

سبک رفتار



چقدر به قوانین اخلاقی و جمعی پایبندیم؟

حدیث علوی، قانون طلایی ارتباط من و تو

■ **بنفشه قاسمی زاده***

«اولویت نشستن با سالمندان و معلولین»، «ارائه بهت نشانه شخصیت شماست»، «لطفاً نوبت را رعایت کنید»، «از پذیرفتن بانوان بدحجاب معذوریم»، «لطفاً سکوت را رعایت فرمایید»، «در طول سفر از مکالمه بیش از یک دقیقه اجتناب کنید»، «قبل از رسیدن به مقصد کرایه خود را آماده کنید»... و تا حال به این اندیشیده‌اید که چرا در اماکن عمومی مختلف لازم است با جملاتی کوتاه اصول اولیه رفتار

■ **ضرورت قوانین اخلاقی برای زندگی جمعی**

یک خانواده کوچک هم برای پایدار ماندن نیاز به قوانینی دارد که تمام اعضا نسبت به رعایت آنها متعهد هستند. بنابر این کودکان نیز از همان کودکی با قوانین خانه آشنا می‌شوند.بعد از خانه و خانواده اجتماع دیگری که منتظر حضور ماست، مدرسه است که در آنجا هم کودکان و نوجوانان با قوانین بزرگ‌تری آشنا می‌شوند تا آمادگی ورود به اجتماع بزرگ‌تر را پیدا کنند. دانشگاه و پس از آن محیط کار و محیط روستا و شهر و کشور و جهان... همه و همه گام به گام ما را آماده یک زندگی اجتماعی می‌کنند و می‌آموزیم رعایت قوانین اجتماعی که عضوی از آن هستیم، مهم‌ترین اصل حفظ بقای آن جامعه و به تبع آن حفظ بقا و امنیت خود ماست.متعهد بودن، صادقه رفتار کردن، احترام به سالمندان، رعایت کردن حریم شخصی افراد، مشورت کردن، احترام به حقوق دیگران، پذیرش مسئولیت، وظیفه‌شناسی، داشتن روحیه همکاری و مشارکت، قدرشناسی، داشتن روحیه سیاست‌گرایی و قدردانی کردن، تلاش برای حفظ اموال عمومی، احترام به طبیعت و تلاش برای حفظ آن، حفظ احترام دیگران، رعایت ادب و آداب هر محیط، انعطاف‌پذیری، بخشش و گذشت، حفظ آرامش شخصی، احترام به قوانین و رعایت آن، همه و همه قوانینی است که در جهت اجتماعی زیستن به آنها نیازمندیم.

■ **این رفتارها حق طبیعی ما نیست!**

هر فردی که روزانه در جامعه تعاملاتی داشته باشد، شاهد مواردی از نزاع، توهین، بی‌احترامی، دروغ، خیانت، تقلب، دزدی، ناسزاگویی، بر خاشاگری، متهم ساختن دیگران، آسیب زدن به اموال عمومی، آسیب زدن به طبیعت، پرتاب زباله در معابر و اماکن عمومی، سیگار کشیدن در مکان‌های عمومی، تماس تلفنی طولانی

نگاه

در اماکن عمومی و... است، ما هنوز نیاموخته‌ایم پشت چراغ قرمز عابر پیاده بایستیم و به حق رانندگانی که زمان زیادی منتظر سبز شدن چراغ راهنما و کسب اجازه عبور بوده‌اند، احترام بگذاریم. هنوز در خیابان‌ها و پیاده‌رو تنه زن‌ها، توهین‌ها و مسخره کردن‌ها را شاهد هستیم. هنوز در مترو، اتوبوس و تاکسی‌های فردی را می‌بینیم که مکالمه‌های طولانی با تلفن همراه آن‌هم با صدای بلند را حق طبیعی خود می‌دانند و در صورت مشاهده اعتراض اطرافیان آن‌ها به گوش دادن صحبت‌های خصوصی‌اش می‌پردازند. هر روز خبرهایی از دزدی‌های کوچک خانگی و دزدی‌های چند هزار میلیاردی می‌خوانیم و می‌شنویم و متعجب می‌تأمیم از اینکه یک انسان چطور می‌تواند تا این حد بی‌همار و خطرناک بوده و برای تأمین زندگی خود و نسل‌های آینده‌اش، زندگی چند میلیون انسان هموطنش را به نابودی بکشد. با وجود زحمات محیط‌بانان، ما هنوز خبرهایی از خطاهای انسانی که موجب آتش‌سوزی و از بین رفتن منابع ملی می‌شود و خبر از شکارهای غیرقانونی و آسیب به حیات وحش می‌شنویم و نمی‌توانیم این حد از خشونت و خودخواهی شکارچی را درک کنیم.

