



چرا گاهی من بزرگ‌ترین دشمن خودم می‌شوم و دست به خودفریبی می‌زنم؟

خودفریبی یعنی تو دشمن خانگی خودت هستی

محمد مهر

اکثر ما گرفتار خودفریبی هستیم. شاید حواس ما بیشتر به این است که از دیگران فریب نخوریم اما چقدر حواسمان به خودمان است که فریب دیگران را نخوریم؟ کافی است این حدیث را از پیامبر (ص) که در گلستان سعدی روایت شده مدنظر قرار بدهیم تا بدانیم تا چه اندازه به معرض

■ از کجا بدانیم که ما گرفتار خودفریبی شده‌ایم؟

کافی است کسی با دقت اعمال و رفتار خود را زیر نظر بگیرد. همچنان که ما گاهی رفتارهای دیگران را زیر نظر می‌گیریم که بدانیم آنها از کجا می‌آیند و کجا می‌روند و چه گرفته‌اند و چه می‌گویند، اگر همین درجه از مراقبت یا بیشتر را درباره اعمال و رفتار خودمان انجام دهیم در آن صورت متوجه نکته‌ای خواهیم شد که به احتمال بسیار زیاد ما را از دام خودفریبی دور نگه می‌دارد یا دست کم آن دام را به ما نشان می‌دهد. اما آن نکته چیست؟ مراقبت از اعمال و رفتار بیش از هر چیزی استانداردهای دوگانه ما را به ما گوشزد می‌کند و این دید را به ما می‌دهد که دچار خودفریبی شده‌ایم.

■ استانداردهای دوگانه رفتاری، خط‌کشی برای

ارزیابی خودفریبی

اگر می‌خواهید بدانید در زندگی چقدر دچار خودفریبی شده‌اید به استانداردهای رفتاری‌تان در موقعیت‌های متفاوت نگاه کنید و ببینید وقتی در موقعیت لب و ب قرار دارید، موضع و تحلیل و رفتار شما در آن دو موقعیت که پشت فرمان خودریتان نشست‌ه‌اید. یک زن با کودک خود می‌خواهد از عرض خیابان عبور کند اما شما به او راه نمی‌دهید و می‌گویید مردم این روزها اصلاً مراعات نمی‌کنند و بدون آن که نگاه کنند می‌پرند وسط خیابان. حالا شما در موقعیت یک پیاده هستید و می‌خواهید از عرض خیابان رد شوید، ماشینی به شما راه نمی‌دهد و در جواب با لحنی پر خاشاکر ایانه می‌گوید چته؟ مگر سر می‌بری؟ چرا مثل وحشی‌ها به عابر حمله می‌کنی؟

شما اکنون در موقعیت سواره هستید و می‌خواهید خودریتان را پارک کنید اما آن قسمت از خیابان جای پارک نیست. می‌خواهید از داروخانه، دارویی تهیه کنید و عجله دارید. خودروی خود را جلوی پارکینگ قرار می‌دهید و هنوز پاتان به داروخانه نرسیده صدایی را می‌شنوید که می‌گوید اینجا پارک نکنید اما شما اعتنایی

نمی‌کنید. بهتر است بگویم خودتان را به نشنیدن می‌زنید چون می‌دانید که مثلاً بچه شما مریض است و در این لحظه به آن دارو نیاز دارد. از بیرون صدای بوق خودرویی که می‌خواهد از پارکینگ بیاید بیرون می‌شنوید اما به روی خودتان نمی‌آورید و نسخه را به داروخانه می‌دهید و از داروخانه بیرون می‌آیید و به آن مردی که بوق زده پر خاش می‌کنید که چه خبر است؟ یک دقیقه‌شد؟ مگر نمی‌بینی رفتم داروخانه؟ شهر یازی که نرفتم؟ حالا جای شما و آن فرد عوض می‌شود. یکی آمده و جلوی در پارکینگ خانه خودرویش را پارک کرده و رفته است. شما به حدی عصبی هستید که نمی‌دانید چه کار باید بکنید: کدام آدم بی‌فرهنگی آمده این ماشین را گذاشته اینجا و رفته؟ اصلاً نمی‌گویند مردم کار دارند؟ تابلوی به این

