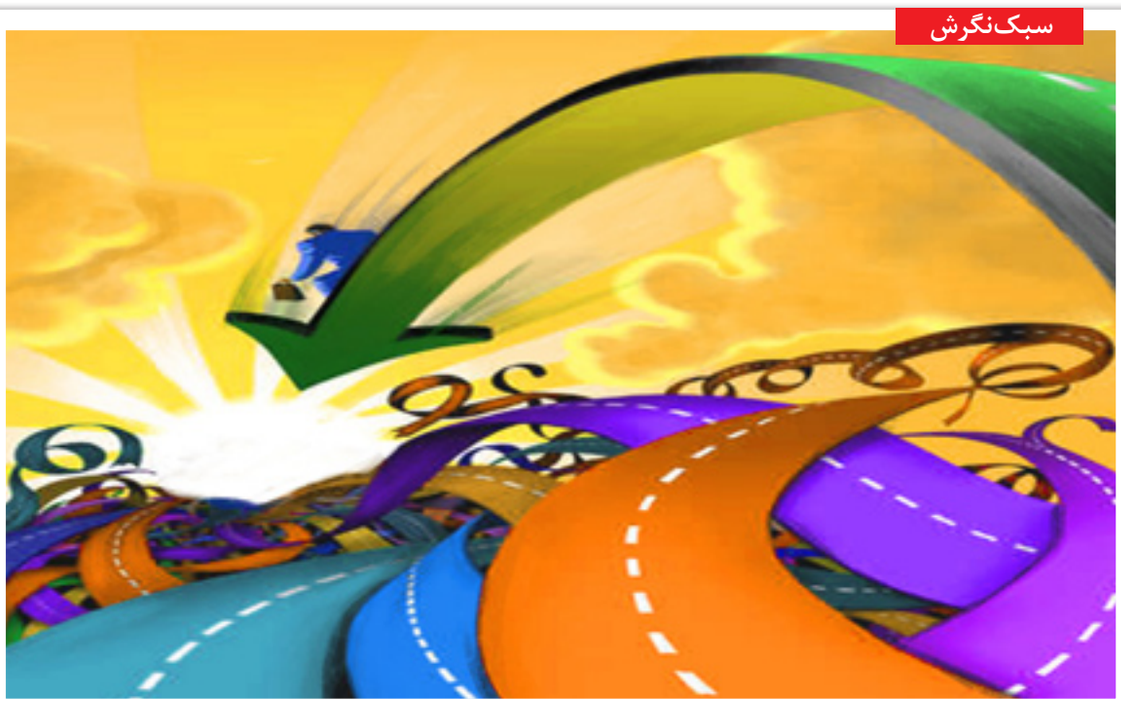
سبک نگرش



طرح: محمود محمدتبریزی | جوان

ما می‌توانیم در تجزیه و تحلیل‌های خود نسبت به اتفاقاتی که برایمان رخ می‌دهد تجدید نظر کنیم و از ذهنیت فاجعه‌بار بودن آن بکاهیم. هر مشکلی را برای خود غیر قابل حل و جبران نبینیم. ما می‌توانیم در اتفاق و رویداد ناخوشایند، جنبه‌های مثبت آن را هم ببینیم. می‌توانیم خود را سازنده‌تر تصور کنیم

نکاتی درباره مدیریت رفتار در شرایط دشوار

دایره باشیم یا خط مستقیم؟ انتخاب با ماست

■ دکتر مریم رئوفی*

زندگی هنر پیدا کردن راه‌های مؤثر برای خلاص شدن از مصیبت‌ها و رنج‌هاست. ما معمولاً در طول زندگی با بی‌عدالتی‌ها، حسادت‌ها، فقدان و کاستی‌ها، ریاکاری، دروغ و مسائلی از این دست مواجه می‌شویم. این امور اجتناب‌ناپذیرند اما با تمام این رنج‌ها باید سعی کنیم سلامت روان خود را حفظ کنیم و لازم است راه‌هایی پیدا کنیم تا این امور ناخوشایند را پشت سر بگذاریم و کمتر رنج ببریم. ناهماهنگی‌های محیطی، زیر و بم‌های اجتماعی، ناکامی‌ها، شکست‌ها، تضادها و تفاوت‌ها اموری گذرا هستند و مهم این است که ما بتوانیم تصمیمات درست بگیریم و اقدامات مؤثر انجام داده و سلامت خود را حفظ کنیم. شمای کلی زندگی ما شامل مراودات و تعاملاتی است که با اعضای خانواده، محیط شغلی، مسائل اقتصادی، مسکن، بستگان، دوستان، همکاران، تفریحات و سرگرمی‌ها، سلامت روانی و جسمی، اهداف و برنامه‌ها، اعتقادات و باورها، ارزش‌ها، آداب و رسوم و ارتباطات عاطفی داریم. این همراه با چالش‌ها، احساسات خوب و بد و دردسرهای متعددی است. این مراودات می‌توانند توأم با حال خوشایند یا عدم رضایت و ناتوانی در موفقیت باشد، اما برای گذر از چالش‌های زندگی مدیریت رفتارهایمان است که می‌تواند به ما کمک کند تا مسیر مناسبی انتخاب کنیم و بتوانیم احساس رضایت کنیم.

