

سبک رفتار



رفتارهای اخلاقی، معیار مناسبی برای نمره‌دهی به افراد

مروج اخلاق خوب باشیم

■ صدیقه کاور

یاد قدیم و مغازه کر بلایی حسین بخیر. خدار حمت کند کربلایی حسین را. همیشه روی آن چهار پایه رنگ و رو رفته‌اش بیرون مغازه می‌نشست و هر کسی از پیر و جوان تا کوچک و بزرگ که از جلوی مغازه می‌گذشت، به آنها سلام می‌کرد. پیر مرد ساده و خوش اخلاقی بود. او از دار دنیا یک بقالی کوچک داشت، اما دل بزرگش به وسعت دری بود و پیوسته دستگیر نیازمندان و مستمندان، هر روز صبح زود، بعد از نماز صبح و قرائت قرآن، در مغازه‌اش را باز می‌کرد و امیدش به خدا بود و می‌گفت روزی همه آدم‌ها را خدا می‌رساند. برای همین هم

■ کمر نگ شدن جلوه‌های اخلاق اجتماعی

در گذشته‌های نه چندان دور اخلاق اجتماعی مخصوص همه بود. حتی بقالی‌های سسر کوجه. اما امروزه با ایجاد فاصله‌ها و دور شدن از آداب و رسوم پسندانه گذشته، احترام‌های فراموش شده و محبت‌های از دست رفته می‌بینیم بین اخلاق و انسانیت فاصله‌ها افتاده که ناشی از نوع زندگی مدرن و جدید بشر و تقلید کور کورانه از غرب است. مثلاً وقتی رهگذری آدرس را از جوانی می‌پرسد که فلان آدرس کجاست؟ ایشان آدرس اشتباه به آن رهگذر می‌دهد. آن هم به دلیل سسر گرمی و بازیگوشی. وقتی فرهنگ اخلاق و احترام در جامعه از بین برود، احترام به خود، احترام به دیگران و حتی احترام به همه اشییای پیرامون ما هم از بین می‌رود. پس اخلاق در معنای جامع احترام به خود، دیگران و همه اشکال حیات پیرامون ما هست و لازمه این احترام این است که برای زندگی خود و دیگران ارزش قائل شویم. همانطور که دوست داریم با ما رفتار شود، با دیگران رفتار کنیم. «هر چیزی را که برای خود نمی‌پسندی، برای دیگران هم مپسند.» یک اصل اخلاقی است. امروزه اخلاق اجتماعی بر اساس همین اصول اخلاقی است. زندگی شخصی، موفقیت و حتی امنیت ما در گروی اخلاق است.

■ اخلاق، مقیاسی برای نمره‌دهی به آدم‌ها

اگر قرار باشد به یک آدم نمره دهیم، چه نمرای می‌دهیم؟ ابتدا به رفتار و اخلاقش نگاه می‌کنیم. بعد اگر رفتارش به دلمان بنشیند، می‌گوییم خوب است یا بد. اصلاً خوب بودن و بد بودن آدم‌ها یا

سبک مراقبت

دوست داشتن و نداشتن آنهاستگي بسیار زيادی به رفتار و اخلاقی که آنها به ما نشان می‌دهند، دارد. چون همین رفتار و اخلاق است که می‌تواند آنها را پیش ما محبوب کند یا از چشم ما بیندازد و باعث شود دوستشان داشته باشیم یا از آنها متنفر شویم. حسن خلق یا اخلاق نیکو داشتن، یکی از صفت‌هایی است که آدم‌ها را عزیز می‌کند. هم برای مردم و هم برای خدا. همین نمره‌دهی ما به اخلاق طرف مقابلمان است که باعث می‌شود با هر کس معاشرت

د

اخلاق در معنای جامع احترام به خود، دیگران و همه اشکال حیات پیرامون ما هست و لازمه این احترام این است که برای زندگی خود و دیگران ارزش قائل شویم. همانطور که دوست داریم با ما رفتار شود، با دیگران رفتار کنیم. «هر چیزی را که برای خود نمی‌پسندی، برای دیگران هم مپسند.»
یک اصل اخلاقی است که امام علی(ع) برای همه فرهنگ‌ها و زمان‌ها نهادینه کرده است

آسیب‌های روانی و جسمانی خشونت

پر خاشگری، عامل انحطاط اخلاقی



و تفریط جست‌وجو کرد.

