

کارکردها و فنون مدارا در زندگی اجتماعی

علی حسینزاده*

چکیده

این تحقیق به بررسی معنای مدارا، شرایط لازم تحقق و موانع آن، نمونه‌ها و شیوه‌های مدارا نسبت به دیگران می‌پردازد. اهمیت مدارا و نقش آن در سلامت زندگی بسیار مهم است. هدف پژوهش، تبیین جایگاه مدارا، و حد و مرز آن و افزایش کارکردهای مثبت و کاهش آسیب‌های احتمالی آن است. این مهم ما را در یافتن یکی از بهترین راه‌کارها برای ثبات و پایداری در زندگی، آرامش و نشاط اعضای خانواده، تأمین مطالبات اعضا، رفع نیازمندی‌ها و وصول به سعادت و خوشبختی کمک می‌کند.

روش تحقیق، تحلیلی - توصیفی است که بر داده‌های دینی و روان‌شناختی مبتنی است. یافته‌های اصلی این تحقیق خیر و برکت، امنیت، بهره‌مندی، خوشبختی، محبت، کینه‌زدایی، افزایش روزی، و موفقیت و پایداری در زندگی به عنوان پیامدهای مثبت مداراست. رفتارهایی همچون مرموزسازی، تبرئه، شوخی، رفتار نظیر به نظیر، تغییر مرتبه دوم، رفع تعارض، تمرکز بر نقاط قوت، ایفای نقش مقابل و خود آرام‌سازی نمونه‌هایی از مهارت‌های موجود برای دستیابی به مدارا به شمار می‌روند.

کلیدواژه‌ها: مدارا، رضایت‌مندی، آرامش، موفقیت، تغافل، سعه صدر.

مقدمه

از ویژگی‌هایی که در تحقق سازگاری و آرامش زندگی نقش بسزایی دارد و کمتر عاملی را می‌توان یافت که در این حد بتواند در ایجاد و تثبیت آن نقش ایفا کند، «مدارا» است.

اساساً بدون رفق و مدارا نمی‌توان از زندگی بهره برد و زندگی بدون بهره‌مندی تنها از شکل برخوردار، و فاقد روح و معناست. کمال و تمامیت کار در ترکیبی از شکل و معنای زندگی است. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در حدیثی می‌فرماید: «سه چیز است که اگر در کسی نباشد کار او کامل نیست: تقوایی که او را از معصیت خدا باز دارد، حالتی که به وسیله آن با مردم مدارا کند و بردباری‌ای که به وسیله آن نادانی نادان را برطرف سازد.»^(۱)

این ویژگی برای عموم مردم، بخصوص برای کسانی که در سِمَت مدیریت و تربیت جوامع کلان و غیرکلان انجام وظیفه می‌کنند، ضروری و حیاتی است. پیامبر گرامی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «أَمَرَنِي رَبِّي بِمَدَارَاةِ النَّاسِ كَمَا أَمَرَنِي بِادَاءِ الْفَرَائِضِ»؛^(۲) خدای من مرا به مدارای با مردم فرمان داد، همان‌گونه که مرا به انجام واجبات دستور داد.

این پیام به قدری مهم بود که جبرئیل امین خدمت پیامبر رسید و گفت: «يا مُحَمَّدُ رَبِّكَ يَقْرَأُكَ السَّلَامَ وَيَقُولُ لَكَ دَارِ خَلْقِي»؛^(۳) ای محمد، خدای تو به تو سلام می‌رساند و پیامش به تو این است که با خلق من مدارا کن. طبیعی است که از باب الگوپذیری ما باید به حضرت تأسی کنیم؛ چراکه قرآن می‌فرماید: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ﴾ (احزاب: ۲۱)؛ به تحقیق که برای شما در

رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الگوی زیبایی است. این فرمان نه تنها درباره پیامبر گرامی، بلکه برای موسای کلیم نیز بوده است. در حقیقت، همه انبیا در انجام وظیفه رسالت راهی جز مدارای با مردم نداشتند. امام باقر عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: در مناجات میان خدا و موسی عَلَيْهِ السَّلَام در تورات آمده است: «یا

موسی، أَكْتُم مَكْتُومَ سِرِّي فِي سِرِّيَتِكَ وَأَظْهَرَ فِي عِلَاتِيكَ الْمَدَارَاةَ عَنِّي لِعِدْوِي وَعِدْوِكَ مِنْ خَلْقِي»؛^(۴) ای موسی، مسائل سِرِّی را در درون وجود خود حفظ کن و در ظاهر با دشمنان من و دشمنان خودت از میان مردم مدارا کن. این اصل از مهم‌ترین اصول سیاسی در مدیریت، رهبری و تربیت مردم است.

در نهاد خانواده، اجرای این اصل از قوانین بسیار فراگیر است. به طور کلی، در برخورد با حالات درونی همسر و موقعیت‌های بیرونی زندگی باید مدارا کرد. یکی از اصحاب امیرالمؤمنین عَلَيْهِ السَّلَام نزد آن حضرت شکایتی را از همسران خود مطرح کرد. حضرت پس از پذیرش نواقصی که در میان آنان وجود دارد، به او توصیه فرمودند: «فَدَارَوْهِنَّ عَلَى كُلِّ حَالٍ»؛^(۵) در تمام حالات با همسران مدارا کنید.

در زمینه مدارا کتاب‌های فراوانی به رشته تحریر درآمده که برای نمونه می‌توان به کتاب **مدارا با مخالفان در قرآن و سیره نبوی و مدارا و مدیریت** اشاره کرد. همچنین مقالاتی از قبیل «مرزهای مدارا و شدت عمل در حکومت امیرمؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام»، «مدارا با مخالفان در سنت و سیره پیشوایان معصوم عَلَيْهِمُ السَّلَام» و «انحرافات اجتماعی، مدارا یا مداوا» در این زمینه وجود دارد.

آنچه این تحقیق را از سایر تحقیقات متمایز می‌سازد، تمرکز بر پیامدها و مهارت‌های ضروری برای کارآمدی مداراست.

سؤال اصلی نوشتار حاضر عبارت است از: مدارا چه پیامدهایی دارد و با بهره‌گیری از چه مهارتی می‌توان به کارآمدی مدارا اطمینان پیدا کرد؟ سؤال‌های فرعی مقاله عبارتند از: ۱. جایگاه مدارا کجاست؟ ۲. حد و مرز مدارا کدام است؟ چگونه می‌توان با آسیب‌های آن مقابله کرد؟

تعریف مدارا

کس می‌خواهد خداوند با او مدارا کند، باید با مردم مدارا کند. در آیین اسلام چیزی نیست که نتوان از عقاب آن خلاص شد، و از این حیث، هیچ‌کس را در ترک آمادگی برای قیامت عذری نیست.^(۱۲) پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله برای رفع تنش میان جبهه اسلام و کفر در حدیبیه فرمودند: اگر امروز قریش از من چیزی بخواهد که موجب تحکیم روابط خویشاوندی شود من آن را خواهم داد و راه مسالمت را پیش خواهم گرفت.^(۱۳)

پیامدهای مدارا

۱. خیر و برکت

تأثیر رفق و مدارا در یمن و برکت زندگی به حدی زیاد است که در روایتی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله رفق را مجسمه برکت و خشونت را مجسمه شومی معرفی کرده و فرموده‌اند: «الرَّفْقُ يَمْنٌ وَالْخُرْقُ شُومٌ»؛^(۱۴) رفق و مدارا برکت، و خشونت بی‌برکتی و شومی است.

مدار و معیار برای خیر و محرومیت از آن را باید در مدارا جست‌وجو کرد. افزایش در بعد کمی و برکت در بُعد کیفی به مدارا وابسته است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «أَنَّ فِي الرَّفْقِ الزَّيَادَةَ وَ الْبِرَّةَ وَ مَنْ يَحْرَمِ الرَّفْقَ يَحْرَمِ الْخَيْرَ»؛^(۱۵) به درستی که در رفق و مدارا افزایش و برکت است و کسی که از رفق محروم باشد از خیر محروم است. نه تنها مدارا معیاری است برای تشخیص خیر از شر، بلکه هرکاری زمانی که چتر مدارا بر آن سایه افکند، زینت پیدا می‌کند و کار خوب اگر تاج مدارا از سر آن برداشته شود زشت می‌شود. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «أَنَّ الرَّفْقَ لَمْ يَوْضِعْ عَلَى شَيْءٍ أَلَّا زَانَهُ وَ لَا تُرْعَ مِنْ شَيْءٍ أَلَّا شَانَهُ»؛^(۱۶) رفق برکاری نهاده نشد، مگر اینکه آن را زینت داد و از هیچ چیز کینه نشد، مگر اینکه آن را زشت ساخت. در کنار زشتی‌ها با مدارا باید زیبایی تولید کرد.

