



مرکز آموزش علمی کاربردی فرهنگ و هنر واحد ۱۴ تهران

مدیر مسئول: زهره سلطان محمدی



سر دبیر: مونس کشاورز



مدیر اجرایی: احمدرضا رنجبر



کمک ویراستار: ماه گل همتی

هیئت تحریریه: بابک آهنگری، ماه گل همتی،
معصومه جهانگیری، احمدرضا رنجبر، خانم
اسلامی

مدیر هیئت تحریریه: مونس کشاورز

هیئت داوری: بابک آهنگری و احمدرضا رنجبر

صفحه آرا: خانم امیری

ویراستار نگارشی: مروارید زواریان، معصومه
جهانگیری

ویراستار علمی: بابک آهنگری

مجله فرهنگی

فهرست مطالب

سیاستگذاری فرهنگی از منظر اصول حقوق

عمومی در ایران صفحه ۱ الی ۵

آنیما و آنیموس صفحه ۵ الی ۹

ماهیت ارتباطات و تعاریف و مفاهیم آن صفحه ۹

الی ۱۲

تاثیر عزت نفس و اعتماد به نفس در روابط

اجتماعی صفحه ۱۲ الی ۱۶

نویسنده: مونس کشاورز، دانشجوی رشته امور

فرهنگی



بسمه تعالی

نشریه ارتباطی، فرهنگی

سیاستگذاری فرهنگی از منظر اصول حقوق عمومی در ایران

عالی انقلاب فرهنگی، وزارتخانه های آموزش و پرورش، فرهنگ و ارشاد اسلامی و علوم، تحقیقات و فناوری، سازمان تبلیغات اسلامی و حوزه های علمیه) و اسناد بالادستی و اصلی سیاستگذاری فرهنگ (مصوبه اصول سیاست های فرهنگی کشور، مصوبه نقشه مهندسی فرهنگی کشور و مصوبه پیوست فرهنگی) با اصول حقوق عمومی (دموکراسی، حقوق بشر، برابری و حاکمیت قانون) مورد نقد و تحلیل واقع شد و بر این اساس، یافته های زیر حاصل گردید:

۱- مجلس شورای اسلامی عمدتاً از رهگذر تصویب قوانین فرهنگی (نظیر نهادسازی و تبیین اهداف و وظایف دستگاه های اجرایی، مانند وزارتخانه های علوم، فرهنگ و آموزش و پرورش، میراث فرهنگی- کتابخانه های ملی و عمومی،

الگوی عدم مداخله- که محور اصلی سیاستگذاری فرهنگی را جامعه مدنی و بخش خصوصی می داند (امریکا)- الگوی مداخله حد وسطی با رویکرد اعتدالی- که اصل را بر عدم مداخله دولت در سیاستگذاری فرهنگی بنا می نهد (فرانسه)- و الگوی مداخله حداکثری که عموماً در کشورهای مبتنی بر ایدئولوژی خاص حاکم است و دولت را موظف به دخالت بر همه شئون سیاست های فرهنگی و نظارت بر آن می داند (ایران)، برآمده از همان تعیین حدود و ثغور دخالت دولت در امر سیاستگذاری فرهنگی است. در این پژوهش سیاستگذاری فرهنگی در نظام حقوقی جمهوری اسلامی ایران از رهگذر انطباق مصوبات مراجع اصلی سیاستگذار فرهنگ در ایران (مجمع تشخیص مصلحت نظام، مجلس شورای اسلامی، شورای



سیاست و سیاست گذاری، امری متمایز از برنامه و قانون و مقرر شده و خط مشی و برنامه کلی را تبیین می کند. اگرچه در جهان امروزی، نقش و حضور دولت ها در امر سیاستگذاری فرهنگ، امری طبیعی است، اما آنچه سبب تفاوت سیاستگذاری های فرهنگی در نظام های حقوقی و سیاسی کشورهای جهان می شود، میزان و چگونگی مداخله حکومت ها در این حوزه است. از این رو، سیاستگذاری فرهنگ، حسب رویکرد متفاوت دولت ها، جهت دهی و مهندسی فرهنگی یا برنامه ریزی و فراهم نمودن زیرساخت ها برای اعمال انتخاب مردم است. به نحوی که سه

سازمان های اوقاف و تبلیغات اسلامی- قوانین ایدئولوژیک نظیر قانون حمایت از فلسطین و نام گذاری روزی برای آن- قوانین معطوف به اخذ هزینه بابت فرهنگ مانند قانون هزینه سانسور فیلم ها- قوانین معطوف به کنترل فرهنگی مانند ساماندهی مد و لباس، تنظیم خانواده، و ممنوعیت ماهواره و امر به معروف و نهی از منکر و...) ارجاع به مسایل بسیار مهم فرهنگی به همه پرسی، تحقیق و تفحص در امور فرهنگی کشور به ویژه نهادهای زیرمجموعه رهبری (پس از اذن ایشان) در امر سیاستگذاری فرهنگی دخیل است. با این وجود، هر آنچه از عمر مجلس پس از انقلاب اسلامی ایران می گذرد، سیاستگذاری فرهنگی مجلس رنگ باخته که ریشه آن را باید در وجود نهادهای موازی و تعدد سیاستگذاران فرهنگی جستجو نمود. از سوی دیگر، از اصول حاکم بر حقوق عمومی در این قوانین کمتر بهره برده شده یا به طور کلی نقض شده اند و تنها حاکمیت قانون- آن هم به صورت شکلی و نه محتوایی- مورد لحاظ واقع شده است.

