

سبک رفتار



پشت سر دیگران حرف زدن ۲ شکل بیشتر ندارد

یا غیبت می‌کنیم یا تهمت می‌زنیم

■ **حجت‌الاسلام مهدی حسین پور**

وقتی در کلاس درس یا در محل کار یا در مهمانی حضور نداشته باشی، غیبت می‌خوری و جای خالی‌ات حس می‌شود. اصولاً وقتی در نظر دیگران شناخته شده باشی ولی در جمعشان حضور نداشته باشی، غایب محسوب می‌شوی و سخن از خوبی‌ها یا بدی‌هایت به میان خواهد آمد. باید ببینیم این حرف‌هایی که پشت سرت می‌گویند در دست است یا غلط، خوب است یا بد؟ اما چه فرقی می‌کند، خیلی از آن حرف‌ها سر در گم در میان غیبت است و تهمت.

■ ■ ■

■ **غیبت یا تهمت، مسئله این است**

خیلی کم یافت می‌شوند افرادی که اگر در نبودشان، از آنان غیبت شود، ناراحت نمی‌شوند و راضی هستند،اما اغلب افراد جامعه تمایلی ندارند که دیگران پشت سرشان و وقتی غایب هستند، از آنان سخن بگویند و غیبت کنند.

همه افراد دوست دارند تا وقتی دیگران قصد سخن گفتن از آنها را دارند، خودشان حضور داشته باشند تا قدرت دفاع از خود را داشته باشند و سوء تفاهم‌ها را برطرف کنند.

پیامبر خدا (ص) فرمودند: **آیا می‌دانید غیبت چیست؟** عرض کردند: خدا و پیامبر او بهتر می‌دانند. فرمودند: غیبت این است که از برادرت چیزی بگویی که دوست ندارد. سؤال شد: اگر آنچه می‌گوییم در برادرم بود چه؟ فرمودند: اگر آنچه می‌گویی در او باشد، غیبت کرده‌ای و اگر آنچه می‌گویی در او نباشد، به او تهمت زده‌ای.

هستند عده زیادی که خواسته یا ناخواسته، از دیگران

سبک‌نگرش

● **سازا اسادات موسوی** ■

حسادت نوعی واکنش هیجانی منفی است که فرد در مقابل عدم موفقیت، شکست، احساس کمبود یا رقابت و... از خود بروز می‌دهد. روانشناسان می‌گویند اگر فردی فاقد میزان پهنه حسادت باشد، در تهمد و پابندی به اهداف و روابط بین فردی خود دچار آسیب خواهد شد و منظور این است که باید حسادت مثبت داشته باشد. در واقع حسادات معقول یا مثبت غبطه‌ناמידه می‌شود و باعث پیشرفت فرد و ایجاد انگیزه و تلاش برای رسیدن به هدف می‌گردد. به طوری که حسادات مثبت باعث حفظ رابطه با دیگران شده در حالی که حسادت غیر طبیعی مخرب بوده و به سلامت جسمی، روانی و روابط اجتماعی فرد آسیب می‌رساند. ■ ■ ■

روانشناسان بر این باورند که حسادت در سن ۱۵ تا ۱۶ ماهگی در کودکان ظاهر می‌شود و در دو فاصله زمانی، یعنی از سن دو پنج سالگی و دوران بلوغ به اوج خود می‌رسد. شاید بتوان گفت شدیدترین مرحله حسادت در دوران قبل از پنج سالگی است. کودکان در این سن صریح و بدون سیاست حسادت خود را نشان می‌دهند و آشکار یا پنهان به فرد مورد حسادت واقع شده صدمه می‌زنند. کودکان بزرگ‌تر معمولاً حسادت خود را سر کوب می‌کنند که در این صورت حسادت تغییر شکل یافته و به صورت ناهنجاری‌های رفتاری ظاهر می‌شود.

اما چرا حسادات می‌کنیم؟ در این زمینه عوامل متعددی دخیل است که به آنها اشاره می‌کنیم.

