

۵ روایت از لزوم رعایت وجدان در تعامل با دیگران

کلاهت را قاضی کن بین با خودت چند هستی!



مردی شهرستانی وارد دفتر شد. او خیلی گیج بود و نمی‌دانست چه کند. کارش به امضای یک نامه گیر بود تا به شهرشان بر گردد. بعد از کمی این پا و پادلم برایش سوخت و قید سرویس را زد. به جای آن مرد طبقات را بالا و پایین کردم و به‌جایش با رئیس چانه‌زد. تا بالاخره بعد از دو ساعت کارش راه افتاد و لیخند رضایت بر لبانش نشست. همان موقع مرا دعا کرد و من حال خوبی داشتم. هر چند مجبور بودم برای رفتن به خانه بیشتر هزینه کنم!

مراقب کنکور عمرم را تباه کرد

۲۰ ریحانه / ساله

با مادگی کامل در حالی که از مزمون‌های آمادگی را بسا درصد بالا زده بودم، بسر جلسه کنکور حاضر شدم. وقتی برگه را دیدم، نام‌خانوادگی مرا اشتباه زده بودند.

یعنی پسوند فامیلی‌ام را اشتباه زده بودند. مراقب جوان جلسه را صدا کردم و از او مشورت خواستم. تقریباً وقت در حال اتمام بود که مراقب سستم آمد و پاس‌خنامه اصلی با نام خودم را دستم داد. گویا روی صندلی دیگری بوده‌است. رنگم، برگم، وقت نداشتیم پاسخ‌ها را توی پاس‌خنامه جدید وارد کنم. می‌خواستم گریه کنم. از روه‌هایم را بر بسا درفته می‌دیدم. مراقب بدون اینکه اتفاق را صورت‌جلسه کند از من خواست تا به صورت رندوم تعدادی از سؤالات را توی برگه اصلی وارد کنم تا

مرفضیه بامبری
■ وجدان عامل باز دارنده‌ای است که مانند یک ترمز در مغز هر انسانی در موقع خطر عمل می‌کند. وجدان عامل تشخیص انسان‌های خوب از بد است. اگر کسی آن را دارا شود، به موقعیت‌های بالای انسانی می‌رسد و اگر بویی از آن نبرده باشد، جامعه را آلوده می‌کند. سؤال اینجاست که چه کسی باید مراقب این وجدان باشد و چگونه باید بیدار و آگاه نگاهش داشت؟ سسراغ مردم رقتم و از تجربیاتشان در مورد وجدان پرسیدم.

۳۳۳

وجدان نباشد آدم به یک هیولا تبدیل می‌شود

۱۱۱ کتابون کاشفی / شاغل شرکت خصوصی

من به وجدان خیلی اعتقاد دارم. یک جاهایی باعث می‌شود به خودمان بیاییم و از کارها یا مسیری که اشتباه است، برگردیم. من فکر می‌کنم اگر وجدان نباشد آدم به یک هیولا تبدیل می‌شود که می‌تواند هر کاری بکند. از این هیولاها متأسفانه کم نداریم. بارها با این آدم‌ها برخورد کرده‌ام. یک بار با خودرو تصادف کردم. خیلی دوندگی کردم تا خسارت ماشین را بگیرم. ولی هر روز شعب بیمه من را به یک ساختمان دیگر پاس می‌دادند. از این میز به آن یکی در تردد بودم بدون اینکه گرهی از کارم باز شود. حالا شما به این خسارت مالی استرس و نوسانات روحی حاصل از تصادف را که ممکن بود کسی را زیر بگیرم و خدا کرد اضافه کنید. در آن شرایط با ماشینی که ترمزش معیوب بود دنبال کارهای اداری بیمه بودم.

بعد از کلسی دوندگی که کارم درست شد و کارم به تعمیرگاه افتاد، تازه فهمیدم بافتن یسه تعمیرکار با وجدان و منصف از سر و کله زدن با بیمه دشوار تر است. چند جارتف و تا می‌دیدند ماشین خارجی ست قیمتی نجومی برای دستمزد و خرید قطعات می‌دادند. وقتی به بافتن یک آشنا پیش تعمیرکار با ایمان و منصفی رقتم که مشتری‌هایش توی صف بودند، تازه فهمیدم آدم‌ها اگر در هر موقعیتی وجدان و انسانیت را حفظ کنند چقدر در آرامش خود و بقیه کمک می‌کنند. این اتفاق بارها افتاده و وقتی توی ترفایک به سسپر ماشین مقابل برخورد می‌کنم، آنها تمام عیب‌ها و رنگ بریدگی‌های ماشین را گردن من انداخته‌اند و من مجبور شدم از بیمه‌ام استفاده کنم. در حالی که یک آدم با وجدان راحت از این مسائل می‌گذرد و برای دیگران کیسه نمی‌دود.

