





هدف فصل سوم

♦ یادگیری آمادگی‌های لازم برای ورود به زندگی اجتماعی و خانوادگی به‌عنوان یک مرد و بزرگسال

در فصل اول کتاب، دربارهٔ هویت‌یابی و تأثیر آن در سبک زندگی بحث شد. شما در هر مسیری از هویت که قرار بگیرید، برای آنکه بتوانید نقش هویتی خود را بهتر بازی کنید، باید به بلوغ و پختگی لازم رسیده باشید. کسی که قبل از ورود به اجتماع، بلوغ‌های لازم را در خودش تقویت نکند، نمی‌تواند رابطهٔ رضایت‌بخشی را با دیگران تجربه کند و ناپختگی زمینهٔ تحقیر و شکننده‌شدن روابط فرد را فراهم می‌کند. به‌طور خاص بسیاری از مشکلاتی که یک نوجوان در ارتباط با اعضای خانوادهٔ خود دارد، ناشی از همین ناپختگی‌هاست. رابطه با دیگران در هر قالبی که باشد، نیاز به سطحی از پختگی و بلوغ دارد.

یکی از عرصه‌های مهم اجتماعی، ازدواج و تشکیل خانواده است. در فصل قبل راه‌های مختلفی که به ازدواج منتهی می‌شود و فاصلهٔ شما را تا تشکیل خانواده کم می‌کنند، به بحث گذاشته شد. کم کردن این فاصله به این بستگی دارد که شما در دوران پیش از ازدواج بلوغ‌های عقلی، اجتماعی، عاطفی و اقتصادی را در خود تقویت کنید و به «مرد زندگی» تبدیل شوید تا بشود روی ازدواج شما فکر کرد.



اهداف درس دوازدهم

- ◆ آشنایی با پختگی عقلی به عنوان یکی از پیش نیازهای مرد زندگی
- ◆ شناخت حق و پیروی از آن به عنوان محور پختگی عقلی
- ◆ آشنایی با شاخص‌های پختگی عقلی:

○ تصمیم‌گیری سنجیده

○ مشورت گرفتن

○ پندپذیری

○ انتقادپذیری

○ مسئولیت‌پذیری

یک نمونه واقعی

روزهای اول عقد، پدر و مادر، شوهرم را به منزلمان دعوت کردند. کلی تشریفات و تدارکات روی میز گذاشته بودیم که ناگهان برادرم تلویزیون را روشن کرد. شوهرم متوجه فوتبال شد. از کنار من بلند شد و کنار برادرم در مقابل تلویزیون نشست. منم به چهره متعجب پدر و مادرم نگاه می‌کردم. کاش به این بسنده می‌کرد. هر وقت یک گل رد و بدل می‌شد، آن چنان با هیجان فریاد می‌زد که من جلوی پدر و مادرم خیس عرق می‌شدم.

این پسر احتمالاً زمانی که در خانه پدری بوده است، آن چنان درگیر علاقه‌های شخصی‌اش بوده که نمی‌توانسته به خواسته‌ها و اولویت‌های دیگر اعضای خانواده توجه کند؛ مانند وقتی که بقیه اعضای خانواده بخواهند برنامه دیگری را ببینند و او اصرار دارد که کماکان فوتبال تماشا کند و کشمکش به جایی می‌رسد که دیگران از خواسته خودشان صرف‌نظر کنند بدون آنکه او هم به خود فرصت دهد گاهی به خاطر دیگران از خواسته‌هایش بگذرد.



خاطرات تلخ و شیرینی از درس‌های ناشی از پختگی‌های خود یا اطرافیان را در کلاس بیان کنید.

عقل را نباید معادل هوش، حافظه، مدرک تحصیلی و رتبه علمی دانست. عقل، توانایی تشخیص و انتخاب مسیر درست زندگی به جای راه‌های غلط و تشخیص و انتخاب خوب به جای بد است. افرادی را دیده‌اید که هوش و استعداد بالایی داشته و همیشه معدل درسی آنها بالاست اما در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی رفتارهای کودکانه و خودسرانه از خود نشان می‌دهند. در مقابل پدربزرگانی که شاید سواد هم نداشته باشند، ولی برخوردهای پخته و سنجیده در مسائل نشان می‌دهند، نمودی از این پختگی هستند. عقل علم و سواد نیست؛ ولی علم می‌تواند به عقل کمک کند.

اگر بتوانید در برخورد با مشکلات زندگی و در مواجهه با دیگران، مسئولیت‌پذیر باشید و بدون اظهار عجز، وظیفه خودتان را به خوبی تشخیص دهید و تصمیم و رفتار متناسبی بروز دهید، در واقع شما به پختگی عقلی رسیده‌اید.



پیروی از حق: محور پختگی عقلی

برخی مواقع با اینکه می‌دانیم کاری درست نیست، ولی چون به دنبال میل، لذت و راحتی خودمان هستیم، از راه حق دوری می‌کنیم؛ در حالی که انسان عاقل حق‌گراست و مطابق حق عمل می‌کند و برای انجام آن ترسی به خود راه نمی‌دهد. منظور از حق، سخن و رفتار مطابق با واقعیت، فطرت و شرع است. این سخن امام حسین علیه السلام را به خاطر داشته باشید که «عقل جز با پیروی از حق، کامل نمی‌شود»^۱. بنابراین محور پختگی عقلی پیروی از حق است. پس عاقل بودن را با بعضی از زرنگی‌ها، زد و بندها و حيله‌گری‌ها نباید اشتباه گرفت. گاهی درک خود فرد از درست و نادرست اشتباه است و یا تابع خواسته‌ها و راحت‌طلبی قرار گرفته است؛ اما تبعیت از کسی که به مسیر درست او اطمینان داریم می‌تواند این مشکل را حل کند^۲. البته شناخت و اطمینان به این افراد باید براساس دلایل محکم و قابل قبولی باشد^۳.

۱. امام حسین علیه السلام: لَا يَكْمُلُ الْعَقْلُ إِلَّا بِاتِّبَاعِ الْحَقِّ (بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۱۲۷)

۲. قال امیرالمؤمنین علیه السلام: ... وَ لَا طَرِيقَ لِلْاِكْتِسَابِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ اَسْلَمَ مِنَ الْاِقْتِدَاءِ لِأَنَّهُ الْمَنْهَجُ الْاَوْضَحُ وَ الْمَقْصَدُ الْاَضْحَى... (مصباح الشریعة، ص ۱۵۷)

۳. قال امیرالمؤمنین علیه السلام: الْحَقُّ لَا يُعْرِفُ بِالرَّجَالِ اِعْرِفِ الْحَقَّ تَعْرِفْ اَهْلَهُ (روضه الواعظین، ج ۱، ص ۳۱). حق با مردان شناخته نمی‌شود، نخست حق را بشناس

تا اهل آن را بشناسی.



بیشترین شاخص‌هایی که پختگی عقلی یک فرد را نشان می‌دهد کدام گزینه‌هاست؟ می‌توانید به چند مورد رأی دهید و گزینه‌هایی را هم اضافه کنید.

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| ○ مسئولیت‌پذیری | ○ پندپذیری |
| ○ قدرت تصمیم‌گیری | ○ انتقادپذیری |
| ○ حق‌گرایی | ○ زرنگی و زد و بند |
| ○ اهل مشورت بودن | ○ سنجیدگی در کلام و رفتار |
| | |

شاخص‌های پختگی عقلی

پختگی عقلی شاخص‌ها و نشانه‌هایی دارد که با مطالعه و تمرین در موضوعات مختلف زندگی می‌توان آنها را تقویت کرد.

۱. تصمیم‌گیری سنجیده

قدرت تصمیم‌گیری یعنی اینکه فرد بتواند در مراحل مختلف زندگی، گزینه‌های مختلف را بررسی و بدون تزلزل و وابستگی، بهترین را نسبت به شرایط خود انتخاب کند. کسی که نظراتش را پس از تفکر و تأمل بیان می‌کند یا قبل از هر کاری ابتدا در مورد تمام جوانب آن کار فکر می‌کند، در نگاه دیگران فردی سنجیده و عاقل است. تصمیم‌گیری یک مهارت است و بیش از هر چیز به جرئت و سنجیده عمل کردن، نیاز دارد. اگر شما جرئت لازم را برای هر تصمیم‌گیری داشته باشید و در عین حال یاد بگیرید سنجیده تصمیم‌گیری کنید، بخش مهمی از پختگی عقلی را کسب کرده‌اید. تصمیم‌گیری تنها مربوط به لحظات حساس و مهم زندگی نیست. هر فرد در طول روز بارها با شرایطی مواجه می‌شود که لازم است برای آن تصمیم بگیرد و استدلالی برای تصمیمش ارائه کند. فردی که نمی‌تواند بر نیازها و تمایلات خود مدیریت داشته باشد و سعی کرده آنها را از هر راهی تأمین نماید، نمی‌تواند سنجیده عمل کند؛ چرا که در عملکردش نه مراعات حال دیگران را می‌کند و نه سنجش صحیحی نسبت به درستی آن کار دارد. بلکه تنها به خوشایند بودن آن کار برای خود فکر می‌کند و برای رسیدن به خواسته‌هایش، حتی به رفتارهای نامتعارف، پرخطر یا نامشروع دست می‌زند. چنین فردی در پاسخ دلایل تصمیمش از عباراتی مثل «دلهم می‌خواست»، «نمی‌توانستم درست تصمیم بگیرم»، «این طوری بیشتر خوش می‌گذره»، «بی‌حوصله بودم» و «تحت فشار بودم» استفاده می‌کند که همه نشانه ناپختگی و نسنجیدگی رفتار است. طبیعی است این فرد در جامعه پایگاه قدرتمندی نخواهد داشت و دیگران به نظر او اعتنایی نخواهند کرد.

برای تصمیم‌گیری سنجیده، نکات زیر را در خاطر داشته باشید:

◆ تلاش کنید به این شش سؤال، پاسخ واضحی بدهید تا تصمیم سنجیده‌تری بگیرید:

- «چرا می‌خواهم این کار را انجام بدهم؟»
- «چه گزینه‌هایی برای انتخاب دارم؟»
- «کدام گزینه‌ها هدف اصلی‌ام را کامل‌تر محقق می‌سازد؟»
- «کدام یک از گزینه‌های انتخابی با شرایط من دست‌یافتنی‌تر است؟»
- «چه نتایج مثبت دیگری با انتخاب این گزینه پیش خواهد آمد؟»
- «انتخاب این گزینه در درازمدت چه پیامدهای منفی‌ای خواهد داشت؟»

در ذهن تو چه می‌گذرد؟



برای انتخاب رشته دانشگاهی، یا مسیر آینده خود بعد از مدرسه، به سؤالات بالا پاسخ دهید.

- با تمرکز بر روی انتخاب‌های ساده، مثل خرید کردن، پوشیدن یا خوردن، تمرین کنید که تردیدهایتان را کم کرده و سرعت تصمیم‌گیری‌تان را افزایش دهید.

رؤیایی فکر نکنیم...

در تصمیم‌گیری همیشه به یک گزینه خوب و یک گزینه بد نخواهید رسید. کسی که یک گزینه را کاملاً درست و سایر گزینه‌ها را کاملاً غلط می‌بیند، در توانمندی تصمیم‌گیری ضعیف است.



- عاقل کسی نیست که تنها بتواند خوب را از بد تشخیص دهد. عاقل کسی است که بین خوب و خوب‌تر، و بین بد و بدتر، مناسب‌ترین را انتخاب کند.^۱

○ «تکانشی» عمل نکنید. تکانشی بودن یعنی اینکه شما در اثر کوچک‌ترین حادثه‌ای بدون فکر و براساس احساس خود عمل کنید، مثلاً با یک درگیری کوچک و در پی یک عصبانیت، تصمیم بگیرید که روابطتان را با فرد دیگری قطع کنید. این یعنی نتوانسته‌اید، بین احساسات و عقلانیت تعادل برقرار کنید. وقتی تحت تأثیر هیجانات شدیدی هستید، تصمیم‌گیری نکنید و آن را به تأخیر بیندازید.

همجویشی



آیا تا به حال تصمیمی گرفته‌اید که در آن تکانشی عمل کرده‌اید؟ نتیجه آن چه بوده است؟ به نظر شما چه راهکارهایی برای جلوگیری از این امر می‌توان پیشنهاد داد؟

۱. لَيْسَ الْعَاقِلُ مَنْ يَعْرِفُ الْخَيْرَ مِنَ الشَّرِّ وَ لَكِنَّ الْعَاقِلَ مَنْ يَعْرِفُ خَيْرَ الشَّرِّينَ (بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۶)

○ خیلی وقت‌ها تصمیم‌هایی که فکر می‌کنید صحیح است، به خاطر عادت‌ها، اخلاق یا فکرهای غلطی است که دارید. بنابراین اگر افراد مختلفی تصمیمتان را اشتباه می‌دانند، بهتر است روی تصمیمتان پافشاری نکنید. در این مواقع نظر فرد مطمئن‌تری را جویا شوید.

۲. مشورت گرفتن

افراد پخته تنها به دانسته‌ها و تجارب خود اکتفا نمی‌کنند. بهترین پشتیبان انسان برای تشخیص درست از غلط در کارها، مشورت با افراد آگاه، با تجربه و قابل اعتماد است؛ در این صورت تجربه و عقل دیگران را به عقل خود افزوده‌اید. گاهی مشورت دیگران، مانع خیلی از دوباره‌کاری‌ها و مشکلات می‌شود. به این جمله امیرالمومنین علیه السلام دقت کنید که «کسی که مشورت نکند، پشیمان می‌شود»^۱.

بیخ‌بی مشورت که بنشانی
بر نیارد بجز پشیمانی^۲

۳. پندپذیری

پند وقتی از اهلش باشد و مناسب گفته شود، فرصت رشد بزرگی در اختیار انسان قرار می‌دهد. به شرط آنکه انسان گوش شنوا داشته باشد. کسانی که در کمین شکار فرصت‌هایی برای رشد خودشان هستند، نمی‌توانند از پند دیگران بادل خوری یا به راحتی بگذرند. این افراد چون دنبال لجاجت و خودرایی نیستند، خیرخواهی دیگران را که بر پایه تجربه است می‌پذیرند. در مقابل، افراد خام، نصیحت‌پذیر نیستند و از نصیحت خوششان نمی‌آید. پس حداقل این نصیحت را بپذیرید که «نصیحت‌پذیر باشید»^۳.

فرهنگمان را ارتقا دهیم...

به یاد داشته باشیم وجه پنهان هر نصیحت خیرخواهی است و بهتر است از خیرخواهی استقبال کنیم.



۴. انتقادپذیری

یکی از بهترین راه‌هایی که رفتارهای اشتباه و خامتان را به شما نشان می‌دهد و باعث پختگی شما می‌شود، توجه به انتقادات دیگران است. انتقاد، راهی برای شناخت ضعف‌ها و فرصتی برای تغییر آنهاست. البته ممکن است همه انتقادهای طرف مقابل صحیح نباشد، ولی حداقل نشان می‌دهد که احتمالاً خطایی در رفتار شما بوده است که منشأ این انتقاد شده است؛ باید رفتارتان را تا حد امکان به نحوی اصلاح کنید که باعث برداشت غلط دیگران نشود. موضع‌گیری در مقابل انتقاد دیگران، انسان را در همان اشتباه و خامی نگه می‌دارد. نپذیرفتن پند، انتقاد یا مشورت

۱. امام علی علیه السلام: مَنْ لَمْ يَسْتَشِرْ يَنْدِمْ (بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۱۰۴)

۲. سعدی، مواظ، مثنویات، شماره ۲۵

۳. امام علی علیه السلام: يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَقْبِلُوا النَّصِيحَةَ مَنْ نَصَحَكُمْ وَتَلَقَّوْهَا بِالطَّاعَةِ مَنْ حَمَلَهَا إِلَيْكُمْ (غرر الحکم و درر الکلم، ص ۸۰۷)

دیگران، از سر لجابت و سرسختی نشانه‌ای از حقارت و ضعف فرد است. فرد انتقادپذیر به جای اینکه نسبت به انتقاد دیگران سرسختی کند، اولین کاری که می‌کند تشکر از طرف مقابل است؛ چرا که انتقاد را به عنوان هدیه‌ای برای پیشرفت و پختگی خود می‌داند. امام صادق علیه السلام فرمودند: «محبوب‌ترین دوستان من کسی است که عیب‌هایم را به من هدیه دهد.»^۱

زمانی که از شما انتقاد می‌کنند، صحبت‌های طرف مقابل را به منظور دفاع از خویش قطع نکنید. کسی که احساس می‌کند طرف مقابل به حرف‌هایش گوش نمی‌دهد ممکن است جری‌تر و سخت‌گیرتر شود.

فرهنگمان را ارتقا دهیم...

انتقاد را با انتقاد پاسخ ندهیم.



