

کاربردهای مدل ارتباطی ان‌ال‌پی در جهت تقویت نگرش مذهبی در افراد جامعه

مسعود رفیع^۱

عیسی زارعی^۲

علیرضا پویا^۳

چکیده:

مدل ارتباطی ان‌ال‌پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی مدل جدیدی در علم ارتباطات است که به وسیله آن می‌توان نگرشی را تقویت یا تغییر داد. تداوم اثر از ویژگی اصلی این مدل می‌باشد و می‌توان گفت تمام ابعادی عاطفی، رفتاری و شناختی که برای تغییر نگرش نیاز است را در بر می‌گیرد. این تکنیک شامل چهار مرحله است، مرحله اول شامل اصلاح رابطه با خود در این مرحله فرد به ابعاد وجودی خویش پی می‌برد و به اصطلاح به خودشناسی می‌رسد، مرحله دوم شامل اصلاح رابطه با دیگران است در این مرحله فرد مهارت‌های یک ارتباط کلامی و غیر کلامی موثر را با توجه به هدف فرا می‌گیرد، مرحله سوم شامل اصلاح تصاویر ذهنی است، که این کار به وسیله اصل مثبت اندیشی صورت می‌گیرد و مرحله آخر شامل تکنیک‌های تداوم اثر می‌باشد. ان‌ال‌پی به صورت مستقیم با ذهن ناخودآگاه انسان در ارتباط است و با الگوهای گفتاری و رفتاری که به مخاطب یاد می‌دهد باعث تقویت نگرش‌های مثبت او می‌شود. به صورت کلی پیش‌فرض‌های اصلی در ان‌ال‌پی این است که: «اگر یک نفر به موفقیتی رسید، دیگران هم می‌توانند به همان موفقیت برسند، به شرط آن که محدودیت جسمی و یا معلولیت ذهنی نداشته باشند». در این پژوهش با محتوا دهی به گزاره‌های مدل ارتباطی ان‌ال‌پی از طریق آموزه‌های قرآنی به دنبال تشریح کاربرد‌های مدل ارتباطی ان‌ال‌پی در جهت تقویت نگرش مذهبی افراد جامعه هستیم.

کلید واژه: نگرش، ان‌ال‌پی، برنامه ریزی عصبی، نگرش مذهبی

^۱ (نویسنده مسئول)، دانشجوی کارشناسی ارشد رشته علوم ارتباطات اجتماعی، دانشگاه صدا و سیما

nmasoodn20@gmail.com

^۲ دکتری علم اطلاعات و دانش‌شناسی، مدیر پژوهش دانشکده صدا سیما قم

eazarei@gmail.com

^۳ دکتری فرهنگ و ارتباطات، عضو هیات علمی، استاد یار دانشگاه صدا و سیما

pooya@iribu.ac.ir

مقدمه :

این ال پی یا برنامه‌ریزی عصبی کلامی به وسیله ریچارد بندلر^۱ و جان گریندر^۲ و دیگر همکاران آنها در سال‌های بعد از ۱۹۷۰ شروع به رشد کرد. این علم اکنون به طور گسترده در مدیریت، فروش، بازاریابی، درمان، آموزش و پرورش به کار گرفته می‌شود (دیمیک، ۱۳۸۴، ۱۵). گستردگی و پیچیدگی این ال پی به قدری است که نمی‌توان آن را در یک جمله کوتاه تعریف کرد، به گونه‌ای که دو تن از بنیان‌گذاران این ال پی نیز تعریف متفاوتی از این علم ارائه داده‌اند. ریچارد بندلر^۱ تعریف این ال پی می‌گوید: این ال پی حالتی از حس کنجکاوانه با استفاده از روش الگو سازی، به دنبال تکنیک‌های پیشین است. از سوی دیگر جان گریندر^۲ در تعریفش می‌گوید: این ال پی نوعی شناخت‌شناسی است که مطالعه می‌کند چگونه ما برای خودمان واقعیت را می‌سازیم و یا چگونه چیزها را می‌شناسیم (دیمیک، ۱۳۸۴، ۱۰).

واژه NLP از سه عامل تشکیل شده است که عبارتند از عصب (N): این قسمت با مغز و سایر عملکردهای آن مرتبط است، که شامل استفاده از حواس و تعبیر و تفسیر چیزهایی که در اطراف شما قرار دارند و همچنین شامل فرآیند عصب‌شناسی که بر افکار، احساسات و رفتار شما تاثیر می‌گذارد (برن، ۱۳۸۷، ۴). زبانی - کلامی (L): این بخش به زبان و چگونگی استفاده از آن مرتبط است، که شامل چگونگی استفاده از زبان در حین برقراری ارتباط با دیگران و نحوه تاثیرگذاری بر آنها است (همان، ۴). و برنامه‌ریزی (P) که به الگوها و رفتاری که یاد می‌گیریم و تکرار می‌کنیم، مرتبط است و شامل افکار درونی و قالب‌های رفتاری که به شما در ارزیابی شرایط، حل مشکلات و تصمیم‌گیری‌ها کمک می‌کند (دیمیک، ۱۳۸۴، ۴).

از آنجا که نقش مذهب در زندگی فردی و اجتماعی ما جایگاه ویژه‌ای دارد در این پژوهش سعی شده به تشریح کاربرد های این ال پی در جهت تقویت نگرش مذهبی پرداخته شود. برای حصول این نتیجه به تشریح ابعاد اصلی این ال پی از جمله اصلاح ارتباط با خود، ارتباط با دیگران، و اصل مثبت اندیشی در ارتباطات می‌پردازیم. به صورت کلی با استفاده از روش این ال پی می‌توان نگرش مذهبی را در افراد جامعه تقویت کرد.