۱ همه چیز در گرو مدیریت رفتار و برداشت‌های ماست

برای موفق شدن در مدیریت رفتار، در نظر گرفتن نکاتی مهم است. نکاتی که می‌تواند به سلامت روان ما کمک کند. اولین نکته این است که رسیدن به هدف و موفقیت در زندگی، انتخابی راهبردی است که هم به احساس ارزشمندی و عزت نفس ما پاسخ دهد و هم ارتباط غنی و سازنده با اطرافیان را دچار خدشه نسازد و هم پاسخگوی نیازهای اساسی و کسب منافع شخصی فرد باشد. جمع این عوامل در کنار هم نیازمند مدیریت در رفتار است. اکثر ما به همان رفع نیازها، آن‌هم سریع و فوری فکر می‌کنیم و حاضر به فدا کردن احساس ارزشمندی خود یا از بین بردن ارتباطات خود با دیگران یا ریاکاری می‌شویم و به خود حق هر نوع رفتاری را می‌دهیم. نکته دوم این است که شما انتخاب‌کننده رفتارها و واکنش‌های خود در برابر برخورد با مسائل بیرونی هستید. آنچه شما در مقابل حوادث خوشایند و ناخوشایند، رنج‌آور، مساعد، نامساعد، تلخ، شیرین، خوب و بد انجام می‌دهید، در کنترل خودتان است. شما انتخاب‌کننده رفتار خود هستید که چگونه باشید و مسئولیت هر رفتاری که از شما سر می‌زند با خود شماست. برای مثال یک موقعیت رقابتی را می‌توانید عاملی برای رشد و توسعه خود کنید یا با کینه‌ورزی و حسادت آن را به یک مخمصه ارتباطی تبدیل کنید. هم می‌توانید در یک رابطه، سازنده و مؤثر باشید و هم می‌توانید بخل ورزیده و ریاکاری کنید. می‌توانید وقتی با شرایط ناکامی و عدم موفقیت مواجه می‌شوید، برخوردهای پرخاشگرانه در پیش بگیرید یا ناامید و افسرده شوید و هیچ اقدامی نکنید یا اینکه به دنبال راه‌هایی برای حل مشکل خود بگردید. وقتی با بی‌عدالتی مواجه می‌شوید، خشم خود را با رفتارهای فیزیکی بروز دهید یا برای گرفتن حق خود اقدامات مؤثرتری انجام دهید. وقتی گرفتار مصیبت و شکست می‌شوید، می‌توانید گوشه‌گیر و منزوی شوید، تقصیر را به گردن دیگران یا شرایط محیطی بیندازید یا برای خروج از آن بحران تلاش کنید تا بتوانید از آن مصیبت به سلامت عبور کنید و در موقعیت‌هایی که احساس نارضایتی می‌کنید، می‌توانید دائماً شکایت کنید که چرا من گرفتار این شرایط شده‌ام و اطرافیان خود را به باد انتقاد بگیرید یا بیمار و غمگین شوید و رفتارهایی در پیش بگیرید که شما را از این حالت‌ها خارج می‌کند. شما می‌توانید برای مواجه شدن با یک بیماری خطرناک منتظر مرگ باشید یا سعی کنید از فرصت زندگی حداکثر استفاده را کنید و رنج کمتری ببرید. می‌توانید بدون اندیشه هدف نامناسبی برای زندگی خود پی بگیرید و بیهوده برایش تلاش کنید یا شکست بخورید یا توانایی خود را در امر دیگری که می‌تواند شما را به موفقیت برساند، به کار گیرید. شما می‌توانید هم دایره باشید، هم خط راست. انتخاب با خودتان است. آنچه در بیرون از ما اتفاق می‌افتد، خواسته ما نیست. بنابراین می‌تواند موجبات ناخشنودی را در ما ایجاد کند اما حوادث بیرونی در ذهن ما مورد ارزیابی قرار می‌گیرند و احساس خوب یا بد از یک حادثه را ما می‌توانیم ایجاد کنیم. این برداشت‌های ما هستند که به یک اتفاق ارزش خوب و بد می‌دهند.

