

جهان بزرگ درون توست

نگاهی به ارتباط انسان با خود

سید علی پور حسینی



مؤسسه خدمات مشاوره‌ای
جوانان و پژوهش‌های اجتماعی

سرشناسه: پورحسینی، سیدعلی، ۱۳۶۰
عنوان و نام پدیدآور: جهانی بزرگ درون تو هست / سیدعلی پورحسینی؛ مؤسسه خدمات مشاوره‌ای، جوانان و پژوهش‌های اجتماعی (آستان قدس رضوی)
مشخصات نشر: مشهد: انتشارات قدس رضوی، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۷۸ ص / شابک: ۹-۶۴-۵۷۹۴-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا/یادداشت: کتابنامه/موضوع: خودشناسی
موضوع: موفقیت/موضوع: راه و رسم زندگی/شناسه افزوده: آستان قدس رضوی، مؤسسه خدمات مشاوره‌ای جوانان و پژوهش‌های اجتماعی
رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ پ ۹ خ / BF ۷۲۴/۳
رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲ / شماره کتاب شناسی ملی: ۲۴۵۷۷۲۶۱

۶۰

جهانی بزرگ درون تو هست

نگاهی به ارتباط انسان با خود

سیدعلی پورحسینی

روبر نظر حیات علمی

بازنویسی و ویرایش: سمانه خمسه‌ای

صفحه آرا: احسان جلایری

طراح جلد: احسان عرفانی

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۱

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

انتشارات قدس رضوی

شابک: ۹-۶۴-۵۷۹۴-۶۰۰-۹۷۸

تمامی حقوق محفوظ است.

مؤسسه خدمات مشاوره‌ای جوانان و پژوهش‌های اجتماعی

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

تلفن: ۸۵۱۳۵۸۰-۸۵۱۳۶۸۲ (۰۵۱۱) - نمابر: ۸۵۱۴۹۰۰ (۰۵۱۱)

بازرگانی: ۸۵۳۹۱۷۱ (۰۵۱۱)

www.shop.aqrjavan.org

فهرست

پیش‌گفتار / ۷

مقدمه / ۹

فصل اول: عوامل ارتباط ناکارآمد

۱. فقدان دانش و اطلاعات / ۱۲
۲. عمل نکردن به دانش / ۱۳
۳. فکر از پیش پنداشته / ۱۴
۴. مشخص نکردن اولویت‌ها به طور دقیق / ۱۶
۵. عدم بررسی دقیق و نتیجه‌گیری زودهنگام / ۱۸
۶. از دست دادن صبر و شکیبایی / ۱۹
۷. حوصله نداشتن / ۲۰
۸. تلاش نکردن و طلب نتیجه‌ی مطلوب / ۲۲
۹. نداشتن انگیزه‌ی مستمر / ۲۳
۱۰. فروکش کردن شور و اشتیاق / ۲۴
۱۱. بی‌توجهی به جسم و محیط زندگی / ۲۵
۱۲. خودستایی / ۲۷
۱۳. کاهش اعتماد به نفس / ۲۷
۱۴. کاهش عزت نفس / ۲۹

فصل دوم: عوامل ارتباط کارآمد

۱. شناخت خویشتن / ۳۲
۲. خواستن / ۳۵

۳. معیار اعمال / ۳۵
۴. شناخت بدی و نفرت از آن‌ها / ۳۷
۵. شناخت خوبی‌ها و عشق به آن‌ها / ۳۸
۶. مراقبت / ۳۹
۷. محاسبه / ۴۱
۸. ایجاد انگیزه‌های جانبی / ۴۲
۹. خودگرا بودن / ۴۲
۱۰. رعایت از خود / ۴۳
۱۱. اعتماد به نفس / ۴۴
۱۲. امیدوار بودن / ۴۵
۱۳. با عظمت یافتن خود / ۴۶
۱۴. تحسین کردن / ۴۹
۱۵. تنبیه کردن / ۵۰
۱۶. مثبت‌اندیشی / ۵۰
۱۷. تلقین / ۵۱
۱۸. تلاش آگاهانه / ۵۳