■ عوامل پیشگیری از خشونت در اسلام

تدابیر و اقدامات پیشگیرانه اسلام در زمینه تعدیل و کاهش بروز پر خاشگری از پشتوانه عقیدتی و عملی نیرومندی برخوردار است. رشد در سایهٔ تعلیم دینی اسلام و توسل به قدرت لایزال الهی زمینهٔ آرامش روحی افراد را فراهم می‌سازد و طرح موضوع معاد و زندگی پس از مرگ به عنوان بهترین سازوکار، عامل تعدیل و کنترل پر خاشگری و خشونت در جنبه‌های فردی و اجتماعی تلقی می‌شود.

■ خشونت و تعارض یکی نیست

خشونت به معنای تعارض نیست. همانگونه که صلح به معنای عدم تعارض نیست. در حقیقت ممکن است تعارض‌های مختلف بدون خشونت وجود داشته باشد و حتی عدم خشونت ممکن است به عنوان یک سلاح راهبردی و تاکتیکی در تعارضات مهم مورد استفاده قرار گیرد و هر گونه تعارض با خشونت حل نمی‌شود، وجه تمایز خشونت و پر خاشگری در پیامدهای حاصل از این دو است. هم خشونت و هم پر خاشگری پیامدهای منفی وار دارند و آسیب بدنی -روانی بر فرد قربانی وارد می‌کنند، اما در بیشتر موارد رفتارهای خشونت آمیز جنبه کيفری پیدا

نکنیم و حتی گاهی اوقات باعث حفظ امنیت و پیشرفت ما شود. پس در هر کجای دنیا هم که زندگی کنیم دارا بودن یک اخلاق پسندیده را باید جزو ویژگی‌های شخصیتی خود قرار دهیم.
■ پیشرفت ما در گروی اخلاق خوبمان است
اگر بخواهیم موفق شویم باید روابط خوبی داشته باشیم و به قولی از روابط عمومی بالایی برخوردار شویم. می‌گویند اخلاق خوب یکی از عوامل موفقیت هر فردی در جامعه است. همانطور که کر بلایی حسین با اخلاق خوب خود مشتری‌های زیادی را جذب می‌کرد.

پس اگر می‌خواهیم در شغل خود موفق و تبدیل به یک انسان موفق و کارزماتیک شویم، باید اخلاق خوب داشته باشیم. بی‌شک اخلاق خوب علاوه بر اینکه ما را تبدیل به یک شخص محترم از نظر دیگران می‌کند در ساخت پله‌های ترقی هم می‌تواند پرایمان مفید باشد و باعث پیشرفتمان شود. همیشه این ضرب‌المثل را به خاطر داشته باشیم: «اعتبار هزار ساله، به خاطر رفتاری یکساعته به باد می‌رود.» یعنی اعتبار و پیشرفت ما در گروی اخلاق خوب ماست و بداخلاقی می‌تواند اعتبار هزار ساله ما را نابود کند.

■ تشریحی مقابل خوشرویی

در مقابل آدم‌های خوشرو، افراد در تشررو قرار دارند که با یک من عمل خورده نمی‌شوند. چنین آدم‌هایی همیشه تنها و بدون دوست هستند و اخلاق بد آنها به مثابه لاستیک پنجر شده ماشین است که تا عوض نکنند، راه به جایی نخواهند برد. این آدم‌ها اگر اخلاقشان را تغییر دهند و با بلیند زن، گشاده رو بودن و اخم نکردن و ظاهر خوشرو داشتن می‌توانند تأثیر فراوانی بر فرد مقابل

خود بگذارند و یک شخصیت محترمانه در ذهن فرد مقابل خود ایجاد کنند. در این صورت همه آنها را دوست خواهند داشت و از معاشرت با آنها لذت خواهند برد. به همین دلیل است که بعضی از آدم‌ها را همه دوست دارند. بزرگ و کوچک، پیر و جوان یا زن و مرد. اصلاً همه جور آدم، با مدل‌های مختلف، از اینکه با آنها معاشرت کنند، خوشحال می‌شوند و با تعامل با آنها لذت می‌برند. همه ما دوست داریم محبوب قلب‌ها شویم و راز محبوبیتمان هم در گروی اخلاق خوب داشتن ماست.

