

مهارت‌های فضیلت‌مند بودن را بیاموزیم

سارا حجتی‌پور

کتاب، فضیلت‌ بررسی‌های اخلاقی و معرفت‌شناختی، نوشته هتر باتلی است. باتلی بدون مرزی مشخص بین بحث درباره جزئیات فلسفی مهم و عرضه مثال‌هایی جالب‌ و روشنگر حرکت می‌کند. سراسر متن این کتاب، سلیس، روشن و گیراست. این کتاب به پرسش‌هایی از این قبیل می‌پردازد: فضیلت چیست و فضایل اخلاقی چه تفاوتی با رذایل دارند؟ آیا فضیلت‌مندان بهتر از ما زندگی می‌کنند؟ بیشتر می‌دانند؟ آیا ما می‌توانیم فضیلت‌مند شویم؟ اگر بله، چگونه؟

مجموعه، از منظر اخلاقی، با مدیریت امیرحسین خداپرست، عضو هیئت علمی مؤسسه پژوهشی حکمت و فلسفه ایران با د و هدف هم‌پسته طراحی شده است؛ نخست، کمک‌کنند اندیشه‌هایمان را در زمینه اخلاق بکاویم و بکوشیم آن‌ها را روشن‌تر و سازگارتر کنیم تا بتوانیم به امور اخلاقی‌ذی‌ربط‌نگاهی جامع‌تر و دقیق‌تر بیندازیم. دوم، کمک‌کند برای نگرستن از منظر اخلاقی به امور و برانگیخته شدن بر اساس آن شور و شوقی بیشتر و عزمی استوارتر داشته باشیم. آثار اخلاقی گذشتگان و معاصران، چه در حوزه‌های انتزاعی‌تر همچون فرااخلاق و نظریه اخلاق، چه در حوزه‌های انضمامی‌تر همچون اخلاق کاربردی و روان‌شناسی و جامعه‌شناسی اخلاق، می‌توانند در دستیابی به این اهداف مؤثر و سودمند باشند.

- بخشی از کتاب:

«زندگی اخلاقی معطوف به عمل است و از این‌رو، نیازمند پرورش انگیزش‌های مناسب است. این نکته‌ای است که نظریه‌فضیلت نیز بر آن تأکید دارد. اما لازمه پرورش این انگیزش‌ها در خودشناخت فضیلت‌ها و رذیلت‌ها و مهارت‌های مرتبط با آن‌هاست. به عبارت دیگر، لازم است نخست، درکی مناسب از فضیلت‌ها و رذیلت‌ها داشته باشیم و بدانیم و ا جد چه شاخصه‌ها و پیام‌هایی هستند و دوم، مهارت‌های لازم را برای فضیلت‌مند بودن بیاموزیم و کاربردشان را از طریق ممارست برای خودآسان کنیم. اینکه در جامعه‌ما از فضیلت و رذیلت فراوان سخن می‌گویند بدین معنا نیست که ما شناختی درست از این مفاهیم داریم. برای نمونه، تصور ما از فضایل عمدتاً به فضیلت‌های اخلاقی محدود می‌شود. در حالی‌که برخی نظریه‌پردازان فضیلت به درستی خاطر نشان می‌کنند اهمیت فضیلت‌های فکری به هیچ وجه کمتر از فضیلت‌های اخلاقی نیست. از این‌رو، خواست اخلاقی بودن صرفاً به معنای خواست آراسته شدن به فضیلت‌های اخلاقی نیست و فاعل اخلاقی فضیلت‌مند باید بکوشد خود را به فضیلت‌های فکری نیز آراسته کند. زیرا نخست، فضیلت‌های فکری قسمی از فضیلت‌های اخلاقی اند و برخی فضیلت‌های اخلاقی چنان با فضیلت‌های فکری درآمیخته‌اند که تحقیقشان آراستگی نسبی به فضیلت‌های فکری را لازم می‌آورد. به بیان دقیق‌تر، فضیلت‌مند بودن از نظر فکری لازمه فضیلت‌مند بودن از نظر اخلاقی است. اما به واقع، ما چه شناختی از فضیلت‌های فکری داریم و تا چه حد آماذگی هضم این نکته را داریم که از نظر اخلاقی موظفیم و ا جدگشودگی ذهنی، فروتنی معرفتی، انصاف فکری، خودآیینی فکری باشیم و اقتضا‌هایشان را برآوریم؟»

