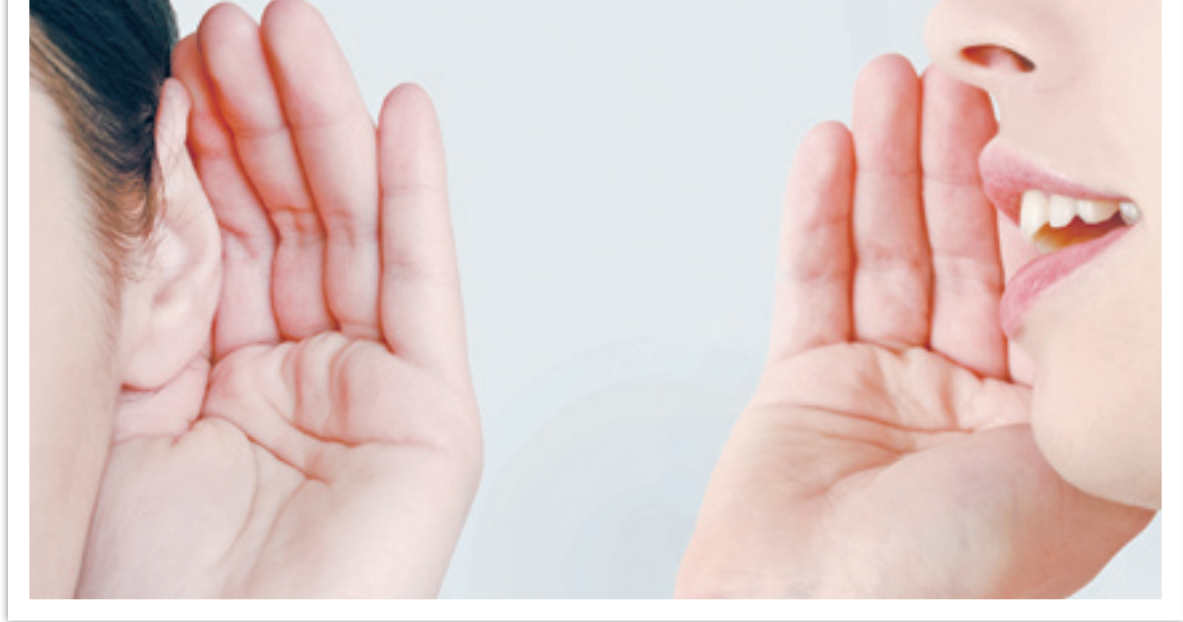


### سبک رابطه



زناشویی و لزوم آموختن مهارت‌های زندگی

# رازهای زندگی مشترک را به اشتراک نگذاریم

■ **سها سپهری**

دخالت اطرافیان در زندگی زناشویی نوعروس و دامادها و نحوه مواجهه با آن یکی از دغدغه‌های مهم زوجین در قبال و بعد از ازدواج است. همین مداخله‌های نابه‌جا از عوامل مهم در اختلافات زناشویی بین زوج‌هاست. گرچه معمولاً والدین و اطرافیان بر این باورند که این دخالت‌ها از سر خیر خواهی و خوش نیتی برای فرزندشان است، اما دخالت‌شان باز دهی معکوس داشته و تأثیر منفی در روابط زوجین به جا می‌گذارد. اختلاف بین خانواده‌ها، درگیری زوجین بر سر خانواده‌های خویش، عدم آشنایی با مهارت‌هایی مثل مدیریت در زندگی و... از مهم‌ترین معایب دخالت اطرافیان در زندگی زوجین محسوب می‌شود و گاهی منجر به طلاق هم می‌شود.

