

بسم الله الرحمن الرحيم

اللهم صل على محمد و آل محمد و عجل فرجهم

طرح آموزشی مریان

«ارتقای مهارت‌های ارتباط مؤثر»

فهرست

هدف از طرح آموزشی	۱
هدف کلی	۱
قاعده کلی	۱
اهداف میانی	۱
راهکارها	۱
جلسه اول: معارفه، بیان اهداف و عناوین کارگاه و اصلاح پیش فرض ها	۲
آنچه مربی باید بداند	۳
شیوه ارائه	۳
جلسه دوم: همکلامی	Error! Bookmark not defined.
آنچه مربی باید بداند	۸
شیوه ارائه	۹
مولفه های کلام	۱۱
۱- غرض کلام	۱۱
۲- مهارت های مخاطب یابی	۱۲
۳- مهارت های تعامل گفتن و شنیدن	۱۵
۴- مهارت های سخن و القای پیام آن	۱۷
۵- آداب کلام	۲۰
۶- اثربابی کلام	۲۱
۷- شاهد کلام	۲۳

جلسه سوم: همفکری..... ۲۵.....

آنچه مربی باید بداند..... ۲۶.....

شیوه ارائه..... ۳۳.....

مهارت‌های همفکری..... ۳۴.....

۱-مهارت‌های فکرهای نو در زندگی..... ۳۴.....

۲-مهارت‌های علم آموزی و بهره‌مندی از علم دیگران..... ۳۵.....

۳-مهارت‌های کشف و ارائه باورها..... ۳۶.....

۴-مهارت‌های کمک کردن و یا کمک گرفتن به واسطه انجام عمل یا کار..... ۳۷.....

جلسه چهارم: همدلی..... ۴۰.....

شیوه ارائه..... ۴۱.....

تعیین چشم انداز های بلند با مقاصد مشخص برای تشکیل جمع همدل..... ۴۲.....

شناخت دشمن جمع..... ۴۳.....

ضرورت وجود یک هدایت کننده و هماهنگ کننده برای جمع..... ۴۳.....

پیوند عامل همسویی اعضاء در تحقق هدف..... ۴۳.....

نقش حیاتی مدیریت عقل (به عنوان قوه تشخیص) برای فرماندهی هماهنگی اعضاء..... ۴۴.....

نقش حیاتی دریافت کننده و پیوند ساز قلب..... ۴۴.....

بیان انواع پیوند..... ۴۵.....

نتایج اتصال این پیوندها به منبع حق..... ۴۸.....

توجه به حدیث کسا بعنوان نمونه ای بی نظیر در همدلی..... ۴۹.....

هدف از طرح آموزشی

هدف کلی

- نزدیک شدن زندگی به سبک زندگی خوبان عالم

قاعده کلی

وجه اتصال افراد با هم و یا جدا شدن آن‌ها از هم بر اساس معیارهای صحیح الهی

- امکان بهبود و ارتقاء روابط افراد با همدیگر تنها با توجه به بایدونبایدها و حقوقی میسر است که خدا تعیین کرده و توسط قرآن و اهل بیت علیهم السلام برای انسان آورده شده است. کلیه تأثیر و تأثراتی که سلا افراد بر یکدیگر گذاشته یا می‌گذارند بر اساس همین معیارهای صحیح الهی قابل چیدمان و ارتقا است.^۱

اهداف میانی

- شکوفایی استعدادهای خود و دیگران به وسیله تنظیم درست ارتباطات به وسیله توجه به نقش‌ها و جایگاه‌ها (اکرام)
- اهتمام به انجام کارهای خوب و ایجاد انگیزه در سایرین به وسیله تنظیم درست ارتباطات (قیام)
- داشتن زیباترین ابرازات و انتقال آن به دیگران به وسیله تنظیم درست ارتباطات (احسان)
- اصلاح در امور زندگی و روابط در مسیر الهی به وسیله تنظیم درست ارتباطات (اصلاح)

راهکارها

- بهبود و اصلاح مهارت‌های ابرازات افراد و گفت‌و شنود آن‌ها نسبت به یکدیگر (همکلامی)
- بهبود و اصلاح مهارت‌های فکری و عملی در راستای کمک گرفتن و کمک کردن (همفکری)
- بهبود و ارتقای مهارت‌های همگرایی در قلب‌ها و توجهات بر مبنای ولایت امام و ولی حق برای وصل شدن خانه‌ها به خانه اهل بیت (همدلی)

۱-وقتی مقاصد روابط و ارتباطات بر مدار حق باشد و برای آن برنامه‌ریزی درست هم صورت بگیرد، بطور طبیعی خیرات و برکات الهی بر فرد نازل شده و فرد به سمت کمال و امنیت کشیده می‌شود. (ر.ک کتاب بلوغ باهم بودن، ص ۲۱)

جلسه اول

**معارفه، بیان اهداف و عناوین کارگاه
و اصلاح پیش فرض ها**

آنچه مربی باید بداند

- مربی باید بداند ارتباط انسان‌ها با یکدیگر مهم است و اهمیت آن برای نزدیک شدن به خدا است تا جایی که خداوند سعادت و هدایت بشر را در گرو روابط اجتماعی او قرار داده است؛ بنابراین انسان به همه انواع روابط و شناخت قواعد آن‌ها نیازمند است.^۱ گفت‌وگو عامل اتصال و ارتباط فرد با خدا، خود و دیگران است.^۲
- رضایتمندی انسان از زندگی وابسته به کیفیت روابط اوست.
- بنابراین لازم است روابط به صورت آگاهانه و هدفمند برقرار شود.
- هدفی که در طراحی روابط موجب رضایتمندی افراد می‌شود باید وابسته به منبعی مطمئن باشد؛ بنابراین منوط به تقویت باورهای الهی در افراد است.
- انواع رابطه و قواعد آن را بشناسد و بداند با هر فردی چه سطحی از رابطه باید برقرار شود. توجه کند این روابط در سطوح مختلفی بنا شده است. رابطه افراد با یکدیگر یا از سر قواعد انسانی است، بعد ارتباط ایمانی پیدا می‌کنند یا فامیل می‌شوند یا با همدیگر دوست می‌شوند. همچنین در نظر داشته باشد برخی از افراد بیشتر از یک سطح رابطه با ما دارند. (مثل رابطه با همسر و والدین مومن)
- هر ربطی با دیگران در صورت قدرشناسی می‌تواند محلی از آسیب باشد.
- برای برقراری رابطه انواعی از ارتباطات را بشناسد و بتواند برای ارتقاء آن‌ها راهکار بدهد.^۳
- مقاصد مورد قبول برای روابط را بشناسد. (در اهداف کلی آمده)
- گستره روابط افراد و امکان توسعه آن مشخص شود.

شیوه ارائه

مربی می‌تواند در آغاز جلسه جهت بهره‌مندی از برکات الهی و مؤثر بودن آن در قلوب شرکت‌کنندگان با نیتی خالص قدم در راه گذاشته و با یکی از شیوه‌های زیر کارگاه را نورانی نماید:

- شروع با توسل (به عنوان نمونه یکی از موارد زیر که می‌تواند به بحث گره بخورد)
- بسم الله الرحمن الرحيم و صلوات
- بخشی از حدیث کساء^۴

۱- کتاب بلوغ باهم بودن، ص ۱۴

۲- همان، ص ۳۱

۳- همان، ص ۱۹

۴- برای بهتر شدن، خوب است که خودمان را به بهترین‌های عالم نزدیک کنیم؛ مثلاً بگردیم در عالم به دنبال بهترین زنی که نقشه‌ای زنانه از جمله نقش دختری، همسری، مادری را داشته باشد. زنی که مثل شما مادرها فرزندی داشته و همسرش در اکثر اوقات در جهاد و جنگ به

- بخشی از دعای حیات طیبه صحیفه فاطمیه^۱
- بخشی از دعای کامل حضرت زهرا یا ادعیه روزانه
-

برانگیختن نیاز مخاطب نسبت به ضرورت ارتباط و انواع آن

به عنوان نمونه با یکی از شیوه‌های زیر:

- شروع بحث با سؤال:

طرف مقابل مرا درک نمی‌کند یا حرف مرا درست نمی‌فهمد. بعضی از حرف‌ها و برخوردها برای من قابل‌هضم و پذیرش نیست.

آیا هیچ‌وقت در این شرایط قرار گرفته‌اید؟

- شروع با داستان یا مثال^۲

مثل مشکلات و مسائل ارتباطات مادران با فرزندان خود

- شروع با تمرین

نمونه اول: آیا شده برخوردی را انجام بدهید که رضایت ندارید؟ آیا به علت آن اندیشیده‌اید؟

نمونه دوم: آیا شده است احساس کنید در ارتباطی با یک شخص موفق و در ارتباطی دیگر با همان شخص ناموفق بوده‌اید؟ آیا همواره در ارتباط با یک شخص به نتیجه مدنظر خود می‌رسیم؟

از مخاطب می‌خواهیم دو مورد رابطه موفق و ناموفق با یک فرد را در نظر گرفته علت‌های موفقیت یا عدم توفیق خود را در یک برگه یادداشت کنند یا با مدیریت مربی در کلاس عنوان نمایند.

نمونه سوم: شروع با نوشتن یک جمله مشخص روی تخته

سر می‌برده (اشاره به کسب روزی حلال در این زمانه که جهاد است) و علاوه بر رسیدگی به امور خانه حواسش از پرداختن به امور تربیتی و معنوی منزلش (بی‌تث) پرت نمی‌شده. برویم سراغ بهترین زن دو عالم ... حضرت زهرا... دعاهایش را بخوانم، تعقیبات نمازش را ببینم، به مضمون کلامش توجه کنم و یادم نرود او هم ۴ فرزند داشته با همسری که شاید اصلاً خیلی از اوقات در منزل نبوده بخاطر وظایف مربوط به جهاد

^۱ - ر.ک صحیفه فاطمیه، ص ۱۳۰

^۲ - مربی به هیچ‌عنوان از مثال‌های چالش‌برانگیز که عمدتاً در روابط راه‌حل‌های پیچیده دارد استفاده نکند.

مثال:

دست شما درد نکنه / خسته نباشی / عزیزم (دخترم یا پسر)

گفت و گو چگونه شکل می گیرد؟ چند مدل می تواند صحبت کند؟ حالات چهره خود را در نظر دارد؟...

➤ یا.....

مربی باید این مطالب را تبیین کند (در جلسات آینده)

- ارتقای ارتباطات اهمیت دارد.
- ارتباطات ما بر اساس مبناها شکل می گیرد بنابراین معیارها و مبانی ارتباطات باید فراگرفته شود فرد باید بداند اصلاح ارتباط از اصلاح ذهن خود او شروع می شود.
- مهارت های ارتباطی قابل آموزش هستند. (من همه چیز را نمی دانم)
- ارتباطات حتماً قابل اصلاح هستند هرچند غیرممکن به نظر برسد. (اگر صبور نیستی می توانی خودت را به صبر بزنی)
- برای ارتباط گرفتن صحیح باید زبان و ذائقه طرف مقابل را بشناسی و بر اساس آن رفتار کنی.
- (چون که با کودک سر و کارت فتاد *** هم زبان کودکان باید گشاد)

اصلاح کلام قطعاً و بدون شک اصلاح اخلاق را به دنبال خواهد داشت.^۱

تمرین

تمرین اول

کوتاه ترین کلمه ای که می توانید با آن ارتباط برقرار کنید سلام است. سلام یعنی روابط ما در اوج سلامت و امنیت و بر اساس معیار است. به مدت یک هفته سلام خود را با فرزند خود یا یکی افراد خانواده در موقعیت های مختلف در نظر داشته باشید. در طول این هفته تغییرات رفتاری ناشی از اصلاح سلام کردن را در نظر بگیرید.

- آیا آرامش بیشتری در روابط حاکم شده است؟
- از بگومگوها در خانه کاسته شده است؟
- در حفظ حریم ها و احترام متقابل اثری داشته است؟
- تمایل به در کنار همدیگر بودن و کنترل عکس العمل های شدید تأثیری داشته است؟

^۱ - ر.ک کتاب بلوغ باهم بودن، ص ۳۵

تمرین دوم

مطلبی را که می‌خواهید به یک نفر بیان کنید یک‌بار جلوی آینه بگویید و موارد زیر را ارزیابی نمایید:

- آیا دوست دارید چنین حالتی را یک نفر در صحبت کردن با شما داشته باشد؟
- آن‌گونه که از او انتظار دارید حالت چهره خود را تغییر داده و مجدداً با آینه سخن بگویید.

