



با توجیه کردن خود را بی اعتبار می کنیم

لکه سازی بر شیشه روح با دلیل تراشی

■ ترس را کنار بگذاریم

دلیل اینکه خیلی از ما با این دلیل تراشی ها و توجیه ها دیگران را کلافه می کنیم، چیست؟ چرانی توانیم حرفمان را صریح بگوییم و بابت اشتباهی که انجام داده ایم به طور واقعی معذرت خواهی کنیم و نخواهیم با دلایل واهی یا فتندهای زیر کانه طرفمان را مجاب کنیم؟ خیلی از مای ترسیم، تقریباهمه ما موقع این دلیل تراشی ها می ترسیم، نه اینکه آدم های ترسو و بدلی باشیم، نه، شاید در ظاهر خیلی هم بی باک و جسور و نترس به نظر برسیم، ولی در دل نمی توانیم شهادت لازم را برای بیان حرفمان داشته باشیم، ممکن است بترسیم فضیلت شویم یا ممکن است بترسیم از اینکه با بیان دلیل واقعی دیگر روی ما حساب باز نکنند...

مثلاً فرض کنیم قرار است امروز جلسه مهمی در ساعت ۹ صبح تشکیل شود و ما با ۲۰ دقیقه تأخیر به آن وارد شویم، در حالی که حتی به خودمان زحمت نداده باشیم که با یک تماس تلفنی ساده، دیر آمدنمان را پیش از ساعت ۹ به مدیر جلسه اعلام کرده باشیم و در چنین شرایطی دیر آمدنمان را به هر دلیلی که بخواهیم توجیه می کنیم، چون می خواهیم اعتبارمان را از دست ندهیم، مثلاً ممکن است امروز صبح مجبور بوده ایم پیش از رفتن به آن جلسه فرزندان را برای شرکت در یک مسابقه ورزشی به باشگاه محل ببریم و همین کار باعث تأخیرمان در جلسه شده باشد، ولی با خودمان فکر کنیم که عنوان کردن این واقعیت، ممکن است باعث شود مدیر فکر کند که مایه خاطر فرزندکی که داریم هر بار به جلاستی از این دست دیر خواهیم رسید و در نتیجه موقعیت شغلی مان را تنزل یا تغییر دهد. این نگرانی ممکن است ما را وادار کند که از گفتن دلیل واقعی و حقیقت سرباز زنیم و چیزی بگوییم که هم واقعیت داشته و هم مایه گانه نشان نبدهد. وقتی بگوییم به خاطر ترافیک دیر به جلسه آمده ایم، بله، دروغ نگفته ایم، چون ترافیک هر در راه بوده است، ولی ما می توانستیم با در نظر گرفتن آن، کمی زودتر از خانه بیرون بیاییم و در نتیجه دیر به جلسه نرسیم.

■ خودمان را بی اعتبار نکنیم

همه صداقت را در ک می کنند، شاید ما بتوانیم یک بار یا حتی بارها از این دلیل ها بتراشیم و دیگران را به ظاهر قانع کنیم ولی بالاخره دستانم رو می شود. بالاخره دیگران می فهمند که با کسی سرو کار دارند که با آنها شفاف نیست و همیشه برای اشتباهاتش دلیل تراشی می کند. این اعتبار ما را پایین می آورد. این خیلی دردناک است که خودمان با داست خودمان به بی اعتباری خودمان دامن زده باشیم، چون در واقع هر بار به خاطر ترس از بی اعتبار شدن آن دلایل را ساخته ایم، در حالی که هر بار در حال بی اعتبار کردن خودمان بوده ایم. شخصاً هنگام ثبت نام فرزندم در مدرسه، شاهد این بودم که بسیاری از اولیا برای اینکه بتوانند فرزندشان را در مدرسه ای که بهترین مدرسه منطقه به شمار می رفت ثبت نام کنند، قراردادهای دروغین تهیه



سبک زندگی



اگر بتوانیم بر ترس های درونی مان غلبه کنیم و از قضاوت ها و چیزهایی که درباره اش گفته شد و همینطور چیزهای دیگر که می توانند ما را به بهانه گیری ها و دلیل تراشی ها سوق دهند، غلبه کنیم، لطف بزرگی در حق خودمان کرده ایم. با این دقیق شدن ها به رفتارهایمان و دلیل های رفتارهایمان، رفته رفته به خودشناسی بزرگ و عمیقی می رسیم. این خودشناسی نه تنها در این باره به داد ما خواهد رسید، بلکه زندگی ما را نیز دگرگون خواهد کرد

داشته و در ک کرده اید. من وقتی کوچک ترین کار خوبی انجام می دهم احساس خوبی قلبی را می گیرم. بسته به بزرگی آن کار، گاهی بغض هم می کنم، چون خودم را به جای کسی می گذارم که کار خوبی در حقیش شده و در نتیجه بسیار خوشحال است و این احساس آرامش زیادی به من می دهد و روحم را راه می کند. این راهبای احساسی بسیار خوب و وصف نشدنی دارد.