عوامل تربیتی : غالباً ریشه حسادات کمبود عزت نفس و اعتماد به خود است که مانند سایر آسیب‌ها و اختلالات ریشه در دوران کودکی و چگونگی تعامل والدین با کودک و سبک فرزندپروری آنان دارد. کودکانی که از رابطه سلامت و امنی با والدینشان برخوردار نبوده‌اند از میزان عزت نفس پایینی برخوردار بوده و خود را دوست ندارند،چراکه این احساس دوست داشتنی نبودن و بی‌ارزشی را از نحوه برخورد والدین با خود کسب کرده‌اند و برای آرامش مقطعی خود و رهایی از این احساس درناک از مکانیسم حسادت استفاده کرده و خشم خود را به اطرافیان فرافکنی می‌کنند.

ضعف اعتمادبه‌نفس از مهم‌ترین عوامل حسادات است زیرا افرادی که اعتمادبه‌نفس پایینی دارند، نیازمند و وابسته به تأیید دیگران هستند،از اینرو سعی می‌کنند چهره کسانی را که در سطح بالاتر از آنان هستند خراب کنند و خود را بالاست نشان دهند. رفتارهای غلط والدین مانند سرزنشگری،

غیبت می‌کنند و پشت سر آنها سخن می‌گویند، اما به این نکته توجه ندارند که اگر آنچه می‌گویند درباره آن فرد یا افراد، درست باشد، غیبتش را کرده‌اند و اگر آنچه را می‌گویند درست نباشد، تهمت زده‌اند و هر دوی اینها جزو گناهان محسوب می‌شود و اگر شخص مورد نظر راضی نشود، عذاب الهی را برایشان در پی خواهد داشت.

رسول (ص) می‌فرماید: روز قیامت، فردی را می‌آورند و او را در پیشگاه خدا نگه می‌دارند و کارنامه‌اش را به او می‌دهند،اما حسنات و نیکی‌هایش را در آن نمی‌بیند. عرض می‌کند:الهی!این کارنامه من نیست؛ زیرا من در آن طاعات و عبادات خود را نمی‌بینم!

به او گفته می‌شود: پروردگار تو نه خطا می‌کند و نه فراموش می‌کند. عمل تو به سبب غیبت کردن از مردم بر یاد رفت.

سپس مرد دیگری را می‌آورند و کارنامه‌اش را به او می‌دهند، در آن طاعت و عبادت بسیاری را مشاهده می‌کند.عرض می‌کند:الهی!این کارنامه من نیست؛ زیرا من این عبادات را بجا نیآورده‌ام،گفته می‌شود: فلائی از تو غیبت کرد و من حسنات او را به تو دادم.

■ **چه راحت نیکی‌هایمان را می‌بخشیم!**

برخی از رفتارهای ما انسان‌ها، بسیار عجیب است و هیچ توجیه منطقی ندارد.

مثلاً حاضر نیستیم حقوقمان را نصف کنیم و به دیگران

بدهیم یا ظرف غذایمان را هر شب به دیگران ببخشیم یا حاضر نمی‌شویم که بخشی از زمین‌ها و دارایی خود

را حتی به افراد نیازمند و محتاج بدهیم ولی در کمال تعجب، شاهد هستیم که عده‌ای از همین افراد، حاضرند

نصف عبادت‌ها و نیکی‌هایشان یا تمام کارهای خوشیان

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

کسی که دلش به حال خودش می‌سوزد، هیچ‌گاه در جلسه غیبت نمی‌نشیند و به سخنان غیبت‌کننده گوش جان نمی‌سیارد.
کسی که به قیامت معتقد است، در برابر غیبت‌کننده، سکوت نمی‌کند، چرا که به خوبی می‌داند که سکوت در برابر امواج صوتی شخص غیبت‌کننده، تمام خوبی‌های نامه اعمالش را به باد خواهد داد.

د دیگری به نام غیبت، صرف می‌کند.

طبق این قاعده که: الفریق یثیبت بکل حیثین: انسانی که در حال غرق شدن است، به هر چیزی چنگ می‌زند، در حقیقت، انسان حسود که خودش را غرق شده می‌بیند و امیدوی به توبه ندارد، باز برکی تمام قصد دارد تا دیگران را نیز با خود به قعر جهنم ببرد، لذا با غیبت کردن از دیگران، کسانی را که به حرف‌های او گوش می‌دهند نیز شریک جرم خود می‌کند. امیرالمومنین علی (ع) فرمودند:«السامع للغیبة کالمعتاب: شنونده غیبت، مانند غیبت‌کننده است.»