■ ■ ■

■ **اسرار زندگی مشترک را فاش نکنید**

فاش کردن اسرار و مشکلات زندگی مشترک برای اطرفیان نه تنها راه‌حل مناسبی نیست، بلکه مزید بر علت برای ساختن مشکلاتی دیگر است. بهترین فرصت برای بازگو کردن مشکلات خصوصی زندگی مشترک، صحبت کردن با یک فرد متخصص است تا بتوان از طریق مشاوره گرفتن از یک روانشناس، اختلاف و تعارض‌های زوجین را حل کرد. وقتی از همسرتان و مشکلات فردی‌اش

### سبک مراقبت

درباره سکوت و هزاران معنای آن

در باب سکوت و خاموشی احادیث فراوانی از پیامبر اسلام و ائمه معصومین (ع) روایت شده است، ولی شاید هیچ‌کسی به اندازه مولای کلام و سخت‌گهراو اسطوره سکوت طولانی و معنادار، امیرالمؤمنین حضرت علی (ع) سخن نگفته باشد. گزیده‌ای از کلام ایشان را در باره مراقبت در سخن گفتن و ارزش سکوت و خاموشی می‌خوانید.

■ سکوت بسیار، هیبت می‌آورد.
■ خاموشی، حکمت در بی‌درد و سکوت، سلامت.

### سبک گفتار

■ **ایوب خرمی**

بیادم می‌آید در کودکی وقتی بنا وسیله نقلیه عمومی مینی‌بوس از روستا به شهر و بالعکس در رفت‌وآمد بودیم، عبارت معروف «سکوت سراسر از ناگفته‌هاست» با تازش‌های ارایک در قسمت جلوی مینی‌بوس حک شده بود. آن موقع با خود فکر می‌کردم چرا این عبارت به‌چک منظور و چه اساسی و برای چه کسانی حک شده و چه پیامی دارد. با خودم می‌گفتم! این جمله در یک وسیله نقلیه عمومی به این معناست که یعنی با دیگر مسافران حرف نزنیم و نباید ساکت باشیم. بعد به خودم یادش می‌آدم! اینکه نمی‌تواند حالت خوشی داشته باشد، آن هم در یک وسیله عمومی و کوچک، فکرش را بکن اگر همه با هم حرف بزنند چه بیاهو و شلوغی می‌شود که برای راننده و مسافران غیرقابل تحمل خواهد شد. یادم می‌آید می‌خواستم از بغل دستی‌هایم معنی این جمله را ببرسم که البته هر موقع آدمم بپرسم نتوانستم، شاید به خاطر اقتضای سن بود یا اینکه دلیل دیگری داشت و اگر الان در آن موقعیت مواجه می‌شدم امکان داشت وضیعت فرق داشته باشد و سر صحبت را باز می‌کردم و گفتمان را بر سکوت ترجیح می‌دادم.

سفراتم می‌گوید: اگر خاموش باشی تا دیگران به سخت‌آزنده، بهتر است که سخن بگویی تا دیگران خاموشت کنند. در این باب هم ضرب‌المثل معروفی هم داریم که می‌گوید هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد و این پیام را می‌رساند که گفتن حرف به جا و به موقع مطابق وضع و حال افراد و مکان مناسب را می‌طلبد و سروده بینی از سعدی در باب همین حکمت داریم: «بناید سخن گفته

به خانواده خود می‌گویید، پدر کدورت و بند دلی را در دل‌شان نسبت به همسر خود می‌کاردید و طبیعی است که دیگر ارج و قرب همسرتان در خانواده از بین رفته باشد.

■ **جانبداری یک طرفه در دسر آفرین است**

به ندرت دیده شده است که میان زوجینی اختلاف باشد و هر خانواده چشم بسته حامی فرزند خویش قرار نگیرد. چون به چشم هر مادر و پدری، فرزندشان در این مواقع بهترین هستند. پس باید به خاطر داشت که انتقال دادن مداوم اختلاف‌های زندگی مشترک به والدین یا اطرافیان گاهی منتهی به کدورت و حتی دخالت‌های بیشتر هم می‌شود. امروزه در جامعه شاهد یکسری رفتارها و واکنش‌های غلط و تکراری از همونانو خود هستیم و به حتم بارها شاهد این بوده‌ایم که زوجی به خاطر تصعب و جانبداری بی‌جا از خانواده خویش زندگی را به کام هم تلخ کرده‌اند.