۲۲ پاسکاری ار باب ر جوع بی وجدانی است

۱۱ محسن اکرامی / کارمند

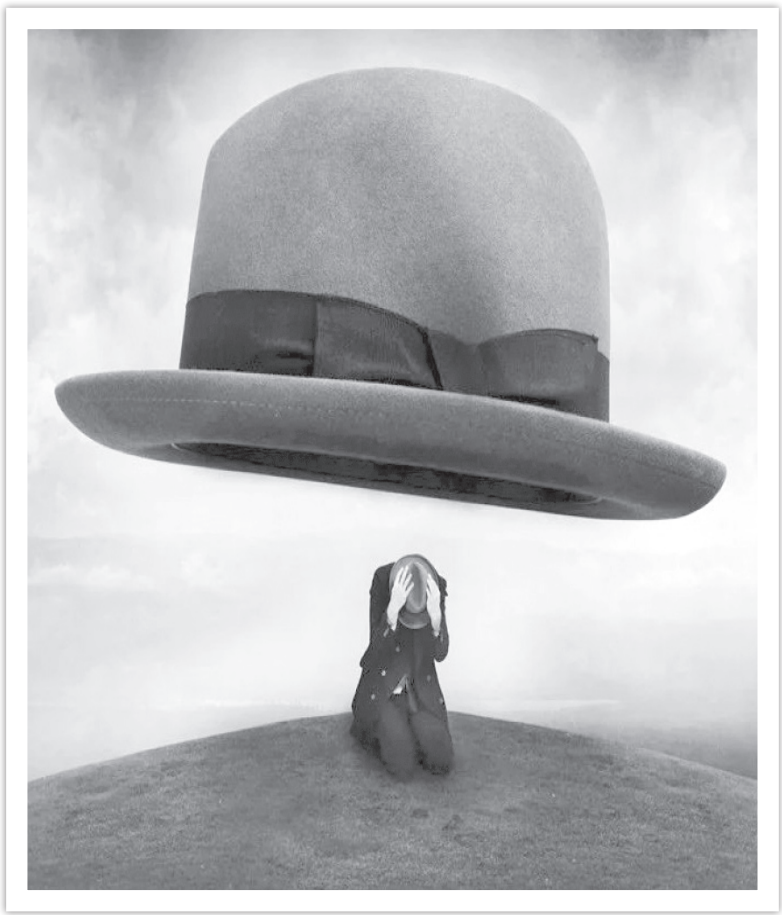
من خیلی وقت‌ها به ادارت رفته‌ام و آنها مرا سر دوانده و پاسم داده‌اند. اگر یک کارمند با وجدان باشد و رضایت خدا را در نظر بگیرد، خودش را جای ار باب ر جوع می‌گذارد که با همه گرفتاری‌هایش مجبور به پیگیری کارش شده است و سعی می‌کند کارش را زود راه بیندازد. یادم است یک بار ساعت اداری تمام شده بود و من با یک سر نویس می‌رسیدم. همه رفته بودند که

سبک ارتباط

۱۱ نامیه گلستانه

تا چه اندازه به استقلال فکری فرزندانان در زندگی مشترک احترام می‌گذارید؟ حمایت از فرزندان در چه زمینه‌هایی و تا چه زمانی باید ادامه داشته باشد؟ زمانی که با بیان مشکلات از طرف زوجین مواجه می‌شوید، از آنها حمایت می‌کنید یا به صورت احساسی صرفاً از فرزند خودتان حمایت و دفاع می‌کنید؟ آیا فرزندانان را ملزم به اطاعت پذیری از پیشنهادات شخصی خودتان می‌دانید یا با راهنمایی صحیح و منطقی به آنها فرصت اندیشیدن و حل مسئله می‌دهید؟ در زمان بروز مشکل آیا به دنبال پاک کردن صورت مسئله زندگی مشترک فرزندان هستید یا راه‌حل مسئله را به آنها عرضه می‌دارید؟

