

بررسی راهبردهایی در ایجاد ارتباط مؤثر بین فردی از نگاه مولانا در مثنوی

راضیه سلمانپور*

تاریخ دریافت: ۹۷/۹/۳

رضا اشرف زاده**

تاریخ پذیرش: ۹۷/۱۲/۲۴

چکیده

ارتباط بین فردی و تعاملات اجتماعی رکن جدایی‌ناپذیر زندگی انسان است که از بدو تولد تا پایان عمر ملازم اوست. مولانا ارتباط‌های انسان را در چهار نوع شرح داده است: با خدا، خود، دیگران و جهان هستی. از دید مولانا لازمه درک ارتباط با دیگران و داشتن روابط اجتماعی سالم، ارتباط با خود است. او با بهره‌گیری از آموزه‌های قرآنی، سیره معصومین، تجربیات روحانی و قدرت فهم انسان‌شناسانه ممتازش، به خوبی توانسته‌است به پیچیدگی شخصیت و روح انسان پی‌برد، و با اشراف بر ویژگی‌های روانی انسان و شناخت نیازهای بشری، راهبردهای ارزشمندی را برای سلامت روح و جسم انسان، داشتن زندگی سالم و ارتباط مؤثر ارائه کند. نگارندگان در این پژوهش می‌کوشند، بعد از شرح دو ارتباط انسان با خود و دیگران و خودپذیری به عنوان مقدمه‌ای بر خودشناسی، نگرش مولانا و راهکارهای او را در برقراری ارتباط صمیمانه بین فردی در «مثنوی» بیان کنند و با روش توصیفی-تحلیلی با واکاوی در «مثنوی» و استفاده از منابع کتابخانه‌ای به بررسی آن راهبردها بپردازند.

کلیدواژگان: راهبردها، ارتباط مؤثر بین فردی، مولانا، مثنوی.

مقدمه

مهم‌ترین قدم در عرفان تخلّق به اخلاق است و «سلوک انسان بدون آن غیرممکن است و مولانا آن را از ضروریات اصلی برقراری ارتباط‌های انسانی معرفی می‌کند و هرگونه ارتباط را بدون در نظر گرفتن اخلاق، بی‌نتیجه می‌داند. او برای ارتباط‌های انسان اهمیت زیادی قائل است و عرفان و اخلاق را در همه انواع ارتباطی دخیل می‌داند» (محمودیان، ۱۳۹۰: ۹). مولانا ارتباط‌ها را در چهار نوع شرح داده‌است: ارتباط انسان با خدا، خود، دیگران و جهان هستی و موجودات. ارتباط انسان با دیگران، نیاز به مهارت‌هایی دارد که بدون دانستن آن مشکلات زیادی را در روابط بین فردی ایجاد و سلامت روانی فرد و جامعه را تهدید می‌کند.

این مهارت‌ها علاوه بر اینکه فرد را به خواسته‌هایش می‌رساند، موجب می‌گردد که انسان بهترین ویژگی‌ها را در روابط خود بروز دهد (باتلر، ۱۳۸۹: ۵۴). با اینکه برقراری ارتباط با دیگران، بزرگ‌ترین دستاورد انسان محسوب می‌شود و انسان با پیشرفت روزافزون علم توانسته است، انسان را به کره ماه بفرستد و بیماری‌های خطرناک را علاج کند و کوشیده است تا پیچیده‌ترین ابزارهای ارتباطی را به وجود آورد، اما هنوز هم از برقراری ارتباطی اثربخش با دیگران ناتوان است. یکی از علل آن، این است که بخش اعظم مهارت‌های ارتباطی را نمی‌داند. ارتباط ضعیف، موجب تنها شدن و فاصله پیدا کردن از دوستان، شریک زندگی، فرزندان و ضعف در محل کار می‌شود (ر.ک، باتلر، ۱۳۸۹: ۵۵-۵۶). به همین دلیل اهمیت بیان این موضوع خود را نشان می‌دهد آن هم با استفاده از اندیشه مولانا، عارف بزرگ جهانی که علی‌رغم گذشت قرن‌ها، ظرفیت راهگشائی در زمینه‌های متعددی را دارد. او راهبردهای زیادی را برای سلامت روح و جسم انسان، داشتن زندگی سالم و تعاملات اجتماعی از جنبه‌های مختلف کلامی و غیر کلامی و... بیان کرده است.

در بررسی سوابق مطالعاتی مربوط به این موضوع، مقاله‌هایی در نشریات علمی و ادبی منتشر شده است که در این پژوهش برای آشنایی بیشتر به چند مورد از آن‌ها اشاره می‌گردد: «بررسی و تحلیل مفهوم ارتباط‌های چهارگانه بشری در مثنوی معنوی» (گرچی و محمدی، ۱۳۹۳). این مقاله ضمن مطرح کردن انواع ارتباط از دید مولانا با نگاهی نو از

دید عرفانی به بررسی ارتباط انسان با خدای متشخص انسان‌وار و نامتشخص نانسان‌وار پرداخته و سه ارتباط دیگر انسان با خود، دیگران و طبیعت را متأثر از ارتباط اول می‌داند، «ارتباط از نگاه مولوی- خودشناسی حلقه مفقوده آن» (محمودیان و همکاران، ۱۳۹۰). این مقاله ضمن مطرح کردن انواع ارتباط از دید مولانا بیش‌تر بر ارتباط انسان با خود تأکید دارد و خودشناسی را حلقه مفقوده همه ارتباطات می‌داند. «ابعاد اجتماعی مهارت‌های زندگی از دیدگاه مولوی» (علی فتح‌اللهی و قاسم صحرایی). این مقاله به بررسی بعضی از مهارت‌های اجتماعی از جمله: جذابیت کلام، اشتیاق‌گوینده و شنونده، ارتباط غیر کلامی، چگونگی آموزش مهارت کلامی، دوستیابی، هم‌نشینی با دوستان و پرهیز از رفاقت با ناکسان از دید مولوی پرداخته است. مقاله «مولانا و جلوه‌های ارتباط غیر کلامی در مثنوی» (فلاحی، ۱۳۸۹). در مورد برقراری ارتباط با مخاطب با زبان بی‌زبانی از دیدگاه مولانا بحث کرده است. در مقاله حاضر، نگارندگان به بررسی برخی دیگر از راهبردها، در ایجاد ارتباط مؤثر بین- فردی از دید مولانا در «مثنوی» به روش توصیفی- تحلیلی با استفاده از منابع کتابخانه‌ای و تحلیل محتوا پرداخته‌اند. راهبردها و مهارت‌هایی که او با بهره‌گیری از آیات، روایات، سیره معصومین، تجربه دوران کودکی در خانواده، تجربه روحانی و ذهن وقاد خود در آثارش به خصوص مثنوی انعکاس و با زبانی ساده و در قالب تمثیل پیش روی بشریت در سراسر جهان قرار می‌دهد. در این راستا آن‌ها به دنبال پاسخ به این سؤالات هستند که دید مولانا برای ابقای حالت عاطفی مثبت در افراد و برای حفظ این ارتباط مؤثر چیست؟ و چه عواملی را ارائه می‌کند؟ آرای او در زمینه‌های روابط بین- فردی شباهت‌های زیادی با افکار روان‌شناسان دارد که بیان آن‌ها می‌تواند در بهبود روابط انسانی مؤثر باشد.

طرح مسأله

یکی از ویژگی‌های انسان سالم و موفق، توانایی برقراری ارتباط مؤثر و سازنده با دیگران است. گرچه به ظاهر آسان می‌نماید، اما ارتباط بین- فردی موفق، مستلزم آگاهی و کاربرد فنونی است که متخصصان روابط بین- فردی آن‌ها را در بوته تجربه آزموده‌اند و کارآمدی آن‌ها را مورد تأیید قرار داده‌اند.

