



چقدر با یکدیگر مؤدبانه و احترام آمیز صحبت می کنیم؟

اسم من «بین» است؟!

■ دکتر علی صدرا*

چه کنیم تا بهترین از تباط کلامی را با عزیزان و اطرافیان مان داشته باشیم؟ در سال ۲۰۱۷ شعار سازمان جهانی بهداشت «با من حرف بزن» بود و این نشان دهنده اهمیت فراوان گفت‌وگوی مؤثر میان افراد است. پرسش‌نامه‌ای بین ۱۲ هزار خانواده تکثیر شد با این سؤال که کدام یک از روابط کلامی زیر در خانواده شما بیشتر است؟ ۱- با هم حرف نمی‌زنیم. ۲- با هم حرف می‌زنیم، حرف هم را نمی‌فهمیم. ۳- با هم حرف می‌زنیم، حرف هم را نمی‌فهمیم ولی دعوای مان می‌شود. ۴- با هم حرف می‌زنیم و از حرف زدن با هم لذت می‌بریم. نتیجه این پرسش‌نامه نشان می‌داد که اکثر ما در حوزه روابط کلامی، باید مهارت‌های مان را تقویت کنیم.

■ من «بین» و «این» هستم؟!

زبان از سه عنصر تشکیل شده است: ۱- واژه‌ها و تعابیر ۲- لحن و آهنگ ۳- زبان بدن. تأثیر واژه‌ها و تعابیر ۱۰ درصد است. در صحبت‌های مان باید از بهترین واژه‌ها استفاده کنیم. به عبارت دیگر کلمات مان را از صافی اخلاق بگذرانیم فردی را خاطر هم هست که وقتی مشخصاتش را از او پرسیدم گفت: اسم من «بین» است. گفتیم یعنی چی؟ گفت همسر در خانه من از «بین» صدامی کند! «بین» اون لیوان آب رو میدی؟ «بین» من رفتم. «بین» کنترل میدی؟ نام من «بین» است! البته از انصاف نگذریم گاهی هم صدایم می‌کند «این؟! «این» می‌که! «این» می‌خواد که!...

عزیزان مان را با نام و صفات نیکو صدا کنیم! بهترینم حضرت زهر(س) راهمسرش امام علی (ع) و پدر و مادر گرمای شان چطور صدا می‌زدند: طاهره، مطهره، حورا، حوریه، بتول، راضیه، مرضیه، محدثه، زکبه، هانیه، شریفه، منصوره، حثانه، کوثر، صدیقیه...

سبک تعالی

از بهترین موهبت خداوندی در وجودمان مراقبت کنیم

■ مینا محمد دوست
دنیای درون ما مانند دنیای بیرونی پر از تضاد است. وظیفه ما به عنوان انسان این است که بین این تضادهای درونی تعادل برقرار کرده و انسان گونه زندگی کنیم. یکی از این صفت‌ها مهربانی است. مهربانی نقطه اوج انسانیت است. کانون مهربانی زمان و مکانی است فراتر از زمان و مکان؛ یعنی جایی که ما بدون کوچک‌ترین چشمداشت نیازی را از نیازمندی برطرف کنیم، بدون اینکه ذره‌ای به خودمان نگاه کنیم. در آن لحظه ما محور در انجام عملی هستیم بدون در نظر داشتن خواسته من و رفیع نیاز دیگری و این همان نقطه‌ای است که زنگار سنگدلی مغلوب مهربانی درون ما شده است. پس چه خوب می‌شود اگر مهربانی جوهر هستی و ریشه آفرینش است. خداوند کانون همه محبت‌هاست. در تمامی سوره‌ها به جز سوره توبه دو صفت بخشندگی و مهربانی سدام تکرار از شده‌اند. در کتاب آسمانی مان نیز به دفعات صفت مهربان‌ترین مهربانان درباره پروردگار متعال آورده شده است. این ویژگی زبان مشترک ملت‌هاست. نیازی نیست اول کشور خاصی باشیم یا تسلط به زبان بین‌المللی داشته باشیم.

