

سبک رفتار



رابطه معکوس خشونت و معنویت

عصبانیت راهی به دل‌های نیایشگر ندارد

زهرا هنربخش

یکی از عوامل اصلی خشونت و نزاع میان افراد جامعه مشکلات اقتصادی است، محرومیت‌ها و کاستی‌های مادی باعث عقده‌های روانی و درونی افراد شده و خشونت را رقم می‌زند. امروزه با گسترش شهرنشینی و تجملگرایی، مردم نیازهای مادی بیشتری را احساس می‌کنند و برای تأمین نیاز مادی تحت فشار فراوان قرار می‌گیرند، زیرا برای اینکه بتوانند خود را با امکانات مشابه بقیه همسو کنند، همواره در حال تلاش برای کسب در آمد بیشتر هستند و از آنجا که در این دوره تورم و گرانی را داریم، مردم هر چه تلاش می‌کنند به آن سطح از بر آورده شدن توقعات نمی‌رسند، به همین خاطر برخی از آنان دچار سر خوردگی و ناراحتی شده و برخی اوقات برای رفع نیاز از حال نیاز واقعی باشد یا نیاز کاذب) دست به جرائم متفاوت از جمله نزاع می‌زنند. در این میان کمرنگ شدن نقش معنویت در زندگی نیز بر مشکلات دامن می‌زند.

پدیده‌ای به نام چرخه خشونت

شخص در محل کار مسئولیتی بر عهده دارند و موقعیت رشوه گرفتن برای او فراهم می‌باشد و زمینه این کار نیز از قبل تأمین شده است، برای رسیدن به خواسته‌های مادی خود وسوسه شده و این کار زشت را مرتکب می‌شود. گفته شده خشونت مولد خشونت‌های بیشتر است. برای مثال وقتی شخصی شاهد رشوه دادن و راه افتادن کار شخص ثالثی می‌شود عصبانی شده و به نحوی این عصبانیت را تخلیه می‌کند. گاهی ممکن است در خیابان سر مسئله ناچیز و کم اهمیتی همچون تنه زدن غیر عمد شروع به دعوا و درگیری کند و با این کار فرد دیگری را ناراحت کند و این چرخه خشونت مکرر ادامه پیدا می‌کند. در جامعه‌شناسی نظر به‌ای تحت عنوان تئوری چرخش در خشونت وجود دارد که بیان کننده این است که خشونت از خشونت زاده می‌شود. اختلاس، حقوق‌های نجومی و... نیز می‌توانند اثر مخربی روی ذهن مردم بگذرانند و فضا را برای ارتکاب جرائم، نزاع و درگیری مستعد سازند.

گسترش خشونت در زندگی شهرنشینی

طبق نظر پیتر سورکین از قرن ۱۷ به بعد ذهنیت‌ها، ذهنیت حسی و مادی شده و ذهن، افکار و رفتار ما را مادیات در بر گرفته است. به دلیل اینکه مادیات اصل قرار گرفته، معنویات و ارزش‌های دینی کمرنگ شده و به همین جهت نیز زمینه برای خشونت بیش از پیش فراهم شده است. می‌توان گفت به همین دلیل است که میزان خشونت و نزاع در شهرهای بزرگ نسبت به شهرهای کوچک‌تر بیشتر است، زیرا در شهرهای

قصه زندگی

کظم غیظ امام کاظم(ع)

