

سبک رفتار



علل و عوامل بدخلقی و راهکارهای ایجاد خوش خلقی

آدم بداخلاق تحمل خودش را هم ندارد

■ حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ*

خانمی می گفت: «شوهرم با کوچک ترین حرفی که بر خلاف میلش باشه عصبی میشه. همیشه طلبکاره. همش استرس دارم ناخودآگاه عصبیش نکتم. چون همش میگه تو منو عصبانی می کنی. اگه کوتاه بیام که هیچی اما اگه ادامه بدم بددهنی می کنه. براش فرقی نمی کنه کسی اطرافش باشه یا نه. فقط به خاطر پسرِم دارم تحملش می کنم. موندم باهاش چی کار کنم.» یا خانمی دیگر با شکایت از خودش می گفت: «من ۲۵ سالمه. با مردی از دواج

دلزدگی خانواده از آدم بداخلاق

یکی‌گروروحیاتی مشاهده می‌شود که طرف مقابل بر خود با این اخلاقیات خیلی برایش خوشایند نیست و همیشه دنبال راهکاری برای نحوه بر خود را با این خلقیات است. مثلاً زن نسبت به شوهر از تندخویی یا بی صبری او رنج می‌برد یا برعکس. در این مواقع بر خود با این روحیه یا با یک حالت طلبکارانه و مقابله به مثل است یا سکوت و خودخوری و تحمل. اگر این دو راه باشد یقیناً بدخلقی در طرف مقابل در مان نمی‌شود بلکه با مقابله به مثل بدتر می‌شود یا با سکوت کردن بدون درمان این حالت به طور موقت درمان می‌شود. این دو راه به خاطر این است که شخص فقط فکرش مشغول همین صفت بد شده و از صفات دیگر طرف مقابل خود به طور طبیعی غافل می‌شود.

مثبت گرایی و توجه به صفات خوب

وقتی با اخلاق بدی مواجه می‌شویم قبل از مقابله به مثل و یا هر کار ی باید بدانیم شخصی که با این اخلاق بد با ما روبه‌رو شده یقیناً در حالتی است که از خوبی‌های خود غافل شده و نیاز است به او به عنوان یک بیمار کمک کنیم تا او را در موقعیت بهتری قرار دهیم. قبل از هر چیز باید سکوت کرد تا تعادل مان بهم نریزد. بعد با توجه به صفات مثبت او خوبی‌هایش را به او تلقین کنیم تا بداند ما او را در این حالت نیز قبول داریم و تنها با رفتار نطفه‌ای او مخالفتیم. با این کار توجه او را به خود جلب کرده‌ایم.

وقتی این حالت را از ما دید ارامشی بر وجود او حاکم و متوجه می‌شود که رفتارش مناسب نیست. در این حالت است که می‌توانیم در مورد رفتار او قضاوت منصفانه‌ای داشته باشیم و حرف‌مان را بزینم و بعد از آن دوباره او را تشویق و ترغیب کنیم. شیخ اسماعیل دولابی، این عارف بزرگ می‌گوید: «هیچ وقت وارد گذشته هیچ آدمی نشو و

از مهم ترین عواملی که باعث می‌شود زندگی برای دیگران به تلخی سپری شود، وجود یک فرد بداخلاق در منزل و زندگی است. وقتی کسی بدخلق باشد اطرافیان او همیشه نگران و دلزده و خسته از زندگی با این فرد می‌شوند چراکه فرد بداخلاق به خاطر ظرفیت کمش نسبت به دیگران با تندی و خشونت در گفتار و رفتار عمل می‌کند و اطرافیان نمی‌توانند با او راحت باشند. همین امر باعث سختی در زندگی می‌شود. هر کس بداخلاق باشد، خانواده‌اش از او دل‌تنگ و خسته می‌شود. از این جهت انسان بدخلق باید به خاطر رفع کدورت و دلزدگی افراد نسبت به اخلاق خود تجدیدنظر کرده و آرامش خود و دیگران را با خوش خلقی تأمین کند.

بی‌برنامگی و بی‌نظمی

یکی از عوامل بدخلقی بی‌برنامگی و بی‌نظمی در زندگی است. کسانی که در زندگی برنامه منظمی ندارند زمینه بدخلقی در آنان بیشتر است چراکه همیشه کارهای خود را نمی‌توانند به موقع یا به خوبی انجام دهند و یا اطراف آنها یک قایون و برنامه‌ریزی حاکم نیست. از این جهت ذهن و فکر آنان مشغول شده و همین امر باعث ناراحتی و نگرانی‌شان می‌شود.