■ مهربانی جاری است، مثل رود

ما همواره در هر شرایطی مهربانی حاصل از گرفتن دستان نیازمندان را درک می‌کنیم. روح ما لبخند مهربان و نگاه پر مهر را درک کرده و می‌شناسد. می‌شناسد چون ما نوس با وجود خودمان است. این صفتی است که پروردگار در نهاد هر انسان به ودیعه گذاشته‌اند. سرچشمه این ویژگی خود پروردگار رحیم است و هر یک از ما انسان‌ها شاخه‌ای هستیم برای به بار نشستن این خصلت در اطرافمان. یکی از ویژگی‌های این صفت این است که باید همواره جریان داشته باشد.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

نگاه



مرزبان خوبی برای حفظ حریم ارتباطات سالم باشیم

خوب گوش بده، آرام حرف بزن لبخند هم فراموش نشود

■ نگین خلج‌سرشکی
همیشه حد تعادل بهترین‌تر راه برای توافق در هر رابطه‌ای است و هیچ فرق ندارد که این رابطه، کاری، اقتصادی، دوستانه و یا رابطه میان زوجین باشد. اگر شسیوه تعادل‌گرایی را جلو چشم خود قرار دهید، یاد می‌گیرید که از تباط برقرار کردن اصلا جنگ اول به از صلح آخر نیست، بلکه می‌توان از ابتدا به طور کامل صلح جو بود و بدون گارد و موضع‌گیری پیش رفت. وقتی انسان در ذهن خود موضعی را انتخاب می‌کند و سفت و سخته به آن می‌چسبد پس چشم عقل او نابینا می‌شود و فقط منطق خود را منطقی می‌داند، در نتیجه نه می‌تواند رابطه‌ای سالم را شروع و نه می‌تواند انسانیت را حفظ کند.
داستان روابط سالم یعنی این که فرد از سلامت روانی هم برخوردار است چرا که فقط ذهن‌های عاری از گرسه می‌توانند نخ و سوزن از تباط سالم را فراهم کنند.

■ نصف مال من، نصف مال تو

اگر می‌خواهید اختلاف پیش آمده رفع شود پس باید به یاد داشته باشید که از تباط میان فردی یک راه دوطرفه است و تمامی اتفاق‌های خوب و بد یک از تباط به هر دو طرف رابطه مرتبط می‌شود، در نتیجه عبارت نصف مال من و نصف مال تو را هیچ وقت فراموش نکنید. از قدیم گفته‌اند «سری که درد نمی‌کند را دستمال نمی‌بندند» پس قبل از واقعه سعی کنید رابطه‌ای سالم را به جلو ببرید و از همنان ابتدا با فکری باز در مقابل نظرات مخالف یکدیگر قرار بگیرید. اگر می‌خواهید رابطه‌ای شفاف داشته باشید

و از تعارض و دل شکستن جلوگیری کنید، از همان ابتدا سطح انتظارات یکدیگر را بشناسید. به طور همیشگی یک اصل ثابت وجود دارد که ضمانت‌نامه احترام هر کس در دست خود او قرار دارد. این اصل یعنی اگر می‌خواهید در رابطه احترام داشته باشید، احترام طرف مقابل را رعایت کنید. اما، یاد داشته باشید گاهی ممکن است اختلاف نظرها به جای باریک کشیده شود و دعوا بالا بگیرد. پس در اولین قدم سعی کنید آرام باشید و احترام دیگری را حفظ کنید تا جاده مذاکره همیشه هموار بماند. راه حل‌ی را پیدا کنید که به عبارتی تل پشت سر خراب نشود و راه پس و پیش داشته باشید.

■ ابرو بالا انداختن ممنوع!

ارتباط غیر کلامی بسیار تأثیرگذار تر از تباط کلامی است زیرا به طور کامل احساسات طرف مقابل را درگیر می‌کند برای همین سعی کنید همیشه هنگام رف تعارض و اختلاف نظر و یا به جهت آغاز یک ارتباط جدید نسبت به حرکات صورت و خود حساس باشید. اگر هنگام رفع اختلاف نظر شما چهره‌ای آرام و خندان صحبت کنید می‌توانید تا حدودی از خشم طرف مقابل بکاهید ولسی اگر با ابرو بالا انداختن و اخم صحبت کنید، هیچ چیز حل نخواهد شد.

■ مرزبان خوبی باشید

هر شخصی برای خود مرزها و خط قرمزهایی دارد که رد کردن آنها بزرگ‌ترین بی‌احترامی و بزرگ‌ترین دلیل برای اختلاف است. پس مرزبان خوبی باشید و از خط قرمزهای خود و دیگران مراقبت کنید. سعی کنید شخصیت افراد را به خوبی محسک بزیند تا بتوانید محدودیت او را به درستی بشناسید.