۲- شورای عالی انقلاب فرهنگی از مسیر عمده سیاست ها و مصوبات خود (شامل اساسنامه و نظام نامه های نهادها و مؤسسات و سازمان های فرهنگی و وضع مقررات و سیاستگذاری فرهنگی)، در ایجاد ساز و کار جهت اعمال سیاست ها و ضوابط خود تلاش داشته است.

۳- آموزش و پرورش عرصه دیگری از مهندسی فرهنگی در ایران است. واکاوی مجموع قوانین، مقررات و سیاست های وزارتخانه آموزش و پرورش، نشان دهنده عدم اشکال سنجه حاکمیت قانون (از منظر شکلی) بوده، چرا که این وزارتخانه، صلاحیت های سیاستگذاری خود را از مصوبات مجلس وام گرفته است، اما درخصوص رعایت سنجه دموکراسی و مشارکت مردمی باید اذعان نمود به رغم تشکیل مدارس غیرانتفاعی و بهره گیری از مشارکت مردم در بازسازی، تجهیز و ایجاد مدارس شهروندان در بعد نرم افزاری تدوین سیاست های فرهنگی نقش نداشته اند و تصمیمات مهم و کلان که غالباً ایدئولوژیک

هم بوده اند، بدون مشارکت مردمی اخذ شده است. از سوی دیگر، از منظر مراعات حق های بشری در سیاست گذاری وزارتخانه آموزش و پرورش، اگرچه اقلیت های دینی شناخته شده در تألیف و تدریس کتب دینی، وفق آیین و سنت خود، البته با نظارت عالی وزارتخانه، آزادند، اما برای سایر فوق این مهم لحاظ نشده که ریشه در برداشت نگرهبان از اصل ۱۴ قانون اساسی دارد. از طرف دیگر، گام دوم مهندسی فرهنگی کشور، در عرصه آموزش عالی رخ داد. اگرچه مؤلفه حاکمیت قانون از منظر شکلی در وزارتخانه علوم، تحقیقات و فناوری، همانند وزارتخانه پیشین، رعایت شده، اما همچنان مشارکت مردمی در سیاستگذاری فرهنگی معقول است و استفاده از مشارکت اساتید و دانشجویان و انجمن های علمی و تشکل های فرهنگی در امر سیاستگذاری فرهنگی مشاهده نمی شود.

۴- تخصیص وزارتخانه فرهنگ و ارشاد اسلامی در نظام سیاسی و اداری کشور، به امور فرهنگ، نشان می دهد که قرار است

متولی فرهنگ و هنر در کشور یک سازمان در دل قوه مجریه و البته پاسخگو باشد. امری که ایجاد نهادهای موازی فرهنگی طی چهار دهه از انقلاب اسلامی، خط بطلانی بر این ادعا بود. ماده (۱۲) قانون اهداف و وظایف وزارتخانه فرهنگ، صلاحیت کاملی در خصوص صدور مجوز تأسیس و مقررات گذاری در باب اداره و نظارت در کلیه امور و شئون فرهنگی و هنری به این وزارتخانه داده و عملاً آن را در قامت یک نهاد بزرگ مقررات گذار و تنظیم گر در عرصه فرهنگ و هنر شناسایی نموده که نظام صدور مجوز یاد شده عملاً با حق های بشری به عنوان یکی از اصول حقوق عمومی همخوانی ندارد و اصول آزادی و برابری را نقض کرده است. از طرف دیگر، اینکه برخی مصوبات و سیاستگذاری های فرهنگی، تشخیص وزارتخانه فرهنگ را در غیر مجاز بودن فعالیت مؤسسات فرهنگی معتبر شناسند انحلال، که پایان شخصیت حقوقی یک مؤسسه فرهنگی است را نیازمند حکم قضایی ندانسته و به صرف دستور اداری بسنده نمایند، در مغایرت با اصل آزادی به عنوان

یکی از اصول حقوق عمومی است. ۵- از جمله وظایف و صلاحیت های مجمع تشخیص مصلحت نظام در قانون اساسی، مشاوره به رهبری در تعیین سیاست های کلی نظام است که از اقسام آن سیاست های کلی، امور فرهنگی است. با مطالعه کلیه سیاست های نظام، سیاست های ایجاد تحول در نظام آموزش و پرورش کشور، سیاست های کلی جمعیت، سیاست های کلی نظام اداری، سیاست های کلی اشتغال، سیاست های کلی برنامه ششم توسعه و سیاست های کلی قضایی، بیش از سایر سیاست های کلی نظام، مرتبط با سیاستگذاری فرهنگی است. از منظر رعایت اصول حقوقی عمومی، برخی حق های بشری نظیر حق بر آموزش و پرورش رایگان، حق بر آموزش و پرورش همگانی، حق بر توسعه و تعمیم آموزش عالی (سیاست های کلی ایجاد تحول در نظام آموزش و پرورش)، حق بر برخورداری از تأمین اجتماعی، از طریق فرهنگ سازی جهت احترام و تکریم سالمندان و توانمندسازی آنان در عرصه های مختلف

(سیاست های کلی جمعیت)، حق بر برابری، عدالت و منع تبعیض و اصل مشارکت جمعی و نظارت همگانی از طریق آگاهی بخشی مردم نسبت به حقوق و تکالیف خود در نظام اداری و بهره مندی از ظرفیت های مردمی در نظام اداری و اشاعه فرهنگ مسؤولیت پذیری (سیاست های کلی نظام اداری و سیاست های کلی سلامت)، به چشم می خورد. ۶- علیرغم مشارکت و نقش آفرینی سازمان تبلیغات اسلامی، به عنوان بازوی مشورتی مقام رهبری در امر سیاست های کلان تبلیغات اسلامی- مردمی، اما در اساسنامه سازمان، نقش و جایگاه مشارکت های مردمی بسیار مضیق دیده شده است. ۷- به نظر می رسد در حال حاضر، حضور رسمی حوزه های علمیه در نهادهای سیاستگذار فرهنگی در وضعیت حداقلی قرار دارد و حوزه به صورت رسمی و قانونی در هیچ یک از نهادهای اصلی سیاستگذاری فرهنگی، حضور جدی و پررنگی ندارد. البته حضور افراد حوزوی به عنوان اشخاص حقیقی، در نهادهای سیاستگذار فرهنگی در

