ایجاد نمایید، مثل:
 - با دیگران ارتباط مثبت برقرار کنید و سعی کنید مدام به دیگران کمک کنید.
 - آرام و شمرده سخن بگویید.
 - همیشه پاکیزه باشید و لباس راحت بپوشید.
 - گشاده‌رو و خوش‌خو باشید.
 - آرام و با دید روبه‌رو (افقی) راه بروید.
 - سپاسگزار و خوش‌بین باشید.
 - همیشه به خود و دیگران احترام بگذارید.
 - طبیعت را دوست بدارید و با آن ارتباط برقرار کنید.
 - خود و دیگران را ببخشید و بخشنده باشید.
 - فهرستی از موفقیت‌های خود را همواره به یاد داشته باشید.
 - برای رسیدن به هدف‌های خود برنامه‌ریزی کنید.

- نسبت به انتظارات و برنامه‌های خود واقع‌بین و منطقی باشید.
- تغذیه سالم داشته باشد. خوراک‌های سالم، میوه تازه، شیر و آب‌میوه طبیعی مصرف کنید.
- شادی‌های خود را با دیگران تقسیم کنید.
- خود و دیگران را دوست داشته باشید.
- با دوستان خوش‌رو و بذله‌گو دوست شوید.
- لبخند را فراموش نکنید.
- حداقل روزی ۱۵ دقیقه را در سکوت بگذرانید و به نیازهای واقعی خود و چیزهایی که دارید فکر کنید. سکوت، عصاره آرامش است. البته با اجبار نمی‌توان سکوت کرد. بلکه باید زمانی که فرار سید آن را بپذیرید. روزی یک ساعت در اتاقی تنها بمانید و حتی اگر لازم شد در را روی خود ببندید.
- هیچ‌گاه جلوی گریه خود را نگیرید و گه‌گاه گریه کنید؛ این کار باعث تخلیه تنش‌هایتان شده و به شما آرامش می‌دهد.
- وقتی احساس می‌کنید که سرتان پر از فکرهای جورواجور منفی است با قدم زدن آن‌ها را پاک کنید.
- افراد آرام به خود می‌گویند که برای تغییر گذشته کاری نمی‌توان کرد، آنگاه از تفکر به آینده و ادامه زندگی لذت می‌برند.
- آرامش را از کودکان بیاموزید. آن‌ها در همان لحظه‌ای هستند که زندگی می‌کنند و لذت می‌برند.
- اگر نمی‌توانید دیگران را ببخشید بدانید که افکار خشمگین همواره شما را با این افراد مرتبط خواهد کرد. اما شاد کردن و کمک کردن به دیگران باعث آرامش در شما می‌شود.
- هر چه اکسیژن بیشتری به شما برسد آرام‌تر خواهید شد. بنابراین خوب است که در محل کار یا خانه خود گیاهانی را نگهداری کنید.
- سعی کنید از چیزی که هستید راضی باشید در این صورت احساس آرامش بیشتری می‌کنید.

- با حرکات آرام و صحبت کردن شمرده احساس آرامش را به جمع منتقل کنید.
- با شوخ طبعی به آرامش خود کمک کنید.
- مهم نیست که با شما مؤدبانه برخورد شود یا نه بلکه برخورد محترمانه شما باعث ایجاد آرامش و احساس خوبی در شما خواهد شد.
- سرعت حرکت شما با احساساتان رابطه مستقیمی دارد. آرام راه بروید و حرکات بدن خود را آرام کنید. طولی نمی کشد که آرام خواهید شد.
- گاهی می توانید برای رسیدن به آرامش دراز بکشید، عضلات خود را شل کنید و به هیچ چیز فکر نکنید.
- لحظه های زیبای زندگی تان را بنویسید و از آن ها عکس و فیلم بگیرید. سپس بیشتر وقت آن ها را به یاد آورید و درباره شان فکر کنید و لذت ببرید.
- آهسته غذا خوردن و جویدن باعث تجدید توان فکری و احساس آرامش خواهد شد.
- هر چند وقت یک بار ساعت خود را باز کنید تا خود را از فشار زمان نجات دهید. همچنین در آوردن کفش ها به کاهش فشار عصبی کمک می کند.
- برای تأثیر بیشتر و رسیدن به آرامش در خود متمرکز شوید و آرام نفس بکشید.
- تمرین کنید که آرام تر از حد معمول صحبت کنید. این کار به خودی خود ضربان قلب و تنفس را آرام می کند.
- احساسات و مشکلات خود را به دیگران بگویید و آرامش بیشتری احساس کنید.
- یکی از مهم ترین مهارت ها در آرام بودن، فکر نکردن به مسائل کوچک است. دومین مهارت، کوچک شمردن تمام مسائل است.
- شاد کردن دیگران، موجب آرامش می شود. نمی دانید چه لذتی دارد پول رستوران امشب را با توافق سایرین به یک کارتن خواب هدیه بدهید. قدردانی کنید. دیگران را برای لطف کردن به خود تحت فشار قرار ندهید، لطف که وظیفه نیست.
- اگر می دانستید که: «سیگار کشیدن + ورزش نکردن = استرس، اضطراب و حذف آرامش»، هرگز سیگار نمی کشیدید و ورزش کردن را به تعویق نمی انداختید.
- راحتی یکی از عناصر مهم آرامش است. دمای مناسب، صندلی، لباس و کفش

راحت این امکان را برای شما فراهم می‌کند. پوشیدن لباس‌های گشاد و راحت باعث ایجاد راحتی و احساس آرامش می‌شود.

■ اگر به عقاید مذهبی و معنوی پایبند باشید، به یکی از بافتخارترین روش‌های رسیدن به آرامش خاطر رسیده‌اید. اگر از خدا دور افتاده‌اید، اکنون وقت آشتی است. داشتن یک تکیه‌گاه معنوی در حد تعادل موجب آرامش می‌شود (سایت پزشکان بدون مرز، ۱۳۹۲).

۸. برقراری رابطه حسنه

رابطه‌ای گرم، صمیمی و دوست‌داشتنی همراه با گفتار و کردار پسندیده و نیکو بین دو نفر، که منجر به راحتی در تعامل و گفتگوی آزاد، همدلانه و بدون بازداری بین آن‌ها شود، بنا به اظهار خودشان یا گزارش دیگرانی که ناظر هستند، رابطه حسنه نامیده می‌شود.

یکی از اصول اساسی در برقراری هرگونه تعامل اثربخش با دیگران، توانایی ایجاد و تقویت رابطه حسنه با آن‌ها است. به‌خصوص جوانان بسیار مشتاق برقراری این نوع رابطه و دیده شدن و شنیده شدن هستند تا بتوانند با حسن اعتماد ایجادشده به بهترین وجه ممکن، حرف دل خود را به گوش بزرگ‌ترها برسانند. رابطه حسنه دارای یک بعد عاطفی مهم هم هست که ارتباط بین دو نفر را تسهیل می‌کند و طرفین برای همدیگر اهمیت و ارزش قائل‌اند. رابطه حسنه به‌مرور زمان و با گفتگو کردن درباره زندگی طرفین و نحوه رشد و مراحل تحصیلی و موضوعات شخصی، عمق بیشتری پیدا می‌کند. پس از ایجاد رابطه حسنه، نیروی محرکه پر قدرتی برای ادامه تعامل سازنده و اثرگذاری بر روی مخاطبین در اختیار فرد قرار می‌گیرد که در صورت استفاده درست و بهینه از این پتانسیل، می‌توان شاهد تغییر نگرش و در نهایت تغییر رفتار در مخاطبان بود. مشروط بر آنکه مخاطب این احساس خوب و مثبت ناشی از رابطه حسنه و اعتماد نسبت به ما را از گفتار و کردارمان دریافت کند و به ادامه این تعامل علاقه‌مند گردد.

لازم است برای کاهش عوامل نگرانی و ایجاد احساسات مثبت در مخاطب، عوامل ترسناک و مخل امنیت روانی که به ایجاد یا تقویت رابطه حسنه صدمه وارد می‌کند، از محیط دور شود و یا به حداقل ممکن کاهش پیدا کند تا احساس نزدیکی و همبستگی بین طرفین تعامل افزایش یابد. تشویق مخاطب به گویایی بیشتر به صورت کلامی و غیر کلامی در این مورد بسیار مؤثر است.

مهم‌ترین عوامل مؤثر در تقویت رابطه حسنه و برقراری روابط صمیمانه

الف) مدت زمان آشنایی

اگر شما صبح که از منزل بیرون می‌روید و برای اولین بار سوار یک تاکسی می‌شوید که آشنایی قبلی با راننده ندارید و به محض ورود به تاکسی خطاب به راننده بگویید سلام، حال شما خوبه؟ و بعد در مورد موضوعاتی مثل آب‌وهوا، آلودگی، ترافیک، تورم و گرانی، صحبت کنید، مشکلی پیش نخواهد آمد. اما اگر به محض ورود به تاکسی خطاب به راننده بگویید: سلام! حال زنت چگونه؟ با توجه به فرهنگ ما، قطعاً آغازگر یک درگیری خواهید بود. اما اگر با همان راننده تاکسی که روز اول از سلام شروع کردید و در مدت چند ماه به دفعات سوار بر تاکسی ایشان شوید و از موضوعات مختلف صحبت کنید، حالا پس از چند ماه اگر مطلع باشید که خانم آقای راننده بیمار و در بیمارستان بستری است و یک روز صبح به محض ورود و پس از سلام، جویای احوال خانم ایشان شوید، قطعاً برخورد آن بار اول وجود نخواهد داشت و آقای راننده به شما خواهد گفت: الحمدلله بهتره، دعا کنید به خیر بگذره! این مثال بسیار خوبی برای تفهیم این مطلب است که برای ورود به حریم شخصی دیگران و برقراری روابط صمیمانه ما نیاز به زمان داریم. یعنی شما در روز اول نمی‌توانید انتظاری را که پس از ۵-۶ ماه تعامل دوستانه با کسی داشته‌اید در روز اول داشته باشید. پس زمان یک عنصر بسیار تعیین‌کننده برای برقراری روابط نزدیک با دیگران است. البته اگر تعامل در ساعات طولانی‌تری در طول روز و هرروز واقع شود، برای رسیدن به رابطه حسنه مدت کوتاه‌تر خواهد بود.

ب) موقعیت جغرافیایی

در حالت عادی ما بیشترین و نزدیکترین تعاملها را با اعضای درجه یک خانواده خود داریم. پس از آنها در یک گام دورتر بستگان درجه دوم و یک گام دورتر بستگان دیگر و یک گام دورتر همسایه‌ها و افرادی که در محل سکونت ما هستند، در یک گام دورتر که سطحی‌ترین روابط است، تعاملاتی است که ما با برخی از افراد در محل خود داریم در حد یک سلام و یا سر تکان دادن، یا بعضی از افراد هستند که چهره آنها برای ما آشناست و می‌دانیم که در محل ما زندگی می‌کنند ولی ارتباطی با آنها نداریم. حال تصور کنید پس از دو سال که آن‌هایی را که سطحی‌ترین روابط را با آنها داشته‌اید در کنار خانه خدا در کعبه معظمه آنها را می‌بینید، می‌ایستید همدیگر را بغل می‌کنید و صحبت می‌کنید که کی مشرف شده‌اید تا کی هستید از کجا و ...، یعنی بعد مسافت و موقعیت جغرافیایی هم یک عاملی می‌شود که رابطه حسنه گرمی را بین افراد به وجود می‌آورد.

ج) تجانس فکری و اعتقادی

هرچقدر از لحاظ مبانی فکری و باورها و اعتقادات دینی دو نفر به هم نزدیک‌تر باشند، سنخیت و هماهنگی بیشتری بین خود احساس کرده و بهتر می‌توانند با هم رابطه حسنه گرم و پایدار، برقرار کنند.

د) سن و جنس

یکی از متغیرهای مهم تعیین‌کننده در برقراری رابطه حسنه این است که سن و سال دو نفر به هم نزدیک باشد. اگر یکی خیلی جوان و دیگری خیلی پیر باشد این امر بین آنها فاصله ایجاد می‌کند البته استثنائاتی هم دارد که در اینجا بدان‌ها اشاره نمی‌شود ولی در کل هرچه فاصله سنی منطقی‌تر باشد یک عامل نزدیک‌کننده خواهد بود. جنسیت دو طرف هم در فرهنگ دینی و ملی ما تعیین‌کننده است. در فرهنگ ما یکسانی در جنسیت موجبات برقراری رابطه

حسنة گرم تری بین افراد می شود. فرصت های بیشتری را می توانند با هم باشند و به صورت عمیق تری درک عاطفی و همدلی بین آنها به وجود می آید. این نوع رابطه حسنة فاقد فشار اجتماعی منفی است که مانع عوامل مزاحم در ایجاد روابط صمیمانه شود.

۹. عدم قضاوت

قضاوت یعنی داوری کردن بین دو نفر. قضاوت کردن درباره دیگران ناشی از محق دانستن خود در همه امور و برتر دانستن خود است. یعنی ما بین خودمان و دیگری، حق را به خودمان می دهیم و دیگران را در موضع خطا می بینیم. لذا درباره آنها قضاوت ارزشی کرده و سپس بر اساس آن، مورد سرزنش و نکوهش قرار می دهیم. در واقع هر وقت که قضاوت می کنیم فرصت دوست داشتن دیگران را از دست می دهیم، چون قضاوت های نادرست ما از گفتار و کردار دیگران، موجب ایجاد شکاف و فاصله بین ما و آنها می شود و یا شکاف های موجود را تقویت و تعمیق می کند.

ما با قضاوت در مورد دیگران، تنها نظام ارزشی خودمان را آشکار می کنیم. وقتی من می گویم: «علی خیلی تنبل است و با روزی یک ساعت کار نباید این قدر موفق می شد و امروز یک ماشین میلیاردی سوار می شد»، دو دسته اطلاعات آشکار می شود: ۱. اطلاعات عمومی بیرونی در مورد زندگی فیزیکی علی؛ اینکه علی تنبل است و یک ماشین میلیاردی دارد. ۲. اطلاعات ذهنی و درونی مهم در مورد تفکر من:

- اینکه من تنبلی و زرنگی را بر اساس ساعت کار روزانه ارزیابی می کنم.
- اینکه من ماشین خوب سوار شدن را یک موفقیت می دانم.
- اینکه من معتقدم در جاده پیشرفت، علی امروز - به هر دلیل - جلوتر از من است.
- اینکه من نسبت به او در خود احساس حقارت پیدا کرده ام.
- اینکه من نسبت به او حسادت دارم.
- اینکه من دوست ندارم او این قدر پیشرفت کند.

ملاحظه می‌فرمایید که ما با قضاوت کردن، حجم زیادی از اطلاعات را در مورد خودمان، نگرش و احساساتمان، در اختیار دیگران قرار می‌دهیم. با چنین قضاوتی، اگر در مورد علی، فقط قیمت ماشینش را فهمیدید (که دانستن آن سخت نبود) در مورد خودم، الگوهای ذهنی و ارزشی زیادی از من افشا شده است. قضاوت اجتناب‌ناپذیر است و نمی‌توانیم به دیگران بگوییم که قضاوت نکنند، چون به صورت یک عادت ذهنی و رفتاری خواه‌ناخواه بر اساس آن عمل می‌کنند، ولی باید خودمان تلاش کنیم که قضاوت نکنیم. ما بیشتر اوقات قضاوت خواهیم کرد اما لازم است بدانیم که نتیجه قضاوت، عملاً برون‌ریزی نگرش‌های ذهنی و چارچوب ارزشی خود ماست، نه واقعیت شرایط و زندگی دیگران. در تعامل با جوانان اگر قرار باشد نگرش‌های تثبیت‌شده درونی ما، برایمان چارچوب‌های مختلف ذهنی ایجاد کند و قضاوت‌های شخصی هم بر اساس آن بنا شود، امکان تعامل مثبت با دیگران برای ما محدود و غیرقابل انجام خواهد بود. تلاش حداکثری ما باید به گونه‌ای باشد که با خودآگاهی کافی نسبت به عواقب چنین کاری از پیش‌داوری، نتیجه‌گیری شتاب‌زده و درنهایت قضاوت کردن در مورد دیگران بپرهیزیم. به قول یکی از بزرگان که می‌گفت: پشت قضاوت‌های ما درباره دیگران، شیطان ایستاده است.

۱۰. پذیرش مثبت غیر مشروط

این اصل مهم، حاکی از پذیرش همه انسان‌ها، بدون هیچ محدودیتی است. اینکه انسانی در درگاه الهی شایستگی خلقت انسانی را داشته و به صورت انسان خلق گردیده است برای پذیرش او کافی است و فارغ از رنگ چهره، لباس، زیبایی یا زشتی قیافه، مذهب، مدل مو و سایر موارد، او را بپذیریم و شأن انسانی او را ارزشمند بدانیم و با او همچون کسی که علقه‌ای عاطفی با ما دارد برخورد کنیم. امروزه توجه و پذیرش مثبت بدون شرط یا غیر مشروط، از مفاهیم کلیدی مشاوره و روان‌شناسی است که به‌عنوان یکی از عوامل بسیار مؤثر درمانی، در برقراری رابطه حسنه و استمرار تعامل اثربخش به کار می‌رود. «کارل راجرز» در

سال ۱۹۵۹، مفهوم نیاز به توجه و پذیرش مثبت را مطرح کرد. نیاز به توجه مثبت شامل رفتارهایی همچون صمیمیت، دوست داشتن، احترام، همدلی و پذیرش است که در نوزاد، به شکل نیاز به عشق و عاطفه نیز دیده می‌شود. اگر والدین، توجهی غیر مشروط و مثبت به کودک داشته باشند و کودک احساس کند که والدین برای او ارزش قائل می‌شوند دلیلی برای انکار تجربیات وجود نخواهد داشت» توجه مثبت بدون شرط از نیاز به تعلق و محبت که از نیازهای اساسی انسان است سرچشمه می‌گیرد. «مازلو» پس از تأمین نیازهای جسمانی و ایمنی، نیاز به تعلق و محبت را مهم‌ترین نیاز می‌داند. مطابق نظریه راجرز نیز توجه مثبت بدون شرط شامل بازخوردها و برخوردهای گرم و محبت‌آمیز، صمیمیت، پذیرش و مهربانی از طرف دیگران و به‌ویژه اولیای خود است. توجه مثبت غیر مشروط یعنی واکنش بر مبنای روابط شخص با شخص و با این احساس صورت می‌گیرد که مربی در هر موقعیتی، فردی ارزشمند است. اگر فرد احساس کند که محبت (پذیرش مثبت غیر مشروط) را در صورتی دریافت می‌کند که دوست‌داشتنی باشد، احساس تنفر خود را انکار کرده و برای کسب تصویری دوست‌داشتنی از خود می‌کوشد. در این مورد نه فقط احساس تنفر با خودپنداره‌اش ناهمخوان است، بلکه فرد را به از دست دادن توجه مثبت نیز تهدید می‌کند. اینجاست که تحمیل شرایط ارزش‌گذاری بر وی موجب انکار تجربیات می‌شود و شکافی میان ارگانیزم و خویشتن به وجود می‌آورد (کدیور، ج ۱، ۱۳۷۲، ص ۲۲۱).

به نظر می‌رسد آموزه‌های قرآنی و روایی تأکید ویژه‌ای بر توجه مثبت بدون شرط به معنای محبت و صمیمیت و پذیرش انسان‌ها بدون قید و شرط دارد. برخی از آن‌ها را اشاره می‌کنیم:

«لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ: قطعاً برای شما پیامبری از خودتان آمد که بر او دشوار است شما در رنج بیفتید، به [هدایت] شما حریص و نسبت به مؤمنان دلسوز مهربان است» (توبه: ۱۲۸). این آیه در توصیف پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله پنج صفت را بیان می‌کند: از

خود شماسست، رنج شما بر او دشوار، بر هدایت و راهنمایی شما حریص، دلسوز و مهربان است. با اندکی دقت معلوم می‌شود در این آیه پیامبر اکرم ﷺ به‌عنوان یک درمانگر دردهای مردم که بر جراحات و ناراحتی‌های آنان مرهم می‌گذارد: «طیب دوار بطنه قد احکم مراهمه و احمی مواسمه» (نهج البلاغه، خطبه ۱۶۹). کسی معرفی می‌شود که گویی پاره‌ای از جان مردم است، به‌شدت از رنج‌های آنان در عذاب است، به هدایت مردم عشق می‌ورزد و محبت و لطف خود را بر همه مردم دریغ نمی‌کند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۵، ج ۸، ص ۲۰۵ - ۲۰۸). می‌توان گفت معنای جامع این صفات شدت محبت و توجه مثبت غیرمشروط به مردمان است. «قَالُوا لَئِنْ لَمْ تَنْتَهَ يَا لُوطُ لَتَكُونَنَّ مِنَ الْمُخْرَجِينَ قَالَ إِنِّي لِعَمَلِكُمْ مِنَ الْقَالِينَ: گفتند: ای لوط، اگر دست برنداری، قطعاً از اخراج‌شدگان خواهی بود گفت: به راستی من دشمن کردار شمایم» (شعرا: ۱۶۷ و ۱۶۸). این آیه اشاره به مذاکرات حضرت لوط با قوم بدکار خود دارد، هنگامی که حضرت لوط ﷺ بر نهدی از منکر و نصیحت آنان پافشاری کرد، وی را تهدید به تبعید از شهر نمودند، اما سخن حضرت لوط ﷺ صرفاً این بود که من با کردار شما به‌شدت مخالفم، نه با خود شما: «قالین جمع قال از ماده «قلی» به معنی عداوت شدیدی است که در اعماق دل و جان انسان اثر می‌گذارد و این تعبیر شدت نفرت لوط را نسبت به اعمال آن‌ها روشن می‌سازد. جالب اینکه حضرت لوط ﷺ می‌گوید: من دشمن اعمال شما هستم. یعنی عداوت و خرده‌حسابی با شخص شما ندارم. عملتان ننگین است. اگر این اعمال را از خود دور کنید من دوست صمیمیتان خواهم بود» (مکارم شیرازی، ج ۱۵، ص ۳۲۴). تفسیر راهنما نیز یکی از دلالت‌های این آیه را چنین می‌داند: «لوط پیامبر، دوست مردم و تنها در ستیز با کردار ناشایست آنان است، برداشت یادشده با توجه به این نکته است که لوط ﷺ خود را از عمل قومش بیزار معرفی کرد و نه از خود آنان» (ج ۱۳، ص ۲۰۰). حتی حضرت لوط ﷺ آمادگی دارد دختران خود را به همسری آنان درآورد: «قَالَ يَا قَوْمِ هَؤُلَاءِ بَنَاتِي هُنَّ أَطَهَرُ لَكُمْ» (هود: ۷۸).

بنابراین یکی از پیام‌های این آیه نیز توجه مثبت غیر مشروط است؛ یعنی

می‌توان مردم را دوست داشت اما با اعمال و کردار آنان مخالف بود. «ان الله يحب العبد و يبغض عمله»؛ یعنی چه‌بسا خداوند بنده‌ای را دوست دارد ولی عملش را نمی‌پسندد. (نهج‌البلاغه، خطبه ۱۵۴).

امام علی بن‌الحسین (علیه‌السلام): «سبحانک ما اضیق الطرق علی من لم تکن دلیلیه و ما اوضح الحق عند من هدیته سبیله... فیامن هو علی المقبلین علیه مقبل و بالعطف علیه عاید مفضل و بالغافلین عن ذکره رحیم رئوف و بجذبهم الی بابه دود عطوف» (مفاتیح‌الجنان، مناجات‌المریدین). در این مناجات که بزرگان ما سفارش بر مداومت آن داشته‌اند در ابتدا می‌فرماید: «چقدر راه بر کسی که تو راهنمایش نباشی تنگ و باریک است و چقدر حق آشکار و نمایان است بر آنکه تو هادی او باشی»؛ گویا در این مناجات می‌خواهد طریق الهی را نشان دهد. در اواسط دعا می‌فرماید: «ای کسی که بر روی آورندگان بر او اقبال می‌کنی و بر آنان بازگشت می‌کنی و می‌بخشی و بر غافلین از یاد تو مهربان و رئوفی و باعاطفه و مودت آنان را به‌سوی خود جذب می‌کنی». مفاد این بخش آخر چنان است که خداوند، سرّ جذب غافلان را چهار صفت اساسی می‌داند که فصل مشترک همه آن‌ها محبت و توجه مثبت بدون شرط است.

آیات و روایات دیگر نیز از این دست فراوان است که می‌توان به آن‌ها تمسک جست. قطعاً سیره پیامبران الهی در هدایت اقوام خود و به‌ویژه سیره و سنت رسول اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) در جذب مردم به آستان جانان چیزی جز همین محبت بدون قید و شرط نبوده که بر آزار و اذیت آنان صبر می‌نمودند بلکه نسبت به کسانی که با سنگ از او استقبال می‌کنند زمزمه می‌کرد: «اللهم اهد قومی فانهم لا یعلمون» و این توجه مثبت بدون شرط از عشق عمیق به همه مخلوقات الهی سرچشمه می‌گیرد.

درعین حال تذکر یک نکته لازم است که توجه مثبت بدون شرط به معنای زیر قابل قبول نیست: «توجه مثبت بدون شرط زمانی است که فرد بداند تجارب شخصی او یعنی احساسات، افکار، تمایلات و سایر تجارب درونی وی از جانب اشخاص دیگر به صورتی مثبت و بدون قید و شرط پذیرفته می‌شود و این

توجه و رعایت زمانی صورت عملی به خود می‌گیرد که تمامی تجارب شخصی بار ارزشی مساوی داشته باشد؛ یعنی زمانی که هیچ‌گونه شرایط ارزشی بر فرد تحمیل نشود» (جمعی از نویسندگان، ج ۲، ص ۴۴۳). درحالی‌که به نظر می‌رسد گاه تجارب، نه تنها دارای ارزش نیستند بلکه دارای بار ارزشی منفی‌اند و نمی‌توان گفت هر چه را که شخصی ارزش می‌داند درست یا مورد قبول است و دیگران هم باید بپذیرند. بنابراین با وجود پذیرش کلی مراجع و احترام و حرمت‌گذاری به او، می‌توان نسبت به ارزش‌ها و تجارب منفی وی از جهات اخلاقی (پس از ایجاد زمینه‌سازی و فضای روانی مساعد) تذکر داد و او را نسبت به راه خطا و طریق ناصواب متناسب ساخت (آذربایجانی، وبسایت روان‌شناسی دانشگاه آزاد تهران پزشکی).

۱۱. داشتن فرایم‌های مثبت

پیام‌هایی را که از طریقی غیر از زبان و گفتار منتقل می‌شوند که بار معنایی و اثرگذاری فراتری داشته و امروزه پژوهش‌ها نشان می‌دهند که بیشترین تأثیر را در ارتباطات دارند که خود شامل چند بخش هستند:

الف) حریم‌ها؛

ب) زبان حالات کلی و اندامی بدن؛

ج) زبان حرکات بدن مثل دست‌ها، پاها، جایگاه سر؛

د) زبان چهره؛

ه) چگونگی آرایش صورت و امثالهم.

ما در یک فصل مجزا به صورت مفصل به این موارد خواهیم پرداخت؛ مثلاً یک پیشانی پرچین با ابروهای رو به پایین می‌تواند نشانه اندوه یک آدم باشد. چهره درهم‌کشیده هم یا نشان‌دهنده اضطراب است یا نشانه خشم. رنگ سرخ صورت، به نسبت موقعیت یا نشان‌دهنده خشم است یا نشانی از شرم. یادآوری این نکته به عنوان یکی از اصول تعامل اثربخش با جوانان ضروری است که مراقب باشیم آنچه را که به صورتی غیر از گفتار، به جوانان منتقل می‌کنیم،

تا چه حد با خواست ما تطبیق دارد. اگر خواست ما جذب جوانان باشد ولی همیشه با چهره کسل و صورتی به هم ریخته و ابروانی درهم کشیده باشد، اگر موجب دفع جوانان نشود، قطعاً منجر به جذب جوانان نیز نخواهد شد. بلکه باید همیشه شادابی و طراوت و علاقه‌مندی به مذاکره با جوانان از حالت‌ها و صورتمان هویدا باشد، حتی اگر بنا به دلایل مختلف اندوهگین باشیم. باید آن قدر وسعت وجودی پیدا کنیم که به آنجایی برسیم که بنا به فرمایش امام علی (علیه السلام) در قصار ۳۳۳: «الْمُؤْمِنُ بِشْرُهُ فِي وَجْهِهِ وَ حُزْنُهُ فِي قَلْبِهِ: شادی مؤمن در چهره‌اش، و اندوهش در دل اوست.

۱۲. رازداری

حفظ اطلاعات و پنهان نگه داشتن مسائل شخصی دیگر افراد و استفاده از آن اطلاعات، صرفاً در جهت کمک به بهبود زندگی و شرایط مخاطب، رازداری نامیده می‌شود. «راز»، به اقتضای حرمتش باید پنهان و پوشیده بماند و گرنه به آن راز گفته نمی‌شود. گفته‌اند: غلامی طَبَق سرپوشیده‌ای بر سر داشت و خاموش و بی‌صدا در راهی می‌رفت. یکی از افراد، در راه به او برخورد و پرسید: در این طبق چیست؟ غلام چیزی نگفت. آن شخص به اصرار پرسید تا بداند زیر آن سرپوش که روی طبق کشیده‌اند چیست؟ غلام گفت: فلانی! اگر قرار بود که همه افراد بدانند در طبق چیست، دیگر سرپوش روی آن نمی‌کشیدند. رازهای درونی افراد نیز همین‌گونه است. اگر آن را به این‌وآن بگویید، از «راز» بودن، می‌افتد.

رازداری، فضیلتی اخلاقی است که در توفیق یافتن به انجام کارها و سعادت و نیک بختی انسان‌ها نقش بسزایی دارد. قرآن کریم در آیه شریفه ۲۶ از سوره مبارکه جن می‌فرماید: «عَالِمُ الْغَيْبِ فَلَا يُظْهِرُ عَلَىٰ غَيْبِهِ أَحَدًا»: دانای نهران است و کسی را بر غیب خود آگاه نمی‌کند. خداوند متعال از همه اسرار مطلع است و از تمام اتفاقات، آگاه؛ اما هیچ‌کس از اسرار غیب او آگاه نیست. خداوند متعال خود، رازهای بندگانش را می‌پوشاند و به همین دلیل بر رازداری تأکید دارد.

امیرمؤمنان علی (علیه السلام) فرمود: «پیروزی، به محکم‌کاری بسته است و آن‌هم

به اندیشه بستگی دارد و اندیشه نیز به نگهداری رازها است» (نهج البلاغه فیض الاسلام، ص ۴۷۷). ایشان در سخنی دیگر، رسیدن به موفقیت را در سایه رازداری دانسته و فرموده است: موفق‌ترین کارها آن است که پنهان‌کاری آن را فراگیرد. در مقابل، افشای اسرار سبب دوری از موفقیت و حتی سقوط و شکست فرد در راه تصمیم‌های او می‌شود، چنان‌که امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «افشاء السر سقوط: برملا کردن راز، مایه سقوط است» (ابن شعبه حرانی، ص ۳۱۵).

عدم افشای آن اطلاعات، بدون اجازه و رضایت ذی‌نفع، از الزامات پایبندی به رازداری است. در هر تعاملی که بین دو یا چند نفر برقرار می‌گردد به دلیل ورود به حریم‌های شخصی یکدیگر، گفتگو درباره آن‌ها و احتمالاً رفت‌وآمد به منزل و محل کار یکدیگر، اطلاعات زیادی از طرف مقابل برای ما آشکار می‌شود که به دلیل ایجاد اعتماد، بوده است و لذا به هیچ‌وجه ما نباید خدشه‌ای بر آن اعتماد وارد نماییم.

امام صادق (علیه السلام): «أَمَرَ النَّاسَ بِخَصْلَتَيْنِ فَضَيَعُوهُمَا فَصَارُوا مِنْهُمَا عَلَى غَيْرِ شَيْءٍ: الصَّبْرُ وَ الْكِتْمَانُ: مردم به دو خصلت مأمور شدند، اما آن‌ها را تباه کردند و از این رو همه چیز را از دست دادند: پایداری و رازداری» (محمدی ری شهری، ج ۱۰، احادیث رازداری، حر عاملی، ج ۱۱، ص ۴۷۸).

رازها بر دو گونه است: رازهای خویشتن و رازهای دیگران. فاش کردن رازهای خوب خویش، سبب ایجاد حسادت و توقع بیجای دیگران و رازهای ناخوشایند خویشتن موجب شماتت دشمنان، ناراحتی دوستان و موجب ذلت و خفت شخص در برابر ظاهرینان می‌گردد. فاش نمودن راز دیگران نیز در بسیاری از موارد موجب دامن زدن به مفاسد اجتماعی، کینه و دشمنی می‌شود. «حفظ لسان» و «کنترل زبان» در مباحث اخلاقی و روایات، جایگاه مهمی دارد و به موضوعاتی چون: دروغ، غیبت، افتراء، لغو و بهتان و در بخشی هم به «رازداری» مربوط می‌شود. کسی که نتواند رازدار مردم باشد، گرفتار یک رذیله اخلاقی و معاشرتی است و باید در رفع آن بکوشد. تقوا و تمرین می‌تواند راهی مناسب به شمار آید. پس در هر حال انسان نباید رازهای خود و دیگران را فاش نماید و در اختیار

نامحرمان قرار دهد. به تعبیر امام علی (علیه السلام): «سِرُّكَ أَسِيرُكَ فَإِذَا أُنْفِثَتْهُ صِرْتُ أَسِيرَهُ: راز تو اسیر تو است، اگر آشکارش ساختی، تو اسیر آن شده‌ای» (تمیمی آمدی، ص ۴۰۳). عوامل افشای راز عبارت‌اند از: پرحرفی، دوستی و رفاقت، احساساتی شدن و عصبانیت، جهالت و نادانی نسبت به سرانجام بد افشای راز، دشمنی نسبت به صاحب راز، وجود امکانات و وسایل ارتباطی عمومی از جمله: تلفن، اینترنت و امثالهم. راه‌های حفظ راز نیز عبارت‌اند از: کم حرفی و سکوت، تقویت اراده و عادت نفس به نگهداری اسرار، آگاهی و اندیشه نسبت به سرانجام وخیم افشای راز و تقویت ایمان و ترس از پروردگار. (به نقل از سایت ایکن).

۱۳. عدم تحمیل عقاید

عقیده اجبار‌بردار نیست. برخی از امور به‌گونه‌ای هستند که غیرقابل اجبار بوده و در حیطه اکراه واقع نمی‌شوند. اگر تمام قدرت‌های ظاهری جهان دست‌به‌دست یکدیگر بدهند که بخواهند عقیده‌ای با زور و اکراه، تحمیل کنند، موفق نخواهند شد. محبت، دوستی و روابط خوب هم از همین مقوله است. اگر فردی دیگری را دوست ندارد با زور نمی‌توان دوستی طرف را در قلبش جایگزین کرد. اصلاً در این‌گونه مفاهیم بکار بردن زور معنا ندارد. برعکس اگر کسی فردی را دوست داشته باشد با زور و فشار نمی‌توان این دوستی را از دل او بیرون کرد. اعتقاد و گرایش به یک آیین از این‌گونه مفاهیم است و در قلمرو زور و اجبار واقع نمی‌شود. به تعبیر دیگر، اعتقاد و ایمان قلبی به یک مسلک و آیین را نمی‌توان با قوه قهریه و فشار از بین برد و باور دیگری بر خرابه‌های آن بنا نهاد زیرا اکراه و اجبار، در اعمال ظاهری انسان اثر می‌بخشد و اعضاء و جوارح، گاه برخلاف میل و اراده به کاری وادار می‌شوند ولی تسلیم و انقیاد قلبی مقوله‌ای است دیگر که اکراه را در آن راه نیست. پس اعتقاد و ایمان امری است قلبی و غیرقابل تحمیل. آن چیزی که مورد نظر ماست عقاید و سلايق درون دینی است نه بین‌الادیانی. مقصود ما از طرح این موضوع به‌عنوان یک اصل، در برقراری تعامل‌های سازنده این است که توجه داشته باشیم که در روابط با جوانان که احتمالاً به دلیل

تفاوت در خرده‌فرهنگ‌ها، تحصیلات، تعلق به طبقات اقتصادی و اجتماعی متفاوت، پرورش فکری و جسمی تحت تعالیم اساتید متفاوت، بخشی از سلايق شخصی و اعتقادی‌شان به گونه دیگری شکل گرفته و ممکن است با سلايق ما یا با معیارهای درست، زاویه داشته باشد. لذا وظیفه ما در گام اول تمرکز بر این تفاوت‌ها نیست، بلکه حتماً باید بر نقاط اشتراک توجه خاصی مبذول نماییم و با برجسته کردن آن‌ها و سایر ویژگی‌های مثبت، در دل جوانان جا باز کنیم. سپس در درازمدت و به طرق غیرمستقیم، به ویژه به صورت عملی و نه کلامی، در اصلاح موارد لازم و ضروری اهتمام بورزیم.

دعوت و تبلیغ بعد از تفقه، وظیفه‌ای مهم بر دوش عالمان دینی بوده است. در نقش سخن و سخنوری در دعوت و تبلیغ، تردیدی نیست و در منابع دینی، بر آن تأکید شده است. نقش دعوت عملی در سازندگی فرد و جامعه، بسیار مهم و مؤثر است، تا آنجا که امام صادق (علیه السلام) می‌فرمایند: «کونوا دعاه الناس بغير ألسنتکم: با غیر زبان‌هایتان مردم را دعوت کنید» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۷۸).

از حضرت امام علی (علیه السلام) چنین حکایت شده است: «هر کس خویش را پیشوای دیگران قرارداد، باید اصلاح خویش را بر اصلاح دیگران مقدم بدارد و پیش از آن که مردم را با زبان خود دعوت نماید، با سیرت و رفتار خود دعوت کند. کسی که معلم و ادب کننده خویشتن است، به احترام سزاوارتر است از کسی که معلم و مربی مردم است» (نهج البلاغه، حکمت ۷۳).

۱۴. ویژگی‌های شخصیتی (تمایل کار و برقراری رابطه با انسان‌ها)

آیه شریفه ۸۴ از سوره مبارکه اسراء: «قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلٰی شَاكِلَتِهٖ فَرَبُّكُمْ اَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ اَهْدٰی سَبِيْلًا»: بگو هر کس بر اساس خلق و خوی خود عمل می‌کند. پروردگارتان کسانی را که راهشان نیکوتر است، بهتر می‌شناسد. علامه طباطبایی (ره) در این باره می‌فرمایند: «شاکله» - به طوری که در مفردات گفته - از ماده شکل است که به معنای بستن پای چارپا است و آن طنابی را که با آن پای حیوان را می‌بندند «شکال» (به کسر شین) می‌گویند و «شاکله» به

معنای خوی و اخلاق است و اگر خلق و خوی را شاکله خوانده‌اند بدین مناسبت است که آدمی را محدود و مقید می‌کند و نمی‌گذارد در آنچه می‌خواهد آزاد باشد، بلکه او را وادار می‌سازد تا به مقتضا و طبق آن اخلاق رفتار کند (راغب، ماده «شکل»). قرآن کریم در این آیه، عمل انسان را مبتنی بر چیزی می‌داند که آن را شاکله می‌نامند. به عبارت دیگر، منشأ اعمال آدمی، شاکله اوست. شاکله به معنای خلق و خوی آمده و به این دلیل به خلق و خوی، شاکله گفته می‌شود که انسان را مقید می‌کند و نمی‌گذارد در آنچه می‌خواهد، آزاد باشد، بلکه او را وادار می‌سازد تا به مقتضای اخلاق رفتار کند. در این آیات می‌توان یک پیام واحد را یافت. به هر حال آیه کریمه عمل انسان را مترتب بر شاکله او دانسته به این معنا که عمل هر چه باشد مناسب با اخلاق آدمی است چنانچه در فارسی گفته‌اند: «از کوزه همان برون تراود که در اوست». پس شاکله نسبت به عمل، نظیر روح جاری در بدن است که بدن با اعضا و اعمال خود آن را مجسم نموده و معنویات او را نشان می‌دهد و این معنا هم با تجربه و هم از راه بحث‌های علمی به ثبوت رسیده که میان ملکات نفسانی و احوال روح و میان اعمال بدنی رابطه خاصی است و معلوم شده که هیچ‌وقت کارهای یک مرد شجاع و باشهامت با کارهایی که یک مرد ترسو از خود نشان می‌دهد یکسان نیست، او وقتی به یک صحنه هول‌انگیز برخورد کند حرکاتی که از خود بروز می‌دهد غیر از حرکاتی است که یک شخص شجاع از خود بروز می‌دهد و همچنین اعمال یک فرد جواد و کریم با اعمال یک مرد بخیل و لئیم یکسان نیست و نیز ثابت شده که میان صفات درونی و نوع ترکیب بنیه بدنی انسان یک ارتباط خاصی است، پاره‌ای از مزاج‌ها خیلی زود عصبانی می‌شوند و به خشم درمی‌آیند و طبعاً خیلی به انتقام علاقه‌مندند و پاره‌ای دیگر شهوت شکم و غریزه جنسی در آن‌ها زود فوران می‌کند و آنان را بی‌طاقت می‌سازد و به همین منوال سایر ملکات که در اثر اختلاف مزاج‌ها انعقادش در بعضی‌ها خیلی سریع است و در بعضی دیگر خیلی کند و آرام (تحریرچی، ۱۳۸۰).

شخصیت را می‌توان آن الگوهای معین و مشخصی از تفکر، هیجان و رفتار

تعریف کرد که سبک شخصی فرد را در تعامل با محیط اجتماعی و مادی‌اش رقم می‌زنند (اتکینسون و هیلگارد، ۲۰۱۳). به عبارت دیگر شخصیت شامل ویژگی‌های نسبتاً باثبات و پایدار است که در توصیف آن‌ها از صفاتی همچون زودرنج، حساس، مضطرب، پرخاشگر، منفعل، حراف، درون‌گرا و برون‌گرا و سایر موارد استفاده می‌شود. مجموعه‌ای از رفتار و شیوه‌های تفکر شخص در زندگی روزمره که با ویژگی‌های بی‌همتا بودن، ثبات (پایداری) و قابلیت پیش‌بینی، مشخص می‌شود. به نظر می‌رسد گوردن آلپورت، بهترین تعریف را در مورد شخصیت ارائه داده است. او اشاره می‌کند، شخصیت، سازمان‌بندی پویایی در درون فرد است و شامل آن دسته از نظام‌های روانی - فیزیکی است که رفتار و تفکر او را تعیین می‌کند. از این تعریف چندین نکته قابل استنباط است. بر پایه تعاریف بالا نکاتی درباره اصطلاح شخصیت روشن می‌شود:

بی‌همتایی و تفاوت: شخصیت یک فرد بی‌همتا است و در عین بعضی مشابهت‌ها، هیچ دو شخصیت یکسان و همسان وجود ندارد.

ثبات داشتن (پایداری): اگرچه افراد در شرایط و محیط‌های گوناگون در ظاهر رفتار متضاد و مختلفی دارند، ولی در طول زمان (مثلاً چندین دهه) رفتار و واکنش و همچنین شیوه تفکر آن‌ها دارای یک ثبات نسبی دائمی است.

قابلیت پیش‌بینی: با توجه کردن و مطالعه رفتار و نوع تفکر اشخاص می‌توان سبک رفتاری و تفکری افراد را با احتمال زیاد پیش‌بینی کرد. قابلیت پیش‌بینی رفتار با «ثبات در رفتار» رابطه متقابل دارد.

از تعریف گوردن آلپورت می‌توان دریافت: - شخصیت مجموعه از عناصر است و به‌عنوان یک نظام با یکدیگر در رابطه هستند. - شخصیت مفهومی روانی در قالب یک کلیت فیزیکی دارد. - علت تعامل انسان با جهان شخصیت است. - تعامل فرد نتیجه ویژگی‌های شخصیتی و موقعیتی است. - تجلی شخصیت به دو روش رفتار و تفکر است (هافمن، ۱۳۸۱).

شخصیت می‌تواند سازگار و یا ناسازگارانه باشد. «ناسازگاری» زمانی مطرح می‌شود که افراد قادر نباشند تفکر و رفتار خود را با محیط و تغییرات آن

تطبيق دهند. سازگاري يا عدم سازگاري ارتباط نزديكي با «انعطاف پذيري» دارد. يك شخصيت سالم با وجود ثبات و پايداري به ميزاني از انعطاف پذيري بهره مي برد. اما افراد ناسازگار در برخورد با موقعيت هايي كه واكنش به آنها مستلزم تغييرات و تصميمات جديد است، تفكر و رفتار انعطاف ناپذيري از خود بروز مي دهند. بنا بر اين، اختلال شخصيت يعني «رفتارهاي ناسازگار و انعطاف ناپذير در برخورد با محيط و موقعيت ها».

نكته حائز اهميت در بحث شخصيت، دانستن اين مطلب است كه شخصيت شما اين گونه است كه دوست داريد با داده ها كار كنيد، دوست داريد بيشتر كار فكري كنيد، دوست داريد بيشتر با ابزار و آلات مختلف كار كنيد يا دوست داريد با ساير انسان ها گفتگو كنيد و ارتباط برقرار كنيد. روحاني كه پشت ميز يا منبر سخنراني مي كند و بعد مي رود و زياد به مردم و جوانان نزديك نمي شود و يا به ندرت به آنها اجازه نزديك شدن مي دهد يا با آنها ارتباط برقرار نمي كند، از نظر جوانان، فردي نجوش، بسته، بد برخورد، غير قابل نزديك شدن ادراك مي شود كه اين رفتار كمكي به بهبود روابط روحاني - جوان نمي كند. بعضي از انسان ها اصلاً دوست ندارند كه ديگران به آنها نزديك شوند. اين قبيل افراد تماس گريز هستند. وقتي كسي به آنها نزديك مي شود براي پرهيز از تماس دور شده و عقب عقب مي روند. اگر شما چنين فردي هستيد، فاقد بديهي ترين اصل ارتباطي بوده و بايد تلاش كنيد خلق و خوي خود را آگاهانه و با اراده خود تغيير دهيد و يا فكر سفر تبليغي و جذب جوانان را از خود دور كنيد، چون دافعه شما بيشتر از جاذبه تان خواهد بود.

موضوع مهمي كه در اينجا مطرح مي شود دانستن اين مطلب در بحث شخصيتي است كه شما بيشتر درون گرا هستيد يا برون گرا، لذا با اندكي تفصيل بيشتر به اين بحث مي پردازيم:

همان طور كه مي دانيد، ما انسان ها داراي ويژگي هاي شخصيتي مختلفي هستيم، تفاوت اين ويژگي ها در افراد موجب مي شود كه ما در موقعيتي يكسان رفتارهاي متفاوتي از ديگران داشته باشيم. يكي از اين خصوصيات شخصيتي كه

به دلیل تأثیر بر همه جنبه‌های زندگی ما توجه زیادی را به خود جلب کرده است، «درون‌گرایی» و بُعد دیگر آن «برون‌گرایی» است. برای آگاهی از چگونگی تأثیر این ویژگی بر زندگی و به‌ویژه در تعامل‌های بین فردی، ابتدا لازم است با تعریف این مفاهیم آشنا شویم.

۱۴-۱. درون‌گرایی

رفتاری است که با دیدگاه درونی، ذهنی همراه است. فرد «درون‌گرا» آمادگی بیشتری برای خودداری و تسلط بر نفس از خود نشان می‌دهد. این افراد کمتر تمایل به حضور در جمع دارند و بیشتر دقت خود را به مطالعه و فعالیت‌های ذهنی انفرادی می‌گذرانند.

۱۴-۲. برون‌گرایی

رفتاری است که با دیدگاه عینی و خارجی مشخص شده و با فعالیت عملی بالاتری همراه است، افراد «برون‌گرا» از آمادگی کمتری برای تسلط بر نفس خویش برخوردارند. معمولاً نسبت به افراد درون‌گرا اعتماد به نفس بالاتری دارند، بودن در جمع و فعالیت‌های گروهی را بر فعالیت‌های انفرادی ترجیح می‌دهند. در گذشته تصور می‌شد که یکی از دو بعد «درون‌گرایی» بر دیگری ارجحیت دارد. اما مطالعات اخیر نشان داده‌اند که چنین فرضی صحت نداشته و این ویژگی‌ها دارای نقاط ضعف و قوتی است. در مطالب زیر مهم‌ترین تفاوت‌های افراد «برون‌گرا» و «درون‌گرا» در حیطه‌های مختلف که سبب تفاوت ارتباط‌ها، خواسته‌ها، نیازها، علایق و در نتیجه احساسات و رفتارهای آن‌ها می‌شود، مطرح شده است.

۱۴-۲-۱. ویژگی‌های انسان‌های برون‌گرا

حل مسئله در برون‌گراها: تمایل به با صدای بلند فکر کردن، خطوط کردن بهترین راه‌حل‌ها به ذهن در هنگام حرف زدن، نادیده گرفتن نظرات دیگران، علاقه به

شرکت در بحث‌های گروهی به‌منظور حل مشکل.

ارتباطات در برون‌گراها: ترجیح ارتباط رودررو در صورت امکان، تمایل به دیدن واکنش‌ها و رفتارهای غیرکلامی، نیاز به بازخورد فوری، عدم علاقه به نوشتن خاطرات روزانه یا ایمیل‌های طولانی، جستجو برای یافتن فرصت‌هایی جهت گفتگو و فعالیت‌های اجتماعی.

تصمیم‌گیری در برون‌گراها: دریافت اطلاعات از دیگران قبل از تصمیم‌گیری تمایل به سریع عمل کردن در موقع بحرانی.

تعامل‌های بین فردی در برون‌گراها: انرژی گرفتن از تعامل با دیگران و احساس تخلیه انرژی به‌واسطه تحمل تنهایی به مدت طولانی، داشتن دوستان و آشنایان زیاد و تمایل به گفتگو کردن با آدم‌ها و حل‌وفصل مسائل آن‌ها.

توجه و تمرکز در برون‌گراها: تمرکز زیاد روی افراد و اشیاء دوروبر، ناتوانی در تمرکز به هنگام سکوت، خسته شدن از اجبار به نشستن و توجه طولانی مدت به یکشی یا موضوع، اهمیت ندادن به عوامل مزاحم.

نقاط قوت طبیعی برون‌گراها: انرژی دادن به افراد و گروه‌ها، توانایی سریع عکس‌العمل نشان دادن، به وجود آمدن احساس شور و هیجان، آشنا کردن افراد به یکدیگر.

نقاط ضعف طبیعی برون‌گراها: ندادن فضا به دیگران برای صحبت کردن، توجه نکردن به اطلاعات دیگران، ننوشتن درباره مشکلات، واکنش نشان دادن قبل از فکر کردن.

برون‌گراها چگونه باعث آزار دیگران می‌شوند: با صحبت کردن و جلب توجه زیاد و اجازه ندادن به دیگران برای مطرح کردن خود در جمع.

سوءتعبیر دیگران در مورد برون‌گراها: شاید دیگران آن‌ها را افرادی خودخواه که برای دیگران ارزشی قائل نیستند تصور کنند.

۱۴-۲-۲. ویژگی‌های انسان‌های درون‌گرا

- حل مسئله در درون‌گراها: تمایل به پردازش درونی اطلاعات، مرور کردن بهترین

راه‌حل‌ها به هنگام سکوت و تنهایی، نیاز به افزایش دانش و آگاهی قبل از بحث درباره مشکل موردنظر

- ارتباطات در درون گراها: ترجیح دادن ایمیل و پیام‌های صوتی، اجتناب از تعاملات غیرضروری، عدم علاقه به هدر دادن وقت با بحث و گفتگو، تمایل به فکر کردن قبل از عمل، عدم علاقه به جلسات و ملاقات‌های طولانی‌مدت، جستجو برای یافتن فرصت‌هایی جهت تنهایی و سکوت

- تصمیم‌گیری در درون گراها: تصمیم‌گیری مستقل دو بدون دخالت دیگران برایشان خوشایندتر است، نیاز داشتن به زمان قبل از شروع فعالیت

- تعامل‌های بین فردی در درون گراها: احساس تخلیه انرژی به واسطه تعاملات زیادی، اجتماعی و نیاز به تنهایی برای نیرو گرفتن دوباره، بودجه‌بندی دقیق «زمان مخصوص به دیگران» و تمایل به سکوت بیشتر و ارتباط‌گیری کمتر با سایر انسان‌ها.

- توجه و تمرکز درون گراها: تمرکز زیاد روی افکار و نظرات درونی، اغلب مشغول گفتگوی درونی بودن، لذت بردن از تمرکز در سکوت بر یک موضوع، ناراحت شدن از عوامل مزاحم.

- نقاط قوت طبیعی درون گراها: آرام کردن افراد و گروه‌ها، ارزیابی موقعیت قبل از عمل کردن، گوش دادن به نظرات دیگران، مستقل عمل کردن.

- نقاط ضعف طبیعی درون گراها: ناتوانی از در میان گذاشتن افکارشان با دیگران، مشورت نگرفتن از دیگران، تأکید بیش از حد بر نوشتن، فکر کردن خیلی زیاد قبل از اقدام به عمل.

- درون گراها چگونه باعث آزار دیگران می‌شوند: با ناتوانی در ابراز عقاید، شرکت نکردن در بحث‌ها یا واکنش نشان ندادن نسبت به حرف‌های دیگران.

- سوءتعبیر دیگران در مورد درون گراها: ممکن است دیگران به اشتباه آن‌ها را افرادی کناره‌گیر، خجالتی و غیرصمیمی تلقی کنند.

آشنایی ما با ویژگی‌های شخصیتی خود و اطرافیانمان باعث می‌شود که با پذیرش این تفاوت‌ها و احترام گذاشتن به آن‌ها در برخورد با دیگران رفتار

معقولانه‌تری داشته باشیم. ضمناً اگر می‌خواهیم تعامل اثربخشی با دیگران داشته باشیم، طبعاً باید ویژگی‌های برون‌گرایی را در خود تقویت کنیم تا بتوانیم با جذب دیگران این اثربخشی را در عمل نشان دهیم. والا اگر قرار باشد از ارتباط با سایر آدم‌ها خسته و ملول شویم و تمایل و ترجیح ما این باشد که سکوت پیشه کنیم باید بدانیم که به هدف جذب حداکثری نخواهیم رسید و باید یک چاره اساسی برای این موضوع اندیشید. از آنجایی که همیشه تغییر دادن خودمان، راحت‌تر از تغییر دادن دیگران است، راهکارهای زیر می‌توانند به ما کمک کنند تا از میزان برون‌گرایی یا درون‌گرایی خود بکاهیم و بدین ترتیب با دوست یا اعضای خانواده‌مان صمیمیت و سازگاری بیشتری داشته باشیم.

راه‌های پیشنهادی برای افراد درون‌گرا

۱. شرکت در فعالیت‌های جمعی موردعلاقه

ممکن است از اینکه به مهمانی یا گردش برویم خوشمان نیاید. اما به هر حال هر یک از ما به موضوعاتی مانند یک فعالیت هنری (مانند نقاشی) یا ورزشی (مثل والیبال) و ... علاقه‌مندیم و از انجام دادن آن‌ها لذت می‌بریم بهتر است که این کارها را به صورت گروهی انجام دهیم. در نظر داشته باشیم که منظور از ارتباط اجتماعی فقط شرکت در مهمانی نیست.

۲. بالا بردن اطلاعات

گاهی اوقات اتفاق می‌افتد که ما در جمعی حضور داریم، همه در حال حرف زدن هستند و ما احساس می‌کنیم که هیچ حرفی برای گفتن نداریم. بهتر است قبل از حضور در جمع موضوعات احتمالی مورد بحث را پیش‌بینی کرده و در مورد آن‌ها اطلاعاتی به دست آوریم.

۳. ابراز احساسات در خانواده

برای اینکه بتوانیم احساسات مثبت و منفی خود را به دیگران ابراز کنیم، باید

این کار را از صمیمی‌ترین عضو خانواده یا دوستانمان شروع کنیم. اگر ما خود را موظف کنیم که هرروز حداقل یک‌بار در مورد احساساتمان با شخصی صحبت کنیم، کم‌کم به این کار عادت خواهیم کرد.

راه‌های پیشنهادی برای افراد برون‌گرا

۱. شمردن اعداد

اگر ما افراد برون‌گرا هستیم با خود تمرین کنیم که قبل از زدن حرفی یا انجام عملی تا ۱۰ بشماریم (یا مثلاً ۱۰ بار ذکر بگوییم یا صلوات بفرستیم)، واکنش‌های معقول‌تر و سنجیده‌تری خواهیم داشت، چه‌بسا در بعضی موارد تصمیم بگیریم که صحبت نکنیم و به دیگران نیز اجازه دهیم تا نظراتشان را مطرح کنند.

۲. فرصت دادن به دیگران

می‌توانیم از یکی از اعضای خانواده یا دوست صمیمی‌مان تقاضا کنیم که هرگاه در جمعی زیاد صحبت می‌کنیم و به دیگران اجازه حرف زدن نمی‌دهیم، با یک کلمه رمزی ما را متوجه این موضوع کند.

۳. شناختن علاقه فردی

یک انسان هرقدر هم برون‌گرا باشد، باز هم فعالیت انفرادی هست که از انجام آن لذت ببرد. شناسایی این علاقه و پرداختن به آن کمک می‌کند تا افراد برون‌گرا لذت بردن از تنهایی را نیز تجربه کنند و از تنهایی بی‌تاب نشوند. آیا عموماً بانشاط و سرزنده هستید؟ آیا دیگران فکر می‌کنند شما فرد بانشاط و دل‌زنده‌ای هستید؟ آیا معمولاً در موقعیت‌های اجتماعی، حضور فعال دارید؟ آیا مطالعه را به ملاقات با مردم ترجیح می‌دهید؟ آیا دوستان زیادی دارید؟ آیا معاشرت با مردم را دوست دارید؟ آیا در گفتگو با مردم، معمولاً حاضر جواب هستید؟ آیا هیجان و شلوغی زیاد در اطرافتان را دوست دارید؟ آیا صحبت کردن با مردم را دوست دارید؟

این نوع شخصیت‌ها، جمع‌گریز و منزوی هستند و از تنهایی خودشان لذت می‌برند. در جمع خیلی حاضر نمی‌شوند. ارتباط چشمی راحت برقرار نمی‌کنند. به‌سختی حرف می‌زنند. در جمع در مقابل عمل دیگران، عکس‌العمل آن‌چنانی ندارند. مثلاً در مجلسی لطیفه‌ای گفته می‌شود و همه می‌خندند ولی ایشان به‌زور لبخندی می‌زنند. احساس می‌کنند زیر نظر دیگران هستند و یک ترسی هم در آن‌ها وجود دارد. خیلی هم اهل میهمانی دادن و میهمانی رفتن و مسافرت نیستند. بلکه یک عامل می‌تواند وراثت باشد ولی بیشتر نقش همان الگوها هستند که پدر و مادر چطور بوده‌اند. آیا زمینه بروز برای فرزندشان ایجاد کرده‌اند. آیا اجازه داده‌اند در جمع شرکت کنند. بیشتر کسانی هم که افسردگی دارند، تیپ شخصیت درون‌گرا را پیدا می‌کنند ولی یکجایی هم که تضاد فرهنگی وجود دارد، طرف به‌سوی درون‌گرایی می‌رود. ممکن است در ظاهر مسئله مهمی در ازدواج نباشد ولی دقت کنید.

۱۵. حفظ فاصله مناسب با طرف مقابل

به فضای میان دو فرد فاصله گفته می‌شود. حفظ فاصله مناسب در تعامل با دیگران یکی از موارد ضروری است که متناسب با فرهنگ یا خرده‌فرهنگ‌های مختلف باید به «میزان فاصله» دقت داشته باشیم. تبیین دقیق و مفصل این بحث را در فصل فرآیندها و زبان بدن مورد بررسی قرار خواهیم داد، ولی در این بخش به‌اجمال باید بگوییم که در صورتی که با مخاطب خود آشنایی قبلی داشته‌اید فاصله شما در فضای «حریم شخصی» یعنی به شعاع حدود نیم متری به دور بدنتان یا بدن فرد مقابل خواهد بود. ولی اگر برای اولین باری است که با یک فرد ارتباط برقرار می‌کنید معمولاً این آشنایی در فاصله‌ای بیشتر و در حریم اجتماعی، یعنی بیش از ۷۰ تا حدود ۱۲۰ سانتی‌متری دور بدنتان خواهد بود. البته در صورتی که مخاطب شما از جنس مقابل باشد این حریم بیش از یک و نیم متر خواهد بود.