جلسہ دوم

ہم کلامی

آنچه مربی باید بداند

- کلام واسطه درونیات با برویات و ارتباطات فرد است.^۱
- کلام دارای اجزا یا مؤلفه‌هایی است که بدون آن تحقق پیدا نمی‌کند.^۲ (غرض کلام، مخاطب کلام، تعامل کلام، محتوا کلام، آداب کلام، اثر کلام، شاهد کلام)
- غرض کلام باید فایده دار باشد تا لغو نگردد و فایده یعنی نفع به انسان برساند.^۳
- کسی باید باشد تا گفتگو اتفاق بیفتد. این کس می‌تواند دارای مقام بالاتر و یا مساوی یا پایین‌تر باشد. می‌تواند خود فرد مخاطب خودش باشد.^۴
- گفتگو با سطوح مختلف جامعه سنین مختلف و ایجاد ارتباط مؤثر با آن‌ها توان گفتگو را افزایش می‌دهد. (بعضی فقط با خانواده خود سخن می‌گویند یا با فرزند خود و یا ...)^۵
- برخی از سخنان لازم است گفته شود اما در موقعیتی دیگر و زمان و مکانی دیگر. بیجا سخن گفتن و شنیدن از مهم‌ترین آسیب‌های زندگی است. عجله در گفتن موجب بیجا سخن گفتن است. فراموشی و اهمال در سخن نیز بلای دردناکی است.^۶
- دانستن داستان، مثل، لطیفه، معما، کلمات نغز، حکمت و موارد مشابه می‌تواند گفتگوها را غنی و پربار کند. بیشتر مواقع به دلیل فقدان این موارد افراد به گناه و یا حرفه‌ای لغو می‌افتند.^۷

برای ارتقای هم‌کلامی یا اصلاح آن لازم است موارد زیر را مورد توجه قرار داد:^۸

- ارتقای قصد و نیت گفت‌وشنود و دور شدن از نیت‌های منفی و شوم مانند تخریب دیگران یا دشنام و ...
- انتخاب بستر مناسب برای گفت‌وشنود و دوری از بستر نامناسب مثل دوری از گفتگوی سوءظن برانگیز
- انتخاب درست افرادی که لازم است با آن‌ها کلام ردوبدل شود.
- انتخاب کلام‌های بجا و مناسب

۱- کتاب بلوغ باهم بودن، ص ۳۱

۲- همان، ص ۳۲

۳- همان، ص ۳۲

۴- همان، ص ۳۲

۵- همان، ص ۳۷

۶- همان، ص ۳۷

۷- همان، ص ۳۷

۸- همان، ص ۳۹

شیوه ارائه

برای آنکه آنچه در درون ماست دیده شود باید بروزات داشته باشیم یعنی با حرف یا یک حرکت دیده بشود. وقتی فرزندان را دوست دارید باید به او نشان بدهید یا با بغل کردن و بوسیدن یا با گفتن کلمات پرانرژی و حتی گاهی با نگاه محبت آمیز.

هیچ رابطه‌ای به شکل فضایی و خودبه‌خود به وجود نمی‌آید، برای حفظ رابطه‌ها هم باید تلاش کرد.

یکی از راه‌های بسیار مؤثر در ارتباط، کلام است. حرف زدن تکمیل‌کننده ارتباط است. آدم‌ها با حرف زدن دنیایی دیگر را کشف می‌کنند که نگاه و حرکات بدن قادر به انتقال آن نیست.

مثال: وقتی به پدر و مادر خود رسیدگی می‌کنیم یعنی دوستشان داریم ولی شیرینی که در گفتن این جمله هست چیز دیگری است. این حرف هم روی خود گوینده اثر دارد و هم روی شنونده.

حتماً برایتان پیش‌آمده وقتی از کسی ناراحت شدید با او حرف نمی‌زنید و رنج می‌کشید، بعد در یک موقعیت با هم حرف می‌زنید و مشکل حل می‌شود و تازه می‌فهمید کاش زودتر حرف می‌زدید تا آن‌قدر زجر نمی‌کشیدید و دچار سوءبرداشت نمی‌شدید. گاهی ترس از حرف زدن و ارتباط باعث پشیمانی می‌شود که ممکن است قابل جبران نباشد. (ضرورت استفاده از کلام)

نکته

✓ حرف اگر به‌جا گفته نشود، حتماً در زمان و مکان نامناسب موجب رک‌گویی ناصحیح می‌شود. مثل سوپاپ زودپز که اگر بخار به‌تدریج از آن خارج نشود موجب فاجعه می‌شود. (پس لطفاً حرف‌های خود را به‌موقع و با آرامش منتقل کنید.)

توجه دادن مخاطب به موقف‌هایی که ارتباط ناقص کلام باعث قطع ارتباط یا آسیب می‌شود

اکنون به وضعیتی بیندیشید که حرف می‌زنیم و وضع بدتر می‌شود! چکار کنیم؟ مشکل کجاست؟ اصل مشکل در باور ماست، باور ما روی قصد و نیت ما تأثیر می‌گذارد و آن هم روی نحوه برخورد ما.

مثال: مثلاً ما باور داریم که کسی خیر ما را نمی‌خواهد بعد با نیت حفظ امنیت و مواظبت از خود با او حرف می‌زنیم، سپر دفاعی می‌سازیم چون انتظار آسیب از طرف مقابل داریم. او هم برخورد نامناسب نشان می‌دهد.

نکته

✓ برای یک ارتباط خوب نیاز به رفتار آگاهانه داریم. پس برای یک برخورد مناسب نیاز به کلامی داریم که با قصد خیر بیان بشود و برای اینکه قصد و هدفمان خیر باشد باید باورمان درست باشد.

ما با افراد از جنبه‌های گوناگون رابطه داریم این رابطه‌ها در چهار دسته قرار می‌گیرند یعنی ما با افراد یا رابطه انسانی داریم یا ایمانی یا خویشاوندی یا دوستی.^۱ مثلاً من با دخترخاله‌ام خیلی صمیمی هستم؛ به واسطه اینکه هر دومان انسانیم یکسری حقوق به گردن داریم بعد چون از لحاظ ایمانی هم مثل هم هستیم وظایفی نسبت به هم داریم بعد وظایف خویشاوندی و به واسطه صمیمیت حقوق دوستی هم بر گردنمان می‌آید.

تمرین

یکی از اعضای خانواده خود را در نظر بگیرید و به مدت یک هفته روابط خود را ارزیابی کنید.
او چه نیازهایی دارد که شما می‌توانید با روابط و کلام به‌خوبی برطرف کنید؟
▪ نیاز به هم‌صحبتی، رفع نیازهای همسر (زناشویی)، نیاز به احترام، نیاز به موردپذیرش بودن، نیاز به آرامش و امنیت، نقص طرف مقابل را نقص خود دانستن و ...
▪ نیاز به ارتباط با هم دین خود. هرکس بداند اعضای خانواده‌اش هم‌کیش او هستند بنابراین حقوقی دارند: عیادت و پرستاری در بیماری، مشارکت در غم و شادی، حراست از آبرو و اموال و ...
▪ چه نیازهای دیگری وجود دارد که با ارتباط کلامی می‌توانید به رفع آن‌ها کمک کنید؟

حالا می‌توانیم زیرمجموعه این رابطه‌ها، روابط هم‌میهنی، هم‌شهری، هم‌محله‌ای و... رو تعریف کنیم.

- حالا در نظر بگیرید با چه کسانی بیشترین رابطه را دارید؟
- آیا به تعداد رابطه‌هایی که با یک فرد دارید؛ به همان میزان، توجه و احترام بیشتری هم می‌گذارید؟
مثلاً همسر، هم حقوق خویشاوندی، هم ایمانی و هم انسانی دارد. آیا حداقل حقوق انسانی همسر را رعایت می‌کنیم؟

نکته

✓ آدمی موفق است که نهایت استفاده را از همه روابطش در سطح مطلوب داشته باشد.

۱- کتاب بلوغ باهم بودن، ص ۱۸

مؤلفه‌های کلام

۱- غرض کلام

همه ما باید از ارتباط و رابطه‌ای که با هم داریم قصد و غرضی داشته باشیم و حتماً قصدمان خیر باشد. اما متأسفانه اکثراً برای رابطه خود قصد و برنامه‌ای نداریم یعنی یا بی‌مقصد هستیم یا مقصد خیر نداریم.^۱

تمرین اول

الف: قصد شما از رابطه با اعضای خانواده‌تان چیست؟

- ایجاد آرامش در خانه
- ایجاد محبت و لذت و خوش‌آیندی از با هم بودن در خانه به مدت طولانی
- ایجاد احترام متقابل
- احساس عزت‌نفس و کارایی و کارآمدی در خانواده
-

ب: برای تحقق این مقاصد چه کارهایی را ترک می‌کنید؟

- تحقیر و سرزنش
- حاضرجوابی و حرف زدن بدون فکر
- ترک حرف‌های ناخوشایند مثل غر زدن، زور گفتن
- پرهیز از ضایع کردن
- برملا کردن اسرار (مردی که به‌واسطه رازداری نکردن همسرش همه روحیاتش، اخلاق و کارهایش در خانه همچون پرچمی بر سردر خانه آویزان است. فرزندى که همواره به‌واسطه والدین در همه جمع‌ها برچسب می‌خورد).
- حرف‌های متوقعانه
- بحث‌های جدی بگومگو
- بحث‌های بدون علم (همه دکتر و مهندس و تحلیلگر منطقه و اقتصاددان و سیاست دان و ... هستند مگر خلافتش اثبات شود!)

ج: اگر این موارد از کلام شما حذف شود چه حرفی برای گفتن دارید؟

^۱ - ر.ک کتاب بلوغ باهم بودن، ص ۲۱

تمرین دوم

- یکی از اعضای خانواده را در نظر بگیرید. سپس به مثال و سؤال‌های زیر توجه کنید.
- مثال:** چرا وقتی فرزندمان از مدرسه می‌آید می‌پرسیم چه خبر؟ یا وقتی با دوستی حرف می‌زنیم چه هدفی داریم؟
- ببینید قصد شما از حرف زدن چیست؟ (بررسی اینکه در هم‌کلامی و ارتباط چه هدفی مدنظرمان هست.)
 - با چه جملاتی می‌توانید آن را منتقل کنید؟
 - حرف‌های اضافه را حذف کنید.
 - مجدد بخوانید و ببینید آیا هدف شما محقق می‌شود یا نه؟
 - جملات باقی‌مانده را به حرف‌های زیبا مزین کنید و مجدد بنویسید.

برای زیبا کردن و خلاقیت در بیان استفاده از ضرب‌المثل‌ها، داستان‌های شیرین، روایات زیبا و مشاهده افراد خوش‌زبان و خوش‌اخلاق می‌تواند راهگشا باشد.

نکته

- ✓ پشت هر رابطه‌ای باید هدف و غرضی باشد و البته حق باشد.
- ✓ حواستان باشد برای انجام این مهارت لازم است از حاضرجوابی بدون تفکر جدا پرهیز شود. (عجله در حرف زدن و جواب دادن ممنوع)

۲- مهارت‌های مخاطب‌یابی

کلام مؤثرترین ابزار ارتباط با دیگران است. با هر کلامی دادوستدی بین دو یا چند نفر برقرار می‌شود. محتوای این دادوستد مربوط به افراد هم‌کلام است؛ لذا اگر مخاطب کلام نامناسب انتخاب شود به‌طور طبیعی جز خسارت و ضرر چیزی عاید فرد نخواهد بود.^۱

این موارد را در نظر بگیرید:

- با افرادی در ارتباط هستیم که تمایلی به ارتباط با ایشان نداریم ولی ارتباط با ایشان ضروری است چون طبیعت بشر و حکم خدا به آن تعلق گرفته است.

^۱ - ر.ک کتاب بلوغ باهم بودن، ص ۵۲

- تمایل به ارتباط با برخی را داریم که از نظر حکم خدا مجاز نیست...

آیا ارتباطات ما به خواست خود ما و با پیش‌بینی ما شکل می‌گیرد؟

تمرین

از بین این ارتباطاتمان آن‌هایی را که مفید و ضروری یا مضر و غیرضروری هستند را پیدا کنیم و ببینیم در چه شرایطی این ارتباطات اتفاق می‌افتد. برای اصلاح این شرایط در صورت مضر و غیرضروری بودن برنامه‌ریزی کنیم و همچنین برای ارتقای این شرایط در صورت مفید بودن برنامه‌ریزی کنیم.^۱

نکته:

✓ مراقب باشیم! در روابط به‌شدت باید از قضاوت از روی ظاهر بپرهیزیم. برشمردن موارد آسیب‌زا صرفاً برای در نظر داشتن تدبیرهایی است که به گرمی روابط و سلامت آن‌ها کمک می‌کند.