■ جان کلام: مروج اخلاق خوب باشیم

کر بلایی حسین با آنکه فردی در سراخورده‌ای بود، به دور از هر گونه تکبر و غرور، خودش در سلام کردن پیشقدم می‌شد. فرقی نمی‌کرد آن طرف بزرگ باشد یا کوچک، پیر باشد یا جوان. ایشان در آن محل بدون اینکه خودش متوجه شود! انگویی برای همه اهالی بود. کودکان و نوجوانان همیشه از اینکه می‌دیدند کر بلایی حسین ابتدا به آنها سلام می‌کند ترغیب شده بودند که خودشان از کر بلایی حسین در سلام کرن سبقت بگیرند. چه خوب است ما هم مانند کر بلایی مروج اخلاق خوب باشیم. آیشینی می‌گوید: فقط اخلاق در اعمال ما می‌تواند زیبایی و عزت را به زندگی بیخشد. دلمان را باید بزرگ کنیم. یعنی بی خیال هر گونه زایل اخلاقی از قبیل کینه، حسد، خشم، بخل و… شویم و هر چیزی را که باعث ناراحتی مان می‌شود وارد زندگی نکنیم. چون باعث می‌شود هم به خودمان آسیب برسانیم هم به دیگران. یا که حالت ذهنی حاصل از آن تحت کنترل قلب بزرگ باعث ترقی و عزت خود فرد می‌شود.

سبک ارتباط



کاربرد مهارت خودآگاهی در روابط زناشویی

همسرت را بدون قضاوت درک کن!

■ لیلیا قاسمی

همه ما خواسته یا ناخواسته در حال راندگی با ماشین زندگی مان هستیم و می‌کوشیم تا درس‌های خود را خوب فرا بگیریم. این زندگی فرصتی برای درک ماهیت واقعی ماست؛ در زندگی روزمره خود، گاهی شاهد رفتارهایی از سوی همسرمان هستیم که به شدت عصبانی و آشفته می‌شویم. رفتارهایی چون تنبیه فرزندان، غر زدن، شکوه و گلابه، ابراز نارضایتی، قهر و لجبازی و سایر رفتارهای مخرب. اینجاست که نوع رفتار و برخورد ما باید مبتنی بر خود آگاهی و ذهن آگاهی باشد. اما ذهن آگاهی چیست؟

■ خود آگاهی چیست؟

خود آگاهی یعنی شناختی که فرد نسبت به خود پیدا می‌کند، یعنی آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس‌ها، انزجارها و… این شناخت به دو طریق به دست می‌آید. یکی از طریق مقایسه‌ای که فرد بین خود و اطرافیان انجام می‌دهد و دیگری از طریق بازخوردها و واکنش‌های مثبت و منفی که اطرافیان به فرد نشان می‌دهند.

■ مصادیق خود آگاهی

خود آگاهی دارای مصادیق و ابعاد مختلفی است و طیف وسیعی همچون منطقی واقع بینانه و انسانی و مطابق با اصول و ارزش‌های خود، داشتن عزت نفس و خودپنداره مثبت و ارزش گذاشتن به خود، برخورد مناسب با ناکامی‌ها و شکست‌ها و داشتن روحیه قوی و سرسخت، لذت بردن از زندگی به‌رغم تمام دشواری‌ها و چالش‌های آن، مثبت و مؤثر ارزشیابی کردن اعمال و رفتارهای خود و احساس لیاقت و توانایی، تشخیص و درک نیازهای جسمی، عاطفی، روانی و علائقی و تمایلات خود و رضای درست این نیازها با رعایت اصول اخلاقی و انسانی، پایبندی به اصول و ارزش‌های شخصی و در نماندن به رنگ هر کسی و هر چیزی، خویشتنداری، کنترل احساسات، داشتن نظم فکری، مدیریت هیجان، وسعت دید، واقع‌بینی، منطقی بودن و بلوغ عقلانی و عاطفی و… را در بر می‌گیرد. حالا ببینیم این مهارت چگونه به ما در روابط با همسرمان کمک می‌کند.

