

۹ گام مؤثر برای بهبود مهارت‌های ارتباطی

متشکرم که برای من وقت می‌گذاری!

■ محمدرضا سهیلی فر

در دنیای امروز، ارتباطات و مهارت‌های ارتباط‌گیری بخش مهم و ضروری زندگی خانوادگی و اجتماعی ما محسوب می‌شود. در بسیاری از زمینه‌های ارتباطی فرد با فرد دیگر یا فرد با جامعه چنانچه از مزیت و مهارت ارتباط‌گیری مؤثر بر خوردار باشیم، تعامل بهتر و مؤثرتری با افراد محیط خود خواهیم داشت و به طور یقین علاوه بر پیشبرد بهتر اهدافمان، بر کاهش استرس اثر گذاشته و از درگیری‌های ذهنی ما نیز کاسته خواهد شد. بسیاری از والدین تلاش می‌کنند آداب و مهارت‌های برقراری رابطه با دیگران را – که بیشتر آن را با نام «آداب معاشرت» می‌شناسیم، در حد دانش اجتماعی خود به فرزندانشان بیاموزند. در سنین بزرگسالی هم آن دسته که علاقه

سبک‌ارتباط



۱) ابراز قدردانی و ستایش

قبل از پرداختن به موضوع اصلی صحبت‌تان، حتماً بابت زمانی که طرف مقابل در اختیارتان گذاشته، از وی تشکر کنید. زمان دارایی بسیار گرانبهایی است؛ پس لازم است آن را محترم بشماریم. همچنین، بابت هر کمک و راهنمایی مثبتی که به شما می‌کنند، از آنها سپاسگزار باشید. قدردانی و ستایش می‌تواند راه بسیار خوبی برای ایجاد رابطه دوستانه و ایجاد حس تفاهم متقابل باشد.

۲) تمرکز روی نقاط اشتراک

در صورت امکان و اگر موضوع اصلی صحبت‌تان، حتماً بابت خودمختاری از ارتباط برقرار کنید. در صورتی که تشخیص دادید امکانپذیر است، به دنبال علایق مشترک باشید. حتی در محیط‌های کاری و حرفه‌ای نیز ممکن است علایق و موضوعات شخصی مشترکی مانند سرگرمی، ورزش، بچه‌ها و غیره وجود داشته باشد. مراقب باشید از ورود به موضوعات بحث‌برانگیزی مانند مسائل سیاسی خودداری کنید. یک حس ارتباطی واقعی موجب تغییر در لحن کلام، نتیجه‌گفت‌وگویی جاری و احتمالاً در ارتباطات آینده نیز خواهد شد.

۳) همیشه مثبت بودن

حفظ نگرش مثبت برای ارتباطات پربار و ثمربخش بسیار مهم است. به جای منفی‌بافی یا گله‌آلودی در مقابل باوضاع،

سبک‌رفتار

■ مینا محمد دوست

بعد از یک روز کار و تلاش و ارتباط با دیگران، شب هنگام نگاهی به ساعات سپری شده بیندا می‌زم. کمی فکر کنیم چه ساعتی را پشت سر گذاشتیم؟ اعضای خانواده، دوستان، چنانچه بیرون از منزل بودیم همکاران، انسان‌های آشنا و غریبه‌ای را به یاد آوریم. به گفت‌وگو و کارهایی که انجام دادیم. خوب دقت کنیم! حال با مرور این خاطرات چه حسی داریم؟ ما سبب به آینده و به حالت صورت خود توجه داریم؟ آیا بلخندیم یا لب داریم؟ یا خوش به پیشانی؟ فاصله آینده‌ای که ممکن است بر لب داشته باشیم یا آخمی که در پیشانی نقش بسته باشد از نظر فیزیکی و در صورت چند سانتی‌متر بیشتر نیست! اما فاصله احساسی این دو حالت بسیار طولانی است. . . . چنانچه بخواهیم این تمرین ساده را انجام دهیم و با خود روراست باشیم طی یک هفته، ما کدام حالت و احساس را بیشتر تجربه کرده‌یم؟ این تمرین ساده نما یانگر بخش کوچکی از شخصیت ماست. اینکه ما به رغم مسائلی که با آن دست و پنجه نرم می‌کنیم یا چه دیدگاهی با رویدادها روبه‌رو می‌شویم. اینکه آیا به خورد ما بار و پیدادها و انسان‌ها مهربانانه است یا نه؟

■ مهربانی انتخاب یک شیوه زندگی است

مهربانی یعنی دیگر خواهی، یعنی شخص مهربان با خود و با تمام محیط خود مهربان است. این ویژگی یک انتخاب است. مهربانی یک سبک و روش زندگی کردن است. وقتی ما با این انتخاب زندگی می‌کنیم، بر ایمان مهم نیست باز خورد این رفتار را همان لحظه یا از شخص مورد نظر دریافت می‌کنیم یا نه! در این روند، این ویژگی بدون شجمداشت است. تحقیقات نشان می‌دهد، افراد با الگویبیزی این رفتار را برمی‌گزینند، بنابراین چنانچه تصمیم بگیریم و بخواهیم، هر کدام از ما به واقع می‌توانیم یک سرمشق در این حیطه باشیم. شاید در نگاه اول آسیب‌ها نامهربانی قابل مشاهده

سعی کنید سازنده باشید. اکثر مردم وقتی احساس حمله یا مورد انتقاد قرار گرفتن می‌کنند، ناخودآگاه خود را کنار می‌کشند که در این صورت شما در برقراری هر گونه ارتباط واقعی ناموفق خواهید ماند. حتی هنگام آسراز نگرانی و ناراضی‌ت، لحنی خوش بین، شوق و مهربان داشته باشید.

