



ارتباط سالم و پایدار

پندهای مسجدی

تدوین و نشر:

بنیاد مجازی آبادگران مساجد

www.aabadgaran.ir



خداوند متعال، انسان را آفریده و روح خود را در او دمیده، جان و حیات به او بخشیده، هدف و مسیر مطلوب را برایش تعیین کرده، فرصتی به او داده تا او نیز آگاهانه و آزادانه، هدف و مسیرش را برگزیند و سرنوشتش را رقم بزند، و سرآخر ودیعه‌ها را از او می‌ستاند و او را به سرای باقی می‌کوچاند. این فرایند را خداوند متعال مدیریت می‌کند و روا نیست کسی خود را در این امر، شریکِ خالق بگرداند.

از سوی دیگر، «تکلیف» و «حق» در یک رابطه‌ی انسانی، بسان دو روی یک سکه یا دو کفه‌ی ترازو، قرینه‌ی همدیگر هستند؛ یعنی تکلیف ما نسبت به دیگران، معادل است با حق دیگران نسبت به ما، و بالعکس؛ به همین خاطر، هر انسانی به محض تولد، از حقوقی برخوردار می‌شود که رعایت این حقوق توسط دیگران، در راستای محترم شمردن خواست و اراده‌ی خداوند است. از جمله حقوقی که همه‌ی انسان‌ها با آغاز خلقت، از آن برخوردار می‌شوند می‌توان به «حق برابری»، «حق امنیت جانی و مالی»، «حق آزادی»، «حق انتخاب»، «حق عدالت»، «حق تکریم و گرامی داشت» و... اشاره کرد.

وقتی در یک رابطه، انسان‌ها حقوق همدیگر را محترم شمرده و آن‌ها را به‌جا می‌آورند، در واقع می‌توان گفت آن رابطه، یک رابطه‌ی سالم است. در تعریف ارتباط سالم گفته شده: «ارتباط سالم یعنی نحوه‌ی تعامل درست و صحیح با دیگران به صورتی که در رابطه، نه حق و احترام ما از بین برود و نه حق و احترام دیگران».

رعایت حقوق دیگران و احترام به آن‌ها، کلید شکل‌گیری یک رابطه‌ی سالم است که ما را با دستاورد «پایداری روابط» نیز مواجه می‌کند. آنچه یک رابطه را پایدار نموده و استمرار می‌بخشد «احترام» است، نه لزوماً موضوعاتی از قبیل اعتماد؛ ممکن است میان دو نفر اعتماد وجود داشته باشد، اما به علت نبود احترام، این رابطه آسیب ببیند و از بین برود؛ بالعکس، ممکن است در یک رابطه، اعتماد وجود نداشته باشد اما چون احترام در آن جریان دارد، آن رابطه پایدار و پابرجا باقی می‌ماند.

تلاش برای سالم‌سازی روابط، هم کار بسیار ارزشمندی است و هم اهمیت آن برای همه، مُحرز است؛ آنچه در اینجا نیازمند توجه است، چگونگی سالم‌سازی روابط است. ما اگر می‌خواهیم با اطرافیان خود رابطه‌ی سالمی داشته باشیم باید با حقوق خود و آن‌ها آشنا شویم؛ آگاهی خود را از طریق مطالعه و گفتگو، در این خصوص افزایش دهیم؛ ببینیم دیگران از ما چه توقعات به‌جایی دارند و توقعات منطقی ما از آن‌ها چیست؟ آگاهی از این امر، به ما قدرت انتخاب‌های درست می‌بخشد و ما را در ایجاد یا مراقبت از ارتباط‌هایمان یاری می‌دهد.

در زیر، به عواملی اشاره شده که رعایت آن‌ها در سالم‌سازی روابط می‌تواند مؤثر باشد.

بایسته‌های ارتباط سالم و مؤثر

شنیدن و گوش سپردن

تمرکز داشتن و حواس جمع بودن

مثبت‌اندیشی و پرهیز از منفی‌نگری

درک و همدلی در گفت‌و شنود

شفافیت و یکپارچگی در مواضع

مختصر و منسجم سخن گفتن

بازخورد دادن و بازخورد گرفتن

پرهیز از شوخی‌های نامتعارف یا نابه‌هنگام

پرهیز از تمسخر و تحقیر و تهدید کردن

پرهیز از پیش‌داوری و نگرش سوگیرانه

پرهیز از قطع کردن کلام دیگران

پرهیز از مقصر یا متهم کردن دیگران

پرهیز از تعصبات کورکورانه

پرهیز از نتیجه‌گیری‌های عجولانه

سنجش تبعات مواضع خویش

رعایت ادب و احترام در گفتگو

پرهیز از خشم و خشونت در گفتگو

مستدل و منصفانه موضع گرفتن

نقطه‌مقابل این بایسته‌ها، موانع مخربی هستند که به چارچوب‌های ارتباط سالم و مؤثر، آسیب می‌زنند.