

سبک مراقبت



وقتی از ریخت طرف هم بیزاریم چطور اختلافمان را حل وفصل کنیم؟

حاصل جمع این نزاع صفر است!

همه ما کمابیش درگیر اختلاف نظرهایی شده‌ایم که در آن بدون اندکی شک و تردید خود را برحق بدانیم و شخص مخالفمان را اهریمنی خبیث ببینیم. در این موقعیت‌ها فقط پیروزی صدرصدی است که راه حلی ممکن به نظر می‌رسد؛ پیروزی‌ای که پس از جنگی تمام‌عیار حاصل می‌شود. آماندا ریپلی در کتاب جدیدش می‌گوید: وقتی در دام چنین دعواهایی افتادی، باید به نقطه‌ای که در آن ایستاده‌اید شک کنیید. او برای بیرون آمدن از این گونه مخمصه‌ها راهکارهایی دارد.

میانبجی‌گری به جای وکالت

در اواخر دهه ۱۹۷۰، جسی و لورنا وارد دفتر حقوقی‌گری فریدمن شدند.بعد از سال‌ها زندگی مشترک تصمیم گرفته بودند از هم جدا شوند.اما نمی‌خواستند با دعوا و مرافعه هلاک بگیرند، بلکه کسی را می‌خواستند که کمکشان کند یا کمترین تندی و پرخاش ممکن یافته زندگی‌شان را از هم باز کند. امیدوار بودند فریدمن آن شخص باشد. فریدمن وکالت پرونده را قبول نکرد. کار ناپسندی به نظر می‌آمد که وکیل واحدی وکالت دو طرف یک دعوا را بپذیرد. هیچ‌وقت چنین چیزی نشنیده بود. او با شرمندگی به دوستان قدیمی‌اش گفت که لازم است هر کدام مشاور حقوقی جداگانه‌ای بگیرند. اما جی و لورنا اصرار داشتند. فریدمن، از زمانی که وکیل جوان بود و در دادگاه‌ها خوش می‌درخشید، از خصومتی که در این دادگاه‌ها به چشم می‌دید بیزار بود. به همین خاطر تصمیم گرفت این پیشینه‌ها نامعمول را یک بار امتحان کند. طی ده‌های بعد، ایده میانبجی‌گری رسیدگی به پرونده‌ها به‌سرعت باب شد. فریدمن به صدها زوج کمک درطلاقشان راه‌نمایی کنند. همین‌طور برای حل‌وفصل دیگر پرونده‌های دعواهای ریشه‌دار، مثل پرونده خیرساز نزاع کارگر و کارفرما در اکثر سمفونی سافرناتسیسکو تلاش کرد. بنابراین، وقتی جلسات شورای اجتماع محلی میور بیچ، شهر کوچک سده‌ای بالای یک تپه که فریدمن چند دهه آنجا زندگی کرده بود، داشت کم‌کم به مشاجره می‌کشید، فریدمن بهترین کسی بود که توانست بین ۲۵۰ سکه آنجا صلح ایجاد کند. به همین دلیل در سال ۲۰۱۵ برای اولین بار در زندگی‌اش وارد کارزار انتخابات برای منصبی سیاسی شد و پیروزی قاطعی به دست آورد.

وقتی دو میانبجی هم وارد میدان جنگ می‌شود!

اسا فقط چند ماه طول کشید که یکی از معروف‌ترین میانبجی‌های دنیا به دشمنی عمیق با بسیاری از همسایه‌های خود برخیزد و امید می‌دهد به اصلاح روابط نداشته باشد. حالا فریدمن خود را نماینده‌ای از «جنح‌تاز» می‌دید که به‌خاطر منافع اجتماع هم که شده باید در برابر «جنح‌قدیمی» به پیروزی قاطعی برسد. او بدترین انگیزه‌های ممکن را به همسایگانی نسبت می‌داد که در طرف دیگر شکمش بودند. او اسروری می‌پذیرد که در دوری‌ای، بخت‌وچدل‌ها بر سر

راه‌نما

ایجاد صلح وسازش میان مردم در کلام معصومین دروغ بگو تا آشتی برقرار کنی!
پيامبر گرامی اسلام بزرگ‌ترين مبشر دوستی و برادری در کل هستی است. آموزه‌های حضرت رسول در این زمینه به ویژه در موضوع ایجاد صلح و سازش میان مسلمانان در اهل بیت! پشمان نیز دیده می‌شود. آنچه می‌خوانید شمه‌ای از احادیث گرانبها در این باره است.

