



مهارت‌های ارتباط مؤثر میان فردی در سیره

جعفری (۴)

تألیف:

دکتر سید محمد حسین موسوی

استادیار گروه علوم قرآن و حدیث دانشکده الهیات دانشگاه سیستان و
بلوچستان

دکتر محمد زارعی

استادیار گروه معارف دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

غلامرضا رضایی دوست

عضو هیأت علمی گروه علوم قرآن و حدیث دانشکده الهیات و معارف
اسلامی

دانشگاه سیستان و بلوچستان

طیبه کوهستانی

طلبه سطح ۳، تفسیر و علوم قرآن

مؤسسه آموزش عالی حوزوی نرجس (س) زاهدان



دانشگاه سیستان و بلوچستان

ناشر: انتشارات دانشگاه سیستان و بلوچستان

مهارت‌های ایجاد ارتباط در بُعد فردی و موانع آن با تکیه بر سیره جعفری

مؤلفین: سیدمحمدحسین موسوی، محمد زارعی، غلامرضا رضوی دوست، حبیب‌الله حسینی

چاپ: چاپخانه المهدی دانشگاه سیستان و بلوچستان

نوبت چاپ: اول، اسفند ۹۷، قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان، شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۴۵-۸۳-۰۰

تمام حقوق چاپ و نشر این اثر طبق قرارداد محفوظ است، هرگونه چاپ و تکثیر از محتویات این کتاب بدون اجازه کتبی ممنوع است، متخلفان به موجب قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: مفهوم شناسی

۲۱	۱- معناشناسی، ارتباطات فردی
۲۲	۲- ارتباط مؤثر
۲۲۳	۱-۲- درک
۲۳	۲-۲- لذت یا سرگشته
۲۴	۳-۲- گسترش روابط
۲۴	۴-۲- نفوذ در نگرش
۲۵	۵-۲- کنش یا عمل
۲۵	۳- ویژگی‌های اثربخشی در ارتباطات
۲۵	۱-۳- گشودگی
۲۶	۲-۳- همدلی
۲۶	۳-۳- حمایتگری
۲۶	۴-۳- مثبت‌گرایی
۲۶	۵-۳- تساوی
۲۷	۴- آداب معاشرت
۲۸	۵- سیره

فصل ۲: مهارت‌های کلامی

ارتباط در بُعد فردی و موانع آن بر مبنای سیره جعفری علیه السلام

گفتار اول: مهارت‌های کلامی در ارتباط با خدا

الف) بایستگی‌های کلامی ارتباط با خدا ۳۳

۱- آغاز هر کار با نام خدا ۳۳

۲- نیایش ۳۶

۳- شکر کردن ۴۵

۴- قرائت قرآن ۴۸

۵- تمجید کردن ۵۰

ب) موانع کلامی در ارتباط با خدا ۵۳

۱- شکوه بردن از بیماری ۵۳

۲- دروغگویی ۵۴

۳- سخن چینی ۵۶

گفتار دوم: مهارت‌های کلامی در ارتباط با خود

الف) بایستگی‌های کلامی ارتباط با خود ۵۹

۱- صدق در گفتار ۵۹

۲- خوش اخلاقی ۶۱

ب) موانع کلامی ارتباط با خود ۶۳

۱- بد اخلاقی ۶۳

۲- آشکار کردن اسرار ۶۴

گفتار سوم: مهارت‌های کلامی در ارتباط با دیگران

الف) بایستگی‌های کلامی ارتباط با دیگران ۶۷

۱- سلام کردن ۶۷

- ۷۱- پرسش از نام و نشان.....
- ۷۲- نیکو سخن گفتن.....
- ۷۵- راستگویی.....
- ۷۹- اظهار دوستی.....
- ۸۰- شوخی و مزاح.....
- ۸۳- تشکر زبانی.....
- ۸۵- مشورت کردن.....
- ۹۰- موانع کلامی ارتباط با دیگران.....
- ۹۰- سلام نکردن.....
- ۹۱- زیاده‌گویی.....
- ۹۲- سخن‌چینی.....
- ۹۵- عیب‌جویی از دیگران.....
- ۹۷- کلام تحقیرآمیز.....
- ۹۹- سرزنش در کلام.....
- ۱۰۱- کلام ریاست‌طلبانه.....
- ۱۰۲- دروغ‌گویی.....
- ۱۰۵- جدال لفظی.....
- ۱۰۸- تهمت زدن.....
- ۱۰۹- آبرو بردن.....
- ۱۱۱- افشای راز.....
- ۱۱۳- مشورت با ناهلکان.....
- ۱۱۵- شوخی نابجا.....

