



نقش ار تباط مؤثر در بهبود روابط زوجین

آرایش جنگی نگیرید، شما در یک تیم هستید!

ناد یا اسماعیلی
مهارت‌های ار تباطی مؤثر، کلید هر رابطه موفقیت است. چون روابط عاطفی بوده و بر مبادلات کلامی و غیر کلامی بین فردی متکی است. اکثر از دواج‌ها با ایده موفقیت شروع می‌شوند و گاهی دو طرف از دواج متوجه نمی‌شوند که علت شماره یک طلاق آنان ار تباط بد است. در برخی موارد نیز که پای فرزند مشترک در میان است، ار تباط از اهمیت بیشتری بر خور دار است. چون والدین فرزندانری را تربیت می‌کنند که بالغ خواهند شد. بچه‌ها اولین تکنیک‌های ار تباطی خود را والدین خود یاد می‌گیرند. در هر حال سه نوع اصلی ار تباط وجود دارد: کلامی، غیر کلامی و نوشتاری. در تکنیک‌هایی که در ادامه آمده راهکارهای مؤثر ار تباطی برای زوج‌ها آورده شده است.

همزمان صحبت نکنید، گوش کنید

اینکه همزمان صحبت کنید، ممکن است بدیهی به نظر برسد، اما زمانی که احساسات بالا می‌روند، هر فردی می‌خواهد منظور خود را برساند و یک جنگ قدرت به جریان می‌افتد و نشان می‌دهد هیچ‌کدام از هر دو نفر رابطه واقعی به گفتگو یا حل‌وفصل علاقه‌ای ندارند. لطفاً حرف یکدیگر را قطع نکنید. وقفه دانی به این معناست که شما فکر نمی‌کنید طرف مقابل حرف مهمی برای گفتن دارد و شما فقط راه خود را می‌خواهید بروید. دلیل گفت‌وگو شنیدن دیدگاه یکدیگر است. در مقابل میل به قطع صحبت همسران مقاومت کنید. قبل از صحبت فکر کنید وگرنه پشتیبان خواهید شد. ممکن است چیزی بگویید که هرگز نمی‌توان آن را پس گرفت. اگر صحبت حضوری برای شما ممکن است، ار تباط کتبی را امتحان کنید. اما لطفاً از اینترنت دوری کنید. شما در حال انتقال احساسات شخصی به یکدیگر هستید. با جملات کوتاه به یکدیگر پیامک ارسال کنید. نامه یا یادداشت بنویسید. با این حال، ار تباط واقعی بهتر است. تایپ کردن با حروف

قصه زندگی

قصه‌های زندگی همیشه سرشار از نکته‌های عبرت آموز است. داستان‌ها و قصه‌های ایرانی نیز همیشه با هدف آموزش و عبرت‌گفته، نوشته و نقل شده‌است. آنچه در ادامه می‌خوانید دو حکایت از گذشت و محبت همسران و نتایج شیرین آن است.

مرد خسیس و زن دست و دلباز

مردی ثروتمند با وجود مال فراوان، بسیاری نامهربان و خسیس بود. برعکس، زنش بسیار مهربان و خوش قلب بود و همه او را دوست داشتند. زن با خود اندیشید و گفت: «خواندا این مرد را به من داده است، حتی اگر به او علاقه نداشته باشم، باید یاد به او مهر بورزم.» بنابراین با وی رفتار خوبی داشت.