^۱Richard Bandler

^۲John Grinder

^۳Neuro

^۴Linguistic

^۵programming

۲- کاربرد های مدل ارتباطی ان‌ال‌پی در جهت تقویت نگرش مذهبی:

۱-۲) اصلاح ارتباط با خود:

اولین مرحله در تقویت نگرش مذهبی به کمک مدل ارتباطی ان‌ال‌پی اصلاح رابطه با خود است. در میان موجودات جهان، انسان تنها موجودی است که در ارتباط با خود دارای خودآگاهی است، بدین معنی که به داشته‌ها و نداشته‌های خود عالم است و می‌داند که چه چیزهایی را می‌داند و چه چیزهایی را نمی‌داند (احمدی، ۱۳۸۱، ۷۰).

از مهمترین کاربردهای مدل ارتباطی ان‌ال‌پی در جهت تقویت نگرش مذهبی اصلاح رابطه انسان با خودش است، بدین معنا که انسان خود را بشناسد و استعداد هایش را در جهت تکامل و سعادت خویش به کار گیرد. انسان در مسیر زندگی خود در هر جهتی که باشد جز خیر خود و سعادت زندگی اش همی ندارد و برای این منظور باید نظر و عمل خود را اصلاح کند، به گونه‌ای که بر او عقل حکومت کند، نه نفس و عمل خود را مطابق با واقع و نفس الامر و غایتی که ایجاد و صنع برای آن بوده است، مطابق و سازگار کند. (حاجیان، ۱۳۸۶، ۴۱).

کاربرد اصلاح رابطه با خود تنها به جنبه‌های فردی انسان ختم نمی‌شود، بلکه روابط اجتماعی انسان را نیز در بر می‌گیرد. همان گونه که امام هادی (ع) می‌فرماید «هر که برای خود شخصیت و ارزشی قائل نشود، از گزند او خاطر جمع مباش» (حرانی، ۱۳۸۴، ۸۸۱). پس لازمه حضور مثبت در اجتماع، خودسازی است، بدین معنا که اگر انسان برای خود ارزشی قائل نباشد، به تبع آن برای دیگران نیز ارزشی قائل نخواهد بود.

۱-۱) ۲) فعالیت عملی در اصلاح با خود جهت تقویت نگرش مذهبی:

برای اصلاح ارتباط با خود باید کودک درون خود را التیام بخشیم، بدین منظور کاغذی را بردارید و روی آن تمام ناراحتی‌ها و عقده‌های خود را از زمان کودکی تا الان را یادداشت کنید و در مقابل آنها اسامی تمامی کسانی که شما آنها را به نوعی در وقوع آن رویداد موثر می‌دانید بنویسید. پس از آن این تکه کاغذ را پاره کنید و بگویید: خدایا من تمام این افراد را بخشیدم و رها کردم و برای آنها طلب برکت و سعادت کنید. (حاجیان، ۱۳۸۶، ۷).

۲-۲) ارتباطات با دیگران:

دومین گام و کاربرد ان‌ال‌پی بعد مهارتی است، در این مرحله با توجه به هدف برای برقراری ارتباط موثر با دیگران در بعد ارتباط کلامی و غیر کلامی الگو برداری صورت می‌گیرد. با توجه به اینکه هدف این پژوهش تقویت نگرش مذهبی است از آموزه‌های قرآنی محتوا دهی به مدل ارتباطی ان‌ال‌پی انجام می‌شود.

۱-۲-۲) ارتباط کلامی :

برای برقراری یک ارتباط کلامی موثر و کامل نیازمند معیار عمل مناسب هستیم. به جهت اینکه در این ال پی همیشه از بهترین منبع با توجه به هدف محتوا دهی صورت می گیرد به همین منظور در این پژوهش از آموزه های قرآنی معیار عمل یک ارتباط کلامی موثر و کارآمد استخراج شده است. در زیر گزاره هایی که در برقراری یک ارتباط کلامی موثر از نظر آموزه های قرآنی آورده شده است.

الف) اصل فطرت در ارتباطات کلامی :

طبق تعریف ارتباطات از نظر دکتر محسنیان راد پیام کلامی در صورتی می تواند تاثیر گذار باشد که در گیرنده معنایی را ، مشابه آن چه مد نظر فرستنده بوده است ، ایجاد کند و این امر زمانی حاصل می شود که بر اساس اصولی مشترک بین فرستنده و گیرنده اتفاق بیفتد. اصل فطرت را می توان به مثابه یکی از مهم ترین مشترکات بین فرستنده و گیرنده پیام معرفی کرد ، در حقیقت ، تمامی مخاطبان ، به رغم تفاوت در محیط فرهنگی و زیستی و تنوع نیازی و ... در یک ویژگی با دیگر مخاطبان یکسانند به عنوان مثال انسان ها به حق تمایل دارند و از باطل بیزارند یا علاقه مادر به فرزند که امری تعلیمی نیست ، بلکه فطری و غریزی است. قرآن در آیه ۳۰ سوره روم به صراحت به اصل فطرت اشاره کرده است.

آیه ۳۰ سوره روم: فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿۳۰﴾

ب) نقش آزادی در انتخاب پیام در ارتباطات کلامی :

از دیدگاه قرآن انسان در دریافت پیام مختار و دارای آزادی است. در فرایند ارتباطی کلامی بایستی زمینه انتخاب برای مخاطب فراهم شود و به او حق انتخاب داد تا از میان سخنان موجود بهترین آنها را انتخاب کند آیه ۱۸ سوره زمر به این موضوع اشاره دارد:

الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿۱۸﴾

به سخن گوش فرا می دهند و بهترین آن را پیروی می کنند اینانند که خدایشان راه نموده و

اینانند همان خردمندان (۱۸)

پ) نقش نیاز جویی در ارتباط کلامی :

در فرایند ارتباط کلامی توجه لازم به نیاز های مختلف از جمله نیاز های معیشت ، ایمنی ، جسمی ، روابط اجتماعی و احترام خویشتن ، اصلی اساسی در برقراری ارتباطی موثر است. دقت در رفع این نیاز ها بر اساس ترتیب بیان شده باعث افزایش تاثیر پیام روی مخاطب و در نهایت بهبود درک مخاطب از پیام خواهد شد.

