



در هر رابطه‌ای نسبتی از آیینگی وجود دارد، من چه تصویری از دیگران به آنها می‌دهم؟

من خودم را در تو می‌یابم چون تو آینه‌ای

محمد مهر

ما چه باخبر و هوشیار باشیم و چه نه، در بی خبری و بی‌اعتنایی، در طول روز آیینگی می‌کنیم. وقتی کسی در برابر ما قرار می‌گیرد در واقع در برابر یک آینه می‌ایستد. مثلاً وقتی کسی از تو می‌پرسد این لباسی که من پوشیده‌ام به من می‌آید؟ عین این می‌ماند که جلوی آینه ایستاده و این سؤال را از یک آینه می‌پرس. مگر جز این است که

■ **آینه شیطنت می‌کند و پنج سال پیر تر نشان می‌دهد**

«دقت کردید بعضی آینه‌ها آدم رو قشنگ‌تر می‌کنه و بعضی دیگه زشت‌تر؟ می‌دونم برای همون قوانین فیزیکه انحناي کوچک تو آینه می‌تونه کل صورت رو کج و کوله کنه و به آینه صاف و تمیز وقتی نور به اندازه کافی باشه بهترین تصویر رو نشون می‌ده. چند روز قبل که تو آینه به آسانسور احساس کردم بیش‌از حد صورت‌م گرد و غیر عادی شده ناخودآگاه یاد خیلی از آدمای افتادم که می‌شناسم، اونایی که روزی می‌شناختم. آدمایی که کنارشون په شکل دیگه بودم. گاهی بهتر گاهی بدتر. شما هم قبول دارید که کتله بعضی از آدمافشنگ‌تری حالت بهتره؟ بارون که می‌اد عصبانی نمی‌شی که خیس شدم، هوایی می‌شی که اتفاقاً خیس بشی. وقتی کنارشون هستی تو ترفایک بی‌حوصله نمی‌شی که چقدر طول کشیید، زمان رو گم می‌کنی تو بستوی با هم بودن. کتله بعضی از آدم‌ها دلت می‌خواد بلندترین خنده‌هات رو تجربه کنی، خودت باشی و زندگی رو هر قدر هم که سخت باشه به بازی بگیری. توی دنیای واقعی بعضی‌حالات رو بهتر می‌کنن مثل دنیای آینه‌ها که بعضی‌ها قشنگ‌تر نشونت می‌دن. بیایید به بقیه ماجرا فکر نکنیم آینه‌هایی که ما رو کج و کوله نشون میدن جاشون توی انباریه. همین‌قدر گیرشون نشیم»

این جملات از نوشته‌های همکارم در شبکه اجتماعی مرا به یک سوزوه که مدت‌ها بود از ذهنم رفته بود می‌کشاند. سوزوه خیلی خلاصه‌ای در ذهنم این طور ثبت شده: کسی جلوی کسی می‌ایستد و از او می‌پرسد به نظرت چند سالم باشه خوبه؟ او هم فکری می‌کند و جوابی می‌دهد. در ذهن هست کسی که می‌خواهد جواب دهد شیطنت کرده و پنج سال او را پیر تر نشان می‌دهد. مثلاً اگر می‌خورد و سسی و پنج سال داشته باشد می‌گوید چهل سال و با این کار می‌خواهد حال طرف مقابل را بگیرد به شوخی یا جدی، اما در عمرهای دقیقی که ندارند. در جزئیات سوزوه این در ذهنم مانده که چه ایرادی دارد. ما اگر به کسی می‌خورد سی و پنج ساله باشد بگوییم سی و پنج سال؟ یا حتی از آن هم فراتر برویم. و دو سه هفتم او را جوان‌تر تخمین بزنیم، درست مثل نسبتی که آینه‌های محذب و مقعر و تخت با صورت و سیمای آدمی پیدا می‌کنند.