اگر پاسخ منطقی و قانع‌کننده به انتقادات دارید با آرامش آن را بیان کنید. اگر به هر علتی شرایط یا ظرفیت پذیرفتن انتقاد را ندارید، به جای توهین به منتقدان خود، این رفتارها را بروز دهید: **◆ ابتدا به او بگویید متأسفم که ناراحت شدی. من متوجه هستم که این موضوع شما را ناراحت کرده است. پیشنهاد می‌کنم در فرصت دیگری با هم صحبت کنیم.**

◆ از انتقادگر بخواهید در حل مشکل کمک کند. بپرسید این انتقاد شما چگونه مشکل را حل خواهد کرد؟

◆ در ارتباطاتان به اندازه‌ای به طرف مقابل خود میدان دهید که ظرفیت پذیرش انتقاد را دارید. در واقع باید حریم روانی خود را برای طرف مقابل مشخص کنید؛ مثلاً اگر واقعاً ظرفیت پذیرش انتقاد را ندارید، ادعای انتقادپذیری نکنید و خودتان هم از دیگران انتقاد نکنید.

اگر روزی شما منتقد فرد یا موضوعی بودید، سعی کنید در کنار معایب، محاسنش را هم مطرح کنید. انصاف نشانه خردمندی و پختگی است. در روایت آمده است که **مؤمن آینه مؤمن است**.^۲ در این تشبیه، نکات زیادی برای انتقادکننده و انتقادشونده وجود دارد. انتقادکننده باید مثل آینه عیب را کنار حُسن به خود فرد بدون سر و صدا و بزرگ‌نمایی ارائه دهد.

اما انتقاد شونده چطور؟

خودشکن، آینه شکستن خطاست

خودشکن آن روز، مشو خودپرست^۳

آینه چون نقش تو بنمود راست

آینه روزی که بگیری به دست

۱. أَحَبُّ إِخْوَانِي إِلَيَّ مَنْ أهدَى إِلَيَّ غُيُوبِي (کافی، ج ۴، ص ۶۸۷)

۲. قال رسول الله ﷺ: الْمُؤْمِنُ مِرْآةُ الْمُؤْمِنِ (بحار الانوار، ج ۶۱، ص ۲۳۵)

۳. نظامی (مخزن الاسرار، بخش ۳۹، داستان عیسی علیه السلام)



دبیر از دانش‌آموزان بخواهد، همه به صورت مکتوب و محرمانه هر انتقادی به او دارند بنویسند.



۵. مسئولیت‌پذیری

کسی که زیر بار مسئولیت نرود، هنوز به پختگی عقلی نرسیده است. البته کسی که مسئولیت هر کاری را نیز می‌پذیرد فرد پخته‌ای نیست. فرد مسئولیت‌پذیر کارهایی را که در توان او باشد و به گونه‌ای نسبت به آن وظیفه دارد به خوبی برعهده می‌گیرد و از عهده آن بر می‌آید.

فرهنگمان را ارتقا دهیم...

یادمان باشد کسانی که پخته‌تر هستند، کمتر از تعبیرهایی مثل «ولش کن بابا»، «به من چه؟»، «کی حالشو داره؟» استفاده می‌کنند.



هر کسی را وظیفه و عملیست رشته‌ای بود و رشته‌ای تار است^۱

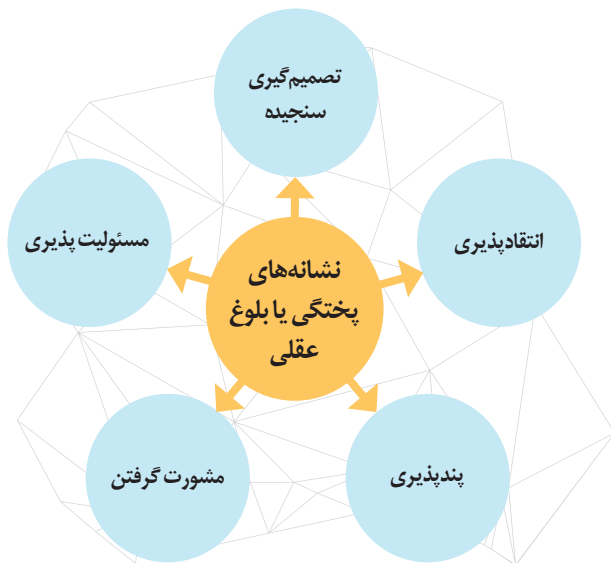
مسئولیت‌پذیری یک حس است که باید حفظ و تقویت شود. فرد مسئولیت‌پذیر اعتماد به نفس بالایی دارد و همیشه فعال است. او از زیر بار مسئولیت شانه خالی نمی‌کند.

مسئولیت به معنای تعهد است. احساس مسئولیت یک احساس درونی است که انسان را وادار می‌کند کارهایی را که پذیرفته است، به بهترین شکل انجام دهد. شاید شما دلتان بخواهد مسئولیت‌هایی را بپذیرید، درحالی که برخی از کارهای دیگری که به شما سپرده‌اند، زیر بار آن نرفته‌اید یا از عهده آن درست برنیامده‌اید. اگر به مسئولیتی که قبلاً پذیرفته‌اید پایبند نباشید، ممکن است چیزهای زیادی مانند اعتماد دیگران را از دست بدهید. از طرفی انسان ممکن است در ابتدای اجرای هر مسئولیتی دچار اشتباه شود؛ فرد مسئولیت‌پذیر، تبعات رفتار خود را می‌پذیرد. دلایلی مانند «دلم می‌خواست»، «همینه که هست»، «این طوری بیشتر خوش می‌گذشت»، «بی‌حوصله بودم»، «تحت فشار بودم»، «نمی‌دانستم این طور می‌شود.»؛ نشانه عدم مسئولیت‌پذیری است.

اما اگر اشتباهی را بارها تکرار کنید یا اینکه همواره شکست خود را توجیه کرده و دیگران را مقصر بدانید، خیلی

۱. پروین اعتصامی (دیوان، پایه و دیوار)

زود از کاری که انجام می‌دهید، خسته و کلافه می‌شوید و اعتماد دیگران نیز از شما سلب خواهد شد و نمی‌توانید توقع داشته باشید مسئولیت‌های مهم‌تری را به شما بدهند.



اگر نشانه‌های پختگی عقلی که در بالا بیان شد در شما نیست، تلاش کنید به تدریج آنها را در خود ایجاد کنید و رفتارهایی شبیه رفتار افراد پخته بروز دهید تا کم‌کم به بلوغ عقلی برسید. این صفات برای ایفای نقش یک مرد مورد احترام و توجه همسر، بسیار ضروری است.

در راستای افزایش سرائه مطالعه...

کتاب «کلیدهای پرورش مهارت‌های اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان» راهکارهایی جهت مسئولیت‌پذیری، تلاش، خلاقیت، پشتکار و کار گروهی را به شما آموزش می‌دهد. هر چند مخاطب این کتاب پدر و مادرها هستند، اما شما را نیز با مهارت‌های اساسی که در زندگی به آن نیاز دارید آشنا می‌کند.

اگر کسی بلوغ عقلی را در خودش تقویت کند، می‌تواند موقعیت مناسب برای هر رفتاری را بهتر تشخیص دهد. در نتیجه کسب بلوغ‌های دیگر برای او آسان‌تر خواهد بود.



اهداف درس سیزدهم

- ◆ آشنایی با پختگی اجتماعی به عنوان یکی از پیش نیازهای مرد زندگی
- ◆ شناخت ادب به عنوان محور پختگی اجتماعی
- ◆ آشنایی با شاخص‌های پختگی اجتماعی
 - حفظ احترام دیگران
 - تشکر و قدردانی
 - دوری از توقعات بیجا
 - مدیریت رفتار در هیجانات
 - حساسیت اجتماعی
 - حفظ اسرار خود و دیگران

همجوئی



○ قهر	○ درک خواسته‌ها و انتظارات دیگران
○ جر و بحث	○ بددهنی و شوخی‌های رکیک
○ گلایه بیش از حد و نیش زدن	○ بی‌احترامی به دیگران و بزرگ‌ترها
○ پرتوقعی	○ برخورد‌های خشن با دیگران
○ ناسپاسی	○ مسخره کردن دیگران
○ توجه به قضاوت دیگران	○ لجاجت
○ فخر فروشی و به رخ کشیدن	○ خودشیفتگی
○ گوشه‌گیری	○ منت گذاشتن

کدام یک از رفتارهای بالا در بین دانش آموزان رواج بیشتری دارد؟
به نظر شما فردی که به پختگی اجتماعی رسیده باشد، کدام یک از این رفتارها را کمتر بروز می‌دهد؟

گاهی از اینکه دیگران با شما رفتار بچگانه داشته‌اند، اذیت شده‌اید؛ چرا که خودتان حس می‌کنید دیگر بچه نیستید و مایلید در بحث‌ها و فعالیت‌هایی که بزرگسالان دارند، به رسمیت شناخته شوید. آن چیزی که تابلوی اجتماعی شما را به عنوان یک بزرگسال معرفی می‌کند، بلوغ اجتماعی شماست. مردم عموماً در این سن و سال انتظار بلوغ اجتماعی از همه نوجوانان ندارند. ولی نوجوانی که به این بلوغ رسیده باشد، برخورد متفاوت و ممتازی نسبت به سایر همسالان با او خواهد شد. بنابراین بلوغ اجتماعی برای پسر نوجوان یک امتیاز است که رفتار کودکانه دیگران با او را تغییر خواهد داد.

تاکنون به رفتارهای کودکان توجه کرده‌اید؟ برای کودکان مهم نیست که در جامعه چگونه قضاوت می‌شوند؛ برای آنها فرقی ندارد کجا باشند و دیگران ببینند یا نبینند. برای همین در حال و هوای خودشان زندگی می‌کنند و وقتی چیزی را می‌خواهند، بدون توجه به موقعیت آن را مطرح می‌کنند. برخی از آنان وقتی بزرگ‌تر می‌شوند هم در محیط اجتماع بی‌توجه به قضاوت‌های دیگران رفتارهای خاصی از خود نشان می‌دهند. اینها نشان‌دهنده این است که آنها هنوز به بلوغ اجتماعی نرسیده‌اند.

بلوغ اجتماعی یعنی اینکه نه تنها به خود و خواسته‌های خود اهمیت می‌دهید؛ بلکه خواسته‌های دیگران نیز برایتان



مهم است. همچنین توانایی ارتباط مؤثر با دیگران را داشته و حقوق دیگران را نیز رعایت می‌کنید. پختگی به معنی نداشتن شادابی، نشاط و تحرک نیست. از یک نوجوان انتظار می‌رود که شور و هیجان و انرژی لازم را در عرصه‌های اجتماعی از خود نشان دهد. بعضی از افراد به بهانه پختگی، ژست پیری و بزرگسالی به خود می‌گیرند و این خود نشان‌دهنده خامی آنهاست.

ادب، محور پختگی اجتماعی

محور و اساس پختگی اجتماعی «ادب» و رعایت «آداب» است. ادب یعنی شما حد و مرز و اندازه را در گفتار، رفتار و تعامل با دیگران رعایت کنید، البته حد و مرزها را عقل تشخیص می‌دهد و عقل و «پختگی عقلی»، باعث می‌شود انسان آداب زندگی اجتماعی را از اطراف خود کسب کند و آنها را مراعات کند. بنابراین کسی که بی‌ادب است در واقع عاقل نیست.^۱

«آداب» آن بخش از قواعد و ضوابط رفتاری است که در فرهنگ و عرف و دین وجود دارد. مؤدب بودن و رعایت کردن آداب شما را انسانی رشد یافته و فرهیخته به دیگران معرفی می‌کند.

۱. أَفْضَلُ الْأَدَبِ أَنْ يَقِفَ الْإِنْسَانُ عَلَى حَدِّهِ وَ لَا يَتَعَدَى قَدْرَهُ (غرر الحکم، ج ۲، ص ۴۴۷)

۲. امام علی علیه السلام: کسی که عقل ندارد، ادب ندارد. (بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۱۱۱)

شاخص‌های پختگی اجتماعی

پختگی اجتماعی شاخص‌ها و نشانه‌هایی دارد که با دقت و تمرین در موضوعات مختلف زندگی می‌توان آنها را تقویت کرد که مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از:

۱. حفظ احترام دیگران

یکی از شاخصه‌های پختگی اجتماعی، این است که انسان برای دیگران احترام قائل باشد، حتی اگر نظرات آنها را نمی‌پذیرد یا رفتارشان را نمی‌پسندد. جامعه پر از تنوع اعتقادی، مذهبی، سیاسی و فرهنگی است و همه باید یاد بگیریم برای شخصیت یکدیگر ارزش قائل باشیم. به تعبیر امام علی علیه السلام سایر افراد جامعه، یا هم‌کیشان تو هستند و یا اینکه مانند تو یک انسان‌اند و خداوند آنها را تکریم کرده است^۱ فردی که عزت نفس بالایی داشته باشد، مراقب است که با احترام گذاشتن به دیگران، حرمت خودش را نیز حفظ کند.

فردی که از تمسخر و تحقیر دیگران لذت می‌برد و با طعنه و برچسب زدن به دیگران خوش می‌گذراند، ممکن است بعدها نیز پختگی به خرج ندهد و حتی در جمع نیز همسرش را تحقیر یا مسخره کند؛ یا اینکه با طعنه زدن یا مقایسه کردن دست روی نقاط ضعف همسرش بگذارد که همه اینها باعث تنش و چه بسا رفتار متقابل می‌شود.

۲. تشکر و قدردانی

قدرشناس بودن، یکی از نشانه‌های پختگی اجتماعی است. در برابر زحمات دیگران تشکر و قدرشناسی کنید و ناسپاس نباشید. امام صادق علیه السلام کسی را که بابت زحمات دیگران تشکر نمی‌کند، به راهزنی تشبیه کرده‌اند که خیر و نیکی را از مردم می‌دزدد؛ چراکه دیگران را از انجام کار خیر پشیمان می‌کند^۲.

۳. دوری از توقعات غیرمنطقی و عکس‌العمل‌های بچگانه

بعضی‌ها پرمدعا و پرتوقع، مدام طلبکار دیگران‌اند و از همه انتظار دارند، حتی احتمال هم نمی‌دهند که پر توقع‌اند و کاری که از دیگران می‌خواهند، در توان یا وظیفه دیگران نیست. کافی است همین توقع را دیگران از آنها داشته باشند که به‌طور طبیعی ناراحت می‌شوند و زبربار نمی‌روند؛ چرا که این افراد مطالبات و انتظاراتشان بالا و برعکس حس مسئولیت و خدماتشان پایین است.

اگر می‌بینید به‌طور مکرر از دیگران انتظاراتی دارید که قادر به برآوردنش نیستند، احتمال بدهید که شاید بعضی از انتظاراتتان نامعقول باشد؛ پس سعی کنید آنها را متعادل و منطقی‌سازی کنید.

در ذهن تو چه می‌گذرد؟

تاکنون چه توقعاتی از اطرافیان داشتی که اگر دیگران از تو داشتند ناراحت می‌شدی؟



۱. وَأَشْعِرْ قَلْبَكَ الرَّحْمَةَ لِلرَّعِيَّةِ وَالْمَحَبَّةَ لَهُمْ وَاللُّطْفَ بِهِمْ وَلَا تَكُونَنَّ عَلَيْهِمْ سَبِيحًا ضَارِبًا تَفْتَنُهُمْ أَكْلَهُمْ فَأَنْهَمُ صَفَانَ إِمَّا أَخْ لَكَ فِي الدِّينِ وَإِمَّا نَظِيرُ لَكَ فِي الْخَلْقِ

(نهج البلاغه، خطبه ۵۳)

۲. کافی ج، ۴، ص ۳۳

پسری که هنوز اهل لجبازی‌های کودکانه است، جر و بحث با دیگران را کش می‌دهد، با تلخی، خشم و حتی قهر به دنبال تحقق خواسته‌هایش است، یا به دلایل مختلفی همیشه از شرایط گلایه دارد، باید برای بلوغ و پختگی اجتماعی‌اش تلاش کند. این پسران در تمام ارتباطات خانوادگی و اجتماعی و بعدها در ارتباط با همسرشان همین مشکلات را با واکنش‌های غلط تشدید خواهند کرد. مگر اینکه خودشان را اصلاح کنند.

۴. مدیریت رفتار در هیجانات

هر انسانی، در طول زندگی روزمره خود با اتفاقاتی روبه‌رو می‌شود؛ به اموری فکر می‌کند و اعمالی انجام می‌دهد که همگی می‌توانند در او، احساسات یا هیجاناتی را به وجود بیاورند. این احساسات و هیجانات، در شکل دادن به رفتارها و واکنش‌های بعدی بسیار مؤثر است.

در برابر این هیجانات برخی اختیار خود را دست احساساتشان داده و اجازه می‌دهند هیجان بر آنها چیره شود. کسانی که در حالت خشم، خستگی یا ناراحتی یا برعکس در حالت خوشی، نشاط و پیروزی توجهی به رعایت ادب ندارند، جزء این دسته هستند.