۱) پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد(ص) فرمود:
—خداوند دروغ گفتن را در راه اصلاح و سازش دوست می‌دارد و راست گفتن را که باعث فساد و تباهی می‌گردد، میغوض می‌دارد. (مواعظ صدوق، ص ۴)
—اصلاح و سازش میان مسلمانان برای انسان بالاترین صدفه و احسان به شمر می‌آید. (مواعظ عدویه، ص ۱۹)

کسی که پیش از سه روز با برادر دشمنی‌اش قهر کند آتش دوزخ سزوار اوست. (لنالی‌الأخبار، ج ۲، ص ۲۱۶)
—کسی که میان خود و خداوند صلح و سازش دهد (خدا را اطاعت کند و به اوامر و نواپس عمل نماید) خداوند نیز میان او و مردم اصلاح و سازش خواهد داد. (الشهباء فی‌الحجیم و‌الآداب، ص ۴۶)

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

کسانی که درگیر تعارض هستند ابتدا شاخ و برگ‌های آشکار مسئله را کنار بزنند و «لایه زیر و پنهان‌تر را بررسی کنند»، در قدم بعد لازم است مسائل را «کمتر صفر و یکی ببینند.» سپس باید به آنهایی که آتش دعوا را روشن می‌کنند اعتنا نکنند. قدم بعدی اینکه وقتی می‌بینند احساساتشان برانگیخته شده، جلوی خود را بگیرند که عصبانی‌تر نشوند. از همه مهم‌تر اینکه لازم است بدانند هر داستانی که یک طرف آن قهرمانان منزّه ایستاده‌اند و طرف دیگر شخصیت‌های منفی‌ای که انگار از کارتون‌ها بیرون آمده‌اند است از همه لحاظ دقیق و درست باشد

کتاب ریپلی محتوای سیاسی آشکاری ندارد. گر چه او به چند دستگی‌های عمیقی که امروز در حال چندپاره کردن ایالات متحده است نیز اشاره می‌کند، انگیزه اصلی‌اش این است که نشان دهد فعل و انفعالاتی که ما را به‌سمت تعارض و نزاع هل می‌دهند -و همینطور راهکارهایی که می‌توانند کمک کنند دوباره خودمان را بیرون بکشیم- همه‌شابه است. خواه منظور از تعارض و نزاع بگو‌مگوهای خصوصی باشد، خواه نبردهای سیاسی.

غرورتان را کنار بگذارید و همدلانه به مخالفان نزدیک شوید

این‌جانشمول‌بودن نتیجه‌گیری ضمنی کتاب را بیشتر تقویت می‌کند. در بیشتر تعارض‌های شدید، امید به پیروزی قاطع بر طرف مقابل به خواب و خیالی خطرناک بدل می‌شود. اگر در این‌تله گیر افتاده‌اید تنها راه خلاصی این است که در فریدمن به شیوه خودش راه خروج از تعارض تفاوت‌هایتان با هم کار کنید و پیش بروید. اما نکته دروغ مهمی است برای دسته‌ای از ما که از هموظنان خود سرخورده و دل‌سرد شده‌ایم و امیدی نداریم که بتوانیم بدون در هم‌شکستن آنها، کشوری را که بر ایمان مطلوب است، بسازیم. گری فریدمن به شیوه خودش راه خروج از تعارض شدید را در پیش گرفت. او سرانجام، چند سالی پس از انتخاب‌شدن، فهمید که افتادن در این دام زمانه‌سنگینی به او تحمیل کرده است. اجتماعی که زمانی حسی مانند جای دنجی جادویی دور از هیاهوی دنیا داشت کم‌کم جذابیت و سحر خود را از دست می‌داد. حتی رابطه او با همسر و فرزندان‌ش از این کشمکش‌ها طعمه می‌خورد.

از این‌رو فریدمن تصمیم گرفت همان توصیه‌ای را که اغلب به دیگران می‌کرد دعوت‌هم‌به کار بگیرد. او برداشت خودش از وقایع را با نگاهی منتقدانه و ارسایی کرد. وقت گذاشت تا بفهمد آن دسته از اعضای ششورا که در موضع مخالف و بودند چطور به دنیا می‌نگرند. غرورش را شکست و همدلانه به آنها نزدیک شد.

حتی امروز هم اوضاع در میسر بیچ کملاً برآورده نشده است. سال‌های نبرد دو جناح بالاخره خسارت‌هایی به بار آورده است. بعضی همسایه‌ها هنوز از هم متنفرند، اما شهر قدیم‌به‌قدم تعارض شدید را پشت سر می‌گذارد. اگر مطالب مطرح‌شده در کتاب ریپلی را نپذیریم، پس دیگر شهرها و خانواده‌ها و کشورها هم می‌توانند از تله تعارض شدید نجات پیدا کنند.

