

در اینجا فقط به عنصر مهم «خودباوری» یا به تعبیر دیگر «عزت نفس» می‌پردازیم. مؤلفه مؤثر در شناخت ما از خود، عزت نفس و خودباوری است. خودباوری نقش زیادی در شیوه ارتباطی ما دارد. خودباوری مطلوب و عزت نفس بالا این است که فرد ویژگی‌های جسمانی، حالات روحی، استعدادها، توانمندی‌ها و مهارت‌های خود را مثبت ارزیابی کند و در این امور نمره خوبی به خود بدهد.

- افراد با عزت نفس بالا از واکنش دیگران نمی‌ترسند، در پیش دیگران عملکرد خوبی دارند، سخت کار می‌کنند، با دیگرانی که از جهاتی به چشم برتر به آن‌ها می‌نگرند راحت‌اند، و وقتی با نظرات انتقادی مواجه می‌شوند، به سادگی از خود دفاع می‌کنند.
- افراد با عزت نفس پایین بیشتر منتقد دیگران‌اند و انتظار طرد شدن دارند. آن‌ها دائماً منتقد عملکرد خود هستند، نسبت به رد احتمالی از سوی دیگران حساس‌اند و وقتی زیر نظرند، ضعیف عمل می‌کنند.^۱

۴. اخلاق معاشرت

رفتار ارتباطی با خانواده، دوست، همسر، همکار و شهروند زمانی اخلاقی است که حداقل مبتنی بر احترام، تناسب، میانه‌روی، خیرخواهی و چشم‌پوشی و فرصت دادن (تغافل) باشد. هریک از سازه‌های ارتباط فضیلت‌مند در ادامه بررسی می‌شود.

۴-۱. احترام

تعریف ارائه شده در درس ششم را می‌توان به حوزه معاشرت نیز سرایت داد. براساس تعریف مذکور، فرد اول با توجه به ارزش ذاتی و انسانی‌ای که در فرد دوم می‌یابد، این‌گونه داوری می‌کند که او سزاوار توجه، پاسخ و ارزش‌گذاری است. از این‌رو، متناسب با آن ارزش ذاتی و انسانی، احساسی مثبت از ارج نهادن و اعتنا به طرف مقابل در فرد ایجاد می‌شود و فرد موظف است براساس این احساس، با طرف مقابل رفتار کند. افزون بر این ارزش ذاتی، جایگاه اجتماعی فرد یا خدماتی که به من ارائه می‌دهد و زحماتی که به‌طور عمومی برای جامعه متحمل می‌شود سبب می‌شود شخصیت و جایگاه او را ارزشمند تلقی کنیم و در معاشرت با او، رابطه‌ای محترمانه و برخوردی اخلاقی از خود بروز دهیم.

۱. مهدی محسنیان راد، *ارتباطات انسانی*، ص ۸۴ و ۸۵.

اشاره به چند روایت از بزرگان دین در این زمینه، اهمیت و مصادیق احترام به دیگران را نشان می‌دهد:

۱. امام علی علیه السلام: «اگر کسی را گرمی بداری، درحقیقت خود را گرمی داشته‌ای و حیثیت خویش را با آن آراسته‌ای. بنابراین به خاطر خوبی و احترامی که به خود کرده‌ای، انتظار سپاس‌گزاری نداشته باش.»^۱

۲. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وقتی به کسی رو می‌کرد، نیم‌رخ بر نمی‌گشت و با تمام بدن با او روبه‌رو می‌شد. حضرت به کسی جفا نمی‌کرد و عذر طرف را زود می‌پذیرفت.^۲

۳. پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله: «التَّقْوَى إِجْلَالُ اللَّهِ وَ تَوْقِيرُ الْمُؤْمِنِينَ؛ تقوا احترام گذاشتن به خداوند و احترام گذاشتن به مؤمنان است.»^۳ اکنون با این تحلیل، به دو نمونه معاشرت اخلاقی زیر توجه کنید:

نمونه اول: ارتباط دانشجو با استاد خویش در کلاس

درس عمومی است و بیشتر به درد بالا بردن معدل نهایی من می‌خورد، ولی استادی به شدت منضبط و جدی دارد. خیلی برایم جالب است که میزان تلاش و فعالیت استاد در کلاس و تسلط وی بر مباحث حتی از استادان دروس تخصصی بیشتر است. واقعاً این استاد قابل احترام است. این رفتار حرفه‌ای او مرا به این درس علاقه‌مند کرده است.