رعایت نکردن فواصل لازم در ارتباط، احساس بدی را در مخاطب ایجاد می‌کند.

برای ورود به فواصل نزدیک‌تر نیازمند طی دوره زمانی لازم برای ورود به حریم‌های نزدیک‌تر هستیم و اگر این زمان طی نشود، به جای ایجاد احساس دوستی و صمیمیت، ایجاد احساس منفی و «مبادی آداب نبودن» به مخاطب دست خواهد داد و در صورتی که مخاطب احساس بدی از فاصله نزدیک ما با خودش داشته باشد، خیلی نرم و آرام عقب عقب خواهد رفت. این یک نشانه است یعنی شما حدود لازم را رعایت نکرده‌اید. به‌ویژه در مورد جنس مقابل، الزامات فاصله بین اشخاص بیشتر باید مراعات گردد.

۱۶. گام به گام عمل کردن

هر کار و فعالیتی در یک بازه زمانی مشخص به نتیجه مطلوب خواهد رسید. به‌خصوص ورود به دنیای درونی انسان‌ها و برقراری تعامل صمیمانه با آن‌ها، نیازمند زمان است، این اصل مهم به ما یادآوری و تأکید می‌کند که سرعت و شتاب بیش از حد لازم نداشته باشید و بگذارید فرآیند «پذیرش و اعتماد» آرام و در روال طبیعی آن اتفاق بیفتد و پس از گام اول، گام‌های بعدی را بردارید. انتظار نداشته باشید که همه‌چیز در برخورد ایجاد شود. زمان عنصر اصلی در برقراری روابط سازنده و نزدیک با دیگران است و لازم است تا در بستر آن، امور پیش رود. پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «إِنَّمَا أَهْلَكَ النَّاسَ الْعَجَلَةَ وَ لَوْ أَنَّ النَّاسَ تَثَبَّتُوا لَمْ يَهْلِكَ أَحَدٌ: مردم را، در حقیقت، شتاب‌زدگی به هلاکت انداخته است، اگر مردم، از شتاب‌زدگی به دور بودند، هیچ‌کس هلاک نمی‌شد» (محاسن، ص ۲۱۵، ح ۱۰۰). امام علی علیه السلام: «مِنَ الْخُرْقِ الْمَعَاجِلَةَ قَبْلَ الْإِمْكَانِ وَالْإِنَاءَ بَعْدَ الْفُرْصَةِ: شتاب کردن در کاری پیش از به دست آوردن توانایی و سستی کردن بعد از به دست آوردن فرصت از نادانی است» (نهج‌البلاغه، ص ۵۳۸، ح ۳۶۳).

۱۷. ثبات هیجانی

ثبات هیجانی از هوش هیجانی گرفته‌شده است. هوش هیجانی؛ شامل شناخت و کنترل عواطف و هیجان‌های خود است. به‌عبارت‌دیگر، شخصی که EQ بالایی

دارد، سه مؤلفه هیجان‌ها را به‌طور موفقیت‌آمیزی با یکدیگر تلفیق می‌کند: مؤلفه شناختی، مؤلفه فیزیولوژیکی و مؤلفه رفتاری. رفتارهای انفجاری، کج‌خلقی‌ها، تحمل ناکامی اندک، واکنش نامتناسب با عامل تنش، حساسیت بیش‌ازحد، انتقادناپذیری، حسادت نامعقول، عدم تمایل به بخشش دیگران و دمدمی مزاجی، نشانه‌ها و علائم بی‌ثباتی هیجانی هستند. ثبات هیجانی اشاره به این مهم دارد که شما در طول یک روز و در طول روزهای متوالی، رفتار عادی و عمومی‌تان در موقعیت‌های مختلف چقدر از یک نوسان مشخص و منظم و بروز منطقی و قابل دفاع، برخوردار است یا اینکه یک روز شاد شاد هستید و با خود آواز می‌خوانید و آن‌قدر حرف می‌زنید که دیگران را کلافه می‌کنید. اما روز دیگر، حوصله ندارید جواب سلام بدهید، به‌سختی و خستگی جواب دیگران را می‌دهید، حتی حوصله گوش کردن به حرف‌های کسی را ندارید. قیافه‌تان موجی از انرژی منفی را در دیگران سرازیر می‌کند. ثبات هیجانی یعنی نداشتن این‌همه نوسان در جسم، احساس، فکر و رفتار. بی‌ثباتی احساسی و هیجانی، ارتباطات انسانی را تخریب و دیگران را از دور انسان دور می‌کند.

جمله معروفی منتسب به ارسطو است که می‌گوید:

«عصبانی شدن آسان است؛ همه می‌توانند عصبانی شوند، اما عصبانی شدن در برابر شخص مناسب، به میزان مناسب، در زمان مناسب، به دلیل مناسب و به روش مناسب، آسان نیست!»

با خود می‌گویند او ثبات احساسی و عاطفی ندارد. او تعادل ندارد. یک روز در عرش است و روز دیگر بر فرش. امروز در اوج، و فردا در قعر. امروز جزر و فردا مد، با خود می‌اندیشند که این فرد اگرچه دریاست و محاسن زیاد دارد، لیکن آن‌قدر امنیت ندارد که تو در ساحلش آرام‌گیری، تو نیاز به آرامش آبی دریا داری. به این نتیجه می‌رسند که ثبات احساسی در فردی شکل می‌گیرد که تعادل داشته باشد و میانه‌روی را جایگزین افراط و تفریط کرده باشد و احساسش را زیادی در مرکز ثقل شخصیتش قرار نداده باشد.

عوامل مؤثر در هوش هیجانی

سالووی (به نقل از گلمن، ۲۰۱۰) توصیف مبنایی خود را از هوش هیجانی بر اساس نظریات گاردنر در مورد استعدادهای فردی، قرار می‌دهد و این توانایی‌ها را به پنج حیطه اصلی بسط می‌دهد:

- شناخت هیجان‌ها و احساسات خود (خودآگاهی، شناخت عواطف شخصی)
- خودآگاهی - تشخیص هر احساس به همان صورتی که بروز می‌کند - سنگ بنای هوش هیجانی است. توانایی نظارت بر احساسات در هر لحظه برای به دست آوردن بینش روان‌شناختی و ادراک خویشتن، نقشی تعیین‌کننده دارد. ناتوانی در تشخیص احساسات واقعی، ما را به سردرگمی دچار می‌کند. افرادی که نسبت به احساسات خود اطمینان بیشتری دارند، بهتر می‌توانند زندگی خویش را هدایت کنند. این افراد درباره احساسات واقعی خود در زمینه اتخاذ تصمیمات شخصی از انتخاب همسر آینده گرفته تا شغلی که برمی‌گزینند، احساس اطمینان بیشتری دارند.
- مدیریت هیجان‌ها و احساسات خود (خودمدیریتی، به کار بردن درست هیجان‌ها)

- قدرت تنظیم احساسات خود، توانایی و مهارت عاطفی است که بر حس خودآگاهی متکی است و شامل ظرفیت شخص برای تسکین دادن خود، دور کردن اضطراب‌ها، افسردگی‌ها یا بی‌حوصلگی‌های متداول و پیامدهای شکست، است. افرادی که به لحاظ این توانایی ضعیف‌اند، به‌طور دائم با احساس نومیدی و افسردگی دست به‌گریبان‌اند، درحالی‌که افرادی که در آن مهارت زیادی دارند، با سرعت بسیار بیشتری می‌توانند ناملايمات زندگی را پشت سر بگذارند.

خودانگیزی (برانگیختن خود)

برای جلب توجه، برانگیختن شخصی، تسلط بر نفس خود و برای خلاق بودن لازم است سکان رهبری هیجان‌ها را در دست بگیرید تا بتوانید به هدف خود دست یابید. خویشتن‌داری عاطفی - به تأخیر انداختن کامرواسازی و فرونشاندن

تکانش‌ها - زیربنای تحقق هر پیشرفتی است. توانایی دستیابی به مرحله غرقه شدن در کار، انجام هر نوع فعالیت چشمگیر را میسر می‌گرداند. افراد دارای این مهارت، در هر کاری که بر عهده می‌گیرند بسیار مولد و اثربخش خواهند بود.

تشخیص و درک هیجان‌ها و احساسات دیگران، (دیگرآگاهی)

همدلی، توانایی دیگری که بر خودآگاهی عاطفی متکی است، «مهارت ارتباط با مردم» است. افرادی که از همدلی بیشتری برخوردار باشند، به علائم اجتماعی ظریفی که نشان‌دهنده نیازها یا خواسته‌های دیگران است توجه بیشتری نشان می‌دهند. این توانایی، آنان را در حرفه‌هایی که مستلزم مراقبت از دیگران‌اند، تدریس، فروش و مدیریت موفق‌تر می‌سازد.

مدیریت رابطه با دیگران (حفظ ارتباطها)

بخش عمده‌ای از هنر برقراری ارتباط، مهارت کنترل عواطف در دیگران است، مانند صلاحیت یا عدم صلاحیت اجتماعی و مهارت‌های خاص لازم برای آن. این‌ها توانایی‌هایی هستند که محبوبیت، رهبری و اثربخشی بین فردی را تقویت می‌کنند. افرادی که در این مهارت‌ها توانایی زیادی دارند، در هر آنچه به کنش متقابل آرام با دیگران باز می‌گردد به خوبی عمل می‌کنند، آنان ستاره‌های اجتماعی هستند. البته افراد از نظر توانایی‌های خود در هر یک از این حیطه‌ها، با یکدیگر تفاوت دارند و ممکن است بعضی از ما برای نمونه در کنار آمدن با اضطراب‌های خود به‌طور کامل موفق باشیم، اما در تسکین دادن ناآرامی‌های دیگران چندان کارآمد نباشیم. بدون شک، زیربنای اصلی سطح توانایی ما، عصب است اما مغز به طرز چشمگیری شکل‌پذیر است و همواره در حال یادگیری است. سستی افراد را در مهارت‌های عاطفی می‌توان جبران کرد، هرکدام از این حیطه‌ها تا حد زیادی نشانگر مجموعه‌ای از عادات و واکنش‌هاست که با تلاش صحیح، می‌توان آن‌ها را بهبود بخشید (گلمن، ۱۳۸۹).

هاج و گاردنر معتقدند هر کس چهار خصوصیت زیر را داشته باشد صاحب هوش

بین فردی، ارتباطات و تعامل‌های سودمند است:
سازمان‌دهی گروه: داشتن ابتکار عمل برای هماهنگ کردن فعالیت‌های عده‌ای
از افراد.

مذاکره برای حل مسائل: استعداد میانجی‌گری، جلوگیری از بروز اختلاف، حل و فصل
مشکلات.

روابط شخصی: استعداد همدردی و دلجویی از دیگران.
تجزیه و تحلیل اجتماعی: شناخت و بصیرت درونی راجع به عواطف، انگیزه‌ها و
علائق دیگران. این‌گونه افراد به راحتی می‌توانند با دیگران رابطه صمیمی برقرار
کنند.

دو مهارت اول قابل یادگیری است، دو مهارت بعدی اگرچه تا حد زیادی ذاتی
هستند ولی با آموزش‌های دوسویه قابل یادگیری هستند. مهارت‌های فوق، عوامل
ضروری برای موفقیت‌های اجتماعی هستند. افرادی که از هوش عاطفی خوبی
برخوردارند به راحتی با دیگران رابطه برقرار می‌کنند، احساسات و واکنش‌های
مردم را به خوبی پیش‌بینی کرده و به آن جهت می‌دهند و مشاجرات را حل و فصل
می‌کنند. آن‌ها از آن دسته افراد هستند که همه دوست دارند با آن‌ها باشند،
چون رفتارشان دلگرم‌کننده و روحیه‌بخش است. مهارت تجزیه و تحلیل اجتماعی
در واقع همان مهارت همدلی را به دنبال دارد. به‌طور کلی آیزنبرگ سه خصیصه را
برای افراد همدل برشمرده است که باید در شخص وجود داشته باشد:
با دیگران همدردی کند، یعنی درباره نیازهای دیگران نوعی احساس نگرانی
نماید.

با دیگران اشتراک نظر داشته باشد، یعنی قادر باشد خود را به جای دیگران
بگذارد و به مسائل از نگاه آنان بنگرد.

دارای احساسات همدلانه باشد، یعنی از طریق اعمال و رفتار از خود هیجان نشان
بدهد (گاردنر، ۱۳۹۱).

مهربانی در لغت‌نامه دهخدا به معانی محبت، نوازش، شفقت، رأفت، عطوفت، عاطفه، مرحمت، مهر و محبت و گرمی نمودن، آمده است. یکی از اصول مهم در تعامل‌های بین‌فردی با دیگران، توجه به ارضای نیاز مخاطبان از طریق مهر و محبت و توجه به آن‌هاست. امام رضا (علیه‌السلام) فرموده‌اند: «نصف عقل آدمی اظهار دوستی و محبت به عموم مردم است» (حر عاملی، ج ۳، ص ۲۰۷). امام علی (علیه‌السلام) فرموده‌اند: «کسی که در برخورد با مردم از در الفت و محبت وارد شود، مردم دوستدار وی خواهند شد» (تمیمی آمدی، ص ۶۲۲). امام صادق (علیه‌السلام) فرموده‌اند: «کسی که کار خود را با لطف و مدارا انجام دهد به آنچه از مردم متوقع است نائل خواهد شد». امام صادق (علیه‌السلام) به یارانشان فرمودند: «بر مسلمانان سزد که کوشا باشند در پیوستن با هم و کمک کردن به هم در مهرورزی و همراهی با نیازمندان و در مهرورزی به همدیگر تا بوده باشید، چنانچه خدای عزوجل فرموده است: «مهربان‌اند به خویشان یا مهربانان در میان خودشان» (فتح: ۲۹)؛ با همدیگر مهربان باشید و غمناک شوید برای آنچه از کار مسلمانان در دسترس ندارید، بر همان روشی که انصار در دوران رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) داشتند» (کلینی، ج ۴، ص ۵۱۹).

۱۹. سعه‌صدر

سعه‌صدر یعنی گشادگی سینه، دریادلی، قابلیت بردباری و شکیبایی در تحمل شداید. در اصطلاح، توانایی تحمل وضعیت‌ها یا رویدادهای ناخوشایند، ناخواسته یا دشوار است. سعه‌صدر، یا گشادگی سینه، یعنی دریادل بودن، یعنی اینکه انسان بتواند مشکلات و ناملایمات را در خود هضم کند. انسان صاحب سعه‌صدر استوار است و خوشی‌ها و ناخوشی‌های گذرا روح او را متلاطم و شخصیت او را متزلزل نمی‌کنند.

حجت‌الاسلام قرائتی در چپستی سعه‌صدر می‌فرمایند: «سعه صدر» به معنای داشتن روح بزرگ است که همچون لاستیک تراکتور از امواج رد شود و تاب بر ندارد در حالی که افراد عادی مثل لاستیک دوچرخه، با اولین موج تاب

برمی‌دارند. حضرت علی (علیه السلام) فرمایند: «أَلَهُ الرَّيَاسَةُ سَعَهُ الصَّدْرُ: شرط لازم برای پذیرش هر مسئولیتی، سعه صدر است» (نهج البلاغه، حکمت/۱۷۶). دعای حضرت موسی (علیه السلام) پس از رسیدن به مقام نبوت، سعه صدر بود که از خداوند خواست: «رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي» (طه: ۲۷)؛ البته موسی از خدا درخواست کرد و خدا به او عطا نمود، ولی خداوند قبل از اینکه پیامبر درخواست کند، به او سعه صدر داد و فرمود: «أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ» (انشراح: ۱).

به منظور تحصیل سعه صدر و افزایش تحمل و صبر خویش باید همانند دیگر برنامه‌های تغییر رفتار به صورت جدی، دقیق و کامل به دستورالعمل‌های زیر عمل کنید تا بتوانید بر نیروی غضب خود غلبه پیدا کرده و آن را تحت کنترل خویش درآورید و الا بدون رعایت این امور تحصیل آن مقصود ناممکن است به هر حال توصیه‌های مؤکد ما در این باره به‌قرار زیر می‌باشند:

■ همیشه فضای ذهنی و روانی خود را برای شنیدن و دریافت رفتارهای نابجا و خلاف انتظار آماده‌سازید و به این معنا که همیشه این انتظار را داشته باشید تا دیگران با شما به بدترین شکل برخورد داشته باشند و خود را برای تحمل آن آماده کنید.

■ قبل از مواجهه با برخوردهای نابجای دیگران پاسخ خود و عکس‌العمل خوب خود را برای مواجهه با رفتارهای خلاف انتظار دیگران در ذهن خویش مرور کنید و با طرح ذهنی آماده‌شده با رفتارهای بی‌مورد دیگران برخورد کنید مثلاً با خود بگویید اگر فلان شخص به من ناسزا بگوید به حرف او توجه نمی‌کنم همچنان دوستش دارم چون گناهان من را پاک کرده و این صبر سبب تعالی روحی من می‌شود و به هر حال با این کلمات و تلقین‌ها همیشه آمادگی ذهنی و روانی خود را برای عملکردهای خلاف انتظار مردم فراهم‌سازید.

■ با خود شرط و عهد ببندید که هیچ‌گاه و در هیچ شرایطی اقدام به حرف‌های نابجا و برخورد تند و تصمیم‌گیری عجولانه نخواهید کرد و برای تخلفات خود نیز جریمه مناسب که تنبیه‌کننده است در نظر بگیرید.

■ اگر برخی موارد سریع سخن گفتید و عجولانه تصمیم گرفتید و رفتار نابجا از شما

سرزد سریع خود را سرزنش و حتی در لفظ اظهار پشیمانی نمایید و وعده‌ها و قولی که با خود داشتید را در ذهن خویش حاضر سازید.

■ از خود ارزندگی‌های نابجا و پفکی و شخصیت قائل شدن بیش از اندازه برای خود اجتناب ورزید و تنها هنجارها را رعایت کنید و لذا به سراغ رفتارهای متواضعانه همانند تقدم در سلام، هم‌نشینی مناسب با افراد پایین‌تر، ابراز ارادت به کوچک‌ترها، مصافحه و احوالپرسی با دیگران به خصوص طبقه پایین‌تر، تفریح و صحبت با دیگران اقدام کنید.

■ ذکر «لا حول و لا قوة الا بالله» را زیاد بر زبان جاری سازید و سوره والعصر را زیاد بخوانید.

■ به هنگام احساس عصبانیت، سریع تغییر وضعیت و موقعیت دهید و از آن محیط دور شوید مثلاً اگر در منزل این حادثه رخ داد لباس پوشیده و منزل را ترک کنید. در هنگام عصبانیت اگر ایستاده‌اید بنشینید و اگر نشسته هستید بخوابید.

■ وقتی که با امور عصبانیت‌آفرین مواجه هستید برای مدتی (حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه) راه دریافت‌های حسی خود را سدسازید مثلاً جلوی گوش خود را بگیرید و چشمان خود را ببندید و سر خود را پایین‌اندازید تا دریافت‌های عصبانیت را تحت کنترل شما درآیند و موجب تحریک بیشتر شما نشوند.

■ اگر رفتار و یا صفتی که در شخصی هست موجب عصبانیت شما شده است آن رفتار را شوخی تلقی کرده و به شکلی خود را از تیررس آن‌ها دور در نظر بگیرید یعنی به گونه‌ای از مخاطب قرار گرفتن خویش در برابر رفتارهای دیگران پرهیز کنید مثلاً از مشاهده کسی که فحش می‌دهد با خود بگویید مخاطب او من نیستم و در این هنگام از صحنه دور شده و راه دریافت‌های حسی را سدسازید تا بیشتر مورد هجوم قرار نگیرید.

■ برای توجیه رفتارهای خلاف‌انتظاری که از دیگران سر می‌زند توجیه مناسب داشته باشید و آن‌ها را مقصر تلقی نکنید تا موجب شود به خود اجازه عکس‌العمل بدهید مثلاً بگویید خودم از این فرد بدتر رفتار می‌کنم او اشتباه گرفته مقصر نیست اشتباه من باعث رفتار نامناسب او شده است.

- به نظرات و عقاید دیگران احترام قائل شوید و به دیده احترام به آن‌ها بنگرید و حتی محترمانه با آن‌ها رفتار کنید.
- به‌منظور تقویت اراده و حفظ سعه‌صدر از تفریحاتی همانند صحرانوردی، کوهنوردی، شنا، اسب‌سواری، پیاده‌روی در صبح زود بهره‌گیری کنید.
- در برخی کارهای مهم با مشورت خواستن از دیگران تصمیمات خود را استحکام بخشید و از اقدامات عجولانه و خام بپرهیزید.
- بیشتر با افراد حلیم‌صبور و غیرعصبی معاشرت کنید و از دوستی و حرف‌شنوی افراد تندمزاج بپرهیز کنید.
- همیشه خودتان و رفتارتان را دوست و صحیح تلقی نکنید و احتمال خطا در کارهای خود را بدهید.
- سعی کنید به‌عنوان تمرین گاه‌گاهی با افرادی که سلیقه آن‌ها را نمی‌پسندید برخورد کوتاه‌مدت داشته باشید و با صاحبان دیگر انظار مرادوه کوتاه‌مدت داشته باشید.

۲۰. اصل تغافل

در لغت‌نامه دهخدا تغافل به معانی غفلت نمودن، به‌قصد غافل شدن از چیزی، ناآگاهی نمودن، خود را غافل وانمودن، غفلت و بی‌خبری و بی‌التفاتی آمده است. «تغافل» از ریشه «غفل» در لغت به معنای نادیده انگاشتن، چشم‌پوشی عمدی و خود را به‌غفلت زدن است (واسطی زبیدی، ۱۳۷۵). تغافل، یکی از روش‌های قابل توجه در تربیت است و در بخش‌های مختلف زندگی از اهمیت بالایی برخوردار است. تغافل در نگاه علم اخلاق؛ یعنی این که انسان‌ها در برابر برخی از اشتباهاتی که از دیگران انجام می‌گیرد - اما این اشتباهات سهوی‌اند یا از نوع خطاهایی هستند که هنوز به مرز جرم و گناه سنگین نرسیده‌اند - تغافل و چشم‌پوشی کند و خود را به‌غفلت بزند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷).

در حدیث معروفی که از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله (شیخ صدوق، ج ۴، ص ۳۸۷)، امام علی علیه السلام (شیخ صدوق، ج ۱۳، ص ۵۳)، امام سجّاد علیه السلام (خزاز رازی، ص ۲۴۰،

ابن شهر آشوب مازندرانی، ج ۳، ص ۳۳۴)، امام باقر (علیه السلام) حلی، یحیی بن سعید، نزهه الناظر فی الجمع بین الأشباه و النظائر، ص ۱۰۰) و از امام صادق (علیه السلام) درباره «تغافل» نقل شده است، چنین می‌فرمایند: «مصلحت همزیستی سالم و معاشرت با مردم در پیمان‌های است که دوسوم آن هوشیاری و یک‌سوم آن تغافل باشد» (ابن شعبه حرانی).

انسان‌های غیرمعصوم، در طول زندگی خویش، کم‌وبیش، عمدی یا سهوی مرتکب اشتباهات کوچک و بزرگ می‌شوند و کمتر کسی یافت می‌شود که مرتکب اشتباهی نشود یا خود را مصون از آن بداند. از سوی دیگر، خُرده‌گیری و بازخواست از دیگران درباره اشتباهات سهوی یا خطاهایی که هنوز به مرز جرم و گناهی سنگین نرسیده، چندان خردمندانه و پسندیده نیست و در این‌گونه موارد، عقل و شرع بر چشم‌پوشی و گذشت، نظر دارند. اینجا است که تغافل معنا پیدا می‌کند که در این مواقع، تغافل و چشم‌پوشی و خود را به غفلت زدن در برابر این نوع از خطاها و اشتباهات دیگران، لطیف‌تر و سازنده‌تر از برخورد است.

به‌طور مثال اگر پسر خود را در خیابان درحالی که سیگار کشیدن یا ارتباط با جنس مقابل ببینید؛ بدترین کار ممکن این است که جلو بروید و با او برخورد کنید. این رفتار لحظه‌ای و تند، از لحاظ اخلاقی و تربیتی اشتباه‌ترین رفتار ممکن است. اما روش درست، استفاده از اصل تغافل است. یعنی اینکه سریعاً روی خود را برگردانید و اجازه ندهید فرزندتان متوجه حضور و توجه شما شود و از آنجا دور شوید؛ گویی که اصلاً او را ندیده‌اید. اصل تغافل یعنی اینکه در آن لحظه وانمود کنید که او را ندیده‌اید و اصلاً متوجه کار او نشده‌اید ولی فوراً به‌طور جدی به علت کار او فکر کنید که چرا این کار از فرزند شما سرزده است، و اینکه آیا شما در شکل‌گیری چنین رفتاری نقش داشته‌اید؟ یا اینکه چگونه می‌توانید در ترک این رفتار به شیوه‌ای غیرمستقیم او را یاری کنید؟ فکر کنید که چرا این اتفاق افتاد و چه کم‌کاری از طرف من، باعث سیگاری شدن فرزندم شده است؟

اگر فرزند شما پولی را از جیب یا کیف شما بدون اجازه شما برداشت، بعد از اطلاع از این کار، نباید از تنبیه استفاده کرده یا به او بگویید: «ای بچه‌دزد» و یا

در حضور دیگر اعضای خانواده او را کتک زده تا دیگر این عمل را تکرار نکند. این کار شما موجب تثبیت برچسب ذهنی «دزد» در ذهن و روان این بچه و سایر اعضای خانواده خواهد شد و آینده سالم او را در معرض خطر و تخریب جدی قرار خواهد داد. «اصل تغافل» به ما می‌گوید؛ پس از اطلاع، خودتان را به بی‌اطلاعی بزنید، بعد غیرمستقیم از موارد تربیتی روان‌شناختی استفاده کنید؛ مثلاً در قالب ذکر یک داستان به او بفهمانید که کار حرام انسان را به عاقبت بد مبتلا می‌کند، روح انسان را سیاه و پلید می‌کند، موجب عذاب اخروی می‌شود، انسان را از چشم دیگران می‌اندازد. البته باید به این نکته بیندیشید که ممکن است شما در تأمین احتیاجات فرزندتان اندکی کوتاهی کرده‌اید که او، مجبور به ارتکاب به این عمل شده است. دیگر افراد خانواده را به هیچ‌وجه نسبت به این عمل فرزند، آگاه نکنید در همه حال مواظب او باشید که این عمل عادت او نشود و حتماً احتیاجات معقول او را در زمان مناسب برآورده نمایید.

البته استفاده از اصل تغافل منحصر به تخلفات شخصی، جزئی و فردی است و در همه امور زندگی به استفاده از آن توصیه نشده است. امام علی (علیه السلام) در این زمینه می‌فرمایند: «قدر و منزلت خود را با تغافل و چشم‌پوشی نسبت به امور پست و کوچک بالا برید ... و زیاده از اموری که پوشیده و پنهان است تجسس نکنید که عیب‌جویان شما زیاد می‌شوند ... و با چشم برهم نهادن از دقت بیش از حد در جزئیات، بزرگواری خود را ثابت کنید» (ابن‌شعبه حرانی، ص ۲۲۴). بیشترین توصیه به تغافل در موارد تربیتی و در ارتباطات بین فردی است که می‌تواند آثار مثبتی داشته باشد از جمله:

موجب گوارایی زندگی و مثبت‌اندیشی ما نسبت به دیگران شده و از حمل اعمال دیگران به وجه منفی، جلوگیری و از تلخی روابط زندگی می‌کاهد. در سخن حکیمانه امیر مؤمنان علی (علیه السلام) آمده است: «هر کس تغافل نوزد و از بسیاری از امور -خلاف دیگران- چشم‌نپوشد، زندگی‌اش تلخ می‌گردد (تمیمی آمدی، ص ۶۶۴).

حفظ حرمت؛ خرده‌گیری، ایراد و تنبیه موجب شکستن هیبت فرد می‌شود که

با تغافل از این آسیب نیز مصون می‌مانیم. مرزها، حرمت‌ها و روابط تعاملی بین افراد باید مصون بماند. امام صادق (علیه‌السلام) می‌فرمایند: قدر و منزلت خود را با تغافل بزرگ دارید (محدث نوری، ج ۹، ص ۱۵۹).

خوش‌نامی؛ هر کسی به‌طور طبیعی خواهان خوش‌نامی خود است و از بدنامی و نکوهش دیگران در هراس است. یکی از آثار خوب تغافل، خوش‌نامی است. امام علی (علیه‌السلام) می‌فرمایند: «تَغَافَلُ يُحْمَدُ امْرُكًا»؛ تغافل کن تا کارت مورد ستایش قرار گیرد (تمیمی آمدی، ص ۳۲۴).

موجب قبح شکنی نمی‌شود، در صورت برخورد تند با جوان، زشتی عمل فرد از بین می‌رود و موجب جری شدن فرد و تکرار اشتباهات او خواهد شد. در واقع جریان تعامل با او را پاره کرده و پل رابط بین خود و او را خراب کرده‌ایم. در این صورت نمی‌توان انتظار ترمیم روابط و بهبود شرایط را داشت. چون همیشه اثر حرف‌های زده‌شده باقی است و به‌قول معروف: «جای زخم خوب می‌شود، ولی جای زخم‌زبان همیشه باقی می‌ماند».

از ایجاد چهره بد و ترسناک از ما در نظر دیگران جلوگیری می‌کند و شخصیت دو طرف حفظ می‌شود. برخورد با جوان خطاکار در مقابل جمع و یا حتی وقتی به خاطر کار اشتباه با او رودررو می‌شوید، از شخصیت و ابهت هر دو طرف کم می‌کند و حتی ممکن است شخص خاطی از شما کینه به دل بگیرد. در حالی که اصل کار شما تربیتی بوده نه شخصی! به همین دلیل باید یک کار تربیتی درست را به شیوه درست انجام داد تا اثر مطلوب را بجا بگذارد نه اینکه موضوع را شخصی‌سازی کند.

زمینه گذشت در جهت ایجاد تحول مثبت به وجود می‌آید. در حکایات دینی بارها و بارها شنیده‌ایم که با گذشت و ندیده گرفتن خطای افراد توسط بزرگان و حکیمان، باعث پشیمانی، حیا و تحول مثبت در فرد شده است. پس شما هم سعی کنید خطای دیگران و به‌خصوص جوانان را، نادیده بگیرید.

۲۱. ابراز وجود، منانت و قاطعیت

ابراز وجود یکی از مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی است که می‌تواند میزان دلهره شما را کاهش داده، اعتمادبه‌نفس را جایگزین آن نموده و تسلط شما را بر خود و محیط اطرافتان به نحو چشمگیری افزایش دهد. ابراز وجود؛ بازگو کردن احساسات، نیازها، خواسته‌ها و تمایلات گوینده برای فرد دیگر که در واقع راه برقراری یک ارتباط حیاتی با انسان‌های دیگر است. ابراز وجود با رفتار تهاجمی و یا تکروری کردن، متفاوت است و نگرش و روش شما در ارتباط با دیگران است. مشکل در ابراز وجود، ارتباط مستقیم با تصویر ذهنی مشخصی دارد که از خود داریم. اینکه شما چه تصویری از خود دارید و چگونه دوست دارید کارها را انجام دهید و توقعتان از نتیجه کار چیست دقیقاً همان چیزی است که به دیگران نمایش می‌دهید. تصویری که هرکسی از خودش دارد، همان خودپنداره است. خودپنداره ما در برقراری تعامل با دیگران چیست؟ آیا خود را برتر از دیگران می‌دانید یا حقیرتر از دیگران؟ راه‌های متفاوتی برای ابراز وجود کردن، وجود دارد.

خیلی از افراد در بیان احساسات، حرف زدن و انتقال مطلب خود، دچار مشکل هستند. یکی از مواردی که خیلی‌ها با آن مشکل دارند، ابراز عقیده کردن است. بعضی افراد ترجیح می‌دهند اگر قرار است در مورد موضوعی بحث شود، صحبت نکنند یا وارد بحث نشوند. گاهی افراد با وجود تخصص در زمینه‌های خاص و مطالعات فراوان، به علت این که در صحبت کردن در جمع با مشکل روبه‌رو هستند، جرأت ابراز وجود پیدا نمی‌کنند. معمولاً در ابراز وجود کردن سه وضعیت داریم:

کسانی که متکلم وحده‌اند. در جمع بیشتر از بقیه صحبت می‌کنند و اجازه صحبت کردن به دیگران را نمی‌دهند. مهم‌ترین اشکال چنین شخصیت‌هایی این است که همیشه اطلاعات زیادی به دیگران می‌دهند، در حالی که اطلاعات کمی از آن‌ها به دست می‌آورند و ضمناً هرچقدر بیشتر صحبت کنند، امکان بروز خطا و اشتباه هم در مکالماتشان بیشتر ظهور می‌یابد.

کسانی که اصلاً صحبت نمی‌کنند و ساکت هستند. این دسته از افراد هم اطلاعات زیادی به دست می‌آورند، در حالی که اطلاعات بسیار کمی از خود بروز می‌دهند،

درواقع این افراد «تودار» هستند. ولی این تودار بودن به مفهوم احساس حقارت شخصی هم تلقی می‌گردد که فرد بیش از اندازه مأخوذ به حیاست و از بیان حداقل مکالمه در جمع هم کناره‌گیری می‌کند. از نظر روان‌شناختی هر دو دسته این افراد، مشکلاتی حل نشده و نیاز به خدمات مشاوره‌ای دارند.

کسانی که در صحبت کردن حالت اعتدال دارند. می‌دانند چه می‌گویند و برای چه کسی صحبت می‌کنند و به دیگران هم فرصت اظهار نظر می‌دهند. در گفتگوهای دو یا چند نفره، نه پیش‌روی و افراط می‌کنند و نه عقب‌نشینی و پس‌رفت. تا آنجا که امکان دارد مستند حرف می‌زنند و امکان تبادل نظر با دیگران و بهره‌برداری از نقطه نظرات آن‌ها را هم برای خود محفوظ دارند.

حالت افراط و متکلم وحده بودن یا تفریط که همان سکوت است، هر دو جزء رابطه یک‌طرفه است. در صورتی که حالت متعادل که هم حرف بزیم و هم به دیگران اجازه حرف زدن بدهیم، یک رابطه دوطرفه و فرصت دادن طرفین به هم برای ابراز وجود کردن است.

آگاهی و تنظیم میزان صحبت کردن گوینده، به گونه‌ای که متغیرهای مهمی همچون؛ در حد فهم مخاطب باشد، با وضع فعلی او هماهنگی داشته باشد، خارج از حوصله و وقت او نباشد، را نیز در نظر داشته باشد.

رفتار قاطعانه یک رفتار بین فردی است که شامل ابراز صادقانه افکار و احساسات است، به نحوی که از نظر اجتماعی مناسب بوده و احساسات و آسایش دیگران نیز در آن مدنظر باشد به‌طور کلی قاطعیت (جرات‌مندی) را می‌توان توانایی ابراز صادقانه نظرات، احساسات و نگرش‌ها بدون احساس اضطراب دانست. جرات‌مندی همچنین شامل دفاع فرد از حقوق خود است، به شکلی که حقوق دیگران پایمال نشود.

زندگی ما مجموع دو چیز است:

۱. رویدادهایی که ما با آن‌ها برخورد می‌کنیم.

۲. برخوردهایی که ما با رویدادها داریم. بعضی از مشاوران معتقدند بخش دوم زندگی ما، یعنی برخوردهایی که ما با رویدادها داریم مهم‌تر و بیشتر تحت تأثیر

و کنترل ما هستند. ما در کل روند زندگی، با مسائل مختلف، سه نوع برخورد متفاوت داریم:

منفعلان: در این نوع ارتباط، فرد با عذرخواهی افراطی و کوچک انگاری خود، بدون ابراز وجود، بدون اعتماد به نفس، حالت تسلیم شدن و پذیرندگی بیش از حد لازم، تمامی افکار، احساسها و حقوق شخصی خود را به نفع طرف مقابل نادیده می‌گیرد.

پرخاشگرانه (تهاجمی): در این نوع ارتباط فرد با تهدید کردن و تزییع حق دیگران، مبتنی بر تندخویی و عصبانیت، به صورت توهین آمیز برخورد می‌کند. **جرات‌مندانه (فعالانه یا قاطعانه):** یک رویکرد تعاملی و بهترین شکل از ارتباط است، به گونه‌ای که ابراز عقاید، احساسات و افکار به شیوه مناسب، مبتنی بر ابراز وجود و اثرگذاری، در عین حفظ آرامش و برخورد منطقی به انجام می‌رسد. در همه تعاریف ابراز وجود توأم با متانت، بر احترام به حقوق دیگران و ایجاد تعادل بین حقوق خود و دیگران تأکید شده است. هر کدام از سبک‌های ارتباطی فوق دارای اجزایی شامل باورها، رفتارها، رویارویی، تجربه احساسات، تأثیری که می‌تواند بر دیگران بگذارند، می‌شود.

در سبک پرخاشگرانه باور فرد بر این است که همه باید مثل من باشند، من هرگز اشتباه نمی‌کنم، همیشه حق با من است و تو اشتباه می‌کنی و فرد همیشه خود را همه چیزدان می‌داند این گونه افراد ذهنشان بسته است و اجازه ورود هیچ نوع اطلاعاتی را نمی‌دهند و به طور کلی شنونده‌ای ضعیف هستند، خود را رئیس می‌دانند و دیگران را تحقیر می‌کنند. حتی ممکن است دیگران را مورد حمله کلامی - فیزیکی قرار دهند. افرادی که سبک برقراری ارتباطشان پرخاشگرانه است رفتار خشم را در دیگران برمی‌انگیزند و باعث ایجاد مقاومت - برخورد دفاعی - دروغ‌گویی - پنهان کاری در فرد مقابل می‌شوند.

باور افراد با سبک منفعلان این است که هرگز عواطف واقعی خویش را ابراز نکن، طوفان ایجاد نکن، مخالفت نکن، دیگران از تو بیشتر حق دارند و یا به دردسرش نمی‌ارزد. این گونه افراد همیشه به صورت غیرمستقیم موافق انجام کار

و محتاط می‌باشند. سعی می‌کنند هوای هر دو طرف را داشته باشند و دائماً بدون آنکه لازم باشد عذرخواهی می‌کنند، به‌جای اقدام کردن شکوه و شکایت می‌کنند و اجازه می‌دهد دیگران برایش تصمیم بگیرند این‌گونه باورها و رفتار در این افراد باعث می‌شود تا پرتوقع کردن دیگران می‌شود و دلیل تراشی را در دیگران برمی‌انگیزد.

اما سبکی که از همه مهم‌تر و لازم است ما بر اساس آن عمل کنیم و این سبک را به فرزندانمان نیز آموزش دهیم سبک جرأت‌مندانه یا همان ابراز وجود است. حال ببینیم باورها، احساسات و تأثیری که این‌گونه افراد بر دیگران دارند چیست؟

باور افراد با ابراز وجود قاطعانه این است که هم خودش و هم دیگران ارزشمند هستند، هم دیگران و هم من حرف‌های درست و منطقی داریم. این افراد گوش‌دهنده فعال و کارآمدی هستند، محدودیت و انتظارات را ابراز می‌دارند هرگونه مشاهده‌ای را بیان می‌کنند و از همه مهم‌تر مراقب احساسات دیگران نیز هستند و به دیگران برچسب نزده و پیش‌داوری و قضاوت نمی‌کنند انتظارات این افراد واقع‌بینانه بوده و منصفانه و عادلانه رفتار می‌کنند در رفتار غیرکلامی این جملات را بیان می‌کنند که:

- انتخاب من این است که ...

- من فکر می‌کنم که ...

- به نظر من ...

این افراد با این نوع ارتباط، برخورد و رفتار مثبت، باعث افزایش احترام و عزت‌نفس در خود و دیگران می‌شوند. رفتار جرأت‌مندانه به فرد کمک می‌کند که بتواند احساسات خود را ابراز کند، روابط خود را بهبود بخشد، اگر لازم باشد به شیوه‌ای معقول و منطقی، اعتراض کند، نظر متفاوت خود را به‌خوبی بیان کند، درخواست کند. بتواند محکم نه بگوید، به خود اطمینان داشته باشد، اعتمادبه‌نفس خود را افزایش دهد، احترام دیگران را نیز جلب کند، توانایی تصمیم‌گیری خود را بهبود بخشد و حقوق خود نیز را حفظ کند. علاوه بر موارد

- پیش گفته، جرأت ورزی متین، در موقعیت‌های زیر هم به دردتان می‌خورد:
- تعامل سازنده و مثبت با هر انسان دیگری
 - برخورد درست با مخالفت دیگران
 - تقاضای معقول از دیگران
 - جلوگیری از تعارضات پرخاشگرانه غیرضروری
 - اعلام موضع خود بدون ناراحتی یا احساس حقارت
 - در تصمیم‌های جمعی برای ورود به دنیای این افراد حداقل باید از مراحل زیر عبور کنید:

الف) آماده شدن برای اعلام موضع

ابتدا از موضع خود مطمئن شوید، یعنی مشخص کنید که می‌خواهید بگویید بله یا خیر. اگر مطمئن نیستید، بگویید که برای پاسخ دادن باید کمی فکر کنید. به شخص مقابل بگویید که بداند چه زمانی پاسخ خواهید گفت و پیش از آن وقت شما را نگیرد.

اگر شما کاملاً متوجه نشده‌اید که فرد مقابل از شما چه تقاضایی دارد، از او توضیح روشنی بخواهید. گاهی اوقات تصویر ذهنی ایجادشده در ذهن ما با آن چیزی که در ذهن گوینده است، متفاوت است که در این صورت، باید با دریافت توضیحات بیشتر، به یک تصویر واضح که در ذهن هر دو نفر، یک چیز مشخص با مختصات معلوم، را ایجاد می‌کند برسیم. در یک کلام یعنی باید روشن‌سازی صورت گیرد.

ب) اعلام موضع با جمله سه‌بخشی

بخش همدلانه یا بازخورد مثبت: این بخش که با کلمه «من» شروع می‌شود فضا را دوستانه می‌کند و از پرخاشگرانه بودن جمله‌تان جلوگیری می‌کند. همچنین طرف مقابل معمولاً می‌فهمد که شما علت درخواست و مشکل او را درک کرده‌اید: «من می‌دونم که تو موبایل من رو لازم داری...»

بخش استدلالی: در این بخش دلیل یا دلایل تصمیم خودمان را اعلام می‌کنیم.

این دلایل باید تا حد ممکن کوتاه، واضح و روشن باشند. یادتان باشد آوردن دلیل اضافی به ضرر خودتان تمام می‌شود: «اما چون تصمیم گرفتم موبایلم رو به کسی قرض ندهم/ یا/ چون در طول روز به موبایلم احتیاج پیدا می‌کنم...» بخش قاطع اعلام تصمیم: خیلی‌ها به این بخش نمی‌رسند و به همین خاطر جمله ناتمامشان موجب می‌شود طرف مقابل سوءاستفاده کند و سکوت در این بخش را دلیل بر رضایت بگیرد. در این بخش ما تصمیممان را بدون تعارف اعلام می‌کنیم: «موبایلم را نمی‌توانم به شما بدهم».

۲۲. تعامل

گفتیم که تعامل؛ فرآیندی پویا و پیوسته مبتنی بر همگرایی است که در آن با استفاده از گفتار و نوشتار، علائم و رفتار، فکر، پیام یا اطلاعات با یک هدف مشخص، مبادله می‌شوند.

باید توجه داشته باشیم که ارتباط متقابل تنها به بخش کوچکی از زندگی ما محدود نمی‌شود، بلکه هرگاه سعی در تبادل افکار با دیگران داریم با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنیم و چگونگی اثربخشی ما در این عمل در نهایت به میزان توفیق ما در ایجاد ارتباط با آن‌ها بستگی دارد. مردم به‌طور متوسط حدود ۳۵٪ از اوقات روزانه خود را از طریق برقراری تعامل و گفتگو کردن با دیگران سپری می‌کنند. قدرت و توانایی بالا در برقراری روابط مؤثر با دیگران موجب افزایش ضریب نفوذ و تأثیر شما در تعامل با دیگران می‌شود. هر انسانی برای ایجاد ارتباط با دیگران و انتقال پیام‌های خود و پیشبرد زندگی‌اش از راه‌ها و روش‌های متنوع و بعضاً منحصر به فردی استفاده می‌کند.

اجزای برقراری تعامل

برای برقراری تعامل، شش جزء مهم وجود دارد:

الف) فرستنده؛ فردی به‌عنوان فرستنده پیام که در واقع آغازکننده تعامل است. مهم‌ترین نکته برای فرستنده این است که بداند مخاطب او چه کسانی هستند،

سن و سال و تحصیلات و وضعیت عمومی آن‌ها را بدانند، تا بتواند مطالب خود را در حد فهم آن‌ها، تنظیم و ارائه نماید. فرستنده در هنگام صحبت و ارسال پیام، باید تن صدا و حالت‌های خود را به‌گونه‌ای با جمع مخاطبان خود، هماهنگ سازد.

ب) گیرنده؛ فردی به‌عنوان دریافت‌کننده پیام که مخاطب اصلی فرستنده بوده و طرف مقابل این رابطه است. مهم‌ترین نکته برای مخاطبان این است که گوش دهنده فعالی باشند تا بتوانند ارتباط درستی را با گیرنده برقرار کرده و در صورت لزوم به او بازخورد داده یا سؤالات خود را از وی پرسند. تفصیل این بحث در فصل فنون تعامل مؤثر ذکر خواهد شد.

ج) پیام؛ پیام همان چیزی است که همه ما هر روزه در روابطمان به یکدیگر منتقل می‌کنیم. محتوایی که در قالب صحبت و به‌صورت زبانی (کلامی)، نوشتاری، تصویری و یا به‌صورت تلفیقی ارسال می‌شود.

حداقل سه عامل در هر پیامی وجود دارد:

رمزها یا کدهای پیام: در این قالب کدها، نمادهایی هستند که قادر باشند به شیوه‌ای ساخته شوند که برای برخی از افراد دارای معنی باشند. محتوای پیام: مطالب درون پیام‌اند که توسط منبع برای بیان هدف او انتخاب شده‌اند.

نحوه ارائه پیام: تصمیم‌هایی هستند که شما یا طرف مقابلتان به‌عنوان منبع ارتباط، انتخاب تنظیم و ترتیب کدها می‌گیرید.

د) فرای پیام؛ پیام‌هایی که نه از زبان گفتار، بلکه از رفتار واضح و روشن گرفته تا نگاه‌ها، اشارات، حالات کلی و اندامی بدن، زبان حرکات بدن مثل؛ دست‌ها، پاها، جایگاه سر، زبان چهره و صورت، چگونگی آرایش صورت و امثالهم به مخاطب منتقل می‌شود. این بحث بسیار گسترده است که در یک فصل جداگانه به تفصیل مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

ه) بازخورد؛ به معنی عکس‌العمل، نوعی برگشت پیام و فرای پیام ارتباطی است که در آن، گیرنده به‌طور آگاهانه به پیام و فرای پیام‌های فرستنده واکنش نشان

می‌دهد. این پیام‌ها، به فرستنده امکان می‌دهند تا وضعیت ارتباطی خود را با مخاطبانش ارزیابی کند. نظام‌های سالم ارتباطی، بازخورد را فرصتی برای اصلاح خود قلمداد می‌کنند. اطلاعات حاصل از نتیجه اعمال که مبنای اعمال آتی را فراهم می‌سازد.

فرایند و یا عکس‌العملی که گیرنده پیام پس از تفسیر و ارزیابی پیام بر اساس درک فکر و یا تفسیر رمز دریافت‌شده به فرستنده پیام ارسال می‌دارد. بازخوردها در واقع انعکاس داوری شما نسبت به فعالیت‌ها و نتایج تعامل با مخاطبان است. فعالیت‌های یادگیری جوان از طریق بازخورد، در مسیر انتظارات درست قرار می‌گیرد. با وجود بازخورد توصیفی است که ارزش‌یابی، رشد‌دهنده، توانمند ساز و پویا می‌شود.

درک و تفسیر: یکی از مباحث مهم در بحث بازخورد، این است که؛ فرد مخاطب شما از محتوای کلام شما و نیز دیدن واکنش‌های غیرکلامی (زبان بدن) شما، درک و تحلیلی از این مجموعه (کلام + غیرکلامی) برای خود خواهد داشت و واکنش خود را نسبت به شما، بر اساس آن درک شخصی، تنظیم خواهد نمود. یک اشکال شناختی مهمی که در اینجا بروز می‌کند این است که درک و تحلیل مخاطب از کلام و فرایم‌های شما، لزوماً با خواست و نیت شما از ارائه آن‌ها یکسان نبوده و برحسب مجموعه‌ای از متغیرها، این درک و تحلیل، متفاوت است. مثلاً زمینه فرهنگی و خانواده‌ای که فرد در آن رشد کرده، میزان تحصیلات و مطالعاتی که داشته، در این بین نقش واسطه‌ای بسیار مهمی دارند که کلام و فراکلام، را مثبت یا منفی برداشت و برای خود تحلیل ارزشی نماید. برحسب نوع برداشت مثبت یا منفی، مخاطب شما واکنش خود را مثبت یا منفی، تنظیم خواهد کرد. جالب‌تر این است که شما هم با دیدن نوع واکنش مخاطب، با لحاظ همان متغیرها و درک و تحلیل شخصی که در شما نسبت به آن واکنش‌ها به وجود می‌آید، خود را برای واکنش جدید آماده می‌کنید و این چرخه تعاملی بین شما، به همین نحو ادامه پیدا می‌کند. به همین دلیل لازم است در یک تعامل سازنده و اثربخش، تسلط کافی بر زمینه فرهنگی، مفاهیم واژه‌ها و نمادها،

حالات، حرکات و زبان بدن که در تحلیل ذهنی ما نقش مهمی دارند، داشته باشیم و البته در عین حال تلاش کنیم همه این موارد را با حسن ظن، به صورت حمل بر صحت، برداشت مثبت نماییم تا از ایجاد ذهنیات مغشوش که مانع واکنش‌های مفید و سازنده در روابط تعاملی با جوانان می‌شود، به دور باشیم. قانون اثر ترندایک می‌گوید: عملی که به وسیله محرکی فراخوانی شود و با پیامدی مطبوع یا پاداش دنبال شود، با ظهور دوباره محرک، میل به تکرار آن خواهد بود؛ عملی که با پیامدی نامطبوع یا با تنبیه دنبال شود، میل به عدم تکرار آن است (سیف، ۱۳۸۵).

بازخورد می‌تواند به دو صورت مثبت یا منفی جلوه‌گر شود. ارائه بازخورد مثبت، موجب تقویت گفتار و رفتار فرد شده و احتمال تکرار آن را افزایش می‌دهد و ارائه بازخورد و واکنش منفی، به صورت یک اقدام تنبیهی در نظر فرد جلوه کرده و احتمال تکرار گفتار و رفتار را در فرد، کاهش می‌دهد. در واقع فرد با دریافت بازخورد منفی در جهت اصلاح گفتار و رفتار خود عمل می‌کند تا از حس بدی که از دریافت بازخورد منفی دریافت کرده، در امان بماند. بهترین روش تغییر رفتار در چنین حالتی این است که با گفتگوی عاطفی، بعد شناختی و منطقی فرد را هم در جهت این تغییر تقویت کرده و در واقع فرد را اقناع نماییم تا با تغییر نگرش ایجادشده در فرد، امکان بازگشت گفتار یا رفتار نامطلوب را در موقعیت‌های دیگر، به خصوص زمانی که ما هم که ارائه‌دهنده بازخورد منفی بوده‌ایم، حضور نداریم کاهش دهیم. اگر فرد اقناع نشود، از تکرار رفتار نامطلوب در حضور ما امتناع خواهد کرد ولی در موقعیت‌های دیگری که ما حضور نداریم، رفتار نامطلوب را به دلیل اینکه، قبول نکرده نامطلوب است ادامه خواهد داد.

با دریافت هر بازخورد، برای مخاطب روشن می‌شود که در چه وضعیتی قرار دارد و باید به چه فعالیت‌هایی پردازد. هم‌چنین چه انتظاراتی از او دارند و کدام انتظارات، اهمیت بیشتری دارد. در حقیقت بازخورد، هسته مرکزی فرآیند یاددهی و یادگیری است. لذا بازخورد باید بر روی انتظارات و فعالیت‌های جوان متمرکز باشد و به گونه‌ای صورت گیرد که به دانش‌آموزان کمک کند تا خطاها

و اشتباهاتشان را در جریان یادگیری کاهش دهند و وظایف خود را با دقت بیشتر اجرا کنند. در واقع بازخورد، نه تنها به جوانان درباره چگونگی مهارت و دانشی که کسب کرده‌اند اطلاعات می‌دهد، بلکه به آن‌ها می‌گوید که چگونه مهارت‌ها و دانش خود را ارتقا دهند. به این ترتیب، دامنه تجربیات جوان در جریان تعامل توسعه می‌یابد.

اهداف مهم ارائه بازخورد

- آگاهی و شناخت وضعیت موجود فرد
- اصلاح و تغییر لازم در فرد
- تنظیم فاصله تا وضعیت مطلوب (نشان دادن وضعیت فرد و فعالیت‌هایی که باید انجام دهد).
- شکوفایی و پویایی آموزش که منجر به تولید دانش می‌گردد.
- ایجاد نشاط در جوان و تسهیل رشد و تعالی در وی.
- روحانی برانگیزاننده و هدایت‌کننده است نه عامل انتقال دانستنی‌ها.
- جوان نه موجودی منفعل، بلکه یادگیرنده‌ای هوشمند، پویا و با همه احساس و عواطف انسانی است.
- مواد آموزشی فقط یک متن نیست بلکه انواع ابزار تعاملی دیداری و شنیداری و تجربی است تا همه حواس یادگیرنده را به کار اندازد و به یادگرفتنی‌ها عمق و گسترش و استمرار بخشد.
- کاهش خطا و اشتباه و بالا رفتن دقت جوان.
- بازخورد نه تنها درباره چگونگی اطلاعات و مهارت‌های جوان به او توضیح می‌دهد بلکه به او می‌گوید چگونه مهارت‌ها و دانش خود را ارتقا دهد.
- بازخورد کار آموزش را واقعی‌تر و ملموس‌تر می‌کند و معلم را از تصورات غیرواقعی از دور می‌سازد
- بازخورد مؤثر و سازنده روحانی موجب بازخورد متقابل مؤثر و افزایش اثربخشی و تعامل صمیمی بین طرفین خواهد شد.

انواع بازخورد

- از منظر ابزار: کتبی (به صورت نوشتاری و مکتوب)، شفاهی (به صورت گفتار کلامی و غیر کلامی یا فرایام‌ها).
- از منظر محتوا: شناختی (ادراک، داوری، استدلال، به خاطر آوردن، تفکر و تصور)، عاطفی (حالات، احساسات و هیجانات).
- از منظر منبع: مخاطب حاضر یا غایب، سایر افراد حاضری یا غایب
- از منظر زمان: در همان لحظه، پس از گذشت زمان

بایدهای مورد توجه در بازخورد

- بازخورد باید ماهیتی تجویزی داشته باشد، به طوری که فراگیرنده بدانند در تلاش بعدی، رفتار خود را چگونه و به چه مقدار اصلاح کند.
- توجه به توانایی‌های فردی
- توجه به میزان موفقیت فراگیر
- ترغیب احساس خوب جوان نسبت به خود
- شناساندن میزان موفقیت به او
- افزایش اعتماد به نفس (احساس خود کارآمدی و اعتماد به توان خود برای انجام امور)
- افزایش عزت نفس (احساس خود ارزشمند پنداری در فرد)
- ایجاد حس لیاقت و داشتن کفایت به وی
- تأثیر مثبت بازخورد بر مخاطب
- القاء حس صداقت شما به جوان یا سایر مخاطبان (حسنی، ۱۳۸۴).

ویژگی‌های یک بازخورد خوب

- صریح و روشن باشد، یعنی به وضوح مشخص نماید که مخاطب باید چه فعالیتی را انجام دهد تا انتظارات آموزشی را به خوبی محقق نماید.
- ساده و قابل فهم باشد. از به کار بردن الفاظ غامض، پیچیده، بی‌سروته و مبهم پرهیز گردد.

- ناظر بر پیشرفت‌های جوان باشد. یادآوری تغییرات مثبت و فاصله باقی مانده تا نقطه هدف به مخاطب جوان مدنظر قرار گیرد.
- پیوسته و بهنگام باشد. یعنی مخاطب باید در حین فرایند یادگیری بازخورد، دریافت دارند. در موقع بروز یا در نزدیک‌ترین زمان به عمل جوان باشد. نگذاریم سه ماه بعد بگوییم راستی سه ماه قبل فلان جا، فلان کاری که کردی، شایسته شما نبود!
- سودمند باشد. یعنی حاوی اطلاعاتی باشد که مخاطب آگاه شود، چه فعالیتی را انجام دهد تا انتظارات مورد تقاضا را به خوبی محقق کند.
- متناسب با تفاوت‌های عملکردی و جوان محور باشد. دقت در رفتارهای متنوع و متکثر جوانان و نیز ظرفیت وجودی هر کدام از ایشان، موجب ارائه بازخوردهای متفاوت به آن‌ها می‌شود. استفاده از یک روش یکسان برای همه، ضمن نادرست بودن روش، حاکی از ضعف شما در مطالعه، محدود بودن توانمندی شما، پایین بودن گنجینه لغات و در نتیجه ضعف مطالعه در شما خواهد بود. مضافاً بر اینکه تأثیر لازم را هم در مخاطب شما نخواهد گذاشت. اصولاً بر خورد یک جور با همه افراد و در نظر نگرفتن سن، تحصیلات، استعداد، هوش، توانایی‌های متفاوت فردی و مسائل فرهنگی، نقطه ضعف تعامل مثبت از طرف فرد به کار گیرنده خواهد بود.
- منبع بازخورد متنوع باشد؛ یعنی از منابع مختلف دریافت شود تا از منظرهای مختلف و متفاوت آثار و فعالیت مخاطب بررسی شود.
- از واژه‌ها و جملات و عبارات مثبت، روشن و معنادار استفاده شود. اساساً همه انسان‌ها به ویژه جوانان مشتاق دریافت کلمات و جملات با بار روانی مثبت هستند. پس حتی اگر می‌خواهیم یک مطلب انتقادی هم به مخاطب بدهیم بهتر است از واژه‌های مثبت استفاده کنیم. مثلاً به جای اینکه بگوییم: خدا بده نده، بگوییم: خدا به شما سلامتی بده یا به جای اینکه بگوییم کارت بد بود، بگوییم: یه کمی به تلاش بیشتر نیاز داری یا به جای اینکه بگوییم: ببخشید که مزاحم شما شدم، بگوییم: از اینکه وقتتون رو در اختیار من گذاشتید بسیار ممنونم.
- متناسب خصوصیات روان‌شناختی و سن جوان باشد. دانستن مجموعه مطالبی

که در فصل دوم درباره نیازها و ویژگی‌های دوره جوانی گفتیم، برای این منظور بسیار لازم و راهگشا است.

■ تفسیر درستی از خطاهای مخاطب به همراه توصیه‌هایی برای بهبود یادگیری به آنان ارائه دهد؛ به عبارت دیگر به آن‌ها کمک کند تا با محتوای مطالب عمیقاً درگیر شوند. به طور کلی یک بازخورد شامل دو بخش است:

الف) توصیف وضعیت موجود جوان؛ شامل: بیان قوت‌ها و بیان ضعف‌ها.
ب) ارائه رهنمود.

بنابراین، بازخوردهای توصیفی به جوان این امکان را می‌دهد که وضعیت کنونی خود را به خوبی بشناسد و فعالیت‌هایی را که مناسب است انجام دهد تا پیشرفت بهتری داشته باشد. روحانی نیز از این طریق دیدگاه‌های اصلاحی خود را اعلام و نتایج و تأثیرات آن را پیگیری می‌کند (حسنی، ۱۳۸۷).