پدیده برقراری ارتباط در صور مختلف گفتار و کردار از ایران باستان تا تمدن اسلام و بعد از آن از جایگاه ویژه‌ای برخوردار بوده است. این امر در متون مقدس و سنن دینی ما مسلمانان ریشه عمیقی دارد (فتح‌اللهی و صحرائی، ۱۳۹۲: ۱۹۳) و در سیره معصومین در قالب آداب معاشرت ذکر شده است. برقراری ارتباط مؤثر با دیگران یکی از تکنیک‌های مهمی است که مولانا برای ابقای حالت عاطفی مثبت در افراد به خصوص فرد غم‌زده و بیمار از آن استفاده می‌کند، و برای حفظ و بقای این ارتباط مؤثر، از راهکارها یا مهارت‌های مختلف ارتباطی - اجتماعی بهره می‌گیرد. خودشناسی، غیرشناسی، موقعیت‌شناسی و خودپذیری را مهم‌ترین عواملی ذکر می‌کند که در این ارتباط نقش بسزایی دارد. او در تمثیل‌های مختلف، مهارت‌های ارتباطی را مانند محبت، هم‌دلی و.. ابزار پر قدرتی می‌داند که می‌تواند افراد را به هم مرتبط سازد. «مهارت‌های ارتباطی - اجتماعی به رفتارهایی اطلاق می‌شود که فرد را قادر می‌سازد به گونه‌ای رفتار کند که دیگران او را با کفایت تلقی کنند که آموختنی و تحت کنترل فرد هستند» (تی‌وود، ۱۳۸۰: ۱۲-۱۳).

از دید مولانا اگرچه انسان تسلط بر علوم مختلف دارد، به دلیل عدم خودشناسی، موقعیت‌شناسی و عدم شناخت از روحيات افراد، توانایی ارتباط مناسب با دیگران را ندارد. او در این زمینه تمثیل‌های زیادی را بیان می‌کند و ذهن ما را به شناخت همه جانبه خود و دیگران سوق می‌دهد. به اعتقاد او شناخت تک بُعدی افراد یا فقط تکیه به قول و فعل ظاهر کسی کردن، ما را در شناخت افراد گمراه می‌کند. «از این رو دائم نظرم آن نسبت به یکدیگر تغییر می‌کند. خوبان، بد می‌شوند و بدان، خوب می‌گردند» (کمپانی زارع، ۱۳۹۴: ۱۸۱). او راهکارهای زیادی برای ایجاد ارتباط مؤثر در مثنوی بیان می‌کند که در اینجا به بررسی برخی از آنها پرداخته می‌شود. قبل از آن مختصری در مورد مهارت خودشناسی، خودپذیری و ارتباط با دیگران که نقش مؤثری در برقراری ارتباط مؤثر انسانی دارد، بحث می‌گردد.

ارتباط باخود

خودشناسی گسترده‌ترین موضوعی است که در سه منبع قرآن، روایات و آثار عرفا و تجربه‌های فردی آنان دیده می‌شود (ر.ک، نیری، ۱۳۹۲: ۵۱). مولانا با تکیه بر این سه

منبع و تجربه روحانی خود در «مثنوی» به این موضوع پرداخته و از جنبه‌های مختلف در قالب تمثیل‌های زیادی مورد بحث قرار داده است. «اکثر مکاتب، روان‌شناسان و روش‌های مشاوره‌ای و روان‌درمانی در مباحث روان‌شناختی، و پیش از آن مکاتب الهی به ویژه اسلام، افراد را به تدبّر در خویشتن فراخوانده‌اند» (خنیفر، ۱۳۹۰: ۱۲۵).

مولانا خودشناسی را کلید رمز غیرشناسی و خداشناسی می‌داند. «من عرف نفسه فقد عرف ربه» (ر.ک، همایی، ۱۳۹۳، ج ۱: ۶۴۱). نیز خودشناسی «یکی از فصول اصلی «مهارت‌های زندگی» (خنیفر، ۱۳۹۰: ۱۵۶) و پیش‌نیاز روابط مؤثر اجتماعی است و در ایجاد همدلی با دیگران نقش مهمی ایفا می‌کند» (خنیفر، ۱۳۹۰: ۱۲۶).

مولانا خودشناسی را محور اصلی تمامی ارتباط‌های انسان، جوهر اصلی علوم بشری، محقق‌شدن تمام اهداف انسان (ر.ک، محمودیان، ۱۳۹۰: ۱)، ریشه همه فضایل (۳/۲۶۵۴-۲۶۵۶)، عامل بیداری (۴/۸۸/۲۰) و راز خوشبختی انسان می‌داند (۵/۳۳۴۱). از نظر مولانا تا انسان به طور حقیقی شناخته نشود، نمی‌تواند دیگران را به خوبی بشناسد (۲/۸۳) و عدالت اجتماعی، ارتباط انسانی با هم‌نوعان و جهان هستی امکان‌پذیر نخواهد بود (محمودیان، ۱۳۹۰: ۵). «مولانا بسیار تأسف می‌خورد که چرا این واسطه‌العقد آفرینش و خلیفه خدا در روی زمین که تاج کرمنا بر سر دارد» (شیمیل، ۱۳۷۵: ۳۴۶) و «جامع جمیع حضرات یا مظهر هویت ذاتیه با تمامی اسما و صفات الهی است» (نصر، ۱۳۹۳: ۱۴۷) به ارزش هر چیزی پی برده است ولی قیمت خود را نمی‌شناسد (۳/۲۶۵۱) و مرتبه عالی خود را درک نکرده است (شیمیل، ۱۳۷۵: ۳۵۴). «صد هزاران فصل داند از علوم/ جان خود را می‌نداند آن ظلوم» (۳/۲۶۴۷).

او در حکایت مارگیری که اژدهای افسرده را مرده پنداشت و در ریسمان پیچید و به بغداد آورد تا مردم را بفریبد؛ می‌گوید: انسانی که خود را نشناخته از مار حیران شده، در حالی که مارها حیران اویند: «آدمی کوهی است، چون مفتون شود؟/ کوه اندر مار حیران چون شود؟/ خویشتن نشناخت مسکین آدمی، از فزونی آمد و شد در کمی/ خویشتن را آدمی ارزان فروخت، بود اطلس خویش بر دلقی بدوخت/ صد هزاران مار و گه حیران اوست، او چرا حیران شدست و مار دوست؟» (۳/۹۹۹-۱۰۰۲). مولانا در ابیات فوق درد «از خودباختگی» انسان را مطرح می‌کند، «درد فراگیری که گویی در سرشت انسان

تنیده شده است و آثار این سرطان معنوی به صورت سردرگمی، افسردگی، بلا تکلیفی، ناکامی در مبتلایان احساس می‌شود» (براندن، ۱۳۹۰: ۱۳).

او انسان را اسیر خود و هستی کاذب می‌داند و رهایی را در فانی‌ساختن، وجود مجازی می‌بیند (۱/۱۷۳۵). «من کسی در ناکسی دریافتم/ پس کسی در ناکسی دریافتم» (۱/۱۷۳۵ و ۴/۳۲۱۸) «شاید یکی از مهم‌ترین دلایل شکست‌ها و ناکامی‌های افرادی که به شدت در پی موفقیت و رسیدن به شادی و آرامش هستند، این باشد که برای خوشبخت کردن «خودی» تلاش کرده‌اند که آن را به درستی نمی‌شناسند» (دهستانی، ۱۳۹۳: ۱۰).

انسان اسیر در خود کاذب، گرفتار ترس و اضطراب است. «اینکه پیغمبر(ص) می‌فرماید: «موتوا قبل أن تموتوا» به دلیل ترس‌ها، دلهره‌ها، زشتی‌ها و بدبختی‌های عظیم نهفته در «هستی» است. «علت اینکه مولوی می‌گوید: «ای خنک آن را که پیش از مرگ مُرد/ یعنی او از اصل این زر بوی بُرد» (۴/۱۳۷۲) آگاهی نسبت به ترس‌ها، پوچی‌های آن «هستی» نااصل و دروغین و اشعار نسبت به «خود» اصل است. آگاهی از خود کاذب و نااصل؛ یعنی اشعار نسبت به رنج، اندوه، اضطراب، ناشادی، پوچی، دلهره و هزار بدبختی دیگر و مرگی که او، انسان را به آن دعوت می‌کند، یعنی محو «خود-اشعاری» و زوال همه آن کیفیت‌های رنج‌بار و اسارت‌بار» (مُصفا، ۱۳۹۳: ۱۵۰).

