

سبک رفتار



صداقت یک مطلوب فرامکانی و فرازمانی است

گوسفندها را شمار چوپان‌های دروغ‌گورابشمار

فریده آقابرای

دروغ در تمام فرهنگ‌ها مذموم و در دین ما گناهی ناخوشودنی. در واقع هر چند ما مسلمان‌ها دروغ را گناه کبیره می‌دانیم ولی آنهایی که دین هم ندارند به صداقت احترام

می‌گذارند. صداقت یک خصیصه پسندیده انسانی جهانشمول در تمام دوران‌هاست و در سراسر دنیا این صداقت است که تمجید و دروغ که تقبیح می‌شود. زیرا سرشت پاک انسان طالب خلق و خوی نیکوست. کسی دلش نمی‌خواهد فریب بخورد. کسی دوست ندارد با چرب زبانی و دروغ کلاهش را بردارند. هیچ کس در هیچ کجای جهان دوست ندارد همسرش به او دروغ بگوید یا فرزندش چیزی را از او مخفی کند و از راستی و حقیقت بیریزد.

دروغ به خودمان برمی‌گردد

اولین و مهم‌ترین آسیب دروغ به خود گوینده می‌رسد. وقتی دیگران را نسبت به خود و کلامش بی‌اعتماد می‌کند. وقتی

مدام با دروغ سر دیگران را گرم می‌کند، هنگامی که واقعیت را می‌گوید کسی حرفش را باور ندارد و به اصطلاح تره برای حرفش خرد نمی‌کند. قصه چوپان دروغگو بهترین مثال برای شناخت آسیب‌های این رفتار است. چون بارها مردم ده را سر کار گذاشته و به دروغ آنها را وقت و بی‌وقت به بهانه گرگ بیرون کشانده و حالا که واقعا گرگ در کمین گوسفندان است، کسی فریاد کمکش را جدی نمی‌گیرد. اگر زمانی ذکر مثال چوپان دروغگو تاکید بر قلت آدم‌های واجد این رذیله بود، متأسفانه امروزه به جای شمردن گوسفندها باید چوپان‌های دروغ‌گور را شمرد!

چوپان‌های دروغ‌گورابشمار!

چقدر از این چوپان‌های دروغگو دور و برمان هست؟ آنهایی که نافشان را به تیغ دروغ برداشته‌اند و مثل معنادها وقت و بی‌وقت دروغ‌های ریز و درشت می‌گویند. انگار این روند برایشان تبدیل به بازی شده است. شاید هم اسمش را زرتگی می‌گذارند و به اصطلاح خودشان نمی‌خواهند کسی سر از کار و روابطشان در

بیآورد. مثلاً با دوستش در کافه است به همسرش پیام می‌دهد عزیزم دیر می‌رسم در ترافیک ماندم. فکر می‌کند خودش را از ظن احتمالی همسرش رهانیده ولی در واقع در گودال بی‌اعتمادی افتاده است و او مدام فکر می‌کند که همسرش کجا و با چه کسی سرگرم است. یا ترافیک را بهانه کرده تا چه کار مخفیانه‌ای انجام دهد. فکر می‌کند اگر برای خواب ماندنش بهانه منطقی بیاورد از توبیخش کاسته می‌شود. چه فرقی دارد او برای خواب ماندن دیر رسیده باشد یا کودکش بیمار باشد. فکر می‌کند اگر بگوید پدرش دکتر است او را بیشتر تحویل می‌گیرند ولی در واقع خودش را در ددرسر انداخته و ممکن است بزنگاه، دوست یا همکاری از پدر یزشک او یاری بخواهد و هرچه را اورشته کرده است پنبه کند.

ممکن است بگوید فلان وسیله را از آن و از حراج خریده‌ام. همان موقع یکی بگوید حالا که قیمت خوبی دارد برای من هم سفارش بده.

مصیبت‌های دروغ‌گویی برای دیگران

شاید این دروغ‌ها آبروی کسی را ببرد. کسی برای تحقیق امر خیر بیاید و همسایه از او بد بگوید یا رازهایی به دروغ بیان کند.

شاید جان یکی در گروی شهادت یک فرد باشد ولی او سوگند دروغ یاد کند و جانش را بستاند.

ممکن است دروغ‌های تربیتی بگوید. ممکن است کاری را بلد نباشد ولی ادای حرف‌های بودن دربیاود و به مردم نسخه اشتباه بدهد. مثل روانشناس‌های زرد که برای هر سؤالی یک

پاسخ علمی در استئین‌شان دارند. یا دلالان داروهای گیاهی و دمنوش‌ها که برای دو قران سود بیشتر با جان مردم بازی می‌کنند و دروغ می‌یافتند.

شاید کسی تقلب کند ولی به روی خودش نیاورد. ممکن است ظلمی را در حق یک مظلوم ببیند ولی به دروغ قضاوت کند.