«مدارا» عبارت است از نرم برخورد کردن با دیگران، به آنها جا دادن و در حق آنان خشونت روا نداشتن.^(۶) مدارا در پیدایش سه زاویه خوش اخلاقی، یعنی نرم برخورد کردن، همدمی نیکو و تحمل کردن دیگران به گونه‌ای که از انسان فرار نکنند، نقش فراوانی دارد.^(۷) این ویژگی در زندگی اجتماعی به طور عام و در نهاد خانواده به طور خاص از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. البته از این نکته نباید غافل شد که میان مدارا به عنوان یک روش مثبت در زندگی اجتماعی با آنچه امروزه به عنوان تساهل و تسامح مطرح و تبلیغ می‌شود، تفاوت اساسی وجود دارد؛ زیرا در مدارا، اصول و مبانی ثابت است و در آن کمترین اغماضی صورت نمی‌گیرد، در حالی که تساهل و تسامح دائره وسیعی دارد و اصول و مبانی را نیز شامل می‌شود و چه بسا افرادی برای برخورداری از مزایای مادی و دنیایی از اصول خود نیز کوتاه می‌آیند.

اهمیت مدارا

رفق و مدارا هم به لحاظ معنوی و هم به لحاظ بهره‌های مادی در معاشرت اجتماعی، از جایگاه بالایی برخوردار است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «مَدَارَاةُ النَّاسِ نِصْفُ الْإِيمَانِ وَ الرَّفْقُ بِهَمِ نِصْفِ الْعَيْشِ»؛^(۸) مدارا با مردم نیمی از ایمان و نرم خوئی با آنان نیمی از زندگی است.

دو مقوله مدارا و رفق بسیار به هم نزدیک هستند و نمی‌توان از جهت رفتاری، این دو را از یکدیگر جدا کرد. مدارا به معنای بی‌تفاوتی نسبت به عقاید مخالفان نیست.^(۹) تعبیر برخی این است که در حقیقت، مدارا با اعتقادات نیست، بلکه مدارا با اعتقادورزان است.^(۱۰) در صدر اسلام، سعه صدر و مدارا باعث شد اهل کتاب با مسلمانان در قلمرو اسلام تعاون داشته باشند.^(۱۱) هر

بنابراین، برای دریافت خیرات، جدایی از شرور، پیدا کردن زینت و دوری از زشتی در زندگی، یکی از بهترین راه‌ها مداراست؛ چراکه در زندگی نوع مردم، سازگاری بر اساس ویژگی‌های همخوان همسران حاصل نیست، بلکه باید آن را تحصیل کرد. کمتر اتفاق می‌افتد زن و شوهر به لحاظ ویژگی‌های شخصیتی و ظاهری به گونه‌ای دلخواه یکدیگر باشند که به طور طبیعی سازگاری میان آنان حاصل باشد. نوعاً باید به سمت سازگاری حرکت کنند؛ یعنی از طریق مدارا و امثال آن خود را به سمت سازگاری سوق دهند و آن را تحصیل نمایند.

۲. بهره‌مندی و خوشبختی

یکی از پیامدهای مدارا این است که به وسیله آن می‌توان از زوایای مثبت زندگی بهره‌مند شد. کسی که مدارا نمی‌کند، نه تنها نسبت به آنچه دلخواه اوست و در زندگی مفقود است، محروم می‌باشد، بلکه از آنچه هست نیز نمی‌تواند بهره بگیرد؛ ولی کسی که مدارا می‌کند دست‌کم از این نیمه موجود بهره‌مند می‌شود. امام کاظم علیه السلام می‌فرماید: «الرفق نصف العیش»؛^(۱۷) رفق و مدارا نیمی از زندگی است.

کسی که مدارا می‌کند اگر زندگی کامل ندارد، دست‌کم بخشی از آن او را بهره‌مند می‌سازد. پس با مدارا می‌توان از نیمی از زندگی بهره‌مند شد. امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرماید: «الرفق مفتاح النجاح»؛^(۱۸) رفق و مدارا کلید خوشبختی است.

آن حضرت همچنین می‌فرماید: «من استعمل الرفق غنم»؛^(۱۹) کسی که رفق و مدارا پیشه سازد، سود می‌برد. پس کسی که در زندگی مدارا پیشه کند خوشبخت و از زندگی رضایتمند خواهد بود.

بعضی فکر می‌کنند با مدارا کردن در حقیقت، نیمی از

زندگی خود را از دست می‌دهند و عاقلانه نیست انسان با این نقص کنار بیاید، بلکه باید راهی پیدا کند تا از همه ظرفیت زندگی بهره بگیرد. واقعیت این است که هیچ‌کس از افراد عادی بشر نمی‌تواند مطمئن باشد وضعیت جدیدی که برای خود انتخاب می‌کند، حتماً بهتر از وضعیتی است که در آن قرار دارد. با تصورات خیالی که نمی‌توان تصمیم گرفت. وانگهی، همه کمالات و پیشرفت‌ها که در محاسبات عقل بشری جا نمی‌گیرد. چه بسا کمال شما در این باشد که با بسیاری از خواسته‌های خود مقابله کنید نه اینکه به آنها برسید. آیا می‌توان گفت: هر کس دارایی بیشتری دارد خوشبخت‌تر است؟ اگر از خدا دارایی می‌خواهیم، ابتدا ظرفیت داشتن آن را از خدا طلب نماییم. اگر ظرفیت نداشته باشیم و خدا آن را به ما نداده باشد بدانیم دارایی ما عین فقر است و از دارایی سرابی بیش نیست. ما باید از یک‌سو به وظایف خود عمل نماییم و از سوی دیگر، به دانایان وحی الهی تمسک کنیم تا آنچه را که از پیامدش مطلع نیستیم، از طریق آنان آگاه گردیم. پس به سخن معصومان علیهم السلام تکیه می‌کنیم تا حتماً خوشبخت شویم.

۳. امنیت

زندگی اجتماعی به گونه‌ای است که هیچ‌کس نمی‌تواند به بازتاب رفتارهای دیگران نیندیشد و کاملاً خواسته‌های خود را در نظر بگیرد. در این عالم، از منافع که دیگران ایجاد می‌کنند، همه بهره‌مند می‌شوند. هر کس در این فضا قرار گیرد مشمول این منافع است. همان‌گونه که اگر دیگران مرتکب زشتی شوند پیامد رفتارشان تنها دامنگیر خودشان نخواهد شد. از سوی دیگر، ما می‌توانیم نه به طور عام، بلکه به طور خاص برای دیگران سود یا ضرر ایجاد کنیم. در چنین مواردی، ضرورت مدارا برای

حسن الخلق»؛^(۲۴) چیزی به اندازه سخاوت، مدارا و خوش اخلاقی محبت به وجود نمی‌آورد. پس مدارا نقش مهمی در جلب محبت دارد.

در زندگی، بسیاری از کارها در نهایت سختی انجام می‌گیرد. آنچه مهم است احساس ما نسبت به کیفیت انجام کارهاست. گاهی یک کار برای کسی با نهایت مشقت و سختی انجام می‌گیرد و برای دیگری همین کار این احساس تند را به همراه ندارد. مدارا عاملی است که کارها را تسهیل و آسان می‌کند. امیرمؤمنان علی‌علیه السلام می‌فرماید: «الرفق یسیر الصعاب و یسهل شدید الاسباب»؛^(۲۵) رفق سختی‌ها را آسان می‌کند و اسباب و عوامل دور دست را تسهیل می‌کند.

با مدارا سختی‌ها آسان احساس می‌شود و عامل این احساس مداراست.^(۲۶) حضرت امیرمؤمنان علی‌علیه السلام می‌فرماید: «کم من صعِبَ تسهیل بالرفق»؛^(۲۷) چه بسیار سختی‌هایی که با رفق و مدارا آسان می‌شود.

مشکلاتی که در زندگی برای انسان پدید می‌آید، بیش از اینکه به واقعیت بیرونی یک متغیر مربوط باشد، به نوع نگاه ما و نظام فکری ما نسبت به آن مربوط است. دو نفر می‌توانند در یک موقعیت خاصی قرار گیرند، در حالی که یکی به شدت از آن موقعیت احساس رضایت‌مندی، و دیگری احساس نفرت داشته باشند. پس احساس ماست که در سختی و آسانی یک کار نقش اساسی دارد. با مدارا می‌توان احساس راحتی کرد و از سختی‌ها فاصله گرفت.