۴) مراقبت از لحن کلام

بدیهی است گاهی اوقات لازم است برای بیان شفاف منظور خود صراحت لجه داشته باشید، لیکن لحن‌تان نباید خصمانه و تهاجمی باشد. بین این دو خط فاصله خوبی قرار دارد و سعی کنید از آن عبور نکنید. داشتن لحنی شکموک یا توأم با تردید به هیچ وجه سازنده نیست. با اعتماد به نفس و صریح سخن بگویید، در عین حالی که لحنی آرام توأم با همیاری و تشریک مساعی را حفظ می‌کنید.

۵) تمرکز بر نتیجه مورد نظر

مهم این است که قبل از شروع مکالمه، نتیجه و خروجی که قصد دارید به آن برسید را برای خود مشخص کنید. دانستن هدف گفت‌وگو به شما کمک می‌کند مذاکره را هدایت کنید و روی منظور خود متمرکز بمانید. شما امیدوار هستید که از گفت‌وگو چه چیزی عایدتان بشود؟ یا شما برای کمک به کسی، حل و فصل یک درگیری یا همکاری در یک پروژه یا کاری تلاش می‌کنید؟ یا شما به دنبال اخذ راهنمایی یا تلاش برای تأثیر گذاری بر با تغییر رفتاری هستید؟ بنابراین

مشخص بودن نتیجه مورد نظر به شما بابت تعیین نحوه و جریان ارتباط‌گیری کمک می‌کند.

۶) گوش دادن با حوصله به مخاطب

ارتباط‌گیری چشمی را درست کم نگیرید. مؤدب باشید و حرف طرف مقابل را قطع نکنید. هیچ کس دوست ندارد

از اثرات معجزه آسای زیباترین صفت انسانی غافل شده‌ایم

مهم‌ترین بحران جهان امروز مهربانی است نه انرژی!

برورش صفات خوب دارد. مهم‌ترین مشکل امروز جهان بحران انرژی نیست بحران مهربانی است.

■ مهربانی یک نسخه درمانی معجزه آساست

پرورش انسان‌های وارسته نیاز به امنیت اخلاقی و رفتاری از جانب همنوعان خود داریم.
انسان‌های مهربان دنیایی بزرگ دارند
شخص مهربان کسی است که دنیا را با تمام سختی‌ها و مشکلاتش می‌بیند و درک می‌کند. حتی شاید بتوان گفت که انسان‌های مهربان، به نوعی تلخی‌های روزگار را با عمق بیشتری لمس می‌کنند اما رفتاری را که در پیش می‌گیرند رفتار خردمندانه‌ای است. اندیشه بنیادین بسیاری از مهربانان همدلی است. یاری رساندن است. افاق دید انسان‌هایی با این ویژگی بسیار گسترده می‌باشد. آنها به وراي انفاق‌ها می‌نگرند. هر رویداد برایشان به منزله فرصتی است که ذات درخشانشان بدون خودنمایی، سرریز شود.

در بسیاری از موارد، افراد این سؤال را دارند که آیا هنگامی که از دیگران رفتار نامناسب می‌بینند باز هم جواب را با مهربانی بدهیم؟ در پاسخ باید گفت این خصلت یک اصل است. به هر حال طبیعی است که هر کس رفتار متفاوتی داشته باشد. آنچه مهم است اینکه با این اصل ما با روش‌های فراوان، اما مؤثر می‌توانیم بازخورد رفتاری داشته باشیم.

مسئله حائز اهمیت در این رفتار توانمندی بالای فرد مهربان و حساسیت وی در مقابل درک و توجه به احساس آرامش دیگران است. به یاد داشته باشیم هر چه یک فرد بتواند بیشتر به خواسته‌های معقول دیگران پاسخ همدلانه و منطقی بدهد، در اصل بهتر است در مسیر انسانیت قدم گذاشته و انسانیت نیاز مبرم بشر امروز است. با کمال تأسف، آنچه هر چند وقت یکبار به شکل فاجعه‌آمیز از خیرها در نقاط جهان به گوش می‌رسد گویای کم‌رنگ شدن صفات انسانی است!
آمار قتل با انواع سلاح‌های گرم و سرد در کشور‌های اروپایی سر به فلک کشیده و متناثر کننده‌ت، اینکه سن رفتار خشنونت‌میز طبق نتایج تحقیقات به شدت کم شده است. انسان امروزی با وسعت زیاد نیاز به توسعه

سبک‌زندگی

سبک‌زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

آمد و اظهار داشت که نیاز دارد مهارت ارتباط‌گیری خود را تقویت کند زیرا احساس می‌کند در این رابطه چندان قوی نیست و افزایش این دانش و مهارت اجتماعی به وی در زندگی کاری، اجتماعی و حتی خانواده‌اش کمک خواهد کرد. برای راهنمایی او تصمیم گرفتم دست به قلم شوم و نکاتی را که به نظر من حائز اهمیت بود در اختیار او بگذارم و در برخی سمنینارهای «افزایش مهارت ارتباط‌گیری» مطرح شرکت کند.

