



صادقانه حرفمان را بگوییم ولی موجب آزار هم نشویم

صداقت، بهترین سیاست در زندگی مشترک

برای همسر بازگو کنیم؟ ما در اینجا حکم کلی نمی‌دهیم،

اما معتقدیم هر موضوعی که از گذشته یا مسائلی که از قبل بتواند به نوعی روابط کنونی ما را تحت تأثیر قرار دهد، باید با صداقت بیان شود، چراکه اگر بنا به هر دلیلی نخواستنه این موضوع یا رخداد توسط همسر آشکار شود، قطعاً باعث اختلافات شدید، بی‌اعتمادی و در نتیجه نایمنی در روابط می‌شود.

در گذشته یکدیگر تجسس کنیم

گاهی اوقات برخی افراد بیان می‌کنند که اشتباهاتی داشته‌اند که یادآوری آن تنها موجب آزدگی خاطرشان می‌شود و تداعی آن نیز آسیب‌هایی به دنبال دارد. بنابراین تجسس در گذشته روابط همسر باید حد و مرزی داشته

باشد. در مواردی نیز صداقت مربوط به یکسری مسائل یا تصمیم‌های، روزمرگی است که مربوط به هر دو است و باید با همسر در میان گذاشت، چراکه لازمه روابط بسیار خوب، وابستگی متقابل و ارتباط گرفتن، همدلسی، همدردی و برنامه‌ریزی و هماهنگ ساختن فعالیت‌های ضروری است.
در بعضی موارد صداقت در مورد آینده است
تصمیم‌گیری‌هایی در مورد اهدافی که در زندگی به هر دو زوج مربوط می‌شود که خیلی اوقات در مورد قبل از ازدواج به خصوص در مورد برنامه‌های آینده و پیش‌بینی مسائل زندگی در آینده یا مواردی از این قبیل است و باعث ایجاد حس تعاون و همکاری در روابط می‌شود. در کل در رابطه با صداقت نباید در مواردی جنبه افراطی داشته باشیم. به عنوان مثال نمی‌توانیم در تمام مواقع آن را استفاده کنیم، چراکه گاهی اوقات همین باعث آزار وادیت دیگران می‌شود.

لبلاقاسمی
اوج زندگی و بهترین سیاست در روابط زوجین، صداقت است. البته باها در مورد صداقت و معنای آن از ابعاد مختلف گفته شده است. صداقت یکی از مهم تر بن عوامل و ابعاد عاطفی در روابط زناشویی است، چراکه لازمه تقویت عشق، محبت و عمیق تر شدن یک رابطه است و هر چه قدر صداقت در بین زن و شوهر وجود داشته باشد، در نتیجه صمیمیت و نزدیکی آنها نیز بیشتر می‌شود. تردید نکندید صداقت بهترین چیز برای استمرار و آرامش یک زندگی مشترک است.

اعتماد قلبی با صداقت و روراستی

صداقت و راستگویی در روابط زوجین بی شک باعث به وجود آمدن اعتمادی قلبی می‌شود. مسئله‌ای که یکی از ضروری‌ترین ابعاد یک رابطه بوده و امنیت روانی در زندگی ایجاد می‌کند. چون نبودن و نگفتن حقایق و پنهانکاری از بین زوجین باعث از بین رفتن همین صمیمیت‌ها، عشق، شور و حرارت رابطه می‌شود و در این بین اگر فرزندان هم باشند، قطعاً شاهد عدم صداقت و یادگیری و تقویت در آنها خواهیم بود. چون آنان به نوعی از والدین الگوبرداری می‌کنند. این امر خود نوعی از آسیب‌های رفتاری است و فرزندان ما هم در روابط خود در آینده به عنوان یک زوج از همین فرهنگ و عادات غلط تبعیت خواهند کرد.

در خیلی موارد مراجعینم از من به عنوان یک روانشناس سؤال می‌کنند که تا چه حد می‌توانم در مورد گذشته خود

سبک رفتار

«حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ»

وقتی نیت انسان در هر کاری رنگ الهی و خدایی به خود گرفت، در واقع این نیت می‌شود صادق و درست و شاکله و درون هر کسی و خود را در بیرون نشان می‌دهد. این همان نیت صادقی است که قرآن می‌فرماید: «قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلی شاکِلَتِه فَرِیْقَتُهُ اَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ اُهدی سَبیلاً بگو هر کس طبق روش و خلق و خوی خود عمل می‌کند و پروردگار تان کسانی را که راه‌شان نیکوتر است، بهتر می‌شناسد.»

