

سبک رفتار



صداقت جوهره زندگی سالم است

بر تو باد که همنشین راستگویان باشی!

■ **حجت الاسلام علیرضا فرهنگ***

یکی از راهکارهای رسیدن به صداقت در بر خورد با دیگران در زندگی به خصوص با همسر، زیر نظر نداشتن رفتارهای دیگران و دنبال عیوب و نواقص دیگران نبودن است. کسانی که به دنبال عیوب و ایرادهای دیگران بوده و چشم به زندگی دیگران دوخته‌اند، رفتارهای خود را خوب دانسته و همیشه رفتارهای دیگران را نقد می کنند. وقتی شخصی فکر و ذهنش دنبال زندگی دیگران باشد، تزلزلی در وجود خود حس می کند. او الگوهای مختلفی در زندگی برای خود ترسیم می کند و الگوی ثابت و پایداری برای زندگی شخصی‌اش ندارد. از این جهت در مقابل همسر خود با دید زندگی دیگران بر خورد می کند و چه بسار رفتار همسر خود را صادق ندانسته و رفتار دیگران را زیر نظر دارد یا اینکه نواقص دیگران را دیده و از نواقص خود غافل می شود. پس دنبال عیب‌های دیگران نباشیم.

■ ■ ■

■ **دوری از تکبر و خودخواهی**

در روایتی حضرت علی (ع) می فرماید: خوشا به حال آن کس که از عیب دیگران چشم ببوشد و به عیب‌های خود نگاه نکند. این خوشبختی برای این است که انسان وقتی مشغول عیوب خود شد و مشغول مردم و عیوب آنان نبود، بهتر می تواند در رفتارش صداقت داشته باشد و از غرور و خودخواهی دور می شود، چون کسانی که خودخواهند، نمی توانند صادق باشند.

یکی از مواردی که باعث می شود انسان از صداقت فاصله بگیرد خودخواهی و خودبینی در زندگی است. انسان‌هایی که در زندگی فقط به فکر خواسته‌های خود بوده و اجازه ابراز عقیده یا اعمال نظرات به دیگران را نمی دهند و برای رسیدن به اهداف خود دست به هر کاری می زنند، از جاده صداقت فاصله دارند؛ چراکه این افراد ماک را «خود» قرار داده‌اند و از خواسته‌های دیگران تا جایی تبعیت می کنند که منافع خودشان در تضاد نباشد یا مشکل خاصی برایشان پیش نیآورد.

انسان‌های متواضع به خاطر ندیدن خود و دیدن دیگران سعی می کنند رفتارشان را طوری تنظیم کنند که حق کسی پامال نشود؛ چراکه صداقت یعنی حرکت در مسیر حقیقت و حقیقت یعنی دوری از ظلم و تجاوز به حقوق دیگران.

■ **از الگوهای مناسب استفاده کنیم**

یکی از موارد مهمی که باعث انتقال روحیه صداقت در

زندگی می شود، بهره‌برداری از الگوست. از آنجا که یکی از عوامل مهم و تأثیرگذار بر شخصیت انسان الگوست، از این جهت برای انتقال صفات خوب به انسان سفارش شده تا از الگوهای نمونه تربیتی و دوستان شایسته استفاده کند. قرآن، این کتاب انسان ساز به بهترین صورت در این مورد اشاره کرده است و در آیات متعددی بحث الگو را برای ما به نمایش گذاشته و مؤمنان را به همراهی با صدیقین سفارش کرده است. خداوند در آیه ۱۹ سوره توبه می فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از مخالفت فرمان خدا بپرهیزید و با صادقان باشید.»

بعضی از مردان یازنانی که از دواج می کنند، به خاطر الگوبری از اطرافیان خود و همرنگ و همراه کردن همسر خود برای شبیه شدن به آن فرد مورد نظر مجبور می شوند به همسر خود فشار بیاورند تا بتواند همسری با آن خصوصیات برای خود مطرح کنند، در حالی که توجه نمی کنند که آیا آن روشی که به دنبالش هستند، درست است یا خیر. از این رو به علت همراه نشدن یا فشارهای روانی در این مورد مجبور هستند دست به کارهایی بزنند که خلاف صداقت است.

به عنوان مثال مردی پدر یا مادر خود را در پوششی خاص یا رفتاری خاص برای خود الگو قرار داده و همسر خود را به انواع رفتارها به آن الگو تشویق می کند و از آنجایی که همسر او با این الگو توانسته خود را تطبیق دهد، باعث می شود شوهر او به او فشار آورد و او را به هر صورتی

است به این خصوصیت بکشاند. در اینجا از تفرندهایی استفاده می کند که باعث بی صداقتی می شود. در حالی که صداقت و یکرنگی به این است که همسر خود را با همان الگویی که دارد بپذیریم و هر جا که آن روش با عقل و شرع مخالفت داشت، به روش های آرامش بخشی که او را به آن راه هدایت کند، متوسل شویم و از اعمال هر نوع سلیقه‌ای بپرهیزیم.