۲ خود را در سرنوشت‌مان سازنده‌تر تصور کنیم

ما می‌توانیم در تجزیه و تحلیل‌های خود نسبت به اتفاقاتی که برایمان رخ می‌دهد تجدید نظر کنیم و از ذهنیت فاجعه‌بار بودن آن بکاهیم. هر مشکلی را برای خود غیر قابل حل و جبران نبینیم. ما می‌توانیم در اتفاق و رویداد ناخوشایند، جنبه‌های مثبت آن را هم ببینیم. می‌توانیم خود را سازنده‌تر تصور کنیم. ما قادریم در بدترین لحظات زندگی دریچه‌های ثمربخشی هم داشته باشیم. این ما هستیم که ارزیابی می‌کنیم. وقتی توفان می‌شود یا سیل می‌آید یا زلزله می‌شود، گذشته از تخریب و ضررهایی که دارد، تنها برای ما سرازیر نشده، این یک حادثه طبیعی است. زندگی ما دستخوش آسیب شده، اما این مصیبت را باید مدیریت کرد. بازماندگان تلاش می‌کنند و دوباره زندگی جاری می‌شود. سلامت روان یک فرد در گرو چگونگی برخورد با این نوع رنج‌هاست. نه اینکه بگوییم چرا برای من اتفاق افتاده است؟ اگر ما بتوانیم از هر موقعیت رنج‌آوری ارزیابی صحیحی انجام دهیم، هم به خود آسیب کمتری می‌زنیم و هم می‌توانیم موقعیت را تحت کنترل بگیریم و آسیب را کمتر کنیم. می‌توانیم رفتارهای کارآمدتری در پیش بگیریم. ارزیابی موقعیت و حذف برداشت فاجعه‌آمیز از آن به معنای این نیست که ما از موقعیت پیش آمده خوشحال هستیم یا شرایط را پذیرفته‌ایم، بلکه به این معناست که ما توانایی لازم را برای پشت سر گذاشتن این موقعیت داریم یا می‌توانیم راه دیگری برای زندگی کردن پیدا کنیم. مهم این است که بلاتکلیفی، انتخاب نکردن، بی‌تصمیمی و در رنج ماندن نمی‌تواند راه نجات باشد. اگر چه شرایط سخت است اما ماندن و حرکت نکردن آسان‌ترین راه و بدترین روش برای زندگی کردن است. کسی که دست از تلاش برای رسیدن به خواسته‌هایش برمی‌دارد، در مصیبت وارده خود را بیشتر غرق می‌کند و مسئولیت عواقب بعدی شرایط زندگی با خود اوست.

۳ روابط با دیگران سرمایه بزرگی برای ماست

به داشته‌های خود توجه بیشتری کنید. آنچه می‌تواند شما را در اقدام عملی برای رسیدن به خواسته‌ها کمک کند این است که به وضعیت فعلی خود دقت کنید و ببینید چه امکاناتی دارید که بتوانید با اتکا به آنها ادامه دهید. این داشته‌ها می‌تواند شامل توانایی‌های ذهنی و جسمی، برخورداری از امکانات محیطی و ارتباطات با دیگران و کلیه امکاناتی باشد که به عنوان سرمایه روانی و مالی برای دستیابی به اهداف فرد در نظر گرفته می‌شوند. پس به داشته‌هایتان نگاه کنید و اینکه برای حل مسائل خود در چه شرایطی هستید. حتماً به نعمت‌هایی دسترسی دارید که می‌توانید با اتکا به آنها حتی اگر اندک و ناچیز باشد، قدم به قدم پیش بروید. نکته مهم دیگر این است که شما دارای یک نعمت بزرگ هستید و آن هم برخورداری از روابط با دیگران است که می‌تواند سرمایه بزرگی برای پیشبرد اهداف‌تان باشد. یکی از مواهب در مدیریت شرایط بحرانی این است که شما می‌توانید ارتباط غنی و سازنده‌ای با آدم‌ها برقرار کنید. یک رابطه خوب می‌تواند احساس امیدواری و گذر از بحران‌ها را برای ما به ارمغان بیاورد و در تمام سختی‌ها و شرایط ناخوشایند وجود یک رابطه مؤثر با یک شخص مفید در زندگی می‌تواند در بسیاری از مشکلات کارساز باشد و احساس امید را در سایه همدلی با اطرافیان ایجاد کند.

۴ منفی‌ها را از ذهن خود پاک کنید

باورهای ناکارآمد را از ذهن خود پاک کنید. جملاتی از قبیل من هیچ کار دیگری بلد نیستم، همه راه‌ها را امتحان کردم و نشد، تلاش کردن فایده‌ای ندارد، به آخر خط رسیدم، من توان انجامش را ندارم، این راه محکوم به شکست است و... این جملات شما را از اقدام به راه‌های دیگر بازمی‌دارد و انرژی را برای تلاش کردن زایل می‌کند. به جای این جملات می‌توانید از کلمات دیگری استفاده کنید. مثلاً بگویید شاید روش‌های دیگری هم باشد که هنوز امتحان نکرده‌ام، شاید کار دیگری هم بلد باشم، راه دیگری هم وجود دارد، ممکن است افرادی باشند که شرایط من را بفهمند، شاید بتوانم کاری دیگری انجام دهم، شاید هنوز به آخر خط نرسیده‌ام و امیدی باشد، دوباره تلاش کردن که ضرر ندارد و... جملات بسیار دیگری از این قبیل که می‌توانند برای عبور از رنج‌ها و مصیبت‌ها به شما یاری کنند تا مدیریت ذهن خود را به دست بگیرید و رفتار خود را برای بهتر شدن شرایط تنظیم کنید. سرگذشت افراد زیادی نشان از این دارد که برای گذر از بحران‌ها و شرایط مشکل‌زا به توانایی‌های خود تکیه کرده‌اند. ذهن خود را به دست افکار منفی نسپرده‌اند، بلکه آن را با مدیریت به سمت خلق راه‌های جدید و سازنده هدایت کرده و توانسته‌اند هم خود را نجات دهند و هم برای اطرافیان‌شان مفید باشند. افراد موفق همان انسان‌های معمولی دور و بر ما هستند که خودشان را باور پیدا کرده‌اند و توانسته‌اند رنج‌ها و مصیبت‌ها را از سر بگذرانند و احساس خوبی نسبت به خود داشته باشند و به دیگران محبت کنند.

۵ نکاتی برای کنترل و مدیریت رفتار در برابر مشکلات

مدیریت رفتار در شرایط بحرانی و ناخوشایند بستگی به ارزیابی‌های شما از آن موقعیت دارد. نکته مهم کنترل واکنش‌های خودتان است. آنچه از بیرون و محیط به ما وارد می‌شود، صرفاً موجب احساس خوشبختی و بدبختی در ما نمی‌شود بلکه ارزیابی آن موقعیت این احساسات را ایجاد می‌کند. نکته بعدی اینکه بعضی از اتفاقات در زندگی ما در کنترل ما قرار ندارند ولی واکنش‌هایی که ما در قبال آنها انجام می‌دهیم، در کنترل ما بوده و ممکن است ما احاطه کامل بر شرایط نداشته باشیم و توفان حوادث زندگی ما را جابه‌جا کند و موقعیت‌هایی را ایجاد کنند که خواسته ما نباشد اما ما مسئول هر نوع برخوردی هستیم که با این شرایط داریم و سلامت ما هم در گرو همان واکنش‌های انتخابی خودمان است.

اول اینکه هر اتفاق یک واقعیت بیرونی دارد و پذیرش آن موقعیت به ما کمک می‌کند در ارزیابی خود از آن شرایط موفق‌تر باشیم. برای پذیرش هر موقعیت لازم است یاد بگیریم دست از سرزنش کردن برداریم چون هم انرژی خود را از دست می‌دهیم و هم موجب آزار دیگران می‌شویم و هم قدرت فکر کارآمد را از خود سلب می‌کنیم. تا زمانی که توان خود را صرف مقصر جلوه دادن عواملی که این شرایط را ایجاد کرده‌اند می‌کنید، نمی‌توانید اقدام مؤثری برای برون‌رفت از آن انجام دهید. نام خود را از فهرست قربانی شرایط زندگی بودن درآورید تا وقتی که خود را قربانی می‌بینید، منتظر کمک و یاری دیگران هستید یا انتظار دارید شرایط خود به خود بهتر شود و این کمکی به حال شما نمی‌کند چون این انتظار شما را گرفتار کرده و خلاقیت اقدام مؤثر را از شما سلب خواهد کرد. اقدام بعدی این است که به دنبال راه‌های برون‌رفت از این موقعیت باشید. از خود سؤال کنید که چه کاری می‌توانم انجام دهم که وضعیت مرا بهتر کند یا برای حل این مشکل چه اقدامی می‌توانم انجام دهم. اجازه دهید افکارتان سیال و خلاق باشند تفکر واگرا را برای حل مشکل در پیش بگیرید و برای حل کردن مسئله همه راه‌های احتمالی را در نظر بگیرید حتی اگر مسخره یا پیش پا افتاده باشد.

کار مهم دیگری که می‌توانید انجام دهید این است که به افکار خود نظم دهیم. معمولاً فکرهای منفی و بازدارنده یا زایل‌کننده انرژی در این شرایط می‌تواند انرژی شما را کم کند.

در نظر گرفتن این نکته هم لازم است که صبر و تحمل خود را از دست ندهید. همه ما عجله داریم که شرایط سریع به نفع ما تمام شود و خیلی زود خواسته ما برآورده شود. عجله و شتاب باعث می‌شود به راه‌های کوتاه و زودبازده فکر کنیم که می‌توانند موقتی و گذرا باشند و در درازمدت پاسخگوی نیازهای اساسی ما نباشد، راه‌های سریع و سهل‌الوصول نمی‌توانند خواسته‌های واقعی ما را پاسخگو باشند. به این باور برسید که تمام رنج‌ها و خوشی‌ها گذران هستند و آنچه ارزش و اهمیت دارد توان شما برای مقابله با رویارویی با آنهاست. ما می‌توانیم به خود دلداری بدهیم، توکل کنیم، دعا کنیم، برای خود آرامش بخواهیم و امید داشته باشیم که شرایط بهتری را می‌توانیم در زندگی ببینیم و تمرکز بهتری برای حل مشکلات یا تحمل آنها رقم بزنیم، اگرچه هر اتفاقی ممکن است پیامدهای ناخوشایندی برای ما داشته باشد اما سعی نکنیم آنها را به صورت یک مصیبت ببینیم و برای خود رنج‌نامه بنویسیم. گاهی تحلیل حوادث و پیدا کردن دلایل به وجود آمدن آن به ما کمک می‌کند تا اشتباهات گذشته را دوباره تکرار نکنیم و راه‌های جدیدتری که کارآمد باشند را برای مواجه شدن با آنها در نظر بگیریم. تجزیه و تحلیل مشکلات تا آنجا اجازه دارند که ما را در یافتن راه‌های مناسب‌تر کمک کنند، نه اینکه به صورت افکار آزاردهنده و در پاسخ به این سؤال باشند که «چرا برای من پیش آمده؟»

اما وقتی انتخاب کنید که چگونه باشید و برای رفع مشکلات اقداماتی انجام دهید متوجه می‌شوید که کم‌کم انرژی لازم را هم کسب می‌کنید. انتخاب کنید که چگونه باشید و آن را انجام دهید، حتی اگر احساسات با شما یاری نکند پس حتی اگر ناامید شدید به اقدامات خود ادامه دهید. همه چیز در اختیار ماست، دایره باشیم و دور خود بچرخیم، یا خط مستقیم باشیم و به سمت افق حرکت کنیم. انتخاب با ماست.