■ بزرگی و پارکینگ به این بزرگی را نمی‌بینند؟

■ خودفریبی و تجربه تغییر جای ارباب رجوع

و مسئول

به این موقعیت توجه کنید: شما کارمند هستید و سر میزتان چند تلفن وجود دارد. همکار شما که تلفن متعلق به اوست و او باید به آن شماره پاسخ دهد، سر جای خودش نیست اما کسی مرتب دارد زنگ می‌زند. با خودتان می‌گویید چه آدم مسجی؟ ای بابا وقتی طرف جواب نمی‌دهد قطع کن. یک بار دو بار که بوق زد و از آن طرف خبری نیامد، معلوم است که طرف آنجا نیست. چرا باید گوش و روان ما را آزار بدهی؟ بعد هم آخر سر مجبور به مداخله می‌شوید و به آن طرف با کتایه و شسمات می‌گویید آقا ماشاءالله شما چقدر آدم بارلاده‌ای هستید، اما حساب گوش مارا هم بکنید که گوش ما رفت. طرف عذرخواهی و قطع می‌کند. حالا فرض کنید شما در موقعیت مشابهی قرار گرفته‌اید. قضاوتان ۱۸۰ درجه فرق می‌کند: «این ادارات به در چه می‌خورند؟» مرتب دارید شماره را می‌گیرید. مرتب تلفن زنگ می‌خورد اما کسی جواب نمی‌دهد. این همه شماره تلفن اعلام می‌کنند اما یک نفر آنجا نیست که به این تلفن لعتی جواب بدهد. به این ترتیب شما تا آخرین بوق تلفن را قطع نمی‌کنید چون می‌خواهید از آخرین شاستان هم برای اینکه احتمالاً کسی در آن سوی خط به تماس شما جواب خواهد داد استفاده کنید و همین هم می‌شود. بالاخره

کسی از آن سو گوشی را برمی‌دارد و با حالتی پر خاشگرایانه می‌گوید چه خبرتان است؟ چرا این قدر مزاحم می‌شوید؟ شما هم بنای پر خاش را می‌گذارید و می‌گویید یعنی چه؟ این چه طرز حرف زدن است؟ شما وظیفه‌تان است که به تلفن ارباب رجوع جواب بدهید. صدای آن نسوی خط می‌گوید تلفن را برداشته فقط به خاطر اینکه روی اعصابش بوده و این خط تلفن مربوط به همکار اوست و نه او. همچنان که می‌بینید اگر کسی بتواند دو موقعیتی که در آن قرار گرفته را یک بار در موقعیت مسئول و پاسخگو و بار دیگر در موقعیت ارباب رجوع و مراجعه‌کننده در کنار هم قرار دهد و انتظارات را در این دو موقعیت کنار هم قرار دهد به سادگی متوجه شکاف رفتاری و خودفریبی خود خواهد شد. در این صورت فرد با خود سؤال خواهد کرد: پس چرا وقتی در جایگاه مسئول نشسته انتظار دارد که ارباب رجوع یا دو یا سه بوق دست از سر تلفن بردارد و پی کارش برود اما خود او وقتی در جایگاه مراجعه‌کننده و ارباب رجوع است، همان کاری را که از سوی دیگران خطا و اشتباه و روی اعصاب تلقی می‌کرد تکرار می‌کند.

■ خودشیفتگی زن و خون، مقدمه خودفریبی

گاهی ما دچار خودفریبی می‌شویم به خاطر اینکه خود را ناخواسته در موقعیت برتری تصور می‌کنیم، یا به اصطلاح عامه خنومان را رنگین تر می‌بینیم. چند وقت پیش فرزند یکی از مسئولان در مقام دفاع از خود صحبت از زن و خون خوب کرده بود و گفته بود من به هر چه در زندگی رسیدام نه به واسطه رانت آفازادگی که به واسطه زن و خون خوب بوده است. حتی اگر این استدلال را بپذیریم که فرزند این مسئول هرگز از رانت قدرت سود نبرده و خود به ارث برده نبوده باز فرد با این نوع استدلال خود را در معرض خودشیفتگی قرار می‌دهد و کسی هم که در معرض خودشیفتگی و حظ بردن از وچنات وزن و خون خود است مسلماً به خودفریبی هم نزدیک می‌شود.

