



Role of Interpersonal Communication Skills in Human Social Life Relying on the Innocents' Sirah

ARTICLE INFO

Article Type

Analytical Review

Authors

Khosh Niyat Gh.R.* *PhD*,
Khoshnoodi H.¹ *PhD*

How to cite this article

Khosh Niyat Gh R, Khoshnoodi H. Role of Interpersonal Communication Skills in Human Social Life Relying on the Innocents' Sirah. Islamic Life Style Centered on Health. 2018;2(3):145-153.

*Theology Department, Political Ideology Shahid Mahalati Faculty, Higher Education Institution of Shahid Mahallati, Qom, Iran

¹Theology Department, Political Ideology Shahid Mahalati Faculty, Higher Education Institution of Shahid Mahallati, Qom, Iran

Correspondence

Address: Unit 7, Block 1, Al Ghadir Complex, Shahid Rouhani Boulevard, Qom, Iran. Postal Code: 3715886987

Phone: +98 (25) 37220492

Fax: +98 (25) 33209140

r_khoshneyat@yahoo.com

Article History

Received: June 30, 2018

Accepted: August 12, 2018

ePublished: September 8, 2018

ABSTRACT

Introduction One of the signs of mental health is the existence of a healthy interpersonal communication. Given the growth and development of human life and the complexities of its communication with the inner and outer world, the acquisition of Interpersonal communication skills is indispensable. The problem of interpersonal communication skills has always been discussed, but its role in social life has not been investigated on the basis of Innocents' Sirah (Lifestyle). The aim of this study was to investigate the role of interpersonal skills in human social life relying on the Innocents' Sirah. The method of this study is descriptive-analytical.

Conclusion The expression of positive emotions is an important and influential factor in improving interpersonal communications. In Islamic teachings, these emotions include spiritual joy, excitement and smile, friendship and affection, and giving gifts. Similarity in thoughts, beliefs, and attitudes in order to stimulate positive emotions or the feeling of self-esteem and self-confidence improve interpersonal communications. The willingness of individuals to continue to have a communication with more qualified people is greater. Among the positive qualities to be considered in Innocents' Sirah is faith and good deed, affection, and humility. Many of the inconsistencies are due to the inability to use interpersonal skills that bring individuals and society to hostility, hatred, and abnormalities. Affecting the audience and influencing his attitudes in various communication situations is usually a matter for each individual; to achieve this goal the interpersonal communications skills should be known. Interpersonal communication skills are one of the factors contributing to the development of mental health that improves the capacity and functioning of intelligence, prevents violent and destructive behaviors, and provides the basis for self-expression and self-knowledge.

Keywords Skill; Communications; Society

CITATION LINKS

[1] Social skills in interpersonal communication [2] The sufficient book (al-Kafi) [3] Treasure of the doers of good deeds (Kanz al-Ummal fi sunan al-aqwal wal afal) [4] Seas of lights (Bihar al-Anwar) [5] Social psychology the Islamic perspective [6] Means of Shia (Wasail al-Shia) [7] Exalted aphorisms and pearls of speech (Ghurur al-Hikam wa Durar al-Kalim) [8] Treasure of the doers of good deeds (Kanz al-Ummal fi sunan al-aqwal wal afal) [9] Seas of lights (Bihar al-Anwar) [10] Great lexicon (al-Moejam al-Kabir) [11] Seas of lights (Bihar al-Anwar) [12] Exalted aphorisms and pearls of speech (Ghurur al-Hikam wa Durar al-Kalim) [13] Exalted aphorisms and pearls of speech (Ghurur al-Hikam wa Durar al-Kalim) [14] Means of Shia (Wasail al-Shia) [15] The great commentary (Tafsir al-Kabir) [16] Treasure of the doers of good deeds (Kanz al-Ummal fi sunan al-aqwal wal afal) [17] Exalted aphorisms and pearls of speech (Ghurur al-Hikam wa Durar al-Kalim) [18] Psychology of healthy personality [19] Etiquette from the viewpoint of the infallible [20] History of the Islam Prophet [21] The adornment of the God-fearing (Hilyat al-Muttaqin) [22] The sufficient book (al-Kafi) [23] Height of rhetoric: Aphorisms of the Prophet (Nahj-al fesaha) [24] Height of rhetoric: Aphorisms of the Prophet (Nahj-al fesaha) [25] The way of eloquence (Nahj al-Balagha) [26] Crystal clear communication [27] How to win friends and influence people [28] Hilgard's introduction to psychology [29] Seas of lights (Bihar al-Anwar) [30] The sufficient book (al-Kafi) [31] The ideal commentary (Tafsir nemooneh) [32] Coping with life challenges [33] The sufficient book (al-Kafi) [34] Tips (Nasayeh)

نقش مهارت روابط بین‌فردی در زندگی اجتماعی انسان با تکیه بر سیره معصومین

غلامرضا خوش‌نیت * PhD

گروه الهیات، دانشکده عقیدتی سیاسی شهید محلاتی^(۱)، مجتمع آموزش عالی شهید محلاتی^(۲)، قم، ایران

هادی خوشنودی PhD

گروه الهیات، دانشکده عقیدتی سیاسی شهید محلاتی^(۳)، مجتمع آموزش عالی شهید محلاتی^(۴)، قم، ایران

چکیده

مقدمه: یکی از نشانه‌های سلامت روح و روان، وجود روابط سالم بین‌فردی است. با توجه به رشد و توسعه زندگی آدمی و پیچیدگی‌های ارتباطی فرد با دنیای درون و بیرون، کسب مهارت روابط بین‌فردی ضرورتی انکارناپذیر است. مساله مهارت روابط بین‌فردی، همواره مورد بحث بوده، اما نقش آن در زندگی اجتماعی براساس سیره معصومین بررسی نشده است. هدف مطالعه حاضر بررسی نقش مهارت روابط بین‌فردی در زندگی اجتماعی انسان با تکیه بر سیره معصومین بود. روش این مطالعه تحلیلی و توصیفی است.

نتیجه‌گیری: از عوامل اجتماعی مهم و تاثیرگذار در بهبود روابط بین‌فردی، ابراز عواطف مثبت است. در آموزه‌های اسلامی این عواطف شامل نشاط روحی، گشاده‌رویی و لبخندزدن، اعلام دوستی و محبت و هدیه‌دادن هستند. مشابهت در افکار، باورها و نگرش‌ها به‌منظور برانگیختن عواطف مثبت یا احساس تأیید و بالارفتن عزت نفس، موجب بهبود روابط بین‌فردی می‌شود. تمایل افراد به ادامه رابطه با افراد شایسته‌تر، بیشتر است. از جمله شایستگی‌های مثبت مورد توجه در سیره معصومین^(۵)، ایمان و عمل شایسته، خوش‌خویی، فروتنی و تواضع است. بسیاری از ناسازگاری‌ها به‌دلیل عدم به‌کارگیری مهارت روابط بین‌فردی است که افراد و جامعه را به‌سوی دشمنی، کینه‌ها و ناپهنجاری‌ها می‌برد. اثرگذاری بر مخاطب و نفوذ در نگرش‌های او در وضعیت‌های ارتباطی گوناگون معمولاً مساله مورد نظر هر فردی است، برای رسیدن به این هدف باید مهارت روابط بین‌فردی را شناخت. مهارت روابط بین‌فردی یکی از عوامل گسترش بهداشت روانی است که ظرفیت و کنش هوش را ارتقا می‌دهد، از رفتارهای خشونت‌آمیز و مخرب فرد جلوگیری می‌کند و زمینه‌ساز ابراز وجود و کسب خودشناسی است.

کلیدواژه‌ها: مهارت، روابط، اجتماع

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۴/۰۹

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۵/۲۱

* نویسنده مسئول: r_khoshneyat@yahoo.com

مقدمه

عصر امروزه، عصر ارتباطات نام‌گذاری شده است. اگر افراد از مهارت‌های ارتباطی مناسب برخوردار نباشند، در بسیاری از جنبه‌های زندگی آسیب‌پذیر خواهند بود. افرادی که مهارت‌های ارتباطی ضعیف‌تری دارند، کمتر مورد پذیرش اطرافیان خود قرار می‌گیرند. افراد از طریق برقراری ارتباط صمیمانه قادر خواهند بود که احساسات و عواطف خود را به اعضای خانواده، دوستان و نزدیکان خود ابراز و به تقویت ارتباط عاطفی خود با آنها کمک کنند. در این صورت است که در مسایل و مشکلات پیش‌آمده، هیچ‌گاه احساس تنهایی و عجز نکرده بلکه با کمک و یاری‌خواستن به‌موقع از دیگران موفق خواهند شد که با مسایل و مشکلات، به بهترین نحو ممکن برخورد کنند و راه‌حل‌های جدیدی را کشف نمایند. بدیهی است برقراری ارتباط صمیمانه با دیگران تنها از طریق حرف‌زدن حاصل نمی‌شود، بلکه با خوب‌گوش‌دادن، احترام‌گذاشتن، مشارکت‌کردن، ابراز وجود و غیره این ارتباط میسر خواهد شد. از آنجایی که امروزه برقراری ارتباط صمیمی بین دو یا چند نفر، نیازمند آگاهی از فنون و روش‌ها است، روابط درون‌فردی و بین‌فردی جزء مهارت‌های مهم زندگی محسوب می‌شوند. ارتباط