این سؤالات و سؤالات بیشماری از این قبیل مواردی هستند که هرروز و هر ساعت شاهد بیان آن از طرف مراجعان کلینیکی هستیم که در برخی موارد هم متأسفانه شاهد مخالفت خانواده‌ها در عقب‌نشینی از دخالت در زندگی فرزندانشان هستیم. در جامعه کنونی به علت مشخص نبودن حریم‌های شخصی در برخی خانواده‌ها والدین به جای تسهیل در دستیابی فرزندان به استقلال فکری از ارائه نظرات شخصی خودشان برای پیشبرد زندگی فرزندانشان استفاده می‌کنند در صورتی که باید به این نکته واقف بود دستیابی به استقلال فکری یک ضرورت برای هر کدام از زوجین محسوب می‌شود تا در صورت نبودن فقدان والدین بتوانند نیازسنجی دقیق و صحیحی از مسائل داشته باشند و در صورت ایجاد مشکل هم هر دو نفر با استناد به آگاهی‌های موجود به حل مشکل بپردازند. فقدان استقلال فکری و دخالت خانواده‌ها ثمره‌ای به جز بلا تکلیفی در زندگی مشترک و احساس بی‌کفایتی در انجام وظایف مربوطه توسط هر کدام از زوجین نخواهد داشت. بنابراین در این حوزه توصیه به خانواده‌ها این



برای تطابق خط‌ها هر دو برگه را ضمیمه کند. دلم کمی ارام شد، ولی وقتی نتیجه آزمون را دیدم پیش از هم مادرم غش کرد!

او ه و ناله و خنای‌ها که شبیه سوگواری بود با پدرم افتادم دنبال اثبات حقم. حتی تا دیوان عدالت اداری هم برای شکایت رقتم ولی قاضی آنجا پدرانه نصیحتم کرد و گفت بی خیال شو و یک سال دیگر شکانت را امتحان کن. من یک سال از عمر طلائی‌ام را با بی‌رحمی بی‌مسئولیتی یک مراقب جوان که کارش را بلذ نبود، از دست دادم و جالب اینکه وقتی مسئول پیگیری شکایت با مراقب صحبت کرد، مرا شناخت اما اتفاق آن روز را انکار کرد و من به راحتی ایندم تباه شدم. رتبه‌ای که تخمین می‌زدم زیر ۵۰ باشد حالا من را خانه‌نشین کرد تا...

می‌خواهم بگویم این بی‌عدالتی‌ها و بی‌وجدانی‌ها زندگی خیلی‌ها را نابود می‌کند. آنها نمی‌دانند چه بلایی سر آینده و انگیزه جوان‌های مردم می‌آورد.

۲۲ جان و مال مردم نباید بازی کرد

۱۱ محمد باقری / کارمند راه و ترابری

رعایت وجدان خیلی دشوار است. راه برای خلاف بسیار است ولی اگر خواهی راه راست بروی مدام جلوی پایت سنگ برانی می‌کنند. آن هم از طرف کسانی که خودشان توی خط راست نمی‌روند.

مرز درستی و خطا بسیار باریک است. من و همکارانم می‌توانیم به راحتی چشم بسر خط‌ها ببندیم و فکر بر شندن جیبمان با رشوه‌های ریز و درشت باشیم یا می‌توانیم خدا را ناظر بر اعمالمان بدانیم و جلوی نفس را بگیریم. مسا وظیفه داریم اتوبوس‌هایی که اضافه‌بار دارند یعنی تنازی بیش از حد مجاز، جریمه کنیم، در وهله اول اخطار بدهسیم و در مرحله‌های بعدی جریمه و توقیف خودرو. اغلب این راننده‌ها در قدم اول برای دادن شیرینی یا پیشی می‌گذارند. اتفاق هم نمی‌افتد. اتوبوس که رفته و مسافرها هم که سالمند. پس چرا منته به خشخاش بگذاریم و کاسه داغ‌تر از اش باشیم؟ ولی فکر کنید یک بار همین اتوبوس با حداکثر مسافر در حرکت باشد و دچار سانحه شود. آن وقت هزار تا صاحب پیدا می‌کند و کلی کارشناس دنبال عیب و دلیل می‌گردند. این سواحت نتیجه برخی بی‌وجدانی‌ها و اهمال در انجام وظایف است. از من پرسید می‌گویم آدم‌هایی که کارشان در هر شغلی نظارت است باید وجدان بیدار داشته باشد. اگر ناظر کارخانجات غذایی هستند باید فارغ از مزایایی که می‌گیرند تخلصف را گزارش کنند. درست است که آنها از کارفرما حقوق می‌گیرند ولی در واقع نماینده و حامی جان مردم هستند که باید وفادار بمانند. اصلاً اگر هر کسی در پست خودش درست رفتار کند و وظیفه‌اش را تمام و کمال ادا کند، زندگی خوشایند می‌شود و ظلم کمتری رخ می‌دهد. چه کنیم که شیطان اغلب موارد موفق‌تر عمل می‌کند و بر عقل پیروز است. ناظر تصادفات می‌تواند نتیجه کارشناسی را تغییر دهد. یک مأمور پزشکی قانونی می‌تواند فارغ از وجدان، دلیل اصلی مرگ را کتمان کند. کارشناس بیمه می‌تواند شوه بگیرد و مبلغ بیمه را کم و زیاد کند. وجدان که نباشد حتی می‌شود جای قاتل‌ها را عوض کرد و گناه را گردن دیگری انداخت. قاضی هم که کافیسفت چشم بر واقعیت ببندد یا با اهمال کاری بخشی از اسناد را نادیده بگیرد. ممکن است بی‌گناهی پای دار برود یا چند خانواده با یک تصمیم اشتباه تباه شوند.

