


## تبیین الگوی ارتباط بین فردی بر اساس منابع اسلامی

علی صادقی سرشت / استادیار گروه روان‌شناسی پژوهشگاه قرآن و حدیث

sad13566@gmail.com

 orcid.org/0000-0002-2064-4140

mirderikvandi@qabas.net

رحیم میردیریکوندی / استادیار گروه روان‌شناسی مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی

aghebati@iums.ac.ir

اسماء عاقبتی / استادیار گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی تهران

hamidrafi2@gmail.com

حمید رفیعی‌هنر / استادیار گروه اخلاق پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی



<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

دریافت: ۱۳۹۹/۱۰/۰۷ - پذیرش: ۱۳۹۹/۱۲/۱۱

## چکیده

نیاز به رابطه، نیازی ذاتی در انسان‌هاست که زمینه‌ساز شکل‌گیری مجموعه‌ای از روابط در زندگی آنها می‌باشد. تنظیم این روابط نقش مؤثری در سلامت روانی فردی و اجتماعی انسان‌ها دارد و دین اسلام در این زمینه دارای نگاه ویژه‌ای است. هدف پژوهش حاضر تبیین الگوی ارتباط بین فردی بر اساس منابع اسلامی برای سازمان‌دهی ارتباطات بین فردی است. در این پژوهش، از روش «تحلیل مفهومی محتوایی» استفاده شد. همچنین از شاخص «روایی محتوا» (CVI) به منظور تأیید روایی استنباط به‌عمل آمده مبتنی بر نظر ده کارشناس خبره استفاده گردید. یافته‌ها نشان داد الگوی ارتباط بین فردی اسلامی مبتنی بر عقل‌ورزی ارتباطی است؛ به این معنا که در آن، مؤلفه‌های ساختی «احسان» و «پرهیز از اسائه»، مؤلفه‌های نگهداری «استبشار» و «شکر» و مؤلفه‌های بازساختی ارتباط «استغفار» و «بردباری - غفران» به‌صورت مجموعه‌ای و باهم به‌کار گرفته می‌شوند. هرکدام از CVI و CVR به‌دست‌آمده نیز ۱ (یک) بود که نشان‌دهنده صحت استنباط چهار موقعیت ارتباطی از روایت مبنا در حد کاملاً مطلوب است.

کلیدواژه‌ها: عقل، ارتباط، الگو، کنش و واکنش‌های ارتباطی.

نوزاد انسان با انگیزش و توانایی پیوندجویی به دنیا می‌آید (بالودین، ۲۰۰۰). پیوندجویی ذاتی<sup>۱</sup> از انسان‌ها موجوداتی اجتماعی و نیازمند همدیگر می‌سازد که در عمیق‌ترین سطح روان خود، خواهان احساس تعلق، پیوند با دیگران و روابطی هستند که ذهن، بدن و روحشان را پرورش دهد (رافی، ۲۰۱۲).

اسلام به اصل این نیاز ارتباطی توجه نشان داده است (ر.ک: نهج‌البلاغه، ۱۳۸۷، نامه ۵۳)، تا جایی که ۱۰۱ آیه از قرآن کریم (برای مثال: بقره: ۲۶۵ و ۲۷۱؛ آل عمران: ۱۰۳ و ۱۳۴؛ انعام: ۱۵۹؛ انفال: ۴۶؛ مائده: ۲؛ اسراء: ۳۳؛ عنکبوت: ۸؛ قصص: ۷۷؛ نحل: ۹۰؛ شوری: ۴۰؛ حجرات: ۱۰ و ۱۳؛ فرقان: ۵۴؛ زخرف: ۳۲؛ نور: ۲۸؛ لقمان: ۱۴) به بیان مسائل گوناگون مرتبط با این نیاز انسانی اشاره دارد (یدالله‌پور و دیگران، ۱۳۹۷) و بالغ بر نهصد روایت نیز به بیان ویژگی‌ها و باید و نبایدهای ارتباط بین‌فردی سالم پرداخته است.

همسو با آنچه بیان شد، حکمای اسلامی (ر.ک: مسکویه، ۱۴۲۶ق، ص ۱۱۱)، فلاسفه اسلامی (ر.ک: مطهری، ۱۳۷۷، ج ۳، ص ۴۸۷)، و علمای اخلاق نیز (نراقی، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۱۱۵) به وجود ذاتاً اجتماعی انسان توجه کرده‌اند و حتی برخی از حدیث‌شناسان معاصر، اسلام را «دین اجتماع» معرفی کرده‌اند (مسعودی، ۱۳۹۳، ص ۲۰). بنابراین از نگاه اسلامی، نیاز به رابطه یکی از نیازهای اصیل (ر.ک: قائمی، ۱۳۶۴، ص ۱۴-۱۵) و اثرگذار در تأمین احساس رضایتمندی انسان‌هاست (ر.ک: پسندیده، ۱۳۸۴، ص ۱۸۷-۱۸۸) و هرچه کمیت و کیفیت این روابط بالاتر باشد، احساس شادمانی و نشاط روانی افراد، بیشتر و از آسیب‌های روانی دورترند (ر.ک: مسعودی، ۱۳۹۳، ص ۲۸).

از سوی دیگر، می‌بینیم که تاکنون در جوامع علمی دنیا الگوهای ارتباطی گوناگونی مطرح شده است. برای مثال، در علم ارتباطات با هدف تبیین ساختار ارتباط، مجموعه‌ای از الگوها ارائه شده که در آنها به معرفی مجموعه عناصر دخیل در ارتباط، همچون گوینده، محتوا، مجرای ارتباطی ادراکی و عاطفی، مخاطب، میزان تأثیر (برای مثال: الگوی ارسطو، الگوی لاسول «Laswel, H.» و الگوی اسمیت «Smith, M.») و یا ارائه الگو درباره یکی از این عناصر (برای مثال: الگوی بکر «Bekr, A.» برای تبیین ریشه‌های شکل‌گیری پیام گوینده) پرداخته شده است (ر.ک: بیات، ۱۳۹۵، ص ۳۷؛ فروزان، ۱۳۹۴، ص ۲).

همچنین در علم روان‌شناسی اجتماعی نیز با هدف تبیین رفتار ارتباط بین‌فردی الگوهای گوناگونی ارائه گردیده که مهم‌ترین آنها عبارت است از: الگوی «رمزگذاری - رمزگشایی» (Encoder/Decoder model) (با محوریت مؤلفه‌های رمزگذاری پیام، ارسال پیام، و رمزگشایی پیام در یک ارتباط بین‌فردی) الگوی «قصداگرایی» (Intentionalist model) (با محوریت شناخت قصدهای ارتباطی طرفین با یکدیگر)، الگوی «درک دیدگاه» (Perspective-taking model) (با محوریت درک دیدگاه‌ها در یک ارتباط بین‌فردی)، و الگوی «مکالمه‌ای»

(Dialogic model) (با محوریت انجام همکاری و مشارکت در یک ارتباط بین فردی) (کراس و مورسلا، ۲۰۰۰، ص ۱۳۳-۱۴۰؛ ایلس و استل، ۲۰۱۸، ص ۶۴-۶۷).

بررسی‌ها نشان می‌دهد که این الگوها به صورت کلی به تبیین ساختار ارتباط اشاره دارند و به آنچه در محتوای این ارتباطات برای شکل‌گیری روابط سالم مطابق یک فرهنگ و مذهب خاص لازم است، اشاره‌ای ندارند. برخی نیز به جای ارائه الگویی خاص در بحث ارتباط میان فردی با تأکید بر مفهیمی کلیدی درصدد تبیین سبک‌های گوناگون ارتباطی برآمده‌اند. برای مثال، قریانی (۱۳۹۴، ص ۴۶) با محور قرار دادن میزان صداقت، صراحت، احترام، و آزادی (عنصر محتوا) در یک ارتباط میان فردی، به چهار سبک ارتباط بین فردی (قاطع، پرخاشگرانه، سلطه‌گر، سلطه‌پذیر) اشاره نموده و اساساً الگویی جامع در باب ارتباط میان فردی ارائه نداده است. نظر به اهمیت توجه داشتن به مبانی فرهنگی و مذهبی در هر جامعه برای ارائه الگوهای مفهومی روان‌شناختی متناسب با آن جامعه، و عدم اهتمام فعالیت‌های پژوهشی موجود در حوزه ارتباط بین فردی به مبانی فرهنگی و مذهبی جامعه اسلامی - ایرانی و از سوی دیگر، نظر به وجود حجم قابل توجهی از آموزه‌های اسلامی در موضوع ارتباط بین فردی، تلاش برای ارائه الگوی ارتباطی بین فردی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی ضروری می‌نماید. براین اساس، پژوهش حاضر در پی آن است که مبتنی بر آیات و روایات، الگوی ارتباط بین فردی از نگاه اسلام را تبیین و مؤلفه‌های اساسی آن را شناسایی کند. لازم به ذکر است «ارتباط بین فردی» مشتمل بر مجموعه‌ای از کنش‌ها و واکنش‌های کلامی و غیرکلامی در جهت ایجاد، حفظ و بازسازی یک ارتباط بین فردی است.