نظریه استفاده و رضامندی ضمن فعال انگاشتن مخاطب، بر نیازها و انگیزه های وی در ارتباطات تأکید می کند و بر آن است که ارزش ها، علایق و نقش اجتماعی مخاطبان مهم است و مردم براساس این عوامل آن چه را می خواهند ببینند و بشنوند، انتخاب می کنند. پرسش اساسی نظریه ی استفاده و رضامندی این است که چرا مردم با هم در ارتباط هستند؟ پاسخی که به اجمال داده می شود این است که مردم برای کسب راهنمایی، آرامش، سازگاری، اطلاعات و شکل گیری هویت شخصی، با هم در ارتباط هستند. (مک کوایل، ۱۳۸۵: ۱۰۴).

آیه ۱۵۵ سوره بقره به بحث نیاز جویی در جذب پیام فرستنده می پردازد:

وَلَنبَلِّغَنَّكُمْ بَشِيرًا مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿۱۵۵﴾
و قطعاً شما را به چیزی از [قبیل] ترس و گرسنگی و کاهش در اموال و جان ها و محصولات می آزمایشیم و مژده ده شکیبایان را (۱۵۵)

ت) نقش تکرار و تعدد پیام در ارتباط کلامی:

شواهد عملی در الگو های یادگیری در تغییر نگرش نشان می دهد که برای موفقیت پیام، و تاثیرگذاری بیش تر آن، جلب توجه پیام گیران و نیز تکرار پیام شانس اثر بخشی را بسیار بالا می برد. از این رو، در آگهی های تبلیغاتی نیز از این روش و اصول یادگیری و تغییر نگرش در مخاطبان به خوبی و به کرات استفاده می شود. در این روش برای تاثیرگذاری حداکثری پیام از شخصیت های مقبول و معتمد، و کسانی که به گونه ای به عنوان الگو شناخته می شوند، بهره گرفته می شود و کوشش بر این است تا با استفاده از مقبولیت و محبوبیت و معتمد بودن و یا جذابیت منبع پیام برای متقاعد کردن پیام عرضه شده، تاثیر بیشتری بر مخاطبان گذاشته شود. تاثیر زمانی بیشتر و کارایی تبلیغ هنگامی افزایش می یابد که بی آن که پیام فراموش شود، برای یک پیام از چند شخصیت استفاده و در زمان های پیاپی به گوش مخاطبان رسانده شود. آیه ۱۴ سوره یس به موضوع تکرار و تعدد پیام در تاثیر گذاری ارتباط کلامی می پردازد:

إِذْ أَرْسَلْنَا إِلَيْهِمُ اثْنَيْنِ فَكَذَّبُوهُمَا فَعَزَّزْنَا بِثَالِثٍ فَقَالُوا إِنَّا إِلَيْكُمْ مُّرْسَلُونَ ﴿۱۴﴾
آنگاه که دو تن سوی آنان فرستادیم [ولی] آن دو را دروغزن پنداشتند تا با [فرستاده] سومین [آنان را] تایید کردیم پس [رسولان] گفتند ما به سوی شما به پیامبری فرستاده شده ایم (۱۴)

۲-۲-۲) ارتباط غیر کلامی:

در ارتباط با دیگران نقش ارتباط غیر کلامی خیلی بیشتر از ارتباط کلامی است به همین منظور در مدل ارتباطی ان‌ال‌پی تأکید زیادی به ارتباط غیر کلامی شده است. دو عنصر اصلی که ان‌ال‌پی در ارتباط غیر کلامی به آن اشاره می کند نقش زبان بدن و حواس در برقراری ارتباط است. در برقراری یک ارتباط موثر توجه به حواس پنج گانه و نحوه برخورد با آن نقش ویژه ای دارد که ان‌ال‌پی تحت

عنوان سیستم واگوگ از آن یاد می‌کند. با توجه به عنوان پژوهش از آموزه های قرآنی محتوا دهی در برقراری ارتباط غیر کلامی صورت گرفته است.

۱-۲-۲) سیستم واگوگ^۱:

مدل ارتباطی ان ال پی برای تقویت نگرش توجه ویژه به حواس انسان دارد، و یکی از رکن هایی که انسان می تواند یک ارتباط کامل ایجاد کند توجه به حواس و شناخت آنها است. به همین منظور ان ال پی «سیستم واگوگ» را برای ایجاد ارتباط موثر با دیگران پیشنهاد می دهد، واگوگ در ان ال پی به معنای سیستم های ارتباطی بینایی، شنوایی، لامسه، بویایی و چشایی است (معدلی، ۱۳۹۳، ۱۰۲). در ان ال پی تیز حسی از اهمیت بالایی برخوردار است، با شناخت درست حواس و نحوه استفاده از آن می توانیم به ارتباط موثر دست یابیم. که در این پژوهش به جهت تقویت نگرش مذهبی سیستم واگوگ از آموزه های قرآنی محتوا دهی شده است.

الف) ارتباط های چشمی^۲:

رفتارهای دیداری در تبدلات ارتباطی، کارکردهای متفاوتی دارند. به طور کلی در فرهنگهای گوناگون، اشخاص رفتارهای چشمی خاصی داشته و دنیایی از مفاهیم را در تماس چشمی به یکدیگر منتقل می نمایند. (سامووار و دیگران، ۱۳۷۹، ۲۶۶)

نگاه بیش از اندازه متعارف، اشخاص را وادار به تعامل می کند. به عنوان نمونه اگر در جامعه، فردی بیش از اندازه متعارف، به کسی نگاه کند یا نگاهی نامشروع داشته باشد، او را بسیار وقیح و بسیار بی حیا می پندارند. در این گونه فرهنگ ها، خیره نگاه کردن به افراد، غیرقابل قبول و زننده به نظر می رسد.

