

## سبک رفتار



مقداری گله و شکایت برای تحمل مشکلات زندگی لازم است

# حالتان بهتر می‌شود اگر ماهرانه غر بزیند!

همیشه شنیده‌ایم که شکایت از وضع موجود و گله‌کردن دردی را دوان نمی‌کند و فقط روحیه خود و اطرافیان را خراب و خراب‌تر می‌کند. باید دائماً حالمان خوب باشیم و به دیگران انرژی مثبت منتقل کنیم. اما کاترین نور لاک می‌گوید گله‌کردن می‌تواند مفید باشد و آدم‌ها را از تنهایی‌شان نجات دهد. وقتی آدم‌ها به مقدار لازم، کنار یکدیگر از غم و غصه‌ها بیشان بگویند و ب فهمند رنج مشترکی در زندگی دارند، روحیه‌شان ارتقا می‌یابد. نور لاک اصول صحیح گله‌کردن را توضیح می‌دهد.

## فلسوفان مخالف ناله و شکایت هستند

اگر در آثار سترک فلسفه اخلاق به‌دنبال جواز نالدین و ابراز ناراضیاتی باشید، چنین پاسخی خواهید یافت: «هرگز». نالدین امری است که فیلسوفان توصیه نمی‌کنند. البته برخی نیز پشتیبان ناله و شکایت سازنده‌ای هستند که به‌بتر شدن جهان بینجامد اما گله‌کردن و نق‌زدن روزمره درباره رنج‌های شخصی هرگز نباید روی دهد.
دلیل عمده نیز آن است که این کار چیزی را تغییر نمی‌دهد.

من در این باره با بیشتر فیلسوفان مخالفم (هر چند در این موضع تنها نیستم) و می‌خواهم از آن دسته از ابراز ناراضیاتی‌هایی دفاع کنم که به نظر سودمند نمی‌رسد. به گمان من، گزارش درها و رنج‌هایی تواناذ نظر اجتماعی سودمندتر و از لحاظ اخلاقی سخاوتمندانه‌تر از آنچه مخالفان این شیوه می‌اندیشند باشد. البته همه انواع گله‌کردن یکی نیستند و نالدین در همه زمینه‌ها بهترین گزینه نیست. شکایت خوب مهارتی پیچیده است که باید اندکی بیش از «هرگز» و قدری کمتر از زیاده‌روی به کار برده شود.

## بیار زحمان را با هم تقسیم کنیم

وقتی این دیدگاه را در مصاحبه‌ای مطرح کردم، میزبانم افرادی را توصیف کرد که در پاسخ ساده‌ترین پرسشی «چطوری؟» «نبوه رنج‌های خود را همچون یک «تهدید» بر شما فرومی‌ریزند. این مثال مرا به خنده انداخت. ابراز ناراضیاتی ممکن است با بی‌مالتی همراه باشد یا ناخواسته انجام شود، اما در عین حال این امکان وجود دارد که غرولنده‌های معمول تأمل‌برانگیز باشند. این شیوه بیان گاه بسیار مفید از کار درمی‌آید که من این موقعیت‌ها را نوعی وظیفهٔ احساسی توصیف می‌کنم، بدان معنا که در مواقعی باید احساس و سازگار با محیط عاطفی پیرامون خود باشیم و شکایت‌کردن را به‌عنوان راهی برای همبستگی به دیگران ارائه دهیم. شما نباید طوری رفتار کنید که گوئی با کسی نقطه مشترکی ندارید بلکه باید آسیب‌پذیری خود را گسترش دهید و بگویید «بیار زحمان را با هم تقسیم کنیم»