■ **تربیت خانوادگی و بی صداقتی**

یکی از عوامل مهم بی صداقتی در زندگی، نوع تربیت در محیط خانواده است. کسانی که در تربیت فرزند خود دقت لازم را به خرج داده باشند، طبیعتاً به صداقت و الگویی پدر و مادر به وعده‌هایی که به فرزندان خود می دهند پایبند باشند یا در رفتارشان مواظبت کنند، یقیناً با عملکردشان روحیه صداقت و تعهد در زندگی را به فرزندان خود منتقل می کنند. در مقابل پدر و مادری هستند که نسبت به قول خود در زندگی بی اهمیت بوده و در رفتارشان دورویی دیده می شود. قطعاً این امر باعث کاسته شدن بذر نفاق در فرزندان می شود. از این جهت

یکی از مؤلفه‌های مهم تربیتی، رفتار صادقانه با فرزندان در زندگی است. این یکی از شروط نیک‌بختی است.

■ **آثار مثبت صداقت و آثار مخرب دورویی**

معروض وجدان که بهترین قاضی برای درون همه ماست، قرار دهد. در این حالت است که به خوبی به زیان‌هایی که از جانب بی صداقتی به او رسیده، پی می برد. چرا ما باید تجربه‌های تلخ زندگی را بارها برای خود و با دست خود تکرار کنیم؟ چرا یک بار برای همیشه از این بن بستی که خود برای زندگی درست کرده‌ایم خارج نمی شویم؟ فکری کنیم تا دلمان به نور صداقت روشن شود و از نفاق و دورویی که باعث تیرگی و جودمان می شود، آزاد شویم.

■ **پذیرش خطا و انتقاد پذیر بودن**

یکی از عوامل مهمی که باعث تقویت صداقت در زندگی می شود، تقویت روحیه انتقادپذیری است. کسانی که در وجود خود این ظرفیت را به وجود آورده و تقویت کرده‌اند، با مخاطبان و همنشینان به راحتی ارتباط برقرار می کنند. به طوری که مواظب رفتار خود هستند تا اگر خطایی از آنان سر زد و کسی آنان را مورد نقد قرار داد، با رفتاری درست بدون توجه کار خود با آنان برخورد کنند. این مواظبت در وجود انسان حس صداقت ایجاد می کند اما کسانی که انتقادپذیر نیستند، در مقابل نقد دیگران به جای پذیرش صادقانه درصدد توجه یا تملق یا گزینش راه‌های دیگری برای فرار از نقد هستند.

این روند به مرور در وجود این افراد بی صداقتی و دورویی به وجود می آورد. بهتر است زن و شوهری که نسبت به یکدیگر نقدی دارند، به جای به کار بردن تفرندهای مختلف برای توجیه اشتباه خود اجازه نقد را به یکدیگر بدهند تا متوسل به راه‌های اشتباه و نه‌ایتایی صداقتی در



یکی از مواردی که باعث می شود انسان از صداقت فاصله بگیرد خودخواهی و خودبینی در زندگی است. انسان‌هایی که در زندگی فقط به فکر خواسته‌های خود بوده و اجازه ابراز عقیده یا اعمال نظرات به دیگران را نمی دهند و برای رسیدن به اهداف خود دست به هر کاری می زنند، از جاده صداقت فاصله دارند

دروغ می گوئیم و از دیگران توقع راستگویی داریم وقتی دل و زبان یکی نیست!



چگونه می توانم صداقت بخوام؟ خود را در توجه کنم که اگر مصلحتی برخلاف آنچه رده داده گفتم می شوم؟ و آنها هم به این شکل و این روند حرکت کرده و در نتیجه می شود یک رفتار کلی و یک عادت



یکی از عوامل مهمی که باعث تقویت صداقت در زندگی می شود، روحیه انتقادپذیری است. کسانی که در وجود خود این ظرفیت را به وجود آورده و تقویت کرده‌اند، با مخاطبان و همنشینان به راحتی ارتباط برقرار می کنند. به طوری که مواظب رفتار خود هستند تا اگر خطایی از آنان سر زد و کسی آنان را مورد نقد قرار داد، با رفتاری درست بدون توجه کار خود با آنان برخورد کنند

زندگی نشوند.