آموزه های دینی نیز به چنین نگاه هایی اشاره نموده و بر اجتناب از نگاه خیره زن و مرد بیگانه به یکدیگر تأکید فراوان دارند. برجسته ترین آیات قابل اشاره در این بخش، آیات ذیل است:

«قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَ يَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ * وَ قُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ» (النور ۳۰-۳۱).

به مردان با ایمان بگو: «دیده فرو نهند و پاکدامنی ورزند، که این برای آنان پاکیزه تر است، زیرا خدا به آنچه می کنند آگاه است.» و به زنان با ایمان بگو: «دیدگان خود را (از هر نامحرمی) فرو بندند و پاکدامنی ورزند. خداوند برای صیانت انسان از آلودگی های رفتاری ناشی از اختلاط زن و مرد به طور نامناسب، چنین فرمان روشنی را صادر نموده است.

^۱ VAKOG

^۲ Visual

از منظر قرآن کریم، نگاه خیره و حرام گونه میان زن و مرد نامحرم، آغاز یک ارتباط نامشروع شده که در طی زمان، به صورت کلامی و غیرکلامی ادامه یافته و تباهی و فساد هردو طرف را به دنبال خواهد داشت. ضمن آن که فروپاشی و سست شدن روابط خانوادگی را نیز به همراه دارد. در حالی که فروگیری اینگونه نگاه ها، علاوه بر ایجاد آرامش فردی و خانوادگی، موجبات رشد معنوی طرفین را نیز فراهم می نماید.

ب) ارتباط های شنوایی^۱:

ارتباط هایی شنوایی شامل آوا، صوت و لحن است که به گوش می رسد. در ادامه به بررسی و تحلیل این آواها می پردازیم. کیفیت و حالت صدا شامل بلندی، کوتاهی، تیزی و غیره که معمولاً برداشت های ویژه ای از آنها می شود و از جنبه های ارتباط غیرکلامی است که حاوی نشانه هایی برای مخاطبان هستند (ریچموند و مکروسکی، ۱۳۸۷، ص ۲۳۸). در آیه «وَ أَقْصِدْ فِي مَشِيكَ وَ اغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ» (لقمان: ۱۹). یعنی صدایت را آهسته ساز، که بدترین آواها بانگ خران است، خداوند سبحان، آدمیان را به نرمی صدا و آهسته بودن آن توصیه کرده چراکه بلندبودن و ارتفاع زیاد صدا، حسی حاکی از تکبر یا اضطراب یا هیجان را به مخاطبان انتقال می دهد.

چنان که در روایات، فریادهای مغروران و ابلهان به چنین صداهایی تشبیه شده و ایشان، از بین برنده آرامش اطرافیان معرفی گردیده اند. (علمایی، ۱۳۹۰، ۱۸۵).

همچنین لحن صدا نیز، حاوی نشانه های ارتباطی بسیاری است که هیجان های درونی به واسطه آن مشخص می گرد. (ریچموند و مکروسکی، ۱۳۸۷، ۲۳۹). در آیه یا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتِنَّ كَأَحَدٍ مِنَ النِّسَاءِ إِنْ اتَّقَيْتِنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَ قُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا (الاحزاب: ۳۲) نیز به اهمیت لحن و توجه دادن بدان، در ارتباطات اجتماعی اشاره شده و خداوند می فرماید: به گونه ای هوس انگیز سخن نگویند که بیمار دلان در شما طمع کنند بلکه به هنگام سخن گفتن، جدی و خشک و به طور معمولی سخن بگویند، نه همچون زنان کم شخصیت که سعی دارند با تعبیرات تحریک کننده که گاه توأم با اداهای مخصوصی است؛ افراد شهوت ران را به فکر گناه افکنده و به سمت خویش جلب نمایند. (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۳۰۸).

ب) ارتباط های لمسی^۲:

^۱ Auditory

^۲ Kiuesthesiu

ارتباط های لمسی که میان زن و شوهر بکار می رود، در آیات قرآن کریم نیز اشاره شده است: *أُولَئِكَ لَمْ يَجِدُوا لِنِسَائِهِمْ حِسًا مُّشَابِهًا وَرَبَّهُمْ مُّشَابِهٌ لِنِسَائِهِمْ خِشْيَانًا* (نساء: ۴۳) یا *فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامُ شَهْرَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَتَمَاسَا* (المجادله: ۴). مطابق آیات فوق، حس لامسه و ارتباط بساواایی، نمایانگر حس دوستی و علاقه افراد به یکدیگر است که در تماس های جنسی زن و شوهر، به اوج می رسد. بنابراین ارتباطات بساواایی نیز در قرآن کریم مورد توجه قرار گرفته و می توان با تأمل در هریک، پیام های ضمنی نهفته در آن را استخراج نمود.

ت) ارتباط های بویایی!

بنابر تحقیقات دانشمندان علم ارتباطات، عطر و بو می توانند واکنش های عاطفی و حتی فیزیکی افراد و حیوانات را برانگیزانند. بویی که از فرد به مشام سایرین می رسد یا عطری که وی استعمال می نماید، هر یک به نوبه خود در ارتباطات اجتماعی، پیام های ضمنی بسیاری را منتقل نموده که در حداقل حالت، سبب طرد یا جذب سایرین به سمت او می گردند (ریچموند و مک کروسکی، ۱۳۸۷، ۵۰۸).