بین‌فردی فرآیندی است که فرد به‌وسیله آن اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام‌های کلامی و غیرکلامی با دیگران در میان می‌گذارد. این توانایی باعث رابطه گرم و صمیمی افراد با دیگران به‌ویژه اعضای خانواده می‌شود و سلامت روانی و اجتماعی افراد را بیش از پیش فراهم نموده و به قطع روابط ناسالم منجر خواهد شد. آشنایی افراد با کارکرد مهارت روابط بین‌فردی می‌تواند تاثیر بسیار زیادی در جلب توجه افراد نسبت به استفاده از این مهارت‌ها داشته باشد. از آنجایی که دستیابی به تمام ابعاد وجودی انسان کاری دشوار است، بهره‌گیری از گفتار و کردار پیامبر اکرم^(ص) و اهل‌بیت^(ع) که از علم الهی برخوردارند، در چگونگی برقراری ارتباط درست، راهگشا است. ائمه اطهار^(ع) در سخنان خود، روش سالم و عملی زندگی اجتماعی و برقراری رابطه مطلوب را ارایه کرده‌اند. خوشبختانه و البته برخلاف تصور موجود، دین، آموزه‌های فراوانی در حوزه مهارت روابط بین‌فردی دارد، آموزه‌هایی که یا دیده نشدند و یا به‌درستی فهم نشدند. رسول خدا در کنار تعالیم قدسی و ملکوتی خود، مهارت روابط بین‌فردی را به پیروان خود و حتی کسانی مانند امام علی^(ع)، ابوذر غفاری و دیگران می‌آموزد. امام علی^(ع) نیز مهارت روابط بین‌فردی را به یاران خود می‌آموختند. از سایر معصومین نیز همین مساله ثبت است.

هدف مطالعه حاضر بررسی نقش مهارت روابط بین‌فردی در زندگی اجتماعی انسان با تکیه بر سیره معصومین بود.

این مطالعه با روش تحلیلی و توصیفی که بر داده‌های دینی و روان‌شناختی جامعه مبتنی بود، با نگاهی به مفهوم مهارت روابط بین‌فردی به تبیین عوامل اجتماعی تاثیرگذار در بهبود روابط بین‌فردی پرداخت که می‌توان به مهم‌ترین آنها از جمله هم‌جواری، ابراز عواطف مثبت هنگام برخورد، مشابهت در نگرش و شایستگی و خصوصیات شخصی مثبت اشاره کرد و در پایان نقش آن را در زندگی اجتماعی مورد بررسی قرار داد که محبوبیت و احساس مقبولیت اجتماعی، تقویت قدرت سازگاری، افزایش قدرت نفوذ و اقناع مخاطب و گسترش بهداشت روانی از برجسته‌ترین آنها است.

مفهوم‌شناسی

مهارت روابط بین‌فردی: مهارت در فرهنگ دهخدا به‌معنی زیرکی و رسایی در کار و استادی و زبردستی است و در اصطلاح به مجموعه رفتارهایی اکتسابی گفته می‌شود که از طریق مشاهده، مدل‌سازی، تمرین و بازخورد آموخته شده که رفتارهای کلامی و غیرکلامی را در بر می‌گیرند، آنها بیشتر جنبه تعاملی دارند، تقویت اجتماعی را به حداکثر می‌رسانند، براساس ویژگی‌ها و محیطی که فرد در آن قرار گرفته، توسعه می‌یابند و از طریق آموزش رشد می‌کنند. هر فرد برای زندگی موفق در یک جامعه، علاوه بر مهارت‌های فردی به مهارت‌های دیگری نیاز دارد که از آن به نام مهارت‌های بین‌فردی یاد می‌کنند. امروز در ادبیات روان‌شناسی، تلاش بسیاری برای تعریف "مهارت روابط بین‌فردی" شده است. برای پی‌بردن به این مفهوم، تعاریف برخی از نظریه‌پردازان در ادامه مرور خواهد شد:

مک‌گرویر و پریستلی می‌گویند: "مهارت روابط بین‌فردی به رفتارهایی گفته می‌شود که شالوده ارتباط‌های موفق و رودررو را تشکیل می‌دهند". کلی می‌گوید: "مهارت روابط بین‌فردی همان رفتارهای معین و آموخته‌شده‌ای است که افراد در روابط میان‌فردی خود، برای کسب تقویت‌های محیطی یا حفظ آنها انجام می‌دهند". هارجی می‌گوید: "مهارت روابط بین‌فردی مجموعه‌ای از رفتارهای هدفمند، به هم مرتبط و متناسب با وضعیت است که آموختنی و تحت کنترل فرد هستند"^[1]. در تعریف اشلانت و مک‌فال مهارت

یادشده، مفهوم و معنای مهارت بین فردی از نگاه معصومان^(ع) چنین است: مجموعه‌ای از توانایی‌ها و شیوه‌هایی که فرد را در داشتن ارتباطی مفید و ثمربخش با دیگران یاری می‌رساند، به طوری که آنها را به خود جذب نموده و از همراهی با آنها لذت برده و از انزوا و تنهایی رهایی می‌یابد.

عوامل اجتماعی تاثیرگذار در بهبود روابط بین فردی

هم‌جواری: هم‌جواری از عوامل اساسی در بهبود روابط میان فردی است. مجاورت و نزدیکی مکانی، موجب ارتباط مکرر می‌شود و ارتباط بین فردی در حد اعتدال معمولاً به بهبود روابط بین فردی می‌انجامد. در آموزه‌های اسلامی، دستورها و توصیه‌هایی وجود دارد که سعی در تحقق و ایجاد رابطه بین افراد دارد و هم‌جواری، نتیجه طبیعی عمل به این تعالیم است. این توصیه‌ها شامل موارد زیر هستند:

الف) ترغیب بر الفت و دوستی: نخستین مرحله حرکت به سمت دوستی، وجود انگیزه برای آن است. از جمله موارد انگیزشی که در تعالیم اسلامی توصیه می‌شود، تشویق بر ارتباط و دوستی با دیگران، به ویژه برادران ایمانی است. امام صادق^(ع) در این مورد می‌فرماید: "مومنان با یکدیگر انس می‌گیرند و با ایشان انس گرفته می‌شود و خانه آنها محل رفت‌وآمد دوستان است"^[2].

ب) صلح‌رحم: اسلام تحکیم پیوندهای خویشاوندی و استحکام روابط خانوادگی را مورد تاکید و توجه قرار داده و صلح‌رحم و رسیدگی به بستگان را به‌عنوان یک ارزش الهی واجب کرده است. امام علی^(ع) می‌فرماید: "صله الرحم توجب المحبه؛ صلح‌رحم سبب دوستی می‌شود"^[2]. رسول خدا^(ص) می‌فرماید: "صله القرابه حجه فی الاهل و مثره فی الاموال منسأه فی الاجل؛ دیدار خویشان، (مایه) دوستی در خاندان، افزایش دارایی و به تاخیرانداختن مرگ است"^[3]. همچنین می‌فرماید: "الزياره تنبت الموده؛ دیدوبازدید دوستی را به وجود می‌آورد"^[4].

ابزار عواطف مثبت هنگام برخورد: از عوامل اجتماعی مهم و تاثیرگذار دیگر در بهبود روابط بین فردی ابزار عواطف مثبت است. هر کس عواطف مختلفی را در طول زندگی روزانه تجربه و اظهار می‌نماید. حالت عاطفی افراد در هر لحظه بر ادراک، شناخت، انگیزش، تصمیم‌گیری و قضاوت‌های بین فردی موثر است. مقصود ویژگی‌های عاطفه شامل شدت (ضعف یا قوت آن) و جهت (مثبت یا منفی بودن آن) است. در گذشته هیجان مثبت مانند برانگیختگی (جنسی) و شادی، از یک طرف پیوستار و هیجان منفی مانند اضطراب و افسردگی در طرف مقابل آن محسوب می‌شد، اما اکنون به نظر می‌رسد که هیجان‌های مثبت و منفی دو بُعد جدا و مستقل را تشکیل می‌دهند. شخصی که همراه با عواطف مثبت یا منفی تداعی می‌شود، به‌طور متناظر مورد علاقه یا بی‌علاقگی قرار می‌گیرد. افزون بر آنچه شخص به زبان می‌آورد که برانگیزنده عواطف است، احساسات مثبت و منفی نیز به‌واسطه اموری که مستقیماً به فرد دیگر مربوط نیست، برانگیخته می‌شوند. تجارب، احساس بدنی و افکار اخیر و امور دیگر در حالت عاطفی بالفعل فرد اثر می‌گذارند. اگر فرد هنگام عواطف مثبت به‌طور اتفاقی با شخصی برخورد کند، به او علاقه‌مند می‌شود، در حالی که اگر با وجود عواطف منفی با او ملاقات کند، نسبت به او بی‌علاقه خواهد شد. بروز عواطف مثبت و خوشایند در برخورد با دیگران، دوستی‌ها را پدید می‌آورد و بر استحکام و شدت روابط قبلی می‌افزاید^[5].

امور نشان‌دهنده این عواطف در آموزه‌های اسلامی شامل موارد زیر هستند:

روابط بین فردی همان فرآیندهای مرکبی است که فرد را قادر می‌سازد به‌گونه‌ای رفتار کند که دیگران او را با کفایت تلقی کنند، پس مهارت‌ها، توانایی‌های لازم برای انجام رفتارهای هدفمند و موفقیت‌آمیزند^[1]. در نتیجه مهارت روابط بین فردی، روش‌ها و شیوه‌های ضروری برای یک زندگی سالم و سازنده هستند. این مهارت‌ها، مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که سبب سازگاری افراد با دیگران و شکل‌گیری رفتارهای مثبت و مفید می‌شوند. این توانایی‌ها انسان را قادر می‌سازد نقش مناسب خود را در جامعه به خوبی ایفا نماید، بدون آنکه به خود یا به دیگران آسیب برساند.