۶. موفقیت و پایداری

هر کس از زندگی هدفی را دنبال می‌کند که رسیدن به آن هدف نشانه موفقیت اوست و با این توفیق، او خود را در رفاه و کمال می‌بیند. این نتیجه در سایه مدارا حاصل می‌شود. حضرت علی‌علیه السلام می‌فرماید: «ارفق توفیق»؛^(۲۸)

برخورداری از سود و ایمن بودن از ضرر، چشمگیرتر است. امیرمؤمنان علی‌علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ ذَرَى النَّاسَ آمَنَ مَكْرَهُمْ»؛^(۲۰) کسی که با مردم مدارا کند از مکر آنان در امان می‌ماند.

همه شیرینی زندگی در سایه امنیت معنا پیدا می‌کند و کسی که می‌خواهد ایمن باشد باید مدارا سرلوحه زندگی او قرار گیرد، وگرنه زندگی با ناپسندی‌هایش به او رو خواهد کرد. امام جوادعلیه السلام می‌فرماید: «من هجر المداراة قاربه المکروه»؛^(۲۱) کسی که مدارا را کنار بگذارد ناخوشی‌ها به او نزدیک می‌شود.

پس برای فرار از ناخوشی و برخوردار شدن از امنیت که عامل بسیار مهمی در سازگاری است، لباس مدارا ضروری است.

۴. محبت، مسالمت و کینه‌زدایی

بهترین الگوی رفاقت خداست و نمونه رفق او از بین رفتن کینه‌هاست. امام صادق‌علیه السلام می‌فرماید: «ان الله تبارک و تعالی رفیق یحب الرفق فمن رفقہ بعباده تسلیله اضغانهم»؛^(۲۲) به درستی که خداوند متعال رفیق است و رفق را دوست دارد. از نمونه‌های رفق او نسبت به بندگانش این است که کینه‌های میان آنان را از بین می‌برد. بی‌شک، چنانچه بندگانش از این رفق برخوردار باشند خداوندی که الگوی رفاقت است، نمونه رفق خود را در حق آنان روا خواهد داشت. امیرمؤمنان علی‌علیه السلام می‌فرماید: «الرفق یؤدی الی السلم»؛^(۲۳) رفق و مدارا به زندگی مسالمت‌آمیز منتهی می‌شود.

هیچ کس به زندگی پرتنش و پراضطراب علاقه‌مند نیست. همه به دنبال انواع آرامش در زندگی هستند و این خواسته از طریق مدارا حاصل می‌شود. حضرت علی‌علیه السلام می‌فرماید: «ما استجلب المحبة بمثل السخاء و الرفق و

مداراکن، موفق می‌شوی.

آن حضرت در بیانی دیگر می‌فرماید: «بالرفق تدرک المقاصد»؛^(۲۹) با رفق و مدارا نتایج کسب می‌شود. بی‌شک، یکی از خواسته‌های زن و شوهر در زندگی مشترک بقا و پایداری زندگی است. آنها به دنبال یافتن تضمینی برای ثبات زندگی هستند تا نگران تغییر منفی زندگی نباشند. با رفق و مدارا می‌توان به این مقصود دست یافت. حضرت علی‌علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: «بالرفق تدوم الصحبة»؛^(۳۰) با رفق و مدارا همدمی و همراهی در زندگی مشترک پایدار می‌ماند. پس برای رسیدن به یک زندگی بادوام و پایدار رفق و مدارا ضروری است.

۷. رزق و روزی

از نعمت‌هایی که خانواده‌ها به شدت طالب آن هستند، افزایش روزی است. امیرمؤمنان‌علیه‌السلام می‌فرماید: «من استعمل الرفق استدر الرزق»؛^(۳۱) کسی که رفق و مدارا به کارگیرد، روزی فراوان پیدا می‌کند.

فروشنده‌ای که با مشتریان خود مدارا می‌کند، از مشتری و بالطبع روزی بیشتری برخوردار است. همچنین همسری که مدارا پیشه می‌کند، شریک زندگی خود را از مخالفت ورزیدن باز می‌دارد و زمینه انس در او ایجاد می‌کند. وقتی انس ایجاد شد موافقت و راحتی به وجود می‌آید. در اینجا چند سؤال مطرح است که بجاست پاسخی هرچند کوتاه برای آنها ارائه شود: جایگاه مدارا کجاست؟ حد و مرز مدارا چیست؟ و چگونه می‌توان با آسیب‌هایی نظیر تمرد و نافرمانی، گستاخی، و بی‌پروایی فرد مقابل که گاهی به عنوان پیامدهای مدارا مطرح است، مقابله کرد؟

جایگاه مدارا

انسان در زندگی فردی و اجتماعی وظایف و تکالیفی دارد

که باید آنها را انجام دهد و چنانچه در انجام آنها کوتاهی کند مقصّر و مسئول است. در اصل انجام وظایف چیزی به نام مدارا وجود ندارد. البته در راه کارها و کیفیت انجام وظیفه، مدارا یک اصل انکارناپذیر است که برای رسیدن به هدف، رعایت آن امری حتمی و ضروری است. به تعبیر دیگر، جایی نوبت به مدارا می‌رسد که ابتدا وظیفه اولی خود را انجام داده باشیم، درصدد دعوت به خیر، موعظه، امر به معروف، نهی از منکر و... برآمده باشیم و در صورتی که سطح دلخواه از انجام کار خیر عملی نشد، دست‌کم برای تحقق سطوح پایین‌تر به مدارا رو بیاوریم. معنای مدارا این نیست که وقتی از کسی تخلفی می‌بینیم، او را دعوت به خیر نکنیم، موعظه ننماییم، امر به معروف و نهی از منکر نکنیم و نام آن را مدارا بگذاریم. این معنای مدارا نیست، بلکه نوعی بی‌تفاوتی و بی‌مبالاتی نسبت به امور دینی است. نمی‌توان فرار از مسئولیت را مدارا نامید. سستی، بی‌اراده بودن و تزلزل افراد را باید از مجموعه نمونه‌های مدارا خارج دانست.

خداوند متعال در آیه ۳۴ سوره مبارکه «نساء» درباره زنانی که بیم سرکشی و نافرمانی در آنان وجود دارد، فرموده است: آنان را موعظه کنید. اگر موعظه کارگر نیفتاد، در بسترشان به نوعی نگرانی خود را به آنها نشان دهید. چنانچه این نیز تأثیر نداشت، با نوعی تنبیه که نشانه ناراحتی کسی است که به شدت دلسوز و عاشق اوست، همچون مادری که فرزند خود را متنبه می‌کند، او را تنبیه دهید.

این دستور خداوند متعال است به مردانی که با چنین زنانی روبه‌رو هستند. پس نمی‌توان به بهانه مدارا از انجام تکلیف سرپیچی کرد. البته در صورتی که انجام هیچ‌یک از وظایف، رفتار او را تغییر ندهد، حال این سؤال مطرح می‌شود که آیا به رفتار شدیدتری نیاز است، باید در خانه حبس و زندانی شود، طلاق او در دستور کار قرار گیرد یا

اندیشید تا از ننگ بی‌غیرتی خارج شد. در روایتی رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «بوی بهشت از مسیر پانصد سال احساس می‌شود، اما دو کس آن را استشمام نمی‌کنند: یکی عاق و والدین و دیگری دیوث. سؤال شد: ای رسول خدا، دیوث کیست؟ حضرت فرمودند: مردی که همسرش زنا دهد و او مطلع باشد.» (۳۲)

در اینجا مدارا کردن سزاوار نیست و سزاوار است که اگر زن از کار خلاف خود دست نمی‌کشد، مرد از او جدا شود. به همین دلیل، حضرت رسول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در روایت دیگری فرمودند: «جبرئیل درباره‌ی زن آن‌قدر توصیه کرد که من احساس کردم جز در جایی که زن فاحشه آشکاری انجام دهد، طلاق او شایسته نیست. بنابراین، در صورتی که مدارا مرد را به بی‌غیرتی بکشاند جایز نیست.» (۳۳)

همچنین اگر مدارا باعث شود فضای گناه فراگیر شود و مداراکننده را نیز دربرگیرد، اینجا نیز به دلیل وظیفه‌ای که انسان در مقابله با گناه دارد، نمی‌تواند مدارا کند تا گناه دامن او را نیز بگیرد. برای مثال، جایی که فردی بر اثر تسامح همسر، وسایل گناهی را خریداری کند و در منزل محفل گناه راه بیندازد و افراد خانواده به دلیل اینکه آنجا مسکن آنهاست در معرض گناه قرار بگیرند، جای مدارا نیست. پس به طور کلی و در موارد عام زندگی، هر جا مدارا باعث ارتکاب گناه مداراکننده شود مدارا مطلوب نیست.

