

فاصلہ ہا اور رابطہ ہا

ننگاہی بہ ارتقاء انسانیت
سید علی پور حسینی



موسسه خدمات مشاوره‌ای
جوانان و پرورششده‌ای اجتماعی

سرشناسه: پورحسینی، سیدعلی، ۱۳۶۰

عنوان و نام پدیدآور: فاصله‌ها و رابطه‌ها/ سیدعلی پورحسینی؛

مشخصات نشر: مشهد: انتشارات قدس رضوی، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۰۲ ص. : مصور (بخشی رنگی). نمودار: ۲۲ × ۱۲ س. م.

شابک: ۲-۶۳-۵۷۹۴-۶۰۰-۹۷۸/وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه/موضوع: ارتباط بین اشخاص/موضوع: ارتباط

شناسه افزوده: موسسه انتشاراتی قدس رضوی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ پ ۹ الف ۶۳۷ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۳/۶

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۵۷۷۵۵

۶۲

فاصله‌ها و رابطه‌ها

نگاهی به ارتباط انسان با جامعه

سیدعلی پورحسینی

زیر نظر هیات علمی

بازنویسی و ویرایش: سمانه خمسه‌ای

صفحه‌آرا: احسان جلایری

طراح جلد: احسان عرفانی

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۱

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

انتشارات قدس رضوی

شابک: ۲-۶۳-۵۷۹۴-۶۰۰-۹۷۸

تمامی حقوق محفوظ است.

موسسه خدمات مشاوره‌ای جوانان و پرورششده‌ای اجتماعی

نشانی: مشهد خیلان گلستان شرقی، شماره ۹۰ صندوق پستی: ۹۱۳۷۵-۱۶۶۹

تلفن: ۸۵۱۳۵۸۰-۸۵۱۳۶۸۲ (۰۵۱۱) شماره: ۸۵۱۳۹۰۰ (۰۵۱۱)

بازرگانی: ۸۵۳۹۱۷۱ (۰۵۱۱)

www.shop.aqrjavan.org

موسسه تخصصی زبان

پیشخوان کتابخانه

مقدمه ۹

فصل اول: ارتباطات

۱. ارتباطات کوتاه مدت با کیفیت پایین ۱۱
۲. ارتباط بدون انگیزه یا جبری ۱۲
۳. ارتباط حساب‌گرانه ۱۳
۴. ارتباط مبهم ۱۴
۵. بی تفاوتی ۱۵
۶. پیش‌داوری ۱۶
۷. تغییر دادن افراد ۱۷
۸. متقاعد کردن ۱۸
۹. ستیزه‌جویی ۱۹
۱۰. انتقاد ۲۰

فصل دوم: مهارت‌های ارتباط کارآمد

۱. مهارت شناخت نگرش ۲۰
۲. مهارت عشق بدون مرز ۲۲
۳. مهارت ابراز وجود ۲۳
۴. مهارت اعتمادزایی ۲۴

۵. مهارت گوش دادن فعال / ۳۷
۶. مهارت آسان سازی ارتباط ها / ۴۰
۷. مهارت پرسشگری / ۴۴
۸. مهارت عزت نفس بخشیدن / ۴۵
۹. مهارت کنترل خشم / ۴۹
۱۰. مهارت حل مسأله / ۵۳
۱۱. مهارت خلاق بودن / ۵۹
۱۲. مهارت زبان زیبا / ۶۲
۱۳. مهارت زبان بدن / ۶۶
۱۴. مهارت شروع موفق / ۷۱
۱۵. مهارت کنار گذاشتن تکلف / ۷۳
۱۶. ایجاد ارتباط دو طرفه / ۷۵
۱۷. مهارت ارسال پیام موفق / ۷۶
۱۸. همدردی و همدلی / ۷۷
۱۹. مهارت جلب همکاری / ۷۸

فصلنامه
ارتباط ها

فصل سوم: نقش تأثیرگذاری ارتباط با دیگر انسان ها
بر دیگر ارتباط ها

- تأثیرگذاری ارتباط ها بر یکدیگر / ۸۲
۱. تأثیرگذاری بر ارتباط با خود / ۸۳
۲. تأثیرگذاری بر ارتباط با خدا / ۸۳
۳. تأثیرگذاری بر ارتباط با جهان پیرامون / ۸۴

