



مرور ۴ مثال ساده از بی تفاوتی ما نسبت به امانتداری

گاهی مثل آب خوردن در امانت خیانت می‌کنیم!

■ مریم تراهی

وقتی صحبت از امانتداری به میان می‌آید همه ما ادعا می‌کنیم که انسان‌های امانتداری هستیم و همه مواردی که در زندگی بر عهده ما گذاشته می‌شود را یا به نحو احسن انجام می‌دهیم یا از آنها مراقبت می‌کنیم. این در حالی است که اوضاع فعلی جامعه ما چیزی خلاف آن را به ما اثبات می‌کند. بی‌تردید امانتداری یکی از مصادیق مهم رفتاری و کرداری است که هم در دین و شریعت به آن خیلی اهمیت داده شده و هم در فرهنگ جامعه ما از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. قدیم ترها

خانه‌اجاره‌ای هم امانتی در اختیار ماست

در به در دنبال خانه اجاره‌ای می‌گشتم تا هر چه سریع‌تر جابه‌جا شوم. به هر مورد اجاره‌ای که سر می‌زدم بیشتر شبیه میدان بودند تا خانه‌ای برای زندگی انسان‌های متعمن امروزی؛ برخی از این واحدهای آپارتمانی آنقدر میخ به در و دیوار آن زده بودند که نیاز به یک دستت کامل رنگ و نقاشی داشت یا درها و آینه‌های سرویس‌های بهداشتی به قدری خراب شده بود که نیاز به تعمیر اساسی داشت، ولی خب صاحبخانه‌ها هم اصلاً زیر بار هزینه کردن برای ملک اجاره‌ای خود نمی‌روند! چرا؟! چون اسمش روی آن است ملک اجاره‌ای! می‌گویند برای چه تعمیر کنیم که مستاجر بعدی دوباره خرابش کند؟ البته شاید هم حق با آنها باشد. واقعاً چرا برخی از مستأجرها تصور می‌کنند باید برخورد خصمانه‌ای با ملک اجاره‌ای داشته باشند؟! این نگاه خصمانه از کجا نشئت می‌گیرد؟ آیا به این دلیل که چون اجاره آن را می‌پردازند این حق را به خود می‌دهند هر بلایی که می‌خواهند بر سر ملک بیچاره بیاورند؟ آیا مستأجرهای خرابکار می‌دانند که ملک اجاره‌ای در دستان آنها امانت است و باید همانطور که سالم تحویل گرفتارند در موقع تخلیه نیز به صاحب آن تسالم تحویل دهند؟ اصلاً یک سؤال! آیا اگر مالک این ملک

اجاره‌ای خود شما بودید هم باز همین رفتار را با آن داشتید یا چون تصور می‌کنید اجاره این ملک را می‌پردازید حق هر رفتاری را دارید؟ بله متأسفانه برخی از مستأجران تصور می‌کنند ملک اجاره‌ای باید همانطور خصمانه برخورد کرد و دلیلی ندارد در این امانتی که به دستشان سپرده شده مراقبتی داشته باشند. معمولاً اینطور می‌گویند که پولش را می‌دهیم و چون پولش را می‌دهید محق هستیم که آن را به ویرانه تبدیل کنیم؟ آیا با خانه خود هم همین کار را می‌کنید که با خانه اجاره‌ای اینگونه رفتار می‌کنید؟ اینگونه رفتارها شاید به این دلیل است بر خصلت امانتداری در وجود این افراد مرده است و این دسته از افراد اصلاً تصور نمی‌کنند خانه اجاره‌ای در حقیقت امانتی است که برای یک سال به دست آنها سپرده شده است. واقعیت این است که هر چقدر هم ما اجاره سنگین بابت یک ملک بپردازیم باز هم آن ملک در دست ما امانت است و باید با آن مثل مالک واقعی آن برخورد داشته باشیم. همانطور که در خانه خود با وسواس مراقب در و دیوار آن هستیم با ملک مردم هم همینگونه باشیم. امانتدار ملک مردم باشیم تا دیگران هم امانتدار خوبی برای ما باشند. اگر جز این باشد مالک مجبور است تمام اجاره‌ای را که از ما گرفته دوباره خرج خانه‌اش کند.

