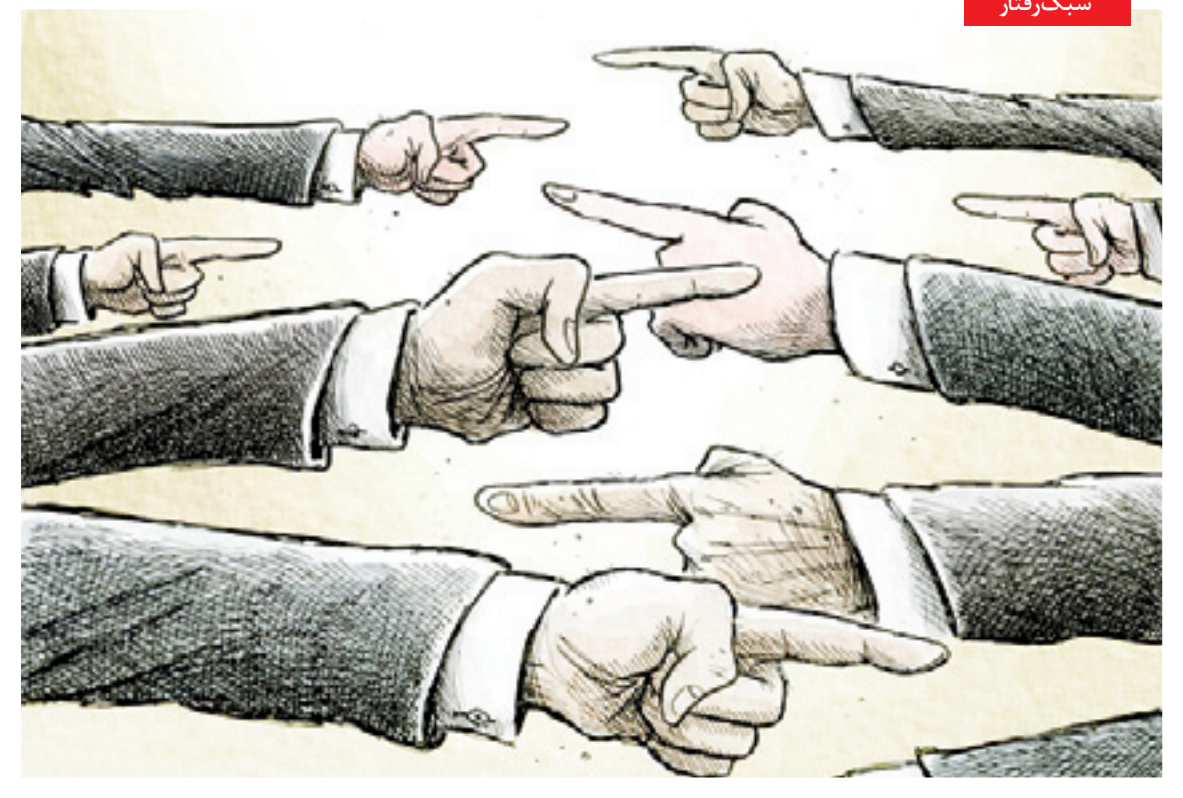


#### سبک رفتار



چرا وقتی به نقاط ضعف و تاریخ شخصیت دیگران می‌رسیم از کاه، کوه می‌سازیم؟

## تله «تعمیم» زیر پای شماست

#### ■ شکوفه شبیانی

یکی از مهم‌ترین خطاهای شناختی ما زمانی است که دست به تعمیم می‌زنیم. شاید به جرئت بتوانیم بگوییم و دست به قیاس بزنیم که قدرت تخریبی تعمیم در روابط آدم‌ها با همدیگر همان نقشی را بازی می‌کند که بمب‌های هسته‌ای و اتمی در دنیای بیرونی.