برخی دیگر هیجانات مثبت یا منفی خود را سرکوب می‌کنند و اجازه بروز به آن نمی‌دهند. این افراد پس از مدتی یا کاسه صبرشان لبریز می‌شود و یا دچار اختلالات رفتاری می‌شوند.

بعضی نیز هیجانات خود را مدیریت می‌کنند؛ یعنی نسبت به هیجان و احساس خود آگاه و هوشیار هستند و سعی می‌کنند به میزان مناسب، در زمان مناسب و به روش مناسب از خود هیجان نشان دهند. افرادی که تحمل و بردباری‌شان را تقویت کرده‌اند، در واقع هیجانات خود را مدیریت نموده‌اند. این افراد به پختگی اجتماعی رسیده‌اند. توان مدیریتی پسران در مدیریت کشش‌ها، یکی از نشانه‌های بلوغ اجتماعی است. چشم‌چرانی، رفت و آمد در محیط‌های نامناسب اخلاقی و با دوستان ناباب، استفاده نامناسب از خودروی شخصی، روابط و شوخی‌های غلط با همسالان از نشانه‌های نپختگی اجتماعی است. تابلویی که فرد از خود و تعاملاتش در فضای مجازی ارائه می‌دهد، پختگی اجتماعی او را برای دیگران نشان می‌دهد.

برای مدیریت هیجانات، می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید:

○ **بردباری کنید:** هنگامی که خشم، انزجار، تنفر یا شادی، تمام وجود شما را فرا گرفت، قبل از هرگونه واکنشی، برای لحظه‌ای، بردباری کنید؛ بردباری یعنی تحمل داشته و عکس‌العملتان را در بهترین وقت بروز دهید. در این مواقع، در ذهن خود، یک علامت ایست یا توقف را مجسم کنید. از خود بپرسید «اگر این هیجان بر من غلبه پیدا کند، چه اتفاقی می‌افتد؟»؛ با این سؤال پیامدهای ناشی از حرفی که می‌خواهید بزنید، تصمیمی که می‌خواهید بگیرید یا رفتاری که می‌خواهید انجام دهید، در ذهنتان مجسم می‌شود. این توقف لحظه‌ای در برابر هیجانات مختلف را تکرار و تمرین کنید.

○ **جوگیر نشوید:** در شرایطی که دوستانتان هیجان زده تصمیمات نپخته‌ای می‌گیرند و از شما نیز می‌خواهند با آنها همراه شوید، جوگیر نشوید و برای همرنگی با آنها رفتار نسنجیده‌ای انجام ندهید. به قول معروف «در جمع عقل انسان می‌رود» و ممکن است رفتار نامعقولی از خود نشان دهد.

○ **زود صمیمی نشوید:** در مورد هیجان‌ات دیگران و رابطه با آنها جانب احتیاط را رعایت کنید. لازم نیست که زود وارد روابط صمیمی شوید؛ مثلاً وقتی فردی را دوست دارید ولی او ابراز احساسات ندارد، یا بر عکس قبل از آنکه او را شناخته باشید و به او اعتماد داشته باشید، او بخواهد با شما بیش از حد صمیمی شود، در این صورت جایگاه و حریم خودتان را حفظ کنید، در برقراری روابط صمیمی شتاب نکنید و بروز احساسات خود را مدیریت کنید.

○ **در مخالفت تندی نکنید:** به مخالف خود هر حرفی را نزنید؛ ممکن است روزی همین فرد با شما دوست شود و شما شرمندۀ او بشوید.

○ **با وقار باشید:** در صحنه‌های اجتماعی به ویژه هنگام بروز هیجان‌ات، با حفظ شور و نشاط جوانی، وقار و متانت خود را حفظ کنید.

۵. حساسیت اجتماعی

پختگی اجتماعی به این معنا نیست که فرد حرکت بی‌خطر و یا بی‌اثری در جامعه داشته باشد. فرد پخته، نسبت به اطراف خود حساس است و نسبت به آسیب‌های محیط و مشکلات دیگران هوشمند است. این فرد هر جا که بتواند تغییری در اطراف خود ایجاد کند، وارد می‌شود و برای اصلاح هر آسیبی که در جامعه ببیند، اقدام خواهد کرد. کمک به اصلاح رفتار دیگران یا همان امر به معروف و نهی از منکر مصداقی از حساسیت اجتماعی مؤثر است.

فرهنگمان را ارتقا دهیم...

یادگیری نسبت به اطرافیان خود بی‌خیال نباشیم و از به کار بردن تعابیری مانند «به من چه؟» یا «مشکل خودتان است» استفاده نکنیم.



علاوه بر این نسبت به مشکلات و ددرسهایی که برای دیگران پیش می‌آید نیز حساس است و برای حل مشکلات آنها نیز با جدیت تلاش می‌کند.

۶. حفظ اسرار خود و دیگران

اسرار آن چیزهایی است که باید در دل پنهان بماند یا حداکثر به اشخاص مخصوصی گفته شود. یاد بگیرد نه تنها اسرار دیگران را حفظ کنید، بلکه همه اسرار خودتان را هم بروز ندهید و بعضی هایش را برای خودتان محرمانه بگذارید. سفرۀ دل‌تان را پیش هر کسی باز نکنید. هر کسی مورد اعتماد نیست؛ بیان ناراحتی‌ها به کسی که نمی‌تواند کمک‌تان کند، شخصیتتان را کم ارزش می‌کند. حتی برای دوستان صمیمی خود هم لازم نیست تمامی مسائلتان را بازگو کنید؛ شاید روزی مورد سوء استفاده قرار گیرد.

گاهی فاش کردن اسرار یک نفر، می‌تواند آبروی او را به خطر بیندازد و در زندگی او تأثیر عمیقی بگذارد. حفظ اسرار خود و دیگران از نشانه‌های پختگی اجتماعی است.

فرهنگمان را ارتقا دهیم...

مواظب اسرار و آبروی دیگران باشیم؛ حرمت آبروی مؤمن بیشتر از حرمت خانه خداست.



در راستای افزایش سرانته مطالعه...

کتاب «نوجوان و مهارت‌های زندگی»، کتابی است که شما را با مهارت همزیستی، حفظ حدود در روابط اجتماعی، مهارت اندیشیدن و مهارت بحث کردن آشنا می‌کند. اگر به سراغ کتاب رفتید بخش خودسازی، مهارت همزیستی و مباحثه را حتماً مطالعه کنید.

کتاب - نوجوان - و - مهارت‌های - زندگی





پختگی اجتماعی ۲



درس چهاردهم

اهداف درس چهاردهم

- ◆ آشنایی با سایر شاخص‌های پختگی اجتماعی
- غیرت و مردانگی
- خوش‌برخوردی در عین قاطعیت
- صلابت و توانایی اداره زندگی
- شوخی مناسب

پسرها معمولاً احساس می‌کنند قدرت حمایت از دیگران را دارند و از این احساس لذت می‌برند. برخی از صاحب‌نظران، این حمایت‌گری را نوعی نمایش اقتدار در مردان می‌دانند. البته اقتدار با قلدری و زورگویی متفاوت است.

همجویشی



تفاوت‌های اقتدار و قلدری را در کلاس بحث کنید.

غیرت و مردانگی

مقتدر کسی است که قدرت خود را همراه با تدبیر و رضایت دیگران اعمال می‌کند. مرد مقتدر مسئولیت‌پذیر است و از مردانگی خود به دیگران بهره می‌رساند؛ ولی مرد قلدر فقط به زورش تکیه دارد و با بداخلاقی زورگویی می‌کند؛ در حالی که مرد مقتدر حامی مهربانی است. پاسداری فرد از حریم تعلقات خودش را غیرت می‌نامیم. یعنی فرد تعرض به نوامیس خود را تحمل نمی‌کند و اگر احتمال تعرض بدهد با شجاعت از آن دفاع می‌کند. این نوامیس اعم از وطن، ملیت، اعتقادات، خانه، خانواده و زنانی است که به نحوی نسبت به آنها احساس مسئولیت دارد. منشأ غیرت، محبت، شجاعت، احساس مسئولیت و اقتدار در مردان است.

یک نمونه واقعی

روزی با شوهرم در بازار راه می‌رفتیم. مردی به من تنه زد و حرف نامناسبی گفت. شوهرم شنید ولی به روی خودش نیاورد. من خیلی ناراحت شدم.

در مسیر برگشت از داخل خودرو مرد را دیدم و سخن تندى به او گفتم.

◆ همسرم گفت چه شد؟

◆ گفتم هیچی؛ بریم...

یادم آمد روزی با برادرم در خیابان اتفاق مشابهی برایم افتاد. برادرم، مرد را به کناری کشید و برخورد تندى با او کرد.

◆ گفتم چه شد؟

◆ برادرم گفت هیچی؛ بریم...

ترسو بودن هنر و افتخار نیست و اینکه کسی توانایی دفاع از حریم خودش را ندارد، ناتوانی است. فرد پخته، توانمند و شجاع است ولی قلدر و زورگو و ظالم نیست. اگر فرد نتواند از حریم و نوامیس خودش دفاع کند، به دیگران اجازه زورگویی و تعرض را خواهد داد و این مشکلی است که این سال‌ها، جامعه ما را درگیر کرده است.

پسری که از کتک خوردن هراس دارد و به دلیل اینکه می‌ترسد دیگران به سخن درست او واکنش بدی نشان دهند، نمی‌تواند از حریم خود دفاع کند و یا حساسیت کافی در جامعه به خرج دهد. این فرد هر رفتار خلاف قانون و ناهنجاری را که در جامعه ببیند، تذکر نمی‌دهد و به فکر اصلاح آن نیست. وقتی دلیل این بی‌تفاوتی را از او می‌پرسید می‌گوید ترسیدم درگیری ایجاد شود! ترس و بزدلی، اگر در جامعه‌ای فراگیر شود، حساسیت اجتماعی و مقابله با آسیب‌ها، به‌طور کلی کم‌رنگ خواهد شد. این روش مصداقی از «اخلاق ضعیفان» است که مربوط به افراد ظلم‌طلب و بی‌دست و پا است. چنین اخلاقی جامعه را به دست قلدرهای بی‌منطق خواهد داد.

پسران جوانی که در خانه انواع پرخاشگری را بروز می‌دهند، ولی در جامعه از اینکه اشتباه دیگران را تذکر بدهند یا از حریم خود دفاع کنند می‌ترسند، الگوی مناسبی برای نسل بعد نیستند. شجاعت، یکی از مفاهیم محوری در مرد زندگی است.

غیرت مرد نسبت به زنان به این معناست که او از آنها حمایت می‌کند و شرایط مساعدتری را برایشان در جامعه ایجاد می‌کند که به زحمت نیفتاده و مورد آزار دیگران نیز قرار نگیرند و از حریم‌های ارتباطی آنها با قدرت مراقبت کرده و نسبت به نگاه مردان و پوشش و آرایش زنان در جامعه، بی‌تفاوت نیست.

در مقابل، بی‌غیرتی به این معناست که فرد به بهانه‌های مختلف، ترس و سستی خودش را توجیه کرده و نسبت به مرزهای ارتباطی و ناموس خودش حساسیتی ندارد، حتی از اینکه چشم‌های ناپاک به نوامیس آنها بیفتد برایشان مهم نیست. البته بی‌غیرتی می‌تواند نشانه این باشد که خود مرد نیز پاکدامن نیست^۱. یا آنکه مرد به خاطر ضعف

۱. امام علی علیه السلام و عفته علی قدر غیرته. پاکدامنی مرد به اندازه غیرتمندی اوست. (نهج البلاغه، حکمت ۴۷)

شخصیت خود، با نمایش همسرش در جامعه به دنبال کسب شخصیت است. هرگاه غیرت در مردان کمرنگ شود، زمینه بی‌عفتی زنان، در جامعه بیشتر خواهد بود.

همجوئی



در مورد نشانه‌ها و دلایل غیرت و بی‌غیرتی در کلاس صحبت کنید. اگر خاطره‌ای در این زمینه دارید بیان کنید.

غیرت را نباید با تعصب و بدبینی اشتباه گرفت. حساسیت بی‌جا در مورد تعاملات سالم و عقیفانه، نوعی تعصب، بی‌منطقی و ظلم است.^۱ این تعصب و حساسیت بی‌جا می‌تواند ریشه در بددلی فرد داشته باشد. فرد بددل، مبنای تعامل با طرف مقابل را بر شک و بدبینی می‌گذارد. کسی که به‌طور کلی به دیگران یا همسرش بدبین است، احتمالاً به «پارانوئید» مبتلا بوده و آرامش و اعتماد را از خانواده‌اش می‌گیرد. بنابراین مردی که پختگی اجتماعی دارد، بددل و شکاک نیست، ولی غیرتمند است و غیرتش را به‌جا استفاده می‌کند.

صرفاً جهت اظهار فضل ...



ویژگی بیماران مبتلا به اختلال شخصیت پارانوئید (PPD)، بدگمانی، شکاکیت و بی‌اعتمادی پایدار به همه افراد است و معمولاً با انتظار آسیب و حيله همراه است.

در راستای افزایش سرائه مطالعه...

غیرت شهید ابراهیم‌هادی و حمایتگری او از خانواده‌های هم‌زمان شهیدش، در کتاب «سلام بر ابراهیم» و در بخش «پیوند الهی» توصیف شده است.
کتاب - سلام - بر - ابراهیم



خوش بر خوردی با دیگران در عین قاطعیت

انسان نیاز دارد که دوست بدارد و او را دوست بدارند و این با خُلق خوش نسبت به دوست و دشمن به دست می‌آید. خوش بر خوردی با دوست، باعث دوستی بیشتر او می‌شود و خوش بر خوردی با دشمن، از دشمنی او می‌کاهد. حضرت زهرا علیها السلام فرمودند: کسی که با مؤمنی خوش بر خوردی کند، بهشت بر او واجب می‌شود و خوش بر خوردی با دشمن ستیزه‌جو انسان را از عذاب آتش نجات می‌دهد.^۲

۱. امام علی علیه السلام: بر تو باد به دوری از غیرتمندی کردن در جایی که محل اظهار غیرت نیست؛ زیرا این کار، زنان درستکار را به انحراف و بی‌گناهان را به شک و اتهام می‌خواند (نهج البلاغه، نامه ۳۱)

۲. بِشْرُ فِی وَجْهِ الْمُؤْمِنِ يُوَجِبُ لِصَاحِبِهِ الْجَنَّةَ وَ بِشْرُ فِی وَجْهِ الْمُعَانِدِ يَفِي صَاحِبَهُ عَذَابَ النَّارِ (مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۲۶۱)

یکی از مهم‌ترین رازهای رسیدن به خلق خوش، جاذبه است. جاذب بودن شخصیت یک فرد یعنی اینکه اخلاق، روحیات و صفاتی در او وجود دارد که باعث تمایل دیگران به او و جذب آنان می‌گردد. افرادی که رفتاری مؤدبانه و با نزاکت دارند، با گشاده‌رویی و مهر و محبت با دیگران برخورد می‌کنند و دیگران را قضاوت نمی‌کنند، در دل دیگران جا باز کرده و همه دوست دارند با آنان معاشرت نموده و به آنها نزدیک شوند.

نه چندان درشتی کن که از تو سیر گردند و نه چندان نرمی که بر تو دلیر شوند.

گلستان سعدی

اما این را به خاطر داشته باشید، همان‌گونه که خلق خوش برای پختگی اجتماعی لازم است، قاطعیت داشتن در برابر آسیب‌ها و پیشنهاد رفتارهای مخرب نیز نشان‌دهنده پختگی اجتماعی است. برخی از افراد جاذبه دارند ولی دافعه ندارند، با همه می‌جوشند و گرم می‌گیرند؛ به اصطلاح اجتماعی‌اند. اما اگر شما فرد صادق و یک‌رویی باشید، حتماً در بعضی از شرایط نظرات و رفتارهای یک عده‌ای را نمی‌پسندید و همین باعث رفتار قاطع و صریح شما می‌شود و این یک امر کاملاً طبیعی است؛ چرا که جوشیدن با همه افراد به نفع شما نیست و شأن شما را پایین می‌آورد یا ممکن است آسیبی در پی داشته باشد. باید تشخیص دهید کجا برخورد خوش نشان دهید و کجا قاطعیت داشته باشید. البته اگر عزت نفس کافی نداشته باشید، نمی‌توانید قاطعیت به خرج دهید.

اگر با مخالفت‌ها و درگیری‌های درون خانواده یا جامعه اسلامی با برخورد خوش، رفتار کنید، مخالفت و درگیری را کمتر کرده و جلوی فوران آن را خواهید گرفت؛ هر چند باید سعی کنید از خودتان نیز مراقبت کنید تا گزندی به شما نرسد. در قرآن کریم آمده است: «بعضی از همسران و فرزندان شما دشمنان شما هستند. از آنها بر حذر باشید؛ ولی اگر با گذشت و چشم‌پوشی و جبران بدی‌های آنها با خوبی رفتار کردید، خداوند آمرزنده و مهربان است.»^۱ به عبارت دیگر حتی اگر بعضی از اعضای خانواده، مخالف و دشمن شما باشند، علاوه بر اینکه باید از آنها بر حذر باشید، به جای مقابله بهتر است گذشت و چشم‌پوشی و جبران بدی‌ها را مدنظر قرار دهید.