دوران های مختلف، با شدت و ضعف قابل ملاحظه است. اما آنچه که در این پژوهش مورد توجه بوده، حضور رسمی شخص حقوقی حوزه در نهادهای تصمیم ساز و سیاستگذار فرهنگی است که بایستی اذعان نمود، این حضور، حداقلی و معمولاً در سطوح فرعی و با نقش مشورتی است. به عبارت دیگر، بعد نهادی سیاستگذاری فرهنگی در وضعیت فعلی نظام حقوقی ایران، در اختیار حوزه نیست؛ اگرچه نمی توان تأثیر غیرمستقیم فتاوی، بیانیه ها، سخنرانی ها یا مطالب منعکس شده در دروس خارج فقه علمای حوزه در امر سیاستگذاری فرهنگی را نادیده انگاشت که در جای خود گاه بسیار هم اثربخش و پرنفوذ است. از سوی دیگر حوزه با تربیت خواص و نخبگان دینی و حضور این افراد با پس زمینه های فکری و حوزوی در نهادهای سیاستگذار فرهنگی یا گروه های سیاسی، اثرات قابل ملاحظه ای را در امر سیاست گذاری فرهنگی نظام جمهوری اسلامی ایران داشته است.

۸- جوهره دموکراسی، توجه به نقش مردم و اعمال نظر اکثریت

است، هرچه که باشد مگر آنکه خلاف حقوق بشر باشد اما صرف تنظیم و تصویب سیاست فرهنگی، مخالف این مهم است. مصوبه اصول سیاست های فرهنگی کشور سرشار از باید و نباید دولت و الزام شهروندان است و اساساً نظر مردم و اکثریت و دموکراسی را توجه چندانی نداشته و نظر دولت و اخلاق و آموزه های الهی موردنظر دولت معیار قرار داده شده است. درخصوص انطباق مصوبه با حقوق بشر، حق های بشری، خاصه حق های فرهنگی جایگاه چندانی در مصوبه ندارد. با این وجود، اشاره به مواردی چون «کرامت و شرافت ذاتی» انسان به عنوان موجودی «صاحب اراده و اختیار، دارای قدرت تعقل و انتخاب در جریان سرنوشت» و «گسترش روحیه نقد و انتقادپذیری و حمایت از حقوق فردی و اجتماعی برای دعوت به خیر و همگانی شدن امر به معروف و نهی از منکر...» که حق بر آزادی بیان و انتقاد از آن بر می آید، قابل توجه است. هرچند روح مصوبه و جهت گیری کلی مصوبه در راستای حقوق شهروندی نیست و بر

مبنای تعیین تکلیف برای شهروندان بنا شده است.

۹- همانطور که از عنوان مصوبه «نقشه مهندسی فرهنگی کشور» به وضوح بر می آید، تصویب کنندگان به دنبال ایجاد هنجار و اظهار باید و نباید برای آحاد جامعه بوده اند. مهندسی فرهنگی یعنی تعیین تکلیف برای شهروندان در عرصه فرهنگ، تعریف فرهنگ نیز در این سند، همه ابعاد وجودی شهروندان را در بر می گیرد، به نحوی که از سبک زندگی و ازدواج و بارور شدن و تعداد این مهم گفته شده تا حضور حداکثر الهیات در جامعه و اجرای معنویات و پرهیز از مظاهر مادی، قرار گرفته است. اما مصوبه نقشه مهندسی فرهنگی کشور را شورای عالی انقلاب فرهنگی وضع نموده و مصوب شورای عالی است که با حکم حکومتی تشکیل شده و هرگز دارای قانون تأسیس نبوده است. لذا معیار حاکمیت شکلی قانون درخصوص مصوبه نقشه مهندسی فرهنگی رعایت نگردیده است.

نتیجه:

با توجه به مطالب پیش گفته، بایستی اذعان نمود به طور کلی، رعایت اصول حقوق عمومی، حلقه مفقوده سیاستگذاری های فرهنگی در نظام حقوقی ایران بوده و به جهت تأکید سیاستگذاران فرهنگی بر ترویج سبک زندگی اسلامی- ایرانی، تفوق نگرش دینی و ایدئولوژی خاص بر سایر جریان های فکری و غلبه مدیریت، کنترل و مهندسی فرهنگی بر اصول منزلت انسانی، خود آیینی، فاعلیت اخلاقی و حمایت از حقوق و آزادی های فرهنگی؛ برخی اصول حقوق عمومی نظیر دموکراسی، برابری و حق های بشری به فراموشی سپرده شده اند. امری که چاره آن را باید در اجتناب از الگوی یکسان سازی فرهنگی و ایده مداخله حداکثری نزد سیاستگذاران فرهنگی، و پذیرش تکثرگرایی فرهنگی و انجام سیاستگذاری فرهنگ از طریق بخش خصوصی و غیردولتی و ترویج مشارکت مردمی جستجو نمود.

