



این تکنیک رفتاری برای همزیستی بهتر آدم‌ها کنار هم کار آیی دارد

تواز پشت صحنه زندگی من چه می‌دانی

■ حسن فرامرزی

چند وقت پیش این داستانک را از زبان یک اندیشمند شنیدم: «در اتوبوسی نشسته بودم که مردی با چند بچه قد و نیم قد وارد اتوبوس شد و در صندلی‌ای نشست و بعد از آن بچه‌ها شروع کردند به شیطنت کردن و سر و صدا. من دائماً جلوی خودم را می‌گرفتم که به این مرد اعتراضی نکنم که چرا سر جایت نشسته‌ای و بچه‌هایت را کنترل نمی‌کنی؟ بالاخره تحملم تمام شد و به سراغ آن مرد رفتم و گفتم: شما که پدر هستی و بچه‌هایت را در مکان عمومی آورده‌ای، چرا آنان را ضابط و مهار نمی‌کنی؟ آن مرد در پاسخ گفت: من الان این بچه‌ها را از سر جنازه مادرشان از بیمارستان می‌آورم و در این شرایط، خواسته‌ها شما شدنی نیست.»

ما در این داستان کوتاه‌او حق را به آن مرد معترض می‌دهیم. تمام آموخته‌های خود را جلو می‌آوریم و در موقعیت قرار می‌دهیم و یک الگو یا شایلون می‌سازیم و با این شایلون رفتار آن کودکان در اتوبوس را متر می‌کنیم و بعد هم زد یک است می‌کنیم؟ آن مرد در پاسخ گفت: من الان این کودکان اصلاً درست و قابل دفاع نیست و پدر تر از آن رفتار پدرشان است که اجازه داده آنها این همه شیطنت کنند. اما پایان این داستان کوتاه بهت آور است و خواننده را شوکه می‌کند. مثل آب سردی که به یک‌باره روی آدم ریخته شود: «من الان این بچه‌ها را از سر جنازه مادرشان می‌آورم و در این شرایط، خواسته شما شدنی نیست.»

■ ■ ■

■ احتمال بده آن کارمند بانک شب قبل نخوابیده باشد

ما چقدر درباره پشت صحنه‌های زندگی آدم‌ها می‌دانیم؟ به هر اندازه که بتوانیم درباره گرفتاری‌های دیگران حدس‌هایی بزنیم و به تعبیر این اندیشمند بتوانیم تخیمان را در جهت نزدیکی به گرفتاری‌های دیگران فعال کنیم، همزیستی بهتری خواهیم داشت.

چالش عمده زندگی مدرن و شهری امروز این است که آدم‌ها را در چارچوب‌های از پیش تعیین شده که قانونی هم هستند، قرار می‌دهد. وقتی شما وارد بانک می‌شوید حق خودتان می‌دانید که بهترین خدمات به شما ارائه شود، به ویژه امروز که تابلوی «حق با مشتری است»

■ محمد مهر

به این فکر کنید که هر کدام از ما یک دستگاه منفی‌یاف مثل یک دستگاه ریسندگی و بافندگی - در ذهنمان داریم. درست مثل این دستگاه‌های واقعی که حتماً در فیلم‌ها یا حتی از نزدیک دیده‌اید. دستگاه‌هایی که با شتاب نخ‌ها را به هم وصل می‌کنند و با سرعت سرسام‌آوری دوک‌های بزرگ می‌چرخند و نخ‌ها در جایی کنار هم قرار می‌گیرند. حالا تصور کنید که ما چنین دستگاهی را در ذهنمان داریم که به نخ خرداده‌های زندگی را کنار هم قرار می‌دهد. دستگاه مورد نظر همان منفی‌یافی است و آنچه از کنار هم قرار گرفتن این نخ‌هاست، رویدادها و اتفاقات ایجاد می‌شود، تصمیم‌گیری‌هایی است که عمدتاً در زندگی ما فاجعه یا بحران درست می‌کنند.

