

تأثیر مهارت‌های غیر کلامی بر رضایتمندی از زندگی در آموزه‌های اسلامی

حسن کرمی^۱ و تمنا براتی^۲

چکیده

رضایتمندی از زندگی از مهم‌ترین شاخص‌های بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روان است که عوامل متعددی در شکل‌گیری آن نقش دارند. در این میان، مهارت‌های غیرکلامی به‌عنوان بخشی اساسی از تعاملات انسانی، می‌توانند نقش مؤثری در بهبود روابط بین‌فردی و ارتقای کیفیت زندگی ایفا کنند. پژوهش حاضر با هدف تبیین مهارت‌های غیرکلامی اثرگذار بر میزان رضایتمندی از زندگی در آموزه‌های اسلامی انجام شده است. داده‌های پژوهش با بهره‌گیری از منابع کتابخانه‌ای و تحلیل آیات قرآن کریم، روایات و منابع معتبر روان‌شناسی و علوم تربیتی گردآوری و بررسی شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که مهارت‌هایی مانند تبسم، خوش‌رویی، ارتباط چشمی مناسب، کنترل هیجان، آراستگی، زبان بدن،... و رفتارهای غیرکلامی مبتنی بر احترام، از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر تقویت روابط اجتماعی، کاهش تعارضات، افزایش احساس امنیت روانی و ارتقای رضایتمندی از زندگی به شمار می‌آیند. همچنین بررسی آموزه‌های اسلامی نشان می‌دهد که این آموزه‌ها با تأکید بر کرامت انسانی، احترام متقابل، همدلی و تعامل، ظرفیت مناسبی برای آموزش و نهادینه‌سازی مهارت‌های غیرکلامی فراهم می‌آورند. بر این اساس، بهره‌گیری هم‌زمان از یافته‌های روان‌شناسی و آموزه‌های اسلامی می‌تواند زمینه ارتقای سلامت روان، بهبود روابط اجتماعی و افزایش رضایتمندی از زندگی را در سطوح فردی و اجتماعی فراهم سازد.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های غیرکلامی، رضایتمندی از زندگی، آموزه‌های اسلامی، ارتباط غیر کلامی.

۱. عضو گروه علوم تربیتی و روانشناسی جامعه المصطفی العالمیه، نمایندگی خراسان،

Hasan_Karami@miu.ac.ir

۲. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، جامعه المصطفی العالمیه، (نویسنده مسئول)،

tamanabarati@gmail.com



مقدمه

رضایتمندی از زندگی یکی از مهم‌ترین شاخص‌های بهزیستی روان‌شناختی، سلامت روان و کیفیت زندگی انسان محسوب می‌شود و در دهه‌های اخیر به یکی از موضوعات محوری در مطالعات روان‌شناسی، علوم تربیتی و علوم رفتاری تبدیل شده است. این سازه بیانگر ارزیابی شناختی فرد از کیفیت زندگی خویش بر اساس معیارها، ارزش‌ها و انتظارات شخصی است و نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روان، سازگاری اجتماعی، انگیزش، امید به آینده و احساس خوشبختی ایفا می‌کند. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که رضایتمندی از زندگی تنها تحت تأثیر عوامل مادی و اقتصادی قرار ندارد، بلکه کیفیت روابط بین‌فردی، شیوه تعاملات اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی، باورهای دینی و ویژگی‌های شخصیتی نیز از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر آن به شمار می‌روند. (دینر، ۱۹۸۴؛ پسندیده، ۱۴۰۰، ص. ۲۱).