آنیما و آنیموس:



نویسنده: معصومه جهانگیری صفت ، دانشجوی رشته روابط عمومی

آنیموس الگوهای رفتاری ناخودآگاه و غریزی و غیر اکتسابی مشترک در تمام انسانها را شکل می دهد و خود را در شیوه های خاص در خودآگاه انسان متجلی می سازند. به طور مثال مرد شروری را در نظر بگیرید که با وجود اذیتهایی که به دیگران می کند از ترس درونی و کابوسهای شبانه در عذاب است و یا زن مهربانی که شبها خوابهای خونین می بیند. مردان با جنبه مذکر خود شناخته می شوند و جنبه زنانه خود را به زنان فرافکنی (نسبت دادن اعمال و عیب ها و امیال ناپسند خود به دیگران) می کنند. به طور مثال اگر جنبه مثبت تصورات آنیما از مرد فرافکنده شود زن برای او مطلوب و خواستنی می شود. زنی که فرافکنی آن مرد را در خود دارد هدف روباهاهای عاشقانه و اشتیاق جنسی مرد می

انسان موجودی دو جنسیتی است. ویژگیهای زنان در مردان را آنیما و ویژگیهای مردانه در زنان را آنیموس می گویند



آنیما و آنیموس در بخش ناهشیار شخصیت جای دارند و به خود واقعی نزدیک اند و به همین دلیل نقش بسیاری در بروز رفتارهای حقیقی دارند هنگامی که با نقاب پوشیده می شوند تعارض های رفتاری در فرد را به وجود می آورند. آنیما و

شود. چنین حالتی را عاشق شدن می گویند. در وهله اول زن به طور طبیعی احساس رضایت می کند اما بعد، زن از اینکه حامل بخش نامطلوب روح شخص دیگری است زود پشیمان می شود. زیرا مرد در واقع زن را نه آنگونه که هست بلکه آنگونه که خود می خواهد می بیند و بالعکس مردی که زمانی جذاب و باشکوه بود، به سهولت می تواند فردی سرد و خشمگین تلقی شود. فرافکنی منفی درست در همین لحظه آماده است تا جای آن را بگیرد. آنجا که رابطه براساس فرافکنی شکل می گیرد، عامل عشق انسانی وجود حضور ندارد و تنها به این دلیل جذب آنها می شویم که بازتاب تصاویر درونی ذهن ما هستند حالت عاشقی که در دل داریم، در واقع می تواند کاملاً خودخواهانه باشد

آنیموس های منفی برای یک زن بسیار خطرناک هستند. زن موظف است که آن را شناسایی کند تا زمانیکه آنیموس منفی روشن و شفاف نشود در طول زندگی زن توده ای از عقده ها که نتیجه اش بد بختی، دشواری در مراحل جنسی، عاطفی، ذهنی و روابط با دیگران است پدیدار شود.

اگر زن شجاعت رویارویی با ترس خود داشته باشد و این تصاویر را برون فرافکنی به بیرون وبه شکل بخشی از غریزه به شناسایی در بیاورد راهی برای عبور از عقده ها به دست می آورد. زنی که اسیر جنبه های منفی آنیموس است معمولاً احساس می کند تنها چیزی که در دنیا می

خواهم این است که دوستم بدارد و او مرا دوست ندارد.

در آنیموس منفی ممکن است احساس نا امنی و احساس پوچی منجر گردد.

چهار عنصر مثبت آنیموس در وجود زن که باعث پیشرفت می شود.

۱- قدرت فیزیکی: در قالب یک ورزشکار

۲- روابط عاشقانه یا مرد رمانتیک

۳- استاد یا کشیش: در قالب گفتار همچون استاد یا کشیش

۴- اندیشه: با تجسم اندیشه نمودار می شود و به زندگی مفهوم تازه می بخشد.

عنصر مردانه در زنان سبب می شود که بیشتر از مردان، انگاره های خلاق را پذیرا باشند و همین یکی از دلایل در بسیاری از کشورها وظیفه پیشگویی آینده و اراده خداوند به عهده زنان بوده.

عنصر زنانه مرد که آن را آنیما می نامند معمولاً بوسیله مادر شکل می گیرد. این تنها زمانی شکل می گیرد که مرد به قدر کافی مناسبات عاطفی خود را پرورش نداده باشد و وضعیت عاطفی او نسبت به زندگی، کودکانه باقی بماند. چنانچه به هردلیلی نتواند با مادر ارتباط عاطفی برقرار کند مثل فوت، سردی و بی توجهی مادر یا توجه بیش از اندازه مادر و...

این عنصر کارکرد منفی خود را بروز می دهد . در چنین حالتی مرد احساس می کند من هیچ نیستم . هیچ چیز برای من مفهوم ندارد و من برخلاف دیگران از هیچ چیز لذت نمی برم این احساس ناتوانی می تواند مرد را به شرایطی دچار کند که او احساس می کند زندگی یکسره ، سرد و خالی است .

در اذهان مردم این باور بوجود آمده است که مردها در عشق بسیار وفادارتر از زنها هستند . اما در حقیقت این احساس ناشی از فرافکنی آنیماست . آنیما با ارسال پیامهای منفی قصد دارد مرد را به شناخت و کشف شخصیت خود سوق دهد و چنانچه مرد بتواند این پیام را تشخیص دهد آنیما پلی می شود میان من (ایگو) و (خویشتن) چنین مردی به پیامهای آنیما توجه کرده و به آنها سوق می دهد و کارکرد مثبت آنها به صورت خلاقیت های هنری در نوشته های ادبی ، موسیقی ، نقاشی و ... بروز کند .

آنیما هنگامی نقش مثبت می گیرد که مرد به طور جدی احساسات ، خلق و خو ، خواهش ها یی که از آن تراوش می کند توجه کند و به آنها شکل دهد .