- مشخصات کتاب:

نام: فضیلت‌ بررسی‌های اخلاقی و معرفت‌شناسی
نویشته: هتر باتلی / ترجمه امیرحسین خداپرست
ناشر: نشر کرگدن
تعداد صفحات: ۲۸۸
قیمت: ۱۰۲۰۰۰ تومان

توصیه‌های تغذیه‌ای بعد از روزه‌داری

شادفر

اکنون که ماه رمضان به پایان رسیده است باید بدانیم بعد از این ماه مبارک برای تقویت سیستم ایمنی بدن چگونه غذا بخوریم و چه نکاتی را در تغذیه جدی بگیریم. در گام نخست باید تعادل و تنوع در مصرف مواد غذایی رعایت شود. برای رعایت تعادل و تنوع ضروری است در طول روز از شش گروه اصلی غذایی شامل نان و غلات، میوه‌ها و سبزی‌ها، شیر و لبنیات، گوشت، تخم مرغ و حبوبات و مغزها استفاده شود. همچنین به مقدار خیلی کم از مواد غذایی مفرقه‌مانند روغن‌ها و شیرینی‌ها مصرف شود.

- زبان‌های نبود برنامه غذایی

روزه‌داری این فرصت را به بدن می‌دهد که چربی‌های ذخیره شده، مصرف شوند و پس از پایان روزهای روزه‌داری چربی‌های تازه و مناسب جایگزین آن‌ها شود. نداشتن تعادل و تنوع برنامه غذایی با رژیم پرچرب سبب ذخیره دوباره چربی‌ها و افزایش چربی و فشار خون، اضافه وزن، سکتته مغزی و قلبی و سایر بیماری‌ها می‌شود بنابراین توصیه می‌شود روزه‌داران، تعدادلی که در میزان قند و چربی بدن در ماه رمضان ایجاد شده است را با یک برنامه متعادل و متنوع پس از پایان روزه‌داری ادامه دهند.

- عادات غذایی درستی که باید بدانیم

توصیه می‌شود عادات تغذیه‌ای مناسبی که در ماه رمضان به دست آمده است، حفظ و از برگشتن به عادت‌های اشتباه غذایی خودداری شود. بنابراین مصرف روزانه هشت تا ۱۰ لیوان آب و مایعات سالم، تقسیم وعده‌های غذایی به پنج تا شش وعده و مصرف این وعده‌ها در ساعت‌های معینی از روز به صورت منظم، دست کشیدن از غذا قبل از سیر شدن کامل، استفاده بیشتر از میوه‌ها و سبزی‌ها در میان وعده‌ها، کاهش مصرف نمک، روغن، چربی، قند و شکر و پرهیز از مصرف نوشابه‌های گازدار و سایر نوشیدنی‌های شیرین مانند آبمیوه‌های صنعتی باید رعایت شود. همچنین توصیه می‌شود از نان‌های سبوس دار به جای نان‌های سفید استفاده شود.

نکته مهم دیگر اینکه باید از غذا خوردن همراه با کارهای دیگر مانند مطالعه و تماشای تلویزیون پرهیز شود زیرا این کار سبب پرخوری می‌شود. افزون بر این نکات، باید غذا به مدت طولانی جویده و از تند غذا خوردن پرهیز شود. از طرفی اکنون بهترین زمان برای برنامه‌ریزی غذایی است زیرا بعد از یک ماه می‌خواهیم برنامه غذایی خود را تغییر دهیم. اگر چه شاید به دلیل اینکه تا به حال الگوی غذایی مناسبی نداشته‌ایم سخت باشد، باز هم نباید فرصت را از دست داد.