مردی از اولاد خلیفه دوم در مدینه می‌زیست که امام کاظم(ع) را آزار می داد و گاهی به ایشان با دشنام توهین می کرد. برخی از یاران امام کاظم(ع)، پیشنهاد می کردند که او را تادیب کنند. اما امام شدیداً ابراش را از این کار باز می‌داشت.
روزی امام کاظم(ع) بر مرکب سوار شده و به مزرعه آن مرد رفتند و او را در مزرعه یافتند و چون کنار او رسیدند، از مرکب پیاده شدند و با گشاده‌رویی و بزرگواری از او پرسیدند: چقدر برای این مزرعه خرج کرده‌ای؟ گفت: ۱۰۰ دینار. فرمود: چقدر امید سود داری؟ گفت: غیب نمی‌دانم. فرمود: گفتم چقدر امیدوار هستی؟ گفت: امید ۲۰۰ دینار سود دارم. حضرت ۳۰۰ دینار به او مرحمت فرمودند و گفتند زراعت هم از آن خودت، خدا به تو آنچه به آن امید داری خواهد رسانید. این شخص برخاست و سر آن گرامی را بوسید و از او خواست که از گناهان و جسارت‌های وی درگذرد. امام تبسمی فرمودند و باز گفتند: روز بعد، آن مرد در مسجد نشسته بود که امام کاظم(ع) وارد شدند. آن مرد تا نگاهش به

کظم غیظ امام کاظم(ع)

مردی از اولاد خلیفه دوم در مدینه می‌زیست که امام کاظم(ع) را آزار می داد و گاهی به ایشان با دشنام توهین می کرد. برخی از یاران امام کاظم(ع)، پیشنهاد می کردند که او را تادیب کنند. اما امام شدیداً ابراش را از این کار باز می‌داشت.

روزی امام کاظم(ع) بر مرکب سوار شده و به مزرعه آن مرد رفتند و او را در مزرعه یافتند و چون کنار او رسیدند، از مرکب پیاده شدند و با گشاده‌رویی و بزرگواری از او پرسیدند: چقدر برای این مزرعه خرج کرده‌ای؟ گفت: ۱۰۰ دینار. فرمود: چقدر امید سود داری؟ گفت: غیب نمی‌دانم. فرمود: گفتم چقدر امیدوار هستی؟ گفت: امید ۲۰۰ دینار سود دارم. حضرت ۳۰۰ دینار به او مرحمت فرمودند و گفتند زراعت هم از آن خودت، خدا به تو آنچه به آن امید داری خواهد رسانید. این شخص برخاست و سر آن گرامی را بوسید و از او خواست که از گناهان و جسارت‌های وی درگذرد. امام تبسمی فرمودند و باز گفتند: روز بعد، آن مرد در مسجد نشسته بود که امام کاظم(ع) وارد شدند. آن مرد تا نگاهش به

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

سبک نگرش



حذف سوگیری‌های ناآگاهانه با آموزش‌های کلیشه‌ای ممکن نیست

آیامی توانیم

از پیشداوری‌هایمان رها شویم!؟

تخلیص: سلما سلطانی

بسیاری از سوگیری‌های ما برای خودمان هم ناشناخته است. بی دلیل از روی اسم آدم‌ها قضاوت‌هاشان می‌کنیم، با نگاه کردن به رنگ پوست و چهره‌شان تصمیم می‌گیریم به آنها اعتماد کنیم یا نه و خیلی چیزهای دیگر. حالا بیش از همیشه می‌دانیم که چنین سوگیری‌هایی می‌تواند برای سازمان‌ها و شرکت‌ها مضر باشد. برای همین دوره‌های آموزش‌شنی گوناگون برای کاهش این سوگیرها در کارمندان طراحی شده است. اما به نظر می‌رسد کنار گذاشتن سوگیری خیلی سخت‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کردیم. آیا راه حلی وجود دارد؟

واقعیتی که خدشه‌بردار نیست:اگر دنبال کار می‌گردید و اسم شما جیمز یا امیلی باشد، مسیر آسان‌تری در پیش دارید تاوقتی که اسمتان طارِق یا آدنولا است. در بازه زمانی نوامبر ۱۶ تا ۲۰ دسامبر ۲۰۱۷، پژوهشگران برای هزار و ۲۰۰ فرصت شغلی مجموعه‌ای از زومه‌ها و نامه‌های معرفی ساختگی ارسال کردند. با اینکه توانایی‌ها و مهارت‌های ذکر شده در فرم‌ها دقیقاً یکی بود اما «متقاضیانی» که نام‌های متعارف پاکستانی یا نیجریه‌ای داشتند، در مقایسه با متقاضیانی که اسامی معمول انگلیسی داشتند، باید ۶۰ درصد بیشتر رزومه می‌فرستادند تا به اندازه آنها به مصاحبه دعوت شوند.