فصل ۳:

مهارت‌های غیرکلامی ایجاد ارتباط در بعد فردی و موانع آن در سیره جمع‌گرای عربی

گفتار اول: مهارت‌های غیرکلامی در ارتباط با خدا

الف) بایستگی های غیر کلامی ارتباط با خدا..... ۱۲۳

۱- یاد خدا..... ۱۱۹

۲- نماز خواندن..... ۱۲۶

۳- خوف و ترس از خدا..... ۱۲۸

۴- دین شناسی..... ۱۳۰

۵- اتفاق فی سبیل الله..... ۱۳۱

۶- بر آوردن حوائج مردم..... ۱۳۳

۷- نظاره کردن نعمت های الهی..... ۱۳۷

۸- فرو خوردن خشم..... ۱۳۸

ب) موانع غیر کلامی ارتباط با خدا..... ۱۴۰

۱- بی توجهی در نماز..... ۱۴۰

۲- ارتکاب گناه..... ۱۴۲

۳- تکبر ورزیدن..... ۱۴۴

۴- شک و وسواس..... ۱۴۵

گفتار دوم: مهارت های غیر کلامی در ارتباط با خود

الف) بایستگی های غیر کلامی ارتباط با خود..... ۱۴۸

۱- آراستگی ظاهر..... ۱۴۸

۲- برنامه ریزی در زندگی..... ۱۵۱

۳- عیب زدایی..... ۱۵۶

ب) موانع غیر کلامی ارتباط با خود..... ۱۵۸

۱- حسادت..... ۱۵۸

۲- دنیا طلبی..... ۱۶۰

۳- تنبلی..... ۱۶۳

۴- خودپسندی..... ۱۶۵

گفتار سوم: مهارت‌های غیرکلامی در ارتباط با دیگران

الف) بایستگی‌های غیرکلامی ارتباط با دیگران ۱۶۸

۱- تساوی در نگاه به مخاطبان ۱۶۸

۲- تبسم در چهره ۱۷۰

۳- مصافحه و معافه ۱۷۲

۴- حسن خلق ۱۷۶

۵- مدارا نمودن ۱۷۹

۶- نیکی کردن ۱۸۲

۷- سکوت ۱۲۶

۸- غفرت بخشش ۱۸۹

۹- انصاف داشتن ۱۹۲

۱۰- سخاوت داشتن ۱۹۴

۱۱- قرض دادن ۱۹۵

۱۲- همنشینی با نیکان ۱۹۷

۱۳- آراستگی ظاهر ۲۰۰

۱۴- دید و بازدید ۲۰۲

۱۵- مهمانی ۱۹۹

۱۶- احترام به دیگران ۲۰۹

۷- امانت داری ۲۱۲

ب) موانع غیرکلامی ارتباط با دیگران ۲۱۵

۱- همنشینی با بدان ۲۱۵

۲- تحمیل (چیزی) به دیگران ۲۱۸

۳- خشم و غضب ۲۱۹

۶- بخل ۲۱۴

۷- خیانت ۲۱۶

۲۱۶ ۸- قهر

۲۲۷ ۹- اظهار شادمانی نسبت به گرفتار

۲۲۸ ۱۰- انتقام گرفتن

۲۲۹ ۱۱- کثرت خنده

۲۳۳ خاتمه

۲۳۷ کتابنامه

www.ketab.ir

مقدمه

با توجه به این که انسان موجودی اجتماعی آفریده شده و از همان ابتدا ناچار به برقراری ارتباط با هم نوعان خود می باشد، لذا برای برقراری ارتباط خوب و موثر با دیگران نیازمند مهارت‌هایی است که باید آن‌ها را کسب کند. از طرفی توانمندی‌های بالقوه انسان فقط در سایه همین روابط رشد می‌کند، بر این اساس لازم است انسان مهارت‌های ارتباطی مناسب با دیگران را فراگیرد، زیرا داشتن ارتباط خوب و موثر در عصر حاضر و در آموزه‌های دینی دارای اهمیت فراوانی می‌باشد. تأکید اسلام و جامعه بر این است که نداشتن این مهارت‌ها سبب که بروز مشکلاتی در ارتباطات میان فردی او؛ از جمله تنهایی، افسردگی، عدم پذیرش دیگران و ... می‌شود. داشتن این مهارت‌ها رشد شخصیت، هویت، اعتماد، نفس و... را در زندگی فردی و اجتماعی برای او به ارمغان می‌آورد.