### روش پژوهش

در پژوهش حاضر از روش «تحلیل مفهومی - محتوایی» به منظور استخراج و تحلیل مؤلفه‌های مفهومی الگوی ارتباط بین فردی استفاده شده است. به منظور استخراج مؤلفه‌های مفهومی الگوی ارتباط بین فردی و تبیین ساختار مفهومی آن در متون اسلامی (قرآن و حدیث) از روش «معناشناسی زبانی» استفاده شد و به منظور تحلیل مؤلفه‌های مفهومی الگوی ارتباط بین فردی، از جملات موجود در کتب لغت، اصطلاح و متون اسلامی (قرآن و حدیث) از روش «تحلیل محتوا» استفاده گردید. در این روش با استفاده از متون اسلامی (قرآن، حدیث)، آموزه‌های اسلامی درباره موضوع «ارتباط بین فردی» و ویژگی‌های آن جمع‌آوری و دسته‌بندی اولیه، تلفیق و تجزیه و تحلیل گردیده و روابط فرضی آنها در قالب یک الگوی مفهومی ارائه شده است. همچنین از شاخص «روایی محتوا» (CVI:Content Validity Index) نیز به عنوان یکی از روشن‌ترین و قابل اعتمادترین روش‌ها در گرفتن نظر کارشناسان (دسشاردنس و بلوت، ۲۰۱۸، ص ۴۷) و نیز شاخص «نسبت روایی محتوا» (CVR:Content Validity Ratio) برای اعتبارسنجی یافته‌های تحلیل محتوای کیفی استفاده گردید.

جامعه این پژوهش کلیه جملات توصیفی و تبیینی موجود در آیات و روایات است. منابع روایی درجه «الف» و «ب» به‌منزله منابع اصلی و منابع روایی درجه «ج» به‌منزله مؤیدات روایات درجه «الف» و «ب» در این پژوهش است. این درجه‌بندی مطابق درجه‌بندی طباطبائی (۱۳۹۰، ص ۲۶۵-۲۸۶) از منابع روایی بوده است. ملاک جملات انتخاب‌شده از آیات و روایات و اینکه آیه یا روایتی شانس حضور در نمونه پژوهش را داشته باشد «ارتباط داشتن با موضوع ارتباط بین فردی» بوده است.

### یافته‌های پژوهش

ابتدا مفاهیم اولیه مرتبط به حوزه «ارتباط میان فردی» شناسایی و تحلیل شد. سپس با استفاده از آنها به تشکیل خانواده حدیث، اقدام و در نهایت، دو مطلب نمایان گردید که در ذیل به آنها اشاره می‌شود:

#### یک. موقعیت‌های ارتباطی چهارگانه در یک ارتباط بین فردی

با بررسی آیات و روایات ارتباطی مرتبط با بحث، ارتباط بین فردی نمایان شد که می‌توان مجموع توصیه‌ها، راهبردها و راهکارهای منابع اسلامی درباره ایجاد ارتباط بین فردی سالم و مطلوب و یا سالم‌سازی ارتباط بین فردی را مجموعه‌ای از واداری‌ها و بازداری‌های کنشی و واکنشی دانست که در قالب چهار موقعیت ارتباطی قابل طبقه‌بندی هستند:

- ۱) خلق موقعیت خوشایند برای طرف مقابل که تحقق آن نیازمند کنش‌های سالم ارتباطی است.
- ۲) پرهیز از خلق موقعیت ناخوشایند برای طرف مقابل که تحقق آن نیازمند بازداری از کنش‌های مرضی است.
- ۳) مواجهه سالم با موقعیت خوشایند خلق‌شده از سوی طرف مقابل؛
- ۴) مواجهه سالم با موقعیت ناخوشایند خلق‌شده از سوی طرف مقابل که تحقق دو موقعیت اخیر نیازمند ارائه واکنش‌های سالم ارتباطی است.

براین اساس، برای ایجاد و بازسازی هر ارتباط بین فردی سالم، لازم است چهار موقعیت ارتباطی مذکور تحقق یابد. در امتداد نمایان شدن مطلب نخست، محقق به سه روایت دست یافت (ر.ک: مجلسی، بی‌تا، ج ۶۶ ص ۳۹۵؛ ج ۷۴، ص ۹۵؛ کلینی، ۱۳۶۲، ج ۴، ص ۱۲۷) که استنباط موقعیت‌های ارتباطی مذکور از آنها ممکن بود و در بین این روایات، روایتی از رسول خدا ﷺ که جامع‌تر بود و چهار موقعیت ارتباطی را می‌توان از آن صریح‌تر استنباط نمود، به‌مثابه روایت مبنا قرار گرفت. برای اطمینان از فرایند استنباط، چهار موقعیت ارتباطی از روایت مذکور در مرحله کارشناسی به نظر ده تن از کارشناسان خبره رسید و تأیید آنها را دریافت کرد که نتایج آن در جدول (۱) به نمایش درآمده است. لازم به ذکر است که بررسی رجالی روایت مذکور نشان از اعتبار سندی این روایت دارد (ر.ک: کلینی، ۱۳۶۲، ج ۴، ص ۱۲۷؛ صدوق، ۱۴۰۴، ج ۲، ص ۱۴۱؛ همو، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۳۱۷).

جدول ۱: شاخص و نسبت روایی محتوا برای موقعیت‌های ارتباطی مفروض  
برای شکل دادن یک رابطه سالم در الگوی ارتباط بین فردی

CVR	CVI	تعداد کارشناسان مخالف		تعداد کارشناسان موافق		موقعیت‌های چهارگانه
		مطابق	مخالف	مطابق	مخالف	
۱	۱	۰	۰	۱۰	۱۰	خلق موقعیت خوشایند برای طرف مقابل
۱	۱	۰	۰	۱۰	۱۰	پرهیز از خلق موقعیت ناخوشایند برای طرف مقابل
۱	۱	۰	۰	۱۰	۱۰	مواجهه با موقعیت خوشایند خلق شده از سوی طرف مقابل
۱	۱	۰	۰	۱۰	۱۰	مواجهه با موقعیت ناخوشایند خلق شده از سوی طرف مقابل
۱	۱	-	-	-	-	میانگین کل CVI و CVR

شرح چهار موقعیت ارتباطی براساس روایت مبنا نیز در جدول (۲) نمایش داده شده است:

جدول ۲: چهار موقعیت ارتباطی براساس منابع اسلامی

نوع دلالت	متن روایت	موقعیت ارتباطی
دلالت مطابقی	إِذَا أَحْسَبُوا	خلق موقعیت خوشایند
دلالت التزامی	إِذَا أَسَاءُوا	پرهیز از خلق موقعیت ناخوشایند
دلالت مطابقی	إِذَا أُعْطُوا	مواجهه با موقعیت خوشایند
دلالت مطابقی	إِذَا ابْتُلُوا/ إِذَا غُضِبُوا	مواجهه با موقعیت ناخوشایند

رسول خدا ﷺ در این روایت می‌فرماید: بهترین بندگان خدا کسانی هستند که وقتی خوش رفتاری کنند شادمان گردند (دلالت مطابقی به خلق موقعیت خوشایند) و چون بدکرداری کنند آمرزش جویند (دلالت التزامی بر پرهیز از خلق موقعیت ناخوشایند) و چون خوبی ببینند شکرگزارند (دلالت مطابقی بر شیوه مواجهه عقل‌ورزانه با موقعیت خوشایند) و چون گرفتار شوند شککیا باشند و چون خشم گیرند درگذرند (دلالت مطابقی این دو حالت بر شیوه مواجهه عقل‌ورزانه با موقعیت ناخوشایند) (ر.ک: صدوق، ۱۴۰۰ق، ص ۱۰؛ همو، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۳۱۷؛ کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۲۴۰؛ حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۵، ص ۱۹۱). همچنین تحلیل روایت مذکور مشخص می‌سازد: مفاهیم کنشی و واکنشی که در این روایت برای هریک از موقعیت‌های چهارگانه مورد اشاره قرار گرفته همگی درصدد ارائه راهبردهای لازم نظم‌دهی به یک ارتباط و اجرای مهارگری‌ها لازم در یک ارتباط هستند. نیز بررسی‌های دینی حاکی از آن است که عقل آدمی به‌عنوان مخاطب اصلی آموزه‌های دینی (ر.ک: مجلسی، بی‌تا، ج ۱، ص ۹۷)، نقش مهمی در تنظیم ارتباطات میان فردی براساس این باید و نبایدها دارد.