با خودتان چند چند هستید

۱۱ تقی فردی / کاسب

شب‌ها وقتی به رختخواب می‌روم مدتی با خودم خلوت می‌کنم تا بدانم چند چند هستم. نگرانم مبدا حقی از مشتری زایل شده است. می‌خواهم بگویم هر کس باید خودش مراقب وجدانش باشد تا سنگ روی سنگ بند شود. یک قصاب با وجدان اشغال گوشت‌ها را توی چرخ نمی‌ریزد و به اسم گوشت چرخ کرده دست مردم نمی‌دهد. گوشت کهنه را به اسم گوشت تازه به مردم نمی‌دهد. محصول تاریخ گذشته را به خورد مردم نمی‌دهد. سبزی فروش تهمانده‌های سبزی را قاطی نمی‌کند. گوشت اول را نمی‌فروشد. فقط گوشتی باقی مانده است که در فرنگمان داریم که همه را خودش دو دو تا کند و هر شب به حساب خودش رسیدگی کند. اگر هر کس خودش مسئول وجدانش باشد خیلی از اتفاقات ناگوار نمی‌افتد.

وجدان چیز پیچیده‌ای نیست. فقط کافیسفت هر کس وظیفه‌اش را به درستی انجام دهد و به غیر از خودش به مصلحت دیگری هم فکر کند. آن وقت همه چیز سر جایش قرار می‌گیرد.

سبک نگرش



«نه گفتن» نشانه بی‌ادبی نیست

رودر بایستی‌های کشنده را بشناسید

۱۱ مهسا مهاجر

رودر بایستی نوعی از تعارف است که فرد در معذوریت اخلاقی قرار گرفته و بنا به ادب یا احساس وظیفه در شرایطی غیر عادی، مجبور به تن دادن به خواسته‌های دیگران می‌شود که دایره این خواسته‌ها از فیزیکی تا مادی گسترده است. خیلی وقت‌ها بدون اینکه دلمان بخواهد زیر بار یک پیششهاد یا خواهش می‌رویم که بعد می‌فهمیم توان انجام کارش را نداریم. با خودمان می‌گوییم اگر اعتماد به نفس کافی داشتیم و در زمان درخواست از طرف مقابل مؤدبانه پاسخ رد می‌دادم، حالا به مشکل جدی بر نمی‌خوردم.

از تعارفی بودن شما استفاده می‌کنند و هر دقیقه

نظم خانه‌تان را به هم می‌زنند. شما که نمی‌توانید در مقابل نه گفتن مقاومت کنید، پس به ناچار باید رابطه‌تان را کم کنید تا کم شدن صمیمیت به دادتان برسد و پای آنها را از خانه‌تان قطع کند. تعارف‌های بیجا، باعث نفاق و دورویی می‌شود و کم کم اقتدر به دیگران سرویس عاطفی و مادی می‌دهید که خودتان خسته می‌شوید و احساس پوچی و بی‌ارزش بودن می‌کنید. تصور تان این است که آمده‌اید تا حلال مشکلات دیگران و در مقابل بی توقع باشید و چیزی از اطرافیانان نخواهید. آمده‌اید به همه بله بگویید و نگاه شادای خاطر برای دیگران راه بیندازید. این افکار عزت نفس شما را نشانه می‌رود و اول از همه اعتبار فردی تان را در مقابل خودتان خراب می‌کند. باعث می‌شود از چشم خودتان بیفتید و فکر کنید که یک آدم احق بله فریابن گو هستید که هیچ خاصیت دیگری ندارد.