■ پاره خطی که یک سر آن به «خودشیفتگی» و سر دیگر آن به «خودفریبی» می‌رسد

اولین کاری که خودشیفتگی با انسان می‌کند این است

که ابعاد او را در چشمش بزرگ‌تر و برجسته‌تر می‌کند. وقتی آدم در خود، شیفته و از خود، راضی باشد مسلماً نقاط پیرامونی و برجستگی‌های دیگران را کمتر به چشم می‌بیند. مثل یک کوه کوچک که دائم در خودنظر می‌کند و قربان صدقه خودش می‌رود کمترین اقبال را پندایی کند که گردن بچرخد به این سو و آن سو و کوههای پهن‌گتر و سر به فلک کشیده‌تر را ببیند. وقتی هم این اتفاق می‌افتد مسلمان آن فرد دچار خودفریبی خواهد شد چون در عالم واقع رخدادهای انگونه که در ذهن آن فرد چیده شده پیش نمی‌رود. من باقی ۱۸۵ خود را بلندقدترین آدم زمین تصور کنم در واقع دچار خودفریبی شدام چون اگر چمن تاحدوی بلندقد هستم اما از من بلندقدتر افراد زیادی وجود دارند اما به خاطر اینکه من صفا روی قد و قواره‌های خود متمرکز شدم و احتمالاً خانواده یا رسانه مرا به گونه‌ای بار آورده و دائماً قریبان صدقه من رفته‌اند که من تصور کنم قدر رشید صرفا در من منجلی شده است در آن صورت من در یک پاره‌خی خودم زیست که یک سر آن به «خودشیفتگی» و سر دیگر آن به «خودفریبی» می‌رسد.

■ قانون طلایی اخلاق و رهایی از خودفریبی

به نظر می‌رسد زمانی ما می‌توانیم از دام مهلک خودفریبی و همسایه‌هایش همچون خودشیفتگی رهایی یابیم که اول از همه بدانیم، اینطور نیست که «همه با هم برابرند و بعضی‌ها برابر تر». اگر واقعاً کسی در عمق وجود خود، خود را برابر تر از دیگران نداند و با همین تبصره آرام آرام زمینه خودبرتربینی خود را نچیند، در آن صورت می‌تواند امینوار باشد که بتواند در موقعیت‌هایی مثل «سواره» «مسئول» و «مراجع» و نظایر آن به متوجه متوجه می‌شود که خود نیز همان رفتاری را مرتکب می‌شود که دیگران را از آن برحزم می‌دارد به جای آن که از در توجیه رفتارهای خود بر آید بپذیرد که در درون خود استاندارد دوگانه‌ای برای رفتارهایش دارد و آنچه برای دیگران نمی‌پسندد برای خود می‌پسندد. این قانون طلایی اخلاق است که در گفته‌های بزرگان دینی ما از جمله امیر مومنان (ع) هم تجلی یافته است، اما کسی می‌تواند به این قانون عمل کند که در درجه اول متوجه شکاف رفتاری خود در دایره پسندها و ناپسندها شود.