از جمله ارتباطاتی که غیر لازم یا مضر هستند و باید حذف یا مراقبت شود، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- گفتگو با مخاطبی که توجه لازم را ندارد که چه حرف یا برخوردی برایش ضرر دارد یا منفعت دارد نیست. مثلاً مخاطبی که در حرف زدنش خودش را تحقیر می‌کند، اشکالاتش را رو می‌کند، حرفی که به ضررش تمام می‌شود را تشخیص نمی‌دهد، مثلاً در جایی که نباید عصبانیتش را ابراز می‌کند و خود را به دردسر می‌اندازد.
- گفتگو با مخاطبی گناه‌کار که گناه را علناً اعلام می‌کند یا به گناهش مباهات می‌کند و تشویق به گناه می‌کند.
- گفتگو با مخاطب متکبر (ادبیات فخر فروشانه همراه با تحقیر می‌تواند نشانه تکبر باشد که باید در چنین روابطی مراقبت لازم اعمال شود).
- گفتگو با مخاطبی ناامیدکننده یا اغواکننده
- گفتگو با مخاطب ناامن (مخاطبی ناامن است که حریم‌ها و حدود را رعایت نمی‌کند).

^۱ - ر.ک کتاب بلوغ باهم بودن، ص ۵۳

نکته

✓ مراقب باشیم، هر برخوردی که ظاهرش به تحویل نگرفتن و تکبر می خورد تکبر نیست.

ضرر زدایی:

ضرر زدایی در روابط بخصوص روابط غیرقابل پیش بینی شامل مهارت های زیر است:

- خوش رویی و خوش اخلاقی و حفظ خونسردی^۱
- پرهیز از عجله در واکنش
- پرهیز از سوءظن
-

مربی می تواند بپرسد:

به نظرتان وقتی یک رابطه ای برایمان سخت است باید چه بکنیم؟

ساده ترین راه قطع رابطه است؛ ولی باید حواسمان به آسیب های ناشی از این قطع رابطه باشد. قطع یک رابطه یا ادامه یک رابطه معیوب مشکلات خاص خودش را دارد.

تمرین اول

موقعیتی را تصور کنید که در جمع با یک برخورد نامناسب مواجه می شوید مثلاً توسط یک فرد مورد تمسخر قرار گرفته اید؟ حالا چطور رابطه تان را با آن فرد تنظیم می کنید؟

- ابتدا باید بررسی کنیم که ناراحتی ما از این قضیه از روی حسادت، بخل، کینه و تکبر نباشد.
- بعد از این بررسی باید ببینیم آیا در این زمینه (تشخیص واکنش درست) علم داریم یا نه؟ اگر علم داریم و عمل نمی کنیم که باید از خودمان بپرسیم چرا؟ آیا می ترسیم؟ یا احساس تحقیر می کنیم؟ یا ...؟
- اگر هم علم لازم و کافی نداریم؛ باید به دنبال یادگیری باشیم. دنبال این باشیم که تفکر خود را فعال کرده تا از طریق فعال شدن فکر به همراه دعا برای تشخیص درست، الهام هم فعال شود و از این طریق (الهام) واکنش درست را تشخیص بدهیم.

راهکارهای کلی: حاضر جواب نبودن، صدقه دادن، دعا کردن، عزت نفس خود را بالا بردن و احساس تحقیر نکردن، فکر کردن راجع به نحوه برخورد و حرف زدن از طریق مشاهده تجربیات روابط با این فرد- مثلاً موضوعات

^۱ - کتاب بلوغ باهم بودن، ص ۵۳ و ۵۴

خاصی حتماً به بگومگو کشیده می‌شود، استفاده از مهارت‌های شیرین‌سخنی، کمک گرفتن از الهام به واسطه رعایت تقوا در گفتار و ...

تمرین دوم

می‌توانیم بررسی کنیم در طول یک هفته با چه کسانی در ارتباط هستیم و موقعیت این افراد نسبت به ما چگونه است؟ مثلاً از ما کوچک‌ترند یا بزرگ‌تر؟ طفل است، نوجوان است، جوان یا میان‌سال است، پیر است؟ اعضای خانواده ما هستند یا نه؟ شأن ویژه اجتماعی علمی ایمانی دارد؟ (مثلاً استاد ماست، روحانی مسجد است یا ...)

انواع مخاطب (مخاطب شناسی با توجه به سن)

در ارتباط با طفل زیر ۵ سال: طوری حرف می‌زنیم که احساس آزادی و امنیت داشته باشد (از فضاهای آسیب‌زا دور شود بدون امرونی‌های زبانی). نشاط و شادی داشته باشد، عواطف منتقل شود و در ابرازات احساس توانمندی بکند، توان‌های درونی‌اش فعال شود.

در ارتباط با نوجوان: استقلال نوجوان خدشه‌دار نشود، معنویت افزایی، ایده پردازی کند، به توان‌های او اتکا شود و ...

در ارتباط با جوان و میان‌سال: قدرشناسی نسبت به دیگران، حس داشتن نسبت به دیگران، دوست داشتن دیگران به خاطر خود آن‌ها و به خاطر خدا و احکام روابط (مثلاً در هنگام سر زدن به اقوام می‌گویند محض خودتان آمدیم) نصیحت‌پذیری، نصیحت کردن (خیرخواهی به خاطر خود فرد و خیرخواهی برداشت کردن نصایح)، احترام و ادای حقوق، حس برادری، توقع نداشتن از دیگران، اظهار لطف و محبت به نزدیکان به همراه ادای حقوق و ... در ارتباط با مسئولین و علماء

۳- مهارت‌های تعامل گفتن و شنیدن

■ بهترین چیزی را که دوست دارید درباره شما بگویند، درباره مردم بگویید.^۱ امام محمدباقر علیه‌السلام

^۱ - تحف العقول، ص ۳۰۰

▪ کسی که چیزی می‌گوید که سزاوار نیست، آنچه ناخوشایندش است می‌شنود.^۱ امام علی علیه‌السلام

بررسی کنیم چگونه گفت‌وگوهای ما می‌تواند خوشایند باشد؟ اگر فقط در روابط گوینده یا شنونده باشیم آیا حس خوبی منتقل می‌شود؟

راهکارهایی برای خوشایندی گفتگو

- شنیدن کامل سخن مخاطب
- کامل و دقیق گفتن سخن خود
- در نظر داشتن حال مخاطب در ضمن گفتگو
- در نظر داشتن حال خود در ضمن گفتگو
- در نظر داشتن حال اطرافیان در حین گفتگو
- در نظر داشتن غرض گفتگو و مراعات آن در حین گفتن و شنیدن

در صورت اختلال در هر یک از موارد یادشده هم‌کلامی بجای داشتن منافع به محلی برای آسیب تبدیل می‌شود و در صورت سنجیده بودن موارد فوق، هم‌کلامی بستری برای ایجاد محبت، الفت، همکاری و همدلی می‌گردد.^۲

مثال:

- وقتی دخترم از مدرسه می‌آید و خسته است اصرار نکنم که از اتفاقات مدرسه برایم بگوید.
- وقتی خواهرم درد دل می‌کند با حواس جمع به او گوش کنم تا احساس نکند برای من بی‌اهمیت است.
- دوست دارم با خدا گفت‌وگو کنم چون سبک می‌شوم، یا چون چیزهایی را که بی‌جهت برای خود بزرگ کرده‌ام وقتی با خدا در میان می‌گذارم پیش چشمم کوچک می‌شوم و حال خوبی پیدا می‌کنم.

تمرین

چطور می‌توانید حال خوبی برای دیگران در گفتگو ایجاد کنید؟

- وقتی آن‌ها حس می‌کنند برای من مهم هستند که به حرفشان با دقت گوش دهم.
- وقتی حرفی برای گفتن داریم و به جای سکوت حرفمان را می‌زنیم.
- وقتی

^۱- تصنیف غررالحکم و درر الکلف ص ۲۱۲

^۲- کتاب بلوغ باهم بودن، ص ۶۰

۴- مهارت‌های سخن و القای پیام آن

هر سخن و رفتاری و فکری دارای نوعی القای دوستی یا دشمنی، بخشش یا بخل و... است. این القاء لازم است با برنامه‌ای هدفمند و عاقلانه باشد. هرچه این انتقال‌ها آگاهانه‌تر، عاقلانه‌تر، بر اساس خیر و احسان باشد، القاءات ناهشیار منفی به دیگران کنترل می‌شود.^۱

به موارد زیر توجه کنید و موارد دیگری را اضافه کنید:

- وقتی با کودک خردسال خود بازی می‌کنید به او حس امنیت و محبت القاء می‌کنید. درواقع او از بازی با مادرش که سراسر محبت و عاطفه است این را می‌فهمد که نگهدار من حتماً مهربان و بخشنده است؛ بنابراین وقتی در مهر و موم‌های بعد با مفهوم خدا مواجه می‌شود، او را رحمان و رحیم می‌یابد نه خشمگین و خسیس!
- وقتی مادری از سر ناچاری، خستگی، ابزاری برای خاموش کردن صدای کودک و آموزش‌های زودهنگام با کودک خود بازی می‌کند، کودک فقط حس اضطراب و مزاحمت برای او از مراقب خود دریافت کرده و بعداً هر مراقبی را مأموری سخت‌گیر، بی‌حوصله و بعضاً بی‌عاطفه می‌پندارد و اگر این مراقب خدا باشد...؟!!
- وقتی مردی به خانواده خود قولی می‌دهد و آن را در حد توان محقق می‌نماید به خانواده خود حس اعتماد به وعده و وعده دهنده را القاء می‌نماید. حال اگر خلاف آن عمل کند، این باور را القاء می‌کند که هر وعده دهنده‌ای می‌تواند از وعده خود تخلف نماید. اگر وعده دهنده خدا باشد...؟!!
- ناآرامی طفلی که مادرش به واسطه مشغولیت فکری، نگرانی و اضطراب گرفته است ولو اینکه در ظاهرش آشکار نشده باشد. مادر ناآگاهانه اضطراب را به طفل القا می‌کند.
- وقتی به کسی صفات یا اسم خوب نسبت می‌دهیم حس اعتماد به نفس و کرامت به او عطا می‌کنیم. نام‌گذاری و صدا کردن فرزندان با نام خوب و توجه به معانی آن‌ها چنین القایی دارد.

شما از چه شیوه‌هایی برای القاء استفاده می‌کنید؟

.....

انواع روش‌های انتقال پیام

- انتقال به واسطه قصد و باور
- انتقال به وسیله کلمات
- انتقال به وسیله لحن

^۱ - کتاب بلوغ باهم بودن، ص ۶۴

- انتقال به وسیله اشارات و کنایه‌ها
- انتقال به واسطه حال خوب یا بد قبل و بعد از ارتباط
- انتقال به وسیله رفتار و حرکات و حالات چهره
- انتقال به وسیله دعا

برای یک کلام خوب باید مراقب استفاده از این ابزار باشیم.

چه بسا دعای خیری که باعث نرم شدن دلی شود یا دعای نابه‌جایی که باعث سوءظن و حس بد باشد، کلمات به‌ظاهر زیبایی که برای مقاصد شر وضع شده‌اند و پیام شر را منتقل می‌کنند یا کلماتی که توسط بزرگی به‌کاررفته و به کار بردن آن باعث آرامش و محبت می‌شود.

هماهنگ کردن قصد و لحن

قصد و هدف جهت دهنده گفتگو است اما غیر از خود محتوای کلام و هدف آن نحوه ابراز آن نیز مؤثر است. پس لحن اهمیت دارد. لحن بروز خلیات ماست. لحن روح کلام ماست، لباس کلام ماست، پس زمینه کلام است و زودتر از کلام منتقل می‌شود.

بهترین مقاصد و انتخاب بهترین لغات لازم است که پیراهنی از جنس لحن داشته باشند. تا حال دقت کرده‌اید چند درصد لحن‌های ما مهربانانه و خیرخواهانه و متواضعانه و عالمانه یا با طعنه و سرزنش همراه است؟

علت اینکه قصد ما جور دیگری به نظر می‌آید یا حرف ما شنیده نمی‌شود، همین عدم هم سو بودن قصد و لحن است. لحن ما، قبل از کلام ما شنیده می‌شود و حامل پیام آرامش یا برانگیزاننده سیستم دفاعی فرد می‌شود.

مثال:

می‌خواهید به دوستان گوشزد کنید که حرفی را نباید می‌زده، می‌توانید با لحن خیرخواهانه یا سرزنش کننده این پیام را منتقل کنید.

چه موارد دیگری را می‌توانید با انواع لحن بیان کنید؟

مربی در اینجا می‌تواند بپرسد به نظر تان لحن چگونه باشد بهتر است؟

- لحن باید مهربانانه، خیرخواهانه و مؤدبانه باشد.
- گفتگوی بدون هدف فاقد حس مهربانی و دلسوزی است که باعث انواع آسیب در روابط می‌شود.
- بهترین لحن کلام متواضعانه است وقتی کلام خالی از تواضع بود حاوی لحن سرزنش می‌شود. منشأ این سرزنش‌ها می‌تواند تکبر، بخل، ترس و حسادت باشد.

