

سبک رفتار



بچه‌ها، بابای اخمو دوست ندارد

اخم‌هایت را باز کن رفیق!

حامد جمالی

همه دوستت دارند. از کودکی چند ساله گرفته تا پیرمردهای صف اول نماز جماعت. وقتی که از خانه به سمت مسجد حرکت می‌کنی، با همه سلام و احوالپرسی می‌کنی. آن هم با روی خوش و لبخند همیشگی. کسی را نمی‌شناسم که از دستت ناراحت باشد. با اینکه این همه اختلاف سلیقه وجود دارد، اما او هیچ کس

زن و بچه چه گناهی کرده‌اند؟

وقتی با دقت این جمله را مرور می‌کنم، درمیابم که واقعاً زندگی کوتاه دنیا ارزش ناراحت کردن هیچ یک از دوستان و اطرافیان را ندارد. مگر ما قرار است چقدر عمر کنیم؟ آن هم عمری که پایتس را نمی‌دانیم. پس باید طوری رفتار کنیم که اگر فردا نباشیم، نبودمان قابل حس باشد نه اینکه با نبودمان مردم احساس آرامش و راحتی بیشتری داشته باشند.

اینکه تو فلان مشکل را داری و ناراحت هستی نباید با اخلاق بد بر سر اطرافیان و دیگر افراد جامعه خالی کنی. آقای به دالما ناراحت هستی، بله! می‌دانم گرانی همه را ناراحت کرده خلی‌ها از این موضوع زجر می‌کشند، اما قبول نداری که باید تاوان این گرانی را خانواده‌ات بدهند! اخم‌هایت را باز کن رفیق!

آن زن بیچاره گناه نکرده که همیشه باید چهره عوس و

درهم تو را تحمل کند برادر عزیز! بچه‌هایت بابای اخمو را دوست ندارند، آنها نمی‌فهمند گرانی چیست، اما اخلاق بد تو را می‌فهمند و این باعث می‌شود کانون خانواده و آرامش حاکم در آن به خاطر خلق بد تو از هم بپاشد.

با چراغ قوه دنبال آدم خوش اخلاق بگرد.
امروز به اصطلاح باید با چراغ قوه دنبال آدم خوش اخلاق بگردی. در میان بازار که راه می‌روی، داخل تاکسی و اتوبوس که می‌شوی، چهره‌های ناراحت و نگاه سرد آنها را به راحتی حس می‌کنی. اکثر اداره‌ها و ارگان‌ها که می‌روی، با نوعی برخورد سرد مواجه می‌شوی، کمتر کارمندی هست به ازیاب رجوع سلام کند، جلوی پای او بلند شود و با خوش اخلاقی جوابش را بدهد، معمولاً وارد که می‌شوی و سلام می‌کنی، آقای کارمند، اول یک نگاه طلبکارانه بهت می‌اندازد و بعد جواب سلامت را به سردی می‌دهد،

را ناراحت نمی‌کنند. همه دوست دارند با او هم صحبت شوند. آخر خیلی اخلاق خوبی دارد. با دقت به حرف‌هایت گوش می‌دهد و بسیار مهربانانه راه حل برای مشکلات پیشنهاد می‌کند. واقعاً روحیه‌ای عالی دارد. بعید است بچه‌ای حاج حسین را نشناسد. همه بچه‌ها دوستش دارند. بارها دیده‌ام که با همان عمامه و لباس طلبگی با آنها فوتبال بازی می‌کنند. آن هم با چه شوقی! انگار همسن و سال

ان‌شاءالله که کارت را راه بیندازد، ما بیه این حرکت می‌گوییم بد اخلاقی. وقتی شما با ارباب رجوع چنین برخوردی داری در روح و روان او اثر می‌گذارد و او نیز رفتارش را با دیگران تغییر می‌دهد.