**دو. کنش‌ها و واکنش‌های ارتباطی**

مجموع کنش‌ها و واکنش‌های عقل‌ورزی ارتباطی در شکل (۳) نشان داده شده است:

**جدول ۳: کنش‌ها و واکنش‌های عقل‌ورزی ارتباطی در منابع اسلامی**

واکنش فرد	استبشروا	إِذَا أَحْسَنُوا	کنش فرد
	استغفروا	إِذَا أَسَاءُوا	
	شکروا	إِذَا أُعْطُوا	کنش طرف مقابل
	صبروا/غفروا	إِذَا ابْتُلُوا / إِذَا غَضِبُوا	

براین اساس، عقل‌ورزی ارتباطی سبب می‌شود تا در روابط بین‌فردی، شخص کنش «احسان» در حق طرف مقابل داشته باشد، و به این کنش خود واکنش «استبشار» نشان دهد. از سوی دیگر، عقل‌ورزی ارتباطی سبب می‌شود اگر فرد کنش «اسائه» نسبت به طرف مقابل نشان داد به این کنش خود واکنش «استغفار» نشان دهد. همچنین عقل‌ورزی ارتباطی سبب می‌شود که اگر فرد با کنش «اعطا» از طرف مقابل مواجه شد، واکنش «شکرگزاری» نشان دهد، و اگر با کنش «ابتلاآوری / غضب‌آوری» از طرف مقابل مواجه گردید واکنش «بردباری / غفران» از خود نشان دهد.

روشن است که در فرایند مذکور هریک از طرفین می‌تواند در جایگاه فرد موردنظر و دیگری در جایگاه طرف مقابل در نظر گرفته شود. براین اساس، مفاهیم اساسی در روایت مذکور مطرح شده است که می‌تواند شکل‌دهنده مؤلفه‌های عقل‌ورزی ارتباطی باشد.

**مؤلفه‌های الگوی ارتباط بین‌فردی براساس منابع اسلامی**

شکل‌گیری یک ارتباط سالم بین‌فردی نیازمند مبتنی نمودن کنش‌ها و واکنش‌های ارتباطی بر پایه عقل است. مجموع چهار کنش و واکنش ارتباطی مطرح در روایت مینا را می‌توان براساس نقشی که در ساختن، نگهداری، و با اصلاح یک ارتباط بین‌فردی دارند در قالب سه مؤلفه ارتباطی قرار داد. جدول (۴) این سه مؤلفه را نشان می‌دهد.

**جدول ۴: مؤلفه‌های عقل‌ورزی ارتباطی براساس منابع اسلامی**

مؤلفه‌های نگهداری	استبشار	احسان‌ورزی	مؤلفه‌های ساختی
	شکرورزی	مواجهه با احسان (اعطا)	
مؤلفه‌های بازساختی	استغفار	پرهیز از اسائه‌ورزی	
	بردباری-غفران	مواجهه با اسائه (پرهیز از ابتلادهی/غضب‌آوری)	

براساس جدول (۴)، مؤلفه‌های سه‌گانه در ارتباط سالم که محصول عقل‌ورزی ارتباطی است، مشتمل بر سه مجموعه از مؤلفه‌هاست:

- ۱) مؤلفه‌های ساختی «احسان‌ورزی» و «پرهیز از اسائه» (که برای ساخته شدن یک ارتباط سالم لازم است)؛
- ۲) مؤلفه‌های نگهداری «استثصار» و «شکرورزی» (که نتیجه حاصل از مؤلفه‌های ساختی را تداوم بخشیده، از ارتباط سالم نگهداری می‌کند).
- ۳) مؤلفه‌های بازساختی «استغفار» و «بردباری - غفران» (که به بازسازی ارتباطی می‌پردازد که در آن، از جانب یکی یا هر دو طرف رابطه اسائه بروز کرده است).

### ۱. مؤلفه‌های ساختی الگوی ارتباط بین فردی

برای ساختن یک ارتباط سالم بین فردی، نخست نیازمند تحقق مؤلفه‌های ساختی الگوی ارتباط بین فردی یا همان مؤلفه‌های ساختی عقل‌ورزی ارتباطی هستیم که عبارتند از: «احسان» که نوعی واداری فعالانه عقلانی به منظور خلق موقعیت خوشایند است و نیز «پرهیز از اسائه» که نوعی بازداری فعالانه عقلانی برای جلوگیری از خلق موقعیت ناخوشایند برای طرف مقابل است. در ادامه به تبیین این دو مؤلفه می‌پردازیم:

#### الف. مؤلفه احسان

احسان ریشه در عقل‌ورزی دارد (ر.ک: تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۸۷۰۵) و از نشانه‌های کمال عقل است (ر.ک: مجلسی، بی‌تا، ج ۶۴، ص ۲۹۶-۲۹۷). برای تحقق مؤلفه «احسان» در یک رابطه چه شناخت‌ها و اعمالی ضرورت دارد؟

#### یکم. شناخت و آگاهی از احسان

شناخت و آگاهی از احسان (احسان‌شناسی) راهبرد شناختی احسان است، و مراد از آن شناخت مهم‌ترین راهبردهای احسان به طرف مقابل در یک رابطه است. مراجعه به منابع اسلامی نشان می‌دهد: اولاً، احسان جزو حقوق طرف مقابل در یک رابطه میان فردی بوده که رعایت آن لازم است (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۷۱). ثانیاً، «محبت‌ورزی» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۸۸۰۹) و «احترام‌گزاری» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۱۱۰۳۲؛ صدوق، ۱۴۰۴ق، ج ۴، ص ۳۹۲) به طرف مقابل به سبب ایجاد حالات روانی خوشایند در طرف مقابل، مهم‌ترین راهبردهای احسان در یک رابطه هستند.

نکته مهمی دیگری که در این میان شایان شناخت و آگاهی است آنکه محبت‌ورزی در روابط گوناگون اجتماعی زمانی ارزش واقعی خود را می‌یابد که در مسیر یاد و جلب رضای خداوند به‌عنوان منبع صدور و بازگشت تمام خوبی‌ها صورت گیرد (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۴۷۸۱ و ۱۰۱۲۰) و همین نکته سبب تقویت ایمان درونی فرد

می‌شود (صدوق، ۱۴۰۰ق، ص ۵۷۸) و اهمیت آن تا جایی است که حتی لازم دانسته شده فرد به روشنی به طرف رابطه اعلان کند که او را به خاطر خداوند دوست دارد (متقی هندی، ۱۳۹۹ق، ج ۹، ص ۳۵).  
از سوی دیگر، احترام‌گزاری به طرف رابطه در ادبیات دینی در وزان احترام‌گزاری به خداست (صدوق، ۱۴۰۶ق، ص ۳۳۹؛ ابن‌فهد حلی، ۱۴۰۷ق، ص ۱۷۶). در واقع، حرمت نهادن به حقوق طرف مقابل احترام‌گزاردن به او محسوب می‌شود. از این رو لازم است افراد حقوق همدیگر را بشناسند (صدوق، ۱۴۰۲ق، ص ۱۴۴) و حقوق طرف رابطه چه کوچک و چه بزرگ (متقی هندی، ۱۳۹۹ق، ح ۴۳۱۵۲) را رعایت نمایند.

### دوم. عمل احسان

برای تحقق عمل احسان، نیاز به تحقق رفتارهای (کنش‌های) محبت‌ورزانه و احترام‌گزاری کلامی و غیر کلامی وجود دارد:

- کنش‌های کلامی محبت‌ورزانه و احترامی همچون: نرمی در گفتار (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۹۹۴۶)، خوش‌سخنی (صدوق، ۱۳۶۲، ص ۳۱۷)، اظهار دوستی (مجلسی، بی‌تا، ج ۷۴، ص ۱۸۱)، و ذکر خیر (خوشگویی در پشت سر) (همان، ج ۷۸، ص ۵۷)؛

- کنش‌های غیر کلامی محبت‌ورزانه و احترامی همچون: خوشرویی (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۶۴۳)، همراه با نگاه مهربانانه (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۹۴۲۶)، و نیز هدیه دادن (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۵، ص ۱۴۴).  
ترکیبی از کنش‌های رفتاری غیر کلامی و کلامی، یعنی آرامش رفتاری و گشاده‌رویی (غیر کلامی) در کنار خوش‌گفتاری (کلامی)، «حسن خلق» را شکل می‌دهد (مجلسی، بی‌تا، ج ۶۸، ص ۳۸۹) که سبب محبت‌زایی و تقویت فضای احترام در رابطه می‌شوند (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۵۳۷۲).