منفی گرایی را کنار بگذاریم

یکی از عوامل مهم بدخلقی، بر خود غیرمنطقی یا نواقص و مشکلاتی است که در وجود برخی افراد هست. چه زن و شوهر و چه دو رفیق و همکار، وقتی با هم معاشرت می‌کنند، طبیعتاً در رفتارهای آنان نسبت به

سبک تعالی

روایت است روزی به حضرت رسول اکرم(ص) عرض کردند: «فان زن روزها را روزه می‌گیرد و شبها را عبادت به پا می‌دارد ولیکن بدخلق است و از خج خلقی به همسایگان خود آزار می‌رساند. آن حضرت فرمودند: هیچ خبری در اون نیست، و او از اهل جهنم است» و آن حضرت فرمودند که: «بدخلقی بنده را می‌رساند تا اسفل درک جهنم.» و باز آن حضرت فرمودند: «خدا منع کرده است قبول توبه بدخلق را. عرض کردند که: چرا یا رسول‌الله؟

فرمودند به علت اینکه هر وقت از گناهی توبه کرد در گناهی بدتر می‌افتد» و فرمودند که: «بدخلقی گناهی است که آموزیده نمی‌شود»

و بعضی از بزرگان گفته‌اند که: «گر مصاحبت و همنشینی کتم با فاسق فاجر خوش خلقی، دوست‌تر دارم که با عابد کج خلقی بنشینم.»

بدخلقی و بداخلاقی یکی از صفات زذیلیه‌ای است که در اسلام مورد نکوهش قرار گرفته

است برعکس آن، خوش خلقی و برخورد نیکو با دیگران از صفات و فضاییلی است که در آیات قرآن مجید و روایات ائمه اطهار(ع) بسیار مورد تأکید قرار گرفته است. بداخلاقی نزدیک به اخم و بدخوبی است و غلظت و درشتی از ثمرات کج خلقی است. همچنان که دلنگی و

کردم و حاصل از دواج مون به پسر دو ساله است. تنها مشکلی که تو زندگی‌م دارم بداخلاقی و بددهنی و پر خاشگری شدید خودم هست که باعث رنجش خودم و همسرَم و اطرافیانم میشه. خیلی زود از کوره در میرم و زود هم پشیمون میشم. بارها توبه کردم و بعد از ۲۴ ساعت باز شروع به بدخلقی و نیش و کنایه و فحاشی کردم. الان جوری شدم که واقعا از دست خودم دلگیر و رنجورم. این دفعه واقعا دلم می‌خواد خودم رو تغییر بدم و آدم خوبی بشم.» یا پدر و مادری از فرزند بداخلاق شان گلایه داشتند و همین طور افراد متعدد دیگر.

زیر و روش نکن حتی عزیزترینت، زیباترین باغچه را هم که بیل بزنی حداقل به کرم توش پیدا می‌کنی.» استاد بزرگوار اخلاق، آیت‌الله مهدوی می‌فرمود: هر عملی نیاز به سه مرحله دارد. یک مرحله قبل از انجام کار، یکی هنگام عمل و یکی بعد از عمل و در جایی دیگر می‌فرمود: وقتی خواستی عیب کسی را گوشزد کنی سه مرحله را طی کن. مرحله اول مقداری خوبی‌های او را بگو بعد اشاره به نقص او کن بعد آن ایراد را با زبانی نرم بگو، بعد دوباره خوبی بگو. فلسفه‌اش این است که وقتی خوبی گفتی می‌داند شما او را پذیرفته‌ای. وقتی عیبش گفتی مقداری ناراحت می‌شود و وقتی دوباره خوبی گفتی آن کدورت هم از بین می‌رود. در واقع بدی را بین دو خوبی منتقل کردی.

خدای متعال هم در کتاب خود فرموده کار خوب خودتان را قبل و بعد از آن حفظ کنید و اگر کار بدی هم از دیگران دیدید بین خوبی‌های آن قرار دهید. همان طور کار خوب خود را بین خوبی‌ها حفظ کنید.

وقتی با اخلاق بدی مواجه می‌شویم قبل از مقابله به مثل و یا هر کاری باید بدانیم شخصی که با این اخلاق بد با ما روبه‌رو شده یقیناً در حالتی است که از خوبی‌های خود غافل شده و نیاز است به او به عنوان یک بیمار کمک کنیم تا او را در موقعیت بهتری قرار دهیم. قبل از هر کاری باید سکوت کرد تا تعادل مان بهم نریزد. بعد با توجه به صفات مثبت او خوبی‌هایش را به او تلقین کنیم تا بداند ما او را در این حالت نیز قبول داریم و تنها با رفتار نطفه‌ای او مخالفتیم. با این کار توجه او را به خود جلب کرده‌ایم.

اخلاق خوش در روایات و احادیث

بداخلاق‌ها به بهشت نمی‌روند!



