

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

شُرْبُ مُدَامٍ ۰۰۱

فرستی برای دوست داشتن

یونس جلیلیان

عروج

۱۴۰۱

چاپ نخست

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : فرصتی برای دوست داشتن / یونس جلیلیان
مشخصات نشر :
مشخصات ظاهری : ۴۷۶ ص
شابک :
وضعیت فهرست‌نویسی :
موضوع :
رده‌بندی کنگره :
رده‌بندی دیوبی :
شماره کتابشناسی ملی :

شُرْب مدام ۰۰۱

فرصتی برای دوست داشتن

○ گردآورنده: جلیلیان ○ ناشر: ○ چاپ:
○ اندازه: رقعی صفحه: ۴۷۶ ص ○ شمارگان: ۱۰ جلد
○ نوبت چاپ: اول ○ تاریخ چاپ: ۱۴۰۱
شابک:
○ قیمت: ۱۵۰,۰۰۰ تومان

تهران - مدنی - کوچه فتاحی - کوچه عبدالرحمن - پلاک ۲

تهران - میدان انقلاب - بعد از شانزده آذر - کنار در ورودی دانشگاه تهران

۰۹۱۸۳۵۸۴۳۴۵

فهرست مطالب

باید که عشق ورزید، باید که معربان بود ۱

آسایش دو گیتی تفسیر این دو حرف است ۶

(با شیطان و بدی بجنگید تا با مردم در صلح باشید). ۱۳

شاهد آن جا که رود حرمت و عزت بیند ۱۵

با نیکان، از دل و جان، و با بدان به ظاهر بیامیزد. ۲۳

شکل و ظاهر گفتگو ۳۲

ارتباط چهره به چهره، رسانه و روابط اجتماعی ۳۲

رنگ رخسار خبر می‌دهد از سر درون ۳۵

زبان گفتار ۳۷

رفتار غیر کلامی ۳۷

زبان کردار (بدن) ۳۸

علائم منفی زبان رفتار ۴۴

صداقت، صمیمیت، پذیرش، تمایل ۴۶

لب و دهان ۴۹

حرف نزن ۵۰

دست‌ها ۵۱

دست‌ها (از مچ تا سر انگشتان) ۵۵

پاها ۶۱

زبان بدن (موی سر) ۶۲

مدل موی نامتعارف و نمایان ۶۶

موی زنان ۶۶

ابروها ۶۹

زبان نگاه و چهره ۷۰

لبخند ۷۴

زبان لباس ۷۴

سر و گردن ۷۵

تردید و ابهام ۷۶

تعجب ۷۹

اندیشیدن، ارزیابی، تصمیم‌گیری، تداعی، یادآوری، فراموشی ۷۹

ترس، بی‌تابی و بی‌حوصلگی، اضطراب، آرامش، اعتماد به نفس، غرور ۸۲

در شناخت مردم ۸۸

(آدم) انسان‌شناسی و مردم‌شناسی ۸۸

بیشتر مردم ۸۸

غفلت جمعی و لوث مسؤولیت ۹۲

در شناخت هنرمندان ۹۵

شنودگی و مخاطب بودن ۹۶

سخن را جُست باید محل ۹۹

سلام، لبخند و شروع ارتباط و گفتگو، تبریک و تهنیت ۱۰۱

فضای شخصی ۱۱۴

چهار نوع فاصله یا فضای ارتباطی ۱۱۴

خواهی نشوی رسوا هم‌رنگ حقیقت شو ۱۱۷

ز بسیار آمدن، عزت بکاهد (موانع ارتباط مؤثر) ۱۱۸

زر اندودگان را به آتش برند ۱۲۹

هدیه دادن در روابط اجتماعی ۱۳۰

درخواست، خواهش، سؤال، نیاز ۱۳۱

مهارت‌های کمک خواستن و درخواست ۱۳۷

از بلا دوری طمع داری، ز مردم دور باش ۱۳۹

با کیان هم‌نشینی و هم‌صحبتی و رفت و آمد داشته باشیم؟ ۱۵۳

نور خدا بر دمد از خوی خوش ۱۵۹

مزن تا توانی بر ابرو گره ۱۵۹

سازش و مدارا (توافق) ۱۶۷

(سگ از مردم مردم آزار به.) ۱۶۸

با دل خونین، لب خندان بیاور همچو جام ۱۷۲

مخالفت ۱۷۳

بشوی از دلت، کین و از خشم، چشم ۱۷۶

وقت خشم و وقت شهوت، مرد کو؟ ۱۷۹

عوارض و عواقب خشم و آزار ۱۸۱

خشم و زبان بدن ۱۸۵

علل، انگیزه‌ها و زمینه‌های تشدید ناسازگاری و پرخاشگری ۱۸۶

پر خاشگری و جنسیت ۲۰۱

الگوگیری، دیدن و اعمال پر خاشگری ۲۰۴

معایب مشاهده پر خاشگری ۲۰۷

محاسن مشاهده پر خاشگری ۲۱۱

فنون خویشتن‌داری و مهارت‌های مهار خشم (پر خاشگری) ۲۱۴

هنگام اختلاف ۲۲۳

بایدها و نبایدها در هنگام عصبانیت دیگران ۲۲۳

روشهای پسران والد ۲۲۳

ملامت بر جگر، شمشیر تیز است ۲۳۳

عذرخواهی ۲۳۷

مراحل عذرخواهی ۲۳۹

هشدارها ۲۴۷

نه تندی به کار آید از بن نه مهر ۲۴۸

پیشگیری و درمان ناسازگاری، شلوغی و پرخاشگری در بچه‌ها ۲۴۹

رفتار با پدر و مادر ۲۵۲

درون‌گرایی و برون‌گرایی ۲۵۸

برون‌گرایان ۲۵۹

درون‌گرایان ۲۶۰

ز پیوند و خویشان مبر هیچ کس ۲۶۲

مهمان‌داری و مهمان‌باشی (مهمانی دادن و مهمانی رفتن) ۲۶۴

آداب اجتماعی طعام خوردن ۲۶۶

همسایه‌داری ۲۶۹

سرا در کوی صاحب‌دولتان گیر ۲۶۹

غربت، غریب‌نوازی ۲۷۰

وفاء و جفاء، پیمان، (قول، وعده، عهد) (امانت، خیانت) ۲۷۱

از عیب کسان، زبان فروبند ۲۷۶

واکنش در برابر غیبت: ۲۸۴

سخن‌چینی ۲۹۱

رازداری و پرده‌داری ۲۹۲

نیست سینه ارباب کینه، محرم راز..... کینه‌جویی، صفت مردم کوتاه‌نظر است ۲۹۶

(امانت و خیانت، خدمت) ۲۹۹

نشان‌ناشناسی، ناسپاسی است ۳۰۳

صدای سخن عشق ۳۰۵

عشق و امید ۳۲۴

عشق و ایثار ۳۲۴

درد عشق از تندرستی خوش‌تر است ۳۲۷

تندرست است آن که دارد درد عشق ۳۲۷

عشق است که جان عاشقان زنده از اوست ۳۲۸

عشق و غریزه یا دوست داشتن ۳۲۹

عقل و عشق ۳۳۵

عشق، زیبایی، راستی، ایمان ۳۴۰

باورهای نادرست یا مشکوک دربارهٔ عشق ۳۴۵

مالیخولیای عشق (عشق و هوس) ۳۴۷

عشق جنسی و شیشه‌ای ۳۴۷

گوی عشق نتوان زد به چوگان هوس ۳۴۷

زیبارویی و نظر در زیبارویان ۳۴۷

در ورطهٔ سنن ادبی ۳۵۰

ویژگی‌های عشق و عاشق (رسم عاشقی) ۳۵۱

معاشقه (آداب عشق‌ورزی) ۳۵۳

ترس از آسیب‌پذیری ۳۶۰

خصوصیات و توصیف معشوق ۳۶۶

جزا و پاداش ۳۶۸

احسان ۳۷۰

نوشته بر گور بهرام گور که دست کرم به ز بازوی زور ۳۷۱

با خلق خدا ادب نگه دار ۳۷۶

منّت نهادن ۳۷۸

خوش‌گمانی (خوش‌بینی)، بدگمانی (بدبینی)، تجسس، استراق سمع ۳۷۹

(اختلال شخصیت اسکیزوئید) (پارانویا) (کج‌باوری) ۳۸۰

تعریف، عوارض و نشانه‌ها (و خصوصیات شخصیتی) ۳۸۰

علل و زمینه‌های بدگمانی ۴۱۱

درمان ۴۱۴

برقراری ارتباط با بیمار پارانوئید ۴۱۸

چند سفارش ۴۲۰

فریب در روابط اجتماعی ۴۲۳

زبان بدن و فریب، دروغ، پنهان‌کاری ۴۲۴

روابط متقابل خانمها و آقایان ۴۲۸

او تیسسم ۴۲۹



باید که هشتی ورزیده؛ باید که مهربان بود

هر آن کس که با داد و روشن‌دلید از آمیزش یک‌دگر مگسلید

اوقات خوش آن بود که با دوست به سر شد

ارتباط، فرایند مبادلهٔ اطلاعات، حقایق، تمایلات و احساسات است. ۷۰٪ زمان بیداری صرف ارتباط (ارتباط انسانی و ارتباط رسانه‌ای) می‌شود. (نیاز به دیگری، نیازی مادرزاد و جهانی است. میل به صمیمیت، نشان قوت است نه ضعف؛ بلوغ، نه نیاز عصبی.)^۱ وقتی سارتر^ا می‌گفت (دوزخ، دیگرانند).^ب سخنی وارونه می‌گفت. این، نبود دیگران است که برای انسان جهنم به بار می‌آورد. انسانها آن قدر نیازمند ارتباط اجتماعی هستند که زندانیان تقریباً در همهٔ نقاط جهان، همشینی با آدم‌کش‌های روانی را به تنهایی‌هایی طولانی مدت ترجیح می‌دهند.^ج

^ا **Sartre**

^ب **L'enfer, c'est les autres.**

^ج نیست گریز از بد و از نیک هم



بر شما باد به یکدیگر پیوستن و به هم بخشیدن، و پشتیبانی یکدیگر. مبادا روی از هم بگردانید و پیوند هم بگسلانید.^۱ (که حتّی) از گزند مردم (بد هم) به آمیزگاری توان رست.^۲

[البته] تنهایی هم یکی از احتیاجات آدمی است. تنها زیستن برای یک مدّت نیاز است. (خلوت‌گزینی شیوهٔ صالحان و شایستگان است.^۳) استقلال، خود، یک نوع (تنهایی) است. تنهایی با مفهوم وجودی (من) توأم است. انسان وقتی به (تنهایی) می‌رسد که درمی‌یابد جنسش از جنس طبیعت نیست. ما از تنهایی وحشت داریم؛ خودمان اقلیم مستقلی نیستیم؛ همیشه باید در دیگران غرق شویم، زیرا بی دیگران چیزی نیستیم.^۴

[اما] (تنهایی) [که] بشر امروز [به آن گرفتار است] نتیجهٔ تضعیف نقش مذهب، ملیّت، قبیله و خانواده در به هم پیوستن انسان است. آدم‌ها به سرعت در لاک لذّت و منفعت

۱ أو علیکم بالتواضلِ و التبادلِ و إیّاکم و التدابُر و التقطاع.

۲ مُقَارَبَةُ النَّاسِ فِی أَخْلَاقِهِمْ أَمِّنٌ مِّنْ غَوَائِلِهِمْ.

۳ مُلَازِمَةُ الْخُلُوةِ دَأْبُ الصُّلَحَاءِ.



و مصلحت خود می‌خزند و از هم دور می‌شوند و به تنهایی می‌رسند و در فردیت خویش زندانی می‌شوند.

دو گروه از جامعه، کناره‌گیر و تنه‌ایند: آنان که خیلی بزرگ و پیشتر از زمان خویش‌اند؛ و آنان که خیلی کوچک و کوتاه‌بین هستند و بر افکار و فرهنگ متزلزل پیشینیان پشت زده‌اند. افراد جامعه‌گریز [نیز] با این تصوّر که آدمها خطرناک‌اند، از جمع می‌گریزند.

زیربناء و اساس وحدت بشری از میان بردن من و واداشتن اوست برای حل شدن در ما و این اتفاق در حج می‌افتد. حج، دعوت به وحدت است. (به جماعت پیوندید و از جدایی و اختلاف دوری بگزینید.)^۱ (با همگان همداستان شوید ...) (از تنهایی و



جدایی پرهیزید)^ا (پرهیزید از جدایی و کناره‌گیری) (از حق‌جویان) و گرنه (سهم شیطان خواهید بود همان گونه که گوسفند جدا از گله، سهم گرگ است).^ب

(... خلاف وحدت نگویید و نروید).^ب (که همراه جماعت بودن در حقی که آن را خوش نمی‌انگارید بهتر است از پراکندگی به خاطر باطلی که آن را دوست می‌دارید).^ب

(و همگی به رشته دین خدا چنگ زده، به راههای متفرق نروید و این نعمت بزرگ خدا را به یاد آرید که شما با هم دشمن بودید؛ خدا در دل‌های شما الفت و مهربانی انداخت و به لطف خداوند همه برادر دینی یکدیگر شدید در صورتی که در پرتگاه

^ا إِيَّاكُمْ وَالتَّفَرُّقِ.

^ب وَ أَلْزَمُوا السَّوَادَ الْأَعْظَمَ فَأَنَّ يَدَ اللَّهِ عَلَى الْجَمَاعَةِ. وَ إِيَّاكُمْ وَ الْفُرْقَةَ فَإِنَّ الشَّادَّ (مِنَ النَّاسِ / عَنْ أَهْلِ الْحَقِّ) لِلشَّيْطَانِ كَمَا أَنَّ الشَّادَّ مِنَ الْعَتَمِ لِلذُّئِبِ.

^ت وَ اعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعاً وَ لَا تَفَرَّقُوا. (آل عمران، ۱۰۳)

^ث فَإِنَّ جَمَاعَةً فِيهَا تَكَرُّهُونَ مِنَ الْحَقِّ خَيْرٌ مِنْ فُرْقَةٍ فِيهَا تُحِبُّونَ مِنَ الْبَاطِلِ. وَ إِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ لَمْ يُعْطِ أَحَدًا بِفُرْقَةٍ خَيْرًا مِمَّنْ مَضَى وَ لَا مِمَّنْ بَقِيَ.



آتش بودید خدا شما را نجات داد. خداوند چنین، آیاتش را برای شما بیان می‌دارد
باشد که به مقام سعادت هدایت شوید.)^۱

أَوْ اعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ
بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ. (آل

عمران، ۱۰۳)



آسایش دو گیتی تفسیر این دو حرف است
با دوستان، مروت، با دشمنان مدارا
(آسایش دو گیتی در گرو دانستن این دو کلمه است: ...؛ مدارا: رفتار شایسته و بجا)

مطالعه رفتار اجتماعی حیوانات برتر نشان داده است که گروه‌های کوچک - تقریباً بین ۱۰ تا ۵۰ حیوان - از بهترین شرایط زندگی، هم برای حیوان و هم برای گروه برخوردار هستند. انسان نیز از این قاعده مستثنی نیست و گویا چنین ساختار اجتماعی موجب سلامت روان، وضع مناسب جسمانی و کارایی فرهنگی - که افزون بر فعالیت‌های حیوانی است - می‌گردد.^۴

همدردی و همدلی و غیرنگری سبب تقویت لوازم بهداشت روحی فرد می‌شود.^۵ ارتباطات خوب و رضایت‌بخش در هر سطحی برای بهداشت روحی و جسمی فرد سودمند است و رابطه خوب دلالت بر شخصیت سالم {با} (هوش احساسی بالا) دارد و نشانهٔ امنیت خاطر است.^۶ بزرگ‌ترین موفقیت‌ها از آن کسانی بوده است که روابط بهتری با دیگران داشته‌اند و دیگران، دوستان داشته‌اند.

بیشترین شادکامی ما (هشتاد و پنج درصد) به مدد روابط انسانی خوب حاصل می‌شود. همچنین امید زندگی و احتمال ابتلاء به بیماری‌های سخت نظیر ناراحتی‌های



قلبی، سرطان، و ذات الریه همگی به شدت از ویژگی‌های اجتماعی تأثیر می‌پذیرند. و سرانجام این که گسترش روابط و دوستی‌ها و اعطای مسؤولیت اجتماعی از روشهای ایجاد رفتار مطلوب هستند.

روح، تنها در صورت پذیرش رنج و ارتباط‌های انسانی [پیوندهای هم‌خونی، هم-خانگی، دوستی، همسایگی، هم‌کیشی، همسری (ازدواج)] می‌تواند همانند آینه شود و قدرت‌های الهی در آن بازتاب یابند.^۶

کسانی که روابط اجتماعی قوی، خصوصاً با رَحِم خود دارند، احساس حمایت اجتماعی دارند و در مقابلِ اضطراب و مشکلات مقاوم‌ترند.

رشد سخن‌گویی و رشد روابط اجتماعی، ارتباط نزدیکی با هم دارد و صورتی دو جانبه دارند. زبان در واقع مهم‌ترین وسیله ارتباطات متقابل اجتماعی است. (ارتباط کلامی یکی از راههای غلبه بر اضطراب و تخلیه هیجانی است. از سوی دیگر، آدمهای مضطرب، خشمگین، افسرده و دلمرده هرگز نمی‌توانند روابط خوبی داشته باشند.)^۷ (احتمال خودکشی افراد و گروه‌هایی که به خوبی در جامعه ادغام شده‌اند {نیز} کمتر از دیگران است.)^۸ خلّاقیت هم در سایه ارتباط‌های شاد و مؤثر شکل می‌گیرد.



کسی که اعتماد به نفسش پایین باشد برای رسیدن به احساسی خوب، عشق می‌ورزد در حالی که یک شخص با اعتماد به نفس بالا عشق می‌ورزد زیرا احساس خوبی نسبت به خود دارد.^{۱۰}

اشخاص منزوی، مشکلات سازگاری بیشتری از اشخاص اجتماعی دارند.^{۱۱}

سکتۀ خانم‌ها به دو علّت کمتر از آقایان است: گریۀ بسیار و بروز احساسات با بسیار حرف زدن.^{۱۲}

(پرنزدیک مشو که دور گردی و بسیار دور مرو که خوار شوی).^{۱۳}

اطّی یک بررسی میمون‌هایی که به تنهایی پرورش یافته بودند، به میزان زیادی آشفستگی رفتاری نشان می‌دادند. در رویارویی با میمون‌های بزرگسال، حالتی بیمناک یا خصمانه داشتند و از کنش متقابل می‌پرهیزتند. منزوی بودند و نمی‌توانستند با میمون‌های دیگر جفت شوند. ماده‌هایی که به طور مصنوعی بارور شدند، چندان توجّهی یا هیچ توجّهی به بچّه‌هایشان نشان نمی‌دادند.

بَلَا تَقْرَبُ فَتَكُونُ أَبْعَدَ لَكَ وَ لَا تَبْعُدُ فَتَهَانَ.



- کسانی که در ثروت، هوش، مذهب، جذآبیت، تحصیلات و قد مشابهند، - به ویژه در روابط پایدار- تمایل دارند که با هم دوست شوند. اشخاصی که از نظر روحی به یکدیگر نزدیکاند و دارای نقطه‌نظرهای مشابه هستند سرانجام یکدیگر را می‌یابند و گروه جدیدی را به وجود می‌آورند. اُ پیوندهای معمول مانند خویشاوندی و منافع مشترک، جای خود را به همبستگی‌هایی که از (خود) ناشی می‌شوند می‌دهد. آدمها به یاری پیوندهای ناخودآگاه با یکدیگر همساز و موافق می‌شوند.^{۱۳}

- کسی که مورد نیاز بود، خود به خود آقا نیز هست. همیشه ارباب رجوع، متقاضی، مبتلی، در مقام درخواست و استضعاف قرار می‌گیرد و شخص مرجع اعم از اداری و پیشه‌ور و تعمیرکار و متخصص در مقام دستور و استکبار.

^۱ [المرء مع من أحب].



- یکدیگر را در راه خدا ببینید و در راه خدا با هم بنشینید.^ا
- زمانهایی که ناخودگاه بیشتر فعال است - که غالباً به خواهشهای جنسی نابه-
چاره می‌برد - به دیدار کسی نروید مگر آن که قصد دیگری داشته باشید!^{۱۴}
- هر نوع ارتباط انسانی، یا پاسخی است به محبت و یا فریادی برای کمک.
(به هر کس با شما رابطه دارد، امید و دلگرمی بدهید.^{۱۵})
- از لوازم حسن معاشرت، آن است که آزار خویش از دیگران باز دارید و بر
زحمت و آزار ایشان شکبیا باشید.^ب
- پیامبر به این و آن،^ت برابر می‌نگریست و هرگز پا جلوی معشران، فراخ نمی-
گذاشت.^ث

أزوروا فی الله و جالسوا فی الله. واصلوا من تواصلوته فی الله و اهجرُوا من تهجروته فی الله سبحانه. (و طبق

هنجارها و مبانی و اصول خداوند از هم بگسلید.)

ب لیس حُسْنُ الْجَوَارِ كُفَّ الْأَذَى و لَكِنَّ حُسْنَ الْجَوَارِ صَبْرُكَ عَلَى الْأَذَى.

ت یعنی به همه

ث كان رسول الله (ص) يَقْسِمُ لِحَطَّاتِهِ بَيْنَ أَصْحَابِهِ فَيَنْظُرُ إِلَى ذَا و يَنْظُرُ إِلَى ذَا بِالسُّوِيَةِ. و لم يَبْسُطْ رَسُولُ اللَّهِ
رَجْلَيْهِ بَيْنَ أَصْحَابِهِ قَطُّ.



- (خبری که دانی دلی بیازارد، تو خاموش تا دیگری بیارد.)
- (هر کسی که ترا امین دارد گمان او در خویشتن راست دار.)
- نتیجهٔ رودربایستی، تحمّل نگرانی‌ها و سوءتفاهم‌ها و دردسرهایی خواهد بود که با رک‌گویی می‌توانستیم از آنها در امان باشیم.^{۱۶}
- (کسانی را که به فکرمان هستند به گریه می‌اندازیم؛ برای کسانی می‌گرییم که به فکرمان نیستند و به فکر کسانی هستیم که هیچ وقت برایمان نمی‌گیرند.)

- تعمیم ممنوع!
- آدمهایی که توان یا حوصله تجزیه و تحلیل ندارند نسبتهای کلی به کار می‌برند که تکلیفشان با همه روشن باشد و طبق یک الگو و قالب از پیش تعیین شده در برابر رفتار دیگران واکنش نشان می‌دهند: همه ترکها ...، همه کردها، اروپایی‌ها همه ...^{۱۷}
- برای شناخت همدیگر باید از کلی‌گویی و انتساب به یک فرقه یا گروه یا مذهب به عنوان وجه مشترک بگذریم و به سراغ مصداق‌ها برویم. بدون تخریب دیگران و توهین و تحقیر آنها نیز می‌توان خود را ستود و از خوبی‌های خود گفت.
 - در برابر نیکی شما، از دیگران پنج نوع رفتار انتظار داشته باشید: ۱. نیکی بیشتر ۲. نیکی برابر ۳. نیکی کمتر ۴. بی پاسخ گذاشتن ۵. بدی
 - جواب سلام را با علیک بده؛ جواب تشکر را با تواضع؛ کینه را با گذشت؛ بی‌مهری را با محبت؛ ترس را با جرأت؛ دروغ را با راستی؛ دشمنی را با دوستی؛ زشتی را به زیبایی؛ توهّم را به روشنی؛ خشم را با صبوری؛ جواب سرد را به گرمی؛ نامردی را با مردانگی؛ و همدلی را با رازداری پاسخ بده.

- بامبو را که می‌کارند تا چهار سال از آن یک جوانه روی زمین معلوم است اما زیر زمین مدام در حال ریشه زدن است؛ در سال پنجم تا ۳۰ متر روی زمین ارتفاع می‌گیرد. (دل‌خوری‌های ما از همدیگر هم به همین شکل جوانه می‌زند.)
- نقاط ضعف را به رخ هم نکشید.
- به جای اما، ... (در تکمیل فرمایش آقای ...، در ادامه فرمایش ... این نکته را هم بیفزاییم که ...) به کار ببرید.
- انتظارات همدیگر را از هم پرسید.
- (نه) گفتن ما به (آری) گفتنمان معناء می‌دهد.^{۱۸}

(با شیطان و بدی بجنگید تا با مردم در صلح باشید.)

نیاز به اَمَنیت و در کنار هم بودن، جبر طبیعت (روابط خانوادگی)، نیاز عاطفی، نیازهای مالی، دستورهای دینی (صَلَةُ رَجِم و کمک به دیگران)، نیاز به آموزش و نیاز جنسی، یک رابطه را به وجود می‌آورد و زیبایی چهره و تناسب اندام، صدای جَدَّاب، شباهت (تشابه)، پندار نیک، گفتار دلنشین و رفتار خردمندانه، دوستانه و نیکو در دوام و قوام روابط مؤثر است.



[محبّت جسمانی، حرف زدن، اطلاعات را در میان گذاشتن، هماهنگی، به حساب آوردن، تماس گرفتن، تعریف و تشویق، اطمینان خاطر دادن (و) برنامه‌ریزی^{۱۹} یک ارتباط مؤثر و مداوم و دلخواه را به وجود می‌آورد.



شاهد آن جا که رود حرمت و عزت بیند

- زیبایی، اولین عامل جذب است. ما آدم‌های زیبا را فهمیده، مهربان، ... می‌پنداریم. (تأثیر هاله‌ای)^{۲۰}

گناه زیبارویان، لطف است و خطای زشت‌رویان گناهی نابخشودنی.

- مراقب باشید:

چون ما در پی کمال زیبایی و خوبی و راستی و نیکی هستیم و دوست داریم خود به کمال، زیبا، خوب، نیکو و راست‌کردار باشیم غالباً از کسانی که نوعی از زیبایی و جذآبیت (ظاهری یا باطنی) در خود دارند و ما تحت تأثیر آنها قرار گرفته‌ایم، انتظار داریم که کامل و بی‌عیب باشند.

- ما از آدم‌های شبیه خود بیشتر تأثیر می‌پذیریم؛ مردم کسانی را که شبیه (هم- فکر، ...) خودشان باشند، دوست دارند. ظاهر جذآب پیام‌رسان و شباهت او به ما (از نظر عقاید و نظرها) می‌تواند در مؤثر بودن پیام او نقش داشته باشد. شباهت در قیافه، شغل، طرز کلام، تکیه کلام، ... صنف، قشر، یا طبقه اجتماعی، هم چنین شباهت‌های فرهنگی یا نژادی نیز تأثیر پیام را بالا می‌برد.

{تحت تأثیر} تشابه {است که} وقتی ما ماشین می‌خریم، آن نوع ماشین در خیابان زیاد می‌شود!^{۲۱}

- در هر نوع طرز نشستن، رفتار، گفتار (لحن،...)، ایستادن، ... در لحظه، عده‌ای با ما شباهت می‌یابند و در همان لحظه می‌توانیم بیشترین تأثیر را در آنها بگذاریم (تشابه آینه‌وار) (در این لحظات است که ما از بعضی خوشمان می‌آید بدون آن که علت یا دلیلش را بدانیم).^{۲۲}
- بیشتر مردم مثل خودمان^{۲۳} (و) همه آدمها دوستان بالقوه هستند^{۲۴} (پس) (با همه روی خوش دار و پیشانی، گشاده و از هیچ کس در گمان و شک پیوند مگسل).
- ما غالباً عقاید مخالف را به کسانی که دوستشان داریم کمتر می‌گوییم و همواره در پی کشف اشتراکات و جلب نظر آنها هستیم.
- علاقه‌مندی‌ها و بی‌علاقگی‌های همدیگر را بشناسید. برای ایجاد یک رابطه خوب، دنبال علاقه‌ها و سلیقه‌ها و باورهای مشترک بگردید اما تفاوتها را هم از یاد نبرید. (آدمها در متفاوت بودن مشترک‌اند.^{۲۵}) تفاوت، چاشنی رفتار آدمی است؛ چیزی که موجب این همه جذّابیت او می‌شود.^{۲۶} ممکن است آدمی

متفاوت باشد و در عین حال خیلی هم خوب باشد.^{۲۷} باید ببینیم توجّه هر کس را با چه روشی می‌توانیم به دست آوریم و سلیقه و علاقه و شأن طرف را در نظر بگیریم. (تناسب)^{۲۸} تفاوت در معیارهای افراد ممکن است که به ایجاد تضاد یا عدم توافق منجر شود. مثل دو برادر یا دو خواهر یکی از آنها دوست دارد که در ساعت ۱۰ شب بخوابد و دیگری دوست دارد تا نیمه شب تلویزیون ببیند. یکی طرفدار نظم در اتاق است و دیگری عادت به بی‌نظمی دارد. (ما نمی‌توانیم مورد عشق و علاقه همه قرار گیریم. ما می‌توانیم بهترین آلوی دنیا باشیم، رسیده، آبدار، شیرین، پرتراوت اما باید به خاطر داشت که افرادی هستند که آلو دوست ندارند.^{۲۹}) (عشق از آن جا شروع می‌شود که تفاوتها و نقصهای یکدیگر را بدانیم اما انگشت روی آنها نگذاریم بلکه شرایط محو و اصلاح آنها را فراهم بیاوریم. دروازه عشق، پذیرفتن تفاوتهاست.^{۳۰}) دوام عشق در گرو رشد آن و رشد عشق در گرو {پذیرش} تفاوتهاست. {و رشد عشق یعنی آمیختگی آن با خرد.^{۳۱}}

- شخصی که با ما درباره موضوعی اشتراک عقیده دارد، اعتبار اجتماعی برای عقاید ما فراهم می‌آورد. بدین معنای که در ما این احساس را پدید می‌آورد که



عقایدمان صحت دارند. این مسأله پاداش دهنده است و نتیجهٔ به کسی که با ما موافق است، علاقه‌مند می‌شویم.

- {البته} آرزوی ما برای پرهیز از افرادی که با ما مخالفاند، قوی‌تر از نیازمان به ارتباط با کسانی است که با ما تشابه نگرش دارند.
- اگر مردم دربارهٔ چیزی سخت درگیر باشند، به مخالفی که بعداً تغییر عقیده داده و به موضع آنها بگردد، بیشتر علاقه‌مند می‌شوند تا به کسی که از اوّل هم عقیدهٔ ایشان بوده است. شخصی که علاقه‌اش به ما طی زمان افزایش می‌یابد، بیشتر مورد مهر و علاقهٔ ما واقع می‌شود تا شخصی که همواره ما را دوست داشته است. هم چنین شخصی که حرمت ما نزد او طی زمان کاستی گرفته است، بیشتر مورد نفرت ما قرار می‌گیرد تا فردی که همیشه از ما نفرت داشته است. بدین ترتیب از چهار حالت زیر، یک فرد در حالت شمارهٔ سه، محبوب‌ترین شخص برای شما خواهد بود و در حالت شمارهٔ چهار کمتر از حالات دیگر به او علاقه‌مند خواهید شد:

۱. بشنوید که آن شخص همواره خوبی‌های شما را می‌گوید. (ارزیابی

مثبت)

۲. همواره بدی‌های شما را گفته است. (ارزیابی منفی)
۳. یکی از دو ارزیابی اولش از شما منفی باشد اما به طور فزاینده‌ای مثبت شوند تا به سطح ارزیابی‌های منحصراً مثبت برسند. (سود)
۴. یکی از دو ارزیابی اولش از شما مثبت باشند لیکن به تدریج منفی شوند تا به سطح ارزیابی‌های منحصراً منفی برسند. (زیان)
- بدین ترتیب افراد منفوری که معشوق واقع می‌شوند، با عشقی شدید و آتشین روبرو خواهند شد و این عشق، از عشقی که با سابقه‌ای از نفرت همراه نبوده، حادثر است. این عشق‌ورزی، لذت زدودن رنج نفرت را نیز برای عاشق به ارمغان می‌آورد.
- در حالت‌های سوم و چهارم، باید از توالی بیانات، تغییر عقیده استنباط شود و صرف ارزیابی مثبت یا منفی نیست که سود یا زیان را تشکیل می‌دهد.
- برای این که یک رابطه پایدار بماند محتاج رشد و متعهد شدن به یک هدف مشترک و تلاش برای رسیدن به آن هستید.^{۳۲}
 - وقتی در دیگران خوبی بجوید، بهترینها را در خودتان خواهید یافت.^{۳۳}
- احساسات مثبت {شما} سبب برانگیزش احساسات مثبت در طرف مقابل می‌شود و عکس این مسأله نیز صادق است.^{۳۴} صرفاً اعتقاد به این که کسی



شما را دوست دارد، می‌تواند باعث آغاز مجموعه پیچیده‌ای از رویدادها شود که به طور فزاینده‌ای احساسات مثبت بین شما و او را بهبود بخشد.

- باید از درون به وحدت برسیم تا بتوانیم با کسی در بیرون متحد شویم. کسی که در درون خود تنش دارد، نمی‌تواند در بیرون با دیگران به صلح برسد.

- تشخیص و ابراز نیاز،^{۳۵} توانایی بر زبان راندن نیازها^{۳۶}

بر زبان راندن نیازهای شخصی، نشانه خودخواهی و خودبینی فرد {نیست}.^{۳۷} عواطف و احساسات شخصی خود را بروز دهید و دیگران را در احساسات خود شریک بدانید.

- هر واژه‌ای عواطف و واکنش خاصی را در افراد برمی‌انگیزد.^{۳۸}
- از نظر بسیاری از مردم (خون سرد بودن) و (با حال بودن) و درست اندیشیدن

یعنی این که بی تفاوت، بدبین، کنایه‌زن، نیشدار و بی شور و حال باشی!^{۳۹}

- پرسش‌های بن‌بست آفرین از خود و دیگران مپرسید. امیدوارانه بپرسید؛ واژه‌های مثبت به کار برید. (چگونه می‌توانم خوشبخت شوم و به کمال برسم؟ چگونه می‌توان شاد بود؟) خندان باشید و با نشاط. لبخند بزنید. شاد باشید و شادی آفرین سخن بگویید. همیشه جملات تأکیدی مثبت بر زبان

آورید و به دیگران نیرو ببخشید. به خوبی و نیکی و زیبایی و راستی بیندیشید و به تصوّر و تجسّم درآورید.^{۴۰}

- به دیگران تلقین منفی ندهید. (سلام) را با صدای بلند بگویید. محکم، لطیف، و زیبا و جسورانه دست بدهید. به عیادت کسی می‌روید، از او نپرسید (کجات درد داره؟)^{۴۱} به جای (خسته نباشید)، (خدا قوت!) بگویید. واژه (خسته)، (خستگی) و بار منفی را با خود می‌آورد.^{۴۲}
- اگر ما از کسی متنفریم، در واقع از بخشی از خودمان در او متنفریم. چون اگر چیزی به ما مربوط نباشد، نباید فکرمان مشغولش شود.^{۴۳}
- اگر منزلی را از یک آدم با نشاط بخرید؛ ۲۵ روز تا یک ماه تحت تأثیر امواج مثبت او خواهید بود.^{۴۴} [و] اگر منزل [را] از یک آدم افسرده بخرید، به مدت ۱۷ تا ۲۰ روز، تحت تأثیر امواج و تشعشعات افسردگی آن فرد هستید؛ اسفند {بسوزانید}؛ در جاهای متفاوت خانه نماز بخوانید تا موج مثبت نماز، نشاط به وجود آورد و موج منفی را ببرد؛ در چند جا (سنگ) نمک، سنگ عقیق، شرح شمس، {یا} سنگ فیروزه (قوی‌ترین سنگ برای فنگ‌شویی) بگذارید.^{۴۵}



- نسبت به کسانی که به شما زیاد می‌گویند (صادق و بی‌ریایید)، محتاط باشید.^{۴۶}
- خود را مخاطب مردم نادان قرار ندهید و طرف حساب ایشان ندانید.
- بعضی مواقع و در بعضی مجالس باید بی‌اجازه و بی‌مقدمه وارد بحث شد و حرف خود را زد.
- از نگاه‌های بیمارگونه عاشق‌پیشه و نگاه عاقل‌اندر سفیه و از کسانی که نگاه تمسخرآلود دارند بپرهیزید.
- اگر به کسی می‌نگرید و او خوابش می‌گیرد، یا موجب سؤال ایشان از شما می‌شود، ... نوع نگاهتان را تغییر دهید.

با نیکان، از دل و جان، و با بدان به ظاهر بیامیزید.^۱

- با لمسی‌ها به گرمی - بدون فشار - دست بدهید و ایشان را ببوسید؛ جملات زیبا و شعر در صحبت با ایشان به کار برید.
- سمعی‌ها را بستایید؛ مراقب باشید به ایشان طعنه و کنایه نزنید؛ رسا حرف بزنید؛ تَن صدا را در صحبت با ایشان بالا نبرید؛ قصّه و داستان و مثال برای ایشان بیاورید.
- به احترام بصری‌ها از جا بلند شوید؛ به ایشان لبخند بزنید؛ با حرکات بدن و صورت نشان بدهید که از با آنها بودن خوشحالید؛ پرشور و با هیجان حرف بزنید؛ کمی تند حرف بزنید و از دست برای حرف زدن کمک بگیرید؛ به ایشان هدیه بدهید؛ ژولیدگی و به هم ریختگی، ایشان را به هم می‌ریزد. با جنبشی، عین بصری‌ها باشید جز آن که با ایشان راه بروید و حرف بزنید.
- (با دیگر مردمان به انصاف و عدالت، و با مؤمنان با ایثار و از خودگذشتگی

عمل کنید.)^۱

^۱ خَالِطُوا الْأَبْرَارَ سِرًّا وَ خَالِطُوا الْفُجَّارَ جَهَارًا.

- (زندگی با اهل دنیا به ادب دارید، و با اهل آخرت به علم، و با اهل معرفت چنان که خواهید.)
- (بدکار را با پاداش نیکوکار زجر ده.)
- (فروتر، به نادانی، برتر، به کبر و همسان، به حسادتت بیازارد.)
- (با مردمان چنان باشید که روا دارید با شما باشند).^۳ (و) (برای آنها، همان را دوست بدارید که برای خود دوست می‌دارید).^ت
- (با مردم هم چنان هم‌نشینی دار که دوست داری با تو چنان باشند تا آنان از تو ایمن گردند و تو نیز از ایشان در امان باشی).^ث
- (با مردم باشید و از مردم مباشید. (با مردم در ظاهر به همان اخلاق خودشان پیامیزید ولی در عمل - بد - از آنها جدا شوید).^ا (سزای هر کس بشناس و همه کس را بسزا حق‌شناس باش).)

أَعْمَلُ سَائِرَ النَّاسِ بِالْإِنصَافِ وَ عَامِلُ الْمُؤْمِنِينَ بِالْإِثَارِ.

ب آت إِلَى النَّاسِ مَا تُحِبُّ أَنْ يُؤْتِيَكَ إِيَّكَ.

ت أَعْطُوا لِلنَّاسِ مَا تُحِبُّونَ لَأَنْفُسِكُمْ.

ث إِصْحَبْ النَّاسَ بِمَا تُحِبُّ أَنْ يَصْحَبُوكَ تَأْمَنَهُمْ وَ يَأْمَنُوكَ.

- (و اندر نگر به عیب و هنر مردمان که نفع و ضرر ایشان از چیست؟ و سود و زیان ایشان تا کجاست؟ آن گه منفعت خویش از میان بجوی.)

دی در حق ما یکی بدی گفت دل را ز غمش نمی خراشیم
ما نیز نکویش بگویم تا هر دو دروغ گفته باشیم

- به آدمهای مغرور بیش از حد احترام نگزارید. با ایشان صمیمی نشوید و با لقب و اسم رسمی صدایشان بنزید. {و در هر کاری (در کار ناحق) ایشان را تأیید نکنید.} ^{۴۷}

- (قال رسول الله (ص) إِنَّا مَعَاشِرَ الْأَنْبِيَاءِ أُمِرْنَا أَنْ نُكَلِّمَ النَّاسَ عَلَى قَدْرِ عُقُولِهِمْ.) (ف) (كَلِّمُوا النَّاسَ عَلَى قَدْرِ عُقُولِهِمْ.) با مردم به اندازه درک و شعورشان سخن گوید. [و به اندازه شعورشان با ایشان رفتار داشته باشید و به اندازه درک و معرفتشان از آنها توقع پندار و گفتار داشته باشید. بدین ترتیب لازم است از قبل شعور آنها را بسنجید آن گاه طرح معاشرت یا دوستی با آنها بریزید.] ^{۴۸}

- واکنش درست به رفتار و احساس دیگران، تأیید احساس (و رفتار) مخاطب و همراهی با اوست؛ شوهر به خانه برمی‌گردد، همسر با نگرانی می‌گوید که مادرشوهر زنگ زده که با جاری راهی شده به این جا بیاید؛ واکنش درست شوهر: خدا خیرش بده؛ ده بار بهش گفتم که آدم یک دفعه زنگ نمی‌زند که (دارم میام) شاید ما بخوایم بیرون برویم؛ شاید مهمان داشته باشیم؛ شاید خسته باشیم؛ شاید بخوایم بخواییم؛ شاید حال و حوصله مهمان نداشته باشیم. (تأیید احساس همسر = نگرانی و نارضایتی) (حالا بگو چه کار کنیم تا مادر نیامده چاره‌ای بیندیشیم.) (همراهی با او در درک این احساس و مشارکت در چاره‌جویی)^{۴۹}
- خانم و آقا از مغازهٔ طلافروشی رد می‌شوند و یک گردنبند، چشم خانم را می‌گیرد. (فلانی اینُ برام می‌خری؟) (آقا) (چه گردنبند خوشگلی! گردن تو هم باشه بین چی می‌شه!) (تأیید احساس) (خدایا یه پولی برسان اینُ برای خانم بخرم.) (همراهی)^{۵۰} اگر بودجه ندارید چیزی برای خانم بخرید (خدایا پولی برسان که من ... را برای ... بگیرم.)^{۵۱}

- لازم نیست با همه صمیمی باشیم اما تا می‌توانیم ارتباط باید داشته باشیم. صمیمیت عبارت است از داشتن احساسات نزدیک و مشترک، و توانایی تعهد به یک ارتباط بدون این که هویت خود از بین برود. (اغلب ما با خویشتن خویش بیگانه می‌مانیم و آن چه را هستیم پنهان می‌داریم و از دیگر بیگانگان که آن چه را هستند پنهان می‌دارند، می‌خواهیم که دوستان بدانند.^{۵۲})
- پیش از آن که بتوانید با انسان دیگری صمیمی باشید، باید بیاموزید با خود صمیمی باشید. صمیمیت و نزدیکی با خود به این معنای است که در هر لحظه از زمان با احساسات خود در تماس هستید و می‌دانید چگونه این احساسات را ابراز دارید. هم چنین صمیمیت و نزدیکی با خود یعنی این که از خواسته‌ها و نیازهایتان مطلع هستید و به درستی می‌دانید که چگونه آنها را برآورید و با کودک درونتان در تماس باشید و صدای او را به خوبی بشنوید.^{۵۳}
- بسیاری از افراد آمادگی داشتن رابطه‌ای جدید را ندارند. ممکن است این افراد بسیار دوست داشتنی باشند، شما را نیز خیلی دوست داشته باشند (اما خامی آنها در بیان احساسات) به شما احساس فرزندخواندگی بدهد.^{۵۴}

- به دیگران دروغ می‌گوییم چه بر این گمانیم که همه باید دوستانمان بدانند. می‌کوشیم تا همه کس را در همه وقت خوشحال نگه داریم. چنین امری، حتّی اگر امکان‌پذیر هم باشد، رهاوردی جز احساس پوچی نخواهد داشت.^{۵۵}
- لازمه دوستی و صمیمیت، اعتماد، صداقت و روراستی است.^{۵۶} به آدمها اعتماد داشته باش تا با تو صادق باشند، با آنها بزرگوار باش تا بزرگی نشان دهند.^{۵۷}
- توانایی ارتباط و تبادل نظر از طریق گفتگو باعث گرمی و صمیمیت می‌شود.
- (در زندگی اجتماعی) همیشه نمی‌توان مطابق میل خود پیش رفت.^{۵۸} هر چه آدم به گروه‌های بزرگ‌تری می‌پیوندد، از یک جنبه محدودیت‌های بیشتری را باید بپذیرد.
- کسانی که با هم دعاء می‌گویند، با هم زندگی می‌کنند.
- (بعضی کسیه زباله دست می‌گیرند و انتظار دارند زنبور عسل هم‌نشین‌شان شود؛ کسی که منتظر پروانه است، باید بوی گل بدهد).^{۵۹}
- این شماست که به مردم می‌آموزید که چگونه با شما رفتار کنند.
- هر گاه سر، نسبت به افق ۱۵ تا ۲۰ درجه زاویه بگیرد، تأثیرپذیری آغاز می‌شود. از ۲۵ درجه به بالاتر تسلیم‌پذیری آغاز می‌شود.^{۶۰}

- [با رفتار و گفتار خود] به آدمها نشان دهید که در کنارشان هستید و نه رو در رویشان.^{۶۱}
- نوازش [کودک درون] با سه شرط باید انجام شود: تداوم (مثل آب خوردن) (نمی‌شود یک روزه یک بشکه آب بخوریم و تا هفته بعد آب نخوریم)، تناسب، تنوع.^{۶۲} نیاز آدمها به توجه و محبت همیشگی است و با افزایش سن، این نیاز کمتر نمی‌شود.^{۶۳}
- نیکی‌ها و خوبی‌های دیگران را صادقانه به یادشان آورید بدون آن که قصد چاپلوسی و فریب و سوء استفاده داشته باشید.
- {از این پس به جای} این به چه درد من می‌خورد، {از خود بپرسید} من به چه درد دیگران می‌خورم؟^{۶۴} اگر دو ماه مجذوب دیگران باشید، دوستان بیشتری به دست خواهید آورد تا این که دو سال بکوشید دیگران را مجذوب خود کنید.^{۶۵}
- لازم نیست تهاجمی عمل کنیم تا قاطع باشیم. در واقع، قاطعیت ما وقتی ثمربخش است که با ادب، مهربانی و نجابت همراه باشد و بی آن که طرف را کتک بزنیم، خرد او را مخاطب قرار دهیم.^{۶۶}



- هر گاه خواستی فرمانت برند، از مردم چیزی بخواه که توان انجام آن را دارند.^۱
- خود را مظلوم نشان ندهید.
- آدمها، ناخودآگاه از مردمی که همیشه (مثل کنه) به آنها آویزان هستند بیزارند و در مقابل، ما همیشه به طرف کسی که به ما هیچ نیازی ندارد، جذب می‌شویم. وقتی شما به کسی نیازمندید، ضمیر ناخودآگاه شما همیشه این حس را القاء می‌کند که (من بی‌ارزش هستم).
- (تو) و مخاطب قرار دادن در بسیاری موارد موجب موضع‌گیری می‌شود.
- کاری کنید که بالادستان احساس کند کاملاً بر شما برتری دارد.
- در نشان دادن استعدادهایتان زیاده‌روی نکنید زیرا ترس و ناامنی القاء می‌کند.
- (کم گوی و کم‌خنده باش تا کهتران بر تو دلیر نشوند).
- (دور دور مرو که مهجور شوی و نزدیک نزدیک میا که رنجور شوی).
- دنبال مع‌گیری نباشید؛ در پی دستگیری باشید.



- (کناره‌های مجلس جای نشستن مردمان شریف است.) (مردمان شریف چون در مجلس درآیند در کناره‌ها نشینند.)^أ



شکل و ظاهر گفتگو

آن که میلش در خم ابرو بود روبرو بودن به از پهلو بود
 روبرو بودن نشان دشمنی است یار من آن است که در پهلو بود

ارتباط چهره به چهره، رسانه و روابط اجتماعی

اکنون ما بیشتر با تلوزیون و رایانه‌مان کنش متقابل داریم تا با همسایگان یا اعضاء اجتماع.^{۶۷}

(زمانی که بین ارزش‌های خانه و آن ارزش‌ها که از طریق وسایل ارتباط جمعی ارائه می‌شوند تعارض رخ می‌دهد، به نظر چنین می‌رسد که قدرت غالب از آن وسایل همه‌گیر و همه جا حاضر ارتباط جمعی است. دیگر، ذهن و روان کودک به تمام معنی در اختیار والدینش نیست).^۱

^۱ باقر ساروخانی؟

ارتباط اینترنتی ظاهراً مجال و امکان بیشتری به سوء تعبیر، ابهام و اشتباه و سوء تفاهم می‌دهد تا شکل‌های سنتی ارتباط.^{۶۸} صدای انسان شاید از نظر ابراز عواطف و ظرافت‌های معنایی، بسیار برتر از ارتباط اینترنتی باشد اما در عین حال می‌تواند اطلاعاتی دربارهٔ سن، جنس، قومیت یا موقعیت اجتماعی گوینده را نیز در بر داشته باشد؛ اطلاعاتی که ممکن است به ضرر گوینده مورد استفاده قرار گیرد. ارتباط الکترونیکی، همهٔ این نشانه‌های شناسایی را می‌پوشاند و موجب می‌شود که فقط به محتوای پیام توجه شود و این می‌تواند مزیت بزرگی برای زنان یا سایر گروه‌های محرومی باشد که عقاید آنها در سایر محیط‌ها گاهی بی‌ارزش دانسته می‌شود.^{۶۹} در جهان اینترنتی مردم می‌توانند هویت‌های اینترنتی برای خود بیافرینند و آزادتر از جاهای دیگر سخن بگویند.^{۷۰}

حتی در مواقعی که تماس غیر مستقیم مناسب‌تر و آسان‌تر است، باز هم انسان‌ها برای تماس مستقیم – شاید حتی بیش از گذشته – ارزش قائل‌اند.^{۷۱}

یکی از ویژگی‌های جوامع مدرن این است که داد و ستدهای غیر مستقیم بین اشخاصی که در حضور یکدیگر نیستند رواج دارد. این امر به چیزی منجر شده است که نیاز به مجاورت نامیده می‌شود یعنی میل به داشتن ملاقات‌های شخصی [و



حضور] هر گاه که مقدور باشد. وضعیّت‌های حضوری، اطلاعات بسیار غنی‌تری دربارهٔ چگونگی اندیشیدن و احساس سایر مردم و دربارهٔ خلوص و صداقت آنها فراهم می‌آورد؛ بسیار بیش از شکل‌های غیر مستقیم ارتباط.^{۷۲}

رنگ رخسار خبر می‌دهد از سرِ درون

ما أضمَرَ أَحَدٌ شَيْئاً إِلَّا ظَهَرَ فِي فَلَتَاتِ لِسَانِهِ وَ صَفَحَاتِ وَجْهِهِ.

کسی که چشم برای دیدن و گوش برای شنیدن دارد، می‌تواند ادعاه داشته باشد که هیچ انسانی وجود ندارد که بتواند یک راز را نگه دارد. اگر لبهای او ساکت باشند، با نوک انگشتانش سخن می‌گوید، و اگر انگشتانش بی‌حرکت باشند، نگاهش او را لو می‌دهد. با زبان بی‌زبانی تنها با آن چه حرکات بدن و اجزای آن خوانده می‌شود، می‌توان به خوبی احساسی را انتقال یا معنای کلامی را تغییر داد.

{حتی} در تماس‌های پوستی و دست دادن، ما احساس خود را به دیگران انتقال می‌دهیم. اگر یک شخص مضطرب لحظاتی در تماس با کسی دیگر باشد، شخص دوم نیز مضطرب خواهد شد.

بدن انسان تصویری از روح اوست. پیام‌ها از قیافه و هیكل ما نمودار است. (چشم‌ها پنجره‌های روح هستند. نفسِ تماسِ چشمی نشانهٔ درجه‌ای از صمیمیت و اعتماد است.^{۳۳})

در یک ارتباط، نخست زبان بدن، سپس لحن و در آخر کلام درک می‌شود و مورد توجه است.^{۳۴} ذهنیات و اطلاعات ما از طریق کلام (۱۰ درصد)، {از راه} لحن (۳۰

درصد) و {با} زبان بدن (۶۰ درصد) به دیگران منتقل می‌شود.^{۷۵} روان‌شناسی به نام آلبرت فرابیان گفته است ارتباط، هفت درصدش، کلامی است، سی و هشت درصدش، صوتی و پنجاه درصدش چهرگانی. به اعتقاد او حالت چهره آدمی گویاتر از واژگانی است که به کار می‌برد.^{۷۶} [به همین دلیل] حرفهای یکسان ممکن است برداشتها و ارزش گذاری‌های متفاوت به همراه داشته باشد.^{۷۷}

هفت هزار حالت در چهره انسان پدید می‌آید {که هر کدام، بیانگر حال و روز و پندار و نیات ویژه‌ای است}.^{۷۸}

حالات صورت از زیر ابرو به بالا، نمود پندارها و دریافتهای منطقی و عقلانی؛ از زیر ابرو تا زیر بینی، نمایانگر برداشتهای احساسی و عاطفی؛ و زیر بینی تا زیر چانه، بیانگر بخش غریزی و جنسی آدمی است.

خانمها مادرزاد زبان بدن را بلدند.^{۷۹} در آمریکا از پنجاه نوزاد گریان (از هر کدام دو دقیقه) فیلم گرفتند و فیلمها را بدون صدا به خانمها و آقایان نشان دادند و از آنها خواستند علت گریه نوزاد را بگویند؛ بیشتر مادرها درست گفتند اما پاسخ همه آقایان این بود که (معلوم است چرا می‌گریند؛ ماماهایشان را می‌خواهند).^{۸۰}

علائم زبان رفتار بیشتر با یکدیگر و در یک مجموعه ظاهر می‌شوند و به همین ترتیب باید با هم تعبیر شوند اما این برداشت‌ها وحی منزل نیست و در همه حالات استثناء به چشم می‌خورد.

زبان گفتار

جمله‌های فشرده - که تند گفته می‌شود - نشان حال بد - خشم، ناخشنودی، ... - و جمله‌ای که کش می‌آید و باطمینان گفته می‌شود بیانگر حال خوب است.^{۸۱}

رفتار غیر کلامی

هرگز اظهار دوستی و علاقه شخصی در حالی که اخم کرده و ترشروی نشان می‌دهد، قابل قبول نیست. بنابراین به کارگیری زبان تکلم و زبان بدن در یک جهت و راستا می‌تواند به خوبی در بیان هیجانات، عواطف و احساسات به کار رود.

زبان بدن شامل دو قسمت است. یکی زبان حرکات بدن و دیگری زبان آرایش و ظاهر بدن.

زبان کردار (بدن)

- مدیری که صندلی مراجعین خود را در فاصلهٔ یک متر و نیمی یا بیشتر از میز خود در نظر می‌گیرد - خواسته یا ناخواسته - این پیام را به ما می‌دهد که تا چه حد می‌توان به وی نزدیک شد.
- مدیری که ارباب رجوعی را برای مدت طولانی پشت در اتاقش نگه می‌دارد، به احتمال قوی یا نمی‌خواهد او را ببیند یا می‌خواهد ناراحتی، عصبانیت یا برتری خود را به وی نشان دهد.
- تشویق، صمیمیت، محبت، حمایت: ضربه زدن روی شانه، در آغوش گرفتن، دست دور گردن انداختن، نوازش
- ناراحتی از شنیدن یک مطلب یا مواجهه با یک درخواست؛ شنونده به نوعی خود را ملزم به اجابت خواسته می‌داند؛ در عین حال از این کار راضی نیست: دست بردن در موی سر
- عدم رضایت از مشاهدهٔ رفتار یا شنیدن یک موضوع یا ابراز خشم: اخم ←
چهره در هم کشیدن، در هم فروبردن ابروها

- اگر فرد مقابل شما پایش را از روی پا بردارد و کمی به طرف شما خم شود شما می‌توانید نتیجه بگیرید که وی به سخنان شما علاقه‌مند است و مایل است بیشتر بداند.
- خوردن انتهای خودکار یا دسته عینک: علاقه‌مندی به موضوع؛ اما اطلاعات برای وی کافی نبوده است. اگر اطلاعات کامل شود، فرد خودکارش را زمین می‌گذارد یا عینک را به چشم می‌زند ولی اگر این پیام درک نشود، عینک خود را می‌بندد و روی میز می‌گذارد.
- بالا دادن چانه: این رفتار زمانی سر می‌زند که فرد پاسخ روشنی در برابر سؤالی که از وی پرسیده شده ندارد و یا در برابر انتخابی قرار دارد که گزینه‌هایش برایش علی‌السویه است. (در این رفتار، سر، ثابت است.)
- تغییر ناگهانی تن صدا، احساساتی شدن (گریستن، با صدای بلند خندیدن، ...)، قطع ناگهانی سخن و خروج از موقعیت، از جمله اقدامات حيله‌گرانه برای به هم ریختن تمرکز حریف است. (حرفتُ نگه دار! من باهات تماس می‌گیرم.)
- مالیدن گوش: نشنیده می‌گیرم.



- دست جلو دهان گرفتن: نشانه‌ای از خجالت و کم‌رویی و ریگی تو کفش داشتن است.
- دست یا لب گزیدن: افسوس و دریغ خوردن و پشیمان شدن
- سرافکندگی یا سرخ شدن: شرمنده شدن
- خمیدن انگشتان پا: درد یا لذت بسیار
- وقتی دو نفر کنار هم به گونه‌ای ایستاده‌اند که نسبت به یکدیگر زاویه ۹۰ درجه به وجود آورده‌اند، بدان معناء است که حضور و پیوستن نفر سوم را در جمعشان می‌پذیرند و اگر به گونه‌ای روبروی هم قرار گیرند که نسبت به هم زاویه‌ای نداشته باشند، بدین ترتیب اعلام می‌کنند (کسی به جمع ما اضافه نشود).
- اگر فردی به جمع دونفره‌ای اضافه شود و افراد او را بپذیرند، نحوه قرار گرفتن پای افراد، سه زاویه یک مثلث فرضی را تشکیل می‌دهد و بدن آنها نسبت به نفر سوم متمایل می‌شود اما اگر فردی بدون آمادگی و دعوت به جمع دونفره‌ای وارد شود و ورود وی مطلوب نباشد، زاویه بدن آن دو نفر نسبت به همدیگر ثابت می‌ماند و سر خود را رو به نفر سوم برمی‌گردانند.

- اگر در جمعی، جهت قرار گرفتن پنجهٔ یکی از پاهای افراد به سمت فرد خاصی باشد، بدان معنی است که جمع، جذب آن فرد شده و به عبارتی آن چه وی می‌گوید و یا شخصیت او برای نفرات دیگر جذاب و جالب است.
- زدن دست به کمر و قرار دادن انگشت شصت در لبهٔ شلوار نشان می‌دهد که جو چندان دوستانه‌ای بین افراد حاکم نیست و چه بسا عن قریب مشاجره‌ای بین آن دو در بگیرد.
- خشم و غضب: قرار دادن دست در جیب، حرکت چشم به سمت بالا
- تکیه کلام‌ها، حرکات اضافی پا و دست، ... نشانهٔ فشار عصبی هستند؛ (مثلاً، ای، به قول یارو گفتمی، ...)
- رویارویی نزدیک: هر فردی مجاز و نیازمند مقدار معینی حریم شخصی در پیرامون خودش است. غالباً آن حریم شخصی ۱۸۰-۹۰ سانتیمتری شما امتداد می‌یابد. محدودهٔ صمیمی و خودمانی ۵۰ سانتیمتر امتداد دارد. زمانی که فردی خیلی نزدیک به جلو می‌آید منجر به مزاحمت و ناراحتی می‌گردد. این یک عمل تجاوزکارانه است. این طرز رفتار می‌تواند سبب شود تا به یک فرد منفعل و بی‌اراده، احساس آسیب‌پذیری دست دهد و

حالت تدافعی به خود گیرد. تا زمانی که از شما در خواست نشده عقب بمانید.

- تکیه به دیوار زدن و دست به سینه ایستادن: مزاحم نشوید.
 - به دیوار تکیه زدن: زمانی که شما به دیوار و یا درب ورودی با آرامش خاطر بسیار، تکیه می‌دهید، به دیگران می‌گویید که بیشتر پیش شما بمانند. این روشی است برای طول دادن گفتگو خصوصاً وقتی که در موقعیتهای اجتماعی قرار دارید.
 - ارتباط نزدیک: افرادی که برای مدت مدیدی با یکدیگر بوده‌اند حرکات یکدیگر را تقلید و تکرار کرده و حتّی کلمات و الفاظ یکسانی را همزمان بیان می‌کنند.
 - انداختن پا روی پا
- در هنگام مذاکرات هر گاه یکی از طرفین یا هر دوی آنها پاهای خود را روی هم می‌اندازند، نشانه این است که وارد مرحله جدیدی از مذاکره می‌شوند، مرحله‌ای که امکان تفاهم کم‌رنگ می‌شود. اگر انداختن پا روی پای دیگر با گذاشتن دستها در زیر بغل به صورت ضربدر همراه باشد، اوضاع وخیم‌تر است و باید چاره‌ای جدی برای تغییر وضعیت اندیشید تا طرف مقابل از حالت تدافعی خارج شود.



• برداشتن عینک:

برداشتن آهسته عینک جهت تمیز کردن آن در شرایطی که نیازی به این کار نیست اشاره تعویقی است، این عمل در طی یک مذاکره ممکن است چندین بار انجام بگیرد. در چنین حالتی شخص می خواهد با طفره رفتن از پاسخ یک سؤال یا ایجاد تأخیر در پاسخ، مطالبی را در ذهن خود بررسی کرده و موقعیت خود را مرور نماید. در هر حال این افراد می خواهند زمانی را برای پرسش یا پاسخ خود در اختیار بگیرند. اشاره مشابه دیگر می تواند نگر داشتن عینک در کنار دهان باشد.

• ضرب گرفتن روی میز:

کسی که با ریتمی یکنواخت و کسل کننده به روی میز ضرب می زند می خواهد احساس بی قراری خود را بیان دارد. اشارات مشابه دیگر می تواند این باشد که فرد مرتباً دکمه خودکار خود را بالا و پایین می زند و یا با پاشنه پا به زمین می کوبد. پیام مستقیم این اشارات برای شما این است که باید دریابید که حرفه ایان کسل کننده یا بی روح است و یا اینکه برای طرف مقابل تازگی ندارد.

علامت منفی زبان رفتار

- نوک پاها در جهت مخالف شماسست یا به سمت درب خروجی است
- تماس چشمی محدود
- تکان دادن سریع سر به جهت تأیید
- لمس و مالیدن پشت گردن
- نگاه به سقف و آسمان
- چرخیدن به دور و اطراف
- کشیدن شلوار: این عمل در مردان بیش از زنان انجام می‌شود. پارچه شلوار یک پا به نشانه ناباوری به بالا کشیده می‌شود. مانند این که پایش را روی یک چیز ناخوشایند گذاشته و می‌کوشد آن را از روی شلوارش بتکاند.
- خنده زورکی: این نیشخند مهار شده تا چشمها گسترش نمی‌یابد.
- دهان کجی: گوشه لبها را مانند پوزخند به عقب برده و دندانها را نمایان می‌گرداند.
- لبهای سفت و جمع شده: دال بر تنش و عدم پذیرش است.



- قفل پاها در همدیگر: عصبانیت، عدم پذیرش، آمادگی فرد برای آغاز یک

چالش، تلاش برای مهار خود

صداقت، صمیمیت، پذیرش؛ تمایل

- تبسم با دهان گشوده: دندانهای بالا نمایان شده و به شخصی که با شما حرف می‌زند می‌فهماند که مایل هستید بیشتر با او آشنا شوید.
- تماس با لب ۲: هر گاه انگشت اشاره به لب پایین بخورد و دهان اندکی باز شود مفهومش چنین است: می‌خواهم با شما سخن بگویم.
- گشودن دکمه‌های کت:
- افرادی که با شما بی‌ریا و صمیمی هستند غالباً دکمه‌های کت خود را گشوده، یا حتّی آن را از تن در می‌آورند اما در یک مذاکره رسمی چنین نیست. در این شرایط افراد زمانی کت خود را در می‌آورند که امکان دسترسی به توافق وجود داشته باشد؛ به عبارت دیگر هر چند هوای اطاق گرم باشد، اگر طرفین احساس دسترسی به توافق را نداشته باشند، کتشان را در نمی‌آورند.
- در هم کشیدن لبها: هر گاه فردی لبهایش را در هم کشید به مفهوم آن است که طرف مقابلش را جذاب و دلربا یافته.
- به هم پیچیدن پاها: این قیافه در خانمها رایج است. زن پاهایش را به هم می‌پیچاند طوری که یک پایش را به پشت قوزک پای دیگرش قلاب می‌کند.

مردها انجام دادن این کار را دشوار می‌پندارند. به هم فشردگی این حالت برداشت در آغوش‌گیری و نوعی تمایل جنسی را به ذهن می‌آورد.

- نگاه ممتد: این، بی تردید نشانه‌گرایش جنسی است. شخصی که چشم می‌دوزد، چشم برمی‌گرداند، سپس مجدداً به چشمان شما می‌نگرد می‌گوید: مایلم با شما بیشتر آشنا شوم.

- ابراز عشق: خیره شدن در چشم، برافروختگی چهره، برق چشم‌ها

- [چشم؟] دوختن به دیگران می‌تواند نشانه‌کینه و دشمنی یا در بعضی مواقع، نشانه‌عشق قلمداد شود.^{۸۲}

- بالا انداختن همزمان دو ابرو: در میان یک اتاق شلوغ، مفهوم آن کاملاً واضح و روشن است: مایلم شما را ببینم.

- نگاه مستقیم: توجه، صراحت، به روزگرایی، عینیت، صداقت، ارتباط با واقعیت، میل به ایجاد ارتباط

- نگاه خیره‌شدید: نشانه‌خُلق تهاجمی، سلطه‌جویانه و تهدیدآمیز است.

- وقتی فردی در بیش از دو سوم موارد با شما چشم تو چشم می‌شود، دو احتمال مطرح است: اول این که به شما، موضوع و یا هر دو علاقه‌مند است

که در این حالت مردمک چشم فرد باز می‌شود؛ دوم این که با شما در موضعی خصمانه است و در این حالت مردمک چشم وی منقبض می‌شود.

- در نگاه اجتماعی، توجه و نگاه بر مثلث بین چشم‌ها و دهان مخاطب متمرکز است. در نگاه صمیمی، مثلث فرضی بزرگ‌تر است و از چشم تا جناق سینه را پوشش می‌دهد.

- فاصله گرفتن دست از بدن: هر حرکت انبساطی، یک رفتار پذیرشی محسوب می‌شود؛ این رفتار نیز نشان دهنده صداقت، پذیرش یا روراست بودن است. در این رفتار، کف دست‌ها رو به بالاست و پاها به اندازه عرض شانه، باز است.

- حالت انبساطی بدن - فاصله گرفتن دست‌ها از بدن، کف دست به سمت بالا و انگشتان باز - نشان می‌دهد که فرد در موضع دفاعی نیست و چیزی برای نهفتن ندارد.

- روی هم انداختن پا: چنانچه با قرار گرفتن دست روی پا یا کنار صندلی همراه باشد، نشان دهنده راحتی فرد است؛ در عین حال، عدم تمایل وی به ادامه بحث یا مخاطب بودن را نیز نشان می‌دهد اما اگر این رفتار همراه با

دست به سینه شدن باشد، نشان دهنده رویکرد منفی فرد و وجود حس مبارزه‌طلبی یا رقابت است.

لب و دهان

- تبسم با لبان بسته: این لبخند تنها برای ادای احترام و ادب است.
- دهان باز غالباً نشانه هوش پایین است. زبان بیرون آمده، از آن هم پایین‌تر است.
- دهان بسته، نشانه هوش بالا و کم خندیدن، هوش بالاتر.
- خود را به ندانستن زدن هنگامی که کار نادرستی انجام داده‌ای: سوت

کشیدن^{۸۳}



حرف نزن

- تماس با لب ۱: هر گاه انگشت اشاره به طور عمودی برای لحظه‌ای به طرف بالا آید می‌گوید: ساکت باش.
- گرفتن گوش با دست: حرف نزن، من حرفی برای گفتن دارم. اگر کسی حرفی برای گفتن داشته باشد، پس از گرفتن گوش – چنان چه به این هشدار توجه نداشته باشیم – دستش را مقابل دهان می‌گیرد.

دستها

- یکی از معانی دست به سینه گذاشتن یا دست در جیب گذاشتن، بلا تکلیفی، تسلیم به سرنوشت، آوارگی و تهیدستی است.^{۸۴}
- خمیدن بازوها: این کار می‌گوید: من پر زور و نیرومند هستم.
- بالا آوردن یک بازو راهی برای جلب توجه است.
- هر دو دست را به جلو کشیدن قیافه خوش‌آمدگویی است.
- دستها به پشت: وقتی دستها به پشت کمر قلاب می‌گردند مفهومش این است که فرد وضعیت را تحت مهار خود دارد. می‌گوید: من راحت هستم؛ مشابه حرکتی که سربازان زمانی که در حالت خبردار نیستند به خود می‌گیرند.
- دستهای تا شده: زمانی که دستها مقابل بدن همدیگر را می‌برند، غالباً نشانگر وضعیت تدافعی است. فرد می‌گوید: من تمایل ندارم به هر چیزی که با عقاید من در تضاد است گوش دهم؛ بی‌تردید برای جلوگیری از هر گونه تعدی و مزاحمت به کار گرفته می‌شود. خصوصاً وقتی که لبهای درهم و اخم نیز با آن همراه گردد.

- کشیدن دست: زمانی که یک مرد نشسته و دست خود را کشیده، او می‌گوید: من این جا را تحت مهار خود دارم. اما اگر یک زن این کار را انجام دهد، مردها غالباً این گونه می‌پندارند که او از حد و حدود خود گذشته است. زمانی که زن یک دست را روی صندلی مجاور قرار می‌دهد می‌گوید: می‌خواهم مانند شما (مردها) باشم.
- دست به کمر بودن: دستها دو طرف کمر به طوری که آرنج به طرف خارج بدن قرار می‌گیرد فرد می‌گوید: از من فاصله بگیر. این یک عمل ناآگاهانه است که ما هر گاه احساس جامعه‌ستیزی داشته باشیم و یا در محل پر ازدحامی قرار داریم و تمایل نداریم دیگران به ما نزدیک شوند به کار می‌گیریم.
- شانه بالا انداختن: شانه‌ها بر آمده گشته و کف دستها به سمت خارج می‌چرخند. پیام روشن و واضح است: من شما را نمی‌شناسم و یا من نمی‌توانم به شما کمک کنم؛ دلالت بر احساس درماندگی فردی است که این قیافه را به خود می‌گیرد. [و یا بدین معنی است (به من مربوط نیست؛ برای من اهمیتی ندارد).]^{۸۵}

- هنگام گفتگو با کسانی که پایگاه اجتماعی یا قدرت کمتری دارند، دست و پا کمتر می‌جنبند.
- دست باز با کف دو دست رو به سمت بالا: درخواست غیر تحکم‌آمیز و غیر آمرانه (و گاهی هشدار، تذکر، تهدید)
- دست به سینه گذاشتن: دفاع و موضع‌گیری متقابل برای اجتناب از موقعیتی نامطلوب؛ در حالت شدیدتر دستان فرد زیر بغل وی به حالت مشت شده قرار دارند؛ این رفتار حالت تخاصم و آمادگی هجوم را می‌رساند.
- دست به سینه همرا با گرفتن بازو: فرد موضعی برای خود برگزیده و خیال ندارد تغییر موضع دهد. هر گاه فرد در حالت‌های دست به سینه، دست را آزاد می‌گذارد، موضعش باز شده و میل به پذیرش یا تعامل در وی بالا رفته است.
- عقب دادن شانه‌ها: فرد در آستانه بیان موضع خود است که غالباً موضع مخالف است.
- دست دادن: به رسمیت شناختن وجود یک رابطه:
- طرف می‌خواهد بر من مسلط شود.



- می شود بر وی مسلط شد.
- آدم جالب و بهنجاری است. (می توانیم با هم کنار بیاییم.)



دست‌ها (از مچ تا سر انگشتان)

- مقصّر دانستن مخاطب یا تهدید او: گرفتن انگشت اشاره به سمت مخاطب
- گذاشتن انگشتان بر هم به قرینه: به خود یا دیگران می‌خواهد بگوید که همه چیز خوب و تحت مهار است.
- خاراندن سر یا پیشانی: انجام یک کار خطا یا نادرست و بد انجام دادن یک کار
- مالیدن کف دست‌ها به یکدیگر: آمادگی، رغبت و توقّع خوشایند (توقّع تشکر، دریافت انعام)
- مصافحه با دو دست: مشروط به این که دو نفر یکدیگر را از قبل بشناسند، نشان دهنده تلاش فرد برای انتقال پیام صمیمیت و قابل اعتماد بودن است ولی اگر دو نفر برای اولین بار همدیگر را می‌بینند، این پیام لزوماً از سوی طرف مقابل دریافت نمی‌شود و چه بسا این رفتار به عنوان تلاشی برای جلب اعتماد و فریب تفسیر شود.
- یکی از ضعیف‌ترین و ناخوشایندترین انواع دست‌دادن، دستی است که مثل یک تکه چوب به طرف مقابل عرضه می‌شود یعنی دست طرف هیچ انعطافی

ندارد و دست شما را در بر نمی‌گیرد یا نمی‌پذیرد. این نوع دست‌دادن نشان دهنده ضعف شخصیتی و اجتماعی طرف مقابل است.

- استفاده از دست چپ: وقتی فرد همراه با دست‌دادن، با دست چپ، مچ، ساعد، بازو یا شانه طرف مقابل را می‌گیرد، به معنی القاء گرمی و صمیمیت است و هر چه دست فرد ناحیه بالاتری از بدن طرف مقابل را بگیرد، نشانه صمیمیت بیشتر است؛ این رفتار - خصوصاً گرفتن بازو یا شانه طرف مقابل - در بین افرادی که یکدیگر را از قبل می‌شناسند مورد پذیرش است و در مورد اشخاصی که برای اوّل بار یکدیگر را می‌بینند، خوشایند نیست.
- گرفتن بند ساعت یا لبه آستین: عصبی و نامطمئن بودن یا عدم پذیرش؛ در خانم‌ها این حرکت ممکن است به شکل گرفتن کیف با دو دست بروز یابد.
- دست دادن بسیار محکم: نشانگر شور و اشتیاق و سلطه‌گری است. بی‌تردید می‌توان فهمید چه کسی این جا فرمان می‌دهد.
- دست دادن محکم: فردی که دستش را کشیده، سپس دستانش را به طریقی می‌چرخاند که دستش بالا و کف دست شما پایین قرار می‌گیرد،

سعی در تفوق و برتری‌جویی دارد. این نوع دادن اغلب در موقعیت‌های سیاسی و دیپلماتیک کاربرد دارد.

- دست دادن و اعطای قدرت: در هنگام دست دادن، اگر دستتان را در حالی پیش ببرید که کف دستتان رو به بالاست، به طور نمادین به شخص مقابل دست بالا را می‌بخشید. این کار در صورتی می‌تواند مؤثر باشد که شما بخواهید مهار را به دست شخص مقابل بدهید یا مثلاً اگر دارید معذرت خواهی می‌کنید تصمیم را به عهده او بگذارید.

- چنان چه فرد پس از دست دادن، دست خود را به گونه‌ای بچرخاند که دست خودش بالا و دست شما پایین قرار گیرد، وی درصدد است بر شما چیره شود؛ چنان چه فرد کف دست خود را رو به بالا قرار دهد و با شما دست بدهد، مفهوم آن، این است که وی تسلیم شما شده و می‌توان بر وی مسلط شد. (ممکن است بخواهد این احساس کاذب در شما به وجود آید که بر اوضاع مسلط هستید).

- دست دادن شل: فردی که تنها انگشتان دستش را می‌کشد و یا دستهایش مانند ماهی، شل است، می‌گوید: مایل نیستم به من دست بزنید، من



صمیمیت را دوست ندارم. همچنین نشانه ضعف، انقیاد و مطیع و تسلیم بودن است. هر گاه آقای در یک موقعیت کاری این نوع دست دادن را به کار می برد، امکان دارد چنین برساند که قصد دارد مخفیانه اعمال نفوذ در موقعیت نماید.^۱

- دست دادن با هر دو دست: هر گاه از دست چپ برای در برگرفتن و پوشاندن دستهای فشرده شده استفاده گردد، دست دادن دستکش وار نامیده شده و راستی و صمیمیت زیاد را می رساند مانند یک در آغوش گرفتن کوچک و ظریف.
- حرکت انگشت: ضربه آهسته، مضراب زدن و یا ریتم یکنواختی را با انگشتان نواختن، دلالت بر بی تابی و ناشکیبایی دارد؛ یک حرکت نمادین گریز است.

(دست دادن نصفه مثل دم ماهی: مسؤولیت نمی پذیرم.) (دکتر شاهین فرهنگ: ارتباط

مؤثر، لوح ۱)

- دستهای پنهان: فرد می‌گوید: مایل به گفتگو با شما نیستم. خصوصاً در مورد دستهایی که عمیقاً در جیب‌ها فرو شده باشد جایی که برای تماس و گرفتن دست و یا هر گونه رابطهٔ صمیمانه وجود نخواهد داشت.
- دستها به روی زانو: وقتی کف دستها به طرف بالا باشد، شخص گشاده‌رو و پذیراست. وقتی کف دستها پایین باشد ممکن است پای فریبکاری و تعرّض در میان باشد.
- مناره کردن انگشتان: هنگامی که فردی انگشتان خود را به هم فشرده و چانه و دهان را روی سر انگشتان قرار می‌دهد نشانگر تفکّر عمیق است، مانند زمانی که شخص به امید شنیدن جواب است.
- پرتاب دست: شخصی که می‌خواهد کسی را به پذیرش عقایدش وادارد ممکن است دستش را به طرف شنونده و جلو پرتاب دهد. در حالت پرخاشگرانهٔ خفیفتر تنها از انگشتان استفاده می‌شود.
- قلاب کردن دستها پشت سر: این یک قیافهٔ متکبرانانه است. خصوصاً زمانی که فرد به عقب تکیه داده باشد. او می‌گوید: من آن قدر بر شما سلطه دارم که نیاز به دفاع از خودم ندارم.



- بازی با حلقهٔ ازدواج: علامت عصبی بودن و نشانگر آن است که مشکلی در ارتباط وجود دارد. خصوصاً زمانی که فرد همزمان در مورد همسرش در حال گفتگو است.
- تکان بی‌قرار دستها: تلاش بدن برای رهایی است. هورمون آدرنالین در حال ترشح شدن است اما فرد نمی‌داند چگونه رهایی یابد.
- کلنجار رفتن با سر آستین پیراهن و یا جواهرآلات روی میچ: به دیگران می‌گوید که شما نیاز به توجه دارید. در کافه این عمل جایز و مناسب است اما در جلسات کاری منحرف کننده و موجب حواس‌پرتی می‌گردد.
- دست زدن به کراوات: این رفتار مردانه می‌گوید: می‌خواهم تأثیر خوبی از خودم به جا بگذارم. این روش اوست که می‌خواهد به شما بفهماند شدیداً در تلاش است تا خشنودتان سازد.



پاها

قفل کردن پاها: زن در حالی که ایستاده یک پا را به پشت پای دیگر قفل می‌کند. این عمل غالباً به مفهوم آن است که فرد عصبی و ناراحت است.

زبان بدن (موی سر)

موی مردان

- موی بلند و موی کوتاه

در دهه ۶۰ و ۷۰ قرن بیستم موی بلند شخص نشانه عصیان‌گری و شورشگری بود اما امروزه در دهه ۹۰ یک راننده کامیون بیابان نیز موهایش را بلند می‌گذارد. موی بلند نشانه ماهیت هنری و عصیان‌گری است.

موهای بسیار کوتاه می‌تواند نشانه موارد زیر باشد: باور غالب این است که موی کوتاه نشانه محافظه‌کاری و سازگاری است.

فرد احتمالاً اهل ورزش است؛

در حال طی دوره نظام بوده و یا این که در گذشته یک نظامی بوده است؛

شخص کارمند و مجبور است مویش را کوتاه نگه دارد؛ این امر می‌تواند نشان‌گر

گرایش هنری، عصیان‌گری و مدگرایی باشد (در صورتی که مو به طور غریبی رنگ

شده باشد و یا این که بسیار کوتاه باشد)؛

ممکن است نشانه محافظه‌کاری فرد باشد؛

احتمالاً شخص به نوعی مشغول درمان بوده و یا این که این امر از ضرورت درمانی

ناشی شده است؛
 احتمال دارد فرد این گونه بیندارد که جذابتر می‌نماید؛
 فرد به دلیل راحتی و سهولت کاری، موی کوتاه را ترجیح می‌دهد.

- موی آراسته: مردی که با موی آراسته، سشوار گرفته و تافت زده ظاهر می‌شود و لباس و کفش گران قیمت می‌پوشد، خواهان به رخ کشیدن موقعیت و پایگاه غبطه‌برانگیز اجتماعی و شغلی خود است. این حالت می‌تواند نشانه‌ کامیابی اقتصادی، خودمهم‌پنداری و اثرگذاری بر روی دیگران باشد. غالباً مردان این گونه برای موی سر خویش سرمایه‌گذاری پولی و زمانی نمی‌کنند. چنین مردانی بدین وسیله قدرت، توان مالی و برتری پایگاه اجتماعی خویش را به رخ دیگران می‌کشند. به علاوه، همین برداشت را می‌توان به ناخن‌های آراسته نیز تعمیم داد.

- مردانی که معدود تارهای موی مانده بر روی سر خود را با دقت و وسواس محسوسی شانه می‌زنند و به اصطلاح به آن حالت می‌دهند، در واقع بدین وسیله خودخواهی خود را نشان داده و در عین حال نسبت به قضاوت و داوری دیگران غافل هستند.

استفاده از کلاه گیس و کاشتن و ترمیم موی سر: مردانی که با ترمیم موی سر خویش کم‌پشتی و یا ریزش آن را می‌پوشانند، بدین وسیله نخوت و فقدان اعتماد به نفس خویش را نشان می‌دهند. بعلاوه، بدین وسیله فرد با جذاب نشان دادن خویش اعتماد به نفس از دست رفته را به دست می‌آورند. از نشانه‌های این نوع اقدامات ترمیمی مردان می‌توان به مواردی چون برخورداری از امکانات مادی، نقص‌زدایی و ظاهرگرایی اشاره داشت.

- استفاده از انواع کلاه‌ها: مردان طاسی که از کلاه بیس‌بال برای پوشش این نقیصه خود بهره می‌گیرند، در واقع در برابر پیر شدن از خود مقاومت نشان می‌دهند. در این ارتباط باید به این نکته توجه داشت که بسیاری از مردان طاس برای حفاظت از فرق و کاسه سر خویش در برابر آفتاب سوزان کلاه-گیس می‌گذارند؛ لیکن اگر مردان طاس در منزل نیز از این کلاه‌ها بگذارند، این امر می‌تواند نشان‌گر فقدان خودباوری و اعتماد به نفس باشد.
- موی رنگ شده: مردانی که موی سر خود را رنگ می‌زنند، عمدهً خواهان پوشاندن موهای سفید خود هستند و بدین وسیله خود را جوان نشان می‌دهند. از ویژگی‌های این اشخاص می‌توان به خودخواهی، واقعیت‌گریزی و

عمل به سان کبک اشاره داشت.

ریش و سبیل: برخی از مردم بر این باورند که ریش و سبیل می‌تواند نشانه‌ی رازآلودگی شخص باشد.

- ریش و سبیل می‌تواند به موارد زیر دلالت داشته باشد:
 - مرد می‌پندارد که بدین شکل جذاب‌تر می‌نماید؛
 - مرد جوان بدین وسیله خود را سالدار می‌نماید؛
 - با استفاده از ریش، فرد سن و سال و چروک‌ها و نقائص صورت خود را می‌پوشاند؛

مرد ریشو بدین شکل ماهیت عصیانگرانه‌ی خویش را می‌نماید؛

ریش و سبیل‌های بلند می‌تواند نمایانگر گرایش سیاسی لیبرالیستی مردان باشد. از سوی دیگر، ریش و سبیل نامرتب، کثیف و ناآراسته می‌تواند نشانه‌ی ویژگی‌هایی چون کاهلی، دلمردگی، اختلالات و عوارض روحی و فیزیکی، فقدان قدرت داور و سایر کاستی‌ها و نقایص بهداشتی باشد.



مدل موی نامتعارف و نمایان

مدل و یا رنگ موی غیر عادی و نامتعارف می‌تواند دلالت بر موارد زیر داشته باشد:

ماهیت ناسازگار؛ فرد، ماهیتی عصیانگرانه و شورش‌ی دارد؛

فرد، شیفتهٔ ماجراجویی است؛ فرد گرایش‌های مدپرستانه و هنری دارد؛

فرد دارای شغلی نامتعارف بوده و سبک زندگی‌اش نامتعارف است؛

شخص بدین وسیله خواهان عضویت در یک گروه هم‌سال خاص است؛

سازگاری با مدل‌های غالب و حاکم در اجتماع؛

بی‌توجهی به صورت‌های ظاهر؛

میل به منحصر به فرد بودن و جلب توجه؛

تأثیرات فرهنگی (سن و سال فرد، نژاد و گروه‌های متفاوت اجتماعی)

موی زنان

مدل موی زنان در قیاس با چگونگی موی مردان محدودیت چندانی ندارد، زیرا مردم آسان‌تر انواع مدل موی سر زنان را می‌پذیرند، چون مدگرایی عمدهٔ از آن جنس مؤنث است.

موهای کوتاه و بلند: بر اساس فرهنگ ما، جوانی و جذابیت جسمانی زنان با موی بلند تعریف و تبیین می‌شود. موی زیبا، کوتاه و آراسته می‌تواند نشان‌گر تمایلات هنری فرد بوده و در عین حال از برخورداری مالی حکایت دارد. باری، هزینه گذاشتن مبلغ قابل توجهی از درآمد برای آرایش مو می‌تواند نشانه اهمیت دادن به ظاهر شخصی، میل به پذیرفته شدن، اهمیت دادن به نظرات دیگران و احتمالاً عدم ایمنی باشد.

- موی کوتاه معمولی زنان: از نشانه‌های بارز این حالت می‌توان از عملگرایی فرد نام برد به ویژه اگر این حالت با سایر ویژگی‌های عملگرایی همراه شود.
- موی بسیار کوتاه سبب توجه دیگران می‌شود _ چنان چه لباس زنی زرق و برق‌دار و زننده باشد، جلب توجه این حالت مو نمود می‌یابد. احتمال دارد که موی بسیار کوتاه دلالت بر ضرورت‌های درمانی داشته باشد _ فرضاً، زنانی که شیمی‌درمانی می‌شوند، چاره‌ای جز این ندارند.
- چون فرهنگ ما موی بلند را نشانه جذابیت و زیبایی می‌داند، زنی که بیش از چهل سال سن دارد و در عین حال موهایش را به طور نمایانی بلند نگه می‌دارد، در برابر پیر شدن از خودش مقاومت نشان می‌دهد و ادا و اطوار

جوانان و چشم‌نوازان را در می‌آورد. از ویژگی‌های این زنان می‌توان به مواردی چون ذهنیت‌گرایی، رؤیاپردازی و واقعیت‌گریزی اشاره داشت.

- موی بلند نامتعارف می‌تواند نشانهٔ عصیانگری و ماهیت شورشی علیه آداب و سنن دست و پا گیر و بازدارنده باشد زیرا بسیاری از زنان موی بلند نمایان را نشانهٔ آزادی و فارغ بودن از هر گونه محدودیتی می‌دانند. حال اگر نوع لباس زن این برداشت را تقویت کند، در آن صورت این نشانه انکارناپذیر می‌شود.
- موی بلند کثیف و ژولیده می‌تواند نشان‌گر خصوصیتی چون فقدان قوهٔ تشخیص و داور، بیماری، کاهلی و تنبلی، تن‌آسایی، ماهیتی شورشی، دلزدگی و لاقیدی شخص باشد.
- موی پوش داده: پوش دادن مو می‌تواند نشان‌گر سالمندی زن باشد. این حالت تا حدی کم‌پشتی مو را می‌پوشاند و هم این که سبب صرفه‌جویی در هزینه‌های آرایشی می‌شود.

ابروها

- ابروان پرپشت و نامرتب و موهای زیاد دماغ و گوش مردان، نشانه این است که این اشخاص به ظاهر خویش اهمیتی نمی دهند. برخی از این مردان بر این باورند که آراستن موهای این قسمت‌های صورت عملی نادرست و نامردانه است.
- احوال‌پرسی دوستانه: با اندک بالا آوردن ابرو زمانی که برای نخستین بار شخصی را می‌بینید، شما را علاقه‌مند، با نشاط و هوشیار می‌نماید.



زبان نگاه و چهره

(از چشم‌هایی حرف می‌زنم که سخن می‌گویند نه چشم‌هایی که فقط می‌بینند و اگر چشم پزشکی پیش برود، می‌تواند دو عدسی به جای آن بگذارد و با این تعویض، هیچ چیز عوض نمی‌شود؛ زبانی را که در کاسه چشم‌ها پنهان است و لب‌های پلک‌ها آن را در پناه گرفته‌اند؛ آدمها را باید نه به حرف زدن، بلکه به حرف‌هایی که می‌زنند، بسنجیم.)

از پریدن‌های رنگ و از تپیدن‌های دل

عاشق بیچاره هر جا هست رسوا می‌شود

حالت‌های چهره (خوشحالی، غمگینی، شگفتی، ترس، خشم، بیزاری، شرم) همگانی و جهانی‌اند و در همه جای جهان یکسان، تعبیر و تفسیر می‌شوند.

پیام‌های چشم صددرصد قابل اعتماد و راست، غیر ارادی و غیر قابل مهار است. تمام احساسات و بعضی نیات و افکار ما در چشمانمان منعکس است. اضطراب، خشم، مهربانی، خجالت، افسردگی، میزان درایت و هوش، و امراض جسمی را می‌توان از چشم و حالت‌های آن دانست. در بیماری‌های چشمی و روانی، و در نابینایان، چشم هیچ پیامی نمی‌دهد یا به غلط پیام می‌دهد.

منافذ و خطوطی در پوست چهره است که به مرکز عاطفه وصل می‌شود. از این روست که شادی و غم، ... از چهره نمایان است. آرایش خانم‌ها این خط ارتباطی را می‌بندد و عواطف از چهرهٔ ایشان کمتر نمایان است.

- چشمها:
- فاصله گرفتن مردمکها، نشانهٔ حسادت است.^{۸۶}
- در یک گروه، غالباً فردی که سطح دید چشمانش از سایرین بالاتر است، رهبر محسوب می‌گردد. هنگامی که شما ایستاده باشید و دیگران نشسته، قطعاً شما در موضع قدرت قرار می‌گیرید.
- نگاه مستقیم گوینده، نشان‌دهندهٔ صفا، صداقت و احساس اعتماد او به شنونده است؛ نگاه به پایین، حاکی از خشم، خجالت یا فروتنی و چرخاندن چشمها به بالا نشانهٔ خستگی {کلافگی و عجز} گوینده است.^{۸۷}
- چشمان بسته:
- هر گاه چشمان یک فرد برای لحظه‌ای طولانی‌تر از چشم بر هم زدن متعارف بسته و ابروها نیز برخاسته شود، پیام چنین است: به حرف زدن خود خاتمه بده.

- نگاه مختصر به اطراف: قیافه‌ای خجالت‌گونه و عشوه‌گرانه است.
- نگاه به بالا و پایین: این نگاه در برداشت نخست، بررسی و سنجش است؛^{۸۸} هنگامی که آقای نگاهش را به سر تا پای یک خانم می‌اندازد به او می‌فهماند که به اندام فیزیکی وی علاقه‌مند است.
- چشمک: چشمک یک علامت غرض‌آلود است. نشانگر آن است که رمز و رازی میان فردی که چشمک می‌زند و فردی که به او چشمک زده می‌شود برقرار است.
- پوشاندن صورت: زمانی که دست بر روی صورت می‌آید مفهومی چنین است: شوکه شده‌ام. این قیافه بین فرد و موقعیت مزاحم و متجاوز فاصله می‌اندازد.
- جهات نگاه:
 ۱. نگاه به پهلو: دور شدن از زمان حال، فرورفتن در خود، تعمق و احتیاط، فرار از واقعیت، درون‌گرایی
 ۲. نگاه به بالا: پیشگویی، ایده‌آل، میل و آرزو، تفکر در مورد آینده

- ۳. نگاه به پایین: در خود فرورفتن، فقدان ارتباط با زمان حال و واقعیت، میل به گذشته و خاطرات، اگر با نگاه به پهلو همراه شود، نشان دهنده عدم توافق و خودخواهی است.
- ۴. نگاه از گوشه چشم: ۱. علاقه و توجه ۲. خصومت و ناراحتی
- زمانی که این نگاه با لبخند و حرکت ابروها به سمت بالا همراه باشد، پیام آن مثبت است ولی وقتی با حرکت ابروها به سمت پایین یا حرکت گوشه لبها به سمت پایین باشد، پیام خصمانه دارد.
- بعضی چشمها گیج‌اند و نشان دهنده هوش پایین. چشم تیز نشان دهنده هوش بالاست.
- ریز کردن چشم: غالباً با حرکت مختصر سر به سمت جلو و پایین آمدن ابروها - شبیه اخم - همراه است و نشان دهنده آن است که فرد در عین حال که به موضوع علاقه‌مند یا کنجکاو است، ابهام دارد و از موضوع سر در نمی‌آورد.
- مالیدن چشم: شتر دیدی ندیدی. (کسی را با کسی کاری نباشد؟)

لبخند

۱. پذیرش

در حالت پذیرش، چشم‌ها برق می‌زنند.

{برق زدن چشمها: پسندیدن، موافقت^{۸۹}}

۲. تلخ (معدّب بودن، تمسخر، عدم رضایت)

لبخند تلخ غالباً همراه با برافروختگی چهره است.

خنده، نشانهٔ پاسخ مثبت است. خنده، چراغ سبز ارتباط است، و اخم چراغ قرمز.

زبان لباس

- کسانی که لباس مشکی می‌پوشند نمی‌خواهند مورد توجه قرار گیرند ولی به کمک و درک شما نیاز دارند.
- اگر در یک مهمانی خودمانی کسی با لباس رسمی بیاید، نشان می‌دهد که غریب است یا احساس غربت دارد.

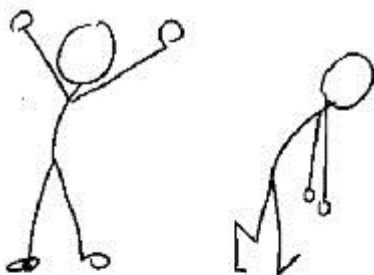
سر و گردن

- خاراندن گردن یا دور ساختن یقیه پیراهن از گردن: ناراحتی و نارضایتی
- گرفتن پشت گردن با دست: فرد از آن چه به وی گفته شده یا از وی خواسته شده راضی نیست و معذب است.
- سری که کمی به عقب خم شده باشد، به معنی ترش‌رویی و خشکی است. وضعیت راحت بدن که کمی متمایل به سوی شخص دیگر باشد، نشان دهنده علاقه و دوستی است.
- حرکت سر به سمت بالا و پایین: پاسخ مثبت و منفی
- حرکت سر به چپ و راست: تأسّف و عدم تأیید
- نگاه داشتن سر متمایل به بالا: عدم علاقه به موضوع، بی نظر بودن در خصوص آن یا بی تفاوتی در خصوص آن چه فرد می‌شنود.
- نگاه داشتن سر متمایل به پایین: نظر منفی، مخالفت و عدم تأیید
- متمایل شدن سر به چپ یا راست: چنان چه با لبخندی همراه باشد، علامت آن است که فرد به موضوع علاقه‌مند شده است و برای شنیدن بقیه کلام اشتیاق دارد.

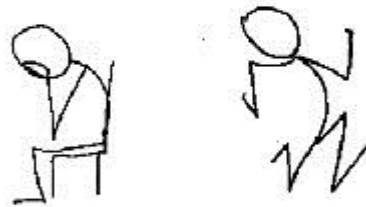
- پاسخ رد: بالا بردن سر (در فرهنگ ایران)، حرکت چپ و راست سر (در فرهنگ آمریکا)

تردید و ابهام

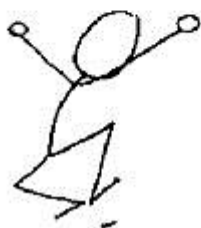
- دست گذاشتن یا کشیدن بر لب، بالای لب، پایین لب، گوشه لب، روی لب، روی گونه: شک و دودلی،
- خمیازه کشیدن: خواب آلودگی تنها علت خمیازه نیست بلکه خمیازه اجتماعی نیز وجود دارد. هنگامی که مردد هستید چه کاری می‌خواهید انجام



دهید خمیازه روشی است برای خریدن زمان.



- دست کشیدن در میان موها: وقتی افراد نمی‌دانند چه چیز باید بگویند اغلب دستشان را میان موها می‌کشند. ناظری که قادر است زبان بدن را متوجه شود آگاه است که فرد در مورد کاری که می‌خواهد



انجام دهد و یا چیزی که می خواهد بگوید تردید دارد.

- تردید در انجام یک کار که نادرستی آن قبلاً روشن بوده: پل بینی را با دست گرفتن^{۹۰}
- دست زدن به بینی و یا مالیدن با انگشت اشاره: نشانه شک و تردید در مورد مطالب گفته شده در یک گفتگو یا مذاکره است؛ به ویژه اگر این اشاره همراه با متمایل شدن شخص به انتهای صندلی باشد. اما مراقب باشید که این اشاره را با کسی که بینی خود را می خاراند اشتباه نگیرید. اشاره دیگر در این زمینه مالیدن پشت گوش یا کنار آن است که حاکی از شک و تردید در ارائه یک پاسخ یا سنجیدن آن است. در بسیاری از مواقع پس از این عمل دست به سمت چشم رفته و عمل مالیدن چشم انجام می شود.
- بالا بردن مختصر ابرو: اگر با حرکت سر به سمت جلو و پایین همراه باشد، یا نشان دهنده شک و تردید است و یا عدم باور آن چه شنیده یا دیده.
- ابهام و سر در گمی: انگشت کوچک در گوش فروبردن؛ خاراندن سر
- مالیدن چشم: ابهام و درخواست توضیح بیشتر
- سردرگمی و درماندن در پاسخ: خاراندن گردن یا دست به گردن گذاشتن



- بالا انداختن یک ابرو: زمانی که یک ابرو بالا انداخته می‌شود در حالی که ابروی دیگر پایین می‌ماند مفهومی این است: حرف شما را باور ندارم.
- بالا بردن ابروها همراه با بالا انداختن شانه: نمی‌دانم. در بسیاری موارد فرد پاسخ را می‌داند اما نمی‌خواهد بگوید. از طرفی حاضر نیست این نخواستن را بروز دهد.
- بالا انداختن شانه: بی‌توجهی و علی‌السویه بودن گزینه‌ها برای فرد؛ حرکت شانه در این حالت سریع و کوتاه و بیشتر شبیه جهش است.
- خاراندن پشت گوش: کم‌اهمیت و کم‌ارزش بودن و غیر جذاب بودن گفتار یا کردار طرف مقابل ضمن آن که ما نمی‌خواهیم او متوجه بی‌علاقگی ما شود.
- سر خاراندن: بی‌اهمیت بودن پیام برای مخاطب
- خنده یا پاسخ کشیده (نه) نشانه دانستن کامل پاسخ است.

تعجب

- با دست، چانه و جلوی دهن را گرفتن: تعجب و اندیشه در یک اتفاق خیلی عجیب^{۹۱}
- گرد شدن چشم^{۹۲}
- پلک زدن: ممکن است نشانه‌ای از تعجب کسی باشد که می‌خواهد تعجب خود را پنهان دارد.
- باز شدن چشم: هم زمان با بالا رفتن حداکثری ابروها نشان دهنده شگفت‌زدگی است.

اندیشیدن، ارزیابی، تصمیم‌گیری، تداعی، یادآوری، فراموشی

- دست گذاشتن یا کشیدن بر لب، بالای لب، پایین لب، گوشه لب، روی لب، روی گونه: فراموشی
- نگاه خیره به سمت بالا و راست: اندیشیدن به چیزی که قبلاً دیده‌ایم و یا در حال حاضر آن را در ذهن می‌بینیم.
- نگاه مات و گنگ به سمت پایین: فرد در حال به خاطر آوردن حسّی از گذشته است و یا احساسی در وی تداعی شده است.



- نگاه از گوشهٔ چشم: به خاطر آوردن چیزی.
- زمانی هم که این نوع نگاه با کج شدن سر به یک طرف همراه شود، نشان دهندهٔ آن است که فرد در حال به خاطر آوردن و یا تلاش برای به خاطر آوردن چیزی است که قبلاً دیده یا شنیده است.
- دست روی گونه گذاشتن: یادآوری یک چیز فراموش شده
- اندیشیدن و تخیل: یک انگشت (انگشت اشاره) روی شقیقه یا دو یا سه انگشت روی بینی
- گرفتن چانه با انگشت یا کشیدن دست به چانه غالباً با حالتی از چهره همراه است که در آن چشم‌ها کمی جمع می‌شود. بعضی دیگر ممکن است در این حالت لب بالایی را بساوند و آن را بکشند و بعضی مردها با سبیل یا ریش خود بازی کنند که همگی دلیل بر تعمق، ارزیابی، و تصمیم‌گیری است. در بازی شطرنج نیز افرادی که قرار است حرکت بعدی را انجام دهند در بسیاری از موارد چنین اشاره‌ای را از خود نشان می‌دهند که پس از تصمیم‌گیری متوقف می‌شود.

- گرفتن بالای بینی: که غالباً با بستن چشم‌ها همراه است، نشان دهنده تفکر و تعمق است؛ غالباً فرد در این حالت در مرحله اخذ تصمیم است لذا بهترین واکنش در برابر چنین رفتاری، سکوت است.
- ضربه زدن به چانه: قضاوت و تصمیم‌گیری؛ چنان چه فرد در حین ضربه زدن به چانه به عقب صندلی خود تکیه دهد، با این کار نشان می‌دهد که در حال فاصله گرفتن از شماسست و پاسخ یا قضاوت وی منفی است ولی اگر در حال ضربه زدن به چانه، به جلو متمایل شود، قضاوت و نظر وی مثبت است.
- هنگامی که مخاطب شما با چهره‌اش ور می‌رود بدین معنی است که عمیقاً و جدی به حرفهای شما می‌اندیشد.^{۹۳}

توس، بی‌تابی و بی‌حوصلگی، اضطراب، آرامش، اعتماد به نفس، فرور

- روی هم‌انداختن پا به صورت ایستاده: غالباً همراه با قرار گرفتن دستها روی سینه است و نشان‌دهنده ناآرامی یا فقدان اعتماد به نفس و این در حالی است که فرد می‌کوشد خود را آرام و خاطر جمع نشان دهد.
- قرار گرفتن یک پا روی پای دیگر هنگام نشستن روی صندلی: در بیشتر قریب به اتفاق موارد همراه با قفل شدن دستها پست سر است و بیانگر اعتماد به نفس، حس برتری و اطمینان خاطر. این رفتار در برابر یک مافوق یا بزرگ‌تر اتفاق نمی‌افتد بلکه غالباً بین افراد هم‌سطح و یا از سوی یک مافوق نسبت به فرودستانش بروز می‌نماید. چنانچه این رفتار در یک جمع تخصصی و بین همکاران هم‌سطح از فردی مشاهده شود، مفهوم آن اوج اطمینان وی به دانش خود است. (چیزی نیست که من ندانم!) (هر چه می‌خواهی بپرس!)
- کسانی که قرمز می‌پوشند از اعتماد بیشتری نسبت به خود برخوردارند.
- قلعه‌سازی با دست: گذاشتن نوک انگشتان کنار یکدیگر و ساختن مخروط: اعتماد به نفس، تسلط، اقتدار، چیرگی و تفوق، موضع برتر؛ بین ارتفاع تشکیل این قلعه و میزان شکننده بودن اعتماد به نفس و یا موضع فرد، رابطه معکوس

وجود دارد به این معنی که هر چه قلعه در نقطه بالاتری از بدن (صورت) شکل گیرد، شکنندگی آن کمتر است؛ هنگامی که قلعه مقابل صورت فرد شکل گیرد به طوری که نگاه وی به مخاطب از میان انگشتان باشد، پیام این حرکت از اعتماد به نفس، به غرور و نخوت تبدیل می‌شود.

- نگاه مستقیم: از سوی گوینده، نشان دهنده اعتماد به نفس و از سوی شنونده، بیانگر اطمینان و اعتماد است.
- گرفتن پشت یک دست با دست دیگر از پشت: اعتماد به نفس، راحتی، برتری نسبت به دیگران
- زدن دست به کمر: آمادگی و اعتماد به نفس؛ فرد از موضعی قابل اتکاء و مطمئن برخوردار است. این رفتار دارای حاشیه غرور، نخوت و مخاصمه-جویی نیز هست.
- راست قامت ایستادن: حالت ایستادن افراشته می‌گوید شما انسان با اعتماد به نفس، صادق و پیروزی هستید. **حتی** اگر کوتاه قد باشید، گرفتن یک قیافه مطمئن و بی پروا شما را پرابهت نشان خواهد داد.

- گامهای کوتاه-بلند: استفاده از تمام طول پا در هنگام راه رفتن، گامهای بلند برداشتن و کمر را راست و سر را بالا نگاه داشتن بیانگر یک حالت مطمئن و با صراحت است. برعکس، گامهای ریز و با شانه‌های خمیده فرد را ترسو و آسیب‌پذیر می‌نماید.
- پاسخ‌های کوتاه، نشانه آن است که مخاطب حوصله گفتگو ندارد.
- دست دادن با نوک انگشتان، علامت بی‌حوصلگی است. (حوصله شما را ندارم؛ دست دادی برو نینمت.)^۹
- تکان دادن پاها: وقتی فردی طوری نشسته که یک پا را روی پای دیگر انداخته و یک پا را در هوا تکان می‌دهد، پیام این است: من حوصله‌ام سر رفته. حرکات نشانی‌گر گریز است اگرچه بدن فرد ساکن و بدون حرکت است.
- دستهای قلاب شده: در واقع چنین به نظر می‌آید برای حفظ جانشان به خودشان دست آویخته‌اند.
- قفل شدن انگشتان در یکدیگر: اضطراب و نگرانی؛ هر چه دستان فرد بالاتر باشد، نگرانی و اضطراب او کمتر و رفع آن ساده‌تر خواهد بود.

- دستها به جلو: هنگامی که ما مضطرب باشیم، تمایل به نگاه داشتن دستهای خود در جلوی بدن خود داریم تا بتوانیم یک سد حفاظتی به وجود آوریم.
- حرکت تند مردمک و بی‌قراری آن نشانه‌ی اضطراب است. مضطرب روی یک نقطه نمی‌تواند متمرکز شود. هم‌چنین مضطرب روی کلام خود مهار ندارد. بدون سؤال و بی‌جا حرف می‌زند.
- ضربه زدن با انگشتان روی سطح: بی‌حوصلگی یا بی‌تابی یا اضطراب؛ غالباً شنوندگان که دوست دارند هر چه زودتر موضوع عوض شود یا مطلب جالب‌تر و جذاب‌تری مطرح شود، چنین حرکتی از خود نشان می‌دهند.
- بازی با اشیاء: بی‌تابی و بی‌حوصلگی
- صاف کردن صدا همراه با گرفتن دست مقابل دهان: فرد در شرایط نامناسبی است و دچار اضطراب است. (به خاطر موضوع بحث یا گوینده) صاف کردن مکرر صدا - آن هم زمانی که صدا صاف است - نشان دهنده‌ی وجود فشار عصبی - روانی است. (ایرادگیری شما، خواسته‌های خارج از توان، ... این فشار را به وجود می‌آورد.)

- مشت کردن دست در جیب: فرد عصبی است؛ اگر این حرکت همراه بازی با کلید یا پول در جیب باشد، بی قراری و اضطراب فرد را نیز نشان می‌دهد.
- قراردادن مچ یک پا به روی مچ پای دیگر:
- این رفتار در جلسات دوستانه یا رسمی که شخص تحت فشار روانی؛ تنش یا اضطراب قرار گرفته است، بروز می‌نماید. مهمانداران هواپیما در این زمینه تجربیات مفیدی دارند؛ آنها به راحتی می‌توانند افرادی را که از مسافرت با هواپیما می‌ترسند تشخیص دهند زیرا این افراد با پاهای گره خورده و قرار دادن یک مچ به روی مچ دیگر می‌نشینند به خصوص در هنگام برخاستن هواپیما.
- همچنین بسیاری از افراد در موقعیت‌های تنش‌زا مانند شرکت در مصاحبه یا آزمونی برای استخدام، مچ پاهای خود را روی هم می‌اندازند.
- انداختن پا روی هم در ناحیه قوزک: در مردها بیشتر است. می‌گوید: من مؤدبانه در آرامش هستم.

- انداختن پاها روی هم در ناحیهٔ زانو: این حالت متداول به طور یکسان در مردان و زنان رایج است. مفهومش این است که: من بسیار آسوده خاطر هستم.
- بی‌قراری (وول خوردن) در موقعیت اجتماعی هر گاه با پول خُرد داخل جیبتان بازی کنید و صدای جیرینگ جیرینگ آن را درآورده یا با موها و یا لباس‌تان کلنجار روید، علامت واضحی است که شما عصبی، بی‌قرار و هیجان‌زده هستید. برای گذاشتن تأثیر خوب بر روی دیگران بکوشید این حرکات تهییج‌آمیز و بی‌تاب‌گونه را در خود فرو نشانید.
- کشیدن پا هنگام نشستن روی صندلی: غالباً همراه با قفل دست پشت سر است و مفهوم آن آرامش، آمادگی و آسودگی خیال است.
- گاهی خمیازه در یک موقعیت اضطرابی خفیف پدید می‌آید.
- ابروهای گره خورده: زمانی که هر دو ابرو به سمت همدیگر کشیده می‌شود، باعث پدید آمدن شیار بین آن دو می‌شود که دلالت بر اضطراب، درد، ترس و یا آمیزه‌ای از این هیجانات دارد.
- حرکت پاندولی پا: بی‌قراری و بی‌تابی



در شناخت مردم

(آدم) انسان‌شناسی و مردم‌شناسی

بیشتر مردم

- درباره مقدار تسلط خود بر وقایع، ادراکات اغراق‌آمیزی دارند.
- نظریات مثبت غیر واقع‌بینانه‌ای درباره خود دارند.
- به آینده، خوش‌بینی غیر واقع‌بینانه‌ای دارند.^{۹۵}
- مردم احتمال پیش آمدن تجارب خوشایند (مثل کسب یک شغل پردرآمد یا داشتن فرزندی باهوش) را برای خودشان به همان اندازه دیگر هم‌نوعان خود تخمین می‌زنند.^{۹۶} برعکس، وقتی از آنها درباره احتمال تجارب ناگوار سؤال می‌شود (تصادف اتومبیل، مریض شدن)، بیشتر مردم معتقدند که در مقایسه با هم‌نوعان خود کمتر احتمال می‌رود که دچار وقایع ناگوار شوند.^{۹۷}
- مردم اطلاعات مثبت راجع به خود را سریع‌تر از اطلاعات منفی^{۹۸} (و) موفقیت‌ها را بیشتر از شکست‌ها به یاد می‌آورند.^{۹۹}
- سعی دارند عملکرد خود را بهتر از آن چه واقعاً بوده است، به یاد آورند.^{۱۰۰}

- و پیامدهای مثبت را به توانایی‌های خود نسبت دهند و پیامدهای منفی را به عوامل اِتفاقی.^{۱۱} ما غالباً پیروزی خود را به توانایی و مهارت خود نسبت می‌دهیم و شکست خود را به بداقبالی و عوامل خارج از خود.
- بیشتر مردم بر چیزی که نمی‌خواهند متمرکز می‌شوند و غالباً به چیزی علاقه‌مند می‌شوند که ندارند.
- زندگی بیشتر بشر غریزی است و مشغول ارضای غرایزند.
- در مقیاس جهانی، بیشتر مردم، ناسپاس، حق‌ستیز، کافر، فاسق و مشرک

هستند.^۱

^۱ جلیلیان. (و لکن اکثر الناس لا یَشکرونَ). (بقره، ۲۴۲)، (یوسف، ۳۸)، (غافر، ۶۱) و لکن اکثرهم لا یَشکرونَ.

(یونس، ۶۰)، (مُل، ۷۳) و لا تَجِدُ اکثرهم شاکرینَ. (اعراف، ۱۷) و ما اکثرُ الناسِ و لو حَرَصْتَ مُؤْمِنینَ. (یوسف، ۱۰۳) و ما کانَ اکثرهم مُؤْمِنینَ. (شعراء، ۸، ۶۷، ۱۰۳، ۱۲۱، ۱۳۹، ۱۵۸، ۱۷۴، ۱۹۰) لقد حقَّ القولُ علی اکثرهم فہم لا یؤمنونَ. (یس، ۷) اکثرهم لا یؤمنونَ. (بقره، ۱۰۰) و لکن اکثرُ الناسِ لا یؤمنونَ. (هود، ۱۷)، (رعد، ۱)، (غافر، ۵۹) و ما وَجَدنا لِاکثرهم مِن عہدٍ و ان وَجَدنا اکثرهم لَفاسقینَ. (اعراف، ۱۰۲) ... و ان اکثرکم فاسقونَ. (مانده، ۵۹) و اکثرهم فاسقونَ. (توبه، ۸) منهم المؤمنونَ و اکثرهم الفاسقونَ. (آل عمران، ۱۱۰) و اکثرهم الکافرونَ. (نحل، ۸۳) فابی اکثرُ الناسِ الا کُفورا. (اسراء، ۸۹)، (فرقان، ۵۰) کانَ اکثرهم مُشْرِکینَ. (روم، ۴۲) و ما یؤمنُ اکثرهم باللہِ الا و هم مُشْرِکونَ. (یوسف، ۱۰۶)

^۱ إذا التقیتم فتلاقوا بالتسلیم و التواضع و إذا تفرقتم فتفرقوا بالإستغفار.

- بیشتر مردم در بهار و تابستان، زندگی اجتماعی فعال‌تر و شلوغ‌تری دارند تا در زمستان.^{۱۰۲} افراد منزوی یا اندوهگین اغلب وقتی سطح فعالیت و معاشرت دیگران افزایش می‌یابد، احساس تنهایی و اندوه شدیدتری دارند. شاید از این روست که آنها در بهار و تابستان بیش از پاییز و زمستان که آهنگ فعالیت اجتماعی آهسته‌تر می‌شود، به خودکشی می‌گرایند.^{۱۰۳}
- هنگامی که شخص، اندکی خود را متعهد می‌سازد، بر احتمال این که بیشتر خود را متعهد سازد، افزوده می‌شود. (تعهد نوشتاری: امضای یک قرارداد؛ تعهد عملی)
- کسی که از سرخ شدن در حضور دیگران می‌ترسد وقتی وارد اتاقی می‌شود که عدهٔ زیادی آن جا هستند واقعاً در برابر جمعیت سرخ می‌شود. (اضطراب پیش‌بین)^{۱۰۴} ترس و هراس {نیز} باعث می‌شود از چیزی که می‌ترسیم به سرمان بیاید.^{۱۰۵}
- (آدمی از سودا خالی نباشد. هر سری را سودایی است).
- (آدمیزاد شیر خام خورده است و هر گونه خطایی از آدمی تواند سر زد).

- قصد و فشار زیاد موجب می‌شود آن چه که می‌خواهیم بشود صورت نپذیرد (قصد مفرط). توجه مفرط یا واکنش مفرط نیز می‌تواند بیماری‌زا باشد و موجب اختلال گردد.^{۱۰۶}
- تجارب یکسان می‌توانند احساسات متفاوتی را در اشخاص متفاوت موجب شوند و این واقعیت نشان می‌دهد که هر کسی بر اساس ذهنیات و افکار غالبش، احساسی خاص را از خود بازتاب می‌دهد.^{۱۰۷}
- بسیاری از ما برای دیگران بیشتر از خود حاضر به فداکاری هستیم.
- رهبران بزرگ به ندرت مطابق معیار سایر افراد، واقع‌بین هستند.
- شکایت از دردهای کوچک و مبهم که صفتی زنانه است و از مادران به پسران بچّه‌ننه منتقل می‌شود، نشانه‌ی اضطراب و افسردگی است. نمایش خودکشی از دیگر خصوصیات افراد بچّه‌ننه است.
- آنان که روزنامه‌های صبح را می‌خوانند، از محیط پیرامون خویش می‌گریزند یا برای روزی که در پیش دارند توشه‌ای از حرف‌های پیش‌پافتاده برمی‌گیرند.

- ناشنویان بسیار بهتر از شنویان در محیط شلوغ و پر سر و صدا، کار می‌کنند و از اعصاب راحتی برخوردارند.

ففلت جمعی و لوث مسزولیت

بسیاری از حیوانات در حضور سایر هم‌نوعان خود بیشتر غذا می‌خورند.^{۱۰۸} حضور یک تماشاگر منفعل - فردی صرفاً حاضر در محل کار و نه الزاماً همکار- نیز عملکرد فرد را تسهیل می‌کند. [آزمودنی‌ها در شرایط (همکارگاهی) یا در حضور تماشاگر، اشتباهات بیشتری در حل مسائل ضرب مرتکب می‌شوند تا زمانی که به تنهایی آن را حل می‌کنند. (دشیل، ۱۹۳۰)] پاسخ‌های ساده، پاسخ‌های بارها تمرین شده، یا پاسخ‌های غریزی (نظیر خوردن) در حضور همکارگاه یا تماشاگر نوعاً افزایش می‌یابند، ولی پاسخ‌های پیچیده یا نوآموخته نوعاً مختل می‌شوند. (رابرت زایونک، ۱۹۶۵) آزمودنی‌های انسانی [نیز] در حضور تماشاگر، مارپیچ‌های ساده یا فهرست‌هایی از واژه‌های آسان را سریع‌تر، ولی مارپیچ‌های پیچیده یا فهرست‌های واژه‌های دشوار را کندتر از زمانی یاد می‌گرفتند که تماشاگری حضور نداشت. (هانت، و هیلری، ۱۹۷۳، کوتزل، ریتل، و وک، ۱۹۶۷) حتی مطالعه سوسک‌ها نیز

نشان داد که آنها برای فرار از نور، در حضور سوسک‌های دیگر، مسیر ساده را سریع‌تر و مسیر دشوار را آهسته‌تر از زمانی می‌پیمایند که سوسک دیگری ناظر آنها نیست یا همراه با آنها نمی‌گریزد. (زایونک، هاینگارتتر، و هومن، ۱۹۶۹)

حضور دیگران، تمایل فرد را به ارائه‌ی تصویری مطلوب از خود افزایش می‌دهد. این امر در هنگام انجام تکالیف آسان، به تلاش و تمرکز بیشتر و از این طریق به عملکرد بهتر منجر می‌شود، اما در هنگام انجام تکالیف دشوار سبب بزرگ جلوه کردن سرخوردگی‌های فردی در انجام تکلیف و در نتیجه، شرمندگی، کناره‌جویی، یا اضطراب مفرط وی می‌شود که نتیجه‌ی همه‌ی آنها افت عملکرد اوست. (بوند، ۱۹۸۲)

انسان در جمع و رقابت با دیگران، کارها را بهتر انجام می‌دهد تا وقتی که تنهاست، اما از سوی دیگر، در جمع، مسؤولیت‌ها را به دیگران وامی‌گذارد.

قدرت گمنامی جماعت به مردم اجازه می‌دهد آن گونه رفتاری از خود نشان بدهند که دلشان می‌خواهد. شهر بزرگ، دنیای بیگانه‌ها است. غیر شخصی بودن زندگی شهری در بی تفاوتی آشکار تماشاگران قتل و غارت نشان داده می‌شود.

حضور جمع از عملکرد فرد می‌کاهد. در کارهایی نظیر کشیدن طناب، یا هُل دادن یک ارابه، عملکرد فرد در جمع ضعیف‌تر از کارکرد او به طور انفرادی است.^{۱۰۹}

آزمودنی‌ها یک نقطه ثابت را در یک اتاق کاملاً تاریک می‌دیدند و پس از مدتی کوتاه، دچار این خطای دید می‌شدند که آن نقطه نورانی ثابت، حرکت می‌کند. وقتی آزمودنی‌ها در تنهایی این نقطه را می‌دیدند، اختلاف نظرشان در مورد مقدار جابجایی نقطه بسیار زیاد بود. اما وقتی این کار به صورت گروهی انجام می‌گرفت، نظرشان در مورد مقدار جابجایی نقطه مزبور بسیار به هم نزدیک می‌شد. در واقع، نقطه، حرکت نمی‌کرد، عقاید تماشاگران جابجا می‌شد.^{۱۱۰}

(تعداد افرادی که روزانه با آنها سر و کار داریم، در نوع روابط ما تأثیر می‌گذارد. مسلماً ما نمی‌توانیم تمام وقت خود را برای دیگران بگذاریم. از طرفی وظایف و مسئولیت‌ها در شهرهای بزرگ تخصصی و سازمانی شده‌اند، مثلاً کمک به مستمندان وظیفه انجمن‌های خیریه است، و نجات جان کسی که در چاه افتاده است، از وظایف و مسئولیت‌های سازمان آتش‌نشانی و نجات و امداد است. گمانی نیز در رفتار ما در موقعیت‌های اضطراری تأثیرگذار است. در یک شهر شلوغ، اگر جلو فاجعه‌ای را هم نگیریم، کسی ما را نمی‌بیند و ملامتی بر ما نیست. فریب هم در کاهش نوع دوستی

مؤثر بوده است. گداهای تقلبی و کمک خواستن‌های فریبکارانه در شهرها به فراوانی دیده می‌شود. الگو نیز می‌تواند فتح بابی باشد. غالباً با مداخلهٔ یک نفر، دیگران نیز به کمک می‌شتابند.^{۱۱۱}

در شناخت هنرمندان

موسیقی‌دانان بلندپرواز، تمام وقت اضافهٔ خود را به تمرین ساز اختصاص می‌دهند و گفتگو با هم‌تایان و شرکت در گردهم‌آیی‌ها برایشان جذاب نیست.^{۱۱۲} کم‌حرفی بعضی هنرمندان موجب می‌شود مردم بپندارند که ایشان فیس و افاده دارند. {نویسندگان (نیز) غالباً درونگرا بوده‌اند یا به خلوت و گوشه‌گیری و درون‌بینی بیشتر گرایش داشته‌اند.^{۱۱۳}}



شنودگی و مخاطب بودن

گوش دادن فعال و واکنش و بازخورد مناسب^{۱۱۴}

- بیشتر ما اگر هم اهل گوش دادن باشیم، بد گوش می‌دهیم. چه بسیار بداقبالی‌ها و دردها که ناشی از سوءتفاهم‌اند؛ سوءتفاهمهایی که به دلیل عاداتهای بد در گوش دادن عارض شده‌اند. زبانی که با احساس تنهایی، دل‌شکستگی، هدر رفتن وقت و آزار دیدن به آدمی می‌رسد، سنجیدنی نیست.^{۱۱۵}

- مایلیم گزیده به گوش باشیم؛ در بهترین حالت فقط به نیمی از آن چه گفته شده گوش می‌دهیم و بقیه را که بی‌اهمیت می‌انگاریم به دور می‌ریزیم. حتی زمانی که می‌پنداریم جداً گوش می‌دهیم، آن چه خود می‌خواهیم یا انتظار گفتنش را داریم می‌شنویم، نه آن چه در واقع گفته می‌شود.^{۱۱۶} بیشتر حرف زده می‌شود و کمتر حرفی شنیده می‌شود؛ فقط هوا را به ارتعاش درمی‌آوریم و اغلب آن چه خودمان دلمان می‌خواهد بشنویم می‌شنویم.^{۱۱۷} اگر به موقع نباشد، سخن گفته می‌شود اما شنیده نمی‌شود.

- مردم اغلب از یاد می‌برند که گفتگو به معنی تبادل دوطرفه عقاید و اطلاعات است. حرف زدن بدون بازخورد، مثل صحبت با دیوار است. اگر شما در زمره کسانی هستید که در حین گوش دادن، خاموش می‌مانید، بهتر است خود را به اشارات غیر زبانی خود دهید و به این ترتیب به طرف مقابل خود اطمینان دهید که به حرفهای او گوش می‌دهید.^{۱۱۸}
- {بزرگ‌ترین هنر، خوب گوش دادن است.} در جریان گوش دادن، بازخوردهای درخواستی و مورد نظر سخنران را از خود بازتاب دهید^{۱۱۹} و از طرح پرسشهای مرتبط با موضوع گفتگو غافل نشوید چون ناطق باید متوجه کسب اطلاعات از طرف شما باشد.^{۱۲۰} برای آن که نشان دهید شنونده خوبی هستید، بازتاب درک و احساس خود را به گوینده انتقال دهید.
- از ارتباط چشمی در جریان گوش دادن غافل نشوید.^{۱۲۱} در جریان گوش دادن هرگز از تماس و ارتباط چشمی غافل نشوید.^{۱۲۲} {در ضمن گفتگو، ارتباط چشمی هم به وجود آوری.}
- اگر کسی با شما حرف می‌زند و این سخن به درازا کشید، احساس خستگی و ملال را در ظاهر و رفتار خود نشان ندهید.

- با مشت {بسته} و هیبتی شق و رق در برابر ناطق قرار نگیرید.^{۱۲۳}
- سکوت نیز از عناصر ارتباط غیر کلامی است؛ ممکن است سکوت تأثیری مثبت یا منفی بر فرایند ارتباط داشته، بر تحکیم یا قطع رابطه مؤثر باشد؛ سکوت می‌تواند باعث بروز تنش و اضطراب شده یا موجب حفظ آرامش گوینده شود. سکوت، در مواردی نشانه‌ی علاقه یا بی‌علاقگی، موافقت یا خصومت {و ناسازگاری} است.^{۱۲۴}
- پاسداری از خود در برابر خطر، سکوت به خاطر عدم شایستگی مخاطب، اجتناب از یاوه‌گویی، نمایش فضل و دانش، [و] حفظ اسرار [از جمله] اهداف [و انگیزه‌های] سکوت [است].^{۱۲۵}
- به معنای ضمنی گفتگوها هم توجه داشته باشید. پیش از موضع‌گیری در برابر سخن یا رفتار دیگران، معناهای چندگانه و گاه متضاد و متناقض آن سخنان یا رفتارها را مورد دقت قرار دهید.^{۱۲۶}
- این سؤال‌ها را از خود پرسید:
- آیا برآشفتگی و ناراحتی احساس‌محور طرف مقابل‌تان سبب برآشفتگی احساسی در شما می‌شود؟ آیا در جریان گوش دادن به طور خودکار

ذهن مشغول مسائل شخصی تان می‌شوید؟ آیا می‌توانید مانع از بروز واکنش افراطی تان در این موقعیت شوید؟ آیا در جریان شنیدن می‌توانید پرسشهای روشنی‌بخش را به منظور درک بهتر نقطه‌نظرات مخاطب به کار ببرید؟ آیا می‌توانید در جریان گوش دادن از هر گونه داوری بپرهیزید؟^{۱۲۷}

سخن را جُست باید محل^{۱۲۸}

- حرف لزوماً به معنای ارتباط نیست؛ ارتباط وقتی به وجود می‌آید که مفهومی منتقل شود [و با معنایی مشترک درک شود].^{۱۲۹} ما با (اکثریت ساکت) احساس راحتی بیشتری داریم و به (عجیب و غریبها) شک داریم و اعتماد نداریم.^{۱۳۰} اما در مراودات، خیلی ساکت ننشینید. سکوت را بشکنید.
- واژه‌های پر حرکات (مثل لغات زبان عربی) هیجان و اضطراب بیشتری در گوینده و شنونده به وجود می‌آورد تا کلماتی که حرکات کمتر و کشش بیشتری دارند. (مثل واژه‌های فارسی یا فرانسه)^{۱۳۱}
- در نشستی که قرار است شما هم حرف بزنید و نظر خود را بگویید بحث خود را متناسب زمانی که به شما اختصاص داده‌اند پیش ببرید؛ گاهی لازم



می‌شود چکیدهٔ مطالب را اوّل بحث بگویید و در طول بحث به تفصیل
بپردازید؛ گاهی می‌توان پله‌پله به بُب مطلب رسید؛ و گاه باید از ذکر جزئیات
چشم پوشید؛ اگر وقت شما کم است جابه‌جا اَهمّ ایده‌های خود را بیان دارید
که با اتمام بحث، موضوعی ناگفته نماند.



سلام؛ لبخند و شروع ارتباط و گفتگو؛ تبریک و تهنیت

- (با سلام و دست دادن [و در آغوش گرفتن] به پیشواز همدیگر بروید و با طلب آمرزش و عذرخواهی و به امید دیدار دوباره از هم جدا شوید.)^ا
- (بر سه کس به صیغه جمع جواب گفته شود اگرچه یک نفر باشد) (به کسی که عطسه زند بگوید يَرْحَمُكُمُ اللّهُ.) هنگام سلام بگویند (السلام عليكم).^ب سلام به حاضر بهتر است با دست دادن باشد و برای کسی که از راه آمده و مسافر است بهتر است به او سلام گویند و او را [در آغوش گیرید و] بیوسید.^ت
- سلام به سه کس (مکروه است؟) لازم نیست: کسی که همراه جنازه است؛ پیاده‌ای که به نماز جمعه می‌رود و کسی که در حمام است.^ث

^ا إِذَا التَّقِيْتُمْ فَنَلِقُوا بِالتَّسْلِيمِ وَ التَّصَافِحِ وَ إِذَا تَفَرَّقْتُمْ فَتَفَرَّقُوا بِالِاسْتِغْفَارِ.

^ب ثَلَاثَةٌ تُرَدُّ عَلَيْهِمْ رَدُّ الْجَمَاعَةِ وَ إِنْ كَانَ وَاحِدًا: عِنْدَ الْعِطَاسِ يُقَالُ: يَرْحَمُكُمُ اللّهُ وَ إِنْ لَمْ يَكُنْ مَعَهُ غَيْرُهُ وَ الرَّجُلُ يُسَلِّمُ عَلَى الرَّجُلِ فَيَقُولُ: السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَ الرَّجُلُ يَدْعُو لِلرَّجُلِ فَيَقُولُ: عَافَاكُمُ اللّهُ وَ إِنْ كَانَ وَاحِدًا فَإِنْ مَعَهُ غَيْرُهُ.

^ت إِنْ مِنْ تَمَامِ التَّحِيَّةِ لِلْمُقِيمِ الْمُصَاحَفَةِ وَ تَمَامِ التَّسْلِيمِ عَلَى الْمُسَافِرِ الْمُعَانَقَةِ.

^ث ثَلَاثَةٌ لَا يُسَلِّمُونَ: الْمَاشِي مَعَ الْجِنَازَةِ وَ الْمَاشِي إِلَى الْجُمُعَةِ وَ فِي بَيْتِ الْخِمَامِ.



- تأثیرگذاری نخستین که موجب قضاوت و تعمیم بر اساس آن می‌شود، سی ثانیه طول می‌کشد. هر کس سی ثانیه فرصت دارد که خلاصه‌ای از شخصیت خود را در نگاه اوّل به نمایش بگذارد. بنابراین شروع گفتگو و ارتباط باید جالب باشد و در مخاطب کنجکاوی به وجود آورد.
- شروع ارتباط با سلام و لبخند^{۱۳۲}
- اوّل سلام باشید. رسول الله همیشه پیش سلام بودند.
- عاشقانه و صمیمانه به هم سلام بگویید.
- شروع سلام، ابراز آشنایی، قصد نزدیک شدن و صمیمی شدن، ورود به حریم شخصی، ایجاد رابطه و امتیاز گرفتن [است].^{۱۳۳}
- اغلب مردم بی آن که پاسخی برای (چگونه سلام می‌گویید؟) بیابند به انتهای راه می‌رسند.^{۱۳۴} سلام گفتن، یعنی دیدن دیگری، یعنی شناختن او به عنوان یک پدیده، یعنی برای او واقع شدن و آماده بودن برای او تا به شما واقع گردد.^{۱۳۵} کسانی که سلام گفتن را می‌آموزند مریخی {سخن می‌گویند} که باید آن را از صحبتهای زمینی که به شهادت تاریخ از دوران مصر و بابل تا به

امروز منجر به جنگها و قحطی‌ها و بیماری‌ها و مرگ و میرها شده و برای

بازماندگان آنها، بیماری‌های روانی به ارمغان آورده است {تمییز} دهیم.^{۱۳۶}

• تا {مخاطب} را {نشناسیم} {نمی‌توانیم} به او سلام {بگوییم}. هر بار که

{او} را {ببینیم} از دفعه قبل بیشتر او را {می‌شناسیم} و در نتیجه اگر

{بخواهیم} در کار دوستی با {او} {پیشتر برویم} باید متفاوت از گذشته به

او سلام {بدهیم}. اما نظر به این که {ما} هرگز همه اطلاعات لازم در مورد

{مخاطب} را به دست {نمی‌آوریم} و چون {نمی‌توانیم} همه تغییرات را

پیش‌بینی {کنیم} هرگز {نمی‌توانیم} یک سلام صد در صد کامل {بدهیم}

بلکه در نهایت به او نزدیک و نزدیک‌تر {می‌شویم}.^{۱۳۷}

• سلام گفتن سطحی، با سلام از روی همدردی و با سلام واقعی توأم با آرامش

[بسیار متفاوت است].^{۱۳۸}

• سلام در فرهنگهای متفاوت، در فاصله‌ها و با حالات دگرگونی بیان می‌شود.

در خانواده‌های صمیمی و خون‌گرم، - و اگر دو گوینده حال و روز و توان

خوبی داشته باشند - سلام در فاصله‌های دور و با صدای رسا و بلند به زبان

می‌آید. اما کسی که از یک خانواده یا جمع کم‌سخن و درون‌گرا و سرد برآمده

باشد کمتر سلام می‌گوید یا با صدای آهسته و نامفهوم و به همین دلیل در فاصله‌های نزدیک و در بعضی موارد اگر مخاطب، متوجه حضور او بشود سلام می‌گوید؛ سلامی که خالی از شور و عشق و صمیمیت است و حاکی از درماندگی و خجالت و کمبود نیروست. در روابط شخصیت‌های برون‌گرا که اغلب از خانواده‌های نوع نخست برمی‌آیند، به دنبال سلام، مکالمه ادامه می‌یابد. هم چنین در فاصله‌های زمانی کوتاه‌تر در هر دیدار، سلام و احوال‌پرسی تکرار می‌شود.^{۱۳۹}

- لبخند، دروازهٔ ارتباط است. اولین برخوردتان (برخورد اولیه، شروع برخورد) باید با یک لبخند، یک جملهٔ زیبا، یک پیام و موج مثبت باشد.
- با پرسشهای ساده از کسی که او را نمی‌شناسیم [می‌توانیم باب گفتگو را بگشاییم].^{۱۴۰}
- جملات را با چند واژه یا جملهٔ پیش‌آگهی دهنده برای جلب توجه بی‌اغاید چون احتمال شنیدن واژه‌ها یا جملات اوّل کلام، کم است.
- هر چند می‌خواهید گله بگذارید، با پیام مثبت بی‌اغاید تا طرف مقابل موضع مخالف نگیرد. جمله‌ای را بگویید که مورد علاقهٔ مخاطب باشد.

- در آغاز گفتگو یا پرسش، جمله‌ها و عبارات کوتاه به کار ببرید که مخاطب سریع مطلب را متوجه شود. (در برخوردهای نخست با مردم کوتاه و خلاصه سخن بگویید. در ادامه می‌توانید به توضیح و تفصیل، مراد خود را به زبان آورید.^{۱۴۱})
- هر کس را مطابق شأنش صدا بزنید چنان که خداوند در مورد صدا زدن پیامبر فرموده.
- دو دسته حرف ما را گوش نمی‌دهند: کسانی که هیچ نمی‌دانند؛ کسانی که خیلی می‌دانند.
- این که ممکن است پیام هرگز دریافت نشود، به این معنی نیست که ارزش فرستادن هم نداشته باشد.^{۱۴۲}
- واژه‌هایی که نشانهٔ قدردانی و سپاسگزاری است به کار {ببرید}.^{۱۴۳}
- با یک احساس خوشایند دو طرفه به گفتگوی خود پایان دهید و این احساس را در فرد مقابل هم به وجود آورید. (از آشنایی با شما خوشحال شدم! از حرفهای شما خیلی بهره گرفتم. از هم‌کلامی با شما خیلی نیرو گرفتم).^{۱۴۴}

- ارتباط، زمانی موفقیت آمیز است که هم فرستنده و هم گیرنده پیام، اطلاعات یکسانی را دریابند.^{۱۴۵}
- [رفتار غیر کلامی ما (زبان بدن) باید با رفتار کلامی (گفتار) ما هماهنگ باشد. [پیام‌های کلامی و غیر کلامی (حالات چهره، ...) باید هماهنگ باشند. حالت بیان و لحن، تهدید، تردید، قاطعیت، ... را در خود دارد.] هنگام انتقال پیام، باید بین محتوای کلام، لحن و حالات صدا و زبان بدن هم‌سویی وجود داشته باشد. اگر در سطح کلامی، پیامی انتقال یابد اما در سطح غیر کلامی، پیام دیگری منتقل شود، غالباً به سوء تعبیر {و سوء تفاهم} می‌انجامد و ارتباط قطع می‌شود و یا به یک برخورد منفی منجر می‌شود.^{۱۴۶}
- گام نخست در برقراری یک ارتباط خوب آن است که بدون نقاب و بدون تظاهر و ریاء در جامعه حضور یابیم و صادق باشیم؛ آدم ریاکار نمی‌تواند به خوبی رابطه به وجود آورد و گفتار و رفتارش به دل نمی‌نشیند. زبان بدن و لحن کلام، آدم متظاهر و ریاکار را خیلی زود لو می‌دهد و [ناهمخوانی زبان بدن و لحن و رفتار با گفتار و پندار، زشتی درونی ما را به نمایش می‌گذارد.] [از این جاست که دروغ و حقیقت گفتار راست ما که پشت آن نیت و پنداری

پلید نهفته است] به دل نمی‌نشیند.^{۱۴۷۱} پس پیامی را که باور دارید و پذیرفته‌اید، به دیگران انتقال دهید.

- اثر یک پیام‌رسان وقتی بیشتر خواهد شد که ما معتقد باشیم او علیه منافع خود سخن می‌گوید.

حکایت بر مزاج مستمع گوی^۲ اگر خواهی که دارد با تو میلی
هر آن عاقل که با معجون نشیند نباید گفتنش جز ذکر لیلی

- کلام و پیام را با توجه به نیازها و علاقه‌های مخاطب بیان دارید و به سمت توقع و نیاز خود ببرید. بکوشید همیشه پیامتان تازه باشد و به شکل تازه‌ای مطرح شود. در خاتمه بحث، لطیفه‌ای، خاطره شیرینی، ... بگویید که شنوندگان از آن جلسه خاطره خوشی داشته باشند و مطالب دیگر را به تبع آن خاطره خوش در یاد نگه دارند. (اول و آخر بحث، خوشایند شنوندگان باشد).
 وقتی می‌بینید مخاطب به کلام و پیام شما گوش نمی‌دهد یا آمادگی جسمی،

^۱ داستان منع خرما از سوی رسول الله

^۲ (بر طبع مستمع رو).



روانی - عاطفی و ذهنی ندارد {گرسنه، تشنه، خسته، دردمند، یا افسرده، غمگین، ... است}، انتقال پیام را به وقتی دیگر واگذارید. ناگفته‌ها را نمی‌توان شنید و اگر هم گاهی بتوان شنید، دیگر بسیار دیر خواهد بود.^{۱۴۸}

- موضوع صحبت {را} به موقع تغییر {دهید}. ادامه گفتگوی بیش از حد درباره یک موضوع، غالباً مانع شکل‌گیری ارتباط می‌شود.^{۱۴۹}
- (جایی که قبول نیابی، قرار مگیر). وقتی برای کسی سخن می‌گویید، با این احساس بگویید که او خواهد پذیرفت و این احساس باید در چهره شما نمودار باشد.
- مقداری خوش‌رویی و ابراز همدلی، یعنی مجموع حالتی که نشان بدهد که انسان با انسان روبروست، باید به کار برده شود.
- سؤال می‌تواند آغازگر مکالمه، پیش‌برنده آن و یا {عامل} توقف بی‌موقع آن باشد. گاهی سؤالی حساب شده می‌تواند به طرزی معجزه‌آسا {مخاطب} شما را به حرف بکشاند اما سؤالی که بی‌موقع و از روی فضولی مطرح شود و یا نامربوط باشد، می‌تواند جریان گفتگو را متوقف سازد.^{۱۵۰}

• سؤال را به گونه‌ای پرسید که {مخاطب} شما حالت تدافعی به خود نگیرد.^{۱۵۱} طوری حرف بزنید که انگار دارید روی پوست موز راه می‌روید.^{۱۵۲} گاهی شیوه پرسیدن سؤال ممکن است باعث توقّف گفتگو شود. سؤالاتی که با (چرا) شروع می‌شوند، اصولاً لحن اتهامی دارند و اغلب باعث توقّف گفتگو می‌شوند. (چرا دیشب دیر آمدی؟)^{۱۵۳} غالباً هر نوع سؤالی که لحن اتهامی می‌گیرد و پاسخ آن، موضوع مکالمه مخاطب و شخص سومی بوده است که به ظن شما در غیاب شما و درباره شما بیان شده است و پرسش شما با منشأ بدگمانی پرسیده می‌شود مخاطب را در سردرگمی فرو می‌برد و در موضع تدافعی می‌گذارد.^{۱۵۴}

• از جمله مواردی که (پرسیدن) مشکل‌ساز می‌شود، وقتی است که مخاطب نمی‌داند چرا مورد سؤال قرار گرفته است. این نوع پرسشها ممکن است مخاطب را در موضع دفاعی قرار دهد در حالی که شاید پرسشگر کاملاً در پرسیدن سؤال بی‌تقصیر باشد و فقط صمیمانه بخواهد اطلاعاتی را به دست

^۱ (یا ایها الذین آمنوا ان جاءکم فاسقٌ بنیا فتنّبوا ان تُصیبوا قوماً بجهالةٍ فتنصّبوا علی ما فعلتم نادمین.) (قرآن،



بیاورد اما شروع جملهٔ او با (چرا) ممکن است مخاطبش را به یاد پدر یا مادرش بیندازد که دائماً از او می‌پرسند (چرا این قدر دیر به خانه برگشتی؟) سؤالاتی که با (چرا) شروع می‌شوند، گاهی نشانهٔ بی‌اعتمادی و بدگمانی هستند.^{۱۵۵}

- با توجه به شرایط روحی و جسمی مخاطب حرف بزنید.
- سؤالات را با یک توضیح همراه سازید تا بیشتر از مخاطب خود حرف بکشید.^{۱۵۶}
- کوتاه سخن بگویید و از اطالهٔ کلام بپرهیزید. از اختصارگویی زیاد و تلگرافی سخن گفتن هم بپرهیزید. جوری نباشد که با مقّاش، سخن از دهان شما بیرون بکشند.
- تکراری سخن نگویند و کاری نکنید که مجبور به تکرارگویی شوید.
- اگر می‌خواهید با آقایان حرف بزنید، حدود و ثغور بحث را مشخص نمایید تا آقایان حاضر شوند حرف بزنند. (هدف، زمان و موضوع بحث مشخص باشد؛ خیلی از جزئیات نگویند).^{۱۵۷}

- در همهٔ موارد منتظر پاسخ از طرف آقایان نباشید؛ چون ایشان می‌خواهند همیشه بهترین باشند و بهترین پاسخ را بگویند؛ پاسخ بسیاری از گفتگوها و سؤالاها را ممکن است مسکوت بگذارند.
- گرچه سؤال، نخستین راه برای کسب اطلاعات است، اطلاع دهنده نیز هست. به همین دلیل، طرفی که از او سؤال پرسیده می‌شود، ممکن است اطلاعات گرفتن را با اطلاعات دادن اشتباه بگیرد.^{۱۵۹} ما فقط برای کسب اطلاعات نیست که سؤال می‌پرسیم بلکه می‌خواهیم به این وسیله از خواسته‌های دیگران هم باخبر شویم. هم چنین از پرسش برای (دریافت حمایت، مذاکره، تصمیم)، (پیشنهاد، تحمیل عقیده و سوء استفاده) نیز بهره‌برداری شود.^{۱۶۰}
- پرسش همیشه به معنی انکار و توهین و دروغگو دانستن شما نیست؛ یکی از معانی پرسش، اعجاب و تحسین است.
- سؤالهای باز چند جوابی، احساس تحمیل، سوء استفاده و سوء تفاهم را از بین می‌برد. با طرح سؤال باز و چند جوابی به طرف مقابل حق انتخاب می‌دهیم و نظر او را محترم می‌شماریم.^{۱۶۱}
- در گفتگوها پایه و مقام علمی، ... خود را به مخاطب بگویید.

- کسی دوست ندارد طرف مقابلش خود را عقل کل بداند. با این عبارات کلام خود را بیاغازید (چیزی که به عقل ناقص من می‌رسد...)، (با تجربه و دانش اندکی که من دارم...) این نوع جملات نوعی القای صداقت و اعتراف به دانای کل بودن است.
- در ردّ و نفی، موجز و کوتاه سخن گویند و از توجیه و تفسیر بپرهیزید و قاطعانه پاسخ دهید؛ صریح و محکم بگویید (نه).
- پیام‌های زنده، تصویری، شنیداری، نوشتاری، به ترتیب مؤثرترند.
- انسان‌های نیکوکار، کلامشان نافذتر است.^۱
- باید چنان سخن گفت که دیگران ساکت شوند تا حرف ما را بشنوند نه این که به قدری بلند حرف بزنیم که دیگران را به وحشت اندازد. صدای بلند موجب اضطراب در مخاطب می‌گردد. غالباً مردم صدای ملایم را بهتر گوش می‌دهند و می‌توانند روی آن تمرکز داشته باشند. از طرفی صدای بلند نماینده اضطراب خود گوینده است. تندتند حرف زدن نیز موجب اضطراب می‌شود.

^۱ (یا ایها الذین آمنوا ان جاءکم فاسقٌ بنیاً فتبینوا ان تُصیبوا قوماً بی‌جهالاً فتصیحوا علی ما فعلتم نادمین.) (قرآن،

- همیشه کمتر از آن چه لازم است سخن بگویید. هر چه بیشتر بگویید، عوامانه‌تر به نظر می‌آیید و به احتمال، بیشتر چیزی می‌گویید که جاهلانه خواهد بود. مردم **حتّی** پدیده‌های پیش پا افتاده را در قالب ابهام، ناتمام و اسرارآمیز می‌پذیرند و می‌پسندند.

فضای شخصی

فضای شخصی، فاصله و فضائی فیزیکی [است] که افراد بین خود و دیگران نگه می‌دارند. انواع این فضا یا فاصله عبارتند از فاصله صمیمانه برای روابط نزدیک، فاصله اجتماعی برای ملاقات‌های رسمی و فاصله عمومی در برابر گروه مخاطبان.^{۱۶۴}

چهار نوع فاصله یا فضای ارتباطی^۱

ادوارد تی هال چهار منطقه از فضاهاى شخصی را از هم تمییز می‌دهد:^{۱۶۴}

۱. فاصله صمیمانه که حدود کمتر از یک و نیم پا [حدود نیم متر] است و مختص به برخوردهای اجتماعی بسیار اندک است؛ فقط کسانی که مناسباتشان با یکدیگر دربرگیرنده لمس و تماس جسمانی است - مثل عشاق یا والدین و فرزندان - مجازند که وارد این منطقه از فضای خصوصی شوند. [حریم صمیمی یا محرم: اعضای

^۱ (ادوارد هال)

این فواصل در میان آمریکایی‌ها جاری است؛ در آلمانی‌ها و انگلیسی‌ها دورتر و بین فرانسوی‌ها کمتر است.

خانواده و دوستان بسیار صمیمی (۱۵ تا ۴۵ سانتیمتر) [عشق‌ورزی، کشتی گرفتن، تسلی دادن، حمایت] شاید ما به کسانی که وارد [حریم] شخصی و صمیمانه شوند چنان زل بزنیم که انگار می‌گوییم (برو کنار!) یا با آرنج آنها را کنار بزنیم.

۲. [حریم یا] فاصله شخصی (از یک و نیم تا چهار پا) [۴۵ تا ۱۲۰ سانتیمتر]، فاصله عادی معاشرت با [همکاران و] دوستان و آشنایانِ نزدیک است. {عرب‌ها هنگام مکالمه به فاصله چند سانتیمتر از هم می‌ایستند، بین آمریکایی‌ها این فاصله حدود نیم تا سه چهارم متر است.^{۱۶۵}}

۳. فاصله اجتماعی: از چهار تا دوازده پا [۱۲۰ تا ۳۶۵ سانتیمتر]؛ منطقه‌ای است که اغلب در محیط‌های رسمی مثل مصاحبه‌ها رعایت می‌شود. [معاشرت با افراد ناشناس، کارمند و ارباب رجوع، ...]

۴. فاصله عمومی: بیش از دوازده پا: از طرف کسانی که با جمعی از مخاطبان سر و کار دارند رعایت می‌شود.

[در بعضی منابع، نیم تا دو و نیم فوت (= ۱۵-۳۰٫۵ سانتیمتر) هم ذکر شده.]

برای فردی که در لندن به دنیا آمده است و بزرگ شده است حریم صمیمی یا شخصی بسیار کوچک است چون بافت جغرافیایی - اجتماعی در شهر لندن بسیار متراکم و فشرده است و همین امر باعث شده است افراد حریم‌های کوچک‌تری را برای خود در نظر بگیرند. در مقابل، مردم ایالات متّحده که در سرزمین پهناوری هستند، غالباً حریمشان نزدیکِ حداکثر است. (۳۶۰ سانتیمتر)

کارکرد ارتباطی آشنایی با این حریمها آن است که وقتی مثلاً می‌بینید دو نفر در فاصله ۳۰ سانتی‌متری یکدیگر ایستاده‌اند، می‌توانید حدس بزنید که این دو نفر در حال پرسیدن نشانی از یکدیگر نیستند بلکه به احتمال قریب به یقین با یکدیگر خویشاوند و یا دوست خیلی صمیمی هستند.

در فرهنگ غربی، وقتی مردم وارد کنش متقابل کانونی [برخورد رو در رو و مستقیم] با دیگران می‌شوند، فاصله‌ای به اندازه دست‌کم سه پا [تقریباً معادل یک متر] رعایت می‌شود اما اگر در کنار هم و پهلو به پهلو بایستند ممکن است به هم نزدیک‌تر شوند.^{۱۶۶}



خواهی نشوی رسوا هم‌رنگ حقیقت شو^{۱۶۷}

(اگر جماعتی همه رسوا بودند، هم‌رنگ شدن با آنها، رسوایی است.)

تخصّص و ظاهر آراسته یکی از عوامل پیروی دیگران از فرد است. در یک ساختمان ناآشنای دانشگاه می‌خواهید به توالت بروید. زیر تابلوی توالت دو در وجود دارد اما شخص بی‌ملاحظه‌ای تابلوهای اختصاصی مربوط به توالت مردان و زنان را برداشته و مشخص نیست کدام توالت مردانه و کدام یک زنانه است. مسألهٔ غامضی است و شما از ترس این که خودتان شرم‌منده نشوید یا سبب شرمندگی دیگران نشوید، جرأت گشودن هیچ یک از دو در را ندارید. هم چنان که ناراحت و نگران آن جا منتظر ایستاده‌اید، در سمت چپ باز می‌شود و یک آقای متشخص بیرون می‌آید. نفس راحتی می‌کشید و با اطمینان وارد می‌شوید چون حالا می‌دانید که توالت دست چپ باید برای مردان باشد.

برقراری رابطه با والد آدمها غیر ممکن [یا بسیار سخت] است اما ما می‌توانیم با زبان احساس (کودک درون) یا با منطق و استدلال (بالغ درون) روابط خوبی با دیگران به وجود آوریم.^{۱۶۸} [آدم] بالغ، نه بر پایهٔ احساس و شور و هیجان، بلکه بر اساس آگاهی و اطلاعات و دانسته‌ها و با تکیه بر عقل و منطق تصمیم می‌گیرد.^{۱۶۹}



ز بسیار آمدن؛ عزّت بگاهد (موانع ارتباط مؤثر)

- افسردگی، بدبینی، ترس از تعهد، نپذیرفتن مسؤولیت، به کمترین چیزی از کوره در رفتن،^{۱۷۰} تهدید، (گوش ندادن، گوش دادن منفعلانه، حاشیه‌روی، عدم تأیید، مهلت ندادن به مخاطب، سکوت درباره موضوعات مهم، تأکید بیش از حد،^{۱۷۱}) (عدم هماهنگی و توافق، به حساب نیاوردن، دوری، انتقاد، به تأخیر انداختن وعده‌ها.^{۱۷۲})

توقع بی‌جا از دیگران، ناشی از توقع بی‌جا از خود و مانع روابط درست اجتماعی است. توقع بیش از حد از خود، توقع ما را از دیگران بالا می‌برد. یک آدم سخت‌کوش و مهربان و باوفاء و دقیق، وقتی با کسی رابطه به وجود می‌آورد، وجود این رابطه را الزامی بر تعهد می‌پندارد و از طرف دیگر رابطه هم انتظار دارد به دقت و ظرافت، سخت‌کوشی، وفاداری، و مهربانی خود وی باشد.^{۱۷۳}

- برجسب و نامگذاری

گاهی با استناد به یکی دو نمونه از رفتارها، یک صفت را به فرد نسبت داده یا آن رفتار را به کل وجود و شخصیت او تعمیم می‌دهیم.^{۱۷۴} در انتقاد، دقیقاً به همان کاری اشاره داشته باشید که مورد بحث است؛ تعمیم ندهید و برجسب نزنید؛ مثلاً غذای

امروز کمی شور بود؛ نه آن که تو اصلاً غذا بلد نیستی پیزی. دروغی از کسی می‌شنوید، او را (دروغگو) ندانید؛ (خانواده‌ات همه این جورند.) (همیشه، هرگز، همه، ...) که غالباً به کار تأکید و تعمیم می‌آیند، در کلام نیاورید.

- با تمسخر و تحقیر سخن نگویند و عبارات انتقادآمیز به کار نبرید و انتقاد را با انتقاد جواب ندهید. آدم‌های عیبجو، انتقاد را با انتقاد پاسخ می‌دهند. هر گونه بیان، رفتار یا قیافه گرفتن حق به جانب و تحقیرآمیز و تهدیدگونه، القای ضعف، تردید و اتهام، محل رابطه است.
- منت گذاشتن و عیب‌جویی، موجب مهار رفتار نمی‌شود. الگو دادن آری؛ عیب‌جویی نه.
- انتقاد برای طرد یا به خاطر اثبات برتری خود، غیر از انتقاد از سر مهر و دوست داشتن و برای اصلاح و بهبود رابطه است.^{۱۷۵}
- مواظب نگاهتان باشید که به دیگران پیغام توهین، خشم، ... ندهد. ما دوست نداریم کسی از موضع بالا با ما حرف بزند. پس در روابط عادی، مراقب لحن و قیافه و گفتارتان باشید که حالت دستوری به خود نگیرد. برای پیشبرد خواسته‌های خود از به کار بردن واژه‌های دستوری بپرهیزید. (باید بریم؛ نباید

انجام بدی؛ من میگم فلان؛ اگر انجام ندی، من فلان می‌کنم.) این واژه‌ها شاید مقطعی پاسخ بدهد اما در دراز مدت نشانه ضعف شماسست. (هنگامی که مخاطب، مشغول انجام خواسته شماسست، دستور به انجام کار، انگیزه را از او می‌گیرد و موجب لجاجت او می‌شود.^{۱۷۶})

والد درون مبتنی بر باید و نباید و قانون و هنجار تصمیم می‌گیرد. والد از موضع بالا با وقایع روبرو می‌شود و دستور می‌دهد.^{۱۷۷}

- با کلمات، خود را برتر از دیگران ندانید. (تازه به این جا رسیدی؟)
- (متوجه هستی؟) (فهمیدی؟) و امثال آن را در گفتگوها به کار نبرید.
- سابقه بد افراد را به یاد آنها نیاورید. ما نسبت به کسانی که خبر بد به ما می‌دهند، تا آخر عمر خاطره بدی داریم. خبرهای خوب را [نیز] با تأخیر و ایجاد علاقه و اشتیاق بگویید.
- از مخابره پیام‌های (تو یا شما) بپرهیزید. چون غالباً این نوع پیام مورد سوء تعبیر قرار می‌گیرد. از طرفی خطاب با (تو یا شما) غالباً شکل امر و نهی به خود می‌گیرد. به جای (تو یا شما) جمله‌ها و مفهوم خود را با (من) به کار ببرید؛ (تو عصبانی هستی. ← احساس من این است که عصبانی هستی.) در

حالت اول، طرف در مقام دفاع برمی‌آید و نوعی مفهوم گناه را به گردن دیگری انداختن در خود دارد.

نقاط ضعف مخاطب را با (من) و نقاط قوت او را با (تو) جمله بسازید. وقتی با کس دیگری دربارهٔ موقعیت ناخوشایندی حرف می‌زنید، به جای سرزنش او، عباراتی دربارهٔ خودتان (حاوی من) به کار برید. مثلاً (وقتی شما در قرار ملاقاتهای تان به موقع حاضر نمی‌شوید، من عصبانی می‌شوم، چون وقتم تلف می‌شود. چیزی که می‌خواهم این است که اگر نمی‌توانید به موقع حاضر شوید، به من تلفن بزنید و قرار را به هم بزنید).

- قضاوت و تحمیل ارزشها و عقاید خود (موضوع را خیلی بزرگ جلوه می‌دهی).^{۱۷۸}

- به جای دیگران نیندیشید. تعصب، قالب فکری، رقابت، تعارض، و همانندسازی ممکن است ما را به پیشداوری وادارد.

عبارات سنجشی و داورانه به کار نبرید و (از قضاوت‌های آنی و منفی پرهیزید.^{۱۷۹}) هر فردی خوبی‌هایی دارد و بدی‌هایی؛ قضاوت کلی در مورد افراد، مردود است؛ مگر آن که نظر و قضاوت شما را بخواهند.

اگر هم ناچار به مقایسه و سنجش شدید، خوبی‌ها و بدی‌ها را کنار هم ببینید؛ بلکه بهتر آن است که بدی‌ها را ندید بگیرید یا دست‌کم به روی طرف نیاورید و بر آنها تأکید نداشته باشید؛ به جای بدی‌ها، خوبی‌های او را در قیاس با خوبی‌های دیگران یادآور شوید.^{۱۸۰}

- شما راه‌حل ارائه می‌دهید و انتظار دارید مخاطب خریدار آن باشد اما وی ممکن است همان طور که به او دستور داده شده و کاری را که شما خواسته‌اید، انجام ندهد و طوری انجام دهد که متوجه آن نشوید.
- ارائه راه‌حل، موجب می‌شود این احساس به فرد مقابل دست دهد که به قدر کافی نمی‌داند؛ ناتوان است و احساسات و ارزشهای او اهمیتی ندارند. {تا از شما راه‌حل نخواسته‌اند، ارائه ندهید.} به جای ارائه راه‌حل، نصیحت، تغییر موضوع، بحث منطقی و اطمینان دادن، به احساسات گوینده توجه داشته باشید {و همدلی و احساس خود را بروز دهید.}^{۱۸۰}

- بیان علایق^{۱۸۱} [و] تجربه شخصی و مطلع ساختن دیگران از افکار و احساسات خود^{۱۸۲} [کار درستی است امّا] گاهی وقتی کسی درباره موضوعی حرف می‌زند، فرد مقابل به جای گوش دادن، بلافاصله به بیان موضوعی مشابه درباره خود می‌پردازد. (ارجاع به خود) این کار باعث ایجاد احساس ناکامی و بی‌اهمیت بودن در گوینده می‌شود.^{۱۸۳} [گویا منظور آقای فرهنگ همین است که می‌گوید] سرزنش، ابراز همدردی، بیان احساس خود، روش‌های غلط در واکنش به رفتار و احساس دیگران است.^{۱۸۴}
- قطع صحبت طرف مقابل^{۱۸۵} (قطع کلام گوینده با حرف زدن و پیش کشیدن مسائل خود^{۱۸۶})، وسط حرف پریدن {یا} جلوی حرف زدن بقیه را گرفتن^{۱۸۷} پریدن وسط حرف دیگران (و کلام میان کلام آوردن) ممکن است توهین تلقی شود و گوینده را به این نتیجه برساند که حتماً حرفهایش به درد مخاطب نمی‌خورد.^{۱۸۸} اگر وسط حرف کسی، از او چیزی پرسید، بار دوم صدای خود را پایین می‌آورد، چون اعتماد به نفسش پایین می‌آید. برای بار سوم ساکت می‌شود و از ادامه حرف زدن منصرف می‌گردد.

ممکن است شخصی که صحبت او قطع شده، گرفتار افکار منفی شود و به خود بگوید (به حرف من گوش نمی‌دهد.) (اصلاً به صحبت‌های من توجه ندارد.) (فقط دوست دارد خودش حرف بزند و بقیه گوش دهند.)^{۱۸۹} [پس] از ابراز عقیده تا پایان گفتار گوینده خودداری {ورزید}.^{۱۹۰}

• گنگ و مبهم و دوپهلوی سخن گفتن؛ تفاوت، تفاهم و سوء تفاهم، صراحت و اژه‌ها برای تفاهم وضع می‌شوند اما بیشتر به کار سوء تفاهم می‌آیند. به کار بردن واژه‌های کشدار به کشمکش می‌انجامد. ما معنای واژه‌ها را آن گونه که خود دوست داریم درمی‌یابیم و از این جاست که کار بسیاری از سیاست‌مداران با شعار پیش می‌رود؛ در ابهام و تاریکی حرف زدن، به کار گویندگی می‌آید اگرچه برای مخاطب بهره‌ای نداشته باشد. دوپهلوی حرف زدن اگر هیچ فایده‌ای هم نداشته باشد، برای نظریه پردازان و آب و بازار گرمی دارد.

به کنایه و گنگ و مبهم سخن نگوید. قاطع و صریح باشید. واژه‌های دوپهلوی که قابل سوء برداشت هستند، در روابط اجتماعی به کار نبرید. با کنایه و غیر مستقیم پیام به کسی ندهید. بکوشید در روابط عادی، از کلام مستقیم و صریح بهره‌گیری و کمتر دوپهلوی و کنایه‌آمیز سخن بگویید. (در بعضی شرایط اگر دوپهلوی حرف بزنید یا

صادقانه پاسخ ندهید، بحثهای پیچیده‌تری پیش می‌آیند.^(۹۱) گوشه و کنایه و عبارت‌های سؤالی غالباً موجب تنش و موضع‌گیری و کج‌فهمی می‌شود. بهتر آن است در چنین مواردی درخواست و (مراد) خود را مستقیم و بی‌پرده بگویید.

مراقب واژه‌ها و جمله‌های دوپهلوی باشید؛ اگر دیگران کلامی به شما گفتند که دو یا چندپهلوی بود، شما معانی خوب آن را در نظر بگیرید. گاهی لازم می‌شود برای ابهام‌زدایی، عبارت‌ها را به صورت جمله درآوریم.

- غالباً ما در روابط اجتماعی دنبال تفاهم و نقاط اشتراک هستیم و تفاوت‌ها را کمتر می‌بینیم. این است که خیلی زود دوست می‌شویم، خیلی زود از دوستان کینه به دل می‌گیریم و به زودی به دشمنانی سرسخت تبدیل می‌شویم. وجود مشکل، دلیلی برای عدم تفاهم و جدایی نیست؛ بلکه فرصتی است برای نشان دادن توان و تفاهم.

- جامعه به ما می‌آموزد که (هرگز آسیب‌پذیری‌های خود را برملا نسازید). این راهبرد گرچه در پاره‌ای مواقع مفید است، در بسیاری شرایط، موجب سوء تفاهم و موضع‌گیری خصمانه می‌گردد. در روابط نزدیک، احساسات باید بی‌پرده ابراز شوند. (خشم، سُرور، رنجش، ترس، صمیمیت، حسادت،

برانگیختگی) (عدم بیان احساسات یا ابراز افراطی احساسات، تداوم رابطه را با مشکل مواجه می‌سازد.^{۱۹۲})

- نفی احساس، در میان نگذاشتن اطلاعات، پرحرفی، کم حرفی، حرفهای مبهم، سؤال زیاد، کم سؤال پرسیدن، کناره‌گیری در هنگام خشم {مخل روابط اجتماعی است}.

برای بسیاری از افراد، گفتگوی غیر صریح شیوه‌ای است که با آن خود را از آسیب نگه می‌دارند. آنها به جای این که منظور خود را بگویند، سؤالی می‌پرسند یا عبارت مبهمی را به میان می‌کشند و اجازه می‌دهند که شنونده درباره‌ی مطلب عنوان شده، نتیجه بگیرد.^{۱۹۳} ما ممکن است به این دلیل حرف خود را با احتیاط می‌زنیم که دلمان می‌خواهد پاسخ مثبت بگیریم یا اگر پاسخ منفی گرفتیم، بتوانیم حرفمان را پس بگیریم یا بگوییم منظورمان این نبوده است.^{۱۹۴}

گاهی صریح پاسخ ندادن به سؤالی که صریح بیان می‌شود برای خودداری از بی‌ادبی است.^{۱۹۵}

بعضی از الگوهای کلامی، تعریف شده و معلوم هستند؛ درست مثل ماشینی که در سرازیری می‌رود، پیامها هم لیز می‌خورند و بیرون ریخته می‌شوند.^{۱۹۶} طرز صحبت هم

شبیهِ رانندگی است که اگر مهارت کسب شود، خودبه‌خود نیاز به تمرکز برطرف می‌شود و مکالمه بدون هیچ تلاشی جریان می‌یابد.^{۱۹۷}

دیدگاه‌های بسته یا خودمحورانهٔ افراد، تنها در چهارچوب‌های ذهنی از پیش تعیین شدهٔ {آنها} شکل می‌گیرند و {ایشان} رویدادها را تنها با توجه به ربطی که خودشان با آن ماجرا دارند، تحلیل می‌کنند و (در هر اتفاق تازه‌ای) همچنان به چهارچوب ذهنی خود چسبیده‌اند. دیدگاه‌های بسته و خودمحورانه و خودپسندانه موجب اصطکاک بین طرفین می‌شود.^{۱۹۸} برای ایجاد یک رابطه، خواه‌ناخواه باید مقداری از استقلال خود را از دست بدهیم.^{۱۹۹}

هر کدامان نزد خود معانی مبهمی از الفاظی که به کار می‌بریم در نظر داریم و فرض بر این می‌گذاریم که مخالفمان نیز آن واژه‌ها را به همان معانی به کار می‌برد.

- قطع تماس چشمی، حرف نزدن، نگاه به ساعت، بروز احساسات ناخوشایند در چهره از جمله رفتارهایی هستند که با مشاهدهٔ آنها باید به گفتگو پایان داد.

{هم چنین حرف در میان کلام شما آوردن}^{۲۰۰}

- پیش از شروع یک موضوع جدید و خستگی طرفین، به گفتگو خاتمه دهید. (من مایلم دربارهٔ این موضوع در ملاقاتهای بعدی از نظرات شما بهره بگیرم.)



کاش می‌توانستیم دربارهٔ ... بیشتر حرف بزنیم ولی مثل این که وقت اجازه

نمی‌دهد. بیشتر از این مزاحمتان نمی‌شوم.^{۲۰۱}

- پرسش مناسب برای کسب اطلاعات بیشتر و رفع ابهام^{۲۰۲}

احساسات (دلگیری، تحقیر، ...) خود را متناسب با ماهیت و کیفیت ارتباطتان به زبان

آورید. مشکلات را حل نشده کنار نگذارید. قهر و حرف نزدن، مشکلات را حل نشده

نگه می‌دارد.

محتوای و ساخت پیام خود را به محض احساس مخالفت مخاطب، تغییر دهید و به

جای بحث یک جانبه، به عرضهٔ دوجانبهٔ مطلب پردازید. اگر مخاطبان دربارهٔ مطلب

آگاهی کافی دارند، باید پیام دوجانبه ارائه شود و چنان چه سطح آگاهی مخاطبان از

پیام چندان بالا نیست، پیام یک جانبه مؤثرتر است.

جملات خود را با (اِنا، البتّه، ...) به همدیگر نپیوندید چون این الفاظ در

خود یک بار معنایی مخالفت و مغایرت نهفته دارد.

پراکنده‌گویی و پرگویی مانع روابط موفق اجتماعی است.

(او باید بداند.)، (خودش می‌داند.) مخل روابط اجتماعی است. {خواسته‌ها را به زبان

بیاورید.^{۲۰۳}}

زر اندودگان را به آتش برند

آن که سحر حامی شرع است و دین
اشک یتیمانش گه شب غذاست

علی در پاسخ یکی از افسرانش که او را به عبارات شگفتی می‌ستابد، صاف و پوست‌کنده می‌گوید (من بزرگ‌تر از آنم که در دل داری و کوچک‌تر از آن که بر زبان).

{گسیختن رابطهٔ منطقی میان عمل و عقیده، زندگی و فکر، رفتار و ایمان؛ تبدیل وسیله به هدف، راه به مقصد، و انحصار مذهب در شعائر، ایمان در مراسم، عقیده در علائم (یعنی علائم بدنی)، پرستیدن و نشناختن، باور داشتن و نفهمیدن است.} ^{۲۰۲}

تملّق، دلیل بر فرومایگی، و محافظه‌کاری دلیل بر ضعف اراده و جمود فکری است. تظاهر و ریا موجب سلب اعتماد و تزلزل ارزشهای اساسی می‌شود.

در فضای صمیمی خانه، مردم خودنمایی کمتری دارند.

(اگر خواهی که بر قول تو کار کنند، بر قول خویش کار کن.)



(هیچ کس را ندانم که دوست دارد مردمان وی را بشناسند که نه دین وی تباه شود و رسوا گردد.)

(مُرایی را چند نشان بود: چون تنها بود، کاهل بود و چون مردمان را ببیند، به نشاط بود؛ چون بر وی ثناء گویند، اندر عمل درافزاید؛ و چون بنکوهند، {بکاهد}.)

(اگر از ریاء ایمن بود و اظهار وی به سبب اقتداء و رغبت مردمان باشد، این فاضل تر.)

هدیه دادن در روابط اجتماعی

(برای جلب عطف پادشاه و رفع کینه آدم‌های خشمناک و جذب افراد جدا شده از اجتماع و موفق شدن در انجام کارهای دشوار و دفع شرور و بدی‌ها، چیزی همانند هدیه نیست.)^۱ هدیه دادن یعنی این که (شما مورد توجه و علاقه من هستی).

بعضی دوست دارند هدیه‌شان مرموز بماند و بعداً در خلوت مشاهده شود.

أما اسْتَعِظَفَ السُّلْطَانُ و لا اسْتَسِيلَ سَخِيمَةَ الغَضْبَانِ و لا اسْتَمِيلَ المَهْجُورُ و لا اسْتُنِيحَتْ صِعَابُ الأُمُورِ و لا اسْتُدْفِعَتْ الشُّرُورُ، يمثل الهدية.

درخواست، خواهش، سؤال، نیاز

- (کسی که نیازمند مردمان پست شود، خوار گشته است.)^ا (به هر که خواهی روی نیاز انداز و اسیر او شو.)^ب (آبرویت نریخته ماند تا خواهش بچکاندش پس بنگر پیش که می‌ریزش.)^ت {روا نشدن نیاز بهتر است از} درخواست آن از نااهل. از مرگ سخت‌تر، این است که آدم از نااهل حاجت بخواهد.^ث (هر کس - چیزی - از غیر خدا بخواهد، شایسته محرومیت است.)^ج
- (نومیدی - از خلق خدا - آزادی است.)^ح اساس و ریشه اخلاص، نومید شدن از چیزهایی است که در دست مردم است.^ا (نزدیکی جستن به درگاه خدای

أَمَّنْ كَانَتْ لَهُ إِلَى اللّٰمِ حَاجَةٌ فَقَدْ حُذِلَ.

بِحَاجَتِي إِلَى مَنْ شِئْتَ وَ كُنْ أَسِيرَهُ.

تَمَاءٌ وَجِهَكَ جَامِدٌ يَقْطُرُهُ السُّؤَالُ فَانظُرْ عِنْدَ مَنْ تُقْطِرُهُ.

ثَقُوتُ الْحَاجَةِ (أَهْوُونُ / خَيْرٌ) مِنْ طَلِبِهَا (إِلَى / مِنْ) غَيْرِ أَهْلِهَا. أَشَدُّ مِنَ الْمَوْتِ طَلِبُ الْحَاجَةِ مِنْ غَيْرِ أَهْلِهَا.

جَمَنْ سَأَلَ غَيْرَ اللَّهِ اسْتَحَقَّ الْحَرَمَانَ.

هر که حاجات خود از غیر خدا می‌طلبد چون گدایی است که حاجت ز گدا می‌طلبد

جَالِيَأْسُ (حَرْ / عِتْقِي).

تعالی، به خواهش از اوست، و نزدیکی جُستن به مردم، به ترک خواهش از آنهاست. (بنده آن گاه به خداوند نزدیکتر است که چیزی از او خواهد و آن گاه به خلق خدا نزدیکتر که از ایشان چیزی نخواهد).^ب (خود را به ناامیدی از آن چه در دست مردم است بیارایید تا از آفت‌شان در امان باشید و دوستی آنها را برای خود فراهم آورید).^ت (هر گاه یکی از شما بخواهد که از خدای سبحان هر چه خواست، به او عطاء فرماید، باید از مردم ناامید شود و هیچ امیدی جز به خدای سبحان نداشته باشد).^ث

- (چیزی از کسی مخواه که بیم داری به تو ندهد).^ج (به حقیقت، نومیدی، دستاورد خوبی است در آن جا که طمع، نابودی است).^ح (بی‌نیازی و

ا) (أَصْلُ / أَوْلُ) الإِخْلَاصُ الْيَأْسُ مِمَّا فِي أَيْدِي النَّاسِ.

ب) التَّقَرُّبُ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى مَسْأَلَتِهِ وَ إِلَى النَّاسِ بَتَرَكِهَا.

ج) تَحَلَّ بِالْيَأْسِ مِمَّا فِي أَيْدِي النَّاسِ تَسَلَّمَ مِنْ غَوَائِلِهِمْ وَ تُحَرِّزُ الْمُؤَدَّةَ مِنْهُمْ.

ث) إِذَا أَرَادَ أَحَدُكُمْ أَنْ لَا يَسْأَلَ اللَّهَ سُبْحَانَهُ شَيْئاً إِلَّا أَعْطَاهُ فَلْيَيَأْسُ مِنَ النَّاسِ وَ لَا يَكُونَ لَهُ رَجَاءٌ إِلَّا اللَّهَ سُبْحَانَهُ.

ح) لَا تَسْأَلُ مَنْ تَخَافُ مِنْعَهُ.

ح) قَدْ يَكُونُ الْيَأْسُ إِدْرَاكاً إِذَا كَانَ الطَّمَعُ هَلَاكاً.



توان‌گری به وسیلهٔ نومیدی - از مردم - است. ^أ (خوبی نومیدی از خواری درخواست زیباتر است). ^ب (و) (تلخی نومیدی بهتر از زاری به درگاه مردم است). ^ت

- درخواست، گردن‌بند خواری است (و) خواری انسان در سؤال از مردم است. ^ث (خواستن از مردم، کلید تنگدستی است). ^ج (درخواست از مردم، زبان

أاليأس يَكُونُ الغناء.

بحسنُ اليأس أجمَلُ مِن دُلِّ الطلَب.

تَمَرَاةُ اليأس خَيْرٌ مِن التَّضَرُّعِ إِلَى النَّاسِ.

سوختن، از عرضِ مطلبِ پیشِ ما آسان‌تر است

(مرگ به همه حال از درویشی و سؤالِ خوشتر؛ دست در دهان اژدها بردن و برای قوت خود، زهر برآوردن و از پوز شیر، لقمه ربودن بر کریم، آسان‌تر از سؤال لثیم و بخیل. و هر که را به سؤال، حاجت افتد، زندگانی او حقیقت، مرگ است و مرگ او عینِ راحت، و بسیار باشد که شرم و مروّت از اظهار عجز و احتیاج مانع آید و فرط اضطرار بر خیانت محرض افتد تا دست به مال مردمان بگشاید اگرچه همهٔ عمر از آن محترز بوده.)

ثالمسألة طوقُ المدّلة (و) الدُّلُّ في مسألةِ النَّاسِ.

جالمسألة مفتاحُ الفقر.

گوینده را کند سازد و دل مردم شجاع و دلیر را بشکند و آزادمرد عزیز را در

جایگاه بردهٔ خوار و بی‌مقدار درآورد؛ آبرو را ببرد و روزی را ببرد.^۱

- (کسی که آبروی خود را نگه نداشت و از تو چیزی خواست پس آبروی خویش، با برآوردن درخواست او نگه دار.)^۲ (اگر حاجت‌مندی را به تو حاجت افتد، از ممکنات که دین را در آن زیانی نبود و در مهمّات دنیایی از بیشی، خللی نبود، از بهر کم‌مایه دنیا دل او باز مزن و بی‌قضای حاجت باز مگردان و ظن او دروغ مساز که آن مرد تا در تو گمان نیکو نبرد، از تو حاجت نخواهد.)

- (چون از مؤمن درخواست شود، حاجت سائل برآورد و چون بخواهد، به کم، قانع شود.)^۳ (کسی که نیازمند را با وجود توانایی محروم سازد، به عقوبت محرومیت و بی‌بهره ماندن از رحمت حق دچار شود.)^۴

^۱السؤال يُضعفُ لسانَ المتكلمِ و يكسرُ قلبَ الشجاعِ البطلِ و يوقفُ الحُرَّ العزیزَ، موقفَ العبدِ الذلیلِ، و يُذهبُ بهاءَ الوجهِ و یمحقُّ الرزقَ.

^۲مَنْ لَمْ يَصُنْ وَجْهَهُ عَنِ مَسْأَلَتِكَ فَأَكْرِمْ وَجْهَكَ عَنِ رَدِّهِ.

^۳المؤمنُ إذا سئِلَ اسعَفَ و إذا سألَ خَفَّفَ.

- (در شگفتم از کسی که برادر مسلمانش به خواسته‌ای نزد او آید و از برآوردن سر باز زند و خود را شایسته خیر و نیکی نمی‌بیند.)^ب (آن که نعمتهای خدا بر او بیفزاید، نیازمندی مردم به او بیشتر شود.)^ت (نیاز مردم به شما، نعمتی از خداوند بر شما است؛ آن را غنیمت شمارید و از آن خسته و ملول مشوید که تبدیل به عذاب و انتقام الهی گردد.)^ث
- (کسی که به تو نیازمند شد، فرمانبرداری‌اش از تو به اندازه‌ی نیازی است که به تو دارد.)^ج
- مردم، عیال خدا هستند؛ برآوردن نیاز مؤمن نزد خدا از چند بار حج رفتن هم بهتر است.^ا ما در برابر هر نیازمندی مسؤولیم؛ برهنه و گرسنه و بیوه و بیمار و

أَمَّن حَرَمَ السَّائِلَ مَعَ الْقُدْرَةِ عَوَقَبَ بِالْجِرْمَانِ.

بِعَجَبْتُ لِرَجُلٍ يَأْتِيهِ أَخُوهُ الْمُسْلِمُ فِي حَاجَةٍ فَيَمْتَنِعُ عَنْ قَضَائِهَا وَ لَا يَرَى نَفْسَهُ لِلْخَيْرِ أَهْلًا.

تَمَن كَثُرَتْ نِعْمٌ اللَّهُ عَلَيْهِ كَثُرَتْ حَوَائِجُ النَّاسِ إِلَيْهِ.

ث إِنَّ حَوَائِجَ النَّاسِ إِلَيْكُمْ نِعْمَةٌ مِنَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ فَاعْتَنِمُوها وَ لَا تَمْلُوهَا فَتَحْوَلَ نِقْمًا.

ج مَن احتاجَ إِلَيْكَ كَانَتْ طَاعَتُهُ لَكَ بِقَدْرِ حَاجَتِهِ إِلَيْكَ.

بی خانمان و در راه مانده، ...؛ عالم نسبت به جاهل، قوی نسبت به ضعیف، غنی در برابر فقیر، شریف در برابر وضعیع، ...؛ تعقیب نماز، فقط ذکر نیست؛ ائمه آذوقه به دوش می گرفتند و به خانه نیازمندان می بردند.

- **و لیس من الکرّم أنّ یردّ السائل.** (کسی که به تو نیازمند شد، کمک به او بر تو واجب است).^۳ (خدای سبحان در اموال توانگران، قوت و خوراک مستمندان را واجب داشته و هیچ مستمندی گرسنه نمی ماند مگر به خاطر خودداری توانگری و خدای **تعالی** از آنان باز خواهد خواست).^ت

(الخلق عیال الله. لِقَضَاءِ حَاجَةِ امْرِئٍ مُّؤْمِنٍ أَحَبُّ إِلَيَّ {الله} مِنْ عَشْرِينَ حَاجَةً.)
 (أَيُّجِيءُ أَحَدَكُمْ إِلَىٰ أَخِيهِ فَيُدْخِلُ يَدَهُ فِي كَيْسِهِ فَيَأْخُذُ حَاجَتَهُ فَلَا يَدْفَعُهُ؟ فَقُلْتُ: مَا
 اعْرِفُ ذَلِكَ فِينَا. فقال (ع) فلا شيءَ إِذَا، إِنَّ الْقَوْمَ لَمْ يُعْطُوا احْتِلاَمَهُمْ بَعْدُ).

۳- من احتاج إليك وجب اسعافه عليك.

ت- إِنَّ اللَّهَ سَبْحَانَهُ فَرَضَ فِي أَمْوَالِ الْأَغْنِيَاءِ أَقْوَاتَ الْفُقَرَاءِ، فَمَا جَاعَ الْفَقِيرُ إِلَّا بِمَا مَنَعَ غَنِيٌّ وَ اللَّهُ سَأَلَهُمْ عَنْ ذَلِكَ.

(نهج البلاغه)



مهارت‌های کمک خواستن و درخواست

روش‌های بیان درخواست را بیاموزید.^{۲۰۰} و موقع کمک گرفتن از دیگران را بشناسید. (صاحب تقاضا باید فروتن باشد و احیاناً تحقیر می‌بیند.) درخواست‌هایتان از دیگران را با دلیل و غیر آمرانه بخواهید. البته با کمی پول از حالت متقاضی می‌توانید دریابید و حتی حالت آمرانه به خود بگیرید.

تقاضا باید در جمله‌ای کوتاه بیان شود و برای درخواست‌هایتان مقدمه بچینید. یک دفعه چیزی را از کسی نخواهید. (می‌خواهم خانه بسازم، ... فلان مقدار پول به من می‌دهید؟) اگر از چهره کسی پاسخ منفی برای درخواستتان گرفتید، اصراری بر درخواست کلامی نداشته باشید. و اگر چهره از شما می‌دزدند، اصرار بر خواندن چهره‌شان نداشته باشید.

در اصرارهای مکرر، لازم نیست برای هر پاسخ خود، دلیل جدیدی بیاورید. از (نه گفتن) و رد درخواست‌ها، (متأسف) و (شرمنده) نباشید.

(اگر تو را به کسی حاجت بود، فرصت نگاه دار. چون حاجت خواهی، از ممکنات خواه تا به اجابت مقرون بود.)



(زنان بیش از مردان، کودکان و پیران، بیش از جوانان، و بیماران بیش از مستان، بخت دریافت کمک دارند. هم‌نژادان نیز زودتر به کمک یکدیگر می‌شتابند.)

از بلا دوری طمع داری؟ ز مردم دور باش

چگونه به خداوند، انس و آرامش گیرد کسی که از مردم ترسان و گریزان نیست؟^۱

آزمایش و گزینش

بنگرید با که درمی‌آمیزید؟^۲

لا تَفْتَشِ النَّاسَ فَتَبْقَى بِإِلَهِ صَدِيقٍ.

(بنگر به دلت؛ هر گاه از یارت، نگران است روی یکتان با دگران است.)^۳ (بین دلت

چه می‌گوید؛ اگر کسی را دوست داشتی بدان که او نیز تو را دوست دارد.)^۴

آرامش یافتن و اطمینان داشتن به هر کس پیش از آزمون و آزمایش او از کوتاهی عقل

(و) از روی عجز است.^۵ هیچ کس نمی‌تواند در همه موارد، قابل اعتماد باشد.^۶ در

^۱ كَيْفَ يَأْنَسُ بِاللَّهِ مَنْ لَا يَسْتَوْحِشُ مِنَ الْخَلْقِ؟

^۲ بَأَنْظُرُوا مَنْ تُحَادِثُونَ؟

^۳ انظُرْ قَلْبِكَ فَإِذَا أَنْكَرَ صَاحِبِكَ فَإِنَّ أَحَدَكُمْ قَدْ أَحَدَتْ.

^۴ إِمْتَحِنْ قَلْبَكَ فَإِنَّ كُنْتَ تَوَدُّهُ فَإِنَّهُ يُوَدُّكَ. إِذَا أُرِدْتَ أَنْ تَعْلَمَ مَا لَكَ عِنْدِي فَانظُرْ {إِلَى} مَا لِي عِنْدَكَ.

^۵ الطَّمَأْنِينَةُ إِلَى كُلِّ أَحَدٍ قَبْلَ {الإِخْتِيَارِ / الإِخْتِبَارِ لَهُ} { (مِنْ قِصُورِ الْعَقْلِ / عَجْزٍ).



سر و کار داشتن با دیگران، شخص بهتر است محتاط باشد تا شواهدی به دست آید که آنان قابل اعتمادند. (اگر قرار است یک رابطه با گذشت زمان، دوام بیاورد باید اعتماد طرف مقابل جلب شود.^{۲۰۷})

(همراه تو همچون تگه پارچه‌ای است که بر جامه بدوزند پس با کسی بنشین که هم‌رنگ تو باشد. - وصله ناجور نباشد.)^ا (بودن با کسی که دوستش نداری و نبودن با کسی که دوستش داری همه‌اش رنج است پس اگر همچون خودی نیافتی، مثل خدا تنها باش.)

• دل در کسی میند که دل‌بسته تو نیست

رغبت و علاقه تو به کسی که نسبت به تو بی‌میل و بی‌اعتناء است، خواری است.^ب

نیک‌نامی خواهی، با بدان صحبت مدار

زنهار مده بدان به خود راه که از مونس بد نعوذ بالله

الصاحبُ كَالرَّقْعَةِ فَاتَّخِذْهُ مُشَاكِلًا.

ب رغبتك في زاهدٍ فيك دُلُّ.

السلامة في الوحدة. (الصبرُ على الوَحْدَةِ علامَةُ قُوَّةِ العَقْلِ فَمَنْ عَقَلَ عن اللهِ
 اعتَزَلَ اهلَ الدنيا و الراغبينَ فيها و رَغِبَ فيما عند الله.) (کسی که تنهایی را -
 بر یار بد- برگزید به حقیقت رستگار شد.)^ا (برای کسی که بدکاران را
 بشناسد، شایسته است که از ایشان کناره گیرد.)^ب (از بدان دوری گزین و به
 نیکان بپیوندد.) (چرا که) (هم‌نشینی با بدان موجب بدگمانی به نیکان گردد.)^ت
 • (هر موجودی همانند خود را دوست دارد) (کالای خود مگستر مگر برای
 خریدار و جویایش) (هم چنان که بین گرگ و گوسفند دوستی نیست،
 خوش کردار و بدکردار نیز با هم دوست نشوند.)^ث

أقد نجا من وُجِدَ.

ب-يَنْبَغِي لِمَنْ عَرَفَ الْأَشْرَارَ أَنْ يَعْتَزِلَهُمْ.

ت-جَانِبُوا الْأَشْرَارَ وَ جَالِسُوا الْأَخْيَارَ. صُحْبَةُ الْأَشْرَارِ تَوْجِبُ سَوْءَ الظَّنِّ بِالْأَخْيَارِ. {و} من يقارنُ قرينَ السَّوءِ لا يَسْلَمُ.

(هر آینه صحبت اشرار موجب بدگمانی باشد در حق اخیار.) (منبع؟)

ث-كُلُّ دَابَّةٍ تُحِبُّ مِثْلَهَا وَ أَنْ ابْنَ آدَمَ مِثْلَهُ وَ لا تَنْشُرُ بَرْكُ إِلَّا عِنْدَ باغِيه. كما ليس بين الذئب و الكَبْشِ خُلَّةٌ كَذَلِكَ
 ليس بين البار و الفاجر خُلَّةٌ.

- (بپرهیز از همدلی با اشرار که بر تو منت گذارند بر این که تو از شر آنها سالم و در امانی.) (برای تو کاری انجام نمی‌دهند، هیچ، طلبکار هم هستند.)^ا
- (به تنهایی مأنوس تر باش تا به همراهان بد.)^ب (و) (تنهایی دوست تر دار از همنشین بد.)^ت (تنهایی از همنشین بد، و همنشین نیک، از تنهایی، بهتر است.)
- (هر که به قیر نزدیک شود، قیر به او بچسبد.)^ث (مثل هم‌نشین بد چون کوره آهنگری است؛ اگر جامه نسوزد، دود در تو گیرد؛ و مثل هم‌نشین نیک چون عطار است که اگر مُشک به تو ندهد، بو در تو گیرد.)^ج
- (از بزرگ‌ترین مصیبت‌های نیکان، نیازشان به مدارا با بدان است.)^ح

ا^ا اِيَّاكَ وَمَصَاحِبَةَ الْاَشْرَارِ فَانْتُمُونَ عَلَيَّ بِالسَّلَامَةِ مِنْهُمْ.

ب^ب كُنْ بِالْوَحْدَةِ اَنْسَ مِنْكَ بِقُرْنَاءِ السُّوْءِ.

ت^ت الْوَحْدَةُ خَيْرٌ مِنْ جَلِيسِ سَوْءِ.

ث^ث مَنْ يَتَرَبُّبُ مِنَ الرِّقَّةِ يَتَّخِذُ بِهٖ بَعْضُهُ.

ح^ح قَالَ النَّبِيُّ عَلَيْهِ السَّلَامُ مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ مَثَلُ الدَّارِ اِنْ لَمْ يُخْدِكْ مِنْ عَطْرِهٖ عَلِقَكَ مِنْ رِيحِهٖ وَ مَثَلُ الْجَلِيسِ

السُّوْءِ مَثَلُ كِرَانَ الْحَدَادِ اِنْ لَمْ يُحْرِقْكَ مِنْ شَرَارِهٖ عَلِقَكَ مِنْ نَتْنِهٖ.

ح^ح مِنْ اَعْظَمِ مَصَاصِبِ الْاَخْيَارِ حَاجَتُهُمْ اِلَى مُدَارَاةِ الْاَشْرَارِ.

آب را بین که چون همی‌نالد هر دم از همشین ناهموار
 نه عجب گر فرو رود نفسش عندلیبی غُراب هم نفسش
 هر که با اهریمنان دمساز شد در همه کردارشان انباز شد
 زینهار از قرین بد زینهار! و قِنَا رَبَّنَا عَذَابَ النَّارِ

- (پرهیز از هم‌نشینی با بدکاران و گنهکاران و آنان که آشکارا از فرمان خدا سر باز می‌زنند).^ب (با نیکان درآمیز تا از جمله ایشان باشی و از بدان دوری گزین تا در شمار ایشان درنیایی).^ت (از دانشمندان گنهکار و پرستندگان نادان پرهیزید).^ث

- (هر که را حافظ قرآن نباشد و حدیث پیغامبر ننوشته باشد، پیرو مباحث که علم به کتاب و سنت باز بسته است).^ج

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الْفَقْرِ الْمَكْبُوعِ وَمَجَاوِرَةِ مَنْ لَا أَحِبُّ.

ب- إِحْدَرُ مَصَاحِبَةَ الْفُسَاقِ وَالْفُجَّارِ وَالْمُجَاهِرِينَ مَعَاصِيَ اللَّهِ.

ت- قَارِئُ أَهْلِ الْخَيْرِ تَكُنْ مِنْهُمْ وَبِإِيْنِ أَهْلِ الشَّرِّ تَبْئِنُ عَنْهُمْ.

ث- اتَّقُوا الْفَاجِرَ مِنَ الْعُلَمَاءِ وَالْجَاهِلَ مِنَ الْمُتَعَبِّدِينَ.

ج- آن کس که به قرآن و خبر زو نرهی آن است جوابش که جوابش ندهی

- (بپرهیز از هم‌نشینی با کسی که رای و اندیشه‌اش پسندیده اما کردارش ناپسند است، که هم‌نشین را با هم‌نشین می‌سنجند.)^ا (بپرهیز از هم‌نشینی آن که رایش سست و کارش ناپسند بُود)^ب
- (صحبت اشرار، مایهٔ فساد است و شقاوت، و مخالطت اخیار، کیمیای سعادت.)
- (بپرهیز از پیران ناپاک.)
- (شایستهٔ مؤمن نیست که در مجلسی بنشیند که نافرمانی خدا در آن انجام گیرد و کاری از دست او ساخته نیست.) (و) (نمی‌تواند گناهکاران را از گناه باز دارد.) (اگر بتواند مانع گناه شود، باید مانع شود وگرنه مجلس را ترک گوید.)^ت

^ااحْذَرْ مُصَاحَبَةَ كُلِّ مَنْ يُقْبَلُ رَأْيُهُ وَ يُنْكَرُ عَمَلُهُ، فَإِنَّ الصَّاحِبَ مُعْتَبَرٌ بِصَاحِبِهِ.

^بوَ احْذَرْ صَحَابَةَ مَنْ يَفِيْلُ (يغیل؟) رَأْيُهُ وَ يُنْكَرُ عَمَلُهُ، فَإِنَّ الصَّاحِبَ مُعْتَبَرٌ بِصَاحِبِهِ وَ إِيَاكَ وَ مُصَاحَبَةَ الْفَسَاقِ فَإِنَّ الشَّرَّ بِالشَّرِّ مُلْحَقٌ.

^تلَا يَنْبَغِي لِمُؤْمِنٍ أَنْ يَجْلِسَ مَجْلِسًا يُعَصَى اللَّهُ فِيهِ وَ لَا يَقْدِرُ عَلَى تَغْيِيرِهِ.

- (هم‌نشین بد، تو را به کردار ستم آرد پس بنگر با که می‌نشینی.)^ا
 - با بدعتگزاران منشینید و سخن مگویید چرا که پیش مردم همانند آنان به شمار خواهید آمد.^ب
 - (با پست‌همتان هم‌نشین مشو.)^ت (کسی که به پستی - یا آدم‌های پست - نزدیک شود، متهم گردد.)^ث
- ابر اگر آب زندگی بارد هرگز از شاخ بید، بر نخوری
با فرومایه روزگار میر که از نی بوریا شکر نخوری

إِنَّ صَاحِبَ الشَّرِّ يُعَدِي وَ قَرِينَ السُّوءِ يُرْدِي فَانظُرْ مَنْ تُقَارُنُ.

بَلَا تَصْحَبُوا أَهْلَ الْبِدْعِ وَ لَا تُجَالِسُوهُمْ فَتَصِيرُوا عِنْدَ النَّاسِ كَوَاحِدٍ مِنْهُمْ.

مَنْ دَنَتْ هِمَّتُهُ فَلَا تَصْحَبُهُ.

مَنْ قَرَّبَ مِنَ الدِّينِيَّةِ أَتَاهُمْ.

- (اگر کسی را بی آنکه خیری از او به شما رسیده باشد، دوست داشتید، بدو امیدوار باشید و اگر کسی را بی آنکه شری به شما رسانده باشد، دشمن بودید، از وی بر حذر باشید.)
- (هم‌نشینی با نادان از بی‌عقلی است.)^أ (ناتوان‌ترین جایی که فرزندگان گرفتار می‌شوند جایی است که با نادانان هم‌سخن می‌گردند.)^ب (با بی‌خرد و احمق منشین که کارش را برایت می‌آراید و دوست دارد که تو هم مثل او گردی.)^ت
- (پرهیز از نادانی که خود را دانا شمرد. با مردم نادان منشین خاصه با نادانی که پندارد که داناست.)

أَمِنْ عَدَمِ الْعَقْلِ مَصَاحِبُهُ ذُوِي الْجَهْلِ.

بِإِعْيُنِي مَا يَكُونُ الْحَكِيمُ إِذَا خَاطَبَ سَفِيهًا.

تَلَا تَصَحَّبَ الْمَانِقِ فَإِنَّهُ يُزَيِّنُ لَكَ فِعْلَهُ وَ يُوَدُّ أَنْ تَكُونَ مِثْلَهُ.

- (باید دورترین و منفورترین مردم به تو آنان باشند که بیشتر در پی عیب‌جویی مردم‌اند).^ا
- (معامله مکن با کسی که قدرت گرفتن حق خود را از او نداری).^ب
- (زهار با دنیاپرستان منشین که اگر مال تو کم باشد و ندار باشی، تو را کم به حساب آورند و اگر زیاد داشته باشی، بر تو رشک برند).^ت

در صحبت سفله چون درآیی بالطبع به سفلگی گرای
 با مردم ذی شرف درآمیز تا طبع تو ذی شرف شود نیز
 لَبْلَابٌ ضعیف بین که چندی پیچد به چنار ارجمندی
 در صحبت او بلند گردد مانند وی ارجمند گردد
 آزاده و کریم بیالاید از لئیم

^اأُولَئِكَ ابعد رعیتك منك و اشنوهم عندك اصلیهم للمعائب الناس.

^بلا تُعَامِلْ مَنْ لا تُقَدِّرُ عَلَى الْإِنْتِصَافِ مِنْهُ.

^تلا تَصَحَبَنَّ ابْناءَ الدُّنْیا فَإِنَّكَ أَنْ اَقَلَّتْ اسْتَنْقَلُوكَ و أَنْ اَكْثَرَتْ حَسَدُوكَ.

- (بر تو باکی نیست که با خردمند همنشین گردی گرچه کرم او را نپسندی ولی از خرد او سود بر و از اخلاق بدش بپرهیز و همنشینی کریم را از دست مده و گرچه از خردش بهره نبی ولی به خرد خود از کرمش بهره گیر و تا توانی از پست بی خرد بگریز.)^ا
- نشت و برخاست و گفت و شنود با سه تن، عشق و عاطفه را می کشد: اوباش، زنان و اغنیاء.^ب
- (منشین با کسی که بدی ها و عیوب تو را به خاطر سپارد ولی برتری های تو را از یاد می برد.)^ت
- از کریمان متهم و اهانت شده و فرومایگان محترم بر حذر باشید.
- (از چند تن دوری، گزیده است: یکی آن که نیکی و بدی را یکسان پندارد و ثواب و عقاب عقبی را انکار دارد و دیگری آن که چشم را از نظر حرام

ألا عليك أن تصحب ذالعلي و إن لم تحمد كرمه و لكن انتفع بعقله و احتس من سيء أخلاقه و لا تدعن ضحبة الكريم و إن لم تنتفع بعقله و لكن انتفع بكرمه بعقلك و أفر كل الفرار من اللئيم الأحمق.

ب ثلاثة مجالستهم ثميت القلب: الجلوس مع الأذال و الحديث مع النساء و الجلوس مع الأغنياء.

ت لا تصحب من يحفظ مساويك و ينسى فضائلك و معاليك.

و گوش را از استماع فحش و غیبت و فرج را از ناشایست و دل را از اندیشهٔ حرص و حسد بازتواند داشت.) (و حریصی که مال را بر نفس ترجیح نهد.)

- (خردمند را با شش کس آشنایی نتواند بود: آن که رای با کسی اندازد که از پیرایهٔ عقل، عاطل است و خُردِ حوصله‌ای که از کارهای بزرگ تنگ آید و دروغ‌زنی که به رأی خویش اعجاب نماید و ضعیفی که سفر دوردست بگزیند و خویشتن‌بینی که استاد و مخدوم سیرت او را نپسندد.)
- (از تقریب هشت کس حذر واجب است اوّل آن که نعمت منعمان را سبک دارد دوم آن که بی‌موجبی در خشم شود سیم آن که به عمر دراز مغرور باشد و خود را از رعایت حقوق بی‌نیاز پندارد چهارم آن که راه غدر و مکر پیش او گشاده و سهل نماید پنجم آن که بنای کارهای خویش بر عداوت نهد نه بر راستی و دیانت ششم آن که هوی، قبلهٔ دل سازد هفتم آن که بی‌سببی در مردمان بدگمان گردد و بی‌دلیل روشن، اهل ثقت را متهم گرداند هشتم آن که به قلّت حیاء معروف باشد و به شوخی و وقاحت مذکور.)

- (بیچاره کسی که به صحبت جباران مبتلی گردد که عقده عهد ایشان زود سست شود و همیشه رخسار وفای ایشان به چنگال جفاء خراشیده باشد. نه اخلاص و مناصحت نزدیک ایشان محلی دارد و نه دالت خدمت و ذمام معرفت در دل ایشان وزنی آرد و دوستی و دشمنانگی ایشان بر حدوث حاجت و زوال منفعت مقصور است و عفو در مذهب انتقام، محظوراً شناسند و اهمال^ب حقوق در شرع نخوت و جبروت، مباح پندارند. ثمره خدمت مخلصان کم یاد آرند و عقوبت زلت خائنان دیر از یاد ببرند. ارتکاب‌های بزرگ از جهت خویش، خُرد و حقیر شمرند و سهوهای خُرد را از جانب دیگران بزرگ و خطیر دانند.)
- (از دروغگو خود را دور نگه دار که چون سراب است و از تبه‌کار دور باش که به اندک سودی، تو را بفروشد و از بخیل پرهیز که مال خویش از

ا ممنوع، حرام

ب فروگذاری، سهل‌انگاری

تو دریغ دارد آن گاه که بی‌نهایت نیازمندی و با احمق منشین که همواره خواهد به تو سود رساند اما از روی حماقت به تو آسیب و ضرر می-رساند.^ا

لا تصحب من لا یری^ب لك من الحق ما تری^{له}

- از افراد دودی و کسانی که در نخستین برخورد و در هر گفتگو آه و دود از نهادشان بلند است و سینه‌شان از سرفه فریاد می‌زند، بپرهیزید.
- از بی‌غیرت، بی‌نماز، و چشم‌چران دوری گزینید.

سر مکش از صحبت روشن‌دلان^ب

دست مدار از کمر مقبلان
 صحبت روشن ضمیران کیمیای دولت است
 فروغ صحبت روشن‌دلان غنیمت دان
 روح را صحبت ناجنس، عذابی است الیم

إِيَّاكَ وَ مُصَاحِبَةَ الْكَذَّابِ فَإِنَّهُ مَنزِلَةُ السَّرَابِ يُقَرَّبُ لَكَ الْبَعِيدَ وَ يُبَاعِدُ لَكَ الْقَرِيبَ وَ إِيَّاكَ وَ مُصَاحِبَةَ الْفَاسِقِ فَإِنَّهُ بَانِعُكَ بِأَكْلَةٍ أَوْ أَقَلِّ مِنْ ذَلِكَ وَ إِيَّاكَ وَ مُصَاحِبَةَ الْبَخِيلِ فَإِنَّهُ يَخْذُلُكَ فِي مَالِهِ أَوْجُ مَا تَكُونُ إِلَيْهِ وَ إِيَّاكَ وَ مُصَاحِبَةَ الْأَحْمَقِ فَإِنَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَنْفَعَكَ فَيُضِرُّكَ.

^ب یا صاحب‌دلان



با همه کس مِشِین^۱ و مِبُر از همگان نیز
از همه کس کناره گیر، صحبت آشنا طلب
دولت جان‌پرور است صحبت آمیزگار
(به آن که از تو برید بپیوند و به کسی که تو را محروم داشت ببخش و از آن که بر تو
ستم روا داشت، درگذر).^۲

نَدانان همه جا با همه کس آمیزد.

بِصِلْ مَنْ قَطَعَكَ و اعْطِ مَنْ حَرَمَكَ و اعْفُ عَمَّنْ ظَلَمَكَ.

با کیان هم‌نشینی و هم‌صحبتی و رفت و آمد داشته باشیم؟

- (میوهٔ عقل، هم‌نشینی با نیکان است.)^ا (چیزی برای دعوت به نیکی و رهایی از بدی بهتر از هم‌نشینی با نیکان نیست.)^ب
- ز خود بهتری جوی
- (حواریون به عیسی^ع گفتند: ای روح الله! با که بنشینیم؟ فرمود: کسی که دیدارش خدا را به یاد شما آورد و گفتارش به دانش شما بیفزاید و کردارش اشتیاق به آخرت را در شما برانگیزد.)^ت
- هم‌نشین تو از تو به باید تا تو را علم و دین بیفزاید
- دریغ است روی از کسی تافتن که دیگر نشاید چون او یافتن
- (با دانشمندان بنشین تا بر دانشت بیفزاید و دانا شوی.)^ا

اَفَرَّةَ الْعَقْلِ صُحْبَةُ الْأَخْيَارِ.

ب- لیس شیء ادعی لخییر و أنجی من شر من صحبة الأخیار.

ت- قالت الحواریون لعیسی: یا روح الله! من نجالس؟ قال: من یدکرکم الله رؤیته و یرید فی علمکم منطقه و یرغبکم فی الآخرة عمله.

- علم اگر خواهی، با مردم عالم بنشین
 - گِل چو گُل گردد خوشبو، چو به گل شد همبر
 - گرد دانا گرد و گردن، قول او را نرم دار
 - مصاحب علماء باش و متحمل جهال.
- (دو تن همیشه از شادکامی دور و بی نصیب باشند: عالمی که به صحبت جاهلی مبتلی گردد، و بدخوی پلید که از اخلاق ناپسندیده خویش به هیچ تأویل خلاص نیابد.)
- (بر هشت کس اقبال نمودن فرض است اول آن که شکر احسان بر خود لازم شمرد؛ دوم آن که عقد عهد او به حوادث روزگار وهن نپذیرد؛ سیم آن که تعظیم حقوق ارباب تربیت واجب بیند؛ چهارم آن که از غدر و فجور بپرهیزد؛ پنجم آن که باذبال^۳ شرم و صلاح تمسک نماید؛ ششم آن که در حال خشم بر خود قادر باشد؛ هفتم آن که بر هنگام طمع، سخاوت ورزد؛ هشتم آن که از مجالست اهل فحش و فسق پهلو پردازد.)

- (صحبت عاقل را ملازم باید گرفت اگرچه بعضی از اخلاق او در ظاهر نامرضی باشد؛ از محاسن عقل و خرد او بر می‌باید برد و از مقایح، خویشتن نگاه باید داشت. و از مقارنت جاهل بر حذر باید بود که سیرت او جز مذموم صورت نبندد پس از مخالطه او فایده‌ای حاصل نیاید و از جهالت، ضلالت افزایشد.)
 - (بدان که هر کس صحبت و دوستی را نشاید بلکه باید که صحبت با کسی دارند که در وی سه خصلت بود: اول آن که عاقل بود که در صحبت احمق و نادان هیچ فایده نبود؛ دوم آن که نیکو خُلق بود که در بدخو سلامت نیست؛ سوم آن که به صلاح باشد که هر کس بر معصیت مصرّ بود، از - خشم و عذاب - خدا نترسد و هر که از - خشم و عذاب - خدا نترسد، بر وی اعتماد نبود.)
 - (آخیار در صحبت اشرار کم توانند بود و کریم از دیدار لئیم گریزان باشد.)
 - با دولتیان نشین و برخیز
- (پس اگر تو خواهی که مادام با دولت و نعمت و راحت باشی، صحبت خداوند دولت جوی و فرمانبردار دولتیان باش.)

- (با فقیران و نیازمندان بنشینید تا بر شکر و سپاستان — به درگاه خداوند- بیفزاید.)^ا
- (با کسی بنشینید که نینید او را جز آن که گویا به شما نیازمند است و اگر به او بدی کنید، به شما نیکی کند بدان گونه که گویی او به شما بدی کرده.)^ب
- ملازم و همراه و هم‌نشین اهل حق باشید و کردار آنها را انجام دهید تا در شمار آنها درآیید.^ت
- ای آدم خوب! پیرو آن باش که تو را گریاند و اندرز دهد نه آن که خندانند و بفریبد.^ث

ا جالس الفقراء تَزِدُّ شُكْرًا.

ب إِصْحَبْ مَنْ لَا تَرَاهُ إِلَّا وَكَأَنَّهُ لَا غِنَاءَ بِهِ عَنكَ وَ أَنْ أَسَأْتَ إِلَيْهِ أَحْسَنَ إِلَيْكَ وَ كَأَنَّهُ الْمَسِيءُ.

ت إِرْزَمْ أَهْلَ الْحَقِّ وَ اعْمَلْ عَمَلَهُمْ، تَكُنْ مِنْهُمْ.

ث يَا صَالِحُ! اتَّبِعْ مَنْ يُبْكِيكَ وَ هُوَ لَكَ نَاصِحٌ وَ لَا تَتَّبِعْ مَنْ يُضْحِكُكَ وَ هُوَ لَكَ غَاشٌّ.

یا [برآور] خانه‌ای درخورد فیل	همنشینِ پیلانسان یا مشو ^ا
رسید از دست محبوبی به دستم	گلی خوشبوی در حمامِ روزی
که از بوی دلاویز تو مستم	بدو گفتم که مشکی یا عبیری
ولیکن مدتی با گل نشستم	بگفتا من گلی ناچیز بودم
وگرنه من همان خاکم که هستم	کمال همنشین <u>بوی گلم داد</u> ^د
دندان سگ و دهان مردم بستند	آنان که به کنج عافیت بنشستند
نه که را منزلت ماند نه مه را	چو از قومی یکی بی‌دانشی
بیالاید همه گاوان ده را	شنیدستی که گاوی در علفزار
برنجد دل هوشمندان بسی	به یک ناتراشیده در مجلسی

اجلیلیان

بجلیلیان



اگر برکه‌ای پر کنند از گلاب سگی در وی افتد، کند منجلاب

دوری ز کسی که از او نیاسایی در صحبت او عمر نفرسایی به

از هم‌نفسی که رنج دل خواهی حقاً که هزار بار تنهایی به

خار را قرب گل از خوی بد خود نرھاند

{کسی (ابراهیم ادھم) را گفت چرا از از خلق می‌گریزی؟ گفت تا مگر دین از دست

ابلیس نگاه دارم و به سلامت، ایمان از دروازه مرگ بیرون برم.}

نور خدا بر دمد از خوی خوش

مزن تا توانی بر ابرو گره

در روابط اجتماعی - خصوصاً در برخوردهای اولیه - جدّی باشید. شوخ طبعی باید بخشی از شخصیت شما باشد نه همه آن. شوخ طبعی هم چنان که از اسمش پیداست باید در طبع و قریحه شما روان و طبیعی باشد تا تأثیرگذار باشد نه این که به تکلف، وقت و موضوع را به خنده و شوخی اختصاص دهید چرا که با این دید، جدّی بودن موضوع در حاشیه و مغفول می ماند.

شوخ طبع و آماده هر نوع سؤال بی ربط و به قصد ریشخند باشید و چنین سؤالات و موضوعاتی را با زیرکی و شوخ مشربی پاسخ دهید.

دوستی و مهرورزی با مردم (اساس خرد) / (نیمی از خردورزی) (و) سرآغاز دانایی است. ^۱ مردان موفّق و دانا و توانا، خوش رو بوده اند. (نرم خویی همواره ناشی از قدرت است. ^{۲۰۸})

(علامت خوش‌خویی، رنج خود از خلق برداشتن است و رنج خلق بردن.) (و) (اندازه خوش‌خلقی [آن است که] نرم باشی، سخن شیرین بگویی و در برخورد خوشرو باشی.)

{(خوش‌رویی) / (گشاده‌رویی) - نوعی - احسان} ^أ(و) (نیکوکاری است و ترش‌رویی، گناه و آزار.) ^ب(خوش‌رویی راهنمای خوبی برای خوبی) ^ت(و) (کرامت نفس و بزرگواری توست و فروتنی‌ات خبر از شرافت خوی تو می‌دهد.) ^ث(خوش‌رویی یکی از دو مژده است.) (و- از نشانه‌های رستگاری است.) ^ج

ابروگشاده باش چو دستت گشاده نیست ^ح

الْبِشَاشَةُ إِحْسَانٌ.

^ب-الْبِشْرُ مَبْرَةٌ، الْعَبُوسُ مَعْرَةٌ.

^ت-نَعَمُ الدَّلَالَةُ حَسَنُ السَّمْتِ.

^ثبَشْرُكَ يَدُلُّ عَلَى كَرَمِ نَفْسِكَ وَ تَوَاضُعِكَ يُنبِئُ عَنْ شَرِيفِ خُلُقِكَ.

^جحَسَنُ الْبِشْرِ أَحَدُ الْبِشَارَتَيْنِ {و} مِنْ عَلَامَةِ النَّجَاحِ.

^حاگر بخشنده نیستی، دست کم خوشخو باش.

(خوش‌رویی بسیار، نشانهٔ بخشنده‌گی است.)^ا {خوش‌رویی (آغاز نیکوکاری یا نیکی) / (مرحلهٔ آغازین بخشش) (و) (مروت) (و) آسان‌ترین جود و سخاست.)} (- و-) برای بذل احسان به دیگران وسیلهٔ بی‌خرجی است.) (- و-) یکی از دو بخشش است.) (اگر بخشش‌ها دو بخش باشد، یک بخش آن گشاده‌رویی است.)^ب (روی شکفته بهتر از ترش‌روی بخشنده است.)^ج

(خوش‌رویی) (و) (شکفته‌رویی) (کینه را می‌زداید.) (و) (آتش دشمنی را فرو بنشانند.)^د (خوشرو باش که کمند محبت است.)^ه (و) (با گشاده‌رویی به دیدار مردم رو تا کینه‌هایشان بمیرد.)^و

ا كَثْرَةُ الْبِشْرِ آيَةُ الْبَذْلِ.

ب الْبِشْرُ أَوَّلُ (الْبِرِّ / التَّوَال). أَوَّلُ الْمُرُوَّةِ طَلَاقَةُ الْوَجْهِ. [و] حُسْنُ الْبِشْرِ أَوَّلُ الْعَطَاءِ وَ أَسْهَلُ السَّخَاءِ [و] إِسْدَاءُ الصَّنِيعَةِ بِغَيْرِ مَوْئِنَةٍ [و] أَحَدُ الْعَطَائِنِ.

ج وَجْهُ مُسْتَبْشِرَةٌ خَيْرٌ مِنْ قَطْوِبٍ مُؤَثِّرٍ.

د حَسَنُ الْبِشْرِ يَذْهَبُ بِالسَّخِيمَةِ. الْبِشْرُ يُطْفِئُ نَارَ الْمُعَانَدَةِ.

ه عَلِيكَ بِالتَّشَاشَةِ فَإِنَّهَا جِبَالُهُ الْمَوَدَّةِ.

و أَلَقَى النَّاسَ بِالْبِشْرِ هَمَّتْ أَضْغَانُهُمْ.

(کسی که در روی خوش بخل ورزد، خیری از او به تو نمی‌رسد).^ا

خداوند بر خود مهربانی را واجب داشته است پس شما هم مهربان باشید. کمال همه امور به رحمت است و کمال آدمی به کمال رحمت اوست.^ب

(اگر خواهی گرمی‌ات بدارند نرم‌خو باش و اگر می‌خواهی زبون گردی، درستی نما).^ت

(بادِ سخت، گیاه ضعیف را نیفکند و درختان قوی را براندازد. آتش با قوت و حدت خویش اگر بر درختی افتد، آن قدر تواند سوخت که بر روی زمین باشد و آب با لطف و نرمی خویش هر درختی را که از آن بزرگ‌تر و قوی‌تر ممکن نگردد از بیخ براندازد.) (رفق با چیزی همراه نشد مگر این که آن را بیاراست).^ث

أَمَّنْ يَخَلْ عَلَيْكَ بِبَشْرِهِ لَمْ يَسْمَعْ بِبِرِّهِ.

ب- کتب (ربکم) (انعام، ۵۴) / (الله) (انعام، ۱۲) عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ. [ف] (كُنْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا).

ث- إِنْ شِئْتَ أَنْ تُكْرِمَ قَلِيلًا وَإِنْ شِئْتَ أَنْ تُهَانَ فَاحْشُنْ.

ث- إِنْ الرَّفِقَ لَمْ يَوْضَعْ عَلَى شَيْءٍ قَطُّ إِلَّا زَانَهُ وَ لَمْ يُرْفَعْ عَنْهُ قَطُّ إِلَّا شَانَهُ. (قال النبي عليه السلام ما دخل الرفق في شيءٍ إلا زانه و ما دخل الخرق في شيءٍ إلا شاناه).

(در حکم مروّت، اهمالِ حقوق، محذور است و بیاید دانست که ایزد تعالیٰ بندگان خویش را مکارم اخلاق آموخته است و بر عادات ستوده و شمایل مرضیّ برانگخته و هر که را سعادت اصلی و عنایت ازلی، یار و معین بود قبلهٔ دل و کعبهٔ جان او، احکام قرآن عظیم باشد و از سیاق این حدیث، معلوم گردد که بناهای کارها بر لطف و رفق می‌باید نهاد و در همهٔ ابواب، مدارا و مواسا معتبر است. قال النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَ آله وَ سَلَّمَ إِنَّ الرَّفْقَ لَوْ كَانَ خَلْقًا لَمَا رَأَى النَّاسُ خَلْقًا أَحْسَنَ مِنْهُ وَ إِنَّ الْخُرْقَ لَوْ كَانَ خَلْقًا لَمَا رَأَى النَّاسُ خَلْقًا أَقْبَحَ مِنْهُ.)

(به رفق، همهٔ جهانیان را شاکر توان داشت و به رای، جهانی دشمن را بمالید و هم حلمی بی ثبات از عیبی خالی نماند. اخلاق خود را به رفق و کم‌آزاری آراسته گردان و دیگران را مترسان تا ایمن توانی زیست.)

(هر محبت که به عوض بود، چون عوض برخیزد محبت برخیزد.)

هم‌دلی به معنی تأیید رفتار مخاطب نیست بلکه به این معنی است که او را درمی‌یابیم و می‌فهمیم که چه احساسی دارد.^{۲۰۹} همدلی یعنی درک دیدگاه طرف مقابل و لزوماً به معنای پذیرش آن نیست. نباید متوقّع باشیم همه همان گونه جهان را دریابند که خود

درمی یابیم. زمانی با دیگران به همدلی حقیقی خواهیم رسید که از خود به در آییم و بکوشیم بفهمیم دیگران به چه چشمی به امور می نگرند.^{۲۱۰}

(نرمخو باش در برابر کسی که بر تو سخت گیرد و درشتی نماید، که امید است - در واکنش به رفتار تو - به نرمی گراید...)^۱

(از مردمان همان چشم دار که از تو به مردمان رسد.) (از مردم برای خود، آن را پسند که از خود در حق آنان می پسندی.)^۲ (اگر خواهی که تمام مردم باشی، آن چه به خویشان نپسندی، به هیچ کس پسند.)

(با مردم چنان بیامیزید که چون بار سفر مرگ بستید بر شما بگیرند ... و اگر زیستید، به شما مهر ورزند.)^۳

أَوْ لِي لِمَنْ غَالَطَكَ فَإِنَّهُ يَوْشَكَ أَنْ يَلْبَسَ لَكَ وَ حُدُّ عَلَى عَدُوِّكَ بِالْقَضَلِ فَإِنَّهُ أَحْلَى الظَّفَرَيْنِ.

۲- (با بُنیّی اجعلْ نفسَكَ مِيزَانًا بَيْنَكَ وَ بَيْنَ غَيْرِكَ فَأَحِبِّ لِعَيْرِكَ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ وَ اكرهْ لَهُ مَا تَكْرَهُ لَهَا. وَ لَا تَظَلِّمْ كَمَا لَا تُحِبُّ أَنْ تُظَلَّمَ وَ أَحْسِنُ كَمَا تُحِبُّ أَنْ يُحْسَنَ إِلَيْكَ وَ اسْتَفِيحُ مِنْ نَفْسِكَ مَا تَسْتَفِيحُ مِنْ غَيْرِكَ وَ اَرْضَ مِنَ النَّاسِ مِمَّا تَرْضَاهُ لَهُمْ مِنْ نَفْسِكَ.) (نهج البلاغه؟)

۳- خَالَطُوا النَّاسَ مُخَالَطَةً إِنْ مِتُّمْ مَعَهَا بَكَوْا عَلَيْكُمْ وَ إِنْ عِشْتُمْ، خَنَوْا إِلَيْكُمْ.

مسئماً آنان که در کنج خلوت خویش سرگرم خدای خویش‌اند و کاری به مردم ندارند، همیشه تر و تمیز و آبرومند و بدون هیچ گونه تهمت‌اند و هرگز انگشت ندامت بر خرقه عصمت و سلامتشان نتوان گذاشت و همواره بی خطا و لغزش‌اند. دست و پای کسی آلوده می‌شود که دستش در کار است و پایش در راه و همین‌هاست که قابل انتقاداند.

(کسی که دست - یاری - از مردم بازگیرد، در ازای یک دست، دستهای بسیاری - از یاری او - دست می‌کشد.)^۱

راه بسیار است مردم را به قرب حق ولی
 راه نزدیکش، دل مردم به دست آوردن است
 هر آن که او مردمان را خوار دارد
 بدان که او دشمنِ بسیار دارد
 آن که زیان می‌رسد از وی به خلق
 فهم ندارد که زیان می‌برد

أَمَّنْ كَفَّتْ يَدُهُ عَنِ النَّاسِ فَإِنَّهَا يَكْفُ عَنْهُمْ يَدًا وَاحِدَةً وَ يَكْفُونُ عَنْهُ أُيْدِيًا كَثِيرَةً.

عبادت بجز خدمت خلق نیست
 به تسبیح و سجاده و دلق نیست
 از این، دوستانِ خدا بر سرند
 که از خلق، بسیار بر سر خورند
 کسی خُسبَد آسوده در زیر گل
 که خَسبند از او مردم آسوده دل
 خدا را بر آن بنده بخشایش است
 که خلق از وجودش در آسایش است
 کسی نیک بیند به هر دو سرای
 که نیکی رساند به خلق خدای
 کام خود شیرین اگر خواهی، به کام خلق باش
 به مردم درآویز اگر مردمی
 مگسل پیوند یاری از خلق

سازش و مدارا (توافق)

مدارا با مردم بر فراز دانشها و نیمی از ایمان^۱ (و) یک سوم خردمندی است.^۲

سازگاری اجتماعی، جریانی است که در آن روابط افراد و گروه‌های متفاوت طوری تنظیم و برقرار شده که رضایت آنها تأمین گردد و روابط اشخاص به منظور جلوگیری از تضاد یا کاهش و از بین بردن آن تغییر می‌یابد. افراد سازگار از ارزشمندی و مقبولیت خود نزد دیگران احساس رضایت دارند؛ در برخورد با دیگران راحت هستند و در موقعیت‌های اجتماعی رفتاری خودبه‌خود دارند؛ در عین حال خود را مجبور به پذیرفتن نظریات گروه، به بهای انقیاد نظریات خود نمی‌بینند. افراد بهنجار قادرند روابط نزدیک و رضایت‌بخشی با دیگران داشته باشند. آنها به احساسات دیگران حساس هستند و دیگران را برای برآوردن نیازهای خود تحت فشار نمی‌گذارند. افراد سازگار قادرند توانایی‌های خود را در فعالیت‌های سودمند به کار اندازند. آنها شوق زندگی دارند و لازم نیست در زندگی روزمره خود را به زور بکشانند.

^۱ مُدَارَةُ النَّاسِ نَصْفُ الْإِيمَانِ. رَأْسُ الْحِكْمَةِ مَدَارَةُ النَّاسِ.

^۲ مُجَامَلَةُ النَّاسِ ثُلُثُ الْعَقْلِ.

(سگ از مردم مردم آزار به.)

به نیکی گرای و میازار کس ره رستگاری همین است و بس
 خانه بر ملک، ستمکاری است دولت باقی ز کم آزاری است
 راحت مردم طلب، آزار جز خجلی، حاصل این کار
 ملک ضعیفان به کف آورده گیر

مال یتیمان به ستم خورده گیر
 روز قیامت که بود داوری شرم نداری که چه عذر آوری؟
 مباحث در پی آزار و هر چه خواهی کن
 که در شریعت ما غیر از این گناهی نیست
 کجا خود شکر این نعمت گزارم^۱

کسی که اندازد او بر آسمان سنگ
 به آزار سر خود دارد آهنگ

^۱/ من از بازوی خود دارم بسی شکر

بزرگ اوست که بر خاک همچو سایهٔ ابر

چنان رود که دل مور را نیازارد

سلامت بایدت، کس را میازار

به آزاری نباید گشت بیزار

بهشت آن جاست که آزاری نباشد

هر که آزار روا داشت، شد آزرده

میازار کس را به کم یا زیاد

خردمند باش و بی آزار باش

میازار کس را ز بهر درم

خاطر موری سزد گر نشکنی

(سعادت و رستگاری جاوید در کم آزاری است. اصل مردمی و میوهٔ درخت دانش،

نیکوکاری و کم آزاری است.) (دوراندیش کسی است که آزار خود از مردم نگه

دارد.)

(کسی که شرّ و بدی خود را از تو بازدارد، امید خوبی از او داشته باش.)^أ

(پرخاشگری در حیوانات نتیجه‌اش مغلوب شدن حیوانات ضعیف، ماندن حیوانات قوی‌تر و سالم‌تر است. البته حیوانات سیر که می‌شوند، آزاری به هم نمی‌رسانند اما بشر پس از سیری نیز به جان هم می‌افتند و تشنه خون یکدیگر می‌گردند و اصولاً جنس دو پا را در ددصفتی، سیری و سرانجامی متصور نیست هم چنان که فرشته‌خویی او را نیز نهایتی نیست. هیچ حیوانی هم‌جنس خود را نمی‌زند؛ وحشیانه‌ترین و سبعانه‌ترین رفتار، ویژه انسان است. ذهن [بسیاری از] مردم موقفیت را با فتح و کار نیک را با آسیب و ضربه زدن به دیگری معادل می‌داند. اکنون به مردمی ملایم‌تر و بردبارتر از آنهایی نیاز داریم که بر یخ و بیر و خرس پیروز شدند.)

بعضی خردسالان توی سر خود می‌زنند که مقدماتی برای خودآزاری است. خودآزاری یا دیگرآزاری در روابط جنسی هم دیده می‌شود، بعضی دوست دارند، ارضای جنسی همراه با کتک و درد باشد. فرد خودآزار یا دیگرآزار، از آزار رساندن به خود یا دیگری لذت می‌برد.^{۳۳} افرادی که به خودآزاری دچارند دوست دارند از سوی دیگران کتک بخورند و با آنها بدرفتاری شود. پس از این که شخصیت‌شان خوار و ذلیل شد،



ارضاء می‌شوند. مانند مجرمینی که می‌دانند به زندان می‌افتند اما مکرراً مرتکب جرم می‌شوند. کندن جوش نیز نمونه‌ای از خودآزاری است.



با دل خونین؛ لب خندان بیاور همچو جام

احساس بی‌ارزشی، بیگانگی و عدم مقبولیت در افرادی که نابهنجار تشخیص داده می‌شوند و با دیگران ناسازگاری دارند، بسیار شایع است.

خودآزایی (به کار بردن مواد مضر برای تندرستی، ...)، خشم و پرخاشگری ناشی از ناکامی و محرومیت است که متوجه جامعه بوده است اما به خود، فرافکن شده است.^{۲۱۲}

دوران کودکی تروریست‌ها توأم با ناامیدی، خشم و الگوهای خشن است. حدوداً نیمی از تروریست‌های مورد بررسی در دوران کودکی خود یک بیماری خطرناک داشته‌اند که عده کمی در فرهنگ آنها می‌توانسته‌اند از آن بیماری جان سالم به در ببرند. همین قضیه باعث می‌شود خطر مرگ را در دوران بزرگسالی نادیده بگیرند.^{۲۱۳}

کودکانی که در هشت تا ده سالگی قشقرق راه می‌اندازند، بعدها نیز بیش از همسالان خود غیر قابل مهار، هیجان‌زده و دمدمی هستند.^{۲۱۴}

در اغلب موارد، افراد دچار اختلالات روانی آن قدر نگران حفاظت از امنیت خود هستند که کاملاً خودمحور می‌شوند. به دلیل اشتغال ذهنی مفرط به احساسات و

تقلای‌های خود به دنبال محبّت هستند ولی نمی‌توانند متقابلاً محبّت خود را نشان دهند. در بعضی موارد، از صمیمیت وحشت دارند، چون روابط قبلی‌شان مخرب بوده است. یکدندگی و لجاجت را با حق‌جویی اشتباه نگیرید.^{۲۱۰} (لجاجت، با نادانی شروع می‌شود و با پشیمانی به پایان می‌رسد).

مخالفت

به آن دسته از واکنشها اطلاق می‌گردد که فرد به وسیله آنها می‌خواهد از شرایط و عوامل معینی برای نیل به هدفهای خود بهره بگیرد در صورتی که همین شرایط مانع موفقیت دیگران در نیل به هدفها است. مخالفت اجتماعی مشتمل بر تضاد و رقابت است. مخالفت ممکن است امری درونی و شخصی باشد یعنی فرد برای ترجیح یک میزان یا انتخاب یک راه در خود احساس تضاد داشته باشد.

در موقع مخالفت‌های درونی مثل تضاد میان استعداد و تمایلات فرد یا تضاد میان احتیاجات و رغبت‌های شخصی و مخالفت میان تمایلات و مصلحت فرد، باید به افراد کمک کرد خود را بهتر بشناسند؛ استعداد، احتیاج، رغبت‌ها و مصالح خویشان را بهتر تشخیص دهند و تمایلات خود را تحت نظر عقل خویش درآورند.



در مورد مخالفت میان اشخاص، باید افراد را به حقوق و وظایف خود آشنا ساخت و اختلاف نظر افراد را وسیله‌ای برای رشد فکری و اخلاقی ایشان قرار داد و به ایشان کمک کرد دربارهٔ هم بهتر قضاوت کنند و روابط درست‌تری میان هم برقرار نمایند.

به جان زنده‌دلان سعدیا که مُلک وجود
 نیرزد آن که وجودی ز خود بیزارند
 به جان زنده‌دلان سعدیا که ملک وجود
 نیرزد آن که دلی را ز خود بیزاری
 از من بگوی حاجی مردم‌گزای را
 که او پوستین خلق به آزار می‌درد
 حاجی تو نیستی، شتر است از برای آن که
 بیچاره خار می‌خورد و بار می‌برد
 دلِ نازک به نگاه کجی آزرده شود
 خار در دیده چو افتاد، کم از سوزن نیست
 دلی که سخت ز هر غم تپید، شاد نماند
 کسی که زود آزرده گشت، دیر نزیست
 از بهر دل کسی به دست آوردن
 مطبوع نباشد دگری آزرده
 همه کس را پیچد دل ز آزار
 همه کس را جفا سخت آید از یار

بشوی از دلت، کین و از خشم، چشم

پرخاشگری رفتاری است که به تیت آسیب رساندن جسمی یا کلامی به خود یا شخصی دیگر یا برای تخریب اموال صورت می‌گیرد. {هر گاه فرد از نیل به هر هدفی باز بماند، سائق پرخاشگرانه‌ای در او سر برمی‌آورد و وی را به انجام رفتاری سوق می‌دهد که به مانعی (شخص یا شیء) که موجب سرخوردگی است، صدمه بزند.} ^{۲۱۶}

{هر گاه تلاش‌های شخص در رسیدن به هدفی با مانع روبرو شود، سائق پرخاشگری ایجاد می‌شود، به طوری که او در جهت صدمه زدن به شیء یا شخص عامل سرخوردگی، برانگیخته می‌شود.} پرخاشگری هنگامی که هدف نزدیک است و در راه پیشرفت‌تان به سوی آن مانعی ایجاد می‌شود، افزایش می‌یابد.

خشونت، کاربرد یا تهدید به کاربرد نیروی فیزیکی علیه خویش یا دیگران {است} که با صدمه فیزیکی یا مرگ همراه باشد. ^{۲۱۷}

فروید معتقد بود که پرخاشگری نیز یکی از سائق‌های زیستی پایه است. خشم در تمام جهان به صورت گر گرفتگی صورت، پایین آوردن ابروها و به هم رساندن آنها، لرزیدن پره‌های بینی و به هم فشردن و نشان دادن دندان‌ها بیان می‌شود. خشم نخستین بار وقتی کودک یک ساله است ظاهر می‌گردد و پرخاشگری فیزیکی (زدن،

هل دادن) بین بچه‌های دو ساله شایع است. به طور کلی هر چه بچه شش، هفت یا هشت ساله، پرخاشگری بیشتری نشان دهد، در بزرگسالی هم پرخاشگرتر خواهد بود. پرخاشگری پسرها و دخترها کم و بیش پابرجا می‌ماند.^{۲۱۸} پیگیری کودکان از اواسط کودکی تا اوایل بزرگسالی نشان می‌دهد که هشت ساله‌های پرخاشگرتر، در سی سالگی هم پرخاشگرترند.^{۲۱۹}

{افرادی که به خشم دائم و عادت‌ی گرفتارند} از لازمه‌های یک شخصیت سالم چون خودباوری، حرمت نفس، خودمهورزی، خودشکوفایی، خودابرازگری و خودپذیری محروم هستند.^{۲۲۰}

(کسی که خشمش زیاد شد، سرزنش نشود.)^أ (خشم، اختیار از کف ما می‌گیرد و این است که آدم خشمگین دست به کارهایی می‌زند که به هیچ وجه در حالت عادی راضی به انجام آنها نیست؛ پشیمانی بر خشم نیز ناشی از همین امر است.)

شخصی که مدعی است هرگز دچار خشم نمی‌شود، یا دروغ می‌گوید یا آتشی است زیر خاکستر که هر آن ممکن است گُر بگیرد. بهتر است از هر دو حالت بپرهیزیم. خشم اگر خلاقانه و صادقانه ابراز شود، الزاماً ویرانگر نیست. وقتی خشم از تجربه‌های طبیعی آدمی دانسته شد، مانعی بر سر راه ابراز سالم آن نخواهد بود. اگر خشم خود را فرو خوریم، عاقبت با شدتی بیشتر از پیش و بی‌تناسب با سرچشمه اصلی، سرریز خواهد شد و به همان اندازه هم رنجش بیشتری به وجود خواهد آورد.^{۲۲۱}

افراد پرخاشگر، خودخواه هستند؛ به حقوق و خواسته‌های دیگران توجه ندارند؛ خود را برتر از دیگران می‌دانند؛ برای جلوگیری از رنجش خود، دیگران را می‌رنجانند؛ به دیگران برچسب می‌زنند؛ هدف افراد پرخاشگر، برنده شدن بدون رعایت حقوق دیگران است؛ می‌خواهند از دیگران امتیاز بگیرند؛ دیدگاه بدبینانه‌ای نسبت به انگیزه‌های دیگران دارند و منتظر هستند تا آنها را مورد آزار و اذیت قرار دهند؛ رفتارشان بر پایه این باور است که (من شما را می‌آزارم پیش از آن که شما فرصت آزار مرا به دست آورید).^{۲۲۲}

وقت خشم و وقت شهوت، مرد کو؟

علائم یا آشکال پرخاشگری (تظاهرات و عوارض خشم)

- پرخاشگری کلامی:

تهدید، توهین، داد و فریاد، فحاشی، ناسزا گفتن، شوخی‌های توهین‌آمیز، تمسخر، تحقیر، طعنه و هجو، متلک گفتن، بددهنی یا دیگران را با اسم بد صدا زدن، [و] پرخاش، نمونه‌هایی از پرخاشگری کلامی هستند.

- پرخاشگری فیزیکی:

کینه، عداوت، اوقات تلخی، خسونت، کتک زدن اطرافیان و گاهی خود [خودزنی] بدگمانی، لب گزیدن، تشنج و لرزش بدن، لکنت زبان، استفراغ، اسهال، سرخی، رنگ‌پریدگی، تپش [شدید] قلب، کف بر لب آوردن، جاری شدن اشک از چشمان، برآمدن رگها، بالا رفتن درجه حرارت بدن، برآمدن چشمها از حدقه،^{۲۳۳} تنفس سریع، اختلال در خواب و استراحت، اختلال در هضم غذا، خستگی، سوء هاضمه، دل درد،^{۲۳۴} قرمز شدن چشم،

[۱] = سرخ شدن چهره]



هول دادن، کوبیدن در، مشت زدن، سیلی زدن، پرتاب و شکستن اشیاء، لگد زدن یا استفاده از ابزار برای حمله به دیگری، گاز گرفتن، تف انداختن، بهانه‌جویی در مورد غذا، کم خوردن، اجتناب از وابستگی به دیگران، اخم، طفره رفتن، سماجت، یا ناکارآمدی عمدی که به قصد ناکامی دیگران انجام می‌گیرد؛ شخص ظاهراً به انجام کاری که از او خوسته شده، قادر است اما هیچ کاری انجام نمی‌دهد.

• تخیلی

- افراد خشمگین مضحک به نظر می‌رسند چون واکنش آنها غالباً متناسب با موضوع خشم نیست. خشم و طغیان نشانه قدرت نیست بلکه نشان دهنده ضعف و درماندگی است. ممکن است داد و فریاد فرد خشمگین، دیگران را بترساند اما در نهایت احترام و خویشتن‌داری خود را از دست می‌دهند و به هم می‌ریزند.



حوارض و هواقب خشم و آزار

- اگر تلافی جویی در حدّ منصفانه‌ای باشد، می‌تواند نیاز به پرخاشگری بیشتر را بکاهد و البته در واقعیت چنین چیزی اتفاق نمی‌افتد و غالب انتقام‌ها چیزی بیشتر از تلافی است.
- (خشم، حلم مرد را در لباس تهتک عرض دهد و علم او را در صفت جهل فرا نماید. و هر گاه که در این مقدمات تأملی بسزا رفت و فضائل عفو و احسان مقرر گشت، همت بر ملازمت آن سیرت مقصور شود و پوشیده نیست که آدمی از سهو و غفلت معصوم نتواند بود.)
- (خشم، مرکب سبکی و سبکسری است.) (صاحب خود را دراندازد و عیب‌هایش را آشکار سازد.) (کینه‌های پنهان را برانگیزد.) (و) (ایمان را به تباهی کشد همچنان که سرکه، عسل را به فساد کشد.) (آتشی است افروخته

که اگر فرو خوری، خاموش شود، و چون کسی - برافروخته و

افسارگسیخته‌اش - واگذار، خود، نخستین سوخته آن خواهد بود.^ا

• (کسی که خشم خود را به فرمان ندارد، عقل نیز به فرمان او نخواهد بود).^ب

نیرومندترین آدمها کسی است که خشم خود را به فرمان دارد.^ت (نیرومندترین

مردمان کسی است که با بردباری بر خشم خویش چیره آید).^ث

• (کمندی برای شیطان بزرگ‌تر از خشم و - شهوت - زنان نیست).^ح (و)

(کسی که خشم و شهوتش بر وی چیره شود، در زمره چهارپایان است).^ح

(نشاید که نامش نهند آدمی)

الْغَضَبُ مَرْكَبُ الطَّيْشِ؛ يُرْدِي صَاحِبَهُ وَ يُبْدِي مَعَايِبَهُ؛ يُثْبِرُ كَوَإِمْنَ الْحَقْدِ؛ يُفْسِدُ الْإِيمَانَ كَمَا يُفْسِدُ الْخَلُّ الْعَسَلَ. {و هو} نَارٌ مَوْقِدَةٌ، مَنْ كَلَّمَهُ أَطْفَأَهَا وَ مَنْ أَطْلَقَهُ كَانَ أَوَّلَ مُحْتَزِّقٍ بِهَا.

ب مَنْ لَمْ يَمْلِكْ غَضَبَهُ لَمْ يَمْلِكْ عَقْلَهُ.

ت قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ سَلَّمَ أَلَا أَنْتَبِتُكُمْ بِأَشَدِّكُمْ؟ مَنْ مَلَكَ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ.

ث أَقْوَى النَّاسِ مَنْ قَوَّى عَلَى غَضَبِهِ بِحِلْمِهِ.

ج لَيْسَ لِإِبْلِيسَ وَهَقٌّ أَعْظَمُ مِنَ الْغَضَبِ وَ النَّسَاءِ.

ح مَنْ غَلَبَ عَلَيْهِ غَضَبُهُ وَ شَهْوَتُهُ فَهُوَ فِي حَيْزِ الْبَهَائِمِ.

- (آن که خشم خود واگذارد، مرگ - معنوی و ظاهری - اش به شتاب بیاید.)^ا
(چون خشم موجب بسیاری از بیماری‌ها می‌گردد).
- (کسی که خشمش بسیار شد، خشنودیش شناخته نمی‌شود.) (اعتمادی بر خشنودی او نیست و هر لحظه ممکن است به خشم آید.) (کمتر خشنود است.) (خشنودی او به چشم نمی‌آید.)^ب
- (کسی که خشم گیرد بر آن که قدرت انتقام از او ندارد، به خشم خود بمیرد.)^ت
- (عزتِ خشم در برابر خواری عذرخواهی نایستد.)^ث (نمی‌ارزد خشم بگیری تا از نتیجه آن مجبور به عذرخواهی شوی).
- (آزردنِ خشم به بار می‌آورد.)^ج

اَمَنْ اَطْبَقَ غَضَبَهُ تَعَجَّلَ حَتْفُهُ.

بَمَنْ كَثُرَ غَضَبُهُ لَمْ يُعْرَفْ رِضَاهُ.

تَمَنْ اغْتَاظَ عَلِيَّ مَنْ لَا يَقْدِرُ عَلَيْهِ مَاتَ بَغِيظَهُ.

ثَلَا يَقُومُ عِزُّ الْغَضَبِ بَدَلُ الْإِعْتِذَارِ.

جَالْأَذَى يَجْلِبُ الْقَلْبِي.

- (شیوهٔ افراد پست و نادان بی تجربه، آزار کریمان و آزادگان است.)^أ
- (آزردگی، برادری را تباه سازد.)^ب
- (تندخویی شعبه‌ای از دیوانگی است چون تندخو پشیمان شود و اگر پشیمان نگردد، دیوانگی‌اش استوار بود.)^ت
- (کسی که خُلُقش بد باشد، روزی‌اش تنگ شود.)^ث
- (تندی و خشونت، زبان نادانی است.)^ج
- (ایمن نیست از عذاب خداوند کسی که مردم از شرش در امان نباشند.)^ح

أعادة اللئام و الأعمار أذية الكرام و الأحرار.

بالمَلَلُ يُفْسِدُ الأخوةَ.

تالجدة ضرب من الجنون لأن صاحبها يندم فإن لم يندم فجنونه مستحکم.

ثمن ساء خلقه ضاق رزقه.

جلسان الجهل الخرق.

حما أمن عذاب الله من لم يأمن الناس شره.

خشم و زبان بدن

۱. گرفتن گردن: هنگامی که دست به طرف بالا تاب خورده و خودش را به پشت گردن قلاب می‌کند نشانه خشم است. در دوران بدوی این قیافه به ضربت سختی بر سر فرد مقابل منجر می‌گشت.
۲. گرفتن بالای مچ یا آرنج یا بالای ساعد از پشت: تلاش فرد برای مهار خود، مهار یا فروبردن خشم؛ هر چه قسمت بالاتری از دست گرفته شود، میزان احساس منفی و نامطلوب فرد بیشتر است.
۳. نگاه به پایین، ابروها و پیشانی چین خورده ممکن است حاکی از خشم باشد.^{۲۲۵}
۴. جویدن لبها: وقتی فردی لب پایین خود را جویده و سرش را تکان می‌دهد نشانگر خشم فرد است.
۵. مشت پوشیده شده با دست باز: فرد در این حالت خشمگین است اما می‌کوشد که آرام بماند و خود را نگه دارد. اما مراقب این فرد باشید چون امکان دارد هر موضوع کوچکی منجر به آن گردد که مهارش را از دست بدهد.
۶. نزاع: هنگامی که دو فرد رو در روی هم می‌ایستند، بیانگر خشونت و تندخویی شدید است. در شرایط عادی هر دو فرد در هنگام سخن، اندکی از یکدیگر فاصله می‌گیرند. اما هر گاه بخواهند با یکدیگر درافتند خود را در حالت بینی به بینی قرار می‌دهند.

هَلَل، انگیزه‌ها و زمینه‌های تشدید ناسازگاری و پرخاشگری^۱

• علل زیستی: نقص بدنی، اختلال در مغز و دستگاه عصبی که تمسخر دیگران

را به دنبال دارد؛ بی‌خوابی، کم‌خوابی، کم‌هوشی، درد، ناراحتی

پرخاشگری ممکن است ناشی از برآورده نشدن نیازهای اولیه باشد. گرما، رطوبت،

آلودگی هوا، و بوهای نامطبوع نیز، آستانه رفتار پرخاشگرانه را پایین می‌آورند.

[هم چنین] حساسیت غذایی سبب بروز تندخویی و بداخلاقی می‌شود. تحقیقاتی که

در مورد زندانیان انجام شده نشان می‌دهد آن عده از زندانیان که حساسیت غذایی

مزمّن داشته‌اند عصبانی، پرخاشگر و خطرناک بودند.^{۲۳۶}

احساس نیاز (گرسنگی، ...)، {خستگی، بیماری، کم‌خونی، ضعف}، {بیوست، انگلهای

معدده‌ای، اختلالات گوارش^{۲۳۷}}

(این افراد ضعیف هستند که خشونت به خرج می‌دهند. ملایمت را می‌توان فقط از افراد قوی انتظار داشت).^{۲۲۸}

اگرچه پرخاشگری فعال، پاسخ رایجی به فشار روانی است، پاسخ عکس آن یعنی کناره‌گیری و بی‌احساسی هم به فراوانی دیده می‌شود. اگر شرایط پرفشار ادامه یابند و فرد در مدارا با آنها موفق نشود، بی‌احساسی ممکن است به افسردگی تبدیل شود.

- احتمال پرخاشگری کودکانی که مشکلات و تأخیرهای زبانی دارند بیشتر است.^{۲۲۹}

بعضی پرخاشگری را غریزی می‌دانند. می‌توان گفت بخشی از پرخاشگری و تندخویی در برابر ناکامی، طبیعی و بخشی از آن نتیجه آموزش و مشاهده است.

- ذاتی و فطری (غریزی و طبیعی) است و اگر از طریق بازی و ورزش تخلیه نشود، به شکل قتل، ضرب و شتم، تخریب و نظایر آن خود را نشان می‌دهد. [به ویژه] پرخاشگری در کودکان نمی‌تواند آموختنی باشد.



- آموختنی (آموخته) و ارادی و قابل پیشگیری و مهار است.

وجود کروموزوم (y) اضافی سبب افزایش و درشتی اندام می‌شود. قد بلند و اندام قوی موجب استخدام به عنوان محافظ یا آدم‌کش مزدور می‌گردد، در نتیجه این شرایط اجتماعی است که به پرخاشگری منجر می‌شود نه ژنتیک و فطرت یا غریزه. از سوی دیگر بسیاری از افراد با کروموزوم اضافی حالت پرخاشگری غیر عادی ندارند و بسیاری از پرخاشگران، فاقد کروموزوم (y) اضافی هستند.

حیواناتی را که به ظاهر فطره با هم دشمنی دارند، از بدو تولد پرورش داده‌اند، چنان که با یکدیگر به بازی‌های دوستانه پرداخته‌اند.

موش صحرائی به دنیا آمده در آزمایشگاه که هیچ وقت موشی را نکشته و ندیده است که موش صحرائی دیگری چنین بکند، ممکن است در کمال صلح و صفا با موش

اُبرخی افراد پرخاشگر (در پرخاشگری غیر عادی) یک کروموزوم (y) اضافه دارند و ساختار کروموزومی آنها به صورت (xyy) است.

دیگری در یک قفس بگذراند اما اگر هیپوتالاموس همین موش صحرائی برانگیخته شود، دقیقاً عین موش صحرائی وحشی به موش هم‌قفسش می‌پرد و او را می‌کشد. (گردنش را چنان گاز می‌گیرد که نخاعش قطع شود.) به نظر می‌رسد برانگیختن هیپوتالاموس، واکنش ذاتی کشتن را که تا آن زمان نهفته است، برمی‌انگیزد.^{۳۰}

وقتی هیپوتالاموس میمون غالب را با الکتریسیته برمی‌انگیزند، او به نرهای تحت سلطه خود هجوم می‌برد ولی با ماده‌ها کاری ندارد. حال اگر میمون دون رتبه‌ای به همان صورت برانگیخته شود، قوز می‌کند و رفتاری سلطه‌پذیرانه در پیش می‌گیرد بنابراین رفتار پرخاشگرانه میمون خودبه‌خود با تحریک هیپوتالاموس برانگیخته نمی‌شود بلکه به محیط و تجارب قبلی میمون بستگی دارد. در انسان هم به همین صورت است. انسان‌ها نیز به ساز و کارهای عصبی پرخاشگری مجهزند ولی فعال شدن این ساز و کارها غالباً تحت تسلط قشر مخ است. (بجز در برخی موارد صدمه مغزی) در واقع در بیشتر افراد، بسامد ابراز رفتار پرخاشگرانه، شکل بروز آن و موقعیت ابراز آن تا حد زیادی تحت تأثیر تجربه و عوامل اجتماعی است. بنابراین پرخاشگری یک پاسخ آموخته شده و قابل تقلید، الگوگیری و یادگیری است.

برانگیختن الکتریکی هیپوتالاموس حیوانات وقتی موجب رفتار پرخاشگرانه می‌شود که در برابر حیوان ضعیف‌تر از خود قرار بگیرند. اگر حیوان مقابل، قوی‌تر از حیوان آزمایش باشد، واکنش آزمودنی با برانگیختن الکتریکی هیپوتالاموس، فرار و ترس است نه پرخاشگری. هنگامی که بادامه مغز یک میمون نر در حضور میمون‌های دیگری که از او کمتر تسلط دارند، برانگیخته شود، او به میمون‌های دیگر حمله‌ور می‌شود، لیکن اگر بادامه میمون در حضور میمون‌هایی برانگیخته شود که بیشتر از او تسلط دارند، او پا به فرار خواهد گذاشت.

افزایش تستوسترون، پرخاشگری را در حیوانات افزایش می‌دهد.^{۲۳۱} بررسی‌های اخیر حاکی از آن است که در انسان نیز بالا بودن سطح تستوسترون با پرخاشگری شدیدتر ارتباط دارد.

سطوح طبیعی تستوسترون زندانیانی که به خاطر جرمهای خشونت‌آمیز محکوم شده‌اند، بیشتر از کسانی است که برای جرمهای غیر خشونت‌آمیز محکوم شده‌اند. هم چنین در زندان نیز پرخاشگری و درگیری و نافرمانی بیشتری از خود نشان دادند.^{۲۳۲}

سطوح بالای تستسترون قبل از تولد و اوان کودکی به بروز نوروفیزیولوژی مستعدتر برای پرخاشگری کمک می‌کند. سطوح بالاتر تستسترون در هر زمان به نظر می‌رسد با افزایش رفتار پرخاشگرانه در آن زمان مؤثر است.

رینچ متوجه شد دخترانی که مادران آنها با هورمون‌هایی شبیه تستسترون در دوره حاملگی درمان شده بودند پرخاشگرتر از دختران گروه شاهد می‌گردند. همین طور پسران نوجوانی که سطوح بالاتر تستسترون دارند، وقتی برانگیخته شوند، رفتار پرخاشگرانه‌تری نشان می‌دهند.^{۲۳۴}

لینولیا و همکاران به این نتیجه رسیدند مردانی که به علت جرایم خشونت‌بار تکانشی زندانی شده بودند، در مقایسه با مردهای زندانی شده به علت جرایم خشونت‌بار غیر تکانشی سطوح سروتونین پایین‌تری دارند. علاوه بر آن، کودکانی که سطح سروتونین پایین‌تری دارند احتمال بیشتری هست که رفتار پرخاشگرانه نشان دهند.

- بسیاری از بچه‌ها می‌آموزند که به دست آوردن توجه، با رفتار طبیعی، دوستانه و خوش‌رویی به سادگی امکان‌پذیر است و برخی از بچه‌ها در محیطی چشم به جهان می‌گشایند که تنها راه به دست آوردن توجه لازم از سوی دیگران، رفتار پرخاشگرانه و طلب‌کارانه است و خویش‌داری با رفتار تفاهم‌آمیز را

نادیده می‌گیرند. کودک با آزمایش و خطا می‌آموزد که تنها راه تأمین کمک مورد نیاز از دیگران، داد و فریاد است. رفتار والدین غالباً موجب تقویت پرخاشگری می‌شود. کودکان آرام کمتر مورد توجه هستند اما با کمترین پرخاشگری و داد و فریاد، در کانون توجه و محبت و دلسوزی قرار می‌گیرند. کودکان تدریجاً یاد می‌گیرند که دعواء، داد کشیدن و کج‌خلقی ممکن است وسیله‌ای مؤثر برای اخذ نتایج مطلوب از سایر اعضاء خانواده باشد و چنین رفتاری بالأخره به رفتار ضد اجتماعی پرخاشگرانه، چه در خانه و چه بیرون، تعمیم می‌یابد.

- عجله برای رسیدن به مدرسه در صبح، آزارهای کودکان دیگر در زمین بازی، کسب نمرات پایین و دستورهای پدر و مادر نیز سبب بروز خشم در کودکان می‌شود. ۲۳۶
- شیوه تربیتی خشن سبب ضد اجتماعی شدن و پرخاشگر شدن کودکان می‌شود.
- نفس جمعیت زمینه‌ای برای ایجاد و بروز و تشدید پرخاشگری است. افراد گمنام یا غیر قابل شناسایی در مقایسه با کسانی که گمنام نیستند، تمایل

بیشتری به انجام اعمال پرخاشگرانه دارند. بنابراین، فردیت‌زدایی موجب کاهش خودآگاهی، کاهش نگرانی نسبت به ارزشیابی اجتماعی و تضعیف قوای مخالف رفتارهای ممنوع و در نتیجه آمادگی بیشتر برای بروز پرخاشگری می‌شود.

● محرومیت یا احساس محرومیت

ناکامی نیز در بروز یا افزایش پرخاشگری مؤثر است. ناکامی در صورتی می‌تواند به پرخاشگری بینجامد که تجربه ناکامی، با قرار گرفتن فرد در معرض محرک‌های برانگیزنده خاص همراه شود. اگر فردی خشمگین یا ناکام شود، حتی یادآوری یک واژه یا نام مربوط به برانگیختگی، سطح پرخاشگری او را افزایش می‌دهد. نکته این جاست که محرومیت، بیشتر موجب پرخاشگری می‌شود تا این که ما از اوّل چیزی را نداشته باشیم.

کودکان اغلب در مواجهه با سرخوردگی، عصبانی می‌شوند و رفتارهای پرخاشگرانه از خود بروز می‌دهند. ناکامی منجر به پرخاشگری ویژه‌ای می‌شود؛ پرخاشگری علیه عضو یک گروه بیگانه. بچه‌هایی که در نیل به هدفهای خود دچار مانع می‌شوند،

نسبت به بچه‌هایی که در دسترسی به هدفهای خود با مانعی روبرو نمی‌شوند، بیشتر پرخاشگرند.

- توقع بی‌جا و خارج از توان که به ناکامی منجر شود.
- سخت‌گیری موجب پرخاشگری می‌شود. هم چنین تنبیه شدید پرخاشگر - به خاطر پرخاشگری او - موجب متابعت و ترک موقت پرخاشگری او می‌شود اما زشتی پرخاشگری در او درونی نمی‌شود. تنبیه شدید برای رفتار پرخاشگرانه منجر به واپس‌زنی پرخاشگری علنی در دختران می‌شود اما پرخاشگری پسران را افزایش می‌دهد. (بچه‌های پدر و مادرهای سهل‌گیر غالباً پرخاشگر می‌شوند. {هم چنین} پدر و مادرهایی که تنبیه را در دستور کار دارند، بچه‌های پرخاشگری دارند. بیشترین پرخاشگری نیز به کودکانی تعلق دارد که پدر و مادرشان هم زمان تنبیه و سهل‌گیری را به کار می‌برند. کودک اگر پرخاشگری را آزادانه و بدون هیچ مانعی بتواند بروز دهد، آن را یک کار مقبول می‌پندارد.^{۲۳۷}) کودک پرخاشگر ارزیابی مثبتی از کار خود دارد چون انتظار دارد پرخاشگری‌اش نتایج مثبتی داشته باشد.^{۲۳۸}

• توهین، تحقیر و تمسخر و تلاش برای جبران احساس حقارت یا اثبات برتری در انسان نیز حالت هیجانی خشم و پرخاشگری، ناشی از شناخت فرد از واژه و مفاهیم به عنوان واژه‌های خشم‌برانگیز یا توهین‌آمیز است. از این رو ممکن است از دو فرد یکی در برابر شنیدن لغتی، خشمگین شود و دیگری با همان واژه به خشم نیاید.

• ابراز خشم از سوی قربانی، غالباً موجب خشم بیشتر قربانی کننده می‌شود.^{۲۳۹}

• بی‌مهری، رفتار حاکی از بی‌توجهی و بی‌اعتنائی، کم‌توجهی دیگران به

خواسته‌های فرد (احساس بی‌پناهی و طرد)

کودکان اغلب در صورتی که رفتار تهاجمی یا آشوبگرانه نشان دهند، به وسیله همسالان‌شان طرد می‌شوند و طرد از جمع ممکن است به پرخاشگری بینجامد. (طرد

کودک و سردی و بی‌مهری نسبت به او از عوامل ایجاد یا تشدید پرخاشگری

هستند.^{۲۴۰}) کودکانی که در یک هفته بیش از بیست ساعت تحت مراقبت بدون مادر

قرار می‌گیرند، احتمال بیشتری هست که در تکالیف موقعیت‌های غیر عادی وابستگی

بدون احساس امنیت نسبت به مادر نشان دهند؛ برای به دست آوردن خواسته‌های

بالغین کمتر هماهنگی نشان دهند و در تعامل با هم‌تاها پرخاشگرتر باشند.^{۲۴۱} محبت

زیادی توأم با تسلط پدر و مادر، نیز فرزند را پرخاشگر بار می‌آورد.

- بسیاری از اوقات، خشم، نقابی است بر وحشت درون. کودکانی که مورد سوء استفاده قرار می‌گیرند، فقط جنگیدن را می‌شناسند زیرا بارها دچار وحشت شده‌اند. بعضی کودکان به عصبانیت معتاد هستند و در پی موردی می‌گردند که عصبانی شوند. بسیاری از کودکانِ خشمگین، جنگجویان بزرگی می‌شوند.^{۲۲۲}
- کنجکاوی، خیالبافی، تخلیه هیجان، حسادت، بیان خشم، ایجاد سرگرمی، زدودن آثار جرم، ابراز دشمنی، احساس شکست (شکستهای متوالی) هدف کودک پرخاشگر، خجالت نشدن، اول بودن، یا قدرت‌نمایی است. او از احساس شکست می‌گریزد.
- (احساس مانع، احساس ناامنی، احساس ضعف، بدگمانی، تقلید، آزمون قدرت،^{۲۲۳})
- احساس تبعیض، اُستم و بی‌عدالتی (رفتار غیر منصفانه)

ا} هر موجود بزرگ‌تری نسبت به کوچک‌ترها احساس زورگویی دارند و

کوچک‌ترها احساس ضعف.}

- انتقام، عقده‌گشایی، آزمایش

اگر کودک چهار ساله‌ای ضمن این که یک کلوچه در دست دارد جیغ می‌زند و کلوچه دیگری می‌خواهد، ممکن است از بی‌خوابی رنج ببرد یا علت دیگری دارد زیرا همیشه علتی وجود دارد.^{۲۴۴}

- فقر، ناهماهنگی روشهای تربیتی والدین، عدم مقبولیت اجتماعی
- پریدن روی میل غالباً نشان‌دهنده نیاز کودک به ورزش است. شلوغ‌بازی کودک قبل از خواب ممکن است نشانه خستگی بیش از حد او باشد بنابراین زودتر خوابیدن او چاره‌ساز خواهد بود. شلوغ‌بازی ممکن است به علت کسل شدن باشد. والدین می‌توانند از کودک بخواهند کارهای سرگرم‌کننده خود را برای آنان بگوید. بعضی از کودکان وقتی هیجان‌زده‌اند، شلوغ‌کاری می‌کنند. و

^۱ اختلاف شامل تبعیض و تفاوت است. تبعیض به رفتار نسبت به اعضاء یک

گروه اشاره دارد.

علت شلوغ‌کاری برخی دیگر، خشم آنها نسبت به والدین است چون نمی‌توانند افکار خود را به زبان بیاورند.^{۲۴۵}

- دیگر عوامل: فریب و عهدشکنی، بدرفتاری، مشاهده بی‌کفایتی افراد، احساس زیان مالی، احساس عملی مغایر با ارزش‌های شخصی، درگیری فیزیکی و آسیب جسمی

- هر نوع انتقادی از سوی والدین بلافاصله موجب پاسخ پرخاشگرانه کودک می‌شود. همین قضیه باعث کناره‌گیری والدین از تعامل می‌شود، در نتیجه پاسخ پرخاشگرانه کودک تقویت می‌شود.^{۲۴۶} پرخاشگری برای کودکان، پاداش کوتاه مدت دارد چون باعث می‌شود دیگران در برابر خواسته‌ها یا تهدیدهای آنها تسلیم شوند. اما پیامدهای بلندمدت پرخاشگری، طرد شدن و کم شدن فرصت‌های کودک برای یادگیری مهارت‌های اجتماعی است. واکنش منفی سایر کودکان باعث می‌شود پرخاشگر، خود را در یک دنیای متخاصم و خشن ببیند.^{۲۴۷}

کودکان پرخاشگر بیش از کودکان دیگر دنیا را خصومت‌آمیز و ناامن می‌بینند. (کودکانِ انعطاف‌پذیر، خوش‌خلق و سازگار بیشتر احتمال دارد با فشارهای روانی

کنار بیایند تا کودکان {بِدْ عُنُقْ. ۲۴۸} کودکان سازگار پاسخ‌های مثبت‌تری از جانب دیگران دریافت می‌دارند و این قضیه فشار روانی آنها را می‌کاهد.^{۲۴۹}

در خانواده‌های پرخاشگر، فرزند ممکن است به پرخاشگر یا قربانی همانند شود. (کودکان خانواده‌های پرخاشگر، دچار بی‌خوابی، رفتارهای آشفته و هیجان‌زدگی می‌شوند.^{۲۵۰}) (و بیشتر احتمال دارد دچار اختلال اضطراب پس از سانحه شوند که از نشانه‌های آن، افت تمرکز حواس در مدرسه، اختلال پایدار خواب، برگشت به گذشته، اختلال در دلبستگی، از جا پریدن، گوش به زنگ بودن، و تقدیرگرایی است؛ در نتیجه خطر کردن در دوران نوجوانی افزایش می‌یابد.^{۲۵۱})

کودکانی که خشم غیر طبیعی ناشی از وضع بد جسمانی دارند، دارای نشانه‌هایی هستند از جمله این که خواب درستی ندارند؛ شب هنگام به زحمت می‌خوابند؛ خوابشان اغلب با بهانه‌گیری و آزار دیگران است؛ از همه جا وحشت دارند؛ با کمترین سر و صدایی از خواب می‌جهند؛ جدایی‌شان از پدر و مادر برایشان دردناک است و سعی دارند همیشه به پدر و مادر نزدیک باشند.^{۲۵۲}



در دوران دبستان، رفتارهای پرخاشگرانه بیشتر متوجه اشخاص می‌شوند تا وسایل و در پاسخ به شوخی‌ها، تهدیدها، یا اختلاف نظرها در بازی‌ها صورت می‌گیرند.^{۲۵۳} کودکانی که پرخاشگری بیشتری دارند، در مهارت‌های اجتماعی ضعیف‌هایی دارند؛ تعامل خوبی با دیگران ندارند و غالباً از دیگران ایراد می‌گیرند؛^{۲۵۴} بیشتر نسبت به یکدیگر پرخاشگرند و در تعامل با کودکان پرخاشگر، بیشتر پرخاشگرند تا هنگام تعامل با کودکان غیر پرخاشگر.^{۲۵۵} وقتی کودکان پرخاشگر در گروه‌های کوچک در کنار کودکان غیر پرخاشگر قرار می‌گیرند، مشکلات رفتاری آنان کاهش می‌یابد.^{۲۵۶} چون کودکان پرخاشگر غالباً کارکرد خوبی در مدرسه ندارند، در کلاس به‌تور یکدیگر می‌خورند و فرصت کمتری برای تعامل با کودکان سازگار به دست می‌آورند. والدین کودکان پرخاشگر بیشتر احتمال دارد رفتار فرزندشان را غیر قابل مهار بدانند.

برانگیختن ناشی از یک منبع می‌تواند به منبع دیگر منتقل شود و برانگیختگی ناشی از آن را تشدید کند. مثلاً اگر مردی نخست در معرض صحنه‌های محرک جنسی و غیر خشن قرار گرفته باشد و بعد به دلیلی عصبانی شود، پرخاشگری بیشتری نشان خواهد



پرخاشگری ممکن است جابجا شود و عمل پرخاشگرانه به سمت شیء یا شخصی بی‌گناه متوجه شود و نه به سمت علت واقعی سرخوردگی. مردی که سر کار توییح شده است، ممکن است تنفر ابراز نشده‌اش را به خانواده هدیه دهد. دانشجویی که از استادش به علت نمره ناعادلانه‌ای که به او داده است، عصبانی است ممکن است هم-اتاقی‌اش را توییح کند. کودکی که در مدرسه تجربیات سرخوردگی داشته باشد، ممکن است به تخریب اموال مدرسه متوسل شود.

خسونت و پرخاشگری غالباً مُجاز، موفق و مقبول جلوه داده می‌شود.

پرخاشگری و جنسیت

پسران در مقایسه با دختران بیشتر پرخاشگرند. از آن جا که بسیاری از والدین، گریستن را برای پسران جایز نمی‌دانند، آنها هم ناراحتی‌شان را به صورت خشم بروز می‌دهند.^{۲۵۸} بسیاری از پسران غم یا وحشت خود را با خشم نشان می‌دهند.^{۲۵۹} حتی در بازی و دوستی، پسرها بیش از دخترها پرخاشگر و سرکش هستند. و شاید تنبیه بیشتر پسرها به همین {دلیل} باشد [و این که] (پسرها بیشتر احتمال دارد مورد پرخاشگری دیگران قرار بگیرند.^{۲۶۰}) (گرایش دختربچه‌ها به تقلید رفتار پرخاشگرانه بسیار کمتر از

پسربچه‌ها است. پژوهش‌ها حاکی است که جنس مذکر انسان از نظر جسمی پرخاشگرت‌تر از جنس مؤنث است.^{۲۶۱} مردها نیز پرخاشگرت‌تر از زنها هستند و پرخاشگری خانم‌ها بیشتر، کلامی است. ممکن است عامل پرخاشگری مردها تقویتی باشد که از جامعه دریافت می‌دارند. جامعه از پسرها بیشتر انتظار رفتار زورمدارانه و پرخاش‌جویانه دارند و این انتظار، تشویقی است برای پرخاشگری پسرها. در حالی که از دخترها انتظار عاطفه بیشتر و رفتاری وابسته می‌رود. پسران پرخاشگر مورد علاقه شدید هم‌بازی‌های خود بوده‌اند. هم در انسان و هم در سایر پستانداران، جنس نر غالباً پرخاشگرت‌تر است مخصوصاً در تعامل اجتماعی با هم‌جنس‌ها. (جنس نر آدمی بیش از جنس ماده به پرخاشگری جسمانی متوسل می‌شود.^{۲۶۲}) [مطالعات نشان داده‌اند] که سلطه‌گری بر دیگری با^۱ پرخاشگری نسبت به فردی دیگر، موجب افزایش تستسترون در جنس مذکر می‌گردد.^{۲۶۳}] تحقیق نشان داده است چنان‌چه میمون‌های نر را هنگام تولد، اخته کنند، کمتر پرخاشگر می‌شوند و اگر به میمون‌های ماده تستوسترون داده شود، از ماده‌های دیگر پرخاشگرت‌ترند. [شاید به همین علت است که] پسران فاقد



پدر، کمتر از پسران دارای پدر، تخیلات پرخاشگرانه دارند. { هم چنین معلوم شده است که فراهم {آوردن} فرصت‌های تسلط برای میمون‌ها، میزان تستوسترون را افزایش می‌دهد. به سخن دیگر، رفتار پرخاشگرانه می‌تواند در تولید هورمون تأثیر داشته باشد نه این که هورمون باعث افزایش پرخاشگری گردد.

اگر کودک پرخاشگر غالب شود، رفتار پرخاشگرانه پاداش داده شده و این احتمال وجود خواهد داشت که این کودک در آینده هم پرخاشگر شود.

هر گاه برای رفتار کسی که خشم ما را برانگیخته، بهانه خوبی پیش از وقوع آن رفتار وجود داشته باشد و نه پس از آن - آمادگی کمتر خواهیم داشت تا علیه او دست به تلافی جویی (پرخاشگری) بزنیم.

الگوگیری، دیدن و اعمال پرخاشگری

آیا تماشای خشونت در تلویزیون است که پرخاشگری به وجود می‌آورد، یا پسران پرخاشگر به تماشای برنامه‌های خشن در تلویزیون می‌پردازند؟

تماشای برنامه‌های خشن تلویزیون، احتمال انجام اعمال خشن را افزایش می‌دهد.^{۲۶۴} وقتی دو گروه که از لحاظ پرخاشگری مشابه‌اند ولی یکی از آنها برنامه خشونت‌باری دیده است و دیگری ندیده است با هم مقایسه می‌شوند، واکنش گروهی که برنامه خشن دیده پرخاشگرانه‌تر است. همین تأثیرات کوتاه مدت در بررسی‌های انجام شده روی کودکانی که بازی‌های خشن ویدیویی انجام می‌دهند نیز ثابت شده است؛ یعنی بازی‌هایی که پرخاشگری را افزایش می‌دهند.^{۲۶۵} در اواسط کودکی یک دوره حساس بین ۸ تا ۹ سالگی وجود دارد؛^{۲۶۶} مشاهده خشونت در کلاس سوم به اوج خود می‌رسد و هم‌بستگی پرخاشگری و مشاهده خشونت تا ۱۰ یا ۱۱ سالگی افزایش می‌یابد که این خود نشانگر تأثیر انباشتی مشاهده خشونت پس از این دوره حساس است.

{البته} مشاهده خشونت موجه و واقع‌بینانه، تأثیر بیشتری بر کودکان دارد تا مشاهده خشونت ناموجه یا خشونت‌ناهی که برای فرد پرخاشگر پیامدهای منفی دارد. (کودکان

علاقه زیادی به فیلمهای واقع‌بینانه و خشن دارند.^{۲۷۷} خشم یا ناکامی قبلی، تأثیر مشاهده خشونت در تلویزیون را شدت می‌بخشد.

تلویزیون ممکن است موجب پرخاشگری کودکان شود ولی ممکن است کودکان پرخاشگر هم بیشتر برنامه‌های خشن ببینند.^{۲۷۸} کودکان پرخاشگر، برنامه‌های تلویزیونی خشن را ترجیح می‌دهند.^{۲۷۹} بچه‌های پرخاشگر صحنه‌های خشن را بیشتر می‌پسندند. (احتمال همانندسازی کودکان پرخاشگر با شخصیت‌های خشن فیلمها بیشتر است.^{۲۷۰})

(صرف) نمایش خشونت نیست که به افزایش آن می‌انجامد؛ چگونگی نمایش پرخاشگری و ناهنجاری است که در افزایش آن اثرگذار است یا موجب کاهش آن می‌گردد. هیجان و برانگیختگی برحسب شرایط و محیط ممکن است به شکل خشم، شادمانی، ... ظاهر شوند.

خشونت‌هایی که پشتیبانی، انتقاد، یا مجازاتی در پی ندارند و یا از سوی قهرمانان و شخصیت‌های جذاب اعمال می‌شوند، بیشتر مورد تقلید و الگوبرداری هستند.

با حضور دو الگوی پرخاشگر و غیر پرخاشگر، غالباً غیر پرخاشگر الگو قرار می‌گیرد. واکنش کودکان نسبت به تلوزیون متضمّن تفسیر آن چه می‌بینند است و نه فقط ثبت محتوای برنامه‌ها. کودکان نیز می‌دانند که خشونت تلوزیونی واقعی نیست.

در نمایش‌های جنایی که خشونت را به تصویر می‌کشند (و در بسیاری از کارتون‌های کودکان) مضامین بنیادی عدالت و عقوبت وجود دارد. در این نمایش‌های جنایی نسبت بسیار بالاتری از مجرمان گرفتار عدالت می‌شوند تا چیزی که در زندگی واقعی و با تحقیقات پلیس اتفاق می‌افتد و در کارتونها اغلب شخصیت‌های تهدیدگر یا آسیب‌رسان به عقوبت می‌رسند بنابراین نمی‌توان ضرورتاً نتیجه گرفت که سطوح بالای تصویر خشونت مستقیماً موجب پیدایش الگوهای تقلید در میان بینندگان می‌شود چرا که شاید آنها از این مضامین اخلاقی بنیادی تأثیر بیشتری بپذیرند.^{۲۷۱}

باید توجه داشت بینندگان برنامه‌های تلوزیون، افرادی منفعل و فاقد قوه تشخیص و تمیز در واکنش نسبت به آن چه می‌بینند نیستند و واکنش‌های کودکان در قبال تلوزیون، شامل تفسیر یا قرائت آن چه می‌بینند نیز می‌شود و فقط به ثبت محتوای برنامه‌ها در حافظه آنها خلاصه نمی‌شود. حتی کودکان بسیار خردسال نیز تشخیص می‌دهند که خشونت تصویر شده در رسانه‌ها واقعی نیست. این نفس خشونت در



برنامه‌های تلوزیونی نیست که بر رفتار تأثیر می‌گذارد بلکه چهارچوب کلی نگرش‌ها اهمیت دارد که این برنامه‌ها در متن آن نمایش داده می‌شوند و قرائت می‌شود.^{۲۷۲}

معايب مشاهده پرخاشگري

- دیدن صحنه‌های خشن در موقعیت برآشفتگی موجب بروز و شدت پرخاشگری می‌گردد. (صحنه‌های خشن، واژه‌های پرخاشگرانه، واژه‌هایی که تداعی‌گر پرخاشگری باشند؛ اشیاء مرتبط با پرخاشگری مانند یک تفنگ، محرک پرخاشگری هستند و یا موجب تشدید آن می‌شوند).
- مشاهده پرخاشگری حس هم‌دردی ما را نیز نسبت به قربانیان در واقعیت کاهش می‌دهد؛ زشتی این کارها چه بسا برای بیننده رنگ ببازد و به سادگی و



با عذاب وجدان کمتری دیگران را کتک بزند یا حتّی بکشد. (حساسیت-
زدایی)

• آن چه در مورد خشونت و جنگ و کشتار در نقاط متفاوت جهان به صورت
مستند در رسانه‌ها به نمایش درمی‌آید، این اندیشه و تصوّر را در ما به وجود
می‌آورد که در همه جای جهان، جنگ، ناامنی، بیداد، بی‌پناهی و آوارگی است.
کسانی که خشونت بیشتری در تلوزیون می‌بینند، مقدار بزهکاری واقعی را بیشتر
تخمین می‌زنند. (بنا بر این، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های خشن تلوزیون در ساعاتی
پخش شود که کودکان پای تلوزیون نمی‌نشینند.)

• اِعمال خشونت و پرخاشگری یا تماشای آن موجب کاهش هیجان نمی‌شود.
و چه بسا به یادگیری و عادت منجر شود و تمایل به رفتار پرخاشگرانه را در
آینده افزایش می‌دهد [هر چند] خیال‌پردازی پرخاشگرانه در کاهش

پرخاشگری مؤثر است.^{۲۷۳}

- هر چند بسیاری از ناظران معتقدند که خشونت تلویزیونی بر رفتار کودک تأثیر می‌گذارد، عده‌ای دیگر اعتقاد دارند که مشاهده خشونت اثر نرم‌کننده دارد و عملاً ممکن است با مجال دادن به کودک برای ابراز نیابتی آن و بیرون ریختن خشونت از تن، موجب کاهش آن نیز بشود اما قرائن پژوهشی مؤید دیدگاه اثر نرم‌کننده نیست. در یک آزمایش، گروهی از کودکان به تماشای کارتون‌های خشن در تلویزیون پرداختند در حالی که گروهی دیگر در همان زمان کارتون‌های فاقد خشونت را می‌دیدند. کودکانی که کارتون‌های خشن را می‌دیدند، در تعامل خود با هم‌تاها پرخاشگرتر شدند، در حالی که کودکان تماشاگر کارتون‌های بدون خشونت، تغییری در رفتار پرخاشگرانه نشان ندادند. این اثرات با گذشت زمان دوام می‌یابد. هر چه تعداد برنامه‌های خشن



که پسری نه ساله می‌بیند، بیشتر باشد، در سن نوزده سالگی احتمال خشونت

او به همان نسبت بالاتر خواهد بود.

بر اساس مطالعات اف.اس.اندرسن، طی بیست سال - از ۱۹۵۶ تا ۱۹۷۶ - فقط در ۳

درصد موارد، تماشای خشونت تلویزیونی، عملاً پرخاشگری را کاهش می‌دهد.^{۲۷۴}

محاسن مشاهده پرخاشگری

حساسیت کودکان نسبت به خشونت در تلویزیون با تماشای برنامه‌های خشن از بین می‌رود و آن را جدی نمی‌گیرند.^{۲۱۵}

مشاهده پرخاشگری موجب انس و خوگرفتن به صحنه‌های خشن می‌گردد و با دیدن صحنه‌های کتک و کشتار، شخص، دیگر کمتر به هیجان می‌آید؛ خون‌سرد است و شاید واکنش عاقلانه‌تری در برابر آن پیش بگیرد. دیدن صحنه‌های خشونت‌آمیز موجب حساسیت‌زدایی نسبت به پرخاشگری است. تا زمانی که فرد با صحنه‌های پرخاشگرانه و خشونت‌آمیز مواجه نشده است، کوچک‌ترین ناکامی، او را به پرخاشگری‌های بزرگ وامی‌دارد. دیدن صحنه‌های خشن، در ما هیجان به وجود می‌آورد. کم‌کم ما با این صحنه‌ها خو می‌گیریم و خشونت‌های بیشتری لازم است تا هیجان ما را برانگیزد. پس تماشای



منظره‌های پرخاشگری و خشونت، موجب اعمال مهار در شرایط

واقعی می‌شود.

در آزمایشی دو گروه آزمودنی ابتداء مورد توهین قرار گرفتند، سپس به آنها فرصت داده شد که پرخاشگری خود را بروز دهند. گروهی از آزمودنی‌ها در اتاقی بودند که در آن یک راکت بدمیتون در معرض دیدشان بود و در موقعیت دیگر آزمودنی‌ها سلاح کمربندی در اختیار داشتند. نتیجه نشان داد که بینندگان سلاح کمربندی پرخاشگری بیشتری نشان دادند.^{۳۶}

بچه‌ها در خشم مهار شده‌ای که همیشه درست در آستانه رویارویی آشکار متوقف می‌شود، متخصص‌اند.

کودک پرخاشگر انتظار دارد کودکان دیگر به شکل خصمانه‌ای نسبت به او واکنش نشان دهند. این انتظار باعث می‌شود که رفتار کودک؛ تهاجمی شده، کودکان دیگر رفتار پرخاشگرانه او را با پرخاش بیشتر پاسخ دهند و انتظارات اولیه کودک تقویت شود.



وقتی از کودکان خواسته می‌شود در خیال آورند کسی هنگام ناهار آب روی آنها می‌ریزد، کودکان پرخاشگر بیشتر احتمال دارد عمل وی را عمدی بدانند.^{۳۷}

هیچ چیز به اندازه یک آدم خون‌سرد، تعادل افراد خشمگین را به هم نمی‌ریزد.

فنون خویشتن‌داری و مهارت‌های مهار خشم (پرخاشگری)

(زنهار پرهیز از خشم که آغازش دیوانگی و انجامش پشیمانی است).^{۲۷۸}

خشمگین شدن و خشم‌نمایی به سادگی از دست هر کسی برمی‌آید.^{۲۷۸} خشم ممکن است موقتاً یک رفتار نامطلوب را سرکوب کند ولی غالباً نگرش طرف مقابل را تغییر نمی‌دهد و این رفتار پس از رفع تهدید، مجدداً رخ خواهد نمود.^{۲۷۹} (پس) گفتارهای آزارنده و رفتارهای نادرست خود را بشناسید. (و) (در خشم و موقع رغبت و ترس بر خویش مسلط باشید). (و) هرگز در هنگام خشم دست به عمل نزنید.

بهتر آن است که در لحظات نخست خشمگین شدن، هیچ نگوید و پرخاشگری را با پرخاش پاسخ ندهید. [موقع خشم از خود بپرسید (آیا خشم من موجه است؟ این خشم بجاست یا نابجا؟)]^{۲۸۰}

(خشم خود را فرو خورید و با وجود دولت و قدرت بر انتقام، از خطاء و گناه مردم درگذرید).^۱

(به خاطر آن چه شما را خشنود سازد از آن چه به خشمستان آورد درگذرید) ^ب (= به خاطر جلب رضایت و آمرزش خدای تعالی، از خطاء و لغزش دیگران درگذرید. ^ج)

(گاهِ خشم در بردباری کوشید.) ^د (در هنگامهٔ خشم، بردبار باشید و در ترس، خویشتن‌دار و شکیبیا.) ^ه

(دیرخشم باشید و زود از حالت خشم بازگردید و پذیرش عذر را دوست بدارید.) ^و

(چیزی از خشم خود برای زمان خشنودیتان بگذارید ...) (= حدی را نگه دارید که چون خواستید عذر بخواهید، بتوانید.) ^ز

أَكْظِمُ الْغَيْظَ عِنْدَ الْغَضَبِ وَ تَجَاوُزُ مَعَ الدَّوْلَةِ.

بِاغْتِنَازٍ مَا أَغْضَبَكَ لِمَا أَرْضَاكَ.

ت مضمون آیه قرآن است که می فرماید (و لِيَعْفُوا وَ لِيَصْفَحُوا، أَلَا تَجِبُونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ؟) (نور،

(۲۲)

و أَكْظِمُ الْغَيْظَ وَ تَجَاوُزُ عِنْدَ الْمَقْدَرَةِ وَ اخْلُمُ عِنْدَ الْغَضَبِ.

ج كُنْ حَلِيمًا فِي الْغَضَبِ، صَبُورًا فِي الرَّهْبِ.

د كُنْ بَطِيءَ الْغَضَبِ سَرِيعَ الْفَيْءِ مُحِبًّا لِقَبُولِ الْعُذْرِ.

(خشم مگیرید و به خشم میاورید.)^ب

(خشم خود را اندک‌اندک بیاشامید که من جرعه‌ای شیرین‌تر از آن ننوشیدم و پایانی گواراتر از آن ندیدم.)^ت

(ای فرزندان آدم! مرا هنگام خشم‌تان به یاد آرید تا شما را از خشم خود معاف دارم.)^ث

• خشم خود را به نحو سازنده و شیوه مناسبی ابراز دارید. ابراز خشم و نحوه مهار آن یک رفتار آموخته شده است و تغییر شیوه‌های ابراز خشم و روشهای مهار آن با تمرین و آموزش امکان‌پذیر است.

بهترین راه برای پرهیز از خشم زیاد، جلوگیری از انباشته شدن آن است.^{۲۸۱} در بسیاری موارد، خشم مانند درد است؛ خوشایند نیست اما نمی‌توان گفت احساس اشتباهی

أَبْقِ لِرِضَاكِ مِنْ غَضَبِكَ وَإِذَا طَرَتْ فَفَقِّعْ شَكِيرًا.

ب- لَا تَغْضَبُوا وَ لَا تُغْضَبُوا.

ت- وَ تَجَرَّعِ الْعَيْطَ فَإِنِّي لَمْ أَرِ جُرْعَةً أَحْلَى مِنْهَا عَاقِبَةً وَ لَا أَلَذَّ مَعْبَةً.

ث- يَا ابْنَ آدَمَ! إِذْ كُنْتَ فِي غَضَبِكَ أَذْكَرُكَ فِي غَضَبِي.

است.^{۲۸۲} افرادی که به بلوغ رسیده باشند، از این که دستخوش خشم شوند، احساس ناراحتی ندارند، چه می‌دانند که خشم را باید ابراز داشت و اگر ابراز شود، اغلب به سرعت فرومی‌خوابد و به کلی از میان خواهد رفت اما اگر سرکوب شود، مثل زخمی چرکین خواهد ماند و به وقت بیماری سر خواهد گشود.^{۲۸۳} خشم انباشته و ابراز نشده آسیبهای بیشتری به دنبال دارد تا خشمی که شناخته و به جا و به موقع ابراز می‌شود.^{۲۸۴} کودکانی که خشم خود را {در بیرون از خانه - مدرسه، ... - و در بازی} بروز نمی‌دهند، به طور معمول در خانه تندخوتر می‌شوند.^{۲۸۵} نهفتن خشم شدید، خطرناک است؛ همچون زودپزی است که در اثر حرارت، فشار بخار آن زیاد شده، راهی برای خروج بخار ندارد. چنین دیگی، دیر یا زود منفجر خواهد شد. بسیاری از کودکان در ساعات مدرسه سرپوش محکمی بر خشم خود می‌گذارند ولی در خانه منفجر می‌شوند. برعکس، بعضی دیگر در خانه مسائل را تاب می‌آورند و در مدرسه خشم خود را به نمایش می‌گذارند. برخی از کودکان احساس خشم خود را برای مدتی طولانی پنهان می‌دارند که باعث فرسودگی روح و جسم آنها می‌شود. هر نوع تنش و فشار روحی ممکن است به اختلالات روانی منجر شود. والدین خشم خود را با غر زدن و سرزنش نشان می‌دهند که به طور معمول تغییری در کودک پدید نمی‌آورد. والدین باید مشکلات را مشخص کنند و در زمان آرامش، آن را با کودک

در میان بگذارند سپس قوانین را به طور روشن و واضح تعریف کنند و منتظر کسب نتیجه باشند.^{۲۸۶}

ابراز خشم باید مهار شده و برنامه‌ریزی شده و با رعایت احترام و ادب باشد. در هر صورت، مهار خشم آنی و اوّلیه لازم است.^ا

- اگر مستقیم نمی‌توانید خشم و دیگر احساسات خود را بروز دهید، با کارهای جانشین، احساس خود را بیرون بریزید؛ به کاری سرگرم شوید یا به موضوع دیگری بیندیشید. چند کار در نظر بگیرید که هر گاه از حال تعادل خارج شدید (خشمگین یا بی‌حوصله و خسته شدید) به آن کارها پردازید؛ کارهایی که خیلی به آنها علاقه دارید و از انجامشان لذّت می‌برید.

- اگر به خشم دچار شدید، تغییر حالت و تغییر محیط بدهید؛ یک لیوان آب خنک بنوشید و با آب سرد وضو بگیرید (آبی به صورت بزنید)؛ دوش

بگیرید؛ قدم بزنید؛ سوره (و العصر) بخوانید؛ بنشینید یا دراز بکشید؛ الگوها، آیات و احادیث صبر را به یاد آورید.

- مهارت‌های خودآرام سازی نظیر شمارش یک تا ده، فرستادن صلوات، تنفس عمیق و قرار گرفتن در حالت آرامش، خوابیدن، ورزش، داد زدن، اندیشیدن به حل مشکل، (بیرون رفتن از منطقه دعواء، ایجاد وقفه در مواقعی که بحث بیش از حد داغ شده است.^{۲۸۷})
- سخت نگرفتن: از خود بپرسید آیا این موضوع ارزش پیگیری و توجه
- **هل یوجد ذؤست دارم ...** به آزدگی و **(من توقع دارم ...)** به خشم می‌انجامد؛ توقعات خود را در قالب خواسته و تمایل بیان دارید.^{۲۸۹}
- شوخ طبعی روش مناسبی برای مقابله با خشم است.
- تغییر موقعیت^{۲۹۰}
- اجتناب (اگر طرح مسائل خاصی با دوستان همواره به مشاجره لفظی می‌انجامد، منظور خود را از راه دیگری به وی انتقال دهید و اگر موضوع اهمیت چندانی ندارد، از طرح دوباره آن پرهیزید).
- یافتن راه‌های دیگر؛ افزایش حس همدلی با دیگران؛ عفو و گذشت^{۲۹۱}



- دشمن تو - کسی که تو را خشمگین می‌سازد- تو را به کار زشت وا می‌دارد.^ا
- (هر که خشم خود فرو خورد و تواند که براند، خداوند - تعالیٰ- دل وی را از امن و ایمان بینبارد.)
- {یکی را از پیران طریقت پرسیدند که (و الکاظمین الغیظ و العافین عن الناس و الله یحب المحسنین)^ب را معنی بگوی. پیر جواب داد که واضح آیت، ائمه شریعت، مستوفی بیاورده‌اند و بر آن، مزید صورت ننبد اما پیران طریقت - رضوان الله علیهم - چنین گفته‌اند که خشم، فرو خوردن، آن است که در عقوبت، مبالغت نرود و عفو، آن که اثر کراهیت از صفحه دل بزدايد و احسان آن که با اهل صحبت و دوستی، مراجعت نموده آید.^ج
- (آن که نخواهد آبرویش بریزد، از جدال بپرهیزد.)^ت

^ا مَنْ أَبْغَضَكَ اغْرَاكَ.

^ب آل عمران، ۱۳۴

^ت مَنْ صَنَّ بِعَرَضِهِ فَلْيَدْعِ الْمِرَاءَ.

- (حاضر جواب‌ترین مردم - در پاسخ به بدرفتاری و بدگفتاری دیگران - کسی است که خشم نگیرد.)^ا (با خشم نمی‌توان معقول و مؤدب پاسخ داد).
- (فرمان‌بردار خداوند از خشم مردم زیانی نبیند.)^ب
- (چه زمانی آتش خشم خود را فروشانم؟ در وقتی که از انتقام ناتوانم تا به من گفته شود: خوب است صبر پیش‌گیری - تا توانا شوی؟ - یا در موقعی که توان انتقام دارم که به من بگویند: خوب است درگذری؟)^ت (هیچ وقت خشمگین نشو و درصدد انتقام برنیا).
- (نیروی بردباری در هنگام خشم از نیروی انتقام، برتر - و پسندیده‌تر - است.)^ث
- (بسا خشمی که فرو خورده شود از ترس آن چه سخت‌تر از آن^ج باشد.)^ا

أَحْضَرُ النَّاسِ جَوَابًا مَّنْ لَمْ يَغْضَبْ.

بِمَنْ اطَاعَ اللَّهَ سَجَانَهُ لَمْ يَضُرَّهُ مَنَ أَسْخَطَ مِنَ النَّاسِ.

تمنی اشفی غیظی إذا غَضِبْتُ؟ أحياناً أَعْجُزُ فَيُقَالُ لِي: لو صَبْرْتُ، أَمْ حِينَ أَقْدَرُ فَيُقَالُ لِي: لو عَفَوْتُ. (نهج البلاغه؟)

ثَقُوَّةُ الْجَلْمِ عِنْدَ الْغَضَبِ أَفْضَلُ مِنَ الْقُوَّةِ عَلَى الْإِنْتِقَامِ.

ج انتقام و عواقب آن



- (بردباری جز فرو خوردن خشم و زمام خویش به دست گرفتن نیست.)^ب
- (کسی که بندگان مؤمن مرا بیازارد، به جنگ من آمده است.)^ت

چند خواهی بود تند و تیزخشم؟

خشم یک سو فکن، اینک تو و اینک من

چو کاری برآید به لطف و خوشی

چه حاجت به تندى و گردن‌کشی؟

اگر می‌برآید به نرمی و هوش

به تندى و خشم و درشتى مکوش

بر آن مرد، کند است دندان یوز

که مالذ زبان بر پنیرش دو روز

اَكْم مِّنْ غَيْظٍ تُجْرَعُ مَخَافَةً مَا هُوَ اَشَدُّ مِنْهُ.

بِإِمَّا الْجِلْمُ كظَمُ الْغَيْظِ وَ مِلْكُ النَّفْسِ.

تَلِيَأَذُنُ بِحَرْبٍ مِّنِّي مَن أَدَىٰ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ.

هنگام اختلافی

بایدها و نبایدها در هنگام عصبانیت دیگران

روشهای پسران والد

۱. در برابر خشم مخاطب گاهی یکی از بهترین راهها خاموش بودن (حرف نزدن و کاری نکردن) است؛ اگر این سکوت به ضعف و بی‌دفاعی تعبیر نشود. اگر کسی خشمگین است ساکت بمانید حتی اگر مخاطب او نیستید اما در محل حضور دارید. سکوت به معنی تسلیم نیست؛ خاموشی، آماده‌سازی شرائط و زمینه‌سازی برای ایجاد ارتباط بهتر است. آتش خشم در بسیاری موارد با سکوت به خاموشی می‌گراید اما اگر در برابر آن موضع بگیریم و کمترین حرفی بزنیم، شعله‌ور می‌شود.^{۲۹۲}

۲. روش دوم در برابر آدم خشمگین، آن است که از او توضیح بخواهیم تا موضوع و مشکل کاملاً روشن و مشخص شود و از تعمیم به تشخیص برسیم. توضیح خواستن، مخاطب را به اندیشیدن وامی‌دارد و از موضع خشم دور می‌سازد و او مجبور می‌شود والد (حالت پرخاش و دستوری) خود را کنار بگذارد و برای شما توضیح دهد یعنی با اطلاعات دادن، از جنبهٔ بالغ شخصیت خود با شما حرف بزند.^{۲۹۳}



۳. روش دیگر، اعتراف به آن است که (حق با شماست.) اگر واقعاً حق با او باشد و

نیت شما خواباندن شر یا فریب مخاطب نباشد.^{۲۹۴}

۴. گریز زدن و حاشیه رفتن^{۲۹۵}

باید ذهن شخص، از موضوع پرخاشگری منحرف شود؛ ترک محلّ پرخاشگری و مشغول شدن به یک کار از دیگر راه‌حل‌ها است. وقتی توجه خود را روی موضوعی که باعث خشم ما شده متمرکز می‌سازیم، تمایل به حمله و ابراز و اعمال خشم نسبت { به علت ایجاد خشم در ما به وجود می‌آید.^{۲۹۶}

۵. تغییر وضعیت (مکان، هوا، آب به صورت زدن، آب خوردن، قدم زدن، نشستن،

برخاستن، ...) ^{۲۹۷} (این آب بخور؛ یه آب بزن صورتت؛ صورتت بشور^{۲۹۸})

۶. تغییر مکان و ترک محل^{۲۹۹}

(گاهی تلفیق روشها - سکوت، توضیح خواستن، ... بهتر نتیجه می‌دهد.)^{۳۰۰}

خشم از آتش است، به آب بشینند.

۷. نوازش کودک درون او

مهمترین دلیل یا هدف ما برای ایجاد ارتباط، دیده شدن و نیاز به توجه است. ما نیاز داریم که دیده شویم و خوب دیده شویم وگرنه بد می‌شویم به این امید که دیده شویم. عصیان و خرابکاری نتیجه دیده نشدن است؛ بچه دیر به خانه می‌آید؛ پدر: کجا بوده‌ای تا حالا؟ بچه بدون پاسخ به اتاق خود می‌رود و در را می‌بندد. پدر: به من جواب نمی‌دی؟ [با خشم] واکنش دوم: پدر: کجا بوده‌ای تا حالا؟ بچه: بابا جایی نبودم به خدا. پدر خیلی خوب، چه کار می‌کردی؟ [با صدای ملایم‌تر] بچه: بابا به خدا کاری نمی‌کردم. پدر: خیلی خوب، برو تو اتاق. در هر دو حالت، پدر نمی‌داند بچه کجا بوده و چه کار می‌کرده اما نگرانی پدرائه خود را با داد زدن سر بچه نشان می‌دهد. اما بخشی از این پرخاشگری هم به این معنی است که (منُ ببین؛ من باباتم.) وقتی پدر می‌پرسد که (کجا بودی تا حالا؟) از بچه می‌خواهد با پاسخی که می‌دهد فرمانبرداری خود را اعلام دارد و دلسوزی پدر را متوجه شود و او را (ببیند.) اما بچه، بدون پاسخ که به اتاق خود می‌رود و در را می‌بندد، با زبان حال جواب می‌دهد که (نمی‌خواهم ببینمت.) و این جاست که پدر با تندی و کتک هم شده، خود را به نمایش می‌گذارد تا دیده شود و والد بودنش تأیید و ابراز دلسوزی‌اش ارج نهاده شود. در حالت دوم که پدر می‌گوید (منُ ببین.)، بچه پاسخ می‌دهد که (دیدمت.) و در این

جا، پدر پس از دو بار دیده شدن (دو بار پاسخ بچه) لحن ملایمی به بیان خود می‌دهد و بدون تندی و کتک‌کاری به بچه اجازه می‌دهد که به اتاق خود برود.^{۳۰۱}

- (اگر از کسی خوشتان هم نمی‌آید، نیازی نیست که شأن و منزلت خود را تا سطح اجتماعی آن فرد تنزل دهید. دشنام و ناسزاگویی نشان می‌دهد که قادر نیستید برای بیان عقاید خود از واژه‌ها و لغات مناسب‌تری بهره بگیرید.)
- (اگر کسی با تو بستبهد، به خاموشی، آن ستوه او را بنشان و جواب احمقان خاموشی دان.) (هر گاه از کسی ناخوشایندی شنیدی، سر به زیر افکن تا از تو بگذرد.)^ا (کسی که با سفیه در آویزد، خرد ندارد.)^ب **جوابِ السِّفِيهِ أَبْلَغُ جواب.** (جواب ابلهان خاموشی است.)

- اگر فردی به شما توپید، اول خاموش بمانید و پس از آن که خشم طرف مقابل برطرف شد، به آرامی با او حرف بزنید. به یاد داشته باشید فردی که

إِذَا سَمِعْتَ مِنَ الْمَكْرُوهِ مَا يُؤْذِيكَ فَتَتَطَاأْ لَهُ يُخِطِّكَ.

بِمَنْ مَارِيَ السِّفِيهِ فَلَا عَقْلَ لَهُ.



عصبانیت او به مرحله انفجار رسیده است، قادر به پیش‌بینی نتایج اعمال و رفتار خود نیست.

- از فرد عصبانی فاصله بگیرید.

- بکوشید طرف مقابل را بیارامید.

(مبادا کسی را خشم‌گیری که خشنود نساخته‌ای.)

- (هر گاه بر کسی خشم‌گرفتی - بدین بهانه - از او مبر. - و راهی برای

دوستی و آشتی بگذار.)^۱ در رنجش و قهر و کناره‌گیری، گفتگو و رفت و آمد

را بکاهید اما نبرید؛ قطع رفتار و گفتار، یک کار کودکانه است. در همه شرایط

حرف بزنید و کنار نگیرید. در قهر و دوری بین دو نفر، دیگران حامل پیام بین

آن دو می‌شوند و معلوم نیست که خیرخواهانه باشد.

- به جای بحث بر سر اختلافات، آنها را بپذیرید.^{۳۰۲}



- رفتار با کسانی که برای بارهای نخست مرتکب جرم می‌شوند، نباید به گونه‌ای باشد که فرد برچسب مجرم بخورد و خود را به عنوان یک مجرم بپذیرد.
- دنبال مقصّر نگردید، راه‌حل را بجوئید.
- در مواردی که مطمئن نیستید چه کسی مقصّر است، جمله و ضمیر مجهول به کار نبرید و کسی یا کسانی را مخاطب قرار ندهید و ضمیر جمع به کار نبرید که همه را در صف مقصّران بگذارید.
- همیشه می‌توانیم دیگران را به سبب رنجها و ناتوانی‌های خود مقصّر بدانیم و به ندرت حاضریم بپذیریم که مسؤول بداقبالی‌ها، خودمان هستیم. بی‌توجهی، نادانی و ضعف خود ما منجر به کاری نابخشودنی - سپردن اختیار خود به دیگری - شده است.^{۳۰۳}
- بسیاری از ما کارشناس مقصّریابی هستیم. آموخته‌ایم شکستها و مسأله‌های خود را راحت به حساب دیگران بنویسیم. افسردگی، عصبیت و احساس مزمن بدبختی، صرفاً ناشی از یک رخداد یا فرد بخصوص نیست بلکه از شیوه رو به رو شدن آدمی با آن هم ناشی می‌شود. آن گاه که دریابیم خود مسؤول

رهایی خویش از یوغ گذشته‌ایم، به رهایی دیگران نیز یاری خواهیم رساند. آن زمان است که خواهیم توانست بیشتر و ژرف‌تر عشق بورزیم و کمتر به دنبال مقصّر بگردیم.^{۳۰۴}

- چنین می‌نماید که همه می‌دانند خیر و صلاح ما در چیست. روزانه به افرادی برمی‌خوریم که روشها، شیوه‌ها، شواهد و داده‌های مؤثر آماری تحویل‌مان می‌دهند تا بر اندیشه‌های خود مهر تأیید بزنند و ما را به پذیرش طرز فکر خود برانگیزند. اطلاعات تازه همواره ارزشمند است اگر: ۱. سرچشمه واقعی آن را بشناسیم. ۲. خیر و صلاح خود را بی‌اختیار در آن چه دیگران می‌گویند ندانیم.^{۳۰۵}

- هر انسان، موجودی بی‌همتا است با نیازهایی ویژه و طرز زیستن، عشق ورزیدن و آموختنی که منحصر به خود اوست. زندگی هر کس از آن خود اوست و ما باید از هر کس که می‌کوشد آن را از ما برباید، برحذر باشیم.^{۳۰۶}
- فضا و جو احترام‌آمیز، ما را به احترام گذاشتن برمی‌انگیزد. احترام از احترام برمی‌خیزد. در اوج صمیمیت یا مخالفت نیز به همدیگر احترام بگذارید.

- روابطی که گمان می‌بریم عذاب‌آور بوده‌اند روابطی هستند که بیشترین رشد را برای ما به ارمغان می‌آورند.^{۳۰۷} انسانهای کندذهن و کم‌هوش، به شما صبر و بردباری می‌آموزند. آدمهای عصبانی مزاج، آرامش و خون‌سردی به شما می‌آموزند.^{۳۰۸} انسانهای تحقیرگر، عزت نفس را به شما می‌آموزند. انسانهای بی‌احساس و بی‌اعتناء، عشق بی قید و شرط را به شما می‌آموزند. انسان‌های دورو، صداقت را به شما می‌آموزند. انسانهای لجباز، انعطاف‌پذیری را به شما یاد می‌دهند و انسانهای ترسو، جرأت و شهامت را به شما می‌آموزند.^{۳۰۹}
- برای بهبود یک رابطه گاهی باید خود را به غفلت عمدی زد.^{۳۱۰}
- به جای آن که با همدیگر بسازید، همدیگر را بسازید.
- (آرام باشید؛ دشنامی به دشنامی یا چشم پوشیدن از جرم و خطا).^۱ اجازه ندهید به شما توهین شود.^{۳۱۱} در برابر فحش و عربده، صبور باشید اما اگر ادامه داشت، واکنش نشان دهید. فحش‌ها را هم یک باره پشت سر هم نگویند. برای هر ناسزا، اجازه بدهید دیگران شما را پاسخ بدهند.

- به جای آن که به دیگران فرصت دهید که با شما مخالفت کنند، آن چه را می‌خواهید بگویید خودتان تعیین کنید و بر آن اصرار ورزید. مثلاً، وقتی فروشنده می‌گوید شما نمی‌توانید جنس نامرغوبی را برگردانید، بگویید این جنس نامرغوب است و من می‌خواهم آن را برگردانم و این را مکرراً بگویید تا فروشنده به شما اجازه برگرداندن آن را بدهد یا دست‌کم به مدیر آن جا تلفن بزند و بگوید که (این کالا نامرغوب است و من می‌خواهم پولم را پس بگیرم).

- عبارت (موافق نیستم) از (مخالفم). بار منفی کمتری دارد.
- طبیعت آدمی است که هم چنان که بر سَنَس افزوده می‌شود، با تغییر یافتن مخالفت می‌ورزد.^{۳۱۲} اگر با آدمها به گونه‌ای رفتار داشته باشیم که گویی فقط همان‌اند که هستند، همان که هستند، خواهند ماند. ولی اگر با توجه به آن چه می‌توانند باشند و آن چه می‌توانند بشوند، با آنان روبرو شویم، به خویشتن برتر خود دست خواهند یافت.^{۳۱۳} [از سوی دیگر] تلاش برای تغییر آن چه تغییرنیافتنی است [عذاب‌آور است و به خود شما آسیب می‌زند]. بهترین راه تغییر دیگران این است که سیاههٔ امکانهایی را که می‌توانیم در اختیارشان



بگذاریم، پیش پایشان نهیم و بدون قضاوت، حق طبیعی‌شان بدانیم که بپذیرند

یا نپذیرند.^{۳۱۴}

گر خردمند ز اوباش جفائی بیند

تا دل خویش نیازارد و درهم نشود

سنگ بی قیمت اگر کاسه زرین بشکست

قیمت سنگ نیفزاید و زر، کم نشود





ملامت بر جگر؛ شمشیر تیز است

(کسی که - بی هدف - سرزنش اهل روزگار گوید، ملامتش به درازا کشد - و همواره به ملامت مشغول است).^۱

(سرزنش بسیار، کینه آورد و به دشمنی بینجامد؛ خشنودی از کسی بجوی که امید داری از تو بگذرد).^۲

نگیرد سرزنش در لایالی

(سرزنش نادان مگو که دشمنت گردد بلکه دانا را به سرزنش بگیر تا دوستت بدارد).^۳
(یکی از ملاکهای شناخت آدمهای دانا و فرهیخته آن است که خود را بی عیب و نقص نمی دانند و عیب خویش می پذیرند و درصدد رفع آن برمی آیند اما نادان چون از عیوب خود غافل است یا خود را کامل می داند و یا خود را بی عیب می نماید از اصلاح خویش نیز سر باز می زند).^۴

^۱أَمَّنْ عَتَبَ فِي الدَّهْرِ طَالَ مَعْتَبُهُ.

^۲بَلَا تَكْتَرَنَّ الْعِتَابَ فَإِنَّهُ يورثُ الضَّغِينَةَ وَ يَدْعُو إِلَى الْبُغْضَاءِ وَ اسْتَعْتَبَ مَنْ رَجوتَ اعْتَابَهُ.

^۳بَلَا تُعَاتِبِ الْجَاهِلَ فَيَمَقَّتَكَ وَ عَاتِبِ الْعَاقِلَ يُحِبِّبَكَ.



(در سرزنش جایی برای آشتی بگذار.)^{۳۱۶}

در برابر اشتباهات غیر عمدی همدیگر انعطاف داشته باشید و به اشتباهات دیگران نخندید.

احتمال خطاء برای همه به یک اندازه وجود دارد.^{۳۱۶} دلیلی وجود ندارد که همیشه پایان را معادل شکست بگیریم.^{۳۱۷} برای بعضی، امکان اشتباه در حکم امکان مرگ است. ولی هستند کسانی که به خطاءهایشان به چشم مجالهای خود می‌نگرند. اگر اشتباهی از آنها سر زد، نه معذّب می‌مانند و نه از اعتمادشان به خویشان کاسته می‌شود. آدمی هر قدر هم خردمند [و دانشمند و مؤمن] باشد، به خطاء و اشتباه گرفتار می‌شود پس چرا کاستی‌های خود را نپذیریم و به بنی‌آدم نپوئندیم؟^{۳۱۸}

همیشه قیافه حق به جانب نگیرید؛ اشتباهات خود را بپذیرید.

جوّ ترس و ارعاب و تهدید، اعتماد متقابل را می‌کاهد و از بین می‌برد.^{۳۱۹} مراقب باشید در مهار و تغییر رفتار دیگران، تحقیر، ارعاب، عیب‌جویی به کار نبرید.

برای مهار دیگران و تأثیر روی ایشان، در آنها احساس گناه و خطاء به وجود نیاورید.

(بر گذشت پشیمان مشو).^۱ (زنهار که بر گذشت پشیمان شوی یا در کیفر، شادمان گردی).^۲ (پشیمانی بر گذشت، بهتر است و کمتر دردسر دارد تا پشیمانی بر شکنجه و کیفر).^۳

(هر عفو که از کمال استیلاء و بسطت و وفور استعلاء و قدرت ارزانی باشد سراسر هنر است). (شایسته ترین کسی که باید از لغزش دیگران درگذرد آن است که بر کیفر خطاء کار توانا تر است). / (شایسته ترین مردم به گذشت، توانا ترین ایشان به کیفر است).^۴ [و] زشت ترین کارهای مقتدر و توانمند، انتقام گرفتن است.^۵

أعلى غمزٍ فلا تندم.

بلا تندمن على عفو ولا تبهجن بعقوبة.

ت الندامة على العفو افضل و الأيسر من الندامة العقوبة.

ثأولى الناس بالعفو أقدرهم على العقوبة.

ج أقبح أفعال المقتدر الإنتقام.

(از لغزش درگذر و بگذر از آن چه درباره آن چیزی به تو نگفته‌اند).^{۳۲۰}

(با گرفتن انتقام، آقایی به جای نماند).^{۳۲۱}

(آن که سرکوفت بزند، نگذشته است).^{۳۲۰} پایان ملامت، آغاز بخشایش است.^{۳۲۰}
 زندگانی، بی بهره از بخشایش، محکوم چرخه بی پایان کيفر و رنجش است.^{۳۲۱} خداوند
 بخشنده است چون داناست؛ ما هم اگر همدیگر را بفهمیم و از کمبودهای همدیگر
 خیر داشته باشیم، از خطای یکدیگر می‌گذریم.

کودکان، بی‌تردید، از بزرگ‌سالان بیشتر بخشنده‌اند. {پس از دعواء} کل قضیه را از
 یاد می‌برند؛ نه قیافه گرفتگی، نه برخورد {دوباره‌ای}، نه ملامتی، نه پیش کشیدن آن
 چه گذشته، نه اعلام مجدد جرمی.^{۳۲۲}

أَقِلَّ الْعَثْرَةَ وَ تَجَاوَزْ عَمَّا لَمْ يُصْرَحْ لَكَ بِهِ.

ب- لَا سُودَ مَعَ انْتِقَامٍ.

ت- مَا عَفَا عَنِ الذَّنْبِ مَنْ قَرَعَ بِهِ.



عذرخواهی

- عذر، نزد مردمان کریم، پذیرفته است.^أ
- (بی‌نیاز از عذر بودن، ارجمندتر تا از روی راستی، عذر آوردن).^ب
- (اقرار و اعتراف به گناه، عذرخواهی است).^ت (و) (واگویه عذر، یادآوری گناه است).^ث
- (عذرخواهی، عذرپذیری را واجب سازد).^ج

^أالعذر عند کرام الناس مقبول.

^بالإستغناء عن العذر أعزُّ من الصدقِ بهِ.

^تالإقرارُ اعتذارٌ.

^ثإعادة الاعتذار تذكيرٌ للذنب.

^جالإعذارُ يوجبُ الاعتذارَ.

عذر به آن را که خطایی رسید
 که آدم از آن عذر به جایی رسید
 بر در عذر آی و گنه را بشوی
 آن گه از این شیوه حدیثی بگو
 چون تو روی، عذر پذیرت برند
 ورنه خود آیند و اسیرت برند
 سبزه چریدن ز سر خاک بس
 نیشکر سبز تو، افلاک بس
 خوش نبود دیده به خوناب در
 زنده و مرده به یکی خواب در^ب
 خیز نظامی، که ملک برنشست
 همسر این جا چه شوی پای بست؟^ا

^ب(سزاوار نیست که در زندگی و مرگ همه در خواب باشی و فردا از این خواب،
 خوناب حسرت از چشمت سرازیر گردد.)



ببایدت عذر خطا خواستن

پس از شیخ صالح دعاء خواستن

همه آدمها گاهی مرتکب اشتباه می‌شوند اما همه نمی‌دانند چه طور باید به درستی اشتباهشان را جبران کنند. عذرخواهی، ابراز پشیمانی و گناه در مورد حرفی که زده‌ایم یا کاری که کرده‌ایم و باعث ناراحتی شده و تقاضای بخشش است. غرور را زیر پا گذاشتن و گفتن (معذرت می‌خواهم)، کار سختی است.

مراحل عذرخواهی

- پذیرش خطاء و گناه و اشتباه خود و اعتراف به آن

«ای نظامی برخیز زیرا جان، که پادشاه مملکت بدن است، بر اسب رفتن برنشست. تو چرا پای‌بست و همسر دنیا شده و بر جای مانده‌ای؟»



- مشکل را بیابید. آیا حرفی نامهربانانه بر زبان آوردید، با اینکه ممکن است راست بوده باشد؟ آیا نتوانستید به قولی که داده‌اید عمل کنید؟ آیا این رنجش متعلق به گذشته بوده یا جدید است؟ اگر ندانید برای چه باید عذر بخواهید، هیچ وقت نخواهید توانست به درستی این کار را انجام دهید. اگر مطمئن نیستید کار اشتباهی انجام داده باشید، آن احساس پشیمانی و ناراحتی را به خاطر احساسی که کسی در نتیجه کاری که شما کرده‌اید، تجربه می‌کند، ابراز کنید.
- هیچ وقت در مورد احساس بدی که دارید حرف نزنید. عذرخواهی در مورد گناه شما، شرمساری شما، ترس از عدم پذیرش، اضطراب و تنهایی تان نیست، این عذرخواهی مربوط به طرف مقابلتان است. یک عذرخواهی درست همیشه در مورد فرد آسیب‌دیده است. عذرخواهی تان را دقیقاً روی کار اشتباهی که انجام داده‌اید و طرف مورد نظر متمرکز کنید.
- با به زبان آوردن تقصیر و احساسی که ممکن است به وجود آورده باشد، شروع کنید. خیلی دقیق اتفاق را توضیح دهید تا طرف مقابل به درستی متوجه شود که برای چه عذر می‌خواهید. (اما) در کلام خود نیاورید. (مثلاً نگویند

معذرت می‌خواهم اما...)) چون این کلمه نشان می‌دهد که معذرت نمی‌خواهید. همچنین نگویید که (معذرت می‌خواهم که چنین احساسی دارید.) یا (معذرت می‌خواهم که ناراحت شدی.) برای کاری که کردید معذرت بخواهید. این جملات این طور به نظر می‌رسد که انگار فرد مقابل را متهم می‌دانید و این معذرت‌خواهی واقعی نیست. پس برای احساسات آنها ارزش بگذارید و مسؤلیت کار خود را بپذیرید، درست مثل عذرخواهی‌های زیر:

رئیس، متأسفم که دوباره دیر آمدم. می‌دانم که شیفتم ۱۰ دقیقه پیش شروع شده بود. امیدوارم که این تأخیرم مشکلی برایتان به وجود نیاورده باشد.

عزیزم متأسفم که تولدت فراموشم شد. می‌دانم جای هیچ بهانه‌ای نیست. امیدوارم فکر نکنی که از یاد من رفته‌ای. اجازه بده همه چیز را جبران کنم.

- چه چیز باعث شد آن کار اشتباه را انجام دهید. آیا به خاطر این است که همیشه برای سر موقع رسیدن یا در به خاطر سپردن روزهای مهم تنبل

هستید؟



(تاریخ تولدت را به این خاطر یادم رفت چون چند وقتی است که سر کار خیلی اضطراب دارم. از فردا ساعت کارم را کمتر می‌کنم این باعث می‌شود بتوانیم وقت بیشتری را با هم بگذرانیم.)

(به خاطر این ازت دور بودم و سرد شده بودم چون فکر می‌کردم از این که کارم را از دست داده‌ام من را ترک می‌گویی. بین این فهرست کارهایی است که برای یافتن کار می‌خواهم انجام بدهم.)

- مسؤولیت تقصیر خود را گردن بگیرید، بدون این که نیمی از آن را به گردن دیگران بیندازید. بپذیرید که قطعاً تقصیر شما بوده است. عذرخواهی که تمام و کمال نباشد درست مثل توهین است. عذرخواهی با بهانه آوردن دیگر عذرخواهی نیست. درست است که ممکن است افراد یا چیزهایی دیگری هم در آن تقصیر دست داشته باشند اما شما نمی‌توانید به خاطر آنها عذرخواهی کنید. شما باید فقط از جانب خودتان عذر بخواهید. مسؤولیت کامل کاری که کرده‌اید را بر عهده بگیرید. و اگر کسی که از او عذر می‌خواهید نپذیرفت، بدانید که شایسته آن نبوده است اما باز هم عذرخواهی خود را پس نگیرید و بگویید که معذرت می‌خواهید.

- زمان عذرخواهی را تعیین کنید. گاهی بلافاصله بعد از ارتکاب یک اشتباه بهترین زمان برای عذرخواهی است و گاهی هم نه. نیش یک حرف ناراحت کننده را می‌توان با یک معذرت‌خواهی سریع از بین برد اما سایر تقصیرات نیازمند این است که زمانی بگذرد تا قبل از این که فرد مقابل بخواهد یک کلمه دیگر از دهان شما بشنود کمی آرام شده باشد. اما هر چه زودتر برای اشتباهتان عذر بخواهید، بیشتر تأثیر خواهد گذاشت.

- (معذرت می‌خواهم. نباید این حرف را می‌زدم).

عذرخواهی‌تان را روی کاغذ بیاورید. نامه‌ای برای فرد مورد نظر بنویسید و همه حرفهایی که دوست داشتید رو در رو به او بگویید را در آن بنویسید. اگر چندان با نوشتن راحت نیستید می‌توانید صدایتان را ضبط کنید. این کار نه تنها به شما کمک می‌کند وقتی طرفتان را دیدید یادتان بماند که چه چیزهایی به او بگویید، بلکه می‌توانید آن را همراه خود آورده و اگر خجالت می‌کشید زبانی آن را بگویید، به طرفتان بدهید. اما همیشه یادتان باشد که یک عذرخواهی مستقیم و رو در رو و صادقانه همیشه بهتر است. پس بکوشید این کار را رو در رو انجام دهید چون عذرخواهی با نامه، ایمیل یا تلفن، نشان‌دهنده عدم تلاش و اطمینان شماست.



- به خاطر نقشی که در زندگی تان دارند از آنها سپاسگزار باشید. برایشان بگویید که زندگی تان بدون اعتماد و همراهی آنها چه قدر سخت خواهد بود.
- از آنها یک فرصت دیگر برای جبران اشتباهاتان بخواهید. به آنها بگویید که خیلی دوست دارید نشانشان دهید که از اشتباهاتان درس گرفته‌اید و برای تغییر اوضاع می‌خواهید کاری انجام دهید. بخشش بخواهید و منتظر پاسخشان بمانید.
- صبور باشید. اگر عذرخواهی تان مقبول نشد، از آنها به خاطر شنیدن حرفهای تان و اجازه برای عذرخواهی مجدد در آینده سپاس بگویید. بگویید که درمی‌یابید که هنوز از دستتان ناراحت هستند و از آنها بخواهید که اگر نظرشان عوض شد و خواستند که ببینندتان با شما تماس بگیرند. گاهی افراد می‌خواهند که ببخشند اما هنوز به کمی زمان برای آرام شدن نیاز دارند.
- چون کسی عذرخواهی شما را پذیرفته است به این معنای نیست که کاملاً شما را بخشیده است. ممکن است زمان ببرد، حتّی زمانی طولانی تا فرد دوباره به شما اعتماد کند. شما کار زیادی برای سرعت بخشیدن به این روند ندارید. اگر فرد مورد نظر واقعاً برایتان مهم است، ارزشش را دارد که زمان لازم را به

او بدهید تا آرامتر شود. نباید انتظار داشته باشید که فوراً به حالت عادی برگردند. در عین حال نباید اجازه بدهید که او تا آخر عمر آن را بر سرتان بکوبد. همان طور که شما باید یاد بگیرید چه طور عذر بخواهید آنها هم باید یاد بگیرند چه طور ببخشند.

- روی حرفتان بمانید. یک عذرخواهی واقعی باید یک تصمیم را به دنبال خود داشته باشد و باید برای جدی شدن عذرخواهی تان همیشه روی قولتان بمانید. در غیر این صورت، عذرخواهی تان معنای خود را از دست می‌دهد و اعتماد دوباره از بین می‌رود.

نکات

- در صورت امکان، فرد را کناری بکشید و تنهایی از او عذر بخواهید. نه تنها این کار احتمال تأثیر گذاشتن افراد دیگر را روی تصمیم فرد می‌کاهد، اضطراب شما را هم کاهش می‌دهد. اما اگر در حضور دیگران فرد را ناراحت کرده باشید و باعث شده باشید که آبروی او جلوی دیگران برود، عذرخواهی تان هم باید در جمع انجام گیرد تا بیشتر تأثیرگذار باشد.

- به هنگام عذر بخواید؛ عذرخواهی بهتر است به صورت خصوصی انجام شود اما اگر در جمع موجب ناراحتی کسی شده‌ایم، شاید لازم باشد عذرخواهی هم در جمع صورت گیرد.^{۳۳۳}
- از زبان بدنی آرام و متواضعانه بهره بگیرید. دست به سینه ایستادن یا اشاره با انگشت باعث می‌شود طرفتان حالت دفاعی به خود بگیرد.
- اگر طرف مورد نظر برای حرف زدن در مورد جبران تقصیرتان دوست داشت که با شما حرف بزند، این را یک فرصت عالی ببینید. مثلاً اگر تولد همسرتان را از یاد برده‌اید، ممکن است تصمیم بگیرید که شیی دیگر را حسابی جشن بگیرید.
- همیشه یک معذرت، معذرت دیگری را هم دنبال خود می‌آورد، یا از طرف شما برای چیز دیگری که یادتان افتاده یا از طرف مقابل. پس برای بخشیدن آماده باشید.
- مدام تکرار نکنید که طرفتان از دستتان عصبانی است یا نه. این کار باعث می‌شود دوباره نظر به سمت اشتباه شما برگردد.

- یادتان باشد که بخشیدن، زمان می‌برد پس صبور باشید. پس از عذرخواهی، زمانی را به خودتان اختصاص دهید و دنبال راه بهتری برای کنار آمدن با آن موقعیت باشید. با این کار دفعه بعدی که موقعیتی مشابه اتفاق بیفتد، می‌توانید بسیار عاقلانه‌تر و درست‌تر رفتار کنید تا مشکلی پیش نیاید.

هشدارها

- گاهی تلاش برای عذرخواهی منجر به یک مشاجره دیگر می‌شود. خیلی مراقب باشید تا دوباره بحثی پیش نیاید و زخم‌های کهنه سر ننگشاید.
- اگر بخشیده شدید خیلی شگفت‌زده نشوید.
- حتی اگر فکر می‌کنید نیمی از آن مشکل تقصیر طرف مقابلتان بوده است، در میان عذرخواهی آن را به زبان نیاورید. حداکثر کاری که می‌کنید این باشد که خیلی مختصر ذکر کنید که او می‌تواند برای از میان برداشتن سوءتفاهمات کمکتان کند و بعد دوباره از او عذر بخواهید.
- هیچ وقت معذرت نخواهید مگر این که واقعاً از ته دل بخواهید. عذرخواهی‌های مصنوعی خیلی راحت مشخص می‌شوند، پس اگر برای

عذرخواهی آمادگی ندارید، آن قدر روی خودتان کار کنید تا آمادگی اش را به دست آورید.

- هیچ وقت تصور نکنید که طرف آسیب دیده با طولانی کردن مدت زمان بخشیدنتان می خواهد شما را تنبیه کند. اما مراقب علائم هشدار می باشید که نشان می دهد می خواهند کینه را تا ابد در دلشان نگه دارند.

نه تندمی به کار آید از بن نه مهر

(رحم آوردن بر بدن، ستم است بر نیکان.)^أ (جایی که مدارا، درشتی به حساب آید، به جای مدارا درشتی باید.) (هر گاه نرم خویی با کسی، به منزله بدخویی است - و چاره ای جز بدخویی نباشد - بدخویی - در این صورت - نرمی است.)^ب (کسی که با مدارا به راه نیاید، بدرفتاری به اصلاحش آوَرَد.)^ت

ستمگاری بود بر گوسفندان

أترحم بر پلنگ تیز دندان

بإذا كان الزفق حرقاً، كان الحرق رفقاً.

تَمَن لم يُصلِحهُ حَسَنُ المَدَارَةِ أَصلِحهُ سَوءُ المَكافَةِ.

که سگ را نمالند چون گربه، پشت

به اخلاق، نرمی مکن با درشت

(نرمخو باش بی آن که ناتوان باشی - و نرمخویی‌ات از روی ناتوانی باشد- و سخت و محکم باش بی آن که درشت‌خوی باشی).^۱ (یکباره چنان نرم مباش که از خوشی و نرمی بخورندت و چنان درشت مباش که هرگز به دست نپساوندت).^۲

پیشگیری و درمان ناسازگاری، شلوفنی و پرخاشگری در بچه‌ها

- شیرخواران موقع شیر خوردن پستان را گاز می‌گیرند یا به سینه مادر چنگ می‌زنند یا موی او را می‌کشند. این رفتارهای دیگرآزاری باید از همین جا قطع شود، نباید در برابر این رفتار بخندیم و به شوخی بگیریم چون موجب تقویت آن می‌گردد.^{۳۲۲}

اَكُنْ لَيِّنًا مِّنْ غَيْرِ ضَعْفٍ، شَدِيدًا مِّنْ غَيْرِ عُنْفٍ.

بپساویدن: دست مالیدن، لمس

^۱ وَ وَضِينَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ - حَمَلْتَهُ أُمُّهُ وَهَنًا عَلَيَّ وَهِنٌ وَ فِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ - أَنْ اشْكُرْ لِي وَ لِوَالِدَيْكَ ط إِلَى الْمَصِيرِ. (لقمان، ۱۴) وَ إِنْ جَاهَدَاكَ عَلَيَّ أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَ صَاحِبُهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا وَ اتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ. (لقمان، ۱۵)

- برای آن که کودکان بتوانند به درستی بر خشم خود غالب آیند باید بتوانند سه کار را انجام دهند: شناسایی خواستهها و امیال خود، بیان خواستهها و امیال خود، و وفق دادن خود با شرایط در صورت برآورده نشدن امیال.^{۳۲۵}
- در چنین موقعیتهایی باید نفسی عمیق کشید و با صدای بلند تا عدد ۱۰ شمرد تا آرامش در محیط خانواده برقرار گردد. کودکان باید یاد بگیرند در زمان خشم این روش را به کار گیرند و پس از آرام شدن به بحث در مورد علل خشم خود بپردازند.^{۳۲۶}
- چند کار بدنی را برای رهایی از خشم به کودک پیشنهاد دهید و نظر او را جویا شوید؛ کارهای بدنی (به ویژه برای کودکان فزون‌کار) در کاهش خشونت مؤثر است. دویدن، سریع راه رفتن و شنا روشهای مؤثری برای رهایی از تنش و خشم است. بعضی از کودکان برای رهایی از خشم، ترجیح می‌دهند به کارهای خشونت‌آمیز بپردازند: مشت زدن به بالش، دریدن دفتر تلفن، با چوب به تنهٔ درخت زدن، پرتاب سنگ، عکسهای زشت و مسخره از کسی کشیدن، مشت زدن به اجسام بادی، با صندلی کشتی گرفتن، به قوطی

کنسرو لگد زدن، با چوب به فرش زدن، در ظروف فلزی را محکم به هم

کوبیدن؛ زدن چکش به چوب^{۳۲۷}

بهترین دارو برای کودکان خشمگین و متمرّد، محبت است.^{۳۲۸} نادیده گرفتن کودک هنگام نشان دادن رفتار پرخاشگرانه و پاداش دادن به او برای رفتار غیر پرخاشگرانه، یکی دیگر از راههای اصلاح کودکان پرخاشگر و کاهش پرخاشگری در ایشان است. این روش تا اندازه‌ای مبتنی بر این فرض است که خردسالان (و شاید بزرگسالان هم) اغلب برای جلب توجه، پرخاشگری نشان می‌دهند. از دیگر روش‌ها، تنبیه الگوهای پرخاشگری و تشویق الگوهای غیر پرخاشگری است (تنبیه جانیشینی) و فلسفه مجازات‌های زندان و اعدام بر همین مبناست.

رفتار با پدر و مادر

- (و ما به هر انسانی سپردیم که در حق پدر و مادر نیکی کند به ویژه مادر که چون بار فرزند برداشته تا مدت دو سال که طفل را از شیر بازگرفته هر روز به رنج و ناتوانی‌اش بیفزوده. نخست شکر من که خالق و منعم و آن گه شکر پدر و مادر به جای آور که بازگشت خلق به سوی من خواهد بود.) (و اگر پدر و مادر، تو را بر شرک به خدا که آن را به حق نمی‌دانی وادارند دیگر مطیع آنها مباش ولی در دنیا با آنها به حسن خلق مصاحبت کن و راه آن کس را پیرو باش که به درگاه ما بازگشتش بسیار است که پس از مرگ، رجوع شما به سوی من است و من شما را به پاداش کردارتان آگه خواهم ساخت.)^۱

^۱ وَ وَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ - حَمَلْتَهُ أُمُّهُ وَهَنَا عَلَيَّ وَهْنٌ وَ فِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ - أَنْ اشْكُرْ لِي وَ لِيُوالِدَيْكَ ^ط إِلَيَّ الْمَصِيرُ (لقمان، ۱۴) وَ إِنْ جَاهَدَاكَ عَلَيَّ أَنْ تَشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَ صَاحِبُهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا وَ اتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ^ع ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ. (لقمان، ۱۵)

(به انسان سپرده‌ایم که با والدینش نیکوکار باشد ولی اگر خواستند کسی یا چیزی را شریک خدا قرار دهید، فرمانشان نبرید.)^ا (حتّی) (اگر پدر و مادر فرمان دادند که از زن و بچه و دارایی‌ات دل بکنی، مطیع امر ایشان باش.)^ب

- (خدای تعالی در سه کار استثناء قائل نشده: امانت‌داری برای نیکوکار و بدکار، وفای به عهد برای نیکوکار و بدکار و نیکی به پدر و مادر، نیک باشند یا بد.)^ت

- (با پدران نیک باشید که فرزندان‌تان با شما نیک شوند.) (هر کس پدر و مادرش را به نیکی بنوازد، فرزندش با او نیک خواهد شد.)^ث

- (کسی که از پدر و مادر خود بی‌زاری جوید، - و آنان را ننگ خود داند- از رشد و راه راست به در رفته است.)^ا

^ا وَصَيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا وَإِنْ جَاهَدَاكَ لِتُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا. (عنكبوت، ۸)

^ب وَإِنْ أَمَّاك أَنْ تَخْرُجَ مِنْ أَهْلِكَ وَمَا لَكَ فَافْعَلْ.

^ت ثَلَاثٌ لَمْ يَجْعَلِ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لِأَحَدٍ فِيهِنَّ رُحَصَةً: أَدَاءُ الْأَمَانَةِ إِلَى الْبَرِّ وَالْفَاجِرِ وَالْوَفَاءُ بِالْعَهْدِ لِلْبَرِّ وَالْفَاجِرِ وَ بُرِّ الْوَالِدَيْنِ بَرِّينَ كَانَا أَوْ فَاجِرَيْنِ.

^ث بُرُّوْا آبَاءَكُمْ يَبْرُكْكُمْ ابْنَاؤُكُمْ. (مَنْ بَرَّ وَالِدَيْهِ بَرَّهُ وَلِدُهُ).

- (خیره به پدر و مادر منگر و جز با مهر و دلسوزی به آنان نگاه مینداز^ب و آواز بر آوازشان میفراز و دست بالای دستشان مدار و بر آنان پیشی مگیر.)
- (فرزند و پدر و مادر را بر همدیگر حقوقی است و وظائفی. حق پدر و مادر بر فرزند آن است که - جز در نافرمانی خدا - مطیع ایشان باشد؛ حق فرزند بر پدر و مادر آن است که بر او نام نیک نهند و او را به آداب نیک بپرورند و قرآن بیاموزند.)^ت
- (حق پدر و مادر بر فرزند) (آن است که) (آنها را به نام صدا نزنند و پیش از آنها راه نسپرد و پیش از آنها ننشینند و وسیله دشنامشان را فراهم نیاورد.)^ث
- (به احترام پدر و آموزگارت برخیز اگرچه پادشایی.)^ج

أَمَّنِ اسْتَنكَفَ مِنْ أَبَوَيْهِ فَقَدْ خَالَفَ الرُّشْدَ.

ب- مِنَ الْعُقُوقِ أَنْ يَنْظُرَ الرَّجُلُ إِلَى وَالِدَيْهِ فَيُحِيدُ النَّظَرَ إِلَيْهِمَا.

ت- إِنَّ لِلْوَالِدِ عَلَى الْوَالِدِ حَقًّا وَإِنَّ لِلْوَالِدِ عَلَى الْوَالِدِ حَقًّا. فَحَقُّ الْوَالِدِ عَلَى الْوَالِدِ أَنْ يُطِيعَهُ فِي كُلِّ شَيْءٍ إِلَّا فِي مَعْصِيَةِ اللَّهِ سُبْحَانَهُ وَحَقُّ الْوَالِدِ عَلَى الْوَالِدِ أَنْ يُحَسِّنَ اسْمَهُ وَيُحَسِّنَ أَدَبَهُ وَيَعْلَمَهُ الْقُرْآنَ.

ث- [سئل المَعْصُومُ] مَا حَقُّ الْوَالِدِ عَلَى وَلَدِهِ؟ قَالَ: لَا يُسَمِّيهِ بِاسْمِهِ وَلَا يَمْشِي بَيْنَ يَدَيْهِ وَلَا يَجْلِسُ قَبْلَهُ وَلَا يَسْتَسِيبُ لَهُ.

ج- قُمْ مِنْ مَجْلِسِكَ لِأَبِيكَ وَمُعَلِّمِكَ وَإِنْ كُنْتَ أَمِيرًا.



- (شرط رضایت خدا، رضایت پدر و مادر از ماست یعنی رضایت والدین مقدم بر رضایت خداست.)^۱
- (احسان به پدر و مادر آن است که پیش از درخواست ایشان، خواسته آنها برآوری.)^۲

در آن اوان جوانی کسی که قامت سروش
به زیر بار محبت خمید مادر بود

جوانی سر از رای مادر بتافت دل دردمندش به آذر بتافت

چو بیچاره شد، پیشش آورد مهد که ای سست مهر فراموش عهد

نه گریان و درمانده بودی و خرد که شبها ز دست تو خوابم نبرد؟

^۱ و بالوالدین إحساناً. (بقره، ۸۳، نساء ۳۶، انعام، ۱۵۱، اسراء، ۲۳) الوالدین، مطلق است نگفته والدین

مسلمان، مؤمن، ...

^۲ قال (فی و بالوالدین إحساناً) { الإحسانُ أنْ ... لا تُكَلِّفُهُمَا أَنْ يَسْأَلَكَ شَيْئاً مِمَّا يَحْتَاجَانِ إِلَيْهِ وَ إِنَّ كَانَا مُسْتَغْنَيْنِ.

نه در مهّد، نیروی حالت نبود مگس راندن از خود مجالت نبود؟
 تو آئی که از یک مگس رنجه‌ای که امروز سالار و سرپنجه‌ای
 به حالی شوی باز در قعر گور که نتوانی از خویشتن دفع مور
 گویند مرا چو زاد مادر پستان به دهن گرفتن آموخت
 شب‌ها برِ گاهوارهٔ من بیدار نشست و خفتن آموخت
 دستم بگرفت و پایه‌پا برد تا شیوهٔ راه رفتن آموخت
 یک حرف و دو حرف بر زبانه‌ام الفاظ نهاد و گفتن آموخت
 لبخند نهاد بر لب من بر غنچهٔ گل، شکفتن آموخت
 پس هستی من ز هستی اوست تا هستم و هست، دارمش دوست

جان به قربانِ مهربانِ مادر

پسرا! رو قدر مادر دان که داریم کشد رنجِ پسر بیچاره مادر
 اگر یک عطسه آید از دماغت پردِ هوشش ز سر بیچاره مادر

برای این که شب راحت بخوابی نخوابد تا سحر بیچاره مادر
دو سال از گریهٔ روز و شب تو نداند خواب و خور بیچاره مادر
چون دندان آوری، رنجور گردی، کشد رنج دگر بیچاره مادر
به مکتب چون روی تا بازگردی بود چشمش به در بیچاره مادر
وگر یک ربع ساعت دیر آبی شود از خود به در بیچاره مادر
برو بیش از پدر خواهش که خواهد تو را بیش از پدر بیچاره مادر

درون‌گرایی و برون‌گرایی

- وقتی توجه به امور و اشیاء خارج چنان شدید باشد که افعال ارادی و سایر اعمال اساسی آدمی صرفاً معلول مناسبات امور و عوامل بیرونی باشد و نه حاصل ارزیابی ذهنی، این حالت برون‌گرایی خوانده می‌شود. برعکس شخص درون‌گرا غالباً متوجه عوامل درونی و ذهنی است و زیر نفوذ این عوامل قرار دارد. تردیدی نیست که او شرایط و اوضاع و احوال بیرونی را می‌بیند اما عوامل و عناصر ذهنی در او برتری و مزیت دارند و حاکم بر احوال و رفتار او هستند. لیبدو در برون‌گرایان متوجه دنیای بیرون شخص و در درون‌گرایان متوجه دنیای درون است. درون‌گرایی مستلزم رفتارهای خاصی است مثلاً باعث می‌شود فرد دستخوش اوهام و خیالات شود. قهرمانان ادب فارسی از این دیدگاه قابل تقسیم‌اند. فرهاد، درون‌گرا است حال آن که خسرو برون‌گرا است. قهرمانان حماسه برون‌گرا و قهرمانان شعر غنائی (عشق)، درون‌گرا هستند.
- وسواسی‌ها و سوءظنی‌ها، درونگرا، ولات‌های خیابانی، نمونه‌ای از برون‌گراها هستند.^{۳۲۹} فروید درون‌گرا را فرد بیماری می‌انگاشت که فقط به خود

می‌پردازد.^{۳۳۰} اما درون‌گرایی و شناخت [وی] از خود می‌تواند والاترین ارزشها را دارا باشد.^{۳۳۱} [از آدمهای متعادل و موفق در این وجه می‌توان] گاندی [را نام برد که] هم مرتاض (درون‌گرا) بود و هم سیاستمدار (برون‌گرا).^{۳۳۲}

- خصوصیت درون‌گرایی و برون‌گرایی، با افزایش سن، تشدید می‌شود.

برون‌گرایان

- به افراد و اشیاء (جهان محسوس و پدیدارهای آن) بیشتر توجه نشان می‌دهند.
- در زمان حال زندگی می‌کنند.
- طرفدار اصلاحات اساسی هستند.
- به خودِ اعمال و نتیجه آنها توجه دارند.
- راحت و روان سخن می‌گویند.
- به ورزش و فعالیت‌های حرکتی علاقه‌مندند.
- زود تصمیم می‌گیرند و به سرعت به اجرای آن می‌پردازند.
- خونگرم، زودآشنا (زودجوش) و اهل معاشرت هستند.
- به ارزش‌های عینی یا عوامل عینی توجه دارند.



- متغیر، فعال، پرحرف، لاقید هستند.
- شلوغ و موذی هستند.
- به رقابت و سبقت گرایش دارند، تجربه‌های جدید را دوست دارند و به دنبال تحرک و هیجان هستند.
- (فرد خودگذر و فرانگر، آشکارا از فرد عاری از این ویژگی بیشتر برون‌گرا است. ۳۳۳)

درون‌گرایان

- به احساسات و افکار خویش بیشتر توجه دارند.
- نگران آینده و مآل اندیش‌اند.
- غالباً محافظه‌کار (ملاحظه‌کار)‌ند.
- اصول و معیارها را مهمتر از خود اعمال می‌دانند.
- در نوشتن بهتر از گفتن هستند.

- مشتاق کتابها و مجلات هستند. مهم‌ترین سرگرمی درون‌گراها، مطالعه است. بیرون هم که می‌روند، غرق خود هستند و پس از تفریح هم زیاد حرفی برای گفتن ندارند؛ مثل حوضی هستند به عمق یک اقیانوس.
- به بررسی علت‌ها و قانون‌ها علاقه‌مندند.
- بیشتر وقت خود را صرف طرح نقشه و تجزیه و تحلیل آن می‌کنند و دیرتر وارد عمل می‌شوند.
- مردم‌گریز و دیرآشنا هستند.
- به ارزش‌های ذهنی یا عوامل ذهنی توجه دارند.
- متعصب، جدی، بدبین، سر به تو، ساکت، منفعل، مقید، آشتی‌طلب، موقر، آرام، دقیق، مرتب، منظم (وسواسی) هستند.
- آدم‌های منزوی، علاقه کمتری به ازدواج نشان می‌دهند.

زیبوند و خویشان مبر هیچ کس

(کسی که از خویشان ببرد، ایمان به خدا نیاورده).^ا (فرو آمدن عقوبت‌های الهی در بریدن از خویشان است).^ب به خدا پناه می‌بریم از گناهایی که مرگ و نابودی را جلو اندازد و از خانه‌ها، ویرانه به جای گذارد و بریدن از خویشان و ترک کار نیک از جمله این گناهان است.^ت

(پیوستن به خویشان، دشمن را از شما می‌راند و از افتادن در جاهای بد نگه می‌دارد).^ث به همهٔ اُمم - از حاضر و غایب و آنها که هستند و آنان که هنوز متولد نشده‌اند - سفارش دارم که به خویشان بپیوندید و اگر چه برای دیدار آنها یک سال راه باشد، به دیدارشان بروید.^ج

أما آمن بالله من قطع رحمه.

ب حلول النقم في قطيعة الرحم.

ت نعوذ بالله من الذنوب التي تُعجلُ الفناء و تُقربُ الأجل و تُخلِي الديار و هي قطيعة الرحم و العقوق و ترك البر.

ث صلة الرحم تسوء العدو و تقى مصارع السوء.

ج أوصى الشاهد من أمتي و الغائب منهم و من في اصحاب الرجال و أرحام النساء إلى يوم القيامة أن يصل الرحم و إن كانت منه على مسيره سنة.



قوم و خویش خود را گرامی بدارید که بال پرواز شما و سرچشمه و بازگشتگاه شمایند.^ا

یکی از آداب معاشرت با خویشاوند، آن است که ایشان را نیازی.^ب

(مبادا نادیده بگیرد یکی از شما خویشاوندی را که دچار فقر و نداری شده به این که به کمکش بشتابد به مالی که اگر نگه دارد، چیزی بر او نیفزاید و اگر به مصرف – و کمک – برساند، چیزی از او کم نشود).^ج

کسی که دستِ یاری از قوم و خویش باز کشد، دستان بسیاری از یاری او باز خواهند ایستاد.^د

برای صلۀ رحم و دیدار اقوام، برنامه بریزید.

^ا أَكْرِمُ عَشِيرَتِكَ فَإِنَّهُمْ جَنَاحَكَ الَّذِي بِهِ تَطِيرُ وَأَصْلَكَ الَّذِي إِلَيْهِ تَصِيرُ.

^ب أَفْضَلُ مَا تَوَصَّلَ بِهِ الرَّجْمُ كَفُّ الْأَذَى عَنْهَا.

^ج أَلَا لَا يَعِدُكَنَّ أَحَدُكُمْ عَنِ الْقَرَابَةِ يَرَىٰ بِهَا الْخِصَاصَةَ أَنْ يَسُدَّهَا بِالذِّي لَا يَزِيدُهُ إِلَّا أَمْسَكَهُ وَ لَا يَنْقُضُهُ إِلَّا أَنْفَقَهُ.

^د مَنْ يَقْبِضُ يَدَهُ عَنِ عَشِيرَتِهِ فَإِنَّمَا يَقْبِضُ يَدًا وَاحِدَةً عَنْهُمْ وَ يَقْبِضُ عَنْهُ أَيْدَى كَثِيرَةً مِنْهُمْ.



مهمان‌داری و مهمان‌باشی (مهمانی دادن و مهمانی رفتن)

میزبان ماست هر کس می‌شود مهمان ما

- (هر روز بسزا به حق مهمان نتوانی رسید.) (مهمان را چنان باید داشت که خود را به آمدن مهمانی گرانی نیایدت و به رفتن، شادی نبوکُت و چون تکلف آوری، آمدن او بر تو گران بود و رفتن آسان و هر که را با مهمان حال، این بود، ناجوان‌مردی بود.)
- (هر کسی را پیشباز همی‌رو و تقرّب جو اندر خور ایشان و تیمار هر کسی بسزا همی‌دار.) از وظایف میزبان است که جابه‌جا کنار همه مهمان‌ها بنشیند و چند دقیقه‌ای با آنها حرف بزند. میزبان باید کنار هر مهمان چند دقیقه‌ای بنشیند و جالب است که مردم میانه‌رو در خجالت - به عنوان مهمان - در این چند دقیقه با شما حرف می‌زنند.
- {و چون به در سرای رسد، دستوری خواهد و در مقابل در نایستد بلکه بر یک سو بایستد و چون گویند (کیست؟) نگوید (منم) ولیکن به جای (منم) بگوید (سبحان الله و الحمد لله).}
- (فرود همه کس نشین.)

- (خود را بر مهمان حقی مشناس؛ ایشان را بر خویشتن حق واجب دان.)
- (چون خواست برود، در وی میاویز.)
- (اگر مهمان تو هزار مُحال بگوید یا بکند از وی برداراً و حرمت وی بزرگ دار.)
- (و اگر مهمانِ آشنایان شدی و ترا ولایتی باشد در آن خانه، با چاکران میزبان مگوی که: ای فلان! این طبق بدان جای نه، ... یعنی که من از این خانه‌ام؛ مهمان فضولی مباش.)
- (مهمان گرامی دار اگر چه - به چشم دیگران - کوچک مقدار باشد.)^۳
- بی خبر به خانه کسی نروید.
- خرید میوه را یک روز پیش از مهمانی انجام دهید، آنها را خوب بشوید و در یخچال نگه دارید تا خنک شوند. کارهایتان را طوری تنظیم کنید که وقت

ا = بکش

ب اَکْرِمُ صَيْفَكَ وِ اِنْ كَانَ حَقِيْرًا.

بیشتری را با مهمان‌ها بگذارانید نه این که تمام مدّت مشغول پخت و پز و پذیرایی باشید.

آداب اجتماعی طعام خوردن

- (غذا سه گونه خورند: با برادران به خوشی و شادمانی، با تهیدستان به از خودگذشتگی و با دنیاداران با مروّت و بزرگواری).^۱
- (وقتی صاحب عبّاد نان همی خورد با ندیمان و کسان خویش. مردی لقمه از کاسه برداشت. مویی در لقمه او بود مرد ندید. صاحب، او را گفت: ای فلان! موی از لقمه بردار. مرد لقمه از دست فرونهاد و برخاست و برفت. صاحب فرمود که: بازآریدش و پرسید که: ای فلان چرا نان نیم‌خورده از خوان ما برخاستی؟ گفت: مرا نان آن کس نباید خورد که تایی موی در لقمه من بیند. صاحب، سخت خجل شد).

^۱ الطَّعَامُ يُؤْكَلُ عَلَي ثَلَاثَةِ أَضْرِبٍ: مع الإخوان بالسرور و مع الفقراء بالإيتار و مع أبناء الدنيا بالمروءة.

- (چون مهمانی را به خوان برید ... بفرمایید تا چون کاسه آرند از لونی به لونی روزگار برند که همه شکم‌ها یکسان نباشد. چنان کنید که چون از خوان برخیزید، کم‌خوار و بسیارخوار هر دو سیر باشند.)
- (و پیش از دیگران دست باز مگیرید چون دیگران از شما حشمت^ا خواهند داشت و اگر اندک‌خواره‌اید، در ابتداء دست کشیده بدارید، تا به آخر، به نشاط، خوردن گیرید و اگر نتوانید، عذر خویش بگویید تا دیگران خجل نشوند.)
- علیّ ابن ابی طالب را به مهمانی خواندند. گفت (به سه شرط بیایم: از بازار هیچ چیز نیاوری؛ از آن چه در خانه است هیچ چیز باز نگیری و نصیب عیال تمام، بدیشان بگذاری.)
- به مهمان بگویید (چه خواهید و چه آرزو دارید؟) و به دل راضی باشید اما پرسیدن که (چیزی آورم یا نه؟) مکروه و مذموم است، بلکه آن چه باشد، بیاورید و اگر نخورند، باز برگیرید.

- (طعام اندک ننهید و بسیار نیز ننهید که تکبر بود و اگر مهمان بداند که مقصود میزبان، لاف و تکبر است، دعوت نپذیرد.)
- (میوه پیشتر آورید و طعام‌های خوش‌تر را پیش دارید تا از آن سیر شوند.)
- {از مهمان عذر مخواهید که عذر خواستن طبع بازاریان بود. هر ساعت مگویید که (ای فلان! نان نیک بخور، هیچ نمی‌خوری، به جان تو که شرم نداری، من خود سزای تو چیزی نتوانستم پختن. إن شاء الله بار دیگر عذر این بار خواهم) که این، نه سخنان محتشمان باشد، لفظ کسی بود که به سال‌ها مهمانی یک بار دهد که از چنین گفتار، مردم، خود شرم‌زده گردد و نان نتواند خوردن و نیم‌سیر از نان برخیزد.}
- {از خوان میهمانی با خود چیزی برداشتن و بردن خطاست. (خواری است.)}
- (وقت نان خوردن از سفره غایب مباشید؛ سر در پیش افکنده دارید و در لقمهٔ مردمان منگرید. اگر به علتی طعام نتوانید خورد، پیش از نهادن سفره عذر بخواید.)

همسایه‌داری

سرا در کوی صاحب‌دولتان گیر

شما را به خدا مراقب همسایه‌ها باشید که پیامبر چندان سفارش به حقوق آنها داشت که ما پنداشتیم همسایه از همسایه ارث می‌برد.^ب (همسایه را بر خود مقدم دار. / همسایه بر ما مقدم است.)^ج چهل خانه از چهار سو، همسایه به شمار می‌آیند.^د (پیامبر فرمود - درود خدا بر او - به من ایمان نیاورده کسی که سیر، شب را به روز آرد در حالی که همسایه‌اش گرسنه است.)^ه

ا/ وطن

ب/ اللّٰه اللّٰه فی جیرانکم فإِنَّهم وَصِیَّةُ نَبِیِّکم مازالَ یوصی بِهم حتّٰی ظننّا أنّهُ سَیُورثُهُم.

ج/ الجار ثم الدار. سأل عن الرفیق قبل الطریق و عن الجار قبل الدار. (معنی دوم: همسایه را بشناس و

خانه بخیر. / اوّل همسایه را ببین بعد خانه بگزین.)

د/ کلّ أربعین داراً جیرانٌ؛ من بین یدیه و من خلفه و عن یمینه و عن شماله.

ه/ قال رسولّ الله (ص) ما آمنَ بی من باتَّ شَعبانَ و جازَه جائِحٌ.



همسایهات را دوست بدار چنان که خود را دوست می‌داری. از تبعات هواداری دیگران، رهایی از تنهایی است.^{۳۳۴}

(و از حقوق همسایه، ... آن است که دیوار سرای خویش بلند برنداری تا راه باد و آفتاب از وی بسته شود و از بام به خانه وی فرونگری.)

(رنج دیدار خویش از همسایه بازدارید.)

(عزیز و بزرگ نخواهد شد کسی که همسایگان خود را خوار گرداند).^۱

غربت، هریب‌نوازی

مگردان غریب از درت بی نصیب
مبادا که گردی به درها غریب
غربت مپسندید که افتید به زندان
بیرون ز وطن پا مگذارید که چاه است

وفاء و جفا، پیمان، (قول، وعده، عهد) (امانت، خیانت)

مباش از جمله زنهارخواران که یزدان است با زنهارداران

اگر کسی سخنی به شما گفت در حالی که سر به اطراف می‌گرداند گویی که می‌خواهد رازی به شما بگوید، سخن او را یک راز و امانت بیندازید.

در کاربرد و حفظ و بازگرداندن امانت‌ها باید امانت‌دار بود.

(بی‌وفائی و پیمان‌شکنی، خصلت مردمان پست است.)^۱ (چه سزاوار است بی‌وفاء که با او بی‌وفاء باشند!)^۲ (وفاداری با بی‌وفایان در پیشگاه خدا بی‌وفائی است / وفا با بی‌وفایان، بی‌وفائی با خداست و بی‌وفائی با بی‌وفایان در پیشگاه خدا وفاداری است.)^۳

أَلْغَدْرُ شِيْمَةُ النَّثَامِ.

بَمَا أُخْلِقَ مَنْ عَدَرَ أَنْ لَا يُوْفَى لَهُ!

ج الوفاء لأهل الغدر عند الله سبحانه والغدر (لأهل / بأهل) الغدر وفاء عند الله سبحانه.

(بی‌وفائی از هر کس زشت است و از توانا و سلطان زشت‌تر).^ا

(در میان واجبات الهی هیچ موضوعی همانند وفای به عهد میان مردم جهان - با تمام اختلافاتی که دارند- مورد اتفاق نیست حتی مشرکان زمان جاهلیت - علاوه بر مسلمانان- آن را مرعی داشته‌اند زیرا عواقب پیمان‌شکنی را آزموده بودند).^ت

(اگر پیمانی میان تو و دشمنت بسته شد و یا تعهد پناه دادن به او دادی، جامهٔ وفاء بر عهد خویش بپوش و تعهدات خود محترم بشمار و جان خود را سپر تعهدات خویش قرار ده ... هرگز پیمان شکن و در عهد خود خیانت روا مدار. حتی دشمنت را مفریب زیرا غیر از شخص جاهل و شقی کسی گستاخی را بر خداوند روا نمی‌دارد. خداوند عهد و پیمانی را که به نام او منعقد می‌شود، با رحمت خود مایهٔ آسایش بندگان و

الغدُرُ بِكُلِّ أَحَدٍ قَبِيحٌ وَ هُوَ بَدَى الْقُدْرَةِ وَ السُّطَانِ أَقْبَحُ.

ت (فإنه ليس من فرائض الله شيء أشد عليه اجتماعاً مع تفرق أهوائهم و تشتت آرائهم من تعظيم الوفاء بالعهود و قد لزم ذلك المشركون فيما بينهم دون المسلمين لما استوتلوا من عواقب الغدر).

ت (فإنه ليس من فرائض الله شيء أشد عليه اجتماعاً مع تفرق أهوائهم و تشتت آرائهم من تعظيم الوفاء بالعهود و قد لزم ذلك المشركون فيما بينهم دون المسلمين لما استوتلوا من عواقب الغدر).

حريم امنی برای آنان قرار داده تا به آن پناه برند و برای انجام کارهای خود به جوار او متمسک شوند. بنابراین فساد، خیانت و فریب در عهد و پیمان راه ندارد.^ا

(در روزگاری به سر می‌بریم که بیشتر مردم آن بی‌وفائی را زیرکی و سیاست‌مداری دانند و نادانان، بی‌وفایان را مردم سیاست‌مدار و چاره‌اندیش خوانند. همانا وفاء توأم و همزاد راستی است و هیچ سپری چون وفاء بازدارنده - گزند - نیست. بی‌وفاء نشود آن که می‌داند برای او چه بازگشگهای است.)^ت

ا) و إن عقدت بینک و بین عدوک عَقْدَةً أَوْ أَلْبَسْتَهُ مِنْكَ ذِمَّةً فَحَطُّ عَهْدِكَ بِالْوَفَاءِ وَ أَرْعَ ذِمَّتَكَ بِالْأَمَانَةِ وَ اجْعَلْ نَفْسَكَ جُنَّةً دُونَ مَا أُعْطِيتَ ... فَلَا تَغْدِرْ بِذِمَّتِكَ وَ لَا تَخِيْسَنَّ بِعَهْدِكَ وَ لَا تَخْتَلِنَنَّ عَدُوَّكَ فَإِنَّهُ لَا يَجْتَرِي عَلَى اللَّهِ إِلَّا جَاهِلٌ شَقِيٌّ وَ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ عَهْدَهُ وَ ذِمَّتَهُ أَمْنًا أَفْضَاهُ بَيْنَ الْعِبَادِ بِرَحْمَتِهِ وَ حَرِيْمًا يَسْكُنُونَ إِلَى مَتَعَتِهِ وَ يَسْتَفِيضُونَ إِلَى جِوَارِهِ فَلَا إِدْغَالَ وَ لَا مُدَالَسَةَ وَ لَا خِدَاعَ فِيهِ.

ت) (إنّ الوفاء توأم الصدق و لا أعلمُ جُنَّةً أَوْقَى مِنْهُ وَ مَا يَغْدِرُ مَنْ عَلِمَ كَيْفَ الْمَرْجِعِ وَ لَقَدْ أَصْبَحْنَا فِي زَمَانٍ قَدْ اتَّخَذَ أَكْثَرُ أَهْلِ الْغَدَرِ كَيْسًا وَ نَسَبَهُمْ أَهْلُ الْجَهْلِ فِيهِ إِلَى حُسْنِ الْحِيلَةِ.)

ت) (إنّ الوفاء توأم الصدق و لا أعلمُ جُنَّةً أَوْقَى مِنْهُ وَ مَا يَغْدِرُ مَنْ عَلِمَ كَيْفَ الْمَرْجِعِ وَ لَقَدْ أَصْبَحْنَا فِي زَمَانٍ قَدْ اتَّخَذَ أَكْثَرُ أَهْلِ الْغَدَرِ كَيْسًا وَ نَسَبَهُمْ أَهْلُ الْجَهْلِ فِيهِ إِلَى حُسْنِ الْحِيلَةِ.)

اصل دین، ادای امانت و وفاء به پیمان‌ها است؛ کسی که دینش استوار باشد، امانت-
داری‌اش درست است [پس] به عهد و پیمان آن که دین ندارد مطمئن نباشید.^أ

(از رسوایی‌های بی‌وفائی بهره‌بازید).^ب

(آن که از او چیزی خواسته‌اند تا وعده نداده، آزاد است).^ت (به چیزی که از وفاء و
انجام آن ناتوانید و وعده مدهید).^ث (زنهار وعده‌ای مدهید که از جانب خود اطمینان به
انجام آن ندارید).^ج

(به وفای نیکوست که نیکان شناخته شوند).^د (وفاء نشانه قوت امانت‌داری است).^ذ
الوفاء توأمُ الأمانة. (برترین امانت‌داری)^ح (و) (برترین راست‌گویی، وفای به عهد و
پیمان است).^ط

أصلُ الدين أداءُ الأمانة و الوفاء بالعهود. مَنْ صَحَّتْ دِيانَتُهُ قَوِيَتْ أمانَتُهُ. لا تَتَّقَنَّ بعهدِ مَنْ لا دينَ له.

ب- إياكم و فصحات العذر.

ت- المسؤؤلُ حُرٌّ حتَّى يَعدَّ.

ث- لا تَعدُّ بما تَعرِضُ عن الوفاء به.

ج- لا تَعدَّنَ عِدَّةً لا تَتَّقُ مِنْ نَفْسِكَ بانجازها.

(کسی که وفاداری در سینه‌اش جایگیر شود، مردم از نیرنگ او ایمن گردند.)^ع

(چه زیباست وفاداری، و چه زشت، بی‌وفائی!)^ح

(پیمان ندارد کسی که وفاء ندارد. - نباید با او پیمان بست.)^خ

أَبْحَسَنِ الْوَفَاءِ يُعْرَفُ الْأَبْرَارُ.

بِالْوَفَاءِ عِنَاوَانُ قُوَّةِ الْأَمَانَةِ.

تَأَفْضَلُ الْأَمَانَةَ الْوَفَاءُ بِالْعَهْدِ.

ثَأَفْضَلُ الصَّدَقِ الْوَفَاءُ بِالْعَهْدِ.

جَمَنْ سَكَنَ الْوَفَاءُ صَدْرَهُ، أَمِنَ النَّاسُ عَدْرَهُ.

حَمَا أَحْسَنَ الْوَفَاءَ وَ أَقْبَحَ الْجَفَاءَ!

خَلَا عَهْدَ مَنْ لَا وَفَاءَ لَهُ.

از عیب کسان؛ زبان فروبند

کدام جامه به از پرده‌پوشی خلق است؟

بیوش چشم خود از عیب خلق و عریان باش

کسی که در غیاب دیگران، عیبهایشان را بگوید در حالی که مردم آن عیوب را نمی-
دانند مرتکب غیبت شده است و اگر عیوبی که گفته در او نباشد مرتکب بهتان شده
است. و اگر کسی عیب و ایراد دیگری را که به چشم خود دیده یا با گوش خود
شنیده به دیگران برساند مشمول این آیه از قرآن است که می‌فرماید (کسانی که اشاعه
فحشاء را در بین مؤمنین دوست دارند عذاب دردناکی خواهند داشت).^۱

(کسی که کار زشتی را اشاعه دهد انگار آن را انجام داده است).^۲

^۱ مَنْ ذَكَرَ رَجُلًا مِنْ خَلْفِهِ بِمَا هُوَ فِيهِ مِمَّا لَا يَعْرِفُهُ النَّاسُ اغْتَابَهُ وَ مَنْ ذَكَرَهُ بِمَا لَيْسَ فِيهِ فَقَدْ بَهَتَهُ. (و مَنْ قَالَ فِي
مُؤْمِنٍ مَا رَأَتْهُ عَيْنَاهُ وَ سَمِعَتْهُ أُذُنَاهُ فَهُوَ مِنَ الَّذِينَ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ (إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ
آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ).

بقية آیه: فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ وَ اللَّهُ يَعْلَمُ وَ أَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ. (نور، ۱۹)

^۲ مُذِيعُ الْفَاحِشَةِ كِفَاعُهُ. إِفْشَاءُ الْفَحْشَاءِ كِعَامِلِهَا. مَنْ أذَاعَ فَاحِشَةً كَانَ كَمُبْتَدِئِهَا.

برای (رد باطل، رد ادعای پوچ، گواهی نزد قاضی، بیان ستم، صحبت درباره بی‌حیاء،^۱ مشورت، و تحقیق برای ازدواج)، غیبت، مجاز است.

{یک روزش (ابراهیم ادهم) به دعوتی خوانده بودند. مگر منتظر کسی بودند. دیر می‌آمد. یکی از جمع گفت: او مردی تیزرو بود. گفت: ای شکم تا مرا از تو چه می‌باید دید؟ پس گفت: نزدیک ما گوشت پس از نان خورند. شما نخست گوشت خوردید.}

{و اندر خبر است که (دو زن روزه داشتند و چنان شدند از گرسنگی که بیم هلاک بود. دستوری خواستند از رسول که روزه بگشایند. قدحی به ایشان فرستاد تا بالا آورند. از گلوی هر یکی پاره‌ای خون بسته برآمد و مردمان در تعجب بماندند. رسول گفت که این دو زن از حلال خدا روزه گرفتند و به حرام بگشادند و به غیبت مشغول شدند و این که از گلوی ایشان برآمد، گوشت مردمان است که بخورده‌اند.}

آن	کس	که	لوای	غیبت	افراخته	است
او	از	تن	مردگان	غذا	ساخته	است

الْفَاسِقُ لَا غِيبَةَ لَهُ. (فاسق و تبهکار غیبت ندارد.)

هر گاه مؤمن به برادرش تهمت زند، ایمان از دلش ناپدید می‌شود همان گونه که نمک در آب حل می‌شود.^ا

غیبت، بدترین بهتان و نشانهٔ منافق^ب (و) نهایت کوشش آدم ناتوان و درمانده است.^ت یک آدم قوی و باشرف و عزّت به خودش اجازهٔ چنین کاری نمی‌دهد.

(شنوندهٔ غیبت، شریک گوینده است).^ث (شنوندهٔ غیبت مانند گویندهٔ آن است).^ج (شنوندهٔ سخن زشت - تهمت، غیبت، ... با گوینده، شریک است).^ح

إِذَا اتَّهَمَ الْمُؤْمِنُ أَخَاهُ امْتَأَتِ الْإِيمَانُ مِنْ قَلْبِهِ كَمَا يَنْمِثُ الْمِلْحُ فِي الْمَاءِ.

ب-الغيبَةُ شُرُّ الْإِفْكِ وَ آيَةُ الْمُنَافِقِ.

ت-الغيبَةُ جُهْدُ الْعَاجِزِ.

ث (السامعُ) / (سامعُ الغيبة) شريكُ (المُغتَابِ / القائلِ) وَ أَحَدُ الْمُغْتَابِينَ.

ج السامعُ للغيبَةِ كالمُغتَابِ. مُسْتَمِعُ الغيبَةِ كقائلِها.

ح سامعُ هجرِ القولِ شريكِ القائلِ.

(بی گمان بر کسانی که خیلی به گناه نیالوده‌اند و از سلامت دین برخوردارند، سزاست که بر گناهکاران و نافرمانان رحمت آرند و شکر این نعمت بگزارند، چندان که این شکرگزاری، آنان را مشغول دارد و به گفتن عیب مردم وانگذارد.)^۱

(اندر جهان، بی‌عیب کس مشناس اما تو هنرمند باش که هنرمند، کم‌عیب بود.)

از عیب دیگران خاموش (باش)
 ما چشم ندوزیم به عیب از هنر خلق
 هرگز ننشیند به جراحی مگس ما
 شاخهٔ کج هست در این باغ و راست
 دیده که جز راست نبیند کجاست؟
 بود خار و گل با هم ای هوشمند
 چه در بند خاری؟ تو گل دسته‌بند

۱) أو إمّا ینبغی لأهل العِصمةِ و المصنوعِ إلیهم فی السلامة أن یرحموا أهل الذنوبِ و المعصية و یكونَ الشکرُ هو الغالبَ علیهم و الحاجزُ لهم عنهم.

(به راستی که شایسته، آن است برای اهل عصمت و آنان که خداوند، تندرستی – و سلامت نفس – را به ایشان ارزانی داشته که بر گناهکاران رحم آورند.)

کسی که اش نباشد هنر^۱ در سرشت
 نبیند ز طاووس جز پای زشت^۲
 می‌توان یافت به شب در چراغ؟
 در قفس روز توان دید زاغ؟
 در پر طاووس که زریکر است
 سرزنش پای کجا درخور است؟
 زهر تو را دوست چه خواند؟ شکر
 عیب تو را دوست چه داند؟ هنر
 عیب کسان منگر و احسان خویش
 دیده فرو بر به گریبان خویش

۱

چشم از عیب دوختن، هنر است
 دیده از عیب خلاق به هنر باید داشت
 از عیب می‌افتد به هنر، چشم‌های پاک

۲ تو چشم زاغ بین نه پای طاووس

عیب‌نویسی مکن آینه‌وار
تا نشوی از نفسی عیب‌دار
در همه چیزی هنر و عیب هست
عیب مبین تا هنر آری به دست
یا به در افکن هنر از غیب خویش
یا بشکن آینه عیب خویش
گناه بوده بر مردم نهفتن
بسی نیکوتر از نابوده گفتن
دو چشم از پی صنع باری نکوست
ز عیب برادر فرو گیر و دوست
عیب، پیش پا نیاید در نظر، طاووس را
دیدن پا خوشتر است از بال و پر، طاووس را
آن کس که به عیب خلق پرداخته است
ز آن است که عیب خویش نشناخته است
آب صفت هر چه شنیدی بشوی
آینه‌سان هر چه ندیدی مگوی
نعوذ بالله اگر خلق غیب‌دان بودی
ز حال خود، کس از دست کس نیاسودی

دانه‌ها چون در زمین پنهان شود
 سرّ آن، سرسبزی بستان شود
 عیب می جمله چو گفتمی هنرش نیز بگوی
 نفی حکمت مکن از بهر دل عامی چند
 قبا گر حریر است و گر پرنیان
 به ناچار خشوش بود در میان
 عیب رندان مگو ای زاهد پاکیزه سرشت
 که گناه دگران بر تو نخواهند نوشت
 من اگر نیکم اگر بد تو برو خود را باش
 هر کسی آن دروَد عاقبت کار که کشت
 کو کسی که او عیب من در روی من
 بی تعذّرات تحفه آرد سوی من
 گرم پرده بر عیب‌ها گسترید
 به من از پدرکشته دشمن‌ترید
 هنر دیگران ندیدن، عیب
 دیدن عیب خویشان، هنر است

اگر خویشن را ملامت کنی
 ملامت نباید شنیدت ز کس
 هر که عیب دگران پیش تو آورد و شِمُرد
 بی‌گمان عیب تو پیش دگران خواهد برد
 عیب درویش و توانگر به کم و بیش بد است
 کار بد مصلحت آن است که مطلق نکنیم
 نیک‌نامی ار که می‌خواهی مدام
 هیچ کس را نام بد هرگز مبر
 بزرگش نخوانند اهل خرد
 که نام بزرگان به زشتی برد
 منه بر حرف کس بیهوده انگشت
 باغ پر از گل، سخن خار چیست؟

واکنش در برابر خبیث:

۱. باز داشتن فرد از ادامه این کار
۲. تغییر موضوع
۳. (هیچ کس کامل نیست.) (هر کس عیوبی دارد.)
۴. بیان صفات خوب فرد غایب
۵. قطع گفتگو
۶. ترک محل

(اگر در من فعل زشتی بود، دوستان بر موجب شفقت بپوشانند تا من ندانم و دشمن بر موجب دشمنی بگوید تا مرا معلوم شود.) (کسی که عیب‌های تو را با چرب‌زبانی از تو می‌پوشاند، دشمنی ستمگر برای توست.)^۱

^۱مَنْ دَاهَنَكَ فِي مَعَايِكَ فَهُوَ الْعَدُوُّ الْعَادِي عَلَيْكَ. مَنْ سَاوَرَكَ عَيْبَكَ فَهُوَ عَدُوُّكَ. مَنْ كَاشَفَكَ فِي عَيْبِكَ حَفِظَكَ فِي غَيْبِكَ. {و} مَنْ دَاهَنَكَ فِي عَيْبِكَ عَابَكَ فِي غَيْبِكَ.

(کسی که عیبت را - دوستانه و رودررو- به تو بگوید، در غیابت حرمتت را نگه می‌دارد.) {و} (کسی که در مورد عیب تو چاپلوس و چرب‌زبان باشد، در غیابت، تو را عیب گوید).^ا

اشتباه، ضعف نیست؛ نپذیرفتن اشتباه، ضعف است. کسی که خطای خود را می‌پذیرد، اراده قوی‌تری دارد و برای رفع خطای خود تلاش بیشتری به خرج خواهد داد. (مردم را از عیب جُستن یکدیگر چاره نباشد که عیبت اگر نباشد، عیب‌جویت هست. پس چنان دان که معیوب‌ترین کس تویی. اگر کسی بر تو چیزی عیب گیرد، آن عیب به جهد از خود بستر.)

منتظر خطاء از همدیگر باشید اما مچ یکدیگر را نگیرید و در پی عیب‌جویی نباشید.

پیش کس، کس را عیب مجوی.

(پوشیدن عیبه‌ها سخاوت و پاک‌دامنی است).^ا (بر مؤمن است که تا هفتاد گناه و خطای

بزرگ دوستان مؤمنش را از دیگران بپوشد).^ب

^امَنْ كَاشَفَكَ فِي عَيْبِكَ حَفِظَكَ فِي غَيْبِكَ. {و} مَنْ دَاهَنَكَ فِي عَيْبِكَ عَابَكَ فِي غَيْبِكَ.

(درنگ و تأمل در عیب دیگران عیب است.)^ت (بر عیب خویش بینا و از عیب دیگران کور باش.)^ث (عیب دیگران بپوش و عیب خود بجوی.)^{۳۳۵}

كَيْفَ يَذُمَّ بِذَنْبٍ (مَنْ؟) قَدْ رَكِبَ مِثْلَهُ. (کسی که بر دیگری عیب گیرد بدان چه خود انجام می‌دهد، بی‌خرد است.)^ع (کسی که به عیب دیگران نگریست و ناخوش داشت اما آن عیب را برای خود ناپسند نپنداشت، به حقیقت احمق است.)^ح (کسی که عیب‌های مردم را ناخوش دارد ولی برای خود آن را ناپسند نمی‌داند، احمق است.)^خ (زشت‌ترین عیب آن است که - گفتار، پندار یا کرداری - را زشت

أَغْطَاءُ الْعُيُوبِ السَّخَاءُ وَالْعَفَافُ.

بِ يَجِبُ لِلْمُؤْمِنِ عَلَى الْمُؤْمِنِ أَنْ يَسْتُرَ عَلَيْهِ سَبْعِينَ كَبِيرَةً.

ت تَأْمَلُ الْعَيْبَ عَيْبٌ.

ث { كُنْ } بَعِيْبٌ بَصِيْرًا وَ عَنِ عَيْبٍ غَيْرِكَ ضَرِيْرًا.

ح مَنْ أَرْزَى عَلَى غَيْرِهِ مِمَّا يَأْتِيهِ فَذَلِكَ الْأَخْرَقُ.

خ مَنْ نَظَرَ فِي عُيُوبِ النَّاسِ فَأَنْكَرَهَا تَمَّ رَضِيْهَا لِتَفْسِيْهِ فَذَلِكَ الْأَحْمَقُ بِعَيْنِهِ.

ح مَنْ أَنْكَرَ عُيُوبَ النَّاسِ وَ رَضِيْهَا لِنَفْسِهِ فَذَلِكَ الْأَحْمَقُ.

انگاری در حالی که در تو آن عیب باشد.^ا (بزرگ‌ترین عیب آن است که بر دیگران خُرده گیری در حالی که خود به آن عیب گرفتاری.)^ب

(آدم‌های عیب‌دار اشاعه و رواج عیب مردم را دوست دارند تا عذر ایشان در مورد عیب خودشان آسان شود.)^ت

آنان که بر دیگران عیب می‌گیرند، می‌خواهند بگویند خودشان عیبی ندارند.

(خوشا آنان که اصلاح خویش، از عیب‌جویی دیگران بازشان دارد!)^د (از عیب‌جویی دیگران بازایستید به خاطر عیب‌هایی که در خود سراغ دارید و به جای عیب‌جویی، خدا را سپاس‌گزار باشید که در شما آن عیوب که در دیگران می‌بینید نیست.)^ه (آن که

أَكْبَرُ الْعَيْبِ أَنْ تَعَيْبَ مَا فِيكَ مِثْلَهُ.

بأكبر العيب أن تعيب غيرك بما هو فيك.

ت پذیرفته شود.

دَوُوا الْعُيُوبَ يُحِبُّونَ إِشَاعَةَ مَعَابِئِ النَّاسِ لِيَتَسَبَّحَ لَهُمُ الْعَذْرُ فِي مَعَابِهِمْ.

دیا ایها الناس! طوبی لمن (سَخَّلَهُ / سَخَّلَتْهُ) (عیبُهُ / معایبُهُ) عن عُیُوبِ النَّاسِ!

ه فلیکف من علم منکم عیب غیره لما یعلم من عیب نفسه ولیکن الشکر شاغلاً له علی معافاته مما ابتلی به



به خود نگر نیست، ننگریست که عیب دیگری چیست.)^ا (کسی که بر خود خرده گیرد، از خرده گیری دیگران در امان است.)^ب (کسی که بداند در خودش چیست - عیوب خود را بداند - عیب برادرش را بپوشد.)^ت (کسی که به عیب خویش بینا شود، بر هیچ کس عیب نگیرد.)^ث (کسی که عیب مردم را می جوید، باید به خود پردازد.)^ج (باید بازدارد تو را از ذکر عیب مردم آن چه را که خود از عیب های خویش می دانی.)^ح (باید بازدارد شما را از بازگویی عیب دیگران آن چه را می دانید از عیب خودتان.)^خ (عورت و نادیدنی های برادر خود را بپوش به خاطر آن چه - از عیوب - در خویشتن

أَمَنْ نَظَرَ فِي عَيْبِ نَفْسِهِ اشْتَغَلَ عَنْ عَيْبِ غَيْرِهِ.

بَمَنْ اسْتَقْصَىٰ عَلَىٰ نَفْسِهِ اِمْنًا اسْتَقْصَاءَ غَيْرِهِ عَلَيْهِ.

تَمَنْ عَلِمَ مَا فِيهِ سَتَرَ عَلَىٰ اُخِيهِ.

ثَمَنْ اَبْصَرَ عَيْبَ نَفْسِهِ لَمْ يَعْجَبْ اَحَدًا.

جَمَنْ بَخَّتْ عَنْ عِيُوبِ النَّاسِ فَلْيَبْدَأْ بِنَفْسِهِ.

حَلْيَنْهَكَ عَنْ ذِكْرِ مَعَايِبِ النَّاسِ مَا تَعْرِفُ مِنَ مَعَايِبِكَ.

خَلْيَكُفُّ مَنِ عَلِمَ مِنْكَ عَنْ عَيْبِ غَيْرِهِ مَا يَعْرِفُ مِنْ عَيْبِ نَفْسِهِ.

می‌دانی.^ا زیرا کسی که عیوب دیگران را بگسترده و اشاعه دهد، خداوند هم عیبهایش را به مردم می‌نماید و به رسوایی‌اش می‌افکند.^ب

(کسی که اخبار مردم و عیب‌های ایشان را شنود، در نفس وی بر ضد آنان مکروهی پیدا گردد و درآید).^ج

(برای نادانی آدم همین بس که از عیب خود ناآگاه باشد).^د (آدمی به عیب خویش ناپینا است). (و) کسی که خود را بی‌عیب و نقص می‌داند نمی‌تواند رابطه خوبی با دیگران داشته باشد. (به همین علت است که) عیبجویان گله‌گزارند. (کسی که از لغزش خود کور و ناپینا باشد، لغزش دیگران را بزرگ شمارد).^ه

^ا عورت: آن چه از نمودن و دیدنش شرم آید و پوشیدنش لازم باشد.

^ب أَسْرُ عَوْرَةَ أَحِيكَ لِمَا تَعَلَّمَهُ فَيْك.

^ج مَنْ تَتَّبَعَ عَوْرَاتِ النَّاسِ كَشَفَ اللَّهُ عَوْرَتَهُ.

^د مَنْ يَسْمَعُ يَخَلُّ.

^ه كَفَى بِالْمَرْءِ جَهْلًا أَنْ تَجْهَلَ عَيْبَهُ.

^ه مَنْ عَمِيَ عَنِ زَلَّتِهِ اسْتَغْطَمَ زَلَّةَ غَيْرِهِ.

(چشم‌پوشی، از کمال زیرکی و هوشیاری است.)^ا

(مردم را عیب‌هایی است؛ پس آن چه را از تو پنهان است، آشکار مساز که خداوند بر آنها حلم ورزیده؛ عورت مردم را تا می‌توانی بپوش تا خدای سبحان نیز از تو آن چه را که پوشیدنش را دوست می‌داری بپوشاند.)^ب

(باید برگزیده‌ترین مردم نزد تو کسی باشد که عیب‌های تو را برایت هدیه بیاورد و در اصلاح، تو را یاری دهد.)^ج (باید محبوب‌ترین مردم نزد تو کسی باشد که تو را به جایگاه‌های رشد و صلاح ره بنماید و از عیب‌هایت برای تو پرده بردارد.)^د (مغبوض‌ترین و دورترین مردم از تو نیز باید کسی باشد که در جست‌جوی عیوب مردمان است.)^ه

أَعَضُّ الطَّرْفَ مِنْ كِمَالِ الطَّرْفِ.

ب- إِنَّ لِلنَّاسِ عِوَابًا فَلَا تَكْشِفُ مَا غَابَ عَنْكَ فَإِنَّ اللَّهَ سَبْحَانَهُ يَحْلُمُ عَلَيْهَا وَاسْتِغْوَرَةَ مَا اسْتَطَعَتْ يَسْتُرُ اللَّهُ سَبْحَانَهُ (فیک) مَا تُحِبُّ سَتْرَهُ.

ج- لَيَبْتَغُنَّ آثَرَ النَّاسِ عِنْدَكَ مَنْ أَهْدَىٰ إِلَيْكَ عَيْبَكَ وَأَعَانَكَ عَلَىٰ نَفْسِكَ.

د- لَيَبْتَغُنَّ أَحِبَّ النَّاسِ إِلَيْكَ مَنْ هَدَاكَ إِلَىٰ مَرَادِكَ وَكَشَفَ لَكَ عَنِ مَعَابِيكَ.

ه- لَيَبْتَغُنَّ أَبْغَضَ النَّاسِ إِلَيْكَ وَأَبْعَدَهُمْ مِنْكَ أَطْلَبُهُمْ لِمَعَابِيكَ النَّاسِ.

(عیب مگیر بر دیگران به آن چه خودت انجام می‌دهی، و کیفر مده دیگری را به گناهی که خود را در انجام آن آزاد گذارده‌ای).^ا

سخن چینی

(سخن چین نسبت به کسی که برای او سخن دیگری را گفته دروغگوست و نسبت به

کسی که به زیان او سخن برده است و سخن او را به دیگری گفته ستمگر است).^ب

(آن که سخن چین را پیرو باشد، دوست از دست بدهد).^ج (سخن چین را از خود

بران؛ چه او مردمان را با تو و تو را با آنان دشمن سازد).^د

(هر که تو را بی گناهی زشت گوید، وی را تو معذورتر دار از آن کس که آن سخن

به تو رساند).

^ا لَا تَعِبْ غَيْرَكَ بِمَا تَأْتِيهِ وَلَا تَتَعَابِقِ غَيْرَكَ بِذَنْبِ تَرْخُصِ لِنَفْسِكَ فِيهِ.

^ب السَّاعِي كَاذِبٌ مَنْ سَعَى إِلَيْهِ، ظَالِمٌ مَنْ سَعَى عَلَيْهِ.

^ج مَنْ أَطَاعَ الْوَاشِيَ صَيَّعَ الصَّدِيقَ.

^د اطرد عنك اهل النمیمه فانهم يبغضون الناس إليك و يبغضونك إلى الناس.

رازداری و پرده‌داری

تا توانی پیش کس مگشای راز

(راز تو مادامی راز است که نزدیک یک تن باشد چه سرّ سه مرد آشکار خواهد شد.^ا)

(پوشیده نماند که رای راست به تکرار نظر و تحصین سرّ حاصل آید و کتمان اسرار دو فایده ظاهر را متضمّن است: اگر اندیشه به نفاذ^ب رسد، ظفر به نجاح پیوندد و اگر تقدیر مساعدت ننماید، سلامت ماند از عیب و منقصت.)

(چون سینه مرد برای نگه داشتن راز خویش تنگ باشد، ناگزیر سینه آن که راز بدو سپرده، تنگ‌تر بود.)^ت

اگر جز تو داند که رای^ث تو چیست بر آن رای و دانش بیاید گریست

^ا و سرّک ما کان عند امرئ و سرّ الثلاثة غیر الخفی

^ب جاری شدن فرمان، به اجراء در آمدن

^ت إذا المرء افشى سرّه بلسانه فصدّر الذی یستودع السرّ اضیق.

سکندر که با شرقیان حرب داشت

در خیمه گویند که بر غرب داشت

چو بهمن به زابلستان خواست شد چپ افکنده آوازه وز راست شد

(پرده بر یکدیگر مدرید نزد آن کس که نهان شما را می‌داند).^ا

اسراری هست که حرمتش در آن است که به هیچ فهمیدنی نیالاید و حرف‌هایی هست برای نگفتن که هرگز سر به ابتذال گفتن فرو نمی‌آرند و سرمایه ماورائی هر کسی، حرف‌هایی است که برای نگفتن دارد.

(پیروزی به دوراندیشی است و دوراندیشی در به کار انداختن رأی و اصابت رأی، در نگاه داشتن اسرار).^ب (هر که سرّ خویش نهفت، اختیار به دست خویش گذاشت).^ت
 {و} (خویشتن را خوار نمود آن که راز خویش بر هر کسی گشود).^ا

^اأخذوا من ممرکم لمقرکم و لا تهتکوا أستاذکم عند من یعلم أستاذکم.

^بالظفر بالحزم و الحزم بإجالة الرأی و الرأی بتحصين الأسرار.

^تمن کنتم سرّه کانت الخیرة بیده.

آن چه گفتن به همه کس نتوان مگو

(افشاگری خیانت است.)^۱ (افشای رازی که به تو سپرده‌اند، خیانت است.)^۲ (هر

چیزی که نشر آن خوب نیست، امانت است، اگرچه کتمان آن را نخواستہ باشند.)^۳

راز خود از خلق بیاید نهفت

منه در میان، راز با هر کسی

صواب آن است که ننگشایی به کس، راز

دل است ای خردمند زندان راز

نشاید گفت با فارغ‌دلان، راز

كُلِّ عَلِيمٍ لَيْسَ فِي الْقِرطاسِ ضَاع

كُلِّ سِرٍّ جَاوَزَ الْإِثْنَيْنِ شَاعَ^۴

أَرْضِي بِالذُّلِّ مَنْ كَشَفَ عَن صَرِّهِ (صَرِّهِ؟ سِرِّهِ؟).

۱- لَا تُذْعُ سِرًّا أَوْدَعْتَهُ فَإِنَّ الْإِذَاعَةَ خِيَانَةٌ.

۲- إِذَاعَةُ سِرٍّ أَوْدَعْتَهُ عَدْرٌ.

۳- كَلَّ شَيْءٌ لَا يَحْسُنُ نَشْرَهُ أَمَانَةٌ وَإِنْ لَا يُسْتَكْتَمُ.

۴- ... دو لب، دو آدم

(هر راز که ثالثی در آن محرم نشود، هر آینه از اشاعت مصون ماند و آن راز که به گوش سیمی رسید، بی‌شبهت در افواه افتد و بیش، امکان کتمان آن صورت نیندد.)

(اگر خواهی راز تو دشمن نداند، با دوست مگوی.)

(اظهار آسرار دو عیب ظاهر دارد: یکی دشمنی آن کس که اعتماد داشته. دوم بدگمانی دیگران که هیچ کس با من سخنی نگوید و مرا محرم راز نشمرد.)

(سه کس اند که نباید به آنها رازی سپرد: زن، سخن‌چین و احمق.)^ا

(سینه خردمند، صندوق راز اوست.)^ب (کسی که از نگه داشتن راز خود ناتوان است، از نگه داشتن راز دیگری ناتوان‌تر است.)^ت

اَثَلْتُ لَا يُسْتَوَدَعَنَّ سِرًّا: المرأةُ و النَّمَامُ و الأحمقُ.

ب صدرُ العاقلِ صُنْدُوقُ سِرِّهِ.

ت مَنْ ضَعُفَ عَنِ حِفْظِ سِرِّهِ لَمْ يَقْوَلْ لِسِرِّ غَيْرِهِ. مَنْ ضَعُفَ عَنِ سِرِّهِ فَهُوَ عَنِ سِرِّ غَيْرِهِ أضعفُ.

ث مَنْ خَصَّنَ سِرَّهُ فَفَقَدَ اتِّهَمَكَ.

نیست سینه ارباب کینه، محرم راز کینه‌جویی، صفت مردم کوتاه‌نظر است

ز ابته‌دای آفرینش تا به وقت پادشاه
 از بزرگان عفو بوده است، از فرودستان گناه^۱
 (در عفو، لذتی است که در انتقام نیست.) و بهترین گذشت آن است که در حال
 توانایی باشد.^۲

(مَثَل کینه در دلها مادام که مهیجی نیابد چون انگشت^۳ افروخته بی‌هیزم است اگرچه
 حالی اثری ظاهر نگرداند چندان که بهانه‌ای یافت و علتی دید، بر آن مثال که آتش در
 خلفا^۴ افتد فروغ خشم بالا گیرد و جهانی را بسوزد و دود آن بسیار دماغ‌های تر را
 خشک گرداند و چشم‌های خشک را بخیساند و هرگز آن آتش را مال نفیس و سخن

^۱ الاصغر یهفون و الأكابر یعفون.

بخیر العفو ما كان على القدرة. العفو عند القدرة.

العفو بعد الظفر من مكارم الأخلاق.

ت زغال

ث بیزر، پایپروس

جانمی و لطف و تواضع مجرم و چاپلوسی و تضرع گناهکار و اخلاص و مناصحت خدمتکار تسکین ندهد و تا نفس مَتَّهم باقی است، فورت خشم، کم نگردد چنان که تا هیزم بر جای است، آتش نمیرد و با این همه اگر کسی از گناهکاران را امکان آن تواند بود که در مراعات جوانب، لطفی به جای آرد و در طلب رضا و تحرّی^ا فراغ دوستان سعی ای پیوندد و در کسب منافع و دفع مضار^ب معاونتی و مظاهرتی واجب دارد، ممکن است که این وحشت برخیزد و هم عقیدت مستزید را صفائی حاصل آید و هم دل خائف و مجرم به نسیم امن، خوش و خنک گردد.

(هر گاه گناه کسی آن قدر بزرگ در نظرت آمد که نتوانی او را ببخشی، بدان که اشکال در کوچکی قلب توست نه در بزرگی گناه او.)

(آن که کینه اش بسیار باشد، سرزنش و گله اش کم است.) (به جای سرزنش، کینه به دل می گیرد.)^ج (و) (کسی که تخم کینه بکارد، اندوه بدرود.)^ا

^ا قصد

^ب مَن كَثُرَ حِقْدُهُ قَلَّ عِتَابُهُ.

هیچ چیز از هیچ کس در دل نمی‌باید گرفت

به آب سخن، کینه از دل بشوی

(گذشت با اقرار، بیشتر نتیجه می‌دهد تا به عذرتراشی و بهانه‌جویی).^۳

(گذشت، زکات پیروزی و عنوان بزرگی و آرایش توانمندی است).^۴

أَمَّنْ زَرَعَ الْإِخْنَ حَصَدَ الْمِخْنَ.

۳- يُسْتَتَمَّرُ الْعَفْوُ بِالْإِقْرَارِ أَكْثَرَ مِمَّا يُسْتَتَمَّرُ بِالْإِعْتِذَارِ.

۴- الْعَفْوُ زَكَاةُ الظَّفَرِ وَ عِنَاوَانُ النَّبْلِ وَ زَيْنُ الْقُدْرَةِ.

(امانت و خیانت، خدمت)

(امانت، نگهداری - اموال و اسرار مردم - است.) (امانت، آدم را از گناه نگاه می‌دارد).^ا

(امانت را کار بند و همیشه توانگر زی یعنی که امین باش و راست گوی که مال همه عالم، امینان و راست‌گویان راست.)

(هر گاه امانتی نزد تو نهادند، امانت بدار و اگر امانتی به کسی دادی و او امانت نگاه نداشت، جز به خود تهمت مزین).^ب

أَدُوا الْأَمَانَةَ إِلَىٰ مَنْ اتَّيَمَّنْكُمْ عَلَيْهَا بَرًّا أَوْ فَاجِرًا. (هر گاه امانتی به تو سپردند، آن را باز ده حتی اگر صاحب امانت، خیانتکار باشد).^ت

(چون به تو اعتماد شد، ...) ^ث (به کسی که به تو اعتماد داشت خیانت روا مدار ... و هر گاه امانتی به کسی سپردی، نسبت خیانت به او مده).^ا

الْأَمَانَةُ صِيَانَةٌ.

بَادَ الْأَمَانَةَ إِذَا ائْتُمِنْتَ وَلَا تَتَّهِمُ غَيْرَكَ إِذَا اتَّيَمَّنْتَهُ فَإِنَّهُ لَا إِيمَانَ لِمَنْ لَا أَمَانَةَ لَهُ.

تَادَ الْأَمَانَةَ إِلَيَّ مَنْ اتَّيَمَّنَكَ وَلَا تَخُنْ مَنْ خَانَكَ.

ث إِذَا اتَّيَمَّنْتَ فَلَا تَخُنْ.



(امانت‌داری و وفاء، درستی و صداقت کردار است و دروغ و افتراء، خیانت گفتار).^۱

(نیکو‌امانت‌داری، سرفصل اعتقادات انسان است).^۲ (اساس اسلام، امانت‌داری

است).^۳ امانت‌داری همان ایمان داشتن است و کسی که امانت نتواند نگه دارد دین

ندارد.^۴

(هر گاه خداوند بنده‌ای را دوست بدارد، امانت‌داری را محبوب او گرداند).^۵ (امانت،

انسان را به راستی می‌کشاند).^۶ (هر گاه امانت در کسی قوی شد، راست‌گویی او

بیفزاید).^۷

لَا تَخُنْ مَنْ اَتَمَمْتَكَ وِ اِنْ خَانَكَ {و} اِذَا اَتَمَمْتَ فَلَا تَسْتَحِجْ.

۱- الأمانة و الوفاء، صدقُ الأفعال و الكذبُ و الإفتراء، خيانةُ الأقوال.

۲- صِحَةُ الأمانة عنوانُ حسنِ المُعتَقَد.

۳- رأسُ الإسلامِ الأمانة.

۴- الأمانةُ إيمانٌ. لا أمانةَ لمن لا دينَ له.

۵- إذا أحبَّ اللهُ عبداً حَبَبَ إليه الأمانة.

۶- الأمانةُ تُؤدِّي إلى الصدق.

۷- إذا قَوِيَتِ الأمانةُ كَثُرَ الصدقُ.



(هر کس که نهران و آشکار، کردار و گفتار او دو گونه نباشد، امانت را به جا آرد).^ا

(امانت‌داری و سخن‌چینی جمع نمی‌شوند.) (سخن‌چین نمی‌تواند امانت‌دار باشد).^ب

(ما امانت^ت را بر آسمانها و زمین و کوهها عرضه داشتیم، آنها از حمل آن سر باز زدند

و از آن هراس داشتند اما انسان آن را به دوش کشید. او بسیار ظالم و جاهل بود).^ج

(خائن و افشاگر راز یکسانند).^د (خیانت‌کار - همواره - در ترس و آشوب است).^ه

أَمَّن لَمْ يَخْتَلِفْ سِرَّهُ وَ عَلَانِيَتُهُ وَ فِعْلُهُ وَ مَقَالَتُهُ فَقَدْ أُدِيَّ الْأَمَانَةَ. مَنْ طَابَقَ سِرُّهُ عَلَانِيَتَهُ وَ وَاوَقَّ فِعْلُهُ مَقَالَتَهُ فَهُوَ
الَّذِي أُدِيَّ الْأَمَانَةَ وَ تَحَقَّقَتْ عَدَالَتُهُ.

بلا تَجْتَمِعُ أَمَانَةٌ وَ هِمِيمَةٌ.

بلا تَجْتَمِعُ أَمَانَةٌ وَ هِمِيمَةٌ.

ن(امانت: عقل، امانت در عرف، امر به معروف و نهی از منکر، امامت، ولایت و

رهبری، تکلیف و مسؤولیت، نمازهای پنج‌گانه، پیامبران و اوصیای ایشان).

جإِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ الْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلَهَا وَ أَسْفَقْنَ مِنْهَا وَ حَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا
جَهُولًا. (احزاب، ۷۲)

دالمُدْبِعُ وَ الْخَائِنُ سَوَاءٌ.

هالْخَائِنُ الْخَائِفُ.



(خیانت، اساس کفر و نفاق است).^۱

نیست برِ مردمِ صاحب‌نظر خدمتی از عهدِ پسندیده‌تر
از پی آن گشت فلک تاجِ سرِ که از سرِ خدمت همه تن شد کمر
امین باید از داور، اندیشناک نه از رفع دیوان و زجرِ هلاک
خدا ترس باید امانت‌گزار امین که از تو ترسد، امینش مدار





نشانِ ناشناسی، ناسپاسی است

(سگِ حق شناس به از آدمی ناسپاس.) (سپاسِ خداوندِ نعمت واجب است بر همه کس
بر اندازهٔ استعداد نه بر اندازهٔ استحقاق.) (سپاس گزارترین شما برای خدا آن است که
بیشتر سپاسگزار مردم باشد).^۱ (کسی را که نعمتی به تو داده سپاسگزار باش و
سپاس گزاران را نعمت ده).^۲

(کمی شکر و سپاس موجب بی‌رغبتی و بی‌اعتنائی در انجام کار نیک شود).^۳ (کسی
که شکر کار نیک تو را به جا نمی‌آورد تو را از انجام کار نیک بی‌رغبت نگرداند زیرا
کسی^۴ تو را سپاسگزار خواهد بود که بهره‌ای از کار تو نخواهد برد)^۵

أَشْكُرْكُمْ لِلَّهِ أَشْكُرْكُمْ لِلنَّاسِ.

بِأَشْكُرُ مَنْ أَنْعَمَ عَلَيْكَ وَأَنْعِمَ عَلَيَّ مَنْ شَكَرَكَ.

تَقَلُّهُ الشُّكْرُ تَزْهَدُ فِي اصْطِنَاعِ الْمَعْرُوفِ.

ت خدا

عَلَا يُزْهَدَنَّكَ فِي الْمَعْرُوفِ مَنْ لَا يَشْكُرُهُ لَكَ فَقَدْ يَشْكُرَكَ عَلَيْهِ مَنْ لَا يَسْتَمْتِعُ بِشَيْءٍ مِنْهُ وَ قَدْ تُدْرِكُ مِنَ شُكْرِ
الشَّاكِرِ أَكْثَرَ مِمَّا أَضَاعَ الْكَافِرُ.



(کار نیک زنجیری است - به گردن کسی که به او نیکی شده- و آن را جز سپاسگزاری یا پاداش آن - معامله به مثل - نگشاید).^ا
(هر گاه عطائی به تو رسید، شکرانهٔ آن به جای آر).^ب

(ناسپاس احسان، سزاوار زشتی قطع رابطه است).^ج (کسی که به ناسپاس، نعمتی دهد، خشمش طولانی شود).^د

(کسی که تو را بی آن که به او نیکی کرده باشی سپاس گوید، ایمن مباش از نکوهش او بی آن که از او بریده باشی و بی آن که او را آزرده باشی).^ه (کسی که بدون سابقهٔ نیکی سپاس گوید، بی سابقهٔ بدی هم دهان به نکوهش گشاید).^و

المعروفُ غُلٌّ لَا يَفْكُهُ إِلَّا شَكْرٌ أَوْ مَكَافَاةٌ.

ب- إِذَا أُعْطِيَ فَاشْكُرْ.

ج- مَنْ كَفَرَ حَسَنَ الصَّنِيعَةِ اسْتَوْجَبَ قُبْحَ الْقَطِيعَةِ.

د- مَنْ أَنْعَمَ عَلَى الْكُفُورِ طَالَ غِيظُهُ.

ه- مَنْ شَكَرَكَ مِنْ غَيْرِ صَنِيعَةٍ فَلَا تَأْمَنُ دَمَهُ مِنْ غَيْرِ قَطِيعَةٍ.

و- مَنْ شَكَرَكَ مِنْ غَيْرِ صَنِيعَةٍ فَلَا تَأْمَنُ دَمَهُ مِنْ غَيْرِ قَطِيعَةٍ.



صدای سخن عشق

بشر هیچ چاره‌ای جز عشق ورزیدن ندارد چون در غیر این صورت باید در تنهایی، تباهی و یأس بگذراند.^{۳۳۶} خوشبختی بدون دیگران، بی عشق و بی خدا غیر ممکن است.^{۳۳۷} ما به دیگران نیاز داریم؛ ما نیاز داریم که به دیگران عشق بورزیم.^{۳۳۸} جسم با غذا دوام می‌یابد و روح تنها با عشق زنده می‌ماند.^{۳۳۹} عشق، راستین‌ترین و متعالی‌ترین احساس و نیاز انسان است. آن کسی که چیزی ندارد تا برایش بمیرد، دیگر چیزی نخواهد داشت تا برایش زنده بماند.

هر که را با او آشنا می‌شوید، ارج بگذارید و زندگی‌اش را همان قدر پیچیده و ناشناخته بدانید که زندگی خودتان. پیش‌دریافتها را دور بریزید و دست کم یک لحظه به گوش خود نخوانید که (من این جور آدم را می‌شناسم). هر کسی را می‌توان دوست داشت، صرفاً از آن رو که انسان است و یکی از آفریده‌های بی‌همتای خداوند.^{۳۴۰}



عشق، آری گفتن به زندگی است.^{۳۳۲} زندگی، بزرگ‌ترین دارایی ماست و عشق، بزرگ‌ترین سند و گواه آن است.^{۳۳۳}

عشق و محبت است که آدمی را از موجودات دیگر ممتاز ساخته، او را محسود و مسجود فرشتگان قرار داده. به سبب عشق و محبت است که خدای بزرگ (آدم را به صورت خود آفرید) و او را (جانشین) خود قرار داد.

عشق، فطری و ذاتی بشر است. بدین معنی که یکی از نیازهای فطری و همیشگی ما، دوست داشتن و دوست داشته شدن است.

عشق، تنها شیوه‌ای است که با آن می‌توان به ژرفای وجود انسانی دیگر دست یافت. هیچ کس توان آن را ندارد جز از راه عشق به جوهر وجود انسانی دیگر آگاهی کامل یابد. عشق عاملی پدیده‌زاد نیست که از سائق یا غریزه جنسی مشتق شده باشد. هم چنین عشق شکل اعتلاء یافته میل جنسی نیست بلکه خود، مانند میل جنسی پدیده‌ای اصلی و بنیادی است.^{۳۳۴}

میل جنسی آن جایی جایز و حتی مقدس است که حامل و ناقل عشق باشد. بنا بر این عشق تنها اثر جنبی میل جنسی نیست، بلکه میل جنسی، شیوه‌ای است برای ابراز نهایت همدمی و تعارضی که عشق، طالب آن است.^{۳۳۵}



{عشق برای شما باید زندگی باشد.} عشق بسیار فراتر از احساسی صرف است. چیزی است که روزاروز باید زیسته شود و به قالب عمل درآید.^{۳۴۶} برای آن که در این جهان بتوان زیست، کافی است عشق بورزیم، همان گونه که مسیح و بودا عشق می‌ورزیدند.^{۳۴۷}

عشق تا لحظه‌ای که دم می‌زنیم به حیات خود ادامه می‌دهد.^{۳۴۸} عشق حیات‌بخش‌ترین نیروی وجود ماست.^{۳۴۹} فاجعهٔ بزرگ زندگی، در هلاک انسان نیست؛ در دست شستن از عشق ورزیدن است.^{۳۵۰}

(در برابر عشق و دوست داشتن، هر اندازه انسان خاکسار است، خدایی است. دل‌هایی که استعداد خارق‌العاده در دوست داشتن دارند، دست اندرکار آفرینش زیبایی‌هایی هستند که آفرینش از خلقش عاجز است.)

عشق، تعالی‌بخش است.^{۳۵۱} عشق، بالاترین و متعالی‌ترین تجربهٔ روحی و معنوی است.^{۳۵۲}

پاسخ دادن به حیاتی‌ترین پرسشها در عشق، نیازمند فرصت است. امید و فراغت می‌تواند این فرصت را فراهم آورد. بسیاری از مسأله‌های ما تنها سایه‌هایی کم‌رنگ‌اند که در پرتو شکیبایی رنگ خواهند باخت. آدمی که درست و حسابی عشق می‌ورزد و



عشقش بی دوام نیست، آموخته است اوقات ناراحتی را هم مثل لحظه‌های سرشار از شادی بپذیرد. عشق، بادوام‌ترین اجری است که در قبال شکیبایی به نصیب می‌بریم.^{۳۵۳}

زندگی، فرصتی است برای عاشق بودن و عشق ورزیدن.^{۳۵۴} خوشحال باش که زنده‌ای چون فرصت داری عشق بورزی.^{۳۵۵}

زندگی بنیانی نوبه‌نو شونده دارد. اگر به حقیقت {و به عشق} زنده باشیم، هر روز تولدی دیگر می‌بایم.^{۳۵۶} زندگی با عشق، هرگز ملال‌آور نخواهد بود.^{۳۵۷}

عشق، مدام بر در می‌کوبد و آغوش خود را به رویمان می‌گشاید و می‌خواهد در آغوشش بگیریم. در هر کاری که انجام می‌دهیم، فرصتی برای عشق نهفته است.^{۳۵۸} هر روز دربرگیرنده فرصتی تازه برای عشق است. می‌گویند آسمان همیشه همین رنگ است. واقمش را بخواهید، آسمان هر روز به رنگی درمی‌آید. هر روز که از خواب بیدار می‌شویم، می‌توانیم آن را فرصتی دیگر برای به پرواز درآوردن اندیشه‌های تازه و زندگی‌بخش به شمار آوریم. هر روز، تازگی از در و دیوار می‌بارد فقط باید دیده بیدار خود را بر آن بگشاییم. زنه‌ار اگر آغاز روزمان با پایان آن متفاوت نباشد! همانندی، بی‌شک ملال‌انگیز خواهد بود و آدم ملول خود نیز بدون تردید اسباب ملال خواهد شد.^{۳۵۹}

عشق، برترین دارایی ماست. و انگار فقط زمانی ارزش حقیقی آن را به خاطر می‌آوریم که از دستش داده باشیم.^{۳۶۰}

با عشق‌ورزی، چنان از قید و بند خود خلاص می‌شویم که بتوانیم نیم‌نگاهی، هر چند گذرا، به خود حقیقی‌مان بیفکنیم.^{۳۶۱}

خود را به عشق بسپارید.^{۳۶۲} از هیچ چیز به قدر زندگی عاری از عشق نباید ترسید. آن جا که عشق، حضوری نیرومند داشته باشد، دلشوره و نومی‌دی و ترس از میان می‌رود.^{۳۶۳} با عاشق شدن است که ژرف‌ترین شادی، آرامش و امنیّت ممکن را به دست می‌آوریم.^{۳۶۴}

هر که عاشق شده باشد، نیش عشق را هم چشیده است. طبیعی است که از تکرار تجربه‌های دردناک پرهیزیم و شاید با عقب‌نشستن بتوانیم آسوده‌بمانیم اما بدون عشق نمی‌توان زیست.^{۳۶۵}

بی‌عشق نمی‌توان زیست^ا {بی‌دوست نمی‌توان بود}^{۳۶۶}

بی‌عشق نمی‌توان زیست / بی‌بودن وی نمی‌توان بود



بی عشق تو، دل، زنده زمانی نتوان بود

دلِ بی عشق، چشمِ بی نور است

بی عشق، کسی ندارد آئی

بی شاهد و بی ساغر و بی جان نتوان بود

بی می، نفسی نمی‌توان بود

در مجلس ما بی میِ نوشین نتوان بود

یک روان‌شناس و استاد برجسته به نام اسکیلز^۱ اخیراً چشم‌گیرترین مطالعات درازمدت خود را روی دو گروه کودکان بی سرپرست به عمل آورده است که گروه نخست همگی در یتیم‌خانه جای داده شده بودند. در گروه دوم، هر یک از دوازده کودک هر روز آورده می‌شدند تا مورد مراقبت دختر جوان عقب‌مانده‌ای در مؤسسه‌ای در همان نزدیکی قرار گیرند. در این جا تنها متغیر، عشق و توجه انسانی بود. یافته‌های او بسیار معروف شده‌اند. او بعد از ۲۰ سال مطالعه دریافته است که بچه‌های گروه اول که در مؤسسه ماندند و از عشق انسانی بی‌بهره بودند، همگی اگر هم نمرند به خاطر عقب‌ماندگی ذهنی یا بیماری روانی در مؤسسات ماندگار شدند. آنهایی که در گروه



دوم بودند و از عشق و توجّه برخوردار شدند، همه روی پای خود ایستادند؛ اغلبشان از دبیرستان فارغ التحصیل شدند و همه آنها به جز یک مورد، ازدواج موفقى داشتند.^{۳۶۷}

[هم چنین] طی یک دهه گذشته، در نیویورک سیتی، دکتر رنه اسپیتز^۱ کودکانی را که در دو مؤسسه متفاوت اما هر دو از نظر امکانات مناسب، می‌زیستند مورد تحقیق قرار داد. این مؤسسات از نظر میزان تماس فیزیکی و مراقبت و توجّهی که کودکان درمی‌یافتند با هم بسیار فرق داشتند. در یکی، هر روز به هر کودک، یک نفر (غالباً مادرش) می‌رسید. در دومی، فقط یک پرستار به ۸ تا ۱۲ کودک می‌رسید. دکتر اسپیتز هر بچه را از نظر عوامل رشد، با دید پزشکی و روانی مورد مطالعه قرار می‌داد. همه چیز در بچه‌های مؤسسه اول متعادل بود و ضریب رشدی آنها که مشتمل بر جنبه‌های مهم شخصیتی نظیر هوش، درک، حافظه، توانایی تقلید و غیره بود از ۱۰۱٫۵ تا ۱۰۵ بالا رفت و یک سیر افزایش ممتد را نشان می‌داد. بچه‌های مؤسسه دوم که از مراقبت و توجّه کافی بی‌بهره بودند ضریب رشد ۱۲۴ را در سال اول و سپس کاهش چشمگیر



آن تا ۴۵ را در سال دوم نشان دادند. مطالعات متفاوت دیگری نیز از سوی دکتر فریتز ریدل،^ا دیوید واینمن^ب و کارل منیگر^ت به عمل آمده‌اند که همه ارتباط با هم بودن و مورد توجه انسانی قرار گرفتن را با رشد و تکامل فرد نشان می‌دهند.^{۳۶۸}

عشق همیشه آغوش خود را به روی ما می‌گشاید. اگر آغوش خود را ببندید، می‌بینید که به جای عشق، خود را در آغوش گرفته‌اید و تنها مانده‌اید.^{۳۷۱}

تنها راه به دست آوردن عشق، از دست دادن و بخشیدن آن به دیگران است.^{۳۷۲} عشق ورزیدن را فقط با عشق ورزیدن می‌توان آموخت.^{۳۷۳} دل آدمی، یک ظرف خالی است؛ برای آن که از آن محبت بگیرید، باید به آن محبت داده باشید. (کسی نمی‌تواند آن چه را که ندارد به دیگران بدهد؛ برای دادن عشق، باید آن را داشته باشید. کسی نمی‌تواند آن چه را نفهمیده به دیگران بیاموزد؛ برای آموختن عشق باید آن را دریافت.^{۳۷۴}) عشق یک (پاسخ یا هیجان)^{۳۷۵} {و} واکنش عاطفی یاد گرفته شده است.^{۳۷۶} عشق، قابل

ا Dr. Fritz Ridel

ب Dr. David Wineman

ت Dr. Karl Menniger



یادگیری است. بشر می‌آموزد چطور یک انسان باشد و مثل یک انسان عشق بورزد.^{۳۷۷} کسی که دوست داشته نشده است، (دوست داشتن) را یاد نگرفته است و نمی‌تواند کسی را دوست بدارد.

برای عشق ورزیدن به دیگران، ابتداء باید به خودتان عشق بورزید. نمی‌توانید آن چه را نیاموخته‌اید و به تجربه نیندوخته‌اید به دیگران بدهید.^{۳۷۹} عشق ورزیدن به خود، به معنای خودخواهی نیست. عشق ورزیدن به خود، به معنای یک علاقه زیرکانه، توجه، مراقبت و احترام به خود است؛ اهمیّت دادن به خود، اساس دوست داشتن است.^{۳۸۰}

برای این که دیگران را دوست بدارید، باید نخست خود را دوست داشته باشید. (دوست داشتن خود بدین معنای است که با خود خوب باشید و مراقبت سلامت فیزیکی، جسمانی، روحی و روانی خود باشید.)^{۳۸۱} عشق ورزیدن به خویشتن به این معنای است که خود را همان طور که هستید دوست داشته باشید؛ بدین معنای است که به وقت شادی و غم خود را دوست داشته باشید و هنگام یأس و سرخوردگی و ناامیدی نیز به خودتان عشق بورزید.^{۳۸۲}

مهمترین رابطه، رابطه با خودتان است.^{۳۸۳} منبع و منشأ عشق کجاست؟ کسی که بیش از هر شخص دیگری نیاز دارید عاشقش شوید، خودتان هستید.^{۳۸۴} به خود عشق



بورزید.^{۳۸۵} و قلب و روح خود را به روی عشق بگشایید.^{۳۸۶} (چرا که) تا زمانی که خودتان را دوست نداشته باشید و به خودتان عشق نورزید، قادر نیستید به کسی عشق بورزید یا از کسی بهره‌مند شوید.^{۳۸۷}

غم‌انگیز است که کسی دوستان نداشته باشد ولی غم‌انگیزتر آن است که خود {را} نتوانیم دوست بداریم.^{۳۸۸} یا نتوانیم کسی را دوست بداریم.^{۳۸۹}

نمی‌توانیم چیزی را بدهیم که خود از آن بی‌بهره‌ایم. بدون عشق ورزیدن به خود، نمی‌توان به دیگری عشق ورزید. چنان‌چه به حقیقت به کسی عشق بورزیم، بهترین داشته‌های خود را برای او خواهیم پسندید، هم به خاطر او و هم به خاطر خودمان. فقط با درک و پذیرش خود و نیز نیازها و اسباب خوشبختی خود است که خواهیم توانست نیازهای دیگران را دریابیم و گرامی بداریم. عشق از آن رو به آسیب‌پذیری شهره شده که از دیرباز در کف خامان مانده است؛ ناآزمودگانی که نه به عشق اعتماد دارند و نه به خویشتن.^{۳۹۰}

فقط همان قدر می‌توانید دیگران را دوست بدارید که خودتان را دوست دارید. عشق به خویشتن مادامی که به سمت بیرون هدایت شود، نیازی سالم است و ربطی به خودمحوری ندارد؛ چیزی را می‌توانیم ببخشیم که خود داشته باشیم و چیزی را

می‌توانیم بیاموزیم که آموخته باشیم. ممکن نیست دیگران را بیش از آن چه خود را دوست می‌داریم، دوست بداریم.^{۳۹۱}

تا خود را به چیزی نگرفته‌ای، دیگری هم تو را به چیزی نخواهد گرفت. تا خود را شایستهٔ عشق ندانیم، بعید است از آن نصیبی ببریم. احترام به خود، همزاد با احساس ارزشمندی است. می‌توانیم دنیا را مملو از افرادی خردمندتر، خوش‌قیافه‌تر، جالب‌تر و خواستنی‌تر از خود بدانیم یا خود را هم‌سنگ ولی متفاوت با دیگران به شمار آوریم. به جای قیاس، می‌توانیم توانایی‌های منحصر به فرد خود را در کانون توجه قرار دهیم و نیروی خود را به منظور پرده برداشتن از مهارت‌های پنهان و استعداد‌های تازه‌مان به کار بریم.^{۳۹۲}

خود را به لحاظ عاطفی به دیگری سپردن امری است بسیار دشوار ولی تنها ماندن امری است ناممکن.^{۳۹۳}

هر انسانی به سبک و سیاق خودش عشق می‌ورزد.^{۳۹۴}

(آدمی زود به این نتیجه می‌رسد که کسانی که با او توافق ندارند مردم بدی هستند.)
(اُمّا) (اگر همه کس را دوست نداشته باشید، کسی را به واقع دوست نداشته‌اید. من

مجاب شده‌ام اگر حقیقت عشق را دریابیم و بی‌پناهی عام بنی آدم را بپذیریم، به کسانی هم که دوست داشتنی نباشند، شفقت می‌یابیم.^{۳۹۵}

عشق مستلزم مسؤولیت‌پذیری است. در کتاب مقدس آمده (شما باید همسایه خود را همچون خودتان دوست بدارید).^{۳۹۶} (تا زمانی که حتی یک آدم گرسنه، مریض، تنها، یا ترسیده در دنیا وجود داشته باشد، من مسؤول خواهم بود).^{۳۹۷} انسان بودن، خودش مسؤولیت می‌آورد. این وظیفه هر فردی است که به تمام انسانها عشق بورزد.^{۳۹۸}

توانگران همان قدر نسبت به گریستن حساس هستند که فقراء. افراد عاقل همان اندازه می‌توانند سردرگم شوند که جاهلان. این بشر بودن ماست که به ما مبنای مشترکی می‌دهد که می‌توانیم بر اساس آن در عشق با هم همدل شویم.^{۳۹۹}

عشق، مفرح است. عشق بر عمق شوخ‌طبعی آدمی می‌افزاید؛ قدرت خندیدن بر جهان و بر رفتار آدمی - به ویژه بر رفتار خویش - را به ما می‌بخشد. رفتار عاشقانه، اغلب بسیار خنده‌دار است هر چند که در بدو امر چنین ننماید. اگر نیم‌نگاهی به آن چه بدبختی می‌پنداریم بیفکنیم، لبخندی هشیارانه بر لبانمان نقش خواهد بست. سختگیری زیادی که به علت امری ناچیز که در عشق پیش آمده، به خرج می‌دهیم، عقلمان که سرجا آمد، اغلب به موضوعی برای خنده بدل می‌شود.^{۴۰۰}



عشق، میوه تمام فصلهاست و دست همه کس به شاخسارش می‌رسد.^{۴۰۱} عشق، موسمی است؛ در بهار سادگی خود را دارد؛ در تابستان بسیار سخت و دشوار سپری می‌شود و نیازمند رسیدگی و کوشش است؛ در پاییز از نظر احساس خیلی سخاوتمند است و در زمستان احساس بهبودی به او دست می‌دهد.^{۴۰۲}

به عشق خود ایمان داشته باشید.^{۴۰۳} هر چه عشق و شور بیشتری ابراز دارید، برای دیگران نیز بیشتر مقاومت‌ناپذیر خواهید شد و آنها دیگر نخواهند توانست شما را نادیده بگیرند.^{۴۰۴}

آن که به آسانی شکست بخورد، یا زود سرخورده شود، نصیبی از عشق نخواهد برد.^{۴۰۵}

هنگامی که منتظرید دیگران هیجان را به زندگی شما بازگردانند، برای تولید عشق و شور و نشاط به آنان وابسته می‌شوید و تماس خود را با منبع عشق درون خود از دست می‌دهید.^{۴۰۶} هنگامی که برای احساس، متکی بر تحریکات خارجی می‌شوید، مهار زندگی و سرزندگی خود را به دست آنها می‌سپارید. عشق و شور زندگی را از درون خود بجوید؛ سرزندگی و زنده بودن را تنها در خود بجوید.^{۴۰۷}



هر چه عدم اطمینان و تردید ما نسبت به خود بیشتر باشد، بیشتر به شخصی که به ما مهر بورزد علاقه‌مند می‌شویم.

به طور بهنجار هیچ کس را صد در صد دوست نداریم، هشتاد درصد دوست داریم، بیست درصد دلخوریم. در دوست داشتن بیمارگونه (عشق) نود درصد، دوست داریم، ده درصد دلخوریم. در تنفر هم چنین نسبت‌هایی داریم. بعضی‌ها را ما نمی‌دانیم دوست داریم یا دلخوریم و متنفر؛ در بالاترین نسبت به اینها به سر می‌بریم. اگر دل‌خوری‌ها را نگوییم، نسبت به افراد دوستی خود را از دست می‌دهیم و نفرتمان بیشتر می‌شود.^{۴۰۸}

سخت‌گیری، موجب به افراط کشیدن عشق می‌شود.

هیچ یک از ما در پایان زندگی هرگز به خود نخواهیم گفت (ای کاش وقت بیشتری برای پول درآوردن می‌گذاشتم؛ ای کاش زمان بیشتری به کار اختصاص داده بودم؛ ای کاش ...) من معتقدم همه در پایان زندگی از خود خواهیم پرسید (چرا به عزیزان خود بیشتر عشق نورزیدم؟ ای کاش عشق و محبت خود را بیشتر به آنها ابراز می‌داشتم. ای کاش به آنها می‌گفتم چقدر دوست‌شان دارم).^{۴۰۹}

نقص لب و لوجهٔ آویزان^{۴۱}: اگر شخصی نیازی دارد، باید دیگران را در جریان نیاز خود بگذارد در غیر این صورت ممکن است این نیاز اصلاً برآورده نشود. حتی کسانی که به هم عشق می‌ورزند هم نمی‌توانند ذهن همدیگر را بخوانند.^{۴۱}

منتظر نمان که عشق به سراغت بیاید.^{۴۱}

با دردها و زشتی‌ها و ناکامی‌ها آسوده‌تر می‌توان تنها ماند تا بی‌همدرد، بی‌غمگسار، بی‌دوست (بودن).

(عشق از لطافت طبع خیزد و هر چه از لطافت خیزد بی‌شک لطیف بود. نبینی که جوانان بیشتر عاشق شوند از پیران؟ و هیچ غلیظ‌طبع و گران‌جان عاشق نشود.)

عشق حقیقی، خودخواهانه نیست.^{۴۱۲}

این باور باطل است که آدمی باید کامل باشد تا به او عشق بورزند؛ کامل بودن لازمهٔ عشق نیست.^{۴۱۴}

دوزخ یعنی دگر عاشق نبودن.^{۴۱۵} پروردگارا! از دوزخ این بهشت رهایی ام بخش.

{این قضاوت که (عشق از زندگی ما رانده شده و به دوردست اساطیر و افسانه‌های از یاد رفته گریخته و) { (عشق از میان ما رخت بسته است). بی‌انصافی در حق عشق است؛ عشق جایی نرفته است، ما رفته‌ایم.^{۴۱۶} همه ما باید مسؤولیت باورها، تلقی‌ها و رفتارهای خود را به تمامی بر عهده گیریم. بی‌عشق ماندن ناشی از - فی‌المثل - فریب‌کاری و دغل‌بازی عمر نیست بلکه خود آدمی است که آگاهانه تصمیم می‌گیرد عشق را از زندگی خود بزدايد. خود را قربانی سرنوشتی شوم پنداشتن، اغلب آسان‌تر از پذیرفتن سهم خود است در به وجود آمدن مسأله.^{۴۱۷}

عشق باری است بر دوش دو قلب که اگر یکسان به عهده گرفته شود با لذت تحمل می‌شود.

بسیار شجاع باید بود تا بتوان عشق ورزید. {و در این راه باید { احتمال مقبول نیفتادن خود را بپذیریم.^{۴۱۸}

ابراز عشق برای بیشتر مردم همانند کتابی است که در نظر دارند بعدها بخوانند یا مثل تلفنی است که بعداً می‌خواهند بزنند یا نامه‌ای که زمانی دیگر خواهند نوشت. تَیَمَان خالص است؛ عزممان جزم است ولی همیشه دلیلی منطقی برای اقدام نکردن داریم.



لابد هنوز وقتش نرسیده یا حالش نیست یا کارهای مهمتری وجود دارد یا کواکب اجازه نمی‌دهند یا فلان و بهمان!^{۴۱۹} عشق همانند زمان، چشم به راه کسی نمی‌ماند.^{۴۲۰} این پندار که شاید زمانی بهتر یا مناسب‌تر از این هم بتوان عشق ورزید، برای بسیاری، یک عمر پشیمانی بار آورده است.^{۴۲۱}

به ما آموخته‌اند با سوء ظن به لذت بنگریم. به ما گفته‌اند لذت، توهم و حتی گناه است حال آن که هیچ چیز به اندازه لذت ما را بر نمی‌انگیزد که مدام دنبال عشق بگردیم. لذت، پاداش شیرین عشق است.^{۴۲۲} باید بیاموزیم که زمام خود را به دست احساس گناه ندهیم و هم چنین کسانی را که به ما احساس گناه می‌دهند، بیخشاییم.^{۴۲۳} با عشق در زمان حال به سر برید و از آن چه در لحظه رخ می‌دهد لذت ببرید.

زندگی و عشقی در کار نیست جز آن چه خود آفریده‌ایم.^{۴۲۴} آری عشق وجود ندارد؛ عشق را باید ساخت؛ عشق یک هنر است؛ باید آن را آموخت و آفرید. آهنگی است که با نوازش سرانگشتان دو دست خویشاوند، بایدش نواخت. غزلی است که دو شاعر آشنا، هر یک مصرعی از آن را می‌سراید.



بسا عشق سوزانی که از نگاهی پدید آید.^۱

کسانی که خود باعث می‌شوند دوست داشتن آنها از هر کس دیگر سخت‌تر باشد، از همه بیشتر نیازمند به این‌اند که دوستشان بدارند.^{۴۲۵} کسی که دوست داشتنش از همه سخت‌تر است بیشتر نیازمند دوست داشته شدن است.

میزان انسانیت انسان این است که چه قدر می‌خواهد و می‌تواند انسان را دوست بدارد.^{۴۲۶}

چیزی ویرانگرتر از این نیست که دریابیم از همان کسانی فریب خورده‌ایم که مورد اعتماد ما بوده‌اند.^{۴۲۷} ذهن انباشته از تردید و سوء ظن، نیت خیر را بر نمی‌تابد و در پس پرده هر ابراز عشقی، مقصودی پنهانی خواهد جُست. ما نگرانیم که اعتماد بیش از اندازه باعث فریمان شود اما به پیامدهای کم‌اعتمادی نمی‌اندیشیم.^{۴۲۸}

احساسات سرکوب شده به سان زخمهای عمیق در ما پنهان می‌شوند. عشق باعث می‌شود که خود را آن‌گونه که هستیم نشان دهیم و آن زمان تمام احساسات خفته

اَكْمِ مِنْ صَبَابَةٍ اِكْتَسَبَتْ مِنْ لَحْظَةٍ.



(ترس، شرمساری، ...) بیدار می‌شوند. در واقع هر اندازه عشق باعث گشایش سفرهٔ دلمان شود، به همان میزان تلخی و ناکامی‌ها نیز آشکار می‌شوند.^{۲۲۹}

(وقتی عشق فرمان می‌دهد، مُحال سر تسلیم فرو می‌آورد.)

هر که او هم‌رنگ یار خویش نیست
عشق او هم آب و رنگی بیش نیست

روابط عاشقانهٔ بزرگ‌سالان تکرار آن نوع سبک‌های دلبستگی است که افراد در طفولیت با مراقبان اصلی خود در پیش می‌گیرند. مثلاً بزرگ‌سالی که روابط عاشقانهٔ توأم با احساس امنیتی برقرار می‌کند، می‌گوید با والدینش هم روابط گرم و محبت‌آمیزی داشته است.

آن چه (در شناخت آدمها) اهمیتی دارد این است که آیا او عشق می‌ورزد؟ شاد است؟ آیا چیزی به کسی می‌بخشد؟ نه این واقعیت که او سیاه‌پوست، یهودی، کمونیست یا

جمهوری‌خواه است.^{۲۳۱}



برای محبت‌هایی که عمیق‌اند، ندیدن و نبودن هرگز بهانه‌ای از یاد بردن نیست. فراموش شدنی نیستند آنان که با خط مهر بر قلبمان حک شدند حتی اگر دورند.

عشق و امید

از آن جا که عشق ما پایانی ندارد، امید نیز بی‌پایان خواهد بود.^{۳۳۲}

اگر انسان در کسانی که عشق نمی‌ورزند و مورد عشق و علاقه قرار نمی‌گیرند بنگرد، درمی‌یابد که ظاهراً این مشکل آن قدر حاد است که اغلب باعث می‌شود آنها به طور کامل امید خود را از دست بدهند.^{۳۳۳}

عشق و ایثار

یک روز آموزگار از دانش‌آموزانی که در کلاس بودند پرسید آیا می‌توانید راهی غیر تکراری برای ابراز عشق، بگویید؟ برخی از دانش‌آموزان گفتند با بخشیدن، عشقشان را معنای می‌بخشند. برخی؛ دادن گل و هدیه و برخی؛ حرف‌های دلنشین را، راه بیان عشق دانستند. شماری دیگر هم گفتند با هم بودن در تحمل رنج‌ها و لذت بردن از خوشبختی را، راه بیان عشق می‌دانند. در آن بین، پسری برخاست و پیش از این که شیوه دلخواه خود را برای ابراز عشق بگوید، داستان کوتاهی شرح داد: یک روز زن و

شوهر جوانی که هر دو زیست‌شناس بودند، طبق معمول برای تحقیق به جنگل رفتند. آنان وقتی به بالای تپه رسیدند درجا میخکوب شدند. یک قلاده بزرگ، جلوی زن و شوهر ایستاده و به آنان خیره شده بود. شوهر، تفنگ شکاری به همراه نداشت و دیگر راهی برای فرار نبود. رنگ صورت زن و شوهر پریده بود و در مقابل ببر، جرأت کوچک‌ترین حرکتی نداشتند. ببر، آرام به طرف آنان رفت. همان لحظه، مرد زیست‌شناس فریادزنان گریخت و همسرش را تنها گذاشت. بلافاصله ببر به سمت شوهر دوید و چند دقیقه بعد ضجه‌های مرد جوان به گوش زن رسید. ببر رفت و زن زنده ماند.

داستان به اینجا که رسید دانش‌آموزان آن مرد را به بد و بیراه گفتن گرفتند. راوی اما پرسید: آیا می‌دانید آن مرد در لحظه‌های آخر زندگی‌اش چه فریاد می‌زد؟ بچه‌ها حدس زدند حتماً از همسرش معذرت خواسته که او را تنها گذاشته است! راوی جواب داد: نه، آخرین حرف مرد این بود که (عزیزم! تو بهترین مونس من بودی. خوب مراقب پسرمان باش و به او بگو پدرت همیشه عاشقت بود). قطره‌های بلورین اشک، صورت راوی را خیس‌انده بود که ادامه داد: همه زیست‌شناسان می‌دانند که ببر فقط به کسی می‌تازد که حرکتی انجام می‌دهد و یا می‌گریزد. پدر من در آن لحظه وحشتناک،

با ایثار جانش، پیش‌مرگ مادرم شد و او را نجات داد. این صادقانه‌ترین و بی‌ریاترین راه پدرم برای بیان عشق خود به مادرم و من بود.

عشق و صبوری با هم‌اند. صبر، بی‌عشق و دوست داشتن میسر نیست. ما برای چیزی یا کسی شکیبیا هستیم که دوستش داریم. (فداکاری، تجلی عشق است.^{۲۳۴}) آن گاه که برق عشق در دلی بتابد، فداکاری و ایثار رخ می‌نماید؛ بدون عشق، می‌توان بخشید، اما بدون بخشش و ایثار نمی‌توان عشق ورزید.

آزادی، مستلزم اختیار، مسؤولیت و تعهد است. در قبال آن، همواره بهایی باید پرداخت. نمی‌توان عشق ورزید و از خیر چیزی هم نگذشت. با ایثار، از زندان خودمحموری آزاد می‌شویم.^{۲۳۵}

بهای عشق چیست به جز عشق؟^{۲۳۶}

محبت باید صادقانه و بدون چشم‌داشت باشد. محبت، تجارت نیست؛ بخشش است. در راه عشق باید پاک‌باز بود. (وقتی چیزی جز عشق برایتان نمانده، تازه درمی‌یابید که دیگر به چیزی نیازمند نیستید.^{۲۳۷})

درد عشق از تندرستی خوش‌تر است

ای کاش، درد عشقت، درمان‌پذیر بودی
 بیمار چشم مست تو رنجور، خوشتر است
 مردن اندر کوی عشق از زندگانی خوشتر است
 عشق، آتش و جان عاشقان، عود
 درد غم عشق را طیب نباشد
 در طریق عشق‌بازی، امن و آسایش بلاست
 اهل کام و ناز را در کوی رندی راه نیست
 عاشقان را شکوه‌ای از سختی ایام نیست
 عاشقان را نیست از سرگشتگی بر دل، غبار
 دردِ عاشق نشود به، به مداوای حکیم

در بسیاری موارد نیاز به با هم بودن و عشق، مهم‌ترین محرک و هدف زندگی یک فرد می‌گردد. ثابت شده است که فقدان عشق، سبب اصلی روان‌رنجوری‌های شدید یا حتی بیماری‌های روانی در بزرگسالی می‌شود.^{۲۳۸}

عشق نیرویی است سحرآمیز که آدمی را از هر چه رنج و عذاب خلاصی می‌بخشد.^{۲۳۹}

در دردها دوست را خبر ندادن، خود، عشق ورزیدن است.

عشق است که جان عاشقان زنده از اوست

روزی که بدون انجام کاری عاشقانه به شب رسیده باشد، هدر رفته است؛ خود را به انجام کارهای عاشقانه عادت دهید.^{۴۴۰}

سرزمینی برای زنده‌ها و سرزمینی برای مرده‌ها وجود دارد؛ عشق، پل میان آنهاست؛ تنها واقعیت و تنها راه بقاء.^{۴۴۱} (کسی می‌تواند در پای عشق بمیرد که پیش از آن، زندگی در پیش چشم‌های وی مرده باشد).

عشق چیست؟ بزرگ‌ترین خودکشی در دنیاست. عاشق شدن یعنی ارتکاب خودکشی، کشتن نفس. عشق یعنی دور انداختن نفس. برای همین است که مردم این قدر از عشق ورزیدن می‌ترسند.^{۴۴۲} بعضی از انسانها برای به دست آوردن عشق می‌میرند و بعضی برای از دست دادن آن.

گاهی باید دست به خودکشی بزنیم تا از این واقعیت مطمئن شویم که ما اصلاً زنده هستیم. اما راههای بهتر و با خطر کمتری هم برای مطمئن شدن از آن وجود دارد. وقتی کسی شما را در آغوش می‌گیرد می‌دانید که وجود دارید. من همهٔ کسانی را که با من صمیمی هستند در آغوش می‌گیرم. ما نباید از لمس، احساس و نشان دادن عواطف بترسیم.^{۴۴۳}

عشق و غریزه یا دوست داشتن

دوست داشتن از عشق^۱ برتر است. عشق، یک جوشش کور است و پیوندی از سر نابینایی اما دوست داشتن، پیوندی خودآگاه و از روی بصیرت روشن و زلال. عشق، بیشتر از غریزه آب می‌خورد و هر چه از غریزه سر زند، بی‌ارزش است. دوست داشتن از روح می‌ترواد و تا هر جا که یک روح ارتفاع دارد، دوست داشتن نیز همگام با آن اوج می‌یابد. عشق در غالب دلها، در شکلها و رنگهای تقریباً مشابهی، متجلی می‌شود و دارای صفات و حالات و مظاهر مشترکی است اما دوست داشتن در هر روحی، جلوه‌ای خاص خویش دارد. می‌توان گفت که به شمارهٔ هر روحی، دوست داشتنی هست.

عشق، بینایی را می‌گیرد و دوست داشتن، می‌دهد. عشق، جنون است و جنون چیزی جز خرابی و پریشانی فهمیدن و اندیشیدن نیست اما دوست داشتن، در اوج معراجش،

^۱عشق در این جا، همان غریزهٔ شهوانی و تمایل مرد به زن و علاقهٔ زن به مرد برای هم‌بستری و

هم‌آغوشی است. (جلیلیان)



از سرحد عقل فراتر می‌رود و فهمیدن و اندیشیدن را نیز از زمین می‌کند و با خود به قلّه بلند اشراق می‌برد.

عشق، تملک معشوق است و دوست داشتن، تشنگی محو شدن در دوست. عشق، (او) را برای خود می‌خواهد، و دوست داشتن، (او) را برای او. [عشق، خودخواهی است و دوست داشتن، دیگرخواهی و ایثار.]^{۴۴۴}

عشق، توجّه به جسم است و دوست داشتن، طواف روح.^{۴۴۵} عشق، دوست داشتن زیبایی محسوس است. شما بیست سال بر سن معشوقتان بیفزایید، آن گاه تأثیر مستقیم آن را بر روی احساسات ببینید؛ با دوری و نزدیکی در نوسان است. اگر دوری به طول انجامد، ضعیف می‌شود، اگر تماس دوام یابد، به ابتدال می‌کشد و تنها با بیم و امید و تزلزل و اضطراب و دیدار و پرهیز، زنده و نیرومند می‌ماند.

عشق، اسارت در دام غریزه است و دوست داشتن، آزادی از جبر مزاج. عشق، مأمور تن است و دوست داشتن، پیغمبر روح.

عشق، ریسمان طبیعت است و سرکشان را به بند خویش می‌آورد تا آن چه را آنان، خود از طبیعت گرفته‌اند، بدو بازپس دهند و آن چه را مرگ ستانده، به حیلۀ عشق



برجای نهند و دوست داشتن، عشقی است که انسان، دور از چشم طبیعت، خود می‌آفریند، خود بدان می‌رسد و خود آن را برمی‌گزیند.

عشق، فریب طبیعت است و در زیر نقاب روح، مأمور تن. عشق، یک اغفال بزرگ و نیرومند است تا انسان به زندگی مشغول گردد و به روزمرگی سرگرم شود و دوست داشتن، زادهٔ وحشت از غربت است و خودآگاهی ترس آور آدمی در این بیگانه بازار زشت و بیهوده.

عشق، لذت جُستن است و دوست داشتن، پناه جُستن.

عشق، غذا خوردن یک گرسنه است و دوست داشتن، (همزبانی در سرزمین بیگانه یافتن).

معشوق‌ها همه مخاطب هوس‌اند. (انگیزهٔ جنسی) اما محبوب، حکمران دل و جان است.

عشق، جوششی یک جانبه است؛ به معشوق نمی‌اندیشید که کیست؟ یک خودجوشی ذاتی است. از این رو همیشه به اشتباه می‌افتد و در انتخاب به سختی می‌لغزد و یا همواره یک جانبه می‌ماند و گاه میان دو بیگانهٔ ناهمانند، عشقی جرقه می‌زند و چون



در تاریکی است و یکدیگر را نمی‌بینند، پس از انفجار این صاعقه است که در پرتو روشنایی آن، چهرهٔ یکدیگر را می‌توانند دید و در این جاست که گاه، پس از جرقه زدن عشق، عاشق و معشوق که در چهرهٔ هم می‌نگرند، همدیگر را نمی‌شناسند.

اما در دوست داشتن، دو روح، خطوط آشنایی را در سیما و نگاه یکدیگر می‌خوانند و پس از (آشنا شدن) است که (خودمانی) می‌شوند و این حالت به قدری ظریف و فرار است که به سادگی از زیر دست احساس و فهم می‌گریزد و از این منزل است که ناگهان، خود به خود، دو همسفر به چشم می‌بینند که به پهن دشت بی‌کرانهٔ مهربانی رسیده‌اند و آسمان صاف و بی‌لک دوست داشتن بر بالای سرشان خیمه گسترده.

عشق، همواره با شک آلوده است و دوست داشتن سراپا یقین است و شک ناپذیر.

عشق، خشن است و شدید و در عین حال ناپایدار و نامطمئن و دوست داشتن، لطیف است و نرم و در عین حال پایدار و سرشار اطمینان.

عشق، زیبایی‌های دلخواه را در معشوق می‌آفریند و دوست داشتن، زیبایی‌های دلخواه را در دوست می‌بیند و می‌یابد.

عشق، در دریا غرق شدن است و دوست داشتن، در دریا شناور شدن.



از عشق هر چه بیشتر می‌نوشیم، سیراب‌تر می‌شویم و از دوست داشتن هر چه بیشتر، تشنه‌تر.

عشق، هر چه دیرتر می‌پاید، کهنه‌تر می‌شود و دوست داشتن، نوتر.

عشق، نیرویی است در عاشق و دوست داشتن، جاذبه‌ای است در دوست.

عشق، معشوق را مجهول و گمنام می‌خواهد تا در انحصار او بماند زیرا عشق جلوه‌ای از خودخواهی و روح تاجرانه یا جانورانه آدمی است و چون خود به بدی خود آگاه است، آن را در دیگری که می‌بیند، از او بیزار می‌شود و کینه برمی‌گیرد اما دوست داشتن، دوست را محبوب و عزیز می‌خواهد و می‌خواهد که همه دلها آن چه را او از دوست در خود دارد، داشته باشند که دوست داشتن، جلوه‌ای از روح خدایی و فطرت اهورایی آدمی است. (این است که) در عشق، رقیب، منفور است و در دوست داشتن (هواداران کویش را چو جان خویشان دارند) که حسد، شاخصه عشق است، چه عشق، معشوق را طعمه خویش می‌بیند و همواره در اضطراب است که دیگری از چنگش نریاید و اگر ربود، با هر دو دشمنی می‌ورزد و معشوق نیز منفور می‌گردد.

فاصله، عشق‌های معمولی را از بین می‌برد و عشق‌های بزرگ [دوست داشتن] را شدت

می‌بخشد.



عشق، لذّت طلبی و دوست داشتن ظواهر و جذّابیت جنسی است؛^{۴۴۶} {عارضه‌ای است که ناگهان یا اندک‌اندک بر دو جنس آماده از دواج مستولی می‌شود؛ (چیزی است مثل سرخک که بچه‌های گنده می‌گیرند و آنان را به (تشکیل خانواده) می‌کشاند تا طبیعت کارش بگذرد و (ادامه نسل نوع بشر) ننگسند و آن چه را مرگ می‌برد، عشق بر جای آورد.} ^{۴۴۷} (و) (جنون) یک بیماری است که سر میزگرد (بله‌برون) سر عقل می‌آید و شفاء می‌یابد. عشق، سرطانِ دوست داشتن است. عشق، تنها مرضی است که بیمار از آن لذّت می‌برد؛ وصال معشوق، درمان درد هجران او برای عاشق است. [و در همین نوع عاشقی است که] (کسی را وقت، خوش نبود).

میت را از عشق بگیرید، خواهید دید فقط اندکی از عشاق، عاشق خواهند ماند. ما در عشق، به قولی همانند نرگس خودشیفته‌ایم و کسی را می‌جوییم که در او خویشتن را ببینیم. اصرار می‌ورزیم پیوسته تملّقان را بگوئید و بر باورهایمان صحّه بگذارد؛ به آن چه می‌کنیم ببالد و خوشی ما را مقدّم بر هر چیز بدانند.^{۴۴۸} دهه هشتاد که از آن به دهه میت یاد شده، انسانها را به مقام کالا و عشق را به مقام معامله‌ای دوجانبه تنزّل داد.^{۴۴۹}

از سی سال به بعد، عشق ورزیدن، نشانه بیماری است.^{۴۵۰}



عقل و عشق

ما را به منع عقل مترسان و می بیار

که این شحنه در ولایت ما هیچ کاره نیست

چون دل من، بوی می عشق یافت عقل، زبون گشت و خرد، زبردست

گر سخن از عشق می گویی، بگو ور حدیث عقل می پرسی، خموش

از عشق، هزار شکر داریم از عقل، ولی شکایتی هست

عشق چون دل سوی جانان می کشد

عقل را در زیر فرمان می کشد

حاصل سودای عشق، بی سر و سامانی است

عاقلی و عشق او غایت نادانی است

عقل مسکین، زبردست عشق شد

روز، امروز است و عاشق، مرد دوراندیش نیست

ای عقل! برو که بزم عشق است

برو ای عقل سرگردان که ما مستیم و تو مخمور

تو چون پروانه ای ای عقل و ما چون شمع

ترا دامن همی سوزد به عشق او و ما را دل

بجز دردسر از عاقل چه حاصل؟

عشق آمد و عقل رخت بریست و برفت

بهای باده چون لعل چیست؟ جوهر عقل
 سرّ عشق از عقل پرسیدن، خطاست
 دیوانه عشق او هر جا که خردمندی
 رهروان عشق را جز دل نمی‌شاید دلیل
 در کارگاه عشق است تدبیر عقل، بی کار
 عشق، ما را ز دل و دین و خرد دور انداخت
 عشق عالم‌سوز را با عقل^۱ و با ایمان چه کار
 عقل گوید شش جهت راه است و بیرون راه نیست
 عشق گوید راه هست و رفته‌ام من بارها
 عقل، عاشق شود از روی تو ببند
 عقل اگر داند که دل در بند زلفش چون خوش است
 عاقلان دیوانه گردند از پی زنجیرِ ما
 حریم عشق را درگه بسی بالاتر از عقل است
 عشق ورزیدن را پختگی باید.^{۲۵۱} تنها راه گفتن حقیقت، عاشقانه حرف زدن است.^{۲۵۲}
 زندگی با عشق و شور هیچ منافات و تعارضی با عقلانیت و عقل‌گرایی ندارد.^{۲۵۳}
 عشق، ضد عقل و غیر عاقلانه نیست؛ فرا عقلی است. محاسبه عشق، از حساب و



کتاب عقل بالاتر و دقیق‌تر است و در فهم عقل نمی‌گنجد؛ عشق در حیطه فهمیدن ما نیست. عشق، ماوراء منطق، عقل، محاسبه و مصلحت است؛ یک چیز ماوراء عقلی است نه ضد عقلی. (برای) برای کارهای عقلی است. عشق، حقائقش زیباتر و متعالی‌تر از حقائق عقل است. {در مراتب (خواستن‌ها) خواستنی است که (برای) ندارد و شاید آن عشق باشد.}

عقل، عبوس، خشک، حسابگر، محتاط و استدلالی و بازدارنده است و عشق، شادی‌بخش، گرم، محرک، مشوق، بی‌پروا، مایه تزکیه نفس و سبب شناخت خدا و حقیقت است. {اما} احساسی که با خرد توأم نباشد، تنها موجب هرج و مرج و ناراحتی خواهد بود و بس. عشق زاده احساس ولی پرورده خرد است. اگر این دو آمیزه جوهری به تعادل رسند، بقاء عشق و رشد ما در آن تضمین خواهد شد.^{۴۵۴}

عشق، حسابگر و مستلزم بده‌بستان نیست. عشق حقیقی آن است که بی‌اندیشه سود بیشتر، خواهان بخشیدن به آن دیگری باشیم.^{۴۵۵} با کشیدن ما از ماست دستگیرمان نخواهد شد که چرا و چگونه و به چه کسی عشق می‌ورزیم.^{۴۵۶} {عشق، حسابگری دقیق و دقیق‌ترین حسابگری است.}



(حرفهای بسیاری دربارهٔ عشق بی قید و شرط زده می‌شود. بین عشاق رایج شده است که به هم اطمینان دهند یکدیگر را بی هیچ قید و شرطی دوست دارند. لیکن، خیلی زود روشن می‌شود که به دشواری می‌توان شرط عشق ورزیدن را بی قید و شرط به جا آورد.)^{۴۵۷}

عشق این قدرها هم عبوس نیست. اگر رضایت دهیم که از امور پیش‌بینی‌پذیر فراتر برویم و باز هم پذیرای آن شیوهٔ استدلال غیر منطقی و باطل‌نمایی شویم که از بنیادهای عشق است، می‌توانیم بازی‌گوشی را به عشق بازگردانیم.^{۴۵۸}

عشق، همان فعل و انفعالی است که در برابر گل سرخ به ما دست می‌دهد. (از ویژگی‌های ذاتی عشق این است که بی‌دلیل روی می‌دهد و اصلاً نباید دلیل داشته باشد.)^{۴۵۹}

برنامه‌ریزی برای عشق: می‌گویند عشق بی‌اختیار پدید می‌آید و از خوش‌اقبالی مایه می‌گیرد؛ خیلی هم بی‌راه نیست.^{۴۶۰} رفتار عاشقانه، سنجش دقیق بر نمی‌تابد. در برابر توضیح منطقی و بحث معقول، سرکش است؛ کمتر پیش‌بینی‌پذیر است. با گذشت سالیان مجاب شده‌ام که یک رگ دیوانگی در همهٔ ما - حتی سالم‌ترینمان - هست که اگر بی‌خیالانه ابراز نداریم، بی‌گمان به کلی دیوانه خواهیم شد.^{۴۶۱}



پیش‌بینی‌پذیری، عشق را می‌پژمرد. جوهر عشق، شگفتی است و اجتناب از عادت.^{۴۶۲}

حدس عشق، عشق را نیز تباه می‌سازد.

اگر زندگی و عشق بیشتر پیش‌بینی‌پذیر بود، بی‌تردید مسأله‌های کمتری پیش می‌آمد ولی در عوض ملال‌کشنده‌ای گریبانمان را می‌گرفت. اندکی از آن چه قرار است یک لحظه بعد رخ دهد بر ما معلوم است. آمادگی قبلی شاید نوعی احساس امنیت به ما ببخشد ولی از آن جا که همه چیز نامشخص است، ناگزیر پوچی این احساس را در خواهیم یافت.^{۴۶۳}

عشق را اجبار می‌پژمرد؛ زیربنایش، آزادی است. با انقیاد، حسادت و ترس سازگار نیست.^{۴۶۴}

اغلب ما در بازی عشق، چون پیاده‌های شطرنجیم که از آن هیچ سر در نمی‌آوریم.^{۴۶۵} عشق، متخصص ندارد. آنها که می‌خواهند ته و توی همه چیز را دریابورند، بی‌گمان همیشه ناکام خواهند ماند.^{۴۶۶} حقیقت‌های بسیاری هست که نمی‌توان معنای کاملشان را دریافت مگر آن که از راه تجربه شخصی فراهم آید.^{۴۶۷} {و عشق یکی از این حقیقت‌هاست.}



عشق، زیبایی، راستی، ایمان

اگر معجزهٔ عشق را باور ندارید، خود را مؤمن نخوانید.^۱

شاید عشق، نقطهٔ التقاء محبت و تقدس باشد. محبتی که در عشق خدا ریشه نداشته باشد، دوام نخواهد آورد. دوست داشتن، ایمان آوردن است. (قلمرو ایمان آن سوی عقل و حجت است و عشق حتی از این هم فراتر می‌رود.^{۲۶۸})

عشق در مفهوم وسیع خود، پرچین‌های عقیدتی را درهم می‌شکند. (عشق، نوعی جهان‌بینی و تلقی از جهان است.^{۲۶۹}) [مکتب عشق و جهان‌بینی عاشقانه] عشق، جهان را از چشم دیگری به ما می‌شناساند.^{۲۷۰} آن که در دامان عشق آرام می‌گیرد، آن سوی پرده‌های پندار چشم می‌گشاید.^{۲۷۱} کسی که (عشق) او را به حال خود می‌گذارد، (بودنی) است که نمی‌داند چگونه باید (باشد)؛ جوهری که هویت خویش را نیافته است جوهر رنج است. (هنگامی که همه چیز را با دید عشق می‌نگرید، در واقع زندگانی و وقایع و پدیده‌ها را از دیدگان خداوند دیده‌اید.^{۲۷۲})

^۱ کافرِ عشق، مسلمان نشود

عشق به معنای پرستش تمام خوبی‌ها و تسلیم شدن به همهٔ زیبایی‌ها و راستی‌ها است.^{۴۷۳} عشق، [در این معنی] فراتر از بدن و جسم، حواس و (من) ماست.^{۴۷۴}

عشق، ستایش است و نیایش؛ خواستن همهٔ زیبایی‌هاست. آدمی، ناقص و کمال‌طلب و کمال‌گرا است و عشق، طلب کمال است در وجود معشوق. عشق یعنی دوست داشتن خردمندانهٔ راستی و درستی، ستودن و خواستن دیوانه‌وار زیبایی. عشق (و ایمان)، موتور اتومبیل (اجتماع، انسان) است و عقل، چراغ آن.

در کمدی الهی، عقل، فدای عشق شده است. در بسیاری از قصه‌های ادبی و عرفانی، ایمان، قربانی عشق می‌گردد. در داستان شیخ و دختر ترسا، اول ایمان در راه عشق به باد می‌رود و پس از آن که از آن، هیچ بر جا نمی‌ماند، و سلطنت سزار عشق بی رقیب بر امپراطوری شرق خیمه می‌زند، ناگهان معجزه‌ای شگفت و غیر منتظر رخ می‌دهد، عشق باز قربانی ایمان می‌گردد. این جا، این حقیقت بدیع و زیبا و سرشار از معنی را می‌بینیم که ایمان، پیش از عشق، به چیزی نمی‌ارزد و جز به کار همان چهارصد مرید نمی‌آید، چهارصد مریدی که امامت بر آنان از چوپانی بر خوکان پست‌تر است. و شیخ، خوک می‌چراند تا نشان دهد که یک گله خوک از یک شهر مرید چنین شریف‌تر است. ایمان پیش از عشق باید لجن‌مال گردد و با رسوایی و خوک‌چرانی زائل شود.



عشق، بی ایمان، یک جوشش غریزی کور است، و یک نیاز چون گرسنگی، تشنگی، حب ذات، و فرار از خطر و میل به خانه و پرده و بخاری و دیگ آشپزخانه که بر ما تحمیل شده است. ایمان بی عشق، اسارت در دیگران است، و عشق بی ایمان، اسارت در خود. ایمان بی عشق، تعصّبی کور است (و) عشق بی ایمان، های و هویی است برای هیچ، و عطشی است به سوی سراب. عشق بی ایمان، تا هنگامی هست که معشوق نیست^۱ (و) ایمان بی عشق، از انسان، لفظی مهمل می‌سازد که آثارش عبارت است از ریش و تسیح و مهر نماز، و انگشتر عقیق و طهارت دقیق. و عشق بی ایمان، آثارش عبارت است از زیر ابرو برداشتن و استعمال قر و غمزه، و رنگ‌های رنگارنگ به خود مالیدن و ... که همه متوجّه اسافل اعضاء است. عشق بی ایمان، جوش و خروش و شرّ و شورهای فصلی از زندگی است که با ازدواج یا پیری یا کم غذایی یا قرض یا [مقام] اداری یا یک نامزد پولدار دیگری که پدری دارد حاجی و پا به مرگ، منتفی می‌شود.

^۱(یعنی با وصل از بین می‌رود و هیجانش فرو می‌خوابد. جلیلیان)

{چه رنجی است لذت‌ها را تنها بردن و چه زشت است زیبایی‌ها را تنها دیدن و چه بدبختی آزارنده‌ای است تنها خوشبخت بودن؛ در بهشت تنها بودن، سخت‌تر از کویر است؛ هر گل سرخی بر دلت، داغ آتشی است. در آن روزها که آفتاب و باران به هم درمی‌آمیزند ... در این (مثنوی) بزرگ طبیعت مصرعی ناتمامیم، بودنمان انتظار یک بیت شدن.}

تعالی و قدرت در عشق و عاطفه نهفته است. (تعالی عاشقانه و عشق متعالی و قدرت ملاطفت)^{۴۷۵} کم‌اند دل‌هایی که استعداد خلق عشق‌هایی بزرگ و زیبا و نفیس و متعالی داشته باشند. دل‌های بزرگ و احساس‌های بلند، عشق‌های زیبا و پرشکوه می‌آفرینند. عشق‌هایی که جان دادن در کنارش {ان} آرزویی شورانگیز است اما کدام معشوقی، مخاطب راستین چنین عشقی تواند بود؟ این عشق‌ها همواره در فضای مهگون و جادویی اسطوره و افسانه سرگردان‌اند و در دل کلمات شعر و در حلقوم ناله‌های موسیقی و در روح ناپیدای هنرها و یا در خلوت دردمند سکوت و حسرت و خیال و تنهایی چشم به راه آمدن کسی که می‌دانند نمی‌آید. راستی چرا عشق‌ها راست‌اند و معشوق‌ها دروغ؟ از عشق‌های بزرگ می‌گوییم، نه عشق‌های شدید، از نیازی که زاده (بی‌اویی) است نه احتیاجی که فقر (بی‌کسی)، هراس (مجهول ماندن)، نه درد (محروم بودن) می‌آفریند.



با علوم طبیعی، از زندان طبیعت، با فلسفه تاریخ و علم کشف قوانین تاریخی و جامعه‌شناسی علمی می‌شود از زندان جبر اجتماعی و تاریخی آزاد شد و با عشق می‌توان از چهارمین و بزرگ‌ترین زندان - زندان خود- رهایی یافت؛ با ایثار و اخلاص.

(آن که عشق ورزید و اسرار عاشقی نهفت و پاکدامن زیست، بهشت بر او واجب می‌شود).^۱



^۱ من عشق و کتم و عفا ثم مات، وجب له الجنة.

باورهای نادرست یا مشکوک دربارهٔ عشق

(عشق، زاییدهٔ لحظاتی است که در آن، احمق‌ترین خلق است.^{۴۷۸}) بعضی عشق را مرض خودفریبی و توهینی آشکار به عقل سلیم می‌دانند.^{۴۷۹} عشق در بهترین حالت یک ضعف اجتناب‌ناپذیر و در برترین حالت، نوعی بیماری تلقی می‌شود. به گمان برخی (عشق و وفاداری حيله‌ای است که مردان برای استفادهٔ خودشان آفریده‌اند. در نتیجه باید آن‌ها را گول زد، به جان هم انداخت و بعد دور انداخت.) (زنان برای آزار مردان، ایشان را به دام عشق می‌کشند و خوب که پختند و سوختند، می‌گذارند و می‌روند.) و برای بعضی دیگر، (عشق نیز پدیده‌ای است مانند سایر پدیده‌های اجتماعی.)

یکی از سوءتعبیرها این است که عشق، تمام‌شدنی است و با مصرف فراوان و بی قید و شرط، ذخیره‌اش به اتمام می‌رسد. آنها که چنین می‌اندیشند، در مصرف عشق بسیار اندازه نگه می‌دارند و به دلایلی که بر من روشن نیست، تمام عمر به ذخیرهٔ آن می‌پردازند.^{۴۸۰}

انسان، طعمهٔ شدیدترین دلیل زندگی‌اش، یعنی عشق است. انسانی که به گمان خود به تدریج همهٔ دلائل زیستن را از دست داده است و عاجز شده، خود را در مقام یک



وضع استثنائی نظیر عشق قرار می‌دهد. (بیشتر آدمها راغبند که آن قدر معطل بمانند تا دچار نومیدی و تنهایی و مقهور احساس درماندگی شوند و بعد تصمیم بگیرند عشق را بهتر بفهمند، شاید راه‌حلی پیش رویشان بگذارد.^{۴۸۱})



مالیخولیای عشق (عشق و هوس)

عشق جنسی^{۴۸۲} و شیشه‌ای

گری عشق نتوان زد به چوگان هوس

زیارویی و نظر در زیارویان

عشق، همواره با اندوه همراه خواهد بود. همواره به اشک آلوده خواهد شد. آغازش شیرین و فرجامش تلخ خواهد بود. هرگز در حد اعتدال نخواهد ماند. یا افراط خواهد بود یا تفریط. لذت عشق هرگز به اندوه و محتش نخواهد رسید. همواره ناپایدار، دروغین و پرنیرنگ خواهد بود. چون غنچه‌ای ناشکفته به یک دم خواهد پژمرد. ریشه‌اش زهراگین و شاخه‌اش پر بار از میوه‌هایی چنان فریبنده خواهد بود که واقع‌بین‌ترین مردم را می‌فریبد. عشق تواناترین کسان را ناتوان‌تر از همه خواهد ساخت. بخردان را به خاموشی و بی‌خردان را به سخن‌گویی و خواهد داشت.

و از نشانه‌های دوست داشتن شهوانی آن است که بزودی از دوست داشته دست بدارد و به کمترین نقصی که بر او آشکار شود یا کینه و خشمی که از وی در دل گیرد، از او روی بگرداند و دل برگرد و هر اندازه بیشتر وی را دوست داشته، بیشتر بیزار



(عشق را تنها هیجانی پر قدرت و عیان می‌تواند برانگیزد و تقریباً هیچ اهمیتی هم ندارد که هیجان مزبور پسندیده باشد یا ناپسند.)

بهار آرام عشق، همواره شاداب و پرطروات می‌ماند اما زمستان شهوت هنوز تابستان به نیمه نرسیده، هجوم می‌آورد. عشق همه راستی است؛ و شهوت همه دروغ و فریب.

این دولت ایام نکویی به سرآید

هر چند (نصف خوش‌بختی در زیبارویی است)^ا (و) (زیبارویی مؤمن از حسن توجه خداوند به او است).^ب (زیبارویی بدون نجابت و اصالت خانوادگی - یا درونی - سود ندهد).^ت (اگر در جمال صورت نگری، پوستی است بر روی مزبله‌ای درکشیده.) (و) (علماء گفته‌اند که چند چیز را بقاء و ثبات نیست سایه ابر و دوستی اشزار و عشق زنان و ستایش دروغ و مال بسیار و ملاطفت دیوانه و جمال آمرد.)

^ا الصورة الجميلة أول السعادتین.

^ب حسن وجه المؤمن من حسن عناية الله به.

^ت لا ينفع الحسن بغير نجابة.



عشق را و زیبایی را هرگز از هم بی‌نیازی نیست. (هر جای زیبارویی هست، عاشقی هست.) هوس‌بازان، کسی را که زیبا می‌بینند دوست دارند اما عاشقان، کسی را که دوست دارند زیبا می‌بینند.

انگیزهٔ انحراف یا عصیان آدمی، همدستی هوش (ابلیس) و عشق (حوا) است.

(ابوعبدالله بن جلا گوید: روزی جوانی دیدم ترسا، صاحب جمال. گفتم: یا استاد! چنین رویی به آتش دوزخ بخواهند سوخت؟ گفت: این بازارچهٔ نفس است و دام شیطان که تو را بر این می‌دارد نه نظارهٔ عبرت اما زود باشد که تو بدین بی‌حرمتی و نظر در وی معذب شوی.)

در ورطهٔ سنن ادبی

کسانی که در ادبیات مطالعه دارند در معرض این خطر هستند که شخصیت ایشان از سوی نویسنده تصرف شود. خصوصاً در ادبیات غنائی و غزل غالباً خواننده خود را به جای شخصیت غزل (عاشق یا معشوق) می‌گذارد و اگر در توصیف عاشق یا معشوق پا از دایرهٔ واقعیت و حقیقت فراتر بگذاریم، بیم آن هست که خواننده را از راه میانه بیرون بریم؛ از جمله سنن ادبی غزل آن است که عاشق به هر دری می‌زند تا خشنودی معشوق را به دست آورد؛ خود را خوار و افسون شدهٔ او می‌داند؛ به دست و پایش می‌افتد؛ (خدایش) می‌خواند؛ (بنده‌اش) می‌شود و اگر او (بفرماید)، این، شراب می‌نوشد و خوک می‌چراند و مرتد می‌شود؛ حال اگر خوانندهٔ چنین غزلی روزی عاشق شود، ناخودآگاه و خودآگاه بنده و چاکر کسی می‌شود همچو خود؛ دست از طعام برمی‌دارد؛ زار و نزار و بیمار می‌گردد؛ جز با دوست دم نمی‌زند و بی دوست را (در شمار عمر) نمی‌نهد. این جاست که عاشق بیچاره پذیرا (= منفعل) و از کار، بی‌کار می‌شود و عقل و دل و جان وی از تکامل و پرواز باز می‌ماند و با یاد و خاطرهٔ معشوقی (همچو خود) زندگی را به باد فنا می‌سپارد.^{۴۸۴}



ویژگی‌های عشق و عاشق (رسم عاشقی)

- تمرکز بر یک نفر و احساس ناتوانی در عشق ورزیدن به فردی دیگر در همان زمان
- افکار ناخوانده، وسواس فکری و اشتغال ذهنی دائم
- ایده‌آل ساختن، پافشاری بر وجوه مثبت فرد و پوشیدن وجوه منفی و یا تعبیر نادرست از اشتباهات او
- ضعف، سرخوشی، وجد، شرم، افزایش نیرو، بی‌خوابی، اضطراب
- آرزوی محبت از جانب او و آرزوی یکی شدن و پیوند از طرف او
- وابستگی هیجانی، امید و حساسیت بیش از حد به علامت‌ها و اشاره‌ها، ترس از طرد، نوسان خلق
- میل به فداکاری، همدلی، احساس مسؤولیت
- تغییر اولویت‌های روزانه برای در دسترس بودن او و تغییر عادت‌ها و ارزش‌ها برای تحت تأثیر قرار دادن معشوق
- ناملايمات و سختی، بر شور و شوق ارتباط می‌افزاید.
- میل جنسی با میل به انحصار و مالکیت جنسی همراه می‌شود.

• ارتباط عاطفی بر ارتباط جنسی ترجیح داده می‌شود.

(گفتن) برای بیان عشق نامحرم است. (و عشق چه واژه پرتی است در بیان رابطه من و

تو!)

سخن عشق نشاید بر هر کس گفتن
سخن عشق نه آن است که آید به زبان
سخن است آن که همی بر دهن است
عشق که در پرده کرامات شد

چون به درآمد، به خرابات شد^أ
این خورش از کاسه دل خوش بود
چون به دهان آوری، آتش بود
اینست فصاحت که زبان‌بستگی است
اینست شتابی که در آهستگی است^أ

عشقی که در باطن و درون، معجزه و کرامات است، اگر بیرونی شود و سر

زبانها افتد، تبدیل به هوس خراباتی می‌گردد.

راز دل عشاق به هر کس نتوان گفت
این گوهر عشق است، به گفتن نتوان سُفت

- عشق، زاییده تنهایی و تنهایی، زاییده عشق است. (سرچشمه عشق، احساس تنهایی است. با پذیرش تنهایی، اندکی از ارزش حقیقی عشق را می‌توانیم دریابیم.^{۴۸۵}) (تنهایی و احساس ناخواسته بودن، هولناک‌ترین فقر ممکن است.^{۴۸۶}) زاییده عشق، اندوهی است از حسرت وصل یا ترسی از تداوم فراق.

مماشقه (آداب عشق‌ورزی)

- (اگر باتفاق ترا وقتی به روزگار با کسی وقت خوش گردد، تو معین دل خود باش و پیوسته طبع را عشق باختن میاموز و دایم متابع شهوت مباش که این، نه کار خردمندان باشد. از آن چه مردم در عشق یا در وصال باشد یا در فراق،

ادر مذهب عشق، فصاحت، بستن زبان و شتاب در آهستگی و درنگ است.