### ب. مؤلفه پرهیز از اسائه

ریشه اسائه در جهل (ر.ک: نحل: ۱۱۹)، یعنی نقطه مقابل عقل‌ورزی است، و بازدارنده فرد از اسائه «عقل‌ورزی» است (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۲۰). اما برای تحقق پرهیز از اسائه در یک رابطه چه شناخت‌ها و اعمالی ضرورت دارد؟

### اول. شناخت و آگاهی از اسائه

اسائه‌شناسی راهبرد شناختی پرهیز از اسائه است. اسائه به طرف مقابل ظلم است (مجلسی، بی‌تا، ج ۶۴، ص ۲۳۶) که یا در قالب رفتار کلامی تحقق می‌یابد و یا در قالب غیر کلامی. اسائه کلامی ریشه در «بدزبانی» دارد. بدزبانی سبب اندوه، خشم و ناراحتی جسمی و روانی طرف می‌شود (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۳۲۵). اسائه غیر کلامی مصادیقی دارد؛ همچون: ترشروی در هنگام رابطه (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۹۶) و نیز ترساندن طرف مقابل



(مجلسی، بی تا، ج ۷۲، ص ۱۴۹ و ۲۷۱) در قالب هر حرکت رفتاری، از جمله نوع نگاه کردن (متقی هندی، ۱۳۹۹ق، ج ۱۵، ص ۶۹).

شایان ذکر است که مجموع اسائه کلامی و غیر کلامی - روی هم - شکل دهنده بدخلقی است.

### ثانی. عمل پرهیز از اسائه

برای تحقق پرهیز از اسائه، نیاز به اقدامات ذیل وجود دارد:

الف. وسوسه زدایی از خود (ر.ک: مجلسی، بی تا، ج ۷۴، ص ۲۰۹) که برای این هدف، فرد نخست نیازمند افزایش شناخت و آگاهی در خود نسبت به وسوس و زمینه های بروزشان است (صحیفه سجادیه، ۱۴۱۸ق، ص ۸۶) تا ضمن جلوگیری از زمینه های به وجود آورنده آنها، از همان ابتدای شکل گیری تکانه ها، افکار و تمایلات مربوط به اسائه به طرف مقابل، این وسوس را از درون خود بیرون براند (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۲۶۸).

ب. ترس افزایی در خود نسبت به انجام کاری که اسائه در حق دیگری محسوب می شود (دیلمی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۷۷؛ مجلسی، بی تا، ج ۷۲، ص ۱۵۱). بی پروایی سبب زیاد شدن اشتباهات، از جمله اشتباهات رابطه ای می شود (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۳۶۹۳).

### ۲. مؤلفه های نگهداری عقل ورزی ارتباطی

در مسیر نگهداشت یک ارتباط سالم بین فردی، نخست نیازمند تحقق مؤلفه های نگاهدارنده عقل ورزی ارتباطی هستیم که عبارتند از: «استبشار» که نوعی خودتقویتی برای تداوم بخشی به خلق موقعیت خوشایند برای طرف مقابل است و نیز «بردباری» که نوعی دگرتقویتی برای تداوم بخشی به خلق موقعیت خوشایند از سوی طرف مقابل است. در ادامه، به تبیین این دو مؤلفه می پردازیم:

#### الف) مؤلفه استبشار

«بَشیرَ» به معنای فعل «فَرِحَ» یعنی: شادمان شد (ازهری، بی تا، ج ۱۱، ص ۲۴۶؛ صاحب بن عباد، بی تا، ج ۷، ص ۳۳۰). نیز به معنای فعل «سُرَّ» یعنی «خوشحال شد» هم دانسته شده است (ازهری، بی تا، ج ۱۱، ص ۲۴۶؛ ابن منظور، ۱۴۱۰ق، ج ۴، ص ۶۱). «فرح» نقیض «غم»، و «سرور» نقیض «حزن» است (عسکری، بی تا، ص ۲۶۱). در لغت عرب، «غم» حالت آزاردهنده درونی حاصل از ترس غیرواقعی از وجود خطر و «حزن» حالت آزارنده درونی بعد از رسیدن ضرری واقعی به آدمی است (همان).

براین اساس «فرح» حالت خوشایند درونی حاصل از امید و تخیل روی دادن اتفاقی شادی آفرین است که هنوز روی نداده و «سرور» حالت خوشایند درونی است که بعد از رسیدن نفعی یا لذتی واقعی به فرد در او ایجاد می شود (همان). بدین روی، «بَشیرَ» می تواند به هر دو حالت فرح و سرور، در فرد شادی ایجاد کند.

«استبشَر» نیز از «بشیر» گرفته شده (صاحب‌بن عباد، بی‌تا، ج ۷، ص ۳۳۰) و به معنای طلب بشارت کردن از طریق یافتن یا دانستن چیزی است که فرد را شاد می‌کند (ر.ک: عسکری، بی‌تا، ص ۲۵۹؛ ر.ک: قرشی، ۱۳۷۱، ج ۱، ص ۱۹۴) و استبشار (شادمانی درونی) سبب نوعی خودتقوی و خودتشویقی شده و در تداوم یافتن، تقویت و گسترش احسان برای خلق موقعیت خوشایند در طرف مقابل نقش دارد (صدوق، ۱۴۰۰ق، ص ۱۰).

«استبشار» در مقابل «اشمئزاز» است. ریشه استبشار و یا اشمئزاز به نوع دیدگاهی برمی‌گردد که فرد نسبت به رفتار انجام گرفته خود یا دیگری دارد. بر این اساس، ریشه استبشار دیدگاه مثبتی است که فرد نسبت به رفتار انجام گرفته خود یا دیگری دارد و سبب شادی کردن فرد می‌شود. همچنین ریشه اشمئزاز دیدگاه منفی است که فرد نسبت به رفتار انجام گرفته خود یا دیگری دارد و سبب متنفر شدن یا بی‌زاری جستن او می‌شود.

برهمن اساس علامه طباطبائی در تفسیر آیه ۴۵ سوره «زمر» بیان می‌دارد: مشرکان به سبب «ایمان نداشتن به آخرت» بود که از اشاره به یگانگی خداوند اشمئزاز (احساس نفرت) پیدا می‌کردند و طبق فرمایش قرآن «ایمان به آخرت» همان عاملی بود که سبب می‌شد مؤمنان از همان مطلب، استبشار (احساس نشاط و شادی) پیدا کنند (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۷، ص ۲۷۱). همچنین در آیه ۱۲۴ سوره «توبه»، عامل استبشار در مؤمنان و اشمئزاز در کفار هنگام نزول آیات الهی، داشتن و نداشتن ایمان به خداوند بیان شده است (همان، ج ۹، ص ۴۰۹-۴۱۰).

بنابراین ممکن است فردی احسان کند، ولی به سبب نداشتن دیدگاهی درست درباره احسان، استبشار نداشته باشد و از نیروی خودتشویقی که در استبشار وجود دارد محروم بماند و احتمال تکرار و گسترش احسان در او کم باشد. لازم به ذکر است که عمل استبشار (شادی کردن درونی و نمایان در چهره) به دنبال عمل احسان محقق می‌شود و از این رو وجود مستقلی از احسان نداشته، به مؤلفه عملیاتی جداگانه‌ای نیاز ندارد.

### ب) مؤلفه شکر

شناخت‌های لازم در شکر به وسیله نیروی عقل انجام می‌شود (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۳۰۶). اما برای تحقق شکر در یک رابطه چه شناخت‌ها و اعمالی ضرورت دارد؟

#### ۱) شناخت و آگاهی از شکر

شناخت و آگاهی از شکر اولین راهبرد شناختی شکر است. در منابع اسلامی دو واژه «کافاء» و «شکر» در مواجهه با احسان/ اعطای (مواجهه با احسان) طرف مقابل مطرح است (صدوق، ۱۴۰۳ق، ص ۱۴۱). «كُفُو» به معنای مثل و همانند است (صاحب‌بن عباد، بی‌تا، ج ۶، ص ۳۳۶) و در مقابل «شکر» قرار دارد که در

معنای آن عدم تساوی و «بیشتر بودن یک چیز از معادل آن» وجود دارد (ر.ک: جوهری، ۱۳۷۶ق، ج ۲، ص ۷۰۲؛ ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۳، ص ۲۰۷).