در سیره معصومان^(ع) مهارت بین فردی در قالب آداب معاشرت ذکر شده است. معاشرت نیز به معنای الفت، مصاحبت، همدمی، نشست‌وبرخاست و غیره آمده است. امامان^(ع) با مردم نشست‌وبرخاست داشتند و در تعاملات اجتماعی به نیکوترین صورت با آنها برخورد می‌نمودند. امیر مومنان علی^(ع) در نامه سی‌ویکم به گوشه‌ای از مهارت‌های بین فردی اشاره می‌فرماید که فوق‌العاده در بهبود روابط بین فردی اثرگذار است. ایشان می‌فرمایند: "از حقوق برادر دینی تو این است که چون او از تو پیوند دوستی ببرد، تو پیوند دوستی برقرار کن، اگر روی برگرداند تو مهربانی کن، چون بخل ورزد تو بخشنده باش، هنگامی که دوری گزید تو نزدیک شو، چون سخت می‌گیرد تو آسان گیر، به‌هنگام گناهش عذر او را بپذیر، با آن کس که با تو درشتی کرد، نرم باش که امید است به‌زودی در برابر تو نرم شود، با دشمن خود با عفو و بخشش رفتار کن، که سرانجام شیرین دو پیروزی است انتقام‌گرفتن یا بخشیدن، اگر خواستی از برادرت جدا شوی، جایی برای دوستی باقی گذار تا اگر روزی خواست به‌سوی تو بازگردد بتواند، کسی که به تو گمان نیک برد او را تصدیق کن و هرگز حق برادرت را به اعتماد دوستی که با او داری ضایع نکن، زیرا آن کس که حقش را ضایع می‌کند با تو برادر نخواهد بود. مبادا برادرت برای قطع پیوند دوستی، دلیلی محکم‌تر از برقراری پیوند با تو داشته باشد و یا در بدی کردن بهانه‌ای قوی‌تر از نیکی‌کردن به تو آورد، ستمکاری کسی که بر تو ستم می‌کند در دیده‌ات بزرگ جلوه نکند". مرحوم کلینی در روایتی از امام صادق^(ع) مهارت بین فردی را مجموعه‌ای از اصول اخلاقی معرفی می‌کند. قسمتی از متن حدیث این است: امام صادق^(ع) فرمودند: "شخصی به نام همام از اصحاب امیرالمومنین علی^(ع) از ایشان در مورد صفات مومن سؤال نمود و حضرت در جواب فرمودند: ای همام! مومن زیرک و باهوش است، سرورش در چهره و اندوهش در دل است، نه کینه‌ورز است و نه حسود، نه جهنده است و نه دشمن‌گو، نه عیب‌جو است و نه عیب‌کن و پشت‌سپردگو، بسیار خموش و باوقار است، بسی بردبار است، خوش‌برخورد و خوش‌خلق است، باوفا و کم‌آزار است. نزاعش با دیگران صلح‌جویانه است، اگر غضب کند از اصول عدالت و انصاف خارج نشود، دوستی‌اش بی‌شائبه و پیمان‌ش محکم و پابرجاست، مهربان است و خونگرم، با زبردستان درشتی نکند، سخنگوی ماهری است، عاقبت‌اندیش است و با مردم مدارا می‌کند. راز کسی را فاش نسازد، اگر از کسی نیکی ببیند یاد نماید و اگر بدی ببیند پنهان دارد، عیب دیگران نهفته دارد، از لغزش درگذرد و از خطا چشم‌پوشد، عذرخواهی دیگران را پذیرا است، از نیکی دیگران یاد می‌کند و سخن نیک می‌گوید و به مردم گمان نیک می‌برد، هر شخصی نزد او از خود او شایسته‌تر است، همیشه بانشاط و خندان است، نه ترش‌رو است و نه عیب‌جو، سکوتش فکرت و گفتارش حکمت است، خبری را استماع نکند، هیچ‌گاه سخن زور به دیگران نگوید، نزدیک شدن او به مردم از روی نیرنگ و خدعه نیست"^[2]. با توجه به احادیث و روایات

خود (یا نزدیک به هم) بروند. در حقیقت توصیه حضرت ناظر به یک امر تکوینی است که چنین ازدواج‌هایی پایدارتر و موفق‌تر خواهد بود (به سبب وجود نگرش‌ها و باورهای مشابه که می‌تواند عواطف یکدیگر را برانگیزند و اشباع نمایند).

شایستگی و خصوصیات شخصی مثبت: شایستگی و خصوصیات شخصی مثبت موجب بهبود روابط بین‌فردی می‌شود. در شرایط یکسان افراد شایسته‌تر و لایق‌تر بیشتر مورد علاقه قرار می‌گیرند؛ شاید به این علت است که افراد، نیازمند صحت فکر و عمل‌اند و افراد شایسته کمک بیشتری در این جهت می‌کنند و شاید هم در کنار این افراد احساس اعتبار و حرمت نفس بالایی ایجاد می‌شود. البته گاهی نتایج بالعکس است؛ زیرا افراد فاصله خود را با آنها زیاد می‌بینند؛ بنابراین افراد شایسته و باکفایت اگر در ضمن برخی نارسایی‌ها را نیز داشته باشند، انسان‌وارتر محسوب می‌شوند و دوست‌داشتنی‌تر خواهند بود. اکثر اوقات خصوصیات خوب با دوست‌داشتن و خصوصیات بد با دوست‌نداشتن پاداش داده می‌شوند. دوست‌داشتن یا نداشتن انواع خصایل و خصوصیات را می‌توان از طریق بسیاری از قضاوت‌های افراد درباره دوست‌داشتن ویژگی‌های شخصی دریافت. مثلاً افراد باهوش، گرم، صمیمی و صالح بیشتر مورد علاقه هستند. خصوصیات بی‌ریا، درستکار، فهیم، وفادار، باهوش، قابل‌اعتماد، گرم و مهربان به‌ترتیب بالاترین درجه پسندیدگی و خصوصیات دروغ‌گو، بی‌رحم، بدخواه، غیرقابل‌اعتماد، ریاکار، خودپسند و گستاخ پایین‌ترین درجات پسندیدگی را دارند. تمایل افراد به ادامه رابطه با افراد شایسته‌تر بیشتر است. شاید از این جهت است که افراد در کنار آنها احساس حرمت و عزت نفس بالایی دارند؛ زیرا هر کس به همنشین خود شناخته می‌شود [5]. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: "المرء علی دین خلیله و قرینه" [2].

امور نشان‌دهنده شایستگی و خصوصیات شخصی مثبت افراد در آموزه‌های اسلامی شامل موارد زیر هستند:

الف) ایمان و عمل شایسته: در قرآن کریم آمده است: "کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند، به‌زودی خدای رحمان برای آنها محبتی در دل‌ها قرار می‌دهد؛ إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا (مریم، آیه ۹۶)". یعنی خداوند محبت مومنان به خود و پیامبرش را که اعمال شایسته انجام می‌دهند، در دل بندگانش ایجاد می‌کند، بدون آن که اسباب و شرایط عادی محبت مانند خویشاوندی و دوستی وجود داشته باشند [15]. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: "هرگاه خداوند بنده‌ای را دوست بدارد به فرشته خاص خود ندا می‌دهد: من فلانی را دوست دارم، پس تو هم او را دوست بدار". سپس محبت او در دل زمینیان فرود می‌آید و این است معنای سخن خداوند که "إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا" [16]. البته معمولاً ایمان و عمل شایسته مستلزم صفات نیکوی دیگری است که موجب جلب محبت می‌شود، لیکن موضوع مورد تاکید در اینجا این است که اصل ایمان و عمل شایسته خود موجب دوستی و محبت می‌شود.

ب) خوش‌خویی: خوش‌خویی به‌معنای ایجاد بستر لازم و زمینه مناسب برای ارتباطات اجتماعی میان انسان‌ها برای انس‌گیری و بهره‌مندی از توانایی‌ها و ظرفیت‌های یکدیگر در راستای دست‌یابی به کمال و خواسته‌های خود است. در پایه و بنیاد هر ارتباط اجتماعی میان انسان‌ها مساله‌ای به نام خوش‌خویی وجود دارد؛ زیرا این صفت پیوندهای انسان را با دیگری افزایش می‌دهد و زمینه را برای بهره‌گیری از توانمندی‌های دیگری فراهم می‌آورد و در مسیر زندگی به او یاری می‌رساند. اخلاق خوب و شایسته در برخورد با دیگران، موجب جلب محبت و دوستی افراد است. پیامبر اکرم (ص)

الف) نشاط روحی، گشاده‌رویی و لبخندزدن: حرکات غیرکلامی چهره، به‌ویژه صورت شاد همراه با لبخند هنگام ملاقات با دوستان، تأثیری عمیق‌تر از زبان دارد و به طرف مقابل چنین القا می‌کند که دوستت دارم و از دیدار تو خرسندم. امام صادق (ع) می‌فرماید: "تبسم الرجل فی وجهه اخیه حسنه؛ لبخندزدن فرد هنگام مواجهه با برادر مومنش، برای او پاداش محسوب می‌شود" [6]. امام علی (ع) می‌فرماید: "البشاشه حباله الموده؛ گشاده‌رویی، دام دوستی است" [4]. "البشر یونس الرفاقن؛ گشاده‌رویی، موجب انس دوستان است" [7]. ب) اعلام دوستی و محبت: اگر فرد به دوست خود بگوید که دوستش دارد (ابراز کلامی عواطف) احساس محبت او نیز برانگیخته می‌شود. امام صادق (ع) می‌فرماید: "هر گاه کسی را دوست داشتی او را به آن آگاه ساز که این کار دوستی میان شما را پایدارتر می‌کند" [2]. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: "من کان فی قلبه موده لایخیه ثم لم یطلعه علیه فقد خانه؛ عمل کسی را که محبت برادر مومنش را در دل داشته باشد و آن را به او اظهار نکند نوعی خیانت می‌شمارد" [8]. زیرا اظهار دوستی موجب آرامش و اطمینان طرف مقابل نسبت به آن می‌شود.