■ اخلاص از گرفتاری بی‌نجاتمان می‌دهد

در روایتی در تفسیر این آیه در مورد نیت صادق مؤمن، حضرت رضا (نقل کرده‌اند: روز قیامت که می‌شود بنده مؤمن در محضر الهی احضار می‌شود و خداوند مهربان خود عهددار حساب مؤمن می‌شوند و اعمال او ارائه داده می‌شود. پس از نگاه به نامه اعمال اول چیزی که می‌بیند گناهان است، رنگ چهره‌اش تغییر کرده و لرزه بر اندامش می‌افتد و شدیداً ناراحت می‌شود. سپس کارهای نیک و حسناتش را می‌بیند و موجب روشنائی چشم و مسرت خاطر و آسایش و خرسندی روح می‌شود.

بعدا ثوابها و عطایای الهی را می‌بیند، سرور و خوشحالی‌اش افزایش می‌یابد. سپس خداوند مهربان به ملائکه می‌فرماید: «صورت آن اعمالی که این مؤمنین آنها را انجام نداده‌ام برای آنها ضبط شده را بیاورید.» آنها را ملائکه می‌آورند و اینان آن نامه اعمال را می‌خوانند و عرض می‌کنند: «الهی تو خود می‌دانی که این همه اعمال نیک را ما اصلاً انجام نداده‌ایم.» خداوند می‌فرماید: «درست است این کارها را عملی نکرده‌اید اما نیت شما این بود که این اعمال را انجام دهید و همان حسن نیت شما را همانند عمل و انجام کار قرار دادم و آن اعمال را برای شما ثبت کرده و پاداش آنها را می‌دهیم.»

کسی که نیتش صادق است، قلب و درونش سالم است. وقتی قلبی از ریا و ناخالصی سالم بماند، زمینه‌اینکه تمامی کارهایش اصلاح و همه‌روز زندگی او در یک مسیر صحیح و خالص قرار بگیرد در او به وجود می‌آید و به سبب این اخلاص و پاک‌ی نیت، انسان در دنیا و آخرت از سختی و

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

سبک کار و شغل



حد مجاز کار کردن تا کیجاست؟
کاری را انجام بده که علاقه داری!

«کاری را بکن که دوست داری» در این صورت، می‌توانی روزانه ۱۶ ساعت کار کنی. در واقع، این شعار ورد زبان شرکت‌هایی است که دنبال یک بازی برد بردند؛ هم می‌خواهند لبخند از لب کارمندانشان نیفتد و هم حداکثر سود ممکن به جیبشان برود. در این وضعیت، کار باید تمام زندگی فرد را بگیرد. کارمندی که تا آخرین روز مرخصی‌اش را استفاده می‌کند یا بی‌تعهد است یا تنبلی! آنها بی‌هم که از کار خسته می‌شوند لاید به کارشان علاقه ندارند. اما این کارزدگی بی‌اندازه انگار یک اشکالی دارد.

«کرا لوسیر» نویسنده و مورخ علم، تکنولوژی و مدیریت است و به این موضوع در سایت این پراخته است. وب‌سایت ترجمان نیز آن را با ترجمه علیرضا شفیعی‌نسب منتشر کرده است. در ادامه خلاصه‌ای از این مقاله را می‌خوانید.

انتظاری نداریم رضایتی باخود بیاورد و در سمت دیگر، کار غلو شده که ارزش آن به‌اندازه تمام زندگی تصور می‌شود.

سلسله مراتب نیازها به‌مثابه یک نظریه در مورد انگیزه ذاتی و (نه پاداش‌های بیرونی) تأکید کرده و چنین القا می‌کند که رئیس شما نیازی به اعمال تنبیه یا تشویق ندارد، چون شما انگیزه ذاتی خود را برای کار کردن دارید که همان دستپایی به معنا و شکوفایی است. این اخلاق کار واقعاً نیرویی قدرتمند است. قدرت این اخلاق کار، به‌خصوص در طبقه حرفه‌ای امروز، باعث این شده که امروزه کارمندی را ببینیم که بعضاً کمتر از مقتان مرخصی استحقاقی می‌گیرد. مدیعو انگاره کار خودشکوفانه مازلسو بود و نه مشاوران مدیریتی قرن بیستمی که این انگارها را در عمل اجرا می‌کردند. ریشه‌های این مفهوم می‌توان در آلمان و آرای ماکس وبر جامعه‌شناس یافت که کار را پیشه‌ای معنوی و فراتر از مسائل اقتصادی می‌داند. وبر در سال ۱۹۰۵ استدلال

می‌کند این اخلاق کار، نقشی محوری در سرمایه‌داری غربی داشته است. در واقع اخلاق کار یک ایدئولوژی است که در آن واحد، هم مستگیرانه و به‌سبیل انتطاف پذیر است. هرچه اقتصادی می‌داند. وبر در سال ۱۹۰۵ استدلال

انگیزه خودشکوفایی که در بالای این نردبان جای دارد، تلاشی آینده‌نگرانه است که انسان‌ها را به جست‌وجوی معنا و شکوفایی در دنیا پیش خودشکوفایی.