کارمند عزیز! این شغل و جایگاه در دست تو امانت است

صبح یکی از روزهای هفته بعد از یک روز مرخصی وقتی وارد اتاقم شدم با تغییرات و جابه جایی وسایلم روبه رو شدم. شوکه از این تغییر به همکار جدیدم نگاه کردم و جریان را از او جويا شدم. در کمال خونسردی گفت از نبود شما استفاده کردیم و این جابه‌جایی‌ها را انجام دادیم تا جایی برای میز من هم در این اتاق باز شود. چیزی نگفتم و مشغول چندمان وسایلم شدم و متوجه شدم تعدادی از آنها نیستند. وقتی سراغشان را گرفتم گفتند نمی‌دانستیم آنها مال شماست. تصور می‌کردیم اضافه هستند، برای همین به انبار تحویل دادیم. وقتی متوجه چهره ناراحت من شدند فوری تماس گرفتند و تمام وسایلی را که برده بودند، برگرداندند. به همکار جدیدم گفتم این وسایل دست من امانت است شما نباید بدون اجازه من به آنها دست می‌زدید. اگر یک عدد از این اقلام گم می‌شود یا خراب شود من باید از جیب خودم هزینه کنم و همان جنس را جایگزین کنم. در کمال تعجب گفت: «فدای سرت، خراب شد که شد مال دولت است واین همه ناراحتی ندارد. من فکر می‌کردم اموال شخصی خودت بوده و شما با پول خودت این‌ا اقلام را خریدید که اینطور ناراحت شدید. بیخیال مال دولت که این همه دلخوری ندارد.»

با حیرت فقط او را نگاه می‌کردم و در مقابل اینچنین تفکری چیزی برای گفتن نداشتم. بعد از اینکه وسایلم را آوردند به همکار جدید گفتم: «امانت، امانت، امانت است. چه این امانت مال دولت در دستان من باشد چه مال شما همکار عزیز پیش من به امانت باشد. هیچ فرقی ندارد. من نمی‌توانم نسبت به اموالی که در دست من به امانت سپرده شده است آنقدر بی‌خیال و بی‌مسئولیت باشم. شاید هیچکس از من در هیچ زمانی بابت این وسایل بازخواستی نکند، ولی من پیش خودم و وجدان خودم مسئول هستم. هر یک از این وسایل در اختیار ما گذاشته می‌شود که ما با استفاده از آن هم کار ارباب رجوع را به درستی و راحتی انجام بدهیم و هم چون این وسایل مال دولت است و ما هم باید به خود جواب دادیم در جهت بهره‌وری بیشتر از آنها استفاده کنیم. آیا این نگاه چون این وسایل در اختیار ما گذاشته می‌شود که ما با استفاده از آن هم کار ارباب رجوع را به درستی و راحتی انجام بدهیم و هم در جهت بالا بردن راندمان کار و ارتقا سطح کیفیت کار و در جهت بهره‌وری بیشتر از آنها استفاده کنیم. آیا این نگاه می‌خواهد با آن برخورد کنیم نگاه صحیحی است؟ تمام این وسایل در دست ما امانت است و ما نسبت به تمام آنها مسئول هستیم. اگر هر یک از ما نگاهمان را نسبت به آنچه در دست ما سپرده شده است درست کنیم قطعاً جامعه خود را از تهدید بی‌اعتمادی نجات داده‌ایم.»