ج) هدیه‌دادن: هدیه سبب عاطفه و محبت است و موجب افزایش محبت افراد به یکدیگر می‌شود. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: "الهدیه تورث الموده و تجدد الأخوه و تذهب الضغینه؛ هدیه‌دادن دوستی را به بار می‌آورد، برادری را تازه می‌سازد و کینه را می‌زداید" [9]. همچنین می‌فرماید: "تهادوا فان الهدیه تضعف الحب؛ به یکدیگر هدیه بدهید زیرا هدیه دوستی را افزایش می‌دهد (دوبرابر می‌کند)" [10].

مشابهت در نگرش: افرادی که با هم توافق دارند دوست می‌شوند و افرادی که توافق ندارند با یکدیگر دوست نمی‌شوند. مشابهت در افکار، باورها و نگرش‌ها به جهت برانگیختن عواطف مثبت یا احساس تائید و بالارفتن عزت نفس موجب بهبود روابط بین‌فردی می‌شود. در موارد زیر تشابهاتی است که در منابع اسلامی به چشم می‌خورد:

الف) تشابه دوستان: "جان‌ها را شکل‌هایی است، پس آنهایی که هم‌شکل یکدیگرند با هم موافقت خواهند کرد و مردم به هم‌شکل‌های خود گرایش بیشتری دارند" [11]. در این روایت سبب گرایش افراد به یکدیگر، گویا سهولت در اتفاق نظر ذکر شده، یعنی تمایل به اینکه زودتر به توافق نایل و تنش کمتری را متحمل شوند. در روایات دیگر از امام علی (ع) آمده است: "ان النفوس اذا تناسبت ایتلفت؛ اشخاص چون با یکدیگر سازگار باشند، الفت خواهند گرفت" [12]. "ان طباعک تدعوک الی ما الفتته طبع؛ تو مایل به چیزی هستی که با آن انس گرفته‌ای" [12]. "کل امرئ یمیل الی مثله؛ هر کس به همانند خودش گرایش دارد" [13]. مضامین این روایات نکته عمیق‌تری را بیان می‌کند و آن اینکه گرایش افراد براساس همان ویژگی‌ها و خصلت‌های مشابه در میان افراد است، امام علی (ع) می‌فرماید: "العافل یألف مثله؛ افراد عاقل با همانند خود الفت می‌گیرند" [7]. "اللئیم لایتبع الا شکله و لایمیل الا مثله؛ و افراد پست نیز با مشابهان خود هم‌نشین می‌شوند" [12].

ب) همتایی: سنخیت و تناسب میان دو نفر از رموز زندگی‌های موفق و پایدار است. به‌عنوان مثال در روایات از همتایی و تناسب زن و شوهر با تعبیر "کفویت" یاد شده است. مردی از پیامبر اکرم (ص) پرسید "با چه کسی ازدواج کنیم؟" حضرت فرمود "هم‌شأن‌ها و هم‌سنخ‌های خودتان (الاکفاء)". پرسید "کفوها چه کسانی‌اند؟" فرمود "المؤمنون بعضهم اکفاء بعض؛ مومنان برخی کفو و هم‌شأن برخی دیگر هستند" [14]. مراد اینکه در میان مومنان نیز افراد دارای مراتب اعتقادی متعددی هستند که باید به سراغ اشخاص هم‌رتبه

می‌فرمایند: "حسن الخلق یثبت الموده" [9].

ج) فروتنی و تواضع: تواضع به معنای فروتنی و ضد آن تکبر و خودپسندی است. در قرآن و روایات، تواضع یکی از صفات و نشانه‌های بارز انسان‌های مومن است که باعث تقویت و بهبود ارتباطات بین‌فردی می‌شود. در روایتی از امام علی^(ع) آمده است: "ثمره التواضع المحبه؛ دوستی ثمره فروتنی است" [17] و همچنین می‌فرمایند: "سه چیز محبت را به بار می‌آورد: خوش‌خویی، مدارای نیکو و فروتنی" [17]. دلیل آن این است که با افراد فروتن و نرم‌خو آسان‌تر می‌توان ارتباط برقرار کرد (بالا تر از دسترس نیستند) و این رابطه دل‌پذیر است.

نقش‌های اجتماعی مهارت روابط بین‌فردی

محبوبیت و احساس مقبولیت اجتماعی: یکی از نیازهایی که به موازات بلوغ جنسی، در جسم و روان انسان ظهور می‌کند، محبت‌ورزیدن و محبوب‌واقع شدن است. فردی که بتواند ارتباط سالمی با دیگران برقرار کند، در کانون توجه مثبت بسیاری از افراد خواهد بود. البته هر فردی باید مهارت روابط بین‌فردی داشته باشد تا بتواند این ارتباط سالم را ایجاد نماید. کسی که احساس کند محبوب دیگران واقع شده است، شادمان می‌شود. خانم *الیزابت هاروک*، روان‌شناس معاصر سه میم شامل محبوبیت، مقبولیت و موفقیت را عوامل اصلی شادی می‌داند. محبوبیت یعنی دیگران را دوست داشته باشیم و دوستان داشته باشند. مقبولیت یعنی مورد پذیرش دیگران بودن و موفقیت یعنی موفق بودن در کارها [18]. اطمینان افراد از موقعیتی که نزد دیگران دارند، سلامت روحی آنها را فراهم می‌نماید. وقتی کسی فکر کند آدمی دوست‌داشتنی است، با دیگران ارتباط برقرار می‌کند و به افسردگی یا گوشه‌گیری مبتلا نمی‌شود. یکی از عوامل موثر در ارتباطات بین‌فردی که نقش سازنده و موثری را برای گرایش انسان‌ها به یکدیگر ایفا می‌کند و در بسیاری از موارد ارتباطات را صمیمی‌تر کرده و آتش کینه‌ها و اختلافات را خاموش می‌سازد، مهرورزی است. امام علی^(ع) در این زمینه می‌فرماید: "دل‌های مردم رمنده است، هر که به آنها محبت کند، به او رو می‌آورند" [19]. مطابق سخن امام علی^(ع)، محبت و مهرورزی افراد به یکدیگر، هم روحیه سخت و خشن آنها را تعدیل می‌کند و هم رابطه قلبی عمیقی را در بینشان به وجود می‌آورد. این رابطه موجب می‌شود در تمامی مراحل زندگی و فراز و نشیب‌های آن شریک و پشتیبان و فریادرس هم بوده، در برابر گرفتاری‌ها و دشواری‌ها محکم و استوار بایستند. در برقراری ارتباط، محبت‌کردن و ابراز علاقه می‌تواند از فرد چهره‌های محبوب در نظر دیگران بسازد. در روایت است که مردی از قبیله بنی‌تمیم نزد پیامبر اکرم^(ص) آمد و گفت: "مرا سفارش کن؛ پیامبر در ضمن سخنانش فرمود: "با مردم دوستی و مهربانی کن تا با تو دوست شوند" [20]. حضرت محمد^(ص) مهربانی و دوستی با دیگران را، راه نفوذ در قلب آنها معرفی می‌فرمایند. امام علی^(ع) نیز در این زمینه چنین می‌فرماید: "دل‌های انسان‌ها بیگانه و نامانوس است و هر کس از راه مهرورزی و محبت وارد شود، با آن الفت می‌گیرد" [21]. مطابق این سخن امام علی^(ع)، محبت و مهربانی موجب جذب دل‌ها به یکدیگر شده و همین امر زمینه‌های بهبود روابط بین‌فردی را ایجاد می‌کند. نکته حایز اهمیت این است که تنها محبت و دوست‌داشتن دیگران در دل کافی نیست، بلکه باید این علاقه قلبی را ابراز کرد. تا وقتی که فرد از بیان علاقه به دیگری خودداری کند، چه‌بسا فرد مقابل هرگز در جریان احساس وی نسبت به خود قرار نگیرد و رابطه‌ای سرد و بی‌روح داشته باشد. امام باقر^(ع) نیز به مردم توصیه می‌فرمایند: "اگر

می‌خواهید دوستتان بدارند و محبوب دیگران باشید به آنها اظهار محبت و دوستی کنید" [21] و در حدیثی دیگر از امام کاظم^(ع) و رسول گرامی اسلام^(ص)، اظهار محبت و دوستی با مردم، نیمی از عقل دانسته شده است [21]. از نظر امام صادق^(ع)، ابراز علاقه و محبت به کسی که او را دوست داریم و آگاه‌کردن او از این علاقه، باعث استواری محبت و روابط می‌شود [22]. رسول خدا^(ص) نیز در این زمینه می‌فرمایند: "وقتی کسی آشنای خود را دوست دارد، به او خبر دهد که این کار موجب بقای الفت و دوام مودت است" [23]. به زبان آوردن علاقه قلبی در جذب قلوب بسیار موثر و نافذ است و به شدت پیوندها را استوار می‌سازد، چنین عملی به عمق جان دیگری اثر کرده و علاقه طرفین را فزونی و تداوم می‌بخشد.