چهار عنصر پیشرفت آنیموس در وجود مرد:

حوا: در این مرحله روابطی کاملا غریزی و زیستی دارد .

هلن : در داستان تروا گرچه شخصیتی افسانه ای دارد اما عناصر جنسی همچنان مشخصه اصلی آن است .

مریم مقدس : مرحله ای که در آن عنصر مادینه ، عشق راتا به مقام پارسایی روح بالا می برد .

سوفیا: مرحله خرد یا سوفیا که حتی از پارسایی و خلوص نیز فراتر می رود .

زبان بدن :

شاید موضوع زبان بدن بحث تازه ای در علوم روانشناسی و جامعه شناسی باشد در حقیقت اولین و اصلی ترین زبان راه ارتباطی ماست .

زبان بدن مجموعه روشهای غیر کلامی است که ما با آن نظرات و احساسات واقعی خود را نشان می دهیم .

روش هایی مانند طرز نشستن ، ایستادن ، حالت چهره یا نوع تکان دادن سر و دستها همگب از این قبیل هستند . البته لحن حرف زدن ، تن صداهم بخشی از زبان بدن است .

شاید از خودتان پرسید آشنایی با این زبان چه فایده ای دارد؟

زمانی که با علائم زبان بدن آشنا باشید به راحتی میتوانید از آن به نفع خودتان استفاده

کنید . شناختن و استفاده ی درست از زبان بدن موجب می شود منظور خود را بهتر به دیگران انتقال دهید .

زبان بدن در بین فرهنگها تفاوتهایی وجود دارد به طور مثال: در اکثر فرهنگها برای نشان دادن حسن نیت و صلح جویی افراد هنگام سلام و احوال پرسی یادر خاتمه دیدار با هم دست می دهند. این یک قرارداد است که از فرهنگ سرخپوست ها گرفته شده است اما برای اسکیموها موضوع فرق می کند آنها در چنین مواقعی بینی های خود را به هم می مالند.

اما چه سرخپوستها، چه اسکیموها، چه وایکینگها و چه خود ما وقتی در یک بحث ناخوشایند گیر می کنیم با انگشت هایمان بازی می کنیم و به جایی غیر از فردی که در حال صحبت کردن است نگاه می کنیم .

برخی نشانه های زبان بدن که اشتیاق و علاقه را نشان می دهند:

۱- ارتباط چشمی را حفظ می کنند نه به معنای اینکه نگاه خیره کننده ای به مخاطب داشته باشیم.

۲- مخاطب با حرکت سر صحبت های شمارا تایید می کند.

۳- راحت و آسوده می نشینند یا می ایستند....

برخی نشانه های زبان بدن که کلافگی و عدم تمایل را نشان می دهد. البته گاهی ممکن است در درک زبان دچار برداشت نادرست شویم. به طور مثال خمیازه کشیدن یکی از علائم واضح برای نشان دادن بی علاقتی به یک جمع یا

صحبت است به طور غیر عمدی رخ می دهد . شاید آن فرد حوصله اش سر نرفته باشد و فقط اکسیژن اتاق کم باشد یا دمای آنجا زیاد است.

پس خیلی زود قضاوت نکنید و برخی احتمالات دیگر را هم در نظر بگیرید. پنج روش برای ارتقای زبان بدن مثبت وجود دارد .

۱- محکم و با اعتماد بنفس دست دهید این روش به مخاطب نشان می دهد شما فردی ثابت قدم و قابل اعتماد و دارای اعتماد به نفس هستید.

۲- ارتباط چشمی را قطع نکنید. نه به این دلیل که در تمام لحظه های صحبت به چشمان مخاطب زل بزنید سعی کنید با ارتباط چشمی مناسب به او نشان دهید که صحبت های مخاطب مورد توجه شماست.

اگر برای یک جمع صحبت می کنید نگاهتان را بین آنها تقسیم کنید . ۳- سرتان را بالا نگه دارید به این ترتیب قدرتمند، مسلط و قابل اعتماد دیده می شوید.

۴- دستان خود را بازو آزاد بگذارید . مشت کردن دستها یا دست به سینه شدن دافعه شدیدی در ذهن مخاطب ایجاد می کند .

۵- صورتتان را لمس نکنید : مغز به درستی می داند که اشخاص به طور مداوم صورت خود را لمس می کنند در حال دروغ گفتن هستند. تکنیک گوش دادن فعال:

۱- تکنیک گوش دادن دریافت پیام

۲- تکنیک گوش دادن در فهم صحیح پیام

۳- تکنیک گوش دادن در نحوه پاسخ به پیام

مخاطب .

در دریافت پیام رعایت زبان بدن ، ارتباط چشمی مداوم ، صداقت در چهره ، لحن مناسب . گاهی لازم است
حین صحبت‌های مخاطب با کلمات و جملات کوتاهی نشان دهیم که به حرفهای او توجه داریم.

در فهم صحیح پیام : برای اینکه پیام مخاطب را کامل دریافت کنیم علاوه بر خوب گوش کردن و زبان بدن
مناسب در ذهنمان پیام متکلم را پردازش کنیم .(در تکنیک تکرار برای اینکه مطمئن شوید جمله و پیام او را
فهمیدید عین او یا مفهومی از کلامش را تکرار کنید. سعی کنیم کلام او را قطع نکنیم هر وقت داشت نفس
می گرفت یک جمله تاکیدی یا سوال مطرح کنید و اجازه دهید او به صحبت‌هایش ادامه دهد.

در نحوه پاسخ به پیام مخاطب :

در تکنیک انعکاس سعی کنیم تا پیام گوینده را با همان احساسی که داشت به او منعکس کنیم .