سال قحطی فرا رسید و بسیاری از روستاییان از مرد و زن کمک خواستند. زن با محبت فراوان به همه آنها کمک کرد، ولی مرد چیزی نگفت و پیش خود فکر کرد: «تا وقتی از پول‌های من کم نشود، برایم نیست که دارایی چه کسی به یاد می‌رود.» مردم از زن تشکر کردند و گفتند که پول‌ها را بعد از مدتی به او پس خواهند داد. زن نپذیرفت، اما مردم اصرار می‌کردند که پول او را بازگردانند. زن گفت: «اگر می‌خواهید پول را پس بدهید در روز مرگ شوهرم این کار را بکنید!» این حرف زن به گوش یکی از دخترانش رسید و او بسیار ناراحت شد. بی‌درنگ پیش پدر رفت و گفت: «می‌دانی مادر چی گفته؟ او از مردم خواسته تا پول‌هایشان را روز مرگ تو پس بدهند!» مرد به فکر فرو رفت. سپس از همسرش پرسید: «چرا از مردم خواستی پولت را بعد از مرگ من به تو بازگردانند؟» زن جواب داد: «مردم تو را دوست ندارند و همه از تو می‌کنند

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

سبک رفتار



حرمت تجسس در احوالات شخصی از نگاه اسلام

آشکار نکن آنچه را خداوند نهان کرده‌است!

زهرا هنربخش*

تجسس وارد منزل مؤمن شود، صاحب منزل حرد دارد و راز این کار منع کند و اگر تجسس‌کننده کار خود را ادامه دهد، صاحب خانه حتی مجاز است با پرتاب سنگ‌ریزه او را از این کار منع کند. تجسس حتی برای انجام امر به معروف و نهی از منکر هم ممنوع است. جلوگیری از وقوع آشکار مکررات یکی از وظایف نظام اسلامی است و در صدر اسلام چه بسا خود حاکمان این امر را انجام می‌دادند و موظف بودند که با تظاهر «به ترک معروف» یا «انجام منکر» مقابله کنند. طبق روایت معصومین، اگر کسی مرتکب کاری زشت و منکر شود و عمل خود را آشکار کند حد بر او جاری خواهد شد. حاکم اسلامی نه تنها از

تجسس بدون دلیل نهی شده، بلکه بر پایه ظن و تردید هم نمی‌تواند به تفحص و تجسس بپردازد. بنابر حدیثی از پیامبر اکرم(ص)، این امر باعث فاسد شدن مردم می‌شود. حضرت علی(ع) در عهدنامه مالک اشتر به وی توصیه فرمود که در عیوب مردم که بر وی پوشیده است، کنجکاو نگردد و تا حد ممکن جرم پوش باشد.

در باره پلخس باید به این نکته توجه داشت که وظیفه آنان این است که جلوی تخلف را بگیرند، اما این وظیفه و تکلیف مشروط به آن است که عمل منکر و خلاف، بدون تفحص و تجسس برای آنان ظاهر و آشکار باشد وگرنه اگر بخواهند با تجسس و تفحص، عمل زشت پنهانی چون زنا را کشف کنند، این کشف، واجب و صحیح نیست؛ زیرا هرگونه تجسس در حریم خصوصی شهروندان جامعه اسلامی روا نیست. بنابر این حتی پلیس نمی‌تواند با باز کردن در بسته‌ای یا گوش دادن مخفیانه، بر خود معلوم دارد صدایی که می‌آید گناه است یا نه. بر همین اساس اهمیت نگاهش و منع تجسس و تفحص مشخص می‌شود. همچنین از تجسس زیاد در امور مربوط به خانواده و همسر نیز منع شده‌است.

سرچشمه‌های تجسس

تجسس کردن از حال فردی افراد، از آثار سوءظن و گمان بد است. برای اینکه قلب انسان، با بدبین شدن تنها قانع نمی‌شود و فرد را بیشتر ترغیب می‌کند تا در مورد افراد و اسرار و رازهایشان تحقیق و جست‌وجو کند که نتیجه‌این تحقیق سرگرم شدن فرد به عیب‌جویی و تجسس است و منتشر کردن آن است.

در حدیثی از پیامبر اکرم (ص) آمده است: «شر الناس الظانون و شر الظانین المتجسسون…» «بدترین مردم سوءظن برن دارند و بدترین سوءظن برندگان، تفتیش‌کنندگانند»

آلودگی به گناهان مختلف یکی دیگر از علل تفتیش در حال دیگران است، چراکه افراد گناهکار و بر عیب می‌خواهند هم‌تابانی پیدا کنند و از این طریق به خود آرامش کاذب دهند.