برای انجام درست وظیفه شکایت‌کردن نیازمند مهارت مناسب هستیم.برای دستیابی به مهارت‌تی، در سطح عالی، تمرین امری ضروری است تا خوبی بدانیم چه مواردی ما را به گله‌وادر می‌کنند. این موارد شامل موقعیت‌هایی است که تصور کمک به شخص دیگر را از طریق دعوت او به ابراز ناراضیاتی در سر دارید؛ چراکه باور دارید چنین کاری به او یاری خواهد رساند. مقاله من با عنوان «می‌توانم شکایت کنم؟» داستان دو همکار را بیان می‌کند که زیر باران و سرما در دو جهت مخالف شروع به کار کرده‌اند. این دو رفته‌رفته به لرزه می‌افتند تا زمانی که یکی می‌گوید: «عجب هوای وحشتناکی است.» او با گفتن این جمله در واقع یابی مشترک بازمی‌کند تا شخص دیگر نیز احساس راحتی کند و ابراز ناراضیاتی را آغاز نماید. این اقدامی دوستانه است، اما مهم‌تر آنکه دیگران برای آشکار ساختن آسیب‌پذیری و ناخشنودی به بارشناسی نیاز دارند، حتی اگر ناخشنودی صرفاً از وضعیت آپوهایی باشد. ممکن است برخی برای رعایت ادب از شکایت خودداری کنند یا ببندیشند که شما با گله و ناله آنها همراه و موافق نیستید. بدین گونه آغاز روند نق‌زدن راهی برای نشان دادن موافقت با بیان رنج و اقدامی جمع‌خواهانه و انسان‌دوستانه است.

ابراز ناراضیاتی نوعی فضیلت است، اما این کار در بهترین حالت چیزی است که لیزا تسمن آن را «فضیلت تحمیلی» می‌نامد. در جامعه ایده‌آل، مجبور به شکایت زیاد نخواهید بود؛ زیرا چیز چندانی برای گله وجود ندارد و همه سالم، خوشحال و از پشتیبانی کامل برخورداریم. شکایت‌کردن نه یک فضیلت، بلکه بیشتر ششویه به مهارت افراد موفق جامعه است. آنها که می‌دانند چه موقع باید خود را با دیگران به اشتراک بگذارند، چه زمان به آنها کمک کنند و لحظه مشارکت در یک رابطه کدام است.

به‌علاوه گله و شکایت به‌طور طبیعی خطرناک است. تحقیقات روانشناختی نشان می‌دهد که اگر از وضع خود بنالدید و شخصی این نق‌زدن را تأیید کند (نه اینکه با شما موافق باشد، بلکه تنها تصدیق کند، مثلاً بگوید «بله سخت به نظر می‌رسد؛ ظاهرأ در رنج هستی»)، روحیه شما نسبت به قبل ارتقا می‌یابد. اما اگر کسی شمار تأیید نکند، روحیه شما حتی بدتر از قبل خواهد شد و این خبر بدی است. اگر ابراز ناراضیاتی کنید و هیچ‌کس شمار تأیید نکند، حالتان

بسیار بدی می‌تواند کمی شکایت‌کردن وجود دارد، حتی در ملاقات با کسانی که دوستان موردعناقد شمارای غرولند کردن هستند

یک اشتباه رایج این است که هر وقت ابراز ناراضیاتی می‌کنیم، بلاش عذرخواهی هم بکنیم. در لحنهایی که شما باید در روابط مشارکت داشته باشید و رنج خود را فاش بگویید، عذرخواهی از نالدین چندان مناسب نیست. این درواقع به‌معنای تأیید بد و ناپسندید بودن گله‌کردن است. علاوه‌بر آن، اگر بابت نالدین خود عذرخواهی کنید، در واقع به‌طور ضمنی به دیگری می‌گویید که اونابتاید در واکنش ناله سر دهد. از سوی دیگر، عذرخواهی در این مواقع فرهنگ ضدیت و ممنوعیت شکایت را تقویت می‌کند. برخی در رسانه‌های اجتماعی ابراز ناراضیاتی خود را با این جمله آغاز می‌کنند که «بله می‌دانم که وضع مردم دیگر بدتر است، اما…» می‌خواهم این کسان را تشویق کنم تا بفهمند که زندگی هیچ‌کس بدون رنج و بی‌به‌رز از دردسرس نیست؛ بنابراین همه می‌توانند کمی شکایت کنند. ما باید به یکدیگر کمک کنیم تا در کنار هم آسیب‌پذیری را تاب آوریم. انسان‌ها حتی آنگاه که حسن قدرت نداشته باشند در کنار یکدیگر قوی‌تر هستند

اگر بخواهیم ماهرانه به هنگام شکایت تأیید بگیریم، نیازمند تمرین و مداومت هستیم. این یعنی باید دوستی را آگاهانه توسعه دهید و بگویید «تصور می‌کنم شما کسی هستید که می‌توانم به او اعتماد داشته باشم و گهگاه پیش او ابراز ناراضیاتی کنم». اما، آن‌گونه که اسطو گفته است، دوستی مانند عادت‌های خوب است و باید پرورش یابد. به‌طور مثال، رسانه‌های اجتماعی به من کمک کردند تا آگاهانه وارد برخی از شبکه‌های کوچک و دوستی‌های صمیمی شوم؛ جایی که در آن توافق کرده‌ایم که به‌طور منظم از حال هم‌باخبر شویم، درباره وضعیت زندگی، بپرسیم و به یکدیگر مدافقه پاسخ دهیم.