پاسخ به درخواست با دلایل باشد. اگر پیام او مستلزم درخواستی از شما بود باید بعد از انعکاس پاسخ مثبت یا
منفی را با ذکر دلایل به او بگویید



نویسنده : رضا اهنگری ، دانشجوی رشته روابط عمومی



نیاز انسان امروزی و چه بسا انسان از اول خلقت تاکنون و آینده به ارتباط داشتن هر روز بیشتر و می شود . بیشتر احساس

انسان اولیه، بدون تکلم؛ که حرف و کلمه نمیدانست . سنگ و دیوار نگاره های کشف شده حکایت از آن دارد که هزاران سال پیش از این انسانها به دنبال ارتباط با یکدیگر بوده اند . پس انسان نیازمند به ارتباط ، ابتدا صوت و سپس حرف و کلمه را تولید کرد و امروز ما می توانیم حرف بزیم ، بنویسیم و با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم.

پس برای این ارتباط قدما قرن ها تلاش کرده اند که ارتباط و راه های برقراری آن را ایجاد کنند و این عرصه قوانین و قواعدی وضع کرده متأخرین اند با هدف وسعت و تکامل ارتباطات.

کند با می اولین ارتباطی که انسان برقرار خویشن است . نگاه انسان به خود و نگاه ما به دیگری و اینکه دیگری به ما چه نگاهی دارد و همچنین نگاهی که دیگران در مورد خودشان و ما دارند و اینکه دیگران نسبت به اینکه ما به آنها چطور می نگریم .

پس ارتباط را می توان به طور ابتدایی و اجمالی به ارتباط با خود ، با دیگران و ارتباط جمعی دسته بندی کرد. ارتباطی که انسان با خود برقرار می کند به آرزوها ، مشکلات و آینده و ... می پردازد در ارتباط با دیگران به دنبال مرتفع کردن مشکلات و نیازهای خود هستند . نیازهایی مثل رهایی از ترس تنهایی ، دوست داشتن و امثالهم و

اما در ارتباط جمعی انسانها بیشتر به دنبال شرکت کردن و مشارکت دادن دیگران هستند. هر چند ارتباط یک وضعیت هدفمند و دارای نظام می باشد اما انسانها در هر ارتباطی هدفی را دنبال می کنند و با قرار گرفتن در یک ارتباط جمعی اهداف، رفتار، احساسات و ... متأثر از جمع و یا در جمع تاثیرگذار باشد. پس ارتباط یک اتفاق پویا و در حرکت است و با هر تغییر در عوامل موثر در آن، خود نیز دچار تغییر می شود.

ارتباطات مهم هستند و اینکه اهمیت آن چیست ؟

واقعیت هر چیزی برای انسان درکی است که از می آورد و این واقعیات در ارتباط با آن به دست تغییر هستند، پس می توان گفت که رفتارهای آینده ما را ارتباطاتی که برقرار می کنیم تعیین می کنند.

ارتباطات انسان را می توان در سه سطح مورد بررسی قرار داد:

- حوزه شخصی و فردی. مرادات با دوستان ، خانواده ، همکاران و ... از این دسته هستند. ارتباط در این سطح شکلی دوستانه و صمیمانه دارد. اما بدون داشتن ارتباط فرهنگی و اجتماعی این نوع برقراری ارتباط امری دشوار و شاید غیرممکن می باشد.

- حوزه اجتماعی یا ملی ، منطقه ای.
- ارتباطات با همشهریان ، هم استانی ها و یا هموطنان از قومیت های متفاوت با فرهنگ های خاص از این نوعند.
- حوزه فرهنگی و بین المللی. که ارتباط بین مردم و فرهنگشان با مردم دیگر کشورها می شود.
- می توان گفت که ارتباطات با چنین ویژگی هایی وظایفی را نیز بر عهده دارد:
- ارتباطات می تواند با ویژگیهایی که دارد به روابط اجتماعی انسانها و پیوستگی این روابط بیانجامد.
- با همین ارتباطات است که ما با کسب اطلاعات و افزایش آن به درک نسبی از طرف مقابل می رسیم.
- در ارتباطات گفتیم که هم تأثیر گذار خواهیم بود و هم تأثیر پذیر ، پس می توانیم در دیگران نفوذ کنیم و تأثیر گذار باشیم .
- کمک برای تصمیم گیری ها. مشورت و همفکری برای گرفتن بهترین تصمیم بدون برقراری ارتباط با دیگران یقیناً غیر ممکن است.
- می توانیم برای تغییرات و تصمیم گیری ها تأثیر گذار باشیم می توان گفت که ارتباطی موثر صورت گرفته است.
- می توانیم برای تغییرات و تصمیماتی که انجام می شود نظرات افراد مرتبط با آن تغییر و یا تصمیم را بدانیم و به اصطلاح بازخورد آن بگیریم.
- ارتباطات نیز در کیفیت تنوع دارند اگر ارتباطات و ارتباط یک مفهوم عالی است ارتباطات موثر از نوع متعالی آن می باشد. ارتباط موثر یعنی اینکه معنی و مفهومی که در ذهن ارتباط گیرنده (فرستنده پیام) وجود دارد عیناً و بدون هیچ کم و کاستی و تغییری در ذهن مخاطب (گیرنده پیام) نقش ببندد و هر قدر این ذهنیت دقیق تر و روشن تر باشد ارتباط موثرتری شکل خواهد گرفت.
- اگر میزان درک گیرنده پیام از احساس فرستنده پیام بالاتر باشد پس ارتباط موثرتری اتفاق می افتد. هدف انسان ها از برقراری ارتباط صرفاً تامین نیازهای مادی و اجتماعی نیست بلکه بخشی از این ارتباطات برای ایجاد شادی و برای لذت بردن است
- پس اگر در برقراری ارتباطی توانستیم عقیده ای را تغییر دهیم و در تصمیم گیری ها تأثیر گذار باشیم می توان گفت که ارتباطی موثر صورت گرفته است.