بنابراین «شکر» به معنای آن است که در مقابل احسان / اعطای (مواجهه با احسان) طرف مقابل، فرد از جهت عاطفی و رفتار کلامی و غیر کلامی پاسخی بیش از آنچه از طرف شخص محسن / معطی به او رسیده است از خود نشان دهد. همچنین شناخت و آگاهی یافتن فرد از منافع یا لذتهایی که احسان طرف مقابل در یک رابطه برای فرد به وجود می‌آورد و نیز شناخت از وجود فضایل اخلاقی در طرف مقابل که ریشه احسان طرف مقابل به فرد شده است و متعاقب این دو نوع شناخت و آگاهی، توجه دادن فرد به خود درباره آنها، موجب شکل‌گیری محبت در فرد نسبت به طرف مقابل (یعنی رساننده خیر) می‌شود (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۸، ص ۱۵۲؛ تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۸۸۱۰). همچنین توجه شناختی به اینکه فایده و آسیب شکر و ناسپاسی - در واقع - به خود فرد بازمی‌گردد (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۶۱۹۸ و ۶۱۸۳) و فرد را در مسیر شکر یاری می‌کند.

## ۲) عمل شکر

برای تحقق شکر نیازمند اقدامات ذیل هستیم:

الف. احسان باوری: احسان باوری سبب می‌شود انسان به حقی که طرف مقابل با احسان ورزی خود بر گردن او پیدا کرده است توجه پیدا کند (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۷۱) و نیز برای آنها ارزش قائل شود، به گونه‌ای که مصادیق به ظاهر جزئی احسان‌های طرف مقابل را زیاد بیندارد (مجلسی، بی تا، ج ۶۴، ص ۲۹۶).

ب. تمجید: لازمه تمجید به زبان آوردن مصادیق احسان طرف مقابل در حق فرد است (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۸۹۵۸).

ج. جبران: فرمول پاسخ‌دهی به احسان طرف مقابل برای تحقق شکر، پاسخ‌دهی دو برابری به احسان است (صدوق، ۱۴۰۳ق، ص ۱۴۱). البته اگر امکان این گونه شکر نبود، تلاش برای دعاگویی حداقل کاری است که فرد گیرنده احسان نباید از آن غافل شود (مجلسی، بی تا، ج ۷۵، ص ۴۳).

## ۳. مؤلفه‌های بازساختی عقل‌ورزی ارتباطی

برای اصلاح و ترمیم ارتباطی که با آسیب مواجه شده، به مؤلفه‌های بازساختی نیاز است که عبارتند از: «استغفار» که نوعی خوداصلاحی برای رفع اشکالات وارد شده از سوی خود فرد بر پیکره ارتباط است و نیز «بردباری» و «غفران» که نوعی دگراصلاحی برای جلوگیری از گسترش یافتن و تقویت شدن آسیب‌های وارد شده از سوی طرف مقابل بر پیکره ارتباط هستند. در ادامه به تبیین این سه مؤلفه می‌پردازیم:

## الف. مؤلفه استغفار

«استغفار» ریشه در عقل‌ورزی دارد (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۲۳) و واکنش لازم در مقابله با اسائه است (صدوق، ۱۴۰۰ق، ص ۱۰). اما برای تحقق استغفار در یک رابطه، چه شناخت‌ها و اعمالی ضرورت دارد؟

### یک) شناخت و آگاهی از استغفار

شناخت و آگاهی از استغفار اولین راهبرد شناختی استغفار است. همراه‌ترین مفهوم با استغفار، «توبه» است. همراهی این دو مفهوم تا آنجاست که مرحوم طبرسی «توبه» و «استغفار» را یکی می‌داند و «ثم» در آیه سوم سوره «هود» را به معنای «واو» می‌داند (طبرسی، ۱۴۰۶ق، ج ۵، ص ۲۱۴). استغفار و توبه هر دو ریشه در عقل‌ورزی دارند (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۲۳ و ۲۲).

درخصوص همراهی استغفار و توبه می‌توان گفت: استغفار بازداری است (بازداری خود از اسائه نسبت به خود / دیگران / خداوند) و توبه واداری است (واداری خود به جبران آسیب‌های به‌وجودآمده از اسائه در حق خود / دیگری / خداوند) (ر.ک: بقره: ۱۶۰). براین‌اساس، استغفار طلب بخشش صرفاً زبانی نیست، بلکه تصمیم به عدم تکرار عمل اشتباه نیز هست و حتی لازم است استغفار کننده برای جبران آسیب‌های برآمده از اشتباهات رفتار کلامی / غیرکلامی خود اقدام کند (ر.ک: مجلسی، بی‌تا، ج ۶، ص ۳۵).

### دو) عمل استغفار

برای تحقق استغفار / توبه از اسائه در حق طرف مقابل در یک رابطه، چهار گام لازم است:

الف. پشیمانی قلبی: توجه درونی خود به اشتباه بودن رفتار اسائه و متعاقب آن احساس پشیمانی واقعی که برای شروع فرایند توبه لازم است (صدوق، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۱۶).

ب. پوزش طلبی: پوزش طلبی با اقرار و عذرخواهی زبانی (طلب بخشش از طرف مقابل) (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۶، ص ۵۹) و استغفار زبانی (طلب بخشش از خداوند) محقق می‌شود (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۳۷۷).

ج. تصمیم به عدم تکرار: لازم است فرد به حقوق طرف مقابل توجه داشته باشد و خود را ملزم به رعایت آنها نماید و برای تحقق توبه / استغفار تصمیم بر عدم تکرار داشته باشد (همان، ۳۷۷).

د. جبران حداکثری پیامدها: برای تکمیل فرایند استغفار / توبه لازم است فرد تمام تلاش خود را به‌کار ببندد تا با راهکار جبران، پیامدهای رفتار اسائه قلبی خود برای طرف مقابل را به حداقل ممکن برساند (آل‌عمران: ۸۹).

### ب. مؤلفه بردباری

بردباری ریشه در عقل‌ورزی دارد (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۲۲) و راهکاری مؤثر در مقابل ناخوشایندی‌های رابطه است (مجلسی، بی‌تا، ج ۱۳، ص ۴۱۹؛ ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۳۶۳). اما برای تحقق بردباری در یک رابطه چه شناخت‌ها و اعمالی ضرورت دارد؟

## یکم) شناخت و آگاهی از بردباری

«شناخت و آگاهی از بردباری» اولین راهبرد شناختی بردباری است. بردباری در جایی محقق می‌شود که اولاً، فرد با امری ناگوار و ناخوشایند مواجه شود. ثانیاً، در مقابل آن امر ناخوشایند بیتابی نکند و آرامش درونی خود را حفظ نماید. ثالثاً، این تحمل‌ورزی را به صورت مداوم داشته باشد (مجلسی، بی‌تا، ج ۶۸ ص ۹۱).

علامه مجلسی بیان می‌دارد: انسان مادام که در دنیاست از یک سو آماج حوادث، ناراحتی‌ها، بیماری‌ها، آزار هموعان خود در روابط و خلاصه انواع گرفتاری‌ها و سختی‌هاست. از سوی دیگر، مکلف به انجام فرامین و ترک محرمات الهی و خواسته‌های نفسانی است، و تمام این امور به حسب طبیعت انسان بر او ناخوشایند است. بدین‌روی، نیازمند نیروی درونی ثابت و استواری است تا بتواند در برابر این امور ناخوشایند بر خود مسلط شده، به جای بیتابی و رفتارهای غیراخلاقی (انتقام و کینه‌توزی)، رفتارهای عقلایی و شرعی انجام دهد که این همان صبر و شکیبایی است (مجلسی، بی‌تا، ج ۶۸ ص ۶۸-۶۹).