مثال: معلمی که درباره یک دانش‌آموز بخواهد به والدین یا خودش بازخورد توصیفی بدهد، ضمن برشمردن موفقیت‌هایش اشاره می‌کند که «شما هنگام خواندن قرآن، جملات را از هم جدا نمی‌کنید، بنابراین بهتر است این تمرینات را انجام دهید...» این توضیحات، هم اعتماد به نفس دانش‌آموز را زیاد می‌کند و هم روش اصلاح و بهبود را به دانش‌آموز نشان می‌دهد.

نمونه‌هایی از بازخوردهای مطلوب و مثبت

با توجه به تفاوت‌های فردی جوانان با استفاده از کلام بزرگان می‌توانیم به نمونه بازخوردهای مطلوب و مثبت زیر اشاره کنیم:

بالِ مردِ حق بود دست دعا

لیس للإنسان إلا ما سعی

(مولوی)

- اگر همه چیز خوب باشد و شما برنده شوید، اسمش دیگر موفقیت نیست.
- کسی برای شکست برنامه‌ریزی نمی‌کند بلکه در برنامه‌ریزی شکست می‌خورد.
- اگر در اولین قدم موفقیت نصیب ما می‌شود، سعی و تلاش و عمل، دیگر مفهومی

نداشت.

- به کوشش به هر چیز خواهی رسید.
- توانایی شما را در مشاهده کردم و شادمان شدم.
- نوشته‌های حکیمانه شما نشان از توانمندی‌های بزرگت در انجام کارهاست.
- با اندیشیدن به چیزهای خوب زندگی می‌توانی احساس بهتری داشته باشی.
- با مهربانی رفتار کردن دوستان بسیاری می‌توانی پیدا کنی.
- گوش دادن به حرف‌های دیگران نشانه علاقه‌مندی تو به آن‌هاست.
- با داوطلب شدن برای کمک به دیگران معلوم است که یک شهروند خوبی.
- همکاری با دیگران موجب احساس مطلوب طرفین می‌گردد.
- احساس مسئولیت تو در انجام کارهاستودنی است.
- سعی کن هرروز چیزهای جدید یاد بگیری.

ویژگی‌های بازخوردهای نامطلوب

بازخوردهای نامطلوب یا غیرمجاز به دودسته تقسیم می‌شوند:

■ نخست اینکه برخی از روحانیون به اشتباه به جای بازخوردهای توصیفی (آنچه عینی و قابل مشاهده است بدون ارزش‌گذاری‌های ذهنی و شخصی) قابل فهم از واژه‌هایی مثل ۸۰٪ مردم یا جوانان فلان جور هستند. استفاده از این الفاظ مستلزم یک کار پژوهشی هستند، است و نمی‌توان و نباید رقم و آمار را بدون مبنا به کاربرد.

■ بازخوردهایی که منجر به ایجاد نگرش منفی و تنفر از مسجد شده و باور به ناتوانی را در جوان ایجاد می‌نماید یا شنیدن و خواندن آن‌ها تهدیدآمیز است. به عنوان نمونه: «نمی‌توانی، همیشه اشتباه می‌کنی، قادر نیستی، تو هیچ‌وقت نمی‌توانی، چرا نمی‌توانی مثل ... باشی، دست خطت، چرا این قدر زشت است».

در هر یک از جملات فوق، نوعی برچسب زدن و نسبت دادن صفتی منفی است که با نسبت دادن آن به جوان، او باور می‌کند که واقعاً دارای عیب و نقصی است و نمی‌تواند آن را برطرف کند. در نتیجه اعتماد به نفس و انگیزه وی برای جبران

ضعفش از بین می‌رود (خسروی، ۱۳۹۰).

روحانیان فهیم آگاه‌اند که مشاهده خطا و اشتباه در فعالیت‌های عملکردی جوان با توجه به محدود بودن سن، تجربیات و مطالعات ایشان، امری طبیعی است، آن‌ها باید این خطاها را به‌منزله ابزاری برای شناخت بهتر جوان و بهبود عملکرد وی ببینند. البته در صورتی که تحلیل درستی از خطای جوان به دست بیآورند و راه‌های عالمانه اصلاح رفتار را طی کنند. یعنی به علل اصلی و غیر روشن خطاهای جوان توجه کنند. بسیاری از خطاهای قابل مشاهده صرفاً معلول است و اگر بخواهیم از طریق حذف معلول در اصلاح رفتار بکوشیم، به خطا رفته‌ایم. بلکه باید علت یا علل به وجود آورنده معلول را کشف کنیم و تلاش نماییم با یک اقدام ریشه‌ای، که همانا در گام اول کاهش اثر علت و در گام‌های بعدی حذف علت نادرست و غیرمنطقی است به یک تغییر باثبات برسیم. در این مورد در فصل مشاوره مؤثر توضیحات مفصل‌تری ارائه خواهد شد.

بافت؛ زمینه یا موقعیتی است که ارتباط در آن روی می‌دهد. اینکه روابط بین افراد در چه مکانی واقع می‌شود؟ بعضی مکان‌ها حرمت بیشتری دارد و ارتباط عاطفی‌تر و معنوی‌تر است مثلاً ارتباطی که در حرم امام رضا (علیه السلام) برقرار می‌شود، فضای متفاوتی دارد. حتی ارتباط دونفری که در مشهد همدیگر را دیده‌اند، با خیابانی در شهر خودشان متفاوت است. ارتباط در مسجد صورت می‌گیرد یا در داخل یک اداره، این‌ها بر روی دو طرف تعامل تأثیرگذارند. مکان‌هایی که ارتباط در آن‌ها واقع می‌شود، عمومی یا خصوصی است. اگر تعامل بین دو یا چند نفر در یک مکان عمومی واقع شود، بازداری و فشار پنهان جمعی و اینکه در منظر دیگران است، عاملی است که تعامل را در چارچوب معقول‌تری به‌پیش می‌برد اما اگر در یک محیط خصوصی باشد، شرایط متفاوت بوده و تعامل افراد به خود واقعی‌شان نزدیک‌تر است.

مهم یا کم‌اهمیت بودن مکان برقراری تعامل، یکی دیگر از عوامل مؤثر در اصل تعامل است. مثل اینکه تعامل در منزل، اداره آب، مسجد، اماکن مقدسه، دانشگاه، فرمانداری، دفتر امام‌جمعه، دفتر فرماندهی و ستاد جنگ، صحن علنی مجلس

و یا ریاست جمهوری باشد، به دلیل اهمیت متفاوت مکان‌های مذکور، فشارهای کمتر یا بیشتری بر افراد وارد می‌کند و بر اصل برقراری تعامل اثرگذار است. تعامل در چه زمانی از اوقات روز اتفاق می‌افتد؛ صبح، ظهر، عصر، شب، نیمه‌شب، سحر و نیز روز و ماه و سال؟ و نیز آن روز جشن و میلاد است یا وفات و شهادت شخصیتی است؟ ایام ماه مبارک رمضان است یا ماه محرم؟ هر کدام از وضعیت‌های یادشده در برقراری تعامل البته در فرهنگ اسلامی - ایرانی بسیار مؤثرند، برخی از ایام به دلیل حرمت‌های خاصی که دارند از طرف مردم در برقراری تعامل‌ها و حفظ شئون لازم در آن‌ها، بسیار مورد توجه بوده و احترام زیادی مراعات می‌گردد.

اینکه ارتباط بین دو نفر باشد یا در حضور چند نفر واقع شود هم خیلی متفاوت است. معمولاً در هنگامی که دو نفر هستند در بیان کردن خیلی چیزها راحت‌تر بوده و با خود واقعی‌شان در تعامل حضور دارند، لذا کمتر دچار بازداری و برون‌نگری می‌شوند ولی در موقعیتی که چند نفر باشند برآورد فشار پنهان جمع حاضر برای اعضای متعامل، موجب رعایت حدود بیشتری در ادامه تعامل می‌شود.

یکی دیگر از نکات مورد توجه در این بحث، جنسیت طرفین است. آیا دو نفر تعامل از یک جنس هستند یا جنسیت متفاوتی دارند؟ در فرهنگ ما در صورتی که جنسیت متفاوت باشد، حریم‌های بیشتری هست که باید مراعات گردد. از جمله تنظیم میزان نگاه کردن که حتماً باید منقطع، کوتاه و بدون واریسی و تمرکز باشد. تنظیم میزان فاصله جسمانی با طرف مقابل که حتماً باید بیش از حد معمول با هم جنس باشد. تن صدا که باید آرام‌تر باشد. اما اگر هم جنس بودند، محدودیت‌های کمتری در این خصوص وجود داشته و ارتباط با سهولت بیشتری بین طرفین برقرار می‌گردد.

نکته دیگر، توجه به تاریخچه روابط بین تعامل کنندگان است. آیا برای بار اول است که با هم ارتباط برقرار کرده‌اند؟ در این صورت هنوز روابط سرد و رسمی است و میزان اطلاعات داده‌شده و دریافت شده با احتیاط زیادی صورت می‌گیرد

و اعتماد کافی نسبت به همدیگر وجود ندارد ولی اگر روابط دارای قدمت بیشتری باشد، طبعاً دارای صمیمیت و گرمی بیشتری بوده و از عمق بیشتری برخوردار است. البته ممکن است به دلیل سابقه گذشته روابط و شناختی که طرفین از همدیگر دارند اتفاقاً روابط سردی داشته باشند که تفصیل این موضوع از بحث حاضر خارج است.

یکی دیگر از مسائل دارای اهمیت در این بحث توجه به خرده‌فرهنگی است که طرفین تعامل که به آن وابسته هستند. اینکه اقتضات خرده‌فرهنگ چه چیزهایی است. مثلاً در بعضی از خرده‌فرهنگ‌ها احترام بسیار زیادی به افراد مسن می‌گذارند و با ورود ایشان همگی از جا برمی‌خیزند و تا قبل از آنکه وی بنشیند اگر کسی که جوان‌تر است بنشیند، این عمل وی را خیلی قبیح دانسته و چنین شخصی، انسان بی‌ادبی شمرده‌شده و از چشم دیگران می‌افتد. یا در بعضی از خرده‌فرهنگ‌ها، اظهار نظر کردن، پیش از نظر خواستن از دیگران، حاکی از ناپختگی و کم‌تجربگی فرد است و اگر این اتفاق بیفتد و تکرار شود، باعث سردی روابط اعضای آن جمع با فرد می‌شود. لذا باید به بافت، زمینه و موقعیتی که تعامل در آن‌ها واقع می‌شود توجه نمود. به‌خصوص زمانی که هدف ما یک هدف تبلیغی و جذب حداکثری افراد است این موضوع از اهمیت بیشتری برخوردار خواهد بود.

چند مورد مهم دیگری که در بحث «بافت» بر تعامل فیما بین افراد تأثیر می‌گذارد، از این قرارند: قد و وزن، رنگ و حالت مو، زیبایی چهره و نوع پوشش و رنگ آن. ظاهر مخاطب شما بر نحوه ادراک شما از او، مؤثر است. شما به‌صورت ناخودآگاه بر اساس چهره، لباس و موهای مخاطب خود احساس خوب یا بد یا عادی را در خود تجربه می‌کنید و برحسب آن، نوع پاسخ‌های شما به مخاطبتان تحت تأثیر قرار می‌گیرد. جوانی که همیشه نامرتب لباس می‌پوشد و هیچ مباحثاتی برای ظاهر خود قائل نیست، حس شما را این‌گونه برمی‌انگیزد که او فردی تنبل و کند و بی‌مبالات است که ارزشی برای خود قائل نیست و کسی که برای خودش ارزشی قائل نباشد، به‌طریق اولی برای دیگران هم ارزشی قائل

نخواهد بود. در نتیجه این ذهنیت شما، ارتباط گرم و مؤثرتان با آن جوان، تحت تأثیر این حس ناخوشایند قرار گرفته و احتمالاً سرد و با بی توجهی همراه خواهد شد. در نتیجه او هم کم کم از شما فاصله گرفته و اثری بر روی او نخواهید گذاشت. شما باید تلاش کنید به صورت آگاهانه این احساس های ناخوشایند را در خود کنترل کنید و جوانان را با هر شکل و قیافه ای پذیرا باشید تا در طول زمان بتوانید بر روی آن ها تأثیر بگذارید و الا اگر دوروبر شما نباشند که نمی تواند بر اخلاق و رفتارشان مؤثر واقع شوید.

نکته مهم دیگری که در اینجا لازم است به آن اشاره کنیم این است که ظاهر و لباس خود شما هم بر مخاطبان به ویژه جوانان اثری جذبی یا دفعی می گذارد و باید حواس خود را جمع کنیم که ظاهر آراسته خود را حفظ کنیم و استفاده از لباس با رنگ روشن برای ایجاد احساس خوب در مخاطب، ترجیح دارد. روحانیانی که خیلی مرتب و شکیل ظاهر می شوند، از نظر بینندگان افرادی موقر، پذیرا، آگاه، سازمان دهی شده، کاردان و فهیم تلقی می شوند که دیگران از دیدن آن ها «حس خوب» دارند. امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: «از طریق حلال خوش بپوش و زیبا باش، که خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد» (حر عاملی، ج ۵، ص ۶). اما آن ها که به صورت غیررسمی یا به هم ریخته یا لباس چروک و نامرتب ظاهر می شوند، به صورت ناخواسته احساس شلختگی، آشفتگی فکری، بی توجهی را به دیگران القا یک «حس ناخوشایند» را به آن ها تزریق می کنند. طبیعی است که دیگران به خصوص جوانان، که به این امور توجه دقیق تری دارند و برایشان مهم تر است، نوع تعاملشان با این دو سبک ظاهری متفاوت خواهد بود. امام صادق (علیه السلام) فرمود: «مردی به خانه رسول اعظم (صلی الله علیه و آله) آمد و درخواست ملاقات داشت. موقعی که حضرت خواست از حجره خارج شود و به ملاقات آن مرد برود به جای آئینه، جلوی ظرف بزرگ آبی که در داخل اتاق بود، ایستاد و سروصورت خود را مرتب کرد. عایشه از مشاهده این کار تعجب کرد. در مراجعت حضرت عرض کرد یا رسول الله، چرا در موقع رفتن در برابر ظرف آب ایستادید و موی و روی خود را منظم کردید. حضرت (صلی الله علیه و آله) فرمود: عایشه، خداوند دوست دارد که

وقتی مسلمانی برای دیدار برادرش می‌رود؛ خود را بسازد و خویشتن را برای ملاقات او بیاراید» (مجلسی، ج ۷۶، ص ۳۰۷).

بی‌شک، اکثر ما به اهمیت رنگ در دنیای امروز واقفیم. در دنیایی که از هر سو مورد بمباران تصویر و رنگ از سوی رسانه‌های دیداری قرار داریم، پیام‌هایی بیشتر در ذهن ثبت و ضبط می‌شود و اثرگذار است که به لحاظ بصری موردپسند قرار گیرد. رنگ، یکی از ارکان اصلی در انتقال این پیام‌ها به شمار می‌رود و در علوم مختلف از جمله جامعه‌شناسی، روان‌شناسی و هنر از جنبه‌های مختلف مورد واکاوی قرار گرفته است. در قرآن کریم و روایات، از رنگ‌های مختلف سخن به میان آمده است و به برخی تأثیرات آن‌ها پرداخته شده است. رنگ آبی، مایه آرامش، زرد، مایه شادی و روشنایی، قرمز باعث تحریک اعصاب، سبز، رنگ تمدد اعصاب، سیاه رنگی دارای کراهت و سفید، رنگی شریف، لطیف، ملیح، پاک و پاک‌دامن معرفی شده و خداوند متعال در قیامت، کسانی را که اعمال صالح انجام می‌دهند، با چهره‌ای به این رنگ محشور می‌نماید؛ لذا چهره سفید و درخشانده مؤمنان نمایانگر این خصوصیات در آنان است. قرآن در توصیف بهشت، این رنگ را از رنگ‌های بهشتی می‌داند و از برخی بهشتیان، نوشیدنی‌های بهشتی، همسران بهشتی، با این رنگ یاد می‌کند. از جمله خصوصیات این رنگ، تصور اوج لطافت، صفا و آرامش است. بهشت نیز چون سرای جاودانه و به‌دوراز خستگی، ملالت‌آوری، اضطراب و تاریکی است، با این رنگ توصیف می‌شود. با توجه به اینکه انسان با شنیدن و خواندن نام هر رنگ، آن رنگی را که موردپسند خودش است، متصور می‌شود، قرآن نیز با معرفی بهشت به رنگ سفید، مخاطب را وادار به تصور بهترین حالت این رنگ می‌کند و انسان بهترین رنگ، حالت و مکان را برای خود در سرای جاودان تداعی می‌کند؛ چه این یک عامل روان‌شناختی برای ترغیب انسان‌ها به انجام اعمال صالح و دوری از گناه است (شریفی، ۱۳۹۳).

فصل پنجم: فنون برقراری ارتباط مؤثر



سقراط:

اگر خاموش بنشینی تا دیگران به سخنت آورند، بهتر از آن است که سخن بگویی و دیگران خاموشت کنند.

فنون برقراری ارتباط مؤثر

هیچ‌یک از ما، با مهارت‌های برقراری ارتباط از مادر متولد نشده‌ایم، برخلاف تصور اکثر افراد، مهارت‌های ارتباطی، کاملاً آموختنی و تابع یادگیری مهارت‌های فردی و اجرای آن‌هاست و آگاهی از این مهارت‌ها به ما کمک می‌کند تا در برخورد با اشخاص مختلف، اعم از اعضای خانواده، دوست یا همکار، اهالی مسجد، محل و یا رابطه با جوانان و دیگران موفق‌تر ظاهر شویم.

امروزه بسیاری از اندیشمندان مشاوره، روان‌شناسی و علوم ارتباطات، بر این عقیده‌اند که مهارت‌های ارتباطی نقش بسیار مهمی در موفقیت انسان، چه در زندگی اجتماعی و چه در زندگی شخصی دارد. در برقراری ارتباط با دیگران، چنانچه یکی از طرفین ارتباط، پیام طرف مقابل را به‌خوبی دریافت نکند و

نفهمد که منظور طرف مقابل از این پیام چه بوده، ارتباط برقرار شده بی حاصل بوده و گاهی ممکن است باعث تبعات نامناسب و آزرده‌دلی‌هایی برای طرفین شود.

از مشاهده تعامل‌ها و رفتارهای افراد، می‌توان ادعا کرد که یکی از مهم‌ترین دلایل شکست‌هایی که انسان‌ها در زندگی خود با آن مواجه می‌شوند این است که قبل از اتخاذ تصمیم و مبادرت به انجام یک کار (انتخاب شغل، ازدواج، تربیت فرزند و امثال آن) تلاش کافی به عمل نیاورده‌اند که مهارت‌های ارتباطی و رفتاری لازم برای انجام آن کار را کسب کنند.

مهم‌ترین فنون برقراری ارتباط مؤثر بین فردی، شامل دو فن خوب صحبت کردن و خوب گوش کردن یا گوش کردن فعال است که این فصل را با توضیح درباره این دو فن و بعد سایر فنون، آغاز می‌کنیم.

الف) مهارت‌های آغاز صحبت (افتتاح کلام)

ریشه بسیاری از سوءتفاهمات، رنجش‌ها و اختلافات و همچنین منشأ بسیاری از مشاجرات، اختلافات و نزاع‌های خانوادگی، عدم وجود فهم متقابل در صحبت‌هاست؛ زیرا یکی از طرفین گفتگو یا هر دو طرف، حرف‌های یکدیگر را نمی‌فهمند و برداشت درستی از پیام‌های ارسال شده ندارند. درست صحبت کردن و بیان متناسب، یکی از مهارت‌های اساسی ارتباطی در برقراری یک ارتباط موفق و مؤثر است. ادبیات غنی و فرهنگ تاریخی و کهن فارسی، برای نشان دادن اهمیت این مهارت، ضرب‌المثل‌های فراوانی دارد. از آن جمله «تا مرد سخن نگفته باشد، عیب و هنرش نهفته باشد» یا «پسته بی مغز چو دهن باز کند رسوا شود» و از همه معروف‌تر این ضرب‌المثل قدیمی فارسی: «زبان سرخ، سر سبز می‌دهد بر باد».

در این بخش به ذکر مهارت‌هایی می‌پردازیم که به شما کمک می‌کند تا بهتر با دیگران ارتباط برقرار کرده و هم‌صحبتی و دوستی با آن‌ها را ایجاد و حفظ کنید. در حقیقت همه ما توانایی صحبت کردن را داریم، اما گاهی اوقات لازم است برای

ایجاد ارتباط یا استمرار و تعمیق روابط خود، مهارت‌های خوب صحبت کردن را هم از نظر کمی و هم از نظر کیفی ارتقا دهیم. برخی از افراد از صحبت کردن با دیگران طفره می‌روند یا نمی‌توانند به راحتی سر صحبت را با دیگران باز کنند و روابط مؤثری با دیگران داشته باشند. فنون نامبرده شده در زیر، شما را در این مسیر هدایت و اثربخشی رابطه‌های ایجادشده را افزایش می‌دهد:

۱. پیشگام شدن در سلام کردن؛ در سوره مبارکه نور، آیه شریفه ۶۱ می‌خوانیم: «فَإِذَا دَخَلْتُمْ بُيُوتًا فَاسَلُّوا عَلَيَّ أَنْفُسِكُمْ تَحِيَّةً مِنْ عِنْدِ اللَّهِ مُبَارَكَةً طَيِّبَةً كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ: پس هرگاه وارد خانه‌ها شدید بر خودتان سلام کنید که آن تهنیتی است پاکیزه و پربرکت از سوی خداوند؛ او این چنین نشانه‌ها را به روشنی بیان می‌کند، شاید شما تعقل نمایید. یکی از نکات اولیه در برقراری روابط با دیگران، افتتاح کلام با «سلام» است. با گفتن سلام، ما ادب و احترام خود را به طرف مقابل نشان می‌دهیم و عموماً پس از سلامی که از جانب ما ارائه می‌شود، در درون مخاطب یک «احساس خوب» نسبت به ما ایجادشده و حالت دفاعی و سردی در او کاهش پیدا می‌کند و امکان بالقوه برقراری رابطه حسنه ایجاد می‌شود. در اینجا لازم است که گام به گام با صحبت کردن در مورد مسائلی که عموماً افراد در مورد آن‌ها، متفق‌القول‌اند، شروع کنیم و اصول پیش‌گفته در مورد روابط اثربخش را رعایت کنیم تا با گذشت زمان به درجات نزدیک‌تری از رابطه برسیم.

چند حدیث در مورد سلام کردن: قال رسول الله ﷺ: «الباديء بالسلام بربى من الكبر: کسی که اول سلام می‌دهد، از غرور و خودپسندی به دور است» (متقی هندی، ۲۵۲۶۵)؛ در جای دیگری فرمودند: «إذا تلاقيتم فتلاقوا بالتسليم و التصافح و اذا تفرقتم فتفرقوا بالاستغفار: هنگام دیدار همدیگر، با سلام و دست دادن باهم مواجه شوید و هنگام خداحافظی و جدا شدن از همدیگر، با استغفار از پیش هم بروید» (مجلسی، ج ۷۶، ص ۵). قال رسول الله ﷺ: «إِذَا سَلَّمَ الْمُسْلِمُ عَلَى الْمُسْلِمِ فَرَدَّ عَلَيْهِ صَلَّى عَلَيْهِ الْمَلَائِكَةُ سَبْعِينَ مَرَّةً: وقتی مسلمانی بر مسلمان دیگر سلام کند و او پاسخ دهد، ملائکه هفتاد بار به او درود می‌فرستند» (فیض کاشانی، ج ۳، ص ۳۸۲). امام

علی (علیه السلام): «عَوْدُ لِسَانِكَ لِيْنَ الْكَلَامِ وَ بَدَلُ السَّلَامِ، يَكْثُرُ مُحِبُّوكَ وَ يَقِلُّ مُبْغِضُوكَ: زبَانِ خُودِ رَا بَه نَرَمِ گُویِی وَ سَلَامِ كَرْدَنِ عَادَتِ دَه، تَا دُوسْتَانَتِ زِیَادِ وَ دُشْمَانَتِ كَمِ شُونَد» (تمیمی آمدی، ص ۴۳۵، ح ۹۹۴۶). امام صادق (علیه السلام): «السَّلَامُ قَبْلَ الْكَلَامِ: نَخْسْتِ سَلَامِ، سِپَسِ كَلَامِ» (ابن شعبه حرانی، ص ۲۴۶).

۲. تلاش برای همگامی با شخصیت مخاطب؛ با شناخت کلیاتی از روحیات مخاطب، می‌توانیم صحبت‌های خود را با او تنظیم کنیم. مثلاً اگر مخاطب ما شخصیت آرام و تأملی دارد، باید در هنگام گفتگو با او به صورت شمرده‌شمرده و آرام سخن بگوییم، مکث‌های مناسب داشته باشیم و در هنگام مکالمه به احوال ظاهری او که ناگفته، منعکس‌کننده وضعیت احساسی او از رابطه با ما هست، توجه خاص داشته باشیم تا در صورت ضرورت، تغییرات لازم را در خود به وجود بیاوریم. اگر شخصیت تکانشی در مخاطب بود، به گونه‌ای متفاوت و متناسب با او باید رابطه را ادامه دهیم. به عکس، شخصیت تکانشی، از گفتگوی کند و آرام، دل‌زده و کسل می‌شود و در هنگام گفتگو با او، باید سرعت مکالمه اندکی بیشتر باشد؛ والا حالت خواب‌آلودگی و ناراحتی از گفتگو در ظواهرش هویدا خواهد شد.

۳. مراعات نهایت ادب و احترام متناسب با فرهنگ؛ نشان دادن ادب و احترام در رفتار قابل مشاهده، بسیار راهگشا و نافذ است. البته در هر فرهنگ و خرده‌فرهنگی، شاخصه‌های معلومی برای نشان دادن ادب، احترام، تواضع و توجه، به طرف مقابل وجود دارد. در ادبیات شفاهی هم استفاده از واژگان مشخصی در تکلم، این مفاهیم را منتقل می‌کند. آگاهی از این خرده‌گفتارها و خرده‌رفتارها و مراعات آن‌ها در برخورد با دیگران، موجب دریافت هر آن چیزی خواهد بود که شما از خود به دیگری نشان داده‌اید؛ ضمن آنکه شأن و جایگاه شما را در نظر آن‌ها افزایش خواهد داد و البته مخاطبین و شاهدان این رفتار را به رفتار متقابل و بلکه بهتر از آن، و خواهد داشت.

۴. بیان کردن احساسات؛ شما باید بتوانید احساساتی را که تجربه کرده‌اید و یا در حال تجربه کردن هستید، به زبان آورید. احساس مثبت، شادی و شغف یا احساس غم و ناراحتی خود را به نزدیکان و اطرافیان خود بگویید. برای این کار

از جملاتی استفاده کنید که شخصی‌سازی کرده باشید، مثل واژه «من» مانند:

- الان عصبانی هستم.

- خیلی دوست دارم مردم صوت زیبای تلاوت قرآن شما را در برنامه امشب گوش کنند.

- من دلم می‌خواهد که شما مجری برنامه نیمه شعبان باشید.

- من امروز از کار شما خیلی شگفت‌زده شدم ...

- نظر من این است که ...

۵. احساسات مثبت خود به دیگران و به خصوص جوانان را در جمع بازگو کنید. مانند:

- من واقعاً خوشحالم می‌شوم وقتی آقا رضا و حسن آقا با صدای خوش و صوت و لحن زیبا، قرآن تلاوت می‌کنند.

- دلم برای شما خیلی تنگ شده بود.

- دلم می‌خواهد امسال برای دهه محرم مثل پارسال، جوان‌ها بیایند وسط میدان، یک برنامه خوب و اثرگذار توی سطح منطقه اجرا کنیم.

۶. احساسات منفی خود را با احتیاط و به صورت خصوصی بیان کنید. البته یادمان

باشد که باید رفتار آدم‌ها را از شخصیت خودشان جدا کنیم. اگر اشتباهی از جوانی سرزده، اشتباه را به شخصیت او نسبت ندهیم بلکه به عملکرد و رفتار او

نسبت دهیم و راه برگشت و اصلاح را هم باز بگذاریم. مانند:

احمد جان از رفتار دیشب شما خیلی غصه‌ام گرفت.

از کار دیروز آن‌ها، به شدت ناراحت شدم، کاش رفتارشان را اصلاح کنند.

یعنی خودشان را می‌پذیریم ولی اگر کارشان اشتباه بوده است، تذکر می‌دهیم و در مورد آن صحبت می‌کنیم.

۷. احساسات جریحه‌دار شده خود را بگویید. در صورتی که شرایطی به وجود بیاید

که از عملکرد کسی، خود ما یا دیگرانی که ما شاهد آن بوده‌ایم، صدمه عاطفی ببینند، با ذکر احساسات خود به صورت پنهان و غیر آشکار، پیام خود را به

گوش آن‌ها می‌رسانیم. مانند:

- جوانان هیئت از عملکرد بزرگان مسجد در برنامه دیشب، بسیار دلخور شدند.

- احساس می‌کنم از من سوءاستفاده کرده‌اند.
 - از او به شدت ضربه خورده‌ام.
 - در برابر اعتمادی که به آن‌ها داشتم، آن‌ها به من خیانت کردند.
- دو نکته مهم؛ اول اینکه در خطاب به طرف مقابل از واژه شما استفاده کنید. واژه «تو» در صورتی قابل استفاده است که به اندازه کافی با طرف مقابل رابطه دوستی داشته‌اید تا برداشت منفی از این واژه نداشته باشد.
- دوم؛ در موقع بیان احساسات خود، آن‌ها را به نمایش نگذارید. به نمایش گذاشتن احساسات می‌تواند به صورت‌های زیر باشد:
- اخم کردن، سکوت کردن، چهره در هم کشیدن، مشاجره کردن، طعنه آمیز سخن گفتن، غیبت کردن، غرولند کردن، قهر کردن، شایعه پراکنی، به هم کوبیدن در، به هم مالیدن دست‌ها به صورت عصبانی.
۸. بیان افکار، اعتقادات، آرزوها و خواسته‌ها؛ برای شناخت بیشتر طرف مقابل لازم است در این موارد با آن‌ها صحبت کنیم. مانند:
- من به درستی و صداقت شما اعتقاد دارم.
 - به اعتقاد من باید در مقابل رفتار بد دیگران، با خوش رویی و سعه صدر، رفتار کنیم.
 - انتظار دارم برای شب‌های ماه مبارک رمضان وقت بیشتری در مسجد بگذارید.
 - منظور من آنچه شما فهمیده‌اید، نبود.
۹. توصیف اطلاعات عینی. اطلاعاتی را که شما از طریق دیدن، شنیدن، لمس کردن یا چشیدن و بدون هر گونه دخل و تصرف ذهنی، دریافت می‌کنید، عیناً توصیف نمایید. این اطلاعات درباره کسی، چیزی یا موقعیتی است. مانند:
- می‌بینم لاغر شدی.
 - امروز شاهد زحمت و تلاش بسیار زیاد شما بودم. خداوند زحمات شما را می‌بیند و اجرتان محفوظ است، ان شاء الله.
 - بوی ناهار کل فضای مسجد را پر کرده است.
 - می‌بینم که دفتر کانون مسجد را خیلی قشنگ رنگ آمیزی کرده‌اید.

۱۰. به صحبت‌های طرف مقابل علاقه نشان دهید؛ نظر مخالف و انتقاد خود را طوری بیان کنید که مخاطب شما ناراحت نشود، به نشانه‌های غیرکلامی وی بیشتر توجه کنید و مهم‌تر از همه اینکه، سعی کنید در صحبت کردن ادب و احترام زیادی به طرف مقابل خود نشان دهید تا اثرگذاری و نفوذ کلام شما را افزایش دهد.

چگونگی صحبت با افراد دارای ویژگی‌های شخصیتی متفاوت

در مورد چگونگی صحبت کردن با افراد گوناگون، دارای ویژگی‌های متفاوت، ابتدا باید در نظر داشته باشیم که طرف صحبت ما جزو کدام یک از گروه‌های زیر است و بعد با استفاده از مهارت‌های ارائه‌شده، صحبت‌های خود را با هر یک از افراد زیر تنظیم کنیم.

۱. تحلیل‌گرها

معمولاً تحلیل‌گرها تمایل به کمال‌گرایی دارند، به عبارت دیگر آن‌ها دوست دارند همه چیز را درباره یک موضوع بدانند. اطلاعات و تصمیمات آن‌ها معمولاً دقیق و عاقلانه است و شاید به همین دلیل آن‌ها در تصمیم‌گیری کند هستند. در ضمن آن‌ها احساسات و عواطف خود را برای دیگران آشکار نمی‌کنند. بنابراین در هنگام صحبت با تحلیل‌گرها باید:

- قبل از شروع صحبت دقیقاً بدانید که می‌خواهید درباره چه و چگونه صحبت کنید.
- صریح باشید و فقط درباره اصل موضوع صحبت کنید زیرا آن‌ها از وقت تلف کردن بیزارند.
- هنگام صحبت با آن‌ها دقیق و واقع‌بین باشید و به آن‌ها فرصت دهید تا بدانند که شما قابل اعتماد هستید.
- با آن‌ها خودمانی رفتار نکنید، سعی کنید رسمی باشید و با صدای بلند نیز حرف نزنید.
- آن‌ها را تهدید نکنید و سعی نکنید با چرب‌زبانی از آن‌ها سوءاستفاده کنید.

۲. صمیمی‌ها

افراد صمیمی به مردم و دوستی با آن‌ها خیلی اهمیت می‌دهند. احساسات افراد را در نظر می‌گیرند و سعی می‌کنند هر طور شده، دیگران را ناراحت نکنند. در هنگام صحبت با این دسته از افراد، سعی کنید:

- گفتگوی خود را با تعریف از آنان شروع کنید و به آنان علاقه خود را صادقانه نشان دهید و فوراً سر اصل مطلب نروید.
- با آنان زیاد درباره آمار و اطلاعات صحبت نکنید زیرا خیلی زود از شنیدن این مسائل خسته می‌شوند و بحث را قطع می‌کنند.
- این افراد خیلی احساساتی هستند، اگر با آن‌ها مخالف هستید، مواظب باشید به گونه‌ای حرف بزنید که احساساتشان جریحه‌دار نشود.
- در حین صحبت کردن با آن‌ها خودمانی و غیررسمی باشید. این طوری ارتباط بهتری با شما برقرار می‌کنند.

۳. بیانگرها

این افراد دوست دارند اوقات خوشی داشته باشند، پر حرارت و مبتکر هستند و به سختی می‌توانند افرادی را که مثل خود آن‌ها نیستند، تحمل کنند. در هنگام گفتگو و تبادل نظر با بیانگرها به یاد داشته باشید:

- به آن‌ها اجازه بدهید که از زمان گفتگو لذت ببرند و بخشی از زمان گفتگو را به مسائل دوستانه اختصاص دهید.
- در مورد اهداف آن‌ها و آنچه خوشحالشان می‌کند، صحبت کنید.
- در حین صحبت با آنان سرد و بی‌احساس نباشید و برای آنان قانون وضع نکنید.
- از آن‌ها بخواهید نظریات و عقاید خود را بیان کنند.

۴. سلطه‌جوها

سلطه‌جوها افرادی قوی، قاطع و نتیجه‌گرا هستند که گاهی اوقات نسبت به خودشان و دیگران، بسیار جدی و سخت گیرند. این افراد معمولاً احساسات خود

را برای دیگران آشکار نمی‌کنند و از کسانی که وقت خود را با صحبت‌هایی بی‌فایده تلف می‌کنند نیز اصلاً خوششان نمی‌آید. در هنگام صحبت کردن با این افراد نکات زیر را در نظر داشته باشید:

- فقط به اصل موضوع توجه کنید و درباره موضوعات متفرقه صحبت نکنید.
- به‌طور واضح، منطقی و عملیاتی (طرح، پیشنهاد، فعالیت یا موضوع کاری مشخص) با آنان صحبت کنید.
- هنگام صحبت با آن‌ها، بی‌نظم و بی‌برنامه نباشید و درهم‌وبرهم گفتگو نکنید.
- سعی نکنید به آن‌ها دستور دهید، چون مخالفت خواهند کرد.
- پس از ارائه پیشنهاد خود، نظر آن‌ها را بخواهید که برای اصلاح و تکمیل کار پیشنهادشان چیست. این کار حس خوبی در آن‌ها ایجاد کرده و مشارکت بهتری در کار خواهند داشت.
- بعد از صحبت درباره موضوع اصلی، آن‌ها را تنها بگذارید؛ چون نیاز به تفکر و جمع‌بندی مطالب دارند.
- ملایم کردن صدا در بیان احساسات، هیجانات و حتی ترس نیز عموماً مؤثر واقع می‌شود و اگر همیشه با نرمی و ملایمت صحبت کنید، بهتر می‌توانید دیگران را متقاعد سازید و مخاطب نیز افکارش را بر گفتار شما متمرکز می‌کند.

۵. برون‌گراها

برون‌گراها، انسان‌هایی هستند که تمایل زیادی به حضور در جمع انسان‌ها دارند و انرژی خود را از تعامل با دیگران کسب می‌کنند. هر زمان احساس کنند که به اندازه کافی انرژی و انگیزه ندارند، می‌توانند با حضور در جمع‌ها و حرف زدن با سایرین و تلاش برای دوست شدن با افراد ناشناس، دوباره انرژی لازم را به دست بیاورند.

ویژگی‌های شخصیتی برون‌گراها:

- علاقه‌مند به وقایع پیرامون خود هستند.

- روراست و معمولاً پر حرف هستند.
- عقیده خود را با عقاید دیگران مقایسه می‌کند.
- اهل عمل و پیش قدمی در کارها هستند.
- به سهولت دوستان جدیدی یافته و یا با یک گروه خود را وفق می‌دهد.
- افکار خود را بیان می‌کند.
- علاقه‌مند به افراد جدید هستند.
- ترس از قطع ارتباط با دنیای خارج و مردم. تنهایی برای آن‌ها بسیار آزاردهنده است.
- از تعامل و ارتباط برقرار کردن با دیگران انرژی می‌گیرند.
- خوش‌مشر بند اما زیاد احساساتی نیستند.
- ریسک‌پذیرند، سریع تصمیم می‌گیرند.
- اجتماعی هستند، درک آن‌ها آسان است، شخصیت آن‌ها در خلوت و حضور دیگران یکسان است، معاشرتی هستند.
- پس از آنکه حرف خود را زدند، به گفته خود می‌اندیشند.
- علاقه‌مند به کار گروهی و نقل هر مجلسی هستند.
- اطلاعات شخصی خود را به سادگی با دیگران قسمت می‌کنند.
- رویکرد سریع‌الوصول را بیشتر ترجیح می‌دهند.
- تنها از روی تجارب زندگی خود درس می‌گیرند و نه عبرت گرفتن از دیگران.
- حدود ۵۷ الی ۶۰ درصد از جمعیت را برون‌گراها تشکیل می‌دهند.

۶. درون‌گراها

درون‌گراها، برخلاف برون‌گراها، زمانی که در جمع حضور دارند، انرژی از دست می‌دهند. یک فرد درون‌گرا، ممکن است با خلوت کردن محیط خود، مدتی فکر کردن، کتاب خواندن و هرگونه فعالیت‌های انفرادی انرژی به دست بیاورد. فرد درون‌گرا در یک مهمانی خسته می‌شود و انرژی از دست می‌دهد. ترجیح می‌دهد در جمعی باشد که آشنایی قبلی با آن‌ها دارد. با توجه به اینکه «منبع انرژی درون‌گراها برای تعاملات اجتماعی محدود است»، ممکن است در مقابل حضور در گروه‌های اجتماعی مقاومت

داشته باشند.

یک درون‌گرا حوصله احوال‌پرسی و بحث‌های طولانی را ندارد. به‌سختی و با صدای آهسته به شما سلام می‌کند، اما وقتی چنین فردی وارد جمع می‌شود، به گرمی به او سلام کنید، لبخند بزنید و با لحن برخورد و زبان بدن، این امنیت ذهنی را ایجاد کنید که این سلام و احوال‌پرسی کوتاه، قرار نیست به یک گفتگوی طولانی و خسته‌کننده منتهی شود. اگر طرف مقابل شما، به گفتگو علاقه‌مند باشد، با این احساس امنیت، خودش باعلاقه و رغبت وارد فضای گفتگو خواهد شد.

به‌جای اینکه احساساتتان را از طریق کلمات با درون‌گراها در میان بگذارید، آن‌ها را به زبان بی‌زبانی ترجمه کنید. یک درون‌گرا از لبخند سرشار از محبت شما بیشتر انرژی می‌گیرد تا از شنیدن پی‌درپی جملات. آن‌ها دوست ندارند با کلمات درگیر شوند و بهتر از هرکسی، معنای رفتار شما را بدون نیاز به شنیدن صدایتان می‌فهمند.

تا زمانی که از شما خواسته نشده، وارد فضای شخصی آن‌ها نشوید. نگذارید انرژی تعامل اجتماعی آن‌ها، بی‌دلیل هزینه شود. لازم نیست پرسید که به دنبال چه کتابی می‌گردند. اگر لازم باشد از شما خواهند پرسید. اگر هم می‌خواهید کمک کنید، همین که بگویید: «اگر کمکی لازم بود به من بگو» یا «هرزمانی که خواستی با کسی حرف بزنی، من در کنارت هستم» کافی است. آن‌ها در ارتباط برقرار کردن با افراد جدید مشکل دارند. علاقه‌مند به سکوت و تمرکز هستند. از دیدوبازدیدهای غیرمنتظره و ناگهانی بیزارند. اینکه بالای سر آن‌ها بایستید و تلاش کنید که یاری‌شان کنید، بیشتر از ایجاد احساس مثبت، برای آن‌ها آزاردهنده خواهد بود. اگر هدف شما ایجاد دوستی و رابطه باشد، احترام گذاشتن به این فضای شخصی و ایجاد امنیت ارتباطی، احتمال بیشتری را برای ورود به فضای امن افراد درون‌گرا، برای شما ایجاد خواهد کرد.

۷. کمال‌گراها

افراد متعلق به این تیپ بیشتر اوقات عصبانی هستند، سخت گیرند، دائم ایراد می‌گیرند، انتقاد می‌کنند، بسیار تمیز و منظم هستند، مؤدب‌اند، کمی وسواسی هستند، بهترین‌ها را می‌خواهند، کیفیت برایشان اهمیت خاصی دارد، برای کمیت ارزشی قائل نیستند، هرگز کیفیت را فدای کمیت نمی‌کنند، بسیار مسئول هستند، از وجدان اخلاقی بالایی برخوردارند، این افراد صفر و یکی هستند و بر این باورند که همواره یک راه درست برای مواجه شدن با هر مشکلی وجود دارد، ایده‌آل‌گرا هستند، ترس از خوب نبودن و کامل نبودن آن‌ها را به هم می‌ریزد، برای بهبود بخشیدن به همه چیز تلاش می‌کنند، مشکل‌پسند هستند، از اینکه با آن‌ها شوخی کنید متنفر هستند و جدیت این افراد ویژگی بارزشان هست.

نحوه ارتباط مؤثر با افراد کمال‌گرا:

- هرگز آنان را تحت فشار زمانی برای انجام کاری نگذارید.
- از آن‌ها ایراد نگیرید، حتی اگر ایرادی هم مطرح است، در قالب پیشنهاد عنوان کنید.
- هرگز آن‌ها را سرزنش نکنید؛ حتی اگر اشتباه کردند.
- از نظم و دقتشان تمجید کنید.
- با آن‌ها بدقولی نکنید.

بُعد مثبت کمال‌گراها: کارهایی را که نیاز به سازمان‌دهی، نظم و طبقه‌بندی دقیق دارد، بسیار دقیق انجام می‌دهند. بسیار دقیق، تیزبین، با وجدان، منظم و مبادی‌آداب هستند.

بُعد منفی کمال‌گراها: مشکل‌بزرگ کمال‌گراها، عصبانیت، خشم و کینه است. اهل غر زدن هستند. در دیدن مشکلات و ایرادها بسیار حرفه‌ای‌اند.

۸. شخصیت کمک‌گرا، امداد‌رسان و مهربان

افراد متعلق به این گروه شدیداً مهربان هستند و عاشق کمک کردن به

دیگران‌اند. اغلب برای کمک منتظر درخواست دیگران نیستند و به محض اینکه احساس کنند جایی حضورشان نیاز است، درنگ نمی‌کنند. همیشه به فکر دیگران هستند. دیگرخواهی این افراد نسبت به خودشان اولویت دارد؛ به گونه‌ای که اول نیازهای دیگران را می‌بینند و سپس خود را. این افراد دوست دارند مشکلات دیگران را حل کنند و برای این کارشان مورد توجه و قدردانی قرار گیرند. کمک‌گراها بسیار مهمان‌نواز، خونگرم و دوست‌داشتنی هستند. آن‌ها دوستان بسیاری دارند، خوش‌قلب، احساساتی، دلسوز و سخاوتمند هستند.

نحوه ارتباط مؤثر با افراد امدادرسان

- با آن‌ها مهربان باشید. از کارهایشان قدردانی کنید.
 - کمک‌گراها در دایره توجه قرار دارند. در ارتباط با یک فرد کمک‌گرا بی‌توجه و غافل نباشید چون سریع ناراحت می‌شوند و غصه می‌خورند.
 - حساس هستند. مواظب باشید به احساسات آن‌ها خدشه وارد نشود.
 - از آن‌ها، خوبی‌ها و نکات مثبتشان در جلوی جمع تعریف و تمجید کنید.
- بُعد مثبت کمک‌گراها:** برون‌گرا، خوش‌قلب، معاشرتی، اهل جمع و گروه، مسئولیت‌پذیر و بسیار دست‌ودل‌باز و تعارفی هستند.
- بُعد منفی کمک‌گراها:** بسیار دگرخواه هستند و خود را فدای دیگران می‌کنند. دائم به نیازهای دیگران توجه دارند و می‌خواهند نیازهای آنان را حل کنند. گاهی در این مسیر افراطی عمل کرده و خودشان را فراموش می‌کنند.

۹. شخصیت‌های موفقیت‌طلب

افراد متعلق به این گروه، پرانرژی، فعال، کاردان، هدف‌گرا و با اعتماد به نفس هستند. این افراد دوست دارند مفید واقع شوند و یک لحظه هم بیکار نمانند. برای آن‌ها مهم است که موفق باشند. موفقیت‌های دیگران را با خود می‌سنجند و ارزش‌گذاری می‌کنند. این افراد به دلیل توانایی فوق‌العاده در روابط اجتماعی، نزد مردم بسیار محبوب هستند، بزرگ‌ترین ترس این افراد، احساس پوچی و

بیهودگی است.

خواستار موفقیت هستند تا بتوانند به گونه‌ای خود را نشان دهند. آن قدر به فکر خواسته‌ها و اهدافشان هستند که گاهی وجود خود را فراموش می‌کنند، حتی ممکن است به جسم‌شان صدمه وارد کنند. به خوبی آموخته‌اند آنچه برای دیگران مهم و باارزش است چیست و آن را انجام می‌دهند. می‌ترسند اگر موفق نشوند تحقیر شوند.

نحوه ارتباط مؤثر با افراد موفقیت‌طلب

- به آن‌ها احترام زیادی بگذارید. آن‌ها همانند امدادگراها توجه طلب و تأیید طلب هستند. از موفقیت‌هایشان نام ببرید. در حضور دیگران آن‌ها را به خاطر موفقیت‌ها، تلاش‌ها و پیشرفت‌هایشان تمجید کنید. حواستان باشد سعی نکنید فیلم بازی کنید، چون سریع متوجه می‌شوند زیرا افراد تیزبینی هستند.
 - از این افراد خرده نگیرید. اگر ایرادی وجود دارد، بهتر است تشویقی مطرح کنید.
 - اگر در مواجهه با مسئله‌ای موفق نیستند، موضوع را از بعد مثبت شروع کنید و از تلاشی که برای آن کرده‌اند صحبت کنید، با این کار نیروی دوباره می‌گیرند و این بار قطعاً موفق می‌شوند.
 - از سرزنش و تحقیر کردن آن‌ها به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسید.
- بعد مثبت افراد موفقیت‌طلب:** آدم‌های سریعی هستند. شدیداً انعطاف‌پذیرند. وقتی تصمیم بگیرند چیزی را به دست بیاورند، معطل نمی‌کنند و به دنبال کسب نتایج هستند.
- بعد منفی افراد موفقیت‌طلب:** خودشان را با موفقیت‌هایشان می‌سنجند. در اثر تلاش و کوشش و کار زیاد، خود را فراموش می‌کنند.
- توجه به این نکته اساسی نیز لازم است که آموزه‌های دینی، اخلاقی و فرهنگی ما، در رابطه با نامحرم، حدود و ثغور مشخصی را تعیین نموده است که هرگونه برقراری رابطه با جنس مکمل، گفتگو و صحبت کردن، باید در چارچوب شرعی و عرفی جامعه باشد.

سایر فنون مورد توجه در هنگام صحبت با دیگران که موجب جلب توجه و اثربخشی مضاعف می‌شود عبات‌اند از:

- هنگام صحبت کردن با دیگران، بهتر است لبخند در چهره همواره وجود داشته باشد. این لبخند، «احساس خوب» شما را به مخاطبتان انتقال می‌دهد و اعتماد او به شما، برای برقراری رابطه و گفتگو، بیشتر خواهد شد.
- صحبت باید به صورت شمرده شمرده، با یک نظم مشخص، آهستگی معنی‌دار و با ملایمت باشد. به طوری که شنونده به تمامی حرف‌هایتان گوش دهد و معنای صحبت‌هایتان را نیز متوجه شود. شمرده صحبت کردن نه تنها باعث می‌شود که شنوندگان درک بهتری از گفته‌های شما داشته باشند، بلکه علائم اعتماد به نفس و خویشتن‌داری نیز در لحن شما نمود پیدا خواهد کرد.
- شما باید از طریق نگاه کردن به مخاطب و فرایم‌هایش، «احساس خوب» را در گوش کردنش به صحبت‌هایتان در یابید و اگر غیر از این بود، بلافاصله در جهت اصلاح شیوه بیان خود، اقدام عملی انجام دهید.
- بیشتر انسان‌ها خیلی تندتند و سریع صحبت می‌کنند و فقط در این فکر هستند که نظر و عقیده خود را مطرح کنند، نظر مخاطب را جلب کنند و باهوشی و تسلط خود را نشان دهند اما غافل از اینکه با این روش، مخاطب نمی‌تواند مفاهیم جمله‌هایش را دنبال کند و در نهایت از صحبت کردن با وی خسته شده و حالت کسالت و بی‌حوصلگی از خود نشان خواهد داد.
- صدای شما باید یک سیر طبیعی متناسب با آنچه می‌گویید داشته باشد. عموماً صحبت کردن با نرمی و ملایمت صدا، در بیان احساسات و در اقناع مخاطب مؤثر واقع می‌شود، اما در موقع بیان یک مطلب حماسی، استفاده از صدای حماسی با شدت صوت بالاتر موجب جلب توجه و جذابیت در گفتار شما خواهد بود و مخاطب تمرکز شنیداری بیشتری بر شما خواهد داشت.
- شما باید متناسب با سن و سال و شرایط عمومی مخاطبان خود، محتوایی که می‌خواهید ارائه دهید، زمان و مکانی که صحبت می‌کنید، از فرایم‌ها و تن صدا و شدت صوت خود، بهره‌های متفاوتی بگیریید تا اثربخشی کلامی خود را

افزایش دهید.

- فقط آن طور که خودتان می‌پسندید صحبت نکنید، زیرا ممکن است شما مایل باشید با صدای بلند صحبت کنید، اما شنونده از صدای بلند شما بیزار باشد. بنابراین باید بدانید که در چه محیطی با مخاطب صحبت می‌کنید و محیطی که در آن به سر می‌برید ساکت است یا شلوغ، سالن خلوت است و صدای پیچد یا صدای نمی‌رسد، با توجه به این مسئله، شدت صدای خود را تنظیم کنید.
- به صورت یکنواخت و پی‌درپی صحبت نکنید، زیرا تن صدای شما در این حالت برای شنونده یکنواخت و کسل‌کننده می‌شود. سعی کنید با جابه‌جاشدن و در صورت امکان راه رفتن، استفاده از حرکات دست، لبخند، حالت‌های صورت، شوخی و مطایبه لطیف و موارد مشابه، به آنچه بر زبان می‌آورید شکل و حالت خوبی بدهید و توجه و تمرکز مخاطب را در طول صحبت، جلب کنید.
- حالت و نحوه صحبت کردن شما بیانگر میزان احساسات شما است از آنچه می‌گویید؛ به این معنا که وقتی شروع به صحبت می‌کنید، هر جمله‌ای که در صحبت‌هایتان به کار می‌برید، نشان‌دهنده احساسات شما از مسئله مورد نظر است و دیگران با شنیدن صحبت‌ها و عقاید شما نسبت به آن مسئله، به احساسات درونی‌تان پی‌می‌برند. پس سعی کنید همیشه از کلماتی استفاده کنید که می‌دانید در نگرش و روحیه طرف مقابل اثر مثبت می‌گذارد و او را متقاعد می‌سازد.
- تعیین حد و حدود شخصی بسیار ضروری است. برخی از افراد در عین اینکه روابط خوبی با دیگران دارند و با آنان گرم و صمیمی هستند، اما اجازه نمی‌دهند که آنان در زندگی خصوصی‌شان مداخله کنند. با توجه به این مسئله، سعی کنید هنگام گفتگو با دیگران، از مسائل خصوصی آن‌ها که ارتباطی به شما ندارد، صحبت نکنید. اگر گوینده و شنونده، هر دو به این قانون ساده احترام بگذارند و در صحبت کردن حد و حدود خود را بشناسند، همیشه از بودن در کنار هم و هم‌صحبتی با یکدیگر لذت خواهند برد.
- برقراری ارتباط با دیگران منحصر به ارتباط کلامی نمی‌شود و افراد در گفتگو

با دیگران، دانسته یا ندانسته پیام‌هایی را نیز به صورت غیر کلامی به مخاطب ارسال می‌کنند. عوامل گفتاری همچون «لهجه»، «طنین صدا»، «تأکیدات»، «تکیه کلام‌ها» و عوامل غیر کلامی همچون «حالت چشم‌ها»، «حالت چهره»، «حالات کلی و وضعیت قرار گرفتن بدن»، «حرکات و اشارات»، «نحوه استفاده از حرکات دست»، «میزان فاصله و تماس جسمی» و «طرز لباس پوشیدن و آرایش سروصورت» در درک و فهم مخاطب از پیام‌های ما، بسیار مؤثر هستند. بسیاری از افراد، به این مسائل بی‌توجه هستند و تصور می‌کنند که درک و فهم طرف مقابل تنها از طریق پیام‌های کلامی حاصل می‌شود.

هنگام صحبت کردن، استفاده از برخی کلمات، برای افرادی که سطح درک پایین یا متوسطی دارند، صحیح نیست. برخی فکر می‌کنند با استفاده از این‌گونه کلمات می‌توانند هوش و استعداد خود را نشان دهند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «انا معاشرا الانبیاء نكلم الناس علی قدر عقولهم: به درستی که ما جماعت پیغمبران مأموریم که با مردم به میزان عقل‌ها و ادراکات خودشان سخن بگوییم» (کلینی، ج ۱، ص ۲۳؛ روضه کافی، ص ۲۶۸، ابن‌شعبه حرانی، ص ۳۷). استفاده از کلمات تزئینی و مبهم، مختص افراد حراف و زیاده‌گو است. افرادی که زیاد صحبت می‌کنند، زیاد مثال می‌آورند و از کلمات ثقیل و سنگین استفاده می‌کنند، به تدریج، زمان و مکان صحبت را از دست می‌دهند، مخاطب را خسته و خود نیز اصل مطلب را فراموش می‌کنند. پس سعی کنید تا جایی که می‌توانید از جملات کوتاه، مختصر و مفید استفاده کنید تا هم ارزش صحبتتان را بالا ببرید و هم رابطه خود را با دیگران گسترش دهید (داودی، ۱۳۸۹).

- گاهی اوقات متناسب با مخاطب یا مخاطبین حاضر، لازم است که از الفاظ و اصطلاحات فنی و غامض استفاده کنید تا هم قدرت بیان و هم سطح درک و معلومات خود را به آن‌ها نشان دهید تا به شما اعتماد کنند. در این صورت در حد ضرورت، استفاده از این نوع گفتار لازم بوده و بلکه توصیه می‌شود.
- برای پرداختن به موضوع، لازم است از داستان‌های کوتاه، ضرب‌المثل‌ها، مطایبات و اطلاعات جالب دیگر برای حمایت از موضوع اصلی استفاده کنید و بر جذابیت

کلام و درک بهتر آن بیفزایید. سعی کنید حتماً از موضوع مورد نظر به اندازه کافی اطلاع و آگاهی داشته باشید تا با تسلط کامل درباره آن صحبت کنید.

■ بلندتر صحبت کردن از حد معمول، می تواند برای شنونده، معانی مختلفی را در برداشته باشد. مثلاً فرد فاقد قدرت ابراز وجود است یا عامدانه در صدد تحریک احساسات است، یا شخصیت سلطه گری دارد و خود را برتر از مخاطب تلقی کرده و به صورت دستوری و از بالا به پائین، گفتگو می کند. صداهای با فرکانس بالا و تودماغی، ممکن است دلیل عصبی یا نامطمئن بودن سخنران باشد. اگر با این روش به صحبت خود ادامه دهید، شنونده را دچار گیجی و سردرگمی و «احساس بد» از ارتباط با شخص گوینده خواهید کرد.

■ سکوت مخاطب، دقیقاً به معنای تأیید و همراهی با گفته های شما نیست. گاهی اوقات کاملاً به عکس ناشی از ناراحتی و عدم علاقه به گفته های شماست. اگر سکوت طولانی حکمفرما شد، سعی کنید با طرح برخی سوالات در ارتباط با موضوع و برقراری ارتباط دوطرفه، مخاطب را به مشارکت فعال در گفتگو تشویق کنید.

■ گفتگو یک بازی نوبتی برای سخن گفتن انسان ها با یکدیگر است. شما حرف می زنید، بعد نوبت به من و بار دیگر نوبت به شما می رسد. هر کس زمانی می تواند حرف بزند که مخاطب او حرفش را تمام کرده باشد. موضوع در ظاهر به همین سادگی است، اما اینکه بدانیم آیا طرف مقابل صحبتش را تمام کرده است یا خیر، خود موضوع مهمی است. وقتی صدا ملایم تر می شود، وقتی مکث گوینده طولانی می شود، وقتی گفته های قبلی تکرار می شود، آیا مکرر گویی جملات در صورت مختلف، به معنای نداشتن حرف جدید است؟ یا شاید قصد، تأکید دارد و از اهمیت آن برای گوینده مطمئن می شویم. چقدر فاصله در گفتن، معنای «دارم حرفم را تمام می کنم» یا «هنوز حرف دارم» یا «مکث کرده ام، اما حرفم هنوز تمام نشده است» می دهد؟

■ وقتی عادات گفتگو در طرفین مشابه باشد، یا نوع سخن گفتن یکی، برای آن دیگری واضح و مشخص باشد، هیچ اشکالی بروز نمی کند؛ اما اگر عادات دو طرف

با هم متفاوت شد، ممکن است یکی از طرفین گفتگو به این نتیجه برسد که آن دیگری یا به حرف او گوش نمی‌کند یا اصولاً این‌طور تصور شود که صحبتی برای گفتن وجود ندارد.

■ تحقیقات پزشکی اثبات کرده است که پر آب نگاه داشتن سلول‌های بدن، می‌تواند به کیفیت صدای شما کمک کند. اگر شما در طول روز به جای آب، چای، قهوه و نوشابه می‌نوشید، به دلیل مدر بودن آن‌ها، احتمالاً تارهای صوتی‌تان رطوبت لازم را برای ایجاد بهترین صدایی که می‌توانید داشته باشید ندارند. به دلیل ارتعاشات سریعی که تارهای صوتی دارند، انعطاف‌پذیری در آن‌ها بسیار مهم است. تارهای صوتی در زنان ارتعاشی در سطح متوسط ۲۰۰ بار در ثانیه و برای مردان حدوداً ۱۲۰ بار در ثانیه دارند.