بد اخلاق‌ها تنها هستند

خوش و بودن خیلی از مشکلات را حل می‌کنند. از جمله افراد خوش رو هیچ گاه تنها نمی‌مانند. چون اخلاق آنها باعث شده که دوستان زیادی به دست آورند. جالب است بدانیم اخلاق در سلامت شخص هم اثر می‌گذارد. شاید به نظر این ادعا بوج باشد، اما این حرف را از لسان مبارک پیامبر اکرم (ص) به نظر تان می‌رسانم. ایشان در این باره می‌فرمایند: «هر کس بد اخلاق باشد، خودش را عذاب می‌دهد و هر کس غم و غصه‌اش زیاد

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

اگر بخواهیم با اخلاق و خوش اخلاق ترین شخص را معرفی کنیم، تاریخ گواهی می‌دهد که خوش اخلاق‌تر از شخص پیامبر مهربانی‌ها وجود ندارد. ایشان دین اسلام را در طی ۲۳سال در میان جاهل‌ترین مردم به خوبی ابلاغ و افساد زبانی را به آن دعوت کردند. اگر بگوییم ایشان این کار عظیم را با سلاح خوش اخلاقی انجام دادند، به گزاف سخن نگفته‌ایم. اخلاق عملی پیامبر گرامی اسلام با مردم جامعه، خانواده، دوستان و آشنایان الگویی نیکو و کامل برای همه مردم جهان و مخصوصاً مسلمانان است

دوست ندارند، آنها نمی‌فهمند گرانی چیست، اما اخلاق بد تو را می‌فهمند و این باعث می‌شود کانون خانواده و آرامش حاکم در آن به خاطر خلق بد تو از هم بپاشد.

آن‌هاست. جالب‌تر اینکه با هر کسی متناسب با خودش رفتار می‌کند و خوشرویی و خوش خلقی‌اش برای همه یکسان است. یکبار که عکس‌های پروفایلش را دیدم در میان شان جمله‌ای بود که خیلی حال و هوایم را تغییر داد و گویی معنایی جدید از زندگی برایم تعریف کرد. درسی بزرگ برای رفتار با دیگران: «خوش اخلاق و مهربان باشیم، شاید فردا نباشیم.»

شود، تنش رنجور می‌شود.» البته این سخن با تجربه نیز قابل اثبات است و از آن طرف افراد خوش اخلاق از سلامت تن برخوردار می‌شوند؛ چراکه اخلاق خوب و بد بر روح آدمی تأثیر می‌گذارد و از آنجا که جسم مرکب روح است،

ای مهم بر جسم نیز اثر می‌گذارد.

سلاح خوش اخلاقی پیغمبر

اگر بخواهیم با اخلاق و خوش اخلاق ترین شخص را معرفی کنیم، تاریخ گواهی می‌دهد که خوش اخلاق‌تر از شخص پیامبر مهربانی‌ها وجود ندارد. ایشان دین اسلام را در طی ۲۳سال در میان جاهل‌ترین مردم به خوبی ابلاغ و افراد را دایه را به آن دعوت کردند. اگر بگوییم ایشان این کار عظیم را با سلاح خوش اخلاقی انجام دادند، به گزاف سخن نگفته‌ایم. اخلاق عملی پیامبر گرامی اسلام با مردم جامعه، خانواده، دوستان و آشنایان الگویی نیکو و کامل برای همه مردم جهان و مخصوصاً مسلمانان است.

سبک ارتباط



در هیچ شرایطی دل پدر و مادر را نشکنیم

خوش به حالت که با والدینت خوش اخلاقی!

سکینه روزفراخ

دردی همچون بدخویی و بدخلقی آنچنان در اعماق وجود بعضی از ماها پنجه انداخته و ریشه‌هایی ضخیم وقوی ساخته که شاید قطع و بریدن چنین ریشه‌هایی مستلزم تلاش و انرژی مضاعفی باشد. شخص بدخون تنها خودش را شکنجه می‌دهد بلکه روز بروزش اطرافیان را هم می‌آزارد. به گونه‌ای که افراد به همنشین شدن و دوستی با چنین فردی میل و رغبتی از خود نشان نمی‌دهند.