مقابله با آسیب‌ها

به طور طبیعی، مدارا می‌تواند زمینه‌ی افزایش رفتار خلاف متخلف را فراهم کند و فراوانی آن را به دنبال داشته باشد. برای مقابله با این آسیب، تدبیر و آشنایی با روان‌شناسی مفید است. مدارا در برابر رفتار نامناسب راه‌کاری است که از یک سو می‌خواهد به زندگی آرامش بخشد و از سوی دیگر، در درازمدت زمینه‌ی رفتار مثبت را فراهم سازد.

اینکه از همه‌ی اینها صرف‌نظر شود و به مدارا رو آورده شود تا ان‌شاءالله به مرور زمان رفتارهای او تعدیل شود؟ کدام یک مطلوب است؟ اینجاست که مدارا در دستورکار قرار می‌گیرد.

به دیگر سخن، ارتکاب کار خلاف مصداق و نمونه مدارا نیست. مرد یا زن هیچ‌کدام حق ندارند تحت عنوان مدارا با همسر به کار خلاف رو آورند. مردی که برای - به اصطلاح - حفظ زندگی از وظیفه‌ی خود دوری می‌کند یا زنی که برای حفظ جایگاه خود نزد همسر به کار خلافی که دلخواه اوست با عنوان مدارا با شوهر بدن رو می‌آورد، در حقیقت، جایگاه مدارا را درست تشخیص نداده است. هرگز نمی‌توان با سوژه قرار دادن مدارا به نافرمانی حق پرداخت. هم‌رنگی با جماعت، پایبندی به بعضی از سنت‌ها و حفظ موقعیت به هر قیمت، نمی‌تواند نمونه‌ای از مدارا باشد. کاری که از ناحیه‌ی شارع مقدس مجوزی برای انجام آن صادر نشده است، به بهانه‌ی مدارا مجوز پیدا نمی‌کند.

حد و مرز مدارا

بی‌شک، زندگی باید با تدبیر همراه باشد. مدیر خانواده چنانچه از تدبیر برخوردار نباشد مشکلات فراوانی در زندگی‌اش ایجاد می‌شود. مدبر کسی است که به همه‌ی راه‌ها بیندیشد و راهی که بیشترین خیر و کمترین ضرر را دارد، برگزیند.

اندیشه در متون دینی چنین نتیجه می‌دهد که افراد جامعه باید با یکدیگر مدارا کنند و آن را یک اصل فراگیر در زندگی به حساب آورند. البته به ندرت مواردی یافت می‌شود که اسلام مدارا را به دلیل عوارضی، شایسته نمی‌داند. از جمله، آنجا که مدارا مرد را به وادی بی‌غیرتی کشاند و او را نسبت به انجام کار زشت همسر بی‌تفاوت کند. در چنین جایی مدارا مطلوب نیست. باید چاره‌ای

کردن حالت واقعی شخص (انکار یا منفی جلوه دادن آن) خبر می‌دهد. (۳۵) این مهارت در حقیقت برای توجه بیشتر بر مشترکات و پرده‌گذاری بر تعارض‌ها برای دست‌یابی به آرامش بیشتر به کار گرفته می‌شود، بدون اینکه از باب تقیه با فرد مقابل همراه شویم.

وقتی کسی از حالتی که شما در جمعی از افراد جامعه به خود گرفته‌اید یا سخنی که در میان اعضای فامیل می‌گویید یا رفتاری که به هنگام تدریس، تحصیل یا خرید مایحتاج زندگی از خود نشان می‌دهید، راضی نیست و از آن خوشش نمی‌آید، گاهی احساسات تندی را به شما نشان می‌دهد و تعبیرات تند و - به عقیده شما - بچه‌گانه‌ای را در برابران به کار می‌برد. در چنین موقعیتی، ممکن است شما او را به ناسپاسی، خودخواهی و حتی دیوانگی متهم کنید. این برخورد می‌تواند تنش غیرقابل مهاری را در میان شما ایجاد کند.

وقتی کسی احساسات خود را به گونه‌ای بیان می‌کند که شما آن را قبول ندارید و فضا را آستن حادثه می‌بینید، برای دوری از تنش، گاهی با خود می‌گویید: او احساسات خود را بیان کرده است و آنچه ابراز کرده، تصویری است که از حالت، گفتار یا رفتار کسی دارد. درست است که شما احساس او را ندارید و در حقیقت منکر احساسات او هستید، اما به این صورت مرموزسازی می‌کنید که نگاه خود را پنهان نمایید و سعی می‌کنید از دید او به موضوع نگاه کنید. در حقیقت، با این کار شما از فضای ارزش‌گذاری برای کار او خارج می‌شوید و آن را مبهم می‌گذارید. این نگاه، واقعیت رفتار او را بهتر به شما گزارش می‌کند. وقتی به تصویری که او از موقعیت دارد، توجه کنید، به اصل مشکل پی خواهید برد؛ چراکه در بسیاری از موقعیت‌ها، مشکلات واقعی آنهایی نیستند که ابراز می‌شوند، بلکه مشکل همان نوع نگاهی است که این

بنابراین، برای رسیدن به این اهداف تدبیر لازم است. چنانچه در برابر رفتار منفی واکنشی نشان ندهیم و درصدد تهیه مقدمات تحقق رفتار مثبت و ترک رفتار منفی نیز برنیاییم، دیگران به غلط، ما را خودی تلقی خواهند کرد و نه تنها به خلاف‌کاری خود ادامه می‌دهند، بلکه ما را نیز از مخالفان دیروز و موافقان امروز به حساب می‌آورند. پس ضمن اینکه مدارا می‌کنیم، دیگران باید همواره از رفتار ما در برابر کار خلافشان نگران باشند، از خطری امن برخوردار نباشند و از اینکه شاید رفتار امروز ما کاسه صبرمان را لبریز کند و ما را از آرامش دور کند، دلهره داشته باشند. پس الگوی اجرای مدارا را باید با تدبیر انتخاب کرد. گاهی ممکن است مدارای ما در برابر کسی، سکوتی معنادار همراه باشد؛ سکوتی که طرف مقابل تحمل آن را نداشته باشد و در تغییر رفتار مؤثر واقع شود. البته در زمینه الگوی رفتار نمی‌توان یک قاعده کلی داد، بلکه هرکس باید با توجه به تیپ شخصیتی و احساسات فرد مقابل، بهترین الگو را انتخاب کند.

مهارت‌هایی برای دست‌یابی به مدارا

در ذیل، به برخی از فنونی که برای سازگاری میان افراد، می‌توان از طریق مدارا بدان دست یافت و زمینه‌های تنش را حذف کرد یا آن را به حداقل کاهش داد، اشاره می‌شود:

۱. مرموزسازی (۳۴)

مرموزسازی تلاشی است برای اجتناب از تعارض، و از آن برای حفظ وضعیت کنونی استفاده می‌شود. مرموزسازی به شخص این امکان را می‌دهد که پرده‌ای از ابهام روی موضوع تعارض بکشد یا آن را با ساتری بیوشاند، گرچه آن را در درون خود انکار نمی‌کند و مبهم می‌گذارد. مرموزسازی فرایندی است که از اعتبار ساقط

راستا از خود نشان می‌دهید، اما باید بدانیم واکنش‌های خودکار می‌تواند تغییر الگوهای تعامل خانوادگی را بسیار دشوار سازد. برای آنکه آسان‌تر بتوانید تغییر مطلوب و سالمی را ایجاد کنید، باید این معنا را در ذهن خود مرور کنید که لحن تند و گفتار همراه با عصبانیت او همیشه به این معنا نیست که او درباره چیزی با شما بحث می‌کند تا شما را عصبانی کند. همین قدر که شما بتوانید امکان این معنا را در ذهن خود زنده کنید، از واکنش خودکار جلوگیری خواهید کرد. اگر شما بتوانید فحوای کلام او را از لحن گفتارش جدا سازید و مطلبی را که می‌خواهد القا کند از سبک گفتار و نحوه تدارائه آن جدا کنید، آن‌گاه قادر خواهید بود منظور وی از نحوه ارتباطش را خیلی بهتر درک کنید. با اینکه لحن گفتار او شما را عصبانی می‌کند، اما شاید او قصد دارد حرف تازه‌ای بگوید. وقتی از واکنش خود که دیگر خودکار نیست و شما آن را صید کرده‌اید، آگاه باشید آن‌گاه می‌توانید واکنش خودکار را تغییر دهید. افزون بر این، شما یاد می‌گیرید که روحیه خود را حفظ نمایید.