البته در برخی موارد باید رفتار متفاوتی داشته باشید: اول در برخورد با فرد متکبر که لازم است مثل خودش متکبرانه رفتار کنید تا مورد تحقیر واقع نشوید؛ دوم در مقابل دشمن باید با شدت برخورد کنید تا نتواند بر شما غلبه کند. کسی هم که ظاهراً در پی کمک رسانی است و با روی خوش می‌خواهد شما را به سمت آسیب و انحراف بکشد، دشمن شماست و در مقابل او نیاز به قاطعیت دارید. سومین مورد نیز مربوط به زنان است. دختری که از نظر اجتماعی پخته باشد، با مرد نامحرم، با تکبر برخورد می‌کند تا دیگران حرمت او را نشکنند.

۱. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا أَرْوَاكُمْ وَأَوْلَادَكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِن تَعَفَوْا وَتَصَفَّحُوا وَتَغْفَرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ (سوره تغابن، آیه ۱۴)

صلابت و توانایی اداره زندگی

یک مرد باید ستون زندگی باشد و بتوان به او تکیه کرد؛ یعنی بتواند از خانواده نگهداری و محافظت کرده و توجهش به مصلحت زن و فرزندش باشد. سرپرستی خانواده وظیفه سنگینی است که خداوند بر عهده مردان قرار داده است. این با ویژگی‌های فیزیکی مردان و خصوصیات روحی آنها کاملاً سازگار است. برای همین مرد باید قوی و مستحکم باشد؛ در ساختمان خانواده مرد حکم بتن و آهن زندگی است که هر چه محکم‌تر باشد، خانه آرامش بیشتری دارد. اینکه یک پسر تا کنون چقدر به تنهایی و بدون حمایت دیگران توانسته است کارهای سخت را به عهده بگیرد و در برابر مشکلات مقاومت نماید، نشانه‌ای از این صلابت و توانایی است.

در مقابل پسرانی که به شکلی لوس و نجسب، حالات دخترانه به خود می‌گیرند و زیر بار کارهای سخت و خشن نمی‌روند، معمولاً مورد پسند دیگران نیستند. آنچه را این پسر نمایش می‌دهد، هر دختری به صورت طبیعی و خیلی بهتر داراست؛ در چنین شرایطی چگونه ساختمان خانواده تکمیل می‌شود؟ بنابراین هر چند ممکن است چنین پسری برای بعضی دختران جذابیت اولیه‌ای داشته باشد، اما این حالت در طول زندگی ماندگار نیست.

◆ کسی از دخترم خواستگاری می‌کند که پدرش مشکلی ندارد، ولی خودش کمی نرمش دارد. در تعالیم دین نیز بر این مسئله تأکید شده است:

امام کاظم علیه السلام نوشتند: اگر این نرمش از حد گذشته و حالت زنانگی به خود نگرفته، ایرادی ندارد.^۱ این نرمش غیر از انعطاف است؛ انعطاف، اخلاق بسیار خوبی است که هم زنان و هم مردان باید داشته باشند و در زندگی بسیار مؤثر است.

همجوئی



تفاوت‌های انعطاف‌پذیری و بی‌صلابتی را که تا کنون در اطرافیان خود دیده‌اید، برای دوستانتان بیان کنید.

شوخی مناسب

استفاده مناسب از شوخی، نشانه‌های پختگی اجتماعی است، چرا که نشان می‌دهد فرد تمام مسائل زندگی را جدی نگرفته و می‌تواند از کنار بعضی از آنها با شوخی بگذرد. شوخ طبعی کمک می‌کند که مسائل و مشکلاتی که حل آن در کوتاه‌مدت امکان‌پذیر نیست، فشار کمتری به انسان بیاورد.

در عین حال بسیاری از پسرها در نوجوانی، تقریباً همه مسائل زندگی را به شوخی می‌گذرانند که این حد از شوخی، قطعاً نشانه ناپختگی اجتماعی است و نشان می‌دهد هیچ مسئله‌ای برای آنها جدی نیست. شوخی و مزاح زیاد از حد، قدرت تعقل شما را کاهش داده و اعتبار اجتماعی شما را زیر سؤال می‌برد. علاوه بر این یک مسئله بسیار مهم در گروه‌های دوستانه، رفتارها، شوخی‌های زشت، زنده و شوخی‌های فیزیکی است که زشتی آن در کنار

۱. سَأَلْتُهُ إِنَّ رُوحَ ابْنَتِي غَلَامٌ فِيهِ لِينٌ وَأَبْوَهُ لَا بَأْسَ بِهِ قَالَ إِذَا لَمْ يَكُنْ فَاحِشَةً فَرُوحُهُ يَفْنَى الْخَيْثُ. (وسائل الشيعه، ج ۲۰، ص ۸۱)

اعضای گروه به چشم نمی‌آید. در حالی که مشاهده این رفتار در بین اطرافیان، به قدری زننده است که باعث قضاوت منفی جامعه نسبت به تک تک افراد آن گروه می‌شود و معمولاً بر چسب «لودگی» و «لوسی» تا سال‌ها از روی آنها برداشته نمی‌شود.

می‌توانید از توصیه‌های زیر برای تنظیم میزان و کیفیت شوخ‌طبعی استفاده کنید.

◆ موضوع شوخی می‌تواند مثبت یا منفی باشد. افرادی محبوب هستند که شوخی‌شان، بار مثبت داشته، آزاردهنده و باعث تحقیر دیگران نباشد. فرد در شوخی‌های مثبت، بر روی نکاتی دست می‌گذارد که به گونه‌ای زرنگی و نکات قوت طرف مقابل نیز در آن لحاظ شده باشد. اگر شوخی‌های شما کسی را در جمع تحقیر کند، کینه و دشمنی را در پی خواهد داشت.

◆ همیشه به ظرفیت طرف مقابل در شوخی کردن توجه کنید.

◆ «هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد». خیلی جاها شرایط برای شوخی کردن مناسب نیست. گاهی شوخی شما در موقعیتی باعث خنده حاضران می‌شود و همان سخن در جای دیگری، باعث ناراحتی آنها می‌شود. هر چند به ظاهر بعضی بخندند تا شما ضایع نشوید.

◆ اگر شوخی می‌کنید، آمادگی داشته باشید که با شما نیز شوخی بشود. جنبه شوخی داشتن، برای پختگی اجتماعی اهمیت دارد.





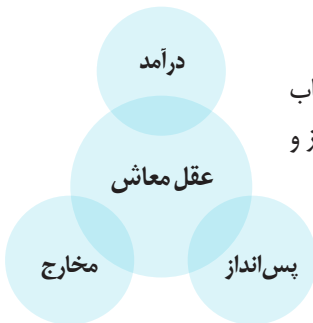
پختگی اقتصادی

درس پانزدهم

اهداف درس پانزدهم

- ◆ آشنایی با پختگی اقتصادی به عنوان یکی از پیش نیازهای مرد زندگی
- ◆ آشنایی با شاخص های پختگی اقتصادی:
 - عقل معاش
 - پرهیز از بیکاری
 - کسب لقمه حلال
 - پذیرش مسئولیت مالی خانواده
- ◆ بررسی دو نوع شراکت اقتصادی و عاطفی در زندگی مشترک

یکی از بلوغ های مورد نیاز مردان برای ورود به زندگی مشترک و تشکیل خانواده، بلوغ اقتصادی است. پسری که به بلوغ اقتصادی نرسیده است، نمی تواند بار زندگی را به دوش بکشد.



۱. عقل معاش

عقل معاش به معنای تدبیر امور اقتصادی است؛ به این معنا که حساب دخل و خرج خود را داشته باشد که سه جنبه دارد: کسب درآمد، پس انداز و خرج کردن.

◆ در ذهن تو چه می گذرد؟

- آیا تاکنون تجربه کسب درآمد و مدیریت هزینه را داشته اید؟
- به نظر شما پسر از چه سنی باید به فکر کسب درآمد باشد؟



الف) کسب درآمد: کسی که دل به کار نمی‌دهد یا مثلاً با گذشت زمان زیادی از جوانی‌اش، هنوز در فکر کسب و کار و حرفه‌ای نیست، زندگی پر دردسری خواهد داشت.

اگر پسری با حمایت دیگران، در آینده مال و اموال فراوانی داشته باشد ولی اهل کار نباشد، عقل معاش ندارد. این پسر چون جسارت و حس کار ندارد، اگر در زندگی دچار مشکل شود، خودش را در حد و اندازه‌ای نمی‌داند که بتواند بدون حمایت دیگران از پس مسائل زندگی برآید؛ بنابراین تبدیل به شخصیتی وابسته و سربار خواهد شد. بنابراین پسر باید به تدریج اهل کار بودن خود را در حد شرایط خودش نشان بدهد؛ مثلاً از یک دانشجو در حد کار پاره وقت انتظار می‌رود. اهل کار بودن به این است که فرد حس استقلال اقتصادی خود را پرورش داده و از عزت نفس بالایی برخوردار باشد. چنین پسری وابستگی مالی‌اش به خانواده کمتر است.

ب) مصرف: مدیریت مصرف، یکی از مهم‌ترین بخش‌های عقل معاش است. لازم نیست هر چه درآمد بیشتری کسب کردیم، بیشتر هم خرج کنیم؛ بلکه مصرف باید بر اساس نیاز شکل بگیرد و نه بر اساس درآمد. نیازها می‌توانند واقعی و محدود و یا کاذب و نامحدود باشند. نیاز کاذب در پی رقابت، تبلیغات و نگاه کردن به انواع و اقسام کالاها شکل می‌گیرد. نیاز واقعی، نیازهایی محدود است که وقتی تأمین شود، رضایت را تجربه خواهید کرد. بعضی‌ها خیال می‌کنند که قناعت برای آدم‌های تهی‌دست و فقیر است و اگر کسی درآمد کافی داشت دیگر لازم نیست قناعت کند. قناعت یعنی در حد لازم خرج کند و زیاده روی نکند. اگر یادگیری توقعات خودتان را مدیریت کنید و دائم به دارایی دیگران «نگاه» کنید، هیچ‌گاه قناعت و رضایت را تجربه نخواهید کرد. زندگی گوارا در قناعت است و قانع، بی‌نیاز است.

علاوه بر این میانه‌روی یک اصل اساسی در مصرف است و گفته شده کسی که میانه روی کند، فقیر نخواهد شد. بعضی از افراد یادگرفته‌اند به گونه‌ای مصرف کنند که دیگران را به حسرت بکشانند. گاهی به سختی انداختن خود یا والدین برای خرید هدایای گران‌قیمت و برگزاری جشن تولدهای پرهزینه، از نشانه‌های نپختگی اقتصادی محسوب می‌شود و خود موجب سختی دیگر دوستانمان نیز خواهد شد. بنابراین مصرف باید در حد اطرافیان باشد که نه آنها حسرت شما را بخورند و نه شما را به حسرت دارایی دیگران بیندازد.

فرهنگمان را ارتقا دهیم...



یاد بگیریم از روی صداقت و با اعتماد به نفس، فقط در حد توان خودمان برای دیگران هدیه بخریم و مهمانی‌ها را در حد توان اقتصادی خانواده خود برقرار کنیم.
یاد بگیریم وقتی گوشت یا خوراکی خوشمزه‌ای می‌خریم، از مغازه‌دار پاکت رنگی درخواست کنیم؛ مبادا کسی در راه ببیند و دلش بخواهد؛ ولی پولش را نداشته باشد.
یاد بگیریم خرج کردن برای والدین و در آینده برای همسر و فرزندان را جزء وظایف خود بدانیم و برای این هزینه‌ها نیت‌های الهی داشته باشیم.

در عین حال قناعت یا میانه‌روی نباید به بهانه‌ای برای بخل تبدیل شود؛ خصوصاً در مورد خرج کردن برای خانواده، باید تا حد امکان رفاه و راحتی را برای آنها فراهم کنید و سخت گرفتن به آنها توصیه نشده است؛ خرج کردن برای اعضای خانواده، خصوصاً برای پدر و مادر، فرزندان و همسر، به شدت مورد تأکید است تا جایی که ثواب هفتصد برابری برای آن بیان شده است.^۱



پ) پس انداز: هر فرد باید بتواند با مدیریت هزینه‌ها، به مرور برای خودش پس انداز و دارایی دست و پا کند. البته عقل معاش به این معنا نیست که فرد با وجود درآمد به بهانهٔ پس انداز، به هیچ وجه از درآمدش خرج خود و دیگران نکند.

در راستای افزایش سرانهٔ مطالعه...



کتاب «عیش و معاش» در این زمینه بسیار به شما کمک می‌کند. اگر به این کتاب رجوع کردید، حتماً فصل چهارم تولید و درآمد را مطالعه نمایید.

#عیش - و - معاش

۲. پرهیز از بیکاری

فرهنگ غلط کار، یکی از عوامل جدی بیکاری است. تصورات اشتباهی در کشور ما شکل گرفته است که بیکاری را تشدید می‌کند.

نگاه استخدایی به کار: تفکر بسیاری این است که کارمند یک شرکت باشند و به طور ثابت استخدام شوند و درآمد ثابتی کسب کنند. به این ترتیب افراد مسئولیت خودشان در اشتغال را به گردن جامعه و دیگران می‌اندازند که شرایط استخدام آنها را فراهم نکرده است. در حالی که امام صادق علیه السلام فرمودند: «هر کس خود را اجیر کند، از رزق خود جلوگیری کرده است»^۲.

۱. هیچ بنده‌ای نیست که درآمدی به دست آورد و آن را خرج خانواده‌اش کند، مگر آنکه خداوند برای هر دره‌می که خرج می‌کند، هفتصد برابر به او عطا فرماید؛ (مکارم الاخلاق، ج ۱، ح ۱۵۹۶، ص ۴۶۸)

۲. «من أجز نفسه فقد حذر علی نفسه الرزق» (کافی، دارالحدیث، ج ۹، ص ۵۷۰)



در مورد مزایا و معایب کارمندی، کارآفرینی، شغل های خدماتی و آزاد در کلاس بحث کنید.

اکتفا به مدرک و تحصیلات برای شغل

بسیاری از افراد فکر می کنند اگر مدرک دانشگاهی داشته باشند، باید اشتغال تضمین شده ای نیز برایشان فراهم شده باشد. در حالی که بازار کار، تابع مدرک شما نیست و علاوه بر مدرک، به کارآمدی نیاز دارد. کارآمدی به مهارت شما بستگی دارد و مهارت عموماً در دانشگاه و مدرک دانشگاهی پیدا نمی شود.

نوجوان و جوان در اوج انرژی و توان، به جای کار کردن وارد دانشگاه می شود. درست است که مدرک دانشگاهی، پیش نیاز بسیاری از شغل ها هست، ولی دانشجو باید به کار کردن در حین دانشجویی نیز بپردازد تا سختی کار و ورود به بازار و مهارت های آن را کم و بیش یاد بگیرد. دانشجویانی که در کنار درس، به کارهای پاره وقت و اشتغال درآمزا مشغول شده باشند، بعد از فارغ التحصیلی نگرانی کمتری برای اشتغال خواهند داشت. توصیه های زیر را برای اشتغال و ورود به بازار کار در خاطر داشته باشید.

- ◆ از فراغت هایی مثل تعطیلات تابستان برای اشتغال و ورود به بازار کار استفاده کنید.
- ◆ در دوران دانشجویی یک کار پاره وقت در برنامه های روزانه خود قرار دهید.
- ◆ فرصت هایی که در فواصل تحصیلی، شغلی یا سرسازی ایجاد می شود را با انتظاراتی مانند «منتظرم بینم کجا قبول می شوم»، «منتظرم تکلیف سرسازی ام روشن شود»، نسوزانید؛ بلکه از همین فرصت های کوچک برای دوره های مهارت آموزی و تجربه کار استفاده کنید.
- ◆ در انتخاب شغل به مهارت آموزی بیشتر از کسب درآمد توجه کنید سعی کنید یکی دو مهارت را به صورت حرفه ای در خود تقویت کنید که اگر در آینده بازار یکی از آنها را نیاز نداشت، دیگری را بتوانید استفاده کنید.
- ◆ روزی انسان به تلاش گره خورده است نه درآمد؛ چرا که خداوند در قرآن تصریح کرده است که چیزی برای انسان نیست مگر بر اساس تلاش او^۱.
- ◆ مواظب باشید از این شاخه به آن شاخه شدن، مانع پیشرفت شما نشود.
- ◆ از خلاقیت برای کار استفاده کنید. یا راهی می یابم یا راهی می سازم.
- ◆ سعی کنید هر چه زودتر وارد بازار کار شوید.
- ◆ وقتی بناست به عنوان مرد شناخته شوید، حتی اگر شغل مناسبی ندارید، روزها را در خانه نمانید و به جست و جوی کار بپردازید. در خانه ماندن، ممکن است جایگاه مرد زندگی را کاهش دهد.