■ **همدلی در برابر درد دل‌های دیگران**

دهن‌بینی، یک موضوع مورد بحث و بارز است که اکثراً در بین خانم‌ها بیشتر به چشم می‌آید. به خصوصی وقتی در جمع‌های خودمانی خود (مسادر، خواهر، اقوام و...) می‌نشینند، کافی است یک نفر از همسر خود دلگیر باشد و کمی درددل کند تا شعله آتش او را شعله‌ورتر نکنند، انگار آرام نمی‌گیرند. باید این نکته را در نظر داشت که آدم‌ها گاهی قصدشان از درددل کردن فقط سبک‌شدن است و تنها وظیفه ما همدلی کردن از طریق سکوت و احساس

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

## درد

دهن‌بینی، یک موضوع مورد بحث و بارز است که اکثراً در بین خانم‌ها بیشتر به چشم می‌آید. به خصوص وقتی در جمع‌های خودمانی خود (مسادر، خواهر، اقوام و...) می‌نشینند، کافی است یک نفر از همسر خود دلگیر باشد و کمی درددل کند تا شعله آتش او را شعله‌ورتر نکنند، انگار آرام نمی‌گیرند. باید این نکته را در نظر داشت که آدم‌ها گاهی قصدشان از درددل کردن فقط سبک‌شدن است و تنها وظیفه ما همدلی کردن از طریق سکوت و احساس امنیت‌دادن به فرد مقابل است نه آنکه بخواهیم صرفاً بار سنگین تری بر دوش آنها بگذاریم

درد

شماست. اگر رفتاری فراتر از این را داشته باشید دچار وابستگی هستید. این روزها درست زندگی کردن آنقدر سخت هست که نباید با رفتارهای ناگهانه خود باعث سخت‌تر شدن زندگی خود و دیگران شویم. حتماً تا به حال ضرب‌المثل دوستی خاله خرسه را بارها و بارها شنیده‌ایم، اما آیا از خود پرسیده‌ایم آیا این ضرب‌المثل در رابطه با خودمان هم صدق می‌کند؟ در ساره اطرافیان‌مان چطور؟

این است که همدلی، ارتباط را قوتی‌تر و صمیمی‌تر می‌کند، اما دلسوزی باعث از بین رفتن ارتباط می‌شود. چون دلسوزی کردن با قضاوت کردن همراه است و باعث خدشه دارد شدن رابطه می‌شود. اصلاً پیشنهاد نمی‌شود که با دیگران همدردی کنید چون نه مسئله‌ای حل می‌شود و نه احساسی فرد مقابل خوب می‌شود. بنابراین اگر کسی همدلی کردن بلد نبود که هیچ، اما اگر سعی در دخالت و اظهارنظر در مورد زندگی شما را داشت، باید در نهایت ادب و احترام از محبت و توجه او تشکر کرده و بگویید که تصمیم آخر را پس از مشورت با همسرتان خواهید گرفت.

■ **مراقب دوستی خاله خرسه باشید**

یک نکته مهم و قابل تأمل برای عروس و داماد‌های تازه ازدواج کرده، این است که وقتی از خانواده خود جدا می‌شوئند و زندگی متأهلی را آغاز می‌کنند، خودشان قرار است یک خانواده مبدأ را شکل دهند. پس با این تفاسیر هر کس در جایگاه خودش برای شما عزیز خواهد ماند. با این تفاوت که زندگی در گرو مدیریت و مهارت

ستایش سکوت در کلام امیر سخن علی (ع)

## خلعت خاموشی بر تن مؤمن باوقار

- اگر در سخن گفتن بلاغت باشد، در خاموشی ایمنی از لغزش است.
- هیچ نگهبانی، حفظ‌کننده‌تر از خاموشی نیست.
- خاموشی پیشه کن: زیرا، کمترین سود، سالم‌مدن است.
- همواره خاموش باش تا کار تو بالا گیرد (به جایگاهی بلنددست‌یابی)
- خاموشی، زبیر دانش است نشانه بردباری.
- خاموشی، خلعت وفاق بر تومی پوشاند ورحمت پوزش خواهی‌را از دوش تو بر می‌دارد.
- خاموشی، باغستان اندیشه است.