این روزها باب شده که در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی همه ما همدیگر را به قضاوت نکردن دعوت می‌کنیم. این از یک جهت وضعیت خوبی است که ما به اهمیت و دشواری داوری و

#### ■ ذکر یک مثال ساده و روزمره

بد نیست با ذکر یک مثال ساده و روزمره که ممکن است برای هر یک از ما اتفاق بیفتد وارد روند بررسی موضوع شویم. وقتی ما می‌گوییم «تو همیشه بی‌نظم و سلیخته‌ای» به دو کار دست می‌زنیم؛ اول اینکه با آوردن قید زمانی نامحدود «همیشه» سلیختگی و بی‌نظمی او را به همه زمان‌ها و طبیعتاً به همه مکان‌ها سرایت می‌دهیم و در ثانی پسا حذف همه خطوط شخصیتی فرد دقیقاً مثل یک پیکر تراش و مجسمه‌ساز از او مجسمه بی‌نظمی و سلیختگی درست می‌کنیم، حال آن‌که ممکن است آن فرد مثلاً فقط درباره باگیانی کردن پوشه‌ها مرتکب یک بی‌نظمی شده باشد آن هم در یکی دو هفته اخیر و نه در همه زمان‌ها، اما وقتی ما به او انگ «تو همیشه بی‌نظم و سلیخته‌ای» می‌زنیم در واقع دست به دو کار می‌زنیم.

اولاً بی‌نظمی او درباره حوزه مشخصی به نام باگیانی کردن پرونده را تعمیم به کل وجوه شخصیتی و کاری و حرفه‌ای او می‌دهیم و در ثانی ایراد یکی دو هفته گذشته آن فرد را به کل زمان‌ها سرایت می‌دهیم به گونه‌ای که انگار او از روز اول این طور بوده و قرار است تا آخرین روز کاری نیز این گونه باشد.

■ **تعمیم دادن با اصل سیاس ناهمخوانی دارد**
نتکته‌ای که مهم و هشداردهنده به نظر می‌رسد این است که تعمیم دادن باصل سیاس هیچ همخوانی‌ای ندارد. درست‌تر این است که ما در رابطه خود با دیگران به ویژه رابطه‌های خانوادگی‌مان اصل سیاس و تشکر از رفتار خوب دیگران را در نظر بگیریم. اگر ویژگی و کیفیت رفتاری بسیار مهم سیاس مدنظر ما باشد در آن صورت کمتر دست به تعمیم‌های غیرمنطقی و غیرمنصفانه خواهیم زد.

در نظر بگیرید مردی وارد خانه می‌شود. سفره‌ای برای او پهن می‌شود اما او با اولین قاشقی که بر دهان می‌گذارد سر و صدایش بلند می‌شود؛ چرا این غذا این قدر شور است؟ چرا تو نمی‌توانی حتی یک غذای ساده را هم درست کنی؟ حق با اوست. در قسمت چرا غذای این قدر شور است؟ حق کاملاً با مرد است اما در قسمت دوم چرا تو نمی‌توانی حتی یک غذای ساده را هم درست کنی؟ مرد دچار تله تعمیم شده است.



تعمیم دادن با اصل سیاس هیچ همخوانی‌ای ندارد. درست‌تر این است که ما در رابطه خود با دیگران به ویژه رابطه‌های خانوادگی‌مان اصل سیاس و تشکر از رفتار خوب دیگران را در نظر بگیریم. اگر ویژگی و کیفیت رفتاری بسیار مهم سیاس مدنظر ما باشد در آن صورت کمتر دست به تعمیم‌های غیرمنطقی و غیرمنصفانه خواهیم زد

به این معنا که او از وضعیت شور بودن غذا به تعمیم روی آورده و کل هنر آشپزی همسرش را زیر سؤال برده است، به گونه‌ای که انگار هر غذایی که همسر او جلوش می‌گذارد شور و تلخ و بی‌مزه است. اگر آن مرد کمی خویشتن‌دار بود نهایتاً می‌توانست درباره چرایی شور بودن غذا سؤال کند و به یاد آورد که او هر روز یک یا دو وعده غذای بی‌نقص و خوشمزه در خانه میل می‌کند اما آن لحظه وقتی عصبانی شده علیه حافظه‌اش شورش می‌کند و با زیر پا گذاشتن اصل سیاس دست به تعمیم غیرمنصفانه‌ای می‌زند به گونه‌ای که انگار این وضعیت یک وضعیت روزانه و تکراری است.