وقتی دروغ می‌گوی بهر گناهی از تو برمی‌آید

دروغ ام‌الفساد تمام گناهان است. چون وقتی مثل آب خوردن چشم می‌بندی و دروغ به هم می‌بافی، می‌توانی هر کار دیگری بکنی. وقتی دروغ می‌گویی، ثبمت زدن برایت سهیل است. وقتی دروغ می‌گویی بدگویی و افترا هم از تو برمی‌آید. وقتی در کسب و کارت به دروغ گفتن عادت کردی، آن وقت نان حلال‌ت حرام می‌شود.

وقتی دروغ گفتن برایت حکم تفریح و سرگرمی دارد، نسلی قرب‌یکار می‌پروری که مدام دروغ می‌گوید و شما از کارش سر در نمی‌آوری. وقتی کسی در خانه را می‌زند و شما به کودک خردسالان می‌گویید که اعلام کند شما خواب هستید یا در خانه نیستید، در واقع از همان موقع دروغ‌گویی را در وجودش پایه‌ریزی کرده‌اید.

اصلاً دروغ دروغ می‌آورد. اولی را که گفتی باید تا آخرش بروی. برای همین است که می‌گویند تخم مرغ دزد، آخرش شتر مرغ می‌دزدد. و بالاخره باید گفت خیلی وقت‌ها زندگی مشترک جوان‌ها با دروغ‌های بزرگ شروع می‌شود. به عنوان خودشان مصلحتی است تا کار خیرشان پیش برود ولی چیزی که در نهایت دامنشان را می‌گیرد، دامنش شرت است.



برای دیدنش دیر بشود.

مامان تـسا من را دید بغضش ترکید و سمتمت آمد. نگرانی و ترس در چشم‌هایش دودو می‌زد. می‌خواست جلوی من آرام باشم ولی نتوانست. مرا در آغوش گرفت و گفت بدبخت شدیم دخترم.

حرفی ن‌زد. توان گفتنش را هم نداشتم. بسایهت و نگرانی سمت شیشه آی سی یو رفتم و به بابا خیره شدم. اشک‌های آرام از کنار چشمم جاری شد. بابا در کما بود و ما هیچ کدام دستمان به جایی بند نبود. دکترها کار خودشان را کرده بودند و حالا همه چیز دست خدا بود. خدایی که دوستم با او رفیق بود و مدام او مهربانی و معرفتش می‌گفت. می‌گفت اگر چیزی را از ته قلبت بخواهی حتماً به تو می‌دهد. کافی است به او اعتماد کنی.

اگر می‌خواستم با خدا آشتی کنم حالا وقتش بود. در محصه بزرگی بودم و جان بابا تمام قد دست همان خدا بود. باید التماسش می‌کردم و برای نجات معجزه آسای بابا قول می‌دادم.

ناگهان غیمم زد. رد تابلوهای راهنما را گرفتم و نمازخانه رفتم. در مانده و مستأصل پیش آدمم. چادری را که در نمازخانه بود روی سرم انداختم و به گل‌های بریزش خیره شدم. حس

سبک رابطه



۶ فایده کاملاً ثابت شده علمی درباره دوستی

زندگی بهتر بادوستان بیشتر

از روزی که کودکان برای اولین بار وارد پارک یا زمین بازی می‌شوند، دوستی نقش مهم خود را در زندگی به آنها نشان می‌دهد. تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد بیشتر مردم دنیا حداقل یک دوست صمیمی دارند و البته این عدد در فرهنگ‌ها و کشورهای مختلف متفاوت است.

بر اساس یافته‌های جامعه‌شناسی تعدادی از مردم در طول دهه‌ها از نظر اجتماعی منزوی‌تر شده‌اند. این موضوع می‌تواند علل مختلفی داشته باشد، اما این اتفاق صرف‌نظر از تأثیرات اجتماعی و عاطفی‌اش، دارای اثراتی بر سلامت افراد نیز هست. در واقع داشتن دوستان بیشتر می‌تواند سلامت جسمی را نیز بهبود بخشد. محققانی که در مورد دوستی مطالعه می‌کنند، بسیاری از مزایای سلامتی آن را کشف کرده و برشمرده‌اند که در ادامه به آنها می‌پردازیم.

نبره محمودی

دوستان، باعث افزایش عمر می‌شوند

محققان معتقدند دوستی استرس را در بدن کاهش می‌دهد. در کوتاه مدت، استرس چیز خوبی است. مثلاً اگر توسط یک شیر تعقیب می‌شوی، می‌خواهید بدتان را هوشیاری بساز. ضربان قلب و سیل هورمون‌های مختلف پاسخی در خور دهد، اما استرس مزمنی که همراه با تنهایی بوده و کسی نباشد که آن را تسکین دهد، می‌تواند باعث بروز مشکلات عمده در بدن شود. احتمال مرگ زودرس افرادی که روابط اجتماعی قوی دارند، نسبت به افرادی که منزوی هستند کمتر است. بر اساس برخی تحقیقات، تأثیر روابط اجتماعی بر طول عمر دو برابر قوی‌تر از ورزش و معادل ترک سیگار است.