انسان رها شده از خود، اسیر یک هستی عاریتی نیست، بلکه او ساکن در گلزار فطرت خویش است. «وارهیده از جهان عاریه/ ساکن گلزار و عین جاریه» (۴/۱۷۶۸)؛ یعنی رسیدن به خوشی و آرامش واقعی. در این صورت است که فرد از آفات احساس تنهایی و ترس نجات می‌یابد؛ تحمل شداید، رنج‌ها بر او آسان می‌گردد؛ زندگی و احکام ارزشی برای او معنا پیدا می‌کند؛ اضطراب و دلهره از او رخت برمی‌بندد و امید، جانشین آن می‌شود؛ نیز محبت او به دیگران، در مسیر عشق به خدا قرار می‌گیرد. یکی از اصول روان-شناسی این است که خودشناسی اگر توأم با خودپذیری همراه شود، مفید است (خنیفر، ۱۳۹۰: ۱۵۷)؛ یعنی انسان عیوب ظاهری و باطنی خود را بدون پرده‌پوشی و تحریف بپذیرد (ر.ک، هاشمی، ۱۳۹۰: ۲۴۲). مولانا خودپذیری و پذیرش عیب و نقص خود را پیش شرط لازم برای تغییر و تحوّل در جهت بهبود آن‌ها و یکی از راه‌های کسب کمال

می‌داند و معتقد است هر کس که عیب و نقص خود را بشناسد با شتاب بیش‌تری مسیر کمال را طی می‌کند. «هر که نقص خویش را دید و شناخت/ اندر استکمال خود دواسبه تاخت» (۳۲۱۲/۱). مولانا آفات و آسیب‌های عدم خودپذیری را از جمله ظاهرسازی، ریا، تکبر، حسد، مقایسه خود با دیگران و... در داستان‌های زیادی بیان می‌کند. داستان روپاهی که در خم رنگ رفته و خود را به دیگران طاووس بهشتی می‌نماید (ر.ک، ۷۲۱/۳-۷۲۸) یا مردی که با چرب‌کردن سیبل، خود را به دیگران توان‌گر نشان می‌دهد (ر.ک، ۷۳۲/۳-۷۳۹) بیان‌گر این است که این افراد به دلیل عدم خودپذیری و اسارت در خود موهوم و کاذب از واقعیت می‌گریزند. شغال، شغال بودن خود را قبول ندارد و آن مرد هم واقعیت زندگی خود را نمی‌کند و به علت مقایسه خود با دیگران و تخریب عزت نفس، دچار عقده حقارت و خودکم‌بینی شده، خود را زشت و بدبخت می‌بیند. به همین دلیل رفتار ظاهرسازی و ریا، تکبر، حسادت می‌شوند و در صدد نقاب‌زدن بر ناتوانی و عیوب و توانا جلوه دادن خود و فریب دادن دیگران هستند. برای اینکه دیگران به آن‌ها احترام بگذارند. نکته زیبا و روان‌شناسانه داستان در بیت «کالتفات خلق سوی خود کشند/ که خوشیم و از درون بس ناخوشند» (۷۳۱/۳) این است که افراد متظاهر، به ظاهر از کار خود لذت می‌برند و در باطن از وحشت لورفتن دائم در ترس و اضطراب هستند (ر.ک، هاشمی، ۱۳۹۰: ۲۴۷) غافل از اینکه نه تنها به هدف خود نمی‌رسند و رسوا می‌شوند و روابط آن‌ها با دیگران سست می‌گردد، بلکه اولین کسی که به آن‌ها بی‌احترامی می‌کند، خودشان هستند که خود واقعی را نمی‌بینند.

مولانا در جای دیگر با تأکید بر خویش‌نپذیری معتقد است اگر انسان خود را نپذیرد نه تنها از زشت‌روی رهایی نمی‌یابد، دچار زشت‌خویی هم می‌شود (۸۰۲/۲) در «مثنوی» در این زمینه داستان‌های زیادی بیان شده است.

یکی از مزایای مهم خودپذیری، آگاهی از نقاط قوت و ضعف، ترس‌ها، امیال و نیازهای خود و پذیرش صادقانه آن‌هاست که به ما کمک می‌کند در صدد رفع آن‌ها برآییم و بتوانیم از خود موهوم دور شده و به خود حقیقی نزدیک شویم. از طرف دیگر، فرد خودپذیر چون با خود آسوده است، دیگران را آسان‌تر می‌پذیرد. کسی که خود را بپذیرد با خویش در جنگ و ستیز نیست و همین روحیه هم به جهان خارج بروز می‌دهد

و با دیگران در صلح و صفاست (هاشمی، ۱۳۷۸: ۱۶۲-۱۶۳). در کل داشتن روابط سالم با جهان، اساس برقراری روابط سالم با جهان برون است و چنین فردی از صفات ناپسندی مانند انتقام‌جویی، انتقاد، سرزنش، غیبت، حسادت و... دور می‌شود. بر عکس کسی که با جهان برون ارتباط ناسالم دارد صلح و صفای درون هم ندارد. دائماً از دیگران عیب‌جویی می‌کند و کسی که خودش را شناسد با دیگران دشمنی می‌کند (ر.ک، ۱۹۱۳/۴-۱۹۱۹).

ارتباط با دیگران

نحوه ارتباط انسان با انسان‌های دیگر متأثر از نحوه ارتباط با خویش است. از دید مولانا «یک چیز یگانه وجود دارد و ما انسان‌ها هر کدام یک مرتبه از مراتب آن چیز یگانه‌ایم. این تصوّر باعث شفقت و همدردی با دیگران می‌گردد» (ملکیان، ۱۳۸۹: ۳۰)؛ بر این اساس است که مولانا صبر و تحمل در مقابل دیگران را از مصادیق شفقت با مردم می‌داند (گرچی و محمدی، ۱۳۹۳: ۲۶).

یکی از نکات مهم در بحث ارتباط مؤثر بین-فردی، از نظر مولانا دگرشناختی یا شخصیت‌شناسی است. به عبارت دیگر شناخت خوی و منش افراد در حالت‌های مختلف است. یکی از دغدغه‌های او در آثارش به خصوص «مثنوی» این است که ما اغلب راهی به درون یکدیگر یا شناخت عمیقی از دیگران نداریم و تنها از طریق گفتار و کردار از همدیگر خبر داریم و افعال و اقوال را ملاک ارتباطمان قرار می‌دهیم، و شناختمان از یکدیگر بسیار ظاهربینانه است. او معتقد است چه بسیار کردارها و گفتارهایی که ظاهری ناخوش دارد و خوش است و چه بسیار کردارهایی که ظاهری خوش دارد و در اصل ناخوش است (کمپانی زارع، ۱۳۹۴: ۱۷۸).

او برای عمل خوب به ظاهر بد به داستان «خضر و حضرت موسی (ع)» در سوره کهف اشاره می‌کند. خضر کشتی‌ای را سوراخ می‌کند و پسری را می‌کشد، اما در این عمل به ظاهر ناپسند، هدفی نیکو وجود دارد (۱/ ۲۲۲۴-۲۲۶) یا وقتی پدر، به دلیلی فرزندش را دعوا می‌کند، فرزند به خطا، پدر را مثل سگ می‌بیند در حالی که پدر سگ نیست بلکه این از تأثیرات جفای فرزند و غضب اوست که پدر مهربان در نظر او به صورت سگ جلوه

کرده است. همین که با پدر آشتی می‌کند، خشم از بین می‌رود و دیگر پدر را به صورت سگ نمی‌بیند و برای او دوستی صمیمی می‌شود (۴/۳۲۵۶-۳۲۵۸).

این جفا مانند غبار و گاهی است که مانع شناخت فرزند از پدر خود می‌شود و به سرعت این غبار فرو می‌نشیند. به همین دلیل از دید مولانا نباید این غبارها در مواجهه خیرخواهانه و اخلاقی ما با یکدیگر تأثیر منفی بگذارد و ما را به کارهای ناپسند و بد در حق یکدیگر سوق دهد (کمپانی زارع، ۱۳۹۴: ۱۷۹).

زیرا افراد، تحت تأثیر ده‌ها حال و وضعیت هستند و تقصیرها و قصورهایشان از دهلیزهای متعددی می‌گذرد و از این رو آنان را در بسیاری مواضع باید معذور داشت. «اینکه اولیا و انبیای الهی در مواجهه با انسان‌ها، شکیبایی و تحمل بسیار از خود نشان می‌دادند، بیش از همه به شناخت ژرفی بود که آنان از مقدورات و محذورات آدمی داشتند. بخش مهمی از مدارا و تسامح عارفانه، ریشه در شناخت عمیق آنان از انسان‌ها دارد» (کمپانی زارع، ۱۳۹۴: ۱۸۲). به اعتقاد مولانا اینکه حضرت نوح نهصد سال دعوت کرد و از این کار خسته نمی‌شد به جهت شناختی بود که او از مخاطبان خود داشت و می‌دانست که آنان خوی و خصلتهایی خاصی دارند که به زودی قابل رفع نیست (۱۰/۶-۱۷). خود مولانا در ارتباط‌های اجتماعی، فردی موقعیت‌شناس بوده است. در انسان‌شناسی، خودشناسی و شخصیت‌شناسی تبحر ویژه‌ای داشته است و «اوج و حضيض روان آدمی را بسیار دقیق موشکافی کرده است. انسان‌شناسی او هم مبتنی بر اخلاق است هم مبتنی بر روان‌شناسی؛ یعنی از دید روان‌شناسی، چیستی و چگونگی روان را بازگو کرده و از دید اخلاق فردی و اجتماعی، چگونه بایدبودن انسان را در بیان آورده است و خودشناسی را رمز غیرشناسی ذکر کرده است» (جهانگردی، ۱۳۸۸: ۸۰). به همین دلیل توانایی این را داشته است که با توجه به خلق و خوی دیگران، خصوصیات و نوع نگرش و ویژگی‌های آن‌ها را حدس بزند. او می‌دانسته هر گروه از افراد طرز برخوردشان با مسائل چگونه است و ارزش و نگرانی‌های خود را در ارتباط‌های اجتماعی چگونه بروز می‌دهند، به همین دلیل نه تنها به خوبی می‌توانسته است، محیط اطراف شناسایی کند بلکه توانایی خارق‌العاده‌ای در زمینه انطباق خود با محیط اطراف را داشته است و قادر بوده است بدون کلنجار رفتن یا مجادله با محیط، با آن‌ها، کنار بیاید. چنانکه