برای تبدیل شدن به ارتباط‌گیرنده‌ای خوب و مؤثر، باید به چند نکته اساسی که می‌توانیم در تعاملات کاری و زندگی‌مان از آنها استفاده کنیم، واقف باشیم. برای این منظور و صرف‌نظر از هر گونه موقعیت و وضعیتتی که در آن قرار داریم، قوانین مشابهی در این خصوص قابل استفاده است.

حرفش بریده شود. اگر چه طبیعی است که بخواهید در بیان ذهنیت‌تان عجله داشته باشید لیکن دور از ادب خواهد بود که به افکار دیگران احترام نگذاریم و رشته کلام آنها را قطع کنیم. سعی کنید دیدگاه فرد مقابل را درک کنید. تلاش کنید ذهن خود را باز نگه دارید. ارزش قائل شدن برای نظرات دیگران می‌تواند یک ابزار ارتباطی خوب و مؤثر باشد.

۷) دقت به نکات غیر کلامی
به زبان بدن دقت کنید. فقدان ارتباط چشمی، پرت‌اندیشی، عدم توجه لازم به مخاطب یا خستگی اغلب دل‌بری‌حوصلگی، ناآرامی و بی‌صبری تلقی می‌شود. نفس عمیق یا خمیازه کشیدن معمولاً نشانه خستگی ذهنی یا جسمی است. هنگامی که این نوع سیگنال‌های غیر کلامی در گفت‌وگو مشاهده شود، نشانه آن است که از مکالمه نمی‌تواند یک محصول خوب و سازنده تولید شود. فلذا بهتر است مکالمه را به سرعت جمع‌بندی و در صورت نیاز به زمان دیگری موکول کنیم البته چنانچه حدود و تریذیکی رابطه به شما اجازه می‌دهد، می‌توانید دلیل نزارحتی را سؤال کنید.

۸) درخواست بازخورد از مخاطب
دقت کنید تا هر دو طرف، درک متقابل، برداشت و توافق دوطرفه‌ای از آنچه در موردش صحبت می‌شود، داشته باشید. برخی از ما اغلب تصور می‌کنیم با اتمام مکالمه ما با مخاطب به یک تفاهتنامه و تفاهم رسیده‌ایم. برای اینکه بفهمیم شخص مقابل افکار و ذهنیت ما را کاملاً متوجه شده یا بالعکس، باید از او درخواست بازخورد کنیم. این تأییدیه نه تنها نشان می‌دهد طرفین با موفقیت ارتباط برقرار کرده‌اند بلکه باعث می‌شود شخص مقابل هم احساس کند که حرف‌هایش شنیده و درک شده است.

۹) لزوم تأکید و پیگیری
در مورد اقداماتی که لازم است انجام شود و پاسخگو بودن بابت مسئولیت انجام کار، نظر خود را شفاف به فرد یا افراد مخاطب اظهار کنید. بر مهلت زمانی، وظیفه هر فرد و انتظارات موجود تأکید کنید. پیش‌بینی و استنباط درستی از آنچه که فرض است بعداً اتفاق می‌فتد، می‌تواند در اجتناب از بروز رفتار کینند و بر اثر احترام قائل شدن به کیند ارتباط و مذاکره خود را به نحو دوستانه‌ای جمع‌بندی کنید و خاتمه دهید. در خاتمه مراتب قدردانی خود را تکرار و سعی کنید از شخص مقابل در حالی جدا شوید. که احساس او را درک کنید و برایش احترام قائل شوید. از تباط‌گیری اثربخش شامل احترام، دقت و توجه، آگاهی، وضوح و شفافیت است. توجه داشته باشید ما می‌توانیم هم داشته باشیم و در آخر موفق شویم به نتایجی که می‌خواهیم، برسیم.

۱۰) خوش اخلاقی رمز حکومت رسول
(۱) اکرم (ص) بر دل‌ها
از امام صادق(ع) پرسیدند: حدّ و مرز اخلاق نیک چیست؟ فرمودند: آن است که اخلاقت را نرم کنی، کلامت را پاکیزه سازی و با چهره‌ای باز و گشاده با برداران دینی‌ات روبه‌رو شوی. (معانی‌الآخر، صدوق، ص ۲۵۳).