در میان عوامل مؤثر بر کیفیت روابط انسانی، مهارت‌های ارتباطی جایگاه ویژه‌ای دارند. اگرچه ارتباط کلامی نقش مهمی در انتقال مفاهیم ایفا می‌کند، اما بخش قابل توجهی از پیام‌های انسانی از طریق رفتارهای غیرکلامی همچون حالات چهره، تماس چشمی، لبخند، وضعیت بدن، لحن صدا، نحوه حضور در تعاملات اجتماعی و سایر نشانه‌های رفتاری منتقل می‌شود. این رفتارها علاوه بر انتقال پیام، در شکل‌گیری اعتماد، همدلی، احساس امنیت، کاهش تعارض و تقویت روابط اجتماعی نقش اساسی دارند و می‌توانند به طور مستقیم یا غیرمستقیم بر میزان رضایتمندی افراد از زندگی اثرگذار باشند (فرهنگی، ۱۳۹۸، ص. ۲۷۲؛ آذری، ۱۳۸۴، ص. ۶۹). در آموزه‌های اسلامی نیز ارتباطات انسانی تنها به گفتار محدود نشده، بلکه رفتارهای غیرکلامی به عنوان بخشی از اخلاق اجتماعی و تربیت اسلامی مورد توجه قرار گرفته‌اند. قرآن کریم و روایات ائمه معصومین علیهم‌السلام بر رفتارهایی همچون خوش‌رویی، تبسم، احترام به دیگران، حسن معاشرت، رعایت کرامت انسانی، کنترل هیجانات، مدارا، آراستگی، نگاه محترمانه و ابراز محبت تأکید کرده‌اند و این رفتارها را زمینه‌ساز انسجام اجتماعی، آرامش روانی و رضایتمندی از زندگی دانسته‌اند. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، ج ۲۶، ص. ۴۷۷؛ پسندیده، ۱۴۰۰، ص ۶۴).

با وجود گسترش مطالعات مربوط به رضایتمندی از زندگی و مهارت‌های ارتباطی، بررسی‌ها نشان می‌دهد که بیشتر پژوهش‌های انجام‌شده، این دو حوزه را به صورت مستقل مطالعه کرده‌اند و کمتر تحقیقی به تبیین نقش مهارت‌های غیرکلامی در ارتقای رضایتمندی از زندگی

با رویکرد آموزه‌های اسلامی پرداخته است. این خلأ پژوهشی، ضرورت انجام پژوهشی جامع را آشکار می‌سازد که بتواند یافته‌های روان‌شناسی تربیتی را با مبانی اسلامی تلفیق کرده و الگویی برای ارتقای کیفیت زندگی ارائه دهد.

بر همین اساس، پژوهش حاضر با بهره‌گیری از روش توصیفی - تحلیلی و مطالعه منابع کتابخانه‌ای، درصدد شناسایی و تحلیل مهارت‌های غیرکلامی مؤثر بر رضایتمندی از زندگی در آموزه‌های اسلامی و تبیین سازوکار تأثیر این مهارت‌ها بر ابعاد شناختی، روان‌شناختی، رفتاری و اجتماعی رضایتمندی از زندگی است. امید است یافته‌های این پژوهش بتواند علاوه بر توسعه ادبیات نظری در حوزه روان‌شناسی تربیتی، در طراحی برنامه‌های آموزشی، مشاوره‌ای و تربیتی مبتنی بر ارزش‌های اسلامی نیز مورد استفاده قرار گیرد.

پیشینه تحقیق

پژوهش‌های انجام‌شده در حوزه رضایتمندی از زندگی نشان می‌دهد که این سازه متأثر از عوامل متعددی از جمله ویژگی‌های فردی، کیفیت روابط اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی، باورهای دینی و سلامت روان است. در سال‌های اخیر، پژوهشگران حوزه روان‌شناسی و علوم تربیتی توجه ویژه‌ای به نقش ارتباطات انسانی در ارتقای کیفیت زندگی داشته‌اند و نتایج مطالعات آنان بیانگر آن است که کیفیت تعاملات بین‌فردی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های رضایتمندی از زندگی به شمار می‌رود (دینر، ۱۹۸۴؛ فرهنگ، ۱۳۹۸، ص. ۲۷۲).

الف. مقاله «بررسی رابطه مهارت‌های غیرکلامی با رضایت زناشویی در پرتو آموزه‌های اسلامی» (محمدی و همکاران، ۱۴۰۰): این مقاله به بررسی رابطه مهارت‌های غیرکلامی با رضایت زناشویی پرداخته است و جامعه آماری آن محدود به زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره بوده است.

اما پژوهش حاضر به رضایتمندی از زندگی به‌صورت کلی پرداخته و جامعه گسترده‌تر و متنوع‌تری (شامل افراد مجرد، متأهل، خانواده‌ها و گروه‌های اجتماعی مختلف) را مورد بررسی قرار می‌دهد.