■ شما بر مبنای طرز صحبت کردن، تسلط و فرایام‌های خود، مورد قضاوت دیگران قرار می‌گیرید. پس لازم است در این زمینه تمرین کنید تا بتوانید بهتر و شیواتر سخن گفته و مخاطبان خود را تحت تأثیر قرار دهید.

■ چگونگی صحبت کردن و نوع کلام، نماینده نوع تفکر افراد است. یعنی هر واژه و اصطلاحی که در کلام خود به کار می‌گیریم، نشان می‌دهد به چه چیز و چگونه می‌اندیشیم. همچنین نشان‌دهنده صفات شخصیتی ما به حساب می‌آید. اینکه فرد شخصیتی پر خاشاک دارد یا مهربان و باعاطفه است، انسانی حسود یا فردی منطقی است، همگی در کلام ما خود را نمایان می‌کند. اگر می‌خواهیم طرف مقابل خود را بهتر بشناسیم، باید روی هر یک از واژگان و کلمات او و همچنین لحنی که در بیان آن‌ها به کار می‌گیرد، تمرکز کنیم. اینکه آیا از کلام تکراری استفاده می‌کند یا نه و همچنین فراوانی واژه‌هایی که در کلام خود به کار می‌بندد، از نکات کلیدی در شناخت شخصیت افراد به حساب می‌آیند.

ب) مهارت‌های گوش دادن فعال

در زندگی روزمره صداهای مختلفی را می‌شنویم مثل صدای ماشین‌ها، موتورها، وزش باد، صدای کولر، صحبت آدم‌هایی که از کنارمان می‌گذرند و بسیاری از

صداهای دیگر که به گوش ما می‌رسد. ولی آیا به همه آن‌ها به‌صورت فعال گوش می‌دهیم؟ آیا نیاز است همه صداهایی را که می‌شنویم گوش کنیم؟ گوش دادن با شنیدن فرق می‌کند؛ زیرا شنیدن عملی کاملاً غیرارادی و شامل تمام صداهایی است که از محیط به ما می‌رسد. اصوات از گوش بیرونی به قسمت گوش داخلی می‌روند و ما در طول روز صداها را متعددی را می‌شنویم. ولی گوش دادن یک فعالیت ارادی شنیداری است که تنها با خواست و اراده ما انجام می‌شود و مستلزم رعایت ویژگی‌های فراوانی است که باوجود آن‌ها، اطلاق «گوش‌دهنده فعال» به ما میسر خواهد بود. تفاوت شنیدن با گوش کردن، مشابه تفاوت احساس با ادراک است. وقتی چیزی در پشت گردن شما، که قابل رؤیت مستقیم نیست می‌نشیند، شما بلافاصله متوجه می‌شوید که چیزی در پشت گردن شما نشسته است. این درواقع احساس است و شما آن چیز را احساس کرده‌اید. اما وقتی که تجزیه و تحلیل می‌کنید و می‌فهمید که آن چیز، مگس، زنبور، پشه یا مورچه بوده است درواقع شما آن را ادراک کرده‌اید. در شنیدن هم همین‌طور است که ما اصوات مختلفی را در طول روز می‌شنویم؛ اما به آن‌ها بی‌توجه هستیم. اما وقتی توجه مشخصی به یک صدا داریم و با آن ارتباط برقرار می‌کنیم، درواقع در حال گوش دادن هستیم.

گوش دادن فعال، یافتن معنای گفتار دیگران در بین مفهوم‌سازی‌های ذهن خود است. شنیدن، فعالیتی فیزیکی و جسمی است و نیازی به یادگیری ندارد، دستگاه شنیداری ما به‌صورت غیرارادی، در اثر برخورد با صداها، تحریک شده و شنیدن صورت می‌گیرد. اما گوش دادن فعالیتی ذهنی است که نیازمند یادگیری است و تا به آن توجه نکنیم، ادراک نمی‌شود. ما با گوش‌های خود می‌شنویم، اما با فرآیندهای مغزی‌مان گوش می‌دهیم.

در حالت کاملاً عادی، گوش کردن بیش از هر فعالیت دیگر، زمان بیداری فرد را به خود اختصاص می‌دهد. مطالعه روی افراد شاغل در زمینه‌های متفاوت، نشان داده است که ۷۰ درصد لحظه‌های بیداری افراد به برقراری ارتباط می‌گذرد. از این زمان، نوشتن ۹ درصد، مطالعه ۱۶ درصد، صحبت کردن ۳۰ درصد و

گوش کردن ۴۵ درصد را به خود اختصاص می‌دهد. اما با این وجود، متأسفانه فقط عده کمی از افراد گوش‌دهندگان خوبی به شمار می‌روند. محققان مدعی‌اند که حتی در سطوح اطلاعاتی خاص و وقتی که شنونده برای کسب معلومات گوش می‌دهد نیز ۷۵ درصد ارتباط کلامی نادیده گرفته می‌شود، اشتباه درک می‌شود و یا به سرعت فراموش می‌شود. توانایی گوش کردن، برای درک معنای عمیق آنچه افراد می‌گویند، از این هم نادرتر است و شاید بر همین اساس بوده که نقل می‌کنند حضرت عیسی (علیه السلام) فرمودند: «اگرچه یک گوش تو کاملاً شنواست، اما گوش دیگری ناشنواست.» بیشتر اوقات حرف‌های گوینده از یک گوش وارد می‌شوند و از گوش دیگر خارج می‌شوند. در جامعه ما یکی از دلایل عمده گوش کردن نامناسب، آن است که بیشتر ما آموزش مقدماتی عمیقی را برای گوش نکردن دریافت می‌کنیم (سلیقه‌دار، ۱۳۸۵).

مشاوران و روان‌شناسان معتقدند هر چه قدر انسان‌ها مهارت‌های ارتباطی‌شان قوی‌تر و مؤثرتر باشد، بیشتر می‌توانند بر اطرافیان خود تأثیر گذاشته و افراد بیشتری را به خود جلب کنند. یکی از این مهارت‌های ارتباطی درست گوش دادن است و این فن به نظر برخی متخصصان، حتی از خوب صحبت کردن هم مهم‌تر است. همین که شما دو گوش دارید و یک زبان، یعنی دوچندان که گویی می‌شنو. اما این گوش دادن با گوش دادن‌های معمولی تفاوت دارد؛ چون گوش دادن شما باید با تمام وجود بوده، تأثیرگذاری هم داشته باشد. یعنی گوش دادن شما راهی است برای درک همدلانه با گوینده. این که طرف مقابلتان را به خوبی می‌فهمید و با او هماهنگ می‌شوید. همین که می‌گویند با گوش جان بشنو، یعنی الکی، سرسری و ظاهری به من گوش نده، بلکه با تمام وجودت حرف من را بفهم. وقتی شما درست، دقیق و با یک حس خوب، گوش می‌دهید به مخاطبتان کمک می‌کنید تا منظور خودش را بهتر و با احساس واقعی، منتقل کند و درواقع در یک گفتگو تنها شنونده محض نیستید بلکه مشارکت فعالی دارید. این مدل گوش دادن به شما کمک می‌کند ارتباطی صمیمی، موفق و بادوام با اطرافیان‌تان داشته باشید و آن‌ها از این که با شما هستند و شما آن‌ها را

می فهمید، احساس آرامش می کنند.

چهار مهارت اصلی در گوش دادن فعال

۱. مهارت توجه: یعنی توجه جسمی، کلامی و غیر کلامی به طرف مقابل، که به او نشان دهد دقیقاً به صحبت‌های او گوش می دهیم. مثلاً هنگام گوش دادن با بدنی مایل به جلو، در فاصله مناسب، رودرروی گوینده قرار گرفته و نگاه ما تا شعاع نیم‌متری صورت گوینده باشد. ضمن پرهیز از رفتارهای حواس پرت کن (بازی با کلید، سکه، کوبیدن کفش به زمین و نظایر آن) سعی کنیم شنونده‌ای خشک و بی حرکت نباشیم و محیط گفتگو را از عوامل مزاحم و ترس آور دور کنیم.

۲. مهارت پیگیری: گاهی گوینده نگران و هیجان زده است که این حالت در چهره، تن صدا و رفتارهای او نمایان می شود، در این صورت باید بدون تحکم او را به صحبت کردن دعوت کنیم. مثلاً با استفاده از جملاتی که او را به آغاز کلام وادار می کند مثل «امروز سرحال به نظر نمی رسی! خب! بعد چی شد! ادامه بده!» یا با استفاده از کلمات تشویقی کوتاه مانند «اهوم، آها، درسته، بله، جدی، واقعاً»، یا با استفاده از سؤال‌های کوتاه و بازپاسخ مثل «منظورت چی بود؟» یا حتی گاهی سکوت توأم با توجه و مشاهده او، می توان موانع سکوت را از میان برداشته و در ضمن اشتیاق خود را برای پیگیری گفتار گوینده و درک آنچه تابه حال گفته شده نشان دهیم.

۳. مهارت انعکاسی: یعنی بازگرداندن مطالب، توضیحات، احساسات و معانی درک شده از گوینده به خود او؛ البته در قالب جملات جدید که ناشی از فهم خودمان بوده و نشان دهنده درک، فهم و پذیرش او نزد گوش دهنده است. انعکاس به دو صورت است: انعکاس محتوا و انعکاس احساسات؛ که تفصیل آن را در فصل فنون مشاوره مؤثر خواهیم آورد.

۴. مهارت تکلم به موقع: گوش دهنده فعال باید بداند در چه زمانی صحبت کند، نباید به صورت نابجا گفتار گوینده را قطع کند، یا وقتی که او در حال احساس

یک تجربه دردناک است، نباید وارد شود، بلکه باید زمانی هر چند کوتاه را برای تخلیه گوینده در اختیارش قرار دهد و بعد با روشی همدلانه و با انعکاس احساس مناسب احوال مخاطب، کلامش را آغاز کند.

ویژگی‌های گوش‌دهنده فعال

برای داشتن یک ارتباط مؤثر و هدفمند لازم است هنر گوش دادن فعال و اجزای آن را به خوبی فرا گرفته و تلاش کنید که این مهارت‌ها را درونی نموده و در عمل مراعات نمایید:

۱. سکوت و تفکر درباره شنیده‌ها. گوش‌دهنده به هنگام گوش‌دادن، نباید صحبت کند، بلکه باید تمام توجه خود را معطوف به گوینده نماید تا مطالب گفته شده را بفهمد.

۲. عدم تقسیم توجه. گاهی اوقات ما در ظاهر در حال گوش دادن و توجه هستیم ولی در باطن توجهمان به مسئله یا مسائل دیگری است. در این صورت از برقراری ارتباط و فهم موارد مطرح‌شده باز خواهیم ماند. برای اینکه گوش‌دهنده قابل‌شویم، باید در هنگام گوش دادن از تقسیم توجه به سایر موضوعات خودداری کنیم.

۳. گوش‌دهنده در مواقع ضروری از گوینده سؤال می‌پرسد. در هنگام گوش دادن، در صورتی که متوجه منظور گوینده نشدیم یا اشکال و شبهه‌ای داشتیم یا فهم ذهنی ما احتمالاً با مقصود گوینده متفاوت بود، برای اینکه گوینده با توضیحات بیشتر و یکسان‌سازی ادراکش با ما، به فهم دقیق آنچه می‌گوید کمک کند، لازم است که از وی، درباره اظهاراتش، سؤال بپرسیم.

۴. گوش‌دهنده باید به گوینده نگاه کند. ارتباط چشمی بین دو طرف فرستنده و گیرنده پیام، برای برقراری رابطه بسیار لازم و ضروری است. نمی‌توان بدون تماس چشمی، انتظار رابطه خوب داشت. تماس چشمی مناسب به تعمیق رابطه و مبادله احساسات نیز کمک شایان توجهی می‌کند. البته در چارچوب فرهنگ دینی و ملی ما، در ارتباط با دو نفر از دو جنس متفاوت، رعایت حریم و حدود

شرعی نیز ضروری است. زل نزدن به طرف مقابل ناهمجنس، تمرکز نکردن به اندامش، و رانداز نکردن وی و ارتباط چشمی کنترل شده، از الزامات برقراری رابطه چشمی با جنس مکمل است.

۵. گوش دهنده باید به زبان بدن گوینده توجه کند تا فهم او از بیاناتش کامل گردد. ضمناً زبان بدن گوش دهنده هم مهم است چون گوینده احساس خوب یا بد را از آن برداشت می کند. در هنگام گوش دادن با بدنی مایل به جلو و در فاصله‌ای مناسب رودرروی گوینده قرار می گیریم و با وضعیتی گرم و پذیرا، نگاهی آرام و منقطع، هشیاری همراه با آرامش خود را به گوینده انتقال می دهیم. این حالت، حس خوبی را به گوینده منتقل می کند و همان است که شاعر می گوید: مستمع صاحب سخن را بر سر ذوق آورد.

۶. گوش دهنده باید عوامل مزاحم گوش دادن را در مدت زمانی که در حال گوش دادن است، از خود دور کند. مثل: یادداشت برداری، مطالعه یک مطلب دیگر، گفتگو کردن با نفر دیگر، بازی کردن با لباس یا گوشی تلفن و امثالهم. این کار باعث تقسیم توجه و خلل در گوش دادن فعال و دریافت کامل مطالب می شود. ۷. گوش دهنده باید با گوینده در قبول مسئولیت‌های جلسه، سهیم شده و با انواع پاسخ‌های ارزیابی، تعبیری، حمایتی، اطلاعاتی او را در بهتر و دقیق تر گفتن یاری دهد. تفصیل این بحث در فصل مشاوره مؤثر ارائه خواهد شد.

۸. گوش دهنده فعال، اجازه مذمت گوینده را ندارد. مذمت، باعث ایجاد فاصله و دور شدن دو نفر از همدیگر می شود. مذمت گوینده موجب می شود وی از ادامه مکالمه با شما خودداری نموده و اطلاعات بیشتری در اختیار شما قرار ندهد. حال که او به شما اعتماد داشته که مسائل محرمانه را به شما می گوید، تلاش کنید از اعتمادش برای کمک به او و اصلاح رفتارهای نادرستش استفاده کنید. در صورت نیاز به استفاده از آن، با توجه به روحیات مخاطب و شرایط خاص، با ظرافت‌های لازم باید از آن استفاده شود.

۹. گوش دهنده در صورت تکلم، باید در حد فهم مخاطبش با او صحبت کند.

۱۰. عدم پیش‌گویی، پیش‌داوری، قضاوت عجولانه و نتیجه‌گیری شتاب زده در

مورد گوینده؛ مثلاً گوینده هنوز در حال گفتن است و به اصطلاح کلام خود را منعقد ننموده است ولی ما درباره خودش و مطلبش، پیش داوری کرده مابقی را با ذهنیت خودمان می‌سازیم، قضاوت کرده و نتیجه هم می‌گیریم. یا گوینده در حال گفتن این بیت شعر است: هر کسی از ظن خود ... تا به اینجا می‌رسد به دلیل تداخل یادگیری‌های قبلی در یادآوری‌های بعدی، ذهن ما بقیه را خودش می‌سازد: ... شد یار من، از درون من نجست اسرار من، در حالی که مقصود گوینده این شعر نبود و ادامه شعر کاملاً با ذهنیت شما متفاوت بوده است. ادامه شعری که مقصود گوینده بود این است: هر کسی از ظن خود تفسیر کرد، آن یکی تقدیس و آن، تکفیر کرد. ما باید با خودآگاهی، متوجه این خطای شناختی باشیم تا از مسیر گوش‌دهنده فعال خارج نشویم.

۱۱. گوش‌دهنده فعال تلاش می‌کند تا در طول گفتگو، اصل کلام و منظور طرف مقابل را درک کند و به برداشت ذهنی خود اکتفا نکند.

۱۲. گوش‌دهنده فعال باید بر گوینده متمرکز باشد. گوش‌دادن به دو منبع صوتی به‌طور همزمان باعث می‌شود یکی از آن‌ها تحت‌الشعاع قرار بگیرد و امکان فهم دقیق و برقراری رابطه مؤثر با هیچ‌کدام فراهم نشود.

۱۳. گوش‌دهنده فعال در موقع گوش‌دادن، در حال آماده کردن جواب نیست. خیلی از انسان‌ها وقتی که طرف مقابل در حال صحبت کردن است، نگران وضع روانی خود بوده و در حال فکر هستند که حرفش که تمام شد من باید چه بگویم؟ و لذا در حال آماده کردن جواب هستند و این کار باعث مشغولیت ذهنی، حواس‌پرتی و از دست دادن بخش زیادی از اطلاعاتی می‌شود که گوینده در حال انتقال آن‌هاست.

۱۴. بعضی از افراد انتظار دارند آنچه را که دوست دارند، بشنوند و این انتظار باعث از هم‌گسیختگی فکری و فهم بد و نامناسب اطلاعات داده‌شده می‌گردد.

۱۵. بعضی از افراد در حال صحبت کردن دارای سبک خاص، تن صدا، لحن و لهجه خاص و یا شرایطی هستند که گوش‌دهنده، متوجه آن‌ها شده و ذهنش منحرف می‌گردد. گوش‌دهنده باید مراقبت کند که ذهنش تسخیر چنین

ظواهری نشود.

۱۶. گوینده باید گوش دادن ما را ببیند و احساس کند، صحبت‌ها را خوب می‌شنویم و خوب هم متوجه می‌شویم. مثلاً اگر همه نکات گوش دادن فعال را به خوبی اجرا کنید ولی در موقع گفتگو سرتان پایین باشد، گوینده احساس بدی به دست می‌آورد و اعتمادش از شما سلب می‌شود.

۱۷. حین گوش دادن هر از چند گاهی با تکان دادن و تأییدهای سر، به مخاطب احساس گوش دادن و توجه کردن را منتقل کنید ولی مراقب باشید که سرتان حالت فنری به خود نگیرد و مکرر و با فاصله کم، از این فن استفاده بی‌رویه نکنید. این کار به‌طور معمول، راه‌حل اول برای نشان دادن توجه و گوش دادن است.

۱۸. برای تکمیل فرایم‌های گوش دادن، بهتر است عبارتی از گوینده را تکرار کنید مثلاً وقتی می‌گوید، هفته قبل خیلی خسته شدم! بگوئید: خسته شدی؟ یا خلاصه‌ای از صحبت‌هایش را با واژگانی جدید به این شکل بگوئید: به نظر می‌رسد هفته قبل وقت و انرژی زیادی را برای انجام این کار گذاشته‌اید.

۱۹. از کلمات و جملات تأثیرگذار و پیش‌برنده استفاده کنید. مثل: «باید ناراحت شده باشی! خیلی سخته! درکت می‌کنم، راست می‌گی». واژه‌هایی مثل «خب‌خب، بعد چی شد»، حس منفی دارند و علاقه شما را برای پایان دادن سریع به مکالمه نشان می‌دهند.

۲۰. لزومی ندارد به محض مکث طرف مقابل، شما صحبت کنید. شاید او در حال تجربه یک احساس درونی است یا دارد به این فکر می‌کند که تا کجای موضوع را می‌تواند به شما بگوید و چقدر می‌تواند به شما اعتماد کند. اگر هم می‌خواهید چیزی بگوئید، بهتر است راجع به صحبت طرف مقابل باشد تا درباره خودتان. بیشتر افراد عادت دارند که وقتی کسی می‌خواهد درد دل کند، زود صحبتش را قطع کرده و می‌گویند: آره، منم... .

۲۱. تفاوت گوش دادن و تظاهر به گوش دادن، برای گوینده مشخص است و این موضوع را متوجه می‌شود. همان‌طور که اگر شما در چنین موقعیتی باشید،

متوجه می‌شوید. بنابراین وقتی که به اندازه کافی وقت یا حوصله ندارید، خیلی محترمانه از گوینده بخواهید زمان دیگری را برای گفتگو اختصاص خواهید داد و از ادامه مکالمه اجتناب کنید. این کار خیلی بهتر است از گوش ندادن است که حس بی‌توجهی و بی‌ادبی را به گوینده منتقل می‌کند.

سه روش برخورد انسان‌ها

زندگی انسان‌ها در مجموع به دو صورت قابل تقسیم است:

- رویدادهایی که در طول زندگی با آن‌ها برخورد می‌کنیم.
- برخوردهایی که ما با آن رویدادها داریم.

مشاوران معتقدند این حالت دوم، بسیار مهم‌تر از حالت اول است. در حالت اول در بسیاری از موارد خواست یا نظر ما، در ایجاد رویدادها دخالتی ندارد؛ ولی پس از رخداد، این ما هستیم که فرصت داریم نحوه برخورد خود را با آن رویداد تنظیم کرده و واکنش مناسب را نشان دهیم. واکنش ما در موقعیت‌های مختلف و نسبت به رویدادهای متفاوت معمولاً به سه شکل است.

۱. روش منفعلانه؛ بدون ابراز وجود، بدون اعتماد به نفس، سرشار از حالت پذیرندگی و تسلیم شدن

۲. روش تند و پرخاشگرانه؛ باحالتی عصبانی و مبتنی بر تندخویی و پرخاشگری

۳. روش صریح و قاطعانه؛ با حالت متانت و اثرگذاری در عین حفظ آرامش و با ابراز وجود کامل.

با ذکر یک مثال به درک بهتر مفاهیم یادشده می‌پردازیم.

تعامل‌هایی که ما با دیگران داریم، لزوماً به معنی پذیرفتن هرگونه نظر یا درخواست آن‌ها نیست و لازم است شیوه‌های صحیح رد کردن درخواست‌های غیرمنطقی دیگران و یا اظهار مخالفت با رفتارهای نادرست آن‌ها را نیز تمرین کنیم. این بحث در واقع مکمل بحث جذب و برقراری رابطه است و تأکید می‌کند که جذب به هر قیمتی غیرممکن و عقلاً باطل است.

سه شیوه رد قاطعانه

۱. رد قاطعانه همراه با عذرخواهی؛ ممکن است با یک دوست صمیمی، خویشاوند، نمازگزار مؤمن مسجد و یا دیگر نزدیکان طرف باشید و مایل نباشید، طرف مقابل از شما برنجد. از طرفی نمی‌توانید به درخواست او پاسخ مثبت بدهید. در چنین شرایطی می‌توانید از رد قاطعانه توأم با عذرخواهی استفاده کنید. مثال: خیلی عذرمی‌خوام؛ من سردرد شدیدی دارم و نمی‌توانم با شما به جلسه بیایم.

۲. رد قاطعانه همراه با تشکر؛ به کمک این نوع قاطعیت، می‌توانید بدون آزردهن طرف مقابل، درخواست او را رد کنید. مثال: خیلی ممنون از اینکه به فکر من هستی، ولی من نمی‌توانم با شما به جلسه هیئت‌امنا بیایم، چون مهمان دارم.

۳. رد قاطعانه همراه با همدلی؛ به کمک این فن ابتدا با طرف مقابل همدلی می‌کنید و به او نشان می‌دهید که احساسات او را می‌فهمید و درک می‌کنید. اما دلایل خود را بیان کرده و درخواست او را مؤذبانه، رد می‌کنید. مثال: می‌دانم خیلی دلت می‌خواهد با هم باشیم، ولی نوبت دکتر دارم و نمی‌توانم با شما بیایم.

ج) اعلام موضع در شرایط خاص

این بخش زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد که طرف خیلی سمج است و از موضع خود کوتاه نمی‌آید. در چنین مواقعی می‌توانید از فن‌های خاص این بخش استفاده کنید:

۱. سی‌دی خش‌دار: در این فن که به آن «صفحه خط‌افتاده» هم می‌گویند ما دقیقاً مثل یک سی‌دی آسیب‌دیده مرتب یک جمله را بی‌کم‌و‌زیاد تکرار می‌کنیم. این جمله در ابتدا همان بخش دوم و سوم مرحله قبل است و بعد می‌توانید فقط به بخش آخر اکتفا کنید. یادتان باشد که شما هیچ چیزی نمی‌شنوید. شما یک سی‌دی خش‌دار هستید که هیچ استدلالی را نمی‌شنوید. زبان بدن شما باید قاطعانه و بدون تغییر باشد. شما هم اگر جای طرف مقابل باشید، از این همه تکرار خسته می‌شوید و از اصرار بیجا دست برمی‌دارید.

۲. قاطعیت پیش‌رونده: شما می‌توانید از یک جمله سه‌بخشی محترمانه شروع کنید و در صورت ادامه، مرتب زبان بدن و لحن و محتوای جمله‌تان را قاطعانه‌تر کنید و اگر جواب نداد محیط را ترک کنید. این فن برای ایستادگی در مقابل دعوت به سیگار و امثالهم توصیه می‌شود. به این روش جرأت‌مندی فزاینده هم گفته می‌شود.

۳. خلع سلاح: افراد پرخاشگر با برچسب زدن و جریحه‌دار کردن احساساتان می‌خواهند به هدفشان برسند. شما بعد از به کار بردن جمله سه‌بخشی در مقابل این افراد معمولاً می‌شنوید: «خیلی خودخواهی» بهترین پاسخ در مقابل این افراد این است که بگویید «اگر این کار منطقی، از نظر شما خودخواهی است، بله من خودخواهم». با گفتن این جمله، او سلاحش را از دست می‌دهد. البته یادتان باشد حتماً مطمئن باشید طرف می‌خواهد سوءاستفاده کند. یک نکته خیلی مهم روان‌شناختی در این موقعیت آن است که این حرف را جوری بگویید که طرف مقابل احساس خصومت نکند. یعنی شما در تصمیم خود قاطع هستید ولی فرآیندهای شما یا لحن و طرز بیان شما حاکی از تندخویی و عصبیت که تحریک‌کننده طرف مقابل باشد نیست، بلکه تنها اعلام‌کننده یک تصمیم است، هرچند وی از آن خوشش نیاید.

۴. خود را به خنگی زدن: این فن در مقابل انتقادهای زیاد از حد کاربرد دارد. در مقابل این موقعیت خود را به خنگی بزینید. مثلاً اگر کسی به نحوه کار کردن شما ایرادی غیرمنطقی گرفت و گفت: «تو کار خودت را بلد نیستی»، می‌توانید زبان بدن ساده‌لوحانه به خودتان بگیرید، یک لبخند عاقل‌اندر سفیه بزینید و بگویید: «آره اتفاقاً خودمم فکر می‌کنم این کار را بلد نیستم».

۵. عوض کردن موضوع صحبت: وقتی شما با چند بار گفتن جمله سه‌بخشی نتیجه نگرفته‌اید، موضوع صحبت را عوض کنید و درباره چیز دیگری صحبت کنید و به موضوعی که قبلاً موضع خود را اعلام کرده‌اید، برنگردید (قهاری، ۱۳۹۱).



فصل ششم: پیام‌های
غیرکلامی مؤثر در تعامل

فراپیام‌ها یا پیام‌های غیر کلامی

یک بخش مهم و بسیار مؤثر در هر ارتباط، پیام‌های غیر کلامی‌ای است که در ضمن برقراری ارتباط، به افراد مخاطب منتقل می‌شود و بار معنایی پیام را به گونه‌های مختلف برای مخاطب قابل فهم می‌سازد. برای اینکه بتوانیم با آدم‌های اطرافمان تعامل بهتر و ارتباط مؤثرتری برقرار کنیم، باید «زبان بدن» آن‌ها را یاد بگیریم. حضرت امام علی (علیه السلام) در نهج البلاغه حکمت ۲۶ می‌فرمایند: «مَا أَضْمَرَ أَحَدٌ شَيْئًا إِلَّا ظَهَرَ فِي فَلَتَاتِ لِسَانِهِ وَصَفَحَاتِ وَجْهِهِ: هَيْجَ كَسَى مَطْلَبِي رَا (در دل) پنهان نکرد، مگر اینکه در لغزش‌های زبان و رنگ‌به‌رنگ شدن صورتش ظاهر گردید».

تراشیون (۱۳۹۲) با اشاره به مدل ارتباط کلامی در قرآن کریم می‌گوید: حضرت موسی (علیه السلام) به عنوان کلیم‌الله، یعنی کسی که دوست دارد با خدا زیاد سخن بگوید، معرفی شده است. توجه به نوع ارتباط کلامی حضرت موسی (علیه السلام) با خدا بسیار شیرین است. زمانی که خداوند از حضرت موسی (علیه السلام) سؤال می‌کند که این چیست که در دستان توست، ایشان می‌فرمایند: این عصای من است؛

اما به این حد ارتباط کلامی بسنده نمی‌کند و باز می‌فرماید: من با این عصا گوسفندان را به چرا می‌برم، بر آن تکیه می‌زنم و کارهای دیگر انجام می‌دهم. در این ارتباط کلامی بیان خداوند و حضرت موسی (علیه السلام) فراپیام به صورت واضح مشهود است؛ زیرا حضرت موسی (علیه السلام) به یک جواب مختصر اکتفا نکرد. بهترین نوع ارتباط کلامی، سخن همراه با انتقال پیام‌های مفهومی است. تراشیون با اشاره به ارتباط کلامی مردان و زنان معتقد است که بیشتر خانم‌ها با سخن گفتن به آرامش می‌رسند؛ به همین دلیل زمانی که وجود زنان متلاطم می‌شود، تنها راه آرامش بخشی به آنان تعامل گفتاری مردان است؛ از این رو زنان و همسرانشان باید خلوت گفتاری داشته باشند.

یکی از راهکارها برای ارائه مشاوره مطلوب، شنیدن مشکلات مراجعان است. در یکی از مشاوره‌هایی که یکی از خانم‌ها برای حل مشکلی که با همسرش داشت، مراجعه کرد، طی دو جلسه ۳۵ مشکل همسر خود را بیان کرد و در پایان گفت: همسر مرد بدی نیست. این نوع سخن گفتن نشان از آن دارد که بدی‌های همسر، همچون لایه آلوده‌ای خوبی‌هایش را پنهان می‌کند و زنان با سخن گفتن و گذر از بدی‌های همسر به آرامش می‌رسند.

برای شناسایی مهارت‌های کلامی باید دو اصل را رعایت کنیم: اول: خوب سخن گفتن، یعنی استفاده از الفاظ مناسب؛ دوم: لحن خوب، یعنی سخن گفتن ما علاوه بر کلمات مناسب، باید لحنی محترمانه داشته باشد؛ به عقیده کارشناسان، لحن خوب تأثیر کلام را تا چهل درصد افزایش می‌دهد. از این نکته هم نباید غافل شد که زیباسخن گفتن با زیبا سخن شنیدن را به همراه داشته باشد (سایت شبستان، ۱۳۹۲). متخصصان علم ارتباط می‌گویند کمتر از ۱۰ درصد از پیام‌های ما از طریق واژه‌های صوتی مان به مخاطب منتقل می‌شود و حدود ۳۰ درصد از طریق لحن و تن صدا و حدود ۶۰ درصد آن هم از طریق فراپیام‌ها و زبان بدن منتقل می‌شود. باید ببینیم این فراپیام چیست که حتی از حرف‌های ما بیشتر اطلاعات منتقل می‌کند؟

فراپیام چیست؟

فراپیام پیام‌هایی است که نه از زبان گفتار، بلکه در یک طیف وسیع غیرکلامی از طریق رفتارهای فیزیکی، بدون آنکه گفتگویی ایجاد شود، با دیگران ارتباط برقرار می‌کند؛ این رفتارها شامل این موارد است: نگاه‌ها، اشارات، حالات چهره، حالات کلی و اندامی بدن، زبان بدن و حرکات بدن مانند محل قرار گرفتن و حالت دست‌ها و پاها، نحوه نشستن، ایستادن، راه رفتن، جایگاه سر و صورت، چگونگی آرایش صورت، ژست‌ها (حالت‌ها، اطوارها، آداها)، حرکات و اشارات بدنی، جلوه‌های هیجانی صورت و حرکات چشم‌ها. حالات صوتی و اطلاعاتی هم که از طریق انعطاف‌های کلامی ایجاد می‌شود و به‌طور صریح در مورد آن‌ها صحبتی نمی‌کنیم، ولی حس خود را با آن‌ها به طرف مقابل انتقال می‌دهیم، جزء فراپیام‌ها هستند. به بیان علمی، پیام‌هایی که توسط اعضای بدن و حرکات صورت منتقل می‌شوند، زبان بدن را تشکیل می‌دهند.

ابعاد فراپیام‌ها

فراپیام‌ها دارای ابعادی هستند که شامل این موارد است: الف) حریم‌ها؛ ب) صدا؛ ج) زبان حرکات بدن؛ د) زبان آرایش سر و صورت؛ ه) حالات کلی چهره و بدن.

الف) حریم‌ها

حریم در اصطلاح یعنی اینکه مخاطب ما هنگام برقراری ارتباط چقدر با ما فاصله دارد. اولین چیزی که در زبان بدن مورد توجه ما قرار می‌گیرد، تحلیل همین فاصله‌هاست که به آن حریم می‌گویند. ما هنگام تعامل با افراد مختلف میزان متفاوتی از فاصله را با مخاطبمان حفظ می‌کنیم. با توجه به نوع رابطه و میزان حریم‌ها، می‌توان چهار نوع حریم را تعریف کرد:

۱. حریم صمیمی (خصوصی)

یک دایره به شعاع حدود ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر دور بدن شخص است. این دایره در واقع حریم خصوصی فرد است. برای بیشتر آدم‌های دنیا این دایره یک محیط کاملاً شخصی است که به نوعی منطقه ممنوعه به حساب می‌آید. این محدوده متعلق به والدین، همسر، دوستان صمیمی و کودکان است. کسی نمی‌تواند به این دایره که شعاع آن حدوداً کمتر از نیم‌متر است، وارد شود؛ یعنی اگر کسی وارد این حریم بشود، برداشت خاصی از کار او می‌شود؛ بدین معنا که چنین شخصی یا می‌خواهد خیلی زود صمیمی شود و یا قصد بدی در مورد شخص دارد. البته این میزان فاصله در شرایط عادی است و شرایط اضطراری مانند زمان سوارشدن به مترو یا اتوبوس در ساعات پرتردد، تا حدودی از این قاعده مستثناست؛ ولی حتی در همین شرایط و هنگامی که مردم دارند به هم فشار می‌آورند نیز ورود به شعاع پانزده سانتی متری بدن افراد دیگر غیرقابل بخشش است.

۲. حریم شخصی

دایره‌ای که از شعاع نیم‌متر تا شعاع حدود یک متر اطراف فرد را تشکیل می‌دهد. افرادی که به‌طور معمول و روزانه با شخص در ارتباط هستند، شامل دوستان، همکاران، خویشاوندان و همکلاسی‌ها معمولاً این حریم را رعایت می‌کنند. این فضا متعلق به کسانی است که نه خیلی صمیمی هستند و نه خیلی غریبه.

۳. حریم اجتماعی

دایره‌ای است که از یک متر تا حدود ۴ الی ۵ متر اطراف بدن ما را فراگرفته است. این حریم ویژه غریبه‌هاست و هر کسی می‌تواند در آن رفت‌وآمد کند. معمولاً ما با عابران پیاده در خیابان، فروشنده‌ها، تعمیرکارها، هنگام سوارشدن به وسایل نقلیه عمومی در ساعات عادی و حضور در مکان‌های عمومی مثل بانک این فاصله را حفظ می‌کنیم.

۴. حریم عمومی

حریم عمومی به فاصله‌ای بیش از ۵ متر تا هر قدر که ادامه داشته باشد، گفته می‌شود. این حریم خیلی وسیع است. در ایامی که به جنگل می‌رویم، دوست داریم دیگران این حریم را مراعات کنند و مثلاً از ده متری که ما نشسته‌ایم، به ما نزدیک‌تر نشوند تا احساس راحتی ما و آن‌ها به هم نریزد. البته استثنای این مورد در روز طبیعت (سیزده‌به‌در) است که به دلیل حجم زیاد مردم حاضر در جنگل، فشردگی آن روز خاص قابل فهم است، ولی عمومیت ندارد. وقتی در خیابان به تجمع یک گروه برخورد می‌کنیم، برای اینکه بگوییم که ما به گروه معترض ربطی نداریم و فقط تماشاچی هستیم، فاصله زیادی را نسبت به آن‌ها رعایت می‌کنیم.

ب) صدا

صدای شما در ارتباطات با دیگران مؤثر است. صدا ابتدایی‌ترین وسیله برای برقراری ارتباط با دیگران است. تاکنون به لحن صدای خود توجه کرده‌اید؟ صدای شما از دید دیگران چگونه است؟ ارزیابی خود شما یا دیگران از تَن صدای شما چیست؟ صدای شما از نظر بلند یا آرام، نرم یا خشن، دل‌پذیر یا سخت و خشک، جذاب یا آزاردهنده، زیر یا بم، سلیس و روان یا تند و جویده‌جویده بودن چگونه است؟ وقتی با دیگران به‌طور حضوری و یا پای تلفن صحبت می‌کنید و یا حتی هنگامی که در یک نشست گروهی حضور دارید، یاد بگیرید از صدایتان به عنوان وسیله‌ای غنی و پُرطنین استفاده نمایید. همچنین بیاموزید که با صدایتان توجه افراد را جلب کنید و نگذارید، صدایتان سدی در مقابل برقراری ارتباطات شود. صدای شما اصلی‌ترین وسیله برای ارسال پیام شما به حساب می‌آید و مانند وسیله نقلیه عمل می‌کند. مصاحبه‌گران کارآمد از کیفیت‌های صوتی استفاده می‌کنند تا بر شدت رابطه دوستانه بیفزایند، علاقه و همدلی ایجاد کنند و بر موضوعات و تعارض‌های خاص تأکید کنند. صدای متعامل باید نرم و در عین حال قاطع و دارای حساسیت و قدرت باشد.

بیشتر اوقات بهتر است به نحوی صحبت کنیم که با تُن و بلندی صدای طرف مقابل تناسب داشته باشد. تحقیقات نشان داده است، هنگامی که فرد دیده نمی‌شود، مثلاً وقتی با تلفن صحبت می‌کند، ۸۴ درصد از اعتباری که در گفتگو کسب می‌کند، ناشی از تُن، زیربوم و طنین صداست. ظرفیت انتقالی صدا خیلی بیش از آن چیزی است که ما می‌پنداریم. ما از تُن صدای افرادی که از پشت تلفن می‌شنویم، در همان چند لحظه اول می‌توانیم مسائل زیادی را استخراج کنیم. به افرادی که خوب آن‌ها را می‌شناسید، تلفن کنید و به طرز «آلو گفتن» آن‌ها توجه کنید. به احتمال قوی، با شنیدن همان یک کلمه می‌توانید حالت‌های آن‌ها را حدس بزنید (هاشمی، ۱۳۸۴).

صحبت کردن مشاور با صدای آرام و نرم، مراجع را وامی‌دارد تا به کشف بیشتر احساسات خود پردازد و صحبت کردن با صدای بلندتر باعث می‌شود مراجع در مورد اعتبار و خبرگی مشاور متقاعد شود. افراد از طریق شنوایی، هیجانات را صحیح‌تر تشخیص می‌دهند تا از طریق درون‌داده‌های بینایی.

چهار بخش اصلی صدا عبارت‌اند از: آرامش، تنفس، بلندی و طنین صدا. هر یک از این اجزا را می‌توان با تمرین به گونه‌ای تغییر داد که بر اثربخشی صدا افزوده شود. توجه داشته باشید که همه این بخش‌ها با یکدیگر در ارتباط هستند تا به صدا ویژگی خاصی بدهند. برای استفاده بهتر از صدا در یک ارتباط مؤثر باید به چند نکته توجه کرد:

۱. توجه به تناسب و تنوع در انتخاب آهنگ و تن صدا

تنوع صوتی روشی مؤثر برای علاقه‌مند کردن و درگیر ساختن مخاطب با بحث به شمار می‌آید. صدای شما باید بسته به نوع کلامی که می‌خواهید استفاده کنید، آهنگ مخصوص خود را داشته باشد. اگر تاکنون به سخنرانی‌های بزرگ توجه کرده باشید، می‌بینید که آهنگ صدا و کلام، بسته به موضوع سخنی که گفته می‌شود، تغییر می‌کند؛ مثلاً در یک سخنرانی، کلمات محکم، قاطع و بلند آدا می‌شوند؛ چراکه فرد می‌خواهد تأثیر شعاری که داده می‌شود، به خوبی نمایان

باشد؛ از سوی دیگر نمی‌توان یک شعر یا قطعه لطیف ادبی را با همان لحن سخن قرائت نمود؛ چراکه چنین متنی آرامش در ادای کلمات را می‌طلبد.

۲. آداکردن درست کلمات

کلمات را درست ادا کنید. فارسی زبان شیرینی است که تلفظ کلمات آن چندان مشکل نیست. این موضوع را به خاطر بسپارید که هر کلمه ارزش خاص خود را دارد؛ پس سعی کنید تمامی آن‌ها را درست ادا کنید. تلفظ اشتباه یک کلمه در جمع ممکن است اسباب استهزا و ناراحتی شما را فراهم کند.

۳. آرام و شمرده سخن گفتن

نیمه‌بریده و تند صحبت نکنید. تند صحبت کردن اثر کلام شما را از بین می‌برد. کسی به دنبال شما نیست. با آرامش تمام، آنچه را می‌خواهید، به مخاطب انتقال دهید؛ حتی اگر کمبود وقت داشته باشید. آدای پنج کلمه اثرگذار بهتر از پانزده کلمه بدون تأثیر است (البته تند صحبت نکردن، به معنای بیش‌ازحد کند صحبت کردن، به‌حدی که حوصله مخاطب سر برود نیست).

۴. توجه به آهنگ درست کلمات

به هر کلام آهنگ مخصوص خود را ببخشید. تصوّر کنید قاضی یک دادگاه هستید و باید حکمی را قرائت کنید. حکم این است: «اعدام لازم نیست بخشش». نوع آهنگی که شما به این جمله می‌بخشید، می‌تواند در پیام‌تغییری اساسی ایجاد کند. اگر شما کلمه «اعدام» را محکم تلفظ کنید و پس از آن مکث کوتاهی کنید، حاصل جمله این خواهد شد: «اعدام! لازم نیست بخشش» و با این احتساب متهم بخت برگشته را به پای چوبه اعدام خواهید کشاند؛ اما اگر «اعدام» را آهسته تلفظ کنید و پس از «نیست» مکث کنید و «بخشش» را محکم ادا کنید: «اعدام لازم نیست! بخشش»، به متهم حیات دوباره بخشیده‌اید. کلمات روحی دارند که نوع بیان شما آن را آزاد می‌کند. الفاظ شکل ظاهری این کلمات‌اند؛ پس سعی کنید تا به روح کلمات نیز توجه کنید (هاشمی، ۱۳۸۹).

۵. با صلابت و متانت سخن گفتن

سستی در کلام، اظهار شک و تردید، به کاربردن واژگانی نظیر اما، چه بسا و شاید، از این شاخه به آن شاخه پریدن، بی حاصل و بی مورد سخن گفتن، پرگویی بیش از حد نیاز، سکوت بی مورد، کم گویی بی مورد و مکث‌های طولانی و بی فایده از جمله عواملی هستند که اعتماد متقابل بین شما و مخاطبتان را به مخاطره می‌اندازند؛ پس با صلابت و متانت سخن بگویید (رهنمایی، ۱۳۹۱).

ج) زبان حرکات بدن

اگر شما بتوانید متوجه ذهنیت افراد دیگر شوید و آنچه را آن‌ها واقعاً نیاز دارند و می‌خواهند، درک کنید، ارتباطات فردی و اجتماعی شما بسیار آسان و مؤثر و نفوذ کلام شما دوچندان خواهد شد؛ زیرا با استفاده از این دانش قادر خواهید بود در هر زمان بر طرف مقابل خود تأثیر بگذارید یا حداقل بتوانید درک کنید که او واقعاً درباره شما چه فکر می‌کند. چهره انسان می‌تواند بیش از چند صد حالت مختلف ایجاد کند؛ بنابراین خوش‌بین‌ترین قسمت بدن است. بیشتر بیان‌ها، ترکیبات چهره‌ای یعنی مخلوطی از دو یا چند حالت اصلی است. ۹۳ درصد از ارتباط میان فردی را اشارات بدن تشکیل می‌دهد؛ درحالی‌که تنها ۷ درصد ارتباط میان فردی متعلق به گفتار است. بیشتر ما باور داریم که با نگاه کردن به حالات چهره و قیافه فرد می‌توانیم بگوییم که آن‌ها چه احساسی دارند (امیری‌نیا، ۱۳۹۰).

دست دادن عامل مهم آغازگر تعامل

معمولاً ما چگونگی دست دادن را به نحو مطلوبی یاد نمی‌گیریم. خانم‌ها و آقایان به اشکال متفاوتی دست می‌دهند؛ حتی این تفاوت در مشاغل و شخصیت‌های مختلف و وضعیت‌های روحی متفاوت قابل مشاهده است. هنگامی که خانم‌ها می‌خواهند احساسات صادقانه خویش را، به خصوص در مواقع بحرانی زندگی برای خانم‌های دیگر ابراز کنند، با یکدیگر دست نمی‌دهند؛ بلکه دست‌های فرد

مقابل را به نرمی در دست‌های خود می‌گیرند و با حالت چهره، همدردی عمیق خود را بیان می‌کنند.

اگر کف دست فردی در دست‌دادن، روی دست فرد دیگری قرار بگیرد، نشان‌دهنده تمایل بر تسلط و اعتمادبه‌نفس او و همچنین علاقه به کنترل رابطه از سوی او دارد؛ برعکس اگر کف دست فردی زیر قرار بگیرد، نشان‌دهنده تمایل آن فرد به تحت‌تسلط‌بودن و واگذاری حق تصمیم‌گیری شخصی به فرد مقابل است. همچنین وقتی فردی هنگام دست‌دادن، دست خود را بالاتر از حد معمولی (در حد کمر) قرار بدهد، نشان‌دهنده تکبر و رئیس‌مآبی اوست. به نظر می‌رسد خانم‌ها این رفتار را فقط برای ارتباط با همجنس‌های خود انتخاب می‌کنند. از نحوه دست‌دادن افراد می‌توان بسیاری از خصوصیات کلی یا لحظه‌ای آن‌ها را با دقت زیادی تشخیص داد. کف دست عرق کرده و خیس نشان‌دهنده دلهره و نوعی هیجان غیرعادی است. اگر کف دست شما زیاد عرق می‌کند، به احتمال زیاد شخصیت نگران و مضطربی دارید. به خاطر داشته باشید که اگر این‌گونه هستید، حتماً دست‌هایتان را قبل از دست‌دادن با دیگران خشک کنید. حتی بعضی بیماری‌ها نیز در کف دست‌های شما علائمی ویژه ایجاد می‌کنند. در بیماری پرکاری غده تیروئید کف دست‌ها مرطوب و گرم می‌شود و در اضطراب و اختلالات هراسی کف دست‌ها مرطوب و سردند. سست و شل دست‌دادن بیانگر شخصیتی سرد، درون‌گرا و احتمالاً متکبر است. بیش از حد محکم دست‌دادن نیز به همین اندازه ناراحت‌کننده و خارج از عرف است؛ به‌ویژه در نخستین ملاقات‌ها باید از هر دوی آن‌ها بپرهیزیم قرار دارد (هاشمی، ۱۳۸۹).

شیوه دست‌دادن افراد با شغل آن‌ها نیز ارتباط دارد؛ برای مثال بسیاری از ورزشکاران هنگام دست‌دادن نیرو و قدرت خویش را کنترل می‌کنند، در نتیجه به آرامی دست می‌دهند. هنرمندان چیره‌دست و ماهر، نوازندگان و جراحان مراقب دست‌های خود هستند و به آن‌ها حساس‌اند و در محافظتشان می‌کوشند. دست‌دادن دیپلماتیک که خاص سیاستمداران و از خصوصیات بارز آمریکایی‌هاست. این نوع دست‌دادن بیشتر در مبارزات انتخاباتی توسط کاندیدها

و یا ملاقات‌های رسمی سران و وزیران دیده می‌شود. شکل معمول آن، یعنی گرفتن شانه یا بازو با دست چپ هنگام دست‌دادن، امری معمول است. تهنیت و درود دو دوست قدیمی به این شکل پذیرفتنی است، اما برای بسیاری از افراد در مواجهه با کسانی که آشنایی چندانی با آنان ندارند، این‌گونه دست‌دادن ناخوشایند است؛ زیرا این امر را حرکتی تظاهرآمیز و ریاکارانه تلقی می‌کنند؛ اما هنوز بسیاری از سیاستمداران بر انجام این عمل اصرار می‌ورزند.

آداب و رسوم دست‌دادن در کشورها و فرهنگ‌های مختلف متفاوت است. فرانسوی‌ها، درست مثل ما ایرانیان، هنگام ورود و خروج با یکدیگر دست می‌دهند؛ ولی آلمانی‌ها تنها یک بار با هم دست می‌دهند. برخی از آفریقایی‌ها پس از هر بار دست‌دادن بشکن می‌زنند که حاکی از رهایی و آزادی است. مردم برخی از کشورها هم دست‌دادن را خوب نمی‌دانند. آمریکایی‌ها خیلی محکم دست می‌دهند که احتمالاً از رقابت‌های سنگین جسمی مانند کشتی سرخپوستان نشئت گرفته است. پیچیده‌ترین شکل دست‌دادن را سیاهان آمریکایی دارند که عملاً شامل چند عمل پیچیده است.

دست‌دادن شکل تکامل‌یافته‌ای از ارتباطات غیرکلامی است که طی سالیان سال به نمادی جهانی در ارتباطات بدل شده است؛ مثلاً بالا نگه‌داشتن دو دست که دلالت بر همراه نداشتن سلاح داشته است، بعدها به درود و تهنیت و صلح‌طلبی در بدو دیدار بدل شده است. رومی‌ها با الهام‌گرفتن از این عمل دست بر سینه می‌گذاشتند. آن‌ها حتی به جای دست‌دادن، بازوهای هم را می‌گرفتند. دست‌دادن امروزی نشانه‌ای از خوشامدگویی و پذیرایی است. تماس کامل دو کف دست بیانگر صمیمیت و حاکی از یکرنگی و یکی بودن است (هاشمی، ۱۳۸۹).

د) زبان سروصورت

می‌توانیم حالات صورت را به سه بعد اصلی تقسیم کنیم: ۱. خوشایندی- ناخوشایندی؛ ۲. پذیرش-رد؛ ۳. فعالیت یا برانگیختگی؛ برای مثال شادی خوشایند و انزجار ناخوشایند است. غم فعالیت یا برانگیختگی اندکی ایجاد می‌کند،

درحالی که تعجب یا شگفت‌زدگی با سطح برانگیختگی یا فعالیت زیادی همراه است. اینکه هیجان تا چه اندازه می‌تواند توجه ما را به خود یا به جای دیگری معطوف کند، بعد سوم است. اشارات بدن می‌تواند گویای وضعیت درونی فرد باشد؛ برای نمونه می‌تواند خشم، خستگی، آرامش، گیجی و دیگر نشانه‌ها را نشان دهد (گنجی، ۱۳۸۹).

بدن انسان‌ها احساسات را هم پیامک (اس‌ام‌اس) می‌کند. عمومی‌ترین پیامک‌های بدن عبارت است از آرامش یا بی‌قراری و دوست‌داشتن یا دوست‌نداشتن. آرامش زمانی نشان داده می‌شود که فرد، اگر ایستاده است، دست‌ها و پاهایش را بدون نظم و ترتیب خاصی قرار می‌دهد و اگر نشسته است، به عقب تکیه می‌دهد و دست‌ها و پاهایش را باز می‌کند. دوست‌داشتن معمولاً زمانی نشان داده می‌شود که به سوی طرف مقابل، شیء یا موضوع موردنظر اندکی خم می‌شویم؛ بنابراین نحوه قرارگرفتن بدن می‌تواند احساساتی را نشان دهد که در حالت عادی آن‌ها را پنهان می‌کنیم (امیری‌نیا، ۱۳۹۳).

با مشاهده مدل موی نامتعارف طرف مقابل احتمالاتی را که می‌توان در نظر داشت، شامل این موارد است: فرد شخصیتی ناسازگار، عصیانگر و شورش‌پسند دارد یا شیفته ماجراجویی است یا گرایش‌های مدپرستانه و هنری دارد یا دارای شغل و سبک زندگی نامتعارفی است یا بدین‌وسیله خواهان عضویت در یک گروه همسال خاص است یا به سازگاری با مدل‌های غالب و حاکم در اجتماع یا سبک غربی علاقه دارد یا بی‌توجهی به صورت‌های ظاهر و میل به منحصر‌به‌فردبودن و جلب توجه کردن را از خود نشان می‌دهد؛ البته باید به تأثیرات فرهنگی (سن و سال فرد، نژاد و گروه‌های مختلف اجتماعی) هم توجه داشته باشیم.

ه) حالات کلی چهره و بدن

یک پیشانی پرچین با ابروهای رو به پایین می‌تواند نشانه اندوه یک آدم باشد. چهره درهم‌کشیده هم یا نشان‌دهنده اضطراب است یا نشانه خشم. رنگ سرخ صورت، به نسبت موقعیت، یا نشان‌دهنده خشم است یا نشانه شرم. صورت

زرد هم ترس را نشان می‌دهد؛ البته احتمالات پزشکی را هم در نظر بگیرید. وقتی از چیزی هیجان زده می‌شویم، ناخودآگاه لب‌هایمان را به هم فشار می‌دهیم یا آن‌ها را گاز می‌گیریم؛ اما اگر دیدید که یک نفر با لب‌هایش خیلی بازی می‌کند، احتمالاً می‌خواهد حرفی بزند، اما نمی‌تواند یا دارد دل‌دل می‌کند. لب‌ها که بالاتر و پایین‌تر از حد معمول باشند، به نسبت حالتشان، یا نشان از تعجب دارند یا خنده. نوع پوشش مخاطب هم حس نظم و آراستگی یا بی‌نظمی، تقید یا بی‌قیدی، مرتب‌بودن یا نامرتبی، افسردگی یا سرخوشی را به شما منتقل می‌کند.

لبخند

در دنیای متمدن و پر از هیاهوی امروز، داشتن چهره‌ای بشاش و لبخندی زیبا بر لب می‌تواند تأثیر معجزه‌آسایی داشته باشد. مطمئناً دیگران ترجیح می‌دهند با افرادی خوش‌برخورد معاشرت داشته باشند. چهره گرفته و عبوس، علاوه بر آنکه روحیه خود شما را به شدت افسرده می‌کند، دیگران را نیز از اطراف شما گریزان می‌نماید. یک لبخند ساده هزینه چندانی ندارد، اما می‌تواند دوستان بسیار خوبی را برای شما به ارمغان بیاورد. رفتار بلندتر از کلمات صحبت می‌کنند. یک لبخند می‌گوید: من دوستت دارم؛ تو مرا خوشحال می‌کنی؛ از ملاقاتت خوشحالم. لبخند غیرصمیمی و ساختگی چگونه؟ خیر؛ این نوع لبخند اثری ندارد و کسی فریب آن را نمی‌خورد. ما به ساختگی بودن لبخند پی می‌بریم و در نتیجه ناراحت می‌شویم. ما در اینجا از لبخند واقعی، لبخندی که در دل شور و هیجان ایجاد می‌کند، لبخندی که از درون فرد سرچشمه می‌گیرد، آن نوع لبخندی که در بازار به قیمت خوب خریده می‌شود، صحبت می‌کنیم.

یکی از ویژگی‌های ما انسان‌ها این است که ناخودآگاه از هویت واقعی احساسات طرف مقابل باخبر می‌شویم. در هنگام ملاقات با افراد، وقتی به شما خوش می‌گذرد که به آن‌ها هم از ملاقات شما خوش بگذرد. اغلب افراد به همان اندازه احساس خوشبختی می‌کنند که تصمیم گرفته‌اند خوشبخت باشند. پروفیسور ویلیام جیمز این معنا را با این عبارات بیان کرده است: به نظر می‌رسد عمل به

دنبال احساسات می‌آید، ولی در واقع عمل و احساسات توأم‌اند. با تنظیم عمل که تحت کنترل و اراده ماست، می‌توانیم احساسات را که تحت کنترل و اراده ما نیست، تنظیم و کنترل کنیم. به این ترتیب چنانچه گشاده‌رویی خود را از دست دادیم، تنها راه بازیابی آن این است که با گشاده‌رویی بنشینیم و طوری عمل کنیم و یا صحبت کنیم که گویی خوشبختی در همان جاست که ما هستیم (امیری‌نیا، ۱۳۹۳؛ هاشمی، ۱۳۸۹).

تحسین واقعی و صادقانه، برای روحیه‌دادن به افراد ارزش بسیار بالایی دارد. لبخند می‌تواند اولین گام برای رسیدن به این تحسین باشد و مهربانی و صمیمیت شما را به دیگران انتقال دهد. دین مبین اسلام و ائمه اطهار (علیهم‌السلام) نیز بر این مورد تأکید کرده‌اند و احادیثی در این مورد وجود دارد. امام علی (علیه‌السلام) می‌فرمایند: «خَيْرُ الضَّحِكِ التَّبَسُّمُ»: بهترین خنده لبخند است. امام صادق (علیه‌السلام) می‌فرمایند: «هر که به روی برادرش لبخند بزند، برایش حسنه‌ای خواهد بود» (کلینی، ج ۲، ص ۲۰۵). امام کاظم (علیه‌السلام) نیز می‌فرمایند: «مهرورزی با مردم نیمی از عقل است» (تحف‌العقول، ص ۴۰۳).

در برخوردهایتان همواره گشاده‌رو باشید. لبخند می‌تواند روز خوبی را برای شما به ارمغان بیاورد. به دیگران ثابت کنید که هر جا احتیاج به کمک دارند، حضور دارید. بدین ترتیب به‌طور حتم افراد مورد نظر پذیرای شما خواهند شد. همیشه به خاطر داشته باشید که مهم‌ترین عامل برای جذب دیگران این نیست که چقدر به اشخاص نزدیک هستید یا مثلاً با آن‌ها رابطه خونی دارید و یا اینکه کارهای چشمگیری انجام می‌دهید و چه کسی هستید. اگر رفتار شما برای دیگران رضایت‌بخش نباشد، انسان مسلمان مؤثری نخواهید بود (هاشمی، ۱۳۸۴). امام علی (علیه‌السلام) می‌فرمایند: «عَلَيْكُمْ بِالتَّوَّاضُلِ وَالتَّبَادُلِ وَإِيَاكُمْ وَالتَّدَابُرِ وَالتَّقَاطُعِ: بر شما باد ارتباط و بخشش به یکدیگر و دوری کنید از پشت کردن به یکدیگر و جدایی» (نهج‌البلاغه، نامه ۴۷).

علائم مثبت زبان بدن در تعامل بین فردی

با دیدن برخی از حالت‌ها و نشانه‌های غیر کلامی مخاطب می‌توانید متوجه شوید که او از ارتباط با شما احساس خیلی خوبی دارد و می‌توانید گفتگوی خود را با وی ادامه دهید. مهم‌ترین این نشانه‌ها موارد زیر هستند:

۱. احوال‌پرسی‌اش بسیار گرم و دوستانه است.
۲. دست‌دادن او محکم، مسلط و پرانرژی است.
۳. لبخند به چهره دارد.
۴. نگاه‌های ممتد و مهربانانه‌ای به شما دارد.
۵. بدنش در هنگام گفتگو به سمت شما متمایل است.
۶. فاصله کمی از شما دارد.
۷. راست‌قامت و پرانرژی ایستاده است.
۸. سرش را به نشانه تأیید و همراهی با شما به میزان مطلوبی تکان می‌دهد.
۹. یک گوش‌دهنده فعال کامل است.
۱۰. احساس پذیرش شما و حسنه‌بودن رابطه از کل بدن و حالت‌هایش پیداست.
۱۱. شما هم احساس خوبی از او دریافت می‌کنید و تمایل به ادامه گفتگو دارید.
۱۲. هیچ‌یک از شما متوجه گذر زمان نبوده‌اید و بعد متوجه می‌شوید که زمان زیادی را گفتگو کرده‌اید.
۱۳. از کلمات مختصر تأییدی استفاده می‌کند.
۱۴. در صورت لزوم با هیجان وارد گفتگو می‌شود و با حس خوبی به اظهار نظر می‌پردازد.
۱۵. احساس گرمی و نشاط از تعامل در ظاهرش پیداست.
۱۶. شاهد مثال در تأیید صحبت‌های شما می‌آورد و صحبت‌هایتان را در همان چارچوب ادامه می‌دهد.