### درباره سکوت و هزاران معنای آن

## می‌خواهی بی‌پایان باشی به جای پر حرفی سکوت کن!

جمله می‌کند. این دایره از تباط زبانی در عصر ارتباطات به فضای مجازی هم به طور مضاعفی رسوخ پیدا کرده است مانند نیز در معنایی دیگر ممکن است شیوه‌ای از سخن گفتن و رساندن پیامی را به مخاطب القا کنند. اینجاست که سکوت و قطع کلام در یک فرد، مسئولیت اجتماعی حقیقی و حقوقی را به هم‌راه دارد و فرد به نوعی باید گفتمان خود را مدیریت کند و صرف‌تلاً ۱۰۰ این کلمه بزرگ و کاربردی را سنجدیده و به طور عقلانی در زندگی و در ارتباطات اجتماعی به کار ببرد و از هرگونه افراط و تفریط پرهیز نماید.

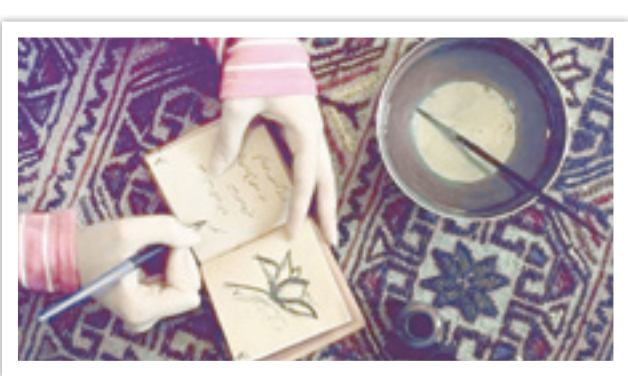
در بررسی مضمون ساکت ماندن باید گفت در جامعه

امروزی به فراخور نیازهای مکانی و زمانی، متنوع و متغیر



||پنج‌شنبه ۲۰ آذر ۱۳۹۹ | ۲۴ ربیع‌الثانی ۱۴۴۲ |

### سبک مطالعه



خواندن ۸ هزار دفترچه خاطرات چه حسی دارد؟

## زندگی آدم‌های معمولی سرشار از شگفتی است

■ **تلخیص: حسین گل‌محمدی**

ما اغلب برای خواننده‌شدن خاطره نمی‌نویسیم. حتی اگر کسی زدگی سر وقت خاطرات‌مان برود، ناراحت می‌شویم. حالا فرض کنید کسی دفترچه ما را بردارد و آن را در فروشگاهی اینترنتی به حراج بگذارد. دیوانه می‌شویم. سالی مک‌نامارا کسی است که تا به حال ۸هزار دفترچه خاطرات از فروشگاه‌های اینترنتی و سمساری‌ها خریده و خوانده است. او می‌گوید: «برده‌ها مثل ما غیرت خاصی روی خاطرات‌شان ندارند.» خواندن خاطرات آدم‌های غریبه چه چیزی در باره زندگی افراد معمولی به مک‌نامارا آموخت؟ این مطلب را «آملیا تیت» نویسنده مسائل اینترنت و تکنولوژی نوشته و در وب‌سایت گاردین منتشر شده است. وب‌سایت نیز ترجمان آن را با ترجمه نجمه رضانی منتشر کرده که خلاصه مطلب را در ادامه می‌خوانید.

را خرید. مردم معلوم نیست برای چه؟ هرچند نمی‌توان منکر شد که ماجراهمان جریان داغ فضولی کردن است. بسیاری از جمع‌کنندگان هدفی بزرگ‌تر دارند. پولی نوسرت، مدیر ۴۱ساله «طرح بزرگ دفتر خاطرات» است. از ۲۰۰۷، بیش از ۱۰هزار دفتر خاطراتی او معقدست تاریخدان‌ها با خواندن مجلات می‌توانند چیزهای بسیاری درباره افراد در حاشیه بفهمند

مک‌نامارا دفترهای خاطرات را به برخی موزه‌ها و دانشگاه‌ها فروخته است. ارزشمندترین دفتر خاطرات نوشته یک واعظ بود که در دهه ۱۹۶۰ با ستینگ بول، رهبر بومیان امریکا، ملاقات کرد(او این دفتر را ۸هزار فروخت). او همچنین دفتر خاطرات «دوست دختری یک گانگستر» از ۱۹۳۴ را دارد. با همه اینها، مک‌نامارا هم مانند نورت از دفتر خاطراتی بیشتر لذت می‌برد که در نظر دیگران بی‌اهمیت هستند.