درواقع، انسان عاقل در مواجهه با مشکلاتی که راه‌حل عملی برای حل آنها وجود ندارد (ابن‌اشعث، بی‌تا، ص ۲۳۴) و تلاش برای حل آنها جز بر نگرانی و آشوب روانی فرد نمی‌افزاید از راهکار بردباری کمک می‌گیرد (اربلی، ۱۳۸۱، ج ۲، ص ۳۴۶) تا از این طریق سختی‌های رابطه را مدیریت کند (مجلسی، بی‌تا، ج ۷۸، ص ۱۱؛ ج ۷۷، ص ۸۸؛ تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۶۳۱۲) و در نهایت با بردباری بر ناخوشایندی‌هایی که برای او از طرف رابطه افراد مقابل به وجود آمده است (مجلسی، بی‌تا، ج ۱۳، ص ۴۱۹) از شدت این ناخوشایندی‌ها بکاهد (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۳۶۳؛ تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۶۳۳۶) و زمینه خلق روابط خوشایند را در آینده یک رابطه برای آنها فراهم سازد (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۹۲؛ مجلسی، بی‌تا، ج ۷۸، ص ۷۹). توجه شناختی به ظرفیت رشددهی سختی‌ها (مجلسی، بی‌تا، ج ۶۸ ص ۹۴) و توجه شناختی به پیامدهای مثبت بردباری (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۶۳۵۴، ۶۳۵۰؛ کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۹۳؛ ج ۳، ص ۲۲۵)، در محقق ساختن بردباری به افراد یاری می‌رساند.

## دوم) عمل بردباری

برای محقق ساختن بردباری نیازمند اقدامات عملی ذیل هستیم:

الف. پذیرش: پذیرش و رضایت دادن به ابتلا (امتحان) ناشی از موقعیت‌های ناخوشایند ارتباطی است. فرد تصور نکند این اتفاقات نباید برای او بیفتد یا تکرار شود و به اصل امکان بروز این‌گونه اتفاقات یا تکرار آنها رضایت دهد، تا آنجا که حتی شکوه هم نکند (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۹۳).

ب. پایداری: از لوازم بردباری استمرار در تحمل ناخوشایند است (رک: مجلسی، بی‌تا، ج ۶۸ ص ۹۱). عدم استمرار در بردباری سبب می‌شود آثار بردباری به صورت کامل نصیب فرد نگردد.

ج. یاری‌طلبی از خداوند: نماز خواندن و دعا و یاری‌طلبی از خداوند در مواجهه با ناخوشایندها از راهکارهای بردباری معرفی شده است (طبرسی، ۱۴۰۶ق، ج ۱، ص ۲۱۷).

د. واداری خود به بردباری: در منابع اسلامی مفهومی به نام «تَصَبُّر» وجود دارد. «تَصَبُّر» با فضیلت‌ترین نوع صبر است (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۶۲۳۴).

### ج. مؤلفه غفران

«غفران» ریشه در عقل‌ورزی دارد (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۲۱؛ صدوق، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۳۱۷). اما برای تحقق غفران در یک رابطه چه شناخت‌ها و اعمالی ضرورت دارد؟

### اول) شناخت و آگاهی از غفران

شناخت و آگاهی از غفران اولین راهبرد شناختی غفران است. «غفران» در کنار مفاهیم «عفو، صفح و رحمت» مطرح شده است. آیت‌الله مکارم شیرازی ذیل آیه ۱۴ سوره «تغابن»، «عفو» را مرحله نخست (در مواجهه با امر ناخوشایند از طرف مقابل) و به معنای گذشت و ترک انتقام و نشان ندادن هرگونه واکنشی به رفتار ناخوشایند طرف مقابل می‌داند، و «صفح» را مرحله دوم و به معنای روی برگرداندن و نادیده گرفتن و فراموش کردن آن رفتار ناخوشایند دانسته، «غفران» را آخرین و برترین مرتبه در مواجهه با رفتار ناخوشایند طرف مقابل می‌داند که به معنای پوشانیدن آثار رفتار اشتباه، به‌گونه‌ای است که طرف مقابل و دیگران هم اسائه را به فراموشی بسپارند (ر.ک: مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ج ۳، ص ۴۲۱).

زحیلی (ر.ک: زحیلی، ۱۴۲۲ق، ج ۲۸، ص ۲۵۴) و طبری (ر.ک: طبری، ۱۴۱۲ق، ج ۲۸، ص ۸۰) نیز بر همین معانی برای این سه واژه تأکید داشته‌اند. بردباری مقدمه غفران است؛ زیرا تا فرد بردباری و شکیبایی نداشته باشد، غفرانی از جانب او محقق نخواهد شد (ر.ک: شوری: ۴۳).

### دوم) عمل غفران

بررسی منابع اسلامی نشان می‌دهد که برای تحقق غفران نیازمند سه دسته اقدامات هستیم:

الف. پیش از مواجهه با غضب: اقداماتی هستند که قبل از مواجه شدن با غضب‌آوری طرف مقابل، زمینه‌های روانی لازم برای غفران را در فرد فراهم می‌آورند که عبارتند از: پرهیز از خودپسندی (ر.ک: مجلسی، بی‌تا، ج ۷۰، ص ۲۶۳)، تنظیم انتظارات به صورت کاهش سطح انتظار از طرف مقابل (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۸۷۰۵) و افزایش سطح انتظار از خود (ابن‌ابی‌الحدید، ۱۴۰۴ق، ج ۲۰، ص ۳۱۷)، کینه‌زدایی (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۵۰۶۰)، و ملایمت در واکنش (نهج‌البلاغه، ۱۳۸۷، نامه ۴۶).

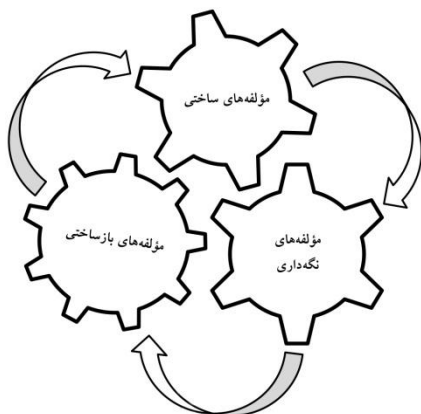
ب. حین مواجهه با غضب که عبارتند از: پرهیز از شتاب‌زدگی (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۶۸۷۵)، جابه‌جایی ذهنی موقعیت رابطه‌ای (برگرداندن توجه ذهنی خود از رابطه عینی کنونی، یعنی موقعیت اسائه طرف مقابل نسبت به فرد و نارضایتی و خشم فرد به موقعیت اسائه فرد نسبت به خداوند، و نارضایتی و خشم خداوند)، و متعاقب آن توجه به اینکه او هم در مقابل خداوند قطعاً اشتباهاتی داشته است و همان‌گونه که دوست دارد خداوند بر او ببخشد او نیز باید ببخشد (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ج ۱، ص ۵۰۳)، جابه‌جایی ذهنی محتوای رابطه‌ای (برگرداندن توجه ذهنی خود از رفتار سوء طرف مقابل به کرامت و ارزش ذاتی خود (صدوق، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۲۶۸) و خوبی‌های پیشین طرف مقابل، و واداری خود به بردباری (مجلسی، بی‌تا، ج ۶۸ ص ۴۰۵).

ج. پس از مواجهه با غضب: که عبارت است از: بخشش (طبرسی، ۱۳۹۰، ص ۲۶۲) و نادیده گرفتن امر ناخوشایند (مجلسی، بی‌تا، ج ۷۴، ص ۱۶۷) بدون شکوه (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۳۶۹) و سرزنش (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۴۵۱۰).

### روابط فرضی الگوی مفهومی عقل‌ورزی ارتباطی اسلامی

روابط فرضی مؤلفه‌های الگوی مفهومی عقل‌ورزی ارتباطی در شکل (۱) نمایش داده شده است:

شکل ۱: نحوه تعامل مؤلفه‌های عقل‌ورزی ارتباطی

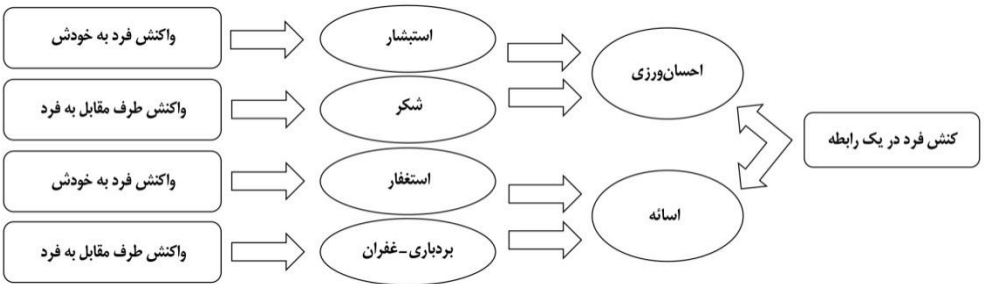


همان‌گونه که در شکل (۱) مشاهده می‌شود، در مجموع، سه گروه مؤلفه عقل‌ورزی ارتباطی (ساختی، نگهداری، بازساختی) به نحوه تأثیر و تأثر متقابل در جهت شکل دادن و تداوم بخشی یک ارتباط بین فردی سالم و غیرمرضی و نیز اصلاح نقایص موجود در رابطه بر هم تأثیر می‌گذارند که البته شروع رابطه با مؤلفه‌های ساختی است و از این رو حرکت چرخ‌دنده در شکل (۱) نخست از مؤلفه‌های ساختی است، اما بعد به صورت چرخشی و افزایشی مؤلفه‌ها بر هم اثرگذارند.