کیسول‌های اکسیژن و لباس غواصی و زیر دریایی‌ها ساخته شده است. اما توجه کنید اگر ما تصاویرهای دقیقی از خود نداشته باشیم چقدر می‌تواند فاجعه‌بار باشد. فرض کنید من یک گربه هستم و جلوی آینه خودم را شیر می‌بینم، منظرم از جلوی آینه یعنی تصویری که از خود دارم، کاملاً تصویر افرآق گونه است. حالا من گربه وارد رابطه‌ای خواهم شد که نه در آن گربه‌ها مرا خواهند پذیرفت چون من خود را از آنها بالاتر احساس می‌کنم و اساساً خود را گربه نمی‌دانم و نه شیرها به خاطر اینکه من خود را جزو شیرها خواهم دانست و سعی خواهم کرد به قلمرو آنها نزدیک شوم و کارهایی که آنها می‌کنند را تقلید کنم در صورتی که جنه و اندازه و خلق و خوی من برای کاری که شیرها انجام می‌دهند طرح‌ای نشده است و نهایتاً آنها نیز مرا نخواهند پذیرفت و همین از آن جا رانده شدن و از این جا ماندن اتفاقات و رخداد‌های مصیبت‌باری را برای من رقم خواهد زد. پس اگر می‌خواهیم در زندگی آرامش بیشتری داشته باشیم و در فضای زیست دسته‌جمعی هم بازخورد‌های بهتری از پیرامون خود بگیریم بهتر آن است که مراقب تصویری که از خود در ذهنمان می‌سازیم باشیم.

سبک رفتار

پرونده‌های جدی زندگی‌ات را به‌موقع باز کن

فریب‌های راستکی در بله‌های الکی!

■ حسن فرامرزی

جوزف باتلر، الهیدان و فیلسوف اخلاق انگلیسی می‌گوید: «امور و افعال همان‌اند که هستند و آثار و نتایج آنها نیز همان خواهند بود، پس، چرا از فریب خوردن خوشمان بیاید؟» به اعتقاد او اگر شما اینگونه باشید که راجع به موضوعات مهم یا پرونده را باز نکنید، یا پرونده باز شده را زود ببندید، آن وقت شما می‌افتید به زندگی کاملاً بی‌اخلاق. چنین کسانی ممکن است به چهار حالت دچار شوند: چهل از واقعیت‌ها، داشتن باور کاذب، مستدل نبودن باور و عمیق نبودن و راسخ نبودن باور. به گفته باتلر با عدم خودفریبی، ابهام گزاره‌های اخلاقی را می‌کاهیم و با ظرفیت روانشناختی برای زیست اخلاقی آشنا می‌شویم. حال به این فکر کنید که چرا ما دچار خودفریبی می‌شویم؟ خودفریبی زمانی حاصل می‌شود که ما زندگی غنی‌ای را تجربه نمی‌کنیم. منظور از زندگی غنی، زندگی‌ای است که در آن به تعبیر باتلر، بشود موضوعات مهم زندگی را باز کرد و پرونده آنها را زود نیست یعنی قبل از اینکه به نتیجه روشنی درباره آنها برسیم. وقتی انسانی به دنیا می‌آید و صاحب آگاهی است پرونده‌هایی در برابر او باز می‌شود. نسبت من و خداوند چگونه باید باشد؟ من در زندگی دنبال چه چیزی باید بگردم؟ اگر صاحب شغلی می‌شوم، انگیزه من از فعالیت در آن حرفه دقیقاً چیست؟ مثلاً اینکه نسبت رفتار و رابطه من با دیگران چگونه باید باشد؟ تا چه اندازه باید به دیگران پرداخت و حقوق آنها را بر آورده کرد؟ پول در زندگی من چه نقشی دارد و چه جیمی از فعالیت‌های مرا به خود اختصاص می‌دهد؟ نگاه من به زنان چگونه است؟ آنها را چطور می‌بینم؟ نگاه من به آزادی، به عدالت، به تفریح، به تحصیل چیست؟ همه این‌ها نمونه‌هایی از پرونده‌هایی است که در زندگی رویه‌روی ما گشوده می‌شود و اگر ما نسبت‌های خود را با این مفاهیم ندانیم در دام خودفریبی می‌افتیم.