برخی افراد هنوز می‌پندارند بودن خودشان و رسیدن به حق خودشان برای زنده ماندن کافی است و فراموش کرده‌اند ما برای زیستن به یکدیگر نیازمندیم. فراموش کرده‌اند قبل از وارد کردن هر آسیبی به جامعه، اولین آسیب را بر روان و ذهن خود وارد می‌سازند. حتی اگر هویدا نباشد. از یاد برده‌اند قانون جهان بر مبنای عدالت‌محوری است و این چرخ گردون آنقدر می‌چرخد تا آنها را با نتیجه اعمال‌شان روبه‌رو سازد.

■ **به قانون طلایی دین‌مان پایبند باشیم**

بشر برای زنده ماندن و زندگی کردن به روابط با دیگران

قوانینی برای بهتر زیستن



مطالعات علمی دانشمندان نشان می‌دهد موجوداتی که مانند انسان زندگی اجتماعی دارند، از زمانی که خلق شده‌اند همین تشکیلات را داشته‌و تا امروز هم تغییری در روند زندگی آنها ایجاد نشده است. این دقیقاً مغایر با روند زندگی و تمدن انسان است که دوره‌های فراوان تغییرات بزرگی را پشت سر گذاشته است

توسط بلاای طبیعی، حیوانات وحشی و... تهدید می‌شد و اینها بقا و حیات او را تحت تأثیر قرار می‌داد. زمانی که بشر آموخت با هم بودن و تشکیل اجتماع می‌تواند امنیتی که مدت‌ها در جست‌وجوی آن بود را تأمین کند به آن رو آورد.پس اولین اجتماعات کوچک انسانی به وجود آمد و آرام آرام رشد کرد تا زمانی که دیگر امنیت نیاز شدید بشر برای برآورده‌سازی نبود. بنابراین به نیاز بالاتری رو آوردند.اجداد ما بر آن شدند برای جلوگیری از نزاع‌ها و درگیری‌ها قوانین کوچکی برقرار کنند تا بهتر زیستن را

برخی افراد هنوز می‌پندارند بودن خودشان و رسیدن به حق خودشان برای زنده ماندن کافی است و فراموش کرده‌اند ما برای زیستن به یکدیگر نیاز مندیم. فراموش کرده‌اند قبل از وارد کردن هر آسیبی به جامعه، اولین آسیب را بر روان و ذهن خود وارد می‌سازند. حتی اگر هویدا نباشد. از یاد برده‌اند قانون جهان بر مبنای عدالت‌محوری است و این چرخ گردون آنقدر می‌چرخد تا آنها را با نتیجه اعمال‌شان روبه‌رو سازد



برخی افراد هنوز می‌پندارند بودن خودشان و رسیدن به حق خودشان برای زنده ماندن کافی است و فراموش کرده‌اند ما برای زیستن به یکدیگر نیاز مندیم. فراموش کرده‌اند قبل از وارد کردن هر آسیبی به جامعه، اولین آسیب را بر روان و ذهن خود وارد می‌سازند. حتی اگر هویدا نباشد. از یاد برده‌اند قانون جهان بر مبنای عدالت‌محوری است و این چرخ گردون آنقدر می‌چرخد تا آنها را با نتیجه اعمال‌شان روبه‌رو سازد

قوانین جامعه تلاش کند تا بتواند روابط ارز شمندش را حفظ کرده و به اهدافش دست یابد. اکنون حتی در یک خانواده دو نفره نیز قوانینی برای زیستن و در وهله بالاتر، خوب زیستن افراد و اعضای خانواده در کنار یکدیگر وجود دارد. تقریباً همه ما در زندگی قانون‌هایی مثل صداقت، وفاداری، تعهد و احترام را برای خود پایه‌گذاری می‌کنیم اما پرسش این است که چند نفر از ما به قوانینی که خودمان بنیان‌گذاری کرده‌ایم، پایبند می‌تأمیم؟