فوق‌العاده‌ای تعقیب شده است. در حدیث معروفی از پیامبر اکرم می‌خوانیم: «لَمَّا بَعُثْتُ لَأَتَمَّ مَكَامَ الْأَخْلَاقِ؛ من تنها برای تکمیل فضائل اخلاقی مبعوث شده‌ام»

از این روایت فهمیده می‌شود که حداقل یکی از مهم‌ترین اهداف دین، تربیت اخلاقی انسان‌هاست. در حدیث دیگری از امیرمؤمنان علی(ع) می‌خوانیم که فرمود: «اگر ما امید و ایمانی به بهشت و ترس و وحشتی از دوزخ، و انتظار ثواب و عقابی نمی‌داشتیم، شایسته

بعضی افراد با مردم خوش اخلاق هستند اما وقتی در محیط زندگی شخصی وارد می‌شوند چون دیگر در دید مردم نیستند رفتارشان رفتار شایسته‌ای نیست چراکه فکر می‌کنند مردم که نیستند، پس هر کاری که خواستند می‌توانند انجام دهند. در حالی که اگر بدانند همان‌طور که برای آبروی خود در نزد مردم مواظب رفتار خود هستند باید آن را بدانند قبل از هر چیز باید خود را در محضر خدا ببینند و مواظب رفتار خود باشند

تقویت ایمان و خوش خلقی

از مهم‌ترین عوامل خوش خلقی تقویت ایمان و باورهای اعتقادی است. کسانی که خدا در زندگی آنان نقش بیشتری دارد و در واقع با یاد خدا در زندگی نفس می‌کشند به یاد او هستند مواظب‌تر رفتارهای خود بیشتر می‌کنند. به این آیه توجه کنید که می‌فرماید: «بگو عمل کنید! خداوند و فرستاده او و مؤمنان، اعمال شما را می‌بینند و به زودی، به سوی داناتی نهای و آشکار، بازگو دانده می‌شوید و شما را به آنچه عمل می‌کردید، خبر می‌دهد.»

در این آیه به صراحت گفته ایمان به خدا و دیدن خدا در زندگی بهترین وسیله برای مدیریت اخلاق و رفتار در زندگی است چراکه انسان‌هایی که باورشان قوی است وقتی می‌بینند خدا به همه زندگی انسان نظارت دارد اخلاق خود را در همه حالات با همسر و فرزندان و اقوام و خویشان خود خوب کرده و از هر گونه بدخلقی دوری می‌کنند، اما کسانی که خدا را حاضر و ناظر بر اعمال و رفتار خود نمی‌بینند در ظاهر مراعات می‌کنند اما جایی که باید مراعات کنند، نمی‌کنند.

بعضی افراد با مردم خوش اخلاق هستند اما وقتی در محیط زندگی شخصی وارد می‌شوند چون دیگر در دید مردم نیستند رفتارشان رفتار شایسته‌ای نیست چراکه فکر می‌کنند مردم که نیستند، پس هر کاری که خواستند می‌توانند انجام دهند. در حالی که اگر بدانند همان‌طور که برای آبروی خود در نزد مردم مواظب رفتار خود هستند باید آن را بدانند قبل از هر چیز باید خود را در محضر خدا ببینند و مواظب رفتار خود باشند. از این جهت در آیات و روایات متعدد برای مدیریت اعتقادی در محیط منزل همه ما را توصیه به رفع نواقص کرده است. از جمله آیات این است که می‌فرماید: «لَمْ يَلْعَلْ بَأَنَّ اللَّهَ يَرِي.» آیا او ندانست که خداوند (همه‌عالمش را) می‌بیند؟ پیامبر(ص) در این باره می‌فرماید: در نهان از خداپت‌رس چنان که او را می‌بینی که اگر او را نمی‌بینی او تو را می‌بیند و می‌فرماید: به کسانی که در نهان از خدا می‌ترسند و با دل توبه کرده و مطیع بپایند گفته می‌شود به سلامت و با پشت شویید که این زندگی جاوید است. پس بدخلقی با توجه و تقویت اعتقاد و باور به خدا قابل اصلاح است.

«پژوهشگر سبک زندگی

سبک رابطه



دخالت در زندگی زوجین جوان، گره را کور تر می‌کند

اگر خودمان نخواهیم

دخالتی هم در کار نیست

■ اکرم آشتیانی*

خانواده یکی از اصیل ترین و مقدس ترین نهادهای اجتماعی در جامعه به حساب می‌آید. هر خانواده متشکل از مرد و زن است که فرزند به این جمع بزرگ مقدس اضافه می‌شود. بعد از اینکه دختر و پسر با هم به توافق اولیه رسیدند و با هم یک زندگی مشترک را تشکیل دادند بهتر است اولین کاری که باید و حتماً در زندگی انجام دهند اینک‌ه از «هن» به «ها» برسند. وقتی توانستند این کلمه را بپذیر ند، مطمئن باشند که اکثر مشکلاتشان را می‌توانند خود به تنهایی و بدون دخالت دیگران حل کرده و از سر راه بردارند.