وقتی کار نادرستی هم انجام می دهم، نوعی گرفتگی را در قلبم احساس می کنم. نیاز دارم به تخلیه هیجانی، تا آرامش از دست رفته ام را پیدا کنم. اینکه هر کدام از اینها چند برابر دیگری است یا احساس کار خوب ۱۰ برابر احساس بد حاصل از عملکرد بد من است یا نه را نمی دانم، ولی می دانم که خیلی دلنشین است. وقتی در وجودم پیدا می شود، دلم می خواهد بیشتر سکوت کنم. یک جور شادی درونی پیدا می کنم و حتی در اوج داشتن مشکلات احساس می کنم که شادم و جای هیچ گونه نگرانی نیست.

■ ارزشمندی احساس ها

داشتن این احساس اواقعاً ارزشمند است، این را کسانی بیشتر در ک می کنند که مثل من، احساس نا آرامی را هم بارها و بارها چسبیده اند. خیلی از ما اینجاور وقت ها که نا آرامی، روح و روانمان را در دست گرفته است و گویی مجال هم می کند، می خواهیم به جایی پناه ببریم، ممکن است برویم سراغ جعبه دارو ها و قرص آرام بخشی را بیاییم. شاید برویم سراغ مواد آرامش، خواه ضعیف و خواه قوی و با مصرف آن به روحمان آرامش بدهیم یا وقتی از این نا آرامی ها می سردرگم شویم، شروع به فرافکنی مشکلات کنیم و مسائل مختلف و کوچک و بزرگ زندگی را بر سر دیگران بیندازیم. در واقع سهم خودمان را در زندگی و در برابر نا آرامی ها در نظر نگیریم و به جای آن شروع به پر خاش و ایرادگیری و عیب جویی در دیگران کنیم. هر روز بارها و بارها این اشکال ترشی ها و ایرادگیری ها را انجام دهیم و خودمان هم بدانیم که به راستی چرا با زبان خودمانی تر، این کارها را از روی بی قراری انجام بدهیم و خودمان هم بدانیم که چرا نیاز به انجام آنها داریم.

اگر بتوانیم بر ترس های درونی مان غلبه کنیم و از قضاوت ها و چیزهایی که درباره اش گفته شد و همینطور چیزهای دیگر که می توانند ما را به بهانه گیری ها و دلیل تراشی ها سوق دهند، غلبه کنیم، لطف بزرگی در حق خودمان کرده ایم. با این دقیق شدن ها به رفتارهایمان و دلیل های رفتارهایمان، رفته رفته به خودشناسی بزرگ و عمیقی می رسیم. این خودشناسی نه تنها در این باره به داد ما خواهد رسید، بلکه زندگی ما را نیز دگرگون خواهد کرد. دانش آموزی که با دلیل تراشی از آموزگار خود می خواهد که اشتباهات و کوتاهی هایش را در خواندن درس یا انجام تکالیف نادیده بگیرد، در واقع به نوعی خودش را به سهل انگاری عادت می دهد. جامعه، خانواده و خود ما باید خودمان را از این سهل انگاری ها دور کنیم. دیگر در زمانه ما جایی برای این کوتاهی ها نیست. جهان در حال رشد است و به شدت در حال تغییر. با این کوه تاریکی ها و سهل انگاری ها نمی شود با سرعت رشد و تغییرات همپا شد. پیداست که با این روش یک جایی کم می آوریم و از رشد و تغییرات موجود در دنیا عقب می مانیم. این کم آوردن خسارت بزرگی به ما خواهد زد. نه تنها به خودمان که به دیگران و جامعه هم.

در دانشکده استادی داشتم که همیشه می گفت یادتان باشد که در برابر دنیا و زمانه نایستید، اگر نه در آن حل یا ذوب می شوید. همیشه همراه و با پای زمانه باشید تا رشد کنید. آن استاد پیر که امیدوارم هم اکنون زنده باشد، این را به من و سایر دانشجویان آموخت که انعطاف پذیر باشیم و دستند از تنها ماندن برداریم. این تنها ماندن در همه جای زندگی به ما آسیب می زند. در زندگی خانوادگی، شغلی، اجتماعی، روابط همسایگی و... توجیه کردن های پوشالی چیزی جز تنهایی برای ما به دنبال نخواهد داشت. با در نظر گرفتن این نکات حتماً شما هم مثل من به این باور رسیدهاید که روح ما نیاز به شفایات دارد، چون داش می خواهد با سایرین روراست باشد، دیگران از کدر بودنش ناراحت و گریزان نباشند و در عالم تنها نماند.