«یکی از جذاب‌ترین دفتر خاطراتی که به دستم رسید، دفتر مردی بود در سال ۱۹۲۷ که نزش را از دست داده بود. متوجه شدم آن سالی که همسر در یک سانحه ساختمانی از دنیا رفت، دقیقاً احساساتی مشابه این مرد را از سر می‌گذراندم.» دفتر خاطرات همشده معمولاً غمبارند.

اخیراً تعدادی دفتر خاطرات را از ای‌بی خریدهام تا این پدیده را دست اول تجربه کنم. همان حسیی را به آدم می‌دهد که ماجراهای کمیک استریکس قدیمی، اما شاید بهتر باشد آن را به گوشه خاک گرفته مغازه عتیقه‌فروشی تشبیه کنیم: بوی چرم و کاغذ و از یاد رفتگی. همچنین مجموعه‌ای دفتر خاطرات از دهه ۵۰ تا دهه ۹۰ خریدم که همگی را یک مرد نوشته بود.

دفتر خاطرات تک‌های تصادفی و جذابی از تاریخ اجتماعی را در خود دارند. دفتر خاطرات نازک مک‌نامارا بیشتر از دو دهه مشغول خریدفروش رازهای غریبه‌ها بوده، تفریح او اخیراً گسترده‌تر شده است. در یوتیوب، ویدئوهای با عنوان «من دفتر خاطرات یک غریبه را خریدم» که غایت رایج هستند، در اکتبر ۲۰۱۹، ۱۵ین ویدئو ۳۰۰ هزار بازدید داشت، در حالی که ویدئوی آغازگر این ترند در دسامبر ۲۰۱۷ بیش از ۶/۴ میلیون بازدید داشت.

واضح است که خواندن تاریخچه زندگی آدم‌ها آنقدری رمزآلود و پرنکشتی‌است که آدم را برانگیزاند، اما آیا این کار که از اساس فضولی است اشکالی دارد؟ یا نظیر که تیکت کلویی منتقد ادبی آیزورر می‌گوید، «فرادی که خاطرات خود را می‌نویسند در دل آرزو دارند کسی نوشته‌هایشان را بخواند؟»

ژوآنا پورنز، ۳۵ساله، نویسنده‌ای اهل نیویورک است که ۱۰هزار عضو یوتیوب دارد. پورنز بود که سال ۸۰هزار عضو یوتیوب داشت. دفتر خاطرات دیگران را در یوتیوب راه‌انداخت. از آن زمان، او پنج دفتر خاطرات خریده‌است که هر یک بین ۲۰ تا ۴۰۰ قیمت داشتند.

پورنز درباره «وجه اخلاقی» ویدئوهای خود «بسیار» اندیشیده‌است و می‌گوید تمام دفترهای خاطراتی که آنها را به اشتراک گذاشته، به‌جز یک مورد نوشته افرادی بوده که از زندگی‌اش فته بودند. می‌گوید «صلاً دلسم نمی‌خواهد اطلاعات فردی کسی را منتشر کنم» او همچنین از افکار «تاریک» دفترهای خاطرات دوری می‌کند. برای مک‌نامارا، اهمیت دارد که سرانجام خاطرات به کجا می‌رسد. دقیقاً سر نوشت دفترهای خاطرات قدیمی در ای‌بی چه می‌شود؟ پورنز می‌گوید گویا بیشتر این دفترها در فروش املاک به دست می‌آیند.

البته که نیستند افرادی که دفتر خاطرات خود را هم می‌فروشند. در ای‌بی، دفتر خاطراتی را دیدم که ۲۰۰پوند قیمت داشت؛ خاطرات او از ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۹ در آن بود، اما حاضر نشدند بگویند برای چه آن را می‌فروشند.

مردی از ویرجینیا دفتر خاطرات نوجوانی لهستانی

خوشش می‌آید!