استعمال بوی خوش از طرف پیامبر گرامی اسلام و تاثیر در جذب مخاطبان در ابلاغ پیام ایشان می تواند از موارد استفاده مفید از بوی خوش در ارتباطات بین فردی باشد.

ث) ارتباط های چشایی!

برای کشف نشانه های ارتباط غیر کلامی مربوط به حس چشایی، ابتدا می بایست مفهوم چشیدن را در قرآن دریافت. معادل واژگانی این مفهوم در آیات قرآن کریم، کلید واژه "ذوق" است که در قرآن، به معنای چشیدن مزه غذا با دهان است و در مواردی بکار می رود که خوراک اندکی در میان باشد اما اگر خوردن چیزی به مقدار زیاد انجام شود، واژه "اکل" استعمال می گردد. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۳۳۲).

توجه به موارد کاربست واژه "اکل" در قرآن کریم، ما را بدین نکته رهنمون می سازد، که این واژه، بیشتر برای عذاب های الهی بکار رفته است. (بقره: ۱۷۴).

اما چشیدن یا تذوق در قرآن کریم با به واسطه دهان و زبان است با توجه به آیه *فَلَمَّا ذَاقَا الشَّجَرَةَ* (اعراف: ۲۲) به مجرد چشیدن از میوه درخت ممنوع، این عاقبت شوم به سراغ آدم و حوا آمد و در حقیقت از لباس بهشتی که لباس کرامت و احترام خدا بود؛ خلع و برهنه گردیدند. بنابراین آیه فوق، این پیام را تقویت می کند که حتی چشیدن چیز حرام جایز نیست و انسان باید در تمامی صحنه های زندگی، تحت فرامین الهی بوده و ذره ای نافرمانی او را نکند.

^۱Olfactory

^۲Gustatory

۲-۲-۲-۲) زبان بدن^۲:

در هر ارتباط کلامی، گوینده معمولاً سخن خود را با تغییر در چهره، نگاه، حرکات بدن، تن صدا و غیره همراه می‌کند که از آن به زبان بدن یاد می‌گردد. در استفاده از زبان بدن در ایجاد یک ارتباط موثر در ان‌ال‌پی توجه زیادی شده است. از آنجا که در ان‌ال‌پی همیشه از بهترین منبع الگوسازی می‌شود به همین منظور در ارتباط با زبان بدن از آموزه های قرآنی محتوا دهی صورت گرفته است در زیر به تشریح ابعاد برخورد با زبان بدن می‌پردازیم.

الف) راه رفتن متواضعانه: خداوند متعال درباره ویژگی های مؤمنان و بندگان خاص الهی، اولین ویژگی را راه رفتن متواضعانه ذکر نموده است. «و عباد الرحمن الذین یمشون علی الأرض هونا» (الفرقان: ۶۳)، بندگان خاص خدا کسانی هستند که با تواضع راه می‌روند. در جایی دیگر خدای متعال می‌فرماید: «و لا تمش فی الأرض مرحاً» (اسراء: ۳۷)، در روی زمین با حالت مستی راه نرو.

ب) لبخند و گشاده رویی: لبخند از جمله حالات چهره که نشانه شادی در چهره فرد است. لبخند و تبسم زمینه خوشرویی و در روابط اجتماعی بسیار گرانبهاست. قرآن کریم سفارش به چهره گشاده و خوش برخوردی نموده و از ابرو درهم کشیدن نهی می‌کند. «ولا تصعر خدک للناس» (لقمان: ۱۸). چهره ات را برای مردم درهم نشکن. دلیل کارنگی معتقد است لبخند به سرعت برق می‌آید، اما خاطره اش گاهی تا ابد پایدار می‌ماند، و تا زمانی که بخشنده نشود، به دست نمی‌آید. (جعفری، ۱۳۸۸، ۱۰۸). گشاده رویی و متبسم بودن از نظر اخلاقی و دینی و روان شناسی اصلی است که مورد تاکید قرار گرفته و همه انسان ها طالب آن هستند و از نظر روانی اثرات مثبتی در افراد مقابل می‌گذارد.

پ) لحن صدا: کیفیت صدا شامل بلندی، کوتاهی، تندی و غیره که معمولاً برداشت های ویژه ای از آن می‌شود. برخورد های لفظی مناسب و تعاملات با دیگران از توصیه های الهی است. «و اغضض و صوتک ان انکر الاصوات لصوت الحمیر» (لقمان: ۱۹). غض صوت به معنای آهسته و کوتاه صدا کردن است. (راغب اصفهانی، ۱۳۸۳، ۶۰۷). بدترین صداها، صدای خران است که در روایات به قهقهه تفسیر شده است. آن هم از مصادیق برخوردهای لفظی نامناسب است، و در بعضی از روایات که از امام صادق (ع) نقل شده این آیه به عطسه ای که با صوت بلند ادا می‌شود، و یا داد و فریاد به هنگام سخن گفتن، تفسیر گردیده در حقیقت بیان مصداق روشنی از آن است. (طبرسی، ۱۳۸۰، ۵۰۰).

۲-۳) اصلاح تصاویر ذهنی:

^۲ Body Language

در مدل ارتباطی ان‌ال‌پی در جهت تقویت نگرشی نیازمند اصلاح تصاویر ذهنی هستیم. بسیاری از ما انسان‌ها دارای الگوی خاص در ضمیر ناهشیار خود هستیم. این الگوها همان تصاویر ذهنی ما هستند که همه اعمال و رفتار و احساسات ما از آن ناشی می‌شوند. پس مهم است که چه تصویری در ذهنمان می‌سازیم. باید سعی کنیم، تصاویر ذهنی خوب را جایگزین تصاویر ذهنی منفی نماییم. این تغییر به آسانی انجام نمی‌پذیرد، اما به هر حال امکان‌پذیر است. «انسان چیزی دارد که حیوان ندارد و آن قوه تخیل خلاق است. بدین صورت از جمع تمامی مخلوقات، انسان تنها یک مخلوق نیست، خالق هم هست، می‌تواند با قوه تخیل خود هدف‌های گوناگونی را مشخص سازد. تنها انسان می‌تواند با استفاده از قوه تخیل یا توانایی تصور کردن، مکانیزم موفقیت خویش را هدایت کند (مالتز، ۱۳۷۲، ۴۱).

