**من یک آدم شاد هستم!**

پدید آورنده : مشاور: عباس رجبی ، صفحه 34

|  |
| --- |
| **برای این که متانت و وقار داشته باشیم و در عین حال متهم به خشک بودن نشویم و همچنین بتوانیم با دوستانمان صمیمی باشیم و حضوری شادی آفرین داشته باشیم، چه راهکارهایی را ارائه می دهید؟**  داشتن رفتاری صحیح با مردم، به ویژه با دوستان، یک هنر است که باید آن را یاد گرفت. هسته مرکزی این هنر، همان است که خودتان هم به آن اشاره کرده اید؛ یعنی داشتن رفتاری در حد وسط که هم وقار و متانت خود را از دست ندهید و هم شادی آفرین و لذت بخش باشید.  برای رسیدن به این هدف، باید در دو زمینه و دو سطح برنامه ریزی کنید؛ اول در سطح منش و شخصیت و دوم در سطح رفتار. در سطح منش و شخصیت، لازم است خود را به صفاتی مزین کنید که از شما شخصیتی متین و باوقار و در عین حال، خوش مشرب و دوست داشتنی و محبوب بسازد. صفاتی مانند تواضع، انسان دوستی، صداقت و یک رنگی، فداکاری، گذشت، مهربانی، جوانمردی، ایثار و سایر خلق و خوی های انسانی، اگر در فردی جمع شوند، به او چنان محبوبیتی می دهند که همه افراد او را دوست خواهند داشت و از بودن در کنارش لذت خواهند برد. امام صادق علیه السلام فرمود: «شیعیان ما مانند عسل شیرینند و اگر مردم آنها را بشناسند، از شدت علاقه و محبت به آنها، نزدیک است که مانند عسل ایشان را بخورند».  بنابراین، اگر می بینیم عده ای در میان مردم محبوبیت پیدا می کنند و افراد علاقه دارند با آنها همنشین شوند، به این خاطر است که دارای ویژگی های شخصیتی بارزی هستند که دیگران را به طرف خود جذب می کنند.  در روایت دیگری آمده است: «کسی که بر اثر ایمان و انسانیت، محبوب خدا می شود، خداوند محبت او را مانند اکسیری در آب می ریزد تا هر که از آن آب می آشامد، محبت او را در قلب خود جای می دهد». پس یکی دیگر از اسباب محبوبیت، داشتن ایمان است. امام صادق علیه السلام فرمود: «اگر دیدی محبت و علاقه ات به برادر موءمنت کاهش یافته، بدان که یکی از شما دو نفر گناهی مرتکب شده و همین، باعث کم شدن محبوبیت او شده است».  در سطح رفتار نیز راهکارهایی وجود دارد که فرد را برای رسیدن به این هدف، یاری می کنند. نکته ای که قبل از پرداختن به این راهکارها لازم است گفته شود، این است که عوامل زیربنایی برای رسیدن به این هدف، همان عوامل شخصیتی هستند که در بالا بیان شد؛ زیرا اینها تنها چیزهایی هستند که اثری عمیق بر روابط ما با دیگران می گذارند. عوامل رفتاری، بدون داشتن پشتوانه شخصیتی، فقط تأثیر موقتی دارند. البته این سخن بدان معنا نیست که این عوامل اهمیتی ندارد؛ بلکه بسیار هم مهم هستند. در روایات زیادی آمده است که محبت خود را تنها در دلتان نگه ندارید؛ بلکه آن را اظهار کنید. همچنین در روایات از رفتارهایی که سبب تنفر و سوءظن می شوند، نهی شده است.  راهکارهای رفتاری:  الف) در آموزه های دینی، راه های جلب محبت مردم در این امور مطرح شده است:  1. خوش رویی در دیدار.  2. دل جویی در غیاب.  3. گشاده رویی در حضور.  4. عفو و اغماض از خطاها و اشتباهات دیگران.  5. ادب و نزاکت، اخلاص و وفاداری.  6. پرهیز از تندی و خشونت، کدورت و کینه، تمسخر و تحقیر، خدعه و مکر و غرور و بی وفایی.  7. پیوستن در برابر بریدن، کرامت در مقابل حقارت، بذل و بخشش به ازای محرومیت و تلافی غیبت با یادکرد نیک.  