- صبحانه حذف نشود

توصیه می‌شود در طول روز سه وعده غذایی اصلی شامل صبحانه، ناهار و شام و دو تا سه میان وعده مصرف شود. رعایت تعداد وعده‌ها برای همه گروه‌های سنی و همه افراد به ویژه افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، بیماران دیابتی، قلبی عروقی، مبتلایان به فشار خون، کودکان، نوجوانان و سالمندان اهمیت زیادی دارد. در این میان صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی در طول روز است و به هیچ عنوان نباید فراموش شود. حذف یکی از وعده‌های غذایی مانند صبحانه یا شام برای کاهش وزن سبب مصرف حجم زیادی از مواد غذایی با کالری زیاد در وعده ناهار می‌شود در نتیجه برای تأمین انرژی، بخشی از عضلات بدن مانند سرشانه‌ها تحلیل رفته و در مقابل چاقی شکمی ایجاد می‌کند.

سرعت در آینه اطمینان

از ارتباط نزدیک سرعت با بروز تخلف و حوادث غافل نشویم

ملیحه ابراهیمی‌یزدی | امکان ندارد تجربه پشت فرمان نشستن داشته باشید و با افرادی روبه‌رو نشده باشید که از کنار وسیله نقلیه‌تان به سرعت نور گذر کرده باشند. شاید خودتان هم جزو آن دسته افرادی هستید که سرعت چاشنی رانندگی‌تان است. خیلی از رانندگانی که در شهر تردد می‌کنند بر این باور اشتباه تأکید دارند که با سرعت رانندگی کردن مختص افرادی است که تسلط به رانندگی دارند. در حالی‌که کارشناسان حوزه ترافیک بر این باورند بیشترین آسیب و جراحات را در تصادف‌هایی شاهد هستیم که سرعت در آن نقش دارد.

در ادامه به چند خطر ترافیکی که باعث بروز حوادث بزرگ می‌شود و پشت پرده آن سرعت‌های غیرمطمئنه است اشاره خواهیم داشت. چند خطی همراهان باشید.



حق تقدم را رعایت کنیم

حق تقدم عبور در لحظه لحظه رانندگی بهتر است رعایت شود. گاهی اوقات برخی از رانندگان با ورود به کوچه‌ای که با نصب تابلوی ورود ممنوع به آن‌ها هشدار داده می‌شود بی‌توجه وارد کوچه می‌شوند و حقوق خودروهایی را که در مسیر خود حرکت می‌کنند ضایع می‌کنند. البته این دست موارد یکی دوتا نیستند. بسیاری پیش آمده است که راننده‌ای با مشاهده تابلوی رعایت حق تقدم به جای توقف کامل پایش را روی پدال گاز گذاشته است و در اثر برخورد باعث واژگونی خود و خود یا طرف مقابل شده است. بد نیست بدانید یک سوم رانندگان مشهدی حق تقدم عبور را نادیده می‌گیرند. این تخلف همیشه جزو بیشترین علت بروز تصادف‌های شهر مشهد است.

همچنین بسیار اتفاق افتاده است که در راسته یک خیابان در حال حرکت هستید و حق تقدم عبور برای شماست نه آن فردی که از خیابان فرعی قرار است وارد معبر اصلی شود اما دلیل نمی‌شود در فاصله دویست متری تا چراغ فرماندهی به محض دیدن رنگ سبز چراغ پایتان را روی گاز بگذارید. این احتمال را بدهید که ممکن است عابر پیاده‌ای وارد خیابان شود.

لطفاً بین خطوط حرکت کنیم

رانندگی بین خطوط باعث ایجاد نظم، کاهش تصادف، کاهش زمان سفر، کاهش مصرف سوخت و افزایش سلامت روانی کاربران ترافیکی می‌شود. در حالی‌که خیلی‌ها بر این باورند و بر این اشتباه با فشاری می‌کنند که با بروز رفتارهای هیجانی در زمان رانندگی به عنوان نمونه لایی کشیدن، سبقت گرفتن در سایه سرعت‌های غیر مجاز می‌توانند نظم رانندگی بین خطوط را برهم زنند و زودتر به مقصد برسند. تحقیق‌های زیادی در معابر شهر مشهد انجام شده است که نشان می‌دهد بی‌توجهی به خطوط کف خیابان در کنار عجله و شتاب نه تنها باعث نمی‌شود فرد زودتر به مقصد برسد بلکه باعث به خطر افتادن جان راننده، سرنشینان و دیگر کاربران ترافیکی نیز می‌شود.