- یکی از بهترین متون برای نظم محتوای کلام و لحن در خانواده، حدیث شریف کساست. با دقت در نوع خطاب‌ها و اهداف مطرح‌شده در دعا می‌توان بهترین روابط را در خانواده شکل داد.^۱
- قدرت کلمات خطابی بانو در سلام و خطاب حسنین
- مثل هم بودن الگوی خطابی و القای برابری و تساوی حق دو فرزند بر مادر (نقش مادرانه)
- خطاب همسر و القای اکرام و شأن ایشان (نقش همسرانه)
- الگوی زیبای خطاب والدین (نقش فرزند)

تمرین

بباید یک نفر از اطرافیانمان را انتخاب کنیم و نوع گفت‌وگویمان را با وی بررسی کنیم، برای این کار می‌توانیم صدایمان را ضبط کنیم یا متن صحبتمان را روی کاغذ بنویسیم. مثلاً می‌خواهیم بررسی کنیم ببینیم چرا وقتی با فرزندم حرف می‌زنم، نمی‌توانم منظورم را به او انتقال دهم. بعد از ضبط صدا متوجه می‌شوید در کلامتان از لحن امرونی زیاد استفاده می‌کنید، یا شاید لحن حالت تحقیر دارد یا شاید همیشه موضوع صحبتتان نقاط ضعف و مشکلات فرزندمان است و هیچ بار نشده از خوبی‌های او صحبت کنیم. حتی می‌توانید محل گفت‌وگو را تغییر دهید مثلاً در یک پارک صحبت کنید یا در یک امام‌زاده و ...

نکته

✓ یادتان باشد می‌توانید زیباترین کلمات را طوری به کار ببرید که بدترین حس‌ها را منتقل کند.

تمرین

درباره سلام کردن این کار را تمرین کنید:

- سلام با لحن خیرخواهانه
- سلام با لحن خوشنودی از ملاقات
- سلام با لحن ناراحت
- سلام با لحن

^۱- ر.ک کتاب خاطرات من و حدیث کساء

نکته:

✓ حواسمان باشد لحن، روح کلام است.

۵- آداب کلام

هر گفت‌وشنودی دارای آدابی است که با آن آداب زیبا، باشکوه و جذاب می‌شود و اگر آن آداب را نداشته باشد هرچند سخنان خوبی زده شود ولی ممکن است اثر لازم را نداشته و حتی نتیجه عکس داشته باشد.^۱ مربی می‌تواند بپرسد: به نظر تان چه نکاتی را باید هنگام گفتگو رعایت کنیم که به معنای رعایت آداب کلام باشد؟

برخی از آداب هم‌کلامی^۲

- توجه به زمان آغاز کردن سخن (سخن گفتن) یا سکوت کردن
- توجه به مقدار سخن گفتن یا سکوت کردن با در نظر گرفتن موقعیت
- توجه به اینکه چه کسی کلام را شروع کند بهتر است (در گفتگوهای دو یا چند نفره)
- دقت در انتخاب کلمات (کدام کلمات بهتر است استفاده شود و کدام را نباید استفاده کرد؟)
- توجه به زمان ارائه مباحث خسته‌کننده
- توجه به چگونه احترام گذاشتن به یکدیگر در هم‌کلامی
- مدیریت تَن صدا، لحن قول و صفات حاکم بر کلام جهت تأثیرگذاری بیشتر
- توجه به چگونه خارج کردن طرف مقابل از حالت خستگی یا استفاده از حالت خاص مخاطب به بهترین وجه برای فهم مطالب
-

نکته

✓ مهم‌ترین ادب کلام این است که در آن خودخواهی و تکبر نبوده و با تواضع و فروتنی همراه باشد.^۳

^۱ - کتاب بلوغ باهم بودن، ص ۷۰

^۲ - همان، ص ۷۲

^۳ - کتاب بلوغ باهم بودن، ص ۷۳



آداب گفتگو

ارتباط شایسته با مخاطب	سنجیده بودن کلام	مراعات در تکلم
منصفانه	محکم و متقن	بر اساس پیش‌بینی
همراه با مدارا	نرم و لَین	مراقبه
همراه با تکریم	گوارا و شایسته	ارزیابی و بازخورد

با توجه به راهکارهایی که در بالا بیان شد مربی می‌تواند تمرین طراحی کند.

تمرین

ببینیم از چه کلماتی اگر استفاده کنیم شروع کلاممان را گرم‌تر و جذاب‌تر کرده‌ایم؟ یا از چه دعاهایی در ابتدا، حین و انتهای گفت‌وگو می‌توان استفاده کرد؟

- الحمدلله

- خدا خیرتون بده

-

-

۶- اثربابی کلام

هر کلامی دارای اثری است؛ خواه مثبت، خواه منفی و البته که همیشه این اثرات از قبل قابل پیش‌بینی نیستند. تأثیر کلام بر گوینده و شنونده در یکی از حالات زیر است:

- برخی از سخنان فقط برای مخاطب آثار ویرانگر یا اصلاح‌کننده دارد.
- برخی تنها بر خود گوینده اثر ویرانگرش یا اصلاحی‌اش را می‌گذارد.
- بیشتر سخنان آثارشان هم بر گوینده و هم شنونده ویرانگر یا اصلاح‌کننده است.^۱

^۱ - کتاب بلوغ باهم بودن، ص ۷۸

نکته

✓ توجه به آثار کلام می‌تواند قدرت فرد را در القای اثر اصلاحی بیشتر و جلوگیری از آثار تخریبی موفق سازد.^۱

راهکارهای ارتقای اثر کلام (مهارت‌های زیاد کردن اثر گفتگو)^۲

- نوشتن نامه به دوستان و عزیزان
- توجه به زمان گفتگو و پرهیز از گفتگو در خارج از زمان و حوصله
- زمان‌دار کردن گفتگو
- پرهیز از جدال و بحث‌های بیهوده
- در نظر داشتن خدا و نیت قرب در هر گفتگو
- استفاده از خوش طبعی
- پرهیز از چارچوب‌های دست و پاگیر

مثال:

میدانم که اگر صبح به مادر بزرگم زنگ بزنم حال و حوصله بیشتری دارد برای گفتگو تا اینکه شب تماس بگیرم. وقتم را طوری تنظیم می‌کنم که بتوانم صبح تماس بگیرم. با توجه به راهکارهایی که بالا بیان شد مربی می‌تواند تمرین طراحی کند.

^۱ - همان، ص ۷۸

^۲ - همان، ص ۸۰

برای اینکه بتوانیم وضعیت اثر کلام خود را ارزیابی کنیم لازم است خود را در محک برخی از سؤالات قرار دهیم.

ارزیابی اثرات کلام	خیلی زیاد	تا حدودی	کم	اصلاً
حسم نسبت به دیگران بهتر شده				
توجهم نسبت به اطرافیان و نیاز آنها بیشتر شده				
میل به مسجد رفتن و قرآن خواندن در من زیاد شده				
احساس می‌کنم چیزهایی را باید یاد بگیرم				
احساس کارآمدی و کار راه‌اندازی دارم				
می‌توانم با اشاره با کسی سخن بگویم				
گاهی برای گفتگو با دیگران از نامه استفاده می‌کنم.				
می‌توانم با کسی که نمی‌شناسم حرف زدن را آغاز کنم				
قبل از گفت‌وگوی با برخی افراد نکات مهم را یادداشت می‌کنم				
می‌دانم هر سخنی دارای لحنی است و آن را نسبت به دیگران می‌شناسم				
از لحن‌های متفاوت می‌توانم در کلامم استفاده کنم				

۷- شاهد کلام

اصلاح کلام به واسطه فعال‌سازی شاهد امکان‌پذیر است. فقدان شاهد منجر به اعتماد به نفس کاذب در کلام می‌شود و اغلب اشکالات کلامی افراد مربوط به این اعتماد به نفس کاذب است.^۱

در روابط خود در نظر داشته باشید اگر توسط یک دوربین روابط شما رصد شود یا در حضور فردی که با او رودربایستی دارید با دیگران ارتباط می‌گیرید آیا به همین نحو رفتار می‌کنید؟

نکته:

✓ حواسمان باشد و بدانیم که خدا ناظر به همه جزئیات رفتار و گفتار ماست.^۲

^۱ - کتاب بلوغ باهم بودن، ص ۳۶

^۲ - ۱ لَمْ يَلْمِ يَأْنِ اللَّهِ يَزَى (آیه ۱۴ سوره علق)

حسن ختام:

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: ای مردم! بنده از مسلمانان به حساب نمی‌آید تا آنکه مردم از دست و زبانش آسوده باشند.^۱

پیامبر (ص): مسلمان کسی است که مسلمانان دیگر از دست و زبان او در امان باشند.^۲

^۱ - بحار الانوار، ج ۷۷، ص ۱۷۷

^۲ - بحار الانوار، انتشارات اسلامی، ج ۱، ص ۱۱۳

جلسه سوم

همفکری

آنچه مربی باید بداند

- همفکری یعنی بهبود و اصلاح مهارت‌های فکری و عملی در راستای کمک گرفتن و کمک کردن برای رسیدن به مقصد حق
- فکر کردن در انسان فرآیندی است که موجب می‌شود انسان وضعیت خود را از وضع موجودش به وضع مطلوب ارتقا دهد. لذا اگر در ارتباطات همفکری صورت بگیرد این سیر باید تسریع و تسهیل گردد وگرنه نه تنها همفکری شکل نگرفته بلکه موجب اختلال در مسیر دستیابی به اهداف یا حتی انحراف از آن‌ها می‌شود.
- هر انسانی همانطور که خود می‌تواند تفکر کند می‌تواند از محصول تفکر دیگری نیز بهره‌بردار و اساساً یکی از توان‌های تفکر را در این بهره‌بردن قرار داده است.
- با توجه به محدود بودن عمر و نیز پیچیده بودن شاکله زندگی دنیا انسان لازم است از محصول تفکر دیگران نیز بهره‌مند شود. در این صورت با تفکر انسان می‌تواند عمرهای متعددی داشته باشد و قدرت خود را به شدت افزایش دهد.
- در رفع نیازها و همفکری برای تحقق آن انسان باید توان انتخاب بهترین راه‌ها و نیز تشخیص درست بهترین اهداف را داشته باشد. استفاده از فکر و نظر دیگران حتماً باید همراه با انتخاب و تنظیم آن فکر بر اساس شرایط فرد صورت پذیرد وگرنه به جای فکر به تقلید منجر می‌شود که آسیب‌های زیادی در بردارد.
- شناخت خیر و خیرات، انگیزه برای خیررسانی و میل به مشارکت در انجام چنین اموری از لوازم همفکری می‌باشد.
- تفکر اجتماعی به معنای حسن سلوک انسان در بستر اجتماع و همفکری و ارائه راه کارهای عملی او برای رفع نیازها به منظور دستیابی به حق و عمل در آن راستاست و در قرآن به عنوان شیوه زندگی ابرار است و می‌توان از آن به «تفکر ابرار» یاد کرد. این نوع تفکر صرفاً عملیاتی ذهنی نیست بلکه مجموعه‌ای از اقدامات درونی و عملی برای سیر یافتن به حق در بستر اجتماع است.
- تفکر اجتماعی که در بدو امر خود را با همفکری نشان می‌دهد، اساس هم‌گرایی‌های اجتماعی و تألیف افراد در جامعه است و در صورت فقدان یا تضعیف اختلاف و دوری مردم از هم امری طبیعی بوده و دشمنی و ناسازگاری، طبع آن جامعه می‌گردد.
- روش‌های همفکری از طریق القای یک سویه اتفاق می‌افتد یعنی ممکن است طرف مقابل هم متوجه انتقال فکر نشود. القاء فکر به گونه‌ای شکل می‌گیرد که به صورت مستقیم صورت نمی‌گیرد اما درواقع از ایده و فکر افراد استفاده می‌شود. به عنوان مثال همسری که با ایجاد فضای نشاط و روح‌افزایی در روابط

خود با همسرش، ولایت‌پذیری عملی را به او القاء می‌کند به گونه‌ای که همسر در بروزات اجتماعی خود بدون صحبت مستقیم می‌تواند بر اساس حکم ولی عمل نماید.