■ بله‌های بی‌جهتی که می‌گوییم،

زخم‌هایی که می‌زنیم

وقتی من نگاه درستی به زن نداشته باشم و زن را به خوبی فهم نکرده باشم پرونده‌ای که باز نشده یا به خوبی باز نشده به متن زندگی خود

هم می‌برم، این نگاه را پیش همه زناتی که در زندگی‌ام با آنها ارتباط دارم خواهم کشاند؛ از همسر گرفته تا همکاران زن، از مادر و خواهر گرفته تا زنان بستگان و ارباب رجوع زن، شما فقط به این موضوع فکر کنید که امروز در خانواده‌ها کشمکش‌های خانوادگی که امروز در خانواده‌ها و در متن روابط زن و شوهری وجود دارد به خاطر این است که فرد قبل از ازدواج تکلیف خود را با حدود اختیارات همسرش روشن نکرده است. او در یک فضای احساسی قبل از ازدواج قول‌هایی به همسرش می‌دهد اما بعد از فروکش کردن آن فضا بعد از ازدواج کاملاً به گونه‌ای دیگر رفتار می‌کند. مثلاً قبل از ازدواج وقتی دختر یا خانواده او از خواستگار می‌پرسد با کار کردن همسرش مخالفتی دارد یا نه، او اعلام می‌کند نه! هیچ مخالفتی ندارد اما وقتی زن بعد از ازدواج می‌خواهد سر کارش حاضر شود هر روز ایرادی به همسرش می‌گیرد: با هم از دواج کنند با صداقت پیش رفته‌اند و



احتمال اینکه زندگی مشترک درست و سالمی داشته باشند بسیار بالاست. حال مردی را تصور کنید که در پاسخ دختر یا خانواده او مبنی بر اینکه با شغل و کار کردن او مشکل ندارد؟ بله می‌گوید، اما این بله برخاسته از تفکر عمیق او درباره کار همسرش نیست، به عبارت دیگر او این پرونده را در زندگی خود باز نکرده، بلکه آن بله به خاطر ترس از دست دادن دختری است که به او علاقه‌مند شده و می‌خواهد با او وصلت کند. اتفاقی که اینجا می‌افتد این است که فرد همزمان دچار خودفریبی و دیگر فریبی شده است. خودفریبی برای اینکه به خود دروغ گفته است و با همین دروغ، دلالتی از تاریکی‌ها را در آینده به روی خود باز کرده است و دیگر فریبی به خاطر اینکه با این دروغ، انسان دیگری را نیز فریب داده است و اشکالات مهمی در مسیر معادلات او برای انتخاب همسر آینده‌اش پدید آورده است.

■ نرسیدن به ثبات رأی، مقدمه خودفریبی

تکته بسیار مهم در پرهیز از افتادن در دام خودفریبی این است که انسان بتواند به ثبات رأی نرسد. مسلماً همه ما در زندگی برای داشتن ثبات رأی و نظر نیاز به تحقیق داریم و اگر این تحقیق و بررسی را صورت نداده باشیم من هنوز تکلیف خود را با مهم‌ترین موضوعات زندگی‌ام روشن نکرده‌ام و به ثبات رأی کار را گذاشته است و همین موضوع می‌تواند بحرانی را در رابطه او با همسرش ایجاد کند. اقتضای زندگی هشیارانه و اصیل این است که من پرونده‌های زندگی‌ام را به‌موقع در زندگی‌ام باز و در آنها تعمق کنم. مثلاً با خودم بگویم من دوست ندارم همسر کار کند و همین را هم در جلسه خواستگاری به طرف مقابل انتقال دهم، بنابراین دچار خودفریبی و دیگر فریبی نخواهم شد. چون وقتی من خودم را در این قضیه قریب می‌دهم، این قریب در مرحله خودفریبی متوقف نمی‌شود و ترکش‌های آن به دیگران از جمله همسر در قالب دیگر فریبی هم اصابت

نویسد. بسیاری از خیالی‌افی‌ها و تخیل‌های بشر به مرور تبدیل به واقعیت شده‌اند. مثلاً کسی تصور و تخیل کرده که مثل پرندگان روزی در آسمان پرواز کند و به مرور تخییل او تبدیل به وسیله‌ای به نام