کسی که دلش به حال خودش می‌سوزد، هیچ‌گاه در جلسه غیبت نمی‌نشیند و به سخنان غیبت‌کننده گوش جان نمی‌سیارد.

کسی که به قیامت معتقد است، در برابر غیبت‌کننده، سکوت نمی‌کند، چرا که به خوبی می‌داند که سکوت در برابر امواج صوتی شخص غیبت‌کننده، تمام خوبی‌های نامه اعمالش را به باد خواهد داد.

پس یا جلسه غیبت را ترک می‌کند یا شخص غیبت‌کننده را نهی از منکر می‌کند یا از شخص غیبت شونده دفاع می‌کند.
حال سؤال این است که اکنون قصد توبه و جبران داریم، چه کنیم؟!
در پاسخ کلامی از پیامبر مهربانی‌ها، حضرت محمد (ص) می‌آوریم تا قلب و دل تاریکمان را نورانی کند. ایشان فرمودند: « کفارہ الاغتیاب ان تستغفر لمن اغتبه: کفارہ غیبت این است که برای شخصی که از او غیبت کرده‌ای، آموزش طلبی.» یعنی در نمازت، در زیارت و در دعایت، او را زین دعا کنی و از خدا بخواهی که اشتباهات او و خطاهای خودت را ببخشد.

سبک ارتباط

مهربانی هم سبک و سیاق خود را دارد

یاد‌چای قند پهلوی مادر بزرگ‌بخیر

■ **فرزانه نوریان** *

مهربانی جزء اولین واژه‌هایی است که درک می‌شود. از ستین کودکی ما آن را درک کرده و جذبش می‌شویم. یادمان می‌آید که مهربان بودن و مهربانی کردن را پدر و مادرهای ما از همان ابتدا به ما گفته‌اند و در خانواده، مدرسه و در اجتماع، ما را به آن سفارش می‌کردند، ما را همیشه به مهر وور زیدن سفارش کرده‌اند اما هیچ‌گاه به ما نگفته‌اند که ما تا چه حد می‌توانیم مهر بورزیم؟ اصلاً آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که مهربانی ما باید چه حدی داشته باشد؟ گاهی آنقدر محبت می‌کنیم که از محبت خود آسیب دیده و این حس و عاطفه ز بیا را در خود سر کوب می‌کنیم و هر جا هم صحبت از آن شود می‌گوییم مهربان بودن اشتباه است. با شناخت ظرفیت‌ها محبت کردن لذتبخش است و بی‌توقع مهربان بودن لذتبخش تر. مهربانی صفتی مثبت است که در وجودمان نهاد بنه شده و اینکه چگونه آن را ابراز کنیم به سبک تربیت، خانواده و اجتماع و فرهنگمان وابسته است. ما در محیط آموزش می‌بینیم که چطور مهربان باشیم و آن را چطور بروز دهیم؟ اما یک نکته حائز اهمیت در مورد مهربانی این است که گاهی افراد به خاطر نیازها یا اختلالی که در شخصیت خود دارند به مهربانی یا عدم مهربانی واکنش‌های متفاوتی دارند. در این نوشتار تصویری از شخصیت این افراد در زمینه مهربانی کردن کشیده‌ایم تا تفاوت سبک‌های مهربانی کردن در دست و بیمار گونه را بیان کنیم.

■ **اختلال شخصیت‌های وابسته**

افرادی که دارای این اختلال شخصیتی هستند،به دلیل ترس از تنها شدن از کسانی که متکی به آنها هستند به صورت افراطی به آنها محبت می‌کنند و پس از اینکه نتیجه‌ای را که می‌خواهند عایدشان نمی‌شود، بر خاشگری می‌کنند، مهربانی را زیر سؤال می‌برند و حتی برخی مواقع تا جایی پیش می‌روند که سرخورده می‌شوند. این افراد نه تنها با این سبک محبت افراطی اشتباه‌تنها تر از قبل می‌شوند بلکه بیش از پیش خطاهای شناختی را در خود تقویت می‌کنند و باعث آسیب‌پذیری بیشتر خود می‌شوند.