علاوه بر آن گاهی فرد به دلیل رذایل اخلاقی که در اوست به ویژه بخل، حسد و در اثر غرور و خودخواهی، تحریک می‌شود و درصدد بر ملاکردن زشتی‌های دیگران است و تلاش می‌کند اگر خود نمی‌تواند به سطح موفقیت دیگران برسد، حداقل آنها را از مرتبه و جایگاه‌شان به پایین‌بکشد.

حسادت، کینه‌توزی، دشمنی و خود برتری‌بهری هر یک می‌تواند دلیلی برای تجسس باشد تا طرف مقابل را از درجه اعتبار ببینداز.

ضعف ایمان نیز یکی از مهم‌ترین عوامل آشکار کردن صفات رذیله مانند تفتیش در امور دیگران است، زیرا انسان سست ایمان، برای آبرو و حیثیت دیگران ارزشی قائل نیست و به آسانی به حریم زندگی خصوصی افراد تجاوز می‌کند و در سوره حجرات نیز بیان شده در واقع گروهی هستند که به زبان ایمان آورده‌اند، ولی ایمان در دل و قلب آنها وارد نشده‌است.

سخن آخر اینکه برای تجسس نکردن اگر ما به جای دخال‌ت و فضولی در کار دیگران، خود را به جای فرد مقابل بگذاریم و این احساس منفی را که در او ایجاد می‌کنیم درک کنیم، دستت به دخالت و تفتیش نخواهیم زد. خوب است در همه حال نگاهمان این‌گونه باشد که آنچه بر خود نمی‌پسندی بر دیگران نیز نینسند. اگر تفتیش و تجسس را دوست نداری و حسن بدی به آن پیدا می‌کنی، این رفتار را به کسی روا مدار.

«کارشناس ار شد حقوق

بنابراین از این مسئله به نفع هر دو استفاده و شرایط را ملاحظه کنید. زبان بدن یک تکنیک ار تباطی غیر کلامی است. زبان بدن چیزی است که باید رعایت شود. پس با صدای بلند صحبت نکنید. وقتی همسرتان در حال صحبت کردن است، نگاه‌کردن به او و در چشم‌ماش به این معنی است که همسرتان توجه شما را به خود جلب کرده است. منحرف کردن تماس چشمی نشان‌دهنده عدم صداقت است. زبان بدن همسرتان را یاد بگیرید. هنگام برقراری ار تباط با همسرتان، زبان بدن او را نادیده نگیرید. چون از این طریق می‌توانید تشخیص دهید که او شما را درک می‌کند، موافق است یا مخالف.

آرایش جنگی نگیرید

هرگز از این واقعیت غافل نشوید که شما دونفر در یک تیم هستید نه در یک میدان جنگ. پس دلیلی برای تحقیر همدیگر یا آرایش جنگی گرفتن و جنگیدن وجود ندارد. چون همیشه مشکل دیگری در این راه وجود خواهد داشت. زوج‌هایی که حل مشکلات را هم یاد می‌گیرند، موفق‌ترین هستند. هر مشکلی قابل حل نخواهد بود. چون شما و همسرتان افرادی هستید که هر از گاهی نظرات متفاوتی خواهید داشت. درک کنید که اصل رابطه‌تان مهم‌تر از مشکلات تان است.

نقش ار تباط مؤثر را نادیده نگیرید

به شریک زندگی خود احترام بگذارید و به او اعتماد کنید. بسیاری از زوجها به منظور مشاوره به دنبال یک دوست قابل اعتماد یا یکی از اعضای خانواده‌شان هستند تا در یک تصمیم مهم بی‌طرفی داشته باشند. این ایده بدی نیست. شخص ثالث ممکن است دیدگاه متفاوتی به موقعیت ارائه دهد. فقط مطمئن شوید که شخص مورد اعتماد است و شرایط لازم برای کمک به شما را در حل مشکل دارد. نتیجه اینکه ار تباط مؤثر از مهر بین مهارت‌هایی است که زوجین می‌توانند برای بهبود روابط خود آن را بیاموزند. پس نقش ار تباط مؤثر زوجین را در زندگی زناشویی خود به هیچ‌عنوان نادیده نگیرید.