- همچنین همفکری می‌تواند بر اساس مواجهه و پرسش و پاسخ و یا در نظام مشاوره و یا از طریق نوعی مشارکت اتفاق بیفتد.
- زندگی اجتماعی به واسطه دادوستدهایی که انسان‌ها با یکدیگر دارند انجام می‌شود. در صورتی که این کمک گرفتن‌ها و کمک کردن‌ها با رستگاری در دنیا و آخرت همراه باشد، انسان به هدف آفرینش خود رسیده است.
- خداوند تفکر را وسیله‌ی برون‌رفت از نیازها، معضلات و مشکلات، برای دستیابی به کمال قرار داده است.
- در مسیر کمک گرفتن و کمک‌رسانی در همفکری و استفاده از توان دیگران یا به اشتراک گذاشتن توان خود برای دیگران، رجوع به مقصد و منبع حق امری ضروری است. برای مثال یاری کردن و اشتراک توان‌ها در جهت شکوفایی صحیح توان‌ها و استعدادها در خانواده همفکری مؤثر تلقی می‌شود. برعکس یاری کردن یکدیگر در جهت ضرر رساندن یا تحقیر یکی از اعضای خانواده همفکری محسوب نمی‌شود.
- برای رسیدن به مقصد همفکری داشتن روحیه از خودگذشتگی، به یاد و فکر دیگران بودن و همچنین توانمند شدن در انجام امور مختلف زندگی را باید تمرین کرد.

در مهارت‌های همفکری لازم است برخی از نکات رعایت شود

- به یکدیگر ضرر نرسانیم.
- هر جا که می‌توانیم کمکی بکنیم سکوت نکنیم و بی‌تفاوت نباشیم. در موقعیت‌هایی که نیاز است از دیگران کمک بگیریم از این کار دریغ نکنیم.
- در دادوستد الهی هر دو طرف‌داری سود و منفعت خواهند برد؛ زیرا در جامعه دینی سود و منفعت به کسی، سود و منفعت به دیگران نیز هست و ضرر کسی هم ضرر همه است. سود و منفعت در این مسیر شامل پاداش و رضایت الهی، گسترش روزی مادی و معنوی و روشن شدن مسیر افراد به واسطه فهم احکام در سایر مسائل می‌باشد. مثال صدقه- ظاهراً از فرد کم می‌شود اما در حقیقت توان و دارایی فرد را چند برابر می‌کند.
- کسی که رابطه‌اش با خدا صحیح نباشد نمی‌تواند به خود و دیگران نفع برساند بنابراین قدرت همفکری ندارد.
- کمک کردن به دیگران در صورتی که بر اساس اصول و ضوابط نباشد به آن‌ها ضرر می‌رساند.
- بخل، حسد، ترس و گناه و قطع رحم پنج گناهی است که افراد را از همفکری و سایر مواهب باهم بودن دور می‌کند و آن‌ها را به مکر و حيله در رابطه با هم ترغیب می‌نماید.

- در صورتی که در جامعه هم‌فکری فرهنگ نشود فرهنگ کید و مکر و حيله مرسوم و معمول می‌شود.
- ممکن است افرادی با هم مکر و کید و حيله داشته باشند ولی خود متوجه نباشند.
- بهره‌مند شدن از توان‌ها و تفکر دیگران برای رفع نیازهای خود نیز، نوعی هم‌فکری محسوب می‌شود. هر فردی می‌تواند در این زمینه کمک‌کننده باشد حتی فرزندان و کودکان خردسال نیز می‌توانند منشأ الهام یک فکر نو باشند.
- افراد جامعه نباید نسبت به نیازها و مشکلات یکدیگر بی‌تفاوت باشند به‌ویژه بی‌تفاوتی نسبت به نزدیکان و افراد خانواده و فامیل ناپسندتر است.
- محور این دادوستدها و کمک کردن‌ها و گرفتن‌ها باید خدا باشد و کسی به خاطر نفع شخصی و یا غیر الهی نباید کاری انجام بدهد.
- کسانی که با ما نسبت بیشتری دارند در اولویت بیشتری برای کمک‌رسانی قرار دارند. لازم به ذکر است بیشترین اولویت در این رابطه نسبت انسان با رسول خدا و امام و ولی الهی است. بنابراین ضرب‌المثل‌های رایج مثل چراغی که به خانه رواست به مسجد حرام است مٌخل هم‌فکری است. در روابط باید در نظر داشت اولویت رابطه بر مبنای امر خدا و رسول در جامعه است و بر اساس آیات قرآن، رسول بر جان و مال و نزدیکان افراد اولویت بیشتری دارد. بنابراین هرکس در امر هم‌فکری لازم است نوع رابطه خود را از منظر ارتباطش با حکم خدا و رسول و ولی الهی بسنجد.

مثال:

- در جامعه‌ای که حکم ولی خدا جهاد در میدان نبرد یا انواع مجاهدت‌های علمی و فرهنگی و اقتصادی است، لازم است هم‌فکری با نزدیکان متناسب با انجام این حکم تنظیم شود نه برعکس.
- لازم است نسبت به مواردی که علم نداریم سکوت کنیم و یا اینکه فرد را به متخصصین معتمد راهنمایی کنیم. (خودمان را در همه مسائل صاحب‌نظر ندانیم)
 - گاهی لازم است برای کمک کردن به دیگران آموزش‌هایی را ببینیم. (مثل کسانی که مهارت‌های هم‌کلامی را برای ارتباط با دیگران یاد می‌گیرند)
 - هم‌فکری ارتباط تنگاتنگی با هم‌کلامی دارد. ضعف در آن سبب ضعف در هم‌فکری می‌شود.
 - در هم‌فکری لازم است مقاصد الهی و چشم‌اندازهای بلند در نظر گرفته شود در صورتی که هدف‌های دنیایی و غیر الهی مبنای این دادوستدها قرار گیرد نه تنها وضعیت مطلوبی را رقم نمی‌زند بلکه انسان را به هلاکت می‌رساند. همچنین اگر مقاصد بلند انسان در اهداف خرد برنامه‌ریزی نشود یا فقط اهداف خرد در نظر گرفته شود فکر و هم‌فکری را دچار اختلال می‌کند.

مثال:

- کسی که می‌خواهد فرزندش همانند امام خمینی بشود اما برای این امر برنامه جزئی ندارد.
- کسی که می‌خواهد فرزندش سرخورده نشود و احساس کرامت کند اما نمی‌داند با احساس کرامت فرزندش چه اهدافی را در آینده می‌تواند محقق نماید.
- کسی که فقط به دکتر و مهندس شدن فرزندش می‌اندیشد بدون در نظر گرفتن تربیت او برای نقش‌های اجتماع و خانواده ...
- چنانچه کسانی که همفکری می‌نمایند در مقصد خود مشترک باشند اما در ارائه مسیر برای تحقق اهداف اختلاف نظر داشته باشند، اگر مهارت‌های همفکری و نحوه مواجهه با اختلاف نظر را ندانند و هر کدام بدون منطق سعی در تحمیل نظر خود بر دیگری داشته باشد و اختلاف نظر بین آن‌ها به جای شکل‌دهی و استحکام روابط باعث بر هم خوردن رابطه و ایجاد کینه شود، این رابطه دچار آسیب می‌شود. (مهارت‌های استفاده از نظریات دیگران بدون تعصب و مهارت‌های ارائه راهکار به دیگران بدون تحمیل و اجبار)

مهارت‌هایی که افراد می‌توانند با یکدیگر هم‌فکری داشته باشند شامل چهار مقوله اصلی ذیل است:

۱- گاهی افراد خوش‌فکر می‌توانند به واسطه ارائه ایده و فکر جدیدی به دیگران سبب ایجاد تصمیمات و فعالیت‌های جدید شوند

فکرهای نو باید سبب حرکت و ایجاد روحیه امید و شادابی در افراد شود نه اینکه روحیه ناامیدی و ناتوانی را القا کند. در صورتی که افراد یک جامعه دچار تقلید کورکورانه شوند و یا اینکه به فکرهای همدیگر اهمیت ندهند در این جامعه فکرهای نو نمی‌تواند رواج پیدا کند.

موانع عدم توسعه ایده‌ها

- تعطیلی فکر و تقلیدگرایی یکی از موانع مهم در فقدان ایده‌های سازنده است.
- وقتی افراد برای افکار هم اهمیت قائل نمی‌شوند ایده‌ها بین آنان جاری نمی‌شود.
- وقتی افراد برای ایده‌های خود اعتنا و شأنی قائل نیستند از بیان ایده‌ها خودداری می‌کنند.
- وقتی افراد ایده‌های سطحی خود را از ایده‌های عمیقشان متمایز نمی‌سازند و این مانع اعتماد دیگران به آنان می‌شود.
- وقتی ایده‌ها در محل خود بیان نمی‌شود لذا با برخورد سطحی روبرو می‌شود.
- وقتی افراد فاقد ایده‌های سازنده‌اند طبیعی است که ایده‌ای در جامعه نیست.

افرادی که دارای ایده‌ها و پیشنهادهای سازنده‌اند کسانی هستند که:

- کتاب زیاد خوانده‌اند.
- افراد باتجربه زیاد دیده‌اند.
- خود تجربه کارهای متعدد و متنوع دارند.
- مسافرت زیاد رفته‌اند و با مردم زیاد سروکار داشته‌اند.
- از تاریخ خبردارند.
- سختی‌های روزگار را چشیده‌اند.
- افراد متهوری هستند.
-
- افرادی که فاقد ایده در امور زندگی خود هستند در اغلب کارهای خود وامانده و سرگردان شده و نمی‌توانند به‌خوبی تصمیم بگیرند. انگیزه‌ای برای دانستن مطالب و علوم مختلف در خود نمی‌بینند.
- انگیزه‌ای برای دقت در طبیعت و بودن در طبیعت ندارند.
- به دلایل مختلفی بی‌حوصله و بی‌نشاطند.
-

۲- ممکن است علمی هدایت بخش در رابطه‌ای به اشتراک گذاشته شود که نیازهای افراد را برطرف کند

- به دست آوردن علم برای رفع نیازهای خود و دیگران به‌منظور انجام کارهای شایسته، بهترین کاری است که انسان می‌تواند در زندگی خود انجام دهد. (علم خودشناسی، همسررداری، فرزند پروری و...)
- علم‌هایی که هر فردی می‌تواند یاد بگیرد می‌توان از چهار جنبه بررسی کرد:
- علم‌هایی که جهت زندگی را مشخص می‌کنند مثل خودشناسی، استعداد شناسی
- علمی که سبک زندگی را مشخص می‌کنند مثل اخلاق، ارتباطات، تربیت فرزند، تغذیه و...
- علم‌هایی که نیازی را برطرف می‌کنند مثل انواع اشتغال‌ها (یادگیری فنون مختلف متناسب با شأن و نیاز فرد...)

- علم‌هایی که موانع را برطرف می‌کنند (مثل شیوه درست و منطقی تفکر کردن، تغییر نوع نگاه خود به مسائل زندگی و...)

هرکدام از ما دانستنی‌هایی را داریم که می‌توانیم با دیگران به اشتراک بگذاریم و همچنین مسائلی را نمی‌دانیم که می‌توانیم از دیگران آموزش ببینیم.

۳- برخی از افراد در زندگی ما وجود دارند که می‌توانند باورهای جدیدی را ایجاد کنند

باورها تعریف‌ها و عقاید حاکم بر زندگی فرد است طوری که عمل‌ها و عکس‌العمل‌هایش را بر اساس آن‌ها انجام می‌دهد، درواقع باورها محل اتکا کارهای هر فردی می‌باشد.

این باورها در صورتی که الهی باشند زندگی را شیرین‌تر و خدایی‌تر می‌کند و در غیر این صورت زندگی را تلخ‌تر و سخت‌تر و همراه با عواقب بد دنیایی و آخرتی می‌کند. باورها نوعاً از طریق القائات بیرونی مثل خانواده و یا محیط دوستان، مدرسه و ... به افراد انتقال می‌یابد. هر خانواده‌ای می‌تواند باور خاص خود را به فرزندان منتقل کند، برخی خانواده‌ها باورهای زیبایی مثل ترویج باور ازدواج آسان، دوری از تجملات و باورهایی در مورد استفاده از کالاهای کارگران و کارآفرین‌های ایرانی را به اطرافیان خود منتقل می‌کنند و برخی دیگر تجمل‌گرایی، پرخرج و هزینه بودن، باور نادیده گرفتن و بی‌توجهی به دیگران و ... را در بین فرزندان و اطرافیان خود ترویج می‌دهند.

هرچقدر که ما بتوانیم باورهای زیبا را بشناسیم و همچنین در جهت گسترش آن‌ها تلاش کنیم به زندگی بهتر خود و دیگران بیشتر کمک کرده‌ایم و فرزندان ما زندگی خداپسندانه‌تر و آسان‌تری را خواهند داشت ان شاء الله.