اما خبر بد این است که همه ما این دستگاه منفی‌یافی را در ذهن و روان خود داریم. حالا ممکن است کسی این دستگاه‌ها را کاملاً توسعه داده باشد و در حد بیماری روانی - مثلاً پارانویا - پیش برود، یعنی دستگاه‌ها با تمام ظرفیت مشغول کار باشند و هر روز هم دستگاه‌هایی جدیدتر خریداری کند و در محل کار خانه نصب شوند و مدام در حال افتتاح فازهای جدید کارخانه منفی‌یافی در ذهن و روان خود باشیم اما خبر خوب این است که آدم‌ها می‌توانند این دستگاه‌های منفی‌یافی را محدود کنند، از ساعات کارش بکاهند و جلوی توسعه‌اش را بگیرند.

اگر می‌خواهیم زندگی آرام‌تری را تجربه کنیم، چاره‌ای

از در و دیوار بالای می‌رود، اما نکته‌هایی هم در این باره وجود دارد، به ویژه وقتی حس می‌کنیم که آدم‌ها در این چارچوب‌های قانونی به چشم نمی‌آیند. اگر آدم‌ها مجموعه‌ای از قطعات الکترونیکی و اتصالات دیجیتال‌ی و صفر و یک‌ها و کدها بودند می‌شد به راحتی حکم داد که آدم‌ها پشت صحنه‌ای ندارند اما آدم‌ها پیوندهای خانوادگی - فامیلی، پیوندهای اجتماعی - فرهنگی و ادراکات و عواطف پیچیده انسانی و هزاران اطوار گوناگون دارند که سایه آنها بر رفتار و کنش آدم‌ها افتاده است. وارد بانک شده‌ای و احساس می‌کنید که کارمند بانک با تعلق کارهایتان را انجام می‌دهد. عصبی شده‌اید و مصفاخانه نمی‌دانید که این رفتار با شما انجام شود. بعد از مدتی شروع به داد و بیداد می‌کنید و جر و بحث بالا می‌گیرد. شما نمی‌دانید که آن کارمند چه پیشی را پشت سر گذاشته است. او دیشب تا صبح در بیمارستان نخوابیده است. پدر پیر او در بیمارستان بستری بوده و او تنها پسر و فرزند آن پیرمرد است که می‌تواند پدر را تیمار کند. او نه تنها نتوانسته بخوابد بلکه امروز هم که در محل کار حضور دارد همچنان نگران وضعیت پدر است. خوشگه‌ای و استرس بخش قابل توجهی از انرژی او را گرفته است اما آیا می‌شود در گرماگرم زندگی این چیزها را برای کسی تعریف کرد؟ آیا نوع زندگی و بافتی که در آن قرار گرفته‌ایم اجازه و مجال‌ی می‌دهد که آدم‌ها از آن لاک همیشگی خود بیرون بیایند تا این پشت صحنه‌ها گفته شود؟

■ رخدادهایی که از چشم ما قیچی شده‌اند

حق ماست که وقتی در اتوبوس نشسته‌ایم شاهد نزاع و کشمکش نباشیم اما جهان نا آرام است. یک گوشه‌ای در زندگی یک فرد اتفاق هولناکی افتاده است. او با چند پسر قد و نیم قد همسرش را از دست داده است. آنها با هم رفته بودند مراسم خاکسپاری مادر و حالا دارند با هم برمی‌گردند. پسرها هنوز آنقدر سسن ندارند که متوجه هولناکی موضوع شوند. آنها توی سر هم می‌زنند و پدر برای دقایقی رهايشان کرده‌است و در خود فرو رفته‌اند اما همه این اتفاقات از چشم آدم‌هایی که در اتوبوس‌هاست این رخداد هستند قیچی شده است. مثل نماییش است که تماشاگران روی صحنه را می‌بینند اما چیزی از اتفاقات پشت صحنه باز گو نمی‌شود. اصلاً نمی‌شود که آدم همه زندگی‌اش را مثل یک پرده سینما جلوی چشم‌ها قرار دهد، نه می‌شود و نه می‌تواند. خیلی از جزئیات در این باره قیچی می‌شود و از چشم‌ها پنهان می‌ماند و همین