وقتی پول قرض و قرض الحسنه به جیب شما بر نمی‌گردد

صبح زود وقتی راهی محل کارم بودم، رنگ تلغتم به صدا در آمد. کسی یکی از دوستانم افتاده بود. با تعجب و اشمی نگرانی از اینکه چه شده که این وقت صبح به من رنگ زده است، تلفن را جواب دادم. بعد از سلام و احوالپرسی فوری و بدون اتلاف وقت درخواستش را گفتم و من هم در لحظه فکر کردم چه جوابی باید بدهم. درخواستش پول بود که می‌گفت یکی دو هفتتای به من برمی‌گرداند. می‌دانستم در این زمان کوتاهی که می‌گوید بر نمی‌گرداند ولی نمی‌توانستم رویی که انداخته است را زمین بیندازم و دست‌دیده سینماش بزنم. گفتم باشه برایت واریز می‌کنم. وقتی پول را واریز کردم فیدش را هم زدم چون معلوم نبود این پول کی قرار است برگردد و اصلاً برمی‌گردد یا نه! چون در دوره و زمانه‌ای زندگی می‌کنیم که پولی را که قرض می‌دهیم دیگر بر نمی‌گردد. همه هم معترضیم که چرا وقتی به دوستی با آشنایی پولی را قرض می‌دهیم دیگر به ما پس نمی‌دهد؟! اعتراض می‌کنیم این چه اخلاقی است که در جامعه باب شده است پولی را که قرض می‌گیرند دیگر به فکر پس دادن آن نیستند؟! شما فکر می‌کنید چرا این اخلاق «مال خودم مال خودم مال دیگران هم مال خودم» به شکل عجیبی در جامعه جلوه می‌کند؟ شاید یکی از دلایل شیوع این رفتار اختلاف‌های چند میلیاردری باشد که از طرف مؤسسات مالی سا قرض الحسنه‌ها و حساب پس‌اندازهای مردم اتفاق افتاده است. از قدیم گفتند وقتی یک بزرگتر کار زشتی را انجام بدهد در واقع اجازه انجام آن را به بقیه به خصوص کوچک‌ترها هم داده استند. حال حکایات داستان خیانت در امانت مؤسسات مالی و اعتباری است که پول مردم را به «امانت»، بله دقیقاً به «امانت» نزد خود نگه داشتند ولی دیگر به آنها بازنگردانند. شاید آنها هم فکر کردند مال مردم مال خودشان است، پس دیگر دلیلی ندارد به آنها بازگردانند. خوب وقتی مسئولان امانتدار نیستند مردم هم امانتدار نمی‌مانند. دوست و آشنای شما در اوج گرفتاری به شما رو می‌اندازد و طلب کمک می‌کند و از شما مقادری پول درخواست می‌کند. شما هم از سر لطف و انسان دوستی به او پول در خواستی را قرض می‌دهید. بسا پول شما و چند نفر دیگر گرفتاری‌اش رفع و رجوع می‌شود ولی دیگر فراموش می‌کنند که باید پول‌های قرضی را به صاحبانش بازگرداند. وقتی هم شما طلب پولتان را از او داشته باشید چنان برخورد تند و طلبکارانه‌ای با شما می‌کند که یک چیزی هم بدهکار می‌شوید. در واقع در اینچور مواقع باید قید پولی را که به عنوان قرض داده‌اید، بزنید. مسلماً این زیاد دور از ذهن نیست که چنین رفتارهایی در جامعه شیوع پیدا کنند. وقتی آمار تعداد اختلاس‌ها در جامعه رو به افزایش است، مردم عادی هم همان رفتار را البته در مقیاس کوچک‌تر آن تقلید می‌کنند ولی این را فراموش نکنیم که بار کج هیچ وقت به منزل نمی‌رسد. با خیانت در امانت مردم، زندگی روی خوش خود را به ما نشان نمی‌دهد. بدون زنگ پول حرام در سفره هیچ کسی نمی‌ماند و پول حلال هم هر جا برود به سفره ما برمی‌گردد، اما مهم رفتار کسانی است که با خیانت در امانت فضای اعتماد عمومی را آلوده می‌کنند.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

سبک مراقبت

درباره خشم و عصبانیت و راه‌های کنترل آن

آدم‌های گداخته‌ای که از کوره در می‌روند!