یکی دیگر از عوامل موثر در مهارت بین‌فردی که تاثیر بسیار زیادی در محبوبیت و مقبولیت اجتماعی دارد، مهارت گوش‌دادن است. پیامبر اکرم^(ص) در لزوم داشتن چنین مهارتی برای حفظ روابط بین‌فردی می‌فرماید: "از جوانمردی است که اگر برادرت سخن گفت، به سخنش گوش بسپاری" [24]. وقتی با دقت به حرف دیگران گوش می‌سپاریم، به او ثابت می‌کنیم که حرف‌هایش برای ما سودمند و درخور اهمیت است. همچنین با این حرکت تمایل خود را به ادامه ارتباط و گفتگو با وی نشان می‌دهیم. اهمیت این مهارت چنان است که رسول خدا^(ص) آن را نشانه جوانمردی فرد می‌داند. در حدیثی دیگر از امام باقر^(ع) آمده است که ایشان توصیه فرمودند: "بر شنیدن خود حریص‌تر و آزمندتر باش از اینکه سخنانی بگویی و خوب گوش‌دادن را بیاموز چنان که خوب سخن‌گفتن را می‌آموزی" [25]. در حدیثی دیگر رسول خدا^(ص) به جنبه معنوی این مهارت اشاره می‌فرماید که "هر گروهی که مجالست کنند و به یکدیگر گوش فرا ندهند برکت از میانشان برخیزد" [25]. یکی از دانشمندان غربی می‌گوید: "گوش‌دادن دقیق به سخن دیگری تحفه‌ای است که تقدیم او می‌کنید" [26]. *دیل کارنگی* می‌گوید: "اگر می‌خواهید مردمان از شما رنجیده خاطر شوند و از شما احتراز نمایند، دستور چنین است: هرگز به گفتار دیگران گوش نکنید. پس اگر می‌خواهید مطبوع واقع شوید استماع دقیق را بیاموزید" [27]. گاهی اختلافات و درگیری‌های ایجادشده میان افراد هنگام برقراری ارتباط رودررو، رعایت‌نکردن این کار است. در صورتی که این امر رعایت نشود، چه‌بسا سخن ناقص شنیده شود و سوءتفاهم به وجود آید. انسان در برخورد با دیگران باید مهارت‌ها را بشناسد و بدان عمل کند و از رفتار نسنجیده پرهیز نماید، زیرا موجب عدم مقبولیت اجتماعی و عدم محبوبیت خواهد شد.

تقویت قدرت سازگاری: سازگاری تعامل موثر فرد با محیط زندگی است و نشانه‌های آن داشتن احساسات مثبت درباره خود، شرکت در فعالیت‌ها، لذت‌بردن از ارتباط با دیگران، احساس آرامش در موقعیت‌های ناآشنا، داشتن احساسات مثبت درباره دیگران و توانایی نفوذ و تاثیرگذاری بر دیگران است. یک فرد زمانی سازگار است که مهارت‌های لازم برای برقراری ارتباط و تعامل را آموخته باشد و بتواند به‌طور موثری به ارضای نیازهای خود بپردازد. روان‌شناسان، سازگاری فرد را در برابر محیط مورد توجه قرار داده‌اند و ویژگی‌هایی از شخصیت را بهنجار تلقی کرده‌اند که به فرد کمک می‌کند تا خود را با جهان پیرامون خویش سازگار سازد، یعنی با دیگران در صلح و صفا زندگی کند و جایگاهی برای خود به دست آورد [28].

در سخنان گهربار ائمه اطهار^(ع) درباره چگونگی برقراری ارتباط صحیح با افراد در جهت سازگاری بیشتر سفارش‌های ارزشمندی بیان شده است، چنان که امام باقر^(ع) می‌فرماید: "تو را به پنج چیز سفارش

می‌کنم: اگر مورد ستم واقع شدی ستم مکن؛ و اگر به تو خیانت کردند، خیانت مکن؛ و اگر تکذیب کردند و تو را دروغ‌گو پنداشتند، خشمگین مشو؛ اگر ستایش و مدحت کنند شاد مشو و اگر سرزنش و نکوهشت کنند، بی‌تابی مکن" [29].

به‌عنوان مثال یکی از مهارت‌های بین‌فردی مهم در جهت سازگاری بیشتر، کنترل عصبانیت و پرخاشگری است که مولا علی^(ع) کنترل عصبانیت و صلح و آرامش را در کنار یکدیگر قرار می‌دهد. امام علی^(ع) می‌فرماید: "شِعْتْنَا الْمُتْبِإِلُونَ فِي وِلَايَتِنَا، أَلْمُتَحَابُّونَ فِي مَوَدَّتِنَا أَلْمُتْرَاوِرُونَ فِي إِحْيَاءِ أَمْرِنَا أَلَّذِينَ إِنْ غَضِبُوا لَمْ يَظْلِمُوا وَ إِنْ رَضُوا لَمْ يَسْرِفُوا، بَرَكَةٌ عَلَيَّ مَنْ جَاوَرُوا سَلَمٌ لِمَنْ خَالَطُوا؛ شیعیان ما کسانی هستند که در راه ولایت ما بذل و بخشش می‌کنند، در راه دوستی ما به یکدیگر محبت می‌نمایند، در راه زنده نگه داشتن امر و مکتب ما به دیدار هم می‌روند. چون خشمگین شوند ظلم نمی‌کنند و چون راضی شوند زیاده‌روی نمی‌کنند، برای همسایگان ما مایه برکت‌اند و نسبت به هم‌نشینان خود در صلح و آرامش‌اند" [2].

امام صادق^(ع) فرمود: "شیدم پدرم می‌فرمود: مردی بیابانی خدمت رسول خدا^(ص) آمد و عرض کرد: من صحرانشینم (و چون نمی‌توانم همیشه از خدمت شما استفاده کنم) کلمات جامعی به من بیاموز، فرمود: دستورت می‌دهم که غضب مکن، مرد عرب درخواست خود را سه بار تکرار کرد (و همان جواب شنید) تا آن مرد به خود آمد و گفت: دیگر سئوالی نمی‌کنم، رسول خدا^(ص) جز به خیر مرا دستور نفرمود (زیرا همان غضب نکردن مرا از دشنام و تهمت و آزار مسلمان و چاقوکشی و آدم‌کشی و گناهان دیگر باز می‌دارد). سپس فرمود: پدرم می‌فرمود: سخت‌تر از غضب چه چیز است؟ همانا مرد غضب می‌کند و در اثر آن مرتکب قتل نفسی که خدا حرام کرده می‌شود و زن پاک‌دامن را متهم می‌سازد" [30].

سازگاری یک رفتار منطقی است که از سلامت و قدرت فرد خبر می‌دهد. به عبارتی هر قدر فرد بتواند خود را با موقعیت‌های جدید و شرایط تجربه‌نشده هماهنگ کند، توانمندی و قدرت بیشتری دارد و از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار است. بسیاری از ناسازگاری‌ها به دلیل نداشتن قدرت کنترل عصبانیت و خشم است که گاه به کینه و حتی جنگ و خشونت می‌انجامد، بنیاد جامعه را که همگرایی و همدلی و انسجام است فرو می‌پاشد، مردم را به واگرایی از یکدیگر می‌کشاند و دشمن جان و مال و عرض یکدیگر می‌کند. عدم به‌کارگیری مهارت روابط بین‌فردی است که افراد و جامعه را به‌سوی دشمنی و کینه‌ها و ناپه‌نجاه‌ها می‌برد و انسان را از داشتن یک زندگی سالم دور می‌سازد و در یک فرآیند، آرامش انسان را تباه می‌کند.