البته به‌خوبی می‌دانم که رسانه‌های اجتماعی همیشه مشوق این کار نیستند؛ زیرا بسیاری از این رسانه‌ها اساساً مبتنی بر تصویرند. در اینجا آنچه باعث دلگرمی است قرار دادن بهترین عکس‌های ممکن از خود، خانواده و مثلاً سگتان است، اما به چیز دیگری هم نیاز داریم و متأسفانه در نشان دادن آن مهارت چندانی نداریم، بنابراین باید بیشتر تمرین کنیم. بگوئید برخی تکالیف مهارتی را در برنامه خود جای دهید. فردی معتمد را بباید و صریحاً او بگویید که «می‌خواهم گله و شکایت من را از زندگی‌آشنویهد و در صورتی که شما نیز با من در این زمینه مشابَهت داشتید به من بگویید.» شبکه اعتمادآفرین خود را بسازید، هر زمان روی یک نفر امتحان کنید و بگوئید ابراز ناراضیاتی را به بهترین نحو آغاز کنید

نقل از وب‌سایت ترجمان **نوشته: کاترین نور لاک / ترجمه: علی حاتمیان / مرجع: سایکی**

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

## سبک برنامه‌ریزی

## دد

ابراز بیش از حد ناراضیاتی و روحیه ناسازگار به‌جای پیوندزدن ما به دیگران حال آنها را بدتر می‌کند. هر یک از ما برخی کسان را می‌شناسیم که بیش از اندازه گله و شکایت می‌کنند و از همین‌رو بدیهی است که اگر زیادی ناراضیاتی خود را ابراز کنیم کار بسی کرده‌ایم. این‌کار ممکن است سبب سرایت کج خلقی شود و به‌جای اینکه به دیگران کمک کند، روحیه آنها را پایین آورد

نظم و انضباط، پذیرش مجموعه‌ای از ارزش‌ها، نمادها و باورهاست. نظم اجتماعی اینطور نیست که از روی نفع یا ترس و اجبار پذیرفته شود، بلکه با علاقه و از روی میل و رغبت از سوی افراد جامعه قبول می‌شود. نظم‌های مبتنی بر تهدید، ترس یا نفع سود، ذاتاً ناپایدار و شکننده‌اند؛ چرا که هیچ زمانی قادر به کنترل کامل رفتارها بر اساس جلب رضایت افراد نیستند، از این جهت، نظام‌های مبتنی بر چنین نظام‌هایی هر روز باید بر حجم قوانین کنترلی و نیز نیروها و فشار کنترلی خود بیفزایند. اگر نظم و انضباط اجتماعی در فرهنگ ریشه‌دار و شناسنامه‌دار شود در چنین حالتی اعضای جامعه با مشارکت و توأم با علاقه و رضایت نظم و انضباط را رعایت می‌کنند.

این یکی از وظایف اخلاق و زیست‌ن است، اینکه در هر حالت خوشحال باشیم؛ زیرا ظرفیت‌های مطلوبی برای خوشبختی داریم. صرفاً باید این نکته را دربیم که چگونه در این جهان ناپیدآمل عمل کنیم. فشردن دکمه «لایک» در شبکه‌های اجتماعی تا حدی به همین سبب گسترش یافته است؛ زیرا ما نخواد آگاه در پی تأیید هستیم و به‌طور طبیعی برای پذیرش از سوی یکدیگر عطف داریم اما هرچه بیشتر دور کاری کنیم یا به‌نجوی ناخوشایند می‌خانه و محل کار در رفت‌وآمد باشیم و هیچ‌کس را ملاقات نکنیم، شانس کمتری برای تأیید احساسات خود از سوی دیگران خواهیم داشت.