ب. مقاله «زبان بدن و رفتارهای غیرکلامی در قرآن» (حیدرنژاد، ۱۴۰۱): این مقاله رفتارهای غیرکلامی مرتبط با احساسات انسانی مانند ترس، اضطراب، خشم و حسرت را تحلیل کرده است.

اما پژوهش حاضر علاوه بر تحلیل رفتارهای غیرکلامی در قرآن، تأثیر این مهارت‌ها بر رضایتمندی از زندگی را بررسی می‌کند که جنبه‌ای کاربردی‌تر دارد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت و روش اجرا، توصیفی - تحلیلی است. جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از روش کتابخانه‌ای و از طریق مطالعه، استخراج و تحلیل منابع معتبر انجام شده است. در این راستا، آیات قرآن کریم، روایات ائمه معصومین علیهم‌السلام، منابع تفسیری، کتب معتبر روان‌شناسی، ارتباطات و مقالات علمی مرتبط به‌عنوان منابع اصلی پژوهش مورد استفاده قرار گرفتند. بدین صورت که ابتدا مفاهیم مرتبط با رضایتمندی از زندگی و مهارت‌های ارتباطی غیرکلامی از منابع اسلامی و روان‌شناختی استخراج و طبقه‌بندی گردید، سپس با رویکردی تطبیقی، نقش هر یک از مهارت‌های غیرکلامی در ارتقای رضایتمندی از زندگی تبیین و تحلیل شده است.

مفهوم‌شناسی

۱- رضایتمندی از زندگی

مفهوم رضایتمندی از زندگی از مهم‌ترین شاخص‌های اصلی بهزیستی ذهنی است. مفهوم رضایتمندی از زندگی بیانگر میزان احساس خشنودی فرد از وضعیت کلی زندگی خویش است و صرفاً به برخورداری از امکانات مادی محدود نمی‌شود، بلکه ابعاد روان‌شناختی، اجتماعی، اخلاقی و معنوی را نیز در بر می‌گیرد. در آموزه‌های اسلامی، رضایتمندی مفهومی فراتر از خشنودی دنیوی دارد و در پرتو ایمان، توکل، آرامش قلبی، حسن معاشرت و ارتباط صحیح با خداوند و دیگران معنا می‌یابد. از این منظر، رضایت حقیقی زمانی حاصل می‌شود که انسان میان نیازهای مادی و معنوی خود تعادل برقرار کند و زندگی خویش را بر پایه ارزش‌های الهی سامان دهد (دهخدا، ۱۳۸۵؛ مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، ج ۲۶، ص. ۴۷۷).

۲- مهارت‌های ارتباطی

در کنار رضایتمندی از زندگی، مهارت‌های ارتباطی نیز از مفاهیم بنیادی این پژوهش محسوب می‌شوند. مهارت‌های ارتباطی به مجموعه‌ای از توانایی‌های آموختنی گفته می‌شود که فرد را در برقراری تعامل مؤثر، انتقال پیام، درک متقابل، حل تعارض و ایجاد روابط سالم با دیگران توانمند می‌سازد. این مهارت‌ها علاوه بر انتقال اطلاعات، زمینه‌ساز شکل‌گیری اعتماد، همدلی، انسجام اجتماعی و سلامت روان هستند و نقش مهمی در سازگاری فرد با محیط اجتماعی ایفا می‌کنند. (فرهنگی، ۱۳۹۸، ص. ۱۷؛ هارجی، ۱۳۹۳، ص. ۲۰)

۳- مهارت‌های غیرکلامی

مهارت‌های ارتباطی غیرکلامی، به عنوان یکی از ابعاد اساسی ارتباطات انسانی، شامل مجموعه‌ای از رفتارها و نشانه‌های غیرزبانی مانند حالات چهره، تماس چشمی، لبخند، ژست‌ها، وضعیت بدن، لحن و آهنگ صدا، فاصله فیزیکی و سایر رفتارهایی است که بدون استفاده از واژه‌ها، پیام‌های شناختی و عاطفی را منتقل می‌کنند. پژوهش‌های ارتباطی نشان داده‌اند که بخش قابل توجهی از پیام‌های میان‌فردی از طریق این رفتارها انتقال می‌یابد و کیفیت روابط اجتماعی بیش از آنکه متأثر از گفتار باشد، به هماهنگی میان رفتارهای کلامی و غیرکلامی وابسته است (آذری، ۱۳۸۴، ص ۶۹؛ فرهنگی، ۱۳۹۸، ص ۲۷۲). در آموزه‌های اسلامی نیز رفتارهایی مانند تبسم، خوش‌رویی، نگاه محترمانه، رعایت کرامت انسان، مدارا، آراستگی و ابراز محبت، از مصادیق مهم مهارت‌های غیرکلامی به شمار می‌روند که افزون بر تقویت روابط انسانی، زمینه آرامش روانی، اعتماد متقابل و افزایش رضایتمندی از زندگی را فراهم می‌سازند. از این‌رو، در پژوهش حاضر، مهارت‌های غیرکلامی به منزله مجموعه‌ای از رفتارهای ارتباطی آموختنی تلقی می‌شوند که در پرتو آموزه‌های اسلامی می‌توانند نقش مؤثری در ارتقای کیفیت زندگی ایفا کنند.