«در گذر از کویی، یک روز دو تن را در حال نزاع دید، یکی به دیگری پرخاش می‌کرد که اگر یکی به من گویی، هزار بشنوی. مولانا روی به آن دیگری کرد و گفت: هرچه خواهی به من گوی که اگر هزار گویی یکی هم نشنوی» (رک، زرین کوب، ۱۳۹۰: ۳۲۴). در واقع فرقی نمی‌کرده است که طرف مقابل او چه کسی باشد. مولانا این مهارت را داشته است که با هر فرد یا گروهی با هر نوع ویژگی و طرز برخورد، ارتباط برقرار کند. به گفته اسلامی ندوشن «بزرگ‌ترین دستاورد دو کتاب مولانا «وفاق اجتماعی» است. کل بشریت در هر نقطه از جهان در اصل بر یک پایه می‌نشیند. هیچ تفاوتی از نوع رنگ و نژاد و ملیت و آیین و سرزمین نباید موجب افتراق شناخته شود. دنیای بی‌رنگی است که مولانا بیش از هر کس بر آن تکیه دارد، تنها درجه عیار انسانی است» (اسلامی ندوشن، ۱۳۷۹: ۳۴۸).

عوامل اساسی در ایجاد ارتباط مؤثر انسانی از دید مولانا

مولانا برای برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، مهارت‌ها و تکنیک‌های زیادی را در مثنوی به کار برد؛ از جمله هم‌دردی، هم‌دلی، گوش دادن و شنیدن پیام عاطفی و احساسات شخص رنجور، محبت، دوری از تکبر، تشکر از خدمتگزار، تواضع و... و برای حفظ بقای ارتباط مؤثر با انسان‌ها از این راهبردها بهره می‌گیرد.

«این راهبردها، رفتارهایی هستند که برای آشنایی افراد با راه‌های درست معاشرت با خود و دیگران و افزایش توانایی‌های روانی، اجتماعی و دینی افراد متناسب با فرهنگ جامعه آموزش داده می‌شوند که در دنیای پیشرفته و پیچیده کنونی چگونه زندگی نمایند تا کم‌تر آسیب‌پذیر شوند، چگونه خطرات را از خود دور سازند و در مورد توانمندی‌های خود به باورهای پایداری برسند» (خنیفر و پورحسینی، ۱۳۹۰: ۱۷).

هم‌زبانی، هم‌دردی و هم‌دلی

مولانا بر این باور است که برای برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران بایستی رفتارهای ذهنی و عینی خود را با آنان منطبق نماید و به عبارتی مطابق با زبان عقل و فهم اشخاص مورد نظر سخن بگوید (بزرگ بیگدلی و همکاران، ۱۳۸۸: ۲۳): «چون که با

کودک سر و کارت فتاد/ هم زبان کودکی باید گشاد» (۲۵۷۷/۴). هم‌دردی یکی از تکنیک‌هایی است که نقش بسزایی در ارتباط مؤثر با دیگران دارد. مولانا در ابیاتی به توصیه پیغمبر (ص) مطرح می‌کند به ثروتمندانی که تهیدست شده‌اند و افراد سرفرازی که خوار شده‌اند حتی عالمانی که گرفتار افراد نادان شده‌اند، ترحم و هم‌دردی شود. چنین افرادی اگر جامعه نسبت به آنان بی‌اعتنا شود، احتمال افسردگی آن‌ها بسیار است. هم‌دردی با آن‌ها موجب کاهش غم و دردشان خواهد شد.

گفت پیغمبر که با این سه گروه	رحم آرید از ز سنگ‌اید و ز کوه
آن که او بعد از رئیسی، خوار شد	و آن توانگر هم که بی‌دینار شد
و آن سیوم آن عالمی کاند در جهان	مبتلی گردد میان ابلهان
ز آن که از عزت به خواری آمدن	همچو قطع عضو باشد از بدن

(۵/ ۸۲۳-۸۲۸)

این سه گروه به خاطر لطمه‌ای که بر روحیه آن‌ها وارد شده، به هم‌دردی و هم‌دلی نیازمندند.

هم‌دلی یا هم‌حسی به معنی تلاش برای درک و فهم نیاز ذهنی و موقعیت زندگی دیگران است (ر.ک، خنیفر و پورحسینی، ۱۳۹۰: ۱۲۸). در واقع هم‌دلی مهارتی است که از طریق آن می‌توان به شناخت بیش‌تری از احساسات، خواست‌ها یا اندیشه فرد دیگر دست یافت و از این طریق به تفاهم بیش‌تری با آن‌ها رسید و دنیا را از دریچه چشم آن‌ها نگریست (ستوده، ۱۳۸۵: ۱۰۶). در هم‌دلی فرد می‌تواند سخن طرف مقابل را تکرار کند تا بداند که منظور او را دریافته است. اغلب افراد زمانی که با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند، همواره افکار، آرزوها، تمایلات، نگرانی‌ها و ترس‌های خود را آشکار می‌سازند. بدین جهت نیاز دارند که دیگران اولاً درک درستی از آن‌ها داشته‌باشند. ثانیاً با آن‌ها در زمینه نگرانی‌ها، ترس‌ها و مشکلاتشان هم‌دلی و هم‌دردی کنند.

یادگیری این نکته که انسان‌ها بایستی با یکدیگر هم‌دلی نمایند و از یکدیگر حمایت کنند، کمک بزرگی در جهت کاهش نگرانی‌ها، اضطراب و تنش‌های زندگی و ارتباط مؤثر محسوب می‌شود (خنیفر، ۱۳۹۰: ۱۸). مولانا در داستان «سلیمان و هدهد» هم‌دلی را آنقدر مهم و ارزشمند می‌شمارد که در نتیجه آن، محیط اطمینان‌برانگیزی ایجاد

می‌شود و فرد می‌تواند طرف مقابل را امین و محرم اسرار خود بداند و در مورد درونی‌ترین احساس و خصوصی‌ترین اسرارش با او صحبت کند. در نظر مولانا هم‌دلی، سبب خویشاوندی و قرابت می‌شود. بر عکس فرد با نامحرمان مانند اسیر و گرفتار است.

چون سلیمان را سراپرده زدند	پیش او مرغان به خدمت آمدند
هم‌زبان و محرم خود یافتند	پیش او یک یک به جان بشتافتند
هم‌زبانی، خویشی و پیوندی است	مرد با نامحرمان چون بندی است
ای بسا هندو و ترک هم‌زبان	ای بسا دو تُرک چون بیگانگان
پس زبان محرمی خود دیگر است	هم‌دلی از هم‌زبانی بهتر است

(۱۲۰۵-۱۲۰۲/۱)

مولانا در بیت آخر نتیجه می‌گیرد که هم‌دلی ارزشمندتر از هم‌زبانی است، زیرا ممکن است دو هم‌زبان نتوانند به خوبی همدیگر را درک کنند اما افراد هم‌دل، محرم اسرار هم هستند. می‌توانند زبان دل یکدیگر را دریابند و از این طریق بهترین نوع خویشاوندی را نسبت به هم پیدا کنند، زیرا بدون سخن گفتن، نوشتن، ایما و اشاره، دل با هزار ترجمان گفت‌وگو می‌کند. «غیر نطق و غیر ایما و سَجَل / صد هزاران ترجمان خیزد ز دل» (۱/ ۱۲۰۸) در سه بیت اول، «هم‌زبانی» به قرینه بیت آخر در معنی «هم‌دلی» است (زمانی، ۱۳۸۹، ج ۱: ۴۰۳).