برخی از شیوه‌های انتقال باورها از ناحیه القا و هم‌فکری به شکل زیر است:

- ایجاد ضرب‌المثل‌های مفید و یا انتقال آن.
مثال: به عمل کار برآید به سخندانی نیست.
- بیان قوانین و مصادیق وقوع آن‌ها.
مثال: در مقام احقاق حق: حق به حق‌دار می‌رسد یا سر بی‌گناه تا پای دار میرد ولی بالای دار نمیره
- بروز حالات و تأکید بر آن به‌عنوان حالات صحیح و منطقی.
مثال: وقتی به کسی هدیه‌ای داده می‌شود با عبارتی از تشکر حس خود را از شکرگزاری بیان می‌کند زیرا اعتقاد دارد که لازم است نسبت به کسی که لطف می‌کند شکر زبانی و عملی داشت.
- بروز صفات و تأکید بر آن به‌عنوان صفات مطلوب.
مثال: وقتی فردی خطایی مرتکب می‌شود و طرف مقابل آن را نادیده می‌گیرد می‌گوییم بخشش از بزرگان است و صفت بخشنده‌گی و بزرگ‌منشی را بروز می‌دهیم.

▪ بروز عواطف و تأکید بر آن به عنوان ارزش.

مثال: کسی که در برابر کودکان همیشه لبخند به لب دارد و یادآوری می‌کند پیامبر فرموده لبخند زدن به کودکان نوعی صدقه است.

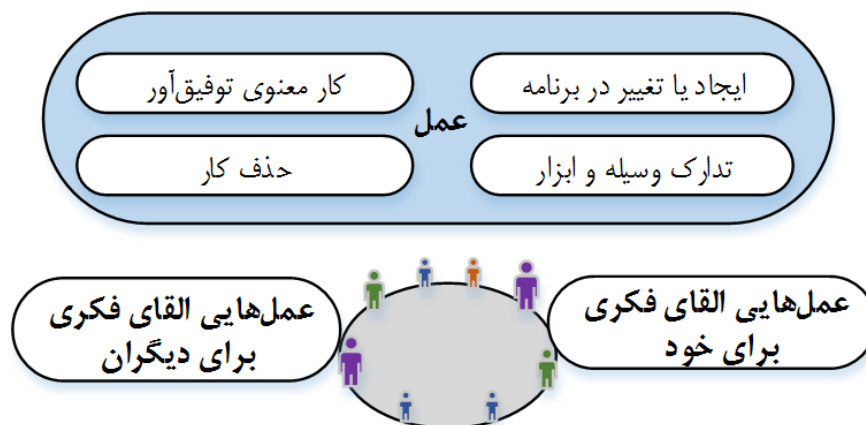
۴- گاهی می‌توانیم با برخی کارها و عمل‌ها به یاری دیگران بشتابیم

ممکن است فرد کار جدیدی را به برنامه‌اش اضافه کند و یا اینکه کاری را برای کمک رساندن به دیگری از برنامه خود حذف کند. همچنین فرد می‌تواند تدارک وسیله یا ابزاری را به منظور هم‌فکری کردن ببیند. ایجاد کار برای هم‌فکری کردن یکی از هوشمندانه‌ترین کارها است که انسان‌ها قدرت آن را یافته‌اند. مثال قرآنی این نمونه کاری که حضرت یوسف علیه‌السلام برای نگاه داشتن برادرشان در نزد خود انجام دادند و جام آبخوری را در بار او قرار دادند و...

مثال:

ممکن است پدر و مادری برای ارتباط بیشتر با فرزندانشان کار مشترکی را با آن‌ها تعریف کنند و در خلال انجام این کار اهدافی را به منظور اصلاح آن‌ها در نظر بگیرند.

برای اینکه فرد بتواند در حل مشکلات دیگران و مسائل خود توانمند شود لازم است قدرت مشاهده خود را تقویت کند و به اتفاقات و پدیده‌های اطراف خود دقت کند.



شیوه ارائه

شروع با تمرین گروهی

هدف: در قالب انجام یک کار گروهی نکات مربوط به مهارت‌های هم‌فکری ارائه می‌شود.
نحوه اجرا: از حاضرین می‌خواهیم هر کدامشان یک نیاز و یا مسئله‌ای که در حال حاضر دغدغه‌شان است را در نظر بیاورند، سپس سعی کنند آن را به خلاصه‌ترین شکل و به زبان ساده بنویسند. از مخاطب می‌خواهیم راهکارهایی را هم که به ذهنش می‌رسد مکتوب کند. (به مدت ۱۰ دقیقه)

مثال:

- فرزندی که از دست همکلاسی یا دوستش ناراحت است و به مادر گلایه می‌کند.
- خودتان در شرایط مالی مساعدی نیستید ولی متوجه می‌شوید یکی از دوستان فرزندان برای خرید کتاب کمک‌درسی به شدت به کمک مالی نیاز دارد.
- فرزندی که به خرید گوشی همراه اصرار می‌ورزد. (به بهانه‌ی تنهایی)
- و

بعد از اینکه فرصت آن‌ها پایان یافت از افراد بخواهیم که به صورت داوطلبی به سؤالات ذیل پاسخ بدهند:

- آیا پاسخی که به خود دادید برای شما مفید بود؟
- آیا به فکر رجوع به متخصص و یا مرجع تقلید و یا پزشک و ... افتادید؟
- به نظرتان راه‌حلی که ارائه شد مورد رضایت خداوند است؟
- آیا تجربه مفیدی در اختیار دیگری قرار دادید؟
- چقدر در حین دادن راه‌حل مراقب بودید که آسیبی به طرف مقابل وارد نشود؟ و یا اینکه راه‌حل تان مطابق با بایدها و نبایدهای خدا باشد؟
- چقدر به منفعت و سود طرف مقابلتان فکر کردید؟
- آیا به این فکر افتادید که برای رفع مشکل دو رکعت نماز بخوانید؟
- در این جا پاسخ دادن مربی به همه سؤالات نیاز نیست و هدف از این پرسش‌ها فعال کردن قوه تفکر مخاطب و فهماندن بایدها و نبایدها هم‌فکری است. بعد از مطرح شدن این سؤالات در صورت نیاز مربی می‌تواند نکات را مطرح کند و یا توضیح بیشتری بدهد.
- مربی می‌تواند راهکارهای ارائه‌شده توسط مخاطبین را دسته‌بندی کند: (ایده‌های نو، علمی، باوری، عملی)
- سپس مربی به کمک مخاطبین به بررسی این راهکارها و رفع اشکالاتش می‌پردازد.

بهتر است در پرداختن به یک موضوع یا مسأله در همفکری، نکات زیر مورد توجه قرار بگیرد.

- ابتدا مسأله را تحلیل کنیم؛ و این کار را بدون برچسب زدن انجام دهیم.
- **به عنوان نمونه در مثال اول:** فرزند را متهم به حساس بودن یا نازک‌نارنجی بودن و ... نکنیم. می‌توانیم بپرسیم: اذیت می‌کند یعنی چه؟ آیا هر کاری که دوستت انجام می‌دهد و طبق نظر تو نیست؛ یعنی اذیت کردن؟ آیا مطمئنی که عمداً تو را ناراحت کرده است؟ و ... (تحلیل موضوع)
- یکی از نکات مهم در همفکری، این است که مسأله طرف مقابل به‌خوبی شنیده شود نه اینکه در میان کلام شروع کنیم به گفتن باید و نباید.
- مهم است که بتوانیم در مواجهه با مسائل خوب ببینیم و خوب بشنویم و برای مخاطب هم زمینه خوب شنیدن و خوب دیدن را فراهم کنیم.
- باید کاری کنیم که خود فرد به راهکار برسد نه اینکه ما سریعاً وارد عمل بشویم. (مادر خوب همیشه حل المسائل نیست)
- لزومی ندارد همان پاسخی که خودمان یا مخاطب مورد انتظارش هست، گفته شود. (اگر از راهی که همیشه می‌رفتیم برویم، همان نتیجه‌ای را می‌گیریم که همیشه می‌گرفتیم)
- پذیرفتن مسئولیت در مورد نتیجه همفکری با خود فرد است.

مهارت‌های همفکری

۱- مهارت‌های فکرهای نو در زندگی

ابتدا توضیح کوتاهی در مورد این فصل داده می‌شود.

منظور از فکرهای نو ایجاد زمینه انجام کاری یا تحقق باوری در خود یا دیگری است که می‌تواند به صورت القا، پیشنهاد، ارائه طرح کلی یا تفصیلی باشد.

سپس به صورت پرسش و پاسخ سؤالات زیر مطرح شود:

- به نظر شما چه افرادی دارای ایده‌های نو هستند؟
- مثلاً افرادی که کتاب بیشتر می‌خوانند، بیشتر سفر رفته‌اند، از تاریخ خبر دارند و...
- در بین اطرافیان چه کسانی را با این ویژگی می‌شناسید؟
- چطور می‌توانیم خودمان و فرزندانمان جز این گروه از افراد باشیم؟

تمرین‌های کلاسی که هر فرد می‌تواند در دفترچه‌ای یادداشت کند و یا اینکه بعد از نوشتن در صورت داشتن زمان گفتگو کنند. - در حال حاضر چه توانمندی‌هایی در شما وجود دارد؟ چه توانمندی‌هایی را در فرزندان و همسر خود می‌بینید؟ به جدول ذیل توجه کنید.	
توانمندی‌های خودم	توانمندی‌های همسر و فرزندان
- چه مهارت‌هایی را اگر در خانواده یاد بگیرید می‌توانید در خانواده‌تان مشکل‌گشا تر باشید و به توان همفکری و مشارکت شما در خانواده بیفزایید؟ مربی از حاضرین بخواهد چند نمونه را بیان کنند. - چه مهارت‌هایی هست که بیشتر افراد به آن‌ها نیاز دارند؟ آیا می‌توانید آموختن آن‌ها را در برنامه خود و یا افراد خانواده قرار بدهید؟ - به منظور باخبر شدن خود و افراد خانواده از مشکلات دوستان و اطرافیان چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟ بدون اینکه در همان وهله اول بخواهید از آن صرف‌نظر کنید سعی کنید در جمع‌های خود در مورد حل این مسائل با یکدیگر گفتگو کنید. مثلاً برای حل برخی از مشکلات در مکان زندگی، نوع روابط با دیگران و ... با یکدیگر به گفتگو بنشینید و سعی کنید از نظرات همه بهره بگیرید و آن‌ها را یادداشت کنید. مربی می‌تواند بپرسد چه ایده‌هایی در مورد مثال‌های مطرح‌شده به ذهنتان می‌رسد؟ و بعد بررسی کند که بعد از مطرح‌شدن این ایده‌ها؛ امیدوار به حرکت شده‌اید؟ یا احساس یاس و ناتوانی دارید؟	

۲- مهارت‌های علم‌آموزی و بهره‌مندی از علم دیگران

ابتدا توضیح کوتاهی در مورد این فصل داده می‌شود.

انسان به‌وسیله تفکر جمعی می‌تواند دیگران را از علمی که خداوند روزی او کرده بهره‌مند سازد بعلاوه بتواند از علم دیگران نیز در برطرف کردن نیازهای خود بهره ببرد.

تمرین فردی و یا بحث گروهی

ترجیح بر این است که ابتدا به صورت فردی یادداشت شود و بعد در صورت زمان داشتن گفتگو گروهی انجام شود.

- هر کدام از افراد یادداشت کنند که به نظرشان به چه علم‌هایی نیاز دارند برای یادگرفتن. (مربی لازم است در این بخش منظور از علم را توضیح بدهد و آن را محدود به تحصیلات دانشگاهی و یا مطالعات طولانی مدت تعریف نکند؛ مثلاً علم مختصری به تغذیه با خواندن یک کتاب طب سنتی یا اسلامی و ...)

- چه دانستنی‌هایی را می‌توانند به دیگران آموزش بدهند؟ آن‌ها را فهرست‌وار یادداشت کنند. در صورت مساعد بودن جو کلاس می‌توان از حاضرین خواست در صورت تمایل برنامه‌ای را برای آموزش به همان جمع کلاسی در نظر بگیرند.

- چه دانستنی‌هایی هست که تنها برای نفع رساندن به دیگران یاد گرفته‌ایم؟
- به نظرتان چه علمی لازم است تا والدین در برخورد با فرزند نوجوان یاد بگیرند؟

نکته

✓ شاید اصلاً نیاز باشد مخاطب را به کسی که عالم در این مسأله هست ارجاع دهیم و خودمان در صورت نداشتن علم بهتر است اظهارنظر نکنیم.

۳- مهارت‌های کشف و ارائه باورها

ابتدا توضیح کوتاهی در مورد این فصل داده می‌شود.

تمرین

از جمع بخواهیم هر کدام ضرب‌المثل‌ها، آیات و روایت، سخنان بزرگان، حرف‌های مادر بزرگ‌ها و ... را که زیاد استفاده می‌کنند یا زیاد می‌شنوند را بگویند، سپس مربی آن‌ها را روی تخته بنویسد. سپس با یکدیگر گفتگو کنند که هر کدام از این جملات چه باورها و اعتقاداتی را رواج می‌دهد. (مربی لازم است در اینجا دقت کند که مثال‌هایی که زده می‌شود همه منفی یا همه مثبت نباشد و جمع را به سمت ارائه نمونه‌های مختلف هدایت کند در صورتی که نشد خود مثال‌های مکمل را ارائه بدهد.)