واضح است بعضی از کسانی که بابی‌انصافی به طارِق‌ها یا آدنولاها جواب رد می‌دهند نژادپرست هستند و عاملند افراد را بر اساس قومیتشان غربال می‌کنند. با وجوداین، طبق پژوهش‌های روانشناختی وسیعی، بسیاری از افراد بدون اینکه حتی از پیش فرض‌هایشان آگاه باشند، تحت تأثیر سوگیری‌های ضمنی عمل می‌کنند.

نتایج چنین پژوهش‌هایی سبب ظهور قارچ گونه دوره‌های «آموزش اصلاح سوگیری‌های ناآگاهانه و پذیرش تنوع» شد. هدف این دوره‌ها اصلاح نگرش افراد در زمینه‌های نژادپرستی و نگاه جنسیتی بود. منطقی به نظر می‌آید، این‌طور نیست؟ به هر مرد پیشداوری‌های پنهانشان را یاد آوری می‌کنسی و در نتیجه آنها هم می‌توانند طرز فکر و رفتار خود را تغییر دهند. اما در حال حاضر، ایده آموزش اصلاح سوگیری‌های ناآگاهانه و پذیرش تنوع به‌شدت پس زده می‌شود؛ علت آن هم حجم فرآیندهای از مقالات رسانه‌ای است که از وجود این «دوره‌های بیدار کننده» تأسف می‌خورند و شرکت در آنها را در حکم این می‌دانند که پولتان را دروغی بریزند. آدم‌های مرده استدلال می‌کنند که شواهد بسیار کمی وجود دارد که حاکی از نمربخش بودن این آموزش‌های اصلاح سوگیری نا آگاهانه باشد، همین بحث‌ها باعث شده‌است برخی سازمان‌ها طرح‌هایشان را لغو بیزند.

حقیقت چیست؟ آیااصلاح‌سوگیری‌هایمان ممکن است؟ اگر پاسخ مثبت است پس چرا بسیاری از طرح‌ها ایجاد تغییر عاجزند؟ محتوای دوره‌های آموزش اصلاح سوگیری‌های نا آگاهانه و پذیرش تنوع، طرف گسترده‌ای از مطالب را شامل می‌شود، اما بیشتر آنها در چند بخش اصلی با یکدیگر اشتراک دارند. برای مثال، اغلب از شرکت کنندگان خواسته می‌شود که از مومن تداعی ضمنی را انجام دهند. الگوریتم این آزمون با اندازه‌گیری زمان واکنش افراد حین فعالیت دسته‌بندی لغات، تداعی مثبت یا منفی شرکت کنندگان را از گروه‌های مشخصی مانندقومیت‌ها،گرایش‌های جنسی یا جنسیت‌های مختلف محاسبه می‌کند.

بعد از اتمام آزمون تداعی ضمنی، به شرکت کنندگان درساره نتایج از مونتشان توضیحاتی می‌دهند. به‌این ترتیب، شرکت کنندگان می‌توانند درباره ماهیت کلیشه‌ها و سوگیری‌های نا آگاهانه و پیامد آنها در محیط کار بیشتر بدانند و توصیه‌هایی برای کاهش اثر سوگیری‌ها نیز دریافت کنند. همه این چیزها در مقام نظریه به کار می‌آید. اما اگر بخواهیم این منفعت‌ها را در عمل تأیید کنیم، باید نگرش‌ها و رفتار‌های کارکنانی را که در دوره‌های آموزش اصلاح سوگیری‌های نا آگاهانه و پذیرش تنوع شرکت کرده‌اند یا کسانی مقایسه کنیم که در این دوره‌ها شرکت نکرده‌اند.