انگیزه خودشکوفایی که در بالای این نردبان جای دارد، تلاشی آینده‌نگرانه است که انسان‌ها را به جست‌وجوی معنا و شکوفایی در دنیا پیش خودشکوفایی.

نظریه مازلو در دهه ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ در رشته مدیریت رخنه کرد، چراکه مطبوعات مرتبط با کسب‌وکار و نظریه پردازان مدیریت تصمیم می‌کنند. در این شرایط آموزش مهارت‌های زندگی، تغییر سبک زندگی و چگونگی تقویت صداقت و فراهم آوردن فضای صادقانه مطلق از بروز آسیب‌های جدی‌تر در جامعه و خانواده‌ها خواهد شد.

چون صداقت از دلایل محبوبیت و صمیمیت و نزدیکی در روابط تلقی می‌شود.

■ صداقت، بهترین زرنگی است

صداقت، اوج زرنگی و بهترین سیاست است. البته صداقت فقط کلامی نیست بلکه وفادار بودن، نجابت، پاکدامنی و منزه نگه داشتن رابطه زناشویی از هر نوع خیانت کلامی، فکری، زبانی و… از ضروریات است. روابط خوب و محبوبیت زوجین به خاطر عدم صداقت، خیانت‌ها و روابط بیرونی از بین رفته و تنها در این رابطه اختلال و از هم گسیختگی باقی خواهد ماند. در نبود و عدم صداقت، ارزش‌های دینی و اخلاقی و همچنین باورهای انسانی تحت‌الشعاع قرار می‌گیرد، در حالی که با صداقت می‌توان از تملق دروغ، تهمت و غیبت جلوگیری کرد.

■ نیت با پایداری زناشویی یا راستگویی

ختم کلام اینکه راستگویی و صداقت در روابط زوجین باعث به وجود آمدن نیت، پایداری و استحکام زناشویی می‌شود. اگر بخواهیم به‌زکاری‌ها و آسیب‌های اجتماعی را به صورت دقیق مورد بررسی قرار دهیم، می‌بینیم ریشه اکثر آنها به نوعی در عدم صداقت یا دروغ است که نه تنها باعث از بین رفتن کانون خانواده‌ها شده است، بلکه وسواس فکری، بدبینی و سوءظن در روابط عاطفی ایجاد می‌کند. در این شرایط آموزش مهارت‌های زندگی، تغییر سبک زندگی و چگونگی تقویت صداقت و فراهم آوردن فضای صادقانه مطلق از بروز آسیب‌های جدی‌تر در جامعه و خانواده‌ها خواهد شد.

■ روانشناس

وقتی انسان جلوی نفس سرکش را با نیت صادق گرفت، مردم از دست و زبان و رفتارهای او در امان هستند. یعنی کسی را مورد آزار و اذیت قرار نمی‌دهد. نیت از قلب ظاهر می‌شود و هر چه قلب معرفتش روشن باشد نیت هم صاف و دارای حقیقت است. اگر قلب نیرومند باشد، نیت هم قوی خواهد بود و اگر ضعیف باشد، نیت هم ضعیف خواهد بود. کسی که دارای نیت خالص است، نفس و امیال او تحت فرمان خداوند بسزگر بوده و از آن شرم می‌کند. او دنبال شهوت و هوایهای نفسانی نمی‌رود و در اندیشه آرزوها نیست. او خود را به سختی می‌افکند اما مردم را از خود راحت و راضی می‌کند.

■ وقتی خدا را ببینیم!
ملک و معیار برای ما در هر کاری خداست. وقتی خدا را دیدیم، رضایت مردم هم در چارچوب این رضایت حاصل می‌شود و هر کجا مردم راضی نبودند و خدا راضی بود، عدم رضایت مردم برایمان اهمیت ندارد. امیر مؤمنان حضرت علی(ع) برای تربیت ما این چنین می‌فرماید: «خدا یا به تو پناه می‌برم که بروم در دیده‌ها نیکو نمایم و درونم در آنچه از تو نپان می‌دارم به زشتی گرایم. پس خود را نزد مردم بیاریم به ریا و خودنمایی که تو بهتر از من بدان دانی. پس ظاهر نکویم را برای مردمان آشکار دارم و بدی کردارم را نزد تو آرم تا خود را به بندگان تو نزدیک گردانم و از خشودی تو به کنار مانم.»