نفوذ در مخاطب، اقلان، دریافت پاسخ مثبت و هدایت او: در بسیاری از وضعیت‌های ارتباطی آنچه اهمیت دارد، اثرگذاری بر مخاطب و نفوذ در نگرش‌های آنها است. معمولاً افراد علاقه‌مند هستند تا نگرش‌های فرد را در مورد مساله مورد نظر دگرگون کنند و با آنچه خود می‌اندیشند، یکسان کنند. برای رسیدن به این هدف ناگزیر باید افراد بتوانند مهارت روابط بین‌فردی مانند درک موقعیت ارتباطی را بشناسند، به‌طور مثال احساساتی مانند همدردی، همدلی، حرمت خود، رضایت از رابطه با دیگران و غیره جزء احساسات مثبت به حساب می‌آیند. وجود این نوع احساسات در افراد، نشانه سلامت روانی آنها بوده و اگر به شیوه مناسب و مطلوبی ابراز شوند، باعث بهبود روابط، پایداری دوستی‌ها و رضایت از زندگی خواهند شد، ولی اگر همین احساسات مثبت در موقعیت ارتباطی نامناسبی ابراز شوند، باعث می‌شوند که افسردگی و

نارضایتی در روابط به وجود آید. منظور از نفوذ، فریب مخاطب نیست بلکه نفوذ به حق در دیگران است. یکی از عوامل پیشرفت رسول اکرم^(ص) در صدر اسلام، نفوذ آن حضرت در دل‌ها بود که خداوند می‌فرماید: "فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتُ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتُ فَظًّا غَلِيظًا أَلْقَبُ لَأَنْفَضُوا مِن حَوْلِكَ؛ از پرتو رحمت الهی در برابر آنها (مردم) نرم و مهربان شدی و اگر خشن و سنگدل بودی، از اطراف تو پراکنده می‌شدند (آل عمران، ۱۵۹)". مردم به انسان مهربان و رؤف دل می‌بندند، از همین رو پیامبر گرامی^(ص) را رها نکردند، چون آن حضرت نه جفاکار بود و نه سنگدل، بلکه به فضل الهی رفتاری سرشار از وفا، عطوفت و مهربانی داشت [31]. یکی از عوامل نفوذ موفق، آشنابودن به مبانی فکری طرف مناظره و توجه به اعتقادات او است. هرچه آشنایی به اعتقادات مخاطبان بیشتر باشد عمیق‌تر و راحت‌تر می‌تواند به تفکرات آنها نفوذ یابد، به‌عنوان مثال امام رضا^(ع) در گفت‌وگو با جاثلیق مسیحی برای اثبات پیامبری حضرت محمد^(ص) از کتاب انجیل مطالبی آورد و سپس اوصافی را که در تورات و انجیل برای پیامبر ذکر شده بود، بیان نمود. از زبان قرآن نیز نمونه‌هایی آورد و از جاثلیق در خصوص تطبیق این اوصاف در انجیل و تورات بر پیامبر اکرم^(ص) اعتراف گرفت. امام^(ع) در مناظره دیگر برای اثبات وصایت پیامبر^(ص) و نام فرزندان ایشان سبغری از زبور را استفاده کرد که این بار مورد تصدیق *رأس الجالوت*، آن عالم یهودی قرار گرفت؛ و بدین ترتیب *جاثلیق* و *رأس الجالوت* مقهور تسلط کامل امام^(ع) بر مبانی معرفتی آنها شدند؛ به‌نحوی که به برتری دین مبین اسلام اعتراف و اذعان نمودند. مرحله بعد از نفوذ، برانگیختن مخاطب به عمل است. وقتی از شیوه مورد علاقه شخص مخاطب خود و اطرافیان استفاده می‌کنید، آنها به اقدام و خواسته شما پاسخ مثبت می‌دهند. ممکن است مجبور باشید که کمی بیشتر تلاش کنید، این تلاشی ارزشمند است که به اجرا و انجام آن می‌ارزد، زیرا در وقت و نیروی آینده شما صرفه‌جویی می‌کند. شخص مخاطب شما و اطرافیان نیز از اقدامی که کرده‌اید استقبال خواهند کرد زیرا می‌فهمند که برای تماس با شما از چه شیوه‌هایی باید استفاده کنند تا آنها را به نتیجه دلخواهشان برساند. یکی از بهترین راه‌های کسب اطلاع در این زمینه که مخاطب شما چه روشی را می‌پسندد این است که موقعیت ارتباطی و مشترکات مورد قبول را ارزیابی کنید که این مهم در گرو شناخت و کاربرد صحیح مهارت روابط بین‌فردی است.

از عوامل موثر دیگر که نقش تعیین‌کننده‌ای در روابط بین‌فردی دارد، شیوایی و رسایی سخن است. شیوایی و رسایی سخن موجب جذابیت و در نتیجه زمینه‌ساز پذیرش بهتر از سوی مخاطب می‌شود. در خطبه ۸۷ نهج‌البلاغه حضرت علی^(ع) این مطلب را به زیبایی بیان کرده است: "يَقُولُ فَيَفْهَمُ وَ يَسْكُتُ فَيَسْلَمُ؛ آنجا که لازم است، سخن می‌گوید و حق را به مخاطبان به‌خوبی تفهیم می‌کند و آنجا که لازم نیست، سکوت می‌کند و سالم می‌ماند". از دیدگاه مولای متقیان^(ع) پرهیزگاران، سخن را آن گونه ادا می‌کنند که مخاطب بفهمد. سخن‌گفتن این افراد از روی جهل نیست و سکوت و سخن‌گفتن آنها در مسیر رضای حق است. همچنین در سخن‌گفتن باید متانت داشت و در بیان مطالب درنگ کرد. شایسته نیست هر آنچه فرد می‌داند بیان کند. سزاوار است سخن، در موقعیت مناسب، زمانی که مخاطب ظرفیت آن را داشته باشد گفته شود؛ زیرا سخن بی‌اندیشه و بی‌تدبیر، نه تنها خود انسان را دچار نکبت و سیه‌روزی می‌کند، بلکه ممکن است جامعه‌ای را ویران کند. امیرالمومنین^(ع) در خطبه صد، سخن‌گفتن با متانت را از ویژگی‌های راهنمای دین می‌داند: "دَلِيلُهَا مَكِيثُ أَلْكَلَامِ بَطْءُ أَلْقِيَامِ؛ راهنمای

موجب دفع دیگران شود.

گسترش بهداشت روانی: مهارت روابط بین‌فردی شخص را قادر می‌سازد تا دانش، نگرش و ارزش‌های وجودی خود را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل کند تا بتواند از این توانایی‌ها در استفاده صحیح‌تر نیروهای خود بهره‌گیرد و زندگی مثبت و شادابی را برای خود فراهم سازد. شخصی که از مهارت روابط بین‌فردی در مراد و ارتباط با دیگران کمک می‌گیرد، به احراز موفقیت‌هایی همچون قدرت تحمل نسبت به نظرات مختلف و احساس امنیت نسبت به گفتار دیگران، انجام به‌موقع کار با توجه به شرایط زمان و مکان، برنامه‌ریزی و کوشش در امور مفید و دوری از هر کار بی‌فایده، رازداری و کنترل گفتار، برداشت واقع‌بینانه از جهان و عبرت‌آموزی از وقایع تاریخ‌گذشته، تقویت خودپنداری و اتکای به نفس، استفاده از ظرفیت‌ها و کنش‌های هوش‌نایل می‌شود و همچنین مهارت روابط بین‌فردی اثر مناسبی در جهت کاهش آسیب‌های فردی و اجتماعی خواهد داشت و با ایجاد نگرش‌های اصولی و علمی در انتخاب بهترین شیوه در انجام بهینه هر فعالیت نقش خود را اثبات خواهد نمود. کاربرد مهارت روابط بین‌فردی، احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تاثیر قرار می‌دهد و علاوه بر آن با تغییراتی که کسب این مهارت‌ها در افراد به وجود می‌آورد، برداشت و نگرش دیگران را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد. بنابراین مهارت روابط بین‌فردی یکی از عوامل گسترش بهداشت روانی است که ظرفیت و کنش هوش را ارتقا می‌دهد، از رفتارهای خشونت‌آمیز و مخرب فرد جلوگیری کرده و قدرت تفکر خلاق و انتقادی را در افراد به وجود خواهد آورد و زمینه‌ساز ابراز وجود و کسب خودشناسی خواهد شد. مهارت روابط بین‌فردی، توانایی‌هایی است که فرد را قادر می‌سازد انگیزه و رفتار سالم داشته باشد و فرصت انجام چنین رفتارهایی را نیز ایجاد می‌نماید. به‌کارگیری مهارت روابط بین‌فردی، بر احساس فرد از خود و دیگران و همچنین به اندازه و میزان ادراک دیگران از وی اثر می‌گذارد. مهارت روابط بین‌فردی، بر ادراک فرد از کفایت خود و اعتماد به نفس و عزت نفس اثر دارد [32]. در روایتی گزارش شده است که امام علی^(ع) به یکی از یارانش نامه‌ای نوشت که این گونه آغاز شده بود: "سفارش می‌کنم تو را و خود را به پرهیزگاری [33]. در این روایت یک نکته ظریف ارتباطی نهفته شده است و آن این است که انسان فطرتاً از دستور و امر و نهی بیزار است و در صورت شنیدن کلام دستوری سعی می‌کند به‌نحوی از انجام آن سرباز زند، مولا علی^(ع) در نامه خود به شیوه‌ای ماهرانه این مانع ارتباطی را از بین بردند و در آغاز نامه ذکر نکرده‌اند سفارش می‌کنم تو را (حالت امری و دستوری)، بلکه خود را نیز مورد سفارش خطاب می‌کند تا فرد مقابل در برابر ایشان جبهه‌گیری نکند. هر فرد از اطرافیان خود انتظار احترام دارد، دست‌زدان کاملاً مغایر با این خواسته است. زیرا نوعی بی‌احترامی و به دیده تحقیر به دیگری نگرستن است. مطالبه‌کردن فرمان‌دادن، فشار آوردن و رفتارهایی از این قبیل، دیگران را وا می‌دارد در مقابل صف‌آرایی کنند. برای جلوگیری از چنین واکنش‌هایی تنها کافی است فرد خواسته‌های خود را محترمانه و در قالب تقاضا مطرح کند. وقتی چیزی تقاضا می‌شود، رفتار براساس احترام شکل می‌گیرد [33]. امام صادق^(ع) در این زمینه می‌فرماید: "هر که ریاست طلبد هلاک شود" [30]، یعنی کسی که به‌دنبال ابراز برتری خود بر دیگران است و همواره دستور می‌دهد، به‌تدریج ارزش و اعتبار خود را از دست خواهد داد و دیگران را به خشم می‌آورد و موجبات هلاکت خود را که همان طردشدن از اجتماع است، فراهم می‌آورد. چنان‌که رسول خدا^(ص) می‌فرماید: "هر