■ سمیه حیدری

از قدیم رسم بر این بوده که آهنگرها و ریخته‌گرها درجه حرارت کوره آهنگری را تدریجاً بالا می‌برند تا آهن سرد به تدریج حرارت بگیرد و گداخته و مذاب شود، چراکه آهن این خاصیت را دارد که اگر غفلتاً در معرض حرارت شدید و چند صد درجه قرار بگیرد، سخت گداخته می‌شود و با صداهای مهیبی منفجر شده و «از کوره در می‌روند» یعنی به خارج پرتاب می‌شوند. حکایت آدم‌هایی که از روی هیجان‌ات کنترل نشده از کوره در می‌روند نیز همین است. آدم‌هایی که با پان عصبانیت آنها پشیمانی است، اما افسوس که به خود و دیگران آسیب می‌زنند.

هیجان‌ها هر چند بخشی از نعمت‌های الهی‌اند که در انسان به ودیعه نهاده شده، اما باید کنترل شوند. سلامت روانی و عقلانی انسان‌ها تا حد زیادی به سلامت هیجانی وابسته است. وضعیت هیجانی می‌تواند قضاوت‌های فرد در مورد رفتارهای خود و دیگران و نیز نحوه برخورد‌های اجتماعی وی را تحت تأثیر قرار دهد. جلوه‌های هیجانی نقش‌های متفاوتی ایفا می‌کنند. از جمله اینکه به عنوان وسیله‌ای برای برقراری ارتباط با دیگران به کار می‌روند و فرد می‌تواند از طریق آنها اطلاعاتی را در مورد احساسات، نیازها و امیال خود به دیگران منتقل کند. از سوی دیگر نیز ما یاد می‌گیریم چگونه پیام‌های هیجانی دیگران را بخوانیم، بازشناسی کنیم و طبق آنها رفتاری مناسب انجام دهیم. شواهد بسیاری نشان می‌دهد افرادی که در زمینه احساسات و عواطف خود قوی و چیره دست هستند، یعنی احساسات خود را به خوبی کنترل و احساسات دیگران را درک می‌کنند و با آنها به خوبی کنار می‌آیند، در هر زمینه زندگی، خواه روابط خصوصی و خانوادگی و خواه در مرادوت‌های سیاسی و اجتماعی از مزیت خوبی برخوردارند، بنابراین ایجاد و بازشناسی هیجان‌ها شوه‌های مهمی برای تنظیم مبادلات اجتماعی و تعادل جسمانی و روانی ما هستند.

هوش هیجانی، توانایی تشخیص و درک احساسات خودتان یا تشخیص احساسات دیگران و همدردی با آنهاست.

کسانی که از لحاظ عاطفی هوشمند هستند، افرادی هستند که احساساتشان را تحت کنترل دارند. به عنوان مثال، آیا تا به حال کسی را دیده‌اید که بتواند حتی در داغ‌ترین بحث‌ها هم آرام بماند؟ یا بدون آنکه در موقعیت رهبری قرار



رکرها در زبان به ناسزا و فحش دادن، فریاد کشیدن، زرد خورد، پرخاشگری، قتل و جراحات را نام برسد. برخی آثار روانی و معنوی خشم کنترل نشده نیز عبارتند از: کینه و حسد، نفاق و پنهانکاری. عدم تعادل و ناراضیته شدید هنگام مشکلات و آندوه به هنگام شادی، تفکر نسبت به افسای اسرار، استهزا و از دست دادن تفکر خلاق. خشم اخگری است در قلب آدمیزاد، سرخ شدن چشم‌ها و برآمدن رگ‌های گردنش را آدر هنگام خشم و عصبانیت نمی‌بینید؟!»