■ این روش اوضاع را خراب‌تر می‌کند

همه ما خواسته یا ناخواسته در حال راندگی با ماشین زندگی مان هستیم و می‌کوشیم تا درس‌های خود را خوب فرا بگیریم. این زندگی فرصتی برای درک ماهیت واقعی ماست؛ در زندگی روزمره خود، گاهی شاهد رفتارهایی از سوی همسرمان هستیم که به شدت عصبانی و آشفته می‌شویم. رفتارهایی چون تنبیه فرزندان، غر زدن، شکوه و گلابه، ابراز نارضایتی، قهر و لجبازی و سایر رفتارهای مخرب.

در مواجهه با چنین رفتارهای رنج آوری دو برخورد را شاهد هستیم: برخورد واکنشی و به کار بردن جملاتی چون: «بس کن دیگه، کلافهام کردی»، از خانه برو بیرون، اعصاب برام نداشتی، ما باید از هم جدا شویم، تو دیگه شو شو در آوردی و… این روش نه تنها اوضاع را خراب‌تر می‌کند بلکه ما را به ارتحی از هم دور و دور تر می‌کند.

■ ۹۰الی ۱۲۰ ثانیه مکث کنیم

گزینهٔ دیگر استفاده از هنر به کارگیری ذهن آگاهی است. همان طور که تحقیقات نشان داده وقتی هیجان ما بالا می‌رود، کافی است ۹۰ الی ۱۲۰ ثانیه مکث کنیم و سپس دست به اقدام بزنیم. چون عمر هیجانات اولیه کوتاه است. گرچه تحمل همین ۲ دقیقه هم کار آسانی نیست اما باعث پایین آمدن حجم زیادی از هیجانات می‌شود و کمک می‌کند تا از هیجان و خشم خود و طرف مقابل آگاه شویم.

برای به کارگیری هنر خود آگاهی بهتر است در آن لحظه، همسرمان را در آغوش بگیریم تا شاهد دو اتفاق باشیم: با دیدن رنج پشت رفتارش به او آرامش هدیه کرده‌ایم، تازه می‌فهمیم که او از چه مشکلی رنج می‌برد! در فرزند پروری نیز یادمان گرفته است وقتی کودکمان را در آغوش می‌گرفتم، می‌فهمیدم که گرسنه است، دلش درد می‌کند یا نیاز به عوض کردن لباسش است و نهایتاً متوجه در، مشکل یا نیازش می‌شدم. تا زمانی که همسرمان را مورد تهاجم تهدیدها، طعنه زدن‌ها، تمسخرها و تحقیرها قرار می‌دهیم، تا وقتی که غر می‌زنیم یا نصیحتش می‌کنیم، به تنه‌ها از رفتارهای مخربش کاسته نمی‌شود، بلکه شدت بیشتری هم پیدا می‌کند.

■ بدون قضاوت و داوری، آغوش بگشاییم

هنر خود آگاهی توجه به شیوه‌ای خاص و حضور در لحظه اکنون است بدون قضاوت و داوری. خود آگاهی یعنی آغوشمان را بسرای پذیرش همسرمان باز کنیم تا بفهمیم از چه چیزی رنج می‌برد، چه خاطره‌ها آزارش می‌دهد و در آن لحظه به چه چیزی نیاز مند است. وقتی اینگونه با همسرمان رفتار کردیم به طور حتم احساس مهم بودن، ارزشمند بودن و محبوبیت داشتن را از ما دریافت می‌کند.

به طور حتم علاوه بر در آغوش گرفتن، رفتارهای زیر ما را به او نزدیک‌تر می‌کند: هشیار باشیم تا در دام دلخوری‌هایی که از همسرمان داریم نیفتیم. در تمام اوقات او را کنارمان ببینیم نه روبه‌روی خود. دست از رفتارهای مخرب کنترل بیرونی برداریم و رفتارهای مهرآمیز را جایگزین کنیم. تماس چشمی با همسرمان را دست کم نگیریم، گویی اولین باری است که او را می‌بینیم. وقتی به حرف‌هایش گوش می‌دهیم، در لحظه حضور داشته باشیم، مدام هنر نشیندن بدون قضاوت را با او تمرین کنیم. خودمان را با همسرمان یک نفر ببینیم. تمام خانه خود را به وسیله شفقت و مهربانی فرش کنیم، به طوری که بذر شفقت‌ورزی به خود و همسر را روی تمام تجارب ارزشمند زندگی بپاشیم.