از سوی دیگر با تصویر ذهنی خوبی که از محیط اطراف در ذهنمان می‌سازیم، می‌توانیم احساس لطیف خیر خواهی و دوست داشتن دیگران را تجربه کنیم. بازتاب این احساس، جذب دوستی‌های دیگران است، چنان‌که حضرت علی (ع) می‌فرماید: «آنکه خلق و خوی نرم دارد، دوست و آشنا فراوان دارد» (سید رضی، ۱۳۶۶، ۴۵۹).

۱-۳-۲) فعالیت عملی در جهت تقویت نگرش مذهبی با اصلاح تصاویر ذهنی:

باید همیشه ذهنمان را با افکار مثبت پر کنیم و تلاش کنیم تا فرد کارآمدی باشیم. شاید همیشه موفق نباشیم، اما مهم است که با نگرش مثبت بر شکست هایمان هم مدیریت کنیم. «یکی از اصول تفکر مثبت این است که موفقیت را پیش شرط ذهنی خود فرض کنید. اگر پیش شرط ذهنتان فکر کردن درباره موفقیت باشد، به طور طبیعی موفقیت را نیز دنبال خواهید کرد» (پیل، ۱۳۸۸، ۴۰). در این پیش شرط نکته مهم کمک خواستن از خدا است. با ایمان به خداوند می‌توان از نیروی عظیمی که او در وجود ما انسان‌ها به ودیعت نهاده، جهت رسیدن به موفقیت یاری جست. این وعده الهی است که در آیه ۷ سوره محمد به آن اشاره شده است «ای کسانی که ایمان آورده اید، اگر خدا را یاری کنید، یاری‌تان می‌کند و گام‌هایتان را استوار می‌دارد». با ایمان به خدا و اطاعت امر او می‌توانیم به پیروزی و موفقیت در کارها بسیار امید داشته باشیم.

۴-۲) تداوم اثر:

از ویژگی‌ها مهم مدل ارتباطی ان‌ال‌پی این است که با راهکارهای که پیشنهاد می‌دهد سبب تداوم اثر تغییر یا تقویت نگرش حاصل شده می‌شود. این کار با تکنیک‌ها و راهکارهایی که در ادامه به آن اشاره می‌شود صورت می‌گیرد.

۱-۴-۲) تکنیک آنکوره سازی:

آنکور هر گونه محرکی است که موجبات پیدایش تغییر یا تغییراتی در حالت شما را فراهم می آورد. این محرک می تواند شامل هر یک از برانگیزاننده های حسی مانند بینایی، شنوایی، بویایی و یا چشایی باشد. (درموت و جاگو، ۱۳۸۶، ۶۳).

برای تداوم اثر در جهت تقویت نگرش مذهبی ان‌ال‌پی از تکنیک آنکور سازی استفاده می کند، آنکور به معنای لنگر و تکیه گاه عصبی است. ذهن انسان برای یاد آوری مطالب نیازمند لنگر یا تکیه گاه عصبی می باشد. آنکور ها با تحریک یکی از حواس انسان ساخته و فعال می شوند. ذهن انسان برای یاد آوری مفاهیم از جمله مثبت اندیشی نیاز مند آنکور ذهنی است، این آنکور می تواند یک جسم خارجی مثل یک انگشتر یا تسبیح باشد. که هنگام نگاه کردن به آن ذهنیت مثبت را در وجود فرد زنده می کند.

۲-۴-۲) آگاهی از سیستم عصبی:

در ان‌ال‌پی یکی از راه های تداوم اثر تقویت نگرش انجام شده این است که ما از نحوه عملکرد سیستم عصبی خود آگاه باشیم و بدانیم چه رفتار متقابلی نسبت به آن انجام دهیم. یکی از قسمت های سیستم عصبی که در حوزه ارتباطات از اهمیت ویژه ای برخوردار است نورون های آینه ای هستند. آشنایی با نورون های آینه ای و نحوه برخورد با آن سبب می شود بتوانیم بر ذهن خود تسلط نسبی پیدا کنیم. به صورت کلی نورون های آینه ای سلول های عصبی هستند که در قسمت پیشانی انسان قرار دارد. در زیر رابطه نورون های آینه ای با ارتباطات و رابطه آن با آموزه های قرآنی در جهت تقویت نگرش مذهبی آورده شده است.

۲-۴-۲-۱) نقش نورون های آینه ای در تقویت نگرش مذهبی:

الف) رابطه نورون های آینه ای با ارتباطات چشمی:

در نورون آینه ای عمل مشاهده موجب فعال شدن همان نقش حرکتی در فرد مشاهده کننده می شود که در فرد عمل کننده وجود دارد. (به عبارتی مشاهده عمل و عمل کردن در ذهن یک واکنش شیمیایی انجام می شود). (سیف، کیان ارثی، ۱۳۸۹، ۹۸). آموزه های دینی به صورت های مختلف به تاثیر مشاهده بر رفتار انسان اشاره نموده است. در قرآن کریم سوره نور آیات ۳۰ و ۳۱ در رابطه با تاثیر مشاهده و نگاه آمده است: «به مردان با ایمان بگو دیده فرو نهند و پاکدامنی ورزند که این برای آنان پاکیزه تر است زیرا خدا به آنچه می کنند آگاه است». و همچنین می گوید «و به زنان با ایمان بگو دیدگان خود را (از هر نامحرمی) فرو بندند و پاکدامنی ورزند و زیور های خود را آشکار نگردانند مگر آنچه که طبعاً از آن پیدا است... پس همان طور که علم پزشکی در اثبات عملکرد نقش نورون آینه ای در ارتباطات دیداری و همچنین رهنمود های قرآن در ارتباطات چشمی گفته شد. لازمه تداوم تقویت نگرش مذهبی کنترل چشم هست.