سبک نگرش

مثبت اندیشی هر چند دشوار ولی به نفع ماست

نخ حوادث زندگی و دستگاه منفی بافی ذهن



نداریم که دستگاه منفی‌یافی ذهنمان یعنی آنجا که نخ حوادث و رخدادها را به بدترین شکل ممکن به هم وصل و سوء تفاهم ایجاد می‌کند، زیر نظر داشته باشیم. کار بسیار پرزحمتی است اما نتیجه‌ای شیرین و عالی دارد.

کار پرزحمتی است از این نظر که برخلاف منفی‌یافی که

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

نگاه

چشم‌پوشی از خطاهای دیگران برای آرامش بیشتر

اشتباهات آدم‌ها را تعقیب نکنیم

■ شکوفه شبیانی

یکی از مهم‌ترین روش‌ها برای زندگی آرام‌تر این است که ما تا آن جایی که می‌شود به آدم‌ها حق بدهیم و اشتباهات آدم‌ها را تعقیب نکنیم. بسیاری از آدم‌ها در زندگی می‌خواهند اشتباهات آدم‌ها را تعقیب کنند. مثلاً کسی در خیابان جلوی او پیچیده و آن فرد که احساس می‌کند به ناحق جلوی او پیچیده‌اند اشتباه آن فرد را تعقیب می‌کنند و در یک جایی که فرصتی به دست می‌آورد، او هم همان کار را می‌کند و جلوی ماشین آن فرد می‌پیجد. اما چطور می‌شود اشتباهات آدم‌ها را که می‌تواند بسیار فرساینده و پر حاشیه باشد تعقیب نکرد؟ رئیس من امروز از کلمه مناسبی در برخورد با من استفاده نکرد، اگر می‌شد شخصاً تنبیهش کنم این کار را می‌کردم، حتی جایی هم که نمی‌شود تلافی کرد مسئله حل نمی‌شود، بلکه به صورت عصبانیت و خشم خودش را نشان می‌دهد و ساعت‌ها و دقایق زیادی از فرد از دست می‌رود. صرفاً به خاطر اینکه رئیس از کلمه مناسبی استفاده کرده است. حالا این تعقیب به صورت خشم و عصبانیت پنهان خود را نشان می‌دهد و در نهایت فرد را خسته و رنجور می‌کند.

■ تعقیب‌کننده اشتباهات دیگران نباشیم

واضح است که وقتی ما اشتباهات آدم‌ها را تعقیب می‌کنیم اول از همه به خودمان آسیب می‌زنیم. همان موقعیت را مجسم کنید. شما از بوی آزاردهنده یک خودروی حمل زباله بدتان می‌آید. آن بوی ناشی از پسماندها برای هیچ کسی مطبوع نیست و شما آزار می‌بینید. حال تصور کنید کسی که از یک طرف از این بوی نامطبوع بدش می‌آید و از طرف دیگر آن بو را تعقیب می‌کند و با آن بو



تا آنجا که می‌توانیم به آدم‌ها حق بدهیم و درباره آنها سختگیر نباشیم. همچنان که اگر کسی درباره اشتباهات ما بپرسد به او خواهیم گفت که من در معرض خطا هستم و تقصیر من نبود و شروع خواهیم کرد به آسمان ریسمان بافتن تا سرانجام آن اشتباه را توجیه کنیم، این بار نه درباره خودمان که درباره دیگران و خطاهای آنها دست به توجیه بزنیم و دلایلی بتراشیم