دوستی به سلامت ذهن شما کمک می‌کند

داشتن دوستانی که به شما احساس تعلق می‌دهند کلیدی برای سلامت مغز شما هستند. مطالعات نشان می‌دهد خطر زوال عقل در افراد مسن با احساس تنهایی افزایش می‌یابد. در این مورد یک مطالعه روی افراد ۶۵ ساله یا بالاتر به طول سه سال انجام گرفت. هیچ یک از شرکت‌کنندگان در ابتدای تحقیق دچار زوال عقل نبودند، اما ۲۴/۴ درصد از افرادی که ابتدای مطالعه گفتند احساس تنهایی می‌کنند در طول دوره مطالعه دچار زوال عقل شدند.

دوستی به طور کلی موجب حفظ سلامتی می‌شود

به طور سنتی، تعیین اینکه آیا دوستی‌ها و سایر پیوندهای اجتماعی دلیل سلامتی هستند یا نتیجه معکوس دارند، بسیار دشوار است، زیرا این کار مستلزم صرف زمان و بودجه زیاد طی سال‌های طولانی است تا افراد بر اساس یک پروژه تحقیقاتی تحت نظر قرار گیرند. اما تحقیقات جسته و گریخته نشان می‌دهد تغییر در نشانگرهای زیستی افراد به دلیل قرار گرفتن در معرض ارتباطات اجتماعی گسترده، تعداد دوستان بیشتر و تعداد دفعات بیشتر صحبت با آنها کاملاً مشهود است. این نشانگرها بیانگر آن هستند که پیوندهای اجتماعی دارای اثرات مثبت روی سلامتی هستند.

دوستان بر ما تأثیر می‌گذارند

مطالعات نشان می‌دهد زمانی که یک نفر دچار وزن اضافی شود، احتمال چاق شدن دوستانش نیز زیاد است. محققان از داده‌های یک مطالعه مشاهده کردند اگر یک نفر در یک جمع دوستانه چاق شد، دوستان آن فرد نیز ۵۷ درصد بیشتر احتمال دارد چاق شوند، اما عکس این موضوع نیز صادق بود. همانطور که یک مطالعه جداگانه در سال ۲۰۱۱ تأیید کرد، افراد از دوستان خود که ورزش می‌کنند یا برای کاهش وزن حساب شده و سالم غذا می‌خورند، انگیزه گرفته و رویه‌ای مشابه را دنبال می‌کنند.

دوستان شما را از طرد شدن نجات می‌دهند

همیشه روابط اجتماعی خوب پیش نمی‌روند و ممکن است باعث انزوا ی فرد شوند. اگر فردی دچار چنین مشکلی شود، دوستانش می‌توانند به او کمک کنند تا کاری را که می‌خواهد پیش ببرد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۱ روی دانش آموزان نشان داد داشتن دوستان به بچه‌ها کمک می‌کند با استرس ناشی از انتخاب شدن یا طرد شدن توسط سایر همکلاسی‌ها کنار بیایند. محققان، کورتیزول یا همان هورمون استرس را در بزاق شرکت‌کنندگان در مطالعه اندازه‌گیری کردند و دریافتند که کنار گذاشته شدن توسط همسالان، سطح کورتیزول کودکان را افزایش می‌دهد که احتمالاً نشان‌دهنده استرس مزمن است.

دوستان خوب در انجام امور سخت مؤثر هستند

همه ما به کسی نیاز داریم که به او تکیه کنیم، مخصوصاً در گذر از بیماری‌های سخت. تحقیقات روی بیماران سرطانی نشان می‌دهد وقتی شرایط سخت می‌شود، دوستان می‌توانند در تحمل بهتر این دوران مؤثر واقع شوند. یک مطالعه نشان داد زنان مبتلا به سرطان که در گروه‌های حمایتی با سایر بیماران سرطانی شرکت می‌کردند، در مقایسه با زنان دیگر که فاقد چنین حمایتی بودند، کیفیت زندگی بهتر و عمر طولانی‌تری داشتند. یک مطالعه دیگر هم نشان داد مردان مبتلا به سرطان نیز می‌توانند از مزایای گروه‌های حمایتی بهره‌مند شوند. در واقع همراهی در گروه دوستان کیفیت زندگی بیماران سرطانی را بهبود می‌بخشد.

تغییر در نشانگرهای زیستی افراد به دلیل قرار گرفتن در معرض ارتباطات اجتماعی گسترده، تعداد دوستان بیشتر و تعداد دفعات بیشتر صحبت با آنها کاملاً مشهود است. این نشانگرها بیانگر آن هستند که پیوندهای اجتماعی دارای اثرات مثبت روی سلامتی‌اند