طبق حدیث متواتر ثقلین، ائم اطهار علیهم‌السلام به عنوان الگوی بشریت معرفی شده‌اند. این انتخاب شایسته در برگزیدن الگویی برتر انسانی محقق می‌شود که انسان به سیره‌ی اخلاقی پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و امامان معصوم علیهم‌السلام رجوع کرده و زندگی آنان را مورد مطالعه قرار دهد. با نگاه به سیره و روش آن‌ها در زندگی، می‌توان دریافت که عکس‌العمل‌ها و ارزش‌های حاکم بر رفتار ارتباطی ایشان در جایگاهی بسیار عالی و در مقام کمال خود قرار دارد. بنابراین چون نمونه‌ای برتر از ایشان نمی‌توان یافت، رجوع به سیره‌ی آن‌ها نیز امری برتر و شایسته‌تر می‌باشد. لذا سؤال این است چه مهارت‌هایی در سیره اهل بیت علیهم‌السلام به ویژه امام جعفر صادق علیه‌السلام برای ارتباط موثر فرد در سه بُعد ارتباطی او وجود دارد؟

فرض بر این است که سیره این بزرگواران، حاکی از راهکارهایی جهت ایجاد ارتباط خوب و موثر فردی می‌باشد. از این سوی در پژوهش حاضر بناست برای

دستیابی به بهترین و مؤثرترین ارتباط، از مهارت‌های کلامی و غیر کلامی سیره امام صادق (ع) بهره گرفته شود.

تاکنون پژوهش‌های فراوانی در حوزه‌های ارتباط مؤثر و آداب معاشرت و همچنین مهارت‌های ارتباطی براساس آموزه‌های دینی، اسلامی و روان‌شناسی نگاشته شده و با وجود این که از زوایای گوناگونی مورد بحث و پژوهش قرار گرفته‌اند، اما این مسایل به طور کلی و غالباً در سیره چهارده معصوم مطرح شده است. این پژوهش برآن است که مهارت‌های ارتباط مؤثر فرد با خدا، خود و دیگران را به طور خاص بر مبنای سیره امام صادق (ع) مورد بحث قرار داده و بایستگی‌ها و موانع آن‌ها را در دو حوزه کلامی و غیر کلامی بررسی و واکاوی نماید.

با توجه به اینکه نوشته‌های بشری عاری از کاستی نمی‌باشد، همکاری استادان و صاحب‌نظران ارجمند را ارجو می‌کنم. پیشنهادها و انتقادهای اصلاحی (به آدرس: Farzad.navi@theo.usb.ac.ir) راه‌گشای ما در اصلاح و تکمیل این پژوهش در چاپ‌های بعدی است.

امام رضا (ع) در مورد شکر و سپاس‌گذاری فرمودند: «مَنْ لَمْ يَشْكُرِ الْمُنْعَمَ مِنَ الْمَخْلُوقِينَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ»؛ هر کس شکر نعمت دهنده‌ای از مخلوقین را ادا نکند، شکر خداوند عزوجل را به جای نیاورده است.^۱ «این ترتیب، از تلاش‌های خالصانه همه بزرگوارانی که در تهیه و تدوین این اثر با ما را مورد لطف و عنایت خویش قرار دادند، نهایت تشکر و سپاس را داریم؛ به ویژه ریاست محترم دانشگاه سیستان و بلوچستان جناب آقای دکتر علیرضا بندانی، ریاست محترم دانشگاه پزشکی زاهدان جناب آقای دکتر سیدمحمد هاشمی شهری، معاونت محترم پژوهشی دانشگاه سیستان و بلوچستان جناب آقای دکتر دُر محمد کردی تمندانی، معاونت

^۱ ابن بابویه، محمد بن علی، عیون اخبار الرضا (ع)، ج ۲، ۱۳۷۸ق. ص ۲۴؛ قمی مشهدی، محمد بن محمد رضا، تفسیر کنزالدقائق، ج ۱۰، ۱۳۶۸ش. ص ۲۴۷.

محترم پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان جناب آقای دکتر نور محمد بخشانی،
مدیر محترم پژوهشی دانشگاه سیستان و بلوچستان جناب آقای دکتر سهرابی و اعضای
محترم شورای چاپ و نشر دانشگاه دانشگاه سیستان و بلوچستان، مدیریت محترم
مؤسسه آموزش عالی حوزوی نرجس رحمتهایا زاهدان سرکار خانم آذرنور، معاونت
محترم پژوهشی مؤسسه آموزش عالی حوزوی نرجس رحمتهایا زاهدان سرکار خانم
کوهستانی، طلاب گرانقدر این مؤسسه به خصوص خانم‌ها: لیلا کوهستانی، رقیه
دانشی مقدم و طاهره درودگر که در شکل‌گیری این اثر همت ویژه داشتند، و ویراستار و
صفحه آراء درگزار سرکار خانم ام‌البنین کوهستانی کمال تقدیر و تشکر را داریم.
توفیقات روز افزون این بزرگواران را از درگاه ایزد منان خواستاریم.

اسفند ۱۳۹۷

نگارندگان