## بعد از گله و شکایت عذر خواهی نکنید

با کامل تأسف باید یاد آور شوم که راه‌های بسیار بدی برای شکایت‌کردن وجود دارد، موردعناقد شمارای غرولند کردن هستند

باید در روابط مشارکت داشته باشید و رنج خود را فاش بگویید، عذرخواهی از نالدین چندان مناسب نیست. این درواقع به‌معنای تأیید بد و ناپسندید بودن گله‌کردن است. علاوه‌بر آن، اگر بابت نالدین خود عذرخواهی کنید، در واقع به‌طور ضمنی به دیگری می‌گویید که اونابتاید در واکنش ناله سر دهد. از سوی دیگر، عذرخواهی در این مواقع فرهنگ ضدیت و ممنوعیت شکایت را تقویت می‌کند. برخی در رسانه‌های اجتماعی ابراز ناراضیاتی خود را با این جمله آغاز می‌کنند که «بله می‌دانم که وضع مردم دیگر بدتر است، اما…» می‌خواهم این کسان را تشویق کنم تا بفهمند که زندگی هیچ‌کس بدون رنج و بی‌به‌رز از دردسرس نیست؛ بنابراین همه می‌توانند کمی شکایت کنند. ما باید به یکدیگر کمک کنیم تا در کنار هم آسیب‌پذیری را تاب آوریم. انسان‌ها حتی آنگاه که حسن قدرت نداشته باشند در کنار یکدیگر قوی‌تر هستند

اگر بخواهیم ماهرانه به هنگام شکایت تأیید بگیریم، نیازمند تمرین و مداومت هستیم. این یعنی باید دوستی را آگاهانه توسعه دهید و بگویید «تصور می‌کنم شما کسی هستید که می‌توانم به او اعتماد داشته باشم و گهگاه پیش او ابراز ناراضیاتی کنم». اما، آن‌گونه که اسطو گفته است، دوستی مانند عادت‌های خوب است و باید پرورش یابد. به‌طور مثال، رسانه‌های اجتماعی به من کمک کردند تا آگاهانه وارد برخی از شبکه‌های کوچک و دوستی‌های صمیمی شوم؛ جایی که در آن توافق کرده‌ایم که به‌طور منظم از حال هم‌باخبر شویم، درباره وضعیت زندگی، بپرسیم و به یکدیگر مدافقه پاسخ دهیم.

البته به‌خوبی می‌دانم که رسانه‌های اجتماعی همیشه مشوق این کار نیستند؛ زیرا بسیاری از این رسانه‌ها اساساً مبتنی بر تصویرند. در اینجا آنچه باعث دلگرمی است قرار دادن بهترین عکس‌های ممکن از خود، خانواده و مثلاً سگتان است، اما به چیز دیگری هم نیاز داریم و متأسفانه در نشان دادن آن مهارت چندانی نداریم، بنابراین باید بیشتر تمرین کنیم. بگوئید برخی تکالیف مهارتی را در برنامه خود جای دهید. فردی معتمد را بباید و صریحاً او بگویید که «می‌خواهم گله و شکایت من را از زندگی‌آشنویهد و در صورتی که شما نیز با من در این زمینه مشابَهت داشتید به من بگویید.» شبکه اعتمادآفرین خود را بسازید، هر زمان روی یک نفر امتحان کنید و بگوئید ابراز ناراضیاتی را به بهترین نحو آغاز کنید

نقل از وب‌سایت ترجمان **نوشته: کاترین نور لاک / ترجمه: علی حاتمیان / مرجع: سایکی**

## دد

**فرد منضبط و منظم در زندگی سریع‌تر به هدف خود می‌رسد، شادی و تحرک بیشتری برخوردار است، برنامه‌ریزی کارآمدتری دارد و روند کار خود را بهتر درک می‌کند، آینده‌نگر و عاقبت‌اندیش است و با داشتن چنین شخصیتی می‌تواند الگویی مناسب برای سایرین باشد**