۳. تَبَرُّهُ (۳۸)

تَبَرُّهُ فرایند تأیید دوباره اعمال یکدیگر است. کسی که ممکن است شما در گذشته او را مستحق سرزنش می‌دانستید، اینک به خاطر درک تازه‌ای، مستحق سرزنش ندانید. (۳۹)

انسان با احساسات خود زندگی می‌کند و خوشی‌ها یا تلخی‌ها را بر اساس احساس خود درمی‌یابد. واقعیت‌ها نه آن‌گونه که هستند، بلکه آن‌گونه که بر ما رخ می‌نمایند، ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. اگر به دلیلی احساس شما تغییر کند و کسی را که در گذشته مستحق سرزنش می‌دانستید، در حال حاضر مستحق سرزنش ندانید،

رفتار را به وجود آورده است و در حقیقت، آن مشکل زیر چتر سخن خود را پنهان کرده است. با چنین رویکردی شما قادر خواهید بود به جای اینکه فقط آرزو کنید که ای کاش او چنین احساساتی نداشته باشد تا برای ما مشکلی پیش آید، با یکدیگر درباره مشکلات بحث می‌کنید و با دستیابی به زوایای دید همسران، به زبان رفتار او بهتر پی می‌برید. پس سعی کنید از قضاوت‌های قبلی درباره رفتار او خودداری کنید و انگشت ابهام یا علامت سؤالی را روی رفتار او بگذارید، علایم ظاهری او در رفتار را انکار کنید و به معنای دیگری که پشت این پرده است، فکر کنید تا بتوانید با او و رفتارش کنار بیایید. به هر حال، مرموزسازی، پنهان‌سازی تعارض به واسطه پرده و ساتری است که تعارض را نشان نمی‌دهد، گرچه می‌دانید تعارض وجود دارد و این فرایند به کنار آمدن شما با همسر بسیار کمک می‌کند.

۲. قلاب کردن (۳۶)

مفهوم قلاب کردن شامل همراه‌سازی احساس‌ها و افکار خاصی با محرک‌های بینایی، شنوایی و جنبشی است. چنانچه اعضای خانواده از واکنش‌های خودکار خود به محرک‌ها مطلع باشند، آن‌گاه می‌توانند همیشه ابتکار عمل داشته باشند نه اینکه واکنش حساب‌نشده از خود نشان دهند. همچنین آنان می‌توانند پیام‌زنند که برای فراخواندن واکنش‌های مطلوب دیگر اعضای خانواده از محرک‌ها استفاده کنند. (۳۷)

به طور طبیعی، انسان در برابر بعضی از حالت‌ها یا رفتارها واکنش خودکار نشان می‌دهد. وقتی یک نفر با لحن خاصی به صورت عصبی با شما حرف می‌زند، واکنش تند شما به صورت خودکار در برابر این نوع لحن گفتاری امری معمول است و شما نیز پاسخی در همان

می‌توانید او را تحمل کنید و با او مدارا نمایید. فرزندی را در نظر بگیرید که احساس می‌کرده است والدینش از او بهره‌کشی جسمی یا عاطفی می‌کرده‌اند و او به شدت از آنان گله‌مند و خشمگین است، اما اکنون به دلیل تغییر احساس خود، اعتقاد دارد تلاش‌ها و محدودیت‌هایی را که والدین در حق او اعمال می‌کرده‌اند، از سر دل‌سوزی بوده است؛ از این رو، عمیقاً از آنها سپاسگزار است و آنها را با دید تازه نگاه می‌کند. این تغییر احساس حالت خوشایندی را به وجود می‌آورد. همچنین اگر از رفتار به ظاهر نامطلوب همسران ناخرسندید، چنانچه تلاش کنید درک تازه‌ای از دلایل نهفته برخی از اعمال و رفتار او بیابید، می‌توانید او را از رفتاری که فکر می‌کردید کاملاً نامطلوب است، تبرئه کنید. شما نیاز دارید احساسات او را بشناسید و از احساس منفی خود دوری کنید و به نحوی از تقصیر او صرف‌نظر نمایید. این تغییر احساس گاهی از طریق پیدا کردن احساسات فرد مقابل یا درک دلایل پنهان یا رفتارهای مبتنی بر احساس دل‌سوزی او حاصل می‌گردد. بنابراین، برای اینکه انگیزه مدارا پیدا کنیم باید زمینه‌ای برای تبرئه او جست‌وجو کنیم.

۴. بخشودگی (۴۰)

بخشش عبارت از روال منطقی رویارویی با تألم ناشی از جراحت روحی و بازسازی احساس‌ها و باورهای شخصی است. فرایند بخشش شامل سه مرحله است: الف. فراموش کردن آنچه که قبلاً روی داده است. ب. تشخیص آنچه فعلاً در حال روی دادن است. ج. آینده‌نگری. (۴۱)

گاهی دیگران به شدت احساسات شما را جریحه‌دار می‌کنند، به ویژه کسانی که دوستشان دارید و به دلیل

احساس خوبی که نسبت به آنها دارید، طبیعتاً از آنها بیشتر انتظار دارید و نمی‌توانید از آنچه اتفاق افتاده است، صرف‌نظر کنید. در این راه‌حل، فرض این است که شما از هیچ‌یک از فنون مرموزسازی، قلاب‌کردن، تبرئه و... نتوانسته‌اید خود را برای مدارای با او آماده کنید. تنها یک راه برای برقراری ارتباط میان خود می‌بینید و آن اینکه او را ببخشید. برای اینکه چنین روالی را پیش بگیرید، باید آگاهانه تصمیم بگیرید که او را ببخشید. ممکن است بگویید. چنین چیزی خیلی واقعی نیست و چگونه ممکن است انسان بدون هیچ انگیزه‌ای او را ببخشد؟! اگر چنین کاری برایتان غیرممکن می‌نماید، حداقل تصمیم بگیرید درصد انتقام‌جویی نباشید. البته عمل به این تصمیم بخصوص در ابتدای کار دشوار است؛ زیرا برای اینکه احساس بخشش شکل بگیرد، وقت لازم است. شما تصمیم بگیرید مراحل خاص بخشش را طی کنید. این مراحل عبارتند از: فراموش کردن چیزی که قبلاً رخ داده است، تشخیص دادن آنچه فعلاً در حال وقوع است و پیش‌بینی آنچه در آینده اتفاق می‌افتد. اگر هم اکنون تصمیم بگیرید او را ببخشید، می‌توانید خود را از لطمه روحی که بر شما وارد شده است، رها کنید.

۵. شوخی

گرچه تعریف شوخی دشوار است، اما تشخیص آن آسان است. شوخی یک سرچشمه طبیعی در خانواده‌هاست که در بسیاری از مواقع به ندرت اتفاق می‌افتد. شوخی می‌تواند موقعیت تحمل‌ناپذیر را تحمل‌پذیر و موقعیت‌های ناگوار را گوارا کند. (۴۲)

زندگی چند سویه است؛ گاهی اوقات ما چنان در جدی بودن گرفتار می‌شویم که سوی روشن‌تر زندگی را فراموش می‌کنیم و توجه خود را کاملاً به ساحت‌های

تکالیفی که بر دوش آنهاست، معنا پیدا می‌کنند. هریک از زوجین از این دو بُعد برخوردار هستند. این قاعده در طول زندگی در نوسان است.

هریک از زن و شوهر علاقه‌مندند واضح برخی از قواعد باشند. بنابراین، هر دو وارد یک معامله می‌شوند. حال باید درباره برخی از این معامله‌ها سخن بگویند. از طرفی، همیشه این‌گونه نیست که مادر رعایت قواعدی که دیگران وضع کرده‌اند، موفق باشیم. پس بیایم حقوق و تکالیف خودمان را بر هم ساده کنیم. اگر جایی من حقی داشته‌ام و رعایت آن صورت نگرفته، او نیز جایی حقی داشته و مراعات نشده است و اگر در زمینه‌ای او تکالیف خود را انجام نداده است، من نیز گاهی در انجام آن کوتاهی کرده‌ام. درست است که محدودیت‌های ما عین یکدیگر نیست، اما مشابه یکدیگر است. آنچه ما را آرام می‌سازد این است که واقع‌بینانه همه جهان را ارزیابی کنیم. نباید حق خودمان را بزرگ و تکلیفمان را سبک و بعکس، حق دیگری را سبک و تکلیف او را بزرگ در نظر بگیریم. این روشی است که ما را از بُعد روانی برای بهره‌مندی از مدارا آماده‌تر می‌سازد.