ب) علم روانشناسی نیز همسو با آموزه های مذهبی، به عواملی اشاره می کند که در برقراری ارتباط و جذب دوستی دیگران موءثرند. این عوامل عبارتند از:  1. مهارت در گوش دادن و فهمیدن پیام های آشکار و نهفته کلام دیگران؛ اکثر افراد در صورتی که احساس نمایند شما به سخنان آنان به خوبی گوش می دهید، با شما دوست خواهند شد؛ زیرا به کسی که حرف های آنان را بشنود و با آنان همدلی نماید، نیاز دارند.  2. دریافت پیام های غیرکلامی از قبیل وضع بدن، حالت چهره، تماس چشمی، تن صدا و سایر نشانه هایی که به همراه پیام کلامی منتقل می شوند.  3. پاسخ دهی و واکنش بی واسطه، صادقانه، عینی، دل سوزانه و همدلانه به پیام های کلامی و غیر کلامی طرف مقابل.  4. کار خود را با تحسین و قدردانی صمیمانه از طرف مقابل شروع کنید.  5. با اندکی تفحص و جست وجو، برنامه خود را با برجسته کردن یک یا چند نکته مثبت و ارزشمند در طرف مقابل و تحسین صادقانه از وی، به خاطر وجود آن امر مثبت آغاز کنید و ارتباط خود را با وی پی گیری نمایید.  6. در صورتی که اشتباه و لغزشی در وی مشاهده کردید، مستقیماً از او گلایه نکنید و وی را مورد انتقاد مستقیم و سرزنش خود قرار ندهید.  7. قبل از انتقاد از دیگران، درباره اشتباهات خود حرف بزنید.  8. صمیمانه دیگران را دوست داشته باشید و به آنها این محبت باطنی خود را اعلام کنید.  9. به دیگران اعتبار بدهید و کاری کنید که آنها احساس شخصیت و اعتماد به نفس پیدا کنند.  10. در طرف مقابل، نسبت به کاری که می خواهید انجام دهد، میل شدیدی ایجاد کنید و به عبارت دیگر، فضای روانی لازم را برای انجام آن عمل فراهم نمایید.  11. هر رفتاری را که از دیگران نسبت به خود انتظار دارید، همان را با آنان در پیش گیرید.  12. سعی کنید نظرات و دیدگاه های خویش را بر دیگران تحمیل نکنید؛ زیرا مردم سخن کسی را که بخواهد عقیده اش را بر آنان تحمیل کند، نمی پذیرند و با کسی که همچون یک سرپرست با ایشان رفتار کند، دوستی نمی ورزند و به او اعتماد نمی کنند.  در تکمیل مباحث گذشته، به مطالبی تحت عنوان فنون ارتباط مؤثر اشاره می کنیم که می تواند راهگشا باشد.  بعضی از این فنون عبارتند از:  **1. برخورد شاد**  سلام، احوالپرسی توأم با تبسّم، صمیمیت و احترام، اوّلین فن مؤثر ارتباطی، به منظور جلب محبت دیگران است. لحظه اول ملاقات، از اهمیّت فوق العاده ای برخوردار است؛ به نحوی که موفقیت یا شکست در امر دوست یابی، به آن بستگی دارد.  معمولاً افرادی که ما با آنها ملاقات می کنیم، دو دسته اند؛  دسته اول برخوردی شاد و صمیمی دارند. این دسته، دارای محبوبیت اجتماعی و دوستان فراوان تری هستند.  دسته دوم در برخورد ابتدایی، خشک و بی روح می نمایند. آنها کسانی هستند که لبخند زدن به چهره دیگران، برایشان دشوار است. افراد این گروه یا تنها هستند و یا دوستان کمی دارند.  در فرهنگ دینی ما، نسبت به سلام کردن، مصافحه و تبسم، احترام، محبت و ابراز علاقه قلبی، سفارش و اهتمام فراوان شده است.  عدی بن حاتم می گوید: وارد مدینه شدم؛ پیامبر مرا شناخت؛ از جای خود برخاست و دست مرا گرفته، به خانه خود برد... . من از فروتنی وی غرق حیرت شدم و از اخلاق پسندیده و ملکات فاضله و از احترام فوق العاده ای که نسبت به تمام افراد قائل بود، دریافتم که وی فردی عادی و فرمانروایی معمولی نیست.  شخصی از امام صادق علیه السلام پرسید: حُسن خلق چیست؟ حضرت علیه السلام فرمود: این که نرم برخورد نمایی؛ پاکیزه سخن بگویی و با چهره نیکو و شاد، با برادرت روبه رو شوی.  