■ **آینه‌های خوش‌بین، آینه‌های واقع‌بین، آینه‌های بدبین**

در برابر آینه می‌ایستی و آن آینه پاهای تو را در حد یک کوتوله کوچک می‌کند و در برابر آینه دیگری می‌ایستی و همان آینه تو را در حد یک غول بزرگ می‌کند. پس آدم‌ها می‌توانند با القانات خود ما را بسپارم فراتر از قواره‌هایمان نشان دهند و حس غیر واقع بینانه‌ای نسبت به دامنه داشته‌ها، ظرفیت‌ها و توانمندی‌هایمان به ما بدهند یا نه از آن طرف بیفتند و بخواهند ما را کوچک کنند و توانایی‌های ما را نادیده بگیرند. خوش‌بینی، واقع‌بینی یا بدبینی ما در آیینگی که برای دیگران می‌کنیم خود را نشان می‌دهد. ما می‌توایم آینه‌های بی‌رحمی باشیم و نسبت‌ها را در صورت و سیمما و روح و روان کسی به هم بریزیم مثل همان حسی که همکارم در نوشته‌اش آورده است. وقتی به آینه آسانسور نگاه می‌کرده و احساس می‌کرده صورتش بدرخت و بیش از حد گرد است، چرا آن همکار ما آن لحظه نسبت به صورت خود حس بدی پیدا می‌کند؟

چون آینه نسبت‌های صورت او را به هم ریخته است. بی‌رحمی است اگر درصد آزار کسی برایی و این کاری است که گاهی آینه‌ها می‌کنند. ما هم چنین هستیم و گاهی برای دیگران آینه‌های بی‌رحمی می‌شویم. به نظرت من در فلان موضوع چقدر توانمندم؟ فرض کنيد طرف دربارۀ فلان مسئله دانش نسبتاً خوبی دارد اما ما چنان تصویرش می‌کنیم که انگار او چیزی نمی‌داند، به این ترتیب می‌خواهیم بال و پر او را قیچی و زنده به گوشش کنیم یا از آن سسو کسی درباره فلان موضوع دانش و آگاهی گسترده‌ای ندارد اما ما چنان تصویرش می‌کنیم که انگار در جهان کسی آن اشراف و آگاهی تسلط او را به آن موضوع ندارد. این هر دو بی‌رحمی است و در واقع خیانت در امانت. وقتی کسی به آینه‌ای نزدیک می‌شود در واقع صورت و سیمای خود را می‌خواهد چند لحظه‌ای در نزد آینه به امانت بگذارد اما اگر در آن لحظه آینه با به هم ریختن نسبت‌های واقعی او در آنها دخل و تصرف کند به تصویری غیر واقعی به دست دهد، در واقع در امانت دست برده است. وقتی ما به خاطر منافعمان یا عقده‌ها و حسدها و کینه‌هایمان نسبت‌های واقعی ظرفیت‌ها و توانمندی‌های کسی را به هم می‌ریزیم و آنها را کاریکاتوریزه می‌کنیم در واقع در امانت، خیانت می‌کنیم.

■ **بهترین آینه‌ها، آینه‌های تخت هستند بی‌هیچ تموجی**

بهترین آینه‌ها، آینه‌های تختند. آینه‌های تخت بی‌هیچ تموجی و دست‌اندازی، همه نسبت‌ها را درست به بیننده منتقل می‌کنند. من وقتی در برابر یک آینه بی‌زنگار و غبار در برابر یک آینه تخت که موج و انحنایی در آن نیست می‌ایستم آن آینه نسبت‌های مرا دقیقاً مطابق با آنچه هست به من منتقل می‌کند نه در برابر حجم بینی من اغراق می‌کند، نه در برابر پهنای صورت، نه بیش از حد گرد نشان می‌دهد نه بیش از حد کشیده، درست آنچه می‌بیند را باز گو می‌کند. چقدر خوب است آینه‌های تخت در فضاهای زیستی ما بیشتر باشند. آدم‌هایی که نسبت‌ها را در آنچه می‌بینند

به هم نمی‌ریزند. آدم‌هایی

که عقده‌ها و کین‌ها

و حسدها و منافع

را در آنچه

می‌بینند

دخالت

و راه

وقتی ما در برابر آینه می‌ایستیم به زبان بی‌زبانی وارد گفت‌وگو با آینه می‌شویم؟ وقتی من در برابر آینه می‌ایستم، در واقع اولین خواست من این است که مرا به من نشان بده و آینه می‌پذیرد و مرا به من نشان می‌دهد. آن وقت آینه به من می‌گوید موهایت ژولیده است و من به آن تصویری که آینه‌از من نشان می‌دهد نگاه می‌کنم و می‌بینم و می‌گویم راست می‌گویی ژولیده‌ام، الان موهایم را مرتب می‌کنم و بلافاصله

نمی‌دهند و ملغمه‌ای درست نمی‌کنند که در هر صورتی به ضرر ما خواهد بود.