دانشجو با توجه به ارزش ذاتی و انسانی‌ای که در استاد خویش می‌یابد، این‌گونه داوری می‌کند که استاد سزاوار توجه، پاسخ و ارزش‌گذاری است. لذا متناسب با آن ارزش ذاتی و انسانی، احساس مثبتی از ارج نهادن و اعتنا به استاد در دانشجو ایجاد می‌شود.

نمونه دوم: ارتباط ارباب رجوع با منشی مدیر شرکت

اگر منشی با تلفن حرف می‌زند، صبر کنید و به چیز دیگری نگاه کنید تا او کارش را تمام کند. از ضرب گرفتن روی میز یا از هر حرکتی که بی‌صبری شما را نشان دهد پرهیز کنید. هرچه باشد، او هم انسان است و سزاوار احترام شماست. درضمن، شاید چند هفته دیگر مجبور شوید دوباره به این اداره بیایید و نباید قبل از آن به شما لقب کینه بدهند. ممکن است سر

۱. محمدی ری‌شهری، میزان الحکمه، ج ۱۰، ص ۱۰۳.

۲. علامه مجلسی، بحار الأنوار، ج ۱۶، ص ۲۲۸.

۳. حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۱، ص ۲۶۷.

منشی شلوغ باشد و نتواند فوراً به شما پاسخ بدهد. فکر کنید که باید زودتر می‌رسیدید. دفعه بعد زودتر بیایید تا به چنین مشکلی برنخورید.^۱

۲-۴. تناسب

تناسب در علوم مختلف، همچون ریاضی، معماری، قضایی و قرآنی، مورد توجه است و در هرکدام معنایی همگون با آن علم دارد. اصل تناسب ریشه‌ای زیبایی‌شناختی دارد. وقتی تناسب طرح می‌شود، مراد این است که ابعاد مختلف رفتار خاص با یکدیگر هماهنگ و همگون هستند، برای نمونه، شیوه تحقق رفتار با هدف آن رفتار متناسب است. بر این اساس، تناسب در بحث ارتباط‌گیری را این‌گونه می‌توان تعریف کرد: «فرد A در موقعیت رفتاری x به‌گونه‌ای رفتار کند که آن رفتار متناسب با ابعاد مختلف باشد، برای نمونه، تناسب رفتار x با هدف آن، تناسب رفتار x با مخاطب آن، تناسب رفتار x با محیط، تناسب رفتار x با کارکرد و...»

بی‌تردید یکی از انواع مهم و مؤثر رابطه و معاشرت درازمدت، ارتباط زوجیت است. در اسلام، به تناسب میان زن و مرد تأکید زیادی شده و از آن به‌عنوان «کفویت» نام برده شده است. رسول خدا ﷺ یکی از مهم‌ترین ملاک‌های تناسب را ایمان شمرده است. ایشان می‌فرماید: «الْمُؤْمِنُ كُفُوُ الْمُؤْمِنَةِ؛ مرد مؤمن همتای زن مؤمن است.»^۲

در روایتی از امام رضا (ع) آمده است: «مَنْ طَلَبَ الْأَمْرَ مِنْ وَجْهِهِ لَمْ يَزَلْ فَإِنْ زَلَّ لَمْ تَخْذُلْهُ الْحِيلَةُ»^۳ هرکس کاری را از راه مناسبش بخواهد، دچار شکست نخواهد شد و اگر شکست خورد، قابل چاره‌اندیشی خواهد بود.

ارتباط سالم مشروط به آگاهی از زمان و مکان ارتباط است. تعدادی از دانشجویان دختر یا پسر هم‌دوره در ترم‌های آخر لیسانس یا دوره فوق لیسانس ازدواج می‌کنند. در گروه‌هایی که اکثریت با متأهلان است، نکات و شوخی‌هایی به‌میان می‌آید که به درد دانشجوی مجرد نمی‌خورد. پس بهتر است معاشرت مجردها در گروه‌های مجردی باشد و عضو گروه‌های خودمانی با اکثریت متأهل نشوند تا آن‌ها راحت‌تر باشند. از سوی دیگر، ارتباطی که از راه مناسب شکل نگرفته و تناسب در آن رعایت نشده باشد،

۱. سوفاکس، **آداب معاشرت در محیط کار**، ص ۴۸ (با اندکی تغییر).

۲. شیخ کلینی، **الکافی**، ج ۵، ص ۳۴۱.

۳. علامه مجلسی، **بحار الأنوار**، ج ۶۸، ص ۳۴۰.