■ **مدیریت خوب و معاشرت شایسته**

یکی از عوامل مهم صداقت در زندگی، اخلاق معاشرت است. کسانی که در زندگی به اخلاق و رعایت مسائل تربیتی و اخلاقی توجه داشته و معاشرت‌های خود را بر مبنای آموزه‌های اخلاقی دنبال می کنند، به طور یقین از صداقت و درستی بیشتری بهره می برند. معاشرتی شایسته است که باعث شود انسان روحیه عفو و گذشت، تواضع و فروتنی، نرم خویی و مهربانی و انواع صفات زیبای اخلاقی را در کانون گرم زندگی به کار بگیرد. اینها جهت در روایات یکی از نیازهای اساسی و پایدار و ضروری هر زندگی در ارتباط با همسر و فرزندان برای گرمابخشی به کانون زندگی، معاشرت نیکو و شایسته و وسعت دادن به همسر و فرزندان و غیرت و جوانمردی است.

■ **ارزش همنشین شایسته و صادق**

از جمله عوامل مهم برای کسب صداقت در زندگی، همنشینی با انسان‌های صادق و راستگوست. انسان‌ها به طور محسوس تحت تأثیر همنشین و اطرافیان خود هستند. زن و شوهر در زندگی باید سبک زندگی خود را بر این اصل استوار سازند و مواظب همنشینان خود باشند. چه بسا اندوخته‌های ارزشمندی که به خاطر معاشرت با افراد ناشایست از دست داده‌اند و چه بسا رفتارهای نامطلوبی که به خاطر معاشرت با انسان‌های شایسته به مطلوبیت و شایستگی کشیده شده است. از این جهت از وجود نوزانی امری مؤمنان علی (ع) علیه وارد شده است که بر تو باد که ملازم و همنشین راستگویان باشی و در بهره‌گیری و استفاده از ایشان بسیار کوشا باش. زیرا آنان در روزگار خوشی پشتوانه تو و به هنگام بلا و گرفتاری سیر تو هستند. حضرت در این جمله کوتاه همنشینی با صادقین را باعث آرامش انسان می‌داند؛ چراکه انسان‌ها در مواقع حساس زندگی از جمله بلا و گرفتاری ممنوع خود را هر نمی کنند. در واقع به دنبال منفعت خود نیستند

■ **صداقت را سرلوحه کارهایمان قرار دهیم**

زن و شوهر در زندگی باید بدانند اگر صداقت را سرلوحه کارهای خود قرار دهند، به نیاز اساسی خود که امنیت و آرامش است، دست پیدا می کنند. در مرحله بعد باید مواظب باشند که صداقت در زندگی که یک سرمایه بزرگ است، تحت تأثیر ارتباط و معاشرت با افرادی که از این نعمت الهی بی بهره هستند، قرار نگیرد. اگر به خاطر شرایطی خاص مجبورند مدتی با این افراد معاشرت داشته باشند، باید بسیار مواظب باشند.

■ **کارشناس مذهبی و پژوهشگر سبک زندگی**

و دیگر واژه‌هایی همچون اخلاق، ارزش‌ها و وجدان رنگی نخواهند داشت. همه اینها در حالی است که چون یاد می ده‌م و یاد گرفته‌ام که برای رسیدن به خواسته‌ها و نیازهای خودم دیگران را نادیده گرفته و فریب دهم چه بسا به نفع آن باید شاهد آسیب‌های اجتماعی، روانی و اقتصادی باشیم. چون از نظر عملی و علم روانشناسی اگر چنین واژه‌هایی در دروان کودکی شکل گرفته و ثبت شوند، باید منتظر عواقبی مانند بزک‌های فراوان در جامعه بود، چرا که در نهایت فرد دچار سردرگمی، نگرانی، اضطراب، بی اعتمادی، انزوا، خجالت و گوشه‌گیری، ضعف و از دست دادن عزت نفس و همچنین ضعف اعتقادی و مذهبی و... خواهد شد.

پس بهترین کار این است که با نشان دادن کلمه مقابل دروغ، یعنی راستگویی و پر رنگ کردن آن به عنوان ارزش در مسیر اصلاح گام برداریم. نشان دادن رسیدن به جایگاه والایی در صداقت، اجازه بیان احساس و هیجانات بدون مجازات و تنبیه و در نظر گرفتن دیگران بدون به خطر افتادن منافع ما می‌تواند نقش بسیار پررنگی برای محو کردن کلمه دروغ که همان یکی نبودن دل و زبان است، داشته باشد.

نگاه



سیاست در مقابل صداقت خیانت است!

دروغ که می آید اعتماد گم و گور می شود

■ **سُها سپهری**

انسان گاهی اوقات برای اینکه بتواند فر صتی برای خود بیابد به هر دلیلی به دروغ متوسل می شود. درک کردن قصد کسی که دروغ می گوید نیازمند نوعی مهارت است اما به طور کلی باید گفت با دروغگو از گفتن حقیقت می ترسد که دروغ می گوید یا قصد فریب طرف مقابل را دارد و گاهی هم ممکن است بنا بر عادت بی دلیل دروغ بگوید اما به هر حال دروغ گفتن برای دیگران امری ناشایست به حساب می آید و سمی شایع میان انسان هاست؛ سمی که منجر به مسمومیتی شدید می شود؛ مسمومیتی ناشی از بوی تند دروغ.