۷. سپر بلاسازی (۴۶)

والدینی که احساس تعارض یا اضطراب می‌کنند، امکان دارد با کودک مثلث‌سازی کنند؛ چراکه درگیر شدن با کودک می‌تواند توجه آنان را از تعارض میان خودشان منحرف سازد. سپر بلاسازی یکی از شکل‌ها یا راه‌هایی است که توجه والدین را از اضطراب زناشویی میان خودشان دور می‌کند و آنها را به جای پرداختن به تعارض میان خود، به رفتار پرخاشگرانه کودک توجه می‌دهد؛ چون آنها حداکثر تلاش خود را به عمل می‌آورند تا به کودک دشوارشان توجه کنند. (۴۷)

تاریک زندگی متمرکز می‌نماییم. زندگی بیش از اینکه به دید منطقی مورد مذاقه قرار گیرد، باید از سرچشمه عواطف سیراب شود. چهره بیش از اندازه جدی در خانواده می‌تواند منشأ آسیب‌های فراوان باشد. درست است که همسر بیرون از منزل ممکن است در محدوده قواعد و مقررات به سمت وسوی جدی بودن سوق داده شود، اما باید بداند که منزل محل کار نیست. بنابراین، اگر شوهر یک نظامی است و در پادگان، خود و دیگران را در چارچوبه تند مقررات می‌بیند یا خانم مدیر شرکت یا مرکز درمانی است و با دیگران در یک چارچوب خاصی مطابق قواعد ارتباط برقرار می‌کند، باید جریان منزل و روابط خانوادگی را از قواعد بیرون از خانه جدا سازد. او خارج از منزل هر شخصیتی دارد، در داخل خانه یک همسر مهربان و پرعطوفت است. بنابراین، باید از فن شوخی استفاده کند. شوخی خواه خودجوش باشد یا مرحله‌ای، سبکبالی و احساس خوبی ایجاد می‌کند و به ما می‌آموزد که از چشم‌انداز بسیار ضروری‌تری به مسائل و مشکلات خود نگاه کنیم. بر اساس این شیوه، راحت‌تر می‌توانیم با دیگران مدارا کنیم. «وقتی یکی از زوجین شوخ‌طبع باشد، میزان تضاد در آنان ۶۷٪ کمتر است.» (۴۳)

۶. رفتار نظیر به نظیر (۴۴)

رفتار نظیر به نظیر در فرهنگ واژه‌ها به معنای «چیزی به عوض چیزی» است و توصیف‌کننده فرایند عمل متقابلی است که در روابط میان افراد اتفاق می‌افتد. رفتار نظیر به نظیر در خانواده شامل توقعاتی است که هر شخص با توجه به قواعد ارتباط، از طرف مقابل خود دارد. (۴۵)

زندگی، تعاملی است حداقل میان دو نفر که هریک دارای نقش و انتظاری است. نقش‌ها بر اساس حقوقی که هریک دارند، تجسم می‌یابند و انتظارات بر اساس

به یک معنا، حضور یک فرزند در خانواده می‌تواند زمینه مدارا میان همسران شود؛ چراکه اکنون همه توجه‌ها به یکدیگر نیست. فرد سومی مطرح است که بسیاری از نگاه‌ها را به خود منعطف ساخته است. این حد از آرامش نه تنها آسیبی ندارد، بلکه باعث تقویت و ثبات خانواده می‌شود و از تمرکز زن و شوهر بر مسائل ساده‌ای که ارزش درگیر شدن ندارد، جلوگیری می‌کند. اما گاهی اوقات والدین در تجربه مشکلات یا تعارض خود ناآگاهانه پای کودک را به موقعیت خود می‌کشند و بر این اساس، توجه آنان از مشکل زناشویی منحرف می‌گردد و والدین به هم ملحق می‌شوند و می‌کوشند کودک را مهار کنند. ضمناً کودک در واقع، از طریق مشکلات رفتاری خود و دور کردن پدر و مادر از تعارض میان خودشان، عملاً از والدین خود محافظت می‌کند. در چنین وضعیتی مشکل کودک که خود برخاسته از تعارض حاکم بر رابطه میان والدین بوده است، عاملی برای نزدیک شدن آنها می‌شود تا بتوانند مشکل کودک خود را حل کنند. حال آیا واقعاً این سازوکار برای سازگاری مناسب است؟ درست است که توجه زن و شوهر اکنون به مشکلات فرزندشان معطوف شده است و کمتر میان خودشان تنش را مشاهده می‌کنند، اما متأسفانه این نزدیکی به قیمت آسیبی است که در درازمدت بر شخصیت کودک وارد می‌شود. او که رفتار خود را زاینده ارتباط نامطلوب پدر و مادر خود می‌بیند، اکنون نیز درون این معما گرفتار است که آنها به جای اصلاح خطاهای خود، مجدداً او را مورد حمله قرار داده‌اند؛ گویا خودشان هیچ مشکلی ندارند. پس نوع اول این فن که با آمدن فرزند، بهانه‌گیری‌های زن و شوهر از یکدیگر کم می‌شود، سپر بلای بی‌بلا است، در حالی که نوع دوم سپر بلایی است که به همراه خود بلایی را ایجاد می‌کند که خطرناک‌تر است. نوع اول برای مدارا

بی‌ضرر، و نوع دوم با مخاطره همراه است.

۸. تغییر مرتبه دوم (۴۸)

عضو خانواده با تغییر دادن مداوم قواعد و مقررات نمی‌تواند مشکل را حل کند. برای اینکه تغییر واقعی رخ دهد، باید ساخت خانواده تغییر کند. این تغییر شامل دگرگون‌سازی نحوه نگریستن به موقعیت است. عضو خانواده باید از مبنای داوری دیگری به مشکل نگاه کند، درباره آن بیندیشد و آن را درک کند. نیازی نیست که قواعد یا نقش‌های تازه‌ای پدید آید، بلکه رفتارها به دلیل دید تغییر یافته عضو خانواده تغییر می‌کند. (۴۹)

میان تغییر دادن رفتارها و تغییر دادن نگرش‌ها تفاوت وجود دارد. تغییر در رفتار ممکن است صرفاً تغییری ظاهری باشد، بدون اینکه تغییری زیربنایی روی دهد. آنچه مهم‌تر و پایدارتر است، تغییری است که در نگرش فرد ایجاد می‌شود. گاهی شوهر از این مسئله نگران است که چرا همسرش وقت بیشتری برای بیرون رفتن با دوستان یا کارهای اجرایی بیرون از خانه صرف می‌کند و کمتر وقت می‌گذارد تا با شوهرش حرف بزند. تازه اگر در خانه هم باشد کار خاصی برای شوهر خود انجام نمی‌دهد. اساساً اگر مدت زمان زیادی را در خانه با هم باشند رفتارشان تغییر می‌کند و تحمل او سخت‌تر می‌شود. در چنین وضعیتی، مقابله کردن مستقیم با رفتار او اثر مطلوبی ندارد؛ چون با نگاهی که او دارد، همین رفتار نامطلوب همخوان است. اما چنانچه زن پی ببرد که شوهرش تنها است و مایل است همسرش در کنار او باشد نه اینکه آمرانه خواسته باشد او را در منزل نگه دارد، ممکن است نگرش او تغییر کند، حداقل شوهرش را دعوت کند تا در برخی از بیرون رفتن‌هایش به وی ملحق شود. واقعاً این شیوه نگریستن مشکل را تغییر می‌دهد. او

بیاید؛ چراکه کوهی از موانع و تعارضات در برابر شما مطرح نیست تا کنار آمدن با آن سخت باشد. انباشته شدن تعارض‌ها در ذهن آمادگی انسان برای مدارا را کم می‌کند.