این پرچم با تائی سخن می‌گوید و دیر به پای می‌خیزد". در گفتگو با دیگران، باید از پرگویی و یاه‌گویی پرهیز کرد؛ زیرا انسان وقتی بسیار سخن گوید، حرف‌های بی‌ربط و بیهوده نیز بیان خواهد کرد و افزون بر آن موجب ایجاد خستگی و بی‌حوصلگی در مخاطب خواهد شد که باعث می‌شود به سخنان گوینده توجه نکند و ارتباط مطلوبی شکل نگیرد. حضرت علی^(ع)، معلم انسان‌سازی، در سخنان گهربارش به این موضوع توجه بسیار کرده است و در عبارات گوناگون، مردم را از پرگویی منع کرده است: "طُوبَى لِمَنْ ذَلَّ فِي نَفْسِهِ وَ طَابَ كَسْبُهُ وَ صَلَحَتْ سِرِّيَّتُهُ وَ حَسُنَتْ خَلِيقَتُهُ وَ اُنْفَقَ الْفُضْلُ مِنْ مَالِهِ وَ اُمْسَكَ الْفُضْلُ مِنْ لِسَانِهِ؛ خوشا آن کس که خود را خوار انگاشت و کسبی پاکیزه داشت و نهادش را از بدی پیرداخت و خوی خود را نیکو ساخت و زیادت مالش را بخشید و زبان را از فزون‌گویی در کشید" [25] و همچنین در گفتگو با دیگران، باید کم سخن گفت، چنان‌که حضرت علی^(ع) افراد را از گفتن چیزی که نمی‌دانند نهی فرموده است؛ زیرا ممکن است آن سخن دروغ باشد و در چنین حالتی میان افراد بی‌اعتمادی پدید می‌آید. افزون بر آن انسان باید از گفتن هر آنچه می‌داند نیز خودداری کند؛ زیرا ممکن است گفتن برخی از سخنان، باعث به‌خطراندختن زندگی افراد شود. در حکمت ۳۸۲ نهج‌البلاغه حضرت علی^(ع) می‌فرماید: "لَا تَقُلْ مَا لَا تَعْلَمُ بَلْ لَا تَقُلْ كُلَّ مَا تَعْلَمُ فَإِنَّ اللَّهَ فَرَضَ عَلَيَّ جَوَارِحَ كُلِّهَا فَرَأَيْتُ يَخْتَجُّ بِهَا عَلَيْكَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ؛ آنچه نمی‌دانی مگو، بلکه همه آنچه را می‌دانی نیز مگو؛ زیرا خداوند بر اعضا و جوارح تو واجباتی قرار داده که در قیامت از آنها بازخواست خواهد کرد".

یکی دیگر از عوامل تعیین‌کننده در روابط بین‌فردی رعایت مباحث مربوط به زبان بدن است. داشتن زبان بدن مناسب در اقلان مخاطبین و دریافت پاسخ مثبت از طرف آنها تاثیر بسیار زیادی دارد، به‌طور مثال برقراری تماس چشمی مناسب یکی از آنها است. گاهی ممکن است به‌وسیله یک نگاه، دیگران را از خود متنفر کنیم یا به‌وسیله یک نگاه، محبت خود را در دل آنها بکاریم. در احادیث و روایت معصومان^(ع) به این روش در برخوردهای اجتماعی بسیار توجه شده است. برای مثال اولین نوع نگاه، نگاهی است که توأم با مهر و عاطفه و محبت است. این نگاه بهترین وسیله جلب دوستان و ایجاد محبوبیت در قلوب دیگران است. نگاه عمیقی که با لبخند و خوش‌رویی آمیخته باشد در کسب محبت و علاقه بسیار موثر است. رسول خدا^(ص) می‌فرماید: "نگاه کردن مرد باایمان به‌صورت برادر مسلمان خود از روی محبت و علاقه، عبادت است" [4]. دومین نوع نگاه، نگاهی است که از روی خشم و غضب باشد. دیگران از این نوع نگاه می‌ترسند و بدین وسیله مردم تهدید می‌شوند. این نگاه در دیدگاه معصومان^(ع) گناهی بزرگ است. پیامبر اکرم^(ص) در مورد این نوع نگاه می‌فرماید: "هر کس به مسلمانی نظر تندی کند و او را بترساند، خدا او را در قیامت بترساند" [24]. سومین نگاه، نگاه تمسخرآمیز و از روی استهزاء است. این نوع نگاه از نظر اسلام بسیار زشت است و از گناهان به‌شمار می‌آید. پیامبر اکرم^(ص) در اشاره به اهمیت تماس چشمی و نوع نگاه در ارتباطات رودرو می‌فرماید: "روا نیست که مومن به برادر خویش به‌تندی نظر کند که مایه آزار او شود" [24]. نگاه‌های تند و خشن موجب آزرده‌شدن دیگری و آسیب به روابط بین‌فردی خواهد شد. بنابراین، فرد با نوع نگاه خود به دیگری می‌فهماند که حوصله شنیدن سخنانش را ندارد یا برعکس، به شنیدن حرف‌هایش علاقه‌مند است و با چشم‌ها ناراحت‌بودن یا شادبودن و غیره را به دیگری منتقل می‌کند. لزوم دقت در نوع نگاه این است که هر یک از حرکات چشم بیان‌کننده معنا و مفهومی خاص است که می‌تواند هم موجب جذب و هم

انسان را تباه می‌کند. اثرگذاری بر مخاطب و نفوذ در نگرش‌های او در وضعیت‌های ارتباطی گوناگون معمولاً مساله مورد نظر هر فردی است. برای رسیدن به این هدف باید مهارت روابط بین‌فردی را شناخت. مهارت روابط بین‌فردی یکی از عوامل گسترش بهداشت روانی است که ظرفیت و کنش هوش را ارتقا می‌دهد، از رفتارهای خشونت‌آمیز و مخرب فرد جلوگیری می‌کند و زمینه‌ساز ابراز وجود و کسب خودشناسی خواهد شد.

تشکر و قدردانی: با سپاس از خداوند یکتا بر خود لازم می‌دانم از همه اساتیدی که در دوران تحصیل به حقیر علم و ادب آموختند تشکر و قدردانی نمایم.

تاییدیه اخلاقی: موردی از سوی نویسندگان یافت نشد.

تعارض منافع: هیچ‌گونه تعارض منافی میان نویسندگان وجود ندارد.

سهم نویسندگان: غلامرضا خوش‌نیت (نویسنده اول)، نگارنده مقاله/روش‌شناس/پژوهشگر اصلی (۶۰٪)؛ هادی خوشنودی (نویسنده دوم)، پژوهشگر کمکی (۴۰٪)

منابع مالی: منابع مالی پژوهش حاضر توسط نویسنده تامین شده است.

منابع

- Hargie O, Saunders C, Dickson D. Social skills in interpersonal communication. 2nd Edition. Beygi Kh, Firooz Bakht M, translators. Tehran: Roshd; 2003. [Persian]
- Muhammad Ibn Ya'qub al-Kulayni. The sufficient book (al-Kafi). 2nd Volume. 2nd Edition. Kamarehei MB, translator. Tehran: Osveh; 1993. [Persian]
- Ali Ibn Abd-al-Malik al-Hindi. Treasure of the doers of good deeds (Kanz al-Ummal fi sunan al-aqwal wal afal). 3rd Volume. Beirut: Moaseseh al-Resalah; 1993. [Arabic]
- Majlesi MB. Seas of lights (Bihar al-Anwar). 74th Volume. 2nd Edition. Beirut: Moaseseh al-Vafa; 1983. p. 355. [Arabic]
- Azarbayjani M, Salarifar MR, Kavyani M, Mousavi Asl SM. Social psychology the islamic perspective. 2nd Edition. Qom: Research Institute of Hawzeh and University; 2006. p. 239. [Persian]
- Shaikh al-Hur al-Aamili M. Means of Shia (Wasail al-Shia). Qom: Zavel-Ghorba; 2008. [Arabic]
- Abd al-Wahid al-Tamimi. Exalted aphorisms and pearls of speech (Ghurur al-Hikam wa Durar al-Kalim). Rasooli Mahalati SH, translator. 1st Volume. 2nd Edition. Tehran: Daftare Nashre Farhange Islami; 1999. [Persian]
- Ali Ibn Abd-al-Malik al-Hindi. Treasure of the doers of good deeds (Kanz al-Ummal fi sunan al-aqwal wal afal). 9th Volume. Beirut: Moaseseh al-Resalah; 1993. [Arabic]
- Majlesi MB. Seas of lights (Bihar al-Anwar). 77th Volume. 2nd Edition. Beirut: Moaseseh al-Vafa; 1983. p. 166. [Arabic]
- Abi al-Ghasem Soleyman Ibn Ahmad al-Tabarani. Great lexicon (al-Moejam al-Kabir). 25th Volume. 1st Edition. Cairo: Maktab Ibn Timeh; 1977. p. 163. [Arabic]
- Majlesi MB. Seas of lights (Bihar al-Anwar). 78th Volume. 2nd Edition. Beirut: Moaseseh al-Vafa; 1983. p. 92. [Arabic]
- Abd al-Wahid al-Tamimi. Exalted aphorisms and pearls of speech (Ghurur al-Hikam wa Durar al-Kalim). Rasooli Mahalati SH, translator. 2nd Volume. 2nd Edition. Qom: Daftare Nashre Farhange Islami; 1999. [Arabic-Persian]