با سرعت مطمئنه برانیم

از آنجا که در هر ۵۳ دقیقه یک تصادف خسارتی، در هر ۳۰ دقیقه یک تصادف جرحی و در هر ۲۰ ساعت یک تصادف فوتی در مشهد به وقوع می‌پیوندد به جرئت می‌توان گفت اساس بسیاری از تخلف‌های رانندگی، انجام حرکات نمایشی و هیجانی است که ناشی از اختلالات روانی نهفته یا زائیده عصبانیت‌های لحظه‌ای در زمان رانندگی است. در حالی‌که با کنترل هیجانات در هنگام رانندگی تا ۸۳ درصد شاهد کاهش تصادف در شهر خواهیم بود. گاهی این عصبانیت‌های لحظه‌ای نتیجه رفتارهای اشتباه برخی رانندگان و سایل نقلیه است. به عنوان نمونه به علت بالا بودن سرعت برخی از رانندگان رفتارهایی چون نور بالا دادن‌های بیجا، سبقت از سمت راست، بوق زدن‌های ممتد، تغییر مسیرهای ناگهانی، بلند بودن صدای موسیقی-البته از این نکته به آسانی عبور نکنیم که نوع و صدای موسیقی با سرعت وسیله نقلیه در ارتباط است- و... بروز پیدا می‌کند و در ادامه بگومگوهایز باعث نزاع‌های فیزیکی که نیمی از پرونده‌های قضایی را به خود اختصاص داده است و در نهایت تصادف می‌شود. در حالی‌که اگر هر کاربر ترافیکی بر اساس قوانینی که قانون‌گذار وضع کرده است رانندگی کند شاهد کاهش آمار حوادثی از این قبیل خواهیم بود.

به احترام فرمانده توقف کنیم

عجله و شتاب بارزترین علت عبور از چراغ قرمز است که شدت تصادفات را بالا می‌برد. خیلی از رانندگان عبور از چراغ زرد را که نشانه احتیاط است نادیده می‌گیرند. و بعضی با روشن شدن چراغ قرمز راهنمایی و رانندگی در وسط معبر قرار دارند و راننده آن سوی تقاطع که رفتاری مشابه وی دارد سعی دارد با نهایت سرعت اولین فردی باشد که چراغ سبز را پشت سر بگذارد و این گونه می‌شود که در سر تقاطع تصادف به وقوع می‌پیوندد. بماند عابر پیاده‌ای که بیشتر از وسایل نقلیه در معرض خطر برخورد قرار دارد. افرادی هم هستند که برای گریز از چراغ قرمز چند متر قبل از چراغ از سرعت مجاز فاصله می‌گیرند تا به هر قیمتی از چراغ فرماندهی عبور کنند. در حالی‌که سرعت غیر مجاز در روبرویی با چراغ قرمز بی‌توجهی به حقوق دیگران است.

رابطه سرعت با پرتاب

لطفاً به عنوان یک راننده با کمترین رفتارهای پرخطر، درب سانروف خودروتان را زمانی باز کنید که قرار است هوادر خودرو در جریان باشد.

بیرون بردن سر و گردن و بدن از سقف خودرو از جمله رفتارهای پرخطر به شمار می‌آید که برابر کد جریمه ۲۱۱۵ مبلغ ۳۱ هزار و ۵۰۰ تومان جریمه به دنبال دارد.

هیجان سرعت و بیرون بردن سر و بدن به ویژه کودکان از سانروف خودرو احتمال پرت شدن کودکان از سانروف با یک ترمز ناگهانی را افزایش می‌دهد. همچنین احتمال برخورد با شاخ و برگ درختان یا حیوانات موزی مثل پشه را افزایش می‌دهد. پزشکان بر این باورند آلاینده‌های هوا از راه دهان و بینی وارد ریه می‌شوند و باعث بیماری‌های حساسیت‌زا، سینوزیت و آسم می‌شوند.