علائم منفی زبان بدن در تعامل بین فردی

داشتن برخی حالات در بدن نشانه نامطلوبی از ارتباط است و مفهوم آن این است که مخاطب شما قصد ادامه ارتباط و تعامل با شما را ندارد و از گفتگو با شما خسته شده است، ولی توان گفتن کلامی آن را ندارد؛ بنابراین با دیدن چنین نشانه‌هایی در حالت‌های کلی و بدنی مخاطب، متوجه مفهوم منفی آن باشید و تلاش کنید موقعیت را از حالت ناخوشایند آن خارج کنید و یا گفتگویتان را خاتمه دهید. مهم‌ترین این نشانه‌ها شامل موارد زیر است:

۱. احوال‌پرسی‌اش سرد و سنگین است.
۲. نوک پاها در جهت مخالف شما یا به سمت درب خروجی است.
۳. تماس چشمی‌اش با شما محدود است. تقریباً به شما نگاه نمی‌کند؛ به در و دیوار و اطراف نگاه می‌کند.
۴. نگاه کردن به سقف و آسمان.
۵. ابروهای درهم کشیده، همراه با نگاه کردن به زمین و اطراف.
۶. فوت کردن و بیرون دادن هوای داخل شش‌ها به صورت ممتد.
۷. تکان دادن‌های سریع سر به جهت تأیید.
۸. لمس کردن و مالیدن مکرر پشت گردن.
۹. نگاه کردن مکرر به ساعت.
۱۰. نگاه کردن به اطراف، به گونه‌ای که انگار منتظر شخص دیگری است.
۱۱. بازی کردن با پا و کوبیدن مکرر کفش به زمین.
۱۲. برخورد‌های سرد.
۱۳. جواب‌های کوتاه همراه با لحن سنگین و بی‌توجهی.
۱۴. بازی کردن با لباس، تلفن همراه یا سایر وسایلی که در دست دارد.
۱۵. بغل کردن دست‌ها همراه با بی‌توجهی.
۱۶. این پا و آن پا شدن مکرر و نگاه کردن به اطراف.
۱۷. بی‌قراری (وول خوردن زیاد) و شانه بالا انداختن.

۱۸. عوض کردن مکرر موضوع صحبت.

۱۹. با فاصله زیاد ایستادن.

۲۰. شل و ول بودن کلی (به شکلی متفاوت با حالت‌های عادی‌اش با دیگران یا در اوقات دیگر).

زبان بدن وابسته به فرهنگ یا نمادین

برخی از اشاره‌های بدنی و حرکات زبان بدن، به شکلی در یک گروه مورد توافق قرار گرفته‌اند یا در فرهنگ یک جامعه استفاده مورد استفاده قرار می‌گیرند که معنایی خاص و محدود به آن گروه یا فرهنگ دارند. به این گونه اشاره‌های بدنی «فرهنگ‌بسته» گفته می‌شود و مردم به‌طور آگاهانه آن‌ها را به کار می‌برند. این نوع حرکات و اشارات بدنی را «نمادین» نیز می‌نامند و مانند آن است که جایگزین کلمات شده‌اند.

ما این اشارات بدنی را در خانه، مدرسه و دیگر محیط‌های اجتماعی یاد می‌گیریم و آن‌ها را، درست یا نادرست، در ارتباطات خود به کار می‌بریم؛ البته شکل این اشاره‌ها در طول زمان، بنا به دلایل متفاوت تاریخی و اجتماعی عوض می‌شود. دانستن این تغییرات و شناخت آن‌ها به مردم کمک می‌کند که در ارتباط خود با گروه‌ها و فرهنگ‌های دیگر کمتر دچار سوءتفاهم یا درک اشتباه شوند؛ زیرا تفاوت‌های فرهنگی در این زمینه می‌تواند موجب بی‌تناسبی، کج‌منشی یا بی‌علاقگی طرف‌های مقابل شود. پژوهشگران می‌کوشند با یافتن نقاط مشترک این حرکات در زبان بدن، به افزایش آگاهی انسان‌های دارای ریشه‌های مشترک فرهنگی کمک کنند تا همجواری ارتباطی مناسبی با یکدیگر داشته باشند (امیری‌نیا، ۱۳۹۳).

زبان بدن ناوابسته به فرهنگ یا جهانی

بر خلاف حرکات اشاره زبان وابسته به فرهنگ که در طی زمان و از فرهنگی به فرهنگی دیگر و از یک گروه به گروه دیگر مدام در حال تغییر هستند، حرکات

اشاره‌ای در زبان بدن و به‌ویژه در دست‌ها وجود دارد، که به فرهنگ وابسته نیستند و زبانی جهانی به حساب می‌آیند. آن‌ها در طول هزاران سال و در مسیر تکامل خود به شکل امروزی مورد استفاده همگان قرار می‌گیرند. آن‌طور که همه در ارتباطات خود، به‌طور ناخودآگاه و بنا بر شخصیت خود، آن‌ها را به نمایش می‌گذارند و تا حدی معیاری است برای رفتار اجتماعی افرادی که از آن بهره می‌برند (امیری‌نیا، ۱۳۹۳).

محققان از آزمایش‌هایی که بر روی حدود یک‌صد نوزاد، کودک و بزرگسال انجام داده‌اند، دریافته‌اند که اشارات و حرکاتی که مردم در توضیح حل یک مسئله ریاضی به کار می‌برند، موجب بهبود آن‌ها در یادآوری لیستی از اعداد یا حروفی می‌شود که پیشتر به حافظه‌شان سپرده‌اند. وقتی از افراد آزمودنی درخواست می‌شود که در زمان حل مسئله، دستشان را نگه دارند و حرکت ندهند، آن‌ها به‌خوبی گذشته نمی‌توانند اعداد یا حروف را به یاد آورند و عملکردشان بسیار ضعیف می‌شود (کیتور و هلمر، ۲۰۱۳).

حرکات دست هر یک از ما بیانگر نکته‌ای است و مانند اشاره به یک بند در قرارداد است. برخی از آن‌ها برای کنترل گفتار شخص دیگری مورد استفاده قرار می‌گیرند؛ مانند بالابردن دست به نشانه توقف و برخی دیگر جایگزینی برای گفتار هستند؛ مانند حرکت توهین‌آمیز انگشت دست توسط یک راننده که با این روش، خشم و عصبانیت خود را به راننده دیگر نشان می‌دهد. همه ما در گفت‌وگوهای خود حرکات دست را به‌صورت ناخودآگاه تولید می‌کنیم و به‌ندرت ممکن است به آن‌ها فکر کنیم یا از انجام آن‌ها آگاهی داشته باشیم؛ اما در عمل و رفتار، با استفاده از کارایی بزرگ و پیچیده آن‌ها، بخش عظیمی از ارتباطات شگفت‌انگیز خود را پوشش می‌دهیم.

دکتر «لوئف» از دانشگاه آزاد برلین در سال ۲۰۱۲ دست به پژوهش جالبی زد. پیش از او دانشمندان زبان‌شناسی مانند «ویلمز و هاگورت» در سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۰۹ نشان داده بودند که بین استفاده از برخی حرکات دست و زبان از نظر دستوری و معنایی رابطه وجود دارد؛ اما او سه دست‌گفتاری را که

انسان به صورت دیرینه و تکاملی در هنگام صحبت مورد استفاده قرار می‌دهد، انتخاب کرد و از داوطلبان خواست که در هنگام گفت‌وشنود از آن‌ها استفاده کنند (ویلیامز، ۲۰۰۷). نتایج پژوهش دکتر لوئف (۲۰۱۲) نشان داد که هر سه دست‌گفتار در بیان دستوری جملات و عبارت به کار می‌روند و هر سه آن‌ها بر زیر و بمی و آهنگ صدای تولیدشده نسبت به زمانی که گویندگان از آن‌ها استفاده نمی‌کنند، تأثیر مثبت و قابل توجهی دارند.

حرکت دست‌ها و اشارات زبان بدن علاوه بر انتقال معانی، در القای اعتماد یا بی‌اعتمادی یا شور و اشتیاق ناشی از دل‌شادی، بی‌علاقگی یا دل‌مردگی به مخاطب نقش مهمی دارند. اگر به دیگران در زمان گفت‌وشنودهایشان نگاه کنید، می‌بینید که وقتی آن‌ها به آنچه می‌گویند، اعتماد دارند و یا سرحال هستند و با شور و اشتیاق حرف می‌زنند، حرکات دست و اشاره‌های زبان بدن در آن‌ها بیشتر است تا حدی که ممکن است پویانمایی شبیه شده باشد. دست‌ها و اشاره‌های زبان بدن آن‌ها این نکته را می‌خواهد منتقل کند که اعتماد یا اشتیاقی وجود دارد. شما ممکن است از این ارتباط آگاه نباشید، اما به‌طور غریزی به آن پی می‌برید و از آن استفاده می‌کنید.

بسیاری از سوءتفاهم‌ها و درک‌های اشتباه در گفت‌وشنود، از قراردادن دست بر روی لب‌ها اتفاق می‌افتد که می‌تواند نشانگر خستگی، پنهان‌کاری، شک و یا دقت باشد. حال اگر دست‌های خود را از روی لب‌ها بردارید و به گفت‌وشنود ادامه دهید، خواهید دید که مقصود شما بهتر درک می‌شود؛ زیرا لب‌های شما در معرض دید قرار خواهد گرفت. علاوه بر این ما نیاز داریم که برای ارتباط با دیگران دست کم لبخندی بر لب داشته باشیم؛ لبخندی که می‌تواند نشانگر خنده یا گریه‌ای باشد که از خشم یا ترس به وجود آمده است و انتظاری که در آن است، موجب می‌شود که مخاطب با خود بگوید: «انگار این لبخند می‌گوید که چیزی در حال اتفاق افتادن است» (لوئف، ۲۰۱۲).

فصل هفتم: همدلی

همدلی

هر روز با کلماتی مانند همانند، هموطن، همشهری، همدم، همسر و همراه برخورد و در مکالمات روزمره خود از آن‌ها استفاده می‌کنیم. پیشوند «هم» به معنای با هم بودن و مانند هم بودن است. این پیشوند در همدلی نیز به معنای داشتن احساس‌های قلبی همانند و مشابه است. همدلی با همسر یعنی درک احساس‌های قلبی همسر به‌شکلی که عواطف و احساس‌های درونی او درک شود. همدلی یا هم‌احساسی به مفهوم به احساس کسی وارد شدن و داشتن احساسات قلبی مشابه با مخاطب و توانایی ادراک تجربه ذهنی فرد دیگر، توانایی درک و اشتراک احساس دیگران با مشاهده وضع حال و هیجان‌های آنان است. همدلی با یک فرد یعنی درک احساسات قلبی او، به‌شکلی که عواطف و احساس‌های درونی‌اش درک شود.

همدلی یک عمل لازم حمایتی برای افراد به حساب می‌آید که به آن‌ها کمک می‌کند تا زندگی و به‌ویژه مراحل بحرانی آن را بهتر و راحت‌تر سپری کنند. وقتی دلمان به حال کسی می‌سوزد، با احساساتش همدردی می‌کنیم، ولی دلسوزی

و ترحم به افراد همدلی محسوب نمی‌شود. همدلی به معنای هم‌عقیده‌بودن با شخص نیست؛ بلکه به این معناست که احساسات او را درک می‌کنیم. همدلی یعنی توانایی ورود به دنیای فردی دیگر؛ همدلی به این معناست که به‌وضوح بتوانیم معنای احساسات کسی را در آن لحظه درک کنیم و بتوانیم به روشی با او ارتباط برقرار کنیم که او احساس کند درک شده است.

درک همدلانه

زمانی که از همدلی صحبت می‌کنیم، منظورمان این است که بتوانیم بدون آنکه در موقعیت طرف مقابل قرار گرفته باشیم، خودمان را جای او بگذاریم و از دید او مسئله را ببینیم، بتوانیم با کفش‌های فردی دیگر قدم بزنیم، با عینک فرد مقابلمان دنیا را ببینیم و درک کنیم؛ احساسات و ارزش‌های فردی دیگر را در همان لحظه درک کنیم؛ مانند همدلی با عاشقی شکست‌خورده و ناکام، همدلی با زلزله‌زدگان و یا فردی مصیبت دیده. همدلی به فرد کمک می‌کند بتواند انسان‌های دیگر را حتی وقتی با او تفاوت دارند، بپذیرد و به آن‌ها احترام بگذارد. همدلی یعنی بتوانیم تا حد ممکن خودمان را به جای افراد مقابل بگذاریم و آنچه را برای ما مهم است، فراموش کنیم و آنچه را برای فرد مقابل مهم است، بیابیم.

فرایند همدلی با یک انتخاب درونی آغاز می‌شود: اینکه بخواهید از منظر دیگری به موضوع نگاه کنید تا بتوانید زاویه دید طرف مقابل را به داستان درک کنید. همدلی حضور کامل برای احساسات و نیازهای یکدیگر است. همدلی موافقت نیست، بلکه تمایل برای درک کامل وقایع از دید فرد دیگر است. برای خلق ارتباط همدلانه نباید دقیقاً نیاز شما در همان موقعیت نیاز فردی باشد که شما او را می‌بینید و می‌شنوید؛ برای مثال اگر شما بچه ندارید، به این معنا نیست که نمی‌توانید با پدر و مادرها همدلی کنید.

از مفهوم همدلی برای برقراری ارتباطات میان فردی اثربخش و نیز تشخیص و درمان در مشاوره و روان‌شناسی کمک شایان توجهی گرفته شده است. همدلی

روابط بین افراد را بهبود می‌بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت‌کننده و پذیرنده نسبت به سایر افراد منجر می‌شود. انسان موجودی اجتماعی است و نیاز به هم‌صحبت دارد. وقتی ما از زاویه دید طرف مقابل به مسائل او می‌نگریم، احساس تنهایی را از او می‌گیریم و به عمیق‌ترین و ریشه‌دارترین نیاز او که احساس ارزشمندی و مهم‌بودن است، پاسخ مثبت می‌دهیم. اینکه بتوانیم به افراد خانواده، دوستان، اطرافیان و حتی افراد غریبه، در مواقع لزوم، یاری برسانیم و از آن‌ها یاری بگیریم، این همان قانون طلایی همدلی با دیگران است که جزء مهارت‌های لازم برای زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی به شمار می‌آید (قربانی، ۱۳۸۹).

همدلی حاضر بودن برای چیزی است که فرد در همین لحظه یا در حال حاضر تجربه‌اش می‌کند، نه تحریک شدن به وسیله آن و یا حتی درست کردن آن. وقتی ما اجازه می‌دهیم فردی که روبروی ماست، به سادگی خودش و آن‌گونه که هست، باشد، بدون اینکه ارزش‌ها، قضاوت‌ها، خواسته‌ها و یا تصمیمات ما فراتر از او قرار بگیرند، ما خودمان را در جایگاهی قرار می‌دهیم که برخی آن را «عشق نامشروط» یا «پذیرش مثبت غیرمشروط» می‌نامند. مرتبط شدن با کنجکاو صادقانه، توانایی طبیعی ما را قادر می‌سازد تا با وضوح و محبت پاسخ دهیم؛ در واقع این کار، تجربه نثار کردن و دریافت کردن متقابل است.

در همدلی نیاز همه افراد مورد تجلیل و درک قرار می‌گیرد. ممکن است همدلی عمل فداکارانه‌ای به نظر برسد؛ اما این‌گونه نیست. وقتی دیگری را عمیقاً درک کردیم، فرد مقابل برای شنیدن و درک ما بسیار پذیراتر و آماده‌تر است. همدلی به ما فرصت بزرگ‌تری می‌دهد تا بتوانیم نیازها و ارزش‌هایمان را به واقعیت برسانیم. ما زمانی با کسی همدلی کرده‌ایم که بتوانیم شرایطی را فراهم کنیم که او در یک فضای سالم و غیرتهدیدکننده (غیرداورانه) قرار بگیرد تا بتواند احساسات و افکارش را که برایش اهمیت دارد، ابراز کند. ما هنگامی همدل شده‌ایم که بتوانیم معنای سطحی کلمات، معنای زیرین آن‌ها و احساسات همراه با پیام را بشناسیم و درک کنیم.

اجزای همدلی

مبنای مهم روان‌شناختی ارتباط مؤثر با انسان‌ها و به‌ویژه جوانان فرایند همدلی است. همدلی لزوماً مستلزم آن است که جوان بداند سایر انسان‌ها و به‌ویژه نزدیکانش و کسانی که بیشترین تعامل را با وی دارند، او را درک کرده‌اند. چنین ارتباطی فراتر از آن است که صرفاً بگوییم «من احساس شما را درک می‌کنم». برای همدلی ابتدا باید تجربه عاطفی جوان را دقیقاً درک کرد و سپس آنچه را دیگران فهمیده‌اند، در قالب کلمات یا اشارات به وی منتقل کرد. طبیعی است که علایم غیر کلامی در ارتباط والدین با نوجوان نقش مهمی ایفا می‌کند. همدلی غیر از همدردی است. همدردی، نگرانی، تأسف یا ترحمی است که شخص ممکن است در مورد فرد دیگری احساس کند یا نشان دهد؛ اما همدلی عبارت است از کوشش برای هم‌احساسی با دیگری برای درک احساسات او از دیدگاه خود او. همدلی مشارکت در احساس دیگران است، نه اظهار احساسات خود. ایجاد و رشد همدلی نیازمند تلاش در سه بُعد مهم شناختی، عاطفی و ارتباطی است:

الف) مؤلفه شناختی همدلی

این مؤلفه ما را ملزم می‌سازد که رفتار جوان را دقیقاً مشاهده کرده، از معنای مشاهدات خود آگاهی یابیم. همدلی نیازمند آشنایی با تجربه رفتاری جوان و اطلاع از تأثیرات آن رفتار است. اطلاعاتی نظیر تأثیرات رفتار جوان بر افکار و عواطف او و یا احساسات او هنگام رویارویی با مسائل مختلف زندگی.

ب) مؤلفه عاطفی همدلی

مؤلفه عاطفی همدلی نیازمند حساسیت به احساسات جوان و گوش دادن به گفته‌های او درباره احساساتش است؛ این احساسات در قالب کلام، حرکات و یا اعمال جوان جلوه‌گر می‌شود. این مؤلفه‌ها نیازمند هماهنگی دریافت‌های دیگران از عواطف جوان با رفتارهای جوان است.

ج) مؤلفه ارتباطی همدلی

مؤلفه ارتباطی همدلی متمرکز بر انتقال این نکته به جوان است که دیگران او را درک کرده، حقایقی درباره تجارب و رفتارهای جوان می‌دانند و احساسات کنونی او را دقیقاً درک می‌کنند؛ به عبارت دیگر همدلی مستلزم آن است که به نحوی این مسئله که دیگران، جوان را درک می‌کنند، به او منتقل شود (رحیمی نیک، ۱۳۸۹).

کاربرد همدلی

بعضی فکر می‌کنند که همدلی فقط برای فرد مقابل ما خوشایند است؛ اما این تصور، فهمی ناقص از همدلی است. همدلی هم سبب می‌شود که شما فردی بسیار دوست‌داشتنی‌تر و معتبرتر به حساب بیایید، و هم باعث می‌شود که یک درک عمیق شکل بگیرد و وقتی دیگری را عمیقاً درک کردیم، فرد مقابل نیز برای شنیدن و درک ما بسیار پذیراتر و آماده‌تر می‌شود. همدلی به ما فرصت بزرگ‌تری می‌دهد تا بتوانیم نیازها و ارزش‌هایمان را به واقعیت برسانیم. اگر بتوانیم همدلی را خیلی خوب انجام دهیم، به نحوی که مخاطب ما هم آن را به خوبی درک کند، بدون شک می‌توانیم ارتباطات مؤثری برقرار کنیم. اگر من حس شما را خوب درک کنم، شما احساس می‌کنید که شبیه شما هستم؛ در نتیجه شما مرا دوست خواهید داشت و اگر مرا دوست بدارید، می‌خواهید با من به توافق برسید و چه فرصتی بهتر از اینکه با همدلی بسیار خوبی دیگران احساس کنند شبیه ما هستند؛ پس نبای به همدلی فقط به عنوان یک امتیاز برای دیگران نگاه کنید؛ بلکه به آن در جایگاه یک وسیله ارتباطی که به هم نفع شما و هم اطرافیان‌تان است، بنگرید.

در تعامل‌های روزانه پدر و مادر، همکلاسی، دوست، همسر و یا حتی فرزند شما بدون شک ترجیح می‌دهند به جای اینکه شما خودتان قضاوت کنید، خودتان را جای آن‌ها بگذارید، از دریچه چشم و ذهن آن‌ها و از موقعیتی که آن‌ها در آن قرار داشته‌اند، به موضوع نگاه کنید و سپس با درکی همدلانه حرف بزنید یا

عملی را انجام دهید. اجازه بدهید بری زندگی بدون همدلی یک مثال بزنیم: مردی خسته از محیط کار به منزل می‌آید و همسرش هم ساعت‌ها منتظر مانده تا همسرش بیاید و با او به گردش به بیرون از خانه برود. مرد خسته است و خانم هم ساعت‌ها منتظر بوده و به قول خودش در خانه پوسیده است. اگر همدلی نباشد، این مرد از نظر همسرش یک مرد خودخواه است که فقط و فقط به خودش فکر می‌کند و اصلاً به فکر تفریح همسرش نیست. از آن طرف هم مرد می‌گوید، این زن اصلاً مرا درک نمی‌کند و ملاحظه‌خستگی و این را که چندین ساعت کار کرده‌ام، نمی‌کند. حال فرض کنید که هر دو همدلی داشته باشند؛ کاملاً مشخص است که یک زندگی فوق‌العاده را مشاهده خواهیم کرد (قربانی، ۱۳۸۹).

همدلی در سخنرانی نیز یک ابزار فوق‌العاده است. اگر سخنران بتواند با مخاطبانش همدلی داشته باشد، می‌داند که چگونه توجه آن‌ها را جلب کند. یک فرد همدل به‌طور کلی در شناخت مخاطب بسیار قوی است. شما هم دیده‌اید سخنران‌هایی را که بسیار غیرحرفه‌ای هستند و اصلاً نمی‌توانند خودشان را جای مخاطبان قرار دهند و به جای توجه به نکاتی که برای مخاطبان مهم است، به نکاتی توجه می‌کنند که برای خودشان اهمیت دارد.

زمینه‌های بروز رفتار همدلانه

برای داشتن یک رفتار همدلانه خوب، باید حس رنج و پریشانی طرف مقابل را واقعاً درک کنیم و بتوانیم این احساس خود را به وی منتقل کنیم، بدون اینکه تأیید یا ردی بر کارش داشته باشیم؛ تنها در این صورت است که فرد، دیگر احساس تنهایی نمی‌کند و می‌تواند اعتماد کند و پذیرش در او به وجود می‌آید و راهکارهای پیشنهادی را می‌پذیرد. وقتی احساس توانمندی برای همدلی داریم که ویژگی‌های زیر را در خود درونی کنیم تا در رفتار ما متجلی شود:

الف) دوست‌داشتنی شدن حاصل از اخلاق شایسته و رفتار همدلانه؛
ب) دوست‌داشتن همه افراد خانواده، پذیرش و علاقه وافر به افراد خانواده با

دیدگاه‌های مختلف و گاه مخالف؛

ج) روابط بین‌فردی عاری از پرخاشگری و یا با حداقل پرخاشگری، اعم از کلامی یا عملی؛

د) احترام قائل شدن بدون هیچ قید و شرط برای همسر، فرزندان، پدر و مادر، بستگان، معلمان، دوستان و خلاصه همه مردم؛

ه) گوش کردن فعال به مخاطب؛

و) پذیرش بدون توجیه اشتباهات و تلاش عملی در جهت اصلاح و تکرار نشدن آن‌ها.

همدلی یک رفتار ویژه انسان‌هاست؛ چون انسان‌ها در اجتماع به دنیا می‌آیند، با هم زندگی می‌کنند و بزرگ می‌شوند و برای همدیگر ارزش حیاتی قائل‌اند و برای همدیگر نگران می‌شوند و رفتار همدلانه از خود نشان می‌دهند. اغلب آدم‌ها در قبال نزدیکان خود رفتارهای همدلانه بیشتری نشان می‌دهند و خودشان را از نظر احساسی جای افراد خانواده خود قرار می‌دهند؛ ولی باید آگاهانه تلاش کنند دقیقاً همان رفتاری را که در مورد نزدیکان خود انجام می‌دهند، در ارتباط با سایر انسان‌ها نیز انجام دهند (قربانی، ۱۳۸۹).

راهکارهای تقویت همدلی

۱. گوش‌دهنده خوب بودن

به سخنان طرف مقابل کاملاً گوش داده، به او اطمینان دهید که سعی دارید مثل او به مشکل نگاه کنید. اگر این حس را خوب به مخاطب خود انتقال دهید، احساس بسیار خوبی از ایجاد رابطه و پذیرش در او شکل می‌گیرد که در فرایند رابطه و به‌ویژه درک همدلانه به عنوان یک نیروی پیش‌برنده، در کنار شما خواهد بود.

۲. بیان احساس

هنگام همدلی احساس خود را بگویید تا طرف مقابل احساس آرامش بیشتری کند. بیان احساسات مطلوب برای مخاطب خیلی خوب خواهد بود؛ ولی در بیان احساسات منفی باید رعایت احتیاط لازم را به عمل آوریم تا با بیان آن‌ها احساس خشم در مخاطب ما تقویت نشود و ریسمان ارتباطی مخدوش نگردد؛ بنابراین در بیان چنین احساس‌هایی رعایت احتیاط لازم و شناخت دقیق از مخاطب بسیار ضروری است.

۳. تحمل و پذیرش آرای مخالف

نباید نظر متفاوت دیگران نسبت به ما، مانع از برقراری یک ارتباط همدلانه مؤثر شود. باید پیش‌فرض ما این باشد که در موضوعات متنوع امکان وجود اختلاف‌نظر بین ما و دیگران وجود دارد و این اختلاف‌نظر به معنای دشمنی نیست.

۴. خودآگاهی و خودشناسی

از آنجاکه همدلی بر پایه خودآگاهی و خودشناسی استوار است، هر چه بیشتر از احساسات خودتان باخبر باشید، بهتر می‌توانید احساسات افراد دیگر را درک کنید. شما باید بر خود اشراف و شناخت کافی از عواطف خود داشته باشید و قدرت کنترل آن‌ها را نیز داشته باشید تا به شکل یک قدرت مؤثر مثبت از آن بهره‌مند شوید تا به اصل رابطه صدمه‌ای وارد نشود.

۵. پایداری در همدلی

در ابتدای همدلی ممکن است کمی مقاومت، به‌خصوص از طرف جوانان، وجود داشته باشد؛ به‌ویژه هنگامی که روابط دلسردکننده و بدون احساس است. در برابر افرادی که موجب دلسردی می‌شوند و یا احساس‌های همدلانه را جدی نمی‌گیرند، مقاومت کنید. ممکن است، کمی زمان لازم داشته باشید تا طرف مقابل روابط نامناسب قبلی را کنار بگذارد و بتواند وارد یک رابطه همدلانه شود.

۶. داشتن صداقت

تظاهر به همدلی نکنید. ما با برقراری رابطه با دیگران و هنگام ادامه این جریان، متوجه صداقت و حسن نیت طرف مقابل خود می‌شویم. نقش بازی کردن یا استفاده ابزاری از رفتار همدلانه برای نیل به هدف‌های خود، موجب دلسردی و بی‌اعتمادی می‌شود. هرگز از همدلی برای این مقاصد استفاده نکنید.

۷. توجه به زبان بدن و درک آن

ما انسان‌ها علاوه بر روابط کلامی، با مجموعه‌ای از فرایم‌ها و زبان تن هم با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنیم. این زبان که با انواع و اقسام حرکت‌های بدنی و چهره‌ای همراه است، می‌تواند به خوبی پیام‌ها را انتقال بدهد. در هنگام همدلی به حالت‌های چهره و حرکات طرف مقابل، یعنی زبان بدن او توجه کنید.

۸. احترام گذاشتن

با درک احساس‌های طرف مقابل به وی بفهمانید که برایش اهمیت، ارزش و احترام خاصی قائل هستید. مخاطب شما فکر می‌کند چون احساسات خود را با شما در میان گذاشته و شما به دنیای درونی وی وارد شده‌اید، ممکن است دیگر آن جایگاه قبلی را نزد شما نداشته باشد؛ درحالی که این طور نیست و همین قدر که به شما اعتماد کرده و این موضوع را به شما گفته است، شما تمام تلاش خود را برای درک او و کمک به حل مشکلش به کار خواهید گرفت.

۹. نکوهش نکردن

ممکن است رفتارهای مخاطب ما نادرست بوده باشد که این خود دلایل مختلفی داشته است؛ دلایلی مانند تربیت نادرست، محیط پرورشی نامطلوب و فشارهای گروهی که وی در آنجا حضور داشته است. هیچ‌گاه هنگام همدلی با فرد او را نکوهش نکنید؛ مثلاً نگویید: «تقصیر خودت است که همیشه از این نوع مشکل‌ها داری؛ باید این دفعه را در دسر بکشی تا دیگر از این رفتارها انجام ندهی». همین قدر که او در حال بیان آن موارد با شماست، یعنی به

نادرست بودن آن‌ها پی برده و در حال کمک‌گرفتن از شماست. مذمت کردن شما می‌تواند به اعتماد او و روند ادامه مکالمه و دریافت نظرهای اصلاحی صدمه وارد کند؛ بنابراین باید از سرزنش کردن وی پرهیز کنید و به جای آن، با تقویت رفتارهای درست جایگزین تلاش کنید بیشترین خدمت ممکن را به وی انجام دهید.

۱۰. روشن کردن حدود مرز همدلی

همدلی از طرف دوستان دارای حد و اندازه است و افراط در آن، امکان سوءاستفاده را فراهم می‌کند. گفتگو و رفتار ما باید در چارچوب مشخص شده باشد تا از بی‌مرزی مطلق و یا در مقابل آن از مرزهای خشک و انعطاف‌ناپذیر که هر دو محل یک ارتباط همدلانه صحیح است، جلوگیری کنیم.

۱۱. پرهیز از بهتر نشان دادن خود

شاید ما در برخی موارد و به‌صورت عینی بهتر از مخاطب جوان خود باشیم، ولی آیا این مورد یا موارد به همه رفتارهای ما قابل تعمیم است؟ آیا اشکال رفتار مخاطب جوان ما به همه رفتارهای او تعمیم‌پذیر است؟ آیا او هیچ رفتار صحیح و مقبولی ندارد؟ مسلماً پاسخ‌هایی که به این پرسش‌ها می‌دهیم، نسبت رفتار همدلانه ما را با مخاطبمان تنظیم می‌کند. مخاطب جوان ما باید در طول ارتباطی که با ما دارد، از روی دیدن اعمال و گفتار ما به دریافت‌های صحیح برسد، نه اینکه از زبان ما چیزی بشنود و در رفتار ما درست نقطه مقابل آن گفته‌ها را رؤیت نماید؛ چراکه او بر اساس دیده‌هایش به جمع‌بندی می‌رسد نه بر مبنای شنیده‌ها. آیا پیش نیامده است که ما هم مرتکب خطایی شده باشیم؟ پس چرا تلاش می‌کنیم خودمان را خیلی خوب نشان دهیم؟ ما انسانی ممکن‌الخطا هستیم و با پذیرش این اصل بهتر می‌توانیم روابط خود را با دیگران تنظیم کنیم؛ البته این به معنای تأیید تکرارپذیری رفتارهای نامطلوب نیست. دستور دادن، قضاوت کردن، نصیحت کردن و سرزنش کردن احساس همدلی را از

بین می برد؛ پس به طور جدی از این موارد پرهیز کنید.

۱۲. دلسوزی و ترحم نکردن در هنگام همدلی

طرف مقابل می خواهد فقط ناراحتی اش را با شما در میان بگذارد و از طرف شما درک شود. در همدلی برای طرف مقابل دلسوزی یا ترحم نکنید. نگویید: «وای بیچاره تو! چقدر مصیبت کشیده ای» و یا: «فکر نمی کردم چنین مشکل بزرگی داشته باشی» یا «ای بابا، خجالت بکش این که مشکلی نیست؛ پس آگه جای من بودی، چه کار می کردی». همچنین مشکل مخاطب را بیش از حد بزرگ جلوه ندهید؛ مثلاً نگویید: «عجب مکافات بزرگی! با وجود این مشکل می خواهی چه کار کنی؟» این گونه برخوردها و سخنان، اعتماد به نفس مخاطبتان را کاهش می دهد و زمان طولانی تری او را در آن مسئله نگه می دارد و توان حرکت را از او می گیرد. در همدلی احساس ها و حالت های روانی مخاطب را درک کنید؛ مثلاً بگویید: «من می فهمم که چقدر برای تو سخت بوده» و یا بگویید: «مشکل کاری تو را درک می کنم».

۱۳. استفاده از تجربه های شخصی

تجربه های مشابه گذشته به شما کمک می کند موقعیت و احساس های طرف مقابل را بهتر درک کنید. با یادآوری این تجربه ها می توانید در همدلی با مخاطب و درک احساس های او موفق تر باشید.

۱۴. پرهیز از مقایسه

در هنگام همدلی از مقایسه کردن یک جوان با جوان دیگر خودداری کنید؛ زیرا ممکن است با این کار به احساس های پرامید او صدمه جدی وارد کنید. اصولاً انسان ها دارای ظرفیت های بالقوه و بالفعل کاملاً متفاوتی از همدیگر هستند و مقایسه کردن آن ها با هم کار درستی نیست؛ بلکه باید بتوانید به کشف استعداد های ویژه هر فردی نائل شوید و از دریچه آن به فرد نگاه کنید.

۱۵. قراردادن خود به جای او

در ارتباط با عملکرد یک جوان، قبل از هر کاری خودتان را به جای او قرار دهید. اگر شما دقیقاً در آن شرایط قرار داشتید، چگونه عمل می‌کردید؟ چه احساسی را تجربه می‌کردید؟ آیا خیلی بهتر از او عمل می‌کردید یا در حد و اندازه‌ای که او رفتار کرده است، رفتار می‌کردید؟ هر قدر حس همدلی را در خود تقویت کنید، به همان اندازه اصول اخلاقی را بیشتر رعایت کرده‌اید.

۱۶. مرادده همدلانه

انسان موجودی اجتماعی است و نیاز به هم‌صحبت دارد. وقتی ما بتوانیم از زاویه دید طرف مقابل به مشکلاتش نگاه کنیم، احساس تنهایی را از او گرفته‌ایم و به عمیق‌ترین و ریشه‌دارترین نیاز او که احساس ارزشمندی و مهم‌بودن است، پاسخ مثبت داده‌ایم. اینکه بتوانیم افراد خانواده، دوستان، اطرافیان و افراد غریبه را در مواقع لزوم یاری بدهیم و از آن‌ها یاری بگیریم، جزئی مهم از مهارت‌های لازم و مؤثر برای زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی است. اطرافیان خود را به رفتارهای همدلانه تشویق کنید.

۱۷. ساده‌لوح نبودن

وقتی ما حس طرف مقابل را به صورت کامل دریافت کنیم، تلاش می‌کنیم حداکثر اطلاعاتی را که مطرح شده است، بفهمیم. وقتی ما از نیاز طرف مقابل آگاه می‌شویم، این امکان را می‌یابیم که بر اساس اطلاعات دقیق و در عمیق‌ترین درجه از اعتماد و پذیرش، برای بیشترین امکان ترمیم اقدام کنیم. انجام این کار ما را از این فکر ساده‌لوحانه رها می‌سازد که برخی مشکلات، حل‌نشده هستند یا خشونت مخالفت اجتناب‌ناپذیر است.

۱۸. تقویت حس همدلی در مسجد

برای اینکه همدلی جوانان با هم بیشتر شود، باید در قالب فعالیت‌های مختلف اعتقادی که در مسجد انجام می‌شود، به ارتباط‌های عاطفی دیگران بیشتر توجه

شود و در صورت غیبت هر یک از افراد، دیگران باید جویای حال او بشوند. یک حدیث بسیار زیبا از امام زمان علیه السلام نقل شده است که فرمودند: «اگر شیعیان ما در انجام عهدی که خداوند بر عهده آنان گذاشته است، با همدیگر همدل می‌شدند، خداوند سعادت دیدار ما را حتی یک لحظه از آنان دریغ نمی‌کرد» (مجلسی، ج ۵۳، ص ۱۷۷).

مواع همدلی

۱. برچسب زدن

برچسب زدن یعنی دیگران را با یک عنوان نادرست در ذهن خود طبقه‌بندی کنیم؛ مثلاً بعضی افراد را با عنوان «غرغرو»، برخی را با عنوان «تنبل»، بعضی را با عنوان «خسیس» در ذهن خود بشناسیم. این برچسب‌های ذهنی، محلّ یک ارتباط سالم و اثربخش و مانع تحقق همدلی خواهد بود.

۲. پیش‌داوری کردن

یعنی با اطلاعات ناقص و یا ندیدن بخشی از واقعیات، در مورد امور مختلف دست به پیش‌داوری بزنیم که در این صورت پس از اطلاع از بخش مجهول اطلاعات، نادرستی افکارمان مشخص می‌شود.

۳. بزرگ‌نمایی

یک کار کوچک و کم‌ارزش را با بزرگ‌نمایی غیرواقعی، بیش‌ازحد و اندازه خودش مورد توجه قرار دهیم و بر اساس آن عمل کنیم.

۴. کوچک‌نمایی

یک فعالیت ارزشمند را کوچک‌تر از اندازه واقعی آن در نظر بگیریم و مورد بررسی قرار دهیم.

۵. نصیحت کردن

فقط در حد و اندازه و زمان و موقعیت مشخص و شناخت کافی از مخاطب، امکان استفاده از روش نصیحت کردن وجود دارد و در غیراین صورت، مخل رابطه همدلانه خواهد بود.

۶. سرزنش کردن

پیش تر در مورد آن مطالبی را بیان کردیم.

۷. غفلت کردن

غفلت کردن در مواردی بسیار خوب و اثربخش است که آگاهانه اتفاق بیفتد. ندیدن، نشنیدن و نگفتن در زمان و مکان و موقعیت مشخص و از روی آگاهی برای نیل به یک خیر بزرگ تر یا اثر اصلاحی یا جسورنشدن فرد و.. تغافل است. اما غفلت از چیزی گاهی اوقات از روی ناآگاهی است که در این صورت به یک رابطه همدلانه آسیب می‌رساند.

۸. به رخ کشیدن

اینکه خدمات قبلی را که به مخاطب کرده‌ایم، بازگو کنیم و یا توانایی‌ها و دارایی‌های خود یا دیگری را به مخاطب نشان دهیم، به گونه‌ای که احساس حقارت در وی تقویت شود، یک موضوع مهم منفی در ایجاد رابطه مؤثر و همدلانه است.

آثار مثبت همدلی

همدلی کردن یک شخص با فرد دیگر، آثار مثبت زیادی هم برای خود او و هم برای طرف مقابلش دارد که به بعضی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱. عامل پیشگیری از بسیاری از رفتارهای ناخوشایند می‌شود.
۲. در هر دو طرف احساس خوشایند و مثبتی به وجود می‌آورد.
۳. فرد را از احساس تنهایی نجات می‌دهد.

۴. زمینه‌ساز گرفتن تصمیم‌های صحیح‌تر می‌شود.
۵. از بسیاری از تعارض‌ها و سوءتفاهم‌ها جلوگیری می‌کند.
۶. همدلی بجا و مناسب باعث تعدیل و اصلاح شناخت، احساس و رفتار می‌شود.
۷. می‌تواند در تحکیم روابط خانوادگی نقش مهمی داشته باشد.
۸. احساس آرامش و توان ادراک فرد را افزایش می‌دهد.
۹. موجب تقویت اعتمادبه‌نفس می‌شود.
۱۰. زمینه دستیابی به شناختی بهتر و بیشتر از دیگران را فراهم می‌کند.
۱۱. روابط خانوادگی و اجتماعی را بهبود می‌بخشد.
۱۲. امنیت روانی و آسایش خاطر را تقویت می‌کند.
۱۳. میل به شرکت در فعالیت‌های گروهی را افزایش می‌دهد.
۱۴. بیان احساس‌های خود و درک احساس‌های طرف مقابل را آسان‌تر می‌کند (قربانی، ۱۳۸۹).



فصل هشتم: اصول تعامل سازنده
در خرده فرهنگ‌های کشور

برقراری روابط و تعامل‌های اثربخش با سایر افراد، به‌ویژه جوانان، در کشوری همچون کشور ما که دارای یک فرهنگ حاکم کلی و خرده‌فرهنگ‌های متعدد است، مستلزم آشنایی با مؤلفه‌های مؤثر آن خرده‌فرهنگ‌ها در زندگی و مناسبات اجتماعی است. ندانستن یا بی‌توجهی به این تفاوت‌ها موجب سقوط جایگاه مبلغ و کاهش اثربخشی تلاش‌های وی خواهد شد. اگر مردم یک منطقه یا جوانان آن‌ها یک فرد را «نچسب» تلقی کنند، در واقع وی را یک «پدیده منفی» ارزیابی کرده‌اند؛ در این صورت هرگونه پیام، رهنمود و خطابه‌ای از طرف این «آدم نچسب»، از سوی مخاطبان فاقد ارزش مثبت تلقی می‌شود و جوانان آن را نخواهند پذیرفت؛ در چنین شرایطی هرگونه اقدام در جهت تعامل مثبت تبلیغی، مانند تفنگ گران‌قیمت و زیبایی است که تیرش به عقب درمی‌رود.

«شوپنهاور» این شرایط را خوب توصیف کرده است. او می‌گوید: اگر انسان از یک شخص بدش بیاید، هر کار خوبی هم که او بکند، از نظر طرف مقابل منفی ارزیابی خواهد شد و برعکس اگر انسان از یک نفر خوشش بیاید، هر کار بدی را هم که او انجام دهد، برایش یک توضیح خواهد تراشید و آن را مثبت ارزیابی خواهد کرد. کلام منسوب به معصوم (علیه السلام) نیز مؤید همین مطلب است، آنجا که

می‌فرماید: «الحبُّ یزین و البغضُ یشین» (رفیع‌پور، ۱۳۸۲).

در کشور ما واژه فرهنگ زیاد و در زمینه‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. کتاب‌های متعددی با عناوین فرهنگ وجود دارد. چندین مرکز و دستگاه متولی فرهنگی در کشور فعالیت می‌کنند، اما متأسفانه با وجود همه این‌ها که برشمردیم، در زمینه اثربخشی فعالیت‌های فرهنگی با چالش‌های جدی روبرو هستیم. برای بحث درباره این موضوع لازم است ابتدا به یک اشتراک معنایی و مفهومی از تعبیر فرهنگ دست پیدا کنیم. بی‌تردید یکی از اساسی‌ترین و پیچیده‌ترین مسائل جامعه ما، بحث فرهنگ است، اما روشن‌سازی تعریف و تعیین قلمرو بحث، ساختار مشخصی را برای یکسان‌سازی و اشتراک ذهنی و مفهومی ایجاد می‌کند.

تعریف فرهنگ

به نظر «ادوارد ساپیر» فرهنگ نظامی از رفتارهاست که جامعه بر افراد تحمیل می‌کند و در عین حال نظامی ارتباطی و تعاملی است که جامعه بین افراد برقرار می‌کند. با توجه به این تعریف به‌طور کلی می‌توان فرهنگ را میراث اجتماعی انسان دانست که او را از سایر حیوانات متمایز می‌سازد. فرهنگی شدن در حقیقت هماهنگی و انطباق فرد با کلیه شرایط و خصوصیات فرهنگی است و معمولاً به دو صورت ممکن است واقع شود: اول به‌صورت طبیعی و تدریجی که همان رشد فردی و تعامل افراد در داخل شرایط فرهنگی خاص است؛ دوم به‌صورت تلاقی دو فرهنگ که از راه‌های مختلف ممکن است صورت گیرد؛ همانند آداب و رسومی که در جوامع مختلف با هم تفاوت دارد (رفیع‌پور، ۱۳۸۷).

جامع‌ترین تعریف فرهنگ که توسط جامعه‌شناسان بیان شده، این است که «فرهنگ مجموعه پیچیده‌ای است که دربرگیرنده دانستنی‌ها، اعتقادات، هنرها، اخلاقیات، قوانین، عادات و هرگونه توانایی دیگری است که به وسیله انسان به عنوان عضو جامعه کسب شده است». ما به‌عنوان یک ایرانی برای خود در خصوص فرهنگ دارای شیوه‌ها و آداب و رسومی هستیم و می‌توان گفت فرهنگ

یک جامعه، مجموعه‌ای از همین باورها، آداب و رسوم، قوانین و ارزش‌هاست. هر عمل دیگری که انجام می‌دهیم، چون ایرانی هستیم، به شیوه ایرانی و با توجه به فرهنگ خودمان عمل می‌کنیم؛ هرچند از آن بی‌خبر باشیم (باکاک، ۱۳۸۶).

خرده‌فرهنگ

علاوه بر فرهنگ کلی جامعه، طبقات، قشرها و گروه‌های مختلف جامعه نیز دارای فرهنگ ویژه خود هستند که ریزفرهنگ یا خرده‌فرهنگ خوانده می‌شود. در تعریف خرده‌فرهنگ گفته‌اند: «خرده‌فرهنگ بر دستگاہی از ارزش‌ها، سلوک‌ها، شیوه‌های رفتار و طرز زندگی یک گروه اجتماعی که از فرهنگ مسلط جامعه مفروض متمایز، ولی با آن مرتبط است، اطلاق می‌شود» (سازگارا، ۱۳۷۷).

با توجه به تعریف ذکرشده به‌طور ساده می‌توان گفت خرده‌فرهنگ، فرهنگی درون فرهنگ بزرگ‌تر است. در جوامع مدرن، تنوع بسیاری از خرده‌فرهنگ‌ها وجود دارد. در جامعه‌شناسی بیشترین کاربرد خرده‌فرهنگ مربوط به مطالعاتی است که در مورد گروه‌های نژادی، جوانان و انحرافات اجتماعی انجام می‌شود. در این نوع بررسی‌ها، خرده‌فرهنگ‌های هر یک از این گروه‌ها به‌دقت مورد بررسی قرار می‌گیرد؛ زیرا اعضای هر یک از این خرده‌فرهنگ‌ها تمایل دارند گروه یا قوم خود را بهتر و بالاتر از دیگران بدانند یا اصطلاحاً «قوم‌مدار» باشند. مفهوم دیگری که در ارتباط با خرده‌فرهنگ مطرح است، ضد فرهنگ است. ضد فرهنگ، خرده‌فرهنگی است که ارزش‌ها و هنجارهای شیوه زندگی آن اساساً با فرهنگ حاکم در تضاد است. چنین گروهی آگاهانه برخی از مهم‌ترین هنجارهای جامعه بزرگ‌تر را رد می‌کند.

خرده‌فرهنگ‌ها را می‌توان شیوه‌هایی برای ابراز وجود دانست که گروه‌های مختلف، در تلاش جمعی برای مقابله با تضادهای طبقاتی به وجود می‌آورند و خود را غالباً در انتخاب سبک خاصی از پوشش، واژگان و زبان خاص و نوع خاصی از موسیقی نمایان می‌سازد. از این دیدگاه، شرایط ساختاری جامعه، به‌خصوص تضادهای طبقاتی، سازنده خرده‌فرهنگ‌ها دانسته می‌شوند؛ اما همان‌طور که

ذکر شد، خرده‌فرهنگ‌ها با وجود تفاوت‌هایی که با فرهنگ عمومی جامعه دارند، در عناصری با آن مشترک هستند. به‌طور سنتی، شکل‌گیری خرده‌فرهنگ‌ها در غرب با ویژگی‌های طبقاتی و تضادهای ناشی از آن مرتبط دانسته می‌شود؛ اما زمینه‌های دیگری مثل خاستگاه قومی، محل سکونت، تعلقات دینی و متغیرهای مشابه نیز در آن سهیم هستند (ذکایی، ۱۳۸۱)؛ برای مثال ویژگی‌های مردم یک استان از لحاظ گویش، آداب و رسوم، نحوه پوشش، مهمان‌نوازی، ازدواج و نظایر این، فرهنگ آن‌ها را از سایر فرهنگ‌ها مشخص و متمایز می‌کند. این فرهنگ ویژه را خرده‌فرهنگ آن استان می‌گوییم، درحالی‌که جزئی از فرهنگ کلی کشور تلقی می‌شود (صالحی امیری، ۱۳۸۹).

خرده‌فرهنگ‌ها غالباً متأثر از طبقه اجتماعی هستند؛ به‌طوری‌که می‌توان گفت که هر طبقه اجتماعی یک خرده‌فرهنگ است؛ البته هر خرده‌فرهنگی لزوماً یک طبقه اجتماعی محسوب نمی‌شود؛ زیرا طبقه اجتماعی (Social Class) همیشه دلالت بر قشربندی عمودی دارد. یک طبقه متضمن مفهوم «بالتر» و «پایین‌تر» است؛ درحالی‌که خرده‌فرهنگ همیشه چنین مفهومی را در خود نمی‌پروراند.

ویژگی‌های مورد توجه در بررسی خرده‌فرهنگ‌ها

۱. آداب معاشرت و اصول اخلاقی؛
۲. آداب و رسوم زندگی و فرهنگ عامه مردم؛
۳. درآمد، شغل، تحصیل، پرستیژ اجتماعی، نحوه سخن گفتن، آداب اجتماعی و محل اقامت؛
۴. شیوه‌های ازدواج و همسرگزینی، نگهداری از فرزند و الگوهای زندگی خانوادگی؛
۵. گذراندن اوقات فراغت در طبقات مختلف اجتماعی مانند تحصیل کرده‌ها، بی‌سوادها، با رجحان برنامه‌ای که در اوقات فراغت خود دارند، خرده‌فرهنگ خاص خود را می‌آفرینند.
۶. عقاید، باورها، ارزش‌ها و گرایش‌های اخلاقی، دینی، سیاسی و ایدئولوژی‌های متناسب با هر طبقه به تناسب، خرده‌فرهنگ خاص خود را ایجاد می‌کند.
۷. پیشینه اقتصادی و اجتماعی، نوع سکونت و منزل‌گزینی؛

۸. آداب و نوع پوشش، ورزش، بهداشت و غذا.

برای نمونه گویش‌های محلی، همسرگزینی درون‌گروهی یا برون‌گروهی، چگونگی برپایی آیین‌ها و مراسم اجتماعی و مذهبی، هر یک خرده‌فرهنگ‌هایی هستند که فرد از کودکی از طبقه منحصر به خود می‌آموزد. مفهوم خرده‌فرهنگ اساساً حاکی از وجود قابل‌تشخیص یک فرهنگ مسلط است و درعین حال که دارای تفاوت‌هایی با انواع مشابه خود است، با فرهنگ کل جامعه هماهنگی دارد؛ اما در فرهنگ معاصر و جامعه مدرن، به دلیل تعدد خرده‌فرهنگ‌ها، تشخیص فرهنگ مشترک اندکی دشوار گشته است (خالدی، ۱۳۹۲).

اقوام و اقلیت‌های مختلف قومی از مهم‌ترین خرده‌فرهنگ‌ها هر جامعه هستند. عنوان اقلیت‌های ملی در مورد گروه‌های قومی و فرهنگی خاصی به کار می‌رود که در درون یک کشور به سر می‌برند. در کشورهایی که مانند کشور ما دارای خرده‌فرهنگ‌های متعددی هستند، لازم است در برقراری ارتباطات و مناسبات اجتماعی، توجه ویژه‌ای به مسائل و اقتضائات فرهنگی خاص منطقه‌ای که در آن فعالیت فرهنگی و تبلیغی انجام می‌دهیم، داشته باشیم تا ضمن تقویت اثربخشی رفتارهای فرهنگی و دینی، نفوذ کلام و ارتباطات قلبی عمیق‌تری نیز به وجود آید. عناصر مهم و مشترکی در فرهنگ بزرگ ایرانی وجود دارد که همه اقوام و خرده‌فرهنگ‌ها را به هم متصل می‌کند. این عناصر عبارت‌اند از: ۱. زبان پارسی که مهم‌ترین شاخصه فرهنگ ایرانی است؛ ۲. دین اسلام؛ ۳. سرزمین مشترکی که قرن‌هاست در آن زندگی می‌کنیم؛ ۴. جشن‌ها و آیین‌های ملی مانند نوروز و شب یلدا؛ ۵. شخصیت‌های اسطوره‌ای مانند رستم؛ ۶. اساطیر تمثیلی مانند دیو و سیمرغ؛ ۷. علم و هنر ایرانی؛ ۸. معماری ایرانی.

اگر فرهنگ را به معنای کوشش‌های انسان برای ارضای نیازهای خود و غلبه بر طبیعت بدانیم، می‌توانیم آن را به دو قسمت فرهنگ مادی و فرهنگ غیرمادی یا معنوی تقسیم کنیم. فرهنگ مادی شامل اشیای قابل لمس است؛ مانند مسکن، وسایل زندگی، اتومبیل، ماشین‌آلات. فرهنگ معنوی هم اجزا و بخش‌هایی از فرهنگ است که مادی نیست؛ مانند هنر، زبان، ادبیات، فلسفه، سیاست، افکار

و عقاید، نحوه ارتباط و تعامل با دیگران، نحوه فکر و استدلال، قوانین و علوم. فرهنگ مادی و غیرمادی با یک شتاب و آهنگ پیشرفت نمی‌کنند؛ بلکه معمولاً فرهنگ مادی سریع‌تر دگرگون می‌گردد و به همین دلیل شکافی بین این دو پدیده به وجود می‌آید که آن را «پس‌افتادگی» یا «تأخر فرهنگی» می‌نامند. به بیان دقیق‌تر، تأخر فرهنگی عقب‌افتادن یک عنصر فرهنگی از سایر عناصر است. فرهنگ معنوی بدنه اصلی یک فرهنگ ملی است. همین بدنه است که قدرت روحی و نیروی حیاتی یک ملت را مشخص می‌کند؛ همین بدنه است که باید با دل و جان در نگهداشت آن کوشید؛ زیرا فرهنگ معنوی نقطه تعالی و اوج حیات ملی است.

انتقال فرهنگ در مرحله اول به وسیله خانواده و شبکه خویشاوندی و سپس به واسطه منابع دیگر مانند سازمان‌ها و محافل بیرون از خانواده، مؤسسات آموزشی، وسایل ارتباط جمعی و گروه‌های اجتماعی، از جامعه به فرد صورت می‌گیرد. ابعاد مادی و معنوی فرهنگ پیوسته در حال تغییرات تدریجی است که در مجموع و در طی قرون و اعصار، به صورت تحولاتی که دوره‌های مختلف تاریخی بشری را از هم متمایز می‌کند، متجلی می‌گردد.

خرده‌فرهنگ‌ها را در بین قشرها یا طبقات شهری نیز می‌توانیم مشاهده کنیم؛ مثلاً در یک شهر مثل تهران یا اصفهان یا مشهد قشرها و گروه‌های شغلی معینی وجود دارند که هر یک در محدوده فرهنگی خاصی قرار دارند، اصطلاحات، استعارات، طرز سخن‌گفتن، لباس پوشیدن، برخوردهای اجتماعی و طرز تلقی آن‌ها از واقعیت‌ها کاملاً با یکدیگر متفاوت است و به راحتی می‌توان آن‌ها را از هم تمیز داد؛ به همین دلیل دانشجویان، استادان دانشگاه، جماعت بازاری، کسانی که در مشاغل دولتی مشغول به کارند، کارمندان شهرداری، افسران ارتش، جامعه پزشکان، مشاغل فنی، رانندگان تاکسی، رانندگان اتوبوس و... هر یک دارای خرده‌فرهنگ ویژه خود هستند و در برخوردهای اجتماعی، رفتار آن‌ها تا حدود زیادی انعکاس خرده‌فرهنگی است که به آن تعلق دارند. توجه به خرده‌فرهنگ‌های یک کشور، اعم از فرهنگ‌های قبیله‌ای، مذهبی

و طبقه‌ای در جامعه‌شناسی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ به تعبیر دیگر یکی از راه‌های شناخت فرهنگ یک کشور آشنایی دقیق با خرده‌فرهنگ‌ها یا فرهنگ‌های فرعی آن کشور است؛ زیرا درست است که آگاهی از تاریخ یک قوم و حوادثی که در طول قرون و اعصار بر آن قوم گذشته است، لازمه و شرط عمده‌ای برای شناخت فرهنگ آن جامعه است، ولی تاریخ تنها کلیات و حوادث عمده را در ارتباط با شناخت فرهنگ بازگو می‌نماید؛ درحالی‌که تحقیق در خرده‌فرهنگ‌های یک ملت، این امکان را به وجود می‌آورد که بتوانیم به عمق و کنه خُلقیات و روحیات آن ملت پی ببریم، کارکردهای آداب و رسوم و سنت‌های آن را درک کنیم و عناصر فرهنگ جامعه را نه از بالا بلکه از پائین و به‌صورت «میکرو» بازشناخته، تعریف کنیم (رفیع‌پور، ۱۳۸۷).

ویژگی‌های فرهنگ و خرده‌فرهنگ‌های مشترک در بین جوامع گوناگون

۱. عامل وحدت‌بخش ارزش‌های اجتماعی هستند.
۲. به رفتار انسان‌ها نظم می‌بخشند و آن‌ها را کنترل می‌کنند.
۳. متمایزکننده جوامع از یکدیگر هستند.
۴. تابع یادگیری و در واقع آموختنی هستند. بچه‌ها از کودکی، نگرش‌ها، باورها، ارزش‌ها، رفتارها، زبان، آداب و رسوم، آوازه‌ها، تاریخ، داستان‌ها، غذاها، سلیق و بسیاری از مفاهیم دیگر را از بزرگسالان، همسالان و افراد دیگر در فرهنگشان می‌آموزند.
۵. فرهنگ‌ها پویا هستند و به‌ندرت ایستا باقی می‌مانند. به دلیل دخالت‌های آشکار و پنهان بیگانگان، فرهنگ‌ها اغلب مجبور به تغییر هستند؛ حتی وقتی که نمی‌خواهند تغییر کنند. هنگامی که توده‌ای از مردم یک فرهنگ یا خرده‌فرهنگ، به فرهنگ دیگری نقل‌مکان می‌کنند، فرهنگ اصیل آن‌ها به همان شکل اولیه باقی نمی‌ماند؛ افکار، نگرش‌ها، باورها و عوامل زیادی دخیل هستند که به‌نرمی تغییر را ایجاد می‌کنند.
۶. در جامعه خود فراگیر و غالب هستند. موضوع‌های مشهود و نامشهودی که اطراف ما را احاطه کرده‌اند، فرهنگ ما را تشکیل می‌دهند. این موضوع‌های

فراگیر، اغلب مشخص‌کننده زبانی که با آن تکلم می‌کنیم، لباس‌هایی که می‌پوشیم، عادات حمام‌رفتن، غذاهایی که می‌خوریم، باورهای مذهبی‌مان، رفتارهایمان در مقابل زن‌ها و مردها و حتی دارایی‌های شخصی‌مان است (توماس مادوکس و لاوری هارت، ۱۹۹۸، به نقل از ریچموند و مک کروسکی، ۱۳۸۸).

فرهنگ‌های قومی، قبیله‌ای، ناحیه‌ای، گروه‌های زبانی یا اقلیت‌های مذهبی و نیز فرهنگ‌های ویژه و فرعی گروه‌های شغلی، طبقات و قشرهای موجود در یک کشور، خرده‌فرهنگ‌های مختلفی را تشکیل می‌دهند که البته هر یک در عین داشتن ویژگی‌های خاص خود، با فرهنگ کلی جامعه، مبانی مشترکی دارند؛ برای مثال ویژگی‌های مردم لرستان مانند گویش، آداب و رسوم، شکل لباس پوشیدن، مهمان‌نوازی، ازدواج و... آن‌ها را از دیگر مردم ایران متمایز می‌کند که این فرهنگ ویژه را خرده‌فرهنگ لری می‌گوییم؛ درحالی‌که فرهنگ مردم این دیار جزئی از فرهنگ ایرانی تلقی می‌شود، ویژگی‌های خاص خود را نیز دارد.

