

سبک ارتباط



کمرنگ شدن مهربانی، آدم‌ها را نسبت به هم سرد و بی‌اعتنا کرده است

گذر از عصر یخبندان قلب‌ها!

■ نیلوفر دستمزد

«پیرو فروچی (Piero Ferrucci)» روان در مانگر و فیلسوف ایتالیایی می‌گوید: «ما انسان‌ها به سمت عصر یخبندان قلب‌ها می‌رویم.» عصری که انسان‌ها نسبت به یکدیگر سرد و بی‌اعتنا می‌شوند. جایگزین شدن تکنولوژی‌هایی از قبیل تلفن همراه و ایمیل برای ارتباط یا یکدیگر، به جای ارتباطات رودررو، نشان دهنده «سرد شدن انسان‌ها» است. تلاش انسان‌ها برای کسب پول و قدرت به ارزش‌هایی که سال‌ها به آیین‌ها و مذهب‌ها حیات بخشیده است، صدمه می‌زند. مهربانی خصلتی است

■ موفقیت پس است، مهربان باشیم!

دیوید اور در کتاب «سواد اکولوژی» می‌گوید: «واقعیت این است که سیاره ما به افراد موفق بیشتری نیاز ندارد و آنچه به شدت به آن نیاز دارد، افراد کوشادر راه صلح، تلاشگرانی در راه بهبودی، باری دهندگان برای بازسازی ویرانی‌ها، قاصه گوها و افراد عاشق از هر نوع است. سیاره ما نیاز به مردمی دارد که با شجاعت اخلاقی مشتاق باشند تا زنجردی برای تبدیل جهان به مکانی قابل سکونت و انسانی شرکت کنند و این ویژگی‌ها رابطه اندکی دارد با آنچه امروز «موفقیت» تعریف می‌شود.» مهربانی بنیانی برای وجود بشریت است. انسان‌ها تنها پستاندارانی هستند که طول دوره بارداری آنها طولانی است. در طول دوره جنینی تحت حمایت مادر و پس از متولد شدن و در طول زندگی نیز از جانب والدین و اطرافیان مورد حمایت و نظارت قرار می‌گیرند، در حالی که سایر مخلوقات مدت زمان کوتاهی پس از متولد شدن می‌توانند به حمایت والدینشان تکیه کنند.بنابر این مهربانی با ساختار DNA ما انسان‌ها پیوند خورده است. «ضعف جهان غرب بی‌اعتنایی و تنهایی است. آنجا کسری برای آن نان، عشق، حمایت و ماساژو از خودگذشتگی وجود دارد و این بزرگ‌ترین فقری است که انسان‌ها از آن رنج می‌برند» (مادر ترزا). تحقیقات نشان می‌دهد مهربانی کردن به طریز باور نگرذنی می‌تواند به طرق مختلفی از جمله بالا بردن حس وابستگی متقابل و همکاری، اعتماد به نفس، احساس مفید بودن و خوش‌بینی، سبب شادی بیشتر فرد شود. علاوه بر این موارد مهم‌تری مانند با دیگران بودن، قدرداری و حق شناسی را خلق می‌کند که همگی هنگام احساس نیاز داشتن به آنها ارزشمندی مادارد.

■ به دیگران صدمه زنن، همین!

«مهربانی زبانی است که ناشنوائیان قادر به شنیدن و نابینایان

سبک تعالی

پیوند روانشناسی و آموزه‌های دینی برای ترسیم انسان سالم

■ داود اسماعیلی»

شادکامی یعنی احساس خوشبختی، موفقیت و توانمندی. در نتیجه فرد توانمند به خودباوری، خودمراقبتی و خودکنترلی دست خواهد یافت. این فرایند متاثر از نظامات ارزشی جوامع، باورها و اعتقادات و آگاهی‌های افراد است. به تعبیر اندیشمندان حوزه روانشناسی، انگیزش جمع بین «باور» و «دانش» است. به هر اندازه باورها افزایش یابد، افراد به دنبال کسب دانش و آگاهی رفته و در نهایت نیروی انگیزشی سوق می‌یابد. اقدام مناسب یا همان انگیزه لازم و مؤثر جهت دستیابی به اهداف، یک نیروی درونی است.