■ **چند آینه که آدم سالمی را در حد مرگ جلو بردند**

مولانا در مثنوی معنوی روایتی از این آیینگی را برای ما شرح می‌دهد. وقتی کودکان یک مکتب بر اثر سختگیری‌های استاد خدع‌های می‌کنند و قرار می‌گذارند که هر کدام وقتی وارد مکتب می‌شوند تصویری که از استاد می‌دهند تصویری از یک آدم بیمار زردروی پریشان حال باشد. وقتی اولین شاگرد وارد مکتب می‌شود با تعجب رو به استاد می‌گوید چرا تا این حد زردروی و پژمرده حالی؟ و پاسخ استاد همراه با تشریحی است که به او می‌زند که سر جایت بنشین، اتفاقاً من حالم خیلی هم خوب است اما مولانا می‌گوید درست است او چنین حرفی می‌زند اما غبار ناکی از وهم در او می‌نشیند و هر چقدر که زمان می‌گذرد و شاگردان یکی پس از دیگری وارد مکتب می‌شوند و همان حرف را به



در برابر آینه می‌ایستی و آن آینه پاهای تو را در حد یک کوتوله کوچک می‌کند و در برابر آینه دیگری

می‌ایستی و همان آینه تو را در حد یک غول بزرگ می‌کند. پس آدم‌ها می‌توانند با القانات خود ما را بسپارم فراتر از قواره‌هایمان نشان دهند و حس غیر واقع بینانه‌ای نسبت به دامنه داشته‌ها، ظرفیت‌ها و توانمندی‌هایمان به ما بدهند یا نه از آن طرف بیفتند و بخواهند ما را کوچک کنند و توانایی‌های ما را نادیده بگیرند



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

مرز ظریف خودشیفتگی و خودسر کوبی

آدم‌ها را در قواره واقعی‌شان ببینیم

■ **صادق سراوانی**

یک: همه روابط ما خواه ناخواه تحت‌الشعاع تصویری است که از خودمان داریم. اگر من تصویر خوشایندی از خود نداشته باشم، قاعدتاً این تصویر ناخوشایند به درون روابط دیگر من نیز سرایت خواهد کرد. مثلاً اگر من اعتماد به نفس ندارم و خودم را آدمی حس نمی‌کنم که بتوانم در جمع راحت حرف بزنم، این تصویر ذهنی مرا از روابط اجتماعی دور نگه خواهد داشت. از این نظر احتمالاً اکثر ما روی این نکته توافق خواهیم داشت که بهتر است با حساسیت بیشتری به آنچه در ذهن خود

به عنوان تصویر یا تصویرهایی از خودمان می‌آوریم دقت کنیم. به عبارت دیگر اگر می‌خواهید روابط شما با دیگران یک رابطه متعادل، سالم و پیش‌برنده‌ی باشد اول از همه باید متوجه تصویرهایی باشید که از خود در ذهن می‌سازید. یکی از مهم‌ترین تصویرهای ذهنی ما به ویژه در این سال‌ها معطوف به



موضوعی به نام خودشیفتگی بوده است اما خلط‌ظریفی در این باره صورت گرفته است که در ادامه به آن می‌پردازیم. دو: خودشیفتگی یعنی چه؟ یعنی که یک مهره سرباز جلوی آینه خودش را وزیر یا شاه ببیند یا مثلاً یک بچه گربه به صرف اینکه جزو خانواده گربه‌سانان است، خودش را در آینه یک ششیر پرابهت ببیند. خودشیفت‌ها وقتی جلوی آینه قرار می‌گیرند چنین تصویرهایی از خود می‌بینند؛ یعنی چیزی که در آنها نیست می‌بینند، یا اینکه یک نقطه کوچک مثبت را آن قدر بساد می‌کنند که به اندازه منظمه شمسی بزرگ شود؛ مثلاً اگر در رشته‌ای اندک دانشی دارند به گونه‌ای صحبت می‌کنند که انگار نافر اول آن رشته در دنیا هستند بنابراین آنها همواره در معرض و خطر وهم دانای کلی قرار می‌گیرند.