■ **اختلال شخصیت‌های نمایشی**

در این نوع اختلال نیز ما شاهد روابط صمیمانه پرشوری هستیم. آنها مهربانی و محبت پرشور و زیادی را ابراز می‌کنند ولی به سرعت خسته شده، زیرا احساس می‌کنند که از آنها قدر شناسی نشده و نتوانسته‌اند مرکز توجه برای ما رقم زنند.

■ **اختلال شخصیت‌های ضداجتماعی**

در اختلال شخصیت ضداجتماعی به دلیل اینکه همدلی در این دسته از افراد وجود ندارد، نمی‌توانند درکی از طرف مقابل داشته باشند. تنش در وجود ما می‌شود. انسان موجودی اجتماعی است و نمی‌تواند منکر این مسئله شود که اجتماع در او و روحیه‌اش تأثیرگذار نیست.



■ **مهرورزی در خانواده**

گاهی ممکن است مهرورزی و مهربان بودن را در خانواده‌هایمان به دست فراموشی سپاریم.

برخی‌ها براین باورند که خود به خود خانواده‌ه‌شان رشد می‌کند و موفق می‌شود اما خانواده موفق همان اولین جلسات آشنایی‌شان روابط بسیار صمیمی و پرهیجانی را با افراد آغاز کنند و به آنها محکم بچسبند و بسیار محبت کنند اما وقتی ببینند طرف مقابل به آنها محبت ندارد، با همان سرعت و هیجان که در شروع رابطه داشتند، به رابطه خود خاتمه می‌دهند. این رفتار آنها به دلیل بی‌ثباتی احساسی و عاطفی در اختلال شخصیت‌های مرزی است.

■ **اختلال شخصیت‌های خودشیفته**

این دسته از افراد دارای اختلال شخصیتی به دلیل اینکه خود را برتر از دیگران می‌دانند و در همه چیز به تحسین دیگران نیازمند هستند، با مردم نیز همدلی نمی‌کنند و چون فاقد همدلی هستند مهربانی نیز در آنها کم‌رنگ است. زیرا افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته در روابط میان فردی خویش از دیگران انتظار دارند که احساسات و وقت خود را صرف آنها کنند و از احساسات دیگران به نفع خود سوءاستفاده می‌کنند. این افراد احساسات و خواسته‌های دیگران را نمی‌توانند تشخیص دهند یا آنها را کاملاً نادیده می‌گیرند. به همین دلیل است که افراد مبتلا به اختلال خودشیفته نمی‌توانند همدلی و مهربانی درستی داشته باشند، بنابراین با درک این مسئله، در وجود خود می‌توانیم متوجه شویم که دلیل هیجانات عاطفی ما چه چیزی می‌تواند باشد؟ اما اگر گاهی گذرا هم به اجتماع و جامعه خویش بیندازیم، متوجه می‌شویم که مهربانی به شدت کاهش یافته

■ **با هم مهربان تر باشیم**

ما باید یکدیگر را درک کنیم. بدانیم همان قدر که ما تنها هستیم، اطرافیانمان، همکارمان، دوست و اعضای خانواده‌مان نیز شاید تنها و مستأصل باشند. ممکن است هر کدام از ما مسائل و ناکامی‌ها یا احساسات ناخوشایندی را تجربه و تحمل کنیم ولی اگر ایجاد حس همدلی دربین ما نباشد نه تنها باعث احساس درک متقابل می‌شود بلکه از تنش‌ها کاسته و باعث توفیق بیشتر ما نیز می‌شود.
استرس‌های محیطی ممکن است خستگی روانی برای همه ما به وجود آورد اما آنچه باعث کاهش این مقوله می‌شود و بهزیستی روانی بهتری را برای ما رقم می‌زند همین احساس همدلی و مهربان بودن ، همدلی و مهرورزی به یکدیگر است که در تمام ابعاد زندگی ما می‌تواند تأثیرگذار باشد. از مهرورزی‌های عاطفی در بین اعضای خانواده گرفته تا بین اجتماع، خود تأثیرات مطلوبش را می‌گذارد، داشتن حس امنیت روانی و عاطفی می‌تواند ما را به موفقیت‌ها نزدیک کند و حتی موفقیت‌هایی را برای ما رقم زند.