با توجه به ابیات فوق هم‌دلی موجب می‌شود تا در فرد احساس خوشایندی ایجاد شود و از احساس غم و تنهایی بیرون بیاید و احساس امنیت و آرامش کند، و موجب استحکام روابط گردد. نیز شخص اعتماد به نفس پیدا می‌کند و در این صورت می‌تواند از راهکارهای دیگری بهره‌مند شود؛ چون می‌بیند که دیگری درک درستی از موقعیت و احساس او دارد و تکیه‌گاه و محرم اسرار اوست.

به گفته یالوم روان‌پزشک وجودگرا «پنجاه سال پیش، کارل راجرز، هم‌دلی درست را در کنار احترام مثبت بی قید و شرط و خلوص یکی از سه رکن اساسی برای موفقیت درمان‌گر، شناخت و رشته پژوهش در روان‌درمانی را پدید آورد و در نهایت، مدارک قابل توجه فراوانی برای تأیید تأثیر هم‌دلی گردآوری کرد» (یالوم، ۱۳۹۳: ۴۹). «احساس هم‌دردی و هم‌دلی، قدرتمندترین ابزاری است که افراد را به هم پیوند می‌دهد. هم‌دلی

مانند چسب، انسان‌ها را به هم متصل می‌کند و به ما اجازه می‌دهد که بتوانیم عمیقاً درک کنیم که دیگری چه حسی دارد» (یالوم، ۲۰۰۸: ۱۲۱). این مهارت نه تنها مفید برای روان‌رنجوان است، بلکه در حفظ و بقای ارتباط اعضای خانواده و دوستان و جامعه انسانی بسیار مؤثر و کارساز است.

مولانا تصریح می‌کند که شخصیت افرادی که با شما همراه‌اند در موفقیت اجتماعی شما اثرگذار و سرنوشت‌سازند (فتح‌اللهی و صحرائی، ۱۳۹۲: ۲۱۳) به همین دلیل در بیتی به انسان هشدار می‌دهد که باید مهارت هم‌دلی را با انسان‌های دانا به کار بندید و از هم‌دلی با افراد جاهل و نادان به جد پرهیز نمایید. «جاهل ار با تو نماید هم‌دلی / عاقبت زخمت زند از جاهلی» (۱۴۲۴/۶).

گوش دادن به پیام عاطفی و احساسات شخص

گفتن و شنیدن دو خط ارتباطی با مردم است. به تعبیر دیگر دو نعمت بزرگ الهی، قدرت گویایی و شنوایی است که سهم مهمی در ایجاد ارتباط‌های مهم انسانی دارد و برای داشتن روابطی سالم و سودمند، نیازمند آن‌ایم که شیوه صحیح استفاده از زبان و گوش را مورد توجه قرار دهیم.

مولانا یکی از راه‌های تقلیل و تسکین آلام بشری را گوش سپردن به درد دل افراد می‌داند. از نظر وی گوش‌دادن به سخنان شخص دردمند، موجب می‌شود، بخشی از غم‌های شخص رنجور، تقلیل یابد و احساس آرامش و راحتی در او زیاد شود و شخص دردمند با این هم‌دلی به شیوه غیر مستقیم به سوی جایگزینی یک حالت مطلوب در درون خود هدایت شود (بزرگ بیگدلی و همکاران، ۱۳۸۸: ۲۶):

گوش را اکنون ز غفلت پاک کن
استماع هجر آن غمناک کن
آن زکاتی دان که غمگین را دهی
گوش را چون پیش دستانش نهی
(۴۸۲/۳-۴۸۳)

مولانا نه تنها توصیه می‌کند که بر حرف غمگینان گوش بدهید و به آن‌ها توجه کنید، بلکه این کار را به منزله صدقه و زکاتی می‌داند که به آنان داده می‌شود. این روش مولانا در ارتباط با دیگران به خصوص افراد رنجور و ناراحت سازگار با یکی از اصول و فنون در

روان‌شناسی است. به گفته مک دورمات «انسان با گوش دادن به احساسات فرد ناراحت و با بهره‌گیری از یک گفت‌وگوی خلاق و هم‌نوایی با فرد رنجور، می‌تواند او را به سوی تغییر موضع خود هدایت کند و بدین طریق احساسات راحتی و پذیرش او را افزایش می‌دهد» (ر.ک، مک دورمات، ۱۳۸۶: ۱۶۲-۱۶۵). «هدف از گوش کردن، درک محتوای عقاید یا پیشنهادهاى فرد دیگر، معنای مورد نظر او و احساس او نسبت به آن‌هاست. این بدان معناست که بتوانیم خود را جای فرد دیگر بگذاریم و از زاویه دید او به آنچه درباره آن صحبت می‌کند، نگاه کنیم» (بولتون، ۱۳۹۴: ۳۰۷).

تواضع و دوری از تکبر و خودخواهی

تواضع و فروتنی از جمله فضایی است که بیش‌ترین زمینه را برای تساهل و تسامح و ارتباط مؤثر و احترام فراهم می‌سازد. در حالی که تکبر به منزله سخت‌ترین مانع آن است (کتابی، ۱۳۹۴: ۲۴). تواضع از مکارم اخلاقی است که شخص خود را در صفات کمال از دیگران برتر نمی‌شمرد و قلباً بر امر خدا گردن می‌نهد و کسی را به دیده حقارت نمی‌نگرد (زمانی، ۱۳۸۹: ۷۱۶). مولانا تواضع و خاک‌نهادی را خُلق رسول خدا می‌خواند و در همه احوال سبق سلام را می‌ستود (زرین کوب، ۱۳۹۰: ۳۲۴). نسبت به تمام اقشار جامعه با هر نوع ایده و تفکر از باب تواضع و احترام در مقابل آن‌ها سر تعظیم فرود می‌آورد. به هر کس می‌رسید به هر آحادی و طفلی و بیوه‌ای که در راه‌اش پیش می‌آمد گُرنش و تواضع می‌کرد (زرین کوب، ۱۳۹۰: ۳۲۴).

او در ادب و شرم و تواضع، گوی سبقت را از همه اقران ربوده بود و به هر کس می‌رسید، به خصوص در برابر فقیران و زبردستان از زن و مرد تواضع می‌کرد (جهانگرد، ۱۳۸۸: ۳۲) حتی در برابر راهبان و کشیشان متواضعانه برخورد می‌کرد. همین رفتار متواضعانه و روش انسان‌دوستانه او سبب شد که گروهی از احبار یهود و راهبین انصار که برای سؤال کردن از احکام اسلام نزد او آمده بودند، ایمان آورند و مرید مخلص او شوند (افلاکی، ۱۳۸۵، ج ۲: ۶۱۰).

در «مثنوی» که تا حد زیادی تفسیر، طرز سلوک و نحوه حیات معنوی و انعکاس حال مولاناست (زرین کوب، ۱۳۷۰: ۲۷۴). شاهد مثال‌های متعددی چه به صورت داستان و چه به صورت ابیات در ستایش فروتنی و خاکساری بیان می‌کند: «ظِلِّ دَلَّتْ

نفسه خوش مضجعی است/ مستعد آن صفا را مهجعی است، گر از این سایه، روی سوی منی/ زود طافی گردی و ره گم کنی» (۳۳۴۵/۴-۳۳۴۶). از پیامدهای مثبت تواضع، علاوه بر اینکه فرد آرامش خاطر و صفای دل پیدا می‌کند موجب دریافت رحمت الهی می‌گردد (زمانی، ۱۳۸۹: ۷۱۶).

آبِ رحمت بایدت، رُو پست شو و آنگهان خور خمِ رحمت، مست شو (۱۹۳۹/۲-۱۹۴۰)

بر عکس مولانا تکبر را عامل پریشانی و تفرقه و بهم خوردن ارتباطات، می‌داند. از تکبر جمله اندر تفرقه مرده از جان، زنده اندر مخریبه (۲۰۳۳/۴)

مولانا تکبر را نکوهش می‌کند و آن را عاملی می‌داند که نه تنها موجب بهم خوردن ارتباط مفید می‌گردد، بلکه سبب دوری و گمراهی می‌شود؛ چنانکه تکبر شیطان، هم موجب دوری او از ملائکه گردید هم ارتباط او با خدا و بندگان خداگونه تا ابد قطع شد. «زَلتِ آدم ز اشکم بود و باه/ وان ابلیس از تکبر بود و جاه» (۵۲۰/۵)

بسیاری از کینه‌ها و دشمنی‌ها از تکبر و خودبزرگ بینی نشأت می‌گیرد، از این رو اگر آدمی از دایره تنگ خودپرستی قدم بیرون گذارد، همه مردم را من خواهد شمرد و دوستدار بشریت خواهد شد و از کین خواهی و جنگ و ستیز دست خواهد شست (زمانی، ۱۳۸۹: ۷۱۹).