فقط مرزهای دیگران مهم نیست، بلکه شما هم قابل احترام هستید، پس به درستی حد و حدود خود را به اطرافیان نشان دهید تا انتظارات هر دو طرف از یک رابطه سالم برآورده شود. یکی از مهم‌ترین مرزهای یک انسان را می‌توان شأن و شخصیت آن فرد دانست، در نتیجه یکدیگر را تحقیر نکنید. خیلی وقت‌ها برای حل اختلاف و تعارض و ترمیم یک رابطه باید یکی از طرفین کوتاه بیاید تا بتواند طرف دیگر را آرام کند و او را سر جای درست بنشاند.

این کوتاه آمدن همان انعطاف‌پذیری در رابطه است و از عهده هر کس بر نمی‌آید. این کار صبر و بزرگ‌منشی می‌خواهد. اگر می‌خواهیم یک رابطه سالم داشته باشیم باید کمی صبر به خرج دهیم چرا که هماهنگ کردن دو دنیای متفاوت کار آسانی نیست.

در نهایت برای یک ارتباط مؤثر باید هر دو مهارت شنوایی مؤثر و کلامی مؤثر را با هم پیش برد و متکلم وحده بودن هیچ وقت مفید نیست چرا که طرف دیگر هم حرف‌هایی برای گفتن و شنیده شدن دارد. پس حرف خوب زدن و خوب حرف زدن هر دو مهم هستند. آرام سخن گفتن و خوب گوش کردن و چهره‌ای متسم داشتن همیشه مؤثر است، که اگر با هم استفاده شود قطعاً مشکل گشا خواهد بود.

درد

نوع صدازدن ما، باعث عزت نفس و کرامت فرد در نظر خودش و دیگران است. از صفات، القاب و واژه‌های مناسب برای افراد استفاده کنیم. از تعابیر توهین آمیز، کنایه آمیز، تحقیر کننده و... پرهیز کنیم. به انواع مختلف به همسر و فرزندانم بگوییم که دوست‌شان داریم و فرزندمان بگوییم که دوست‌شان داریم و به داشتن‌شان افتخار می‌کنیم

درد

زبان بدن فقط ۶۰درصد است!چرا نباید ۱۰۰درصد به عزیز دل مان حالی کنیم که چقدر دوستش داریم؟

■ کم بگویم و خوب بشنوم

سعی کنیم همیشه کوتاه و گویا صحبت کنیم. یعنی به صورتی که کاملاً واضح و قابل درک برای طرف مقابل ما باشد. همین‌طور هنگام صحبت لحن و واژگان ما محکم و اعتماد به نفس و روحیه بال حرف بزنیم. زمانی که کسی با ما درد دل می‌کند ما شروع به درد دل نکنیم! او آماده گفتن است نه شنیدن! پسری می‌گفت هر وقت شروع کردم با پدر و مادرم صحبت کردن تا ثابت نکنند از من بدبخت‌ترند دل‌نکن نیستند! هنگام گفت‌وگو آستانه و توانایی طرف مقابل را بسنجیم.

همیشه قبل از اینکه بخواهیم جوابی بدهیم یا صحبتی بکنیم، ۷ ثانیه مکث کنیم و فکر کنیم. شاید جواب بهتر، واژگان مناسب‌تر و حل مسئله بهتری به نظرمان برسد. مخصوصاً هنگامی که عصبانی هستیم، باید با تأمل بیشتری صحبت کنیم. امام علی (ع) می‌فرماند: «من کثر کلامه کثر خطائه - هر کس کلامش بیشتر شود اشتباهاتش بیشتر می‌شود.» بیشتر شنونده باشیم تا گوینده! به قول مولانا جلال‌الدین «دمی فربه شود از راه گوش!»

در گفت‌وحو «اخلاق را پیشه کنیم. بگذاریم ما را به اخلاق بشناسند و گر نه بددهنی و تندخویی را همه بلد هستند. گوش شنوای عزیزان مان باشیم. چقدر صبح تا شب حرف‌های بی‌ارزش، بی‌اثر و خالی از هرگونه مفهوم را گوش می‌کنیم؟! از دنیای مجازی تا حتی تبلیغات تلویزیون را! از حرف‌هایی که بسوی غیبت و دویه‌زنی می‌دهد گوش می‌کنیم تا لاا ماشاءالله! اما بعضاً حوصله حرف زدن با عزیزان مان را، گوش دادن حرف‌های‌شان رانداریم.