حس اینکه ما دوستانی داریم که می‌توانیم در مواقع رنج و تنهایی از آنان مهر و عطوفت دریافت کنیم باعث کاهش یا حتی از بین رفتن تنش در وجود ما می‌شود. انسان موجودی اجتماعی است و نمی‌تواند منکر این مسئله شود که اجتماع در او و روحیه‌اش تأثیرگذار نیست.

نمی‌توان به مهربانی آنان اعتباری قائل شد. مگر به دروغ و با تزویر.

■ **اختلال شخصیت‌های مرزی**

این افراد از طرد شدن به شدت واهمه دارند و می‌ترسند. این حالتشان باعث می‌شود از همان اولین جلسات آشنایی‌شان روابط بسیار صمیمی و پرهیجانی را با افراد آغاز کنند و به آنها محکم بچسبند و بسیار محبت کنند اما وقتی ببینند طرف مقابل به آنها محبت ندارد، با همان سرعت و هیجان که در شروع رابطه داشتند، به رابطه خود خاتمه می‌دهند. این رفتار آنها به دلیل بی‌ثباتی احساسی و عاطفی در اختلال شخصیت‌های مرزی است.

■ **اختلال شخصیت‌های خودشیفته**

این دسته از افراد دارای اختلال شخصیتی به دلیل اینکه خود را برتر از دیگران می‌دانند و در همه چیز به تحسین دیگران نیازمند هستند، با مردم نیز همدلی نمی‌کنند و چون فاقد همدلی هستند مهربانی نیز در آنها کم‌رنگ است. زیرا افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته در روابط میان فردی خویش از دیگران انتظار دارند که احساسات و وقت خود را صرف آنها کنند و از احساسات دیگران به نفع خود سوءاستفاده می‌کنند. این افراد احساسات و خواسته‌های دیگران را نمی‌توانند تشخیص دهند یا آنها را کاملاً نادیده می‌گیرند. به همین دلیل است که افراد مبتلا به اختلال خودشیفته نمی‌توانند همدلی و مهربانی درستی داشته باشند، بنابراین با درک این مسئله، در وجود خود می‌توانیم متوجه شویم که دلیل هیجانات عاطفی ما چه چیزی می‌تواند باشد؟ اما اگر گاهی گذرا هم به اجتماع و جامعه خویش بیندازیم، متوجه می‌شویم که مهربانی به شدت کاهش یافته

ما باید یکدیگر را درک کنیم. بدانیم همان قدر که ما تنها هستیم، اطرافیانمان، همکارمان، دوست و اعضای خانواده‌مان نیز شاید تنها و مستأصل باشند. ممکن است هر کدام از ما مسائل و ناکامی‌ها یا احساسات ناخوشایندی را تجربه و تحمل کنیم ولی اگر ایجاد حس همدلی دربین ما نباشد نه تنها باعث احساس درک متقابل می‌شود بلکه از تنش‌ها کاسته و باعث توفیق بیشتر ما نیز می‌شود.
استرس‌های محیطی ممکن است خستگی روانی برای همه ما به وجود آورد اما آنچه باعث کاهش این مقوله می‌شود و بهزیستی روانی بهتری را برای ما رقم می‌زند همین احساس همدلی و مهربان بودن ، همدلی و مهرورزی به یکدیگر است که در تمام ابعاد زندگی ما می‌تواند تأثیرگذار باشد. از مهرورزی‌های عاطفی در بین اعضای خانواده گرفته تا بین اجتماع، خود تأثیرات مطلوبش را می‌گذارد، داشتن حس امنیت روانی و عاطفی می‌تواند ما را به موفقیت‌ها نزدیک کند و حتی موفقیت‌هایی را برای ما رقم زند.

■ **با هم مهربان تر باشیم**

ما باید یکدیگر را درک کنیم. بدانیم همان قدر

● **روانشناس**