مردم بیشتر استان‌های کشور، به‌ویژه استان‌های کردستان، خراسان، ایلام، گلستان، خوزستان، سیستان و بلوچستان، چهارمحال و بختیاری، کهگیلویه و بویراحمد، آذربایجان شرقی و غربی، هرزگان و بوشهر از لحاظ گویش، آداب اجتماعی و سنت‌های مناسبی، شکل و ظاهر لباس پوشیدن، آیین‌های ویژه ازدواج، شرکت در مجالس و محافل دینی، ملی و محلی، گویش و لهجه، آداب مهمان‌نوازی و موارد دیگر دارای ویژگی‌ها و آدابی هستند که بر اساس آن‌ها عمل می‌کنند. این ویژگی‌ها همان خرده‌فرهنگ خاص آن‌هاست که ضمن داشتن اشتراکات متعدد با فرهنگ کلی ایرانی، دارای نقاط منحصربه‌فردی نیز هست که آن را از دیگر خرده‌فرهنگ‌ها متمایز می‌سازد.

خرده‌فرهنگ‌ها جلوه رفتاری خود را در درون بافت فرهنگی نشان می‌دهند. بافت فرهنگی محدوده‌ای از مناطق کشور مثل شهرها و روستاهاست که در آن زندگی جریان دارد و فرهنگ معنوی آن پاسخگوی زندگی و تعاملات انسانی آن‌هاست و عناصر فرهنگی آن اتصال و انسجام لازم را به هم دارند؛ به‌نحوی که مجموعه آن‌ها هویتی منحصربه‌فرد و متمایز از سایر خرده‌فرهنگ‌های کشور دارد و نشانگر فرهنگ معنوی خاص و حیات اجتماعی و فرهنگی آن‌ها در مقطع یا

مقاطع خاصی از زمان است. یکی از مظاهر ارتباطی که در بین خرده‌فرهنگ‌های مختلف با هم متفاوت است، آهنگ و زیروبم صدای افراد است که به‌اجمال به بررسی آن می‌پردازیم.

آهنگ و زیروبم صدا در خرده‌فرهنگ‌های گوناگون

عادت به لحن صدا از جانب افراد گاهی موجب می‌شود تا در برخورد با لحنی دیگر، آن لحن غیرطبیعی جلوه کند؛ برای مثال دو نفر که دارای دو خرده‌فرهنگ با دو سبک گفتگویی متفاوت‌اند، به‌طورقطع با توجه به خرده‌فرهنگ خویش، با لهجه، آهنگ، زیروبم و در مجموع حالت مخصوص به خود سخن می‌گویند؛ حتی نوع تلفظ واژه‌ها در یک خرده‌فرهنگ، از شهری به شهر دیگر متفاوت است. حال اگر فردی شناخت مناسبی از مخاطب یا گوینده مقابل خود نداشته باشد، چه‌بسا در هنگامی که آن فرد آرام یا عصبانی است، این‌گونه تصور کند که لحن طرف وی خسته‌کننده، یکنواخت یا ناخوشایند است.

آهنگ صدا ناشی از ترکیبی از سرعت، مکث، رسایی و از همه مهم‌تر تغییر زیروبم آن صداست. حالت جسمانی دهان و حنجره، آهنگ صدا را مشخص می‌سازد. زیروبم صدا نیز مانند رسایی یا ملایم‌بودن آن، معانی نسبی متفاوتی دارد.

از آنجایی که نشانه‌هایی مانند تغییرات زیروبم صدا و نیز بلندی و سرعت صحبت کردن، نشانه بیان‌های احساسی هستند، به همین دلیل زن‌ها بیش از مردها، از تغییرات زیروبم صدا استفاده می‌کنند. همان‌طور که مشخص است زن‌ها بیش از مردها به احساساتی بودن شهرت دارند. همین مطلب در مورد افراد یک فرهنگ خاص نیز صدق می‌کند.

در برخی از موارد و از نظر بعضی از افراد، صدای بسیار بلند نشانه شخصیت منفی افراد است و گاهی در فرهنگ عمومی از آنان با عنوان گستاخ یا بددهن نام می‌برند. در بسیاری از موارد، بلندی صدای افراد دلایل روحی و روانی دارد؛ از سوی دیگر این نوع صدا نشان‌دهنده شادی، غرور، جوانی، لذت و خوشی

هم به حساب می‌آید؛ اما گاه این افراد با صدای بلند خود به دیگران اجازه صحبت کردن نمی‌دهند. البته فراموش نکنیم که ممکن است صدای بلند ما با لحن تحکم‌آمیز نیز همراه شود و به کلام ما جنبه دستوری بدهد که خود نوعی اختلال در ارتباط با دیگران را سبب می‌شود.

احمد یحیایی ایله‌ای در کتاب تشریفات هتل می‌گوید: «همان‌طور که هر خرده‌فرهنگ نسبت به خرده‌فرهنگ‌های دیگر از بسیاری جهات متفاوت است، از نظر ارتباطی نیز تفاوت‌هایی مشهود است. برای مثال مردم آذربایجان عموماً بلندتر و درشت‌تر از مردم فارس و اصفهان سخن می‌گویند. همچنین شهرنشینان نسبت به روستاییان و عشایر آرام‌تر و با بلندای کمتری سخن می‌گویند. در تبیین علت یا علت‌های این پدیده، عوامل گوناگونی دخالت دارند و یکی از آن‌ها محیط جغرافیایی و شرایط اقلیمی است. مردمان کوهستان‌ها و دشت‌های فراخ، به نسبت شهرنشینان از بلندای بیشتری در سخن‌گویی و محاوره استفاده می‌کنند. شغل و حرفه نیز در بلندای صدا مؤثر است. کارگران و کارکنان سازمان‌های صنعتی که با سروصدای بیشتری سروکار دارند، از کارمندان اداری که در دفترهای تمیز و بی‌سروصدا و با موزیک ملایم کار می‌کنند، بلندتر صحبت می‌کنند. معلمان عمدتاً نسبت به دیگر حرفه‌ها، مانند پزشکان یا کارمندان دفتری و حسابداران از بلندای صدای بیشتری در محاوره با دیگران استفاده می‌کنند. از سوی دیگر هر اندازه سروصدا و عوامل اختلال‌زا وجود داشته باشد، بلندای صدایی بیشتر می‌شود» (سایت برترین‌ها، ۱۳۸۹).

وقتی قرار است، در هر روز و ساعت از عمرمان، دقایق زیاد و متوالی را صرف صحبت کردن با دیگران و جذب جوانان کنیم، چه بهتر که درباره مقتضیات و نحوه صحبت کردن و تفاوت‌های خرده‌فرهنگی در این خصوص بیشتر بدانیم و مهم‌تر از آن، این داشته‌ها را در عمل به کار بگیریم. به همین دلیل در این بخش با تفصیل بیشتری به این موضوع پرداخته‌ایم.

در تعامل با نسل جوان، توجه به بافت فرهنگی و خرده‌فرهنگی که به آن تعلق دارند، بسیار مهم است؛ به گونه‌ای که گاه بی‌توجهی به آن‌ها موجب شکست

تعامل‌های مثبت فرد خواهد شد.

اصول تعامل سازنده با خرده‌فرهنگ‌ها

۱. مطالعه و شناخت دقیق مختصات خرده‌فرهنگ منطقه و بافت فرهنگی آن.
۲. برقرار کردن ارتباط نزدیک با چند نفر از اهالی مؤمن و مسجدی محل و کسب اطلاعات لازم.
۳. داشتن صبر و حوصله در کسب آگاهی‌های لازم و پرهیز از شتاب‌زدگی در این خصوص.
۴. کسب اطلاع از آداب زندگی اجتماعی مانند مهمانی‌ها، مسافرت‌ها، نحوه حل‌وفصل تنش‌ها، مشارکت‌های جمعی در امور خیر و امور عبادی.
۵. کسب اطلاع از آداب آیین‌های مذهبی منطقه مانند دهه اول محرم، ماه مبارک رمضان، تدفین اموات و برگزاری جشن‌ها.
۶. شناخت دقیق آداب معاشرت و نوع برقراری تعامل‌های بین افراد و سبک احترام‌هایی که بین ایشان وجود دارد.
۷. شناسایی تفاوت در شکل رفتارهای اجتماعی و عبادی و نحوه حضور در مراسم‌های عبادی جمعی مانند نمازهای جماعت و نماز عید سعید فطر.
۸. احترام به آداب و رسوم موجود اقوام و برخورد منفی و شماتت نکردن آداب موجود.
۹. توجه به آداب و رسوم خواستگاری، ازدواج و نحوه مهمانی‌های مخصوص آن‌ها.
۱۰. توجه به نحوه بررسی و حل‌وفصل تعارض‌های ایجادشده بین همسران و جایگاه خانواده و بزرگان در فیصله‌دادن به این‌گونه مناقشات.
۱۱. توجه به نگاه‌های مردسالارانه، زن‌سالارانه یا کودک‌سالارانه فرهنگ عامه مردم و آشنایی با چگونگی کار کردن در هر یک از شرایط موجود.
۱۲. دقت در فرهنگ عمومی کار و اشتغال اصلی مردم منطقه و جایگاه کار در نگرش آن‌ها.
۱۳. شناسایی خرافات رسوخ‌یافته در زندگی، مناسبات اجتماعی، عبادی و دینی

- مردم منطقه.
۱۴. داشتن نرمش توأم با آرامش در ارائه اعتقادات صحیح.
۱۵. داشتن چهره‌ای بشاش و گشاده در برخورد با همه.
۱۶. نشان دادن گفتار و رفتار درست و مناسب در اعمال شخصی.
۱۷. شناسایی مشکلات عمده منطقه و جوانان، به‌خصوص نحوه مرادده آن‌ها با بزرگان.
۱۸. شناسایی مقاومت‌های موجود در آن خرده‌فرهنگ در مقابل تغییرات.
۱۹. آغاز کردن تغییر از مسائل بسیار کوچک و پیش‌پاافتاده و توجه به تدریجی بودن تغییرها.
۲۰. احترام زیاد به همه افراد، به‌خصوص جوانان و کوچکترها؛ برای مثال بلندشدن در هنگام ورود هر نفر به جلسه.
۲۱. جویای احوال شخصی هر فرد شدن.
۲۲. پیگیری حال افراد مؤمن بیمار و حضور در منازل ایشان برای احوال‌پرسی.
۲۳. توجه به میزان و شدت پایبندی افراد به سنت‌های محلی.
۲۴. تأکید بر نقاط قوت خرده‌فرهنگ محلی.
۲۵. نادیده گرفتن نقاط ضعف خرده‌فرهنگ و نپرداختن به آن‌ها.
۲۶. گفتگوی تعاملی با جوانان درباره مشکلات فرهنگی موجود.
۲۷. درخواست ارائه رفتار و فرهنگ جایگزین برای اشکال‌ها توسط خود جوانان.
۲۸. توجه به تفاوت‌های مذهبی موجود در یک خرده‌فرهنگ.
- در جدول زیر بعضی از ویژگی‌های متفاوت خرده‌فرهنگ‌های کشورمان در برقراری تعامل و مناسبات اجتماعی را بررسی کرده‌ایم:

خرده فرهنگ	نحوه سلام کردن	فرایام‌ها	نوع هدیه	آداب غذا خوردن	زمان
آذری	دست دادن محکم، دست به سینه و چاق سلامتی طولانی	خنده واضح و چشم‌ها حالت مهربان	شیک، باکلاس و عموماً گران قیمت	میز و صندلی و سفره روی زمین	صرف شام دیر وقت
اصفهانی	دست دادن رسمی، ولی صمیمانه با روی خوش	استفاده زیاد از زبان بدن و حرکات دست	گران قیمت و گل و شیرینی	میز و صندلی و سفره روی زمین	صرف شام دیر وقت
بوشهر	دست دادن خونگرم	احترام زیاد	بیشتر خرما و ماهی	سفره روی زمین	شام زود هنگام
تهران	دست دادن عادی و استفاده از واژه «چه خبر» با صدای ملایم	صورت بالبخند خیلی رسمی	عموماً گل و شکلات و شیرینی	میز و صندلی مهمانی هادر رستوران	آخر شب و حدود نیم ساعت
سیستان	دست دادن همراه با روبوسی صمیمی با صدای بلند	توجه و پذیرش	چای و منسوجات	سفره روی زمین	شام بعد از اذان مغرب
شمالی	دست دادن مهر بانانه و صمیمی	کلاً حس خوب پیداست	مرکبات عادی و ساده	سفره روی زمین	صرف شام بعد از اذان مغرب
عرب	صبر می کنند مخاطب اول سلام کند و معانقه می کنند.	عموم کارها با دست راست؛ کار با دست چپ را مکروه می دانند.	هدیه نمی دهند.	سفره روی زمین و با دست راست غذا می خورند.	سفره؛ غذا طولانی می شود.

خرده فرهنگ	نحوه سلام کردن	فرایمها	نوع هدیه	آداب غذا خوردن	زمان
کُرد	دست دادن محکم همراه باروبوسی و گرفتن بازوی مخاطب و صدای بلند	بسیار مهمان نواز و غیورند	خوراکی های محلی و لوازم سنتی	سفره روی زمین شروع غذا با بزرگترهاست	زود شام می خورند
لر	دست دادن همراه باروبوسی و دست به سینه و صدای آرام و هیجانی	مهمان نوازی و احترام زیاد	لبنیات محلی	سفره روی زمین	صرف شام مقارن غروب آفتاب



فصل نهم: روش‌های عملی تعامل فعال با جوانان

نقل شده است که سقراط بعضی اوقات جلوی دروازه شهر آتن می نشست و به غریبه‌ها خوشامد می گفت. روزی غریبه‌ای نزد او رفت و گفت: من می‌خواهم در شهر شما ساکن شوم. اینجا چگونه مردمی دارد؟ سقراط پرسید: در زادگاهت چگونه مردمانی زندگی می‌کنند؟ مرد غریبه گفت: مردم چندان خوبی نیستند. دروغ می‌گویند، حقّه می‌زنند و دزدی می‌کنند. به همین دلیل است که آنجا را ترک کرده‌ام. سقراط به وی گت: مردم اینجا نیز همان گونه‌اند؛ اگر به جای تو بودم، به جستجو ادامه می‌دادم. چندی بعد غریبه دیگری به سراغ سقراط رفت و درباره مردم آتن سؤال کرد. سقراط از آن مرد هم پرسید: آدم‌های شهر خودت چگونه آدم‌هایی هستند؟ غریبه پاسخ داد: فوق‌العاده‌اند؛ به هم کمک می‌کنند و راستگو و پرکارند؛ چون می‌خواستم بقیه دنیا را ببینم، ترک وطن کردم. سقراط پاسخ داد: اینجا هم همین‌طور است؛ مطمئن باش این شهر همان جایی است که تصورش را می‌کنی!

ما دنیا را آن‌گونه می‌بینیم که خود هستیم و در دیگران چیزهایی را می‌بینیم که در درون ما وجود دارد. انسانی که مثبت‌نگر و خیراندیش باشد، هر جا برود، در اطراف خود و در آدم‌هایی که با آن‌ها ارتباط دارد، جز نیکویی نخواهد دید

و انسان کج‌اندیش و منفی‌باف نیز هر جا برود، جز زشتی و نقصان در محیط پیرامون خود چیزی را نخواهد دید. وقتی ما خودمان تغییر نکنیم، هر جا که برویم، آسمان همین رنگ است.

در این بخش با آگاهی از اصول و فنونی که زمینه ایجاد و ادامه یک رابطه مؤثر و هدفمند با جوانان را می‌سازند، به روش‌های عملی دیگری می‌پردازیم که موجبات جذب جوانان را فراهم می‌آورند و در صورت قرارگرفتن در کنار روش‌های تعامل مؤثر، زمینه جذب حداکثری جوانان را مهیا خواهند نمود.

روش‌های مستقیم جذب جوانان به مسجد

جامعه سالم، پاک و مقتدر در گرو وجود جوانانی سالم و پاک، مقتدر و آزاد است. بررسی بهترین راه‌های جذب جوانان به سوی دین فرصتی است تا مسلمانان بتوانند هرچه‌بیشتر جوانان، نیازها و راه‌حل مشکلاتشان را بشناسند.

در ابتدا لازم است بدانیم دین برای جوان چه ارزش و جایگاهی دارد که او را به سوی آن دعوت می‌کنیم. کدام درد او را و به چه میزانی درمان می‌کند و کدام مشکل او را حل و کدام معضل از معضلات وی را رفع می‌کند. دین برای جوان نان نمی‌شود؛ پوشاک نمی‌شود؛ خانه مجلل و آپارتمان وسیع و همسر زیبا نمی‌شود! پس دین چیست؟ چه جایگاهی در زندگی انسان دارد؟ کسی که آن را داشته باشد، چه موقعیتی دارد و کسی که فاقد آن باشد، به چه دردی مبتلا می‌شود؟ پاسخ درست و بجا به این پرسش‌ها می‌تواند بهترین راه جذب جوانان را به ما بیاموزد.

حقیقت آن است که دین مجموعه‌ای از دستورالعمل‌های زندگی است که جوان را راهنمایی می‌کند و او را از افتادن به دام افراط و تفریط باز می‌دارد. دین مجموعه‌ای از آموزه‌های لازم برای زندگی است که نیازهای انسان را تأیید و راه برآورده کردن آن‌ها را به انسان می‌آموزد و آنگاه که انسان بر اثر نادانی و یا هر عمل دیگر به بیراهه رفت، دلسوزانه دست او را می‌گیرد و به مسیر کمال بازمی‌گرداند و تا انتهای مسیر او را تنها نمی‌گذارد. به‌طور خلاصه دین

دستورالعمل زندگی، راهنمای موفقیت‌ها و بازدارنده انسان از بیراهه است. از آنجاکه دین مجموعه دستورالعمل‌های زندگی است و بهترین راه‌های جذب نیز یکی از همین دستورالعمل‌هاست، باید آن‌ها را نیز در خود دین جستجو کرد.

۱. خداوند متعال در سوره اعراف از آیه ۵۸ به بعد بهترین راه‌های جذب مردم توسط پیغمبران را به تصویر می‌کشد. پیغمبران برای جذب مردم به سوی دین خدا، دو ویژگی از ویژگی‌های خود را مطرح و در صدد اثبات آن‌ها برای مردم برآمده‌اند: یکی «نصح» یعنی دلسوزی و دیگری «امین بودن»: «وَأَنَا لَكُمْ نَاصِحٌ أَمِينٌ» (اعراف: ۶۸).

تدبّر در این آیات و به‌خصوص در این دو واژه ما را به این نتیجه می‌رساند که بهترین راه جذب مردم ناصح و امین بودن و اثبات آن دو برای مردم، به‌خصوص نسل جوان است. در جامعه ما کسانی هستند که دلسوزی و امانت دارند؛ اما هنر به‌اثبات‌رساندن این دو ویژگی را برای مردم ندارند. داشتن این دو ویژگی و به‌اثبات‌رساندن آن برای مردم یک پیش‌شرط دارد و آن اختلاط با مردم است. پیغمبر خدا ﷺ می‌فرماید: «المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم أعظم أجراً من المؤمن الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم: مؤمنی که با مردم اختلاط می‌کند و بر اذیت و آزارشان صبر می‌کند، اجرش بیشتر است از مؤمنی که با مردم اختلاط نمی‌کند و بر اذیت و آزار آنان صبر ندارد» (سنن ابن‌ماجه، ص ۳۹، جزء ۱۲).

کسی که بخواهد جوانان را به سوی دین خدا جذب کند، تا با مردم اختلاط و رفت‌وآمد نداشته باشد، از یک طرف نمی‌تواند به درد و رنج آنان پی‌ببرد و از طرف دیگر هویت و شخصیت واقعی و نیت خدایسندانه او برای مردم مجهول می‌ماند و تا مردم او را نشناسند، نمی‌توانند به وی اطمینان و نسبت به وی احساس امنیت و آرامش داشته باشند و نیز نمی‌توانند بپذیرند که چنین فردی دلسوز آنان است. اختلاط و رفت‌وآمد مداوم با مردم و شریک‌شدن در خوشی و ناخوشی مردم فاصله‌ها را کم می‌کند و به تدریج مردم متوجه می‌شوند که فرد واقعاً دلسوز آنان است؛ بنابراین از آن پس او را امین خود می‌دانند و با وی به مشورت می‌پردازند و سفره دل خود را پیش او باز می‌کنند؛ او را طبیب دردها

و پناهگاه واقعی خود می‌دانند و هیچ‌وقت راضی نیستند او را از صحنه زندگی خود دور کنند و حتی در صورتی که کینه‌توزان و حاسدان بخواهند مانع حرکت او شوند و او را از مردم بگیرند، همان مردم مدافع وی خواهند شد و به حمایت از او خواهند پرداخت. اثبات دلسوزی و امین‌بودن برای مردم، نیازمند از خودگذشتگی و صبر و بردباری است.

۲. انسانی که از ویژگی‌های امانت‌داری و نصیحت‌برخوردار باشد و هنر به اثبات‌رساندن آن دو را برای مردم نیز داشته باشد، می‌تواند جوانان را به سمت دین که همان دستورالعمل زندگی است، جذب کند و از چشمه زلال آن، آنان را سیراب سازد و به ساحل امنیت و آرامش برساند. امروزه بر اثر تبلیغات دشمنان و جهل دوستان دین مورد تنفر و ظلم قرار گرفته و طرفدارن واقعی آن غریب مانده‌اند؛ بنابراین باید دلسوزان و خیرخواهان دین، به‌خصوص نسل جوان، بیش از هر زمانی از خود مایه بگذارند و در این راه به صبر و مقاومت بپردازند و به تلاش برای رسیدن به هدف خود که جذب مردم و جوانان به سوی دین است، ادامه دهند و از نکوهش سرزنش‌کنندگان نهراسند (نقل به مضمون از تبیان).

۳. برنامه‌ها: لازمه حضور پررنگ جوانان در مسجد، وجود برنامه‌های فرهنگی پُرباری است که سبب جذب آنان به مسجد گردد؛ لذا لازم است متولیان مسجد برنامه‌ریزی‌هایی عمیق و کاربردی برای جلب جوانان تشنه به مسجد را انجام و اولویت برنامه‌ها را رسیدگی به امور جوانان از جهات مختلف قرار دهند؛ همچنان که امام صادق (علیه السلام) به ابوجعفر احوّل که وی را برای تبلیغ به بصره فرستاده بود، فرمود: «عَلَيْكَ بِالشَّبَابِ وَ دَعْ عَنكَ الشُّيُوخَ: بر تو باد جوانان و رها کن پیران را (کلینی، ۱۴۲۹ ق، ج ۲، ص ۲۲۴).

شایسته است مسئولانی که به هر نحو در برنامه‌ریزی‌های مساجد شرکت دارند، برنامه‌ها را چونان بذرهایی متنوع و جذاب قرار دهند تا هنگامی که در زمین خالی دل و جان جوانان کاشته می‌شوند، ثمراتی بس گرانبها داشته باشند. امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) در این باره فرمود: «إِنَّمَا قَلْبُ الْحَدِيثِ كَالأَرْضِ الْخَالِيَةِ مَا أَلْقَى فِيهَا مِنْ شَيْءٍ قَبِلَتْهُ: همانا دل جوان مانند زمین خالی است که هر چه را

در آن افکنده شود، می‌پذیرد» (حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۷۰).

در مساجدی که خلأ برنامه‌های معنوی، تشویقی، ورزشی، آموزشی و کرسی‌های آزاداندیشی وجود دارد، جوانان تمایل کمتری به حضور گسترده در نماز جماعت خواهند داشت؛ چراکه این مسائل اولویت‌های ویژه‌ای برای جوانان دارد و بدین‌واسطه می‌توان آنان را به مسجد نزدیک و جذب کرد. فقدان برنامه‌های ویژه دختران جوان نیز می‌تواند در ضعف حضور آنان در مسجد مؤثر باشد؛ همچنین اگر برنامه‌هایی منسجم برای هدایت وقف واقفان در مسائل ویژه جوانان در مسجد و غیر آن وجود نداشته باشد، می‌تواند مانعی دیگر در این مسیر باشد. به‌رحال مسجد و متولیان آن باید چشم‌اندازی بلندمدت را برای جذب جوانان به مسجد ترسیم کنند که لازمه این کار داشتن برنامه‌ریزی مناسب است (بهشتی، ۱۳۹۴).

۴. یکی از مهم‌ترین راه‌های جذب جوانان، برگزاری کلاس‌های قرآن در سطوح مختلف و در موضوعات متنوع است. کلاس‌های روخوانی، روان‌خوانی، تجوید، تفسیر، داستان‌های آموزنده قرآنی، قرائت، تحقیق و ترتیل موجبات حضور جوانان در مسجد را فراهم می‌نماید. فطرت پاک جوانان در مقابل آیات الهی و فهم معانی آن بسیار نرم و پذیرنده است و با تلنگر کوچکی جذب معنویات الهی می‌شود. دوره روخوانی و روان‌خوانی اولین مرحله یادگیری قرآن کریم و درعین‌حال پیش‌نیاز آموزشی سطوح بالاتر است؛ ازاین‌رو متقاضیان در بدو امر مورد ارزیابی قرار می‌گیرند و در صورت تسلط بر روخوانی و روان‌خوانی، در سطوح بالاتر مشغول به فعالیت می‌شوند. هدف از برگزاری دوره روخوانی و روان‌خوانی علاوه بر ایجاد بستر انس با قرآن کریم، فراهم‌نمودن مقدمات لازم جهت آموزش‌های تخصصی در سطوح بالاتر است. در نهایت افرادی که در این دوره شرکت می‌کنند، قادر خواهند بود علاوه بر آشنایی کامل با قواعد روخوانی و روان‌خوانی، مهارت لازم را در خواندن صحیح و روان قرآن کریم کسب کنند.

۵. دوره‌های تجوید در دو سطح برگزار می‌شود:

الف) تجوید سطح یک: افرادی که در کلاس تجوید سطح یک شرکت می‌کنند،

قواعدی همچون غنّه، قلقله، تفخیم و ترقیق، انواع مدها، مخارج حروف، استفال و استعلا، اظهار و اخفاء، علامت‌های وقف و امثالهم را فراخواهند گرفت. طول دوره حدود ۳۴ جلسه (۴ ماه) است که به صورت پیشنهادی، ۲ جلسه در هفته برگزار شود.

ب) تجوید سطح دو. افرادی که متقاضی شرکت در دوره تجوید سطح دو باشند، طول دوره حدود ۴۸ جلسه (۲ ترم) است که به صورت پیشنهادی، ۲ جلسه در هفته برگزار خواهد شد.

۶. دوره آموزش قرائت تحقیق (تقلیدی)؛ افرادی که علاقه‌مند به شرکت در دوره قرائت تحقیق قرآن کریم هستند، پس از سپری کردن دوره تجوید سطح یک، مجاز به شرکت در این دوره خواهند بود. هدف از برگزاری این دوره، ایجاد بستر انس با قرآن کریم از طریق آموزش تخصصی قرائت تقلیدی، صوت و لحن، الحان عرب و کسب مهارت‌های بیشتر در زمینه تجوید سطح دو است. این دوره مشتمل بر ۷۲ جلسه (۳ ترم) است که به صورت ۲ جلسه در هفته برگزار می‌شود. در طول دوره انتخاب استاد مرجع برای هر فرد به تشخیص استاد است. افرادی که در این دوره شرکت می‌کنند، در نهایت توانایی خواهند داشت ۱۰ تا ۱۵ تلاوت از اساتید مرجع خود را به صورت تقلیدی فراگیرند.

۷. دوره آموزش حفظ قرآن کریم؛ افرادی که علاقه‌مند به شرکت در دوره حفظ قرآن کریم هستند، پس از سپری کردن دوره روخوانی و روان‌خوانی و همچنین تجوید سطح یک، در این دوره شرکت خواهند کرد. هدف از برگزاری این دوره ایجاد بستر انس با کلام‌الله مجید از طریق آموزش حفظ قرآن کریم، فهم و عمل به آیات و ترویج آموزهای انسان‌ساز آن در میان اقشار مختلف جامعه است. علاوه بر این، قرآن‌آموزان با شیوه‌های مختلف حفظ، مرور و تثبیت قرآن کریم و همچنین ترجمه و مفاهیم آیات آشنا خواهند شد.

۸. کلاس مقدمات تدبر در قرآن؛ تدبر در قرآن موهبتی الهی است که انسان می‌تواند به وسیله آن در قرآن اندیشه کند و اندیشه‌هایش را مبنای سنجش حق از باطل قرار دهد و بر اساس توجهی که به کلام خالق دارد، به برنامه‌ریزی

مطلوبی در زندگی دست بزند و حیات طیبه را تجربه کند. در این دوره سعی می‌شود مبانی، مقدمات و کلیات روش‌های تدبیر در قرآن به صورت عملی و کاربردی آموزش داده شود.

۹. پرورش تفکر قرآنی؛ همه می‌دانیم که انسان برای رسیدن به موفقیت باید تفکر کند و تا حدود زیادی هم از نتایج بد تفکر نکردن آگاهییم؛ ولی بسیاری از ما نمی‌دانیم که به چه کاری تفکر می‌گویند، چگونه می‌توان تفکر کرد، تفکر صحیح به چه چیزهایی وابسته است، چرا بعضی وقت‌ها فکرهای ما نتیجه نمی‌دهد و چگونه می‌توانیم قدرت تفکر خود را ارزیابی کنیم و مهارت‌های خود را در این زمینه بالا ببریم. در این مباحث می‌خواهیم قدرت فکر کردن را در خود بالا ببریم و مهارت تفکر را بر اساس آموزه‌های قرآنی تجربه کنیم.

۱۰. پرورش تفکر بنیادی؛ انسان برای اینکه قوای مختلف وجود خود را بشناسد تا با آن‌ها به سعادت حقیقی برسد، باید قوانین ثابت عالم هستی را بشناسد و بر مبنای آن‌ها عمل کند. توانایی تعقل برای همین در انسان نهاده شده است. در دوره تفکر بنیادی سعی می‌کنیم، ضمن تبیین رابطه میان تفکر و تعقل، با انجام تمرین‌های عملی و کاربردی، توانمندی خود را در استفاده صحیح از این دو قوه و ارتباط مؤثر میان آن‌ها فعال نماییم.

۱۱. تفکر مشاهده‌ای؛ با درک تعریف درست از مشاهده و جایگاه آن در رشد انسان و شناخت آفت‌ها و موانع تحقق آن و همچنین مزین شدن به طهارت و تزکیه در این مسیر، بهره‌مندی از مشاهده در رسیدن به سعادت اخروی افزایش می‌یابد. هدف این دوره توجه به اهمیت مشاهده با استفاده از پرورش مهارت‌های مختلف است و یکی از دستاوردهای آن، دست‌یافتن به علم به وجود مراتب مشاهده، متناسب با مراتب وجودی انسان خواهد بود.

۱۲. تفکر پرسشی؛ سؤال و پرسش نمودی از جستجوگری انسان است تا با آن، نیازهایش را ابراز کند و حیات و سعادت را برای خود رقم بزند. سؤال، نه تنها عنصر کلیدی در جریان زندگی انسان، که نمودی از نوع تفکر، علم، جهان‌بینی، درک، فهم و شعور اوست. در این کلاس به قدر توان خود، به پرسش در جایگاه

یک موضوع ضروری در زندگی انسان می‌پردازیم و آن را با استفاده از دو منبع قرآن و روایات اهل بیت (علیهم‌السلام) مورد توجه و تبیین قرار می‌دهیم.

۱۳. ساختار وجود انسان؛ انسان موجودی است که قدرت یافته به مدد قوا و امکاناتی که در اختیار دارد، امور زندگی خود را به بهترین شکل مدیریت و تدبیر کند؛ ولی برای استفاده از این امکانات که وجه تمایز او و سایر موجودات است، باید خود را بشناسد. برای این منظور لازم است بدانند که هدایت و رشد او در چیست؛ نعمت‌ها و امکانات ویژه‌ای که به او عطا شده است، کدام است؛ نحوه استفاده او از امکاناتش چگونه است؛ در این کلاس سعی می‌کنیم هر چیزی را سر جای خود بگذاریم تا رشد کنیم و هدایت شویم. بر این اساس به قصد یافتن پاسخ سؤالات فوق، به مطالعه قرآن و روایات می‌پردازیم و سعی می‌کنیم با کنار گذاشتن ذهنیت‌های رایج، انسان را تنها از منظر خالق و مدبر عالم هستی شناسایی و معرفی کنیم.

۱۴. آشنایی با ساختار هستی؛ هدف این کلاس تبیین ساختار هستی است. لازمه این امر، داشتن نگاهی عمیق به ساختار نزول حقیقت در همه هستی است که هیچ چیز از قلمرو نظام‌مند آن خارج نیست. انسان تنها می‌تواند از طریق وحی به این منظر دست یابد و هیچ راهی غیر از آن وجود ندارد؛ لذا این علم منحصر در علم نبوت و از کرامات اولیای الهی است. هرچند همه سوره‌های قرآن این ساختار را تبیین می‌کنند، در بین آن‌ها سوره‌های حوامیم که به تاج قرآن شهرت دارند، در این خصوص از درخشش ویژه‌ای برخوردارند.

۱۵. داستان نویسی قرآنی؛ قرآن قرآن است؛ داستان داستان است؛ انسان انسان است؛ قرآن داستان دارد، درباره انسان و جهان؛ داستانی‌هایی مشخص و قابل اشاره و داستان‌هایی در لایه‌هایی عمیق‌تر که با انس، تفکر و تدبیر می‌شود کشفشان کرد، پرداختشان نمود و معادلشان را در این زمانه و روزگار بازسازی کرد تا انسان زمانه ما نیز بتواند داستان رنج‌ها، آرزوها، شادی‌ها و همه شدن‌ها و نشدن‌هایش را از زبان خدا بشنود. داستان نویسی قرآنی آرزوی شنیدن داستان انسان و جهان از خداست و ما قرار است در این کارگاه‌ها بر این طریق برویم؛

برای همین، هم لازم است قرآن بخوانیم و بدانیم و هم داستان. داستان نویسی مقدماتی و مقدمات تدبر در قرآن پیش‌نیازهای این کارگاه هستند و لوازم دیگر و همیشگی‌اش، دغدغه و دغدغه و دغدغه است و علاقه و علاقه و علاقه و پشتکار و پشتکار و پشتکار.

۱۶. آموزش مهارت پوستر و کلیپ‌سازی مقدماتی؛ از آنجاکه هنر و رسانه از ابزارهای مهم و رایج برای انتقال مفاهیم گوناگون به شمار می‌روند، آشنایی با آن‌ها برای انتقال هرچه بهتر مفاهیم قرآنی ضروری به نظر می‌رسد. در این کلاس تلاش می‌شود با آشنایی مقدماتی با نرم‌افزار فتوشاپ و برخی نرم‌افزارهای ساخت کلیپ، به همراه ایده‌های قرآنی، زمینه لازم برای طراحی پوسترها و کلیپ‌های ساده قرآنی فراهم شود.

۱۷. ساختارشناسی هنر قرآنی؛ خداوند دو دیده برایمان قرارداد تا ببینیم، تا بنگریم، تا گواه باشیم و بدانیم بین رؤیت و شهود باید نگریست، باید نگران بود. فراموش کرده‌ایم که قرآن با همه عظمت معنا در همین صورت و قالب حریف طلبیده است تا نشانمان دهد که این هر دو، صورت و معنا، اول یکی می‌شوند و آنگاه اعجاز می‌کنند. قرارمان این است که شاهد آشتی‌کنان صورت و معنا باشیم، شاید معلوممان شود دعوی هنر برای هنر یا هنر برای مردم چه اندازه زرگری است.

۱۸. کارگاه‌های موضوعی المیزان؛ تفسیر المیزان و موضوعات مطرح‌شده در آن، علاوه بر اینکه می‌تواند به اکثر شبهات رایج در زمینه مباحث دینی پاسخی آشکار دهد و خلأهای فکری و اعتقادی را پر نماید، می‌تواند زمینه‌ساز طرح نظریات جدید و تولید مباحث علمی موردنیاز نیز باشد. برخی از عناوین این کارگاه‌ها چنین است: مهارت‌های فهم قرآن، زندگی حقیقی، حقایق از هستی، از تفکر تا علم، از علم تا عمل، شیطان و ملائکه (مدرسه دانشجویی قرآن دانشگاه تهران).

۱۹. برگزاری کلاس‌های رفع شبهات دینی؛ در حال حاضر بیش از ۱۶۰ کانال فارسی‌زبان در حال پخش برنامه‌های مختلف از شبکه‌های ماهواره‌ای هستند و

جوانانی هم که مخاطب این برنامه‌های می‌باشند، خواه‌ناخواه، سؤالات و شبههاتی که ناشی از نقص در مطالعه و نداشتن اشراف بر حوزه مسائل دینی است، برایشان ایجاد خواهد شد. یکی از کلاس‌های ضروری در مساجد بررسی این سؤالات و پاسخگویی متناسب و اقناع‌کننده به آن‌هاست؛ در غیراین صورت این شبهات موجب تزلزل در اعتقادات دینی جوانان و در نتیجه کاهش حضور و در نهایت حذف حضور جوانان از مساجد و مراسم‌های دینی خواهد شد.

۲۰. برگزاری کلاس اخلاق؛ آیا کلاس اخلاق را می‌توان به دورهم‌نشستن و خواندن شعری از اشعار عرفانی و در پی آن به وجود آمدن حالتی خوش و احیاناً روان شدن اشک از دیدگان تعریف کرد؟ آیا معنویت نفس آدمی و پالایش آن، با این جلسات و این روش‌ها امکان‌پذیر است؟ البته این جلسات به خودی خود خوب است، ولی کلاس اخلاق نیست. غرض ما آن است که کلاس اخلاق باید از مطالب جدی عالم و نفس آدمی صحبت کند و توجه نفس آدمی را به خداوند متعال و آخرت معطوف کند، رذیلت‌های موجود در نفس را در نظر آدمی همان‌گونه که قبیح و زشت هستند، جلوه دهد و آدمی را به زدودن آن‌ها تشویق کند و در ترک گناهان احتمالی مؤثر باشد.

ویژگی اول یک کلاس اخلاق مناسب این است که در آن باید به صورت جدی مطالبی واقعی درباره تهذیب نفس و واقعیات عالم مطرح شود و این مسائل باید اصل مطالب را تشکیل بدهد؛ اما خصوصیت دوم: به نظر می‌رسد اگر هدف اخلاق تعالی آدمی و تقرب یافتن به ساحت خداوند متعال است، باید در میان حقایق یادشده در بند قبل، مطالبی را که نقش تعیین‌کننده‌تر و موثرتری دارند، با تأکید بیشتری مطرح کند و تا جلسه بعدی جوانان تلاش کنند آنچه را آموخته‌اند، در زندگی واقعی خود به کار بگیرند و سبک زندگی خود را بر مبنای آن‌ها تنظیم کنند.

۲۱. برگزاری جلسات احادیث اخلاقی - اعتقادی؛ این سخن امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) را به دقت ملاحظه کنید: «والشقی من انخذع لمواه و غروره: و بدبخت آن کسی است که گول هوس و فریب کاری نفس خود را خورده است» (نهج البلاغه، خطبه ۸۶). ایشان

در جای دیگری می‌فرمایند: «والحرص و الکبر و الحسد دواع الی التعمم فی الذنوب: حرص و کبر و حسد انگیزه‌هایی برای فرورفتن در ذنوب هستند» (همان، حکمت ۳۷۱). از امام صادق (علیه السلام) نقل شده است که «رأس کل خطیئه حب الدنيا؛ یعنی آغاز هر خطایی دوستداری دنیاست» (کلینی، ج ۲، ص ۳۱۵). چنانچه از آن حضرت نقل شده است که فرمودند: «ان سوء الخلق لیفسد العمل کما یفسد الخل العسل: براستی بدی اخلاق، عمل را نابود می‌کند، همان‌سان که سرکه عسل را» (همان، ص ۳۲۱).

در سوی دیگر این‌گونه روایات تحذیرکننده و ترس‌آفرین، روایاتی بسیار جدی ولی امیدساز و تشویق‌کننده هم وجود دارد؛ برای نمونه از حضرت امام صادق (علیه السلام) منقول است که: «ان صاحب الخلق الحسن له مثل اجرا الصائم القائم: همانا اجر کسی که دارای خلق نیکوست، همانند ثواب روزه‌داری است که شب را به نماز شب گذرانده است» (همان، ج ۲، ص ۱۰۰)؛ همچنین از آن حضرت منقول است که: «البر و حسن الخلق یعمران الدیار و یزیدان فی الاعمار: نیکوکاری و حسن خلق، خانه‌ها را آباد می‌کنند و بر طول عمرها می‌افزاید» (همان، ج ۲، ص ۱۰۰).

از هر دو دست این روایت در میان احادیث اهل‌بیت (علیهم السلام) کم نیست و با جستجویی ساده، می‌توان نمونه‌های زیادی را به دست آورد (هاشمی رضوانی، ۱۳۹۳). کلاس‌های اخلاقی مبتنی بر فرمایشات معصومین (علیهم السلام) باید با دقت و رعایت جنبه‌های مختلف، روایت‌هایی از هر دو بخش را استخراج کند و در اختیار جوانان گران‌قدر بگذارد تا امکان رشد هماهنگ را برای آن‌ها تسهیل سازد.

۲۲. برگزاری کلاس‌های سبک زندگی بر اساس قرآن و سیره اهل‌بیت (علیهم السلام)؛ خاندان وحی و نبوت به‌عنوان بهترین اولیای الهی داری سبک زندگی الهی بودند؛ بنابراین زندگی اهل‌بیت عصمت و طهارت (علیهم السلام) راهنمای بسیار روشنی است برای کسانی که بخواهند به بهترین حیات دنیوی و اخروی دست یابند. این مسئله آن‌قدر پراهمیت است که در برخی احادیث شیعه، پیروی از ایشان به معنای التزام و تبعیت عملی از سبک زندگی ایشان دانسته شده است. در زیارت

مقدس جامعه کبیره که از امام هادی علیه السلام نقل شده است، می خوانیم: «الْسَّلَامُ عَلٰی مَحَالِّ مَعْرِفَةِ اللَّهِ»: سلام بر جایگاه های شناسایی خدا. آنچه از این فراز بر می آید این است که بهترین راه و جایگاه برای شناخت خدا و رسیدن به خدا بررسی زندگی امامان معصوم علیهم السلام است. همچنین در فرازی دیگر از این زیارت آمده است: «مَنْ أْتَيْكُمْ نَجِيٍّ وَمَنْ لَمْ يَأْتِكُمْ هَلَكٌ: هر کس به نزد شما آمد، نجات یافت و هر کس نیامد هلاک شد».

زیارت جامعه کبیره تمسک انسان به آن بزرگواران را «طیباً لِخَلْقِنَا وَ طَهَارَةً لِأَنْفُسِنَا وَ تَزْكِيَةً لَنَا وَ كَفَّارَةً لِدُنُوبِنَا»، موجب پاکی اخلاق انسان و پاک شدن خود او و تزکیه او و کفاره گناهانش بیان می کند. در فرازی از زیارت عاشورا می خوانیم: «اللَّهُمَّ اجْعَلْ مَحْيَايَ مَحْيَا مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ مَمَاتِي مَمَاتَ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ» که همان اشاره به خواست خداوند و دعای شیعه برای قرار گرفتن در مسیر سبک زندگی اهل بیت علیهم السلام است (ابراهیم زاده، ۱۳۹۴). یکی از مسائل بسیار مهم که در این کلاس ها باید بدان پرداخته شود، آداب احترام به پدر و مادر و بزرگ ترهاست که لازم است جوانان ضمن دریافت آگاهی های لازم در این خصوص، به رفتارهای ارزشمند و محبت آمیز با دیگران و به خصوص والدین خود تشویق شوند.

۲۳. برگزاری کلاس ازدواج آسان در سیره اهل بیت علیهم السلام؛ باید اعتراف کنیم که هر چه شرع انور بر انجام صمیمانه و آسان ازدواج تأکید کرده است، ما در مقابل، بر سخت کردن و انجام تکلف آمیز آن همت ورزیده ایم (مقام معظم رهبری، ۱۳۸۶/۸/۱۶). مشکل اجتماع امروز، نداشتن علم و آگاهی نیست؛ زیرا همه از مطلوبیت ازدواج و تشکیل خانواده و ضرورت انتخاب همسر در گفتار ائمه مطلع هستند، اما به توصیه های اهل بیت در این خصوص عمل نمی کنند.

تمام سرمایه مولای متقیان، برای مراسم ازدواج، تنها پول زرهی بود که به فرمان پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم آن را فروخت و از آن «عطریات»، «لباس» و «جهیزیه» حضرت زهرا علیها السلام تهیه شد. قیمت این زره به روایتی، ۳۰ درهم و به روایات دیگر ۴۸۰ یا ۵۰۰ درهم بود و با توجه به اینکه یک درهم تقریباً نیم مثقال نقره مسکوک است، مجموع قیمت زره و بهای تمام وسایلی را که به عنوان جهیزیه تهیه کردند،

به آسانی می‌توان محاسبه نمود. از روایتی استفاده می‌شود که تنها یک سوم قیمت زره برای جهیزیه مصرف شد و از این مسئله روشن می‌گردد که تا چه حد وسایل زندگی جدید این زوج خوشبخت جهان بشریت ساده و بی‌آلایش و دور از هرگونه تشریفات بوده است.

صورت جهیزیه بانوی اسلام حضرت زهرا علیها السلام و به اصطلاح ریز اقلام آن را نیز مورخان ثبت کرده‌اند که مطالعه آن، انسان را با عالمی از صفا، زهد و وارستگی عجیبی روبرو می‌سازد که عظمت و شکوه بی‌نظیر و خیره‌کننده‌اش هر انسان آزاده‌ای را به خضوع وامی‌دارد. صورت جهیزیه‌ای که یاران پیامبر صلی الله علیه و آله با آن وجه مختصر برای یگانه دختر ایشان تهیه کردند، به این ترتیب بود: ۱. یک فرش مصری که داخل آن پشم بود. ۲. یک سفره چرمی. ۳. یک متکای چرمی که داخل آن لیف درخت خرما بود. ۴. یک عبای خیبری. ۵. یک مشک آب. ۶. چند کوزه. ۷. چند ظرف و کاسه سفالین. ۸. یک ظرف برای آب و آب‌کشی (مطهره). ۹. یک پرده نازک پشمی.

طبق روایت هنگامی که وسایل یادشده را نزد پیامبر صلی الله علیه و آله آوردند، نگاهی به آن کرد و گریست؛ سپس سر به سوی آسمان بلند کرد و دعای عجیبی فرمود و گفت: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لِقَوْمِ جُلِّ أُنْيَتِهِمُ الْخَزْفُ»؛ خداوندا به قومی که غالب ظروف آن‌ها سفالین است، مبارک گردان. دقت در اقلام این جهیزیه عجیب و تاریخی و دعایی که رسول الله صلی الله علیه و آله به دنبال آن فرمود، بسیار چیزها به انسان می‌آموزد. عظمت و شکوهی که در این جهیزیه ساده نهفته است و پیام و الهامی که به فرزندان اسلام در تمام قرن‌ها می‌دهد، وصف‌نشده است.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «يَفْتَحُ أَبْوَابَ السَّمَاءِ بِالرَّحْمَةِ فِي أَرْبَعِ مَوَاضِعَ: عِنْدَ نُزُولِ الْمَطَرِ وَ عِنْدَ نَظَرِ الْوَالِدِ فِي وَجْهِ الْوَالِدَيْنِ وَ عِنْدَ فَتْحِ بَابِ الْكَعْبَةِ وَ عِنْدَ النِّكَاحِ: درهای رحمت آسمان در چهار وقت گشوده می‌شود: موقع بارش باران، زمانی که فرزند به چهره پدر و مادرش می‌نگرد، هنگام گشوده‌شدن در کعبه و هنگام برپایی مراسم عقد و عروسی» (جامع‌الآخبار شعیری، ص ۱۰۱؛ مجلسی، ج ۱۰۰، ص ۲۲۱).

امام موسی کاظم (علیه السلام) می فرمایند: «ثَلَاثَةٌ يَسْتَظِلُّونَ بِظِلِّ عَرْشِ اللَّهِ يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّهُ: رَجُلٌ زَوَّجَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ أَوْ أَخْدَمَهُ أَوْ كَتَمَ لَهُ سِرًّا: سه دسته در روز قیامت، روزی که سایه و پناهی جز سایه خداوند نیست، در سایه و پناه خدا هستند: مردی که زمینه ازدواج برادر مسلمانش را آماده نماید، مردی که به برادر مسلمانش خدمت کند، کسی که راز برادر مسلمانش را پپوشاند» (مجلسی، ج ۷۱، ص ۳۵۶).

امام صادق (علیه السلام) نیز می فرمایند: «اربعه ينظر الله اليهم يوم القيامة: من أقال نادماً أو أغاثَ لهفاناً أو أعتقَ نسمةً أو زوّجَ عَزَباً: چهار کس در قیامت مورد نظر پروردگارند: آنکه چون طرف معامله پشیمان شود، معامله را برگرداند؛ کسی که غم از دلی برگیرد؛ کسی که برده‌ای را آزاد کند و کسی که بی همسران را به ازدواج درآورد» (وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۴۶، ح ۲۴۹۹۵).

مهم‌ترین عامل سعادت و سلامت در زندگی الگوبرداری از زندگی ائمه و داشتن یک زندگی ساده است. آنچه بنیان زندگی را محکم و استوار می‌سازد، زندگی بر پایه ارزش‌های دینی، اخلاقی و اسلامی و دوری از تجملات است که باید در دستور کار همه جوانان قرار گیرد. متأسفانه امروزه بیشتر جوانان بر این باورند که باید اول وضع مالی خوب و مناسبی داشته باشند، بعد ازدواج کنند؛ این در حالی است که خداوند دقیقاً خلاف این باور مردمی فرمان می‌دهد. بر اساس قاعده طلایی که قرآن بیان می‌کند: اگر می‌خواهی از نظر اقتصادی وضعیت مناسب و خوبی داشته باشی، اول ازدواج کن تا بی‌نیاز شوی؛ نه اینکه اول صاحب ثروت شوی، بعد ازدواج کنی.

خداوند در آیه ۳۲ سوره نور می‌فرماید: «وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ: بی همسران خود و غلامان و کنیزان درستکاران را همسر دهید. اگر تنگ‌دست‌اند، خداوند آنان را از فضل خویش بی‌نیاز خواهد کرد و خدا گشایش‌گر داناست».

در این آیه سخن از این است که اگر تنگ‌دست هستید، با ازدواج از فضل الهی بهره‌مند شوید و بی‌نیاز و غنی گردید؛ بنابراین بهترین راه ازدواج آسان این است

که به فضل الهی تکیه کنید و کارهای خود را در همه چیز، از جمله ازدواج به خداوند واگذار کنید. البته برخی بر این باورند که زندگی با هیچ نمی‌تواند آغاز شود و باید دست کم چیزی داشته باشیم. در این صورت نیز خداوند راهکاری را ارائه می‌کند که همان عفت‌مداری است که نوعی تقوا در حوزه جنسی است. اگر کسی تقوای جنسی و عفت را پیشه خود سازد، باز خداوند از فضل خویش به او روزی می‌رساند و زمینه ازدواج را برای او فراهم می‌کند؛ بنابراین اگر آن قدر از نظر توحید قوی و به توحید افعالی قائل هستیم که همه زندگی خود را به خداوند واگذار کنیم، می‌توانیم با توکل بر خدا، با حداقل موجودی و امکانات ازدواج کنیم و سروسامان بگیریم و اگر در مرتبه پایین‌تری از توحید و تفویض و توکل هستیم، با عفت‌ورزی جنسی می‌توانیم دارا بشویم و ازدواج کنیم (نور: ۳۳؛ طلاق: ۲ و ۳).

برای ازدواج آسان باید همواره تقوا و توکل داشت تا از فضل و رزق بی‌حساب خداوندی بهره‌مند شد. در انتخاب همسر نیز باید به همان اصول توجه داشت و در مسئله مهریه نیز نباید سخت‌گیری کرد. این در حالی است که مردم به جای آنکه ازدواج را همچنان که در دین آسان گرفته شده است، آسان بگیرند، آن را سخت می‌گیرند. اسلام چنان در ازدواج آسان می‌گیرد که شاهی برای ازدواج نمی‌خواهد؛ در حالی که در طلاق، حضور دو شاهد عادل را شرط قرار می‌دهد تا طلاق به سادگی انجام نگیرد. شرط‌هایی که برای ازدواج وجود دارد، شرط‌هایی آسان و ساده است؛ در حالی که برای طلاق سخت و دشوار است؛ اما در فرهنگ غیراسلامی که در جامعه ما رواج یافته است، مسئله کاملاً برعکس شده و این بسیار خطرناک است. نگرش غلط به مسئله ازدواج، به‌ویژه در حوزه مالی، موجب شده است که سن ازدواج بسیار بالا برود و تأثیر منفی و مخربی بر جامعه بگذارد. این نگرش در میان عامه مردم معروف است و تجربیات فراوان نیز مؤید آن است که اصولاً هزینه ازدواج را خداوند فراهم می‌کند؛ از این رو اگر کسی با اندکی آورده مالی اقدام به ازدواج کند و تلاش هم بورزد، خداوند من حیث لایحتساب، از جایی که به ذهنش هم نمی‌رسد، هزینه او را تأمین می‌کند. این

حقیقت با حساب‌های دودوتا چهارتای مادی ما سازگار نیست؛ زیرا محاسباتی غیر از محاسبات محدود ما در عالم در کار است (رضایی، ۱۳۹۳).

۲۴. برگزاری کلاس احکام شرعی ویژه جوانان؛ در این کلاس‌ها احکام موردنیاز جوانان که مهم‌ترین آن‌ها مسائل مربوط به نماز، روزه، احکام رابطه با نامحرم، ازدواج، احکام مربوط به کار و درآمد مشروع است، بر اساس فتوای مراجع عظام تقلید در اختیارشان قرار می‌گیرد. آنچه بیش از خود احکام ذهن جوانان را به خود مشغول می‌سازد، فلسفه و چرایی وجوب احکام و حدود و ثغور آن است که باید بدان نیز پرداخته شود.

۲۵. برگزاری کلاس فلسفه احکام ویژه جوانان.

۲۶. گروه‌سازی و کار تشکیلاتی و منظم؛ یکی از نیازهای اساسی جوانان اخذ هویت گروهی و انسجام در قالب یک مجموعه است تا ضمن توجه به روحیاتش، امکان رشد فردی و احساس مسئولیت را در وی پرورش دهد. کارهای تیمی به صورت سنتی در قالب هیئت‌های مذهبی در مساجد ما معمول بوده است، اما کافی نیست. آسیب‌شناسی دقیق چنین فعالیت‌هایی در گروه‌هایی که در مساجد با اهداف گوناگون تشکیل می‌دهیم و پیشگیری از ابتلا به آن آسیب‌ها بسیار مهم و حیاتی است. از جمله گروه‌های اردویی که در بخش دوم به آن‌ها خواهیم پرداخت.

۲۷. تشکیل حلقه‌های معرفتی و تقویت بنیان‌های فکری، اعتقادی و اجتماعی؛ در این خصوص در بحث رفع شبهات دینی مطالبی را متذکر شدیم. علت تکرار آن در این بخش، تأکید بیشتر بر مباحث اجتماعی و به‌ویژه بنیان‌های فکری نظام مردم‌سالاری دینی است که لازم است در این خصوص به گفتگوی بیشتری با جوانان پرداخت تا آن‌ها ضمن تسلط بر مبانی آن، قدرت استدلال محکمی را در وهله اول برای خودشان و در مرحله بعدی برای محاجّه با دیگران در اختیار داشته باشند و مرعوب شبهه‌افکنی‌های دستگاه‌های تبلیغاتی دشمن نشوند. در دین مبین اسلام سیاست و دیانت با هم عجین است و مسجد از دیرباز هم محل عبادت و هم محفلی برای آگاهی و تبادل و سامان‌دهی مسائل سیاسی بوده

است. با نیم‌نگاهی به کاربری مسجد در صدر اسلام در خواهیم یافت که یکی از کاربردهای مساجد انجام امور اجتماعی، سیاسی و تبادل نظر نمازگزاران در مسائل عمومی اجتماع و مباحث سیاسی بوده است.

نقش روشن‌گرانه مساجد در پیروزی انقلاب اسلامی بر همگان روشن است. خطابه‌های عالمان دینی در تجهیز اعتقادی جوانان و مبارزه با افکار انحرافی و ایجاد انسجام اجتماعی مردمی، مهم‌ترین نقش مساجد در این جهت بوده است. پس از پیروزی انقلاب اسلامی، در دوران دفاع مقدس نیز مسجد پرورشگاه جوانان متدین و عاشق و ایثارگر بود. به فرموده امام خمینی رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ: «این‌ها از مسجد می‌ترسند. من تکلیفم را باید ادا کنم به شما بگویم. شما دانشگاهی‌ها، شما دانشجوها، همه‌تان مساجد را بروید پر کنید. سنگر است اینجا. سنگرها را باید پر کرد» (امام خمینی، ۱۳۷۸، ج ۱۲، ص ۳۹۳).

با این اوصاف بود که مسجدها به سنگرهای مبدل شدند که توانستند جوانانی را تربیت کنند که در مقابل تمام ارتش‌های جهان مقاومت کنند. از وصیت‌نامه‌های شهدا می‌توان به‌وضوح فهمید که از چه عقبه اعتقادی و سیاسی برخوردار بوده‌اند؛ شهیدانی که با بصیرت خود جهانیان را متعجب خویش ساختند، کسانی نبودند جز تربیت‌شدگان مساجد.

از نظر نباید دور داشت که در مسجد باید اندیشه ناب سیاسی اسلام رواج یابد نه سیاسی‌کاری‌های جناحی و حزبی. اگر به این سمت برویم که مساجد محلی برای تجمع‌های سیاسی، حزبی و جناحی شود، به‌طور قطع می‌توان احتمال داد اولین کسانی که از مسجد گریزان می‌شوند، جوانان خواهند بود. اگر امام جماعت یا متولیان مسجد گرایشی خاص به جناح یا حزب و یا افراد خاص سیاسی پیدا کنند و در ایام انتخابات به تبلیغ برای آن‌ها پردازند، نتیجه این خواهد شد که جوانان نگاه منفی به متولیان مسجد پیدا خواهند کرد و روزبه‌روز از تعداد جوانان مسجد کاسته خواهد شد. مسجد جایگاه بصیرت‌افزایی است نه سیاسی‌کاری‌های انتخاباتی؛ لذا اگر بی‌طرفانه و منصفانه هر کس با هر سلیقه در مسجد حضور یابد و یکدیگر را در مجمعی عبادی، اجتماعی و سیاسی ملاقات

کنند و به جدال‌های سیاسی نپردازند، نه تنها مشکلی برای حضور جوانان در مسجد پیش نخواهد آمد، بلکه بر تعدادشان افزوده هم خواهد شد. جوانان هنگامی که ببینند که در خانه خدا متولیان به کارهای سیاسی خاص می‌پردازند و وظیفه اصلی خویش را فراموش کرده‌اند از مسجد و مسجدی گریزان خواهند شد و یا اگر جوانی با گرایشی خاص به مسجدی می‌رود که متولیان آن گرایش خاص دیگر را مورد تبلیغ قرار می‌دهند، این هم نوعی دل‌زدگی از مسجد ایجاد خواهد کرد و مانعی خواهد بود بر ارتباط مؤثر میان مسجد و جوانان.

باید دقت داشت اگر متولیان مسجد به سوی گرایش‌ها و جناح‌های خاص سیاسی تمایل یابند و مسجد را جولانگاه آنان و نظرهایشان قرار دهند، جوانان از مسجد گریزان خواهند شد و به دامان گروه‌هایی خارج از مسجد خواهند رفت. اینجاست که باید احساس خطر کرد که جوانان در دام گروه‌های لابی‌الی سیاسی اسیر نگردند و جذب آن‌ها نشوند. امام صادق (علیه السلام) در مورد مراقبت از جوانان در جذب‌نشده‌شان به تشکّل‌ها و احزاب منحرف این‌گونه هشدار دادند: «بَادِرُوا أَحْدَاثَكُمْ بِالْحَدِيثِ قَبْلَ أَنْ تَسْبِقَكُمْ إِلَيْهِمُ الْمُرْجَةُ: پیش از آنکه گروه مرجئه جوانان شما را همراه کند، آن‌ها را دریابید و به آنان حدیث بیاموزید» (شیخ صدوق، ۱۴۰۷ ق، ج ۸، ص ۱۱۱). می‌توان از کلام حضرت فهمید که به هر نوع ممکن باید جوانان را در دامان دین نگه داشت تا مبادا در دامن گروه‌های منحرف گرفتار شوند.