۱. و آن لیس للإنسان الا ما سعی (سوره نجم، آیه ۳۹)

کسی که فکر می کند در سنین بالا بهتر می تواند وارد بازار کار شود، باید بداند از آنجا که در آن سن هزینه های زندگی و توقعاتش بالا می رود و از طرفی تحملش نسبت به امر و نهی کمتر می شود سخت تر جذب بازار کار خواهد شد.



۳. کسب لقمه حلال

بیشتر افراد در پی کسب لقمه حلال هستند و نمی خواهند زندگی خود را به مال حرام آلوده کنند یا فرزندان با حرام خوری بزرگ شوند. کسب نان حلال وظیفه و هنر یک مرد است. ولی برخی از افراد نمی دانند چگونه لقمه حلال کسب کنند یا فکر می کنند نمی توانند با روزی حلال، زندگی خود را بچرخانند. اینکه فرد فقط در پی نان حلال باشد و بداند که چگونه نان حلال به دست بیاورد و از چه چیزهایی دوری کند تا لقمه او حرام نشود، از معیارهای اصلی بلوغ اقتصادی است.

همجوشی



در کلاس، مصادیقی از کسب های حلال و حرام که برای شما یا دوستانتان امکان پذیر است را بیان کنید.

لقمه حرام آثار زیادی دارد که ناگزیر شما را درگیر خواهد کرد و در تربیت فرزندان تأثیر می گذارد. از جمله اینکه فرزندان، زیر بار تربیت صحیح و توصیه های به حق والدین نمی روند. همان طور که امام حسین علیه السلام در روز عاشورا به دشمنانشان فرمودند: شکم های شما از لقمه حرام پر شده است که سخن حق را نمی پذیرید.

علاوه بر این، لقمه حرام، سرانجام خوشی را در پی نخواهد داشت. امام هادی علیه السلام فرمودند: «مال حرام، [معمولاً] رشد و نمو ندارد و اگر هم رشد کند و زیاد شود، برکتی نخواهد داشت و آنچه از آن خرج شود، پاداشی ندارد و آنچه جایگزین آن می شود، ره توشه فرد به آتش جهنم است»^۱.

ممکن است بعضی از راه حرام ثروت زیادی به دست آورند و با آن ریخت و پاش و خوش گذرانی کنند؛ ولی برکتی که باید این مال داشته باشد یعنی دیگران بهره صحیح و فراوان از آن ببرند و عاقبت خوشی را برای صاحبانش فراهم کند، در پی نخواهد داشت.

برخی از مصادیق کسب حرام که در جامعه وجود دارد عبارت اند از:

◆ **عَشَن در معامله:** هرگونه فریبکاری در معامله که موضوع یا قیمت معامله را به طرف مقابل غیر واقعی جلوه بدهد که نوعی پنهان کردن عیب کالا است. مثلاً فروختن گوشتی تقلبی به جای گوشتی اصلی یا قاطی کردن شیر با آب

۱. «انَّ الحَرَامَ لا یبْنِی وَاِنْ نَمِی لا یبَارِكُ فِیهِ وَ ما اَتَقَفَهُ لَمْ یُؤَجَّرْ عَلَیْهِ وَ ما خَلَفَهُ کَانَ زَاوِدَةً اِلٰی النَّارِ». (کافی، ج ۵، ص ۱۲۵)

یا برنج خوب با بد و فروختن به عنوان شیر خالص یا برنج خوب.

◆ **کم‌فروشی:** هر فروشنده‌ای که کمتر از میزان مورد توافق را به خریدار بدهد ولی پول تمام را دریافت کند، کم‌فروشی کرده است. البته این مخصوص فروشنده نیست. کارمندی که کمتر از میزان توافق شده کار می‌کند، یا هر کسی که کمتر از تعهدش، کار کند، مصداقی از کم‌فروشی محسوب می‌شود.

◆ **رشوه و زیرمیزی:** افرادی مانند کارمند یا پزشک که در قبال انجام کاری که برعهده دارد درآمد مشخصی دارد، اگر از افراد زیرمیزی بگیرد تا کار آنها را بهتر یا زودتر انجام بدهد، رشوه است و این درآمد حرام است. البته پرداخت رشوه نیز در هر قالبی که باشد کاری حرام و موجب فساد است. «هرگاه در تشکیلات حکومتی رشوه رایج شد، دیگر خدمات به راحتی به مردم نمی‌رسد؛ چون همه برای انجام کار، منتظر رشوه‌اند، بنابراین به کسانی که می‌توانند رشوه بدهند خدمت‌رسانی می‌شود و آنان که نمی‌توانند رشوه بدهند، از خدمات محروم می‌شوند»^۱.

◆ **ربا:** اگر کسی به دیگری قرض بدهد، مشروط به آنکه چیزی اضافه‌تر نیز پس بگیرد، این اضافه بر قرض، ریاست و گرفتن آن بدون شک حرام است و در قرآن کریم ربا به عنوان جنگ با خدا معرفی شده است.^۲

◆ **احتکار:** نگهداشتن و انبار کردن مایحتاج مردم به هدف گران شدن حرام است. «هر کس غذای مسلمانان را به امید گران شدن، چهل روز انبار کند، از خدا بیزار خواهد شد و خدا نیز از او بیزار می‌شود»^۳.

◆ **مال مخلوط به حرام:** درآمدی که مالیات به آن تعلق گرفته، ولی فرد از پرداخت مالیات آن فرار کرده است. علاوه بر این درآمدی که از هزینه‌های سالانه فرد بیشتر است، ولی خمس آن پرداخت نشده است، مالی مخلوط به حرام محسوب می‌شود.

◆ خرید و فروش چیزهایی که منفعت عقلایی ندارد؛ مانند حساب بازی‌های اینترنتی.

◆ خرید و فروش وسایلی که عمدتاً مصرف حرام دارند؛ مانند وسایل قمار یا طلای مردانه.

◆ خرید و فروش‌ها و درآمدهایی که خلاف قانون باشد؛ مانند قاچاق و رانت‌خواری.

در راستای افزایش سرائه مطالعه...

برای آشنایی بیشتر با درآمدهای حلال و حرام، می‌توانید از کتاب «رساله آموزشی جلد معاملات» استفاده کنید. علاوه بر این کتاب «درآمدهای حلال و حرام» در این زمینه قابل استفاده است. تارنماهای اینترنتی مراجع تقلید نیز در این زمینه، به پرسش‌های شما پاسخ می‌دهد.



۱. رساله آموزشی آیت الله خامنه‌ای؛ درس سیزدهم؛ ص ۲۰۱.

<http://farsi.khamenei.ir/news-content?id27819>

۲. یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَذَرُوا مَا بَقِيَ مِنَ الرِّبَا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (۲۷۸) فَإِن لَّمْ تَفْعَلُوا فَأْذَنُوا بِحَرْبٍ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ... (سوره بقره، آیه ۲۷۹)

۳. قال رسول الله ﷺ: «مَنْ جَمَعَ طَعَامًا يَتَرَبِّصُ بِهِ الْعُلَاءَ أَرْبَعِينَ يَوْمًا فَقَدْ بَرِيَ مِنَ اللَّهِ وَبَرِيَ اللَّهُ مِنْهُ» (بحار الأنوار، ط - بيروت، ج ۵۹، ص ۳۹۲)

۴. پذیرش مسئولیت مالی خانواده

پول درآوردن و علاقه به پول خرج کردن برای خانواده، یکی از شرایط مهمی است که یک پسر باید داشته باشد. تأمین مالی همسر و فرزندان و حتی پدر و مادر اگر نیاز داشته باشند، یکی از وظایف اصلی مرد است. این تأمین مالی که به اصطلاح نفقه نام دارد، شامل همهٔ نیازمندی‌هایی است که به صورت متعارف برای یک خانواده و در حد شئونات زن، به تناسب زمان ضروری است و مرد نمی‌تواند از آن سرباز زند. البته پسری که اول زندگی هنوز به استقلال مالی نرسیده و برای تأمین هزینه‌های زندگی از خانواده‌اش کمک می‌گیرد، بهتر است هیچ کس حتی همسرش در جریان قرار نگیرد؛ اگر می‌خواهد اقتدار و ابهتش کم نشود.

شراکت عاطفی نه اقتصادی: اگر مردی از اول توقع داشته باشد که زن در تأمین هزینه‌های زندگی مشارکت کند، نقش‌های اساسی تقسیم شده زن و مرد در خانواده را نمی‌شناسد و نگاه «شراکت اقتصادی» به ازدواج دارد. ازدواج، شراکت اقتصادی نیست بلکه شراکت عاطفی است. شراکت عاطفی زمانی ایجاد می‌شود که زن و مرد در زندگی نقش‌های مکمل بازی کنند و نه نقش‌های یکسان. به عبارت ساده‌تر، وظیفه و نقش حفاظت و حمایت مالی از خانواده بر عهدهٔ مرد است و جزء نقش‌ها و وظایف زن محسوب نمی‌شود.

در شراکت عاطفی، زن و شوهر، به خاطر داشتن نقش‌های متفاوت، از جهاتی به هم نیازمند هستند و از جهات دیگر، یکدیگر را تأمین می‌کنند.

روایای فکر نکنیم...

در شراکت اقتصادی، زن و مرد، نقش‌های مشابهی بازی می‌کنند و رقیب یکدیگر محسوب می‌شوند. رقیبی که نه به دیگری نیاز اساسی دارد و نه به دنبال رفع نیاز اساسی دیگری است. اینجا هر کس میزان تلاش و سود خود را به‌طور دائمی با دیگری مقایسه می‌کند. در این شرایط، فردی که درآمد اقتصادی بالاتری دارد، احساس زیان کرده و آنکه درآمد اقتصادی کمتری دارد، احساس ضعف می‌کند؛ همچنین در مورد هزینه‌های یکدیگر نیز دائم حساب‌کشی می‌کنند. در این شرایط هر دو از این زندگی ناراضی هستند؛ گاهی به دلیل اختلاف درآمد و گاهی به دلیل اختلاف هزینه‌ها. این امور باعث می‌شود این شراکت شکننده شود.

شرایط مشارکت مالی زن

مشارکت مالی و کاری زن در تأمین هزینه‌های زندگی با شرایطی، ممکن است مفید باشد و در بعضی موارد اجتناب‌ناپذیر است؛ اما در عین حال کاملاً اختیاری و وابسته به تشخیص و میل و ارادهٔ زن است و نباید به عنوان وظیفهٔ زن تلقی شود و نباید نقش زن و مرد جابه‌جا شود.

البته مرد در این شرایط باید بداند که هر وقت بخواهد، نمی‌تواند در کنار همسرش باشد یا او به مسافرت رود و همسر او طبیعتاً قادر نیست همهٔ مسؤلیت‌های یک زن خانه‌دار را به عهده بگیرد و مرد باید نقش خود را در کارهای خانه بیشتر کند.

اگر درآمد زن به عنوان بخشی از درآمد کل خانواده لحاظ شود، ممکن است نقش‌های زنانه و مردانه در خانواده تغییر کرده و تعارض‌های نقشی به وجود بیاید. بسیاری از مردها البته نگران هستند که استقلال مالی زن، ممکن است او را از پذیرش مدیریت همسرش در امور خانه باز دارد.

در راستای افزایش سرانهٔ مطالعه...



در کتاب «مدیریت خانواده و سبک زندگی ویژهٔ دختران»، در «صحنهٔ دهم»، پیرامون شرایط مناسب اشتغال زنان و ملاحظات آن برای خانواده توضیحات مفصلی داده شده است. می‌توانید این کتاب را از سایت دفتر تألیف کتب درسی بارگذاری نمایید.



اهداف درس شانزدهم

- ◆ آشنایی با پختگی عاطفی به عنوان یکی از پیش نیازهای مرد زندگی
- ◆ آشنایی با شاخص‌های پختگی عاطفی:
 - رفتار متناسب با احساس دیگران
 - همدلی کردن
 - مدیریت ابراز احساسات
 - مدیریت روابط عاطفی
- ◆ آگاهی نسبت به ضربات عاطفی، پیامدها و راه‌های اجتناب از آن
- ◆ بررسی حامی‌های مربوط به ازدواج در پسران

همجوئی



نمونه‌ای از موقعیتی را که به خاطر نیاز اعضای خانواده، برنامه خود را تغییر داده و به آنها رسیدگی کرده‌اید، برای دوستانتان بازگو کنید.

پختگی یا بلوغ عاطفی، یعنی فرد عواطف خود و دیگران را درک و مدیریت کند؛ به طوری که فرد بتواند احساسات دیگران را درک کرده و متوجه شود چه احساسی داشته‌اند که این گونه رفتار کرده‌اند. بلوغ عاطفی عامل شیرینی و رفع تنش‌های خانوادگی است.

شاخص‌های پختگی عاطفی

بلوغ یا پختگی عاطفی نشانه‌های مختلفی دارد:

۱. رفتار متناسب با احساس دیگران

به اختلافاتی که در خانواده و با هم کلاسی‌هایتان داشته‌اید، توجه کنید. همیشه دیگران مقصر نیستند؛ شاید شما طرف

مقابل را درک نکرده‌اید. باید بتوانید احساس دیگران را درک کرده و رفتار متناسب با عواطف دیگران از خود بروز دهید. به عنوان نمونه وقتی پدر از مسئله‌ای ناراحت است و حوصله ندارد، زمان مناسبی برای درخواست یا بحث نیست. چند راهکار برای درک احساس دیگران در زیر آمده است:

◆ به حالات ظاهری دیگران دقت کنید و عواطف آنها را حدس بزنید؛ اگر درست نبود با تمرین بیشتر تلاش کنید حدس‌های هوشمندانه‌تری بزنید.

◆ مقدمات هیجانات مختلف مثل خشم را در افراد مختلف بشناسید. دقت کنید که هر کلام و رفتاری که بروز می‌دهید، چه تأثیری در فرد مقابل خواهد داشت. کلمات و حتی لحن شما می‌تواند حال او را بدتر یا بهتر کند. با تنظیم رفتارتان، مانع تشدید هیجانات منفی فرد مقابل شوید. به این فرایند «بازخوردگیری»^۱ می‌گویند. به طور نمونه وقتی متوجه می‌شوید بهانه‌گیری یکی از نزدیکانتان مقدمه به راه افتادن جنجال جدیدی است، به جای مشاجره تحریک‌آمیز، سعی کنید موضوع را تغییر بدهید.

◆ خودتان را جای دیگران بگذارید. مثلاً وقتی که فردی ناراحت است، در نظر بگیرید که اگر شما در شرایط او بودید، چه احساسی داشتید؟ نیاز داشتید که اطرافیان چه رفتاری با شما داشته باشند؟ سعی کنید همان رفتار را بروز دهید. این همان کلید طلایی اخلاق است. البته با ملاحظه تفاوت‌های سنی، شخصیتی و جنسیتی به این سوالات پاسخ دهید.

فرهنگمان را ارتقا دهیم...

کلید طلایی اخلاق این است که «هرچه را برای خود می‌پسندید، برای دیگران هم بپسندید»^۲.



◆ دگردوستی را در خود تقویت کنید. اینکه دائماً به فکر خودتان هستید، باعث می‌شود نتوانید دیگران را بفهمید. اگر خودخواهی‌های خودمان را کمتر کنیم، می‌توانیم دیگران را بفهمیم.

۲. همدلی کردن

هر فردی در زندگی کمبودها، مشکلات و ناراحتی‌هایی را تجربه می‌کند. در چنین شرایطی انسان بیش از هر چیز نیاز به همدلی دیگران دارد. ابراز همدلی یعنی طوری با طرف مقابل صحبت یا رفتار کنید که احساس کند شما او را درک می‌کنید و احساساتش را می‌فهمید.

«پس زبان محرمی خود دیگر است
همدلی از هم‌زبانی بهتر است»^۳

۱. Feedback

۲. امام علی علیه السلام: فأحب لعیرک ما تحب لنفسک و اکره له ما تکره لها (نهج البلاغه، نامه ۳۱)

۳. مولوی، مثنوی معنوی، دفتر اول، بخش ۶۶



در ذهن توجه می‌گذرد؟

خود را در موقعیتی تجسم کنید که در کاری موفق نشده‌اید و احساس شکست می‌کنید. تمایل دارید اطرافیان چه برخوردی داشته باشند و چگونه با شما صحبت کنند؟ چه راه‌های دیگری را برای همدلی مفید یا مضر می‌دانید؟

برای همدلی کردن با دیگران، موارد زیر می‌تواند مؤثر باشد:

◆ به احساسات و هیجانات طرف مقابل توجه کنید و صحبت‌هایش را خوب گوش دهید تا بتوانید از دید او به مسائل نگاه کنید و تا حرفش تمام نشده حرف زدن خود را شروع نکنید. خوب شنیدن یک هنر است که باید برای زندگی یاد بگیرید. بخش زیادی از مشکلات دیگران با شنیدن حل خواهد شد. انسان دنبال گوش شنواست.