■ **سختگیری مردان دین نسبت به قضاوت‌ها**
اگر کسی حقیقتاً می‌خواهد درباره دیگران دست به ستم نزند و رفتار متعادلی داشته باشد به نظر می‌رسد که بیش از همه باید درباره قضاوت‌های خود حساس باشد و در قضاوت‌ها هم از تعمیم دادن پرهیز کند. این توصیه‌ای است که اولیا هم به ما دارند. چنانچه از حضرت علی (ع) نقل شده است که وقتی در برابر سززش گناه فردی از سوی یکی از یاران خود مواجه می‌شود به او می‌گوید تو چه می‌دانی که آن فرد به خاطر خطایی که کرده امشب بیدار نماند و به درگاه خداوند توبه و انابه نکند و مورد عفو و بخشایش خداوند قرار نگیرد در حالی که تو با این ظن و گمان، خود را در معرض خطا و گناه قرار داده‌ای. این مثال نمونه‌ای از ددها و صدها سندی است که به ما نشان می‌دهد تا آنجا که می‌توانیم باید از تعمیم پرهیز کنیم.

■ **همه ما فراز و نشیب داریم**
**یک روز را به حساب یک سال بگذاریم**
چه خوب است اگر بتوانید خودتان را جای فردی بگذارید که شما درباره او دست به تعمیم و به دنباله‌اش انگ زنی زده‌اید. آیا دوست دارید به خاطر اینکه فقط یک روز در ماه دیر به محل کار رسیده‌اید، از طرف رئیس‌تان به عنوان کارمندی بی‌انضباط معرفی شوید؟ یا نانوائی که هر روز نان‌های خوب دست مشتری می‌رساند، رستورانی که غذاهایش حرف ندارد اما حالا یک روز اتفاقی نان‌های آن نانوائی یا غذاهای آن رستوران کیفیت لازم را نداشته است

قضاوت بی‌برده‌ای اما از یک سو این خواست یک خواست محال است چون هر آن ما در معرض داوری و قضاوت هستیم.

مگر می‌شود آدمی بتواند در کل قضاوت را تعطیل کند؟ امکان ندارد چون شما چه بخواهید و چه نه، هر آن در حال داوری و قضاوت هستید بنابراین راه درست‌تر و منطقی‌تر آن است که ما در عین حال که واقف به گر یزناپذیر بودن قضاوت باشیم از آن سسو متوجه به لوازم و اقتضانات داوری و قضاوت هم باشیم و مثلاً به این فکر کنیم چه عوامل و مؤلفه‌هایی ممکن است روی قضاوت و داوری من اثر سوء بگذارد و آن را از مسیر درست و

## سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

#### سبک نگرش

گریز از نگرش‌های کلیشه‌ای به روابط

### از نگاه صفر و صدی رها شویم

آدم‌های درونگرایی که در جمع قرار می‌گیرند و از مصاحبت با دیگران لذت می‌برند و آدم‌ها هم از مصاحبت با آن‌ها لذت می‌برند. چه بسیار اندیشمندان و متفکران و متخصصانی که عادت به غور در افکار و اندیشه‌های خود دارند، کم حرف هستند، اما به هیچ عنوان اهل فرار از جمع نیستند و با اعتماد به نفس افکار خود را در برابر جمع بازگو می‌کنند.

سه: سیال دیدن رفتارها در رابطه‌ها این مزیت را دارد که ما دست‌از تقسیم‌بندی سیاه و سفید آدم‌ها داریم. مثلاً به جای اینکه با کوچک‌ترین نشانه‌هایی از یک دعوا یا اختلاف به این فکر کنیم که پس رابطه ما تمام شده و به آخر خط رسیده است، چون دیگر مثل قبل تفاهم نداریم به این فکر کنیم که چگونه می‌توان واقع‌بینانه با این اختلاف یا دعوا برخورد کرد. هر اندازه که ما از تفکر صفر و صدی فاصله بگیریم منطقی‌تر به کانون‌های اختلاف نزدیک خواهیم شد. در واقع دو همسر واقع‌بین که رابطه سالمی را با هم تجربه می‌کنند لزوماً همسری نیستند که هرگز دچار اختلاف و کشمکش نمی‌شوند بلکه آن‌ها زن و مردی هستند که می‌کوشند دعواهای خود را منطقی‌تر و باسه‌ص صدر و واقع‌بینی حل و فصل کنند. در واقع این جا دعوا یا آن اختلاف متأثر از شخصیت، درک و فهم طرفین می‌تواند صورت یک اتفاق کاملاً خوشایند را به خود بگیرد- مثلاً



و بی‌مسئولیت. تجربیات و مشاهدات ما نشان می‌دهد که این تصویر مبنایی ندارد.