۲۸. مراکز فرهنگی-ورزشی وابسته به مسجد؛ این مراکز شامل سالن‌های متعدد بدن‌سازی و ورزشی، استخر، سونا، جکوزی، سالن‌های پینگ‌پنگ و تیراندازی است که فرصت بسیار خوبی را برای جذب جوانان به محیط‌های سالم و معنوی در جنب مسجد فراهم می‌آورند و می‌توانند در حکم بزرگراهی باشند که جوانان را به مسجد هدایت می‌کنند؛ مشروط بر اینکه اهالی مسجد با یک برنامه‌ریزی عاقلانه امکان بهره‌برداری از این شرایط را فراهم کنند و از این فرصت‌های استثنايي غفلت نورزند.

۲۹. افراد مؤثر در جذب جوانان در مسجد شامل روحانی، اعضای هیئت امناء، اعضای هیئت مذهبی مسجد، نمازگزاران و فعالان مسجد، مسئولان پایگاه مقاومت بسیج مسجد، مسئولان کانون فرهنگی مسجد و خادم مسجد. ذیلاً به بررسی نقش این افراد در جذب جوانان به مسجد می‌پردازیم:

۲۹-۱. روحانی: یکی از مهم‌ترین نقش‌های جذب و ارتباط مؤثر جوانان با مسجد، بر عهده امام جماعت است. زیرا جوان پس از ورود به مسجد امام جماعت را رهبر این تجمع هرچند کوچک مسلمانان می‌داند؛ بنابراین لازم است امام مسجد ویژگی‌هایی را دارا باشد که جوانان را به خود جذب کند. مخاطبان اصلی امام جماعت در مساجد باید جوانان باشند و اولویت اول کارهای خود را بر ارتباط‌گیری با جوانان قرار دهد. امام صادق (علیه السلام) به مبلغی که به بصره فرستاد، فرمود: «عَلَيْكَ بِالْأَحْدَاثِ فَإِنَّهُمْ أَسْرَعُ إِلَى كُلِّ خَيْرٍ: بر تو باد به جوانان که آناند در پذیرش نیکی و خیر، باشتاب‌ترند» (کلینی، ۱۴۲۹ ق، ج ۱۵، ص ۲۳۱).

فقدان خطابه‌های جذّاب، نداشتن خوش‌رویی و خوش‌اخلاقی، فقدان ظاهر زیبا و آراسته، توجه نداشتن به نظم و آراستگی و پوشش مناسب و متعادل، بی‌توجهی به شبهات جدید جوانان و نداشتن توانمندی پاسخگویی به آن‌ها، عدم مدیریت زمان در مسجد، کهنسال بودن امام جماعت، پراگویی و بی‌توجهی به نیازهای جوانان، سخنرانی‌های تکراری و نداشتن اطلاعات بروز از مسائل اجتماعی، همه می‌توانند موانعی باشند بر سر راه ارتباط مؤثر جوان با مسجد، در مسائلی که مربوط به امام مسجد است. لازم است که امام جماعت خود را در این ابعاد تقویت سازد تا جوانان به مسجد نزدیک‌تر شوند.

۲۹-۲. اعضای هیئت امناء: هم متولیان مسجد باید صالح و پاک باشند و هم برنامه‌های مسجد باید سازنده و تربیت‌کننده و بودجه‌اش مشروع و حلال باشد و هم مسجدیان اهل تقوا و تکریم و خدایی باشند؛ وگرنه اگر سازندگان مساجد جباران و سلاطین باشند و پیش‌نمازان، افرادی بی‌سواد و ترسو و خادمان نیز افرادی سست و بی‌حال و بی‌نشاط باشند، طبعاً مساجد از هدف اصلی خود که آبادی معنوی است، دور خواهند ماند. در قرآن کریم متولیان مساجد بهترین

بندگان خدا هستند؛ کسانی چون حضرت ابراهیم علیه السلام، حضرت اسماعیل علیه السلام و حضرت زکریا علیه السلام (قرائتی، ۱۳۸۹، ج ۳، ص ۳۹۲). در برخی مساجد اعضای هیئت امنای با بداخلاقی و یا راه‌اندادن نوجوانان به مسجد، به جای تلاش در جذب حداکثری ایشان، تلاش در دفع حداکثری نوجوانان از مسجد دارند که باید این روند، به‌ویژه با نظر روحانی و اهالی اهل تعقل مسجد، اصلاح شود.

۲۹-۳. خادم: یکی از وظایف مهم و پُراجر در مسجد خدمتگزاری است. خادمی مسجد افتخاری بزرگ است که انبیای بزرگ آن را بر دوش می‌کشیدند. حضرت ابراهیم و اسماعیل علیه السلام از سوی خدای متعال به این مقام نائل می‌آیند که خدا به آن‌ها می‌فرماید: «طَهَّرًا بَيْتِي لِلطَّائِفِينَ وَالْعَاكِفِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ» (بقره: ۱۲۵)؛ مسجد را تطهیر کنید برای کسانی که برای نماز و طواف می‌آیند. حضرت زکریا علیه السلام نیز خادم مسجد است که متکفل مریم عذرا، آن خادمه قدیسه مسجد می‌شود: «إِنِّي نَذَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي مُحَرَّرًا» (آل عمران: ۳۵).

با این حال گاه دیده می‌شود که خادم مسجد با کم‌توجهی به برخی از نکات، سبب دور شدن جوانان از مسجد می‌شود؛ به صورتی که شاید بعضی از رفتارهای او عاملی بر عدم ارتباط جوان با مسجد قلمداد شود. خدمتگزار مسجد باید خود یک انسان فرهنگی و ترجیحاً جوان باشد تا از ویژگی‌های جوانان به‌خوبی آگاهی داشته باشد و روحیات آن دوران را درک کند. چه پسندیده است که خادم مسجد با جوانان محل رفاقت داشته باشد و در کارهای مسجد از جوانان یاری بگیرد و آن‌ها را تشویق به همکاری در مسجد نماید. همکاری خادم مسجد با جوانان در سخت‌گیری نکردن و مراعات حال جوانان را کردن، سبب نزدیک‌تر شدن جوانان به مسجد خواهد شد؛ بنابراین خادم مسجد اگر کهنسال، بداخلاق، بدصدا و بیمار باشد، مانعی برای حضور جوانان در مسجد خواهد بود (بهشتی، ۱۳۹۴).

۲۹-۴. پایگاه مقاومت مسجد: فعالان پایگاه مقاومت بسیج می‌توانند با برنامه‌های متنوع و پرهیجان مانند کلاس‌های رزمی و آمادگی دفاعی و آموزش تیراندازی در میدان تیر، در جذب جوانان نقش مهمی را ایفا نمایند. بهره‌گیری از خاطرات و وصایای شهدای محل و نیز رسیدگی به خانواده‌های آنان و جذب و سازمان‌دهی

جوانان علاقه‌مند به شهدا با برخوردی مناسب و صمیمانه، موانع ارتباطی میان جوانان محل با مسجد را برطرف سازند. برگزاری برنامه‌های تفریحی و آموزشی و ایجاد حلقه‌های معرفت نیز می‌تواند در برقراری ارتباط هرچه‌بهتر جوانان با مسجد مفید باشد.

۲۹-۵. نمازگزاران و فعالان مسجد در فرهنگ دینی: مؤمنان در قبال هم وظایفی دارند؛ آن‌ها موظف‌اند با هم مهربان باشند و با صمیمیت و دوستی با یگدیگر برخورد کنند. امام صادق علیه السلام فرمودند: «تبسم مرد در صورت مؤمنین حسنه و ثواب است (کلینی، ۱۴۲۹ ق، ج ۳، ص ۴۸۲). برخورد اهل مسجد با جوانانی که در مسجد حاضر می‌شوند، اگر صمیمانه و همراه با عطف و مهربانی باشد، به‌طور قطع موجب دلگرمی جوان به مسجد خواهد بود؛ اما اگر بالعکس برخورد نمازگزاران با جوانی که تازه پا به فضای مسجد گذاشته است، با کم‌مهری یا عیب‌جویی و بداخلاقی همراه باشد، متأسفانه مانعی خواهد بود بر ارتباط مؤثر جوان با مسجد (بهشتی، ۱۳۹۴).

۳۰. فضیلت رفت‌وآمد به مسجد: مسجد پایگاه عبادت خداوند متعال و پایگاه جهاد فکری و تعلیم و تعلم معارف اسلامی است. در این پایگاه وحدت مسلمانان، روح وحدت و یکپارچگی به دشمنان پیدا و پنهان جامعه اسلامی نمایش داده می‌شود. در شرع مقدس اسلام بسیار سفارش شده است که نماز را در مسجد بخوانید و بهتر از همه مسجدها، مسجدالحرام است و بعد از مسجدالحرام، مسجدالنبی و بعد مسجد کوفه و بعد از آن مسجد بیت‌المقدس و بعد مسجد جامع هر شهر و بعد مسجد محله و بعد از مسجد محله مسجد بازار است. زیادرفتن به مسجد و رفتن به مسجدی که نمازگزار ندارد، مستحب است. همسایه مسجد اگر در غیر مسجد نماز بخواند، مکروه است. سکونت در جوار عرش الهی در قیامت پاداش نمازگزار در مسجد دانسته شده است. مغفرت گناهان از سوی خداوند متعال نیز یکی دیگر از فواید و آثار رفت‌وآمد به مسجد است. فرشتگان از اهل مسجد دیدار می‌کنند و زمین برای انسان‌های مسجدی تسبیح می‌گوید.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «کسی که به سوی مسجد گام بردارد، بر هیچ خشک

و تری پا نمی‌گذارد، مگر اینکه از زمین اول تا هفتم برای او تسبیح کنند» (حر
عاملی، ج ۳، ص ۴۸۳).

فایده و بهره‌ای که از رفت‌وآمد و انس با مسجد نصیب انسان مسلمان می‌شود،
تنها ثواب بردن و در سرای دیگر مشمول لطف الهی واقع شدن نیست؛ بلکه
در همین جهان نیز فواید و آثار تربیتی، اجتماعی و سیاسی فراوانی در سایه
رفت‌وآمد به مسجد برای انسان مؤمن حاصل می‌شود که ما به‌صورت خلاصه
به موارد معدودی از این فواید اشاره می‌کنیم:

هیچ انسانی در زندگی اجتماعی خویش از دوستان خوب بی‌نیاز نیست. دوست
خوب یاور انسان در طی راه سعادت و کمال و یار و غمخوار او در عرصه بروز
مشکلات و سختی‌هاست؛ مشکلاتی که لازمه اجتناب‌ناپذیر عالم بشری و زندگی
اجتماعی است و هیچ انسانی هر قدر هم که توانا و نیرومند باشد، گریزی از آن‌ها
ندارد. مسئله دوستیابی و اینکه انسان دوستان صمیمی و هم‌دل خویش را از
میان چه افرادی برگزیند، از اهمیت خاصی برخوردار است. یکی از مراکزی که در
روایات به‌عنوان کانون یافتن دوست خوب و صمیمی مطرح شده، مسجد است.
در حدیثی از امام علی علیه السلام از مسجد به‌عنوان مرکز یافتن برادرانی که انسان را در
مسیر الله یاری می‌دهند، یاد شده و در روایات دیگر نیز بر این امر تأکید شده
است. علت این امر آن است که مسجد اساساً محل اجتماع و آمدوشد انسان‌های
برگزیده و صالح و تقوایافته است و این مطلب در روایات متعددی به‌صراحت
بیان شده است. در حدیثی از رسول اکرم صلی الله علیه و آله آمده است، «هنگامی که دیدید
مردی بر رفت‌وآمد به مسجد مداومت می‌کند وی را مؤمن بدانید» (مستدرک
الوسائل، ج ۳، ص ۳۶۲، باب ۳، روایت ۱۸).

خداوند متعال می‌فرماید: «تنها آنان که ایمان به خداوند دارند، مساجد خدا را آباد
می‌کنند». پیامبر صلی الله علیه و آله در حدیثی دیگر از مسجد به‌عنوان خانه انسان‌های متقی یاد
کرده، فرموده‌اند: «الْمَسَاجِدُ بُيُوتُ الْمُتَّقِينَ وَ مَنْ كَانَتْ الْمَسَاجِدُ بَيْتَهُ ضَمِنَ اللَّهُ لَهُ
بِالرَّوْحِ وَ الرَّاحَةِ وَ الْجَوَازِ عَلَى الصِّرَاطِ: مساجد خانه انسان‌های متقی است و خداوند
متعال رحمت و راحت و عبور بر صراط را برای آنان که مساجد را خانه‌های خویش

قرار داده‌اند، ضمانت نموده است. روایت دیگری انسان‌های مسجدی را محفوظ از بلایا معرفی نموده است» (محدث نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۳، ص ۳۶۲). در برخی از روایات صریحاً اهل مسجد را انسان‌هایی فرخنده و مبارک به شمار آورده‌اند و در پاره‌ای دیگر از روایات، وجود انسان‌های مسجدی را مایه رفع بلا و تأخیر در نزول خشم و غضب الهی بر جامعه شناخته‌اند (سایت تبیان و سازمان تبلیغات اسلامی).

روش‌های جذب غیرمستقیم جوانان به مسجد

دعوت و تبلیغ بعد از تفقه و وظیفه‌ای مهم بر دوش عالمان دینی بوده است. در نقش سخن و سخنوری در دعوت و تبلیغ، تردیدی نیست و در منابع دینی نیز بر آن تأکید شده است. در این نوشتار در پی بررسی ابعاد دیگری که به صورت غیرمستقیم و در کنار فعالیت‌های مستقیم، موجبات جذب جوانان را به مسجد و فعالیت‌های اعتقادی منشعب از آن فراهم می‌نماید، هستیم.

۱. اصلاح خویش و خودسازی

امام علی علیه السلام در حکمت ۷۳ نهج البلاغه می‌فرمایند: هر کس خویش را پیشوای دیگران قرار داد، باید اصلاح خویش را بر اصلاح دیگران مقدم بدارد و پیش از آنکه مردم را با زبان خود دعوت نماید، با سیرت و رفتار خود دعوت کند. کسی که معلم و ادب‌کننده خویشتن است، به احترام سزاوارتر است از کسی که معلم و مربی مردم است.

وقتی انسان روی اصلاح نقاط ضعف خود کار کرده باشد و بر نقاط قوت خود تمرکز کرده، موجبات بسط آن‌ها را فراهم نموده باشد، اعمال و افعال او، چه به صورت مستقیم و چه به صورت غیرمستقیم، جوانان را به خود جذب و علاقه‌مند می‌نماید؛ به خصوص نسل جوان خیلی حساس هستند که اعمال گویندگان دینی را در موقعیت‌های مختلف واریسی نمایند و تطابق کلام ایشان را با اعمالشان مقایسه کنند. وقتی ما بر روی رفتارهای خود کار کرده باشیم، نگران این نیستیم که دیگران در موقعیت‌های مختلف ما را مشاهده کنند و چیزی غیر

از آنچه را که تذکر داده‌ایم، ببینند. اتفاقاً اثرگذاری چنین حالتی بسیار بیشتر خواهد بود و این خود ناخواسته توسط جوانان تبلیغ خواهد شد که فلانی اگر مطلبی را می‌گوید، خودش عامل به آن است؛ در نتیجه در دل‌ها نفوذ کلام بیشتری خواهیم داشت.

۲. جذب عملی، نه فقط زبانی

از امام صادق (علیه السلام) نقل شده است که فرمودند: «علیک بتقوی الله و الورع والاجتهاد و صدق الحدیث و أداء الأمانه و حسن الخلق و حسن الجوار و کونوا دعاه الناس بغير ألسنتکم و کونوا زیناً و لاتکونوا شیناً و علیکم بطول الركوع و السجود فإن أحدکم إذا أطال الركوع و السجود هتفأ ابلیسُ من خلفه و قال: یا ویله أطاع و عصیتُ و سجد و أبيتُ: بر تو باد به تقوای الهی و ورع و تلاش و راستگویی و امانت‌داری و خوش اخلاقی و حسن جوار. مردم را با غیر زبان‌هایتان دعوت کنید. زینت باشید و مایه عیب و عار و ننگ نباشید و بر شما باد به طولانی کردن رکوع و سجود؛ پس هر یک از شما وقتی رکوع و سجودش را طولانی می‌کند، شیطان از پشت سر او فریاد می‌زند: «ای‌وای! او اطاعت کرد و من نافرمانی کردم و او سجده کرد و من از سجده سر باز زدم» (کلینی، ۱۳۶۵ ش، ج ۲، ص ۷۸).

دعوت عملی باید بر محور مجموعه‌ای از رفتارهای سنجیده مبتنی باشد که در مجموعه کلام امام صادق (علیه السلام) آمده است. چه عملی انجام دهیم تا دعوت صورت پذیرد؟ افکار، اعمال و رفتار و اخلاق ما همه دعوت‌کننده هستند؛ ولی در روایت مذکور بر برخی اعمال و رفتار و حالات، تأکید ویژه و تصریح شده است که این موارد دعوت‌کننده هستند.

در اولین گام لازم است انسان حالت خودنگهداری در خود ایجاد کند تا زمینه ورع در او فراهم شود و با تلاش و کوشش، علاوه بر حفظ تقوا و ورع، آن را ارتقا بخشد. تلاش و کوشش عالمانه و همراه تقوا و ورع است که انسان را به سرمنزل مقصود می‌رساند و گرنه به بیراهه خواهد رفت؛ چنانچه از امام صادق (علیه السلام) حکایت شده است: هر کس بدون بینش و آگاهی عمل کند، مانند کسی است که به

بیراهه می‌رود؛ پس سرعت حرکت، جز دورتر شدن [از هدف] او را نیفزاید (کلینی، ج ۱، ص ۴۳).

اگر تقوا، ورع و کوشش در همه زوایای زندگی ما تجلی یابد، در هر کسی که نظاره‌گر باشد، اثرگذار است و او را دعوت به نیکی‌ها می‌کند و اگر موقعیت دعوت با زبان برای چنین شخصی فراهم شود، موثرتر خواهد بود که گفته‌اند: چون سخن از دل برآید، لاجرم بر دل نشیند؛ ولی اگر زندگی ما خالی از این حقایق باشد، تأثیر دعوت ما به کمترین میزان می‌رسد (اخلاق در حدیث، دعوت عملی).

۳. تربیت دینی مناسب در کودکی

در آیین اسلام تربیت از پیش از انعقاد نطفه شکل می‌گیرد. هنگامی که دختر و پسر مؤمن با هم ازدواج می‌کنند، به نیک تربیت کردن کودک آینده خود می‌اندیشند. اسلام بر خلاف اغلب روان‌شناسان غربی که تربیت را از بدو تولد می‌دانند، تربیت دینی کودک را از قبل از تولد و چه بسا از پیش از انعقاد نطفه می‌داند؛ چنان‌که رسول مهربانی‌ها فرمود: «الشَّقِي مَنْ شَقِيَ فِي بَطْنِ أُمِّهِ وَ السَّعِيدُ مَنْ سَعِدَ فِي بَطْنٍ: خوشبخت کسی است که در شکم مادرش خوشبخت شده و بدبخت کسی است که در شکم مادرش بدبخت شده است» (شیخ صدوق، ۱۳۹۸ ق، ص ۳۵۶). بر این اساس می‌بینیم که اسلام احکامی را در این راستا برای مسلمانان قرار داده است تا والدین تربیتی تدریجی، همراه با محبت و تشویق و ترغیب کودک به دینداری و انجام فرایض دینی را برای فرزندان خویش در دستور کار قرار دهند.

دین از بدو تولد والدین را به اعمالی تشویق می‌کند که در تقویت بنیه دینی کودک مؤثر است. در روایات ما توصیه به انتخاب نام نیک، عقیقه، قرائت اذان و اقامه در گوش کودک، برداشتن کام، انتخاب نام نیکو، سر تراشیدن و تصدق کردن به آن میزان، ولیمه‌دادن و بزرگداشت تولد او جشن تکلیف و... شده است. در دستورات دینی ما نماز و روزه تمرینی برای کودکان توصیه شده است که این

کار سبب خواهد شد تا به تدریج با تکالیف دینی آشنا شوند (کلینی، ۱۴۲۹ ق، ج ۴، ص ۸۶).

هنگامی که از رسول مهربانی‌ها پرسیده شد: کودک چه هنگام نماز بخواند؟ ایشان فرمود: هرگاه دست راستش را از دست چپش شناخت، او را به نماز وادارید (أبی داوود، بی تا، ص ۷۶، ح ۴۹۷). امام صادق (علیه السلام) فرمود: «ما کودکان خود را وقتی هفت ساله شدند، به نماز و روزه به اندازه‌ای که توان داشته باشند، وامی‌داریم» (کلینی، ۱۴۲۹ ق، ج ۳، ص ۲۰۶). در تربیت دینی فرزندان به گونه‌ای باید عمل شود که با اعمال عبادی خو بگیرند. برای آموزش و مسجدی کردن کودکان باید از کلام کودکان بهره برد؛ همچنان که رسول رحمت در این باره فرمود: «أَدَّبَ صِغَارَ أَهْلِ بَيْتِكَ بِلِسَانِكَ عَلَى الصَّلَاةِ وَالطَّهْوَرِ: فرزندان کوچک را با زبان خود، به نماز و وضو عادت دهید» (ورّام، ۱۴۱۰ ق، ج ۲، ص ۱۵۵).

همه این تدابیر نشانگر برنامه‌ریزی برای تربیت یک جوان مؤمن است که قرار است انسانی متقی و درستکار شود. خواجه نصیرالدین طوسی در مورد بازی و همنشین کودک می‌گوید: «اول چیزی از تأدیب (فرزند) آن بود که او را از مخالفت اضداد که مجالست و ملاعبت ایشان مقتضی فساد طبع او بود، نگه دارند؛ چه، نفس کودک ساده باشد و قبول صورت اقران خود زودتر کند» (طوسی، بی تا، ص ۱۸۳).

سیدبن طاووس برای جشن تکلیف فرزندش کتابی را تألیف و به او اهدا می‌کند و این روز را بزرگ‌ترین عید می‌داند که این کار او، شخصیت‌دادن به کودک و نوجوان است (سیدبن طاووس، ۱۳۷۵ ش، ص ۷۷).

در این میان نباید فراموش کرد که همراه‌بردن کودکان به مسجد توسط والدین می‌تواند در شکل‌گیری پیوند میان کودک و مسجد مؤثر باشد. رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) نوه‌های عزیز خود را به مسجد می‌برد و هنگامی که در سجده سوار بر دوش ایشان می‌شدند، حضرت سجده را طولانی می‌نمود تا آنان به بازی خود بپردازند (نسائی، ج ۱، ص ۱۷۱).

اگر والدین کودک خویش را از نونهالی با خود به مسجد ببرند و اجازه دهند

خاطره‌ای خوش برای او از مسجد رقم بخورد، این خاطره سبب جدانشدن جوان از مسجد خواهد شد. برخوردهای زیبای رسول گرامی اسلام با کودکان در مسجد به‌خوبی گویای این مطلب است (رک: صدوق، ۱۴۱۳، ج ۱، ص ۳۹۱؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۳، ص ۲۰۵؛ فیروزآبادی، ۱۳۹۲، ج ۳، ص ۱۹۵).

باید توجه داشت که برای مسجدی بار آوردن کودک و اهل نماز کردن او، والدین به طی چنین مسیری تا بلوغ او نیازمندند؛ زیرا کارآمدترین و پربازده‌ترین مرحله پرورش کودک مطابق با اخلاق اسلامی و عادات نیکوی فردی و اجتماعی، همین دوران کودکی اوست و کودک در چنین مرحله‌ای آمادگی پذیرش هرگونه اخلاق و آداب و عادات را به راحت‌ترین وجه دارد. هنگامی که فرزند را از کودکی با نماز مأنوس کنیم، در جوانی عاشق نماز خواهد بود. هنگامی که کودک در طفولیت از نماز پدر برای بازی استفاده می‌کند و پدر با مهربانی با او برخورد می‌کند، این شیرینی در وجود او نهادینه خواهد شد.

نباید فراموش کرد که کودک وقتی به جوانی می‌رسد، ویژگی‌هایی پیدا می‌کند که متفاوت با کودکی است که والدین و دیگر مسئولان امر تربیت دینی باید با روشی هنرمندانه همراه با مدارا و تدبیر او را از این مرحله عبور دهند. اگر جوان از کودکی مورد تربیت شایسته دینی قرار گرفته باشد، ناخودآگاه مسجد را خانه دوم خویش تلقی می‌کند و چنان ماهی در دل دریا با عشق به آنجا می‌رود (بهشتی، ۱۳۹۴).

۴. دوستان صالح و اهل مسجد

رسول الله ﷺ فرمودند: «الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ وَ قَرِينِهِ: روش آدمی بر طبق مذهب و سیره دوست صمیمی و رفیق دلبندش خواهد بود» (کلینی، ۱۴۲۹، ج ۴، ص ۱۲۲). هر قدر دوستان یک جوان افرادی از خانواده‌های مهذب و اهل معنویت باشند و خودشان هم جوانانی علاقه‌مند به دین و معنویت بار آمده باشند، در جوّی قرار می‌گیرند که با دوستان خود در فعالیت‌های اعتقادی و دینی نقش مؤثری را به انجام خواهند رساند و مهم‌ترین پایگاهی که این امور

در آنجا انجام می‌شود مسجد است. دوستان صالح قرارهای خود را هم در مسجد می‌گذارند.

۵. حضور فعال در ورزش و فعالیت‌های جذاب برای جوانان

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «آن لربک علیک حقا و ان لجسدک حقا و لاهلک علیک حقا: پروردگارت بر تو حقی دارد و بدن تو هم بر تو حقی دارد و خانواده‌ات نیز بر تو حقی دارند» (مجلسی، ج ۷۰، ص ۱۲۸). نکته قابل توجه در این حدیث شریف این است که نبی مکرم و بزرگوار اسلام تا بدان اندازه برای بدن اهمیت قائل است که حق بدن را در ردیف حق پروردگار (آن هم بلافاصله بعد از آن) و در کنار خانواده (و حتی قبل از آن) ذکر می‌فرماید. زمانی انسان می‌تواند حق پروردگار و خانواده خویش را به بهترین شکل ادا کند که از بدنی سالم و نیرومند برخوردار باشد؛ زیرا در اسلام هدف از ورزش جمع مال و شهرت نیست؛ بلکه وسیله‌ای برای بهتر عبادت کردن و به مردم خدمت کردن است.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «خوشا به حال کسی که سالم و زندگی‌اش در حد کفایت و قوی و نیرومند باشد». اسلام به مسئله سلامت و قدرت جسم اهمیت خاصی می‌دهد؛ تا آنجا که بر این باور است که رهبران اسلام باید در سلامت جسم، اعتدال خلقت و قدرت و معنویت سرآمد دیگران باشند؛ همچنان که پیامبران ما این‌گونه بوده‌اند. رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرمودند: «به سرگرمی و بازی پردازید؛ زیرا دوست ندارم که در دین شما خشکی و خشونت دیده شود». ائمه معصومین علیهم السلام با اینکه تحت نظر شدید بودند، گاهی قدرت علمی و مهارت جسمی خود را در تیراندازی و اسب‌دوانی به نمایش می‌گذاشتند و اعجاب و تحسین حاضران را برمی‌انگیختند. رسول خدا صلی الله علیه و آله نیز گاهی در مسابقات اسب‌سواری و شتردوانی شرکت می‌کردند و گاهی وقت‌ها از حضرت درخواست می‌شد که در یک مسابقه داور باشند و آن حضرت هم می‌پذیرفتند. ایشان بر انجام دو ورزش پیاده‌روی و دویدن که مادر ورزش‌ها هستند، تأکید می‌فرمودند. از امام صادق علیه السلام نقل شده است: روزی گروهی از مردم که پیاده می‌رفتند، به

پیامبر ﷺ رسیدند و از خستگی و درماندگی شکایت کردند. آن حضرت فرمودند: بدوید [تا خستگی از تنتان خارج شود] آن‌ها آن کار را کردند و خستگی‌شان برطرف شد، گویی که بند از پاهایشان گشوده باشند (حر عاملی). همچنین پیامبر گرامی ﷺ برای سرگرمی و بازی کودکان اهمیت خاصی قائل بودند و سفارش کرده‌اند که کودکان را رها سازید تا هفت‌سالگی بازی کنند. همچنین می‌فرمودند که هر کس در کنارش کودکی باشد، لازم است با او کودکی کند. از منظر عقل و دین، ورزش برای تقویت و سلامت جسم ضرورت دارد. کمتر می‌شود که ملتی بدون داشتن بدنی سالم و بانشاط از عقل و تفکر شایسته‌ای بهره‌مند باشد. بدن سالم و نیرومند را باید برای حفظ آرمان‌ها و ارزش‌ها اسلامی پرورش داد. در فرازی از دعای کمیل از زبان امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) می‌خوانیم که «قو علی خدمتک جوارحی»؛ یعنی خدایا اعضا و جوارح مرا قوی بگردان تا بتوانم بهتر خدمت نمایم؛ لذا ورزشکار مسلمان باید علاوه بر ایمان و تعهد، خود را مجهز به بینش، دانش و معرفت کند تا در جهان امروز بتواند از حیثیت اسلام و ارزش‌های دینی دفاع کند و منش جوانمردی را به جهانیان نشان دهد (عامری‌مهر، ۱۳۸۷).

جوانان دارای انرژی و شور و نشاط فوق‌العاده‌ای هستند و دوست دارند برخی فعالیت‌های جسمانی ورزشی مثل فوتبال، والیبال، شنا، دومیدانی، تنیس روی میز، ورزش‌های رزمی، طناب‌زنی و پیاده‌روی را در طول هفته داشته باشند. روحانی بافضیلت مسجد اگر در این ورزش‌ها با جوانان همراه باشد، فرصت بسیار مناسبی برای ورود به دنیای ذهنی و روانی جوانان برای خود فراهم نموده است. جوانان احساس بسیار خوبی خواهند داشت، وقتی مشاهده می‌کنند که روحانی محل ایشان در این ورزش‌ها همراهشان شده است. در طول فعالیت‌ها مسائلی به وجود می‌آید که جوانان قبلاً بر حسب کمی دانش و یا ندانستن حدود شرعی، به گونه دیگری آن‌ها را حل و فصل می‌کردند؛ ولی با حضور روحانی در کنار آن‌ها آداب زندگی دینی را از ایشان و رهنمودهای او فرامی‌گیرند.

۶. شرکت در اردوهای متنوع

یکی از روش‌های کسب دانش و معارف الهی سیر و سلوک عرفانی و گردشگری است؛ البته نه مانند توریست‌های هوس‌ران امروزی؛ بلکه برای تحقیق و بررسی آثار و سرنوشت پیشینیان و مشاهده عظمت خداوند. این همان چیزی است که قرآن مجید نام آن را «سیر فی الارض» گذاشته و در آیات متعددی به آن دستور داده است: «قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُجْرِمِينَ: بگو در روی زمین گردش کنید و بنگرید که عاقبت و سرانجام گنه‌کاران چگونه بوده است» (نمل: ۶۹). در آیه دیگری می‌فرماید: «قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ...: بگو در زمین سیر کنید و بنگرید که خداوند چگونه آفرینش را به وجود آورده است» (عنکبوت: ۲۰).

۶-۱. گردشگری دینی

مبتنی بر ادای فریضه‌های دینی در زمان‌های مشخص از طریق زیارت اماکن مذهبی و بقاع متبرکه است که موجب افزایش ایمان و ازدیاد گرایش مسلمانان به آثار اسلامی می‌شود. چنانچه خداوند متعال نیز در آیه ۹۷ سوره مبارکه آل عمران این مطلب را یادآوری می‌کند: «در آن نشانه‌هایی روشن [از جمله] مقام ابراهیم است و هر که در آن درآید، در امان است و برای خدا حج آن خانه بر عهده مردم است [البته بر] کسی که بتواند به سوی آن راه یابد و هر که کفر ورزد، یقیناً خداوند از جهانیان بی‌نیاز است».

۶-۲. گردشگری متدبرانه

این نوع گردشگری از انواع مؤکد در قرآن کریم است که بر تأمل و تدبر انسان در آنچه با حواس خود درک می‌کند، استوار است. چنانچه در سوره مبارکه انعام آیه ۳۸ آمده است: «و هیچ جنبنده‌ای در زمین نیست و نه هیچ پرنده‌ای که با دو بال خود پرواز می‌کند، مگر آنکه آن‌ها [نیز] گروه‌هایی مانند شما هستند. ما هیچ چیزی را در کتاب [لوح محفوظ] فروگذار نکرده‌ایم. سپس [همه] به سوی پروردگارشان محشور خواهند شد». بعضی‌ها گردشگری متدبرانه را قائم بر

لذت بردن از آفریده‌های الهی و پی بردن به قدرت الهی موجود در کوه‌ها، دره‌ها، صحراها، جنگل‌ها، آسمان‌ها، دریاها و اقیانوس‌ها توصیف می‌کند.

۳-۶. گردشگری طبی

نوعی گردشگری سنتی است که با سفر کردن از مکانی به مکان دیگر برای درمان و بازیابی انرژی تحلیل‌رفته و استفاده از انرژی خورشید جهت معالجه صورت می‌گیرد و همچنین به کارگیری آب‌های معدنی و شن‌های ساحلی برای درمان بیماری‌های پوستی و رماتیسم و بهره‌جستن از طبیعت سبز برای درمان بیماری‌های جسمانی و روانی (مردان، ۱۳۹۰).

۴-۶. گردشگری طبیعی

نوعی از سفر و گردش است که با حضور در دل طبیعت و لذت بردن از زیبایی‌های خلقت که خداوند در اختیارمان قرار داده است، اعم از رفتن به جنگل، کوه، دشت، دریا، کویر و امثالهم صورت می‌گیرد و انسان با دیدن مناظر طبیعی الهی به آرامش خاصی دست می‌یابد. در این سفرها فرار و فرودها و مسائل مختلفی وجود دارد که باید با مشارکت و تقسیم کار جمعی به حل آن‌ها نائل شد. این نوع گردشگری بهترین فرصت برای ایجاد همدلی با جوانان و ورود به قلب آن‌هاست. گفتگوهای حکمت‌آموز و ایجاد شور و نشاط و مطایبات حلال در این راستا عمق نفوذ بیشتری را برایمان ایجاد می‌کند.

۵-۶. اردوهای جهادی

می‌توان در یک کلمه گفت که مهم‌ترین هدف برگزاری اردوهای جهادی سازندگی است. آغاز این سازندگی ساختن خود است؛ به عبارت دیگر اولین هدف اردوی جهادی خودسازی است؛ یعنی می‌سازیم تا ساخته شویم؛ همان‌طور که برترین جهادها جهاد اکبر در معرکه نفس است. این گذر از خود و اجابت حق بزرگ‌ترین و مقدس‌ترین غنیمتی است که از این سفر برای آدمی می‌ماند.

در طی این سفر، تذکر و همیاری به یکدیگر در پیمودن پلکان رشد و کمک به دیگران برای ساختن فضای فرهنگی و مذهبی محیط نیز حاصل می‌آید. در کنار این مزایا، رسالتی بر دوش جهادگران است و آن توسعه فرهنگ محرومیت‌زدایی در بین جوانان و ایجاد روحیه سازندگی و امید در مردم منطقه است. یکی دیگر از اهداف جهادی نیز سازندگی عمرانی، فرهنگی، علمی و بهداشتی در منطقه است. در اردوی جهادی، جوانان و دانشجویان با وضعیت زندگی یک منطقه محروم کشور در ابعاد مختلف فرهنگی، اعتقادی، معیشتی و بهداشتی و... آشنا می‌شوند و از طریق تلاش مخلصانه برای سازندگی در آن منطقه در آن ابعاد، می‌کوشند خود را ساخته، رضوان الهی را کسب کنند.

۷. شرکت‌دادن جوانان در تصمیم‌گیری‌های مسجد

جوانان دارای افکار جدید و نویی هستند که وقتی در موقعیتی قرار می‌گیرند که از نظرهای آنان به‌نحو مطلوبی استفاده شود، حس مشارکت و حضور گرم‌تری از خود نشان می‌دهند؛ لذا لازم است جوانانی که دارای فکر و طرح و برنامه هستند، در جلسات تصمیم‌گیری در مسجد حضور داشته باشند. اگر در موضوعات مهم با دعوت جمع زیادی از مردم و جوانان به‌صورت مشارکتی به تصمیم برسیم، احساس مسئولیت و تعهد محکم‌تری برای پیگیری و به نتیجه رساندن آن بین همه وجود خواهد داشت.

۸. برگزاری کلاس‌های آموزش رایانه

بعضی از برنامه‌ها توسط کانون فرهنگی مسجد یا پایگاه مقاومت مسجد هماهنگ می‌شود و به اجرا درمی‌آید. حضور روحانی در این برنامه‌ها و برقراری تماس با جوانان، موجبات افزایش ارتباط و جذب آن‌ها را به متن برنامه‌های مسجد فراهم می‌کند.

۹. برگزاری کلاس نئاتر و تعزیه

تعدادی از جوانان به برگزاری چنین کلاس‌هایی علاقه‌مندند و با شور و اشتیاقی

وصف‌نشدنی در آن‌ها شرکت می‌کند و نقش‌های خوبی را هم به اجرا درمی‌آورند. از این ظرفیت در قالب تعزیه و تئاترهای مذهبی می‌توان بهره‌مند شد.

۱۰. برگزاری برنامه‌های هیجان‌انگیز

(مانند بردن جوانان به میدان تیر با هماهنگی پایگاه مقاومت مسجد) جوانان نیازمند تخلیه هیجانات خود از طریق مثبت و کنترل‌شده هستند. برنامه‌های متنوعی که پایگاه مقاومت مسجد می‌تواند در این راستا با هماهنگی روحانی مسجد انجام دهد، بسیار خوب و لازم است. کوه‌پیمایی، رزم شبانه، آموزش آمادگی‌های دفاعی، تیراندازی، ایست و بازرسی، ورزش‌های رزمی از جمله این برنامه‌هاست.

۱۱. گروه‌های مرجع

گروه مرجع آن گروهی است که عقاید، اعمال و رفتارهایش مورد توجه، اعتماد و عمل اعضای خودش یا سایر کسانی است که احتمالاً در آن گروه حتی عضویت ندارند؛ برای مثال برای پیروان مذهبی معین، پیشوایان دینی، گروه مرجع به حساب می‌آیند یا برای اعضای فلان حزب سیاسی، رهبران حزب به سبب اندیشه و عملکردشان گروه مرجع محسوب می‌شوند. به‌طور کلی گروه‌های پزشکان، مهندسان، روحانیان، روزنامه‌نگاران، ورزشکاران، استادان دانشگاه، دانشجویان معترض، نویسندگان، سینماگران، خوانندگان و ده‌ها گروه دیگر را می‌توان نام برد که می‌توانند بسته به موقعیت و شرایط اجتماعی خود در جایگاه «گروه مرجع هویت‌ساز» مورد توجه جامعه قرار گیرند (ربانی، ۱۳۸۱).

گروه مرجع لزوماً گروهی نیست که فرد بدان تعلق داشته باشد؛ اما به‌رحال در آرزوی عضویت یا تداوم عضویت خویش در آن است (ساروخانی، ۱۳۷۰). باید دانست که گروه‌های مرجع همواره نقش مثبت ایفا نمی‌کنند؛ چه‌بسا یک گروه برای بخشی از جامعه گروه مرجع به حساب آید، ولی برای بخش دیگری از جامعه یک دشمن تلقی شود (شریف‌زاده، ۱۳۹۴). حال باید بررسی کرد که

گروه‌های مرجع جوانان ما در وضعیت کنونی، چه نسبتی با مسجد دارند. آیا حضور در مسجد برای آن‌ها اولویت زندگی است؟ چند بار در طول یک هفته در مسجد حاضر می‌شوند؟ در گفتگوهای خود به صورت مستقیم یا غیرمستقیم به این موضوع اشاراتی دارند؟ آیا خاطراتی به جز رأی دادن از حضور در مساجد دارند؟ از این نیروی عظیم می‌توان به صورت غیرمستقیم در جذب جوانان به سمت مسجد استفاده کرد. جوانان هر قدر شاهد حضور افراد مؤثر و ذی نفوذ در مسجد باشند، برای حضور در مسجد شور و اشتیاق بیشتری خواهند داشت. لازم است به شکل‌های گوناگون و متنوع در جذب جوانان از پتانسیل گروه‌های مرجع ملی و محلی بهره‌برداری لازم را به عمل آوریم.

۱۲. اخلاق و رفتار شایسته اهل مسجد

خدای متعال در قرآن کریم در آیاتی که امر به اقامه نماز فرموده، امر به مسائل اخلاق فردی و اجتماعی نیز نموده است؛ مانند این آیه: «بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَ ذِي الْقُرْبَىٰ وَ الْيَتَامَىٰ وَ الْمَسَاكِينِ وَ قُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَ أَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَ آتُوا الزَّكَاةَ: به پدر و مادر و خویشان و یتیمان و بینوایان احسان کنید و با مردم به زبان خوش سخن بگویید و نماز را برپا دارید و زکات بدهید» (بقره: ۸۳). می‌توان از این همنشینی به اهمیت بالای اخلاق نمازگزار پی برد؛ چراکه برخی از عوامل دوری جوانان از مسجد را می‌توان بدزبانی، بدقولی، بدعهدی، گران‌فروشی، رسیدگی نکردن به فقرا، اشرافیت و... نمازگزاران دانست.

گاهی اوقات عملکرد مسجدیان مانعی می‌شود بر ارتباط مؤثر جوانان با مسجد. اگر سلوک اجتماعی برخی از اهل مسجد از خودساختگی برخوردار نیست و همین عاملی می‌شود تا دست به کارهایی بزنند که خلاف مرآت یک مسجدی است. این عملکرد بیرونی یک نمازگزار است که نمایانگر شخصیت دینی اوست؛ لذا جوانانی که شاهد و ناظر رفتارهای اجتماعی او هستند، تصوّر می‌کنند همه اهل مسجد در اجتماع بی‌اخلاق یا بی‌مرآت هستند. جوانان هنگامی که دوگانگی را در برخورد برخی از مسجدیان می‌بینند، به مسجد و مسجدی بدبین می‌شوند و

چه بسا مسجد را به همین دلیل ترک می‌کنند.

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «مَعَاشِرَ الشَّيْعَةِ كَوْنُوا لَنَا زِيناً وَ لَا تَكُونُوا عَلَيْنَا شَيْناً قُولُوا لِلنَّاسِ حُسْناً أَحْفَظُوا أَلْسِنَتَكُمْ وَ كَفُّوْهَا عَنِ الْفُضُولِ وَ قَبِيحِ الْقَوْلِ: ای گروه شیعه زینت ما باشید و زشتی ما نباشید. با مردم خوش‌زبانی کنید و زبان خود را نگه دارید و از زیاده‌گویی و بدگویی بازش دارید» (صدوق، ۱۳۷۶ ق، ص ۴۰۰).
اهل مسجد باید هر یک مبلغی برای مسجد باشند، نه اینکه اعمال و رفتارشان با غیرمسجدیان یکسان باشد. نمازگزار مسجدی، مؤمنی که محبوب پروردگار است (کلینی، ۱۴۲۹ ق، ج ۶، ص ۶۵۴)، باید بهترین باشد و بااخلاق زیبای خود، کوچک و بزرگ را چونان آهنربا به خود جذب کند و عاملی برای مسجدی‌شدن دیگران نیز باشد. توصیه امام کاظم (علیه السلام) به مؤمنان این است: «فَتَرَيُنَا لَهُمْ بِمَا قَدَرْتُمْ عَلَيْهِ: تا می‌توانید در میان مردم آراسته و آبرومند باشید» (کلینی، ۱۴۲۹ ق، ج ۱۳، ص ۱۰۹ به نقل از: بهشتی، ۱۳۹۴).

۱۳. بعد مسافتی مسجد

متأسفانه در برخی نقاط شهرها در فواصل طولانی فاقد مسجد است و این امر دسترسی آسان مردم و جوانان محل را به مسجد با دشواری روبرو می‌کند و بالطبع حضور آن‌ها در مساجد کاهش می‌یابد؛ بنابراین بسیاری از ساختمان‌های جدید از نزدیکی به مسجد محروم می‌شوند و دوری به مسجد سبب می‌شود تا آنان کمتر امکان حضور در مسجد را داشته باشند. این بُعد مسافت میان مسجد و مجتمع‌های مسکونی، سبب ضعف ارتباط مؤثر جوانان با مسجد است؛ چراکه هر چه مسجد به اماکن تجمع مسلمانان نزدیک‌تر و دسترسی به آن راحت‌تر باشد افراد بهتر می‌توانند خود را به خانه خدا برسانند.

۱۴. معماری سنتی و منظم مسجد

معماری با روح و روان و شادابی و افسردگی انسان‌ها ارتباطی مستقیم دارد و عاملی فوق‌العاده اثرگذار است. آیا تا به حال توجه کرده‌اید که وقتی از کشوری

به کشوری، شهری به شهری، خیابانی به خیابانی، ساختمانی به ساختمانی یا به‌طور کلی وقتی از فضایی وارد فضای دیگری می‌شوید، این تغییر موقعیت به شما چه احساسی را القا می‌کند؟ حس شادابی و پرنرژی بودن، غم و اندوه، غرور و افتخار عظمت و بزرگی، حقارت و کوچکی، کنجکاوی و... این همه تأثیر روانی فضا روی انسان است و معماری، هنر سامان‌دهی فضا.

وقتی معمار روی کاغذ خط می‌کشد و تصویری مجازی از فضایی حقیقی را روی دو بُعد کاغذ ترسیم می‌کند، وقتی معمار فرایند ساخت هراثر معماری را هدایت می‌کند، پا در عالمی می‌گذارد که عالم روحيات و خلیقات انسانی است؛ پا در مسیری می‌گذارد که به جزئی‌ترین احساسات و عواطف بشری می‌رسد. فرقی نمی‌کند که معمار، یک خانه مسکونی می‌سازد یا یک فضای عمومی یا اینکه یک شهر را طراحی و سامان‌دهی می‌کند. معماری محدود به ساختمان نیست؛ به در و دیوارها و فضای سبز کوچک و خیابان‌ها هم مربوط می‌شود. معماری در تمام لحظه‌های زندگی با روح و روان انسان‌ها ارتباط دارد و در صورت توجه علمی و اصولی، می‌توان با قاطعیت کامل گفت که معماری خوب با همه زیرشاخه‌هایش یکی از عوامل مهم برای داشتن جامعه‌ای فعال و پویا همراه با شهروندانی شاد و پرنرژی است (شریعت‌رضوی، ۱۳۹۱).

معماری مسجد باید به سبکی جذاب و باصفا باشد؛ چراکه مسجد جایگاهی است برای اتصال مخلوق با معبود. پس باید فضای مسجد از زیبایی و عظمت خاصی برخوردار باشد. در ساخت مسجد باید حیاط وسیع در نظر گرفته شود تا گاهی اوقات نمازگزاران در آن قدم بزنند و یا به صحبت بپردازند و همچنین امکان بازی کودکان و جمع‌شدن جوانان برای کارهای مختلف وجود داشته باشد؛ از این‌روست که لازم است متولیان فضاهای پیرامونی شبستان را بسیار باشکوه ساخته و حیاط آن را زیبا به همراه گل و درخت‌کاری و تعبیه حوض و فواره طراحی کنند. اگر مسجد از معماری مناسبی برخوردار نباشد، جذابیت‌های لازم را برای حضور جوانان نخواهد داشت و حضور جوانان در مسجد کم‌رنگ‌تر خواهد شد. استفاده از کاشی‌کاری‌های زیبا، بهره‌بردن از رنگ‌های مناسب و جذاب و نیز

نورپردازی مناسب در ایجاد فضایی معنوی می‌تواند دخیل باشد (بهشتی، ۱۳۹۴). از آنجایی که انسان موجودی تک‌بعدی نیست و به‌صورت فطری به جمال و نوآوری گرایش دارد، باید بکوشیم تا با تکیه بر تجارب، تفکرات، روحیه زیباشناسانه و تجلی معنویت به خلق اثری سرشار از مفاهیم و مضامین معنوی در ساحت و ساختاری مادی دست یابیم. تقلید طراحان از ظواهر و عناصر معماری گذشتگان و بی‌توجهی آنان به لایه‌های معنوی و معرفتی، باعث شده است تا نتوانند با نیازهای انسان امروز همگام گردند. واعظ‌زاده اسدی و رئیسی (۱۳۹۳) در پژوهش خود با عنوان «بررسی عوامل کالبدی مؤثر بر شکل‌گیری حس معنوی در مساجد» که با هدف بررسی رابطه کیفیت عناصر کالبدی مساجد و میزان ایجاد حس معنوی و نیز ارزیابی عوامل مؤثر بر تمایل به تغییر کالبد مساجد به انجام رسید، به این نتیجه رسیدند که بین سن و تمایل به تغییر کالبد مساجد همبستگی معنادار وجود ندارد و در مقابل بین تحصیلات و میزان تمایل به تغییر کالبد مساجد همبستگی معنادار و مثبت وجود دارد.

ذکر تجربه‌های تبلیغی جذب جوانان به مسجد

در این بخش به ذکر تجربه‌های عملی تعدادی از روحانیان که با تعامل اثرگذار و جذاب خود، منجر به جذب نوجوانان و جوانان به مسجد و فعالیت‌های دینی شده‌اند، می‌پردازیم.

۱. یکی از روحانیان نقل می‌کرد که یکی از نوجوانان در هنگام کمک‌کردن در آبدارخانه، سینی پر از لیوان از دستش لیز می‌خورد و همه لیوان‌ها روی زمین ریخته، با صدای بلندی می‌شکند. تعدادی از اهالی مسجد سراسیمه به آبدارخانه می‌روند و با حالت تندی و ناراحتی وی را سرزنش می‌کنند که چرا دقت کافی نکرده است و اگر این کار را بلد نیست، بهتر است کمک نکنند؛ کمک‌نکردن بهتر از این است که خسارت بزنند. روحانی وقتی فضا را منفی و خیلی سنگین می‌بیند، او را صدا می‌کند. نوجوان فکر می‌کند که او هم می‌خواهد با وی تندی کند؛ ولی روحانی با ایشان خیلی گرم و صمیمانه برخورد می‌کند و از وی

می‌خواهد همکاری بیشتری در امور مسجد داشته باشد؛ از جمله به وی می‌گوید که مکبر نماز جماعت شود؛ ولی نوجوان چون این کار را بلد نیست، استنکاف می‌کند. روحانی خودش در یکی، دو روز این کار را به وی آموزش می‌دهد و او را مکبر قرار می‌دهد. حالا پس از چند سال که از آن واقعه گذشته است، وی یکی از مسجدی‌های فعال است و مسئولیت آموزش مکبرهای مسجد و جذب نوجوانان را برای امور مختلف بر عهده دارد.

۲. یکی از روحانیان نقل می‌کرد که برای اردوی جهادی به همراه یک گروه ده نفری به یک منطقه محروم اعزام شدیم. روز اول سه نفر از نوجوانان را که در آن حوالی بودند، صدا کردم و از آن‌ها خواستم با هم فوتبال بازی کنیم. حدود یک ساعت که بازی کردیم، برای استراحت نشستیم و در فرصت استراحت با طرح سؤالات و ایجاد کنجکاوی در ذهن ایشان وارد شدم؛ البته استفاده از لطفه هم چاشنی کار بود که احساس خوب و مفرحی را برای آن‌ها در پی داشت. بعد با هم یک ساعت دیگر فوتبال بازی کردیم. فردای آن روز دیدم ده نفر از نوجوانان جوانان برای بازی فوتبال آمده بودند. از روش روز قبل استفاده کردم، ولی نزدیک ظهر گفتم می‌خواهم برای اقامه نماز به مسجد بروم و هر کسی که تمایل دارد با هم برویم. بیشترشان با من آمدند و توانستم این ارتباط ایجادشده را به مسجد منتقل کنم و بعد از آن قرارها در مسجد گذاشته می‌شد و برنامه‌هایمان هم در مسجد برگزار می‌گردید.

۳. در یکی از برنامه‌های گروهی، یکی از افراد حاضر نظری داد که دیگران او و نظرش را به تمسخر گرفتند. جوان از جا بلند شد و با تندی در حال ترک جلسه بود که به دنبالش رفتم و از او خواستم در جلسه بماند؛ سپس از همین منظر و بررسی اختلاف نظرها و طبیعی بودن تفاوت در تفکر با جمع آن‌ها وارد بحث شدم تا افراد بتوانند ضمن داشتن سلايق مختلف، یکدیگر را دوست داشته باشند و پذیرای هم باشند. این بحث منطقی ما چند جلسه طول کشید، ولی نتیجه‌اش بسیار مفید بود و بچه‌ها یاد گرفتند به خاطر اختلافات فکری در مقابل همدیگر قرار نگیرند و احترام همیشگی به هم را حفظ کنند، هرچند نظرشان با هم فرق

داشته باشد. ما می‌توانیم همفکر نباشیم، ولی همدیگر را دوست داشته باشیم.

۴. یکی از جوانان که با منش اخلاقی یک روحانی جذب مسجد شده بود، این‌گونه تعریف می‌کرد که بار اول که روحانی را دیدم، در خیابانی در نزدیکی‌های مسجد بود. از کنار من در حال رد شدن بود که کنارم ایستاد و سلام و احوال‌پرسی گرمی کرد. من با سردی جوابش را دادم؛ بعدش رفت. این حرکت او چند روز بعد که در آن حوالی بودم، تکرار شد. بعد از چند هفته که برای بار سوم وی را دیدم، تولد یکی از امامان بود؛ بعد از احوال‌پرسی به من شیرینی تعارف کرد و از من خواست که اگر فرصت دارم، برای کمک در توزیع شیرینی‌ها به مسجد بیایم. من هم که از حسن برخوردش خوشم آمده بود، قبول کردم. پس از انجام کار صدای اذان بلند شد. با وجود اینکه از کودکی نماز می‌خواندم، سال‌ها بود که نماز را ترک کرده بودم؛ ولی دچار رودربایستی شدم و برای اقامه نماز در مسجد ماندم. پس از نماز آن روحانی به سراغ من آمد و شروع به صحبت با گرمی و خلوص خاصی نمود و احساس انرژی و نشاط خاصی در من ایجاد شد. به او اعتماد کردم و شبهات دینی را که مانع حضورم در مسجد شده بود، آرام‌آرام با او در میان گذاشتم. تلاش نکرد به سرعت به همه آن‌ها جواب دهد؛ بلکه گفت: با هم بررسی می‌کنیم و مورد به مورد پیش می‌رویم، کاملاً بی‌طرفانه. از آن به بعد هر روز یک ساعت با هم گفتگو می‌کردیم و بدون اینکه بخواهد چیزی را به زور به من بقبولاند، تلاش می‌کرد در کنارم باشد و با هم به بررسی مسئله بپردازیم و با هم مسیری را که او طی کرده بود، طی کنیم. از روش او خیلی خوشم آمد. انتظار داشتم همان روز اول بنشیند و برایم دلیل بیاورد و من هم رد کنم و او به راه خودش و من به راه خودم بروم؛ ولی این کار را نکرد؛ بلکه به کندی و آرامی و با روشی درست مرا جذب خودش و بعد هم جذب حضور و فعالیت در مسجد کرد.

۵. صدای من خیلی خوب نبود و به همین دلیل با وجود اینکه دوست داشتم مولودی بخوانم یا در هیئت مداحی کنم، دیگران مانع من می‌شدند. یک بار بر سر این موضوع که چرا میکروفون را به من نمی‌دهند و اجازه نمی‌دهند من هم بخوانم، دعوای بدی کردم و گفتم که دیگر به مسجد نخواهم آمد؛ در حال

خروج از مسجد بودم که روحانی مسجد که حرف مرا شنیده بود، به سراغم آمد و از من خواست فردای آن روز قبل از نماز ظهر به مسجد و نزد او بروم تا با هم صحبت و راهی پیدا کنیم. فردای آن روز چون ناراحت بودم، اصلاً به مسجد نرفتم. عصر بود که دیدم روحانی مسجدمان به در منزل ما مراجعه کرده و جویای من شده است. خیلی شرمنده شدم و از ایشان خواهش کردم داخل تشریف بیاورند. بعد که آمدند، قرار شد با هم تمرین کنیم و خودشان شروع کردند. مدتی از تمرین ما گذشته بود که در یکی از مراسم‌های مسجد، خودشان پشت میکروفون از من خواستند که مولودی بخوانم. پس از اجابت درخواست ایشان و اجرای نسبتاً خوبم، مردم هم خوششان آمده بود و به همین دلیل من هم جذب مسجد شدم و هیچ‌وقت مسجد را ترک نکردم.

۶. یکی از روحانیان نقل می‌کرد که من در مسیری که می‌روم، هر وقت جوانی را می‌بینم، سعی می‌کنم با او با روی خوش و به گرمی احوال‌پرسی کنم. در مسیرهای منتهی به مسجد بر شدت این کار خودم اضافه می‌کنم و اگر چند نفر دور هم باشند، به سراغشان می‌روم و با زبان خوش و با لبخند می‌گویم: سلام جوونا. این کارم پس از گذشت چند هفته برای آن‌ها تبدیل به یک صورت خوش از رابطه شده است و الان قبل از اینکه من به آن‌ها برسم، با دیدن من می‌گویند: سلام حاج‌آقای جوونا.

در برقراری این ارتباط هم به هیچ چیزی از تیپ و ظاهرشان توجهی نکرده‌ام و با همه و بدون توجه به ظاهر و لباسشان، به گرمی و صمیمانه برخورد نموده‌ام. پس از گذشت حدود سه ماه، تعداد جوانان حاضر در مسجد ما که در روزهای اول انگشت‌شمار بود، حالا به اکثریت مسجد تغییر یافته است. جوانان ما دوست دارند ما به سراغشان برویم و با آن‌ها حرف بزنیم. اگر ما دور خودمان را حصارکشی کرده باشیم و بی‌توجه به آن‌ها در رفت‌وآمد باشیم و منتظر بنشینیم که حتماً آن‌ها به سراغ ما بیایند، آن‌ها هم بی‌توجه به ما، در رفت‌وآمد خودشان خواهند بود؛ اما اگر گام اول را برداریم، قطعاً از طرف آن‌ها چند گام به سوی ما برداشه خواهد شد. هر کس مخالف اثربخشی این نوع رابطه مفید و اثرگذار است، کافی

است امتحانش کند تا پس از چند روز، آثار معجزه‌آسای آن را در تغییر مخاطبان و به‌ویژه جوانان و جذب حداکثری آن‌ها ببیند.



فصل دهم: اصول و فنون مشاوره
مؤثر در تعامل با جوانان

امروزه با توجه به پیچیده‌تر شدن زندگی و حساسیت روزافزون نقش‌ها و وظایف تربیتی، هنگامی نقش یک مبلغ مذهبی به‌خوبی و شایستگی ایفا می‌شود که وی با حرفه مشاوره به‌صورت عمومی و یا دست‌کم در حد امدادهای اولیه آشنا باشد تا در برقراری ارتباط مؤثر با جوانان و رویارویی با مراجعان خویش، به‌تناسب شرایط و امکانات، بتواند از اصول و فنون مشاوره بهره‌برداری کند. بسیار پیش آمده است که یک راهنمایی و مشاوره ساده، به‌حسب نقشی که در پیشگیری از عوارض و مشکلات روانی، تربیتی، رفتاری دارد، به‌مراتب از هرگونه اقدام درمانی بهتر و مفیدتر بوده است. آشنایی با اصول و فنون مشاوره، حتی در بهینه‌سازی شرایط تبلیغ و بهره‌برداری از فرصت‌ها و امکانات تبلیغی بسیار مؤثر است (رهنمایی، ۱۳۹۱).