یافته‌های تحقیق

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که مهارت‌های ارتباطی غیرکلامی در آموزه‌های اسلامی صرفاً مجموعه‌ای از رفتارهای اجتماعی یا ابزارهایی برای تسهیل ارتباط میان افراد نیستند، بلکه بخشی از نظام تربیتی اسلام را تشکیل می‌دهند که هدف آن ارتقای کیفیت روابط



انسانی، ایجاد آرامش روانی و دستیابی به رضایتمندی پایدار از زندگی است. این یافته با دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز همسو است؛ زیرا در این رویکرد، کیفیت روابط اجتماعی، احساس تعلق، همدلی و حمایت اجتماعی از مهم‌ترین عوامل شکل‌دهنده بهزیستی ذهنی و رضایت از زندگی محسوب می‌شوند. (دینر، ۱۹۸۴؛ فرهنگی، ۱۳۹۸، ص ۲۷۲).

بررسی آیات قرآن کریم و روایات معصومین علیهم‌السلام نشان می‌دهد که اسلام، ارتباط مؤثر را تنها در گفتار نیکو خلاصه نمی‌کند، بلکه رفتارهای غیر کلامی را نیز دارای ارزش تربیتی و اخلاقی می‌داند. توصیه به تبسم، خوش‌رویی، مدارا، رعایت کرامت انسان، احترام در نگاه، آراستگی ظاهری، کنترل خشم و رعایت آداب معاشرت، همگی بیانگر آن است که رفتارهای غیر کلامی می‌توانند زمینه‌ساز شکل‌گیری روابط سالم، کاهش تعارضات و افزایش احساس امنیت روانی باشند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، ج ۲۶، ص ۴۷۷). از منظر روان‌شناسی تربیتی، این رفتارها موجب تقویت احساس ارزشمندی، افزایش اعتماد متقابل و ارتقای کیفیت تعاملات اجتماعی می‌شوند و در نتیجه، رضایتمندی از زندگی را افزایش می‌دهند.

۱- مؤلفه‌های شناختی

یکی از مهم‌ترین یافته‌های پژوهش حاضر، نقش مؤلفه‌های شناختی در اثربخشی مهارت‌های غیر کلامی است. بررسی منابع اسلامی نشان می‌دهد که رفتارهای غیر کلامی زمانی بیشترین تأثیر را بر رضایتمندی از زندگی دارند که بر پایه شناخت، ایمان و نگرش صحیح نسبت به انسان و کرامت ذاتی او شکل گرفته باشند. در واقع، اسلام منشأ رفتارهای ارتباطی را در باورهای درونی انسان جست‌وجو می‌کند؛ در همین راستا، آموزه‌های دینی به‌طور مکرر بر ذکر الهی تأکید کرده‌اند. برای نمونه، در قرآن کریم آمده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا»؛ «ای اهل ایمان! خدا را بسیار یاد کنید.» (سوره احزاب، آیه ۴۱). همچنین توصیه شده است که یاد خدا محدود به عبادات رسمی نباشد، بلکه در همه حالات زندگی استمرار یابد؛ چنانکه می‌فرماید: «فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ»؛ «آن گاه که از نماز فراغت یافتید ایستاده و نشسته و بر پهلو و در هر حال که بتوانید خدا را یاد کنید.» (سوره نساء، آیه ۱۰۳). به همین دلیل، اصلاح نگرش و تقویت ایمان، مقدمه اصلاح رفتارهای ارتباطی معرفی شده است. این نتیجه با دیدگاه‌های روان‌شناسی شناختی نیز همخوانی دارد؛ زیرا بر اساس این دیدگاه، ادراک‌ها، باورها و ارزیابی‌های ذهنی، رفتارهای بیرونی انسان را هدایت می‌کنند و کیفیت تعاملات اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. (هارجی، ۱۳۹۳، ص ۲۰).