سبک زندگی موفق و نتیجه‌بخش، محصول نظامات ارزشی متعالی یکایک افراد خانواده، جامعه و یک ملت است. تفکر و تدبیر هر چه بیشتر شود، پویایی و اثربخشی و ثبات معنای واقعی پیدا می‌کند و هر اندازه فرد و جامعه به سمت کسب لذات زودگذر و سطحی تمایل پیدا کند از این هدف متعالی که همان بلوغ و رسش است، فاصله می‌گیرد. انگیزش و علاقه و استعداد جوامع هنگامی نمود عینی پیدا می‌کند که متولیان حوزه تربیتی و فرهنگی، دغدغه اصلی خود را سنین پیش از دبستان و دبستان بدانند. شخصیت دقیقاً در همین گروه از خانواده و اجتماع شکل می‌گیرد. با توجه به تعریف شخصیت که «الگوی نسبتاً پایدار از افکار، احساسات و رفتار فرد در تعامل با محیط‌های گوناگون» است، جوامع و خانواده‌هایی با الگوی مشخص و هدفمند، سعادتمند و موفقند.

در آموزه‌های دینی و معرفتی که «روانشناسی دین» نیز به آن اشاره دارد، «خودباوری» مقدمه «خداباوری» عنوان شده است. تعهدی که افراد دین‌مدار و اخلاقی مدار

قادر به دیدن آن هستند» (مارک توین). آمارش جهان زمانی محقق می‌شود که وجدان بشریت به آن سوی ترس و انزجار قدم بگذارد. مهربانی مستلزم انجام دادن کار سختی نیست بلکه از عمل ساده «صدمه زدن به دیگران» نشئت می‌گیرد.

مهربانی باقضاوت کمتر آمیخته است.

با ما رفتار کنند؟ خیر، به هیچ وجه ولی نیازی هم نیست که با همه توانانتان تلافی کنید. منظورم این نیست که پخمه و تئوسری خوب باشید بلکه شما را ترغیب می‌کنم از تجربیاتتان درس بگیرید. برخی افراد گمان می‌کنند مهربان بودن نشانه ضعف است و سبب سوء استفاده دیگران می‌شود، اما مشخص کردن مرز مهربان بودن و پخمه بودن مهم است. شما می‌توانید در عین مهربانی، فردی محکم نیز باشید تا دیگران از محبت شما سوءاستفاده نکنند. «در زندگی بشر سه چیز اهمیت دارد: اول مهربانی، دوم مهربانی وسوم مهربانی» (هنری جیمز). مهربانی فواید بیشمارى از جمله شادمانی بیشتر و سلامت قلبی دارد. سرعت فرایند پیری را کاهش می‌دهد و با بهبود روابط انسانی، به‌طور غیرمستقیم سبب سلامتی بیشتر مهربان بودن، ماساژو ایموئو، نویسنده ژاپنی با انجام دادن آزمایشاتی، تأثیر کلمات، دعا و موزیک را روی ساختار کریستالی آب مورد بررسی قرار داد. او متوجه شد، زمانی که کلمات توأم با «مهربانی» و «عشق» به آب خوانده می‌شود، مولکول‌های آب ساختار کریستالی منظم و زیباتری را در مقایسه با زمانی که کلمات توأم با «تغز» و «عصبانیت» خوانده می‌شود، تشکیل می‌دهند. از آنجا که تقریباً ۷۰ درصد بدن ما را آب تشکیل می‌دهد، مهربانی تأثیر مستقیمی روی سلامتی مادارد.

■ مهربانی را با خودتان شروع کنید

مهربانی را با خودتان شروع کنید، به این معنا که با خودتان

که می‌تواند ناچی ما باشد... من معتقدم اگر فکر کردن را کنار بگذاریم، روشن است که بقای ما انسان‌ها، بستگی به کارها و مهربانی دیگران دارد. در دست از لحظه تولدمان، تحت حمایت و محبت والدینمان هستیم و بعد در زندگی زمانی که از بیماری و سالخورگی رنج می‌بریم، باز هم متکی به مهربانی دیگران هستیم. وی خاطر نشان می‌کند مهربان بودن یک روش زندگی است که شادی را برای فرد و همچنین کسانی که مسبب آن هستند، به ار مغان می‌آورد. در یافت مهربانی از جانب دیگران تأثیرات خوبی روی ما می‌گذارد. به زمانی که فردی به

همانگونه رفتار کنید که با دیگران رفتار می‌کنید. امام حسن(ع) فرمودند: «صاحب‌الناس مثل ما تحب ان یصاحبوک: با مردم چنان رفتار کن که دوست داری با تو انگونه رفتار کنند.» ما معمولاً در مورد محبت به دیگران صحبت می‌کنیم اما مهربانی کردن به خودتان نیز به همان اندازه اهمیت دارد. ممکن است شنیده باشید تا زمانی که خودتان را دوست نداشته باشید نمی‌توانید دیگران را دوست داشته باشید. باید گفت چگونگی رفتار و روابط شما با دیگران نیز نحوه رفتار کردن و صحبت کردن شما با خودتان را پایه‌گذاری می‌کند. بنابراین مهربانی فقط در رابطه با رفتار شما با دیگران نیست بلکه آن را می‌توان درباره نحوه رفتار با خودمان نیز بسط داد.