دو: یکی از اشکالات صفر و صدی دیدن رابطه، جبر و اجباری است که در آن نهفته است، به گونه‌ای که انگار نه دو انسان که دو تده‌دید غیرقابل تغییر وارد رابطه شده‌اند. تده‌دید‌هایی که به هیچ وجه نمی‌توان آن‌ها را جدا کرد. البته تبدیل‌شدن مثل عملی است که عملاً هر دو یک‌سره ازاد است روح و روان آدم‌ها را شکل می‌توان انتظار داشت به عنوان مثال وضعیت فرهنگ کاری در ادارات و سازمان‌ها چگونه خواهد بود.

آدم‌هایی که پشت همدیگر مرتب بیه دنبال حاشیه‌آفرینی و جوسازی هستند و بیشتر از آنکه روی شرح وظایف و مسئولیت‌های خود متتمرک‌ز باشند، مرتب دنبال جوسازی و حاشیه آفرینی‌اند یا اگر بخواهند خیلی اخلاقی رفتار کنند باید چهارچشمی مراقبت کنند که پای آنها به حاشیه‌ها کشیده نشود اما در هر حال فرقی نخواهد کرد چون توان و انرژی زیادی از آدم‌ها صرف مقابله با جوسازی یا ایجاد حاشیه، سیاه‌نمایی و مع‌گیری علیه هم می‌شود.

■ **چقدر زاویه‌های روشن همدیگر را تعمیم می‌دهیم؟**
اگر چه ما امروز در حوزه اخلاق و روانشناسی معنای منفی و تاریکی از تعمیم دادن مراد می‌کنیم و وقتی واژه تعمیم را بر زبان می‌آوریم منظورمان از تعمیم، عمومیت‌بخسیدن و فراگیر کردن نقاط تاریک شخصیتی است اما از زاویه‌ای مثبت هم می‌توان به این قضیه پرداخت.

چه بسا انسان‌هایی در میان ما باشند که اگر چه در اقلیت هستند اما می‌کوشند وقتی خصلت مثبتی را در کسی می‌بینند آن را به بخش‌های دیگر شخصیت او هم تعمیم دهند.

مثلاً اگر می‌بینند کسی امانت‌دار است به دنبالش، نتیجه می‌گیرند که او راستگو هم باید باشد و همین طور این سلسله را ادامه می‌دهند.

این رفتاری است که البته رویکرد دینی ما نیز آن را می‌ستاید و می‌پذیرد. اصل مهمی که از آن به عنوان اصل برائت یاد می‌کنیم این است که اصل بر برائت فرد است مگر اینکه خلافش ثابت شود. اثبات خلاف هم به حدس و گمانه‌زنی نیست، بلکه کاملاً و بالادله و دلایل متقن بر فرد ثابت می‌شود که به آن برائتی که در فرد فرض کرده بوده خدشه وارد شده است. بنابراین اگر آدم‌ها به جای آنکه تعمیم را به سمت زاویه‌های تاریک روح آدمی بکشانند به سمت زاویه‌های روشن ببرند و مثلاً طوری از امانتداری فرد ستایش کنند که او ببینند زاویه‌ای روشن در روحش دیده شده احتمالاً مشتاق‌تر خواهد شد که حتی اگر نقاط تاریکی در روح و ذهن او وجود دارد درصدد اصلاح آن برآید، اما برعکس وقتی در جامعه‌ای اینگونه باب شده که از نقاط روشن شخصیت کسی حرفی به میان نیاید و آن زاویه‌ها کاملاً بایکوت شود و در مقابل نقاط تاریک برجسته و چند برابر شود در آن صورت آن‌ها انگیزه‌ای برای رشد خصایص خوب و انسانی در آدم‌ها شکل خواهد گرفت یا نه؟ این جو سیاه‌نمایی از اجتماع به آدم‌ها و از آدم‌ها به جامعه سرایت پیدا خواهد کرد.

عادلانه خارج کنند. از این زاویه به نظر می‌رسد که تعمیم دادن یکی از آن انحراف‌های بزرگی است که در داوری و قضاوت ما نسبت به دیگران اثر گذار است. پس اگر می‌خواهیم روابط سالم و سازنده‌ای در زندگی خود داشته باشیم چه این روابط درون خانوادگی باشد یا برون خانوادگی، چاره‌ای نداریم جز اینکه به دیگران احترام بگذاریم و یکی از انواع احترام‌ها، احترام در قضاوت است و قضاوت محترمانه هم زمانی تأمین می‌شود که ما بتوانیم از خطاهای مهم شناختی تعمیم و به دنباله‌اش انگ زدن پرهیز کنیم.