که دوستان خود را تحقیر کند، تنها ماند" [34]. پیشوایان گرامی اسلام به هیچ عنوان اجازه تحقیر و اهانت به کسی را نمی‌دادند، حتی دشمنان و مسلمانان را از این که یکدیگر را سبک و کوچک بشمارند، پرهیز می‌دادند تا روابط انسانی، روابطی مبتنی بر کرامت و بزرگواری و احترام باشد و زمینه رشد کرامت‌ها فراهم شود. در صورتی که برای دیگری احترامی قابل نباشیم و به شخصیت او توهین کنیم، رشته ارتباط بین خود و او را گسسته‌ایم. کلماتی مانند خیلی باعرضه‌ای، تو یک بازنده‌ای، نادان و غیره در دیگران ذهنیت بدی ایجاد می‌کند، تا خود را ابله یا خطاکار ببینند. این پیام‌ها می‌تواند تاثیر مخربی روی تصویر ذهنی اشخاص بر جای گذارد یا حالتی تدافعی در مقابل ایجاد کند. انجام چنین عمل غیراخلاقی بی‌تردید به روابط بین‌فردی آسیب می‌رساند.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به محدود و کم‌بودن منابع علمی که به‌طور مستقیم به موضوع مورد پژوهش پرداخته باشد، اشاره کرد. همچنین بین‌رشته‌ای بودن موضوع محدودیت دیگر بود که لازمه این‌گونه تحقیقات، تطبیق بین مطالب است. پژوهش حاضر که به بررسی موضوع در سه رشته علوم قرآن و حدیث، روان‌شناسی و جامعه‌شناسی پرداخت در انتخاب، گزینش و تطبیق مطالب در مواردی دچار مشکلاتی بود.

با توجه به هدف پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود بخش‌های دیگری مانند سایر مهارت‌های زندگی از جمله مهارت تصمیم‌گیری، مهارت حل مساله، مهارت تفکر خلاق، مهارت تفکر نقادانه، مهارت خودآگاهی، مهارت همدلی با دیگران، مهارت رویارویی با هیجان‌ها و مهارت رویارویی با استرس‌ها و همچنین تاثیر آن در زندگی فردی و اجتماعی با توجه به محدودیت زمانی و محدودیت منابع، بررسی نشدند. پژوهشگران در مطالعات آینده می‌توانند با توجه به بودجه کافی، زمان و منابع انسانی و غیره این موضوعات کاربردی را مورد مطالعه قرار دهند.

نتیجه‌گیری

با توجه به نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی-فرهنگی و نبود مهارت روابط بین‌فردی، انسان را در مواجهه با مسایل و مشکلات آسیب‌پذیر نموده و وی را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد. در آموزه‌های اسلامی ترغیب بر الفت و دوستی و صلح از جمله توصیه‌هایی است که سعی در تحقق و ایجاد رابطه بین افراد دارد و هم‌جواری، نتیجه طبیعی عمل به این تعالیم است. از عوامل اجتماعی مهم و تاثیرگذار دیگر در بهبود روابط بین‌فردی، ابراز عواطف مثبت است. امور نشان‌دهنده این عواطف در آموزه‌های اسلامی شامل نشاط روحی، گشاده‌رویی و لبخندزدن، اعلام دوستی و محبت و هدیه‌دادن هستند. مشابهت در افکار، باورها و نگرش‌ها برای برانگیختن عواطف مثبت یا احساس تایید و بالارفتن عزت نفس، موجب بهبود روابط بین‌فردی می‌شود. تمایل افراد به ادامه رابطه با افراد شایسته‌تر، بیشتر است. از جمله شایستگی‌های مثبت مورد توجه در سیره معصومین^(ع) ایمان و عمل شایسته، خوش‌خویی، فروتنی و تواضع است. اطمینان افراد از موقعیتی که نزد دیگران دارند، سلامت روحی آنها را فراهم می‌نماید. وقتی کسی فکر کند آدمی دوست‌داشتنی است، با دیگران ارتباط برقرار می‌کند و به افسردگی یا گوشه‌گیری مبتلا نمی‌شود. بسیاری از ناسازگاری‌ها به دلیل عدم به‌کارگیری مهارت روابط بین‌فردی است که افراد و جامعه را به سوی دشمنی و کینه‌ها و ناپهنجاری‌ها می‌برد، انسان را از داشتن یک زندگی سالم دور می‌سازد و در یک فرآیند، آرامش

- Aphorisms of the Prophet (Nahj-al fesaha). 1st Volume. 13rd Edition. Payandeh A, translator. Tehran: Javidan; 1981. p. 140. [Persian-Arabic]
- 24- Muhammad Ibn Abd Allah. Height of rhetoric: Aphorisms of the Prophet (Nahj-al fesaha). 2nd Volume. 13rd Edition. Payandeh A, translator. Tehran: Javidan; 1981. p. 777. [Persian-Arabic]
- 25- Al-Radi SSH. The way of eloquence (Nahj al-Balagha). Feyz al-Islam AN, translator. Tehran: Mehr Aeen; 1941. [Arabic-Persian]
- 26- Cole K. Crystal clear communication. 3rd Edition. Ale Yasin MR, translator. Tehran: Hamoon; 1997. p. 143. [Persian]
- 27- Carnegie D. How to win friends and in fluence people. 7th Edition. Afkhami J, translator. Tehran: Armaghan; 1997. p. 112. [Persian]
- 28- Atkinson RL, Atkinson RC, Smith EE, Bem JE, Nolen-Hoeksema S. Hilgard's introduction to psychology. Baraheni MN, Birshak B, Beyk M, Zamani R, Shamloo S, Shahr Aray M, translators. Tehran: Roshd; 2006. [Persian]
- 29- Majlesi MB. Seas of lights (Bihar al-Anwar). 57th Volume. 2nd Edition. Beirut: Moaseseh al-Vafa; 1983. p. 167. [Arabic]
- 30- Muhammad Ibn Ya'qub al-Kulayni. The sufficient book (al-Kafi). 3rd Volume. 2nd Edition. Kamarehei MB, translator. Tehran: Osveh; 1993. p. 412. [Persian]
- 31- Makarem Shirazi N. The ideal commentary (Tafsir nemooneh). 1st Volume. 7th Edition. Tehran: Dar al-Kotob al-Islamiyah; 1982. [Persian]
- 32- Kleinke CL. Coping with life challenges. Mohammad Khani Sh, translator. Tehran: Espand Honar; 2003. p. 15. [Persian]
- 33- Muhammad Ibn Ya'qub al-Kulayni. The sufficient book (al-Kafi). 1st Volume. 2nd Edition. Kamarehei MB, translator. Tehran: Osveh; 1993. p. 91. [Persian]
- 34- Meshkini Ardabili A. Tips (Nasayeh). Janati A, translator. Qom: Al-Hadi; 1988. [Persian]
- 13- Abd al-Wahid al-Tamimi. Exalted aphorisms and pearls of speech (Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim). Rajae SM, editor. Rasooli Mahalati SH, translator. 4th Volume. 2nd Edition. Qom: Dar al-Ketab al-Islami; 1989. p. 532. [Persian]
- 14- Shaikh al-Hur al-Aamili. Means of Shia (Wasail al-Shia). 11th Volume. 4th Edition. Qom: Tabiyan; 2008. p. 569. [Arabic]
- 15- Fakhr al-Din al-Razi. The great commentary (Tafsir al-Kabir). 11th Volume. 3rd Edition. Beirut: Dar Ahya al-toras al-Araby; 1989. p. 255. [Arabic]
- 16- Ali Ibn Abd-al-Malik al-Hindi. Treasure of the doers of good deeds (Kanz al-Ummal fi sunan al-aqwal wal afal). 2nd Volume. Beirut: Moaseseh al-Resalah; 1993. p. 8. [Arabic]
- 17- Abd al-Wahid al-Tamimi. Exalted aphorisms and pearls of speech (Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim). Rajae SM, editor. Rasooli Mahalati SH, translator. 3rd Volume. 2nd Edition. Qom: Dar al-Ketab al-Islami; 1989. p. 327. [Persian]
- 18- Moslow AH. Psychology of healthy personality. Rooygariyan Sh, translator. Tehran: Golshae; 1988. p. 93. [Persian]
- 19- Shaikh al-Hur al-Aamili. Etiquette from the viewpoint of the infallible. 4th Edition. Farabi MA, Abbasi Ali Kamar Y, translators. Mashhad: Islamic Research Foundation of Astane Quds Razavi; 2000. [Persian]
- 20- Safae Haeriy Qomi A. History of the Islam Prophet. 1st Volume. 1st Edition. Research Unit of the Holy Mosque of Jamkaran, editor. Qom: The holy Mosque of Jamkaran; 2002. p. 527. [Persian]
- 21- Majlesi MB. The adornment of the God-fearing (Hilyat al-Muttaqin). 3rd Edition. Tehran: Armaghan Yoosef; 2010. [Persian]
- 22- Muhammad Ibn Ya'qub al-Kulayni. The sufficient book (al-Kafi). 4th Volume. 2nd Edition. Kamarehei MB, translator. Tehran: Osveh; 1993. p. 459. [Persian]
- 23- Muhammad Ibn Abd Allah. Height of rhetoric: