

سبک رفتار



بررسی رفتار مسئولانه و غیر مسئولانه در ۶ تصویر

همه مقصرند جز آدم‌های بی مسئولیت!

■ دکتر مریم رثوفی *

بسیاری از افراد جنبه‌هایی از واقعیت اطراف خود را انکار می‌کنند، به قانون شکنی رو می‌آورند و موجب اذیت و آزار دیگران می‌شوند. آنها ادعا دارند دیگران مقصر شرایط بد زندگی‌شان هستند و اگر قوانین را زیر پا می‌گذارند یا مسئولانه رفتار نمی‌کنند، حق دارند!

چون جامعه شرایط را برای رفتار مناسب آنها فراهم نکرده است. اینکه واقعیت‌های جهان چقدر همساز و همراه با زندگی ما باشد و شرایط ناخوشایندی را در زندگی ما رقم بزند موضوع قابل تأملی است، اما اینکه ما چگونه با این شرایط برخورد و رفتارهای مان را برای مقابله با مشکلات تنظیم کنیم، قابل تأمل تر بوده و ممکن است

در شرایط نامطلوبی قرار بگیریم و نتوانیم آن طور که دلخواهان است به خواسته‌ها و آرزوهایمان برسیم، در نتیجه ممکن است احساس سرخوردگی و ناراضی‌تی کنیم و نتوانیم آن گونه که دوست داریم زندگی کنیم اما هیچ کدام از این عوامل موجب نمی‌شود که بی‌اخلاقی در پیش گرفته و غیر مسئولانه رفتار کنیم.

ساز و کاری به نام مسئولیت‌پذیری

انسان به طور انکارناپذیری دارای نیازهای اساسی است که رفتارهایش را شکل می‌دهد. این نیازها تغییرناپذیرند و اگر برآورده نشوند، احساس ناخشنودی و ناراضی‌تی را به دنبال دارد اما نصحیه بر آوردن نیازها از اهمیت خاصی برخوردار است چون انسان در جمع زندگی می‌کند و با دیگران مرادود دارد و بخش وسیعی از زندگی در ارتباط با جامعه‌ای است که در آن قرار دارد. انسان به ارتباط محبت‌آمیز، احساس تعلق و دوستی با دیگران نیاز دارد و هر جا که فردی را دچار مشکل می‌بینیم، می‌توانیم حدس بزنیم در یک ارتباط با فردی مهم در زندگی‌اش دچار مشکل شده است. پس زندگی در کنار دیگران، اعضای خانواده، دوستان، آشنایان، همکاران و افراد جامعه برای انسان مفید، سازنده و مؤثر است، اما این فرآیند ساز و کارهای خود را دارد که از جمله مهم‌ترین آنها مسئولیت‌پذیری است.

وقتی دچار رفتار غیر مسئولانه می‌شویم

ما چشم‌اندازی از خواسته‌ها و برنامه‌های خود قائل هستیم که هدایت‌کننده رفتارها و مرادواتمان با دیگران است. نحوه بر آوردن این خواسته‌ها تابع قوانین و مقرراتی است که به اخلاقیات اجتماعی مرتبط می‌شود و این تابع بودن نشان از ارزشی دارد که ما برای خود و زندگی در جمع قائل هستیم. ما زمانی دچار رفتار غیرمسئولانه می‌شویم که برای دستیابی به خواسته‌ها و برنامه‌هایمان به حقوق دیگران بی‌توجهی می‌کنیم و دیگران را نادیده می‌گیریم و نیازهای خود را بر دیگران ترجیح می‌دهیم یا برای رسیدن به خواسته خود به آزار دیگران دست می‌زنیم و حقوق آنها را زیر پا می‌گذاریم. همچنین ممکن است برای مواجهه شدن با مسئولیت رفتار خود، روش‌های بیچارگانه‌ای در پیش بگیریم و به خودمان آسیب بزنیم.

آثار مخرب نپذیرفتن مسئولیت

بی‌شک در راستای نپذیرفتن مسئولیت، رابطه‌ها تخریب و افراد از هم دچار دلخوری می‌شوند. کارها خوب پیش نمی‌رود و خانواده‌ها از هم می‌پاشد، روابط کاری مختل می‌شود، کینه‌توزی و دشمنی ایجاد می‌شود و هر کس حق را به خود می‌دهد که رفتارهای ضداجتماعی دارند، برای رسیدن به خواسته‌هایشان به هر کاری متوسل می‌شوند چون نمی‌توانند حقوق دیگران را درک و مسئولانه رفتار کنند.

بعضی افراد هم به خودتخریبی رو می‌آورند و زمانی که نمی‌توانند خواسته‌هایشان را به دست آورند، خشمگین می‌شوند و خشم خود را درونی می‌کنند و در نهایت افسردگی را متحمل شده و دچار بیماری‌های جسمی می‌شوند. این افراد در اثر عدم دستیابی به خواسته‌هایشان احساس بی‌ارزشی و عدم توفیق می‌کنند و به جای انجام رفتارهای مسئولانه برای برطرف کردن مسائل خود بیمار می‌شوند یا کناره‌گیری می‌کنند. گروهی نیز ممکن است برای دریافت محبت و جلب توجه دیگران رفتارهای غیرمسئولانه را انتخاب کنند تا دیگران مجبور شوند طبق خواسته‌های آنها رفتار کنند.

قاضی رفتار خودمان باشیم

همه ما با وجود آسیب‌هایی که می‌بینیم و شرایط سختی که تحمل می‌کنیم دارای میزانی از مسئولیت‌پذیری هستیم که می‌تواند ما را در انجام رفتارهای اخلاقی و

هنجارهای اجتماعی هدایت کند، طوری که حقوق دیگران را زیر پا نگذاریم و به عنوان یک فرد اجتماعی مسئولیت‌پذیر باشیم. آنچه می‌تواند به عنوان یک راهکار ساده ما را در مسئول بودن برای زندگی شخصی و اجتماعی کمک کند، قضاوت در مورد رفتار خودمان است. این سؤال‌ها را همواره از خود بپرسید: «آنچه انجام می‌دهم تا چه اندازه خواسته‌هایم را برآورده و چقدر می‌تواند به دیگران لطمه وارد کند؟ چقدر دیگران را وادار می‌کنم مطابق خواسته‌هایم عمل کنند و این کار چقدر به آنها آسیب می‌رساند؟ چه میزان از آنچه من انجام می‌دهم موجب آزار دیگران می‌شود و چقدر حقوق آنها را پایمال می‌کنم؟»

ما نمی‌توانیم از طریق کنترل کردن دیگران یا وادار کردن آنها به خواسته‌هایمان برسیم چون این رفتار غیرمسئولانه است. ما باید تصمیم بگیریم و انتخاب می‌کنیم، باروشی مسئولانه و بدون ضایع کردن حق دیگران رفتار کنیم تا بتوانیم احساس خشنودی و رضایت را در خود ایجاد کنیم. ما باید بر رفتارهای خودمان کنترل داشته باشیم و دائم رفتارهایمان را مورد قضاوت قرار دهیم تا مسئولانه‌تر رفتار کنیم.

قضاوت کردن خودمان موجب می‌شود در ایام کجای کارمان اشکال دارد. چه خطایی مرتکب می‌شویم و چقدر به دیگران آسیب می‌زنیم و چگونه می‌توانیم رفتار کنیم تا کمترین آزار را برای اطرافیان مان داشته باشیم. ما می‌توانیم با حفظ ارزشمندی خود مسئولانه رفتار کنیم در پیش بگیریم. قضاوت کردن خودمان می‌تواند به آگاه شدن ما در جایگاهی که قرار داریم، بینجامد.



قضاوت کردن خودمان موجب می‌شود در ایام کجای کارمان اشکال دارد. چه خطایی مرتکب می‌شویم و چقدر به دیگران آسیب می‌زنیم و چگونه می‌توانیم رفتار کنیم تا کمترین آزار را برای اطرافیان مان داشته باشیم. ما می‌توانیم با حفظ ارزشمندی خود مسئولانه رفتار کنیم و قضاوت‌هایمان را به عنوان رهنمودی بر افزایش کارایی در پیش بگیریم. قضاوت کردن خودمان می‌تواند به آگاه شدن ما در جایگاهی که قرار داریم، بینجامد.



نوع انتخابی دارد که برای رسیدن به خواسته‌هایمان در پیش می‌گیریم و به ما کمک می‌کند تا مسئولانه به رفتارهایمان توجه کنیم. ما در قبال خود، خانواده، دوستان، همکاران و جامعه مسئول هستیم. ما مسئول زندگی هستیم تا رفتارهایمان را اخلاقی کنیم و باور داشته باشیم که لازمه زندگی اجتماعی در نظر داشتن حقوق دیگران است و اگر عرف‌ها و هنجارها را زیر پا بگذاریم، نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم با آرامش در کنار دیگران زندگی کنیم و خشنود باشیم.

به عنوان مثال اگر در یک صف که همه منتظرند سعی کنیم کار خود را پیش ببریم تا زودتر نتیجه بگیریم به چه کسانی لطمه می‌زنیم و رعایت نکردن نوبت دیگران چه پیامدی خواهد داشت؟ اگر در زندگی قوانین را در نظر نگیریم، چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر آشفته‌ها بزنیم و خیانت‌ها یا پارک‌ها و محل زندگی خود را کثیف کنیم، چه می‌شود؟ اگر در فروش اجناس خود انصاف را رعایت نکنیم، چه اشتباهی را دچار مشکل کرده‌ایم؟ اگر به فرزندان خود توجه نکنیم یا رفتار مناسبی با خانواده و همسر در پیش نگیریم، چه می‌شود؟ و هزاران آگری که می‌توانید به آنها فکر کرده و از خود سؤال کنید.

اوست تا احساس امنیت و ارزشمندی کند. ایجاد رابطه با کودک بسیار سخت و دشوار است چون توجه و حمایت بیش از اندازه او را اوس و بی‌توجهی و بی‌تفاوتی او را در مانده می‌کند. کودک نیازمند توجه به نیازها، رغبت‌ها و علائق‌هایش هستند. برای برقراری ارتباط با کودک باید به او توجه کنید. به حرف‌هایش گوش کنید و به سؤالات پیاپی‌اش جواب دهید. پدر و مادری که دادند کودک‌شان چه گزافی و دغدغه‌های دارند، راحت‌تر با او ارتباط برقرار می‌کنند. وقتی به حرف‌های کودک گوش می‌دهید، باید به تعبیر و تعاریف او از مسائل مختلف بی‌برید. برای افکار و عقایدش ارزش قائل باشید و از هر فرصتی برای بی‌بردن به دنیای کودکی او استفاده کنید.

مسئولیت‌پذیری آموختنی است

مسئولیت‌پذیری یک مهارت و توانایی آموختنی است. کودک‌ها همراه با پیوند عاطفی و انضباطی می‌توانند آن را فراگیرند. پدر و مادری که خودشان مسئولانه رفتار می‌کنند، می‌توانند از طریق برقراری رابطه عاطفی با فرزندان و دادن عشق و محبت به آنها نظم و مسئولیت را به کودکان آموزش دهند. بی‌شک افرادی که در کودکی و نوجوانی از توجه کافی و صمیمانه دیگران محروم بوده‌اند، مسئولیت‌پذیری را نیاموخته و در رنج بوده‌اند.

کودکان دوست دارند مسئولانه رفتار کنند اما نحوه ارتباط والدین و شیوه آموزش آنها در این امر تعیین‌کننده است. ابتدا والدین باید رفتار مسئولانه‌ای از خود نشان دهند و الگوی مناسبی برای فرزندان‌شان باشند. والدینی که انضباط ندارند، نمی‌توانند کودک خود را به انضباط هدایت کنند. قدم بعدی برقراری رابطه عاطفی با کودک است. کودک‌ها با امر و نهی کردن مسئولیت‌پذیر نمی‌شوند اما اگر آموزش‌ها توأم با احترام و دادن احساس ارزشمندی به کودک باشد، مشتاقانه‌تر برخورد می‌کنند.



این سؤال‌ها را همواره از خود بپرسید: «آنچه انجام می‌دهم تا چه اندازه خواسته‌هایم را برآورده و چقدر می‌تواند به دیگران لطمه وارد کند؟ چقدر دیگران را وادار می‌کنم مطابق خواسته‌هایم عمل کنند و این کار چقدر به آنها آسیب می‌رساند؟ چه میزان از آنچه من انجام می‌دهم موجب آزار دیگران می‌شود و چقدر حقوق آنها را پایمال می‌کنم؟»

مثلاً وقتی کودک‌ان در حال تماشای تلویزیون هستند، به سختی می‌توان آنها را وادار کرد تا تکلیف مدرسه را انجام دهند. والدین در این شرایط با وعده و وعید می‌دهند یا از تهدید و تنبیه استفاده می‌کنند، که در نهایت هیچ کدام مؤثر واقع نمی‌شود.

راهکارهای آموزش مسئولیت به کودکان

گام اول این است که ما به زمینه‌های بروز رفتارهای غیرمسئولانه توجه کنیم. والدینی که خود شیفته تلویزیون هستند، مطالعه نکرده و مسئولانه رفتار نمی‌کنند. این والدین قادر به آموزش مسئولیت به کودک‌شان نیستند. کودک‌ها به همان اندازه که والدین‌شان از آنها توقع مسئولیت دارند، خواهان مسئولیت‌پذیری والدین خود هستند. راهکار مناسب برای آموزش مسئولیت به کودک ابتدا برقراری یک رابطه خوب با اوست تا احساس امنیت و ارزشمندی کند. ایجاد رابطه با کودک بسیار سخت و دشوار است چون توجه و حمایت بیش از اندازه او را اوس و بی‌توجهی و بی‌تفاوتی او را در مانده می‌کند. کودک نیازمند توجه به نیازها، رغبت‌ها و علائق‌هایش هستند. برای برقراری ارتباط با کودک باید به او توجه کنید. به حرف‌هایش گوش کنید و به سؤالات پیاپی‌اش جواب دهید. پدر و مادری که دادند کودک‌شان چه گزافی و دغدغه‌های دارند، راحت‌تر با او ارتباط برقرار می‌کنند. وقتی به حرف‌های کودک گوش می‌دهید، باید به تعبیر و تعاریف او از مسائل مختلف بی‌برید. برای افکار و عقایدش ارزش قائل باشید و از هر فرصتی برای بی‌بردن به دنیای کودکی او استفاده کنید.

زمانی که می‌خواهید رفتارش را مورد انتقاد قرار دهید، از داستان‌ها و قصه‌ها استفاده کنید و اجازه دهید خودش رفتارش را قضاوت کند و درست و غلط بودن آن را مورد ارزیابی قرار دهد. مقایسه کردن او با همسر و سال‌ها یا خواهر و برادرانش بزرگ‌ترین لطمه رفتاری را به دنبال دارد. از تحقیر و تمسخر رفتارش پرهیز و با او محترمانه برخورد کنید و در راستای ارتباط بهتر و سازنده‌تر با او گام بردارید.

گام دوم در آموزش مسئولیت به کودک، قاطعیت و یکپارچگی رفتار والدین است. کودک‌ها به راحتی می‌توانند رفتارهای والدین خود را ارزیابی و خشم و عاطفه آنها را تحریک کنند. آنها می‌توانند والدین خود را محک بزنند و اگر والدین تحت تأثیر عذر و بهانه کودک قرار بگیرند، در آموزش خود شکست می‌خورند. والدین باید سسر مواضع خود محکم و پابرجا باشند و رفتارهای مسئولیت‌گراانه کودک را نپذیرند. گام سوم اعطای قضاوت به خود کودک و انتخاب راهکار مناسب برای رفتار از جانب خود اوست. لازم است کودک واقعیت رفتار و پیامد آن را ببیند و تصمیم بگیرد که چگونه می‌خواهد باشد و آن را انجام دهد. تکرار و تمرین در این راستا تا یادگیری ادامه خواهد داشت. والدین می‌توانند رفتار مناسب را به کودک پیشنهاد یا الگوهایی مناسبی را به کودک ارائه دهند و از او بخواهند که انتخاب کند چگونه می‌خواهد باشد و کودک نیز از اهمیت و ارزش رفتار مسئولانه آگاهی باید تا بتواند به آن متصف شود.

بنابراین مسئولیت‌پذیری فرآیندی است که فرد در راستای آن می‌تواند خواسته‌هایش را جامعه عمل ببوشاند، به شرط اینکه به حقوق کسی تجاوز نکند و موجب آزار دیگری نشود. بی‌شک کودک با برقراری یک رابطه خوب با والدین توأم با دریافت احساس ارزشمندی همراه قاطعیت والدین و مسئولیت‌پذیری آنها به عنوان یک الگو و قضاوت رفتار توسط خودش و تشویق و تکرار والدین می‌تواند به سوی رفتار مسئولانه هدایت شود.

روانشناس و مشاور خانواده

نگاه



اندر حکایت مصائب صف‌های طولانی گوشت

اصالت‌مان را با چند کیلو گوشت معامله نکنیم!

■ مریم ترابی

به قصد خرید گوشت از خانه بیرون زدم و ساعت ۷ صبح به فروشگاه شهر وند محله‌مان رسیدم. مطابق گفته‌ها و شنیده‌هایم از صف‌های طولانی گوشت، یک صف طولانی را دیدم که در ابتدای صف یک پرگه گذاشته بودند تا اسم خود را روی بنویسیم و برویم ته صف منتظر بنشینیم. به آخرین عدد روی صفحه نگاه کردم که در واقع عددی که نوبت‌م بود را نشان می‌داد. من صد و شصت و یکمین نفر بودم که اسمم را می‌نوشتیم. یعنی این ۱۶۰ نفر قبل از من از چه ساعتی آمده‌اند و اسم نوشته‌اند که الان من صد و شصت و یکمین نفر هستم؟ یا تعجب فراوان به ته صف رفتم و منتظر ماندم. آقایی که از کارنده‌های این فروشگاه زنجیره‌ای بود آمد و با صدای بلند اعلام کرد که گوشت امروز توزیع نمی‌شود. تمام افرادی که در صف ایستاده بودند با عصبانیت داد و فریاد شروع به اعتراض کردند که این چه وضعی است و چرا گوشت توزیع نمی‌شود و حالا ما باید چه کار کنیم و از کجا گوشت بگیریم و...؟! آقای کارمند باز هم با صدای بلند گفت: اینجا مانند شما هیچ فایده‌ای ندارد چون تا وقتی مجوز توزیع برای ما صادر نشود حتی اگر گوشت هم باشد ما توزیع نمی‌کنیم پس هر چه زودتر این محل را ترک کنید و به دنبال کارتان بروید. ولی همچنان مردم ایستاده بودند و از جایشان تکان نمی‌خوردند. خانم منصدی صندوق به همکار خود با گفت: ایستاده‌هایم بیچاره هستند که برای سرگرمی و تفریح می‌آیند تو صف می‌ایستند که فقط روزشان بگذرد و البته داستانی هم داشته باشند تا برای دیگران تعریف کنند. چه داستانی بهتر از ایستادن در صف گوشت!

صفحه می‌گذراند که بیابید و ببینید. خلاصه که خود ما هم متوجه نشدیم که چه زمانی سفره‌های ما از سادگی و یک رنگی به سفره‌های تجمیلاتی و تشریفاتی و چشم و هم‌چشمی تبدیل شده‌است ولی دیگر کاراکار گذشته و سبک زندگی امروزی ما به گونه‌ای شده که حتی اگر مهمان هم نداشته باشیم حتماً باید در هفته مرغ و گوشت را بخوریم. این سبک تغذیه ما سبب شده است که یک عده با رات و سودجویی و اختلاس و دزدی کبسه‌های گشادگی برای خود بدوزند. چرا باید اجازه دهیم این گونه با ما رفتار شود؟ ما مردم عادت کرده‌ایم آب در آسیاب سودجویان و دلان‌بریزیم هر چیزی که قیمتش بالا می‌رود و گران می‌شود، ما هجوم می‌آوریم و برای آن صف‌های طولانی تشکیل می‌دهیم و تقاضا را بالا می‌بریم. آیا فکر کردیم با این هجوم آوردن برای خرید چه جامعه‌ای را به بار می‌آوریم. حالا چند وقتی گوشت نخوریم چیزی می‌شود؟ نه نمی‌شود. آیا باید همیشه گوشت بخوریم؟ مثلاً نمی‌شود میزبان گوشت را در غذاها کم کرد یا وعده‌های غذایی گوشتی را کاهش داد. آن هم در شرایطی که همه از چاقی می‌نالند.

اصلاً زنده‌ها اینها که بگذریم آیا گوشت آن قدر ارزش دارد که وقت و زمان خود را در صف‌های طولی به آن اختصاص بدهیم و تحقیر هم بشویم؟ اگر بدانم که پروتئین نیاز دارد آن را نباید با مصرف گوشت آن هم مقدار زیاد آن را تأمین کنیم، بسیاری آنکه مصرف زیاد گوشت قرمز زیان‌هایی هم برای بدن دارد. کمی به گذشته برگردیم و به غذاهایی که مادرانمان درست می‌کردند فکر کنیم. آیا هر روز گوشت و مرغ می‌خوریم؟ نه! آیا بیچاره ضعیف بودیم؟ یا اکنون به دلیل تغذیه گذشته خود انسان‌های ناتوان و کم‌بیشی‌ای هستیم؟ مطمئن هستم که جواب شما هم منفی است. اتفاقاً غذاهای قبل سال‌م‌تر بودند چون سبک زندگی و تغذیه سالم‌تری داشتند. نه مثل امروزه که همه ما سیر و برده مرغ و گوشت‌هایی شده‌ایم که پیش خودشان فکر می‌کنند اگر یک روز را روی یک کاغذ بنویسیم. بیش از ۲۰ نوع غذا بود که فقط پنج، شش نوع آن با گوشت درست می‌شد. تازه مرغ این غذای همیشگی سفره‌های ما نیست که نوشته بودم نگاه کردم با تأسف متوجه شدم بیش از ۸۰ درصد آن را سالی یک بار هم درست نمی‌کنیم.

واقع به انسان‌های گوشت‌خواری تبدیل شده‌ایم که اگر امروز گوشت را از ما بگیرند می‌میریم! یعنی تا این حد برده و اسیر گوشت و مرغ شده‌ایم که برای داشتش تن به هر ذلتی می‌دهیم. طسی سال‌های اخیر تغییر سبک زندگی ما ایرانی‌ها از ساده‌زیستی به مدرنیته، آن قدر با سرعت اتفاق افتاده است که اصلاً متوجه نشده‌ایم چه به روزمان آمده است. بیهو به خود آمده‌ایم و دیده‌ایم که دیگر اصالت‌هایمان با یک رنگ غذا پند براینی نیستیم. اگر زرشک پلو با مرغ با قورمه‌سبزی با گوشت‌های درشت سر سفره و یا میز شام ما نباشد به مهمانان برمی‌خوریم و کلی پشت سر ما