هر که بی من شد، همه من‌ها خود اوست دوست جمله شد چو خود را نیست دوست (۲۶۶۵/۵)

یک ارتباط خوب زمانی شکل می‌گیرد که صراحت در افراد، با تواضع و توجه به طرف مقابل همراه باشد نه با تکبر ناشی از خودخواهی. تواضع همراه با احترام، صراحت و صداقت، نه تنها رابطه دوستانه‌ای بین دو طرف برقرار می‌کند، بلکه موجب آرامش و شادی آن‌ها را فراهم می‌سازد. به گونه‌ای که دو طرف درگیر ارتباط، آن را حس می‌کنند. در حالی که اگر ارتباطی فاقد صراحت و صداقت باشد، بدون شک، یا قطع خواهد شد و یا به شکل مخدوش و ناسالم ادامه می‌یابد. اگر نتوانیم یا نخواهیم منظور خود را با صراحت بیان نماییم طرف مقابل به اشتباه می‌افتد. به حدس و گمان متوسل

می‌شود و از واقعیت دور می‌گردد، زیرا عدم صداقت در ارتباطات انسانی سرمنشأ بسیاری از مشکلات در ارتباطات بین-فردی است. «انسان متواضع به دلیل خودشناسی و انصاف‌گرایی و عزت نفس بالا در رابطه با افراد به راحتی آماده پذیرش کمبودها، قصورها و اشتباهات خود است. از این رو در برابر خطاهای دیگران یا اندیشه‌های مخالف آنان، گذشت و انعطاف بیش‌تری از خود نشان می‌دهد. حال آنکه فرد متکبر آنچنان دچار خودشیفتگی است و خود را بی‌نقص و خطاناپذیر می‌داند که نمی‌تواند اشتباهات یا اندیشه‌های مغایر دیگران را به راحتی تحمل کند» (کتابی، ۱۳۹۴: ۲۴) در حالی که هیچ چیز به اندازه تواضع و پذیرش اشتباه، ما را در نزد دیگران، محترم و معتبر نمی‌کند. بر عکس هیچ چیزی به اندازه خودبرتربینی، باعث نفرت دیگران از فرد نمی‌شود.

نکته مهم این است که بین عزت نفس و تکبر تفاوت زیادی وجود دارد. عزت نفس به معنی احساس خودارزشمندی و شایستگی است. اعتماد به توانایی خود در اندیشیدن و اعتماد به توانایی خود برای کنار آمدن با چالش‌های اولیه زندگی است. اعتماد به ذهن و دانستن اینکه همه شایسته رسیدن به خوشبختی هستند. عزت نفس وسیله‌ای در خدمت دستیابی به هدف است. هرچه عزت نفس ما محکم‌تر باشد برای برخورد با مشکلاتی که در زندگی خصوصی و در کار و شغل ما بروز می‌کند، آمادگی بیش‌تری داریم و سریع‌تر می‌توانیم در پی هر شکست روی پای خود بایستیم (براندن، ۱۳۹۳: ۲۴-۲۵) در حالی که تکبر یک آسیب اجتماعی و «آفت اخلاقی است که سلسله واکنش‌های روحی و رفتاری را برای متکبر به همراه می‌آورد. از آن جمله دیگران را حقیر می‌شمرد. دوست دارد همه جا در صدر قرار گیرد. کمالات دیگران را بر زبان نمی‌آورد. به هنگام تضارب آراء، استبداد نشان می‌دهد و اگر رأیش پذیرفته نگردد، خشمگین می‌شود» (زمانی، ۱۳۸۹: ۷۱۶). مولانا تفاوت این نکته بسیار مهم روانی را در داستان «حضرت سلیمان و هدهد» از زبان پرندگان که هر کدام به خاطر عزت نفس برای عرضه کردن هنر و کاردانی خود، خویش را نزد سلیمان می‌ستود، بسیار زیبا و موجز بیان کرده است و از «عزت نفس» تحت عنوان «هستی خویش» یاد می‌کند.

از هنر و دانش و از کار خود

جمله مرغان هر یکی اسرار خود

از برای عرضه خود را می‌ستود

با سلیمان یک به یک وامی‌نمود

از تکبر نی و از هستی خویش بهر آن، تا ره دهد او را به پیش
(۱۲۰۹/۱-۱۲۱۱)

محبت و شفقت

بی‌شک محبت، میل قلبی به دیگری، از مهم‌ترین شروط لازم برای ارتباط‌های سالم انسانی و معنا بخشیدن به زندگی است. مولانا محبت را فوق‌العاده و اعجاب‌انگیز می‌داند. آن را همانند اکسیری می‌بیند که مس را به زر تبدیل می‌کند. دردها را شفا می‌دهد (۱۵۲۹/۲-۱۵۳۱). با استمرار مهرورزی نسبت به افراد نه‌تنها می‌توان آفت‌های اخلاقی نابهنجار را ریشه‌کن کرد، بلکه می‌توان مرده را زنده کرد. «از محبت مرده زنده می‌کند/ از محبت شاه بنده می‌کند» (۱۵۲۹/۲-۱۵۳۱).

محبت به دیگران مهم‌ترین عامل توسعه ارتباطات انسانی است، زیرا محبت، دیگرخواهی و دگردوستی است (کمپانی زارع، ۱۳۹۴: ۱۶۹). مولانا در داستان‌های مختلف در سراسر «مثنوی» به این نکته اشاره دارد که عشق و محبت انسان را از خود و خودپرستی بیرون می‌برد. او هدف اصلی برای رسیدن به خدا را از خود گذشتن، محو شدن و مردن قبل از مرگ و رهایی از خود می‌داند (زرین‌کوب، ۱۳۷۲، ج ۱: ۱۴) و یکی از راه‌های «از خویش گذشتن» را ارتباط با دیگران در راستای ارتباط با خدا ذکر می‌کند و معتقد است انسان‌های خاص الهی به دلیل رهایی از خود، رحیم و بردبارند و بدون غرض و چشم‌داشتی نیکی می‌کنند و در مواقع سخت و روزهای ناگوار یار و یاور مصیبت‌دیدگان هستند. زیرا در اصلاح کارها خوی حق دارند.

یکی از رازهای موفقیت مولانا و دلنشین بودن کلام او این است که خود او همه مهارت‌ها را در زندگی به کار برده و عامل به آن بوده است. مولانا در خانواده‌ای بزرگ شده است که پدرش مانند یک روان‌شناس به تمام مهارت‌های زندگی عمل می‌کرده و مولانا را تحت تأثیر خود قرار می‌داده است. پدر مولانا محبت و عشق‌ورزی را که از مهم‌ترین راهبردهای ارتباط مؤثر و اعجاب برانگیز در روان‌شناسی است، نسبت به اعضای خانواده به خصوص مولانا از زمان کودکی اعمال می‌کند. در خانه «با محبت آمیخته به تکریم و اعتقاد او را «جلال‌الدین» و از روی دوستی و بزرگی، او را «خداوندگار» خطاب

می‌کند(زرین کوب، ۱۳۹۰) و «عشق این پدر و پسر به یکدیگر، بین آن دو پیوند ناگستنی برقرار می‌کند(ر.ک: زرین کوب، ۱۳۹۰: ۲۶).

محبت خانواده در تربیت مولانا نقش بسزایی دارد به طوری که او تفاوت ارتباط‌های بیرون خانه و داخل خانه را به وضوح حس می‌کند. ارتباط‌های نامناسب مردم در کوچه و بازار «و سر و صدای زن و مرد که در اطراف بازار می‌لولیدند و سقط‌های بلخی را در میان خنده و دشنام و ریشخند و پرخاش نثار یکدیگر می‌کردند، زندگی بیرون خانه را برای «خداوندگار» خردسال، تصویر یک تنازع نفرت‌انگیز داریم که انسان را به مرتبه بهایم تنزل می‌داد و رابطه وی را با دنیای ملاتک، دنیای روح و دنیای غیب قطع می‌کرد، درمی‌آورد»(زرین کوب، ۱۳۹۰: ۲۵) و به شدت او را می‌آزرد. او محبت را از صفات انسانی و خشم و شهوت را صفات حیوانی تلقی می‌کند و معتقد است که انسان با مهرورزی می‌تواند، دایره حیات فکری و زیستی سالمی را ایجاد کند.