◆ خیلی از افراد در مواجهه با مسائل دردناک دیگران، نسبت به آن قضاوت می‌کنند یا بی‌درنگ در پی ارائه راه‌حل، کوچک نشان دادن مشکل، تحلیل منطقی مسئله، سرزنش و یا مقایسه هستند که اینها خود مانع همدلی است. همدلی کردن با مشورت دادن متفاوت است. کسی که مشکلی دارد قبل از هر چیز نیاز دارد کسی او را درک کند تا اینکه به او راه‌حل نشان دهد. جملاتی مثل «با گذر زمان حالت بهتر می‌شود»، «این قدر سخت نگیر، مشکلات چندان هم بزرگ نیست»، «آن قدرها هم شرایط بد نیست»، «این مسئله یک جنبه مثبت و خوب هم دارد که می‌توانی به آن توجه کنی» معمولاً به همدلی آسیب می‌زند.

◆ قرار دادن خود در جای دیگران و توجه به شرایط، موقعیت، ویژگی‌ها و گذشته فرد به همدلی کمک می‌کند.

◆ در برخورد همدلانه مجبور نیستید طرف مقابل را کاملاً تأیید کنید؛ بلکه به جای آن، صحبت‌هایش را تکرار و احساساتش را تصدیق کنید.

◆ اینکه شما سریع خود را در موقعیت طرف مقابل فرض کنید، و به اشتباه او پی ببرید و سریع بگویید «من اگر جای تو بودم، بهتر عمل می‌کردم»، بعید است بتوانید او را از همدلی خود مطمئن کنید.

◆ به بهانه اینکه طرف متوجه اشتباهش نمی‌شود، از همدلی و گذشت صرف نظر نکنید. وقتی همدلی کنید، بهتر می‌توانید او را متوجه اشتباهاتش کنید.

◆ در مورد مهارت همدلی خارج از خانواده باید توجه داشته باشید که:

◆ شما مسئول همه ناراحتی‌ها و مشکلات دیگران نیستید. اگر ظرفیت شنیدن دردهای طرف مقابل را ندارید، لازم نیست سنگ صبور همه باشید. خیلی محترمانه از موقعیت فاصله بگیرید. می‌توانید مشاور مورد اعتمادی را معرفی کنید و برای حل مشکل آنها دعا کنید.

◆ گاهی خوب است قبل از همدلی، قصد طرف مقابل را حدس بزنید. بعضی‌ها برای اینکه بتوانند به کسی نزدیک شوند از «عواطف» او سوءاستفاده می‌کنند. مواظب باشید به بهانه همدلی، آسیب جدی نبینید.

◆ در مشکلات جدی پیش آمده تنها همدلی کردن کافی نیست و باید برای رفع مشکل کمک بگیرید.

۳. مدیریت ابراز احساسات

هر فردی باید بتواند متناسب با موقعیت، احساسات و رفتارهای درست از خود بروز دهد. مثلاً کسی که در خانه دائماً و صرف نظر از موقعیت‌های مختلف گلابیه می‌کند و انرژی منفی به وجود می‌آورد، نپختگی خود را نشان می‌دهد. شنیده‌اید که می‌گویند «فلانی روی اعصاب است». از طرف دیگر کسی که مدیریت بر احساسات ندارد، هیجانات خود را به روش‌های مختلف به دیگران ابراز می‌کند و ارزش خودش را کم می‌کند.

۴. مدیریت روابط عاطفی

به هر رابطه‌ای که در آن سهم قابل توجهی از عاطفه درگیر شود، رابطه عاطفی می‌گویند و یکی از نشانه‌های مهم پختگی عاطفی، مدیریت این گونه روابط است؛ یعنی شما بتوانید مناسب‌ترین رفتار را نسبت به خود و طرف مقابل بروز دهید. در این شرایط ضمن اینکه عزت نفس خود را حفظ می‌کنید، باعث پایداری در ابراز عواطف می‌شوید.

در بین نوجوانان، گاهی رابطه‌های عاطفی افراطی شکل می‌گیرد. این مسئله در بین پسرها شکل‌های مختلفی دارد. گاهی رابطه عاطفی با افراد بزرگ‌تر یا کوچک‌تر به وجود می‌آید؛ در حالی که نیازها، شرایط و آگاهی‌های این دو نفر با همدیگر یکسان نیست و معمولاً آسیب‌زاست؛ برای همین عموماً جامعه و خانواده‌ها نسبت به این دوستی‌ها حساس هستند. البته این مسئله در سنین بالاتر، کم‌رنگ می‌شود.

گاهی نیز بین دو همسن علاقه شدید عاطفی برقرار می‌شود که به «دوستی افراطی» معروف است. در این روابط، دو نفر احساس می‌کنند به شدت به هم وابسته شده‌اند و اگر در کنار هم نباشند، احساس خلأ می‌کنند. معمولاً برخورد‌های آنها در قالب رفتارهای خارج از عرف و یا اظهار محبت‌های ظاهری است که باعث حساسیت دیگران می‌شود و اعتبار اجتماعی آن دو را زیر سؤال می‌برد.

صرفاً جهت اطلاع



شیفتگی: در پاسخ به نیاز دل‌بستگی، گونه‌ای از روابط هم وجود دارد که بر مبنای پاسخ فوری و حساب نشده به نیاز شدید دل‌بستگی عاطفی شکل می‌گیرد که به آن شیفتگی می‌گویند. شیفتگی احساس نیاز شدید و کنترل نشده به ارتباط داشتن و بودن در کنار فرد دیگری است به حدی که دوری و جدایی از او را غیر ممکن و غیر قابل تحمل می‌سازد.

ضربات عاطفی: گاهی بعضی از افراد در روابط خانوادگی، دوستانه، یا حتی در رابطه با معلمشان، به نحوی دچار ضربات عاطفی شده‌اند که دیگر حوصله درگیری عاطفی جدیدی را ندارند. این ضربات عاطفی بعد از یک علاقه عمیق با فرد دیگری رخ می‌دهد؛ یعنی یک رابطه صمیمی که فرد در آن عواطف سرشار خود را به طرف مقابل ابراز کرده، ولی انتظاراتش برآورده نشده یا اگر هم شده دوام نیافته است.

با توجه به مطالب این درس، به خوبی می توان این ماجرا را تحلیل کرد. ضربات عاطفی از چند مورد از ناپختگی های عاطفی ناشی می شود:

- ◆ کسی که در ابراز عواطف افراط می کند و دیگران را از خود خسته می کند، باید انتظار رانده شدن را داشته باشد.
 - ◆ رفتارهای بچگانه ای مثل قهر، کینه، رقابت و انحصارطلبی در دوستی، باعث از دست دادن دوستان و اطرافیان می شود.
 - ◆ ابراز عواطف در جایی که شایسته نیست، ضربات عاطفی را به دنبال خواهد داشت.
 - ◆ کسی که به ابراز عواطف مشکوک دیگران، پاسخ دهد باید انتظار ضربات عاطفی را داشته باشد.
- یکی از دلایل این ضربات عاطفی آن است که چیزی را که فرد باید با ازدواج به دنبال آن باشد، از طریقی غیر ازدواج دنبال می کند. در نتیجه ادامه این مسیر، رمقی برای نشاط و عواطف انسان باقی نمی گذارد.

برخی از افراد با کوچک ترین خلأ عاطفی دچار نوسانات عاطفی می شوند و نمی توانند روابط عاطفی خود را مدیریت کنند. خلوت با خدا و صحبت های محرمانه با او، آن قدر آرامش بخش است که خلأهای عاطفی انسان را پر می کند. این تجربه، برای تقویت خلأهای عاطفی و تنظیم نوسانات آن مفید خواهد بود.



همچونگی

اگر در میان اقوام و آشنایان کسی را می شناسید که دچار ضربات عاطفی شده است، داستان او را برای هم کلاسی هایتان نقل کنید.

به نظر شما این ضربات عاطفی چه علت هایی داشته و چه باید بکنیم که به آن دچار نشویم؟



خامی‌های ناظر به ازدواج

در ابتدای این فصل بیان شد که در فاصله‌ای که تا ازدواج دارید، لازم است پختگی‌های مورد نیاز را در خودتان محقق کنید. در پایان، شش علامت معرفی می‌شود که تا وقتی این علائم در شما وجود دارد، نشان می‌دهد پختگی لازم برای ازدواج را ندارید:

- ۱ اگر به خاطر احساس گناه، ترس یا خشنود کردن یک نفر دیگر می‌خواهید ازدواج کنید؛ ممکن است به خاطر اینکه نمی‌خواهید احساسات یک نفر دیگر را جریحه‌دار کنید یا زیر قولتان بزنید، تن به ازدواج بدهید. ازدواج کردن به منظور راضی و خشنود کردن هر کس دیگری غیر از خودتان، کاری کاملاً غیرعقلانه و نادرست است. «ازدواج ترحمی ممنوع!»
- ۲ اگر تعهدات ازدواج و زندگی مشترک را قبول ندارید اما در این مورد به طرف مقابلتان چیزی نگفته‌اید؛ قبل از هر گونه اقدامی حتماً در این مورد با طرف مقابلتان مفضلاً صحبت کرده و همه عقایدتان را بیان کنید.
- ۳ اگر آمادگی‌های لازم برای ازدواج را ندارید و صرفاً می‌خواهید ازدواج را تجربه کنید؛ بعضی هوس و آرزوی ازدواج دارند؛ در صورتی که ابتدا باید شناختی از ازدواج و معیارهای آن و مسئولیت‌هایش پیدا کنند، سپس با آگاهی و آمادگی لازم وارد ازدواج شوند.
- ۴ اگر فکر می‌کنید طلاق، چیز بدی نیست؛ اگر با این نگرش در حال ازدواج کردن هستید که اگر اوضاع خوب نبود، مسئله‌ای نیست، طلاق می‌گیریم؛ این اصلاً علامت خوبی نیست. یعنی شما هنوز برای متعهد شدن و قبول مسئولیت آماده نیستید.

صرفاً جهت اطلاع



تفاوت هوش هیجانی و بهره هوشی

در نظام‌های آموزشی دنیا و از جمله در ایران، سال‌هاست که بر «بهره هوشی» یا همان IQ^۱ تأکید می‌شود. افرادی که IQ بالایی دارند، مسائل درسی را با سرعت بالایی درک می‌کنند و به خوبی از پس سؤالات امتحان برمی‌آیند.

در میان همین افرادی که بهره هوشی بالایی دارند، افرادی هستند که در برقراری ارتباط اجتماعی یا درک احساسات دیگران ضعف‌هایی دارند. این نشان می‌دهد که جنبه دیگری از انسان وجود دارد که به درک هیجانات دیگران و برقراری ارتباط مؤثر با آنها مرتبط است. این جنبه در بین عموم به «هوش هیجانی» یا EQ معروف است و البته اصطلاح دقیق‌تر آن «بهره هیجانی هوش^۲» است. پیش از این تصور می‌شد که IQ است که موفقیت فرد را در جامعه تضمین می‌کند؛ ولی در سال‌های اخیر توجه به EQ برای موفقیت خیلی جدی‌تر مورد توجه قرار گرفته است؛ ضمن اینکه EQ در کنترل استرس و اضطراب نیز به فرد کمک می‌کند.

۱. Intelligence quotient

۲. Emotional intelligence quotient

بلوغ‌های عقلی، عاطفی و اجتماعی بر اساس تعریفی که ارائه شد، بیشتر متأثر از EQ هستند. خوشبختانه EQ به خوبی آموزش پذیر است. بنابراین برای تقویت پختگی باید روی تقویت EQ در خودتان کار کنید؛ می‌توانید با تست‌های روان‌شناختی، میزان هوش هیجانی خود را اندازه‌گیری کنید و نقاط ضعف خود را متوجه شوید. با یادگیری برخی مهارت‌های هیجانی و ارتباطی، هوش هیجانی خود را افزایش دهید. برخی از این مهارت‌ها در فصل بعد بیان خواهد شد.



مهارت‌ها و آداب زندگی

فصل چهارم

اهداف فصل چهارم

◆ شناخت و یادگیری مهارت‌های لازم برای زندگی مشترک

هر یک از ما باید هم مهارت‌های لازم برای زندگی را یاد بگیریم و هم آداب زندگی خانوادگی را بدانیم و آن را تمرین کنیم تا بتوانیم ارتباط مؤثر و سازنده‌ای با اعضای خانواده داشته باشیم.

مهارت‌های زندگی توانمندی‌هایی هستند که به افراد کمک می‌کنند تا با نیازها و چالش‌های زندگی روزمره بهتر کنار بیایند و بتوانند با آنها سازگار شوند و زندگی موفق و شیرین‌تری را تجربه کنند. این مهارت‌ها عموماً اصولی دارد که می‌توان برای آنها استدلال آورد و نتایج مشخص آن را درک کرد و معمولاً در همه فرهنگ‌ها و جوامع یکسان است.

اما آداب، همان‌طور که در پختگی اجتماعی بیان شده، آن بخش از قواعد و ضوابط رفتاری است که در فرهنگ و عرف و دین وجود دارد. این آداب یکسان نیست و تابعی از دین و فرهنگ هر جامعه است. آداب زندگی را شیرین‌تر می‌کند و اعتبار اجتماعی افراد را افزایش می‌دهد.

مثلاً اینکه گفته می‌شود خوب گوش دهید که بتوانید بفهمید دیگران چه می‌گویند، یک مهارت است و به‌طور مشخص به حل اختلاف و همدلی کمک می‌کند. ولی اینکه نباید وسط حرف دیگران حرف بزنید یا نباید با صدای بلند با بزرگ‌تر صحبت کنید، یکی از آداب است که اگر رعایت نکنید، شأن اجتماعی خود را کاهش خواهید داد. در حقیقت با مهارت‌ها، اصول ارتباطی را یاد می‌گیرید و با رعایت آداب آن را به بهترین نحو انجام می‌دهید.

البته توجه به این نکته ضروری است که مهارت‌ها و آداب زندگی قرص و دارو نیستند که شما بخورید و یک شبه از عهده همه امور زندگی برآیید، بلکه فرایندی است که در طول زمان شکل می‌گیرد و به تمرین و همت خود شما بستگی دارد. «از همت است هر که به هر جا رسیده است»

همان‌طور که با خواندن یک کتاب آموزش شناگری، شنا کردن را نمی‌آموزید، با خواندن کتاب مهارت‌ها و آداب زندگی نیز شما فردی ماهر و آداب‌دان نمی‌شوید. بهتر است در انتهای دوره دانش‌آموزی، قبل از ورود به جامعه یا تشکیل خانواده برای شروع، تمرین و تقویت مهارت و آداب زندگی اقدام کنید.

این مهارت‌ها و آداب به خصوص هنگامی که اختلاف نظری به وجود می‌آید، می‌توانند نقش اساسی و تعیین‌کننده در موفقیت فرد داشته باشند. البته یادگیری مهارت‌ها و آداب زندگی به این معنا نیست که دیگر یک زندگی بدون اختلاف را تجربه خواهید کرد؛ نمی‌شود انسان‌ها با هم زندگی کنند و در هیچ مسئله‌ای اختلاف نداشته باشند؛ بنابراین با این یادگیری می‌توانید اختلاف‌ها را مدیریت و حل و فصل کرده تا باعث تلخی زندگی نشود. بعضی از مهارت‌های زندگی برای حل اختلافات بسیار مؤثر است و بعضی دیگر نیز زمینه‌ای ایجاد می‌کند که اختلافات کمتری به وجود آید.

در مقابل اگر این مهارت‌ها را نداشته باشیم، عموماً در برقراری یک ارتباط مؤثر دچار مشکل می‌شویم و اکثر تعامل‌های ما به دعوا، گریز و یا سازش اجباری ختم می‌شود؛ یا اینکه فشارهای روحی بیش از حد و غیرمنطقی، لطمات فراوانی به موقعیت‌های خانوادگی، اجتماعی و شغلی مان می‌زند و باعث می‌شود عملکردمان بسیار کمتر از توانمان به نظر برسد.

در سال‌های پیش مهارت‌هایی مثل مدیریت خشم را آموخته‌اید و امسال نیز بعضی دیگر از مهارت‌ها را بحث خواهیم کرد.



انعطاف و مثبت‌نگری

درس هفدهم

اهداف درس هفدهم

- ◆ شناخت و یادگیری مهارت‌های پیشگیری از اختلاف
- مهارت انعطاف‌پذیری
- شناخت موقعیت‌های مناسب و نامناسب برای منعطف بودن
- مهارت مثبت‌نگری جهت جلوگیری از اختلاف
- شناخت موقعیت‌های مناسب و نامناسب برای مثبت‌اندیش بودن

در این درس به بیان مهارت‌ها و آدابی می‌پردازیم که از زمینه‌های بروز اختلافات پیشگیری می‌کند. محور مهارت‌ها و آداب پیشگیرانه، این است که شما دیگران را درک کنید و خودخواه نباشید. شما برای درک بهتر دیگران، نیاز دارید که انعطاف‌پذیری و مثبت‌نگری داشته باشید که در این درس به آنها پرداخته می‌شود.