از سوی دیگر، تبسم و خوش‌رویی از مهم‌ترین مهارت‌های غیرکلامی مورد تأکید در آموزه‌های اسلامی هستند. تبسم و خندیدن از ملایم‌ترین و کارآمدترین علایم و روش‌های ارتباط غیر کلامی با دیگران است که در پی سرور و بهجت در انسان حاصل می‌شود. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: مردی از اصحاب حضرت علی علیه السلام که به وی همام گفته می‌شد، در حالی که حضرت در حال سخنرانی بودند برخاست و عرض کرد: «یا امیر المؤمنین، صف لنا صفة المؤمن کانا ننظر الیه؟» حضرت پاسخ دادند: «یا همام، المؤمن هو الکیس الفطن، بشرة فی وجهه و حزنه فی قلبه»؛ مؤمن زیرک و هوشیار است و شادی‌اش بر چهره و اندوهش در درون قلبش است. آنگاه حضرت در ادامه به صفات برجسته دیگری اشاره نموده و فرمودند: اگر بخندد، دهان را چاک ندهد، خنده‌اش تبسم است و بسیار تبسم بر لب دارد. او بسیار شادمان باشد و هرگز اخمو و ترش روی نیست. (کلینی، ۱۴۰۲، ج ۲، ۲۲۶-۲۲۹). این رفتارها صرفاً جلوه‌ای از ادب اجتماعی نیستند، بلکه کارکردهای روان‌شناختی گسترده‌ای دارند. لبخند، احساس امنیت، پذیرش و صمیمیت را در مخاطب تقویت می‌کند و احتمال شکل‌گیری ارتباط مؤثر را افزایش می‌دهد. در روابط خانوادگی، آموزشی و اجتماعی نیز خوش‌رویی موجب کاهش تنش، افزایش همدلی و تقویت اعتماد متقابل می‌شود. یافته‌های این پژوهش در این زمینه با نتایج مطالعات روان‌شناختی که لبخند را یکی از مهم‌ترین نشانه‌های هیجان مثبت و عامل تقویت تعاملات اجتماعی می‌دانند، همسو است. (فرهنگی، ۱۳۹۸، ص ۲۷۲).

یافته مهم دیگر، نقش تماس چشمی و حالات چهره در شکل‌گیری رضایتمندی از زندگی است. حالت چهره به شیوه استفاده از چهره برای بیان عواطف، خواه به هنگام استراحت و خواه هنگام حرکت، اشاره دارد و چهره به‌عنوان معنادارترین قسمت بدن، نقش محوری در ارتباطات انسانی ایفا می‌کند. (دیوید، ۱۳۸۴، ۱۰۶). در متون اسلامی، نگاه محترمانه، پرهیز از نگاه تحقیرآمیز و توجه به احساسات دیگران، از جلوه‌های مهم اخلاق اجتماعی به شمار آمده است. از دیدگاه روان‌شناسی ارتباطات نیز تماس چشمی مناسب، پیام‌هایی همچون اعتماد، احترام، علاقه و توجه را منتقل می‌کند و در افزایش کیفیت روابط بین‌فردی نقش اساسی دارد. هنگامی که افراد در محیط خانواده، مدرسه یا جامعه از این مهارت به شکل صحیح استفاده می‌کنند، احساس تعلق اجتماعی و امنیت روانی در آنان افزایش یافته و این امر به طور مستقیم بر رضایتمندی از زندگی اثر می‌گذارد (آذری، ۸۴، ص. ۶۹).