■ گفتار صادقانه یا محبت چاپلوسانه؟!

رنج‌بی‌صداقتی در گفتار برنده‌تر از چاقوی برنده است. گفتار صادقانه به از محبت چاپلوسانه است. یکی دیگر از ابعاد بسیار مهم و اساسی در زندگی، بعد گفتاری صداقت است. این بعد به قدری مهم است که رفتارهای انسان را تحت تأثیر مستقیم خود قرار می‌دهد. گفتار صادقانه و به‌دور از هر گونه منفعت و دورویی می‌تواند آرامش خطری برای زن و شوهر و هر کسی که انسان با او ارتباط دارد ایجاد کند و مخاطب را بدون هیچ هزینه‌ای آرام کند، چراکه بعضی برای آرام بخشی مخاطب خود دست به هر کاری می‌زنند، غافل از اینکه توجه به اخلاقیات مخصوصاً صفت زبانی صداقت در رابطه‌ها می‌تواند به راحتی انسان را به این هدف مهم برساند.

■ کارشناس مذهبی و پژوهشگر سبک زندگی
مقصود خود را عملی کند و اگر در زمین هزار سال هم عمر می‌کرد باز همین روش را ادامه می‌داد. یکی از عوامل خلود در آتش هم برای کافر از این جهت است، و سوسه‌ها و دوری از افکار و اندیشه‌های زشت، نیت آدمی را برای کارهای خیر پاک می‌کند.»
■ نیتت را خالص کن، زندگی با برکت می‌شود
نیت پاک و صادق مایه نزول خیر و برکت در زندگی می‌شود. اگر کسی در زندگی نیت و درونش برای خدا باشد، خدای متعال به همان اندازه نیز به او لطف می‌کند و به همان اندازه که در این امر ناخالصی در وجود او آشکار می‌شود، به همان اندازه لطف خدا در حق او کم می‌شود. به تعبیر امام صادق(ع) همانا خداوند متعال به میزان نیت‌بندگان آنها را نصرت و یاری می‌فرماید. هر کس دارای نیت صحیح و کامل باشد نصرت خدا هم در حق او تمام و کامل است. هر کس در حسن نیت کوتاهی کند، به همان میزان یاری خدا از او کاسته می‌شود. نیت مؤمن بهتر از نیت کافر است، چراکه مؤمن با نیتش قصد خیر دارد و همین باعث اثر گذاری بر رفتارش با مردم می‌شود اما کافر چون در نیت خود شر و بدی را قصد کرده، در واقع به همان اندازه در تلاش است تا

چرا کار می‌کنیم؟ بسیاری از ما شاید جوابی

ساده به این پرسش بدهیم: کار می‌کنیم تا پول

دریابوریم. اما از نظر ابراهام مازلو روانشناس و همچنین در نگاه منتقدان مدیریتی بیرو نظریه او، انگیزه‌های انسان برای کار کردن را نمی‌توان به مسائل مالی تقلیل داد. مازلو و پیروانش در متون مدیریتی و سمینارهای آموزشی استدلال می‌کنند که هدف مردم از کار کردن در واقع ارضای نیازهای روانشناختی ارزشمندتر است. مردم کار می‌کنند تا به خود شکوفایی برسند و معنا بیابند، منوط به این‌که معنا را بتوان در کار و زندگی روزمره یافت.

سلسله مراتب نیازها که اولین‌بار آن را مازلو در سال ۱۹۴۳ مطرح کرد، نظریه‌ای جامع در مورد انگیزه‌های انسانی است که تمام انگیزه‌ها را در یک نردبان می‌چیند؛ از نیازهای اساسی فیزیولوژیک (به غذا و سرپناه) گرفته تا نیاز به امنیت، تعلق، عزت و بالاتر از همه، انگیزه خودشکوفایی.

انگیزه خودشکوفایی که در بالای این نردبان جای دارد، تلاشی آینده‌نگرانه است که انسان‌ها را به جست‌وجوی معنا و شکوفایی در دنیا پیش خودشکوفایی.

نظریه مازلو در دهه ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ در رشته مدیریت رخنه کرد، چراکه مطبوعات مرتبط با کسب‌وکار و نظریه پردازان مدیریت تصمیم می‌کنند. در این شرایط آموزش مهارت‌های زندگی، تغییر سبک زندگی و چگونگی تقویت صداقت و فراهم آوردن فضای صادقانه مطلق از بروز آسیب‌های جدی‌تر در جامعه و خانواده‌ها خواهد شد.

تخلص: مریم ترابی