باز و گشاده‌رویی و خوش اخلاقی، می‌توانید. (مسندت‌رک وسائل الشیعه، جلد ۲) و سخن مولایمان حضرت امیر(ع) نیز چنین است: «الایسار یستتری الاحرار» (غررالحکم، ج ۱)

«آزادمردان، با ایثار، بنده و غلام می‌شوند.» البته بنده و غلام خوبی‌ها و کرامت‌های اخلاقی، این هم گام دیگری در جذب دل‌ها و ایجاد دوستی‌ها و تحکیم رابطه‌های عاطفی در جامعه بشری است.
۱۴) تواضع و خاکساری موجب جذب مردم می‌شود

افتدائی، تواضع و فروتنی، یکی دیگر از خصائل روحیه مردمداری است. چنین کسانی می‌توانند مردم را دور شمع وجود خودشان جمع کنند، همانطور که پیامبر خدا هم این کار را انجام می‌داد. تکبر، پشت انسان و زیر پای او را در روابط اجتماعی خالی می‌کند. همانطور که تواضع باعث جذب محبت و عنایت و حمایت مردم می‌شود به جناب میزبان رهبریمان می‌شود.
۱۵) با سه‌صدر حمایت دیگران را به دست می‌آوریم

سهه صدر، وسعت نظر و ظرفیت لازم داشتن، از نمونه‌های دیگر «مردمداری» است. گاهی افراد، بی‌حوصله‌اند از جایی و چیزی ناراحتی دارند یا ضرر و آسیبی دیده‌اند یا تحت فشار حسی‌تومی‌گرندند. این خصلت، به‌ویژه برای مدیران و مدیران ارشد، توقع‌هایشان بالاست، عصبانی می‌شوند، حرف تند می‌زنند. فردی که صبور و بردبار باشد، می‌تواند با مردم کنار آید و به ارتباط با مردم و حضور کریمانه در کنارشان ادامه دهد. خود تحمل و مقاومت، برای انسان، هوادار درست می‌کند. از کوره در نرفتن، بردباری نشان دادن، خشمگین نشدن، از آثار این «ظرفیت» است. کسی که از این ویژگی اخلاقی برخوردار باشد، از یاری و حمایت دیگران هم برخوردار خواهد بود.
۱۶) آزادمردان بنده خوبی‌ها می‌شوند

آزادمردان بنده احسان است. به هر کس نیکی کنی، او را رام و مطیع خویش می‌سازی و به هر کس محبت و لطف کنی، قلعه دلش را فتح کرده‌ای. به قول سعدی:
«بنده حلقه به گوش، از نواز،ی، برود / لطف کن لطف، که بیگانه شود حلقه به گوش.»
این تعلیم حضرت رسول (ص) است که: «ای مردم! می‌دانم که نمی‌توانید با سوامولشان همه مردم را راضی کنید، ولی با چهره باینده‌نسبت به نامهربانی حساس باشیم.بازی‌های کامپیوتری، انواع فیلم‌ها و افزایش شادی در بسیاری از موارد ملو از صحنه‌های خشن است. در برخی بازی‌های کامپیوتری، قهرمان بازی شخصیتی است که بیشترین کشتار را انجام می‌دهد.محققان هشدار می‌دهند.دین مکرر این صحنه‌ها، رفتار پر خشک‌رانه را افزایش داده و حس همدلی را کم‌رنگ می‌کند. بنابراین نسبت به زمان صرف شده برای دین‌دلیتم‌ها و بازی‌هایی که فرزندانمان انجام می‌دهند، دقت داشته باشیم. در روابط تأمل کنیم. نسبت به آنچه می‌گوییم و آنچه انجام می‌دهیم حساس باشیم. یعنی خود را جای طرف مقابل بگذاریم. چه حسی را با رفتار و گفتارمان منتقل می‌کنیم؟ واقعا چنانچه انتقال دهنده حس خوب نیستیم، این رفتار را متوقف کنیم. البته این به معنای راضی نگه داشتن تمام اشخاص نیست. در نهایت اینکه برای مهربان بودن هرگز خودی زود یا خیلی دیر نیست، پس مهربان باشیم.

۱۷) خود را لذت عفو و گذشت محروم نکنیم
کینه‌توزی و لجاجت از ویژگی‌های روح‌های حقیر و هم‌تای پایین است. برعکس افرادی که بلندنظر هستند و روح بزرگی دارند، از خطاهای دیگران چشم می‌پوشند و از حق نخسنی خودشان می‌گذرند. بلندنظری انسان، عامل جذب محبت دل‌های دیگران است. این خصوصیت اخلاقی برای خود انسان نیز نوعی لذت روحی دارد. همانطور که گفته شده است: «هر عفو، لذتی است که در انتقام نیست.» این ویژگی باعث می‌شود دیگران نسبت به ما خوشبین، وفادار و با محبت باشند.

اسام سجاده(ع) در دعای مکارم الاخلاق از خداوند اینگونه می‌طلبد: «خداوند!... مرا ثابت‌قدم و استوار بدار، تا ناخالصان و دغل‌ها، خیرخواهانه برخورد کنم و هر کس از من دوری‌گزید، من به اونیکی کنم و به کسی که مرا محروم کرده، بذل و عطا کنم و بسا آنکه با من قطع رابطه کرده، ببیندم و کسی را که غیبت مرا کرده است، به خوبی یادکنم. توفیق‌ده که نیکی را سپاسگزار باشم و از بدی، چشم‌پوشم و در گذرم. این موارد از نکات باارزش در شیوه‌های معاشرت است که گفتنیشان در زبان ساده است، اما عمل کردن به آنها تمرین و ممارست والایمی می‌خواهد و باید توفیقش را از خدا خواست.