*روانشناس

سبک رفتار

پرواز به سوی بهشت یا سقوط به دوزخ؟

حق‌الناسی که در رفت‌وآمدهای شهری پایمال می‌شود

■ احسان آیتی

در اینکه حق‌الناس در اسلام و بلکه هر جامعه بشری محترم است و بدان تأکید فراوان شده است شبهه‌ای وجود ندارد. تعدی به حقوق دیگران و تجاوز از حق را هیچ دین و مرامی نمی‌پسندد. حتی در جوامعی که آزادی را بسیار وسیع تعریف می‌کنند، هنگامی که کار به تعرض به حق و حقوق دیگران برسد آنجا را خط قرمز آزادی می‌دانند و حکم به محدودیت می‌دهند و آزادی یک فرد نمی‌تواند آزادی دیگران را خدشه‌دار کند. یکی از اموری که امروزه متأسفانه زمینه تعدی به حق‌الناس را بسیار فراهم می‌کند، رانندگی و استفاده از خودرو است. هنگام عبور و مرور در شهر به کرات شاهد اعمال و رفتاری هستیم که رانندگان موجب آزار و اذیت و تجاوز به حقوق دیگران می‌شوند. شاید بسیاری از این امور در تخلفات ثبت نشوند و به جرایم خودرو اضافه نکند اما یقیناً در پرونده اعمال ما ثبت خواهد شد و طبق اعتقادات ما، انسان باید پاسخگوی رفتار و عملکرد نادرست خود باشد. غالباً بی‌توجهی به حق‌الناس ناشی از تکبر و نگاه حقارت‌آمیز به دیگران یا غفلت و جهل است. فردی که خود را بهتر از دیگران می‌داند و یا وقت و اعصاب دیگران برایش ارزشی ندارد و تنها خود را صاحب حق می‌داند به راحتی به دیگران ظلم روا می‌دارد. برای نمونه چند مورد از رفتارهای قالبی افراد که در عمل بی‌توجهی به حق‌الناس است ذکر می‌شود.

پارک دوبل یکی از شایع‌ترین اذیت‌هایی است که رانندگان به دیگران تحمیل می‌کنند. مثلاً فردی قصد خرید از مغازه‌ای را دارد ماشین را همان جا روبه‌روی مغازه پارک می‌کند و توجهی به دیگران ندارد! او برای اینکه چند قدم جلو یا عقب نرود، حاضر است روند حرکتی یک خیابان را کند کند و اصلاً به اینکه این کندی می‌تواند در برخی موارد عواقب بدی برای برخی افراد داشته باشد توجهی ندارد!

فرض کنید فردی قرار مهمی دارد و برای او ثانیه‌ها و دقایق هم مهم هستند. او برای رفت و آمد خود برنامه‌ریزی کرده و مثلاً برای طی مسیر ۲۰ دقیقه وقت را کافی دیده است. حال ناگهان در یک خیابان با یک ترافیک بی‌موقع و نابهنگام مواجه می‌شود! و هر دقیقه تأخیر او می‌تواند سرنوشت کاری او را دستخوش تغییرات اساسی کند.

یا فردی بی‌توجه به سایرین مثلاً برای اینکه فرزندش را از مدرسه بیاورد و سوار ماشین کند صلاح دیده در وسط خیابان توقف کند و همان جا در انتظار فرزندش بنشیند! از این دست اتفاقات در طول روز چند بار مشاهده می‌کنید؟ چه مقدار افراد ممکن است در پس این ترافیک که به خاطر بی‌توجهی یک فرد صورت پذیرفته است اعصاب‌شان به‌هم بریزد؟ چه تعداد ماشین مجبورند به خاطر خودخواهی یک فرد ترمز بزنند و احیاناً وقت و مال خود را تلف کنند؟ آیا خودمان تاکنون در موقعیت‌های این‌چنینی قرار گرفته‌ایم و رفت و آمدی را مختل کرده‌ایم؟ واقعاً مشکل کجاست؟

یا فرض کنید ماشینی در مقابل پل پارکینگ یک ساختمان پارک کرده است، صاحب خانه قصد خروج یا ورود به داخل خانه را دارد! خبری هم از راننده ماشین نیست! همین مقدار اتلاف عمر و به‌هم ریختن اعصاب افراد را چطور می‌توان جبران کرد؟

نمونه دیگر که در برخی محلات به وفور دیده می‌شود این است که در کوچه‌ای تنگ و باریک و اتفاقاً ورود ممنوع، راننده‌ای برای آنکه مسیر خود را نزدیک کند، بدون توجه به تابلوی ورود ممنوع داخل کوچه می‌شود و در همان لحظه ماشینی که راه درست می‌آید باید به خاطر تخلف و خودخواهی این فرد کمی صبر کند یا احیاناً توقف کامل کند!

یا فرض کنید راننده‌ای علاقه دارد با سرعت زیاد در بزرگراه جولان دهد، لایی بکشد و خودنمایی کند. او با سرعت از کنار خودرویی عبور می‌کند که راننده آن تازه‌کار است و به تازگی گواهینامه گرفته است. استرس و اضطرابی که به او وارد می‌کند را چطور می‌تواند پاسخ دهد؟ اینها جدا از آن حالتی است که فرض کنیم این اتفاقات منجر به ضرب و جرح و تصادف و خسارت مالی و جانی شود.