■ **دروغ، دروغ می آورد**

این مسمویت که در جامعه به طور عینی قابل مشاهده است، متأسفانه میان برخی زوجین هم ریشه دوانده. بوی دروغ که به مشام رسید، مثلاً اگر کسی پدرت را خواست، بگو: «در خانه نیست». همین دروغ‌های به ظاهر کوچک و به اصطلاح مصلحتی ما می‌تواند در آینده فرزندانمان نقش بسزایی داشته باشد.

دروغ، مصلحتی یا غیرمصلحتی ندارد. شاید خود شما هم گاهی دروغی گفته باشید و برای توجیه خود بگویید که این دروغ مصلحتی بود و گناهی ندارد. در حالی که دروغ در هر صورت کار زشت و ناپسندی است.

■ **دروغگویی، کلید پلیدی**

شخصی خدمت پیامبر خدا (ص) آمد و پرسید: «چه کاری موجب رفتن به بهشت می‌شود؟» حضرت فرمودند: «راستگویی. هر گاه بنده راست بگوید، نیکی کرده است و هر که نیکی نکند، ایمان آورده است و هر که ایمان آورد به بهشت رود.» مرد پرسید: «ای رسول خدا کاری که موجب آتش می‌شود، چیست؟» حضرت در پاسخ فرمودند: «دروغ. هر گاه بنده دروغ بگوید، نافرمانی و انحراف درآید، کافر گردد و هر که کافر گردد، یعنی به آتش فرو رفته است.» امام حسن عسکری (ع) نیز در این باره می‌فرماید: «مدام پلیدی‌ها در خانهای قرار داده شده و کلید آن دروغگویی است.»

این جمله «مرا با حقیقت بیازار اما هرگز با این معتمدند زمانی که افراد دروغ می‌گویند، رضایت خاطر می‌شوند. این هیجانات که در چهره فرد نیز نمایانگر می‌شود، می‌تواند یکی از سرخ‌هایی باشد که افراد می‌توانند متوجه دروغ فرد مقابل شوند و این مهارتی است نزد روانشناس، چرا که برخی دروغگویان ماهر به حدی شیوا و ماهرانه دروغ می‌گویند که گاهی موجب فریبمان شده و ما به اشتباه آنان را دوست زندگی خود می‌نامیم.

■ **دروغگو کم حافظه است**

دروغ حامل دو آسیب زبانبار است. از جمله آسیب‌های ایجاد شده برای دروغگو می‌توان به آسیب‌های اجتماعی و روانی اشاره کرد؛ رسوایی. این اولین آسیبی است که دروغگو را تهدید می‌کند. بی‌اعتمادی و بی‌ارزش شدن سخنان وی نزد مردم. یعنی همه به او به چشم چوچان دروغگو می‌نگرند. آسیب روانی نظیر اضطراب درونی و... به طوری که او همواره از ناراحتی درونی رنج می‌برد، چون فرد دروغگو می‌خواهد دروغش برملا نشود و پیوسته نگران است که مبادا دروغ‌هایش در بیرون و همیمنه این بار سنگین را به دوش می‌کشد. شاید جمله «دروغگو کم حافظه است» را بارها شنیده باشید. بله. درست است! فراموشی نیز یکی از بیماری‌های روانی است که دروغگو به آن گرفتار می‌شود. انسان دروغگو، دروغی را که می‌گوید، یادش نمی‌ماند و هنگامی که بار دیگر خواست از آن سخن بگوید، به شکلی دیگر می‌گوید و دروغش برملا می‌شود.

■ **پدرم خانه نیست!**

دروغگویی زصاد می‌تواند یکی از نشانه‌های اختلال توهم، خیالپردازی، اختلال شخصیت ضد اجتماعی و خودشیفتگی باشد. یکی از عواملی که نقش مؤثری در شایع شدن دروغ دارد، خانواده است. خانواده، اولین و ابتدایی‌ترین محیط و مهد تربیت و شکل‌گیری شخصیت است. صداقت شبیه آرایشی است که وجود انسان را به زیباترین شکل می‌آراید. پس صداقت را چاشنی زندگی‌ات کن. تو یک بار بیشتر زندگی نخواهی کرد. پس آن گونه باش که خودت از خودت می‌خواهی. نه آن گونه که دیگران از تو می‌خواهند. خودت گرانی نه دگران. راستی بینو کیو هم هیچ وقت فکرش را نمی‌کرد آدم‌ها بدون آنکه بینی‌شان دراز شود، دروغ بگویند!



شایع ترین خیانت‌ها به همنوع خود، دروغ است. لازمه بهتر بودن، بهتر نشان دادن نیست، خودت باش اما بدون نقاب!