خداوند نیز در قرآن کریم در خصوص ارتباط سفارش هایی را خطاب به ما انسان ها دارد؛ در سوره مبارکه بقره آیه ۸۸ می فرماید: " قَوْلُوا لِلنَّاسِ حَسَنًا " (با مردم به خوبی سخن بگوئید)

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي يَفْقَهُوا و در سوره مبارکه طه می فرماید: "قَوْلِي" (گفت پروردگارا سینه ام را گشاده گردان و کارم را برای من آسان ساز و از زبانم گره بگشای تا سخنم را بفهمند



نوسنده : ماه گل همتی، دانشجوی رشته روابط عمومی

موضوع : تاثیر عزت نفس و اعتماد به نفس در روابط اجتماعی

۱. اعتماد به نفس چیست ؟
۲. عزت نفس چیست ؟
۳. حرمت نفس چیست ؟
۴. فرق عزت نفس با اعتماد به نفس چیست ؟
۵. ویژگی افرادی که عزت نفس و اعتماد به نفس پایینی دارند ؟
۶. ویژگی افرادی که عزت نفس و اعتماد به نفس بالایی دارند ؟
۷. نمودار عزت نفس و اعتماد به نفس ؟

: باور و ایمانی که به فرد درباره ارزش و اهمیت خود دارد. Self esteem عزت نفس

حرمت نفس : فردی که حرمت نفس دارد معتقد است که انسان مقدس است و به دلیل این مقدس بودن نمی توان او را قربانی اعتقادهای دیگران کرد و قطعاً عزت نفس بدون حرمت نفس ناقص خواهد بود .

: یک فرد به توان و توانمندی های خودش باور و اعتماد داشته باشد. Self Confidence اعتماد به نفس

تفاوت عزت نفس و اعتماد نفس : افراد دارای اعتماد به نفس بالا لزوماً از عزت نفس بالا برخوردار نیستند عزت نفس یعنی ارزش خودتان را چگونه ارزیابی میکنید که تعیین کننده ی تفکر و نوع احساسات و طرز رفتار هر شخصی است اما اعتماد به نفس باور فردی در مورد انجام کاری خاص یا دستیابی به اهداف دلخواه اشاره دارد و پذیرش مشتاقانه چالش ها و مسئولیت ها و فرصت های جدید نمود می یابد .

ویژگی افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند :

- تحقیر نمی کنند
- مهارت نه گفتن
- خوب گوش می دهند
- ریسک پذیری
- به دنبال چالش هستند
- با صلابت سخن می گویند
- تعریف کنندگان خوبی هستند
- بهانه نمی آورند
- سر سخت هستند
- مقایسه کننده نیستند
- در حال زندگی میکنند
- با خود خوب صحبت می کنند
- دائما در حال یادگیری هستند
- سیاستمدار خوبی هستند

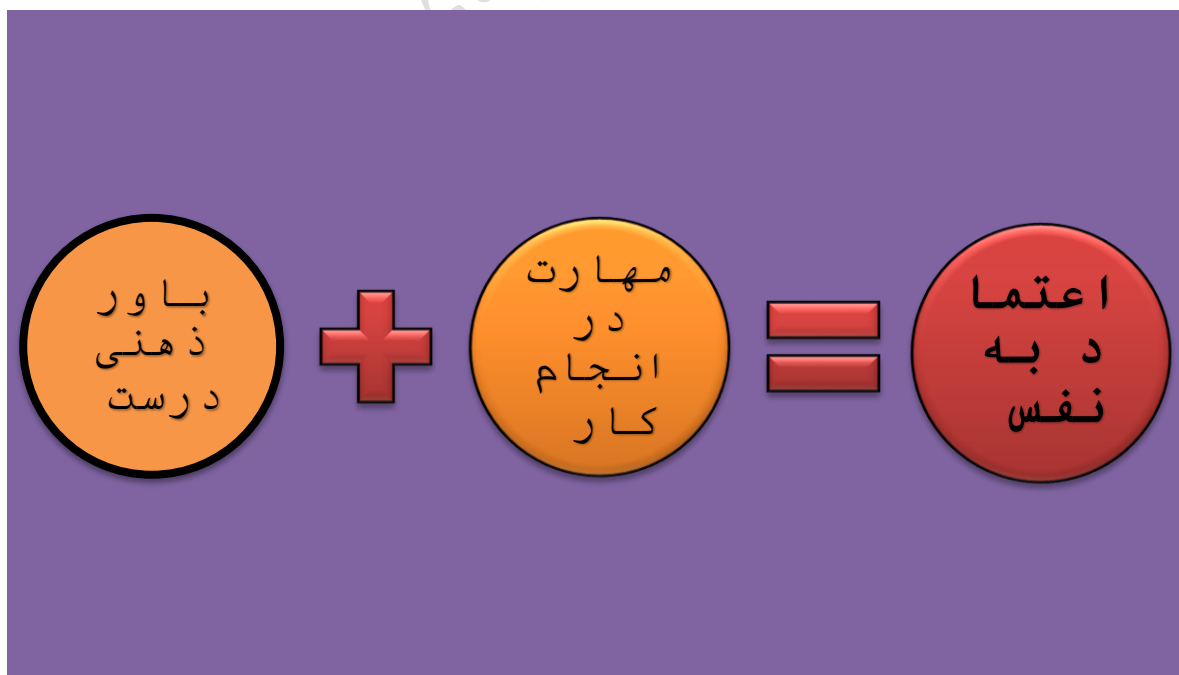
ویژگی افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند :

- ❖ دیدگاه منفی نسبت به خود
- ❖ ناتوانی در ابراز نیازها
- ❖ تمرکز به روی نقاط ضعف خود
- ❖ خود انتقادگری زیاد
- ❖ احساس شرم و اضطراب زیاد
- ❖ تاثیرپذیری زیاد از بازخوردها و نظرات منفی دیگران درباره خودتان
- ❖ ترس شدید از شکست خوردن

نمودار عزت نفس و اعتماد به نفس :



- ✓ اعتماد کردن به ذهن و دانستن این که هر کسی شایسته و زیبنده ی خوشبختی است جوهر و عصاره ی عزت نفس است .
- ✓ ارزش عزت نفس صرفا در این نیست که به ما امکان می دهد احساس بهتری داشته باشیم بلکه به ما فرصتی میدهد تا بهتر زندگی کنیم و با چالش های زندگی بهتر روبرو شویم و از فرصت های مطلوب بهره برداری بیشتری بکنیم.



- ✓ به غیر از مشکلاتی که منشا زمینی و ژنتیکی دارند مابقی مسائلی که به روح و روان و روابط انسان برمیگردد ناشی از عزت نفس پایین است در کل عزت نفس یعنی اینکه در مورد خودت چه فکری میکنید .
- ✓ وقتی عزت نفس را یک درخت کامل در نظر بگیریم اعتماد به نفس میوه های این درخت است .
- ✓ عزت نفس آن چیزی است که درباره خود می اندیشیم و احساس میکنم چیزی نیست که دیگران در مورد آن برای من تصمیم بگیرند .
- ✓ هر چه عزت نفس ما بیشتر باشد ارتباطات ما آشکارتر صادقانه تر و مناسب تر می شود زیرا به این نتیجه میرسیم که افکاری اندیشمند داریم و به همین دلیل از آشکار شدن ها هراسی به دل راه نمی دهیم هر چه عزت نفس ما کمتر باشد ارتباط مان تیره و ناآشکارتر می شود زیرا به اندیشه و احساس خود مطمئن نیستیم و از واکنش مستمع خود می ترسیم .
- ✓ حقیر پنداشتن دیگران نشانه بارز کمی عزت نفس است .

عزت نفس مثبت بر چهار عامل مبتنی است که عبارتند از :

- ارتباطات بچه ها با والدین
- کنترل برخورد درباره عواطف منفی
- پذیرش خود
- رفتار اجتماعی

رویکرد اسلام نسبت به عزت نفس :

- انسان باید ارزش خویش را مبنی بر این که اشرف مخلوقات است و در بهترین صورت آفریده شده است و امانت الهی را بر دوش دارد بشناسد تا به عزت نفس نایل آید .
- نفس اماره : نفس سرکشی که انسان را به گناه فرمان می دهد
- نفس لوامه : پس از تعلیم و تربیت و کوشش و مجاهدت انسان به تعالی و برتری می رسد .
- نفس مطمئنه : این مرحله ای است که پس از تهذیب و تزکیه و تربیت کامل انسان به مرحله ای می رسد که غرایز سرکش در مقابل او آرام می شود و این همان آرامش است .

برای اینکه بهتر مفهوم عزت نفس را درک کنیم دو اصلاح دیگر را توضیح می دهیم :

- خود پنداره : تمام ویژگی ها و خصوصیتی که ما خود را با آن توصیف میکنیم خود پنداره یا خود ادراک شده می گویند مثلا : من یک هنرمند هستم خود پنداره خصوصیات فردی را چه

مثبت و چه منفی نشان می دهد که ما به وسیله آن ها از خود شناخت پیدا میکنیم و به خود آگاهی می رسیم .

➤ خود ایده ال : تصویری که ما دوست داریم از خود داشته باشیم خود ایده ال می گویند مثلا : من دوست دارم یک نقاش حرفه ای باشم . خود ایده ال یک درخواست صادقانه از خود است گرچه ممکن است ایده ال های فرد دست نیافتنی باشند اما اگر خود ایده ال منطقی و قابل دسترس باشد در سرنوشت روانی انسان تاثیر زیادی دارد بعضا برای درمان فرد مجبور هستیم خود ایده ال فرد را تعدیل و منطقی سازیم .

و در پایان چند راهکار که عزت نفس را افزایش می دهد :

- (۱) ۱۰ نقطه قوت و ۱۰ نقطه ضعف خود را یادداشت کرده این موضوع به شما کمک می کند تا برداشتی صادقانه و واقع بینانه از خود داشته باشید
- (۲) اهداف کوچک و قابل دسترسی برای خود تعیین کنید .
- (۳) به فعالیت های مورد علاقه خود بپردازید و در خلوت ۳۰ دقیقه در روز را به خود اختصاص دهید .
- (۴) مسئولیت پذیری و انجام کارهای متفاوت را تجربه کنید افرادی که عزت نفس پایینی دارند از مسئولیت های جدید امتناع می کنند زیرا از شکست می ترسند.
- (۵) از مقایسه کردن کاملا دست بردارید تنها شخصی که باید خودتان را با آن مقایسه کنید خودتان هستید .
- (۶) دست از کمال گرایی کشیده و اشتباهات خود را بپذیرید هیچ کس کامل نیست .
- (۷) خودتان را دوست داشته باشید همان گونه که هستید .
- (۸) خودداری کردن از تحقیر خود حتی به شوخی
- (۹) احساس گناهکار بودن را از خود دور کنید .
- (۱۰) باور کنید و قبول داشته باشید که انسان ارزشمندی هستید .