۱۸) آزادمردان بنده خوبی‌ها می‌شوند
آزمیزاد، بنده احسان است. به هر کس نیکی کنی، او را رام و مطیع خویش می‌سازی و به هر کس محبت و لطف کنی، قلعه دلش را فتح کرده‌ای. به قول سعدی:
«بنده حلقه به گوش، از نواز،ی، برود / لطف کن لطف، که بیگانه شود حلقه به گوش.»
این تعلیم حضرت رسول (ص) است که: «ای مردم! می‌دانم که نمی‌توانید با سوامولشان همه مردم را راضی کنید، ولی با چهره

۱۹) آزادمردان بنده خوبی‌ها می‌شوند
آزمیزاد، بنده احسان است. به هر کس نیکی کنی، او را رام و مطیع خویش می‌سازی و به هر کس محبت و لطف کنی، قلعه دلش را فتح کرده‌ای. به قول سعدی:
«بنده حلقه به گوش، از نواز،ی، برود / لطف کن لطف، که بیگانه شود حلقه به گوش.»
این تعلیم حضرت رسول (ص) است که: «ای مردم! می‌دانم که نمی‌توانید با سوامولشان همه مردم را راضی کنید، ولی با چهره

۲۰) آزادمردان بنده خوبی‌ها می‌شوند
آزمیزاد، بنده احسان است. به هر کس نیکی کنی، او را رام و مطیع خویش می‌سازی و به هر کس محبت و لطف کنی، قلعه دلش را فتح کرده‌ای. به قول سعدی:
«بنده حلقه به گوش، از نواز،ی، برود / لطف کن لطف، که بیگانه شود حلقه به گوش.»
این تعلیم حضرت رسول (ص) است که: «ای مردم! می‌دانم که نمی‌توانید با سوامولشان همه مردم را راضی کنید، ولی با چهره

۲۱) آزادمردان بنده خوبی‌ها می‌شوند
آزمیزاد، بنده احسان است. به هر کس نیکی کنی، او را رام و مطیع خویش می‌سازی و به هر کس محبت و لطف کنی، قلعه دلش را فتح کرده‌ای. به قول سعدی:
«بنده حلقه به گوش، از نواز،ی، برود / لطف کن لطف، که بیگانه شود حلقه به گوش.»
این تعلیم حضرت رسول (ص) است که: «ای مردم! می‌دانم که نمی‌توانید با سوامولشان همه مردم را راضی کنید، ولی با چهره

۲۲) آزادمردان بنده خوبی‌ها می‌شوند
آزمیزاد، بنده احسان است. به هر کس نیکی کنی، او را رام و مطیع خویش می‌سازی و به هر کس محبت و لطف کنی، قلعه دلش را فتح کرده‌ای. به قول سعدی:
«بنده حلقه به گوش، از نواز،ی، برود / لطف کن لطف، که بیگانه شود حلقه به گوش.»
این تعلیم حضرت رسول (ص) است که: «ای مردم! می‌دانم که نمی‌توانید با سوامولشان همه مردم را راضی کنید، ولی با چهره

۲۳) آزادمردان بنده خوبی‌ها می‌شوند
آزمیزاد، بنده احسان است. به هر کس نیکی کنی، او را رام و مطیع خویش می‌سازی و به هر کس محبت و لطف کنی، قلعه دلش را فتح کرده‌ای. به قول سعدی:
«بنده حلقه به گوش، از نواز،ی، برود / لطف کن لطف، که بیگانه شود حلقه به گوش.»
این تعلیم حضرت رسول (ص) است که: «ای مردم! می‌دانم که نمی‌توانید با سوامولشان همه مردم را راضی کنید، ولی با چهره

۲۴) آزادمردان بنده خوبی‌ها می‌شوند
آزمیزاد، بنده احسان است. به هر کس نیکی کنی، او را رام و مطیع خویش می‌سازی و به هر کس محبت و لطف کنی، قلعه دلش را فتح کرده‌ای. به قول سعدی:
«بنده حلقه به گوش، از نواز،ی، برود / لطف کن لطف، که بیگانه شود حلقه به گوش.»
این تعلیم حضرت رسول (ص) است که: «ای مردم! می‌دانم که نمی‌توانید با سوامولشان همه مردم را راضی کنید، ولی با چهره

سبک معاشرت



با استاد جواد محدثی و سفارش‌های شش‌گانه‌اش به مردمداری

اخلاق نرم، کلام پاک، چهره گشاده

■ سیمین جم

استاد جواد محدثی، محقق و نویسنده اندیشمند، فصلی از کتاب ارزشمند و نفیس «اخلاق معاشرت» خود را به مردمداری یا به بیان امروزی روابط عمومی اختصاص داده است. بی‌تردید بدون شناخت نمودها و شاخص‌های خصلت نیکوی مردمداری نمی‌توان به رمز آن دست یافت. پرشش اینجاست چه روحیه‌ها و خصلت‌هایی سبب جذب دیگران می‌شود؟ جذبی که راهگشای توفیق بیشتر برای خدمت و همدلی باشد. استاد جواد محدثی برخی از مهم‌ترین خصلت‌هایی که موجب برخوردی مؤثر و سازنده بین افراد اجتماع می‌شود را برشمرده که بهانه این نوشتار شده است.