یا مثلاً تصور کنید ماشینی کنار جوی آب مقابل پلی پارک کرده و راننده آن توجه ندارد که ممکن است با سد معبری که انجام داده جانباز یا معلولی که روی ویلچر نشسته یا مادری که کالسکه فرزندش را به دست دارد و یا پیرزنی که واکر به دست در حال تردد است را مجبور می‌کند مسافت بسیار طولانی را طی کنند تا از آن مسیر که او جلوی آن را گرفته است، عبور کنند!

در حوزه حق‌الناس حتی گاه برخی کارهای کوچک می‌تواند تأثیرات عمیق و بزرگ بگذارد که شاید مورد توجه بسیاری از افراد قرار نگیرد. در همین مثال‌هایی که زده شد فردی عصبی می‌شود و با اعصاب خرد به منزل می‌رود به فرزند یا همسر خود بداخلاقی می‌کند و همین امر سلسله‌وار ممکن است کار را به جاهای باریک بکشاند. چه بسا اگر مراعات احوال و حقوق دیگران حتی در همین امور خرد و پیش پا افتاده شود جلوی بسیاری از اتفاقات ناگوار و بزرگ گرفته می‌شد.

از این دست اتفاقات را موتوری‌ها و عابرین پیاده هم به کرات رقم می‌زنند. موتوری که به سرعت از چراغ قرمز رد می‌شود و توجهی به قوانین ندارد، عابری بی‌توجه به چراغ و خط عابر پیاده ناگهان به خیابان می‌آید، خودرویی که بی‌دلیل بوق می‌زند و موجب ترس و دلهره دیگران می‌شود، موتوری که در نیمه شب با صدای بلند گاز خود از خیابان‌های خلوت عبور می‌کند و آسایش دیگران را مخدوش می‌کند. راننده تاکسی که به خاطر سوار یا پیاده کردن مسافر در محلی ناگهان ترمز می‌زند، راننده‌ای که بدون زدن راهنما، ناگهان تصمیم به تغییر مسیر می‌گیرد، همه به نوعی تجاوز و تعرض به حقوق مردم و حق شهروندان می‌باشد که جدا از مباحث قانونی آن از جهت اخلاقی، کاری ناپسند است.

اگر در این موارد به جای خودخواهی، از خودگذشتگی حاکم بود، فرد حاضر می‌شد اندکی به خود سختی دهد تا دیگران را به زحمت نیندازد! گاه شاید لازم است از حق خود بگذرد و از خرید خود بگذرد تا یک توقف بی‌مورد در جایی که باعث آزار و اذیت دیگران است انجام ندهد!

راننده‌ای که بداند حساب و کتاب حق‌الناس و حلالیت گرفتن از افراد غریبه‌ای که از یک محل عبور می‌کند دشوار و بلکه غیرممکن است هیچ‌گاه تن به این گونه آزارها نمی‌دهد و توشه بداخلاقی‌های خود را از این گونه اعمال پر نخواهد کرد.

راننده تاکسی‌ای که بداند یک ترمز بی‌جای او به خاطر یک مسافر و مقداری پول ممکن است جمع زیادی را مکدر کند از این مقدار پول خواهد گذشت و یقیناً به این مهم اعتقاد خواهد داشت که با این کار بر برکت اموال خود خواهد افزود!

در هر حال روا نیست ابزاری که برای راحتی و آسایش و سرعت در امور زیردستان ما هستند، تبدیل به ابزاری برای جهنمی شدن ما شوند! با همین خودرو می‌توان در روزهای سرد و بارانی به انسان‌های زیادی خدمت‌رسانی کرد، می‌توان فرد کهنسالی را سوار کرد و تا مقصد رساند، می‌توان به همسایه‌ای که بیماری دارد کمک کرد و چندین و چندین کار خیر دیگر انجام داد. این ما هستیم که انتخاب می‌کنیم که به سمت بهشت پرواز یا در قعر جهنم سقوط کنیم!

در حوزه حق‌الناس حتی گاه برخی کارهای کوچک می‌تواند تأثیرات عمیق و بزرگ بگذارد که شاید مورد توجه بسیاری از افراد قرار نگیرد