چگونه است ما برای در مان بیماری‌هایی که بدان‌ها مبتلا می‌شویم حتی یک بیماری فریب‌ناپذیر، به پزشک مراجعه می‌کنیم و طبق دستورش روند درمان را تا بهبودی کامل پیش می‌گیریم، اما بسزای دردهای درونی که مبتلاییشان شده‌ایم، کاری نمی‌کنیم و قدم از قدم بر نمی‌داریم و گاهی حتی اصلاً خودمان را بی‌مبار نمی‌دانیم؟ نزدیک‌ترین فرد به ما، پدر و مادر، همسر، فرزندان و... هستند. اگر ما دچار این عارضه بدخویی و بدخلقی باشیم هزاران بار با کلام و گفتارمان آزرده‌گی خاطر آنان را فراهم می‌آوریم. گاهی بر سر پدر و مادر بی‌رحمانه می‌تازیم و با بی‌ادبانه‌گی‌های خودشان را می‌شکنیم، با وجود پیری و ناتوانی‌شان واگر چنانچه دچار بیماری و مشکل خاصی بوده و نیاز به مراقبت دائم داشته باشند، آنان را مزاحم زندگی و به عنوان یک رفتاری و مشکل به حساب آوریم و بسیاری موارد دیگر از بد اخلاقی‌هایمان با والدین.

خداوند متعال هوای پدر و مادر ما دارد و پس از اطاعت از خودش، اطاعت از والدین را بر ما واجب ساخته‌است تا جایی که دوست ندارد و نمی‌پسندد خارج شدن جنس کلمه‌ای همچون «اف» از دهان ما. را باید بسیار سزاوار پروردگار بود که به ما عمر بخشیده و تا این زمان زنده و سلامت نگمان داشته، درست زمان پیری پدر و مادرمان. در این زمان با جان و دل آماده گذگاری باشیم و فریضت و نعمت به دست آمده را

نگاه



مبارزه با یأس فکری با خوش اخلاقی

اعصاب ندارد، از او فاصله بگیرید!

بهنام صدقی

اخلاق به تعابیر و معانی مختلفی بیان شده است. به طور کلی به پایدها و نیایدهایی که هر شخص در ذهن خود برای امور و مسائل مختلف برای خویش مشخص می‌سازد و البته به این قوانین شخصی پایبند هم هست، اخلاق گفته می‌شود. اخلاق دارای دو بعد شخصی و اجتماعی است. شخصی، باید و نیایدهایی است که فرد برای خود معین می‌کند و به آنها پایبند است. برای مثال فردی با صدای بلند خندیدن را نمی‌پسندد و این رفتار را نشان از بی‌ادبی و بی‌احترامی می‌داند.

بعداجتماعی آن نیز مربوط به پایدو نیایدهایی است که عرف فرهنگی–اجتماعی هر جامعه‌ای تلقی می‌شود. تا به حال برایتان پیش آمده که پس از اولین برخورد با شخصی او را بسیار بد اخلاق در یابید؟ یا در حین صحبت با فردی دمام در ذهن تان بگویید: «چقدر این شخص خوش اخلاق است؟» معیار‌های شما برای خوش اخلاق بودن چیست؟ اصلاً تعریف شما از اخلاق چیست و به نظر شما خوش اخلاق واقعی کیست؟

در چه اخلاق!

درست است که خنده و شوخی از ویژگی‌های انسان شاد و خوش‌رو است، اما منظور از خوش اخلاق بودن خندیدن مداوم و شوخی‌های بی‌در پی نیست، بلکه همیشه باید حداعتدال هر چیزی رعایت شود. سعی کنید بسته به جمع و محیطی که در آن قرار دارید میزان و درجه خصوصیات اخلاقی خود را کم و زیاد کنید. به عنوان مثال رفتاری که در جمع دوستان تان دارد بسیار متفاوت با جمع همکاران است و این شما هستید که باید میزان را تشخیص و تنظیم کنید تا تعادل برقرار شود و از نسوی دیگران فردی متعادل و سفید اخلاق قلمداد شوید.