ب) رابطه نوروں های آینه ای با ارتباطات میان فردی:

به نظر می‌رسد نقش سلول‌های آینه‌ای آن است که، در یک تعامل اجتماعی، عمل فرد مشاهده‌کننده را با عمل فرد مورد مشاهده به هم نزدیک می‌کند، به عبارت دیگر می‌توان گفت مطابقت دادن اساسی‌ترین ویژگی‌های نوروں‌های آینه‌ای است (سیف، کیان ارثی، ۱۳۸۹، ۹۹). در آموزه‌های قرآنی در سوره هود آیات ۴۲ و ۴۵ در رابطه با اثر هم‌نشینی می‌خوانیم: که در این آیات به تغییر رفتار پسر نوح در اثر انتخاب همنشین بد اشاره دارد. همچنین در حدیثی از امام علی (ع) آماده در مورد تاثیر همنشینی آماده است «با فرزندان همنشینی کن تا خردت کمال یابد و شرافت نفس یابی و نادانی از تو رخت ببند». پس با توجه به مطالب گفته شده یکی از لازمه‌های تقویت نگرش مذهبی انتخاب همنشین مناسب است.

ت) رابطه نوروں های آینه ای با نیت و قصد در ارتباطات:

از ویژگی‌های مهم نوروں‌های آینه‌ای این است که نسبتاً به صورت خودکار عمل می‌کنند، و وقتی فقط به موضوعی فکر می‌کنیم و به عبارتی قصد انجام کاری را فقط داریم باعث فعال شدن نوروں آینه‌ای می‌شود (سیف، کیان ارثی، ۱۳۸۹، ۹۹). در علوم دینی به نیت و قصد انجام عمل توجه خاص شده است به گونه‌ای که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله چنین نقل شده است که فرمود: ارزش اعمال بستگی به نیت‌ها دارد و بهره هر کس از عملش مطابق نیت اوست، کسی که به خاطر خدا و پیامبر (ص) هجرت کند، هجرت به سوی خدا و پیامبر (ص) کرده است و کسی که به خاطر رسیدن به مال دنیا یا به دست آوردن همسری، هجرت کند بهره‌اش همان چیزی است که به سوی آن هجرت کرده است. (علامه مجلسی، ۱۴۰۳، ۲۱۱). پس همان‌طور که در بحث نوروں‌های آینه‌ای و آموزه‌های دینی گفته شد برای تقویت نگرش مذهبی نیازمند کنترل نیت و قصد عمل خود هستیم.

نتیجه‌گیری:

برای تغییر یا تقویت در یک نگرش باید ابعاد عاطفی، رفتاری و شناختی با توجه به هدف تغییر یا تقویت شود. مدل ارتباطی ان ال پی یا برنامه ریزی عصبی کلامی توأسته با در حیطه قرار دادن تمامی این ابعاد در تکنیک‌های خود پاسخی مقبول را ارائه دهد. ان ال پی با تاثیر روی ذهن ناخودآگاه توانسته به هدف مخاطب جهت دهد. در این پژوهش با توجه به گزاره‌های مدل ارتباطی ان ال پی چهار گام را طی کردیم تا به تقویت نگرش مذهبی دست یابیم. همچنین با توجه به اینکه در مدل ارتباطی ان ال پی همیشه با توجه به هدف از بهترین منبع محتوا دهی صورت می‌گیرد در این پژوهش به جهت تقویت نگرش مذهبی از آموزه‌های قرآنی محتوا دهی صورت گرفته است. چهار گام مدل ارتباطی ان ال پی در جهت تقویت نگرش مذهبی عبارتند از:

گام اول (اصلاح ارتباط با خود): اولین گام در ان‌ال‌پی در جهت تقویت نگرش اصلاح ارتباط با خود است. اگر آدمی کنترل ارتباط با خود را در دست گیرد حتی هنگامی که احتمال موفقیت بسیار کم یا صفر باشد می‌تواند نتایج مثبت و برجسته‌ای را به طور پیوسته به دست بیاورد.

گام دوم (ارتباطات با دیگران): برای اینکه بتوانیم به تقویت نگرشی بپردازیم، یکی از پارامترهای مهمی که علم ان‌ال‌پی به آن می‌پردازد نحوه برقراری ارتباط موثر با دیگران است. به همین منظور با توجه به هدف باید ارتباط کلامی و غیر کلامی الگو برداری شود. برای اینکه این الگو یک الگوی کارآمد برای همه افراد باشد باید از ویژگی‌های مشترکی که بین همه‌ی انسان‌ها وجود دارد استفاده کرد. ان‌ال‌پی برای تحقق این هدف در ارتباط کلامی از ویژگی‌های فطرتی که در همه انسان‌ها یکسان است بکار می‌گیرد. و در ارتباط غیر کلامی از ویژگی‌های حسی که با عنوان سیستم واگوگ در ان‌ال‌پی مطرح می‌شود استفاده می‌کند. همچنین از ویژگی‌های فیزیولوژی بدن مثل حالات چهره، ماهیت و کیفیت حرکت‌های بدن در جهت تحقق تقویت نگرش در ارتباط غیر کلامی الگو برداری می‌کند. در این پژوهش با توجه به موضوع تحقیق برای ارتباط کلامی و غیر کلامی از آموزه‌های قرآنی الگو برداری شده است. الگو برداری سبب این می‌شود که در کوتاه‌ترین زمان نتایج برجسته‌ای را به دست آوریم.