مهر و رقت وصف انسانی بود
خشم و شهوت وصف حیوانی بود
(۲۴۳۵/۱)

موج‌های صلح بر هم می‌زند
مهر، تلخان را به شیرینی کشد
کینه‌ها از سینه‌ها برمی‌کند
زانکه اصل مهرها باشد، رشد
(۲۵۷۹/۱-۲۵۸۰)

او مانند پدرش محبت به دیگران را هدف کمال روحانی و عامل استحکام پیوندها تلقی می‌کند و برای تعلیم این مهارت و عشق به انسانیت و لوازم آن از خانواده خود آغاز می‌کند، و در خارج از خانواده هم رفتارش با محبت و شفقت است(ر.ک: زرین کوب، ۱۳۹۰: ۳۲۳) حتی در حق دشنام‌دهنده دعا می‌کرد(کتابی، ۱۳۹۴: ۸۵). او سعی نموده تا بین مردم رابطه عاطفی قوی برقرار کند و برخورد آن‌ها توأم با مهر و عطوفت باشد و همه را به این مهارت مهم توصیه می‌کند.

نتیجه بحث

بحث ارتباط انسانی در صورت‌های مختلف سابقه دیرینه و در متون دینی ریشه عمیقی دارد. مولانا در «مثنوی» چهار نوع ارتباط بیان کرده است: ارتباط با خدا، خود،

دیگران و موجودات. او ارتباط انسان را با دیگران در راستای دو ارتباط اول می‌داند، و راهبردهای زیادی در زمینه ایجاد ارتباط مؤثر بین-فردی ذکر کرده و به تبیین آن‌ها پرداخته است. از اشعار مولانا در «مثنوی» نتیجه می‌گیریم که مقدمه، ارتباط صمیمانه با دیگران، خودشناسی و خودپذیری لازمه خودشناسی است، زیرا آگاهی از نقاط قوت و ضعف و پذیرش صادقانه آن‌ها به ما کمک می‌کند تا در صدد رفع آن‌ها برآییم و از خود موهوم دور شده به خود حقیقی نزدیک گردیم. از طرف دیگر فرد خودپذیر چون با خویش در جنگ و ستیز نیست، با دیگران در صلح و صفاست، و چنین فردی از صفات ناپسندی مانند انتقام‌جویی، درگیری، غیبت، حسادت و... دور می‌شود. بر عکس کسی که صلح و صفای درون ندارد با جهان برون هم ارتباط ناسالم دارد و دائماً از دیگران عیبجویی می‌کند.

یافته دیگر این مقاله عبارت‌اند از:

۱- با توجه به اشعار مولانا اگرچه انسان تسلط بر علوم مختلف دارد، به دلیل عدم خودشناسی و عدم شناخت از روحیات افراد، توانایی ارتباط مناسب با دیگران را ندارد. به اعتقاد او شناخت تک بُعدی افراد یا فقط تکیه به قول و فعل ظاهر کسی کردن، نه تنها ما را در شناخت افراد گمراه می‌کند. بلکه رابطه‌ها را خدشه‌دار می‌کند. لذا بر شناخت خود و دیگران زیاد تأکید می‌ورزد و راهبردهای زیادی جهت ابقای یک حالت عاطفی مثبت در افراد به خصوص افراد غم‌زده بیان می‌کند.

۲- انجام این راهبردها بدون آموزش عملی در خانواده و جامعه، امری دشوار است. مولانا این مهارت‌ها را در دوران کودکی عملاً نه به صورت گفتار از اعضای خانواده به خصوص پدرش آموخته است. و از همان کودکی از آن مهارت‌های نهادینه‌شده در وجودش برای حفظ ارتباط مؤثر در زندگی عملی خود و دیگران بهره می‌گیرد و با استفاده از آیات، روایات، سیره معصومین، تجربه کودکی، تجربه روحانی و ذهن وقاد خود به صورت شعر در آثار خود انعکاس و در «مثنوی» با زبانی ساده در قالب تمثیل پیش روی بشریت در سراسر جهان قرار می‌دهد، و مردم را به آن دعوت می‌کند. او در تمثیل‌های مختلف، راهبردهای ارتباطی را مانند محبت، هم‌دردی، هم‌دلی، گوش‌دادن به پیام‌های عاطفی اشخاص و... ابزارهای پر قدرتی می‌داند که می‌تواند افراد را به هم

مرتبط سازد. هم‌دلی افراد با هم، کمک بزرگی در جهت کاهش اضطراب، تنش‌های زندگی و ارتباط مؤثر است.

۳- از دید مولانا ارتباط خوب زمانی شکل می‌گیرد که صراحت در افراد، با تواضع و توجه به طرف مقابل همراه باشد نه با تکبر ناشی از خودخواهی. مولانا تواضع را عامل آرامش و دریافت رحمت الهی می‌داند. بر عکس تکبر را عامل پزیشانی، تفرقه که عامل خدشه‌دار شدن می‌گردد.

۴- برخی از مواردی که به آن‌ها اشاره شد، تقریباً همه به آن واقف‌اند اما امید است بتوان آن‌ها را از حوزه گفتن به عمل سوق داد، به کار بندیم تا بتوانیم روابط اجتماعی مستحکم‌تری با دیگران برقرار کنیم و سلامت روان خود و جامعه را فراهم سازیم.

کتابنامه

- افلاکی، شمس‌الدین. ۱۳۸۵ش، **مناقب العارفين**، با تصحیح و کوشش تحسین یازجی، چاپ چهارم، تهران: انتشارات دنیای کتاب.
- باتلر بودن، تام. ۱۳۸۹ش، **خلاصه ۵۰ کتاب برتر در زمینه روان‌شناسی**، ترجمه صادق خسرونژاد، چاپ اول، تهران: انتشارات راشین.
- براندن، ناتانیل. ۱۳۸۸ش، **انسان بدون خویشتن یا روان‌شناسی از خود بیگانگی**، ترجمه جمال هاشمی، چاپ دوم، تهران: شرکت سهامی انتشار.
- بولتون، رابرت. ۱۳۹۴ش، **روان‌شناسی روابط انسانی**، ترجمه افسانه حیات روشنایی و حمیدرضا سهراب، چاپ هشتم، تهران: انتشارات رشد.
- تی وود، جولیا. ۱۳۸۰ش، **ارتباطات میان فردی**، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران: انتشارات مهتاب.
- جهانگر، نسرين. ۱۳۸۸ش، **راز ماندگاری مثنوی مولانا در عصر انفورماتیک**، چاپ اول، تهران: علمی.
- خنیفر، حسین و پورحسینی، مؤده. ۱۳۹۰ش، **مهارت‌های زندگی**، چاپ یازدهم، بی‌جا: انتشارات هاجر.
- زرین کوب، عبدالحسین. ۱۳۷۲ش، **سرّ نی**، چاپ چهارم، تهران: علمی.
- زرین کوب، عبدالحسین. ۱۳۹۰ش، **پله پله تا ملاقات خدا**، چاپ سی و یکم، تهران: علمی.
- زمانی، کریم. ۱۳۸۸ش، **میناگر عشق**، چاپ هفتم، تهران: نشر نی.
- زمانی، کریم. ۱۳۸۹ش، **شرح جامع مثنوی معنوی**، چاپ نوزدهم، تهران: اطلاعات.
- ستوده، هدایت‌الله. ۱۳۸۵ش، **روان‌شناسی اجتماعی**، تهران: آوای نور.
- شیمیل، آن ماری. ۱۳۷۵ش، **شکوه شمس، سیری در آثار و افکار مولانا**، ترجمه حسن لاهوتی، چاپ سوّم، تهران: علمی و فرهنگی.
- کتابی، احمد. ۱۳۹۴ش، **از دریای معارف مولانا**، چاپ اول، تهران: انتشارات اطلاعات.
- کمپانی زارع، مهدی. ۱۳۹۰ش، **حیات معنوی مولانا**، چاپ اول، تهران: نشر نگاه معاصر.
- مصفا، محمد جعفر. ۱۳۹۳ش، **با پیر بلخ**، چاپ دوم، تهران: نشر نفس.
- مک دورمات، یان؛ وندی، جاگو. ۱۳۸۶ش، **روان‌شناسی موفقیت**، ترجمه رضا جمالیان، چاپ اول، تهران: نسل نواندیش.
- ملکیان، مصطفی. ۱۳۸۴ش، **مهر ماندگار**، تهران: نشر نگاه معاصر.
- مولوی، جلال‌الدین محمد. ۱۳۷۳ش، **مثنوی معنوی**، نسخه نیکلسون، چاپ اول، بی‌جا: پوریا.
- نصر، سید حسین. ۱۳۹۳ش، **عقل از دیدگاه مولانا**، تهران: مؤسسه پژوهشی حکمت و فلسفه ایران.