۱) خوش اخلاقی رمز حکومت رسول

۲) تواضع و خاکساری موجب جذب مردم می‌شود
افتدائی، تواضع و فروتنی، یکی دیگر از خصائل روحیه مردمداری است. چنین کسانی می‌توانند مردم را دور شمع وجود خودشان جمع کنند، همانطور که پیامبر خدا هم این کار را انجام می‌داد. تکبر، پشت انسان و زیر پای او را در روابط اجتماعی خالی می‌کند. همانطور که تواضع باعث جذب محبت و عنایت و حمایت مردم می‌شود به جناب میزبان رهبریمان می‌شود.
۱۵) با سه‌صدر حمایت دیگران را به دست می‌آوریم

سهه صدر، وسعت نظر و ظرفیت لازم داشتن، از نمونه‌های دیگر «مردمداری» است. گاهی افراد، بی‌حوصله‌اند از جایی و چیزی ناراحتی دارند یا ضرر و آسیبی دیده‌اند یا تحت فشار حسی‌تومی‌گرندند. این خصلت، به‌ویژه برای مدیران و مدیران ارشد، توقع‌هایشان بالاست، عصبانی می‌شوند، حرف تند می‌زنند. فردی که صبور و بردبار باشد، می‌تواند با مردم کنار آید و به ارتباط با مردم و حضور کریمانه در کنارشان ادامه دهد. خود تحمل و مقاومت، برای انسان، هوادار درست می‌کند. از کوره در نرفتن، بردباری نشان دادن، خشمگین نشدن، از آثار این «ظرفیت» است. کسی که از این ویژگی اخلاقی برخوردار باشد، از یاری و حمایت دیگران هم برخوردار خواهد بود.
۱۶) آزادمردان بنده خوبی‌ها می‌شوند

آزادمردان بنده احسان است. به هر کس نیکی کنی، او را رام و مطیع خویش می‌سازی و به هر کس محبت و لطف کنی، قلعه دلش را فتح کرده‌ای. به قول سعدی:
«بنده حلقه به گوش، از نواز،ی، برود / لطف کن لطف، که بیگانه شود حلقه به گوش.»
این تعلیم حضرت رسول (ص) است که: «ای مردم! می‌دانم که نمی‌توانید با سوامولشان همه مردم را راضی کنید، ولی با چهره

۱۷) خود را لذت عفو و گذشت محروم نکنیم
کینه‌توزی و لجاجت از ویژگی‌های روح‌های حقیر و هم‌تای پایین است. برعکس افرادی که بلندنظر هستند و روح بزرگی دارند، از خطاهای دیگران چشم می‌پوشند و از حق نخسنی خودشان می‌گذرند. بلندنظری انسان، عامل جذب محبت دل‌های دیگران است. این خصوصیت اخلاقی برای خود انسان نیز نوعی لذت روحی دارد. همانطور که گفته شده است: «هر عفو، لذتی است که در انتقام نیست.» این ویژگی باعث می‌شود دیگران نسبت به ما خوشبین، وفادار و با محبت باشند.

۱۸) خود را لذت عفو و گذشت محروم نکنیم
کینه‌توزی و لجاجت از ویژگی‌های روح‌های حقیر و هم‌تای پایین است. برعکس افرادی که بلندنظر هستند و روح بزرگی دارند، از خطاهای دیگران چشم می‌پوشند و از حق نخسنی خودشان می‌گذرند. بلندنظری انسان، عامل جذب محبت دل‌های دیگران است. این خصوصیت اخلاقی برای خود انسان نیز نوعی لذت روحی دارد. همانطور که گفته شده است: «هر عفو، لذتی است که در انتقام نیست.» این ویژگی باعث می‌شود دیگران نسبت به ما خوشبین، وفادار و با محبت باشند.

۱۹) خود را لذت عفو و گذشت محروم نکنیم
کینه‌توزی و لجاجت از ویژگی‌های روح‌های حقیر و هم‌تای پایین است. برعکس افرادی که بلندنظر هستند و روح بزرگی دارند، از خطاهای دیگران چشم می‌پوشند و از حق نخسنی خودشان می‌گذرند. بلندنظری انسان، عامل جذب محبت دل‌های دیگران است. این خصوصیت اخلاقی برای خود انسان نیز نوعی لذت روحی دارد. همانطور که گفته شده است: «هر عفو، لذتی است که در انتقام نیست.» این ویژگی باعث می‌شود دیگران نسبت به ما خوشبین، وفادار و با محبت باشند.

۲۰) خود را لذت عفو و گذشت محروم نکنیم
کینه‌توزی و لجاجت از ویژگی‌های روح‌های حقیر و هم‌تای پایین است. برعکس افرادی که بلندنظر هستند و روح بزرگی دارند، از خطاهای دیگران چشم می‌پوشند و از حق نخسنی خودشان می‌گذرند. بلندنظری انسان، عامل جذب محبت دل‌های دیگران است. این خصوصیت اخلاقی برای خود انسان نیز نوعی لذت روحی دارد. همانطور که گفته شده است: «هر عفو، لذتی است که در انتقام نیست.» این ویژگی باعث می‌شود دیگران نسبت به ما خوشبین، وفادار و با محبت باشند.