■ مهربان بودن با خوب بودن یکسان نیست

مهربان بودن همیشه با خوب بودن یکسان نیست. داشتن اخلاق خوب همیشه به معنی شاد کردن دیگران نیست. گاهی اوقات مهربانی منجر به ناامید کردن دیگران یا حتی عصبانی کردن آنها نیز می‌شود. تفاوت بین خوب بودن و مهربان بودن این است: «مهربانی بر اساس اصول اخلاقی، ارزش‌ها و عقاید شما در حالی که خوبی بر اساس نحوه دید سایرین نسبت به شما است.»

گاهی اوقات مهربانی کردن سخت و به معنی «ه» گفتن به آب دیگران است. یکی از رایج‌ترین موقعیت‌هایی که در این رابطه وجود دارد مواقعی است که مرز بین «مهربانی» و «مکان‌سازی» تداخل پیدا می‌کند. برای مثال اگر شخصی برای دادن ضرر بدهی‌هایش دائماً از شما تقاضای پول کند، رفتار مهربانانه‌تر آن است که از دادن پول بیشتر به او امتناع کنید و به جای آن راه دیگری برای حمایت کردن و توانمندسازی در مسیر زندگی‌اش بیابید.

ادامه پول دادن به او ممکن است در کوتاهمدت بهتر باشد و احساس خوبی را در شما القاء کند، اما در درازمدت به او کمکی نخواهد کرد. اگر فردی رفتارها یا الگوهای رفتاری ناسالمی دارد، گاهی اوقات مهربانانه‌تر آن است که به جای «همکان سازی» شرایط برای حفظ رفتار نادرستش، به او اجازه دهیم تا با عواقب رفتارش روبرو شود. این قانون شامل رفتار با خودتان نیز می‌شود. گاهی اوقات مهربانی به این معناست که به جای ماندن در خانه و دراز کشیدن جلوی تلویزیون، به خودتان بگویید «بلند شو و به باشگاه برو» حتی اگر هوا سرد یا بارانی باشد.

■ مهربانی ریشه در همدلی دارد

همدلی، توانایی درک کردن شرایط، تجربیات، احساسات و رفتارهای دیگران است و این اساس «نگرانی برای دیگران» است. اگر می‌خواهید نسبت به فردی سخاوتمند باشید و با او کمک کنید، ابتدا نیاز است موقعیت او را درک کنید، حتی اگر شما با انتخابها و رفتارهای فرد موافق نباشید، باز هم می‌توانید با او همدلی کنید.

همدلی را با خودتان شروع کنید. اگر برای کمک به سایرین، به خودتان صدمه بزنید، احساس خستگی، عصبانیت یا آزرذگی می‌کنید، باید در این سبزه حداقل با خودتان صادق باشید. مهربان بودن یعنی با حفظ حد و مرز خود و احترام به نیازهای خود، موقعیت افراد را درک کنید. در نظر داشته باشید وقتی می‌خواهید به کسی کمک کنید از روی همدردی و حقیقی و به عنوان یک انسان این کار را انجام دهید، نه اینکه بخواهید دیگری را مدیون خود کنید یا خود را خوب نشان دهید. مهربانی عملی است که بدون تحقیر و چشمداشت انجام می‌شود. به راستی که تنها با مهربانی واقعی می‌توانیم به سلامت از عصر «یخبندان قلب‌ها» گذر کنیم.

مثبت فکر کن تا معنویت در جانت بنشیند



سبک زندگی موفق و نتیجه‌بخش، محصول نظامات ارزشی متعالی یکایک افراد خانواده، جامعه و یک ملت است. تفکر و تدبیر هر چه بیشتر شود، پویایی و اثربخشی و ثبات معنای واقعی پیدا می‌کند

آمادگی ذهنی و روانی برای تحقق آرمان‌های وعده داده شده مکاتب آسمانی شکل گرفته است. روانشناسان به این باور رسیده‌اند که مثبت‌اندیشی و معنویت به هم نیازمند

سبک مراقبت



نگاهی به آسیب‌های پس از متار که برای زنان

روزهای سخت زنان بعد از طلاق

■ داریوش یوسف‌وند»