نتیجه‌گیری این بحث این‌طور مطرح شود که بسیار مهم است که بدانیم هر کدام از این باورها مبنای زندگی ما و اطرافیان می‌شود؛ بنابراین لازم است دقت کنیم تا باورهای ناصحیح را اصلاح کنیم و یا باورهای زیبا جایگزین کنیم.

مثال (با توجه به موضوع قبلی):

مادر در جواب فرزندش بگوید:

الف- تو هم باید جوابش را میدادی./ خودم فردا می‌ایم مدرسه و به مدیر مدرسه اطلاع می‌دهم./ زنگ می‌زنم تا ناظم مدرسه‌تان توبیخش کند و...

ب- جواب بدی را با بدی می‌دهند؟ اگر ما هم بدی کنیم آن‌وقت ما هم مثل او نمی‌شویم؟/ احتمال نمی‌دهی از عمد این کار را نکرده باشد؟/ اذیت کردن او روند زندگی تو را مختل کرده؟ و... مربی می‌تواند بپرسد:

- به نظرتان این دو گروه از جملات چه باورهایی را القا می‌کند؟
- آیا دقت کرده‌ایم ملاک و معیارهایمان از کجا نشأت گرفته است؟ اگر نادرست است نیاز به تغییر ندارد؟
- آیا توجه کرده‌ایم که اگر باورهای اشتباه به مخاطب منتقل شود ممکن است بجای کمک کردن، آسیب‌زا و پرضرر باشد؟
- آیا معیار و ملاک‌های ما از یک منشأ درست و الهی مطرح شدند؟

پیشنهاد: در این قسمت می‌توانیم مطالعه مستمر حکمت‌های نهج‌البلاغه یا مفاتیح الحیات را به افراد توصیه کنیم.

۴- مهارت‌های کمک کردن و یا کمک گرفتن به واسطه انجام عمل یا کار

ابتدا توضیح کوتاهی در مورد این فصل داده می‌شود.

در این قسمت خواندن داستانک کتاب بلوغ با هم بودن صفحه ۱۲۶ به‌منظور درک بیشتر توصیه می‌شود:

«خبردار شد یکی از بچه‌های محله که گاهی مسجد هم می‌آمد با پدرش کمی مشکلی پیدا کرده است. با خودش فکر کرد چگونه می‌تواند به او کمک کند. احتمال زیاد می‌داد با اینکه پدر او مقصره ولی خود او نیز خطاهایی دارد.

به ذهنش رسید اگر کتابی به او هدیه بدهد شاید زمینه گفتگو را بیشتر بتواند فراهم کند و بهتر به او کمک کند. (تهیه وسیله برای هم‌فکری)

کتاب را خرید و به او داد ولی خیلی تأثیری ندید. فکر کرد ساعتی از وقتش را در هفته صرف او بکند بدون آنکه به او خبر دهد برنامه استخر مجانی‌ای را برای خودش جور کرد بعد یکی دو هفته رفت سراغ دوستش و به او گفت من دارم می‌روم استخر آن‌هم به صوت مجانی! تو هم می‌توانی بیایی؟! (تغییر برنامه و ایجاد برنامه جدید)

با هر ضرب و زوری بود دوستش را مجاب کرد که با هم استخر بروند. به‌هرحال مجالی بود که هفته‌ای دو سه ساعت با هم باشند و به بهانه با هم بودن گفتگویی را ترتیب دهند. در خلال گفتگوها فهمید اگر بنده خدا به نماز اول وقتش اهتمام بیشتری داشته باشد می‌تواند خودش مشکلاتش را برطرف کند. این بار سعی کرد با او برای نماز در مسجد بیشتر وعده کند و به بهانه‌های مختلف او را به مسجد بکشاند. (کار معنوی)

این سماجت مصطفی برای من عجیب بود که به‌هرحال دوستش را از بسیاری از مشکلات نجات داد اونهم صرفاً با زمینه‌چینی‌هایی که ظاهراً هیچ ربطی به مشکل او نداشت. خوش به حالشون الان هر دو دارند در بهشت به ما دعا می‌کنند»

تمرین اول

- پیشنهاد می‌شود توجه مخاطب به فکری‌هایی نو در رابطه با زندگی خانوادگی، تحصیلی و ... جلب شود و آن‌ها را بنویسند و سپس در مورد آن‌ها گفتگو شود. در نهایت از آن‌ها بخواهید بگویند چطور این فکرهای جالب پیدا شدند و منشأ آن‌ها چه بوده است؟
 - در اینجا لازم است توجه مخاطب نسبت به برطرف کردن نیازهای دیگران جلب شود و این موضوع برای آن‌ها مهم جلوه کند.
 - سپس از آن‌ها سؤال شود برای حل مشکلات به چه چیزی نیاز است؟
- برخی خواهند گفت پول، قدرت، زمان و...

پاسخ فکر است؛ و توضیح این تقسیم‌بندی که هر کدام از مشکلات ریشه و منشأ متفاوتی دارد. برخی از مشکلات جامعه به دلیل بی‌تقوایی و گناهان است، برخی به دلیل نداشتن مهارت‌های لازم و ...

مثال: ازدواج آسان

در پایان لازم است منشأهای متفاوت برای مخاطب شرح داده شود. منشأ فکرهای نو می‌تواند: خواندن یک کتاب-دیدن یک فیلم-کشف یک نیاز و... باشد. گاهی امر ولی جامعه منشأ فکرهای نو می‌شود مثلاً فردی برای اقتصاد مقاومتی به دنبال تولید کالای داخلی می‌رود.

تمرین دوم

مطرح شدن راهکارهای عملی‌ای که برای حل مشکل ازدواج به ذهن مخاطب رسیده و بررسی آن‌ها
برای مثال: برای رفع موانع اقتصادی تشکیل دادن صندوق قرض الحسنه فامیلی
ترویج مراسم ازدواج ساده با هماهنگی بزرگان فامیل دو طرف
دعاهای دسته‌جمعی برای رفع موانع ازدواج جوانان
و...

تکلیف در منزل

از مخاطبین بخواهید که هر یک، یکی از مشکلات را به دلخواه خود انتخاب کنند و با توجه به مهارت‌های
هم‌کلامی و هم‌فکری آموخته‌شده به صورت خانوادگی در حل آن راه‌حل‌های علمی و عملی را ارائه بدهند؛ و در
صورت توان اقدامات عملی را نیز انجام داده و تجربیات آن را برای جلسات بعدی به جمع ارائه بدهند.

ارزیابی وضعیت هم‌فکری	تا حدودی	کم	زیاد	اصلاً
در تصمیمات زندگی با دیگران مشورت می‌کنم				
دیگران در کارهایشان با من مشورت می‌کنند				
اگر اختلاف‌نظری با کسی داشته باشم به شکل احسن آن را بیان می‌کنم				
از ایده‌های صحیح دیگران در بهبود زندگی‌ام استفاده می‌کنم				
علاقمند به شناخت باورهای صحیح هستم				
باورهای صحیح را به دیگران می‌آموزم				
معلوماتم اگر برای کسی مفید باشد در اختیارش می‌گذارم				
به کارهای گروهی علاقه دارم				
به دنبال حذف باورهای غلط در زندگی‌ام هستم				
برای کمک به دیگران پیش‌قدم می‌شوم				

جلسہ چہارم

ہمدلی

شیوه ارائه

همدلی از هم‌زبانی بهتر است

پس زبان محرمی خود دیگر است

نکته

✓ مربی توجه داشته باشد مثال ورود به بحث فقط جهت بیان ایجاد شرایط و مقدمات تحقق همدلی است که مستلزم تشکیل جمع است. بنابراین می‌تواند با مثال کارکرد متناسب اعضای بدن یک انسان در انجام یک کار^۱ - مثلاً رفع گرسنگی و نقش پا، دست، مغز، زبان، چشم و ... - شروع نماید.

موارد زیر لازم است طرح شود:

بیان تفاوت‌ها و ترسیم حالت تعارض بین اعضا، مانع نشدن و مقایسه نکردن و عدم وجود حالت بی‌تفاوتی در اعضا تا تحقق هدف

- همه اعضا متفاوت‌اند و هرکدام کارکرد مخصوص خود را دارند اما همه در راستای تحقق آن مقصد هماهنگ عمل می‌کنند.

- هیچ عضوی نقش ویژه و مستقل برای خود قائل نیست و منتی بر دیگر اعضا ندارد.

- هیچ عضوی خود را با دیگر اعضا مقایسه نمی‌کند.

- اگر اختلالی در کارکرد یکی از اعضا بوجود بیاید بقیه اعضا سعی در جبران عملکرد آن را دارند.

- کلیدی بودن نقش برخی از اعضا و اهمیت حیات برخی از اعضا مثل مغز

- وقتی همه اعضا بخواهند نقش یک عضو را ایفا کنند یا جابجایی صورت بگیرد مثلاً همه مغز یا دست باشند.

مثال: همه می‌خواهند پدر و مرد خانه باشند.

- وقتی با اختلال در یک عضو هیچ‌کس حاضر به جبران عملکرد آن نباشد.^۲ **مثال:** وقتی مادر در خانه نیست یا بیمار است.

- هرکس در نقش خود قرار نگیرد.

- نبودن تناسب در اجرای نقش‌ها و سرعت عمل

۱- جزوه اصول و قواعد باهم بودن، اصل ۱۰

۲- همان، اصل ۱۱

تعیین چشم‌اندازهای بلند با مقاصد مشخص برای تشکیل جمع همدل

- داشتن مقصد و قصد مشترک، سر تشکیل جمع است. هر قدر قصد قوی‌تر و شناخت از مقصد دقیق‌تر و تفصیلی‌تر باشد تألیف جمع نیز بیشتر و مستحکم‌تر است.^۱ (توجه به سوره عادیات)
- چنین جمعی با اتکا به قدرت الهی جمع، دارای شهامت ویژه‌ای می‌باشد؛ لذا به افق‌های سطح پایین بسنده نکرده و چشم‌انداز و افق‌های بلند را ترسیم و مبنای حرکت خود قرار می‌دهد.^۲
- اهداف کلان جمع باید طوری تعیین شوند که چشم‌انداز بلندی را برای حیات جمع در نظر بگیرند. هرچه این چشم‌انداز بلندتر باشد و حتی نسل‌های بعد را در برگیرد، حیات و دوام جمع و همچنین کار او باقی‌تر و مثمر ثمرتر خواهد بود.^۳

مثال:

مادر و پدری که افق و چشم‌اندازش خانواده‌ای است که هم خودش، هم همسرش و هم فرزندان‌ش جلودار افراد باتقوا باشند.^۴

برای چنین چشم‌اندازی لازم است مقصدها و برنامه‌هایی را پیگیری کند. از جمله: ازدواج و فرزندآوری از آنجا که شرط تحقق همدلی پرهیز جدی از صفات و اعمال برهم زننده جمع است^۵ بنابراین در راستای تحقق این چشم‌انداز نیز توجه به نیازهای انسانی خانواده و دوری از هرگونه ظلم در این زمینه از شروط ضروری تحقق آن در عمل می‌باشد. همانند توجه به نیازهای انسانی و حلال همسر و فرزندان، توجه به نوع کلام و ارتباطات برمدار جوانمردی و به دور از تنش و جدل و ...

سایر راهکارها را با توجه به همکلامی و همفکری در خانواده مثال بزنید.

.....

۱- کتاب شکل‌گیری امت، ص ۱۸۶

۲- کتاب بلوغ باهم بودن، ص ۱۴۰

۳- همان، ص ۱۹۷

۴- وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا (آیه ۷۴ سوره مبارکه فرقان)

۵- جزوه اصول و قواعد همدلی، اصل ۱۲

شناخت دشمن جمع^۱

- شناخت دشمن بویژه شیطان در هر بستر و ایجاد حرکت جمعی علیه او مثلاً حرکت جمعی علیه ایجاد اختلال و کارشکنی شیطانی در پیوندهای خانوادگی بواسطه شناخت انواع حملات این شیطان.
 - پاک‌سازی فضای خانواده و روابط با مراجعه به احکام الهی و فطری
 - ارتقای روابط با هم‌کلامی و همفکری
 - تشخیص اعمال و روابط بر هم زنده پیوندهای خانوادگی اعم از عدم کنترل نگاه، روابط، مراجعه به انواع شبکه‌های مجازی آسیب‌زا، عدم ایفای درست نقش‌ها و مقایسه و ...
- چند راهکار مقابله‌ای جمعی در خانواده علیه این دشمنی را مثال بزنید و عمل کنید.
-

ضرورت وجود یک هدایت‌کننده و هماهنگ‌کننده برای جمع^۲

- برای تحقق چشم‌اندازها و مقاصد به‌صورت حرکت جمعی هماهنگ نیاز به هدایت‌کننده و هماهنگ‌کننده‌ای در جمع است. بنابراین در هر جمعی ولو کوچک، تحقق اهداف جمعی باوجود یک ولی که همه به او رجوع می‌کنند امکان‌پذیر می‌شود.
- عواقب خدشه‌دار شدن ولایت‌ها در جمع‌های مختلف را ترسیم کنید:
- مادری که نقش پدر را در نظر فرزندان خود تضعیف و تحقیر می‌کند در مقابل مادری که شأن و شخصیت پدر را جدای از همه ضعف‌هایش تکریم می‌نماید.
- -

پیوند عامل همسویی اعضاء در تحقق هدف

- علت همسویی اعضای بدن، پیوندی است که آن‌ها را به هم مرتبط کرده است.