۱۰. تمرکز بر نقاط قوت (۵۲)

کسی که می‌خواهد آثار نامطلوب رفتارهای ناخوشایند را مهار کند، جنبه‌های سالم عملکرد خانواده را در نظر می‌گیرد. خانواده‌ای که دچار مشکل شده، ممکن است ابتدا قادر نباشد جنبه‌های مثبت روابط خود را ببیند. افراد این خانواده به درمانگری نیازمندند تا در میان اعضای خانواده ارتباط و همدلی برقرار کند و نقاط قوت را یادآور شود. (۵۳)

ما در میان خانواده‌هایی که می‌شناسیم و با آنان ارتباط داریم، عموماً حالت مطلق را نمی‌بینیم؛ یعنی این‌گونه نیست که یک خانواده سفیدسفيد و خانواده دیگر سیاه‌سیاه باشد. طیفی از سیاهی و سفیدی در میان همه خانواده‌ها دیده می‌شود. البته این طیف دارای نوسان است؛ شدت و ضعف و مراتب مختلف در آن دیده می‌شود، اما خوشبختی مطلق یا بدبختی مطلق دیده نمی‌شود. حال برای اینکه گذر از سیاهی‌ها برای انسان آسان‌تر گردد، یکی از مهارت‌ها تمرکز بر نقاط قوت است. در بسیاری از خانواده‌های پرتنش نیز می‌توان نقطه‌های مشترکی را پیدا کرد. وقتی همه اعضای خانواده کنار یکدیگر می‌نشینند و نظر می‌دهند، هرچند نظراتشان از یکدیگر بسیار متفاوت باشد، اما نشان‌دهنده یک امر مثبت است و آن اینکه همه آنها با اتحاد و همدلی تصمیم گرفته‌اند برای پیشبرد خانواده تلاش کنند و تصمیم بگیرند. این نشان می‌دهد خانواده ملذکور، خانواده‌ای بی‌تفاوت نیست و سرد و بی‌روح درباره مسائل که بر آنان می‌گذرد، برخورد نمی‌کند. در نظر داشتن نقاط مثبتی از این قبیل، آرامش انسان را افزایش می‌دهد.

به تدریج شوهر خود را به عوض اینکه همسری ایرادگیر بدانند، او را آدمی تنها تلقی می‌کند و این به کنار آمدن آنها کمک می‌کند.

۹. رفع تعارض (۵۰)

روح‌هایی که قادر هستند در قالب نقش‌های مشخصی با هم ارتباط برقرار کنند، بهتر می‌توانند از تعارض و کشمکش پیش‌گیری کنند. چندین مهارت به رفع تعارض کمک می‌کند که یکی از آن مهارت‌ها بحث کردن در زمان و مکان فعلی، نه زنده کردن و به میان کشاندن موضوعات گذشته است. (۵۱)

به طور طبیعی نمی‌توان یک زندگی را بدون هیچ‌گونه تعارضی در نظر گرفت؛ چراکه زندگی سراسر ارتباط است و ارتباط افکار، سلايق و رفتارهای متفاوت به طور معمول می‌تواند تعارض‌هایی را پیش آورد. به همین دلیل، در اکثر مواقع ارتباط میان همسران به علت تعارض‌هایی که پیش آمده است، با مانع روبه‌رو می‌شود. این امری طبیعی است. ما برای اینکه بتوانیم با یکدیگر کنار بیايم باید یک قاعده را مبنای زندگی خود قرار دهيم و آن اینکه وقتی می‌خواهيم درباره موضوعاتی که احتمالاً ما را نگران کرده است، سخن بگويم - و باید هم سخن بگويم - درباره چیزی صحبت کنیم که هم‌اکنون اتفاق افتاده است. میان آنچه اکنون رخ می‌دهد و آنچه در گذشته یا آینده مطرح است، زنجیره‌ای ایجاد نکنيم و از بحث امروز به بحث‌های گذشته و موضوعاتی که می‌تواند احتمالاً در آینده رخ دهد، صحبت نکنيم. نباید درباره آنچه که در گذشته اتفاق افتاده است یا ممکن است در آینده اتفاق بیفتد، وارد بحث شوید. به این فن (بحث درباره آنچه در زمان و مکان فعلی اتفاق می‌افتد) «رفع تعارض» می‌گویند. با این روش شما بهتر می‌توانید با همسران کنار

۱۱. ایفای نقش مقابل (۵۴)

ایفای نقش مقابل با اجازه دادن به خانواده برای درک نگاه دیگران از چشم‌اندازی مساعد، به آنان کمک می‌کند تا دید تازه‌ای پیدا کنند. از هریک از همسران خواسته می‌شود تا نقش همسرش را ایفا کند. در همین نمایش از او خواسته می‌شود با توجه به نقشی که اکنون پذیرفته است، مشکل خاصی را به بحث بگذارد. (۵۵)

نوع انسان‌ها، حداقل در ابتدای امر، فقط نیاز خود را می‌بینند و بر اساس نیازی که دارند، برای دیگران وظیفه حمایتی قایل می‌شوند. آنچه را اکنون در نظر دارند، محدودیت‌ها و تنگناهایی است که خود با آن روبه‌رو هستند. گویا یک مشکل بیشتر وجود ندارد و آن هم مشکل آنهاست و اصلاً به محدودیت‌های دیگران توجه نمی‌کنند.

برای اینکه انسان حساس شود و موقعیت دیگران را نیز در توانایی‌ها و محدودیت‌ها درک کند تا احساس بهتری از وضعیت موجود داشته باشد، لازم است نقش طرف مقابل را ایفا کند. وانمود کند که به جای فرد مقابل نشسته است، درست همانند او رفتار کند و در نهایت، بر اساس اینکه جایگاه فرد مقابل را دارد، تمایل پیدا کند که بحث را به نفع او تمام نماید. آنچه در این فن حایز اهمیت است، این است که انسان‌ها عمدتاً از پراسب‌ترین عامل برای خوشبختی یعنی غفلت رنج می‌برند، گرچه خودشان در بسیاری از اوقات متوجه نیستند. خروج از غفلت و توجه به شرایط و محدودیت‌هایی که طرف مقابل دارد، او را در خواسته‌هایش متعادل، و زمینه رضایتمندی او را به وضعیت موجود افزایش خواهد داد. بالا رفتن رضایتمندی کنار آمدن با محدودیت‌ها را آسان‌تر خواهد کرد.

۱۲. خودآرام‌سازی

از زمان‌های قبل از تاریخ، انسان‌ها با استفاده از «گریز» یا «ستیز» با چالش‌ها و تهدیدها مواجه می‌شدند. واکنش گریز یا ستیز در تاریخ بشر اولیه بسیار مؤثر بوده است؛ زیرا انطباقی‌ترین پاسخ به انواع خطرهایی بوده که انسان با آنها مواجه می‌شده است. امروزه، این پاسخ قسمت زیادی از کارایی خود را از دست داده است؛ زیرا چالش‌ها و فشارهایی که ما با آن مواجه هستیم، اغلب روان‌شناختی است. (۵۶)

پاسخ گریز یا ستیز برای تهدیدهایی مناسب است که می‌توان از این طریق با آنها مبارزه کرد و به نتیجه رسید. وقتی به حیوانات نگاه می‌کنیم، می‌بینیم برای آنها در مواقعی چاره‌ای جز این نیست که بستیزند یا بگریزند و راه سومی وجود ندارد. اگر می‌خواهند مورد شکار قرار نگیرند تنها از همین روش می‌توانند استفاده کنند، اما بشر امروزی تنها از مقابل با آلودگی هوا یا گرفتار شدن در ترافیک شهری یا تعارض‌هایی که در میان افراد وجود دارد و نمی‌توان آنها را ریشه‌کن کرد، نمی‌تواند از این روش بهره بگیرد. از آن‌رو که ما به طور طبیعی اجتماعی آفریده شده‌ایم، باید به لوازم آن پایبند باشیم. پاسخ مناسب برای این وضعیت خودآرام‌سازی است. خودآرام‌سازی روش ساده‌ای است برای سازگاری، گرچه به تمرین و حوصله نیاز دارد.

این پاسخ از سه مؤلفه تشکیل شده است: محیط، بدن و ذهن. (۵۷)

مهارت آرام‌سازی در یک محیط آرام آسان‌تر است. جایی که عوامل مزاحم وجود نداشته باشد، بدن نیز در وضعیت راحتی باشد، تنفس آهسته و عمیق باشد و عضلات بدن حالت انقباضی نداشته باشد، بهتر می‌توان خود را آرام کرد. با مدیریت ذهن، ذهن را از افکار روزمره

درستی داشته باشیم، دنیای یکدیگر، روحیه‌ها، سلیقه‌ها، برداشت‌ها و خواسته‌های متفاوت همدیگر را خوب بشناسیم و به یکدیگر احترام بگذاریم. البته به کارگیری فنونی از قبیل مرموزسازی، قلاب کردن، تبرئه، بخشودگی، رو آوردن به شوخی، رفتار نظیر به نظیر، تغییر مرتبه دوم، رفع تعارض، تمرکز بر نقاط قوت، ایفای نقش مقابل و خودآرام‌سازی، به ما کمک می‌کند تا در اجرای این طرح موفقیت بیشتری داشته باشیم.