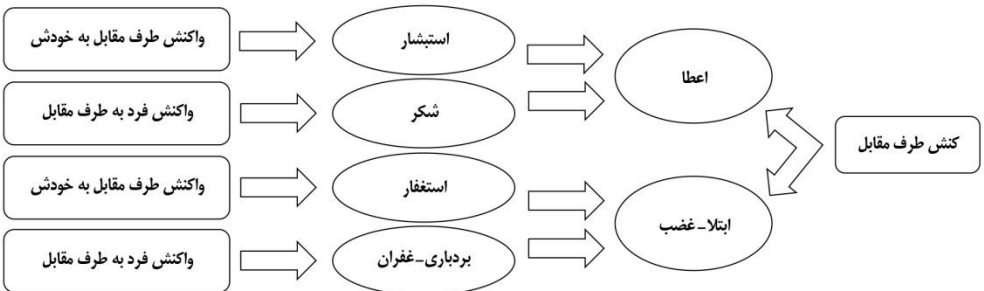
## بحث و نتیجه‌گیری

در بررسی منابع اسلامی به تعدادی از مفاهیم اولیه دست می‌یابیم که به حوزه‌های کنشی و واکنشی عقل‌ورزی ارتباطی و مؤلفه‌های آن در موقعیت‌های چهارگانه ارتباطی مرتبط هستند که عبارتند از: احسان، اسائه‌گریزی، استبشار، شکر، استغفار، بردباری، و غفران. مجموع این کنش‌ها و واکنش‌های ارتباطی در شکل (۲) و (۳) نمایش داده شده است:

شکل ۲: کنش فرد و واکنش خود فرد و طرف مقابلش به او در یک ارتباط عقل‌ورزانه



شکل ۳: کنش طرف مقابل و واکنش فرد به او در یک ارتباط عقل‌ورزانه



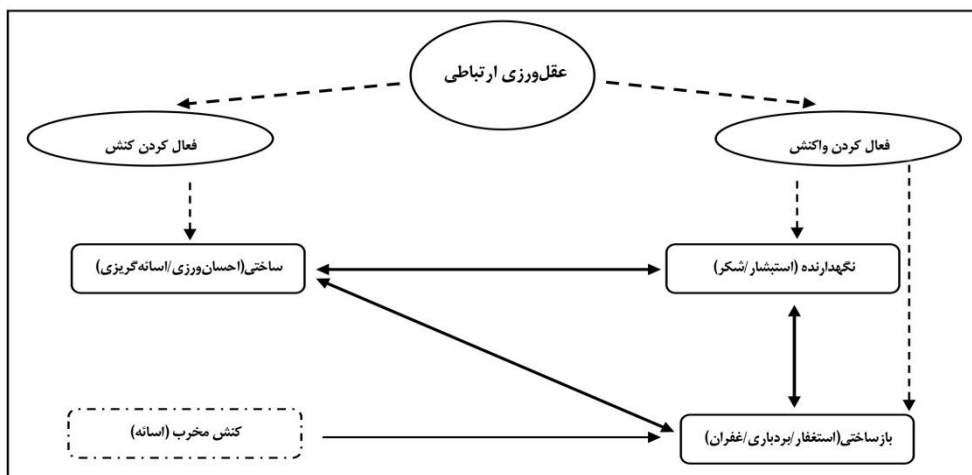
براین اساس، در یک رابطه بین‌فردی، کنش‌های هریک از طرفین نسبت به همدیگر یا «احسان» است یا «اسائه». از یک سو «احسان» هریک از طرفین برای طرف مقابلش «اعطا» (مواجهه با احسان) و اسائه هریک از طرفین رابطه برای طرف مقابلش «ابتلا» و یا «غضب» محسوب می‌شود. از سوی دیگر، در یک رابطه بین‌فردی، در مقابل هر یک از کنش‌های احسان یا اسائه، واکنشی از سوی خود فرد و یا طرف مقابل می‌تواند ارائه شود. اگر فرد نسبت به طرف مقابل کنش «احسان» داشته باشد، واکنش عقل‌ورزانه فرد نسبت به خود «استبشار» (خودتشویقی) است، و اگر فرد نسبت به طرف مقابل کنش «اسائه» داشته باشد واکنش عقل‌ورزانه فرد نسبت به خود «استغفار» (خوداصلاحی) است. همچنین اگر طرف مقابل نسبت به فرد کنش «اعطا» داشته باشد، واکنش عقل‌ورزانه فرد نسبت به طرف مقابل «شکرگزاری» (دگرتشویقی) است، و اگر طرف مقابل نسبت



به فرد کنش «ابتلا و یا غضب‌آوری (اسائه هیجانی - رفتاری)» داشته باشد، واکنش عقل‌ورزانه فرد نسبت به طرف مقابل «بردباری و یا غفران» (دگراصلاحی) است.

در نهایت، بررسی کنش‌ها و واکنش‌های فوق‌الگویی تعاملی را نمایان می‌سازد که براساس تعامل مجموعه‌ای از کنش‌ها و واکنش‌های ارتباطی توصیف می‌شود (شکل ۴).

شکل (۴): الگوی مفهومی پیشنهادی عقل‌ورزی ارتباطی اسلامی



این الگو فضای ارتباط بین فردی را به‌عنوان سیستمی پویا مفهوم‌سازی می‌کند که طی آن طرفین ارتباط با انگیزه کسب رضای الهی به صورت فعال در ساختن، نگهداری و بازسازی ارتباط سالم مشارکت می‌کنند. در این الگو کنش‌های اولیه بر دو محور مجزا قابل تصور است: محور سازنده ارتباط سالم، و محور تخریب‌کننده ارتباط سالم. در مقابل هریک از این محورها مجموعه‌ای از واکنش‌های سالم قرار می‌گیرد، با این تبیین:

- در مقابل کنش‌هایی که سازنده ارتباط سالم هستند (کنش‌های احسان‌ورزی و اسائه‌گریزی)، دو نوع واکنش قرار دارد که در کنار هم واکنش‌های نگهدارنده را تشکیل می‌دهند:

نوع اول واکنش از جانب خود فرد کنشگر است (استبشار) که منجر به خودتقویتی انگیزشی نسبت به کنش سازنده و انگیزه‌بخشی به منظور تکرار آن کنش در موقعیت‌های بعدی می‌شود.

نوع دوم واکنش بیرونی از سوی طرف مقابل است (شکر) که منجر به تقویت انگیزش کنشگر سازنده و انگیزه یافتن او برای تکرار آن کنش در موقعیت‌های بعدی می‌شود.

- در مقابل کنش‌هایی که مخرب ارتباط سالم هستند (اسائه)، دو نوع واکنش قرار دارد که در کنار هم واکنش‌های بازساختی را تشکیل می‌دهند:

نوع اول واکنش از جانب خود فرد کنشگر است (استغفار) که منجر به خوداصلاحی انگیزشی نسبت به کنش مخرب و انگیزه‌بخشی برای پرهیز از تکرار آن کنش در موقعیت‌های بعدی می‌شود.

نوع دوم واکنش بیرونی از سوی طرف مقابل است (بردباری / غفران) که منجر به خاموشی انگیزش کنشگر کنش مخرب و انگیزه یافتن او به منظور پرهیز از تکرار آن کنش در موقعیت‌های بعدی می‌شود.

در این میان، عقل نیرویی شناختی و مهارگر است (ر.ک: پسندیده، ۱۳۸۸، ص ۵۹؛ رفیعی‌هنر، ۱۳۹۷، ص ۱۱۲-۱۱۳؛ عباسی، ۱۳۹۶، ص ۱۲۹) که با هدف بندگی خداوند (جهت‌گیر در مسیر کسب رضای خداوند) (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۱۱) مجموعه کنش‌ها و واکنش‌های سالم فوق در یک ارتباط بین‌فردی را تنظیم و مدیریت می‌کند. الگوی مذکور در شکل (۴) نمایش داده شده است.