که آن خطا را پوشش دهیم



و از آنها فاصله گرفت. راه این است که تا آنجا

که می‌توانیم به آدم‌ها حق بدهیم و درباره آنها سختگیر نباشیم همچنان که اگر کسی درباره اشتباهات ما بپرسد به او خواهیم گفت که من در معرض خطا هستم و تقصیر من نبود و شروع خواهیم کرد به آسمان ریسمان بافتن تا سرانجام آن اشتباه را توجیه کنیم، این بار نه درباره خودمان که درباره دیگران و خطاهای آنها دست به توجیه بزنیم و دلایلی بتراشیم که آن خطا را پوشش دهد، درست مثل موقعیتی که پلیس ما را می‌خواهد جریمه کند، چطور مثل یک قطار پشت سر هم توجیه می‌آوریم که دیرمان شده بود، باید به مهمانی می‌رسیدیم، یا وقت ملاقات داریم، یا دانشتم می‌رفتم مطلب اصلاً جای پارک نبود و حواسم به عقربه سرعت نبود، یا بچه‌مان مریض شده است و هزاران دلیل و توجیه که می‌تواند حقیقت داشته باشد یا نداشته باشد، یعنی اینکه طرف شاید واقعاً فرزندش مریض باشد یا اتفاق ناخوشایندی برای یکی از اقوامش افتاده باشد.

درست است که اگر بخواهیم در ضوابط سخن بگوییم هیچ کدام از اینها باعث نمی‌شود که مساز مقررات عدول کنیم یا حتی درست‌بند بپریم که دیگران اشتباه کنند و ما بی‌خیال اشتباهشان شویم، اما همه ما می‌دانیم که آدم‌ها روی کاغذ زندگی را گرفته‌است. در شرایطی واقعی و گاه بسیار دشوار تصمیم می‌گیرند، بنابراین اگر با همین دیدند درباره آدم‌ها داوری می‌کنند و نمی‌گذارند که او رد شود، غافل از اینکه او آنقدر این ماشین را تعقیب کرده که ماشین و خود او دقیقاً بوی زباله می‌دهند، در صورتی که آن تکتیر آنها از هر نظر می‌تواند به ضرر ما تمام شود. یک جایی ما باید اجازه ندهیم که آن نخ‌های ریسندگی به نفع داوری‌های عجولانه از وسط رخدادهای زندگی ما عبور کند چون نه برای رشد ذهنی و روانی ما مطلوب است و نه عواید مطلوبی برای زندگی و رابطه ما با دیگران دارد.



گاهی حتی یک گرفتاری به ظاهر ساده و کوچک مثل یک شب بیدار بودن بر بالینن مریض می‌تواند رفتارهای آدم را تغییر دهد یا مثلاً مستأجری که با جواب صاحبخانه‌اش مواجه شده وقتی نتوانسته مبلغ اجاره را آن طور که مالک می‌خواسته بالا ببرد، آن وقت این آدم وقتی به خیابان پامی‌گذارد دیگر آدم دور روز پیش نیست، چون چیزی‌هایی در ذهنش می‌گذرد که بالکل با چند روز قبل متفاوت است، بنابراین او آسیب‌پذیر تر از پیش شده است اما ما هیچ کدام از این چیزها را نمی‌بینیم



به این مثال توجه کنید: هر سال حدود ۲۵ هزار نفر در جاده‌های کشور جان خود را از دست می‌دهند و حدود ۱۰ برابر این رقم دچار مجروحیت‌های ماندگار و گاه قطع عضو و معلولیت‌های شدید می‌شوند. این افراد خانواده دارند، فرزند و پدر و مادر و همسر دارند. مادری که فرزند خود را در جاده از دست داده آیا همان مادر سال قبل است؟ آیا همان مادر ماه قبل است؟ زمان می‌خواهد که او بتواند با این موضوع کنار بیاید و چه بسا اصلاً نتواند تا آخر عمر با این موضوع کنار بیاید. یا زنی که همسر خود را از دست داده و حالا تقویم زندگی او به قبل و بعد از تصادف تقسیم شده است. آیا این زن همان زن و این زندگی همان زندگی پیش است؟ وقتی ما در خیابان قدم برمی‌داریم آیا روی پیشانی آدم‌ها برچسب زده شده است که این زن دو روز پیش از همسرش طلاق گرفته و حالا دنبال کار می‌گردد یا آن پسر کوچک پدرش را یک ماه پیش از دست داده است؟ آیا روی پیشانی جوان مسافرت‌کش نوشته شده که او از یک شهر مریز به تهران آمده و اینجا دارد مسافر کشی می‌کند و شب‌ها در پارک و ماشین می‌خوابد و یک هفته است که حمام نرفته است؟