نیری، یوسف. ۱۳۹۲ش، **نرگس عاشقان**، چاپ اول، شیراز: انتشارات دانشگاه شیراز.
هاشمی، جمال. ۱۳۷۸ش، **سعدی و روان‌شناسی نوین**، چاپ اول، تهران: شرکت سهامی انتشار.
هاشمی، جمال. ۱۳۹۰ش، **مولوی و روان‌شناسی نوین**، چاپ اول، تهران: شرکت سهامی انتشار.
همایی، جلال‌الدین. ۱۳۹۳ش، **مولوی‌نامه**، چاپ اول، تهران: هما.
همایی، جلال‌الدین. ۱۳۹۳ش، **موهبت روان درمان‌گری**، ترجمه مهشید یاسایی، چاپ سوم، تهران: ققنوس.

مقالات

بیگدلی، بزرگ و حسینعلی قبادی و همکاران. ۱۳۸۸ش، «**بررسی و تحلیل درد و رنج‌های بشری در اندیشه مولانا**»، فصلنامه ادبیات عرفانی و اسطوره‌شناختی، س ۵، شماره ۱۷، صص ۱۱-۳۴.
دهباشی، علی. ۱۳۸۴ش، «**تحفه‌های آن جهانی؛ سیری در زندگی و آثار مولانا جلال‌الدین رومی**»، چاپ دوم، تهران، سخن، صص ۳۴۴-۳۵۲.
فتح‌اللهی، علی و صحرائی، قاسم. ۱۳۹۲ش، «**ابعاد اجتماعی مهارت‌های زندگی از دیدگاه مولوی**»، پژوهشنامه ادبیات تعلیمی، سال پنجم، شماره هفدهم، صص ۱۹۱-۲۱۸.
فلاحی، کیومرث. ۱۳۹۱ش، «**مولانا و جلوه‌های ارتباط غیر کلامی در مثنوی**»، نشریه تخصصی مولانا پژوهی، سال اول، شماره چهارم.
گرچی، مصطفی و محمدی، مهدی. ۱۳۹۳ش، «**بررسی و تحلیل مفهوم ارتباط‌های چهارگانه بشری در مثنوی**»، فصلنامه زبان و ادب فارسی، عرفانیات در ادب فارسی، سال پنجم، شماره پنجم، دانشگاه آزاد همدان.
محمودیان، زینب. ۱۳۹۰ش، «**ارتباط از نگاه مولوی - خودشناسی حلقه گمشده ارتباطات**»، نشریه مطالعات رسانه‌ای، سال ششم، شماره دوازدهم، صص ۱-۱۸.

Bibliography

Yalom, Irvin D, (2008), *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*, SanFrancisc.
Aflaki,Shams addin(1385)Managheb ul Aarefin,corrected by Tahsin Yazigi,4th edition,Donyaye Ketab publication.
Buttler Boden,Tom(1389)Kholase 50 ketabe bartar dar zamineye .ravanshenasi,translated by Sadegh Khosronejad,1th edition,Tehran.Rushin publication.
Brunden,Nathanil(1388)Ensan bedoone khishtan ya ravanshenasiye az khod biganegi,Translated by Jamal Hashemi,2nd edition.Tehran.Sherkate Sahamiye Enteshar.

- Bolton, Robert (1394) Ravanshenasiye Ravabete Ensani, translated by Afsane Hayatrosanaee and Hamidreza Sohrab, 8th edition, Tehran, Roshd publication.
- Teewood, Julia (1380) Ertebatate myan fardi, translated by Mehrdad Firoozbakht, Tehran. Mahtab publication.
- Jahangar, Nasrin (1388) Raaze mandegariye masnaviye Molana dar asre anformatik. 1st edition. Tehran. Elmi Pub.
- Khonifar, Hosein va Pourhosrini Mojdeh (1390) Moharathaye Zendegi, 11th edition, Hajar publication.
- Zarrinkoob Abdolhosein (1390) Pele pele ta molahhate khoda, 31st publication, Elmi Pub.
- Zarrinkoob Abdolhosein (1372) Serre ney, 4th edition. Tehran. Elmi Pub.
- Zamani, Karim (1389) Sharhe Jame Masnai manavi. 19th edition. Tehran. Etela'at.
- Zamani, Karim (1388) Minagare Eshgh, 7th edition. Tehran. Nashre Ney-.
- Setoodeh, Hedayatollah (1385) Ravanshenasiye Ejtemaee. Tehran. Avaye noor Pub.
- Schimmel Annmarray (1375) Shekohe Shams. Seiri dar asar o afkare molana. translated by Hasan Lahooti. 3rd edition. Tehran. Elmio farhangi Pub.
- Ketabi, Ahmad (1394) Az daryaye ma'arefe molana, 1st edition. Tehran. Etela'at publication.
- Companiye Zare, Mehdi (1390) Hayate manaviye Molana. 1st edition, Nashre Negahe moaaser Pub
- Mossafa Mohammad jafar (1393) Ba pire balkh. 2nd edition. Tehran. Nashre Nafas Pub.
- Mc Doormat, Ian. Vandi, Jago (1386) Ravanshenasiye movafaghyat. Translated by Reza Jamalyan. 1st edition. Tehran. Nasle noandish Pub.
- Malekian, Mostafa (1384) Mehre mandegar, Tehran. Negahe Moaser Pub.
- Molavi, Jalaladdin Mohammad (1373) Masnavi Manavi, Nicholson edition. 1st edition. Pouria Pub.
- Nasr, Seyyed Hosein (1393) Aghl az didgahe Molana. 2nd.
- Nayeri, Yousof (1392) Nargese asheghan. 1st edition. Shiraz university publication.
- Hashemi, (1378) Sa'di va Ravanshenasiye novin. 1st edition. Shekate sahamye enteshar.
- Hashemi, J (1390) Molavi va Ravanshenasiye novin. 1st edition. sherkate sahamye enteshar.
- Homaee, J (1393) Molavinameh. 1st edition. Tehran. Homa-.
- Homaee, J (1393) Mohebate ravan darmangari. Translated by Mahshid Yasaee. 3rd edition. Tehran. Ghoghnoos.

Articles

- Eslami Nadooshan (1379) "Donyaye delkhahe Jallal addin Molavi-"
- Dehbashi Ali (1384) Tohfehayee aan jahani. "Seiri dar zendegi va asare Molana Jallal addin Roomi" 2nd edition. Tehran. Sokhan. pp344-352
- Bigdali, Bozorg and Hoseinali Ghobadi et al. (1388) "Barrasi va tajzye o tahlil e dard o ranjhaye bashari dar andisheye Molana" Mystic literature and mythology periodical. Y5. no. 17. pp11-34.
- Gorgi Mostafa and Mohammadi Mehdi (1393) "Barresi va tahlile mafhome ertebathaye chahar gane bashari dar masnavi" Farsi language and literature periodical. Erfanyat dar adabe Farsi. Y5. no. 5. Hamadan Islamic Azad University.
- Fathollahi Ali and Sahraee Ghasem (1392) Abade ejtemaeeeye moharathaye zendegi az didgahe Molavi. Teaching literature research journal. Y5. no. 17. pp191_218.
- Fallahi, Kiomars (1391) Molana va jelvehaye ertebate gheire kalami dar masnavi. Special Molana research Journal. Y1. No. 4.

A Study on Strategies in Making Effective Interpersonal Relation from Molana's Viewpoint in Mathnavi

Raziyeh Salmanpour

PhD Candidate, Persian Language & Literature, Islamic Azad University, Mashhad Branch

Reza Ashrafzadeh

PhD, Persian Language & Literature, Islamic Azad University, Mashhad Branch

Abstract

Interpersonal relation and social interactions are inalienable element of human's lives wick is necessary form very birth day to end of his life. Molana explains human's relations: Lord, ego, others and cosmos. The necessity to understand the communication with others is to have a right social relation as well as with ourselves from Molana's viewpoint. He could discover human's character and spirit by Quran's assistance, Innocents' lives and spiritual experiments and also could offer valuable strategies to make operative and healthy relationship for both body and spirit. The authors of the article attempt to offer an introduction to self – scrunity followed by an explanation on human relationship with himself and with others, Molana's attitude and his strategies to making close interpersonal relationship in Mathnavi in descriptive – analytical method.

Keywords: strategies, effective interpersonal relationship, Molana, Mathnavi.