برای درمان این درد زیرپوستی و کم کردن نشانه‌های تعارف و رودر بایستی در خودتان باید زودتر دست بردارید تا کم نشوید. تمرین کنید زیاده ن‌بگویید. نه‌های مؤدبانه واز سر تفکر! می‌دانم سخت است ولی در موقع خواسته‌های ناچجا که در توانتان نیست یا آمادگی انجامش ندارید، یک نفس عمیق کشید. خودتان را دودست بدارید و عذر خواهی کنید. باور کنید سخت‌ترین قدم همین نه گفتن است.

اعتماد به نغستان را تقویت کنید و بیشتر برای روح خودتان وقت بگذارید. خودتان را بیشتر تحویل بگیرید و توی آینده خودتان را تحسین کنید. عیوب خود را به رخ خودتان نکشید و دست از سرزنش کردن بردارید. آن وقت بی خواهید برد که شما کارهای مهم‌تری غیر از حل اجباری مشکلات دیگران دارید و در حال حاضر باید به خودتان کمک کنید.

راه دیگرش این است که کمتر برای کاری که مقصرش نیستید، عذر خواهی کنید. چرا گناه دیگران را گردن می‌گیرید؟ چرا مدام بر زبانتان بیخشید و من شرمندمام و تورا خدا حلال کنید، جاری می‌شود؟ چرا برای نه‌ای که گفته‌اید و مسئولیتی که در قبال آن ندارید، شرم‌منده می‌شوید و از اینکه نتوانسته‌اید کاری برایش بکنید، عذر می‌خواهید؟ مطمئن باشید طرف مقابلتان وقتی به شما رو زده و چیزی خواسته شما پنه نه شنیدن و بهانه‌تراشی مؤدبانه شما را به تشش مالیده است. پس دست از آزار خودتان بردارید.

یادتان باشد انجام درخواست‌های دیگران به هر قیمتی نشانه ادب شما نیست. اگر کسی در خواستی معقول کرده یا کاری خارج از توانتان خواسته انجام دهید، شما نباید نه گفتن را به حساب بی‌ادبی بگذارید و خودتان را موظف کنید به هر قیمتی شده رضایتش را جلب کنید. اگر قرار است با خانواده سفر بروید ولی در دقایق آخر کسی از اقوام زنگ می‌زند که می‌خواهد مهمانتان شود، با لحنی مؤدبانه عذر بخواهید و به او بفهمانید سفر خانوادگی شما در اولویت است. اگر کسی از شما پول دستی یک ماهه خواست و شما هم با تماس‌های مکرر مواجهید که قسط عقب افتاده و امتسان را بدهید، بهتر است نه بگویید و قسط خودتان را در اولویت قرار دهید. اگر کسی شما را به یک مهمانی دعوت کرد که مایل به شرکت در آن نیستید، کافی است سرتان بالا بگیرید و نظرتان را بگویید.

بناشد دیگران برای رسیدن به خواسته‌هایشان از طریق شما ز اهرم فشار عاطفی استفاده می‌کنند و با دست روی نقطه ضعف‌های اعتقادی شما می‌گذارند. پس قبل از حرف خودتان نقطه ضعف‌ها را پیدا کرده و آنها را اصلاح کنید و مهربانی را باج دادن اشتباه نگید.

نه گفتن‌ها و تعارف‌های منتهی به رودر بایستی میان ما ایرانی‌ها بسیار مرسوم است و اگر نتوانیم به درستی این حس را مدیریت کنیم در روابطمان بسا دیگران به مشکل جدی بر خواهیم خورد. تا حالا چند بسار برایتان پیش آمده از یکی از اقوام دور صرف بودنش از او بخواهید ضامن شما برای گرفتن وام بشود و چند بار این جواب تکراری را شنیده‌اید که آخ شرمندم دلم می‌خواهد کم‌کم‌تان کنم ولی سقف ضمانتم پر است و امور اداری نامه نمی‌دهد؟ این مؤدبانه‌ترین نوع رد کردن یک درخواست است که همه ما به خوبی لمس کرده‌ایم. یا حتی کمی قبل‌تر رسم بود، خانوادگی‌ای اگر دختر داشت پسر فامیل برای احترام اول به خواستگاری دختر فامیل می‌رفت و اگر وصلتی سر نمی‌گرفت سسراغ غریبه‌ها می‌رفت. این سنت ایراد جدی داشت. اینکه جوان باید برای اطاعت از رسوم و پیشی می‌گذاشت و به‌رغم میلش زوج اختیار می‌کرد. یا اینکه دختر اگر جواب رد می‌داد، کمی ستاره‌دار می‌شد و اگر خواستگار غریبه‌ای سرغش می‌رفت، در اولین نگاه فکر می‌کرد اگر دختر خوبی بود چرا پسردایی یا پسر عموش او را نکرقت؟

از این دست سنت‌های اشتباه در دسر سال‌ها در دلتان بخواهد در فرهنگمان داریم که همه ریشه در تعارف و رودر بایستی‌های احقمانه دارد.