■ انگار که گرفتاری‌های دیگران را می‌بینید

کسی هیچ برچسبی روی پیشانی خود نمی‌زند و ما نمی‌دانیم که گاه چه اتفاق‌های هولناکی می‌تواند برای آدم‌ها روی بدهد. گاهی حتی یک گرفتاری به ظاهر ساده و کوچک مثل یک شب بیدار بودن بر بالین مریض می‌تواند رفتارهای آدم را تغییر دهد یا مثلاً مستأجری که با جواب صاحبخانه‌اش مواجه شده وقتی نتوانسته مبلغ اجاره را آن طور که مالک می‌خواسته بالا ببرد. آن وقت این آدم وقتی به خیابان یا می‌گذارد دیگر آدم دو روز پیش نیست، چون چیزهایی در ذهنش می‌گذرد که بالکل با چند روز قبل متفاوت است، بنابراین او آسیب‌پذیر تر از پیش شده است اما ما هیچ کدام از این چیزها را نمی‌بینیم. ما یک توده تن را با دخترکی را می‌بینیم اما اگر کسی بتواند طوری فکر کند که انگار می‌تواند گرفتاری‌های دیگران را ببیند و همزیستی در اعلاى در چه خود امکان‌پذیر خواهد بود.

این همان چیزی است که در تربیت دینی ما از آن به عنوان سعه صدر یاد می‌شود، پس در مواجهه با آدم‌ها و برخورداریشان کمی سعه‌صدر به خرج دهیم.



همه ما می‌دانیم که آدم‌ها روی کاغذ زندگی نمی‌کنند بلکه در شرایط واقعی و گاه بسیار دشوار تصمیم می‌گیرند، بنابراین اگر با همین دید درباره آدم‌ها داوری کنیم در برابر خطاها و اشتباهات آنها خویشتن‌دار و صبور تر خواهیم بود و از خطاهایشان چشم‌پوشی خواهیم کرد. فقط در این صورت است که می‌توان در برابر اشتباهات دیگران سبقت نگرفت و برعکس توقف و کمی تأمل کرد. در این صورت است که می‌توان زندگی آرام‌تری را تجربه کرد

همکلام می‌شود، وقتی شما اشتباهات آدم‌ها را تعقیب می‌کنید در واقع دارید با آن اشتباهات دهان به دهان می‌شوید. در واقع دارید آن بوها را تعقیب می‌کنید. حال تصور کنید کسی آنقدر این ماشین حمل زباله را از نزدیک تعقیب کرد که آرام آرام بوی همان ماشین زباله را گرفته‌است. ممکن است دستش را بیرون بیاورد و کلی حرف به ماشین حمل زباله بزند که چرا جلوی او حرکت می‌کند و نمی‌گذارد که او رد شود، غافل از اینکه او آنقدر این ماشین را تعقیب کرده که ماشین و خود او دقیقاً بوی زباله می‌دهند، در صورتی که آن فرد می‌توانست با یک توقف و نه سبقت خود را از تعقیب آن بوها نجات دهد.

■ اشتباه می‌کنیم، چون از اشتباه سبقت

می‌گیریم

ما عموماً تکنیک درستی در مواجهه با اشتباهات