امروزه نابسامانی‌ها و از هم گسیختگی‌های کانون خانواده یکی از مهم‌ترین مسائل نگران‌کننده و حاد جامعه است که باید با دیدی دقیق‌تر به آن نگرست و مشکلات جوانان را از سر راه آنان برداشت.

گاهی اوقات دخالت‌های والدین در این گونه موارد آتش اختلافات بین زوجین را شعله‌ور تر می‌کند و در بعضی مواقع آن‌قدر این شعله شدید و شدیدتر می‌شود که زوجین راهی به جز طلاق ندارند. درست است که در اکثر مواقع دخالت‌های والدین با نیت صلح و دوستی و خیرخواهی و سعادت فرزندان‌شان صورت می‌پذیرد اما در اکثر اوقات یک تصمیم یکجانبه و به دور از عدل و انصاف نسبت به یکی از زوجین می‌تواند خطرات بیشتری را در پی داشته باشد که همان‌طور که قبلاً گفته شد جز اضافه تازہ نباشد و نشود و هر گونه جهت و نظر باید به اختلافات جدید و تازه چیز دیگری در پی نخواهد داشت.

زوج‌های جوان باید با درایت و خویشنداری و با احترام و به‌صورت کاملاً غیرمستقیم به والدین خود بفهمانند که نباید در زندگی آنان دخالت کنند. از نظر روانشناسان و مشاوران وساطت و دخالت باید به صورتی باشد که سبب بروز اختلافات جدید تازہ نباشد و هر گونه جهت و نظر باید به دور از سوگیری و یک‌طرفه بودن باشد. همیشه موضوع و تصور اینکه خانواده همسر در زندگی مشترک زوجین دخالت داشته باشند برای دختر و پسر رجزآور و ناراحت‌کننده بوده و هست. به زوجین جوان توصیه می‌شود هنگامی که با مشکل و یا مسئله‌ای در زندگی مشترک خود روبه‌رو شدند که نمی‌توانند از پس آن به تنهایی برآیند حتماً به یک نفر مشاوره مراجعه کرده و و راحل را از آنان خواستار باشند و اگر برایشان مراجعه به مرکز مشاوره مقدور نیست بکارگیری و دانستن چند نکته برای آنان لازم و ضروری است.

اول از همه اینکه اگر در مشکلات مشترک خود خانواده‌ها را دخالت می‌دهند حتماً به این نکته توجه داشته باشند که حفظ شأن و احترام آنان واجب و ضروری است و باید دختر و پسر احترام خانواده همسر خود را داشته باشند چراکه از این رفتن و طلاق به حرم اُشتی و وصلت بکشانند.

مشکلات خود آن را با یک روانشناس و مشاور خانواده در میان بگذارند، با فردی که هیچ نسبیتی با آنان از لحاظ خانوادگی ندارد و همیشه حرف حق را می‌زند.



زوج‌های جوان وقتی بدون هیچ محدودیت و بدون هیچ فیلتری تمام مشکلات و مسائل به وجود آمده در زندگی مشترک خود را برای والدین و یا پدر تا از آن برای دوستان‌شان تعریف می‌کنند حتی بدون اینکه یک واژه را جا بیندازند یا بدون اینکه اگر در مشکلات خود که سر رشته‌ای ندارند در میان می‌گذارند که این خود بیشتر به مشکلات و شعله‌ور شدن آن دامن می‌زند و نه تنها دردی از زوجین دور نمی‌شود بلکه دردی به دردهای آنان اضافه می‌شود و در بعضی مواقع به طر‌دشدن دختر یا پسر از خانواده طرف مقابل و... می‌انجامد.

البته در مواقعی که دخالت‌های خانواده‌ها یک‌طرفه و یک‌سویه نباشد می‌تواند دردی از دردها را درمان کند. اگر این دخالت‌ها پخته و آگاهانه و به دور از سوگیری باشد حتی می‌تواند زندگی تازه تشکیل شده جوانان را که به مشکل خورده‌اند از مرز جدایی و طلاق به حرم اُشتی و وصلت بکشانند.

مشکلات خود آن را با یک روانشناس و مشاور خانواده در میان بگذارند، با فردی که هیچ نسبیتی با آنان از لحاظ خانوادگی ندارد و همیشه حرف حق را می‌زند.

«مشاور و روانشناس بالینی