۲۱) خود را لذت عفو و گذشت محروم نکنیم
کینه‌توزی و لجاجت از ویژگی‌های روح‌های حقیر و هم‌تای پایین است. برعکس افرادی که بلندنظر هستند و روح بزرگی دارند، از خطاهای دیگران چشم می‌پوشند و از حق نخسنی خودشان می‌گذرند. بلندنظری انسان، عامل جذب محبت دل‌های دیگران است. این خصوصیت اخلاقی برای خود انسان نیز نوعی لذت روحی دارد. همانطور که گفته شده است: «هر عفو، لذتی است که در انتقام نیست.» این ویژگی باعث می‌شود دیگران نسبت به ما خوشبین، وفادار و با محبت باشند.

۲۲) خود را لذت عفو و گذشت محروم نکنیم
کینه‌توزی و لجاجت از ویژگی‌های روح‌های حقیر و هم‌تای پایین است. برعکس افرادی که بلندنظر هستند و روح بزرگی دارند، از خطاهای دیگران چشم می‌پوشند و از حق نخسنی خودشان می‌گذرند. بلندنظری انسان، عامل جذب محبت دل‌های دیگران است. این خصوصیت اخلاقی برای خود انسان نیز نوعی لذت روحی دارد. همانطور که گفته شده است: «هر عفو، لذتی است که در انتقام نیست.» این ویژگی باعث می‌شود دیگران نسبت به ما خوشبین، وفادار و با محبت باشند.

۲۳) خود را لذت عفو و گذشت محروم نکنیم
کینه‌توزی و لجاجت از ویژگی‌های روح‌های حقیر و هم‌تای پایین است. برعکس افرادی که بلندنظر هستند و روح بزرگی دارند، از خطاهای دیگران چشم می‌پوشند و از حق نخسنی خودشان می‌گذرند. بلندنظری انسان، عامل جذب محبت دل‌های دیگران است. این خصوصیت اخلاقی برای خود انسان نیز نوعی لذت روحی دارد. همانطور که گفته شده است: «هر عفو، لذتی است که در انتقام نیست.» این ویژگی باعث می‌شود دیگران نسبت به ما خوشبین، وفادار و با محبت باشند.

۲۴) خود را لذت عفو و گذشت محروم نکنیم
کینه‌توزی و لجاجت از ویژگی‌های روح‌های حقیر و هم‌تای پایین است. برعکس افرادی که بلندنظر هستند و روح بزرگی دارند، از خطاهای دیگران چشم می‌پوشند و از حق نخسنی خودشان می‌گذرند. بلندنظری انسان، عامل جذب محبت دل‌های دیگران است. این خصوصیت اخلاقی برای خود انسان نیز نوعی لذت روحی دارد. همانطور که گفته شده است: «هر عفو، لذتی است که در انتقام نیست.» این ویژگی باعث می‌شود دیگران نسبت به ما خوشبین، وفادار و با محبت باشند.

۲۵) خود را لذت عفو و گذشت محروم نکنیم
کینه‌توزی و لجاجت از ویژگی‌های روح‌های حقیر و هم‌تای پایین است. برعکس افرادی که بلندنظر هستند و روح بزرگی دارند، از خطاهای دیگران چشم می‌پوشند و از حق نخسنی خودشان می‌گذرند. بلندنظری انسان، عامل جذب محبت دل‌های دیگران است. این خصوصیت اخلاقی برای خود انسان نیز نوعی لذت روحی دارد. همانطور که گفته شده است: «هر عفو، لذتی است که در انتقام نیست.» این ویژگی باعث می‌شود دیگران نسبت به ما خوشبین، وفادار و با محبت باشند.

۲۶) خود را لذت عفو و گذشت محروم نکنیم
کینه‌توزی و لجاجت از ویژگی‌های روح‌های حقیر و هم‌تای پایین است. برعکس افرادی که بلندنظر هستند و روح بزرگی دارند، از خطاهای دیگران چشم می‌پوشند و از حق نخسنی خودشان می‌گذرند. بلندنظری انسان، عامل جذب محبت دل‌های دیگران است. این خصوصیت اخلاقی برای خود انسان نیز نوعی لذت روحی دارد. همانطور که گفته شده است: «هر عفو، لذتی است که در انتقام نیست.» این ویژگی باعث می‌شود دیگران نسبت به ما خوشبین، وفادار و با محبت باشند.

۲۷) خود را لذت عفو و گذشت محروم نکنیم
کینه‌توزی و لجاجت از ویژگی‌های روح‌های حقیر و هم‌تای پایین است. برعکس افرادی که بلندنظر هستند و روح بزرگی دارند، از خطاهای دیگران چشم می‌پوشند و از حق نخسنی خودشان می‌گذرند. بلندنظری انسان، عامل جذب محبت دل‌های دیگران است. این خصوصیت اخلاقی برای خود انسان نیز نوعی لذت روحی دارد. همانطور که گفته شده است: «هر عفو، لذتی است که در انتقام نیست.» این ویژگی باعث می‌شود دیگران نسبت به ما خوشبین، وفادار و با محبت باشند.