براین‌اساس، این پژوهش به جای پرداختن به ساختارهای کلی در هر ارتباط بین‌فردی (برای مثال: الگوی ارسطو، الگوی لاسول، الگوی اسمیت، و الگوی بکر) و نیز به جای پرداختن به الگوهای کلی فهم سازوکارهای دخیل در ارتباط بین‌فردی (برای مثال: الگوی رمزگذاری - رمزگشایی، الگوی قصدگرایی، الگوی درک دیدگاه، و الگوی مکالمه‌ای)، مستقیماً به مؤلفه‌های مؤثر در ایجاد یک ارتباط سالم بین‌فردی، آن هم از نقطه نظر ادبیات اسلامی پرداخته است.

در نهایت، می‌توان گفت: ارتباط سالم محصول عقل‌ورزی ارتباطی است؛ یعنی شکل دادن یک ارتباط سالم بین‌فردی نیازمند مبتنی نمودن کنش‌ها و واکنش‌ها ارتباطی بر پایه عقل است. براساس آنچه بیان شد، عقل‌ورزی ارتباطی را از نگاه اسلامی می‌توان این‌گونه تعریف نمود: «ارتباطی سالم است که مبتنی بر عقل‌ورزی ارتباطی باشد؛ به این معنا که در آن کنش‌های ساختی «احسان‌ورزی» و «پرهیز از اسائه» و واکنش‌های نگهداری «استیشار» و «شکرگزاری» و واکنش‌های بازساختی ارتباط «استغفار»، «بردباری» و «غفران» به صورت مجموعه‌ای و هماهنگ به کار گرفته شود.

## منابع

نهج البلاغه، ۱۳۸۷، ترجمه محمد دشتی، قم، الهادی.

صحیفه سجادیه، ۱۴۱۸ق، قم، الهادی.

ابن ابی الحدید معتزلی، عبدالحمید بن هبالة، ۱۴۰۴ق، شرح نهج البلاغه، قم، کتابخانه آیت الله مرعشی نجفی.

ابن اشعث، محمد بن محمد، بی تا، الجعفریات (الاشعثیات)، تهران، نینوی.

ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، ۱۴۰۴ق، تحف العقول عن آل الرسول، قم، جامعه مدرسین.

ابن فارس، احمد بن، ۱۴۰۴ق، معجم مقاییس اللغة، قم، مکتب الاعلام الاسلامی.

ابن فهد حلّی، احمد بن محمد، ۱۴۰۷ق، عدة الداعی و نجاح الساعی، قم، دار کتاب اسلامی.

ابن منظور، محمد بن مکرم، ۱۴۱۰ق، لسان العرب، بیروت، دار صادر.

اربلی، علی بن عیسی، ۱۳۸۱، کشف الغمّة فی معرفة الأئمّة، تبریز: بنی هاشمی.

ازهری، محمد بن احمد، بی تا، تهذیب اللغة، بیروت، دار احیاء التراث العربی.

بیات، حجت الله، ۱۳۹۵، دین و مبانی ارتباطات، قم، دارالحدیث.

پسندیده، عباس، ۱۳۸۴، رضایت از زندگی، قم، دارالحدیث.

تیمی امّدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۶۶، تصنیف غررالحکم و درر الکلم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.

جوهری، اسماعیل بن حماد، ۱۳۷۶ق، الصحاح: تاج اللغة و صحاح العربیة، بیروت، دار العلم للملایین.

حر عاملی، محمد بن حسن، ۱۴۰۹ق، تفصیل وسائل الشیعة الی تحصیل مسائل الشریعة، قم، مؤسسه آل البيت علیهم السلام.

دیلمی، حسن بن ابی الحسن، ۱۴۱۲ق، ارشاد القلوب الی الصواب، قم، شریف رضی.

رفیعی هنر، حمید، ۱۳۹۷، الگوی درمانی خود - نظم جویی برای افسردگی براساس منابع اسلامی: تدوین مدل مفهومی و طرح‌نمای

درمان و مطالعه امکان‌سنجی و نتایج اولیه آن، رساله دکتری، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.

زحیلی، وهبه بن المصطفی، ۱۴۲۲ق، التفسیر المنیر فی العقیدة و الشریعة و المنهج، بیروت، دار الفکر.

شاهد ثانی، زین الدین بن علی، بی تا، مسکن الفؤاد عند فقد الأحبّة و الأولاد، قم، بصیرتی.

صاحب بن عباد، اسماعیل بن عباد، بی تا، المحيط فی اللغة، بیروت، عالم الکتب.

صدوق، محمد بن علی، ۱۴۰۲ق، مصادقة الإخوان، قم، کرمانی.

\_\_\_\_\_، ۱۴۰۶ق، ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، قم، دار الرضی.

\_\_\_\_\_، ۱۳۶۲، الخصال، قم، جامعه مدرسین.

\_\_\_\_\_، ۱۴۰۰ق، امالی، بیروت، اعلمی.

\_\_\_\_\_، ۱۴۰۳ق، معانی الاخبار، قم، جامعه مدرسین.

\_\_\_\_\_، ۱۴۰۴ق، من لا یحضره الفقیه، قم، جامعه مدرسین.

طباطبائی، سیدمحمد کاظم، ۱۳۹۰، منطق فهم حدیث، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.

طباطبائی، سیدمحمد حسین، ۱۴۱۷ق، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، جامعه مدرسین.

طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۹۰، اعلام الوری بأعلام الهدی، تهران، اسلامیة.

\_\_\_\_\_، ۱۴۰۶ق، مجمع البیان، بیروت، دارالمعرفة.

طبری، محمد بن جریر، ۱۴۱۲ق، جامع البیان فی تفسیر القرآن، بیروت، دار المعرفة.

عباسی، مهدی، ۱۳۹۶، الگوی تنظیم رفتار جنسی با رویکرد اسلامی، قم، دارالحدیث.

- عسکری، حسن بن عبدالله، بی‌تا، *الفروق فی اللغة*، بیروت، دار الافاق الجدیده.
- فروزان، یونس، ۱۳۹۴، «تبیین انواع مدل‌های ارتباطات مؤثر در توسعه و گسترش روابط انسانی»، در: *دومین کنفرانس پژوهش در علوم و تکنولوژی*، تهران.
- قائمی، علی، ۱۳۶۴، *اخلاق و معاشرت در اسلام*، تهران، امیری.
- قربانی، نیما، ۱۳۹۴، *سیک‌ها و مهارت‌های ارتباطی*، تهران، بینش نو.
- قرشی، سیدعلی اکبر، ۱۳۷۱، *قاموس قرآن*، تهران، دار الکتب الاسلامیه.
- کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۳۶۲، *الکافی*، تهران، اسلامیه.
- متقی هندی، علاء الدین، ۱۳۹۹ق، *کنز العمال*، بیروت، مؤسسه الرساله.
- مجلسی، محمدباقر، بی‌تا، *بحار الانوار*، تهران، اسلامیه.
- مسعودی، عبدالهادی، ۱۳۹۵، *درسمانه فقه الحدیث*، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۹۳، *روابط اجتماعی از نگاه قرآن*، قم، دارالحدیث.
- مسکویه رازی، احمدبن، ۱۴۲۶ق، *تهذیب الاخلاق و تطهیر الاعراق*، قم، طلیعه نور.
- مطهری، مرتضی، ۱۳۷۷، *مجموعه آثار*، تهران، صدرا.
- مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۷، *تفسیر نمونه*، قم، دارالکتب اسلامیه.
- نراقی، احمدبن محمد مهدی، ۱۳۷۸، *معراج السعاده*، قم، هجرت.
- یدالله پور، محمدهادی و همکاران، ۱۳۹۷، «بررسی آیه‌های قرآن کریم در زمینه سه بعد اصلی سلامتی (جسمی، روانی، و اجتماعی)»، *اسلام و سلامت*، دوره دوم، ش ۳ و ۴، ص ۴۸-۵۶.

- Baldwin, D. A., 2000, "Interpersonal Understanding Fuels Knowledge Acquisition", *Current Directions Inpsychological Science*, N. 9, p. 40-45.
- Desjardins, C. D., & Bulut, O., 2018, *Handbook of educational measurement and psychometrics using R*, CRC Press.
- Ellis, M., & Astell, A., 2018, *Adaptive interaction and dementia: how to communicate without speech*, Jessica Kingsley Publishers.
- Krauss, R. M. & Morsella, B., 2000, "Communication and Conflict", in Deutsch, M. & Coleman, P. T. (Eds), *The Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice San Francisco*, Jossey-Bas Publishers.
- Roffey, S., 2012, *Positive Relationships Evidence Based Practice across the World*. London, Springer.