اخلاق ندارد، از او دور شوید!

حتماً شما هم شنیده‌اید که می‌گویند: «فلانی اعصاب ندارد، از او دور شوید»، «فلانی اخلاق ندارد، از او فاصله بگیرید»، «تا با فلانی حرف می‌زنی، داد می‌زند و بر سرت فریاد می‌کشد» و... گرفتاری و دست‌انداز بر سر راه زندگی همه ما وجود دارد. بهتر است زمانی که به آنها رسیدیم هر جای داد و فریاد، با آرامش و تدبیر از آنها بگذریم. باید نباشد، خوب بی‌مفهوم است و تاچاله‌های ریز و درشت بر سر راهمان وجود نداشته باشد، هرگز توانایی درک مسیر هموار را نخواهیم داشت.

والدین بی‌اخلاق و فرزندان همیشه فراری

بر بعضی خانواده‌ها پدر و مادر چنان بی‌اخلاق و کم‌حوصله‌اند که فرزندان همیشه از آنان فراری بوده و جرئت نمی‌کند در شصاع ۱۰ متری آنها حاضر شود. برخی والدین به اشتباه این حالت را امری ضروری دانسته‌و اعتقاد دارند که این ابهت خاص باید حفظ شود تا ترس ایجاد شده در فرزندان مانع از ابتلا و اقدام آنان به کار‌های ناپسند شود. در صورتی که این تفکر اشتباه بوده و بر خلاف تصور والدین در بیشتر موارد، نتیجه کار منفی و خلاف انتظارشان می‌شود.

پدر و مادر باید دوست و رفیق فرزندان باشند. با آغوش باز آنها را بپذیرند و سعی کنند با اخلاق و روی خوش همیشه در شادی‌ها و غم‌ها کنار شان باشند. اعتماد ایجادشده باعث می‌شود فرزندان هرگز به فریبه‌ها و دوستان ناباب روی نیاورند و در همه شرایط از والدین‌شان کمک بخواهند. بنابراین با اخلاق خوش سعی کنیم همیشه در کنار فرزندان مان و مراقب آنان باشیم همچنین اضافه‌گیر و مادی‌مان را هم حفظ کنیم.

خوش اخلاق‌ها عمر طولانی دارند

اخلاق خوش، روی خوش، لبخند زدن، مهربان بودن و سادّه‌د کنار گرفتاری‌ها گذشتن باعث طول عمر بیشتر و حفظ سلامتی نیز می‌شود.

د

حتماً شما هم شنیده‌اید که می‌گویند: «فلانی اعصاب ندارد، از او دور شوید»، «فلانی اخلاق ندارد، از او فاصله بگیرید»، «تا با فلانی حرف می‌زنی، داد می‌زند و بر سرت فریاد می‌کشد» و... گرفتاری و دست‌انداز بر سر راه زندگی همه ما وجود دارد. بهتر است زمانی که به آنها رسیدیم به جای داد و فریاد، با آرامش و تدبیر از آنها بگذریم. تا بد نباشد، خوب بی‌مفهوم است

اگر این گونه باشد قطعاً از هر ساعت عمر تان لذت می‌برید و آموری مانند سفر، گردش، تفریح، ورزش، رسیدگی به خود، آراستگی و... را به‌پوده نخواهید داشت. پس به جای لذت زدن به تلویزیون برای ساعت‌های طولانی و روپاردازی، از جایتان بلندشده و در راه رسیدن به اهداف تان قدم گذارید. فراموش نکنید برای خوش اخلاق‌ها زمان کند می‌گذرد و پیری دیر به سراغ‌شان می‌رود. از منظر روانشناسی وقتی فردی فاکتورهای یا اخلاق بودن را رعایت می‌کند از خود و زندگی‌اش لذت برده و دچار یأس فکری و ناامیدی و خشم و بی‌اعصابی نمی‌شود.