بدان که یک‌ساله راحت وصال به یک‌ساعته رنج فراق نیرزد که هر چند دردی خوش است اگر در فراق باشی، در عذاب باشی و اگر در وصال باشی و معشوقه از دل تو خبر دارد، خود از نازِ خیره و خوی بد او خوشی وصال ندانی. پس اگر وصالی بود که پس از آن فراقی خواهد بودن، آن وصال خود از فراق بتر بود.)

- (اگر تو را اتفاق عشق افتد، ... پیش بیگانگان به وی (معشوق) مشغول مباش و دل در وی بسته مدار. مپندار که وی به چشم همه کس چنان درآید که به چشم تو درآمده باشد.)

- هرگز اجازه ندهید ترس، شما را به (بی‌تفاوتی) سوق دهد.^{۴۸۷} بی‌تفاوتی بیشتر وقتها ریشه در ترس دارد. ترس از درد و رنج، ترس از فقدان و از دست دادن، یا ترس از شکست یا فرار از انتقاد و سرزنش و عدم تأیید دیگران و ترس از (دوست داشته نشدن). هر گاه می‌گوییم (به من مربوط نیست) یا (اهمیتی ندارد). بیشتر منظورمان این است که (ای کاش برایم اهمیتی نداشت). یا (می‌ترسم اهمیتی بدهم و برایم مسؤلیت بیاورد زیرا

می‌دانم اهمیّت دادن سخت‌تر و چالش‌انگیزتر از اهمیّت ندادن است.) یا

(منظور ما این است) (از این که برایم مهم است عصبانی هستم).^{۴۸۸}

- کودکان، ترس از شکست را نیاموخته‌اند. برای آنها اهمیّتی ندارد که هنگام

شروع دوچرخه‌سواری ده بار هم زمین بخورند. آنها هنوز بی‌تفاوتی و

بی‌اعتنائی را یاد نگرفته‌اند. لذا نگران نیستند کسی هیجان آنها را به هنگام

اولین دیدارشان از پارک تفریحی یا شهربازی محله‌شان ببیند. به جای آن که

ذهنشان مدام درگیر این باشد که دیگران درباره‌ی آنها چه می‌اندیشند، صرفاً

خود را در شادی و سرور (خودشان بودن) غرق می‌کنند.^{۴۸۹}

- بی‌تفاوتی، دشمن عشق و زندگی است. هنگامی که به خود می‌گویید (به من

مربوط نیست.) یا (اهمیّتی ندارد.)، نه تنها خود را از کسی یا چیزی دیگر

می‌برید بلکه ارتباط خود را با نیروی زندگی، عشق و قدرت درونی خود نیز

بریده‌اید.^{۴۹۰}

- وقت آن رسیده است که کودک درون خود را از زندان (اجتماعی بودن) و

{عاقل – معقول بودن} که سالها پیش او را در آن به غل و زنجیر {کشیده‌اید}

آزاد سازید و به او اجازه دهید هر از گاهی بیرون بیاید و خودی نشان

دهد. ۴۹۱

- وقتی کسی را به شدت دوست دارید، ممکن است او به شدت از شما بیزار شود. وقتی اصلاً کسی را دوست ندارید، ممکن است او به شما جذب شود. هیچ وقت به کسی نشان ندهید که به او نیاز دارید. اما در عشق این اتفاق می افتد. این است که معشوق فخر می فروشد.

علم	نبود	غیر	علم	عاشقی
هر	که	را	در	سر
بهر	او	پالان	و	افساری
چارپایان	را	بار	بر	پشت
و	ما	را	بر	دل
است	گر	به	صد	منزل
فراق	افتد	میان	ما	و
دوست	همچنانش	در	میان	جان
شیرین	منزل	است	آن	که
می گوید	نظر	در	صورت	خوبان
خطاست	او	همین	صورت	همی بیند،
ز	معنی	غافل	است	در
عشق	مرد	می باید		

تقصیر دلم چیست اگر روی تو زیباست
 من تشنهٔ یک لحظه تماشای تو هستم

ستیز، آغاز عشق مرد باشد

بتفسد دلم ز او دل ارچه سرد باشد

به عشقش گر شوی کشته، حیات جاودان یابی

عاقلی و نام عاشق می‌بری؟

در کوی عشق، شوکت شاهی نمی‌خرند

تو به یک خواری گریزانی ز عشق

تو بجز نامی چه می‌دانی ز عشق

عشق را صد ناز و استکبار هست

عشق با صد ناز می‌آید به دست

به عزم مرحلهٔ عشق پیش نه قدمی

گریهٔ حافظ چه سنجد پیش استغنای عشق

که اندر این طوفان نماید هفت دریا، شب‌می

لولا الـدموع و فیضهن

لاحترقّت ارض الوداع حرارت الابداد

• میان عاشق و معشوق هیچ حائل نیست (رازی بین یکدیگر ندارند).

عشق یعنی با خدا هم‌دم شدن	عشق یعنی لایق مریم شدن
عشق یعنی تشنگی یعنی سراب	عشق یعنی جام لبریز از شراب
عشق یعنی لحظه‌های ناب ناب	عشق یعنی لحظه‌های التهاب
عشق یعنی قطره و دریا شدن	عشق یعنی همچو من شیدا شدن
عشق یعنی در فراقش سوختن	عشق یعنی دیده بر در دوختن

خویشتن را بردار، عشق می‌ماند و تو
آن نه عشق است که بتوان بر غمخوارش برد
یا توان طبل‌زنان بر سر بازارش برد
عشق می‌خواهم از آن سان که رهایی باشد
هم از آن سان که منصور سر دارش برد
عاشقی باش که گویند به دریا زد و رفت
نه که گویند خسی بود که جوبارش برد
عشق یعنی قلم از تیشه و دفتر از سنگ
که به عمری نتوان دست بر آثارش برد

(اگر اشکها و جوشش آن نبود، تف جگرها، سرزمین وداع را آتش می‌زد.)^۱



ما را نظر به خیر است از حسن ماهرویان
دانی چرا نشیند سعدی به کنج خلوت
که از دست خوبرویان بیرون شدن نیارد
گرفتار کمند خوبرویان نه از مدحش خبر باشد نه از ذم



ترس از آسیب‌پذیری

بعضی مجاب شده‌اند که فقط زمانی از نظر احساسی ایمنند که محتاط، بسته و پوست کلفت باشند. مراقبتند {واقعیت} وجود خود را نشان ندهند مبادا شناخته شوند و در نتیجه بی‌پناه و خلع سلاح شده بمانند. این افراد در ارتباطهای بی‌خطر و محفوظ خود، هرگز به عمق نمی‌رسند و در همان حال از فقدان صمیمیتی که لازمهٔ عشق است، دلتنگ‌اند. وقتی حالت دفاعی به خود می‌گیریم، خود را به انزواء می‌کشانیم. ممکن است از نظر احساسی زخمی برداریم ولی از شادی‌های صمیمیت حقیقی {نیز} محروم خواهیم شد. تنها با پذیرش آسیب‌پذیری است که فرصت توفیق در عشق به خود می‌دهیم؛^{۴۹۳} عشق پروردهٔ خوش‌بینی است.^{۴۹۴}

عشق هرگز به مرگ طبیعی نمی‌میرد؛ از غفلت می‌میرد و از وانهادگی.^{۴۹۵}

بعضی از آن بیم دارند که با از میان رفتن زیبایی، عشق نیز زوال پذیرد. در [واقع] قضیه برعکس است؛ زیبایی فقط زمانی فنا می‌پذیرد که عشقی در کار نباشد. کسی که عشق می‌ورزد، توجّهش به آن زیبایی غیر جسمانی است که با گذشت عمر، رنگ نمی‌بازد؛ نه این که عشق، کور باشد بلکه عشق، آن چه را اصل است می‌بیند.^{۴۹۶}



هنر عاشق ماندن: عاشق شدن آسان است آن قدر آسان که بعضی‌ها مرتب عاشق می‌شوند. شور و هیجانی که این افراد، عشق می‌نامند، به ندرت از ترشحات چند غده فراتر می‌رود یا دقیق‌تر بگوییم نموده‌ای آن را به ندرت می‌توان بیرون از محدوده کمر به پایین یافت.^{۴۹۷}

همه چیز به (هم / همه چیز) پیوسته است. هیچ دیواری آن قدر بلند نیست که ما را از تنهایی و نومیدی انسانی دیگر جدا نگه دارد. حتی اگر خودمان را متقاعد کنیم که به دیگران نیازی نداریم، آنها به ما نیازمندند و عشق، مؤثرترین عامل ایجاد پیوستگی با هر انسان است. در عشق، نیروی روشنگری، شفاءبخشی، اتحاد و یگانگی، اغناء و احیاء نهفته است؛ فقط باید دریچه‌ها را به روی آن باز گذاشت.^{۴۹۸}

اگر عاشقیم، همان طور که از خوشی‌های عشق لذت می‌بریم، باید شوربختی‌های آن را هم پذیرا باشیم؛ چه، هر دو بخشی از واقعیت عشق‌اند. عشق زمینی ناقص است؛ از همین رو ما هرگز از رنج آسوده نخواهیم بود.^{۴۹۹}

• عشق، آتشی می‌افروزد که بیزاری نمی‌تواند آن را [بنشانند].^{۵۰۰}

عشق ورزیدن یعنی دیگران را به جای خود در کانون توجه قرار دادن.^{۵۰۱}

هیچ کس برای عشق ورزیدن پیر نیست.^{۵۰۲} مادام که کسی بتواند عشق بورزد و لذت ببرد، جوان خواهد ماند.^{۵۰۳} عشق، سن و سال نمی‌شناسد. آدمی صرفاً با گذشت مدت زمان معینی پیر نمی‌شود. پیری فرایند ذهن است؛ حالتی روحی است؛ وقتی پیر شده‌ایم که نشاط درونی خود را از دست داده باشیم و از آرمانها و عزت نفس و امیدمان دست شسته باشیم. پیر آن روز شده‌ایم که معجزه باورمان نشود و دست از شادخواری در بزم زندگی برداریم؛ پیشامدهای نو ما را به شوق نیاورند و رؤیایها ما را بریانگیزند. و عشق همان آب حیات و چشمه جوانی است که آدمی از دیرباز در پی آن بوده است. مادام که عشق بورزیم، جوان خواهیم ماند و مرگ دیگر چیزی جز آخرین منزل سیر تکاملی زندگی نخواهد بود.^{۵۰۴}

از تناقضهای عشق این است که اغلب، کسانی را که بیشتر دوست داریم، بیشتر می‌آزاریم.^{۵۰۵}

گاهی بهترین کار برای کسانی که دوستشان داریم این است که کنارشان بایستیم؛ خاموش باشیم؛ شکیبایی به خرج دهیم؛ امیدوار باشیم؛ بفهمیم و منتظر بمانیم.^{۵۰۶}

عشق قدر می‌شناسد؛ خوار نمی‌شمارد؛ عزت نفس را می‌سازد؛ از آن نمی‌کاهد.^{۵۰۷}



سازگاری رمز بقاء است. عشق، مستلزم فرع قرار دادن هوسهای آنی خود نسبت به نیازهای کسانی است که دوستشان داریم. به همان اندازه که به بهروزی و خرسندی خود اهمّیت می‌دهیم، بلکه هم بیشتر، باید برای بهروزی و خرسندی آنها اهمّیت قائل باشیم.^{۵۰۸}

بین از سر اجبار به چیزی تن دادن و پذیرش خودخواسته فرق بسیار است. وقتی آدمها یکدیگر را دوست داشته باشند، گذشت، صورتی مهم از بخشیدن خواهد بود؛ ده‌چندان آن چه می‌پنداریم به لحاظ حس تسلّط و برتری‌جویی از دست داده‌ایم، به لحاظ حسّ امنّیت و هم‌زیستی مسالمت‌آمیز به دست خواهیم آورد.^{۵۰۹}

در عشق و روابط اجتماعی لازم است از برخی تعلّقات و خواسته‌های خود بگذریم ولی خردمندانه آن است که همیشه هشیار باشیم تا در این حالت، خودمان را یکسره از دست ندهیم.^{۵۱۰} شواهد بسیار می‌گوید اگر عشق را بر خویشتن ترجیح دهیم، سود بی‌پایان خواهیم برد.^{۵۱۱}

آدمی همان اندازه که عشق می‌ورزد، می‌بخشاید.^{۵۱۳} بخشایش آسان خواهد بود اگر دیگران را با خود یکی بدانیم.^{۵۱۴} دریغ عشق به هر علّت که باشد، محروم گذاشتن دیگران است از بهترین چیزی که برای بخشیدن داریم.^{۵۱۵}

هر چند برای خوب بودن حالم، خوشامد دیگران ضروری است، هرگز این امر را نباید سرلوحه کارهای خود قرار دهیم. ممکن نیست کسی بتواند همیشه خوشامد همگان را به دست آورد. با این حال، تلاش بدین منظور ممکن است به چنان وسواسی بدل شود که بر اثر آن آدمی کم‌کم قدر و منزلت خود را با تعداد کسانی که او را می‌پسندند بسنجد. بخشی از یگانگی هر آدمی در تمایز دیدگاه اوست و نحوه نگرشش به جهان. اگر با دیگرانی رو در رو شویم که این امر را بر نمی‌تابند، نباید به کلی خود را ببازیم. افراد پخته و بالغ ممکن است یکسره با هم مخالف باشند و باز هم عشق بورزند. در واقع، مناسبتی عاشقانه نیازمند توافق نیست.^{۵۱۶}

- عاشقان همواره امور منفی را از کانون توجه خود می‌رانند و به زیبایی و خوبی و خوشی متوجه می‌شوند و با آن که می‌دانند آن روی سکه زندگی چندان خوشایند نیست، نمی‌گذارند ذهنشان به آن مشغول شود. آدمی که مقهور نادرستی‌های دنیا باشد، آشکارا در برابر آن چه خوب و برحق است، کور مانده است.^{۵۱۷}

سطر سطر داستان عالمگیر عشق را اهل عشق با کارهای ساده خود می‌نویسند؛ با رساندن لطفی به کسی که به روز ناخوشی افتاده است.^{۵۱۸}



{بچه‌هایی که با نذر و نیاز و پس از سالها انتظار می‌آیند، مورد محبت زیادی قرار می‌گیرند. کسانی که محبت زیاد والدین را دیده‌اند، کسی را دوست نخواهند داشت و دوست داشتن کسی را نمی‌فهمند. بچه‌های لوس که زیاد دوست داشته شده‌اند، کسی را شایسته دوستی با خود نمی‌دانند. از سوی دیگر کسانی که محبت کم دیده‌اند، تمنای دوست داشتن و دوست داشته شدن دارند؛ همیشه عاشق‌اند. (مهرطلب) برعکس انتظارشان، مردم دوستشان ندارند.^{۵۱۹} {البته به عنوان یک قاعده کلی} {چنین نیست که آنان که محبت کم دیده‌اند، عشق‌های شدید و کینه‌های شدید داشته باشند و احساس‌های غیر عادی، معلول عقده‌ها و امیال سرکوفته باشد بلکه برعکس، کمبود محبت، روح‌های خشک و دل‌های سنگین و بی‌رحم پدید می‌آورد.} گروهی که معتدل دوست داشته شده‌اند، مردم دوستشان دارند.^{۵۲۰}

رابطه توأم با دلبستگی و محبت مادر، شالوده اجتماعی شدن را در طفل پی می‌ریزد. بچه پیش پدر و مادری که محبت خود را بروز می‌دهند، احساساتش را به سادگی می‌نماید. گرمی خانواده مهمترین عامل سازگاری کودک است.



خصوصیات و توصیف معشوق

- کبریای معشوق در نظر عاشق، بی‌وفائی می‌نماید.
- موجودی که بتوان زیبایی و کمال را در او جست، غالباً مرد بوده تا زن. الهه زیبایی در دنیا داوود - مرد - است.
- معشوق همه شعراء قدیم ما گویی یک نفر بوده و آن یک نفر هم، سیمین عذار خوش حرکات ابرو کمانی بوده که فقط به درد بوس و کنار می‌خورده و عرق خوری و همین و مصرف اصلی‌اش هم این که همان کنار آب غالش بگذاریم^ب و بشتابیم به سوی ممدوح. تخلص یعنی همین.
- مطلوب دست یافتنی، معشوق قرار نمی‌گیرد. معشوق، موجود بیگانه دیرپایی است.
- (معشوق باید که اندک مایه خردی دارد و او را حلاوتی و ملاحظتی باشد تا زبان مردم بسته باشد و عذر، مقبول دارند.)

ب غال گذاشتن: کنایه از فریفتن

ب غال گذاشتن: کنایه از فریفتن



آب روی مهربانان پیش معشوق، آب جوست

تا که از جانب معشوق نباشد کششی
کوشش عاشق بیچاره به جایی نرسد

نه مُلک پادشا را در چشم خوبرویان

وقعی است ای برادر نه زهد پارسا را

یار من طفل است و معشوقی نمی‌داند هنوز
خون عاشق را به جای شیر مادر می‌خورد
بیچاره آن که صاحب روی نکو بود هر جا که بگذرد همه چشمی بدو بود

جزا و پاداش

- (هان ای مردم! خطاکاری‌ها چون اسب‌های بدرفتارند و خطاکاران بر آن سوار؛ عنان‌گشاده می‌تازند تا سوار خود را به آتش دراندازند. از دیرباز حق و باطل در پیکارند و هر یک را گروهی خریدار.)^{۵۲۲}

بزرگی که از او نام نیکو نماند نشاید پس مرگش الحمد خواند

- (نیکوکاری، غنیمت شخص دوراندیش است.)^ا (داد و ستدی چون کار نیک نیست.)^ب (و) (پاداش نیکوکاری، زودتر از کارهای دیگر به انسان می‌رسد.)^ت
- { (بهترین / برترین) (نیکی‌ها / نیکوکاری‌ها) آن است که به (نیکان / شایستگان / نیازمندان) برسد. }^ث (و) سزاوارترین شخص به نیکی کسی است که از نیکی تو غافل نماند.^ج

اَلْبِرُّ غَنِيْمَةٌ الْحَازِمُ.

ب- لَا تِجَارَةَ كَالْعَمَلِ الصَّالِحِ.

ت- أَعْجَلُ الْخَيْرِ ثَوَابًا الْبِرُّ.

ث- أَفْضَلُ الْبِرِّ مَا أُصِيبَ بِهِ (الْأَبْرَارُ / أَهْلُهُ). خَيْرُ الْبِرِّ مَا وَصَلَ إِلَيَّ الْمَحْتَاجِ.

ج- أَحَقُّ مَنْ بَرَّرْتَ مَنْ لَا يَغْفُلُ بِرِّكَ.



- (به راستی شما جزای کارهای خود را خواهید گرفت پس جز کار نیک نکنید.)^ا
- (با نیکوکاری، آزاده، برده می‌شود.)^ب
- (کسی که نیکی‌اش نزدیک باشد، آوازه‌اش دور باشد.)^ت
- (باران رحمت حق با کار نیک، ریزان شود.)^ث
- (و سخت جاهل بُود کسی که برای رضای خلق، رضای سلطان بگذارد.)
- (با کار نیک، خود را از وسوسه کار بد دور نگه دارید؛ بدی مردم را به نیکی پاسخ دهید.)^ج
- (کسی که دست به انجام کار نیک می‌یازد بهره کار نیک در حقیقت از آن خود اوست.)^ا

اِنَّكُمْ مُجَازُونَ بِأَفْعَالِكُمْ فَلَا تَفْعَلُوا إِلَّا بِرَأٍ.

ببِالْبِرِّ يَمْلِكُ الْخُرُّ.

تَمَنْ قَرَّبَ بَرَّهُ بَعَدَ صَيْتِهِ.

ثَمَعَ الْبِرُّ تَدِيرَ الرَّحْمَةِ.

جضادوا الشرَّ بالخير.



احسان

(کسی که احسان را به افزون‌تر از آن بدهد، آن را پاداش داده است).^۳ (اگر به همان اندازه پس بدهد، کار مهمی نکرده، چون وظیفه او بوده.) {سخن خداوند که (پاسخ نیکی، جز نیکی نیست.) برای مؤمن و کافر و نیکوکار و بدکار، صادق و جاری و شایسته است؛ اگر به کسی نیکی می‌شود بر اوست که بی پاسخ نگذارد و شایسته آن است که بهتر از کار نیکی که در حق او انجام شده به فاعل آن برگرداند؛ اگر همانند آن را برگرداند، باز هم برتری با آن است که نخست کار نیک انجام داده است.} ^ت

أَمَّنْ فَعَلَّ الْخَيْرَ فَبِنَفْسِهِ بَدَأَ.

بِمَنْ قَابَلَ الْإِحْسَانَ بِأَفْضَلِ مِنْهُ فَقَدْ جَازَاهُ.

^تقَوْلُ اللَّهِ (هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ؟) (قرآن، الرحمن، ۶۰) جَرَتْ فِي الْمُؤْمِنِ وَالْكَافِرِ وَالْبَرِّ وَالْفَاجِرِ. مَنْ صُنِعَ إِلَيْهِ مَعْرُوفٌ فَعَلَيْهِ أَنْ يُكَافَرَ بِهِ وَ لَيْسَتْ الْمُكَافَأَةُ أَنْ تَصْنَعَ كَمَا صُنِعَ (؟) حَتَّى تَرَى فُضْلَكَ. فَإِنْ صَنَعْتَ كَمَا صَنَعَ فَلَهُ الْفُضْلُ بِالْإِبْتِدَاءِ.



نوشته بر گور بهرام گور که دست کرم به ز بازوی زور

(تحمل پستی ها و بی ادبی ها، از خوی های بزرگوارانه است.)^ا (کسی که بدی را به نیکی پاداش ندهد، از کریمان نیست.)^ب

الکریم

- (کریم چون وعده دهد، به وفاء رساند؛)^ت (با وجود توانایی بر انتقام، درمی گذرد؛)^ث (آبروی خود را با مال نگه دارد و پست کسی است که آبروی خود را در گرو مال خویش نهد.)^ج

احتمالُ الذنبةِ من کرم السجیة.

بمن لم یجاز الإساءة بالإحسان فلیس من الکرام.

ت إذا وعد وفی و إذا توعد عفی.

ث یعفو مع القدرة.

ج الکریم من صان عرضه بماله و اللئیم من صان ماله بعرضه.



- (بپرهیزید از قهر و غلبهٔ کریم هر گاه پست گردد و از تندى و خشم آدم پست هر گاه به بلندی رسد.)^أ (از کریم بر حذر باش اگر بر او اهانت روا داشتی و از فرومایه، اگر گرامی‌اش بداری و از بردبار اگر آزرده‌اش.)^ب
- (بر شما باد که برای برآورده شدن نیازهایتان نزد کسانی بروید که بزرگواری تا بدون تأخیر و منت، نیازتان برآورده گردد.)^ت (زیرا) (کسی که از فرومایگان خیری بخواهد، محروم خواهد ماند.)^ث
- (کیفر دادن کریمان بهتر از گذشت فرومایگان است.)^ج (نبخشیدن کریم هم بهتر از بخشش آدم فرومایه است.)^ح چرا که در باطن و پندار، (لذت کریمان

أَحْذَرُوا سَطْوَةَ الْكَرِيمِ إِذَا وُضِعَ وَ سُورَةَ اللَّئِيمِ إِذَا رُفِعَ.

بُكُنْ مِنَ الْكَرِيمِ عَلَى حَذَرٍ إِنْ أَهْنَتْهُ وَ مِنَ اللَّئِيمِ إِنْ أَكْرَمَتْهُ وَ مِنَ الْحَلِيمِ إِنْ أَحْرَجَتْهُ.

تَعْلِيكُمْ فِي قِضَاءِ حَوَائِجِكُمْ كِرَامِ الْأَنْفُسِ وَ الْأَصُولِ، تُنَجِّحُ لَكُمْ عِنْدَهُمْ مِنْ غَيْرِ مَطَالٍ وَ لَا مَنٍّ.

ثَطَالِبُ الْخَيْرِ مِنَ اللَّئَامِ مَحْرُومٌ.

جَعَقُوبَةُ الْكِرَامِ أَحْسَنُ مِنْ عَفْوِ اللَّئَامِ.

ح مَنَعُ الْكَرِيمِ أَحْسَنُ مِنْ إِعْطَاءِ اللَّئِيمِ.



در غذا دادن به دیگران و لذت فرومایگان در غذا خوردن است.^ا بخشش کریم، بدون منت و با رضایت قلبی و برای رضای خداست اما (آدم پست احسان‌های خود را همچون وامی پندارد که باید مردم آن را پس دهند).^ب هم چنین (نداری کریم بهتر از توانگری آدم پست است).^ت (و) (تحمل خواری در ملازمت کریم، بهتر از احسانی است که در کنار لئیم و با همدمی او باشد).^ث

- (کریمان بدان گونه که از بخل و همراه شدن با فرومایگان می‌گریزند، از مرگ نمی‌گریزند).^ح

اَلذَّةُ الْكِرَامِ فِي الْإِطْعَامِ وَ لَذَّةُ اللَّئِمِ فِي الطَّعَامِ.

ب- اللَّئِيمُ لَا يَسْتَحْيِي (و) يَرَى سَوَالِفَ إِحْسَانِهِ دَيْنًا لَهُ يَقْتَضِيهِ.

ت- فَاقَّةُ الْكَرِيمِ أَحْسَنُ مِنْ غِنَاءِ اللَّئِيمِ.

ث- لَزُومُ الْكَرِيمِ الْهَوَانِ خَيْرٌ مِنْ صُحْبَةِ اللَّئِيمِ عَلَى الْإِحْسَانِ.

ح- مَا فَرَارُ الْكِرَامِ مِنَ الْجِمَامِ كَفَرَاهُمْ مِنَ الْبُخْلِ وَ مُقَارَنَةُ اللَّئِمِ.

ح- مَا فَرَارُ الْكِرَامِ مِنَ الْجِمَامِ كَفَرَاهُمْ مِنَ الْبُخْلِ وَ مُقَارَنَةُ اللَّئِمِ.



- هر اندازه، رتبهٔ آدم پست بالا رود، بهرهٔ مردم از او کم شود) / (ارج مردم نزد او کمتر شود) و کریم بر خلاف این است.^أ
- (به راستی، بزرگواری تو همهٔ مردم را فرانگیرد پس بهترین شان را برگزین.)^ب
- (هر گاه بر آدم پست فرود آمدی، بهانه‌ای برای برخاستن بجوی.)^ت
- (دولت فرومایگان - مایه - خواری کریمان است.)^ث
- (سنگدلی و بی‌رحمی از خوی مردمان پست است.)^ج
- (از نشانه‌های پستی، تعجیل در کیفر دادن - خطاءکار - است.)^ح
- آدم پست، قول و وعده‌اش هم همراه با تأخیر و بهانه آوردن و دوز و کلک است.^أ

أكلها ارتفعت رتبة اللئيم، نقص الناس عنده و الكريم ضد ذلك.

بإن كرامتك لا تتسع لجميع الخلق فتوخ بها أفاضل الخلق.

تإياك أن تعتمد على اللئيم فإنه يخذل من يعتمد عليه. إذا حلت بالنام فاعتل بالقيام.

ثدولة اللنام مدلة الكرام.

جمن اللنام تكون القسوة.

حمن علامت اللوم تعجيل العقوبة.



- (کسی که بدون کاردانی بلندمرتبه گردد، بدون جرم از رتبه بیفتد.)^ب

مروّت، زمین است و سرمایه، زرع

دولتیان که آب و درم یافتند دولت باقی ز کرم یافتند

تخم کرم، کشت سلامت بود چون برسد، برگِ قیامت بود

بدی را بدی سهل باشد جزاء اگر مردی (أحسن إلی من اساء)



أوعَدُ اللّٰئِمُّ تَسْوِيفًا وَ تَعْلِيلًا.

بِمَنْ رُفِعَ بِلَا كِفَايَةٍ، وَضِعَ بِالْجِنَايَةِ.

با خلق خدا ادب نگه دار

(ادب به معنای) (حفظ حد و اندازه هر چیز، روش پسندیده، زیرکی، دانش، فرهنگ، خوی خوش^۱ و حسن سلوک، سخن سنجی)، (گرد آمدن) (خصال) (خیر) (و) (ستوده و امثال آن آمده، حسَب نیز به معنای شرف و بزرگی، اصل و تبار و آن چه از مفاخر پدران و اجداد شمرده می‌شود، آمده است).

(هر کاری را ادبی است.)^۲ (و) (بهترین ادب‌ها آن است که انسان حدّ و اندازه خود را بداند و در همان حد بماند و از آن نگذرد.)^۳

(براستی که شما به دست یافتن بر ادب بیشتر از دستیابی به نقره و طلا نیازمندید.)^۴
(مردم به ادب نیکو نیازمندترند تا به طلا و نقره.)^۵ (جویان ادب دوراندیش‌تر از

^۱ ثَمَرَةُ الْأَدَبِ حَسَنُ الْخُلُقِ.

^۲ لِكُلِّ أَمْرٍ أَدَبٌ.

^۳ أَفْضَلُ الْأَدَبِ أَنْ يَقِفَ الْإِنْسَانُ عِنْدَ حُدِّهِ وَ لَا يَتَعَدَّى قَدْرَهُ.

^۴ إِنَّكُمْ إِلَيَّ إِكْتِسَابَ الْأَدَبِ أَحْوَجُ مِنْكُمْ إِلَيَّ إِكْتِسَابَ الْفِضَّةِ وَ الذَّهَبِ.

^۵ إِنَّ النَّاسَ إِلَيَّ صَالِحِ الْأَدَبِ أَحْوَجُ مِنْهُمْ إِلَيَّ الْفِضَّةِ وَ الذَّهَبِ.



جستجوگر طلاست.^ا (نیاز خردمندان به ادب همچون نیاز کشتزار تشنه به باران است.)^ب

(تأدیب خویش به عهده گیرید و از شیفتگی و کشش عاداتهای - ناپسند - آن را بازگردانید و بازدارید.)^ت

(کسی که حسبش او را بر زمین نشاند، ادبش او را برخیزد - و به جایگاه عالی رساند.)^ث و (کسی که بی ادبی اش او را پس اندازد - و جایگاهی میان مردم نداشته باشد - حسب سنگینش نمی تواند او را - بر دیگران - مقدم دارد.)^ج (کسی که پستی ادبش او را بر زمین اندازد، شرافت حسبش او را بلند نگرداند.)^ح

اَطَالِبُ الْأَدَبِ أَحْزَمُ مِنَ طَالِبِ الدَّهَبِ.

بِإِنَّ بَذْوِي الْعُقُولِ مِنَ الْحَاجَةِ إِلَى الْأَدَبِ كَمَا يَنْظِمُ الزَّرْعُ إِلَى الْمَطْرِ.

تَتَوَلَّوْا مِنْ أَنْفُسِكُمْ تَأْدِيبَهَا وَاعْدِلُوا بِهَا عَنْ ضَرَاوَةِ عَادَاتِهَا.

ثَمَنْ قَعَدَ بِهِ حَسْبُهُ نَهَضَ بِهِ أَدْبُهُ.

جَمَنْ أَخْرَجَهُ عَدَمُ أَدْبِهِ، لَمْ يُقَدِّمَهُ كَثَافَةُ حَسْبِهِ.

حَمَنْ وَضَعَهُ دَنَاءَهُ أَدْبُهُ لَمْ يَرْفَعَهُ شَرَفُ حَسْبِهِ.



(اندکی ادب بهتر از نسب بسیار و مهم است.)^ا (ادب نیکو زشتی نسب را بپوشد.)^ب

والدینی که هنگام درخواست متابعت کودک برای او دلیل می‌آورند، کودکانی
مؤذَب‌تر بار می‌آورند.^{۵۳۳}

مَنْتْ نِهَادِن

أَب و تَاب دادن به کار و خدمات و یادآوری آن، ممکن است به مَنْت گذاشتن تعبیر
شود و به تحقیر بینجامد که جراحات روحی را به دنبال خواهد داشت. مَنْت گذاشتن،
مساوی تحقیر است. (در کار نیکی که آن را بشمارند. - و بدان مَنْت گذارند خیری
نیست.)^ت (گناه صدقه مَنْت گذار، بر پاداش آن می‌چربد.)^ا (کسی که برای احسان خود،
مَنْت گذارد، سپاسِ آن را ساقط گرداند.)^ب

اقلیلُ الأدب (ادب؟) خیرٌ من کثیرِ النّسب (نسب؟).

بحسنُ الأدب یسُرُّ قُبْحُ النّسب.

تلا خیرٌ فی المعروفِ المَحْصی.

خوش گمانی (خوش بینی)، بدگمانی (بدبینی)، تجسس، استراق سمع

برداشت بدبینانه رویدادها موجب اضطراب ما می‌شود. قضاوت نادرست دربارهٔ دیگران، ما را به هم می‌ریزد و موجب اضطراب و خودخوری می‌شود. بدگمانی که موجب قضاوت نادرست می‌شود گناه است چون موجب بی‌اعتمادی و اضطراب جامعه می‌گردد. با میدان دادن به بدگمانی، و خود را به احتمالات و اوهام سپردن، شخصیت آدمی مسخ و بیمار می‌شود که در ادامه، به آن می‌پردازیم.

أَوْزُرُ صَدَقَةَ الْمَنَانِ يَغْلِبُ أَجْرَهُ.

بِإِذَا أَحْسَنْتَ فَلَا تَهْتِنُ. مَنْ مِّنْ مَّعْرُوفِهِ اسْقَطَ شُكْرَهُ.

(اختلال شخصیت اسکیزوئید) (پارانویا) ^ا (گج باوری) ^ب

تعریف، عوارض و نشانه‌ها (و خصوصیات شخصیتی)

- (بدگمان از همه کس وحشت دارد.) ^ت (نزدیک است بدگمان بگوید: مرا بگیرید.)

اختلال شخصیت پارانویایی یک وضعیت مزمن ^ث و فراگیر است [و] عوارض این اختلال غالباً مشابه اسکیزوفرنی هستند و برخی پژوهشها نشان می‌دهد که احتمال وجود پیوندی ژنتیکی بین این دو اختلال وجود دارد. افرادی که دچار این نوع اختلالات شخصیت هستند بیشتر در معرض خطر افسردگی و هراس از مکانهای باز قرار دارند. ^{۵۲۴}

^ا **(Paranoid Personality Disorder)**

^ب **(Schizoid Personality Disorder)**

^ت مَنْ لَمْ يُحْسِنْ ظَنَّهُ اسْتَوْحَشَ مِنْ كُلِّ أَحَدٍ.

^ث [مردان اگر دو سه بار به شک و بدگمانی بیفتند، تا آخر عمر شکاک و بدگمان خواهند ماند.]

- پارانویا، [به تعریف فروید] توهم و ترس از تعقیب و آزار خیالی^{۵۲۵} [و] عبارت است از غلُوّ بیش از حد درباره اهمیت یک شخص معین و نسبت دادن قدرتی نامحدود و خارج از حد تصوّر به وی تا از این طریق، او (بیمار) بتواند به حق و به جا مسؤولیت ناملايمات و درد و رنجی که بر وی وارد می‌آید به آن شخص نسبت دهد.^{۵۲۶}

عقیده بر این است که مردها بیش از زن‌ها دچار این نوع اختلال می‌شوند.

- شخصی که هذیان‌گزند دارد، بدگمان‌نمیده می‌شود. او ممکن است نسبت به بستگان یا دوستان ظنین شود، از مسموم شدن با زهر یا از این که دیگران مراقبش هستند، بترسد، [گله دارد] که [در پی او هستند] و همه راجع به او سخن می‌گویند. جنایت‌های بی‌انگیزه، یعنی وقتی شخص فرد دیگری را بی‌هیچ دلیل بارزی می‌کشد، گاهی به دست کسانی انجام می‌شود که بعداً دچار روان‌گسیختگی بدگمانانه تشخیص داده می‌شوند. البته، این موارد بسیار نادر است.

- شرائطی وجود دارد که در آن وجود نگرانی، اضطراب و ترس همیشگی شده و باعث بروز نوعی بیماری به نام پارانویا می‌گردد. قرار گرفتن در چنین وضعیتی کشنده است.
- بدگمانی، تنفر از نشستهای شاد را به وجود می‌آورد و به گوشه‌نشینی و افسردگی منجر می‌شود.^{۵۷۷}
- انزوای اجتماعی: تنهایی و انزوای اجتماعی در میان این بیماران پدیده‌ای معمول و رایج است؛ در برقراری با دیگران با مشکل مواجه است و نمی‌تواند با آنها رفتار گرمی داشته باشد و یا صمیمی شود. او اغلب با بدبینی‌هایش مردم را از پیرامون خود می‌پراکند.^{۵۷۸}
- مردم بدگمان و وسواسی، روابط اجتماعی ضعیفی دارند؛ درون‌گرا هستند؛ اعتقاد دارند که همه بلند مگر عکس آن اثبات شود؛ در نگاه به چشم مردم بدبین، باید قسم خورد تا حرف ما را بپذیرند.

^۱ [احتمالاً بین شک و بدگمانی و وسواس، نسبت متقابل مثبتی وجود دارد؛ یعنی مبتلایان به شک و

بدگمانی، وسواس هم دارند و بالعکس. (جلیلیان)]

- بی تفاوتی نسبت به سایر مردم،^{۵۲۹} بی علاقه‌گی یا علاقه کم در مورد ایجاد روابط نزدیک با دیگران^{۵۳۰} و در نتیجه محدود بودن تعداد دوستان و آشنایان^{۵۳۱}
- آرام و کناره‌گیر هستند؛ تا آن جایی که امکان داشته باشد خود را از سایر افراد جامعه جدا نگه می‌دارند.^{۵۳۲} افراد پارانویایی زمانی که در یک جمع قرار می‌گیرند می‌کوشند در گوشه‌ای آرام بنشینند تا مبادا کسی متوجه حضور آنها شود. چهره‌های آنها غالباً سرد و بی‌روح است و هیچ نوع احساسی از خود نشان نمی‌دهند.^{۵۳۳} از نظر عاطفی این افراد اغلب در تنهایی عاطفی به سر می‌برند. همیشه دیواری از ملاحظه بین این افراد و دیگران وجود دارد. با والدین، فرزندان، با همسر و دوستانشان، با هیچ کس از صمیم قلب ارتباط عشقی و عاطفی پیدا نمی‌کنند. راز خودشان را با دیگری در میان نمی‌گذارند.^{۵۳۴}
- علاقه‌ای به ایجاد رابطه عاشقانه با دیگری و **نهایتاً** علاقه‌ای به ایجاد ارتباط جنسی از خود نشان نمی‌دهند.^{۵۳۵}

- غالباً سرد، بی‌علاقه، تودار و جلی، گوشه‌گیر و درون‌گرا، مرموز و حسودند.^{۵۳۶}
- به کارهایی دست می‌زنند که ارتباط محدودی با دیگران دارد. طبعاً برای تحصیل، برای به دست آوردن اطلاعات، خرید یا فروش یا حتی سرگرمی در صورت امکان، اینترنت را به سایر وسایل ارتباطی ترجیح می‌دهند. بعضی‌ها کار در شب، به عنوان راننده یا کارهای مشابه را ترجیح می‌دهند.^{۵۳۷}
- اضطراب ناشی از جمع در این افراد شدید است نه به این دلیل که خودشان را کافی نمی‌بینند؛ بیشتر به دلیل این که دیگران را صادق و بی‌نظر و بی‌خطر نمی‌بینند و روابطشان با دیگران بی‌ثمر است. نه دوستی کسی را می‌پذیرند و نه دست دوستی به سوی دیگری می‌کشایند؛ در جوار غریبه‌ها ناراحت و بی‌قرار هستند و از رفتار و گفتار و کنایات آنها معانی عجیب و غریب درمی‌یابند. در چشم آنها همیشه یک کاسه‌ای زیر نیم کاسه هست.^{۵۳۸}
- افراد بدبین، از زمین و زمان، و از همه چیز و همه کس، بد می‌گویند و شاکی هستند. شخص بدبین به هیچ کس اعتماد کافی ندارد و چنین می‌پندارد که همه با او دشمن هستند و کسی به فریاد او نمی‌رسد. افراد بدبین شور زندگی

را از دست می‌دهند و احساس تنهایی، غمگینی و نامرادی دارند و {زبان
حالشان این است که {

آن که خود را نفسی شاد ندیده است منم
و آن که هرگز به مرادی نرسیده است منم
(همایون اسفراینی)^{۵۳۹}

- یکی از مهمترین ویژگیهای سلامت روان، از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی، این است که شخص احساس کند مورد قبول و احترام و اعتماد دیگران است. شخص بدبین احساس ناامنی، ترس و تشویش دارد، و از دست دیگران و خود، به فغان است و فریاد می‌زند که

آن که از درد دل خود به فغان است منم
و آن که از زندگی خویش به جان است منم
(هلالی جغتائی)^{۵۴۰}

- واژه پارانوئید در همهٔ زبانها به فردی اطلاق می‌شود که شکاک، بدبین و بسیار حسود است.^{۵۴۱} فردی که به اختلال پارانوئید مبتلاست به اشتباه معتقد است که همسرش غیر قابل اعتماد است و دیگران نیز قصد دارند به او صدمه بزنند.

او حتّی زمانی که با شواهد و دلایل کافی علیه عقایدش مواجه می‌شود هم چنان سرسختانه به عقایدش می‌چسبد. بیمار مبتلا به اختلال پارانوئیدی علاوه بر داشتن احساس گزند و آسیب و یا اعتقاد به خیانت همسر، ممکن است به طور فاحشی خودبزرگ‌بین هم باشد.^{۴۲}

- [این افراد] مکرراً به آدم‌های دیگر ظنین می‌شوند و اعتقاد دارند که دیگران درصدد آزار و اذیت آنها هستند^{۴۳} [و] به نظر می‌رسد از دوران کودکی به طور مداوم نسبت به دیگران بدبین بوده، حالت دفاعی داشته‌اند. آنها یاد گرفته‌اند که برای محافظت از خود به صورت کلامی و حتّی فیزیکی وارد عمل شوند یا به دلیل مشکلاتی که برایشان پیش می‌آید دیگران را {سرکوفت بزنند}.^{۴۴}

- برخی از افرادی که شنوایی خود را از دست می‌دهند ممکن است در معرض خطر ابتلاء به پارانوئیا باشند چون قادر به گفت و شنود با دیگران نیستند [و] ارتباط با دیگران برای آنها مشکل است. در نتیجه، به مرور از جمع دوری می‌جویند و به تدریج به لاک تنهایی خود فرو می‌روند و منزوی می‌شوند و وقتی در جمعی قرار می‌گیرند و می‌بینند که دیگران در حال گفتگو و خندیدن

هستند این سوء ظن در آنان شکل می‌گیرد که دیگران [دربارهٔ ایشان حرف می‌زنند] و [ایشان] را به مسخره می‌گیرند و به ناتوانایی‌شان می‌خندند.^{۴۵}

• بی‌اعتمادی و شک مزمن و فراگیر به دیگران.^{۴۶}

• **Paranoid Personality** شخصیت کج‌خیال و بدبین به کسانی

گفته می‌شود که بیش از اندازه محتاط و شکاک هستند. این افراد یکسره در حال کشف خیانت و تجاوز و بدعهدی دشمنان دوست‌نما هستند ولی اگر بی‌اساسی تهمت‌هایشان را به آنها ثابت کنیم بلافاصله خود ما هم جزء دشمنان محسوب خواهیم شد. بعضی از این افراد حتی همسر ۶۰ سالهٔ خودشان را هم به داشتن ارتباط با باغبان و پستیچی و خدمتکار متهم می‌کنند. وقتی با ناباوری دیگران روبرو می‌شوند مسأله را پیش خودشان نگه می‌دارند و با دیگران در میان نمی‌گذارند. در حالی که رفتار و واکنش‌هایشان کاملاً تغییر می‌کند و تلخی و کنایه‌گویی تحمل‌ناپذیری را سبب می‌شود. شایعاً می‌بینیم که حتی اتفاقات پیش پا افتاده‌ای چون جریمه یا پیچیدن کسی در هنگام رانندگی جلوی آنها یا اعتراض کوچک همسایه به عنوان علامت کاملاً موجهی بر دشمنی و خیانت و غیره تعبیر می‌شود. این نوع شخصیت در

افرادی که دیگران را به بهانه‌های متفاوت به دادگاه می‌کشاند؛ آنها که تبعیضات نژادی قائل می‌شوند یا بین کسانی که انتقام‌های وحشتناک می‌گیرند بسیار دیده می‌شود.^{۵۷}

- حس این که دیگران به آن‌ها دروغ می‌گویند یا فریبشان می‌دهند.^{۵۸}
- اعتقاد به این که دوستان و خانواده بی صداقت و غیر قابل اعتماد هستند.^{۵۹}
- فوران خشم در پاسخ به وضعیتی که {می‌پندارند} فریب خورده‌اند.^{۶۰}
- در جستجوی معانی پنهان در مکالمات و حرکات.^{۶۱}
- افرادی که دارای اختلالات هویتی هستند تصور {دارند} که هم قطارانشان آنها را به تمسخر می‌گیرند اما کسانی که دچار اختلال افکار و تخیلات هستند {گمان دارند} که تمام دنیا برای آزار و اذیت آنها بسیج شده‌اند و قصد شکنجه دادنشان را دارند.^{۶۲}
- چنین افرادی همیشه در حالت تدافعی به سر می‌برند و جهان برای آنها به منزله محیط خطرناکی است. آنها فقط شک و تردیدهای خاص خودشان را قبول دارند و به هیچ وجه با دلیل و منطق نمی‌توان آنها را راضی نمود و همیشه با عقل و منطق در ستیز هستند. این تئوری به نام "توطئه‌چینی"

کلاسیک شناخته می‌شود. زمانی که شخص به یک موقعیت تازه مثل شغل جدید، رابطه‌ای جدید و ... وارد می‌شود در یک لاک دفاعی به سر می‌برد. این حالت تا زمانی وجود دارد که شخص بتواند خود را با شرایط موجود وفق دهد و پایه‌های ترس خود را از بین برد. افرادی که دچار پارانوئیا هستند به سختی می‌توانند از ترس‌های خود دست بکشند.^{۵۵۳}

- پیوسته در حال جبهه‌گیری در برابر انواع تهدیدات یا حملات احتمالی است و می‌کوشد در رفتار و حرکات دیگران نشانه‌هایی به نفع بدگمانی خود بیابد. حتی اگر چنین نشانه‌هایی هم وجود نداشته باشند در هر صورت او تمام شواهد مخالف عقیده‌اش را نادیده می‌گیرد.^{۵۵۴}
- هذیان‌های گزند و آسیب: به غلط چنین می‌پندارد که دیگران در پی آزار او یا خانواده‌اش هستند. هذیان‌های گزند و آسیب رایج در بیماران کچ‌باور عبارتند از این که کسانی قصد دارند او را بفریند و عده‌ای در پی او هستند یا می‌خواهند به او سم بخوراند یا عده‌ای {به} جاسوسی او {گماشته شده‌اند} و قصد دارند بر او {بتازند}.^{۵۵۵}

- هذیان بی‌وفائی: بدون دلیل کافی، شما را غیر قابل اعتماد می‌داند. اتفاقات جزئی و بی‌اهمیت را به طرز غیر عادی خیلی مهم جلوه می‌دهد و از آنها برای اثبات هذیان‌های خود بهره می‌گیرد. به علاوه ممکن است به شما تهمت بزند که او را فریفته‌اید.^{۰۰۶}
- هذیان خیانت: اگر بیمار مبتلا به اختلال هذیانی، تنها نسبت به یک شخص خاص افکار هذیانی داشته باشد، در این صورت غالباً نسبت به سایر افراد رفتار مناسبی دارد و اگر خود در مورد هذیانهایش حرف نزد دیگران متوجه بیمار بودن او نخواهند شد. اما اگر نسبت به بیشتر افراد دور و برش افکار هذیانی داشته باشد دیگران به راحتی به بیماری او پی خواهند برد.^{۰۰۷}
- اختلالات هذیانی اغلب در زنان بیشتر از مردان تشخیص داده می‌شود در حالی که در رابطه با اختلالات شخصیت پارانویید عکس این قضیه صادق است.^{۰۰۸}
- بیماران پارانوییدی که علاوه بر داشتن هذیان آسیب و گزند، توهم شنیداری هم دارند خطرناک هستند. افراد پارانوییدی که به افسردگی و یا روان‌پریشی (بیماری روانی شدید) مبتلا هستند به علت داشتن افکار خودکشی و

دگرکشی و یا هر دو می‌توانند خطرناک باشند. آنها نه تنها ممکن است هذیان‌های گزند و آسیب داشته باشند، بلکه ممکن است توهمات شنیداری (شنیدن صداهای غیر واقعی) را نیز تجربه کنند (برای مثال، بیماری معتقد بود بعضی از مردم شرورند و ادعاه داشت که صدای خدا را می‌شنود که به او می‌گوید که تنها اوست که می‌تواند با کشتن افراد شرور، لوٹ وجود آنها را از جهان بزدايد و خود و دیگران را نجات دهد.) از طرفی اشتغال ذهنی بیمار با موضوع مرگ، تمایل و علاقه غیر عادی نسبت به برخی اعمال خاص از جمله خرید سلاح‌های سرد و گرم می‌تواند نشانه این باشد که فرد به افسردگی شدید مبتلا شده و احتمال دارد دست به خشونت و اعمال پیش‌بینی نشده‌ای بزند.^{۵۵۹}

- در فضای بدگمانی، احترام، به چاپلوسی و تملق، سکوت، به مخفی‌کاری، حرف زدن ملایم، به بی‌اعتنائی و سردی، قاطعیت، به تحکم و زورگویی، صراحت، به پررویی، صداقت، به ساده‌لوحی، و صمیمیت، به خودشیرینی تعبیر می‌گردد. بدگمانی، زمینه را برای غیبت، حسادت، اهانت و استهزاء فراهم می‌آورد.^{۵۶۰}

- سوءظن از فردی به فرد دیگر انتقال می‌یابد. مثلاً همسر یک آقای سوء ظنی، مبتلا به سوءظن می‌شود؛ یک هفته باید جدا شوند، تا درمان شوند. مادران ظنین نیز بچه‌های بدگمان می‌پرورند.
- مردم بدگمان و وسواسی، خشمگین و بداخلاق هستند؛ تعریق بسیار دارند؛ هم‌جنس‌گرا هستند و ضد جنس مقابل؛ ارتباط دادن چیزهای بی‌ربط نیز از خصوصیات افراد سوءظنی است.
- به ندرت در فعالیت‌های سرگرم‌کننده و لذت‌بخش شرکت دارند.^{۵۱}
- احساس بی‌تفاوتی و بی‌اعتنائی در تشویق و تأیید و همچنین انتقاد یا رد دیگران^{۵۲}
- بیشتر افراد برای مدت زمان بسیار کوتاهی دچار کج‌خیالی و کژپنداری می‌شوند و بعد از چندی به موقعیت بهنجار و آرام قبل باز می‌گردند. هر چند برای عده‌ای بیماری در سراسر زندگی وجود خواهد داشت. **دایرة المعارف الکترونیکی کلمبیا** در چاپ ششم خود از پارانویا چنین تعریفی دارد: "به وجود آمدن افکار و تصورات غلط محکم، تغییر ناپذیر، و تثبیت شده‌ای از آزار و اذیت و یا بزرگی و شکوه." این مسأله غالباً در مورد

اشخاصی معناء می‌یابد که نسبت به افراد، اشیاء، و یا به طور کلی جامعه احساس بدگمانی دارند. باید توجه داشت که سوء ظن به تنهایی باعث ایجاد پارانویا نمی‌شود به ویژه اگر بر اساس تجربیات شخصی و یا تجربیاتی که دیگران با شما در میان گذاشته‌اند باشد. مشکل زمانی به پارانویا تبدیل می‌شود که شک و تردیدها بی پایه و اساس می‌شوند. بیماری در مراحل اولیه تأثیر ناچیزی بر زندگی افراد می‌گذارد و حتی می‌توان گفت که در ابتداء هیچ نوع تأثیری ندارد، اما حالت شدید آن زندگی فرد را زجرآور می‌سازد و او قادر نیست که از شدت اضطراب دست به هیچ کاری بزند؛ در این شرایط احتمال این که بیماری‌های دیگری سلامت فرد را به مخاطره بیندازند زیاد است. برای مردهای مسن‌تر این مشکل می‌تواند همه جوانب زندگی آنها را تحت الشعاع قرار دهد، چرا که اضطراب بی حد و حصر آنها را به سمت سکتۀ قلبی می‌کشاند. ^{۵۶۳}

- حساسیت بیش از اندازه: افرادی که به پارانویا مبتلا هستند غالباً بیش از اندازه به هشدارها و اخطارها توجه دارند. آنها انتقاد را به سختی می‌پذیرند، و افراد ستیزه‌جویی هستند. ^{۵۶۴}

- یکی از خصائص انسانی که ما به کرات دیگران را به آن {برمی‌انگیزیم} بخشش و گذشت است که در این افراد مطلقاً بخشودن و از یاد بردن وجود ندارد.^{۵۶۵}
- افراد سوءظنی به راحتی به دیگران تهمت می‌زنند و دائماً دیگران را متهم می‌دانند و خائن می‌بینند. افراد سوءظنی در موضع عصبانیت بسیار زشت سخن می‌گویند.
- تعبیرهای غلط به پندار، گفتار، و رفتار دیگران چسباندن. مثال: دستگاه تهویه منزل خراب شده آقایی برای تعمیر آمده، در مقابل سؤال میزان هزینه، جواب داده " برای معاینه و تشخیص، پنجاه دلار می‌گیرم و تا نبینم نمی‌توانم بگویم خرجش چقدر می‌شود." این یک گفتگوی ساده و منطقی است ولی در مورد این افراد مسأله به این سادگی حل نخواهد شد زیرا حتی اگر این شخص پول هم نگیرد و دستگاه تهویه را درست کند بلافاصله یک دلیل احساسی به او

نسبت داده می‌شود؛ اگر بگویید فلان قطعه سوخته باید تهیه کنم و باید روز

دیگری بیاورم و وصل کنم جای شک جدیدی را باز خواهد کرد.^{۵۶۶}

- به دلیل تهمت‌های ناروا به همسر و فرزندانشان یا برچسب‌های خیانت و

نادرستی به نزدیکان، درگیری‌های خانوادگی دارند.^{۵۶۷}

- گرفتاری در رابطه با محل کار: اغلب با کارفرما گرفتاری دارند. با همکارانشان

صمیمی نیستند و **نهایتاً** هر چند کیفیت کار آنها خوب باشد نتیجه چشم‌گیری

نخواهد داشت. اگر کارفرما هستند به علت فقدان محبت و دلسوزی و

تعبیرهای ناگوار از رفتار زیر دستان با آنها هم مشکلاتی خواهند داشت.^{۵۶۸}

- مرتب درگیر شکایات دادگاهی هستند چه این که از دیگران {شاکی} باشند

یا به خاطر انتقام‌جویی‌های ناروا از آنها {شاکی} باشند. به عکس بیماری‌های

شخصیتی گروه اول که در خانم‌ها شایعتر است، این بیماری در حدود ۷۰٪

موارد در آقایان اتفاق می‌افتد. ۳۰ - ۱۰ درصد بیماران بستری در

بیمارستان‌های روانی و ۱۰-۲ درصد مراجعین به درمانگاه‌های روانی دولتی

به این بیماری مبتلایند. سن شروع بیماری، آغاز بزرگسالی است (حدود ۱۸

سالگی). پس به طور خلاصه این‌ها انتظار دارند که مورد تجاوز و تهدید قرار

بگیرند؛ وفاداری و صداقت نزدیکانشان را مورد سؤال قرار می‌دهند؛ رازشان را به کسی نمی‌گویند. در گفتگوهای معمولی و بی نظر، توهین‌های پنهانی می‌بینند. خلاف دیگران را از یاد نمی‌برند و نمی‌بخشند. در مقابل مسائل قابل اغماض، خشم بسیار نشان می‌دهند و تهدید به تلافی می‌کنند. درمان این افراد اگر حاضر به معالجه باشند اغلب زمانی است که گرفتار افسردگی یا اضطراب شده باشند اما پیش از آن که بتوانیم درمانشان کنیم به علت شک و تردید درمان را رها خواهند کرد. در موارد خاصی بستگان بیمار او را به درمان برمی‌انگیزند. در برخی موارد قادر به واداشتن بیمار خواهند بود و در برخی موارد **نهایتاً** از درمانهای دارویی بدون اطلاع بیمار استفاده می‌کنند که در مورد کسانی که تحت سرپرستی قانونی دیگری هستند یا سن آنها از ۱۸ سال به پایین باشد موجه و قابل انجام است در حالی که گروه کثیری از این افراد خودکفاء و قانوناً بالغ شناخته شده‌اند و هر گونه درمان بدون رضایت آنها غیر قانونی است.^{۵۹۹}

- شخصیت اسکیزوئید درونگرا: نهایت خودگرایی و درون‌گرایی را ما در این افراد می‌بینیم. گروه مبتلایان به این فرم شخصیتی احساسی نسبت به دیگران

ندارند. علاقه‌ای به نزدیکی و ایجاد ارتباط با دیگران نشان نمی‌دهند. نسبت به ابراز محبت دیگران و یا انتقاد دیگران هم اهمیتی قائل نیستند. این جدایی از دنیای انسانها را از اوایل نوجوانی در رفتار آنها می‌توان تشخیص داد که در همه ارکان زندگی این افراد به چشم می‌خورد. دوستی، ارتباط عاطفی، ارتباط خانوادگی، ارتباط حرفه‌ای و اجتماعی همه آلوده به بی‌تفاوتی و درونگرایی است. اختلال اساسی در این فرم بیماری شخصیتی ناتوانی در ایجاد ارتباط چه از طریق ابراز محبت و اهمیت دادن به احساسها و نیازهای دیگری و چه از طریق دریافت علاقه و محبت و توجه از دیگران است. بیشتر این افراد جز با تعداد انگشت شماری از نزدیکان، با کسان دیگر روابط صمیمی ندارند. به کارهایی دست می‌زنند که در تنهایی قابل انجام باشد. ندرتاً به اوج احساسها می‌رسند. درست به عکس شخصیت **Border Line** که همیشه در اوج هستند این افراد همیشه در پایین‌ترین درجه احساسی قرار دارند. در مقایسه با شخصیت پرهیزکار که علاقه به ارتباط با دیگران دارند ولی از ترس شکست خوردن از دیگران دوری می‌گزینند این افراد اصولاً علاقه‌ای به ایجاد ارتباط ندارند. این نوع شخصیت بندرت در مراجعین به درمانگاههای اعصاب

و روان یا جزو مراجعین به تراپیست‌ها دیده می‌شود. {این بیماری} خیلی در مردان دیده می‌شود و عقب ماندگی‌ها، محرومیت‌ها و نواقص حاصله در مردان مبتلا به شخصیت خودگرا بیش از زنان مبتلا است.^{۵۰}

- از فعالیت‌های محدودی لذت می‌برند به این معنی که انسان اسکیزوئید از مجموعه هفت‌گانه حیات به تعداد بسیار اندکی تعلق خاطر نشان می‌دهد. در واقع ابعاد زندگی آنها محدود است.^{۵۱}

- برای نظریات و اعتقادات دیگران اهمیتی قایل نیستند. زنان مبتلا اگر هم به دلیل نیاز اجتماعی به ازدواج با دیگری تن در دهند اغلب توانایی ابراز عشق و علاقه به همسر را ندارند و در صورت به دنیا آوردن فرزند هم از ابراز شور و شوق مادرانه ناتوان هستند. این افراد به خلاف شخصیت پارانویید تماس با واقعیت را از دست نمی‌دهند ولی تحت تأثیر واقعیت هم قرار نمی‌گیرند. نه از ستایش و تمجید دیگران به آنها شغف و شادمانی دست می‌دهد نه انتقاد و بدگویی دیگران آنها را به نگرانی و ناراحتی می‌افکند. ناگفته نماند که در روند کمال بشری ما کم‌کم به مرحله‌ای خواهیم رسید که در آن نظریه خوب یا بد دیگران به حال ما بی اثر خواهد بود. در این مورد خود ما از هر انتقادگری

نسبت به تفکر و رفتارمان {بیشتر} خُرده‌گیر هستیم. گاه در این افراد حرکات و گفتارهای خاصی دیده می‌شود که بیشتر **Robotic** یا شبیه آدم ماشینی خوانده می‌شود. علائم شخصیت اسکیزوئید می‌بایست از شروع نوجوانی وجود داشته باشد و بیمار به هیچ یک از بیماری‌های روانی از قبیل اسکیزوفرنیا یا افسردگی‌های همراه با علائم روانی و یا عقب ماندگی عقلی و روحی مبتلا نباشد. برخی از این افراد که استعداد و خلاقیت بیشتری دارند به هنرهایی چون مجسمه‌سازی و نقاشی پناه می‌برند و در این راه موفق خواهند بود چرا که نیازی به تماس با انسان‌ها و برقراری ارتباط متقابل ندارند.^{۵۷۲}

- شخصیت **Schizotypal** فرم تشدید شده شخصیت پارانوئید
- شخصیت **Schizotypal** فرم تشدید شده شخصیت پارانوئید [است]. این افراد از جمع {گریزان و} بدبین هستند. {گمان دارند} دیگران برای آنها نقشه دارند که آنها را آزار دهند و یا آنها را جلوی جمع رسوا کنند. حتی گاه صداهایی می‌شنوند که درباره آنها حرف می‌زنند و یا نام آنها را صدا می‌زنند.^{۵۷۳}



- این افراد مکرراً در گفتگوی دیگران با هم، چه آشنا چه غریبه مطالبی می‌شنوند که به آنها مربوط است در حالی که به چشم افراد عادی این ارتباط چندان مُحَرَز نیست. گاه این مسأله (منظورش من بودم.) به جایی می‌رسد که می‌شنوند رادیو یا تلویزیون در باره آنها گفتگو دارد و یا با علامت رمز در باره آنها پیام می‌فرستد.^{۵۶}
- در جوار دیگران به این افراد سخت می‌گذرد. توانایی ایجاد ارتباط صمیمانه و نزدیک را ندارند. سالها این فرم شخصیتی را نوعی بیماری اسکیزوفرن می‌شناختند اما امروزه تفاوت این دو کاملاً قابل شناسایی است. علائم تشخیصی این فرم شخصیتی از اواخر نوجوانی آغاز شده و در طول زمان شدت و ضعف ندارد. در حالی که بیماری اسکیزوفرنی می‌تواند در هر زمانی بین ۱۵ تا ۴۵ سالگی ظهور کند و در طول زمان اگر درمان نکنیم وخیم‌تر و شدیدتر می‌شود شخصیت اسکیزوتیپال نوعی بیماری شخصیتی است و به طور ثابت با بیمار خواهد ماند.^{۵۷}
- این افراد به باورها و معجزاتی اشاره دارند که با فرهنگ و روند اعتقادات سنتی آنها همخوانی ندارد. مثلاً ما زیاد می‌شنویم که برای موقّعیّت کسی در

تحصیل یا کار، سفرهای بیندازند، دعائی بخوانند یا نذر و نیازی بکنند اما باور اینکه ماشین من چپ شد و من دیدم که مردی بلند قامت و با هاله نوری دور سرش ظاهر شد و با یک دست ماشین ما را برداشت و وسط جاده گذاشت، عادی نیست. این باورها و تجربه‌ها باید در رفتار طبیعی شخصی تغییراتی داده باشد تا جزو علائم بیماری محسوب شود.^{۵۷۶}

- دریافت‌های حسی غیر طبیعی مثل لمس شدن، شنیدن و یا دیدن چیزهایی که وجود ندارند و از سوی دیگران احساس نمی‌شوند. این افراد برای اثبات باورهایشان به حس ششم یا پیشگویی یا وحی اتکاء دارند.^{۵۷۷}
- [الگوهای مخرب فکری، رفتاری و کارکردی]^{۵۷۸}
- اختلال در افکار و تخیلات: این افراد به ندرت افکار درست را می‌پذیرند، تصوّرات خود را با هیچ کس در میان نمی‌گذارند، به آسانی تغییر نمی‌یابند و قابل اصلاح نیستند.^{۵۷۹}
- نحوه رفتار و تکلم این افراد غیر عادی است.^{۵۸۰} تفکّر و تکلم [شان] غیر عادی [و] اغلب گنگ، مطوّل و سمبلیک است. مثلاً از بیمار می‌پرسیم وضع مالی شما چگونه است؟ پاسخ "من از ۳ سال قبل که عشق واقعی خودم را یافتم و



با هم سفری را که می‌بایست آغاز کردیم ناگزیر مثل هر توفیقی نیاز به ایثار و از خود گذشتگی داشت و شکی ندارم که اگر همدیگر را می‌دیدیم شرکت ما نه تنها بدهی مرا به خانواده‌ام پرداخته بود ما هم به نهایت بی‌نیازی و عشق می‌رسیدیم." معنای این جمله این است که ۳ سال است عاشق دختری هستم که ندیده‌ام، به هم وعده و وعید داده و فعلاً دستم از همه جا کوتاه است و بدهی کلانی هم به خانواده‌ام دارم.^{۵۸۱}

- درجهٔ احساساتی که نشان می‌دهند محدود {است}.^{۵۸۲} از نظر احساسی طیف نمایش احساس‌های این افراد بسیار محدود است یا تناسب بین موضوع و احساس حاصله طبیعی نیست.^{۵۸۳}
- قیافه و لباس و رفتار این افراد هم مثل بقیهٔ اجزاء شخصیتی آنها عجیب و غریب است.^{۵۸۴}
- تنها دوست و پناهگاهی که برای این افراد می‌ماند افراد خانوادهٔ اولیهٔ یعنی خواهر، برادر، پدر، مادر و یا فرزندان هستند.^{۵۸۵}
- برای تشخیص درست، این علائم، نباید موقتی و ناشی از اسکیزوفرنیا و سایر بیماری‌های روانی مشابه باشد. این افراد از زندگی لذت نمی‌برند. شوق و

ذوقی از خود نشان نمی‌دهند. اغلب ظرافت طبع ندارند و برداشت {بدی از} اشارات و کنایه‌ها در مکالمات {دارند}. این افراد اغلب به خاطر فقدان موقع‌شناسی و پشتکار شغل‌هایی پایین‌تر از لیاقتشان دارند. مسألهٔ دیگر این که از تجربه‌هایشان درس نمی‌گیرند و هر حادثهٔ مشابهی برای آنها یک واقعهٔ جدید تلقی می‌شود. مردم، این افراد را غیر طبیعی می‌بینند؛ گاه با خودشان حرف می‌زنند یا شکلک در می‌آورند و بی دلیل موجه می‌خندند؛ حرفهایشان مختصر و مفید نیست؛ [شوخ طبع نیستند] {و سر و کاری با} لطیفه {ندارند}؛ لباس‌هایشان اغلب خارج از طیف مناسب است. روانشناس‌ها معتقدند که این افراد خودشان را نمی‌شناسند، از خودشان مطمئن نیستند و مرزهای مشخصی برای شخصیت آنها وجود ندارد. گاه شکایات جسمانی عجیب و غریب دارند "یه چیزی از تو داره منو می‌خوره و بعد از توی سرم یک دفعه یک چیزی می‌ریزه پایین" و از این قبیل. این بیماران مضاف بر شکل شخصیتی خودشان به افسردگی، اضطراب و ترسهای متفاوت مبتلا می‌شوند و درجهٔ این ابتلاء به ۳۰ تا ۵۰ درصد تخمین زده شده است. نیمی از بیماران در هنگام تشخیص بیماری‌شان سابقهٔ ابتلاء به افسردگی را گزارش داده‌اند. افکار خودکشی و

اقدام به خودکشی هم در این افراد شایع است. اغلب این افراد به اصرار خانواده زمانی برای درمان مراجعه می‌کنند که حملات افسردگی و اضطراب خارج از {مهاری} شده، یا علائم شدید روانی تظاهر کرده باشد. اغلب روان-درمانی را تاب نمی‌آورند مگر به فرم حمایتی. افکار خودکشی باید در بیمارستان درمان شوند چون قرار بین بیمار و درمانگر در این جا قابل اطمینان نیست.^{۵۸۶}

- کج‌باوری / بدبینی بیشتر بیماران مبتلا به پارانو یا جویای درمان نیستند زیرا {چنین می‌پندارند} که هیچ مشکل روان‌پزشکی ندارند. با وجود این، ممکن است به خاطر اضطراب و یا دیگر مشکلات جسمانی به پزشک عمومی بروند.^{۵۸۷}

- اختلال هویتی زمانی بروز می‌کند که شخص بدون وجود هیچ گونه دلیلی نسبت به زندگی اجتماعی، شغلی و خانوادگی خود سوء ظن پیدا می‌کند.^{۵۸۸}
- هذیان بزرگ‌منشی یا عظمت: بیمار برداشتی از خود دارد که اغراق‌آمیز است. به همین علت در برابر دیگران متکبرانه عمل می‌کند و فخر می‌فروشد. در موارد شدید، بر این باور است که فرد بسیار خاص و برجسته‌ای است و



قابلیت‌های فوق‌العاده‌ای دارد و به عنوان فردی بسیار مشهور در جهان مطرح است و یا از طرف خداوند برای انجام رسالتی ویژه برگزیده شده است.^{۵۸۹}

- خودبزرگ بینی: افرادی هستند که با جدیت تمام {گمان دارند} که دارای قدرت‌های باورنکردنی هستند و بر روی افراد دیگر سلطه دارند (می‌توانند بیماران را شفاء دهند، صلح به وجود آورند، بر کشوری فرمان برانند و غیره ...). افرادی که در محیط‌هایی با فشار و اضطراب بالا زندگی می‌کنند و یا مشغول به کار هستند بیش از دیگران دچار بدگمانی و سوء ظن می‌شوند. این افراد شامل مهاجرین، گروه‌های اقلیت، اسیران جنگی، سربازها، کارآگاه‌های پلیس، سیاستمداران، و کلاء و آموزگاران هستند.^{۵۹۰}

- حسادت: یک همسر پارانویید ممکن است از توجهی که شما نسبت به اعضای خانواده، دوستان یا آشنایان نشان می‌دهید خشمگین شود و به علت حسادت شدید، مانع ملاقات شما با آنها شود.^{۵۹۱} این نوع از اوهام بیشتر در خانم‌ها بروز می‌کند تا آقایان.^{۵۹۲}

- احساس تحقیر شدن: زودرنج است و به علت برداشتهای نادرست از اظهارات و حالت‌های دیگران زود می‌رنجد و واکنش افراطی نشان می‌دهد. احساس



نادیده گرفته شدن، طرد شدن و یا بی‌اهمیت انگاشته شدن خیالی یا واقعی از

سوی دیگران [دارد].^{۵۹۳}

● مبالغه در مشکلات: از کاه، کوه ساختن در افراد پارانویید، پدیده‌ای معمول

است.^{۵۹۴}

● تفکر خشک و انعطاف‌ناپذیر^{۵۹۵}

● خود را محق دانستن: بیمار پارانویید معتقد است که قربانی بی‌گناه کارهای

اشتباه دیگران است. او می‌کوشد دیگران را متقاعد کند که در حق وی ستم

شده است و به این ترتیب تأسّف و ناراحتی دیگران را نسبت به خود

برمی‌انگیزد.^{۵۹۶}

● احساس رنجش و خشم^{۵۹۷}

● ترس از دست دادن مهار: داشتن مهار کامل بر اوضاع زندگی خود و دیگران

برای بیمار پارانویید از اهمیت زیادی برخوردار است. او قادر به تحمل هیچ

گونه ابهامی در این زمینه نیست. اگر از عقیده شما نسبت به موضوع خاصی

مطلع نباشد شما را به سمتی سوق می‌دهد و شما را وامی‌دارد که عقایدتان را

ابراز دارید و بسته به پاسخی که می‌دهید شما را طرفدار یا مخالف خود خواهد دانست.^{۵۹۸}

- مشکل با مراجع قدرت: احساس بیمار پارانویید (کج‌باور) نسبت به مراجع قدرت توأم با حسادت و ترس است. او [غالباً] با رؤساء مشکل دارد و نمی‌تواند با آنها کنار بیاید در عین حال، خود در محیط خانواده دیکتاتورمآبانه عمل می‌کند و از اعضاء خانواده توقع فرمان‌برداری و اطاعت بی چون و چرا دارد.^{۵۹۹}

- (عتاب و سؤال بسیار از بدگمانی و شک آدم خبر می‌دهد.)^{۵۹۸}
- افراد سوءظنی نسبت به اتفاقات عادی زندگی خیلی سؤال دارند. ممکن است ده بار از شما بپرسند که فلان چیز را چه قدر، کجا، ... خریده‌اید؟
- فرد کج‌باور همواره خود را محق می‌داند و بر این اعتقاد است که همیشه درست عمل می‌کند و این دیگران هستند که اشتباه می‌کنند. او گر چه اغلب

دیگران را به خاطر اشتباهات و شکست‌هایشان سرکوفت می‌زند و مورد انتقاد

قرار می‌دهد، تحمل پذیرش هیچ گونه انتقادی را نسبت به خود ندارد.^{۶۰۰}

- نیاز بیش از اندازه به خودکفائی: در پی آن است که به دیگران ثابت کند به

آنها نیازی ندارد و مدیون کسی نیست. به همین دلیل هر گونه هدیه‌ای را از

سوی دیگران رد می‌کند و هیچ کمکی را نمی‌پذیرد. در عین حال شکایت

دارد که دیگران نسبت به او بی‌توجه هستند و کاری برایش انجام نمی‌دهند.^{۶۰۱}

- تنیدگی و جدی بودن بیش از اندازه: خیلی خشک، جدی، تنیده و تحت فشار

به نظر می‌رسد و هرگز نمی‌تواند احساس آرامش داشته باشد. به علاوه از آن

جایی که فاقد حس شوخ‌طبعی است نمی‌تواند از روابط اجتماعی لذت

ببرد.^{۶۰۲}

- پنهان ساختن افکار کج‌باورانه: خیلی کم در مورد افکار کج‌باوری و بدبینی

خود حرف می‌زند و یا ممکن است اصلاً حرف نزند به همین دلیل افکار

بیمارگونه او زمانی برای دیگران آشکار می‌شود که بحران‌هایی در زندگی‌شان

رخ دهد.^{۶۰۳}

- بیماران مبتلا به اختلال شخصیت پارانویید آشفتگی بارزی در نحوه تفکر و نیز شیوه ارتباط با دیگران دارند. گر چه بیمار هذیان ندارد، به شدت بدبین است و ممکن است همه یا برخی از نشانه‌ها و ویژگی‌های شخصیتی مربوط به اختلال شخصیت پارانویید را از خود نشان دهد. عقیده بر این است که این نوع پارانویا در کودکی فرد ریشه دارد و در اواخر نوجوانی و اوائل بزرگسالی تشدید می‌شود و علائم و نشانه‌های این اختلال در تمام زندگی فرد وجود خواهد داشت.^{۶۰۴}
- شخصی که به بیماری‌های روانی نظیر اسکیزوفرنیا، افسردگی، اختلال دوقطبی یا اختلال عضوی مغز مبتلاست ممکن است علاوه بر نشانه‌های اختصاصی این بیماری‌ها علائم پارانوئیدی نیز داشته باشد. هم چنین کسی که مقدار زیادی الکل می‌نوشد، مواد [مخدر] مصرف می‌کند یا از بیماری‌های جسمی خاصی مانند اختلالات غدد درون‌ریز یا مسمومیت با سرب رنج می‌برد نیز ممکن است به اختلال پارانوئیدی دچار شود. اگر علائم پارانوئیدی به این علل مربوط باشند هذیان و توهم‌ها اغلب به طور ناگهانی ظاهر می‌شوند و هذیان‌ها اغلب نامأنوس و غریب هستند. بیمار ممکن است صداهایی را

بشنود یا چیزهایی را ببیند که واقعاً وجود خارجی ندارند. علائم پارانوئیدی غالباً زمانی ناپدید می‌شوند که بیماری جسمانی یا روانی مربوط بهبود یابد. با وجود این، در بعضی موارد، افرادی که از اسکیزوفرنیای نوع پارانوئید یا اختلال عضوی مغز در رنج هستند حتی پس از بر طرف شدن مرحله حاد بیماری نیز هم چنان کج‌باور یا پارانوئید می‌مانند.^{۶۰۰}

- (هر قدر بیشتر می‌کوشیدم او را متقاعد کنم که بی‌گناهم او بیشتر خشمگین می‌شد و وضعیت بدتر از پیش می‌شد. وقتی دوستم از ماجرا خبردار شد تصمیم گرفت با شوهرم حرف بزند. او به همسرم گفت که آن روز عصر او همراه من بوده است ولی شوهرم او را به دروغگویی متهم کرد. فکر او به شدت مشغول بی‌وفائی و خیانت من شده بود).^{۶۰۶}
- بیماران پارانوئید توانایی مهار اتّفاقات نامطلوب غیر مترقبه را ندارند.^{۶۰۷}

علل و زمینه‌های بدگمانی

- انتظار یک اتفاق بد، بدبینی، پچ‌پچ و در گوشی حرف زدن، ناامیدی از بهبودی و پیروزی، کنجکاوی، رفتار شک‌برانگیز (سکوت یا گفتار یا رفتار دور از انتظار) (پنهان‌کاری)، ترس از شکست، ترس از فریب‌خوردگی، آرمان‌گرایی، بی‌خردی، بد بودن جامعه، عدم شناخت، گذشته‌بد فرد
- تجسس و بدگمانی که غالباً در مورد امور و لذات جنسی پیش می‌آید ناشی از عطش جنسی است؛ کاری که ما دوست داریم با مظنون انجام دهیم به شکل یک احتمال و گمان که آن فرد ممکن است این کار را با کسی دیگر انجام دهد خود را بروز می‌دهد تا اگر خود، این کار را با او انجام دادیم دلیل موجه داشته باشیم که (او خود مایل بوده است).^{۶۰۸}
- وسواس زمینه‌ای است برای بدگمانی.^{۶۰۹}
- ترس از فریب‌خوردگی به کنجکاوی و کنجکاوی به کشف اسرار خصوصاً در مورد جنس مقابل و آن نیز به بدگمانی می‌انجامد.^{۶۱۰}
- سؤال و جواب بسیار از بچه‌ها غالباً موجب ایجاد بدگمانی در آنها می‌گردد.

- تجسس درباره گذشته، حال و آینده افراد ممنوع و حرام و گناه است. تجسس و کنجکاوی بی مورد درباره افراد، به بدگمانی منجر می شود و شاید ناشی از بدگمانی باشد.^{۶۱۱}
- خودخواهی و برای خود خواستن کسی را، به بدگمانی نسبت به او می انجامد یعنی بدگمانی نسبت به کسی خصوصاً دختر و پسر نسبت به همدیگر، نشانه دوست داشتن و برای خود خواستن اوست.^{۶۱۲} هر چه کسی را بیشتر دوست بداریم، یا رسیدن به او سخت تر باشد، ترس از دست دادن او و در نتیجه بدگمانی ما به او بیشتر است. در واقع، خواهش شدید و پس از آن، ناکامی، به بدگمانی تغییر شکل می دهد که طعم شکست و ناکامی در کام ما کمتر تلخ باشد.^{۶۱۳}
- عشقهای ممنوع و دست نیافتنی موجب ایجاد بدگمانی شدید به معشوق می گردد یعنی عشق، خود را به شکل بدگمانی نشان می دهد.^{۶۱۴}

- (بدکار درباره هیچ کس گمان نیکی نبرد، چون همه را مانند خود می‌پندارد.)
(کافر همه را به کیش خود پندارد.)^ا و از جمله پیامدهای گناه و نافرمانی و زیر پا گذاشتن حدود اخلاقی، بدگمانی است چون کافر همه را به کیش خویش پندارد.^ب بدگمانی، بیشتر نسبت به رفتاری در ما به وجود می‌آید که خود آن را انجام داده‌ایم یا دوست داریم انجام دهیم و هر چه کار زشتی را بیشتر انجام داده باشیم، بدگمانی ما هم بیشتر خواهد بود.^{۶۱۵}

الرَّجُلُ السَّوُّءُ لَا يَظُنُّ بِأَحَدٍ خَيْرًا لِأَنَّهُ لَا يَرَاهُ إِلَّا بِوَصْفِ نَفْسِهِ.

ب بدگمان باشد همیشه زشت‌کار
نامه خود خواند اندر حق یار

کور پندارد هر چه در توبره دارد، دیگران نیز دارند؛ بدکردار بداندیش بود.

درمان

بیمار پارانوئید به علت این که خود را بیمار نمی‌داند حاضر به [پذیرش] درمان نیست. اگر تفکر بیمار خیلی آشفته باشد پزشک عمومی غالباً او را به روان‌پزشک ارجاع می‌دهد تا به صورت سرپایی یا بستری در بیمارستان تحت درمان قرار گیرد.^{۶۱۶}

پارانویا با دارودرمانی برطرف می‌شود. بخت بهبودی زمانی بیشتر می‌شود که تفکر پارانوئیدی به طور ناگهانی ظاهر شده باشد یا این که پارانویا نشانه‌ای همراه در بیماری‌های دیگری باشد که شخص از آنها بهبود یافته است. ممکن است داروها نتوانند هذیان‌ها و افکار پارانوئیدی را در بیمار کاملاً برطرف سازند ولی می‌توانند بر شدت آنها تأثیر بگذارند و آنها را [بکاهند]. گر چه بیمار پارانوئید بدون دلیل نسبت به درمان‌های دارویی و عوارض جانبی ناشی از آن بدبین است و به داروها به عنوان یک نوع زهر یا سم می‌نگرد، اغلب آرام‌بخش‌های عمده یا داروهای ضد روان‌پریشی برای آنان تجویز می‌شود. داروهای ضد روان‌پریشی، داروهایی نظیر هالوپریدول، پیموزاید، کلرپرومازین، ریسپریدون، اولانزاپین و کلوزاپین هستند که در درمان هذیان‌ها، اضطراب و تهییج ناشی از این اختلال مورد استفاده قرار می‌گیرند. بیشتر این داروها به شکل قرص هستند. بعضی از آنها به صورت مایع (شربت) یا آمپول هستند که در

موارد خاصی تجویز می‌شوند. لازم است بدانید که داروهای ضد روان‌پریشی اعتیادآور نیستند.^{۶۱۷}

رایج‌ترین عوارض داروهای ضد روان‌پریشی عبارتند از: سفت شدن عضلات، لرزش، گرفتگی‌های عضلانی، بی‌قراری، خشکی دهان، یبوست و تاری دید. ابتداء که بیمار شروع به مصرف دارو می‌کند آثار جانبی آن چشمگیرتر است. برخی از آثار جانبی هم ممکن است در درازمدت به وجود بیایند، مانند: اختلال حرکتی یا دیسکنزیای دیررس (یک نوع اختلال حرکتی غیر ارادی). عوارض جانبی دارو باید قبلاً به بیمار گفته شود.^{۶۱۸}

بهترین شیوه در تجویز داروهای ضد روان‌پریشی این است که با مقدار کم شروع شوند و برای رسیدن به نتایج مطلوب و مهار مناسب نشانه‌های بیماری به تدریج مقدار آنها افزایش یابد. داروهای دیگر نظیر بنزتروپین، بی‌پریدین، تری هگزی فنیدیل و پروپرانول نیز ممکن است برای به دست‌کم رساندن یا برطرف نمودن آثار جانبی مصرف شوند. وقتی که پنداره‌ها یا هذیان‌های پارانوئیدی فروکش کردند می‌توان میزان داروهای ضد روان‌پریشی را کاهش داد. این کار به تخفیف یا برطرف شدن

عوارض جانبی ناشی از داروها منجر می‌شود. لازم به یادآوری است که تجویز داروها و مصرف آن باید با نظارت روان‌پزشک صورت گیرد.^{۶۱۹}

بیمار مبتلا به پارانو یا بیمارستان را مکانی پر از وحشت و شکنجه می‌پندارد و نسبت به انجام آزمون‌ها یا شیوه‌های درمانی بدبین است.^{۶۲۰} از آن جا که بیمار، بیمار بودن خود را قبول ندارد اگر به او پیشنهاد دهید که به پزشک برود به شدت خشمگین خواهد شد. هر چه به فرد مورد نظر نزدیک‌تر باشید وضعیت برای شما دشوارتر خواهد بود و اغلب بسیاری از خانواده‌ها از هم می‌پاشند.^{۶۲۱}

اگر بیمار کج‌باور حالت تهاجمی گرفت و دیگران را به قتل تهدید کرد بهتر است با نیروی نظامی تماس بگیرید.^{۶۲۲}

والدین مبتلا به اختلال پارانوئید مزمن به تدریج و به مرور زمان بذریعۀ اعتمادی، نگرش منفی و بدگمانی را در ذهن فرزندان خود می‌کارند و احساس ناامنی، ترس و عدم تمایل به برقراری روابط صمیمانه با دیگران را در آنها به وجود می‌آورند و این احساس‌ها ممکن است تا پایان عمر همراه آنها بماند. اگر والدین خواهان فرمان‌برداری مطلق فرزند نوجوان باشند فرزند ممکن است سرکشی کند و با شهامت، اعمال و رفتار والدینش را زیر سؤال ببرد و یا ممکن است برای رهایی از مشاجرات و

کشمکش‌ها، خانواده را زودتر از معمول ترک گوید. از سوی دیگر، نوجوانان در این خانواده‌ها ممکن است آن قدر تحت تأثیر افکار بدبینانه والدین خویش قرار بگیرند که نتوانند به طور مستقل بیندیشند و مسیر زندگی خود را برگزینند و در این موارد کاملاً شبیه والدین بیمار [مبتلا به کج‌باوری] خود عمل کنند. وقتی علائم پارانوئیدی والدین به طور ناگهانی ظاهر می‌شود و چنان شدید است که بستری الزامی می‌شود در مقایسه با زمانی که بدبینی والد خفیف‌تر ولی درازمدت است تأثیر منفی آن بر کودک کمتر خواهد بود. گر چه با شدت یافتن بدبینی والد، کودک ممکن است وحشت‌زده شود، وقتی پزشک معالج و دیگر بزرگ‌سالان قضیه را برای کودک [توضیح دهند] که رفتار پدر یا مادر به علت بیمار بودن آنها است و منطقی نیست و به کودک اطمینان بدهند که نظر و برداشت‌های او [= کودک] نسبت به مسائل درست است و این والدین هستند که در اشتباه هستند و به او امید بدهند که سرانجام والدین وی با درمان بهبود می‌یابند، مطمئناً با مرخص شدن والد از بیمارستان و نیز کاهش یا برطرف شدن علائم بیماری، کودک نیز به وضعیتی طبیعی برمی‌گردد.^{۶۲۳}

کودکان بیماران مبتلا به کج‌باوری اغلب غمگین [و گوشه‌گیر^{۶۲۴}]، خشمگین، ترسو و آشفته هستند و نسبت به پندارها یا هدایان‌های پدر یا مادر خویش احساس شرمندگی دارند و نمی‌دانند که نسبت به او چه واکنشی نشان دهند.^{۶۲۵}

برقراری ارتباط با بیمار پارانویید

۱. وقتی بیمار [پارانویید] در مورد علائم و نشانه‌های بیماری خود حرف می‌زند بکوشید حالت آرام و دوستانه‌ای به خود بگیرید. با وی همدلی نشان دهید اما با اظهارات نادرست و رفتارهایی که ممکن است برای وی یا دیگران مضر باشد موافقت نکنید. اگر به شما اعتماد دارد و خیلی هذیانی نیست ممکن است بتوانید دیدگاه خود را در رابطه با بیماری با وی در میان بگذارید.^{۶۲۶}
۲. مدت زمانی را که برای شنیدن شکایات پارانوییدی بیمار {اختصاص می‌دهید} محدود کنید. با بیماران پارانویید واضح و شفاف حرف بزنید و سؤالات خود را به صورت مستقیم مطرح کنید. از پاسخ دادن به سؤالات بیمار طفره نروید و با آنان نیشدار و کنایه‌آمیز حرف نزنید.^{۶۲۷}
۳. سر قولتان باشید. اگر قرار گذاشتید او را ببینید به موقع سر قرارتان بروید. اگر این کار را نکنید بیمار فکر می‌کند که شما واقعاً قصد دیدن او را نداشته‌اید و عمداً او را معطل گذاشته‌اید.^{۶۲۸}
۴. او را به طور ناگهانی ذوق‌زده نکنید. بیشتر بیماران پارانویید از انعطاف طبیعی لازم برخوردار نیستند. آنها به محیطی نیاز دارند که وقایع آن قابل پیش‌بینی باشد. اتفاقات غیر مترقبه حتی از نوع دلچسب و خوشایند، نظیر گرفتن جشن تولد، خریدن چیزی برای آنها، ... نیز ممکن است در آنها به آشفتگی و رفتار غیر قابل پیش‌بینی منجر شود.^{۶۲۹}
۵. اگر با عصبانیت از او انتقاد کنید خود را برای جنگی آماده کرده‌اید که در آن بازنده هستید. هم چنین اگر از او بخواهید به یک باره تغییرات زیادی در رفتارش به وجود آورد احساس مغلوب شدن می‌کند و ممکن است فکر کند که شما از او نفرت دارید.^{۶۳۰}

۶. بیشتر بیماران پارانوئید فاقد حس شوخ طبعی هستند و اگر در حضور آنها جوک و لطیفه بگویید و سر به سرشان بگذارید ممکن است فکر کنند که شما از این رفتارها منظور خاصی دارید.^{۶۳۱}
۷. هیچ گاه برای این که از آزار او در امان باشید به چیزی اعتراف نکنید. این کار بی فایده است. چنین اعترافاتِ مثل نفت ریختن روی آتش است.^{۶۳۲}
۸. به او اجازه ندهید که شما را با تهدیدات غیر واقعی خود مهار کند.^{۶۳۳}
- در صورتی که بیمار نسبت به شما به شدت بدبین است جدایی از او را به عنوان یک راه حل مورد بررسی قرار دهید.^{۶۳۴}
- وقتی یک بیمار مبتلا به پارانوئیا یکی از اطرافیان خود را آزار دهنده خویش می شناسد وضع و شرایطی برای او در نظر می گیرد که به بیمار اجازه می دهد وی را مسؤول تمام بدبختی های خیالی خویش بشناسد.^{۶۳۵}

چند سفارش

- (بیشتر گمانها دروغین است).^۱ (یقین را به گمان نفروشند).
- بدگمانی، آرامش ما را به هم می‌زند و قرآن برای ایجاد آرامش، به یاد خدا، و دوری از کنجکاووی‌های نابجا و تجسس و توجه به حدود وظیفه و تکلیف فرا می‌خواند. (لا يَكْفُفُ اللهُ نَفْسًا إِلَّا وَسَعَهَا). پس، عوض شک و وسواس و هیجان‌های ویرانگر، خود را به منشأ آرامش و یقین - پروردگار حکیم - بسپارید.

تو نیکو روش باش تا بدسگال به نقص تو گفتن نیابد مجال

- بدگمانی خوب نیست اما مرزها باید رعایت شود و بر خود مهار داشته باشیم تا به ما بدگمان نشوند؛ امام علی (ع) می‌فرماید (خود را در موضع تهمت و سوء ظن قرار مدهید!) (کسی که خود را در موضع تهمت می‌گذارد، نباید سرزنشگر را سرکوفت بزند.^۲)

^۱اَكْثُ الظُّنُونِ مَيُون.

^۲مَنْ وَضَعَ نَفْسَهُ مَوَاضِعَ التُّهْمَةِ فَلَا يَلُومَنَّ مَنْ أَسَاءَ بِهِ الظَّنَّ.

- (پیش مردمان با کس راز مگوی که اگر چه درون سو سخن نیکو بود از بیرون سو گمان به زشتی برند که آدمیان بیشتر به یکدیگر بدگمان باشند.)
- سوء ظن کسی را برنیانگیزید.
- نه خوش‌بینی احمقانه و نه بدبینی دیوانه‌وار، بلکه واقع‌بینی باید حاکم بر روابط اجتماعی باشد. (هنگامی که بیشتر مردم زمانه بر راه درست‌اند اگر کسی به آنها بدگمان شود در حالی که فضاحتی از آنها آشکار نشده به خود و دیگران ستم روا داشته؛ و آن گاه که بیشتر مردم، راهی راه فسادند اگر کسی به آنها خوش‌گمان باشد خود را فریفته.)^ا
- (کسی که به غیر خیانتکار، گمانش بد باشد، به خیانتکار خوش‌گمان شود.)^ب
- (به خدا سوگند، خدای سبحان هیچ مؤمنی را پس از ایمان جز به خاطر بدگمانی و بدخویی او رنج ندهد.)^ت

أإذا استولى الصلح على الزمان وأهله ثم أساء رجل الظنّ رجلٍ لم تطهر منه خزبةٌ فقد ظلم وإذا استولى الفساد على الزمان وأهله فأحسن رجل الظنّ رجلٍ فقد غرر.

بمن ساء ظنه من لا يخون، حسن ظنه بما لا يكون.

توالله لا يعدّب الله سبحانه مؤمناً بعد الإيمان إلا بسوء ظنه وسوء خلقه.

- ضِع امَرَ اخِيكَ عَلِيَّ احْسِنَه. (گمان بد مبر به سخنی که از کسی سرزند، در جایی که احتمال خیری در آن سخن می‌یابی.) / (به سخنی که از دهان کسی برآید گمان بد بردنت نشاید، چندان که توانی آن را به نیک برگردانی).^ا
- (خوش‌گمانی، آسودگی دل و سلامت دین است).^ب (خوش‌گمان سهل‌گیرد و نیت و اندیشه‌اش نیز نیکو باشد).^ت
- {کسی که به تو گمان نیک داشت، (گمانش را راست گردان.) / (گمان وی راست دار.)}^ث

ا لَا تَطْنَنَّ بِكَلِمَةٍ (بَدْرَت / خَرَجْتُ) مِنْ أَحَدٍ (سَوْءٌ / سَوْءًا) وَأَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مُحْتَمَلًا.

ب حَسَنُ الظَّنِّ رَاحَةُ القَلْبِ وَ سَلَامَةُ الدِّينِ.

ت مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ أَهْمَلٌ وَ حَسَنَتْ نِيَّتُهُ.

ث مَنْ ظَنَّ بِكَ خَيْرًا فَصَدَّقْ ظَنَّهُ.



فرب در روابط اجتماعی

(نیرنگ، خوی فرومایگان سرکش است.)^ا هیئات اگر پرهیزگاری نبود و فرب کاری، زشت نبود، من (از) زیرک‌ترین و آگاه‌ترین {مردم} بودم.^ب

قول گرفتن، ایجاد احساس تعهد و الزام^ت توجه دادن به اهمیت کار، ایجاد هدف مشترک، الگو دادن، توهم دشمنی (دشمن فرضی) و تهدید خارجی، برانگیختن احساس گناه، شرم یا بی‌کفایتی و پس از آن ارائه راه‌حل، به خطر انداختن عزت نفس، درخواست در برابر درخواست^ث [زمینه‌های فرب را فراهم می‌آورند].

المکر، سچیۃ اللئام و المرذة.

ب هیئات لو لا الثقی لکنْتُ ادهی العرب. لو لا کراهیة الغدر لکنْتُ مِن ادهی الناس. (نهج البلاغه)

ت (من برای فلان کار تمام برنامه‌هایم را کنار گذاشته‌ام.)

ث (می‌توانید اتومبیلتان را به من قرض بدهید؟) (نه متأسفانه، چون لازمش دارم اما خوب

شد تماس گرفتی! آخر هفته می‌خواهم به خارج شهر بروم؛ ممکنه یکی دو روزی حیواناتم

را نگه داری؟) (چون: القاء دلیل و منطق موجه برای رد تقاضا)

اگر بر این باور باشید که فروشنده می‌خواهد سر شما کلاه بگذارد، ممکن است عصبانی شوید اما اگر از پیش با عصبانیت وارد فروشگاه شوید، بیشتر ممکن است رفتار فروشنده را نادرست و فریبکارانه پندارید.

زبان بدن و فریب، دروغ، پنهان‌کاری

{ترکیب و تداوم نشانه‌های زیر، فرد دروغگو - و پنهان‌کار؟- را به ما می‌شناسد: ۶۳۶}

علائم دروغ‌گویی و پنهان‌کاری یا پنهان داشتن تمام یا بخشی از واقعیت: حالت جنینی نشستن، خشک شدن آب دهان، دست جلو دهن یا چشم گرفتن، پلک زدن سریع‌تر از حالت عادی،^۱ دزدیدن نگاه یا تماشای مدام به در،^۲ خیره شدن به غیر مخاطب،

در حال عادی بین ۵ تا ۱۵ بار در دقیقه پلک می‌زنیم؛ بیشتر از این تعداد، نشان دهنده یا اغراق است یا آن که گوینده احساس خوبی ندارد و به صراحت دروغ می‌گوید.

ب [نگاه به پایین اگر با نگاه به پهلو همراه شود: احتمالاً بیننده، چیزی را پنهان می‌دارد؛ چشم برگرداندن: این غالباً یک علامت مسلّم از نیرنگ، گناه و دروغ‌گویی

گذاشتن کف دستها روی هم، مشت کردن دستها، گذاشتن دست توی جیب، دست به سینه بودن، چسباندن پاها به هم، پا روی پا گذاشتن و تعویض مداوم پاها (پابه‌پا کردن)، منقبض نشستن، - لمس یا خاراندن مدام گوش و پشت گوش،^۱ بینی (و اطراف آن)،^۲ خاراندن سر یا پشت سر، ناهماهنگی بین گفتار و حرکت بدن (تأخیر حرکت بدنی از گفتار)، گذاشتن یک مانع (جعبه دست‌مال کاغذی، ...) بین خود و شنونده،

است؛ زمانی که گوینده صادق نیست و یا مطلبی را از شما پنهان می‌دارد، در یک سوم

مواردی که به شما می‌نگرد، با شما چشم تو چشم می‌شود. (نگاه مستقیم)^۱

آیه ویژه در بچه‌ها، موقع حرف زدن

بمالیدن زیر بینی: کودکان وقتی دروغ می‌گویند، غیر ارادی دستشان را مقابل دهانشان می‌گیرند؛ نسخهٔ بالغ این رفتار، مالیدن زیر بینی است؛ در این حالت هم، ناخودآگاه، فرد می‌خواهد جلوی دروغ گفتن خود را بگیرد ولی در نیمهٔ راه این رفتار تعدیل می‌شود و به جای گرفتن مقابل دهان، به مالیدن زیر بینی کاهش می‌یابد. (دروغ گفتن یا کتمان بخشی از حقیقت) (اگر بینی فرد بخارد، شدت مالش بیشتر می‌شود).^۱

پاسخ‌های خود را در قالب نظریه گفتن (تا حالا دروغ گفتی؟ ← من با دروغ‌گویی مخالفم.)^{۶۳۷}

{نشانه‌های دروغ در گفتار: ناهماهنگی بین گفته و حرکت بدن (تأخیر حرکت از گفتار؛ مثلاً تأیید گفتاری سپس حرکت سر)، گذاشتن یک مانع بین خود و شنونده موقع حرف زدن، منفی ساختن جمله‌هایی که ما گفته‌ایم و برگرداندن آنها به ما (جمله ما: تا حالا به کسی دروغ گفتی؟ جمله او: تا حالا به کسی دروغ نگفتم.)، پاسخ منفی کشیده، اظهار پاسخ‌ها در قالب نظریه (کلی گویی و تعمیم)، چرا این را می‌پرسی؟ چند بار می‌خواهی بپرسی؟ چه قدر به چیز باید توضیح بدم؟ فکر کنم هر دو مان جواب می‌دانیم! منظورت از این سؤال چیه؟، جملات خبری او حالت پرسشی به خود می‌گیرد. (می‌دانی من در عمرم به کسی دروغ نگفتم؟) (باورت میشه چه قدر از ریاکاری بدم میاد؟) به جای (در عمرم به کسی دروغ نگفتم.)، (از ریاکاری خیلی بدم میاد.)؛ مدام عباراتی بگویند که تأیید راست گویی خود باشد. (راستش بخواید، ... (صادقانه بگم ... (نیازی ندارم دروغ بگم ... (باور کنید ...)^{۶۳۸}



زمانی که فردی چشمش را با انگشت اشاره مالش می‌دهد نشانگر فریب و نیرنگ است. از آنجایی که فرد می‌خواهد تماس دیداری را قطع کند، بهانه‌ای به دست می‌آورد که به این طرف و آن طرف بنگرد. این حرکت غیر ارادی یک افشاءگر حسابی است که فرد دارد دروغ می‌گوید.

اگر مخاطب پس از آن که سؤالی از او می‌پرسید، نسبت به شما زاویه بگیرد، احتمالاً یا می‌خواهد دروغ بگوید و یا کل حقیقت را نخواهد گفت.

چرخش بدن: فاصله گرفتن، دروغ گفتن، عدم اطمینان از آن چه می‌گوید.

پنهان‌کاری: ۱. خنده با صدای بلند ۲. قرار دادن (مشت کردن) دست در جیب

حرکت پاندولی پا، چنان چه در پاسخ به سؤالی بروز نماید، ممکن است دال بر عدم صداقت و یا ظفره رفتن باشد.

تعریق، وول خوردن، خیره شدن یا گرداندن چشم و حالت‌هایی از چهره که مدت

طولانی حفظ می‌شوند (حالات چهره اغلب چهار یا پنج ثانیه طول می‌کشند) می‌تواند

به این معنی باشد که فرد در حال نیرنگ‌بازی است.^{۶۳۹}



روابط متقابل خانمها و آقایان

این جمله‌ها را خانمها به آقایان نگویند (نیاز به مشاور داری). (چرا مثل دیوانه‌ها رفتار می‌کنی؟) (همهٔ عالم برای مشاوره پیش دایی من می‌روند). حتی پسران پنج ساله را به مشاوره نبرید. خودتان بروید برایشان مشورت بگیرید.

آقایان، هم چنین امر و نهی خانمها را دوست ندارند؛ به جای (پیراهن سبزه بپوش؛ نپوشی بیرون نمی‌ام). بگویند (پیراهن سبزه خیلی بهت می‌اد؛ مادرت خیلی دوست داره،

(...

اوتیسم

اختلالی که در آن کودکان به نظر می‌رسد نسبت به دیگران پاسخی نشان نمی‌دهند و مشکلات قابل ملاحظه در برقراری ارتباط با دیگران دارند. کودکان اوتیستیک فاقد نظریهٔ ذهن اساسی هستند که آنها را از توانایی درک امیال، احساس‌ها و باورهای دیگران محروم می‌سازد، نتیجهٔ برای کودک اوتیستیک آدمها شبیه هر نوع شیء دیگر هستند. این امر سبب می‌شود فاقد علاقه به دیگران باشد و به دنیای درونی خود پناه ببرد.^{۶۴} روابط متقابل اجتماعی که برای بیشتر مردم طبیعتاً پیش می‌آید ممکن است برای افراد مبتلا به اوتیسم رعب‌آور باشد. (در کودکی، مثل حیوانی بودم که انگار غریزه برای هدایت من نداشت. فقط با آزمایش و خطا بایست یاد می‌گرفتم. همیشه مشاهده‌گر بودم. می‌کوشیدم به بهترین وجه رفتار کنم اما هرگز واجد شرایط نبودم. مجبور بودم در مورد هر تعامل اجتماعی بیندیشم.)



سخن آخر

دعوی حوصله تنه‌ها به قدح نوشی نیست
گرم شو از مهر و ز کین سرد باش

چون مه و خورشید جوان‌مرد باش

عمر به خشنودی دلها گذار تا ز تو خشنود شود کردگار
به دست آوردن دنیا هنر نیست یکی را گر توانی دل به دست آر
نخواهی که باشد دلت دردمند دل دردمندان برآور ز بند
نخواهی که باشی پراکنده‌دل پراکندگان را ز خاطر مهل
بنی‌آدم اعضای یکدیگرند که در آفرینش ز یک گوهرند
چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار
تو که از محنت دیگران بی‌غمی نشاید که نامت نهند آدمی
حاصل نشود رضای سلطان تا خاطر بندگان نجویی
خواهی که خدای بر تو بخشد با خلق خدای کن نکویی

Forget Forgive .

به پایان آمد این دفتر؛ حکایت همچنان باقی است

^۱ لئو یوسکالیا: زاده برای عشق، مترجم: هوشیار انصاری فر، چاپ نهم ۱۳۹۰، نشر البرز: ص ۲۱۴

^۲ ریان، کریستوفر جفا، ساسیلدا: سرشت جنسی انسان: ترجمه مهبد مهدیان، نشر ۱۳۹۳: ص ۱۰۷

^۳ علی شریعتی

^۴ دکتر کارل گوستاو یونگ: انسان و سمبولهایش، ترجمه محمود سلطانه، مشخصات چاپ: تهران: جامی، ۱۳۷۷، چاپ هشتم: ۱۳۹۱: ص ۳۳۵

^۵ دکتر پاتریشیا کووالت: هنر عشق ورزی، ترجمه بهزاد رحمتی، چاپ اول: ۱۳۹۰: ص ۱۶۷

^۶ دکتر پاتریشیا کووالت: هنر عشق ورزی، ص ۱۱۴

^۷ دکتر کارل گوستاو یونگ: انسان و سمبولهایش، ترجمه محمود سلطانه، مشخصات چاپ: تهران: جامی، ۱۳۷۷، چاپ هشتم: ۱۳۹۱: ص ۳۰۸

^۸ دکتر پاتریشیا کووالت: هنر عشق ورزی، ص ۶۳ و ۶۴، نقل به مضمون

^۹ گیدنز، آنتونی: جامعه‌شناسی، با همکاری کارن برد سال، ترجمه حسن چاوشان، تهران، نشر نی، ۱۳۸۹، چاپ هشتم: تهران، ۱۳۹۲، ویراست چهارم: ص ۲۲۰، به نقل از دورکیم

^{۱۰} باربارا دی آنجلس: و عشق، تنها عشق، (عاشقانه‌های باربارا دی آنجلس)، گردآوری مسعود لعلی، چاپ چهارم، ۱۳۹۱: ص ۶۳

^{۱۱} دکتر لیندا سونا: کلیدهای آموختن دربارهٔ کودکان کم‌توجه و بیش‌فعال، ترجمه ترانه بهبهانی، ۱۳۹۰: ص ؟



۱۲ مجد؟

۱۳ دکتر کارل گوستاو یونگ : انسان و سمبولهایش، ترجمه محمود سلطانیه، مشخصات چاپ: تهران: جامی، ۱۳۷۷، چاپ هشتم: ۱۳۹۱: ص ۳۳۳

۱۴ جلیلیان

۱۵ جلیلیان

۱۶ جلیلیان

۱۷ جلیلیان

۱۸ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۴۵

۱۹ باربارا دی آنجلیس: و عشق، تنها عشق: ص ۱۳۴

۲۰ دکتر محمود معظمی

۲۱ دکتر محمود معظمی

۲۲ دکتر محمود معظمی

۲۳ لئو بوسکالیا: عشق و دیگر هیچ، مترجم: لیلا آزادی، چاپ دوم ۱۳۹۰: ص ۱۰۶

۲۴ لئو بوسکالیا: عشق و دیگر هیچ، مترجم: لیلا آزادی، چاپ دوم ۱۳۹۰: ص ۱۰۶

۲۵ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۸۴، به نقل از رابرت زند



^{۲۶} لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۰۳

^{۲۷} لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۰۴، به نقل از آن ویلسن اسکف

^{۲۸} شاهین فرهنگ، لوح چهارم ارتباط موثر، (با تصرف)

^{۲۹} لئو بوسکالیا: عشق و دیگر هیچ، مترجم: لیلا آزادی، چاپ دوم ۱۳۹۰: ص ۱۶۷

^{۳۰} جلیلیان

^{۳۱} لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۴۴ و ۴۷

^{۳۲} باربارا دی آنجلیس: و عشق، تنها عشق: ص ۵۵

^{۳۳} لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۸۹، مارتین والش

^{۳۴} دکتر پاتریشیا کووالت: هنر عشق‌ورزی، ص ۹۰

^{۳۵} دکتر پاتریشیا کووالت: هنر عشق‌ورزی، ص ۸۰

^{۳۶} دکتر پاتریشیا کووالت: هنر عشق‌ورزی، ص ۸۱

^{۳۷} دکتر پاتریشیا کووالت: هنر عشق‌ورزی، ص ۸۱

^{۳۸} مهدی طباطبایی و کیلی، سعید قره‌آغاجی، پروین ناصری: توان‌افزایی دانش‌آموزان، ۱۳۹۰: ص ۸۵

^{۳۹} دکتر باربارا دی آنجلیس: عشق و شور زندگی، ترجمه هادی ابراهیمی، چاپ چهارم ۱۳۸۸: ص ۷۳

^{۴۰} دکتر آزمندیان



۴۱ دکتر محمود انوشه

۴۲ دکتر محمود انوشه

۴۳ دکتر انوشه؟ دکتر قمشه‌ای؟

۴۴ دکتر محمود انوشه

۴۵ دکتر محمود انوشه

۴۶ دکتر محمود انوشه

۴۷ جلیلیان

۴۸ جلیلیان

۴۹ دکتر شاهین فرهنگ، لوح سوم ارتباط مؤثر

۵۰ دکتر شاهین فرهنگ، لوح چهارم ارتباط موثر

۵۱ دکتر شاهین فرهنگ، لوح چهارم ارتباط موثر

۵۲ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، مترجم: ص ۲۱۷

۵۳ باربارا دی آنجلیس: و عشق، تنها عشق: ص ۱۵۹

۵۴ باربارا دی آنجلیس: و عشق، تنها عشق: ص ۶۱

۵۵ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۱۲



دکتر پاتریشیا کووالت: هنر عشق‌ورزی، ص ۵۶، با تصرف

^{۵۷} لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۴۷، به نقل از رالف والدو امرسن

^{۵۸} آرون تی بک: عشق هرگز کافی نیست، ترجمه پروین قائمی، ۱۳۹۱: ص ۳۴۰

^{۵۹} دکتر شاهین فرهنگ: لوح ارتباط مؤثر؟

^{۶۰} دکتر انوشه

^{۶۱} دکتر شاهین فرهنگ، لوح چهارم ارتباط موثر

^{۶۲} دکتر شاهین فرهنگ، لوح چهارم ارتباط موثر، (با تصرف)

^{۶۳} دکتر شاهین فرهنگ، لوح چهارم ارتباط موثر

^{۶۴} لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۰۱

^{۶۵} لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۵۵، به نقل از دیل کارنگی

^{۶۶} لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۴۹

^{۶۷} گیدنز، آنتونی: جامعه‌شناسی: ص ۱۴۸

^{۶۸} گیدنز، آنتونی: جامعه‌شناسی: ص ۱۴۸

Pascoe, Eva, 2000: 'Can a sense of community flourish in cyberspace?' Guardian, 11 March

۷۰ گیدنز، آنتونی: جامعه‌شناسی: ص ۱۴۹

۷۱ گیدنز، آنتونی: جامعه‌شناسی: ص ۱۴۹

۷۲ گیدنز، آنتونی: جامعه‌شناسی: ص ۱۵۱

Boden, Deirder and Harvey ۷۳ گیدنز، آنتونی: جامعه‌شناسی: ص ۱۴۹، به نقل از
Moltch, 1994: 'The Compulsion of Proximity', in Deirder Boden and Roger Friedland eds., Nowhere: Space, Time, and Modernity; Berkeley: University of California Press

۷۴ دکتر شاهین فرهنگ، ارتباط مؤثر، لوح اول

۷۵ دکتر شاهین فرهنگ، ارتباط مؤثر، لوح اول

۷۶ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۳۵

۷۷ دکتر شاهین فرهنگ: ارتباط مؤثر، لوح اول

۷۸ دکتر شاهین فرهنگ: ارتباط مؤثر، لوح اول

۷۹ دکتر شاهین فرهنگ: ارتباط مؤثر، لوح اول

۸۰ دکتر شاهین فرهنگ: ارتباط مؤثر، لوح اول

۸۱ دکتر شاهین فرهنگ، ارتباط مؤثر، لوح اول

۸۲ گیدنز، آنتونی: جامعه‌شناسی: ص ۱۵۰

۸۳ جلیلیان



۸۴ جلیلیان

۸۵ جلیلیان

۸۶ دکتر شاهین فرهنگ، ارتباط مؤثر، لوح اول

۸۷ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۸۶

۸۸ جلیلیان

۸۹ دکتر شاهین فرهنگ: ارتباط مؤثر، لوح ۱

۹۰ جلیلیان

۹۱ جلیلیان

۹۲ دکتر شاهین فرهنگ: ارتباط مؤثر، لوح اول

۹۳ دکتر شاهین فرهنگ، ارتباط مؤثر، لوح اول

۹۴ دکتر شاهین فرهنگ، ارتباط مؤثر، لوح اول

۹۵ تیلور، و براون، ۱۹۸۸

۹۶ وینستین، ۱۹۸۰

۹۷ کوپپر، مک دونالد، و دیری، ۱۹۸۳

۹۸ کوپپر، اولینگر، مک دونالد، و شاو، ۱۹۸۵



^{۹۹} سیلورمن، ۱۹۶۴

^{۱۰۰} کوری، ۱۹۶۶

^{۱۰۱} زاکرمن، ۱۹۷۹

^{۱۰۲} گیدنز، آنتونی: جامعه‌شناسی: صص ۹۲۸-۹۲۹

^{۱۰۳} گیدنز، آنتونی: جامعه‌شناسی: صص ۹۲۸-۹۲۹

^{۱۰۴} دکتر ویکتور فرانکل: انسان در جستجوی معنی، ترجمه نهضت صالحیان، مهین میلانی، ناشر: درس، چاپ سی و یکم: ۱۳۹۲: ص ۱۹۶

^{۱۰۵} دکتر ویکتور فرانکل: انسان در جستجوی معنی: ص ۱۹۶

^{۱۰۶} دکتر ویکتور فرانکل: انسان در جستجوی معنی: ص ۱۹۶

^{۱۰۷} دکتر پاتریشیا کووال: هنر عشق‌ورزی: ص ۱۶۲

^{۱۰۸} (پلت، یاکش، و داربی، ۱۹۶۷)

^{۱۰۹} رنیگلن، ۱۹۱۳

^{۱۱۰} (شریف، ۱۹۳۶)

^{۱۱۱} گیدنز؟

^{۱۱۲} دکتر لیندا سونا: کلیدهای آموختن دربارهٔ کودکان کم‌توجه و بیش‌فعال، ۱۳۹۰: ص ؟

۱۱۳ جلیلیان

۱۱۴ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۸۷-۹۲

۱۱۵ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۲۰

۱۱۶ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۲۰

۱۱۷ لئو بوسکالیا: عشق و دیگر هیچ، مترجم: لیلا آزادی، چاپ دوم ۱۳۹۰: ص ۱۵۲

۱۱۸ آرون تی بک -: عشق هرگز کافی نیست، : ص ۳۱۹

۱۱۹ دکتر پاتریشیا کووالت: هنر عشق‌ورزی، ص ۹۳

۱۲۰ دکتر پاتریشیا کووالت: هنر عشق‌ورزی، ص ۹۳

۱۲۱ دکتر پاتریشیا کووالت: هنر عشق‌ورزی: ص ۱۶۹، نقل به مضمون

۱۲۲ دکتر پاتریشیا کووالت: هنر عشق‌ورزی، ص ۹۳

۱۲۳ دکتر پاتریشیا کووالت: هنر عشق‌ورزی، ص ۹۳

۱۲۴ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۸۷

۱۲۵ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۸۷

۱۲۶ جلیلیان



۱۲۷ دکتر پاتریشیا کوالت: هنر عشق ورزی: ص ۱۷۰-۱۷۱

۱۲۸ جلیلیان

۱۲۹ دکتر شاهین فرهنگ، ارتباط مؤثر، لوح اول

۱۳۰ لئوبوسکالیا: عشق و دیگر هیچ: ص ۱۱۷

۱۳۱ (جلیلیان)

۱۳۲ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان افزایی دانش آموزان: ص ۸۷-۹۲

۱۳۳ جلیلیان

۱۳۴ اریک برن: بعد از سلام چه می گویند؟ ترجمه مهدی قراچه داغی، چاپ دوم، ۵۳۰ ص، تهران، پیکان، ۱۳۹۴، ص ۸

۱۳۵ اریک برن: بعد از سلام چه می گویند؟ ص ۸

۱۳۶ اریک برن: بعد از سلام چه می گویند؟ ص ۹

۱۳۷ اریک برن: بعد از سلام چه می گویند؟ ص ۱۳

۱۳۸ اریک برن: بعد از سلام چه می گویند؟ ص ۱۳

۱۳۹ جلیلیان

۱۴۰ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان افزایی دانش آموزان: ص ۸۷-۹۲

۱۴۱ جلیلیان

۱۴۲ لئوبوسکالیا: عشق و دیگر هیچ: ص ۱۰۱، به نقل از سگاسکی

۱۴۳ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۸۷-۹۲

۱۴۴ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۸۷-۹۲

۱۴۵ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۸۷

۱۴۶ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۸۶

۱۴۷ شاهین فرهنگ: ارتباط مؤثر، لوح ۱

۱۴۸ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۹۹

۱۴۹ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۸۷-۹۲

۱۵۰ آرون تی بک -: عشق هرگز کافی نیست، : ص ۳۲۰

۱۵۱ آرون تی بک -: عشق هرگز کافی نیست، : ص ۳۲۱

۱۵۲ آرون تی بک -: عشق هرگز کافی نیست، : ص ۳۲۲

۱۵۳ آرون تی بک -: عشق هرگز کافی نیست، : ص ۳۲۱

۱۵۴ جلیلیان

۱۵۵ آرون تی بک: عشق هرگز کافی نیست،: ص ۱۲۱

۱۵۶ آرون تی بک :- عشق هرگز کافی نیست،: ص ۳۲۱، نقل به مضمون

۱۵۷ دکتر جان گری: مردان مریخی و زنان ونوسی، ترجمه دکتر قدیر گلکاریان، چاپ یازدهم: ۱۳۹۲، صص ۹۲-۹۴، نقل به مضمون

۱۵۹ آرون تی بک: عشق هرگز کافی نیست،: ص ۳۲۹

۱۶۰ آرون تی بک: عشق هرگز کافی نیست،: ۱۲۰، و (ص ۳۳۱، نقل به مضمون)

۱۶۱ آرون تی بک: عشق هرگز کافی نیست،: ص ۳۳۱، نقل به مضمون

۱۶۳ گیدنز، آنتونی: جامعه‌شناسی: ص ۱۰۰۹

۱۶۴ گیدنز، آنتونی: جامعه‌شناسی: صص ۱۴۱-۱۴۲، به نقل از **E.T. Hall, 1959, 1966**

۱۶۵ (ادوارد هال، ۱۹۵۹)

۱۶۶ گیدنز، آنتونی: جامعه‌شناسی: ص ۱۴۱

۱۶۷ دکتر شاهین فرهنگ، ارتباط مؤثر، لوح اول، به نقل از شهید رجایی

۱۶۸ دکتر شاهین فرهنگ، ارتباط مؤثر، لوح دوم

۱۶۹ دکتر شاهین فرهنگ، ارتباط مؤثر، لوح دوم

۱۷۰ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۹۱

۱۷۱ آرون تی بک: عشق هرگز کافی نیست، : ص ۱۳۱

۱۷۲ باربارا دی آنجلس: و عشق، تنها عشق: ص ۱۳۴

جلیلیان ۱۷۳

۱۷۴ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۹۳

جلیلیان ۱۷۵

جلیلیان ۱۷۶

۱۷۷ دکتر شاهین فرهنگ، ارتباط مؤثر، لوح دوم

۱۷۸ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۹۳

۱۷۹ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۸۹

۱۸۰ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۹۳

۱۸۱ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۸۷-۹۲

۱۸۲ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۸۷-۹۲

۱۸۳ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۹۳

۱۸۴ دکتر شاهین فرهنگ، لوح سوم ارتباط مؤثر

۱۸۵ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۹۳

۱۸۶ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۸۷-۹۲

۱۸۷ آرون تی بک: عشق هرگز کافی نیست، : ص ۱۳۱

۱۸۸ آرون تی بک: عشق هرگز کافی نیست، : ص ۱۲۰

۱۸۹ آرون تی بک - : عشق هرگز کافی نیست، : ص ۳۱۹

۱۹۰ آرون تی بک - : عشق هرگز کافی نیست، : ص ۳۲۰

۱۹۱ آرون تی بک: عشق هرگز کافی نیست، : ص ۳۴۰

۱۹۲ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۸۷-۹۲

۱۹۳ آرون تی بک - : عشق هرگز کافی نیست، : ص ۳۰۷

۱۹۴ آرون تی بک - : عشق هرگز کافی نیست، : ص ۳۰۷

۱۹۵ آرون تی بک - : عشق هرگز کافی نیست، : ص ۳۰۸

۱۹۶ آرون تی بک - : عشق هرگز کافی نیست، : ص ۳۰۹

۱۹۷ آرون تی بک - : عشق هرگز کافی نیست، : ص ۳۱۰

۱۹۸ آرون تی بک: عشق هرگز کافی نیست، : ۷۳



۲۰۰ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۸۷-۹۲

۲۰۱ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۸۷-۹۲

۲۰۲ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۸۷-۹۲

۲۰۳ آرون تی بک: عشق هرگز کافی نیست، : ۹۲

۲۰۴ دکتر علی شریعتی؟

۲۰۵ آرون تی بک: عشق هرگز کافی نیست، : ص ۱۳۲، نقل به مضمون

۲۰۶ آرون تی بک - : عشق هرگز کافی نیست، : ص ۲۵۶

۲۰۷ گیدنز، آنتونی: جامعه‌شناسی: ص ۲۵۰

۲۰۸ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۴۰

۲۰۹ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۸۷-۹۲

۲۱۰ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۸۸

۲۱۱ دکتر مجد؟

۲۱۲ جلیلیان

۲۱۳ گولمن، ۱۹۸۶

۲۱۴ کاسپی، اِلدِر، بِم، ۱۹۸۷

۲۱۵ جلیلیان

۲۱۶ دالرد و همکاران، ۱۹۹۳

۲۱۷ گیدنز، آنتونی: جامعه‌شناسی: ص ۶۵۸، به نقل از: **Gerbner, George et al. 1979: 'The demonstration of power: Violence profile no. 10', Jornal of Communication, 29 – Gerbner, George et al., 1980: 'The mainstreaming of America: Violence profile no. 11', Journal of communication, 30 – Gunter, Barri, 1985: Dimensions of Television Violence, London: Gower**

۲۱۸ کوی، داج، ۱۹۹۸؛ اولوس، ۱۹۷۷، ۱۹۷۹، ۱۹۸۲

۲۱۹ هیوزمن، لاگرسیتز، ارون، ۱۹۸۴

۲۲۰ دکتر پاتریشیا کووالت: هنر عشق‌ورزی: ص ۵۱

۲۲۱ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۸۶

۲۲۲ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۱۰۵

۲۲۳ دکتر علی قائمی: خانواده و دشواری‌های رفتاری کودکان، ۱۳۷۸، ص ۱۴۰

۲۲۴ دکتر علی قائمی: خانواده و دشواری‌های رفتاری کودکان، ۱۳۷۸، ۱۴۳

۲۲۵ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۸۶



^{۲۲۶} دکتر لیندا سونا: کلیدهای آموختن دربارهٔ کودکان کم‌توجه و بیش‌فعال؛ ترجمهٔ ترانه بهبهانی، چاپ چهارم: ۱۳۹۱، نشر صابرین، کتابهای دانه: ص ۱۶۶

^{۲۲۷} دکتر علی قائمی: خانواده و دشواری‌های رفتاری کودکان، ۱۳۷۸

^{۲۲۸} لئوبوسکالیا: عشق و دیگِ هیچ: ص ۱۶۱، به نقل از لئو روستن

^{۲۲۹} کوی، داج، ۱۹۹۸

^{۲۳۰} اسمت، کینگ، و هویل، ۱۹۷۰

^{۲۳۱} ک. ای. مویر، ۱۹۸۳

^{۲۳۲} دبِس، ج. م. ج. و. رویاک، رب. فردی، ر.ل. هوپر، س.ج. اسگوتاس، د.س، ۱۹۸۸

^{۲۳۳} آلُوَاس و همکاران ۱۹۸۸

^{۲۳۴} دکتر لیندا سونا: کلیدهای آموختن دربارهٔ کودکان کم‌توجه و بیش‌فعال؛ ۱۳۹۱: ص ۱۷۰

^{۲۳۷} کزدین، ۱۹۹۴

^{۲۳۸} کریک، داج، ۱۹۹۴

^{۲۳۹} آرون تی بک: عشق هرگز کافی نیست، : ص ۳۶۴

^{۲۴۰} دی کلاین، بیرام، اسپلتز، گرینبرگ، ۱۹۹۸

^{۲۴۱} وودوُرت، بِلِسکی، کَرِنیک، ۱۹۹۶، بِلِسکی، ۱۹۸۶

- ۲۴۲ دکتر لیندا سونا: کلیدهای آموختن دربارهٔ کودکان کم‌توجه و بیش‌فعال؛ ۱۳۹۱: ص ۱۶۷
- ۲۴۳ دکتر علی قائمی: خانواده و دشواری‌های رفتاری کودکان، ۱۳۷۸، صص ۱۶۲-۱۶۴
- ۲۴۴ دکتر لیندا سونا: کلیدهای آموختن دربارهٔ کودکان کم‌توجه و بیش‌فعال، ۱۳۹۰: ص؟
- ۲۴۵ دکتر لیندا سونا: کلیدهای آموختن دربارهٔ کودکان کم‌توجه و بیش‌فعال، ۱۳۹۰: ص؟
- ۲۴۶ پترسون، راید، دی شیون، ۱۹۹۲
- ۲۴۷ لئویر، ۱۹۹۰
- ۲۴۸ ورتلیب، وایگل، اسپرینگر، فلدستاین، ۱۹۸۷
- ۲۴۹ راتر، ۱۹۸۵
- ۲۵۰ اث، پاینوس، ۱۹۹۳
- ۲۵۱ گروز و همکاران، ۱۹۹۳؛ کیلپاتریک، لیت، ویلیامز، ۱۹۹۷
- ۲۵۲ دکتر علی قائمی: خانواده و دشواری‌های رفتاری کودکان، ۱۳۷۸، ص ۱۳۹
- ۲۵۳ بورتون، ۱۹۹۳
- ۲۵۴ پترسون و همکاران، ۱۹۹۰
- ۲۵۵ کوی، داج، کریستوپولوس، ۱۹۹۱

۲۵۶ دی شیون، پترسون، استولمیر، اسکینر، ۱۹۹۱

۲۵۷ زیلمن، ۱۹۸۴، ۱۹۷۸، زیلمن، و برایانت، ۱۹۷۴

۲۵۸ کلیدهای آموختن دربارهٔ کودکان کم‌توجه و بیش‌فعال، دکتر لیندا سونا.، ۱۳۹۰: ص؟

۲۵۹ دکتر لیندا سونا: کلیدهای آموختن دربارهٔ کودکان کم‌توجه و بیش‌فعال. ۱۳۹۰: ص؟

۲۶۰ مک کویی، ژاکلین، ۱۹۸۰

۲۶۱ ژاکلین، مک کویی، ۱۹۷۴

۲۶۲ مکابی و ژاکلین، ۱۹۷۴

۲۶۳ بوث و همکاران ۱۹۸۹

۲۶۴ هیوز، هاسبروک، ۱۹۹۶

۲۶۵ گریفیتس، ۱۹۹۱

۲۶۶ ارون، هیوزمن، برایس، فیشر، مرمستاین، ۱۹۸۳

۲۶۷ گییل، ۱۹۹۴

۲۶۸ ارون، ۱۹۸۷

۲۶۹ (ارون، ۱۹۸۲) (اسپیرافکین، واتکینز، گادو، ۱۹۹۰)



^{۲۷۰} اسپیرافکین، گادو، ایلمن، ۱۹۹۲

^{۲۷۱} گیدنز، آنتونی: جامعه‌شناسی: ص ۶۶۱

Hodge, Robert and Dvid ^{۲۷۲} گیدنز، آنتونی: جامعه‌شناسی: ص ۶۶۱، به نقل از
Tripp, 1986: Children and Television: A Semiotic Approach; Cambridge: Polity

^{۲۷۳} اس، فُشباخ، ۱۹۵۵

Anderson, F.S. 1977: ^{۲۷۴} گیدنز، آنتونی: جامعه‌شناسی: ص ۶۵۸ و ۶۶۱، به نقل از
'TV Violence and Viewer aggression: accumulation of study results 1956 - 1976', Public Opinion Gurterly, 41 - Liebert, Robert M., Joyce N. Sparfkin and M.A.S. Dvidson, et al., 1982: The Early Window: Effects of Television on Children and Youth; London: Pergamon Press

^{۲۷۵} کوی، داج، ۱۹۹۸

^{۲۷۶} لئونارد برکرویتز، ۱۹۶۸

^{۲۷۷} هادلی، گراهام، ۱۹۹۳

^{۲۷۸} دکتر پاتریشیا کوالت: هنر عشق‌ورزی: ص ۸۹، به نقل از ارسطو

^{۲۷۹} آرون تی بک: عشق هرگز کافی نیست،: ص ۳۶۴

^{۲۸۰} آرون تی بک: عشق هرگز کافی نیست،: ص ۳۶۸

^{۲۸۱} دکتر لیندا سونا: کلیدهای آموختن دربارهٔ کودکان کم‌توجه و بیش‌فعال؛ ۱۳۹۱: ص ۱۷۰



۲۸۲ دکتر لیندا سونا: کلیدهای آموختن دربارهٔ کودکان کم‌توجه و بیش‌فعال؛ ۱۳۹۱: ص ۱۶۸

۲۸۳ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۸۶-۲۸۷

۲۸۴ جلیلیان

۲۸۵ دکتر لیندا سونا: کلیدهای آموختن دربارهٔ کودکان کم‌توجه و بیش‌فعال؛ ۱۳۹۱: ص ۱۳۵

۲۸۶ دکتر لیندا سونا: کلیدهای آموختن دربارهٔ کودکان کم‌توجه و بیش‌فعال؛ ۱۳۹۱: ص ۱۶۹

۲۸۷ آرون تی بک: عشق هرگز کافی نیست، : ۲۰۹

۲۸۸ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۱۲۱

۲۸۹ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۱۲۳

۲۹۰ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۱۲۴

۲۹۱ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۱۲۵

۲۹۲ دکتر شاهین فرهنگ، ارتباط مؤثر، لوح سوم

۲۹۳ دکتر شاهین فرهنگ، ارتباط مؤثر، لوح سوم

۲۹۴ دکتر شاهین فرهنگ، ارتباط مؤثر، لوح سوم

۲۹۵ دکتر شاهین فرهنگ، ارتباط مؤثر، لوح سوم

۲۹۶ آرون تی بک: عشق هرگز کافی نیست، : ۲۱۶

۲۹۷ دکتر شاهین فرهنگ، ارتباط مؤثر، لوح سوم

۲۹۸ دکتر شاهین فرهنگ، لوح سوم ارتباط مؤثر

۲۹۹ دکتر شاهین فرهنگ، ارتباط مؤثر، لوح سوم

۳۰۰ دکتر شاهین فرهنگ، ارتباط مؤثر، لوح سوم

۳۰۱ دکتر شاهین فرهنگ، لوح سوم ارتباط مؤثر

۳۰۲ آرون تی بک: عشق هرگز کافی نیست،: ص ۳۷۲، نقل به مضمون

۳۰۳ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۹۳

۳۰۴ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۲۶

۳۰۵ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۷۰

۳۰۶ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۷۰

۳۰۷ باربارا دی آنجلیس: و عشق، تنها عشق: ص ۵۰

۳۰۸ باربارا دی آنجلیس: و عشق، تنها عشق: ص ۴۸

۳۰۹ باربارا دی آنجلیس: و عشق، تنها عشق: ص ۴۹

۳۱۰ جلیلیان

۳۱۱ شاهین فرهنگ، لوح چهارم ارتباط موثر

^{۳۱۲} لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۷۷، به نقل از جان اشتاین بک

^{۳۱۳} لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۲۲، به نقل از ج.ت. اسمیت

^{۳۱۴} لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۷۷

^{۳۱۵} جلیلیان

^{۳۱۶} لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۷۱

^{۳۱۷} لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۷۳

^{۳۱۸} لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۲۵

^{۳۱۹} دکتر جان گری: پسران مریخی، دختران ونوسی، ترجمه هادی ابراهیمی، ناشر: نسل نواندیش، چاپ

پنجم، ۱۳۸۹: ص ۱۱۳

^{۳۲۰} لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۷۰

^{۳۲۱} لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۸۰، به نقل از رابرت آساجولی

^{۳۲۲} لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۷۰

^{۳۲۳} مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: ص ۸۷-۹۲

^{۳۲۴} مجدد؟

^{۳۲۵} دکتر لیندا سونا : کلیدهای آموختن دربارهٔ کودکان کم‌توجه و بیش‌فعال، ۱۳۹۰: ص ؟

۳۲۶ دکتر لیندا سونا: کلیدهای آموختن دربارهٔ کودکان کم‌توجه و بیش‌فعال؛ ۱۳۹۱: ص ۱۷۰

۳۲۷ دکتر لیندا سونا: کلیدهای آموختن دربارهٔ کودکان کم‌توجه و بیش‌فعال؛ ۱۳۹۱: صص ۱۷۰-۱۷۱

۳۲۸ دکتر لیندا سونا: کلیدهای آموختن دربارهٔ کودکان کم‌توجه و بیش‌فعال، ۱۳۹۰: ص ؟

۳۲۹ دکتر مجد؟

۳۳۰ دکتر کارل گوستاو یونگ: انسان و سمبولهایش، ترجمهٔ محمود سلطانه، مشخصات چاپ: تهران: جامی، ۱۳۷۷، چاپ هشتم: ۱۳۹۱: صص ۷۶ و ۷۹

۳۳۱ دکتر کارل گوستاو یونگ: انسان و سمبولهایش، ترجمهٔ محمود سلطانه، مشخصات چاپ: تهران: جامی، ۱۳۷۷، چاپ هشتم: ۱۳۹۱: ص ۷۹

۳۳۲ دکتر کارل گوستاو یونگ: انسان و سمبولهایش، ترجمهٔ محمود سلطانه، مشخصات چاپ: تهران: جامی، ۱۳۷۷، چاپ هشتم: ۱۳۹۱: ص ۷۷

۳۳۳ دکتر پاتریشیا کووالت: هنر عشق‌ورزی: ص ۱۶۷

۳۳۴ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۹۸، به نقل از جیمز لینچ

۳۳۵ جلیلیان

۳۳۶ لئو بوسکالیا: عشق و دیگر هیچ: ص ۱۴۱

۳۳۷ جلیلیان

۳۳۸ لئو بوسکالیا: عشق و دیگر هیچ: ص ۷۲



۳۳۹ اوشو

۳۴۰ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۳۷

۳۴۱ جلیلیان

۳۴۲ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۱۵

۳۴۳ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۲۳

۳۴۴ دکتر ویکتور فرانکل: انسان در جستجوی معنی: ص ۱۷۳

۳۴۵ دکتر ویکتور فرانکل: انسان در جستجوی معنی: صص ۱۷۳-۱۷۴

۳۴۶ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۹۱

۳۴۷ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۹۱، به نقل از ایزادورا دانکن

۳۴۸ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۷

۳۴۹ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۵۷

۳۵۰ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳، به نقل از و. سامرست موام

۳۵۱ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۶۰

۳۵۲ باربارا دی آنجلیس: و عشق، تنها عشق: ص ۲۴



۳۵۳ ثُو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۰۷

۳۵۴ جلیلیان

۳۵۵ ثُو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۶۹، به نقل از هنری فن دایک

۳۵۶ ثُو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۰۵

۳۵۷ ثُو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۴۷، به نقل از ل.ف.ب)

۳۵۸ ثُو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۵۰

۳۵۹ ثُو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۷۵

۳۶۰ ثُو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۸۶

۳۶۱ ثُو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۴۰۸

۳۶۲ جلیلیان

۳۶۳ ثُو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۴۷

۳۶۴ ثُو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۴۹

۳۶۵ ثُو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۸۲

۳۶۶ ثُو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۸

- ۳۶۷ لئوبوسکالیا: عشق و دیگر هیچ: ص ۶۸
- ۳۶۸ لئوبوسکالیا: عشق و دیگر هیچ: ص ۶۹-۷۰
- ۳۶۹ لئوبوسکالیا: عشق و دیگر هیچ: ص ۷۰
- ۳۷۱ لئوبوسکالیا: عشق و دیگر هیچ: ص ۸۱
- ۳۷۲ لئوبوسکالیا: عشق و دیگر هیچ: ص ۱۶۳، نقل به مضمون
- ۳۷۳ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۹۲، به نقل از ایریس مردوخ
- ۳۷۴ لئوبوسکالیا: عشق و دیگر هیچ: ص ۴۸
- ۳۷۵ لئوبوسکالیا: عشق و دیگر هیچ: ص ۴۵-۴۶
- ۳۷۶ لئوبوسکالیا: عشق و دیگر هیچ: ص ۷۸
- ۳۷۷ لئوبوسکالیا: عشق و دیگر هیچ: ص ۴۵
- ۳۷۸ لئوبوسکالیا: عشق و دیگر هیچ: ص ۱۰
- ۳۷۹ لئوبوسکالیا: عشق و دیگر هیچ: ص ۱۱۵
- ۳۸۰ لئوبوسکالیا: عشق و دیگر هیچ: ص ۱۱۶
- ۳۸۱ باربارا دی آنجلیس: و عشق، تنها عشق: ص ۱۶۰
- ۳۸۲ باربارا دی آنجلیس: و عشق، تنها عشق: ص ۳۹

- ۳۸۳ باربارا دی آنجلیس: و عشق، تنها عشق: ص ۳۵
- ۳۸۴ باربارا دی آنجلیس: و عشق، تنها عشق: ص ۳۷
- ۳۸۵ باربارا دی آنجلیس: و عشق، تنها عشق: ص ۲۷
- ۳۸۶ باربارا دی آنجلیس: و عشق، تنها عشق: ص ۲۸
- ۳۸۷ باربارا دی آنجلیس: و عشق، تنها عشق: ص ۳۳
- ۳۸۸ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۸۴، به نقل از میگوئل دِ اونامونو
- ۳۸۹ جلیلیان
- ۳۹۰ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۸۳
- ۳۹۱ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۹۸
- ۳۹۲ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۹۰
- ۳۹۳ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۱۳، به نقل از استفن ساندهایم
- ۳۹۴ لئو بوسکالیا: عشق و دیگر هیچ: ص ۴۶
- ۳۹۵ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۹۶
- ۳۹۶ لئو بوسکالیا: عشق و دیگر هیچ: ص ۱۳۳

^{۳۹۷} لئوبوسکالیا: عشق و دیگر هیچ: ص ۱۳۴، به نقل از آلبرت شوایتزر، **Albert Schweitzer**، متخصص الهیات، نویسنده، پزشک، مبلغ مذهبی، و موسیقی‌دان قرن بیستم، برندهٔ جایزهٔ صلح نوبل در سال ۱۹۵۲

^{۳۹۸} لئوبوسکالیا: عشق و دیگر هیچ: ص ۱۳۴

^{۳۹۹} لئوبوسکالیا: عشق و دیگر هیچ: ص ۱۴۳

^{۴۰۰} لئوبوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۷۴

^{۴۰۱} لئوبوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۴۸، به نقل از مادر ترزا

^{۴۰۲} دکتر جان گری **1951 John, Gary**: مردان مریخی و زنان ونوسی: ص ۴۰۵

^{۴۰۳} دکتر باربارا دی آنجلیس: عشق و شور زندگی: ص ۸۲

^{۴۰۴} باربارا دی آنجلیس: و عشق، تنها عشق: ص ۱۱

^{۴۰۵} لئوبوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۶۱

^{۴۰۶} باربارا دی آنجلیس: و عشق، تنها عشق: ص ۱۳

^{۴۰۷} باربارا دی آنجلیس: و عشق، تنها عشق: ص ۱۳

^{۴۰۸} شاهین فرهنگ

^{۴۰۹} باربارا دی آنجلیس: و عشق، تنها عشق: ص ۱۴۹



-
- ۴۱۰ لئو بوسکالیا: عشق و دیگر هیچ: ص ۱۴۰
- ۴۱۱ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۲
- ۴۱۲ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۰۴
- ۴۱۳ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۶۷
- ۴۱۴ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۱۲
- ۴۱۵ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۲۴، به نقل از جرج برنانس
- ۴۱۶ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۴۰
- ۴۱۷ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۱۴
- ۴۱۸ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۲۹
- ۴۱۹ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۹
- ۴۲۰ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۶۲
- ۴۲۱ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۳۳
- ۴۲۲ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۴۹
- ۴۲۳ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۸۰



-
- ۴۲۴ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۹۲
- ۴۲۵ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۹۸
- ۴۲۶ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۳۷، به نقل از اشلی منتاگو
- ۴۲۷ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۱۲-۲۱۳
- ۴۲۸ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۴۷
- ۴۲۹ دکتر جان گری **Gary, John, 1951**. مردان مریخی و زنان ونوسی: ص ۳۸۶-۳۸۷ و ۳۹۸
- ۴۳۰ لئو بوسکالیا: عشق و دیگر هیچ، ص ۱۱
- ۴۳۱ لئو بوسکالیا: عشق و دیگر هیچ، ص ۲۲
- ۴۳۲ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۹۸
- ۴۳۳ لئو بوسکالیا: عشق و دیگر هیچ، ص ۱۰۸
- ۴۳۴ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۵۹
- ۴۳۵ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۴۳
- ۴۳۶ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۹۱، به نقل از ماری دولاریویر مانلی
- ۴۳۷ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۸۶



۴۳۸ لئوبوسکالیا: عشق و دیگر هیچ: ص ۷۰

۴۳۹ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، درآمد

۴۴۰ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۶۵

۴۴۱ لئوبوسکالیا: عشق و دیگر هیچ: ص ۱۰۸، به نقل از تورنتون وایلدِر، پل سان لوئیس ری،

Thornton Wilder, The Bridge of San Luis Rey

۴۴۲ اوشو

۴۴۳ لئوبوسکالیا: عشق و دیگر هیچ، ص ۳۱

۴۴۴ جلیلیان

۴۴۵ جلیلیان

۴۴۶ جلیلیان

۴۴۷ علی شریعتی؟

۴۴۸ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۵۵

۴۴۹ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۶۵

۴۵۰ دکتر مجد

۴۵۱ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۸۱



۴۵۲ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۹۳، به نقل از هنری دیوید تورو

۴۵۳ دکتر باربارا دی آنجلیس: عشق و شور زندگی: ص ۴۵

۴۵۴ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۲۷

۴۵۵ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۷

۴۵۶ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۵۵

۴۵۷ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۳

۴۵۸ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، صص ۳۰۹-۳۱۰

۴۵۹ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۰۳، به نقل از لین یوتانگ

۴۶۰ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۵۳

۴۶۱ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۱۰

۴۶۲ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۷-۱۸

۴۶۳ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۹۲

۴۶۴ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۷۲، به نقل از پرسی بیش شلی

۴۶۵ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۵۱



۴۶۶ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۵۸

۴۶۷ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۷، به نقل از جان استوارت میل

۴۶۸ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۶۶

۴۶۹ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۱۴

۴۷۰ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۷۱

۴۷۱ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۱

۴۷۲ باربارا دی آنجلیس: و عشق، تنها عشق: ص ۲۵

۴۷۳ جلیلیان

۴۷۴ دکتر باربارا دی آنجلیس: عشق و شور زندگی: ص ۶۳

۴۷۵ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۸۵، نقل به مضمون

۴۷۷ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۲۰

۴۷۸ جلیلیان

۴۷۹ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، درآمد

۴۸۰ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۵۷



۴۸۱ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، درآمد

۴۸۲ دکتر باربارا دی آنجلیس: عشق و شور زندگی: ص ۶۲

۴۸۳ جلیلیان

۴۸۴ جلیلیان

۴۸۵ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۴۳

۴۸۶ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۴۳، به نقل از مادر ترزا

۴۸۷ دکتر باربارا دی آنجلیس: عشق و شور زندگی، ص ۳۴

۴۸۸ دکتر باربارا دی آنجلیس: عشق و شور زندگی، ص ۳۳

۴۸۹ دکتر باربارا دی آنجلیس: عشق و شور زندگی، ص ۳۸

۴۹۰ باربارا دی آنجلیس: و عشق، تنها عشق: ص ۱۴

۴۹۱ دکتر باربارا دی آنجلیس: عشق و شور زندگی، ص ۳۹

۴۹۳ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۴

۴۹۴ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۵

۴۹۵ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳



-
- ۴۹۶ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۶
- ۴۹۷ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۵
- ۴۹۸ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۴۳ و ۸۹
- ۴۹۹ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۶۷
- ۵۰۰ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۰۸، به نقل از الا ویلر و بیلکاکس
- ۵۰۱ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۷۳
- ۵۰۲ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۰۶
- ۵۰۳ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۰۶، به نقل از پابلو کازالز
- ۵۰۴ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۱۸
- ۵۰۵ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۰۷
- ۵۰۶ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۳۱
- ۵۰۷ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۱۵
- ۵۰۸ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۴۷
- ۵۰۹ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۴۷



۵۱۰ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۵۷

۵۱۱ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۵۷، به نقل از چارلز فیلد

۵۱۲ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۷۱، به نقل از لاروشفوکو

۵۱۳ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۷۳، به نقل از لاروشفوکو

۵۱۴ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۱۷۵

۵۱۵ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۲۶۸

۵۱۶ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۷۹

۵۱۷ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۰۸

۵۱۸ لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، ص ۳۸۵

۵۱۹ دکتر مجد

۵۲۰ دکتر مجد

۵۲۲ امام علی (ع)؟

۵۲۳ باومریند، ۱۹۶۷

۵۲۴ دکتر محمّد والی پور، متخصص روانپزشکی



۵۲۵: زیگموند فروید: توتم و تابو، ترجمهٔ دکتر محمد علی خنجی، چاپ اول ۱۳۴۹، چاپ دوم ۱۳۵۱:

ص ۷۲

۵۲۶: زیگموند فروید: توتم و تابو: ص ۷۲

۵۲۷ جلیلیان

۵۲۸: دکتر شهربانو قهّاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانویید: صص ۱۵-۲۱

۵۲۹ دکتر محمد والی پور متخصص روانپزشکی

۵۳۰ دکتر محمد والی پور متخصص روانپزشکی

۵۳۱ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۳۹۴/۰۵/۱۵

۵۳۲ دکتر محمد والی پور متخصص روانپزشکی

۵۳۳ دکتر محمد والی پور متخصص روانپزشکی

۵۳۴ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۳۹۴/۰۵/۱۵

۵۳۵ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۳۹۴/۰۵/۱۵

۵۳۶ دکتر محمد والی پور متخصص روانپزشکی

۵۳۷ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۳۹۴/۰۵/۱۵

۵۳۸ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۳۹۴/۰۵/۱۵

۵۳۹ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۵/۰۵/۱۳۹۴

۵۴۰ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۵/۰۵/۱۳۹۴

۵۴۱ دکتر شهربانو قهّاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: ص ۱۱

۵۴۲ دکتر شهربانو قهّاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: ص ۱۲

۵۴۳ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۵/۰۵/۱۳۹۴

۵۴۴ دکتر شهربانو قهّاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: ص ۱۳

۵۴۵ دکتر شهربانو قهّاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: ص ۱۴

۵۴۶ دکتر محمد والی پور متخصص روانپزشکی

۵۴۷ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۵/۰۵/۱۳۹۴

۵۴۸ دکتر محمد والی پور متخصص روانپزشکی

۵۴۹ دکتر محمد والی پور متخصص روانپزشکی

۵۵۰ دکتر محمد والی پور متخصص روانپزشکی

۵۵۱ دکتر محمد والی پور متخصص روانپزشکی

۵۵۲ دکتر محمد والی پور متخصص روانپزشکی

۵۵۳ دکتر محمد والی پور متخصص روانپزشکی

۵۵۴ دکتر شهربانو قهاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: صص ۱۵-۲۱

۵۵۵ دکتر شهربانو قهاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: صص ۱۵-۲۱

۵۵۶ دکتر شهربانو قهاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: صص ۱۵-۲۱

۵۵۷ دکتر شهربانو قهاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: صص ۲۳-۲۹

۵۵۸ دکتر شهربانو قهاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: صص ۵۲

۵۵۹ دکتر شهربانو قهاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: صص ۵۲-۵۳

۵۶۰ مهدی طباطبایی و کیلی، ...: توان‌افزایی دانش‌آموزان: صص ۱۴۰

۵۶۱ دکتر محمد والی پور متخصص روانپزشکی

۵۶۲ دکتر محمد والی پور متخصص روانپزشکی

۵۶۳ دکتر محمد والی پور متخصص روانپزشکی

۵۶۴ دکتر محمد والی پور متخصص روانپزشکی

۵۶۵ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۳۹۴/۰۵/۱۵

۵۶۶ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۳۹۴/۰۵/۱۵

۵۶۷ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۳۹۴/۰۵/۱۵

-
- ۵۶۸ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۵/۰۵/۱۳۹۴
- ۵۶۹ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۵/۰۵/۱۳۹۴
- ۵۷۰ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۵/۰۵/۱۳۹۴
- ۵۷۱ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۵/۰۵/۱۳۹۴
- ۵۷۲ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۵/۰۵/۱۳۹۴
- ۵۷۳ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۵/۰۵/۱۳۹۴
- ۵۷۴ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۵/۰۵/۱۳۹۴
- ۵۷۵ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۵/۰۵/۱۳۹۴
- ۵۷۶ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۵/۰۵/۱۳۹۴
- ۵۷۷ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۵/۰۵/۱۳۹۴
- ۵۷۸ دکتر محمد والی پور، متخصص روانپزشکی
- ۵۷۹ دکتر محمد والی پور متخصص روانپزشکی
- ۵۸۰ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۵/۰۵/۱۳۹۴
- ۵۸۱ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۵/۰۵/۱۳۹۴

۵۸۲ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۵/۰۵/۱۳۹۴

۵۸۳ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۵/۰۵/۱۳۹۴

۵۸۴ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۵/۰۵/۱۳۹۴

۵۸۵ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۵/۰۵/۱۳۹۴

۵۸۶ دکتر علی عزیزی تاریخ انتشار: ۱۵/۰۵/۱۳۹۴

۵۸۷ پارانویید سه‌شنبه، ۱۵ فروردین ۱۳۹۱ مؤلفان: دکتر شهربانو قهاری و دکتر

مهران ضرغامی؛ منبع: نشریه راه زندگی-ش ۲۸۸

<http://rasekhoon.net/article/show/209779>

۵۸۸ دکتر محمد والی پور، متخصص روانپزشکی

۵۸۹ دکتر شهربانو قهاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانویید: صص ۱۵-۲۱

۵۹۰ دکتر محمد والی پور متخصص روانپزشکی

۵۹۱ دکتر شهربانو قهاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانویید: صص ۱۵-۲۱

۵۹۲ دکتر محمد والی پور متخصص روانپزشکی

۵۹۳ دکتر شهربانو قهاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانویید: صص ۱۵-۲۱

۵۹۴ دکتر شهربانو قهاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانویید: صص ۱۵-۲۱



۵۹۵ دکتَر شهربانو قَهّاری، دکتَر مهران ضرغامی: پارانوئید: صص ۱۵-۲۱

۵۹۶ دکتَر شهربانو قَهّاری، دکتَر مهران ضرغامی: پارانوئید: صص ۱۵-۲۱

۵۹۷ دکتَر شهربانو قَهّاری، دکتَر مهران ضرغامی: پارانوئید: صص ۱۵-۲۱

۵۹۸ دکتَر شهربانو قَهّاری، دکتَر مهران ضرغامی: پارانوئید: صص ۱۵-۲۱

۵۹۹ دکتَر شهربانو قَهّاری، دکتَر مهران ضرغامی: پارانوئید: صص ۱۵-۲۱

۶۰۰ دکتَر شهربانو قَهّاری، دکتَر مهران ضرغامی: پارانوئید: صص ۱۵-۲۱

۶۰۱ دکتَر شهربانو قَهّاری، دکتَر مهران ضرغامی: پارانوئید: صص ۱۵-۲۱

۶۰۲ دکتَر شهربانو قَهّاری، دکتَر مهران ضرغامی: پارانوئید: صص ۱۵-۲۱

۶۰۳ دکتَر شهربانو قَهّاری، دکتَر مهران ضرغامی: پارانوئید: صص ۱۵-۲۱

۶۰۴ دکتَر شهربانو قَهّاری، دکتَر مهران ضرغامی: پارانوئید: صص ۲۳-۲۹

۶۰۵ دکتَر شهربانو قَهّاری، دکتَر مهران ضرغامی: پارانوئید: صص ۲۳-۲۹

۶۰۶ دکتَر شهربانو قَهّاری، دکتَر مهران ضرغامی: پارانوئید: صص ۲۶

۶۰۷ دکتَر شهربانو قَهّاری، دکتَر مهران ضرغامی: پارانوئید: صص ۳۳

۶۰۸ جلیلیان

۶۰۹ جلیلیان



جلیلیان^{۶۱۰}

جلیلیان^{۶۱۱}

جلیلیان^{۶۱۲}

جلیلیان^{۶۱۳}

جلیلیان^{۶۱۴}

جلیلیان^{۶۱۵}

دکتر شهربانو قهّاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: ص ۳۱^{۶۱۶}

دکتر شهربانو قهّاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: ص ۳۲^{۶۱۷}

دکتر شهربانو قهّاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: ص ۳۳^{۶۱۸}

دکتر شهربانو قهّاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: ص ۳۴^{۶۱۹}

دکتر شهربانو قهّاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: ص ۳۶^{۶۲۰}

دکتر شهربانو قهّاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: ص ۴۰^{۶۲۱}

دکتر شهربانو قهّاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: ص ۴۱^{۶۲۲}

دکتر شهربانو قهّاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: صص ۴۳-۴۴^{۶۲۳}

جلیلیان^{۶۲۴}

۶۲۵ دکتر شهربانو قهّاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: ص ۴۵

۶۲۶ دکتر شهربانو قهّاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: صص ۴۷-۴۸

۶۲۷ دکتر شهربانو قهّاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: ص ۴۸

۶۲۸ دکتر شهربانو قهّاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: ص ۴۹

۶۲۹ دکتر شهربانو قهّاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: ص ۴۹

۶۳۰ دکتر شهربانو قهّاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: ص ۴۹

۶۳۱ دکتر شهربانو قهّاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: صص ۴۹-۵۰

۶۳۲ دکتر شهربانو قهّاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: صص ۵۰-۵۱

۶۳۳ دکتر شهربانو قهّاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: ص ۵۱

۶۳۴ دکتر شهربانو قهّاری، دکتر مهران ضرغامی: پارانوئید: ص ۵۵

۶۳۵ زیگموند فروید: توتم و تابو: ص ۷۲

۶۳۶ دکتر شاهین فرهنگ، لوح ارتباط مؤثر؟

۶۳۷ دکتر شاهین فرهنگ: ارتباط مؤثر، لوح اول

۶۳۸ دکتر شاهین فرهنگ: ارتباط مؤثر، لوح اول

۶۳۹ گیدنز، آنتونی: جامعه‌شناسی: ص ۱۲۲



فرصتی برای دوست داشتن

شُرَب مُدَام ۰۰۱

۶۴۰ (هنری وِلْمَن، ۱۹۹۴)