در فرآیند مشاوره خانواده‌های در معرض طلاق به زنان در معرض طلاق این جمله را صریحاً با تأکید عنوان می‌کنم: «از روزی که طلاق شما در دفتر ثبت طلاق به ثبت رسید از آن روز به بعد امنیت روانی و اجتماعی شما مخدوش خواهد شد.» پر واضح است که زنان مطلقه با مسائلی حاد مواجهند. اولین مسئله نداشتن چتر حمایتی اقتصادی است که این طیف را مجبور به ورود به بازار کار ناایمن خواهد کرد. ایمن ناایمنی در حوزه حقوق کار، بیمه، امنیت اجتماعی و فردی، نداشتن امنیت مسکن –بدین خاطر که معمولاً زنان مطلقه تا تردید در ساختمان‌های مسکونی پذیرفته خواهند شد– بازگشت به متن خانواده و سرزنش‌های خانواده، آسیب‌های ناشی از سرزنش‌ها و تنش‌های ایجاد شده توسط والدین و اطرافیان و طرد شدن آنها، مشکل شاغل شدن، بیمه‌های سلامت و نبود چتر حمایت قانونی، تنش‌های بین راهروهای دادگاه‌ها و طی شدن مراحل پیچیده قانونی، تنش‌ها و بر خوردهای آسیب‌زای بین زوجین در آستانه جدایی، تحقیر، سرزنش و آسیب‌های طلاق، منجر به اعمال فشار به زنان در روند طلاق خواهد شد.

■ ■ ■

زنان طبعاً در فرایند طلاق دچار نوعی از آسیب‌ها شده‌اند که منجر به اعمال فشارهای تشن‌زا به آنان شده و با توجه به آسیب‌پذیر بودن زن در زمینه عاطفی، اجتماعی و اقتصادی طبعاً بعد از طلاق دارای سطح بسیار پایینی از سلامت روان خواهند بود، از ایس‌رو تدوین و تعریف برنامه کاهش آسیب زنان بعد از طلاق خیلی مهم است. حال پرسش اینجاست که تا چه میزان به این مهم پرداخته شده است؟ کدام برنامه مطالعاتی بر ارزیابی سلامت این طیف متمرکز شده است؟ زنان بعد از طلاق با کوله‌باری از آسیب، فشار روانی و تشن در معرض آسیب‌های متعدد خواهند بود. ابتدا به بیماری‌های روانی از جمله افسردگی اولین موضوع قابل پیش‌بینی برای این زنان است. حتی اگر طلاق در شرایطی کاملاً مترمانه و بدون تشن رخ داده باشد باز ابتدا به سالم افسردگی برای این زنان قابل پیش‌بینی است. این طیف آسیب‌پذیر تحت حمایت کدام برنامه سلامت روانی و اجتماعی خواهند بود؟ در چنین شرایطی از بستر آسیب‌زای زنان بعد از طلاق، چنانچه حضانت فرزندان را نیز بر عهده داشته باشند تا چه میزان بستر بروز آسیب را مستعدتر خواهد کرد؟ البته این به معنا نیست که اعطای حضانت به پدر روند بهتری را به دنبال دارد، زیرا احضانت پدر به دلایل اجتماعی شغلی و اقدام به ازدواج مجدد و نداشتن ارتباط عاطفی مناسب و سپردن فرزند به پدر بزرگ و مادر بزرگ و خالت‌های افراد متعدد از خانواده پدر در روند تربیت فرزند، آسیب‌های بیشتری را برای فرزند به دنبال خواهد داشت.

آمار زنان مطلقه بسیار بالا و روزافزون است. تعاریف حقوق اجتماعی، فردی و سلامت روان و حمایت‌های بیمه یکبارگی و سلامت، تأمین مسکن دارای رفاه اجتماعی و فرهنگی متناسب آنها، حمایت‌های همه‌جانبه از آنان چنانچه دارای حضانت فرزند باشند، فراهم کردن بستر امن برای ازدواج مجدد آنها به‌گونه‌ای که منجر به شکل‌گیری از دواج‌های سفید نشود، چه از نظر فرهنگی و چه از نگاه قانونی و مدنی وجود ندارد.

آیا فرایند ازدواج مجدد زنان دارای روند سالمی

د

برای ازدواج اولیه و طلاق، مشاوره پیش از ازدواج یا طلاق هر چند ناقص و دارای اشکال علمی و غیراستاندارد تعریف شده، اما در ازدواج مجدد چنین چیزی تعریف نشده است، در حالی‌که زوجین دارای تجربه آسیب ناشی از یک یا چند تجربه ارتباط آسیب‌زای ازدواج و جدایی بوده‌اند