نقل از وب‌سایت ترجمان /نوشته: یاشا مونک / ترجمه: حسنی سهرابی‌فر /مرجع: نیویورک تایمز

رابطه خودتان را با آنان تجدید و استوار نمایید. (بخارج، ج ۷۴، ص ۴۱۲)
— کسی که بی‌جهت از برادر بی‌گناه خود کناره‌گیری می‌کند خیر و امیدی در وجود او نیست. (فهرست غُمر، ص ۴۲۱)
— بهترین اندرز (در قدم اول) وادار کردن به صلح و آشتی است. (فهرست غُمر، ص ۲۰۴)
— بر شما باد که رابطه و بذل و محبّت را با یکدیگر داشته باشید و از دوری کردن و فاصله گرفتن سخت‌بیریزید. (تهج‌البلاغه، وصیت‌نامه) ۴۷)
— به برای آشتی و تفرقه انداختن میان دو دوست و همدم تا چه اندازه زشت و نکویده است. (فهرست غُمر، ص ۳۶)
— آن چیزی که اساس دین و ایمان را ریشه‌کن می‌کند، دشمنی و تفرقه میان مسلمانان است. (بخارج، ج ۶۲، ص ۲۴۸)
۳- حضرت امام جعفر صادق(ع) فرمود:
—دو نفر که به عنوان قهر و دوتیّت، از یکدیگر جدا می‌شوند، قطعاً یکی از آن دو مستوجب لعنت و بیزاری خداوند است و چه بسا که لعنت شامل هر دو می‌آنها نیز بگردد! (سفینه، ج ۲، ص ۶۹۷)
— برای آسان عملی بعد از ادای واجبات بالاتر از اصلاح و آشتی دادن میان مردم نیست: عملش خیر و نیکو و نتیجه‌اش هم به خیر و نیکویی خواهد بود. (سفینه، ج ۲، ص ۴۰)
— کسی که میان افراد متنازع (ب‌دروغ) آشتی بدهد دروغگو نیست، این عمل او تنها اصلاح است دروغ‌نیتس! (المحجّه‌التیضاء، ج ۳، ص ۳۷۵)

سبک رابطه



نگاهی به عوامل مؤثر در قوام و دوام زندگی زناشویی

نجات یک رابطه با یک شاخه گل!

پنهام صدقی

از دیرباز تاکنون نقش‌ها و کار کرده‌های خانواده مورد توجه جامعه‌شناسان، روانشناسان و متخصصان امر تعلیم و تربیت بوده و هست. بی‌تردید بنیان خانواده نیز با ازدواج شکل می‌گیرد و مهم‌ترین جایگاه رشد و تکامل خانواده ازدواج است. در واقع خانواده نخستین و اساسی‌ترین مکانی است که انسان در آن رشد می‌یابد و برای ورود به اجتماع آماده می‌شود. خانواده به وسیله ازدواج زن و مرد تشکیل می‌شود و زندگی زن و مرد و رضایتمندی آنها در کانون خانواده نیز به نوع روابطشان بستگی دارد. شرط اصلی دوام زندگی هم رعایت برخی عوامل، فاکتورها، نکات و موارد در زندگی زناشویی است که با هم می‌خوانیم.

قرار دهد. در روابط زوجین نیز این مسئله باعث از بین رفتن صمیمیت آنها شده و روابط آنها تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و رفته رفته نشاط زندگی افراد را می‌گیرد و آنها را از هم دور می‌کند. صمیمیت مهم‌ترین مسئله بین زوجین است که اگر رنگ بیازد، افراد به سختی می‌توانند مسائل خود را با هم حل کنند. بنابراین باید با برنامه‌ریزی و مدیریت زمانشان، نشاط را در زندگی خود پر رنگ کنند و مدیریت زندگی خود را در دست بگیرند تا به شور و شوق بیشتری برسند؛ چراکه تکراری بودن روزها بی‌هدفی، کسالت‌بار و آزاردهنده است. در نتیجه باعث ایجاد چالش‌هایی می‌بینند. انتظار داشته باشیم که اتفاقات روز خود را در مدرسه و خیابان بدون کم و کاستی به ما بازگو کند یا از روابطش با دوستانش به خوبی به ما بگوید؟

صداقت بهترین راه مدیریت یک زندگیست. صادق بودن و صداقت در یک رابطه زناشویی به این معنی است که با طرف مقابل خود روراست باشیم. فریب، رابطه را به نابودی می‌کشاند و دروغگویی مخرب است. احساسی که در پس دروغگویی به همسر انتقال داده می‌شود، احساسی خوشایند نخواهد بود. در زندگی مشترک دور پنهان‌کاری را خط قرمز بکشیم. در آن صداقت و درستی حاکم باشد، یقیناً برکت و خوبی با خود به همراه دارد.