۲۸) خود را لذت عفو و گذشت محروم نکنیم
کینه‌توزی و لجاجت از ویژگی‌های روح‌های حقیر و هم‌تای پایین است. برعکس افرادی که بلندنظر هستند و روح بزرگی دارند، از خطاهای دیگران چشم می‌پوشند و از حق نخسنی خودشان می‌گذرند. بلندنظری انسان، عامل جذب محبت دل‌های دیگران است. این خصوصیت اخلاقی برای خود انسان نیز نوعی لذت روحی دارد. همانطور که گفته شده است: «هر عفو، لذتی است که در انتقام نیست.» این ویژگی باعث می‌شود دیگران نسبت به ما خوشبین، وفادار و با محبت باشند.

۲۹) خود را لذت عفو و گذشت محروم نکنیم
کینه‌توزی و لجاجت از ویژگی‌های روح‌های حقیر و هم‌تای پایین است. برعکس افرادی که بلندنظر هستند و روح بزرگی دارند، از خطاهای دیگران چشم می‌پوشند و از حق نخسنی خودشان می‌گذرند. بلندنظری انسان، عامل جذب محبت دل‌های دیگران است. این خصوصیت اخلاقی برای خود انسان نیز نوعی لذت روحی دارد. همانطور که گفته شده است: «هر عفو، لذتی است که در انتقام نیست.» این ویژگی باعث می‌شود دیگران نسبت به ما خوشبین، وفادار و با محبت باشند.

۳۰) خود را لذت عفو و گذشت محروم نکنیم
کینه‌توزی و لجاجت از ویژگی‌های روح‌های حقیر و هم‌تای پایین است. برعکس افرادی که بلندنظر هستند و روح بزرگی دارند، از خطاهای دیگران چشم می‌پوشند و از حق نخسنی خودشان می‌گذرند. بلندنظری انسان، عامل جذب محبت دل‌های دیگران است. این خصوصیت اخلاقی برای خود انسان نیز نوعی لذت روحی دارد. همانطور که گفته شده است: «هر عفو، لذتی است که در انتقام نیست.» این ویژگی باعث می‌شود دیگران نسبت به ما خوشبین، وفادار و با محبت باشند.

۳۱) خود را لذت عفو و گذشت محروم نکنیم
کینه‌توزی و لجاجت از ویژگی‌های روح‌های حقیر و هم‌تای پایین است. برعکس افرادی که بلندنظر هستند و روح بزرگی دارند، از خطاهای دیگران چشم می‌پوشند و از حق نخسنی خودشان می‌گذرند. بلندنظری انسان، عامل جذب محبت دل‌های دیگران است. این خصوصیت اخلاقی برای خود انسان نیز نوعی لذت روحی دارد. همانطور که گفته شده است: «هر عفو، لذتی است که در انتقام نیست.» این ویژگی باعث می‌شود دیگران نسبت به ما خوشبین، وفادار و با محبت باشند.

۳۲) خود را لذت عفو و گذشت محروم نکنیم
کینه‌توزی و لجاجت از ویژگی‌های روح‌های حقیر و هم‌تای پایین است. برعکس افرادی که بلندنظر هستند و روح بزرگی دارند، از خطاهای دیگران چشم می‌پوشند و از حق نخسنی خودشان می‌گذرند. بلندنظری انسان، عامل جذب محبت دل‌های دیگران است. این خصوصیت اخلاقی برای خود انسان نیز نوعی لذت روحی دارد. همانطور که گفته شده است: «هر عفو، لذتی است که در انتقام نیست.» این ویژگی باعث می‌شود دیگران نسبت به ما خوشبین، وفادار و با محبت باشند.

۳۳) خود را لذت عفو و گذشت محروم نکنیم
کینه‌توزی و لجاجت از ویژگی‌های روح‌های حقیر و هم‌تای پایین است. برعکس افرادی که بلندنظر هستند و روح بزرگی دارند، از خطاهای دیگران چشم می‌پوشند و از حق نخسنی خودشان می‌گذرند. بلندنظری انسان، عامل جذب محبت دل‌های دیگران است. این خصوصیت اخلاقی برای خود انسان نیز نوعی لذت روحی دارد. همانطور که گفته شده است: «هر عفو، لذتی است که در انتقام نیست.» این ویژگی باعث می‌شود دیگران نسبت به ما خوشبین، وفادار و با محبت باشند.

۳۴) خود را لذت عفو و گذشت محروم نکنیم
کینه‌توزی و لجاجت از ویژگی‌های روح‌های حقیر و هم‌تای پایین است. برعکس افرادی که بلندنظر هستند و روح بزرگی دارند، از خطاهای دیگران چشم می‌پوشند و از حق نخسنی خودشان می‌گذرند. بلندنظری انسان، عامل جذب محبت دل‌های دیگران است. این خصوصیت اخلاقی برای خود انسان نیز نوعی لذت روحی دارد. همانطور که گفته شده است: «هر عفو، لذتی است که در انتقام نیست.» این ویژگی باعث می‌شود دیگران نسبت به ما خوشبین، وف