پی نوشت ها / ۸۵

کتاب نامه / ۹۳

انسان موفق کسی است که دارای ارتباطات مؤثر و گسترده‌ای باشد. هرچه روابط مؤثر و مناسب انسان بیشتر باشد، از امکانات و سرمایه‌های بیشتری بهره‌مند می‌شود. ارتباط از پدیده‌هایی است که با تمامی جنبه‌های زندگی پیوند خورده است. جنبه‌های این ارتباط‌های گوناگون را می‌توان:

ارتباط با خود، ارتباط با دیگران، ارتباط با جهان پیرامون و ارتباط با پروردگار دانست. در هر کدام از این ارتباط‌ها می‌توان دو راه را در پیش گرفت:

۱. روش ارتباط نادرست و ناکارآمد

۲. شیوه‌ی ارتباط درست و کارآمد

ما از موانع رشد در ارتباطات با عنوان «روش‌های ناکارآمد» نام می‌بریم.

اگر فردی بتواند این موانع را از خود دور سازد و به جای این روش‌های نادرست، شیوه‌های صحیح رفتاری را در خود تقویت کند، می‌تواند به سعادت و آرامش جاودانه برسد.

هر کدام از روابط چهارگانه، تکمیل‌کننده‌ی درصدی از موفقیت و رضایت در زندگی است و از آن‌جا که این ارتباط‌ها بر یکدیگر تأثیر گذارند، اثرگذاری آن‌ها بر هم نیز بخشی از این موفقیت را تشکیل می‌دهد.



به عنوان مثال، کیفیت رابطه‌ی انسان با خدا، رفتار او را نسبت به دیگران و حتی خودش تغییر می‌دهد و به نوبه‌ی خود هر رفتار آدمی نیز در نظام طبیعت اثر می‌گذارد. در این کتاب به موضوع «ارتباط انسان با دیگران» و روش‌های کارآمد و ناکارآمد این رابطه پرداخته‌ایم.

موسسه خدمات مشاوره‌ای جوانان و پژوهش‌های اجتماعی

فصلنامه
وزارتخانه

ما هر روز، به گونه‌های مختلف با یکدیگر در ارتباط هستیم تا اندیشه‌ها، احساسات و تمایلات خود را به هم منتقل کنیم، میزان علاقه و احترام خود را نشان دهیم و رنج و اندوه، شادمانی و خرسندی، شک و دو دلی خود را با دیگران در میان بگذاریم.

ارتباط، خواسته یا ناخواسته، از پیش تعیین شده یا اتفاقی و راکد یا پویا، یکی از ابزارهای کلیدی برآورده شدن نیازها، به دست آوردن نتایج و متجلی ساختن آرزوهای ماست.

روابط ما، مطلوب یا نامطلوب، شکل دهنده‌ی بخش عمده‌ای از اوقات روزانه‌ی ماست.

جامعه‌شناسان و انسان‌شناسان، هر دو بر این عقیده‌اند که اگر انسان استعداد و مهارت فراگیری زبان و برقراری ارتباط با دیگران را نداشت، نمی‌توانست به حیات خود ادامه دهد.^۱ در کلامی گسترده‌تر و به گفته‌ی کارل یاسپرس «عالی‌ترین دستاورد انسان در دنیا، ارتباط شخص با شخص است.»^۲

ارتباط فرآیندی است که در همه حال، گاه به صورت سازمان‌دهی شده و گاه به شکل اتفاقی، در حال انجام شدن است.^۳ اما کسی موفق و بر دیگران تأثیرگذار است که بتواند این ارتباط را مدیریت کند. اسلام، که دینی تربیتی است، در جای‌جای دستورات خود پیروانش را



به نکاتی که سبب هدایت و اصلاح این تربیت می‌شود رهنمود می‌کند.

همزیستی و ارتباط صحیح با دیگران یک دستور کلی است که در آیات مختلف قرآن و روایات متعدد به آن سفارش شده است؛ از جمله در سوره‌ی «ممتحنه» چنین آمده است:

«خداوند شما را از دوستی با کسانی که با شما در کار دین جنگ نمی‌کنند و شما را از وطن خود خارج نمی‌سازند باز نمی‌دارد بلکه از شما می‌خواهد که با آن‌ها با عدالت رفتار کنید؛ زیرا خداوند عدالت پیشگان را دوست دارد.»^۴

در این آیه به‌طور صریح همزیستی با دیگران توصیه شده است. علاوه بر این هنگامی که اسلام می‌خواهد آدمیان را به ارتباط صحیح هدایت کند میان برادران دینی و برادران هم‌نوع تفاوت نمی‌گذارد و مسلمین را به ارتباطی صحیح با تمام انسان‌ها فرامی‌خواند.^۵ و همه‌ی آن‌ها را چه در دین مشترک باشند و چه نباشند برادر می‌خواند، زیرا همه‌ی آن‌ها از یک پدر و مادرند:

«ای مردم ما شما را از یک مرد و زن آفریدیم و شما را به صورت ملت‌ها و قبیله‌ها در آوردیم تا یکدیگر را بشناسید و با هم تفاهم داشته باشید.»^۶

اما رسیدن به این تفاهم دانش و هنری است که فرد باید برای به‌دست آوردن آن تلاش کند. برای این که در زندگی روزمره موفق باشیم باید بدانیم که با همکاران خود در محیط کار چگونه برخورد کنیم،^۷ با دوستان خود در محیط‌های دوستانه چگونه رفتار کنیم و با خانواده‌ی خود چگونه ارتباط برقرار کنیم.

قبل از این که روش‌ها و مدل‌های تربیتی را بیان کنیم باید به این نکته‌ی مهم اشاره کنیم که ارتباط با هر گروهی شیوه‌ی خاص خود را می‌طلبد. این یکی از اصول ارتباطات است و رعایت نکردن این امر و نیز

فصلنامه
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

با همه‌ی افراد به یک گونه ارتباط برقرار کردن، یکی از مشکلات مهم ارتباطی است. اکنون به چند مشکل ارتباطی که سبب آن توجه نکردن به این نکته‌ی مهم است دقت کنید:

باید بدانیم که روش ارتباط با مردان بسیار متفاوت با زنان است؛ هنگام اضطراب مردان در خود غرق می‌شوند و به یک نقطه خیره می‌مانند. در حالی که زنان هیجان‌زده و احساساتی می‌شوند. در این موقع احتیاجات مرد و زن با هم تفاوت دارد. مرد به دنبال راه حل می‌گردد، اما زن درد دل می‌کند. عدم آگاهی از این اختلاف مشکلاتی را در زندگی زناشویی به بار می‌آورد.^۸

مردان و زنان، در برابر فشارهای عصبی واکنش‌های متفاوتی از خود نشان می‌دهند. در این گونه مواقع زن نیازمند نزدیکی و درک طرف مقابل است، در صورتی که مرد به تنهایی احتیاج دارد.^۹

مردان و زنان درباره‌ی موضوع شراکت در زندگی اعتقادات متفاوتی دارند؛ زنان از کار کردن در کنار هم لذت می‌برند، در حالی که مردان دفتر شخصی‌شان را بیشتر می‌پسندند تا در آن به تنهایی بر تمامی امور کنترل داشته باشند.^{۱۰}

داشتن ارتباط خوب با یک کودک با داشتن یک ارتباط خوب با نوجوان بسیار متفاوت است. از جمله خصوصیات دوره‌ی نوجوانی مخالفت است. نوجوان با افراد صاحب قدرتی که در اطراف هستند به مخالفت برمی‌خیزد. والدین نیز در دایره‌ی مخالفت وی قرار دارند. این مخالفت، به خاطر تشخیص طلبی و کسب استقلال یا جداسازی خود از دیگران است. متأسفانه والدین نوجوان را درک نمی‌کنند.^{۱۱} به گمان آن‌ها، او هنوز یک کودک است و باید از گفتار آن‌ها اطاعت کند.

این یک اصل اثبات شده است که نمی‌شود تنها یک روش را برای ارتباط برقرار کردن با گروه‌های گوناگون

در پیش گرفت و تنها همان را اجرا کرد و نتیجه‌ی مطلوب نیز گرفت.

با وجود این که نمی‌شود با یک روش با تمام افراد جامعه ارتباط برقرار کرد، مجموعه‌ای از اصول در مباحث ارتباطی وجود دارد که باید در تمام مراحل و شیوه‌های رفتاری اجرا شود. به همین دلیل در این کتاب سعی شده اصولی بیان شود که در تمام سنین کاربرد دارد و تنها با کمی دقت بتوان این شیوه‌های رفتاری را برای هر گروهی به کار گرفت.

پیش از بیان مهارت‌های ارتباطی باید به چند نکته که آسیب‌ها و مدل‌های ارتباط ناکارآمد به حساب می‌آید بپردازیم. با دانستن روش‌های ناکارآمد در رفتارها علاوه بر این که روش‌ها و مهارت‌های ارتباط کارآمد را بهتر فرا می‌گیریم، در ضمن به درمان آسیب‌های رفتارهایی نامناسب نیز پرداخته‌ایم.

فصل
اول