بدترین حالت اینجاست که برای دختر دوم خانواده خواستگاری می‌آید که قلباً دوستش دارد ولی از آنجایی که خواهر بزرگش هنوز به خانه بخت نرفته، شرم می‌کند و خلاف میلش خواستگاری را رد می‌کند. این‌س حالت خوب ماجراست که از ادب و احترام خواهر کوچک‌تر نشفت می‌گیرد. در بیشتر وقت‌ها این والدین هستند که حتی اجازه ورود خواستگار برای دختر دوم را در خانه نمی‌دهند.

حنی کرنا هم نتوانست عادت‌ها را تغییر دهد و خیلی‌ها قربانی همین فرهنگ تعارف‌های بیجا شدند. نتوانستند نه بگویند. مهمان نپذیرند یا اگر به شهرشان کسی مسافرت رفت، عذرش را بخواهند و او را در منزل نپذیرند. اینگونه شد که بسیاری از بزرگ‌ترها در مواجهه مهمان‌هایشان مبتلا به کرونا شدند و حتی در ازای مهربانی بی‌حشان مرگ را در آغوش کشیدند.

اگر اهل رودر بایستی هستید و خودتان را انسان کار راه‌انداز و مهربانی می‌پندارید، بد نیست بدانید در درازمدت دچار عارضه‌های این خلق خطرناک می‌شوید. تعارف‌ها روابط صمیمی شما را از بین می‌برد. می‌پرسید چگونه؟ وقتی شما مدام به دیگران لطف می‌کنید و دیگران عادت کرده‌اند مدام از شما چیزی بخواهند، شما کم کم از آن رابطه خسته می‌شوید و فاصله

تنش بین زوجین دخالت والد یکی از زوج‌ها در امر فرزندپروری است. توصیه به والدین، برقراری ارتباط با زوجین با هدف حمایت منطقی، ایجاد بستتر رشد استقلال فکری و کفایت شخصی، آموزش مهارت مذاکره، حفظ حریم شخصی زوجین و عدم مداخله در زندگی مشترک آنها می‌باشد.
راهکار مناسب برای زوجین، برقراری ارتباط صمیمانه با والدین در عین حفظ احترام مقابل می‌باشد.

د

آیا فرزندانتان را ملزم به اطاعت پذیری از پیشنهادات شخصی خودتان می‌دانید یا با راهنمایی صحیح و منطقی به آنها فرصت اندیشیدن و حل مسئله می‌دهید؟ در زمان بروز مشکل آیا به دنبال پاک کردن صورت مسئله زندگی مشترک فرزندان هستید یا راه‌حل مسئله را به آنها عرضه می‌دارید؟

پیشنهاد برای فرزندان این‌نوع والدین مراجعه به متخصصان از جمله مشاوران و زوج درمانگرهای روانشناسی می‌باشد.

موضوع اساسی و مهم دیگر مراقبت و مداخله والدین در حوزه فرزندپروری می‌باشد که با دو عنوانی رویهرو هستیم که هر کدام معنایی متفاوت می‌تواند داشته باشد. مراقبت نوعی کمک و یاری‌رسانی در حوزه فرزندپروری می‌باشد اما مداخله نوعی تحمیل سبک‌های فرزندپروری والدین با سبک‌های فرزندپروری زوجین می‌باشد که در حال حاضر یکی از علت‌های اساسی تنش بین زوجین دخالت والد یکی از زوج‌ها در امر فرزندپروری است. توصیه به والدین، برقراری ارتباط با زوجین با هدف حمایت منطقی، ایجاد بستتر رشد استقلال فکری و کفایت شخصی، آموزش مهارت مذاکره، حفظ حریم شخصی زوجین و عدم مداخله در زندگی مشترک آنها می‌باشد.
راهکار مناسب برای زوجین، برقراری ارتباط صمیمانه با والدین در عین حفظ احترام مقابل می‌باشد.