جدا کنید یا دست‌کم برای آرام‌سازی، هر نوع قضاوت درباره کارهایتان را موقتاً به حالت تعلیق درآورید.

معنای خودآرام‌سازی این نیست که لزوماً هیچ‌گونه احساس خشمی وجود نداشته باشد، بلکه حتی گاهی اظهار خشم می‌تواند زمینه مناسب‌تری برای آرام‌سازی فراهم کند. اگر احساس می‌کنید فریاد زدن یا عمل پرخاشگرانه به نفع شماست، این کار را انجام دهید. چرا؟ برای اینکه این برون‌ریزی حالت انتخابی دارد. شما با سبک و سنگین کردن و با فکر کردن این رفتار را انتخاب کرده‌اید. عمل پرخاشگرانه در صورتی که نتیجه خشم غیرقابل کنترل باشد، محکوم است و با فریاد زدن انتخابی قابل مقایسه نیست، البته چنانچه انسان از راه دیگری غیر از فریاد انتخابی بتواند خود را آرام سازد، بهتر است.

پی‌نوشت‌ها

- ۱- محمدبن یعقوب کلینی، کافی، ج ۲، ص ۱۱۶.
- ۲- همان، ص ۱۱۷.
- ۳- همان.
- ۴- همان.
- ۵- محمدبن حسن حرّ عاملی، وسائل‌الشیعه، ج ۲۰، ص ۱۸۰.
- ۶- فخرالدین طریحی، مجمع‌البحرین، ماده «رفق».
- ۷- محمدبن مکرّم ابن منظور، لسان‌العرب، ماده «رفق».
- ۸- محمدبن یعقوب کلینی، همان، ج ۲، ص ۱۱۷.
- ۹- غلامرضا نوعی، مدارا با مخالفان، ص ۸۱.
- ۱۰- عبدالکریم سروش، مدارا و مدیریت، ص ۳۱۰.
- ۱۱- عبدالحسین زرین‌کوب، کارنامه اسلام، ص ۱۱۰.
- ۱۲- فضل‌بن حسن طبرسی، مجمع‌البیان، ج ۱۷، ص ۲۴.
- ۱۳- جعفر سبحانی، فراهایی از تاریخ پیامبر اسلام، ص ۳۶۲.
- ۱۴- محمدبن یعقوب کلینی، همان، ج ۲، ص ۱۱۹.
- ۱۵- همان.
- ۱۶- همان.
- ۱۷- همان، ص ۱۲۰.
- ۱۸- عبدالواحدبن محمد تمیمی آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ص ۲۴۴.
- ۱۹- همان.
- ۲۰- همان.
- ۲۱- همان.
- ۲۲- محمدبن یعقوب کلینی، همان، ج ۲، ص ۱۱۸.
- ۲۳- عبدالواحدبن محمد تمیمی آمدی، همان، ص ۲۴۴.
- ۲۴- همان.
- ۲۵- همان.
- ۲۶- همان.

نتیجه‌گیری

توجه به مسیر صحیح زندگی، حرکت به سوی کمال، و هم‌سطح بودن مدارا مدارای با انجام فرایض دینی در مواجهه افراد با یکدیگر و نگه داشتن حریم هر یک توسط دیگری، نشان می‌دهد در زندگی اجتماعی، مدارا از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. برای رسیدن به این مهم، ابتدا باید جایگاه مدارا را بشناسیم، حدّ و مرز آن را درست ترسیم کنیم و بهترین راه را برای مقابله با آسیب‌های احتمالی برگزینیم. آشنایی با کارکدهای مدارا از قبیل خیر و برکت در زندگی، بهره‌مندی دنیوی و اخروی، خوشبختی و سعادت، محبت حاکم بر اعضای جامعه، مسالمت و آرامش در زندگی، زدودن کینه‌های رسوب‌کرده، موفقیت در زندگی، و پایداری برای دستیابی به آن و افزایش رزق و روزی، به ما انگیزه می‌دهد بسترهای مدارا را فراهم آوریم تا از آثار آن بهره‌مند شویم. شرط لازم آن است که از یکدیگر شناخت

- ۲۷- همان. - زرین کوب، عبدالحسین، *کارنامه اسلام*، تهران، امیرکبیر، ۱۳۵۵.
- ۲۸- همان. - سبحانی، جعفر، *فرازهایی از تاریخ پیامبر اسلام*، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۱.
- ۲۹- همان. - سروش، عبدالکریم، *مدارا و مدیریت*، تهران، صراط، ۱۳۷۶.
- ۳۰- همان. - طباطبائی، سید محمدحسین، *تفسیر المیزان*، ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی، تهران، انتشارات اسلامی، بی تا.
- ۳۱- همان. - طبرسی، فضل بن حسن، *مجمع البیان*، تهران، فراهانی، بی تا.
- ۳۲- محمدین حسن حرّ عاملی، همان، ج ۲۰، ص ۱۵۴. - طریحی، فخرالدین، *مجمع البحرین*، بیروت، انتشارات اسلامی، ۱۹۸۵ م.
- ۳۳- محمدین یعقوب کلینی، همان، ج ۵، ص ۵۱۲. - کریس. ال. کلینکه، *مهارت های زندگی*، ترجمه شهرام محمدخانی، تهران، اسپند هنر، ۱۳۸۳.
34. Mystification. - کلینی، محمدبن یعقوب، *الکافی*، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵ ق.
- ۳۵- دیویس کنت، *خانواده، راهنمای مفاهیم و فنون برای متخصصان یوری*، ترجمه فرشاد بهاری، ص ۹۲. - کنت، دیویس، *خانواده، راهنمای مفاهیم و فنون برای متخصصان یوری*، ترجمه فرشاد بهاری، تهران، تزکیه، ۱۳۸۲.
36. Anchoring. - نوعی، غلامرضا، *مدارا با مخالفان*، رشت، مبین، ۱۳۷۹.
- ۳۷- همان، ص ۳۴. - نیون، دیوید، *صد راز موفقیت در زندگی زناشویی*، ترجمه نفیسه معتکف، ص ۸۴.
38. Exoneration. - 44. Quid Pro Quo. ۴۵- دیویس کنت، همان، ص ۱۰۲.
- 39- همان، ص ۶۸. 46. Scapegoating. ۴۷- همان، ص ۱۰۸.
40. Forgiveness. 48. Second-Order Change. ۴۸- همان، ص ۷۵.
- ۴۱- همان، ص ۷۹. 50. Conflict Management. ۴۹- همان، ص ۱۰۹.
- ۴۲- همان، ص ۷۹. 52. Focus on Strengths. ۵۱- همان، ص ۱۰۴.
- ۴۳- دیوید نیون، *صد راز موفقیت در زندگی زناشویی*، ترجمه نفیسه معتکف، ص ۸۴. 54. Reverse Role-Play. ۵۳- همان، ص ۱۵۹.
- ۴۴- Quid Pro Quo. 55- همان، ص ۱۹۷.
46. Scapegoating. 56- ال. کلینکه کریس، *مهارت های زندگی*، ترجمه شهرام محمدخانی، ج ۱، ص ۹۶.
48. Second-Order Change. 57- همان، ص ۹۹.
- ۴۹- همان، ص ۱۰۹. 50. Conflict Management.
- ۵۱- همان، ص ۱۰۴. 52. Focus on Strengths.
- ۵۳- همان، ص ۱۵۹. 54. Reverse Role-Play.
- ۵۵- همان، ص ۱۹۷.
- ۵۶- ال. کلینکه کریس، *مهارت های زندگی*، ترجمه شهرام محمدخانی، ج ۱، ص ۹۶.
- ۵۷- همان، ص ۹۹.

منابع

- ابن منظور، محمدبن مکرّم، *لسان العرب*، بیروت، دار صادر، ۱۳۰۰ ق.
- تمیمی آمدی، عبدالواحدبن محمد، *غررالحکم و دررالکلم*، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶.
- حرّ عاملی، محمدبن حسن، *وسائل الشیعه*، قم، مؤسسه آل البیت، ۱۴۰۹ ق.