داشتن یک زندگی بهتر با آرامش، محصول برنامه‌ریزی درست و تنظیم روابط و تعامل‌ها در تمام جنبه‌ها و با همه افراد مرتبط در زندگی است. علوم مختلفی همچون رشته‌های علوم پزشکی، رشته‌های علوم فنی و مهندسی و رشته‌های علوم انسانی، به‌ویژه مشاوره و روان‌شناسی به کمک ما می‌آیند تا زندگی را با آسایش و رفاه بهتر و بیشتری تجربه کنیم. برنامه دین هم در راستای زندگی

بهرتر به خوبی قابل مشاهده است. در دنیا نیز متخصصان گوناگون مانند رهبران دینی و کارشناسان رشته‌های مختلف در صدد ارائه طرحی مناسب برای بهره‌وری از روزهای زندگی هستند.

یکی از دلایل مراجعه به مشاور، آگاهی از فنون موفقیت و راز و رمزهای پیدا و پنهان آن است. امروزه افراد زیادی سراغ مراکز مشاوره را می‌گیرند تا از توانایی‌های خود باخبر شوند و برای شکوفایی آن برنامه‌ریزی کنند. در مشاوره ثابت شده است که هر فردی توانایی منحصر به فرد خودش را دارد که با شناسایی آن می‌تواند زندگی خود و دیگران را متحول کند. برای شناخت چنین گنج‌های نهانی در وجود خود، نیازمند بهره‌مندی از دانش مشاوره و روان‌شناسی و دیگر علوم یاری‌دهنده در استعدادیابی و کشف زوایای گوناگون شخصیت خویش هستیم.

چنانچه در خودیابی نیازمند یاری هستید، زمان مراجعه به متخصص مشاوره رسیده است. ممکن است اطلاعات زیادی داشته باشید، اما معنایش این نیست که توانایی زیادی هم دارید. کسی که ساعت‌ها به مطالعه خلبانی می‌پردازد، نمی‌تواند مدعی توانمندی در خلبانی باشد و هدایت هواپیما را به دست بگیرد. در زندگی فردی، تحصیلی، حرفه‌ای، خانوادگی و اجتماعی هم شاید اطلاعات زیادی به دست آورده باشیم، ولی برای اجرایی ساختن آن‌ها نیازمند پیوست کردن توانایی تازه‌ای هستیم تا بتوانیم از دانستنی‌های خود بیشترین سود را ببریم. یکی از دلایل مراجعه به مشاوره، مهارت‌افزایی در زمینه مطالعه، زندگی مسالمت‌آمیز با هم‌اتاقی، نحوه تعامل با دیگران، مدیریت زمان و مانند آن است که بخش زیادی از فعالیت‌های مشاوره‌ای را به خود اختصاص می‌دهد (اخوی، ۱۳۹۴).

مشاوره در واقع یک جریان است؛ جریانی از فعالیت‌های شناختی، تشخیصی و رفتاری که مشاور ضمن دعوت دیگران به همکاری و همراهی، مسئول سامان‌بخشیدن به آن جریان است؛ بدین ترتیب می‌توان تأکید کرد که مشاوره یک فرایند است. برای دریافت مفهوم روشن‌تری از مشاوره، این تعریف را می‌توان ارائه کرد که «مشاوره فرایند پویایی است که طی آن، مشاور بر اساس اصول

ارتباطات انسانی معنادار و با تکیه بر مهارت‌ها و تجربه‌های سودمند، به برقراری ارتباط با مراجع پرداخته، به وی فرصت می‌دهد که به راحتی و با آرامش خاطر، مسئله، مشکل و یا رفتار نابهنجار خود را مطرح نماید».

فرایند یادشده، امر مصاحبه‌یاورانه را سامان بخشیده، زمینه را برای تشخیص و رفع مشکل و یا درمان نابهنجاری مراجع فراهم می‌آورد. قابل توجه اینکه پاسخ مقتضی و قانع کننده، رفع مشکل به‌طور کامل و یا درمان اختلال و نابهنجاری به‌طور اساسی، منوط و مشروط به عواملی از جمله نظارت مستمر بر روند تشخیص، ارزیابی، پاسخ‌دهی، مشکل‌زدایی و سامان‌دهی ادراک، رفتار و روان مراجع است. با این بیان باید گفت: مشاوره، حرفه‌ای است که مستلزم خدماتی راهبردی، کاربردی، سامان‌بخش و یاورانه است (رهنمایی، ۱۳۹۱).

مشاوره برای پیشگیری

همه ما می‌دانیم که پیشگیری بهتر از درمان است و علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد، ولی تعداد کمی از ما به سوی برنامه‌های پیشگیرانه می‌رویم؛ مثلاً ممکن است نشانه‌هایی از افت تحصیلی در ما آشکار شده باشد، تمرکز نداشته باشیم، انگیزه پیشرفت ما به خوبی ترم اول نباشد و خیلی از مشکلات دست‌وپاگیر دیگر که اجازه حرکت به سوی اهداف را به ما نمی‌دهد؛ باین حال عده‌ای آن قدر تعلل می‌ورزند تا با دیدن کارنامه تحصیلی و مشروط‌شدن، تازه به فکر حل مسئله بیفتند؛ در حالی که قانون پیشگیری به ما می‌گوید: با بروز اولین نشانه‌ها، از پیشرفت آن جلوگیری کن و با گام‌هایی استوار و مطمئن، به سرزمین آینده قدم بگذار. حتی برای مبتلانشدن به برخی از مشکلات هم لازم است سطح اطلاعات خود را افزایش دهیم و بررسی روان‌شناختی مناسبی از خود داشته باشیم تا زمینه دردهای بعدی به وجود نیاید.

امروزه در مراکز مشاوره، زن و شوهرهای جوانی رفت‌وآمد می‌کنند که یک هدف دارند: می‌خواهیم همیشه عاشق بمانیم؛ چگونه از بروز آسیب‌ها در زندگی مشترک خود جلوگیری کنیم؟ دانشجویان در آستانه ازدواج، وقت کافی صرف

می‌کنند تا با انتخابی بهتر، از بروز خطر پیشگیری نمایند و سرمایه‌گذاری عاطفی و عقلانی خود را برای زندگی آینده ایجاد کنند.

مشاوره برای درمان

درمان واژه‌ای است که وقتی درباره مشکلات روحی و عصبی به کار گفته می‌شود، خیلی همگون و جالب به نظر نمی‌رسد و مقاومت روانی ما را با ترس از برچسب روانی شدن به همراه دارد؛ به همین دلیل اقدام به درمان به کمک یک متخصص به تأخیر می‌افتد و عوارض ناشی از آن خود را نمایان می‌کند. بیمارهای شایع روان‌شناختی مانند افسردگی، اضطراب، وسواس و مانند آن، دارای نشانه‌های روشنی هستند که وقتی شدت می‌یابند و زمان طولانی هم فرد دچار آن باشد، مراجعه به درمانگر ضرورت جدی‌تری می‌یابد.

فردی که در حال ابتلا به افسردگی است، منفی‌باف می‌شود، امیدش را از دست می‌دهد، تمایل به ارتباط گرفتن با منابع عاطفی خود را ندارد، در سیستم تغذیه و خواب او اختلالاتی بروز می‌کند، رغبت‌ها و تمایل به لذت بردن از زندگی را از دست می‌دهد یا کم‌رنگ می‌شود، فعالیت‌های سودمندش کاهش می‌یابد و به سمت پوچی حرکت می‌کند، به شدت احساس تنهایی و رهاشدگی می‌نماید. چنانچه این علائم در یک نفر بروز کند، حتماً باید با مراجعه به مشاور، وضعیت خود را با بررسی‌های علمی مشخص سازد.

ممکن است سطح افسردگی که به درجات خفیف، متوسط و شدید دسته‌بندی می‌شود، الان در مرحله‌ای باشد که با چند فن ساده و تغییرات جزئی قابل حل باشد، ولی چنانچه به آن بی‌توجهی شود، نیاز به دارودرمانی یا فاصله گرفتن از پیشرفت تحصیلی هم به درمان اضافه می‌شود و پیچیدگی حل آن را با خود خواهد داشت؛ از این رو به گمان اینکه نکند دیگران مرا فردی بیمار تصور کنند، خود را از نعمت سلامت روحی محروم نکنید. در جایی می‌خواندم که فردی از ترس حرف دیگران که او را عینکی صدا می‌زنند، از عینک استفاده نمی‌کرد تا اینکه روزی به دلیل ضعف بینایی، چاله زیر پایش را ندید و پایش شکست. از

آن به بعد دوستانش او را چلاق صدا می‌کردند. حکایت ما در تمام وقت‌هایی که نیازمند درمانیم ولی سرسختی نشان می‌دهیم، حکایت این فرد است که می‌توانست با تدبیری عاقلانه از بروز یک مشکل جدی جلوگیری نماید (اخوی، ۱۳۹۴).

به چه کسی مراجعه کنیم؟

مردم باید بدانند که در بحث مشاوره‌های روانی، در چه شرایطی و به کدام یک از متخصصان زیر مراجعه کنند:

راهنما: کسی است که با داشتن اطلاعاتی مفید می‌تواند در شفاف‌سازی مسائل افراد و ارائه بعضی اطلاعات در حل اولیه مسائل و پیشگیری از بروز مسائل به ما کمک کند. راهنما به ما کمک می‌کند که بفهمیم به چه تخصص و کارشناسی نیاز داریم و نزد چه کسی باید برویم. گاهی با معرفی چند کتاب چنین کمکی فکری‌ای را به ما می‌دهد یا فردی ممکن است نیازمند راهنمای مذهبی برای مسائل شخصی‌اش باشد که به کارشناس آن مراجعه می‌نماید.

مشاور: کسی است که تحصیلات تخصصی در رشته مشاوره و امور تربیتی دارد. در مسائل مشخصی مانند خانواده، تربیت، مهارت‌های زندگی، ازدواج، امور تحصیلی، امور شغلی، کمک به افراد در معرض خطر مثل فرزندان خانواده‌های معتاد و مانند آن می‌توانید به او مراجعه نمایید. مشاور در تشخیص بهنگام نشانه‌های مسئله، جلوگیری از تعمیق مسئله و بازتوانی و توانمندسازی فرد، کمک شایان توجهی به وی می‌کند. مخاطب مشاور، انسان‌های معمولی و عادی جامعه هستند که به‌صورت مقطعی دچار بحران‌های عاطفی، تعارض‌های درونی، تنش در زندگی و یا بحران تصمیم‌گیری می‌شوند. هدف مشاور کمک به ایجاد و حفظ آرامش در افراد است و پس از مراجعه و تعامل برای حل یک مسئله، در نهایت رسیدن مراجع به خودرهبیری از اهداف مهم و پنهان اوست.

روان‌شناس بالینی: فردی است که تحصیلات تخصصی روان‌شناسی بالینی دارد و می‌تواند به افراد مبتلا به افسردگی، اضطراب، وسواس، اختلالات شخصیت و

مشکلات عمیق عاطفی و شخصیتی کمک و آنها را درمان نماید. کسانی که نیازمند بازسازی عمیق شخصیتی هستند و ارتباط عادی خود را با دنیا از دست داده یا در این فرایند دچار اختلال شدیدی شده‌اند، نیازمند دریافت خدمات روان‌شناسی بالینی‌اند.

روان‌پزشک: پزشکی است که در دوره تخصصی روان‌پزشکی تحصیل کرده و یک فارماکولوژیست یا دارودرمانگر است. روان‌پزشک، روان‌شناس نیست؛ بلکه تخصص او تجویز دارو برای کسانی است که در خصوص بخش اندکی از مسائل روانی‌شان نیازمند دریافت دارویی هستند. در طول مدتی که فرد دارو را مصرف می‌کند، لازم است به صورت گروهی، یک روان‌شناس بالینی هم با وی کار کند تا پس از قطع مصرف دارو، اصلاح شناختی هم در فرد حاصل شود؛ وگرنه صرفاً مصرف دارو نمی‌تواند تفکر و شناخت جدیدی برای فرد به وجود بیاورد و او را از نظر روانی به آرامش لازم برساند.



هرم ارجاع

هر یک از این متخصصان، با تشخیصی که روی مسئله می‌گذارند، به مراجع خود کمک می‌کنند تا به راه‌حل مناسب دست یابند. همچنین اگر نیاز به مراجعه به فرد دیگری بود، با تعهد حرفه‌ای که در این افراد وجود دارد، معرفی

به متخصص دیگر انجام می‌شود. بر اساس هرم ارجاع که تصویر آن در بالا ترسیم شده است، همه مردم در محدوده خدمات راهنمایی و در سطح اولیه هرم قرار دارند؛ یعنی همه مردم نیاز دارند در ارتباط با مسائل مختلف حوزه روانی، برای زندگی مطلوب، کاهش تنش‌ها، افزایش رضایت از زندگی و رشد و ارتقای سلامت روان خود، اطلاعات هدایت‌گرانه و پیشگیرانه‌ای را دریافت نمایند که این امر توسط راهنما محقق می‌شود.

در سطح دوم، مشاوره قرار دارد و تعداد کمتری از مردم به آن راه می‌یابند؛ این مردمان کسانی هستند که بر اساس اطلاعات دریافتی در حوزه راهنمایی، مسائلمان حل‌وفصل نمی‌شود و نیازمند دریافت اطلاعات بیشتری در حوزه مشاوره و حل‌وفصل تعارضات و ناسازگاری‌های خود هستند. در این سطح مشاور متخصص با انسان‌های معمولی و بهنجار که به صورت موقتی دچار بحران‌های عاطفی و تنش‌های روانی شده‌اند و مراجع نامیده می‌شوند، کار حرفه‌ای و یاورانه انجام می‌دهد و در صورتی که عمق مشکلات مراجعان بیشتر باشد، مشاور، مراجع را به روان‌شناس بالینی ارجاع می‌دهد.

روان‌شناس بالینی با توجه به تخصص خود، به صورت عمیق‌تری با مراجع کار می‌کند و در واقع تلاش می‌کند به بازسازی مجدد و عمیق شخصیتی مراجع بپردازد؛ البته همان‌طور که از هرم پیداست، تعداد کمتری از انسان‌ها به خدمات روان‌شناسان بالینی نیاز دارند. اگر مسائل مراجع با خدمات روان‌شناس بالینی هم امکان حل‌وفصل نداشته باشد، نیاز به خدمات روان‌پزشکی پیش می‌آید تا با تجویز دارو، اقدام به کنترل هورمونی و تغییرات شیمیایی در درون فرد نمایند. روان‌پزشکان، روان‌شناس نیستند؛ بلکه دارودرمانگر هستند و همان‌طور که در هرم پیداست، در رأس هرم قرار دارند؛ یعنی تعداد بسیار محدودی از مراجعان هستند که نیازمند دریافت دارو می‌باشند و اکثر مردم به این حد نمی‌رسند. معمولاً در حین دریافت دارو، یک روان‌شناس بالینی هم با مراجع کار می‌کند تا ضمن کنترل فرد توسط دارو، شناخت‌ها و عواطف او نیز مورد بازنگری، بازسازی و اصلاح واقع شود تا پس از قطع دارو، فرد بتواند به زندگی معمولی خود بازگردد؛

بنابراین مراجعه مستقیم فردی که مشکلش در حد مشاوره است، به روان‌پزشک و دریافت دارو در مواردی که نیازی به دارو نیست و باید از طریق گفتگو و اصلاح نگرشی، عاطفی، رفتاری و محیطی اقدام به حل مسائلی نمود، کمک‌کننده نیست و متأسفانه فرد را به دارو وابسته می‌کند و عوارض جانبی آن باقی خواهد ماند؛ ضمن آنکه با قطع دارو، به دلیل عدم اصلاح فکری فرد، افکار و رفتار نابهنجار دوباره بر فرد عارض خواهد شد؛ به همین دلیل توصیه همیشگی به افراد، مراجعه از سطح هرم است. البته در صورتی که نیاز به ارجاع باشد، مشاور و روان‌شناس این کار را انجام خواهند داد و مراجعه مستقیم و دریافت دارو از روان‌پزشک، برای اکثر مواردی که بدون دارو حل و فصل خواهند شد، کاملاً غیرضروری است.

اصول اساسی مشاوره

اصل در لغت به معنای بن، ریشه، منشأ و مصدر چیزی و نیز به معنای قانون بنیادین و زیربنایی و قاعده یا قانون رفتار است. اصول مشاوره ماهیت عمل مشاوره را روشن می‌سازد و فعالیت مشاوره را جهت می‌دهد (شفیع‌آبادی، ۱۳۹۳). برای انجام مشاوره، شناسایی اصول آن برای مشاوران ضرورت دارد تا فعالیت‌هایشان جهت‌دار و مطلوب باشد؛ قواعد و مفاهیمی نسبتاً کلی که باید مبنای کار و فعالیت راهنمایان و مشاوران قرار بگیرد و خود را ملزم به رعایت آن‌ها بدانند. در این بخش به بعضی از این اصول اشاره می‌کنیم:

۱. توکل بر خداویاری گرفتن از او

مشاور قبل از ورود به جلسه مشاوره و نیز هنگام ارائه هر نوع راهکار یا توصیه مشاوره‌ای، باید به یاد خداوند باشد و بر او توکل کند و آمادگی روحی و معنوی لازم را کسب نماید و در راه کمک به مراجع، از خداوند مدد بجوید.

۲. آراستگی ظاهری

ظاهر، پوشش و امکاناتی که در اختیار مشاور قرار دارد، باید از آراستگی چشم‌نوازی برخوردار باشد تا برای مراجع ناخوشایند به نظر نرسد.

۳. آرامش ظاهری

چهره هر فرد همواره با مخاطب خود سخن می‌گوید. حالات چهره در واقع انعکاسی از اوضاع و احوال درونی فرد است؛ بنابراین مشاور باید آرامش و طمأنینه روانی را در چهره خود نشان دهد تا مراجع با دیدن ظاهر و چهره او به یک اطمینان و آرامش اولیه برسد.

۴. آرامش روانی

گفتار و رفتار مطلوب و پسندیده مشاور حکایت از روان آرام او دارد. آرامش روانی مشاور نقش بسزایی در اعتماد مراجع به او ایفا می‌کند.

۵. رعایت تشریفات

رعایت کردن آداب و تشریفات مربوط به توصیه‌ها نظیر ورود و خروج مناسب، پذیرش مثبت غیرمشروط، گزینش کلمات و عبارات موزون و متناسب از جمله اصولی است که مشاور باید هنگام ارائه توصیه به آن‌ها توجه داشته باشد.

۶. سرزندگی

شادابی و سرزندگی از اموری است که باید در رفتار مشاور مشهود باشد.

۷. حلم‌ورزی

مشاور باید علاوه بر آمادگی علمی، صبر و حوصله لازم را برای درک درست و هدایت صحیح جلسه مشاوره داشته باشد (رهنمایی، ۱۳۹۱).

۸. پذیرش مثبت غیرمشروط همه انسان‌ها و داشتن دیدگاه مثبت و احترام‌آمیز به مراجع

۹. بیان اثرگذار

بیان مشاور باید این ویژگی‌ها را داشته باشد: الف) دل‌پذیر و جذاب باشد نه ملال‌آور و خسته‌کننده؛ ب) رسا و گویا باشد، نه مبهم و نارسا؛ ج) برانگیزاننده و مشوق باشد، نه گزنده و طلبکارانه؛ د) برخاسته از احساس درونی مشاور باشد، نه تقلیدی و جانب‌دارانه (پوراصغر، ۱۳۹۰).

۱۰. مرادده با سایر همکاران و بهره‌مندی از نظرهای راهگشای ایشان

۱۱. تضییع نکردن حقوق دیگران در بررسی مسئله و ارائه راهکارها

۱۲. تدریج

مشاور آگاه در فرایند مشاوره و اصلاح و تغییر رفتار باید بداند که تغییر یک‌دفعه رخ نمی‌دهد و مراجعان نیز نباید با انتظار رخ‌دادن معجزه نزد مشاور بروند و انتظار حل مشکل خود را در یک جلسه داشته باشند. تداوم و دقت در کار با مراجع و خسته‌نشدن از پیگیری دقیق مسائل او تا حل‌وفصل نهایی، هنر یک مشاور خبره است.

۱۳. توجه به رازداری و محرمانه‌بودن گفتگوها

اعتمادبخشی به مراجع درباره اینکه مطالب مطرح‌شده بدون اجازه او در جایی طرح نخواهد شد. امام صادق (علیه‌السلام) در این باره می‌فرماید: «سخن گفتن با کسی به‌طور خصوصی حکم امانت دارد و باید از آن محافظت کرد (کلینی، ج ۲، ص ۶۶).

۱۴. ایجاد یک محیط آرام، همراه با درک همدلانه و احترام متقابل

محیطی آرام، همراه با درک همدلانه و احترام متقابل ایجاد کنیم که مراجع شرایط ارزش‌گذاری مشروط در آن نداشته باشد و او را با هر ظاهر و هر مسئله‌ای که دارد، بپذیریم و تمام تلاش و توان خود را برای حل‌وفصل مسائل او با کمک

خودش به کار بگیریم.

۱۵. داشتن مهارت در برقراری ارتباط مؤثر دوطرفه

۱۶. کاهش دردهای عاطفی و مراجع و تلاش برای رشد فکری او

۱۷. ارجاع

در صورتی که امکان کار کردن با یک مراجع خاص را نداشته باشیم، توان علمی لازم را نداشته باشیم، دچار انتقال متقابل شویم، احساس مثبتمان را درباره او از دست بدهیم یا مسئله حل نشده مشابهی داشته باشیم که ما را درگیر مسائل خودمان می‌کند، باید مراجع را به متخصص شایسته دیگری ارجاع دهیم.

۱۸. توجه به کرامت و شرافت ذاتی و اختیاری مراجع

همه انسان‌ها با کرامت آفریده شده و دارای احترام‌اند و چه بسا فردی در سایه تقوا از کرامت اختیاری نیز برخوردار باشد؛ از این رو مشاور وظیفه دارد با مراجعه‌کننده خود برخورد انسانی و اخلاقی داشته باشد با تکریم شخصیتش او را در حل مشکلات موجود یاری کند. سنت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله این بود که به مراجعه‌کنندگان خود بسیار احترام می‌گذاشت و حتی عبای خود را زیر پای آنان می‌گسترانید و بالشی که تکیه‌گاه خود بود، به آنان می‌داد. امام سجاد علیه السلام یکی از حقوق مهم مشورت‌کننده را این می‌داند که مشاور به شخصیت وی احترام بگذارد و با او با مهربانی و نرمی سخن بگوید و با او انس بگیرد.

۱۹. توجه به ویژگی‌ها، فرصت‌ها، محدودیت‌ها و توانایی‌های خاص مراجع

۲۰. انعطاف‌پذیری

انعطاف‌پذیری عبارت است از انجام دادن هر کاری که از نظر اخلاقی نتیجه‌بخش است. انعطاف‌پذیری دعوت به انجام کارهای احمقانه نیست؛ بلکه دعوتی است برای سازگار کردن فرایند با شرایط خاص مراجعه‌کننده (ایگن، ۱۳۸۸).

۲۱. عدم وابسته‌سازی

گاه در جلسات مشاوره رابطه عاطفی شدیدی بین مشاور و مراجع ایجاد می‌شود. یک مشاور آگاه باید به‌گونه‌ای عمل کند که چنین اتفاقی نیفتد. در جریان مشاوره، باید فرد را به‌الگوی حل مسئله رهنمون کرد، نه اینکه او را به خود وابسته کرد، به‌گونه‌ای که برای هر مسئله کوچکی نزد مشاور بیاید؛ زیرا این کار خود تبدیل به مسئله جدیدی برای مراجع می‌شود (شاگری، به نقل از پورا صغر، ۱۳۹۰).

فنون اصلی و مهم مشاوره

۱. گوش‌دادن فعال

مشاور باید یک گوش‌دهنده فعال با مؤلفه‌های ذکرشده آن باشد.

۲. تشویق مراجع

مشاور باید بتواند در مواقع لزوم داوطلب را تشویق و تحسین کند تا ضمن تقویت اعتمادبه‌نفس مراجع، او را در جهت حل مسئله‌اش مورد حمایت قرار دهد.

۳. شناسایی

مشاور باید در شناسایی و تفکیک عواطف مختلفی که فرد تجربه می‌کند، مهارت داشته باشد.

۴. تصدیق

مشاور باید عواطفی مانند خشم، غم و ترس را مستقیماً و بدون هیجان تصدیق نماید؛ مثلاً خطاب به مراجع خود بگوید: احساسات و عواطف شما در مورد این مسئله خیلی قوی است و من آن‌ها را درک می‌کنم.

۵. روشن‌سازی

برای اینکه فهم ما با فهم مراجع از مسئله یکسان شود، باید در مورد برخی از کلمات و حدود و ثغور آن با مراجع به صحبت بنشینیم؛ مثلاً وقتی که می‌گوییم فلانی آدم خوبی است، در ذهن من خوب بودن دارای شاخصه‌هایی است که به احتمال زیاد با شاخصه‌های ذهنی مراجع تفاوت‌هایی دارد؛ بنابراین باید در مورد ویژگی‌های خوب از نظر دو نفر روشن‌سازی صورت گیرد تا به یک فهم یکسان از یک موضوع برسیم.

۶. طرح سؤال‌های مؤثر بازپاسخ

مشاور با طرح پرسش به فرد کمک می‌کند احساسات و مشکلاتش را به درستی ابراز نماید. این سؤال‌ها به ایجاد یک گفتگوی عمیق‌تر درباره مسئله کمک می‌کند.

۷. تکرار

در مواقع فشار و بحران، گاه افراد آنچه را به آنان گفته می‌شود، درک نمی‌کنند، زیرا در وضعیت انکار و یا تحت‌تأثیر بحران قرار دارند؛ در چنین مواردی مشاور نباید در تکرار اطلاعات تردید به خود راه دهد.

۸. خلاصه‌کردن

تعبیر مختلف از مسئله کمک می‌کند که مشاور و مراجع از فهم صحیح یکدیگر مطمئن گردند. ضمن آنکه وقتی مراجع بحث را خلاصه می‌کند، مشاور می‌تواند به قسمت‌هایی که مراجع در خلاصه‌گویی خود مهم‌تر می‌داند، پی ببرد.

۹. روشن‌گویی

مشاور باید بتواند با توجه به فرهنگ داوطلب، صحبت خود را با زبان و بیانی که برای او قابل فهم باشد، به وضوح و روشنی بیان کند.

۱۰. انعکاس

بازگرداندن مطالب گفته‌شده توسط مراجع یا احساسات و عواطف درک و بیان‌شده او، بسان آینه‌ای در مقابل مراجع است که موجب درک عمیق‌تر، خودکاوی جدی‌تر و برقراری رابطه بهتر بین مشاور و مراجع می‌شود.

۱۱. سازمان‌دادن

سازمان‌دادن یعنی مانع‌شدن از خروج مباحث جلسه از موضوع اصلی و تلاش برای استفاده از زمان جلسه مشاوره برای به‌نتیجه‌رساندن و کاهش یا حذف تنش‌ها و افزایش رضایت و بهبودی روانی مراجع.

۱۲. رهبری

هدایت جلسه مشاوره که بر حسب نگرش مشاوران مختلف باید در دست مشاور و یا مراجع باشد؛ یعنی اینکه مشاور، مراجع را به دنبال خود می‌کشاند یا برعکس.

۱۳. سکوت

مشاور همواره با این پرسش مواجه است که آیا سکوت را بشکنند یا نه و تحت چه شرایطی و چگونه سکوت را بشکنند؟ به نظر برامر و شوستروم (۱۹۶۸) مشاور باید حتی‌الامکان مسؤولیت شکستن سکوت را به مراجع واگذار کند؛ زیرا در این حالت، دنیای درون و رشته افکار وی بر هم نخواهد خورد. در صورتی که مشاور بخواهد سکوت مراجع را بشکند، باید به علت سکوت و زمان وقوع آن توجه کند و تا مطمئن نشود که مراجع برای بحث درباره احساسات و مشکلاتش آمادگی کافی دارد، نباید به شکستن سکوت اقدام کند (شفیع‌آبادی، ۱۳۹۳).

۱۴. کاستن از مقاومت مراجع

هر نوع سرسختی مراجع در همکاری کردن و بیان کردن مسائل که مانع پیشرفت جلسه مشاوره می‌شود، مقاومت نام دارد که در شرایط و به شیوه‌های خاصی

باید به کاهش و حذف آن اقدام نمود. مقاومت داشتن مراجع جوان امری طبیعی است؛ ولی ما باید با آرامش و زبانی نرم و تلاشی هدفدار، مقاومت مراجع را کاهش دهیم و با حرکت به سمت برقراری رابطه‌ای نیکو و گرم و پذیرا با او، برای ورود به دنیای روانی او و حل و فصل مسائش گام برداریم.

۱۵. بازپردازی

بیان دیگرگونه سخن مراجع را بازپردازی می‌نامیم. مثال: مراجع: امروز روز بدی بود. مشاور: به نظر می‌رسد، امروز کارهایتان خوب پیش نرفت.

۱۶. ردگیری

پرسیدن سؤالاتی برای روشن‌ساختن موضوع، ارائه اظهارنظرهای تأییدی و توجه به یک مورد و بررسی بیشتر آن، نمونه‌های ساده‌ای از ردگیری هستند. مشاور از طریق ردگیری به اعضای خانواده نشان می‌دهد که گفته‌هایشان برای او ارزنده هستند و از این راه رابطه حسنه‌ای بین مشاور با اعضای خانواده برقرار می‌شود. ردگیری همچنین اطلاعات ضروری را درباره ساختار خانواده در اختیار مشاور قرار می‌دهد (گلدنبرگ، به نقل از شفیع‌آبادی، ۱۳۹۳).

۱۷. کاوش

کاوش یک کوشش بازپاسخ جهت به‌دست‌آوردن اطلاعات بیشتر در مورد یک موضوع خاص است. کاوش زمانی مؤثر خواهد بود که با استفاده از اظهاراتی مانند «بیشتر توضیح دهید»، «اجازه بدهید درباره آن کمی بیشتر صحبت کنیم» و «من نمی‌فهمم» صورت پذیرد یا با استفاده از واژگان پرسشی مانند «چگونه»، «چه»، «کی»، «کجا» و «چه کسی».

۱۸. مواجهه

به رویارویی با بخش‌هایی از ادراکات، خواست‌ها و رفتارهای متناقض مراجع مواجهه می‌گوییم؛ برای نمونه تمرکز بر ناهمخوانی‌ها؛ مثال: «شما می‌گویید

عصبانی هستید، با این حال، لبخند می‌زنید».

۱۹. تفسیرکردن

یعنی مشاور چیز تازه‌ای به اظهارنظرهای مراجع اضافه می‌کند یا سعی می‌کند به او در درک و شناخت احساسات زیربنایی خود کمک کند و به برقراری ارتباط توسط مراجع با پیام کلامی و ارتباط هر دوی آنها با موقعیت جاری کمک کند.

۲۰. واریسی کردن

واریسی کردن زمانی صورت می‌گیرد که مشاور در مورد برداشت و ادراک خود از رفتارهای کلامی و غیر کلامی مراجع مطمئن نیست و یا زمانی که مشاور فرض و گمانی دارد که می‌خواهد آن را امتحان کند.

۲۱. داشتن توانایی درک، تفسیر و جمع‌بندی گفته‌های مراجع

مشاور قادر به درک، روشن‌سازی، تفسیر، خلاصه و جمع‌بندی گفته‌ها و نگرانی‌های مراجع باشد.

۲۲. برانگیختن انگیزه

مشاور باید بتواند با صحبت‌های انگیزشی، نیروی قوی درونی و خفته مراجع را برای حل و فصل مسائلش زنده کند و از قدرت آن حداکثر استفاده را ببرد.

۲۳. ارائه اطلاعات

در این تکنیک اطلاعات عینی و واقعی در اختیار مراجع قرار می‌گیرد. مهم است که مشاور میان اطلاع‌دادن و نصیحت کردن تمایز قائل شود.

۲۴. نتایج بی‌نظیر

یادآوری اوقاتی است که جوان به عنوان عضوی از خانواده و جامعه مشکلی نداشته و لحظات خوب و خوشی را سپری می‌کرده است. مشاور از مراجع

می‌خواهد که اوقات بدون مشکل و شاد گذشته را به یاد آورد و توضیح دهد که آن ایام را چگونه گذرانده است. مشاور پس از شنیدن پاسخ‌ها، با توجه به آینده در بازنویسی داستان زندگی به مراجع کمک می‌کند و با تشویق کردن او و توجه به تغییرات مثبتی که بر مبنای دیدگاه جدید حاصل شده است، مراجع را در جهت حل مشکل سوق می‌دهد (نیکولز و شوارتز، به نقل از شفیع‌آبادی، ۱۳۹۳).

۲۵. پرسش معجزه‌آسا

در این روش از اعضای خانواده خواسته می‌شود قضاوت فعلی در مورد مشکل را کنار بگذارند و به وضعیتی که دوست دارند به آن برسند، نزدیک شوند. این فرایند غالباً با طرح یک پرسش معجزه‌آسا اتفاق می‌افتد؛ مثلاً می‌پرسیم: اگر امشب معجزه‌ای رخ دهد و فردا که بیدار می‌شوید مشکلاتان حل شده باشد، چه کار دیگری انجام خواهید داد؟ مشاور در این روش با بی‌توجهی به تصویری که مراجع از مشکلش ترسیم می‌کند، توجه او را به حالت عکس آن سوق می‌دهد. این اقدام باعث می‌شود مراجع دیدگاهش را تغییر دهد و مشکل را قابل حل بداند (گلادینگ، ۱۳۸۲).

اهداف مشاوره

۱. مسئله آن‌گونه که هست، به مراجع بازشناسانده شود.
۲. راهکارهای ارائه پاسخ مناسب مسئله به مراجع در نظر او روشن گردد.
۳. راه یا راه‌های پیشگیری از بروز نابهنجاری به مراجع آموزش داده شود.
۴. مراجع یاد بگیرد چگونه اوضاع و شرایط را کنترل کند و بر آن‌ها چیره گردد.
۵. مراجع از شیوه‌های درمان نابهنجاری مورد ابتلای خویش، آگاهی یافته، آن شیوه‌ها را به‌خوبی به کار بندد.
۶. مراجع ضمن آگاهی از محدودیت‌ها و نارسایی‌های روان‌شناختی و یا رفتاری خود، با جدیت در رفع آن‌ها بکوشد.
۷. مراجع راه اصلاح نابسامانی‌های رفتاری خود را دریابد و خویشتن را اصلاح کند.

۸. مُراجع از توانایی‌ها، استعدادها و امکانات وجودی خویش مطلع گردد و زمینه بهره‌برداری کامل از آن‌ها را در خود فراهم آورد.

۹. مُراجع فرایند تصمیم‌سازی، تصمیم‌گیری و توانایی بر سازگاری را برای خود تسهیل نماید و به خودرهبی برسد؛ به‌گونه‌ای که در شرایط مشابه، بدون نیاز به مشاور توان حل و فصل مسائل خود را داشته باشد.

۱۰. مشاور نیز در حد امکان، با نظارت و کنترل دقیق و فراگیر روند اصلاح و درمان مُراجع، او را از توصیه‌های ارشادی و توجیهی خود بهره‌مند سازد. دستیابی به اهداف دهگانه یادشده هنگامی میسر خواهد شد که فرایند مشاوره، از نقطه شروع تا نقطه پایان، یا به تعبیری از مرحله فضا سازی تا مرحله رفع و حل مشکل، به صورت مطلوب و شایسته سامان یافته باشد (ره‌نمایی، ۱۳۹۱).

همان‌طور که ملاحظه کردید، با دانستن و به‌کارگیری اصول و فنون مشاوره می‌توانیم در برقراری ارتباط مؤثر و تعامل سازنده و هدفمند با جوانان نقش قابل توجهی داشته باشیم. امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) «إِنَّ لِلْقُلُوبِ شَهْوَةً وَإِقْبَالَ وَ إِدْبَارًا، فَأَتْوَهَا مِنْ قَبْلِ شَهْوَتِهَا وَإِقْبَالِهَا؛ فَإِنَّ الْقَلْبَ إِذَا أَكْرَهَ عَمِي: دل‌ها را اشتیاق و روی کردن و پشت کردنی است؛ پس دل را آن‌گاه که مشتاق است و روی آورده، به کار گیرید که اگر به ناخواه وادار به کاری شود، کور گردد (نهج‌البلاغه، حکمت ۱۹۳؛ محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۷، ج ۹، ص ۵۱۸). بر این اساس لازم است دل‌های جوانان مشتاق را عالمانه جذب کنیم و در جهت تداوم فعالیت‌ها و برنامه‌های دینی با تکمیل شناخت اعتقادی به پیش ببریم.

۱. نهج البلاغه (للصباحی صالح) محقق و مصحح فیض الاسلام، هجرت، قم ۱۴۱۴ ه.ق.
۲. نراقی، ملامهدی، جامع السعادات (علم اخلاق اسلامی) ترجمه سید جلال الدین مجتبوی، انتشارات حکمت، ۱۳۷۴
۳. ابن ابی الحدید، عبدالحمید بن هبه الله، شرح نهج البلاغه، انتشارات کتابخانه آیت الله مرعشی نجفی، قم، ۱۳۶۵.
۴. ابن شعبه حرانی، تحف العقول، محقق و مصحح علی اکبر غفاری، جامعه مدرسین، قم چاپ دوم، ۱۴۰۴ ه.ق.
۵. ابن شهر آشوب مازندرانی، مناقب آل ابی طالب (علیه السلام) ج ۳، انتشارات نجفیه، نجف، ۱۳۷۹
۶. اتکینسون و هیلگارد، زمینه روانشناسی. تهران، انتشارات ارجمند، ۱۳۹۲.
۷. اخوی، ابراهیم، «روان شناسی رشد جوان، بایسته ها و راهکارها». فروغ مسجد ۱۰، مرکز رسیدگی به امور مساجد، ۱۳۹۴.
۸. ارب، رالف، ارب، مائورین وانگ، روابط صمیمانه، مسائل، نظریه ها و اصول پژوهش، ترجمه عابدین جواهری و همکاران، انتشارات ارجمند و نشر فردا، ۱۳۹۰.
۹. آقایی، اصغر و سید حمید آتش پور، مشاوره آسیب زا، انتشارات روان سنجی، ۱۳۹۰.
۱۰. امیری نیام، محمود، چگونه ارتباط اثر بخش داشته باشیم، نشر سمنگان، ۱۳۹۰.
۱۱. باستانی، قادر، اصول و تکنیک های برقراری ارتباط مؤثر، انتشارات ققنوس، ۱۳۸۶.
۱۲. باکاک، رابرت، صورت بندی های فرهنگی جامعه مدرن، مهران مهاجر، آگه، تهران، ۱۳۸۶.
۱۳. برت، دکر، مدیریت فرآیند ارتباطات مؤثر، ترجمه بهزاد رضانی، نشر دایره، ۱۳۸۷.
۱۴. برقی مقدم، جعفر و همکاران، «ارتباط سبک های هویت با عوامل انگیزنده و احساس موفقیت». فصل نامه فراسوی مدیریت، سال سوم، شماره ۱۱، ۱۳۸۸.
۱۵. بستانی، فؤاد، افرام، مهیار، رضا، فرهنگ ابجدی عربی - فارسی، چاپ دوم، انتشارات اسلامی، تهران، ۱۳۷۵.
۱۶. بهشتی، مهدی، موانع ارتباط مؤثر جوانان با مسجد، فروغ مسجد ۱۰، مرکز رسیدگی به امور مساجد، ۱۳۹۴.
۱۷. بولتون، رابرت، روان شناسی روابط انسانی، ترجمه حمید رضا سهرابی، انتشارات رشد، ۱۳۹۳.
۱۸. تحریرچی، محمد، بررسی تفاسیر معتبر درباره دو آیه «شکل» و «شاکله» و مطابقت آن با نظریه مثل افلاطونی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، ۱۳۸۰.
۱۹. تقی پور ظهیر، علی، مبانی و اصول آموزش و پرورش، چاپ یازدهم، نشر آگه، ۱۳۹۳.
۲۰. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، محقق و مصحح سید مهدی رجائی، چاپ دوم، دارالکتاب اسلامی، قم، ۱۴۱۰ ه.ق.
۲۱. جراردایگن، مهارت های مشاوره، رویکرد در حل مشکل، ترجمه طیبه زندی پور و سوسن سیف، انتشارات آگه، ۱۳۸۸.
۲۲. جمعی از نویسندگان، مکاتب روان شناسی و نقد آن، ج ۲، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۷۸.
۲۳. جوهری، شکیباسادات، فرشته مهر، مرکز پژوهش های اسلامی صداوسیما، ۱۳۸۵.
۲۴. حجازی، بنفشه، ادبیات کودکان و نوجوانان، ویژگی ها و جنبه ها، انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، ۱۳۹۱.
۲۵. حسنی، محمد، ارزش یابی کیفی توصیفی، انتشارات عابد، ۱۳۸۷.
۲۶. _____، راهنمای اجرای ارزش یابی کیفی توصیفی، انتشارات آثار معاصر، ۱۳۸۴.
۲۷. حلی، یحیی بن سعید، نزهه الناظر فی الجمع بین الأشباه والنظائر، چاپ اول، منشورات رضی، قم، ۱۳۹۴ ه.ق.

۲۸. خالقیان، بلال، *روابط انسانی در مدرسه*، نشر مهاجر، ۱۳۹۲.
۲۹. خزاز رازی، علی بن محمد، *کفایه الاثر فی النص علی الأئمه الاثنی عشر*، محقق و مصحح: حسینی کوه کمری، عبداللطیف، بیدار، قم، ۱۴۰۱ ه.ق.
۳۰. خمینی، سید روح الله، *صحیفه امام*، چاپ اول، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، تهران، ۱۳۷۸.
۳۱. خوانساری، آقا جمال، *شرح غرر الحکم و دُرر الکلم*، ج ۵، ۱۳۷۹.
۳۲. دستغیب شیرازی، سید عبدالحسین، *قلب سلیم*، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱.
۳۳. دهخدا، علی اکبر، *لغت نامه*، مؤسسه لغت نامه دهخدا، تهران، ۱۳۶۱.
۳۴. *دیوان منسوب به امام علی (علیه السلام)* ترجمه مصطفی زمانی، انتشارات پیام اسلام، قم، ۱۳۶۹.
۳۵. ذکایی، محمد سعید؛ «خرده فرهنگ، سبک زندگی و هویت»، مجله رشد آموزش علوم اجتماعی، شماره ۲۱-۲۰، پاییز ۱۳۸۱.
۳۶. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، *مفردات الفاظ الراغب*، انتشارات دار الشامیه بیروت، ۱۴۱۲ ه.ق.
۳۷. رحیمی نیک، اعظم، *تئوری نیاز و انگیزش*، نشر زندگی، ۱۳۸۹.
۳۸. رضایی، اسماعیل، *قاعده طلایی برای ازدواج آسان*، موسسه تحقیقات و نشر معارف، ۱۳۹۳.
۳۹. رضایی، سعید، «چهار کلید معجزه آسا برای ارتباط با دیگران»، حدیث زندگی، ۱۳۸۴.
۴۰. رفیع پور، فرامرز، *آنا تومی جامعه*، شرکت سهامی انتشار، چاپ پنجم، تهران، ۱۳۸۷.
۴۱. رهنمایی، سید احمد، *آشنایی با اصول و فنون مشاوره*، ۱۳۹۱.
۴۲. ریچومد، ویر جینیایی، ر. مک کروسکی، جیمز سی، *رفتار غیر کلامی*، ترجمه فاطمه سادات موسوی وژیلا عبدالله پور، نشر دانژه، ۱۳۸۸.
۴۳. سازگار، پروین، *نگاهی به جامعه شناسی با تأکید بر فرهنگ*، چاپ اول، کویر، تهران، ۱۳۷۷.
۴۴. سالاری، مصطفی، *بررسی اثربخشی مثبت نگری اسلامی بر بهزیستی روانی و رضایت از زندگی دانش آموزان*، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۹۳.
۴۵. سبحانی نیا، محمد. *جوان و آرامش*. انتشارات بوستان کتاب. ۱۳۸۴.
۴۶. سلیقه دار، لیلیا. «جوان و اعتماد به نفس»، روزنامه همشهری، شنبه ۱۶ دی ۱۳۸۵، سال پانزدهم، شماره ۴۱۷۶، صفحه ۱۷، ۱۳۸۵.
۴۷. سلیگمن، مارتین، *خوش بینی آموخته شده*، ترجمه قربانعلی خدائی، نشر آدینه، ۱۳۹۲.
۴۸. سیف، علی اکبر، *تغییر و اصلاح رفتار*، انتشارات آگاه، ۱۳۸۱.
۴۹. _____، *روان شناسی یادگیری*، انتشارات آگاه، ۱۳۸۵.
۵۰. شاکری، رضا، *مشاوره کاربردی*، نشر ساوالان، ۱۳۸۸.
۵۱. شایان مهر، علیرضا، *دائرة المعارف تطبیقی علوم اجتماعی (کتاب اول)*، چاپ اول، تهران، کیهان، ۱۳۷۷.
۵۲. شجاعی، محمد صادق، *دیدگاه های روان شناختی مصباح یزدی*، انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی قدس، ۱۳۸۵.
۵۳. شرفی، محمدرضا، *دنیای نوجوان*، چاپ ششم، منادی تربیت، ۱۳۸۳.
۵۴. شریعت رضوی، امیررضا، *رابطه معماری با روح انسان*، انتشارات مهر آرز، ۱۳۹۱.
۵۵. شریف زاده، حکیمه السادات، مقاله «جوان، مسجد، هویت»، فروغ مسجد ۱۰، مرکز رسیدگی به امور مساجد، ۱۳۹۴.
۵۶. شریفی، علی، «روان شناسی شخصیت سالم از منظر قرآن»، دو فصلنامه علمی-ترویجی قرآن و علم، سال هشتم، ش ۱۴، بهار و تابستان ۱۳۹۳.
۵۷. شعاری نژاد، علی اکبر، *فرهنگ علوم رفتاری*، انتشارات امیر کبیر، تهران، ۱۳۶۴.

۵۸. فرهنگ علوم رفتاری، تهران، امیر کبیر، ۱۳۷۵.
۵۹. شفیع آبادی، عبدالله، نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، انتشارات ققنوس، ۱۳۷۸.
۶۰. روش‌ها و فنون مشاوره، انتشارات مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۷۸.
۶۱. شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج ۴، چاپ دوم، محقق و مصحح علی‌اکبر غفاری، دفتر انتشارات اسلامی، قم، ۱۴۱۳ ه.ق.
۶۲. صالحی امیری، سیدرضا، مفاهیم و نظریه‌های فرهنگی، چاپ سوم، ققنوس، تهران، ۱۳۸۹.
۶۳. ضیائی، محمدرضا، «متدولوژی حقوق بین‌الملل»، مجله پژوهش حقوق و سیاست سال هفتم، ش. شماره ۱۵ و ۱۶، ۱۳۸۴.
۶۴. عامری مهر، فاطمه، مقاله «پیامبر و ورزش»، فصلنامه بشارت، شماره ۶۴، ۱۳۸۷.
۶۵. عبداللهی، حسین، ظرافت‌های رفتار و روابط انسانی، انتشارات سایه سخن، ۱۳۹۳.
۶۶. عمید، حسن، فرهنگ عمید، امیر کبیر، چاپ چهاردهم، تهران، ۱۳۵۹.
۶۷. فروم، اریک، هنر عشق ورزیدن، ترجمه داود حسینی، انتشارات گلشایی، ۱۹۴۷.
۶۸. فیض کاشانی، محمدبن مرتضی، محجه البیضاء، ج ۵، انتشارات آستان قدس رضوی، مشهد، ۱۳۷۲.
۶۹. قرائتی، محسن، پرسش‌های مهم پاسخ‌های کوتاه، ج ۱، انتشارات ستاد اقامه نماز، ۱۳۸۹.
۷۰. تفسیر نور (۱۰ جلدی)، چاپ چهارم، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، تهران، ۱۳۸۹.
۷۱. قضامی، محمدبن سلامه، شهاب‌الخبار، انتشارات دارالحدیث، ۱۳۸۳.
۷۲. قهاری، شهربانو، روان‌شناسی فردی، انتشارات ویستا، ۱۳۹۱.
۷۳. مهارت‌های زندگی دانشجویی، مرکز مشاوره وزارت علوم، ۱۳۹۱.
۷۴. کدیور، پروین، روان‌شناسی رشد، ج ۱، انتشارات سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، ۱۳۷۲.
۷۵. کشاورزی، محمدعلی، مسائل نوجوانان و جوانان، نشر روزبهان، ۱۳۸۶.
۷۶. کلینی، محمدبن یعقوب، اصول کافی، ترجمه محمدباقر کمره‌ای، انتشارات اسوه، قم، ۱۳۷۵.
۷۷. کمالی لطف، حسن، روان‌شناسی رشد نوجوانی و جوانی، چاپ دوم، انتشارات اندیشه، ۱۳۹۱.
۷۸. گاردنر، هوارد. تغییر ذهن‌ها، هنر و علم تغییر ذهن خود و دیگران، ترجمه سید کمال خرازی، انتشارات ساوالان، ۱۳۸۸.
۷۹. گفتگو با حجت‌الاسلام اطهری امام جمعه محترم نگیں شهرستان گلستان.
۸۰. گفتگو با حجت‌الاسلام محمدنعیمی.
۸۱. گلادینگ، ساموئل، خانواده‌درمانی، ترجمه فرهاد بهاری و همکاران، انتشارات جیحون، ۱۳۸۲.
۸۲. گلمن، دانیل، هوش هیجانی، ترجمه نسرتین یارسا، انتشارات رشد، ۱۳۸۹.
۸۳. گنجی، حمزه، روان‌شناسی رشد، انتشارات ساوالان، ۱۳۸۹.
۸۴. گیرناون، مهارت‌های اجتماعی و ارتباط میان فردی، ترجمه فرشته فهیم، نشر زندگی، ۱۳۷۸.
۸۵. متقی هندی، کنز العمال، ترجمه: صفوه السقا، بیروت، مؤسسه الرساله، ج ۱، ۷۵۸۷، ۱۳۸۹ ه.ق.
۸۶. مجلسی اول، محمدتقی، روضه المتقین فی شرح من لا یحضره الفقیه، محقق و مصحح: موسوی کرمانی، سید حسین، اشتهازدی، علی پناه، طباطبائی، سید فضل‌الله، ج ۱۳، چاپ دوم، مؤسسه فرهنگی اسلامی کوشانپور، قم، ۱۴۰۶ ه.ق.
۸۷. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی، بحار الأنوار، ج ۷۵، انتشارات دار احیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۳ ه.ق.
۸۸. محدث نوری، حسین، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۹، چاپ اول، مؤسسه آل‌البیت (ع)، قم،

۸۹. محدثی، جواد، **اخلاق معاشرت**، مرکز نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، ۱۳۷۹.
۹۰. محمدی ری شهری، محمد، **میزان الحکمه**، مترجم حمیدرضا شیخی، انتشارات دارالحدیث، ۱۳۷۷.
۹۱. محمدی، سید محمد، **پرورش روح**، ج ۱، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات، ۱۳۷۰.
۹۲. مردان، سمیع الله، **سفر از دیدگاه اسلام و آداب سفر**، انتشارات اسرار، ۱۳۹۰.
۹۳. مطهری، مرتضی، **حرکت و زمان در فلسفه اسلامی**، انتشارات صدرا، ۱۳۸۵.
۹۴. معین، محمد، **فرهنگ فارسی**، امیر کبیر، تهران، ۱۳۶۴.
۹۵. مکارم شیرازی، ناصر، **اخلاق در قرآن**، ج ۲، چاپ اول، مدرسه الامام علی بن ابی طالب (علیه السلام) قم، ۱۳۷۷.
۹۶. _____، **وهمکاران**، تفسیر نمونه، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۵.
۹۷. میر کمالی، سید محمد، **روابط و مناسبات انسانی در مدرسه**، نشر یسپرون، ۱۳۸۶.
۹۸. نراقی، ملا احمد، **معراج السعاده**، به نشر، ۱۳۹۱.
۹۹. نعیمی، ابراهیم. «بررسی اولویت‌های آموزشی و تربیتی جوانان در مسجد». فروغ مسجد ۱۰، مرکز رسیدگی به امور مساجد، ۱۳۹۴.
۱۰۰. _____، «بررسی جاذبه رفتاری اهالی مسجد در جذب و حفظ کودکان و نوجوانان». کتاب سال مرکز رسیدگی به امور مساجد کشور، ۱۳۹۳.
۱۰۱. _____، **بررسی اصول و فنون مشاوره اسلامی از دیدگاه قرآن و روایات**، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۸۶.
۱۰۲. هافمن، کارن، مارک ورنوری، **جویدیت ورنوری، روان‌شناسی عمومی (از نظریه تا کاربرد)**، ج ۲. ترجمه مهران منصوری و همکاران، ارسباران، ۱۳۸۱.
۱۰۳. هیلز، دایان، **رهنمودهای سلامت زیستن**، ترجمه الهه میرزایی، ناشر کتابخانه فروردین، تهران، ۱۳۷۹.
۱۰۴. واسطی زبیدی، محب‌الدین سید محمد مرتضی، **تاج العروس من جواهر القاموس**، محقق و مصحح: علی شیری، ج ۱۵، دارالفکر للطباعة والنشر والتوزیع، بیروت، ۱۴۱۴ ه.ق.
۱۰۵. واعظ زاده اسدی، نگین و رئیس‌سی، طاهره، «بررسی عوامل کالبدی مؤثر بر شکل‌گیری حس معنوی در مساجد». همایش ملی معماری، شهرسازی و توسعه پایدار با محوریت خوانش هویت ایرانی - اسلامی در معماری و شهرسازی، ۱۳۹۳.
۱۰۶. وبر، ماکس، **اقتصاد و جامعه**، عباس منوچهری و دیگران، تهران، مولی، ۱۳۷۴.
۱۰۷. وثوقی، منصور و نیک خلق، علی اکبر، **مبانی جامعه‌شناسی**، چاپ پنجم، تهران، خردمند، ۱۳۷۱.
۱۰۸. یحیایی ایله‌ای، احمد، تاوتلی، مهرداد، **تشریفات هتل**، نشر آذربیزین، ۱۳۸۶.
۱۰۹. یعقوبی، احمد بن موسی، **تاریخ الیعقوبی**، ج ۲، انتشارات دار صادر، بیروت، ۱۳۷۵.

- » Bamber, M.R., .C.B.T.for Occupational Stress in health Professionals: Introducing a Schema-Focused approach, Newyork: Guilford press, 2006.
- » Beavers, W. R., & Hampson, R. B., Resiliency: An African American Senior Citizen's Perspective. Journal of Black Psychology, 2010 ,37.
- » Boyatzis, C, J. (2005). Religious and spiritual development in childhood, Guilford press, Newyork, 2010.
- » Dattilio, F.M, "Cognitive behavior family Therapy: Contemporary myths and misconceptions". Contemporary family therapy: 2001.
- » Dattilio, F.M., The restructuring of family schemas: A cognitive-behavior perspective. Journal of marital and family Therapy. Oxford. Vol.31, Iss.I. , 2005.
- » Diener, E. & Sandvik, E., Pavot, W. & Fujita, F, "Extraversion and subjective well-being in a U.S. natinal probablity sample". Journal of Research in Personality, 1992 ,26.
- » Edin, K, What do low-income mothers say about marriage? Social Problems, 2000 .(1)47.
- » Eidelson, R. J., "Cognition and relationship maladjustment: development of a measure of dysfunctional relationship belief". Journal of consulting and clinical psychology, 1999 ,50.
- » Keator D.B., Helmer K., Steffener J., Turner J.A., Van Erp T.G.M., Gadde S., Ashish N., Burns G.A. & Nichols B.N. (2013). Towards structured sharing of raw and derived neuroimaging data across existing resources. Neuroimage, Translated by Amirinia, M. in Behavioral Emotion and Body Language book to Persian, 2014.
- » Luef, E. M, Multimodality in Speech and Gesture: Manual Gesturing Influences the Acoustic Structure in Simultaneously Produced Vowels. Freie Universitaet Berlin, Concentric: Studies in Linguistics, Translated by Amirinia, M. in Behavioral Emotion and Body Language book to Persian, 2012
- » Lundborg, G., the Hand and the Brain. Springer Science & Business Media. MEDICAL -, Translated by Amirinia, M. in Behavioral Emotion and Body Language, 2013.
- » Pease, A. & Pease, B, The Definitive Book of body language. Orion Publishing Co, Translated by Amirinia, M. in Behavioral Emotion and Body Language book to Persian, 2004.
- » Willems, R. M. & Hagoort, P., Neural evidence for the interplay between language, gesture, and action: A review. Tanslated by Amirinia, M. in Behavioral Emotion and Body Language book to Persian, 2007.

۱. ابراهیم زاده، مریم، «سبک زندگی اسلامی بر اساس آموزه‌های قرآنی و سیره اهل بیت (علیهم‌السلام)». سایت حوزه نت. ۱۳۹۴.
۲. امیرشاهی، احمد، «نقش ماهواره در جنگ نرم و اشاعه فحشا و تزلزل بنیان خانواده»، سایت دانا. ۱۳۹۴.
۳. آذری یاجانی، وب سایت روان شناسی دانشگاه آزاد تهران پزشکی.
۴. خالدی، سمانه، «خرده فرهنگ»، پژوهشکده باقرالعلوم، ۱۳۹۲.
۵. خسروی، فرشته، «ارزشیابی کیفی-توصیفی و شیوه‌های ارائه بازخورد»، تارنماری راه رشد، ۱۳۹۰.
۶. داودی، ندا، «درست صحبت کردن را بیاموزید»، سایت تبیان، ۱۳۸۹.
۷. قربانی، بیژن، «چگونه در خانواده همدلی کنیم؟»، نقل از سایت راسخون، ۱۳۸۹.
۸. مرکز آمار ایران، «تعاریف و مفاهیم استاندارد آماری».
۹. هاشمی رضوانی، سیدعلی محمد، بخش اخلاق و عرفان اسلامی سایت تبیان، ۱۳۹۳.
۱۰. هاشمی، سیده فاطمه، «چهار معجزه ارتباط میان فردی و زبان بدن»، به نقل از سایت تبیان، ۱۳۸۹.
۱۱. سطوتی، ناصر، «گفتگو با کارشناسان سازمان ملی جوانان»، ۱۳۹۲.
۱۲. حجازی، مسعود، «درس‌هایی برای متفکران جامعه در برخورد با جنبش دانشجویی و جوانان»، پرتال جامع علوم انسانی، ۱۳۹۱.
۱۳. خوانساری، محمد امین، «آثار دینداری با تاکید بر آرای روان شناختی»، پرتال جامع علوم انسانی، ۱۳۷۹.
۱۴. علاءالدین علی بن حسام (متقی هندی)، «کنز العمال فی سنن الأفعال والأفعال»، نرم افزار نور الانوار ۳.
۱۵. برجلی، احمد، «مصاحبه با پایگاه اطلاع رسانی حوزه»، ۱۳۹۱.
۱۶. گلزاری، محمود، پایگاه اینترنتی سپیده دانایی. کد مطلب: ۵۸۲۱، تاریخ انتشار: سه شنبه ۱۸ فروردین ۱۳۹۴.
۱۷. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، ج ۳، نرم افزار جامع الاحادیث نور (نور الانوار ۳).
۱۸. <http://www.farsi.khamenei.ir>
۱۹. <http://www.hadith.ahlolbait.com>
۲۰. <http://www.iqna.ir>
۲۱. <http://www.pajoohe.com>
۲۲. <http://www.pajuhesh.irc.ir>
۲۳. <http://www.rasekhoon.parsiblog.com/>
۲۴. <http://www.wiki.ahlolbait.com>
۲۵. <http://www.1doost.com>
۲۶. <http://www.bashgah.net>
۲۷. <http://www.dinoravan.blogfa.com>
۲۸. <http://www.hamdardi.net>
۲۹. <http://www.hawzah.net>
۳۰. <http://www.hidoctor.ir>
۳۱. <http://www.islamquest.net>
۳۲. <http://www.jamnews.ir>
۳۳. www.msy.gov.ir
۳۴. <http://www.pezeshk.us>
۳۵. <http://www.quranetratschool.ir>
۳۶. <http://www.shabestan.ir>
۳۷. <http://www.tebyan.net>
۳۸. <http://www.wikiporsesh.ir>