■ مدرس، مشاور و پژوهشگر سبک زندگی

مفاصل و آسم. کاهش فعالیت سرطان در بدن و...

دکتر هربرت بنسون، متخصص قلب در مورد مهربانی کردن و بالا رفتن حس اعتماد به نفس سخن گفته و تأکید بر این نکته دارد که طلی این عمل بدن در ساخت مواد شیمیایی به نام اندروفین تحریک شده که این مواد شسیوم‌رفین بوده و حس آرامش در ما ایجاد می‌کند. همین‌طور محققان در پی تحقیقاتی دریافته‌اند که حس نوع دوستی باعث بالا رفتن سروتونین در بدن شده و حس شادی را دربر خواهد داشت.

■ مهربانی، بدون چشمداشت

وقتی مهربانی خود را به اطرافیان عرضه می‌کنیم این عمل باید بدون چشمداشت و با محبت صرف باشد. دقیقاً مانند جریان آبی که مثل زدیم. آب یکنواخت از مسیر عبور می‌کند و هر چه که سر راهش قرار دارد سیراب می‌کند. ماهیت آب روان این است. مهربانی نیز دارای چنین خصلتی است. ماهیت مهر اصیل این گونه است که از درون لبریز و به اطراف سرایت می‌کند. هم باعث خشکودی صاحب خود و هم باعث نشاط و آرامش دیگران می‌شود.

در تگاهی عمیق‌تر مهربانی فراتر از حس نوع‌دوستی و یاری به نیازمندان است. برای مهربان بودن نیازی به انجام فعالیت‌هایی که در حد توان نیست نداریم. تنها کافی است کمی بیشتر با دنیای درون مان ارتباط داشته باشیم و بباییم آنچه را که آشکارا دل داریم. با خود مهربان باشیم. با گنجشکان روزهای سرد زمستان مهربان باشیم. حتی به اندازه چند تکه نان کوچک. با رفترگ زحمکش محله به اندازه لیوان آب خنکی در گرمایان باشیم.

با طبیعت اطرافمان به اندازه کاشت گیاهی برای به نمایش گذاشتن زیبایی مهربان باشیم. به خاطر بسپاریم اگر صفتی به شکوه مهربانی در وجود همگی ما هست وظیفه داریم به یادیه کردن آن به دنیای اطراف به خوبی از این سرمایه مراقبت کنیم.



خواهیم داشت، چنانچه خودمان با زیگر اول این نقش زیبا و تأثیرگذار باشیم.

امروزه دامنه علم بشر از تحقیق در مورد هیچ پدیده‌ای کوتاه‌نی می‌کند. در کتاب نیروی شفا بخش نیکوکاری نوشته آلن کوک فوایدی که پس از تحقیقات برای نیکوکاری ذکر شده از این قرار است: ارتقای حس سلامتی، ایجاد حس نشاط و رضایت، افزایش سطح انرژی بدن، کاهش حس تنهایی و افسردگی و ناتوانی، بهبود بی‌خوابی، کاهش اسید معده اضافی، بهبود ورم

درد

محققان در پی تحقیقاتی دریافته‌اند که مهربانی کردن و حس نوع دوستی باعث بالا رفتن سسر و تونین در بدن شده و حس شادی را دربر خواهد داشت

گویی در غیر این صورت ماهیتش دگرگون می‌شود.

مهربانی نوعی زیبایی است که نیاز به جاری شدن دارد. درست مثل جریان آبی که با عبور، مناطق اطرافش را حاصلخیز می‌کند. آبی که را کد باشد به گنداب تبدیل می‌شود. مهربانی هم بر همین روال است.

■ مهربانی حال خودمان و دیگران را خوب

می‌کند

خوشبختانه این روزها گاهی ما شاهد متجلی شدن این صفت به شکل‌های متفاوت و زیبا بوده‌ایم که باز خورد زیبایی در شبکه‌های مجازی و رسانه‌ها داشته و بسیار تأثیرگذار بوده است. عکس پلیس جوانی که لباس خود را چتر کودک فال فروش کرده بسود؛ فیلم معلم عزیز یزدی که با صرف وقتی زیاد، خواندن و نوشتن را به دنیای تارک کودک نابینا و ناشنوا هدیه کرد؛ آموزگاری که بار کودک ناتوان در راه رفتن را روزانه به دوش کشید و...

با خواندن و مشاهده چنین اخباری حال خوشی به ما دست می‌دهد. به طور یقین رضایت خاطر بیشتری