همچنین هماهنگی میان رفتارهای کلامی و غیرکلامی، یکی از مهم‌ترین عوامل اثربخشی ارتباطات انسانی است. اگر پیام کلامی با رفتارهای غیرکلامی



سازگار نباشد، اعتماد مخاطب کاهش می‌یابد و ارتباط کارآمد شکل نمی‌گیرد. دین مبین اسلام به شدت بر هماهنگی ظاهر و باطن و صداقت در رفتار تأکید دارد. همان‌گونه که یک رنگی باعث ثبات و گسترش روابط اجتماعی می‌شود، نفاق و دورویی به ارتباطات اجتماعی آسیب وارد نموده و موجب از هم پاشیدن در آن می‌گردد. نفاق در واقع یک نوع بیماری است، انسان سالم یک چهره بیشتر ندارد، هماهنگی کامل در میان روح و جسم او حکم‌فرما است، چرا که ظاهر و باطن و روح و جسم همه مکمل یکدیگرند. (مکارم شیرازی، ۱۳۵۳، ج ۱، ۹۴) منافق مبتلا به یک بیماری روانی و روحی است که می‌خواهد عقده‌های درونی خود را شفا بدهد و حال آنکه بر عکس بر عقده‌های دلشان و بیماری روحشان دائماً افزوده می‌شود. (مطهری، ۱۳۸۴، ج ۲۶، ص ۱۴۳)

از منظر تربیتی، چنین هماهنگی‌ای موجب شکل‌گیری روابط مبتنی بر اعتماد و احترام متقابل می‌شود و زمینه رشد شخصیت، سلامت روان و رضایتمندی از زندگی را فراهم می‌آورد.

در مجموع، یافته‌های این بخش نشان می‌دهد که مهارت‌های غیرکلامی در اندیشه اسلامی صرفاً رفتارهایی ظاهری نیستند، بلکه بازتاب نظام ارزشی و اخلاقی انسان محسوب می‌شوند. هر اندازه این رفتارها بر پایه ایمان، احترام، همدلی و کرامت انسانی شکل گیرند، احتمال ایجاد روابط پایدار، کاهش تعارضات، افزایش سرمایه اجتماعی و ارتقای رضایتمندی از زندگی بیشتر خواهد بود.

۲- ابعاد روان‌شناختی، رفتاری و اجتماعی مهارت‌های غیرکلامی در رضایتمندی از زندگی

از مهم‌ترین یافته‌های این پژوهش آن است که مهارت‌های غیرکلامی در آموزه‌های اسلامی، افزون بر کارکرد ارتباطی، از کارکردهای روان‌شناختی عمیقی برخوردارند و می‌توانند بر بسیاری از مؤلفه‌های سلامت روان اثرگذار باشند. در روان‌شناسی، سلامت روان تنها به نبود اختلالات روانی محدود نمی‌شود، بلکه احساس آرامش، امید، امنیت، رضایت، خودکارآمدی و کیفیت روابط اجتماعی را نیز دربرمی‌گیرد. بررسی آموزه‌های اسلامی نشان می‌دهد که بسیاری از رفتارهای غیرکلامی توصیه‌شده در قرآن کریم و روایات، دقیقاً در جهت تقویت همین مؤلفه‌ها طراحی شده‌اند و از این جهت، میان دیدگاه اسلام و یافته‌های روان‌شناسی نوین

همگرایی قابل توجهی مشاهده می‌شود. (پسندیده، ۱۴۰۰، ص ۴۵؛ آذربایجانی و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۳۹).

یکی از این مؤلفه‌ها، احساس امنیت روانی است. انسان زمانی از زندگی خود احساس رضایت می‌کند که در محیط خانواده، مدرسه یا جامعه، مورد احترام و پذیرش دیگران قرار گیرد. بخش قابل توجهی از این احساس، نه از طریق گفتار، بلکه از طریق رفتارهای غیرکلامی منتقل می‌شود. نگاه همراه با احترام، لبخند، حالت چهره آرام، رعایت فاصله مناسب، توجه به مخاطب و پرهیز از رفتارهای تحقیرآمیز، پیام امنیت، اعتماد و پذیرش را به طرف مقابل منتقل می‌کنند. (محسنیان راد، ۱۳۸۰ش، ۱۴۳). در مقابل، رفتارهایی مانند اخم، نگاه تحقیرآمیز، بی‌توجهی، حرکات تند بدن یا بی‌نظمی در رفتار، احساس تهدید و ناامنی روانی ایجاد کرده و زمینه کاهش رضایتمندی از زندگی را فراهم می‌آورند. این یافته با دیدگاه روان‌شناسان ارتباطات نیز همخوانی دارد که کیفیت ارتباطات غیرکلامی را یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد اعتماد میان افراد می‌دانند. (فرهنگی، ۱۳۹۸، ص ۲۷۲).