سفیدی را فراموش نکن!

در ایجاد نوع خلق و خوی انسان‌ها مواردی مانند ژنتیک، خانواده، حوادث و حتی محیط زندگی و تولد مؤثر هستند. برای مثال بارها شنیده‌ایم که می‌گویند مردم فلان شهر بسیار مهمان نواز و خوش خلق هستند یا فلان کشور مردمانی مهربان و اخلاق مدار دارد. در هر حال زندگی پر از اتفاق‌های خوب و بد و غیر منتظره است. هر چقدر هم بخندیم ممکن است روزی غم شدیدی در خانه‌مان را بزند، اما باید توجه داشت که در دنیای ما همه رنگ‌ها وجود دارند و رنگ سیاه تنها یکی از این رنگ‌هاست. بهتر است در زمان غم و اندوه آنقدر به سیاهی زل نزنیم که سفیدی را فراموش کنیم.

اخلاق‌مداری، راه‌حل مشکلات آدمی

بد نیست به عنوان مسلمان بدانیم که دین مبین اسلام بیش از هر دین و آئین و مکتبی به مسئله بسیار مهم و اساسی اخلاقی و اخلاق‌مداری اهمیت داده و راه‌حل بسیاری از مشکلات آدمی را بر خودداری از اخلاقی نیک و پسندیده می‌داند. آیه شریفه ۱۵۹ سوره مبارکه آل عمران مصداق بارز این حرف است. خداوند عزوجل در این آیه خطاب به پیامبر مهربانی‌ها، حضرت محمد(ص) می‌فرماید: «ای پیامبر، اگر سخت‌دو بد اخلاق بودی، مردم از اطراف تو متفرق می‌شدند.»

آدم، خلق شده‌ایم

بد نیست هر از گاهی به خود یادآور شویم که آدم خلق شده‌ایم و باید آدم باشیم و همچون آدم رفتار کنیم. آنقدر درگیر و درگیر و دار مال و منال دنیا نباشیم و فکر نکنیم با پول و ثروت می‌توان دل‌ها را خرید، حتی اگر بدخلق بودا هیچ‌آه و روایتی نیست که به ما بگوید ایها الناس! شما اگر ثروت داشته باشید، حتی اگر بد اخلاقی باشید، مردم شما را دوست خواهند داشت! پیامبر اخلاقی، مهر و مودت در این باره می‌فرمایند: «شما هرگز نمی‌توانید با مال و ثروت، دل مردم را به دست آورید. پس با اخلاق خوب دل مردم را به دست آورید.»

اخلاق‌مداری پیشه‌کن

جان کلام اینکه حال که دانستیم و فهمیدیم خوش خلقی، خوش اخلاقی و خوش‌رو بودن همواره از تأکیدات دین گرانقدرمان بوده و هست، پس پیامب محض رضای خدا برای یک بار هم که شده در زندگی شخصی و اجتماعی‌مان جلاستی همچون: «اعصاب برام نهمونه»، «خسته‌ام از این وضع»، «چه وضعه...»، «همی دلم چرا این روزها زود از کوره در میرم»، «باید سر زلم داد بزلم تا متوجه حرفم بشه»... را از ذهنمان دور ریخته و به جای بدخویی و بدخلقی، بی‌ادبی و بی‌اعصاب‌بازی، بی‌حیایی و فحاشی، داد و بیداد و فریاد، قدری نزاع و درگیری، لذت بردن از بوق ممتد و طبلکار بودن از عالم و آدم و گله و شکایت از در و دیوار، کمی اخلاق‌مداری پیشه کنیم و موارد و دوران‌های سخت زندگی را نوعی چالش بدانیم و از حل کردن این مسائل لذت ببریم.