توجه به علایق طرز فکر و... موارد مهمی هستند که در روابط بین زوجین بایدنسبت به آنهااهمیت‌قائل‌بود. این مسائل همچون ارتباط با اقوام و اطرافیان، مزاج، شخصیت و... از دیگر عوامل دخیل در میزان رضایت زناشویی بوده و هر کدام به‌طور کلی در این امر دخالت دارند. زن و مرد همچنین باید بتوانند در برابر مشکلات و تنش‌ها، واکنش‌های درست و مثبتی نشان دهند و در برابر مسائل مختلف زندگی زناشویی تاب‌آور بوده و کوتاه نیایند و نهایتاً در کنار یکدیگر زندگی سالم و با نشاطی ابراری خود و فرزندان‌شان مهیا کنند.

روزم‌رگی می‌تواند تمام ابعاد زندگی فرد را تحت تأثیر رابطه خودتان را با آنان تجدید و استوار نماید. (بخارج، ج ۷۴، ص ۴۱۲)
— کسی که بی‌جهت از برادر بی‌گناه خود کناره‌گیری می‌کند خیر و امیدی در وجود او نیست. (فهرست غُمر، ص ۴۲۱)
— بهترین اندرز (در قدم اول) وادار کردن به صلح و آشتی است. (فهرست غُمر، ص ۲۰۴)
— بر شما باد که رابطه و بذل و محبّت را با یکدیگر داشته باشید و از دوری کردن و فاصله گرفتن سخت‌بیریزید. (تهج‌البلاغه، وصیت‌نامه) ۴۷)
— به برای آشتی و تفرقه انداختن میان دو دوست و همدم تا چه اندازه زشت و نکویده است. (فهرست غُمر، ص ۳۶)
— آن چیزی که اساس دین و ایمان را ریشه‌کن می‌کند، دشمنی و تفرقه میان مسلمانان است. (بخارج، ج ۶۲، ص ۲۴۸)
۳- حضرت امام جعفر صادق(ع) فرمود:
—دو نفر که به عنوان قهر و دوتیّت، از یکدیگر جدا می‌شوند، قطعاً یکی از آن دو مستوجب لعنت و بیزاری خداوند است و چه بسا که لعنت شامل هر دو می‌آنها نیز بگردد! (سفینه، ج ۲، ص ۶۹۷)
— برای آسان عملی بعد از ادای واجبات بالاتر از اصلاح و آشتی دادن میان مردم نیست: عملش خیر و نیکو و نتیجه‌اش هم به خیر و نیکویی خواهد بود. (سفینه، ج ۲، ص ۴۰)
— کسی که میان افراد متنازع (ب‌دروغ) آشتی بدهد دروغگو نیست، این عمل او تنها اصلاح است دروغ‌نیتس! (المحجّه‌التیضاء، ج ۳، ص ۳۷۵)

د

در زندگی مشترک سعی کنیم به تنهایی تصمیم نگیریم.
با مشورت با یکدیگر کارها را پیش ببریم. این کار هم باعث جلب توجه و هم اعتماد می‌شود.
احساس نگرانی به تنهایی و بدون همسرمان کامل هسستیم.
چند ساعتی را به درددل کردن با همسر اختصاص دهیم. این ویژگی اخلاقی در خانه باعث می‌شود کانون زندگی مشترک گرم‌تر و پایه‌های آن مستحکم‌تر شود.
جان کلام اینکه زن و شوهر مسئولیت‌های کوچک و بزرگ بی‌شماری به‌منظور ساختن یک زندگی سالم، موفق و ایده‌آل بر دوش دارند. زن و شوهر، هر دو مکمل هم هستند و بدون هم زندگی بی روح، سرد و مایوس‌کننده‌ای را داشته و تجربه خواهند کرد، دقیقاً مانند چمنزاری که بدون گل آرنش تماشا ندارد!
عشق میان زن و شوهر نیز به مثابه شاخه گلی است کاشته شده در گلدان زندگی مشترک. این گل درون این گلدان زناشویی صد البته نیازمند آب و خاک و نور کافی و تغذیه مناسب است. تشنه توجه است! پس نبی‌دست هر از گاهی عشق میان یکدیگر را با محبت کردن به هم و گفتن جملات محبت‌آمیز یادآوری کنید. حتی با ارسال گل پیامک محبت‌آمیز روزانه یا خرید یک شاخه گل یا هدیه‌ای برای همسرمان هدیه تهیه کنیم. گاهی یک شاخه گل ساده، به قوام یک زندگی زناشویی کمک شایانی می‌کند و یک زندگی را از ورطه سقوط به دره‌تر که یک رابطه چندین و چند ساله را از طلاق عاطفی و اتمامی تلخ نجات می‌دهد.