عصبی پیش‌رونده مانند آلزایمر و زوال مغز می‌شود. از سوی دیگر، در سرتاسر این کرهٔ آبی رنگ، هر کشوری برای برقراری نظم و عدالت اجتماعی، قوانین کوچک و بزرگی را در جامعه پایه‌گذاری کرده و البته افراد در انجام و اجرای آن متفاوت عمل می‌کنند. یعنی شما در نقطه‌ای از کره زمین زندگی کنید با این قوانین روبه‌رو شده و افرادی را می‌بینید که به آن متعهدانه عمل کرده یا به هر دلیل از پذیرش و رعایت آنها سر باز می‌زنند. به عبارت دیگر می‌توان گفت تمام این قوانین نسبی هستند و از شهری به شهر دیگر می‌تواند متفاوت بوده و متفاوت اجرا شود. شاید تنها پایبندی به یک قانون باشد که رعایت آن می‌تواند شما را در هر اجتماعی مطلوب و مورد پذیرش قرار دهد و آن پایبندی به قانون طلایی است.قانون طلایی برای مدتی هم خوش مدار، ستم روا مدار، آن گونه که دوست دارد در همان شرایط، دیگران با او رفتار کنند و بالعکس. اگر کمی به این قانون دقت کنیم یاد کلام گهربار مولای متقیان حضرت علی(ع) می‌افتیم که در سفرش به فرزندان‌اش عرض کرد:دندان اسپرم را نهدم! آن گونه که نفس خود را ترازو و مقیاس میان خود و دیگران قرار ده. پس آنچه را که برای خود دوست داری برای دیگران نیز دوست بدار و آنچه را که برای خود خوش نمی‌داری، برای دیگران هم خوش مدار، ستم روا مدار، آن گونه که دوست نداری به تو ستم شود، نیکی کن، آن گونه که دوست داری به تو نیکی کنند و آنچه را که برای دیگران زشت می‌داری برای خود نیز زشت بشمار و چیزی را برای مردم بیستیم که برای خود می‌پسندی، چیزی را که نمی‌دانی، مگو، بلکه همه چیزهایی که می‌دانی را مگو؛ از مواردی که دوست نداری که در مورد تو گفته شود. (بخارااتوار، ج ۷۲).

✽**روانشناس**

تجربه کنند، و این قوانین روز به روز بیشتر و متنوع‌تر شد تا زندگی بهتری داشته باشیم. نزاع‌ها، درگیری‌ها، اختلافات و زندگی کردن در کنار یکدیگر قوانینی را می‌طلبد. پس قانون‌ها آرام آرام به وجود آمدند. در حقیقت بعد از تشکیل اولین اجتماعات بشری و برطرف شدن نیازهای اولیه، انسان به دنبال خوب زیستن می‌گشت. خوب زیستی و بهزیستی دغدغه بشری بود که می‌خواست زنده بماند و فقط زندگی نکند. نسل بشر دیگر در حال آموختن زندگی اجتماعی بود و بود و بود... و هنوز هم هست. درک می‌کنید، او درک نکند.

زبان بیگانه، لوس حرف زدن یا با صدای نازک حرف زدن با بچه نیست بلکه زبان بیگانه یعنی در حد دایره لغات و درک‌شان با آنان صحبت کنیم نه درک خودمان! باید همان گونه که نگران رشد جسمانی کودکان‌مان هستیم، نگران تحول روانی آنان نیز باشیم. یادمان باشد گاهی ممکن است ما پدر و مادرها بر برخی رفتارهای غلطی که فکر می‌کنیم درست است، به جای خوشبختی، یک زندگی غلط به بچه‌مان هدیه بدهیم. پس لازم است برای تربیت یک فرزند سالم و خوب، سطح مطالعه خود را در زمینه تربیت کودک افزایش دهیم.

سبک ارتباط



دوستی‌های عمیق و پایدار به زندگی معنا می‌بخشد

معنادادن به زندگی با جای دادن دیگران در خویشان

«معنای زندگی چیست؟ احتمالاً این سؤال را وقت‌هایی از خودمان می‌پرسیم که در رسیدن به هدفی شکست خورده‌ایم یا تنها و دل‌نکستنه‌ایم. فرانک مار تلافیلسوف و روانشناسی که درباره معنای زندگی تحقیق می‌کند، بار جاع به تحقیقات مختلف، شرح می‌دهد که زندگی‌ما انسان‌ها، بیش از همه، در پیوند با دیگر انسان‌هاست که معنا می‌گیرد. در دوستی‌هایی که می‌سازیم، در محبتی که نثار اعضای خانواده‌مان می‌کنیم و در تجربه مشترکی که با آنها می‌سازیم.» این مطلب را فرانک مار تلانوشته و در وب‌سایت تد منتشر شده است. فرانک مار تلافیلسوف و پژوهشگر روانشناسی است که درباره معنای زندگی پژوهش می‌کند. وب‌سایت ترجمان مطلب او را با ترجمه علیرضا شفیعی نسب منتشر کرده که در ادامه با اندکی تلخیص می‌آورم.