- فصل سوم: نقش تأثیرگذاری ارتباط‌ها بر یکدیگر
- نقش تأثیرگذاری ارتباط با خود بر دیگر ارتباط‌ها / ۵۶
۱. تأثیرگذاری بر ارتباط با دیگر انسان‌ها / ۵۸
 ۲. تأثیرگذاری بر ارتباط با خدا / ۶۱
 ۳. تأثیرگذاری بر ارتباط با جهان پیرامون / ۶۳

پی‌نوشت‌ها / ۶۵

کتاب‌نامه / ۷۱

پیش‌گفتار

انسان موفق کسی است که دارای ارتباطات مؤثر و گسترده‌ای باشد. هر چه 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 تأثیرگذارند، اثرگذاری آن‌ها بر هم

نیز بخشی از این موفقیت را تشکیل می دهد.
به عنوان مثال، کیفیت رابطه‌ی انسان با خدا، رفتار او را
نسبت به دیگران و حتی خودش تغییر می دهد و به نوبه‌ی
خود هر رفتار آدمی نیز در نظام طبیعت اثر می گذارد.
در این کتاب به موضوع «ارتباط انسان با خود» و
روش های کارآمد و ناکارآمد این رابطه پرداخته ایم.

مؤسسه خدمات مشاوره‌ای، جوانان و پژوهش‌های اجتماعی

جهان‌رزرگ
درون‌نویس

یکی از مسائلی که نقش مهمی در رشد اخلاقی انسان دارد و سبب رفع نقطه ضعف‌های اخلاقی می‌گردد، توجه به خود است و آنچه مانع به دست آوردن صفات انسانی می‌شود و عیب‌ها را زیبا جلوه می‌دهد غفلت است.^۱ غفلت انسان از خود یعنی به دنبال خودشناسی و معرفت نفس نبودن و به نقاط ضعف و قوت خود پی نبردن.

همان‌گونه که حضرت علی (علیه السلام) می‌فرمایند:

«برترین خرد خودشناسی است؛ پس هر کسی خود را شناخت دانا شد و هر کسی خود را شناخت گمراه گشت.»^۲

آموزش روش‌های ارتباط با خود به این معناست که انسان شخصیت درونی خود را دریابد و به عیب‌ها و کاستی‌های خود آگاهی پیدا کند تا بتواند با روش‌های صحیح عیب‌های خود را برطرف سازد. پرداختن به این مسأله از مهم‌ترین امور تربیتی است. همان‌گونه که ابوعلی سینا می‌گوید:

«نخستین تربیتی^۳ که سزاوار است انسان آن را انجام دهد همان تربیت نفس است؛ یعنی اول باید در اصلاح نفس خود بکوشد، و با کار و کوشش خویشتن را صالح و نیکو کند. چون نفس آدمی نسبت به او نزدیک‌ترین و مهم‌ترین چیزهاست. اگر کسی از عهده‌ی سیاست نیکو و اصلاح نفس خود بر آید آن‌گاه باکی بر وی

نیست که به بالاتر از آن اقدام کرده و به تربیت بلاد
پردازد؛ یعنی کسی که خود را اصلاح کرده باشد
می تواند به تربیت و تدبیر امور مردم اشتغال ورزد.»^۴

بی شک بخش عمده ای از سعادت بشر در گرو
برقراری رابطه صحیح انسان با خودش است.^۵ بنابراین
در این کتاب به بررسی رابطه ی انسان با خود پرداخته
می شود. رابطه ای که نمی شود آن را قطع کرد؛ زیرا
هیچ کس از خودش جدا نمی شود.

با وجود این که راه های برقراری ارتباط مطلوب می تواند
برای هر کسی متفاوت باشد، مجموعه ای از اصول در
اصول ارتباطی وجود دارد که باید در تمام مراحل و
شیوه های 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 می توان این شیوه ها را برای هر فردی
به کار گرفت.

پیش از بیان مهارت های ارتباطی باید به چند نکته که
آسیب ها و مدل های ارتباط ناکارآمد به حساب می آید
پردازیم. با دانستن این موارد، علاوه بر این که روش ها و
مهارت های ارتباط کارآمد را بهتر فرا می گیریم، به درمان
آسیب های ارتباطی نامناسب نیز پرداخته ایم.