همانگونه که بیان شد، هیجان خشم در ذات خود پرتوتی از مثبت حکیمانه خداوند در خلقت انسان است و جنبه مثبت و منفی دارد و جنبه مثبت آن در برخی موارد ضروری است و بروز جنبه منفی آن نیز به سبب اینکه برانگیخته از عوامل بیرونی است و کنترل همه این عوامل از اختیار انسان بیرون است، امری طبیعی می‌نماید. خشم و عصبانیت آدمی‌گردش را آدر هنگام احساساتی هستند که به سختی می‌توان آنها را کنترل کرد اما به با کارگیری چند روش برای کنترل خشم می‌توان تلاشی سودمند در جهت کنترل این احساسات کرد.

همانگونه که بیان شد، هیجان خشم در ذات خود پرتوتی از مثبت حکیمانه خداوند در خلقت انسان است و جنبه مثبت و منفی دارد و جنبه مثبت آن در برخی موارد ضروری است و بروز جنبه منفی آن نیز به سبب اینکه برانگیخته از عوامل بیرونی است و کنترل همه این عوامل از اختیار انسان بیرون است، امری طبیعی می‌نماید. خشم و عصبانیت آدمی‌گردش را آدر هنگام احساساتی هستند که به سختی می‌توان آنها را کنترل کرد اما به با کارگیری چند روش برای کنترل خشم می‌توان تلاشی سودمند در جهت کنترل این احساسات کرد.

■ منابع:
خشم و مدیریت آن در قرآن کریم- سامانه مدیریت علمی نشریات دانشگاه علامه
مدیریت خشم- محمد حسین قدیری- نشر به معرفت- شماره ۹۷
کنترل و مدیریت خشم در قرآن و حدیث، خیرگزاری فارسی

به واسطه آن انسان برای بقای خویش، در برابر ناملایمات طبیعت تلاش می‌کند و به بازسازی و آبادی دنیا و آخرتش مشغول می‌شود. جهاد با دشمنان، حفظ نظام بشر، امر به معروف و نهی از منکر، اجرای تعزیرات، دفعاع از جان و مال و جهاد با نفس، فقط به کمک و یاری این غریزه ممکن می‌گردد و اگر غریزه خشم نبود، بشر رو به نابودی و تباهی می‌گذاشت. از سوی دیگر، همین نیروی حیاتی و غریزی (خشم) می‌تواند بیان‌کننده نیز باشد، در حدی که بر انسان غلبه می‌کند تا آنجا که اعمال و کردار فرد از کنترل عقل و دین و تبعیت از آنها خارج می‌شود. قوه غضب اگر به افراط گراید تهور، اگر به تقریط روی آورد جبن و اگر در حد اعتدال باشد شجاعت نام دارد. حد افراط این است که انسان به اندازه‌های خشمگین شود که از فرمان عقل در دین خارج شود و اختیارش سلب گردد. حد تقریط این است که اگر انسان قوه انتقام نداشته باشد یا اینکه در او چنین قوه‌ای کم باشد، نسبت به خودش، ناموسش و دیگران بی‌تفاوت و بی‌غیرت می‌شود.

از دیدگاه روانشناختی، هیجان خشم نیز همچون سایر هیجانات، دارای آثار همه‌جانبه در افکار، گفتار و رفتار است. آثار فیزیکی خشم کنترل نشده و افسار گسیخته عبارتند از: برافروختگی شدید چهره، افزایش فشار خون، پیدایش غضب در گوشه لب‌ها، خشکی لب، دهان و گلو، انقباض ماهیچه‌های فک، گشادگی سوراخ‌های بینی، تیز شدن گوش‌ها، انقباض ماهیچه‌ها و آمادگی برای انجام عکس‌العمل و اقدام، به‌هم ریختگی حالت نظاره‌ی و خلق و خوی (منبعث از آشتگی درونی).

از آثار رفتاری و زبانی خشم کنترل نشده می‌توان

■ منابع:
خشم و مدیریت آن در قرآن کریم- سامانه مدیریت علمی نشریات دانشگاه علامه
مدیریت خشم- محمد حسین قدیری- نشر به معرفت- شماره ۹۷
کنترل و مدیریت خشم در قرآن و حدیث، خیرگزاری فارسی