ادوارد چانگ، استاد مدرسه کسب‌وکار هاروارد، یکی از منسجم‌ترین آزمایش‌ها را در این زمینه پیش برده است. او برای هزاران تن از کارکنان یک شرکت خدمات

و خلوص نیت رو به سوی خدا می‌آورد و با او درد دل می‌کند، ناراحتی‌های خویش را بیرون می‌ریزد و اسرار خود را که در دلش پنهان است، به زبان می‌آورد، تنها از او راه چاره و نجات را می‌طلبد و با تضرع تقاضای کمک می‌نماید، به عبارت دیگر وقتی نیایشگر از زرف‌های دل دست به دعا بر می‌دارد، نوعی شادایی و نشاط و انبساط در درون خود احساس می‌کند که حاضر نیست با هیچ بهایی آن را از دست بدهد.

دعا و نیایش معجزه می‌کند

دکتر الکسیس کارل می‌گوید:«دعا محکم‌ترین و بالاترین حلال مشکلات است. تأثیر دعا واقعا شگفت‌انگیز است. قدرت دعا و نیایش نشانه آزاد شدن انرژی است. همانطور که به کمک تکنیک‌های علمی انرژی اتمی را آزاد می‌کنند، با استفاده از قدرت دعا و از طریق شگردهای علمی می‌توان انرژی معنوی را آزاد ساخت. بنابراین با کمک تأثیرات سودمند دعا و نماز تنش‌ها و مشکلات زندگی کوچک شده‌ است و به این صورت خشونت کاهش می‌یابد. جامعه باید بستر و زمینه رشد مذهبی و فرهنگی را فراهم آورد تا مردم با معنویات پیوند بیشتری برقرار کنند. در عصر دیجیتال و گسترش فضای مجازی، بخش عمده‌ای از زمان روزانه افراد به وبگردی و گشتن در این فضا اختصاص می‌یابد و به این دلیل که نظارتی هم بر آنها صورت نمی‌گیرد، اثر سوء بر روح و روان مردم به خصوص جوانان می‌آید و سبب می‌شود خشونت جامعه بیشتر شود. خشونت و نزاع میان افراد جامعه بیشتر ریشه در مشکلات اقتصادی دارد، محرومیت‌ها و کاستی‌های مادی باعث عقده‌های روانی و درونی افراد شده‌ است و خشونت را زود می‌زند. جامعه با برقراری عدالت کاری و فراهم کردن شرایط برابر جهت اشتغال با در آمد مناسب و کاهش هزینه‌ها می‌تواند تا حد زیادی از نزاع و درگیری پیشگیری کند. به کارگیری روش‌های تمدد اعصاب، راز و نیاز سا سپرورد کار، عوض کردن شیوه تفکر، حل کردن مشکلات، تغییر دادن شرایط و استفاده از راهکار‌های مشاوران از جمله راه‌هایی است که برای کنترل تنوع و جلوگیری از بروز اتفاقات بدتر مؤثر می‌باشد.

دو حکایت از دو امام صبور

شرم بدگویان در برابر صبر اامان



عده‌ای از دوستان و یاران خود نشسته بود که یکی از خوششان آن حضرت، به نام حسن بن حسن وارد شد و چون نزدیک حضرت قرار گرفت، زبان به دشنام و بدگویی به آن حضرت باز کرد و امام(ع) سکوت نمود و هیچ عکس‌العملی در مقابل آن مرد بی‌خرد نشان نداد تا آن که آن مرد بد زبان آنچه خواست به حضرت گفت و سپس از مجلس بیرون رفت.

آنگاه، امام سجاده(ع) به حاضرین در جلسه خطاب کرد و فرمود: دوست دارم هر که مایل باشد یا یکدیگر نزد آن مرد برویم تا پاسخ مر اد مقابل بدرفتاری او بشنود.



حقیقت چیست؟ آیا اصلاً اصلاح

سوگیری‌ها یمان ممکن است؟ اگر

پاسخ مثبت است پس چرا بسیاری

از طرح‌ها از ایجاد تغییر عاجزند؟



نقل از وب‌سایت ترجمان، نوشته: دیوید

رابسون/ ترجمه: محسن به‌خوی

/مرجع: گاردین