یافته دیگر پژوهش، نقش همدلی غیرکلامی در افزایش رضایتمندی از زندگی است. همدلی در آموزه‌های اسلامی صرفاً یک احساس درونی نیست، بلکه باید در رفتار انسان نیز آشکار شود. بسیاری از جلوه‌های همدلی، از طریق رفتارهای غیرکلامی مانند توجه کامل به مخاطب، حالت چهره متناسب با وضعیت او، سکوت همدلانه، تماس چشمی مناسب و ابراز محبت منتقل می‌شود. این رفتارها موجب می‌شوند فرد احساس کند که از سوی دیگران درک شده و مورد حمایت قرار گرفته است. مطالعات روان‌شناختی نیز نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی ادراک‌شده، یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های رضایتمندی از زندگی و سلامت روان است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که توصیه‌های اسلامی درباره خوش‌رفتاری، حسن معاشرت و احترام به دیگران، افزون بر جنبه اخلاقی، دارای آثار روان‌شناختی قابل توجهی نیز هستند.

از دیگر یافته‌های مهم این پژوهش، نقش کنترل هیجان در رفتارهای غیرکلامی است. در منابع اسلامی، کنترل خشم، حلم، صبر و مدارا از فضایل اخلاقی به شمار می‌روند. بررسی حاضر نشان داد که این فضایل بیش از آنکه در گفتار نمود یابند، در رفتارهای غیرکلامی انسان آشکار می‌شوند. فردی که توانایی مدیریت هیجان‌های خود را دارد، در شرایط تنش نیز از بروز رفتارهای تهاجمی، حرکات عصبی، تغییرات شدید در لحن صدا یا حالات چهره منفی پرهیز



می‌کند. این موضوع موجب کاهش تعارضات بین فردی و افزایش کیفیت روابط اجتماعی می‌شود. در مقابل، ضعف در کنترل هیجان، معمولاً نخست در رفتارهای غیرکلامی ظاهر می‌شود و می‌تواند روابط انسانی را با آسیب مواجه سازد. از این منظر، یافته‌های پژوهش حاضر با نظریه‌های تنظیم هیجان در روان‌شناسی همسو است که کنترل هیجان را یکی از مؤلفه‌های اصلی سلامت روان و رضایت از زندگی می‌دانند.

همچنین آراستگی ظاهری در آموزه‌های اسلامی، صرفاً یک توصیه فردی نیست، بلکه نوعی رفتار ارتباطی غیرکلامی محسوب می‌شود. ظاهر آراسته، پاکیزگی، نظم در پوشش و رعایت بهداشت، پیش از هر سخنی، تصویری مثبت از شخصیت فرد در ذهن دیگران ایجاد می‌کند و زمینه تعامل سازنده را فراهم می‌آورد. این مسئله در روان‌شناسی اجتماعی نیز مورد تأکید قرار گرفته است؛ زیرا برداشت اولیه افراد از یکدیگر، تا حد زیادی بر اساس نشانه‌های غیرکلامی شکل می‌گیرد. هنگامی که فرد با ظاهری آراسته و رفتاری محترمانه در جامعه حضور می‌یابد، احتمال پذیرش اجتماعی، افزایش اعتماد متقابل و شکل‌گیری روابط مثبت بیشتر می‌شود و این عوامل به صورت غیرمستقیم رضایتمندی از زندگی را افزایش می‌دهند.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تبیین مهارت‌های غیرکلامی مؤثر بر رضایتمندی از زندگی در آموزه‌های اسلامی و با رویکردی توصیفی - تحلیلی انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که ارتباطات غیرکلامی، برخلاف تصور رایج که آن‌ها را صرفاً ابزار انتقال پیام می‌داند، در اندیشه اسلامی جایگاهی بنیادین در شکل‌دهی روابط انسانی، تربیت اخلاقی و ارتقای سلامت روان دارند. رفتارهایی همچون تبسم، خوش‌رویی، نگاه احترام‌آمیز، آراستگی، کنترل هیجان، همدلی، مدارا و رعایت کرامت انسانی، نه تنها موجب بهبود کیفیت تعاملات اجتماعی می‌شوند، بلکه زمینه‌ساز افزایش احساس امنیت روانی، اعتماد متقابل و رضایتمندی از زندگی نیز هستند.