در راستای افزایش سرانته مطالعه...



«یادت باشد» کتابی است که می‌شود ساعت‌ها با آن خندید و روزها با آن اشک ریخت. این کتاب روایتی عاشقانه از زندگی دو جوان دهه هفتادی است. ماجرای زندگی شهید مدافع حرم حمید سیاهکالی مرادی با همسرش؛ از خواستگاری تا شهادت. در این کتاب آداب همسرمداری یک مرد نسبت به همسرش را به خوبی دریافت خواهید کرد.

کتاب - یادت - باشد

◆ انعطاف‌پذیری

بعضی از افراد علی‌رغم اختلاف‌نظرهایی که با دیگران دارند می‌توانند طوری با آنها کنار بیایند که نه به خودشان سخت بگذرد و نه دیگران از بودن در کنار آنها ناراحت شوند. اینها افراد انعطاف‌پذیرند؛ ضمن آنکه برای خود چارچوب و قوانینی دارند و بر روی ارزش‌هایشان محکم هستند، به خاطر ویژگی‌ها و سلیقه‌های شخصی خود سرسختی و تعصب نشان نمی‌دهند.

از طرف دیگر بعضی از افراد آن‌چنان کاخ شیشه‌ای از زندگی‌شان درست می‌کنند که با تلنگری ترک برمی‌دارد و با ضربه‌ای فرومی‌ریزد. با بروز کوچک‌ترین اشتباهی، احساس شکست و ویرانی به آنها دست می‌دهد. یکی از جنبه‌های انعطاف‌پذیری این است که بدانیم همه ما ممکن است اشتباه کنیم و باید به خودمان یا دیگران فرصت جبران بدهیم.

◆ اگر می‌خواهید روابط موفق و سازنده داشته باشید، باید بتوانید از میزان «خودخواه» بودن خود، کم کنید. همیشه قرار نیست که همه چیز طبق خواسته شما پیش برود.

◆ گاهی باید از خودگذشتگی کنید و علی‌رغم میل خود، خواسته‌های دیگران را انجام دهید؛ به این شرط که آن خواسته‌ها، غیرمنطقی و نامتعارف نباشند.

◆ با ویژگی‌های نامطلوب دیگران کنار بیایید. مثلاً بپذیرید که خواهرتان زودرنج یا پدرتان سخت‌گیر است و چاره‌ای جز پذیرش آنها ندارید. البته این به معنای تأیید این ویژگی‌ها نیست. انسان‌های منعطف راحت‌تر می‌توانند خود، دیگران و موقعیت‌های مختلف را بپذیرند و سپس بهترین عملکرد را از خود نشان دهند. چه بسا همین انعطاف شما باعث شود آنها به تغییر صفات منفی خود تمایل پیدا کنند.

◆ موقعیت‌شناسی

◆ انعطاف‌پذیری به معنای احساس اجبار به برآورده کردن تمام خواسته و انتظارات دیگران نیست؛ چراکه این خود نشانه وابستگی و نیاز به تأیید است.

◆ انعطاف‌پذیری و اعتماد شما درجایی که احتمال خطر وجود دارد، آسیب‌زاست. این شرایط را از پیش حدس بزنید تا به‌طور ناگهانی با مسئله‌ناخواسته‌ای مواجه نشوید. گاهی نمی‌دانید همراهی‌تان با طرف مقابل به کجا ختم می‌شود؛ جملاتی مثل «به من اعتماد کن»، یا «فقط با من همراهی کن» یا «من به تو قول می‌دهم»، «نترس، اتفاقی نمی‌افتد» را می‌شنوید که ممکن است شما را در شرایط آسیب‌زا و جبران‌ناپذیر قرار دهد. در این شرایط صرفاً باید از مهارت «نه گفتن» استفاده کنید.

◆ از ارزش‌ها باید مراقبت کرد زیرا ارزش‌های دینی و اخلاقی، سلیقه شخصی نیستند و کوتاه آمدن از آنها، انعطاف‌پذیری صحیحی نیست.

◆ وقتی علایق و سلیقه‌های دیگران با شما متفاوت است، انعطاف‌پذیری به معنای احترام به علایق آنهاست نه تغییر علاقه و سلیقه خودتان.



«راهنمای خودشناسی و مهارت‌های زندگی برای نوجوانان» کتابی است که به شما یاد می‌دهد چگونه اهداف خود را بشناسید، جرئت داشته باشید، تصمیم بگیرید، راحت به فریب کاری دیگران «نه» بگویید و از خود محافظت کنید. فصل‌های «مهارت‌های رد کردن»، «فریب ندادن» و «هدف‌های شما» را حتماً مطالعه کنید. نکات زیادی به شما یاد می‌دهد.

#راهنمای-خودشناسی-و-مهارت‌های-زندگی-برای-نوجوانان

♦ مثبت‌نگری

زندگی مانند منحنی ضربان قلب است؛ باید فراز و نشیب و پستی و بلندی داشته باشد و گرنه نشانه مرگ است. اگر پستی دره‌ها نباشد، بلندی قله‌ها معنی نمی‌دهد. مشکلات و مسائل، بخش جدانشدنی زندگی دنیا هستند. از طرف دیگر فرصت‌ها و امکانات فراوانی نیز در اختیار ماست. این ما هستیم که تصمیم می‌گیریم از فرصت‌ها و امکانات امیدوار کننده استفاده کنیم یا اینکه تسلیم عوامل منفی و احساسات یأس‌آور شویم.

مسائلی که در زندگی مان منفی به نظر می‌رسند فرصت‌هایی برای قوی‌تر شدن به ما اعطا می‌کنند و اگر در آن شرایط قرار نمی‌گرفتیم در برابر فشارها مقاوم نمی‌شدیم و مبارزه برای موفقیت را نمی‌آموختیم. چالش‌های زندگی هم می‌تواند شما را در هم بشکند و باعث بدبینی شما شود و هم می‌تواند قدرتی را که هیچ‌وقت از وجودش آگاه نبودید از درونتان بیرون بکشد و موجب رشدتان شود. پژوهش‌های تجربی نشان داده است که تمرکز بر روی توانایی‌ها یا همان «مثبت‌نگری»، موفقیت‌های بیشتری در پی خواهد داشت.

بعضی افراد با تظاهر به واقع‌گرایی، مدام از دوروبرشان گله و شکایت می‌کنند و بدبینی و منفی‌نگری خودشان را توجیه می‌کنند. در بسیاری موارد این نگاه، ناشی از تمرکز بر اشتباهات و شکست‌های شخصی خود این افراد است که آن را به بیرون از خود فراقنی^۱ می‌کنند.

صرفاً جهت اظهار فضل...

فراقنی یک فرایند دفاعی است که در آن فرد معمولاً اتفاقات غیرقابل قبول، ویژگی‌های منفی شخصیتی خودش را به دیگران نسبت می‌دهد.^۲

۱. Projection

۲. <https://dictionary.app.org/projection>

در راستای افزایش سرانه مطالعه...



کتاب «ازدواج‌ها چرا موفق می‌شوند و چرا شکست می‌خورند؟» به شما کمک می‌کند که بفهمید چگونه افزایش تدریجی «منفی‌گرایی» حتی زندگی‌های شاد را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد و بین زن و شوهرهای عاشق دیوار می‌کشد.

#ازدواج-ها-چرا-شکست-می‌خورند؟



فرهنگمان را ارتقا دهیم...

یادگیرییم وقتی از دیگران صحبت می‌شود، نقاط مثبت آنها را بیان کنیم. اگر کسی نقاط منفی دیگران را گفت، با بیان نکات مثبت او بحث را عوض کنید.



مثبت اندیشی به معنای ساده‌اندیشی نیست؛ بلکه فرد مثبت عموماً به دیگران خوش‌بین است و همهٔ اشتباهات دیگران را عمدی نمی‌داند. چنین فردی در پس هر مشکلی، خیر و مصلحتی را می‌یابد و برای همین از وجود مشکلات ناامید نمی‌شود. فرد مثبت نگر، بسیاری از آسیب‌ها و ایرادهای دیگران را نادیده می‌گیرد و این نادیده گرفتن از نظر امیرالمؤمنین علیه السلام بخش مهمی از عقل است.^۱ اینها هنرهایی است که فرد بدبین و منفی‌باف ندارد. هوشمندی اقتضا می‌کند که نشان ندهید همه چیز را می‌فهمید.

شما نیز برای اینکه هنر مثبت‌نگری را در خود تقویت کنید، از راهکارهای زیر استفاده نمایید:

- ◆ ذهن انسان مرتب در حال جوش و خروش است. این شما هستید که تعیین می‌کنید ذهنتان به چه چیزی فکر کند و این فکر مخصوصاً اگر ناراحت‌کننده باشد، چقدر شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با آگاهی از این واقعیت هرگاه افکار منفی به ذهن‌تان راه یافت، آنها را متوقف کرده و افکار مثبت را جایگزین آن کنید.
- ◆ سعی کنید از آدم‌های منفی‌باف فاصله بگیرید و با انسان‌های شاد و پرنانرژی‌تر بیشتر رفت‌وآمد کنید. خودتان هم منفی‌بافی نکنید و آن را انتقال ندهید؛ دیگران عموماً افراد ناامیدکننده را نمی‌پسندند.
- ◆ از کلمات امیدوارکننده و مثبت استفاده کنید تا بتوانید به سمت پیشرفت حرکت کنید. تعبیرهای منفی مثل «نمی‌توانم» یا «هن خیلی خوب نیستم» انگیزهٔ شما را برای حرکت روبه‌جلو کم‌رنگ می‌کند؛ افکار و تعبیرهای موفقیت‌آمیزتر و مثبت‌تری را انتخاب کنید. خوشبختی و رضایت یک اتفاق نیست؛ یک انتخاب شخصی است.

۱. لَا عَقْلَ كَالْتَّجَاهِلِ (عیون‌الحکم و المواعظ، ص ۵۳۱)

◆ اگر فکر می‌کنید جوانب منفی زندگی‌تان از جوانب مثبت آن بیشتر است، به چیزهای خوبی که در زندگی دارید بیندیشید. به چیزهایی که الان دارید و حاضر نیستید از دستشان بدهید بیندیشید و برای همه آنها خدای مهربان را، شکرگزاری کنید.

◆ به‌مرور زمان یاد بگیرید از مسائلی که واقعاً اهمیت ندارند و ارزش آن با گذر زمان کم می‌شود، بگذرید. کم شدن نمرهٔ یک درس چقدر فکرتان را آزار می‌دهد؟ یک سال بعد چه طور؟ خراب شدن اسباب‌بازی محبوبتان در بچگی ارزش آن همه گریه‌ای را داشت که برایش کردید؟

موقعیت‌شناسی

◆ مثبت‌نگری به معنای ندیدن مشکلات نیست. کسی که به بهانهٔ مثبت‌اندیشی، چشمش را بر روی مشکلات می‌بندد، در واقع بخشی از واقعیت را انکار کرده است. در حالی که برای خروج از محدودیت‌ها به «خلاقیت» نیاز است. ◆ در انتخاب‌های اساسی مثل انتخاب همسر، مثبت‌نگری نباید باعث شود از دیدن عیوب اساسی غافل شوید. ◆ اگر هدفتان به اندازه‌ای بزرگ باشند که هر قدر هم با سختی کار کنید به آن نرسید، ناامید خواهید شد. در این صورت است که مثبت‌نگری بیش‌از حد شما را از واقعیت دور می‌کند. پس اهداف کوچک‌تر و واقع‌بینانه‌تری انتخاب کنید تا به جای اینکه هر روز احساس شکست داشته باشید، بتوانید موفقیت را تجربه کنید. برای این کار شما به متناسب کردن اهداف با توانایی‌های خود و مهارت برنامهریزی نیاز دارید.

◆ مواظب باشید استفاده از تعابیر مثبت‌تر برای خود، شما را به خودبزرگ‌بینی یا تحقیر دیگران نکشاند. ◆ مثبت فکر کردن به معنای انکار اشتباهاتتان نیست. به مسائلی که شما را به وضعیت کنونی‌تان کشانده است فکر کنید؛ اما فقط تا آنجا به این مسئله فکر کنید که راه‌حلی برای بهتر شدن اوضاع پیدا کنید. اگر از اشتباهات خود شانه خالی کنید، هیچ‌وقت اصلاح نخواهید شد. البته باید مواظب باشید به «خود سرزنشگری» بیش‌از حد مبتلا نشوید.

یک نمونه واقعی

پیرمرد ۹۲ ساله‌ای را که ظاهر مناسبی داشت به خانه سالمندان آوردند. همسر ۷۰ ساله ایشان به تازگی در گذشته بود و او مجبور به ترک خانه شده بود. پس از چند ساعت در سرسرای خانه سالمندان به او گفته شد که اتاقش حاضر است. پیرمرد لبخندی به لب آورد. همان‌طور که عصا زنان به طرف آسانسور می‌رفت به او توضیح دادم که اتاقش خیلی کوچک است و به جای پرده روی پنجره‌هایش روزنامه چسبانده شده است. پیرمرد درست مثل بچه‌ای که اسباب‌بازی تازه‌ای به او داده باشند با شوق و اشتیاق فراوان گفت که خیلی دوستش دارد. به او گفتم ولی شما هنوز اتاقتان را ندیده‌اید. او گفت به دیدن و ندیدن ربطی ندارد شادی چیزی است که من از پیش انتخاب کرده‌ام اینکه من اتاق را دوست داشته باشم یا نداشته باشم به مبلمان، دکور و غیره ربطی ندارد. بلکه به این بستگی دارد که تصمیم بگیرم که چگونه به آن نگاه کنم. من پیش خود تصمیم گرفته‌ام که اتاق را دوست داشته باشم. این تصمیمی است که هر روز صبح می‌گیرم. هر روز هدیه‌ای است که به من داده می‌شود و من تا وقتی که بتوانم چشمانم را باز کنم بر تمام خاطرات خوشی که در طول زندگی داشته‌ام تمرکز خواهیم کرد.



اهداف درس هجدهم

- ◆ شناخت و یادگیری مهارت‌های حل اختلاف
- ◆ شناخت و یادگیری مهارت‌های قبل از بروز اختلاف
- ◆ شناخت و یادگیری مهارت‌های حین بروز اختلاف
- ◆ شناخت و یادگیری مهارت‌های بعد از بروز اختلاف
- ◆ شناخت موقعیت‌های مناسب و نامناسب برای به کارگیری مهارت‌های حل اختلاف در خارج از خانواده

در ذهن تو چه می‌گذرد؟



تاکنون با کسی اختلاف پیدا کرده‌اید که نتوانید آن را حل کنید؟ در این شرایط چه احساسی داشتید؟

وجود تفاوت و بروز اختلاف بین افراد امری عادی و طبیعی است. وقتی افراد مختلف با تربیت خانوادگی و فرهنگ‌های متفاوت در یک محیط با یکدیگر تعامل دارند، اگر در هیچ امری باهم اختلاف پیدا نکنند، جای تردید و تعجب است. حتی افراد یک خانواده نیز به خاطر تفاوت‌های سنی، جنسیتی یا شخصیتی باهم کم‌وبیش اختلاف‌هایی دارند. مهارت حل اختلاف یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها و آداب زندگی است که کمک می‌کند افراد با وجود اختلاف به راحتی بتوانند در کنار هم زندگی بانشاط و بالنده‌ای داشته باشند. درحالی که اگر این مهارت‌ها نباشد، معمولاً اختلاف، محیط زندگی انسان‌ها را خصوصاً در خانه، محیط پرتنش و فرسایش دهنده‌ای خواهد کرد؛ اصول مهارت حل اختلاف به شرح زیر است:

الف) قبل از اختلاف

همان‌طور که در درس قبل گفته شد با کسب مهارت‌ها و آداب ارتباط مؤثر مانند همدلی، انعطاف‌پذیری و مثبت‌نگری می‌توان دیگران را بهتر درک نمود و از بروز اختلافات پیشگیری کرد. البته نکات زیر هم می‌تواند در این زمینه کارگشا باشد.

۱. دروغ نگویند.

◆ دروغ گفتن و خود را بالاتر از آنچه که هست نشان دادن و وعده دروغین دادن منشأ بسیاری از اختلافات خانوادگی است.

۲. به طور مکرر انتقاد نکنید.

◆ انتقادهای مکرر باعث اختلاف می شود. لازم نیست هر اشکالی را که می بینید به روی طرف مقابل بیاورید، همچنین در مقابل دیگران از کسی انتقاد نکنید و اعتماد به نفس فرد مقابل را از بین نبرید.

۳. توقعات کمتری داشته باشید.