معنای زندگی چیست؟ آن قدر این سؤال را از من پرسیده‌اند که پاسخی کوتاه برایش آماده کرده‌ام. پیش از آنکه پاسخیم را بگویم، اول باید بگویم حرفم درباره معنای زندگی نیست، بلکه درباره معنا در زندگی است و دو بخش دارد. معنا در زندگی به این برمی‌گردد که خود شما برای دیگران معنادار باشید. به همین سادگی زندگی زمانی برایتان معنا می‌یابد که وجودتان برای دیگران معنایی داشته باشد؛ مثلاً با کمک کردن به یک دوست، با گذراندن لحظه‌ای خاص با کسی که دوستش دارید، یا با ارتباط بافیلسوفی خوش‌نیت و دعوت او به صرف یک نوشیدنی، هنگامی که از فضا حسایی به آن نیاز دارد. بعد که حس کنیم زندگی‌مان برای دیگران معنا دارد، ارزش زندگی خودمان را هم درمی‌یابیم. گرچه شاید جهان سبک‌ات خاموش باشد، اما دوستان و خانواده‌مان، همکاران و هم‌گروه‌های‌مان زندگی ما را سرسراز از صاعها و نظرها و انرژی و سربز زندگی می‌کنند.و کسانی که بیشترین معنا را برایشان داریم، همان‌هایی هستند که بیشترین ارزش را برایشان قائلند. چنان‌که فیلسوفی به اسم آنتی کاتوپینس می‌گوید کسانی که دوستانمان دارند نمی‌توانند کسی را جایگزین ما کنند؛ گرچه کودکان ممکن است هم در نظر ما و انرژی و سربز زندگی می‌کنند.و کسانی که بیشترین معنا را برایشان داریم، همان‌هایی هستند که بیشترین ارزش را برایشان قائلند. بکوشید تا به دیگران بیویند.چند سال پیش از آنکه سیاستین فتل به جوان‌ترین قهرمان جهانی فرمول ۱ (و سپس قهرمان چهار دوره بعدی) تبدیل‌شود، پیشکش کنی هینتسا به او تکه کاغذی با یک پاکت‌نامه داد. تمرین: اسم مهم‌ترین افراد زندگی‌ات را بنویس و بگو چرا برای‌ت اهمیت دارند. فتل این کار را انجام داد و بر گره را داخل پاکت مهر کرد. هینتسا به او توصیه کرد این برگه را نگه دارد و گفت: «وقتی موفق شدی، خیلی‌ها می‌خواهند وارد زندگی‌ات بشوند... این نامه را آن موقع ببین و دوستان واقعی‌ات را بشناس که ارتباطت را با آنها حفظ کنی.» دکتر هینتسا این تمرین را با بسیاری از مراجعینش انجام می‌داد و معمولاً از آنها می‌خواست فهرست افرادی را بنویسد که حاضرند همراه خودشان به یک سفر دریایی بلند یا به جزیره‌ای دورافتاده ببرند.اکثر مراجعان هینتسا افراد موفق و سختکوشی بودند که از قضا روابط خانوادگی معنادار و رفاقت‌هایشان را در ریشه پشیمانی‌شان قهرانی کرده و نادیده گرفته بودند.مثلاً یکی از این مراجعان، که مدیر کار آفرینی بود، عادت داشت همسر و فرزندان‌ش را به سفرهای تجمعی به محل‌های دورافتاده و عجیب ببرد. در این سفرها، بچه‌هایش را برای انواع ماجراجویی‌ها نام‌نویسی می‌کرد و همسرش را به اسبابی می‌فرستاد. وقتی خانواده‌اش را دک می‌کرد، خودش می‌نشست و چندین ساعت مشغول دور کاری می‌شد. این اتفاق هر از گاهی یک بار بیفتد، مسئله مهمی نیست، اما اگر، مثل این آقا، به عادت تبدیل‌شود، بر کلیت زندگی سایه می‌افکند و مشکل‌ساز می‌شود.توصیه همیشگی هینتسا برای مشترکان روز شکار و مدرش یک چیز بود: گذران وقت با کسانی که دوستشان دارید باید در صدر اولویت‌ها قرار گیرد. سیاستین فتل این پیشین هینتسا را با جان‌ودل پذیرفت. چند سال بعد که فتل به قهرمانی جهان‌آوازه تبدیل شد، همه می‌خواستند در زندگی‌اش جایی داشته باشند. فتل محتوای آن پاکت را به یاد آورد و طی سال‌ها، محفل عزیزانش را حفظ کرد و در گيرودار آن‌همه توجه دیوانه‌وار رسانه‌ها، برای صمیمی‌ترین دوستان و اعضای خانواده‌اش وقت گذاشت.فتل دریافت که فارغ از میزان و سطح موفقیت، راز داشتن زندگی معنادار و احساس خوشبختی این است که چند آدم خوب در زندگی‌اش داشته باشد که بتواند به معنای واقعی بهشان اعتماد کند، محبت ورزد و دوستان داشته باشد. اینها همان آدم‌هایی هستند که دوست دارد بد در هر شرایطی کنارشان باشند، چون زندگی‌تان را زیباتر می‌کنند و شما هم زندگی‌تان را زیبا می‌کنید. اگر شانس داشته باشید، اسمتان داخل پاکت نامه فردی درج شده که دوستش دارید.

تلخیص: سیمین جم