حتّی وقتی که انسان عمیقاً غمگین و ناراحت است، باید در برخورد با دیگران، خود را شاد نشان دهد و تبسّم نماید؛ چنان که امام علی علیه السلام در توصیف موءمن می فرماید: شادی موءمن، در چهره او و اندوه وی در دلش پنهان است.  یکی دیگر از موارد برخورد شاد داشتن، روحیه شوخی و مزاح است؛ به عبارت دیگر، جدی بودن زیاد، سبب سرد شدن روابط می شود. بنابراین، گاهی هم شوخی و مزاح لازم است؛ ولی باید توجه داشت که شوخی کردن، رفتار بسیار ظریفی است که اگر مناسب نباشد، تأثیر معکوس دارد؛ یعنی به جای شاد کردن، سبب ناراحتی فرد می شود؛ پس باید در شوخی ها، به شخصیت فرد لطمه وارد نشود و احترام او کاملاً حفظ شود.  **2. گوش دادن فعال**  تمام مردم دوست دارند سکوت را شکسته، صحبت کنند. آنها مایلند احساسات و افکارشان را به دیگران منتقل سازند و به طور کلی به کسی نیاز دارند که حرف هایشان را خوب بشنود.  اگر کسی احساس کند شنونده خوبی برای حرف های خود یافته، به خوبی قادر است افکار و احساسات خود را به او منتقل کند، حتماً با او دوست خواهد شد.  ملاقات همراه با تفاهم و همدلی، سرآغاز بسیار خوبی برای شروع یک رابطه دوستانه است. پیامبر اسلام، شنونده بسیار خوبی بود. همین اخلاق نیک، او را مقبول و محبوب امّت مسلمان و حتّی غیرمسلمانان ساخت. قرآن کریم در این باره می فرماید: «او به خدا و فرمان های او ایمان دارد و به سخنان موءمنان راستین گوش فرا می دهد و آن را می پذیرد و به آن ترتیب اثر می دهد و رحمت است برای کسانی از شما که ایمان آورده اند».  طبق این آیه، خوش باوری و شنونده خوب بودن، از راه های مهمّ جلب محبت و دوستی دیگران است.  **3. ابراز احساسات**  هر شخصی هنگام صحبت کردن، به دنبال این است که تأثیر سخنان خود را در مخاطب یا مخاطبان احساس کند. اگر این تأثیر در جهت تأیید و موافقت او باشد، با دل گرمی و نشاط بیشتری به ارتباط کلامی، ادامه خواهد داد.  در واقع، یکی از عوامل موءثر در برقراری ارتباط، تشخیص دقیق احساسات طرف مقابل و برجسته کردن آنهاست. ما با بازگردانی احساسات، به گوینده القا می کنیم که سخنان او را فهمیده ایم و برای او احترام ویژه ای قائلیم که برخی از این عوامل عبارتند از:  1. حرکت سر، به نشانه تأیید گفتار طرف مقابل.  2. لبخند کوتاه به دنبال خوشحالی گوینده.  3. بازکردن چشم ها و کشیدگی صورت، موقع تعجب.  4. جمع کردن پیشانی و انقباض عضلات صورت، در زمان شنیدن یک خبر ناگوار.  5. تحسین زبانی و استفاده از بعضی تکیه کلام ها، مثل آفرین و چه جالب.  6. تصدیق و تأیید با استفاده از کلماتی نظیر خُب، درسته و... .  همه این موارد، احساسات مثبتی است که شنونده - به عنوان بازخورد - از خود بروز می دهد.  **4. خداحافظی**  اهتمام به امر وداع و خداحافظی در پایان صحبت و ابراز علاقه نسبت به ادامه ارتباط و شنیدن بیشتر سخنان طرف مقابل نیز در ارتباط اثر زیادی دارد.  به طور کلّی، برقرارکردن رابطه، یک مهارت است که همیشه نیاز به اصلاح و تقویت دارد و حتّی در مورد آن، باید آموزش دید و آن را در موقعیت های مختلف تمرین کرد تا این که به شکل نوعی تخصص و رفتار همیشگی درآید.  در این زمینه برای آگاهی بیشتر به کتاب های زیر مراجعه کنید:  1. آئین دوست یابی، دیل کارنگی.  2. دوستی و دوستان، سید هادی مدرسی، انتشارات آستان قدس رضوی.  3. دوستی در قرآن، محمدی ری شهری.  4. خوب گویی، قاسم سبحانی. |