... حال خودتان را جای آن رستوران دار یا نانوائی بگذارید. آیا برای شما ناراحت‌کننده نیست که آن یک روز به حساب کل روزهای سال گذاشته شود؟ همه ما در زندگی مان بالا و پایین و فراز و نشیب داریم. بهترین‌ها هم در طول سال ممکن است روز یا روزهای بدی را از سر بگذرانند اما اگر ما آن یک روز یا آن روزها را به حساب کل سال بگذاریم در آن صورت خوشایند کسی نخواهد بود که فرازهای زندگی، حرفه، تخصص و فعالیت او را کلاتا دیده گرفته‌ایم و صرفاً نشیب‌هایش را به یاد می‌آوریم و بدتر اینکه آن نشیب‌ها را به کل پرونده کاری و حرفه‌ای او ربط می‌دهیم.

#### ■ عواقب جامعه‌ای که مع‌گیری و سیاه‌نمایی

#### سکه را بجشش باشد

اما چه چیزهایی تعمیم دادنش عواقب اجتماعی دارد؟ جامعه‌ای که در آن آدم‌ها می‌خواهند با سلاح تعمیم از جزئی از رفتار به کل رفتار و شخصیت پیش بروند سر از کجا در می‌آورند. مثلاً وقتی در مناسبات سیاسی یک ایراد یا اشتباه سیاستمداری از جناح رقیب را چنان برجسته می‌کنیم که انگار در طول زندگی و حیات سیاسی او جز آن نقطه سیاه نبوده، اتفاقی که می‌افتد این است که به تدریج سیاه‌نمایی و مع‌گیری به یک ویژگی معمول در آن جامعه بدل می‌شود و این رفتار لایه‌های اجتماعی و پایین‌تر جامعه را هم در بر می‌گیرد.

■ **چقدر زاویه‌های روشن همدیگر را تعمیم می‌دهیم؟**

اگر چه ما امروز در حوزه اخلاق و روانشناسی معنای منفی و تاریکی از تعمیم دادن مراد می‌کنیم و وقتی واژه تعمیم را بر زبان می‌آوریم منظورمان از تعمیم، عمومیت‌بخسیدن و فراگیر کردن نقاط تاریک شخصیتی است اما از زاویه‌ای مثبت هم می‌توان به این قضیه پرداخت.

چه بسا انسان‌هایی در میان ما باشند که اگر چه در اقلیت هستند اما می‌کوشند وقتی خصلت مثبتی را در کسی می‌بینند آن را به بخش‌های دیگر شخصیت او هم تعمیم دهند.

مثلاً اگر می‌بینند کسی امانت‌دار است به دنبالش، نتیجه می‌گیرند که او راستگو هم باید باشد و همین طور این سلسله را ادامه می‌دهند.

این رفتاری است که البته رویکرد دینی ما نیز آن را می‌ستاید و می‌پذیرد. اصل مهمی که از آن به عنوان اصل برائت یاد می‌کنیم این است که اصل بر برائت فرد است مگر اینکه خلافش ثابت شود. اثبات خلاف هم به حدس و گمانه‌زنی نیست، بلکه کاملاً و بالادله و دلایل متقن بر فرد ثابت می‌شود که به آن برائتی که در فرد فرض کرده بوده خدشه وارد شده است.

بنابراین اگر آدم‌ها به جای آنکه تعمیم را به سمت زاویه‌های تاریک روح آدمی بکشانند به سمت زاویه‌های روشن ببرند و مثلاً طوری از امانتداری فرد ستایش کنند که او ببینند زاویه‌ای روشن در روحش دیده شده احتمالاً مشتاق‌تر خواهد شد که حتی اگر نقاط تاریکی در روح و ذهن او وجود دارد درصدد اصلاح آن برآید، اما برعکس وقتی در جامعه‌ای اینگونه باب شده که از نقاط روشن شخصیت کسی حرفی به میان نیاید و آن زاویه‌ها کاملاً بایکوت شود و در مقابل نقاط تاریک برجسته و چند برابر شود در آن صورت آن‌ها انگیزه‌ای برای رشد خصایص خوب و انسانی در آدم‌ها شکل خواهد گرفت یا نه؟ این جو سیاه‌نمایی از اجتماع به آدم‌ها و از آدم‌ها به جامعه سرایت پیدا خواهد کرد.