|| سه‌شنبه ۱۶ شهریور ۱۴۰۰ | ۲۹ محرم ۱۴۴۲ |

لزوم نظم و انضباط در عین تغییر و نوشدن

## آب‌بی‌نظمی و موفقیت

## به یک جوی نمی‌رود!

### زرها هنربخش

آیا تاکنون به شخص بی‌انضباط بر خورده‌اید که موفق باشد؟ یعنی ممکن است یک آدم بی‌نظم در اوج بی‌انضباطی موفق باشد؟ معمولاً آب بی‌نظمی و موفقیت به یک جوی نمی‌رود. از دید شما مردم یک کشور قانونمدار و منظم، موفق‌ترند یا مردم جامعه‌ای که گرفتار بی‌نظمی و بی‌قانونی هستند؟ زمانی که کارها بسان را با نظم و ترتیب انجام می‌دهیم، بازدهی مطلوب‌تری داریم یا زمانی که بدون برنامه هدفمند و به صورت تصادفی به انجام کارهایمان می‌پردازیم؟ با جواب دادن به این سؤال‌ها متوجه می‌شویم، همه‌ما تقریباً با این اصل که یکی از قواعد موفقیت در زندگی، تحصیل، کار و دیگر فعالیت‌های انسان نظم است، اتفاق نظر داریم. بی‌توجهی به این امر مهم، اوقات ارزشمند و پرگشت‌ناپذیر و بسیاری از فرصت‌هایی را که در جهت ایجاد یک زندگی ثمربخش و سعادت‌مند هستند، تلف می‌کند.

می‌دهد، لذا چالش‌های آن نیز به دلیل ضرورت ارائه راهکارهای مختلف بومی و داخلی، نیاز به مدت زمان بیشتری دارد.

فرد منضبط در مراحل مختلف زندگی خود منطقی رفتار و با بررسی و تدبیر، اعمال رفتار خود را مدیریت می‌کند، قادر است عواطف و احساسات خود را کنترل کند، هنجارهای صحیح اخلاقی را اب‌پذیرد و به علاوه در زندگی جمعی احساس مسئولیت می‌کند، به وظایف خود آگاه است و برنامه زندگی فردی خود را از لحاظ جنبه‌های مختلفی همچون عادات استراحت، غذایی، شغلی، تفریحی، تحصیلی و... درست تنظیم می‌کند. البته نیاز به استمرار دارد و نمی‌شود به نحو مقطعی رعایت کرد. زیرا اینگونه رفتار نتایج سودمند و کارآمدی به دنبال ندارد.

بی‌توجهی و زیرپا گذاشتن قوانین و انضباط، موجب آزار دیگران و حتی خود شخص خواهد شد. رواج گسترش بی‌نظمی اجتماعی سبب هرج و مرج اجتماعی و فروپاشی اعتماد اجتماعی و منجر به این می‌شود که هر شخصی تنها به فکر منافع فردی خویش به جای منافع اجتماعی و عمومی باشد. رعایت نکردن حقوق شهروندی، تنش‌ها و نامالایمات

اجتماعی زیادی را دامن می‌زند. افراد در داخل منزل خود نیز باید رعایت حال همسایگان را داشته باشند و به حقوق آنها احترام بگذارند. رد کردن چراغ قرمز، بوق زدن بی‌مورد، ریختن زباله در معابر و خیابان‌ها، صحبت کردن با صدای بلند در اتوبوس و مترو و بی‌توجهی به حق تقدم دیگران در موارد متعدد و متنوع، فقط نمونه‌هایی از رفتارهای غیراجتماعی است که مدام در زندگی خود با آنها روبرو می‌شویم. فرد منضبط و منظم در زندگی سریع‌تر به هدف خود می‌رسد، از شادی و تحرک بیشتری برخوردار است، برنامه‌ریزی کارآمدتری دارد و روند کار خود را بهتر درک می‌کند، آینده‌نگر و عاقبت‌اندیش است و با داشتن چنین شخصیتی می‌تواند الگویی مناسب برای سایرین باشد.

انسانی که منظم باشد، کارهایش را به نحوی انجام می‌دهد که ثابت و پایدار باشد. چنین فردی از کاهلی می‌داند، فرصت‌ها به سرعت می‌گذرند و آن کسی که از این فرصت‌ها به‌صورت درست و هدفمند منتظر زمان ماند، آینده‌نگر و عاقبت‌اندیش است و برای سایرین باشد.

انضباط، شرط لازم برای موفقیت در فعالیت‌های گروهی و جمعی است. اعضای هر گروه برای موفقیت فعالیت‌های گروهشان، لازم است که میل و خواسته‌های شخصی خود را به نفع جمع، محدود سازند. به عبارت دیگر اعضا باید در به‌صورت منطقی با کدهای رفتاری مدون توسط جامعه تطبیق دهند و از این مسیر با اهداف جامعه همسو و هم‌راستا شوند. وجود نظم و انضباط اجتماعی، در جامعه، شرط ابتدایی و پیش‌نیاز رسیدن به امنیت، آسایش، رشد و بالندگی است. دولت، قوانین و نهادهای اجتماعی و... همه ابزارهایی برای تحقق نظم و انضباط اجتماعی هستند.