مثال:

نقش نخاع در بدن و بیان آسیب اختلال در نخاع

۱- جزوه اصول و قواعد همدلی، اصل ۱۳

۲- همان، اصل ۱۵ و ۱۴

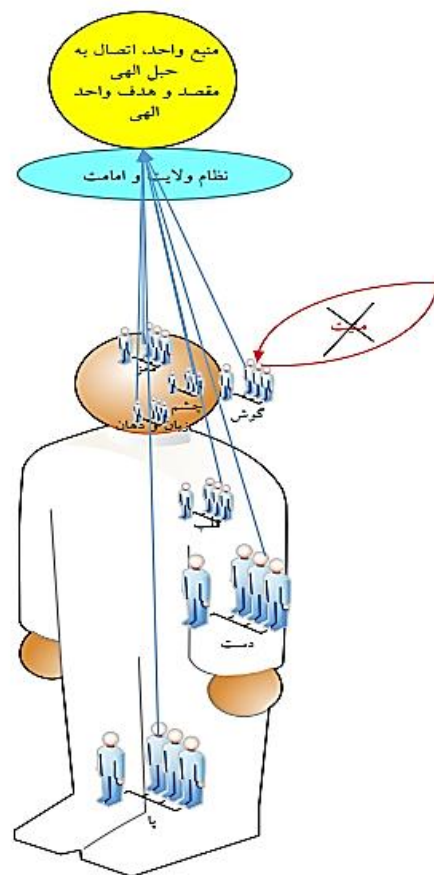
نقش حیاتی مدیریت عقل (به عنوان قوه تشخیص) برای فرماندهی هماهنگی اعضاء

- ترسیم وضعیت آسیب دیدگی یا فقدان عقل و مغز (مثلاً وضعیت ضربه به مغز یا بیماری های نقص کارکرد عقل مثل انواع سندروم)
- ترسیم وضعیت اختلال در پیوند اعضا به مغز (مثل قطع یا آسیب اعصاب و وصل نخاع)

نقش حیاتی دریافت کننده و پیوند ساز قلب

- توضیح اجمالی وضع فیزیولوژیک سرخرگ و سیاهرگ و نحوه توزیع خون و اکسیژن در بدن دریچه ها و رگ ها
 - بیان وضع آسیب دیدگی و اختلال در کارکرد قلب
- جمع انسان ها همانند اعضای یک بدن کار می کنند. مثلاً در یک خانواده هرکس نقش خاصی از قبیل مغز، قلب، دست و پا و ... را بر عهده دارد. آنچه جمع را همدل، هماهنگ و همسو می کند پیوند میان اعضا، مدیریت عقل و هماهنگی حیات آفرین قلب است.
- اساس اولیه هر پیوند^۱ داشتن هدف و افق واحد (مقاصد) است. بنابراین متناسب با اهداف حقیقی و مراتب آنها، انواع پیوند شکل می گیرد.

۱- جزوه اصول و قواعد همدلی، اصل ۱۶



بیان انواع پیوند

پیوند به عنوان یکی از مهم ترین ویژگی های همدلی است. بنابراین شناخت انواع پیوند در جمع ها ضروری است.

الف- رفع نیازهای انسانی^۱

در هر پیوندی حتماً نیازهایی از انسان مرتفع می شود.

مثال:

نیاز به غذا و آب، سرپناه، عواطف انسانی، توجه به محیط زیست، کمک به محرومین، برطرف کردن جهل و ...

۱- جزوه اصول و قواعد همدلی، اصل ۱۷

مربی می‌تواند بپرسد: آسیب‌های پیوندهای انسانی^۱ را چه چیزهایی می‌دانید؟ ظلم، طعنه، تحقیر، سرزنش، بخل، بدخلقی، فحش و دشنام، دروغ، غیبت، خیانت‌درامانت (چشم من امانت است خیانت نسبت به این امانت موج اختلال در پیوند انسانی من با دیگران می‌شود).

نکته

✓ مربی در پایان باید متذکر شود که وجود موارد فوق در روابط افراد نشان‌دهنده نادانی در شناخت میثاق‌ها یا عدم تعهد در ادای این حقوق است و به‌طور طبیعی سایر میثاق‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. جهت تقویت مهارت‌های انسانی رجوع شود به تمرین‌های هم‌کلامی.

ب- ایجاد رابطه بر مبنای مقاصد و باورهای مشترک ایمانی و دینی^۲ (ایجاد رابطه‌ای بر مبنای رابطه ایمانی و دینی)

با کنار رفتن خودخواهی‌ها و خودپرستی‌ها، روابط و دوستی‌های افراد به واسطه دین و ایمان و شکل می‌گیرد.^۳ فقدان روابط برادری آسیب‌های متعددی برای افراد جامعه خواهد داشت.^۴

مثال: روابط بر مبنای اقامه نماز جماعت

تمرین اول

با رفتن به مسجد دوستانی را از مسجد انتخاب کنیم. (انتخاب دوستان مؤمن)

تمرین دوم

بایدها و نبایدهای نقش خود (مثل مادری یا همسری یا فرزندی یا پدری یا...) را در خانواده از مرجع تقلید یا رساله بیابد و به مدت یک هفته انجام آن را ارزیابی کنند.

۲- همان، اصل ۱۸

۲- جزوه اصول و قواعد همدلی، اصل ۱۹

۳- جزوه اصول و قواعد همدلی، اصل ۲۰

۴- جزوه اصول و قواعد همدلی، اصل ۲۱

▪ برای گسترش روابط دوستی توجه به موارد زیر ضروری است:^۱

- دوستی عمومی با مردم
- داشتن دوستی‌های متنوع
- استمرار در دوستی‌ها
- ترک دوستی‌ها بر پایه گناه و لهو و...
- شناخت آداب دوستی و ادای حقوق دوستان
- یافتن دوستان از مسجد

ج- جمع شدن عده‌ای با نقش‌ها و توان‌های متفاوت حول مقصدی واحد و داشتن انگیزه و تلاش هماهنگ^۲

ورود به جمع‌های ربانی یا تشکیل این جمع‌ها، اگر با مراعات و مراقبت همراه نباشد، آسیب‌هایی را به فرد وارد می‌کند.

مربی می‌تواند بپرسد: آسیب‌های جمع ایمانی^۳ را چه چیزهایی می‌دانید؟

- منطبق نبودن اظهارات و ادعاهای افراد با توانمندی‌هایشان
- تشدید عیوب
- جو زدگی
- اشکال در روابط
- تشدید مشکلات و اختلال‌ها
- مقایسه‌های اشتباه
- منیت

مربی در اینجا مهارت‌های تحقق جمع ایمانی و ربانی^۴ را بیان کند.

- ارتقای توانمندی در برنامه‌ریزی جمعی
- ارتقای توانمندی در مشارکت
- ارتقای توانمندی در فرمان‌برداری

۱- کتاب بلوغ باهم بودن، ص ۱۸۴

۱- جزوه اصول و قواعد همدلی، اصل ۲۲

۲- همان، اصل ۲۳

۴- همان، اصل ۲۴

▪ ارتقای توانمندی در نظم جمعی

▪ در نظر داشتن مراحل رشد جمع و ساختاربندی بر اساس آن

▪ آسیب‌شناسی و مقابله به آسیب‌ها

▪ ارتباط با سایر جمع‌ها

د- تصمیم به تشکیل خانواده (جمع) توسط مرد و زنی عاقل و بالغ با اراده‌ای قوی^۱

مربی می‌تواند بپرسد: پیوند زوجیتی چه فوایدی (ویژگی‌هایی) برای فرد می‌تواند داشته باشد؟

مقاصد و ویژگی‌های این پیوند:^۲

▪ فعال شدن بیشتر عواطف و گسترش روابط با خانواده‌ای غیر از خانواده خود و ایجاد نسبت‌های جدید که کمک می‌کند بیشتر شدن وسعت وجودی انسان.

▪ در بین میثاق‌های الهی زوجیت یکی از مهم‌ترین میثاق‌هایی است که می‌تواند محل بروز همه‌ی میثاق‌های بیان شده باشد.

در ادامه مثال:

همه اعضای بدن را مغز مدیریت می‌کند و هماهنگشان می‌کند در روابط هم همین‌طور است؛ اتصال افراد به ولی حق (همو که باید و نباید را تعیین می‌کند) باعث می‌شود تا تمام پیوندهایشان (انسانی، زوجیتی و...) در راستای این اتصال قرار بگیرد.

نتایج اتصال این پیوندها به منبع حق

❖ جلوگیری از ایجاد فساد در عالم و توجه به مقام انسانی^۳ (انسانی)

❖ رونق یافتن زندگی از لحاظ مادی و معنوی و از بین رفتن منفعت‌طلبی‌های شخصی^۴ (برادری)

۱- همان، اصل ۲۵

۲- همان، اصل ۲۶

۳- همان، اصل ۲۷

۴- همان، اصل ۲۸

❖ دین خدا یاری می‌شود.^۱ (ایمانی)

❖ خانه همامان معنوی‌تر و محل ذکر می‌شود.^۲ (زوجیتی)

توجه به حدیث کسا به عنوان نمونه‌ای بی نظیر در همدلی

- ظاهراً جریان با رفع یک نیاز انسانی شروع می‌شود و روابط از این پایه رقم می‌خورد. (إِنِّي أَجِدُ فِي بَدَنِي ضَعْفًا... یا فاطمه! ایتیننی بِالْكِسَاءِ الْيَمَانِي وَ غَطَّيْنِي بِهِ...)
- حضرت زهرا به عنوان هماهنگ کننده روابط با عالم ملکوت و دریافت کننده ارزاق غیبی ایفای نقش می‌فرمایند. (أَعِيذُكَ بِاللَّهِ يَا أَبَتَاهُ مِنَ الضَّعْفِ)
- روابط: نوع کلام ایشان با اعضای خانه، نقش ایشان از منظر ملکوت (رسول الله، قره عین، ثمره فؤاد)
- حضرت رسول به عنوان محور تنظیم کننده روابط و کسی است که با اذن از او روابط قابلیت جمع شدن و کنار هم قرار گرفتن را دارد و نقش‌ها هم از همین منظر تعریف می‌شود. (اخی و وصی/ ولدی/ شافع امتی و...)
- این جمع که کامل شد، می‌شود جمع ایمانی.
- مستحق دریافت برکات و نزول ملائکه می‌شود و جبرئیل نازل می‌شود.
- (زوجیت جمع‌های دیگر مؤمنین) حالا هر جمع شیعی (کفویت) که این مدل را پیاده کند (با ذکر) از برکات و ثمرات آن یعنی رفع هم‌وغم و حاجات برخوردار می‌شود یا بر آن‌ها ملائکه نازل می‌شود.^۳ بعد هم به فوز و سعادت می‌رسند.

۱- همان، اصل ۲۹

۲- همان، اصل ۳۰

۳- جزوه اصول و قواعد همدلی، اصل ۳۱

ارزیابی توان همدلی با دیگران	خیلی زیاد	تا حدودی	کم	اصلاً
نسبت به کسی بداخلاقی نمی‌کنم				
به کسی دروغ نمی‌گویم				
در گفتگو با دیگران از کلمات زشت استفاده نمی‌کنم				
در غم و شادی دوستانم مشارکت می‌کنم				
در حل مشکلات دیگران پیش‌قدم می‌شوم				
می‌توانم جمعی از افراد را برای کار خیری منسجم کنم				
دغدغه‌های ولی را دغدغه‌های خودم میدانم				
زندگی بی ولایت را قبول ندارم				
کمک به مردم جهان را باور دارم				
مشکلات دیگران را مشکل خود می‌دانم و در رفع آن در حد توان اقدام می‌کنم				
حفظ پایبندی به دین و ارتقاء آن از مهم‌ترین آرمان‌های تشکیل خانواده‌ام می‌باشد				