گام سوم (اصلاح تصاویر ذهنی): گام سوم برای تقویت نگرش از نظر علم ان‌ال‌پی اصلاح تصاویر ذهنی است. یکی از متفکران می‌گوید: «ذهن، آدمی را خوب و بد، شاد و مغموم، غنی و فقیر می‌سازد». اینکه انسان در شرایط یکسان نتایج متفاوت بدست می‌آورد ناشی از تصور ذهنی او در موقعیت‌های مختلف است. پیشنهادی که ان‌ال‌پی در جهت تقویت نگرش می‌دهد این است که همیشه در ارتباطات خود مثبت اندیش باشیم. و همیشه خدا را پشتیبان خود بدانیم تا دچار ناامیدی نشویم.

گام چهارم (تداوم اثر): از ویژگی بارز ان‌ال‌پی این است که تغییر به وجود آمده تداوم اثر دارد، این کار با کنترل حالت‌های ذهنی به وسیله تکنیک آنکور سازی و آگاهی از سیستم عصبی صورت می‌گیرد. تفاوت میان آنان که نمی‌توانند به هدف‌هایشان در زندگی دست یابند و آنان که موفق هستند این است که دسته اول نمی‌توانند حالت ذهنی خود را کنترل کنند ولی دسته دوم می‌توانند همواره خود را از نظر ذهنی در حالتی قرار دهند که حامی آنان در کسب موفقیت‌هایشان باشد. شناخت عملکرد مغز و سیستم عصبی اولین کلید هدایت ذهنی و ایجاد نتایج مطلوب در زندگی است. برای این منظور شناخت نسبی چگونگی کارکرد مغز لازم است. نخست آدمی باید بداند که چه چیزهایی حالت‌های ذهنی او را شکل می‌دهد تا بتواند با کنترل و هدایت آن حالات به نتایج ثمر بخش دست یابد. در این پژوهش با تحلیل نورون‌های آینه‌ای در مغز و نحوه کنترل آنها و همچنین

به وسیله تکنیک آنکور که سبب تحریک عصبی و یادآوری تصاویر ذهنی اصلاح شده می‌شود، سبب تداوم اثر در تقویت نگرش مذهبی شدیم.

منابع:

- احمدی، علی اصغر (۱۳۸۱). روانشناسی شخصیت از دیدگاه اسلامی، تهران: انتشارات امیرکبیر.
- پیل، وینسنت نورمن (۱۳۸۸). نتایج شگفت‌انگیز تفکر مثبت، ترجمه امیر بهنام، تهران: نسل نو اندیش.
- حاجیان، ناصر (۱۳۸۶). اعجاز قرآن کریم در بهبود روابط انسانی، تهران: رجاء.
- حرآنی، ابومحمد (۱۳۸۴). تحف العقول قم. انتشارات آل علی.
- درمات، یان مک؛ جاگو، وندی (۱۳۸۶). ان‌ال‌پی درمانی ساده، ترجمه سینا خلیلی، تهران، نو اندیش.
- دیمیک، سالی (۱۳۸۴). ارتباط موفقیت آموز با NLP، ترجمه علی اسماعیلی، تهران، شباهنگ.
- ریچموند، ویرجینیایی و جیمزسی، مک کروسکی (۱۳۸۸). رفتارهای غیرکلامی در روابط میان فردی، ترجمه فاطمه سادات موسوسی و ژیلا عبدالله پور، زیر نظر غلامرضا آذری، چاپ دوم، تهران: دانژه
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ ق). المفردات فی غریب القرآن، تحقیق: صفوان عدنان داودی، بیروت: دارالعلم الدار الشامیه.
- ساموورا، لاریا و دیگران (۱۳۷۹). ارتباطات بین فرهنگ‌ها، ترجمه غلامرضا کیانی و اکبر میر حسنی، تهران: نشر بارز.
- سید رضی، محمد (۱۳۶۶). نهج البلاغه، تهران: انتشارات بنیاد نهج البلاغه.
- سیف، علی اکبر، کیان ارثی، فرحناز (۱۳۸۹). نورون‌های آینه‌ای و یادگیری مشاهده‌ای. (۱۹)، صص ۸۹-۱۱۴.
- طباطبایی، سید محمد حسین (۱۴۱۷ ق). المیزان فی تفسیر القرآن، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه ی مدرسین حوزه علمیه قم.
- طبرسی، الفضل بن الحسن (۱۳۸۰). ترجمه تفسیر مجمع البیان، ترجمه علی کرمی، تهران: انتشارات فراهانی.
- علمایی، نسیمه (۱۳۹۰). بررسی ارتباط غیر کلامی در قرآن و آموزه‌های روانشناسی، بینات، شماره ۷۱.
- قرآن کریم، (۱۴۱۵ ق). ترجمه محمد مهدی فولادوند، تهران: دارالقرآن الکریم.
- مک کوایل، دنیس (۱۳۸۴). درآمدی بر نظریه‌های ارتباطات جمعی، ترجمه پرویز اجلالی، تهران: دفتر مطالعات و توسعه رسانه‌ها.
- معدلی، کوروش (۱۳۹۳). NLP عملی، تهران، موسسه انتشاراتی مرز فکر.
- مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳). بحار الانوار. بیروت: انتشارات دارالاحیاء التراث العربی.
- مالتز، ماکسول (۱۳۷۲). روان‌شناسی تصویر ذهنی، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران: انتشارات ربیع.

مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴). تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
محسنیان راد، مهدی. (۱۳۶۹). ارتباط شناسی (میان فردی، گروهی، جمعی). تهران: انتشارات سروش





پروفیسر شہناز گل علم انسانی و مطالعات فرہنگی
پرتال جامع علوم انسانی