◆ یاد بگیرید هر چه توقعات بیشتری داشته باشید، اختلافات بیشتری را هم تجربه خواهید کرد. توقع بیش از حد از طرف مقابل نداشته باشید. مثلاً اگر توقع دارید که او هیچ اشتباهی نکند به اشتباهات خودتان فکر کنید تا انتظارتان تعدیل شود.

۴. به دغدغه های همسر تان توجه کنید.

◆ در شرایطی که همسر شما قبل از ازدواج یک فرد فعال و مؤثر بوده است، حضور دائمی او در خانه، ممکن است او را خسته و بهانه گیر کند. در این شرایط مشغله های اجتماعی و فرهنگی می تواند بخشی از خلأ های او را پر کند، مشروط بر آنکه توجه، توان و وقت او در این مشغله ها آن چنان صرف نشود که نسبت به خانواده کم توجهی شود.

یک نمونه واقعی

در دوران عقدمان، مادر بزرگ همسرم بیمار شد و نیاز به مراقبت داشت. خانم من هم به عنوان نوه بزرگ تر، با مادر و خاله اش به نوبت از مادر بزرگ مراقبت می کردند.

اما من دوست داشتم هر روز بعد از کارم، همسرم بتواند بخش زیادی از وقتش را با من باشد. با اینکه او سعی می کرد برنامه هایش را با زمان های آزاد من تنظیم کند، ولی باز هم نمی توانست خیلی در کنار من باشد و من راضی نمی شدم.

البته هر وقت خیلی غرولند می کردم همسرم نوبت خودش را به گردن مادرش می انداخت و به من می رسید. اما آن قدر ناراحت بود که عمدتاً وقتمان به سرسنگینی و بداخلاقی می گذشت.

یک روز احساس کردم که همسرم واقعا نمی تواند از کمک به مادر بزرگش صرف نظر کند و البته این یک شرایط موقت بود. از وقتی توقعم را کم و همسرم را درک کردم، ارتباطمان بهتر شد.



♦ (ب) حین اختلاف

اگر اختلافی بین شما با یکی از اعضای خانواده به وجود آمد، با رعایت نکات زیر می‌توانید شرایط را بهتر مدیریت کرده و سعی در حل اختلاف نمایید:

۱. آرامش، ادب و احترام را حفظ کنید.

♦ هنگام بروز اختلاف، مهم‌ترین نکته این است که چقدر بتوانید آرامش خود را حفظ کنید. این کار هرچند در اوایل ممکن است سخت باشد اما باید بتوانید بر خودتان مسلط شوید و با لحنی آرام صحبت کنید تا بتوانید آنچه را در نظر دارید منتقل کنید. اگر این کار را هم نتوانستید انجام دهید، با سکوت و سنگینی خودتان پیام محترمانه‌ای را به طرف مقابل منتقل خواهید کرد، بدون اینکه بخواهید قهر کنید یا درگیر شوید؛ «سکوت بالاترین فریاد است». البته این سکوت نباید طولانی شود، به محض اینکه طرف مقابل متوجه ناراحتی شما شد و آرامش لازم برای صحبت کردن را داشتید با یکدیگر گفت‌وگو کنید. شاید طرف مقابل اصلاً نمی‌داند علت اصلی ناراحتی شما چیست. ♦ طرفین باید در همه مراحل، احترام یکدیگر را حفظ کرده و ادب را رعایت کنند. **اگر حیا بین افراد از بین برود، مسئله بسیار سخت می‌شود.** دادوبیداد و بی‌احترامی، نه تنها باعث تشدید اختلاف می‌شود بلکه شخصیت فرد را نیز در نگاه دیگران خرد می‌کند. بعضی فکر می‌کنند با دادوبیداد حرفشان زودتر به کرسی می‌نشیند و با دیگران از آنها حساب می‌برند.

ای زبان هم آتش و هم خرمنی چند این آتش در این خرمن زنی^۱

روشن است این رفتار، فقط تخلیه فوری ناراحتی است و ممکن است طرف مقابل را لحظاتی ساکت کند؛ ولی کمکی به حل اختلاف نمی‌کند. «اگر فریاد بزنی به صدایت گوش می‌دهند و اگر آرام بگویی به حرفت گوش می‌دهند. قدرت کلمات را بالا ببر نه صدایت را!! این «باران» است که باعث رشد گل‌ها می‌شود نه رعدوبرق و سیل!»

♦ صرفاً جهت اطلاع

مدیریت خشم



اگر در بروز اختلافات خیلی خشمگین و عصبانی هستید گاهی لازم است ابتدا خود را مدیریت کنید سپس به حل اختلاف بپردازید؛ اگر خشم کنترل نشود می‌تواند منجر به پرخاشگری‌های کلامی یا بدنی شود. آماده کردن فضای ذهنی قبل از خشم کمک می‌کند تا لحظه خشم بتوانیم بهتر آن را مدیریت کنیم. در چنین شرایطی راه‌های زیر می‌تواند به شما کمک کند:

- ♦ از موقعیت خارج شوید؛ قدمی بزنید، و هوایی تازه کنید. تنفس عمیق باعث می‌شود که ضربان قلب کاهش یافته و در نتیجه فشار خون پایین بیاید و باعث کاهش عصبانیت شود.
- ♦ وضعیت خودتان را تغییر دهید. اگر ایستاده‌اید بنشینید؛ اگر نشسته‌اید بخوابید و یا بایستید.
- ♦ از آب برای فروکش کردن آتش خشم‌تان استفاده کنید. آبی به دست و صورت خود بزنید یا

۱. مولوی، مثنوی معنوی، دفتر اول

♦ در صورت امکان وضو بگیرید.

♦ خوب است که موضوع توجهتان را تغییر دهید؛ مثلاً شمارش اعداد به صورت معکوس بهانه خوبی برای تغییر توجه است.

♦ مرور ذهنی برخی جمله‌ها مثل «من ناراحت شدم، اما سعی می‌کنم آرام باشم» یا «دنیا که به آخر نرسیده» یا «با عصبانیت فقط اوضاع بدتر می‌شود» هم می‌تواند کمک‌کننده باشد.

♦ اگر نمی‌توانید بر پرخاش خودتان غلبه کنید، بهتر است پرخاشگری خود را با ضربه زدن به چیزی مثل کیسه بوکس تخلیه کنید.

♦ در هنگام عصبانیت، خودتان را توصیه و نصیحت کنید؛ ولی توصیه و نصیحت کردن به طرف مقابل ممکن است شرایط را دشوارتر کند.

♦ آیت‌الله بهجت توصیه می‌کردند برای کنترل خشم با شوق و علاقه، زیاد صلوات بفرستید.

۲. طرف مقابل را درک کنید.

♦ در اختلافات سعی کنید خود را به جای طرف مقابل بگذارید و به مسئله از موضع او نگاه کنید. این کار به شما کمک می‌کند بتوانید بهتر او را درک کنید.

۳. خوب گوش دهید.

♦ هر کدام از شما ابتدا باید شنونده خوبی باشید و دغدغه‌های طرف مقابل را بشنوید. در گفت‌وگوهای رگباری، هیچ‌کدام از طرفین حرف یکدیگر را نمی‌فهمند و فقط بر دیدگاه و حرف خود تکیه دارند. اگر طرف مقابل سخن خودش را کامل نکند به جای گوش دادن به سخن شما به باقی مانده سخن خود فکر می‌کند که چه زمانی بیان کند.

۴. یک موضوع را حل کنید.

♦ در هنگام بروز اختلاف، روی یک موضوع تمرکز کنید. اکثر ما وقتی دعوا می‌کنیم ناراحتی‌ها و دلخوری‌های قبلی را هم در ذهنمان مرور می‌کنیم و بعضی مواقع از آنها پتکی برای کوبیدن طرف مقابل می‌سازیم تا بفهمد چقدر ما را رنجانده است. این کار باعث می‌شود نتوانیم موضوع را حل کنیم. در این صورت ممکن است مسائل آن قدر پیچیده گردد که اغلب به وضعیت‌های بدتری منجر شود.

۵. خواسته‌هایتان را مطرح کنید.

♦ ضمن اینکه احساسات منفی خود را به زبان می‌آورید، خواسته‌ها و انتظارات واقعی خود را بیان کنید؛ البته به حرف طرف مقابل نیز گوش بدهید، خواسته‌های او را بشنوید و به آنها احترام بگذارید.

♦ کلی‌گویی نکنید. استفاده از تعبیرهایی مثل «شما همیشه...» و «شما هیچ‌وقت...» کمکی به حل اختلاف نمی‌کند. به جای آن بگویید «من از این حرفی که زدید، خیلی ناراحت شدم...» یا «کار امروزتان من را خیلی ناراحت کرد...».

۶. جنبه‌های مثبت را هم ببینید.

◆ اگر با کسی مشکل دارید، او را سرزنش، تحقیر یا متهم نکنید؛ این کار باعث می‌شود او حالت دفاعی به خود بگیرد و به کلی به انتقاد شما جواب منفی بدهد؛ بنابراین، جنبه‌های مثبت شخصیت او را نیز هنگام بیان مشکل در نظر بگیرید و صریحاً بیان کنید.

۷. اشکالات خودتان را بپذیرید.

◆ هنگام بحث کمتر به فکر دفاع از خود باشید؛ انتقادپذیر باشید، توجیه نکنید و با دروغ هم از خود دفاع نکنید. به جای مقصر جلوه دادن دیگران، سهم خودتان را در بروز اختلاف بپذیرید تا هم بتوانید خود را اصلاح کنید و هم از دعوای تکراری پیشگیری کنید.

۸. بحث را کش ندهید.

◆ کش دار کردن بحث به نفع هیچ‌یک از طرفین نیست و به «مراء» کشیده می‌شود. مراء نوعی کشتی گرفتن در بحث است و هدف آن به زمین زدن طرف مقابل است. پیامبر ﷺ فرموده‌اند مراء را ترک کنید حتی اگر حق با شما باشد^۱ چرا که این کار باعث دلمردگی دل و رشد نفاق می‌شود^۲. سکوت و مرور زمان می‌تواند اختلاف را برطرف کند. البته سکوتی که همراه قهر یا حتی تلخی باشد، خودش تشدیدکننده اختلاف است.

صرفاً جهت اظهار فضل...

مراء به بحثی گفته می‌شود که هر دو طرف به دنبال محکوم کردن دیگری هستند و نه کشف حقیقت و یا بهره علمی.



۹. تهدید به جدا شدن از خانواده نکنید.

◆ ممکن است شما در ارتباطات اجتماعی ترجیح بدهید با بعضی رابطه نداشته باشید و مسیرتان را تغییر دهید. در حالی که خانواده این گونه نیست و بخشی از شخصیت شماست. جدایی از خانواده اصالت فرد را زیر سؤال می‌برد و اعتبار فرد را در جامعه می‌کاهد؛ بنابراین یادبگیرید با اختلافات گوناگون، اتصال خود را با خانواده حفظ کنید و با آنها مدارا کنید. کسی که امروز مدارا با خانواده را تمرین نکند، در آینده نیز با کوچک‌ترین مسئله‌ای به طلاق فکر می‌کند.

۱. عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: لَا يَسْتَكْمِلُ عَبْدٌ حَقِيقَةَ الْإِيمَانِ حَتَّى يَدَعَ الْمِرَاءَ وَ إِنْ كَانَ مُحِقًّا. پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: ایمان کسی کامل نمی‌گردد مگر آنکه مراء و جدل را ترک کند، گرچه حق با او باشد. (بحار الأنوار، ج ۲، ص ۱۲۷)

۲. عَنِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ قَالَ إِيَّاكُمْ وَالْمِرَاءَ وَالْخُصْمَةَ فَإِنَّهُمَا يُمْرِضَانِ الْقُلُوبَ عَلَى الْأَخْوَانِ وَ يُبَيِّتُ عَلَيْهَا النِّفَاقَ. پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: از جدل و خصومت بپرهیزید زیرا این دو باعث دل‌مردگی و بیماری دل و عامل رشد نفاق‌اند. (بحار الأنوار، ج ۷۳، ص ۳۹۹)

♦ ۱. از داور مورد قبول دو طرف استفاده کنید.

♦ بهتر است افرادی که با هم اختلاف دارند خودشان این اختلاف را حل کنند ولی مواقعی پیش می‌آید که اختلافات بین دو نفر قابل حل نیست و هر کس بر نظر خودش اصرار می‌کند. اگر هر کس بخواهد به تشخیص خود عمل کند، هیچ‌وقت اختلاف پایان نمی‌یابد. پس بهتر است هر دو نفر فردی را که امین دو طرف است و نسبت به موضوع آگاهی، تجربه و پختگی لازم را دارد، انتخاب کنند؛ نظراتشان را به‌طور یکسان به او برسانند و نظر نهایی او را هرچه بود، معیار حل اختلاف خود قرار دهند. البته اگر شما باز بر نظر خودتان پافشاری کنید، ممکن است نشانهٔ استبداد و خودرأیی شما باشد و اعتماد اطرافیان را از دست بدهید.

♦ (ج) بعد از اختلاف

بعد از پایان یافتن اختلافات به نکات زیر نیز توجه داشته باشید:

۱. پشت‌گوشی نیندازید.

♦ در اولین فرصتی که آرامش به طرفین برگشت، مطمئن شوید که اختلاف به‌وجود آمده حل شده است. بعضی از اختلاف‌ها و سوءتفاهم‌ها با گذر زمان تبدیل به رنجش و کینه می‌شود و مانند زخم کهنه‌ای یک زمانی سر باز می‌کند.

۲. عذر خواهی کنید و عذر خواهی دیگران را بپذیرید.

♦ افرادی که قدرت و اعتماد به نفس کافی دارند، به محض اینکه به اشتباه خود پی می‌برند، خاضعانه عذر خواهی کرده و سریع مسئله را پایان می‌دهند و مسئولیت اشتباه خود را می‌پذیرند؛ عذر خواهی دلیل خردمندی است. عذر خواهی کردن همیشه باعث کوچک شدن تنان نمی‌شود و نشان می‌دهد که شما صرفاً در پی اثبات خودتان نیستید. بلکه وقتی حق روشن شد، آن را می‌پذیرید هر چند علیه شما باشد.

♦ شما هم عذر خواهی دیگران را بپذیرید و طرف مقابلتان را شرمسار نکنید؛ نه شما و نه آن که عذر خواهی می‌کند، هیچ‌یک کامل نیستید. پس اگر کسی شمارا رنجاند و بعد پشیمان شد او را سرزنش نکنید. زمانی که نتوانید دیگران را ببخشید، نباید هم انتظار داشته باشید دیگران هم شما را ببخشند. این چنین به دست خود آرامش را از خود سلب کرده‌اید.

۳. اختلافات را محرمانه نگه دارید.

♦ اختلافات خانوادگی، نباید به خارج از خانه کشیده شود. هیچ‌گاه اختلاف خود را در حضور دیگران مطرح نکنید و از این طریق، شأن خودتان را کاهش ندهید. البته باید در صورت نیاز با مشاوره امین و ترجیحاً غریبه مشورت کنید.

همجویشی



اگر تجربه موفقی در زمینه حل اختلاف با دیگران دارید، در کلاس بیان کنید.

موقعیت‌شناسی

در مورد مهارت حل اختلاف خارج از خانواده باید توجه داشته باشید که:

- ◆ در بعضی مواقع عذرخواهی مکرر، دیگران را بدعادت و پرتوقع می‌کند. برای اینکه چنین اتفاقی نیفتد، از کاری که موجب عذرخواهی زیاد می‌شود پرهیز کنید^۱ تا مجبور نشوید همیشه پیش قدم باشید.
- ◆ ممکن است خطای دیگران، آسیب جدی به زندگی شما بزند. گاهی لازم است اشتباهی از یک دوست را بهانه‌ای برای قطع یک «رابطه مخرب» کنید. اینجا لازم نیست نشان دهید که عذرخواهی فرد مقابل را پذیرفته‌اید؛ ولی از درون، او را ببخشید تا خودتان به آرامش برسید.
- ◆ اختلاف با خویشاوندان، نباید تحت هیچ شرایطی به قطع ارتباط با آنان منجر شود؛ زیرا صلح‌رحم واجب است؛ البته صلح‌رحم، به معنای احسان به اقوام است و در رفت‌وآمد خلاصه نمی‌شود. در صلح‌رحم محدوده‌های حلال و حرام باید مراعات شود. مثلاً اقوامی که با شما نامحرم هستند، همچون نامحرم‌های غریبه محسوب می‌شوند و نباید به دلیل اینکه فالانی از اقوام است، به حریم‌های الهی بی‌اعتنایی شود.

در راستای افزایش سرانه مطالعه...

کتاب «اخلاق در خانواده» می‌تواند شما را در ایجاد یک فضای اخلاقی سالم در خانواده یاری دهد.



۱. امام حسین علیه السلام: إِيَّاكَ وَ مَا تَعْتَدِرُ مِنْهُ (تحف العقول، ص ۲۴۸)