که همه لایه‌های شخصیتی طرف مقابل را در بر می‌گیرد در آن صورت سیاه‌نمایی و مع‌گیری تبدیل به یک هنجار می‌شود. آن وقت آدم‌هایی را می‌بینیم که کار و زندگی‌شان را رها کرده‌اند و شبانه‌روزی در حال تجسس در زندگی همدیگر هستند تا بلکه نقطه تاریک و سیاهی را پیدا کنند و با رونمایی از آن نقطه سیاه و تعمیم آن بتوانند به هر قیمتی که شده رقیب را به زمین بزنند. همچنان که اشاره شد وقتی این خصلت به عنوان یک رفتار و عادت همگانی در آید می‌توان انتظار داشت به عنوان مثال وضعیت فرهنگ کاری در ادارات و سازمان‌ها چگونه خواهد بود.

طرفین به جای اینکه صدای خود را بالا ببرند و با الفاظ ناشایست همدیگر را صدا بزنند- به گونه‌ای که آن دو مثل دو جراحی که روی یک زخم متمرکز می‌شوند روی آن زخم کار کنند، احیاناً اگر عفونتی در آن محل وجود دارد عفونت غیرقابل تغییر وارد رابطه شده‌اند. تده‌دید‌هایی که به هیچ وجه نمی‌توان آن‌ها را جدا کرد. البته تبدیل‌شدن مثل عملی است که عملاً هر دو یک‌سره ازاد است روح و روان آدم‌ها را شکل می‌توان انتظار داشت به عنوان مثال وضعیت فرهنگ کاری در ادارات و سازمان‌ها چگونه خواهد بود.

آدم‌هایی که پشت همدیگر مرتب بیه دنبال حاشیه‌آفرینی و جوسازی هستند و بیشتر از آنکه روی شرح وظایف و مسئولیت‌های خود متتمرک‌ز باشند، مرتب دنبال جوسازی و حاشیه آفرینی‌اند یا اگر بخواهند خیلی اخلاقی رفتار کنند باید چهارچشمی مراقبت کنند که پای آنها به حاشیه‌ها کشیده نشود اما در هر حال فرقی نخواهد کرد چون توان و انرژی زیادی از آدم‌ها صرف مقابله با جوسازی یا ایجاد حاشیه، سیاه‌نمایی و مع‌گیری علیه هم می‌شود.

#### نگاه

پرهیز از بدخواهی برای دیگران از نگاه مولانا

### نردبام زندگی‌ات را بساز و بالا برو

■ **محمد مهر**
حسادت باعث می‌شود ما به سمت بدخواهی، عیب‌جویی و عیب‌تراشی سوق پیدا کنیم اما پرسش این است که چرا احساسات می‌کنیم و چگونه می‌توان حسادت را مهار کرد؟

مولانا راهکار را در دفتر چهارم مثنوی معنوی به ما می‌گوید: «هر کار ابد او کمال از چپ و راست از/

حسد قویلتجش آمد در دخت از تک هر بدبخت

خرمن سوخته /می‌خواهد شمع کس افروخته /هین کمالی دست آور تا تو هم از کمال دیگران فتنی به غم از خدا می‌خواه دفع این حسد اتا خدایت وارهاند

از جسد امر ترا مشغولیبی بخشد درون / که نبردازی از آن سوی برون.»

مولانا در این ابیات با توصیف شخص حسود می‌گوید وقتی کسی وارد فضای حسادت می‌شود و کمالی را در دیگران می‌بیند دچار درد می‌شود و قولنج می‌کند، همچنان که بدبخت خرمن سوخته نمی‌خواهد شععی در خانه کسی روشن باشد، او از دفع حسود می‌خواهد برای دفع حسد به خداوند پناه ببرد و در ادامه دو نکته بسیار مهم را بازگو می‌کند؛ اول اینکه اگر کسی می‌خواهد از جهنم

حسد بیرون بیاید به جای آن که همیشه در بیرون مشغول باشد و چشمش به بیرون بیفتد فضای مشاهدات خود را تغییر دهد و بیشتر به درون بپردازد و کجی‌های درون خود را اصلاح کند. نکته هم‌راستا با این نکته آن بیت زیبایی است که باز باید نوشته شود: «هین کمالی را به دست آور تو هم از کمال دیگران نفتسی به غم.» اگر تو می‌بینی که با کمال دیگران به غم می‌افتی و مثلامی‌بینی خود بیافریند