سه: اما نکته اینجاست که من چه نشانه‌هایی را در خود ببینم که حس کنم آیا این تصویر ذهنی را در خود دارم یا نه؟ گاهی به تجربه دیده‌ام آدم‌ها کسانی را خودشیفته به حساب می‌آورند که به واقع آنها من‌های با اعتماد به نفس هستند و عزت نفس بالایی دارند. در رشته‌ای و تخصصی صاحب‌نظر هستند و بر توانایی خود صحه می‌گذارند اما گاهی از اطرافیان و جامعه

خودشیفتگی پدیده‌ای مذموم است. از آن سو اگر آدم‌ها دچار انکار و سر کوب خود شوند و خود را بسیار کوچک‌تر از قواره‌های حقیقی خود بپندارند، آثار زاینباری خواهد داشت، جامعه‌ای را فرض کنید که مهندسانش خود را از اجرای پروژه‌های بزرگ ناتوان می‌یابند چون به خود القا کرده‌اند که خود و توان آنها پروژه‌های کوچک است. این تمایل اگر در جامعه زبانه بکشد و خود را پشت مؤلفه‌های موجهی مثل برهیز از خودشیفتگی قرار دهد می‌تواند تبعات وحشتناکی داشته باشد. پیام غالب در جامعه درست‌تر آن است که پیام احراز توانمندی‌ها باشد نه اینکه اگر هر کسی در معرفی خود اگر ششیر بود گفت من ششیرم سریع شمششیرها را از روی برایش بندیدم و همه داشته‌های او را یک جاتکار کنیم. اصالت آدم‌ها به این است که با نشانه‌هایی که در خود می‌یابند نه با وهم و حدس و گمان، که حقیقتاً و تمام عبار خصلتی انسانی را در خود ببینند و بی‌برند که آیا آن خصلت در آنها هست یا نه و اگر به این نتیجه رسیدند که آن خصلت در آنها هست، آن خصلت را در خود پرورش دهند، حتی اگر همه آدم‌ها بگویند که این خصلت در آن‌هاست و اگر تصویرش مثبت از خود حرفی بزنند به حساب خودشیفتگی آنها بگذارند.

سبک‌نگارش

تصویر ما از خودمان، تصویر دیگران از ما

کسی خودروی تصادفی را به کار و اش نمی‌برد!

■ **شکوفه شبیانی**

بعضی از افراد دوست دارند تصویری خوب در نزد دیگران داشته باشند بدون آن که به این فکر کنند که چقدر تصویر مثبت ذهنی‌از خودشان دارند. به عبارت دیگر پیش از آن که به این فکر کنیم که دیگران چه تصویر مثبتی از ما دارند می‌توانیم به سرچشمه بازگردیم و ببوسیم من چقدر از خود تصویر مثبتی دارم. مثال عامیانه‌تر این است: تو زمانی می‌توانی توقع داشته باشی دیگران تو را دوست بدانند که اول خودت را قبول داشته باشی، بنابراین اگر کسی می‌خواهد تصویری مقبول‌از رفتار هایش نزد دیگران و نه همه – به خاطر اینکه راضی و متقاعد نگه داشتن همه نه لازم و نه ممکن است – داشته باشد اول از همه باید به تصویری مثبت از خود برسد.

به نظر می‌رسد یکی از مهم‌ترین گام‌هایی که در این زمینه می‌توان برداشت تفکیک سوسویه‌های تاریک و منفی وجودمان از سوسویه‌های مثبت و روشن است. اگر من خودم را مترادف و هم‌ وزن بدی‌ها و سیاهی‌ها و تاریکی‌های خود بدانم انگیزه‌ای برای برطرف کردن آن نخواهم داشت چون تصویری که از خود دارم به شدت منفی و تاریک است.

فرق می‌کند که یکی پیراهنی تمیز داشته باشد یا دو لکه‌ای که روی پیراهن افتاده، با معروف و زیبای «یک سوسون به خودت، یک جوالدوز به دیگران» ناظر به همین بحث باشد که به اندازه سوزنی احتمال‌دهه آن چیزی که در چشم تیزی از خضایل بد در آدمیان برجسته شده نشانه‌هایی هم در تو دارد و چه بسا همین موضوع فرد را به نقطه‌ای برساند که بازگیری آنچه در ابتدا سوزن تصور می‌کند کوه یخی را که نوک آن به اندازه سر سوزن است در درون خود کشف کند.