نتیجه‌گیری نشان داد که میان دیدگاه روان‌شناسی تربیتی و آموزه‌های دین مبین اسلام درباره اهمیت روابط انسانی، اشتراکات قابل توجهی وجود دارد. هر دو رویکرد بر نقش تعاملات سالم، حمایت اجتماعی، همدلی و احترام متقابل در ارتقای کیفیت زندگی تأکید دارند؛ با این تفاوت که آموزه‌های اسلامی، افزون بر کارکردهای روان‌شناختی و اجتماعی، برای رفتارهای غیرکلامی بُعد اخلاقی و معنوی نیز قائل هستند. از این منظر، مهارت‌های غیرکلامی تنها

ابزارهایی برای افزایش اثربخشی ارتباطات نیستند، بلکه جلوه‌ای از ارزش‌های دینی و انسانی محسوب می‌شوند که در رشد شخصیت و تعالی فرد نقش اساسی ایفا می‌کنند.

از منظر کاربردی، نتایج این پژوهش می‌تواند در طراحی برنامه‌های آموزشی، مشاوره‌ای، خانواده‌محور و تربیتی مورد استفاده قرار گیرد. آموزش هدفمند مهارت‌های غیرکلامی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، ظرفیت آن را دارد که ضمن بهبود روابط انسانی، به ارتقای سلامت روان، کاهش آسیب‌های اجتماعی و افزایش رضایتمندی از زندگی در سطوح فردی و اجتماعی کمک کند. همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده، این الگو را در گروه‌های مختلف سنی و فرهنگی و با استفاده از روش‌های تجربی و پیمایشی مورد آزمون قرار دهند تا امکان تعمیم و توسعه یافته‌های حاضر فراهم شود.



منابع

- قرآن کریم
- کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، محقق: علی اکبر الغفاری، بیروت: دار صعب و دارالتعارف، چهارم، ۱۴۰۲ ق.
- دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، چاپ دوم، تهران، انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، ۱۳۸۵ ش.
- آذربایجانی، مسعود و همکاران، روان‌شناسی از دیدگاه دانشمندان مسلمان، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره)، ۱۳۹۲.
- محسنیان راد، مهدی، ارتباط شناسی ارتباطات انسانی میان فردی گروهی جمعی، تهران: انتشارات سروش ۱۳۸۰ ش.
- پسندیده، محمد، رضایت از زندگی در آموزه‌های اسلامی، قم، دارالحديث، ۱۴۰۰.
- پسندیده، عباس، الگوی اسلامی شادکامی، قم: موسسه دارالحديث، اول ۱۳۹۲ ش.
- رحیمی، محمد، اختلالات ویژه یادگیری در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان، قم، سپهر اندیشه، ۱۳۹۲.
- فرهنگی، علی اکبر، ارتباطات انسانی ج ۱، چاپ بیست و پنجم، تهران، خدمات فرهنگی رسا ۱۳۹۴ ش.
- هاون هارچی ساندلز کریستین دیکسون، دیوید، مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان فردی، مترجمان: مهرداد فیروز بخت خشیار بیگی، چاپ هفتم، تهران، انتشارات رشد ۱۳۹۳ ش.
- مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، تفسیر نمونه، دار الکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۵۳ ش.
- حیدرنژاد، فرومن، زبان بدن و رفتارهای غیرکلامی در قرآن، پژوهشنامه تفسیر و زبان قرآن، ۱۱(۱)، ۱۴۰۱ ش.
- آذری، غلام رضا، مقدمه ای بر اصول و مبانی ارتباطات انسانی جمعی، تهران، انتشارات افرونگ ۱۳۸۴ ش.
- گیل، دیوید، ادمز، بریجت، الفبای ارتباطات، ترجمه: رامین کریمیان، مهران مهاجر و محمد نبوی، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی مرکز مطالعات و تحقیقات رسانه ها، چاپ اول، ۱۳۸۴ ش.
- مطهری، مرتضی، مجموعه آثار تهران: انتشارات صدرا، ۱۳۸۴ ش.

منابع انگلیسی

۱. Diener, E. (۱۹۸۴), Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, ۹۵(۳), ۵۴۲-۵۷۵.