ترجمه و تنظیم از: www.psychalive.org

درد

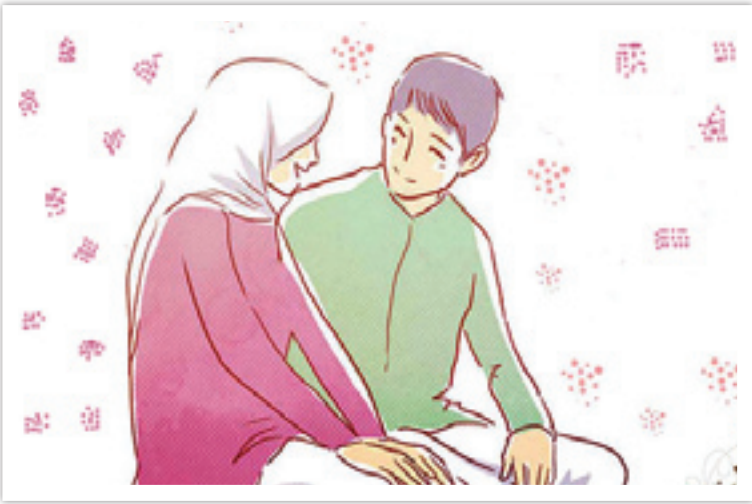
پدرم گفت: زهرا چون از حرف دلگیر نشیبا، اما پیامبر (ص) ابتدای زندگی حضرت فاطمه (س) بهشون سفارش کردن: مبادا از همسرت نافرمانی کنی... بعدم گفت: مسعود جان طبق نصیحت پیامبر عزیزمون به دامادشون، با همسرت مهربون باش. اینو که شنیدم بدون هیچ چک و چونه‌ای ساکمو جمع کرده و با مسعود راهی شدم... این گذشت و دو شش بعد همسر باز از سر کار که اومد با شادی صدام زد: زهرا جونم زود لباساتو بپوش و ساکتو بردار بریم خونه بابا اینا تازه چون خاتومی کردی و واسه حرفم ارزش قائل شدی می‌تونی تا اومدن مادرت پیش بابات بمونی. خیلی خوشحال شدم و با من و من گفتم: چیچشششم. همین الان می‌رم و ساپلمو جمع می‌کنم. (وب سایت مرسلون)

درد

هر گز از این واقعیت غافل نشوید که شما دونفر در یک تیم هستید نه در یک میدان جنگ. پس دلیلی برای تحقیر همدیگر یا آرایش جنگی گرفتن و جنگیدن وجود ندارد. چون همیشه مشکل دیگری در این راه وجود خواهد داشت. زوج‌هایی که حل مشکلات را با هم یاد می‌گیرند، موفق‌ترین هستند

۲ حکایت از گذشت و مهربانی زوجین

شیرین مثل محبت همسر



که زودتر بمیری. اما حالا به جای آنکه مرگ تو را آرزو کنند، از خداوند می‌خواهند که تو را زنده نگه دارد تا پول را دیرتر برگردانند. من هم از خداوند می‌خواهم که سال‌های زیادی زنده بمانی. کسی چه می‌داند؟ شاید تو هم روزی مهربان شوی!»

مرد از تیزهوشی و محبت همسرش در شگفت ماند و به او قول داد که در آینده با مردم مهربان باشد. **(ادبستان شعر پارسی)**

زن مطیع و مرد مهربان

مادرم یسه مدت رفته بسود خونه برادرم که شهرستان زندگی می‌کرد و سفارش پدرمو به من کرده بود که