ما انسان آفریده شده ایم با تمام کاستی ها و قوت هایمان. یکی از کارهای مهم ما هم در این دنیا برطرف کردن کاستی ها و برجسته کردن و بیشتر نشان دادن قوت هاست. پس اینکه اطراف ما ممکن است نکات منفی از قبیل روراست نبودن به چشم بخورد، حاشا کردنش اشتباه است و جای ناراحتی هم ندارد.

وقتی می پذیریم که ما هم در همین جور قرار داریم، دیگر خودمان را از این دسته افراد جدا نمی بینیم. فکر نمی کنیم که مستثنی هستیم. در این صورت به این فکر می افتیم که به خودمان بیاییم، فکر کنیم که این مشکلات چگونه پیش می آید و برای چه پیش روی مان قرار می گیرد. این تأمل یک جور خودشناسی به ما می دهد که سازندگی خانواده و جامعه را به همراه دارد. سنگ بنای بسیاری از روابط در خانواده و جامعه و دوستان، با این سازندگی ها شکل می گیرد.

بار دیگر به اطراف خود نگاه کنید، چند رابطه می بینید که به دلیل ناراستی و شفاف نبودن افراد متلاشی شده یا در حال متلاشی شدن است؟ این رابطه ها ممکن است در محل کار شما بین همکاران یا در بین دوستان یا افراد خانواده و... باشد. ممکن است همین الان فرزند شما نسبت به شما اعتمادش را از دست داده باشد چون چند باری با او شفاف نبوده اید و او هم دیگر اعتمادش را به شما از دست داده است. پیامدهای منفی این ناراستی ها هر جامعه را تهدید می کند. بسیاری از ما هم اکنون شاهد روابط نادرست نوجوانان و جوانان یا



فکر کردن به این پیامدها مینه ساز خودسازی ماست. منظور از این توضیحات این نیست که دیگر افراد را پند یا اصطلاح عصا قورت داده باشند و در تنگنا، ناراحتی، سختی و فشار زندگی کنند، بلکه منظور از این نوشته این است که از کنار رفتارها سر سری نگذریم. فکر کنیم که حالا اگر یک جایی کسی را فریب نداده و مثلاً با توجیه رفتار زشت خود او را به اصطلاح پچیانده ام، دیگر کار تمام شده و آن کار در هستی به فراموشی سپرده شده است. باید این را در نظر گرفت که حتی آن کار اگر فراموش هم شده باشد، اثرش باقی مانده و از بین نمی رود. مثل آفتابی که با غروب می رود ولی با رفتنش در تاریکی هوا اثرش از بین نمی رود. آفتاب نیست ولی تأثیرش آن بر همه چیز هست. مثلاً تأثیر آن بر رشد گیاهان باقی می ماند و با اثرش خوبی که به آنها داده، رشد در آنها ادامه می یابد. ما دقیقاً مثل آفتاب هستیم. ولی مثل پر توهای شیمیایی موجود در دنیا هم می توانیم باشیم. گفته می شود خوراکی که با این پر توهای فیزیک ی شیمیایی پخته می شود تأثیر آنها را همراه خودش دارد، حتی تا وقتی که در مدده جانداران مورد تجزیه و هضم قرار بگیرد. این تأثیر که ممکن است منفی باشد بدون حضور آن پر توها به منفی بودنشان ادامه می دهند. این پر توها در چند ثانیه بر خوراک تباه شده و بعد ناپدید می شوند، ولی تأثیر آنها از بین نمی رود. بسته به علاقه ما هم، می شود پر تو بود و هم آفتاب.

قطب منفی یا مثبت در این هستی، با همین پر توها و آفتاب ها قوت می گیرد. پس هیچ عملی از ما کوچک نیست. شاید برای همین است که بدهی، با همان دستت هم باز پس می گیری؟ همه ما ممکن است در زندگی اشتباهات فراوانی داشته باشیم، وقتی به جای عذر خواهی از بابت آنها یا جبران آنها یا توضیح شفاف درباره آنها به کسی که باید توضیحی به او بدهیم، شروع به توجیه و بیان جملات نادرست و غیر شفاف

در قطب مثبت هستیم یا منفی؟

آفتاب شفاف بخش باش نه پرتو شیمیایی!

■ هما ایرانی

خیلی از خانواده ها این روزها در حال متلاشی شدن است. دلایل زیادی برای این فروپاشی وجود دارد، ولی یکی از آنها روراست نبودن و شفاف نبودن افراد در این روابط است. این نه تنها گریبان زن و شوهرها را در خانواده گرفته است که گریبانگیر روابط مادر و فرزند، خواهر و برادری و... هم هست. شما چند نفر را می شناسید که در بیان دلایل رفتارهای خود صادق هستند و بی برپایه حرفشان را با شما می زند؟ نمی دانم برای این پرسش من اسم چند نفر را می آورید یا اصلاً اسم کسی به ذهنتان می رسد یا نه، ولی این را می دانم که یا از این بابت رنجی دیده اید یا دیگران را رنجانده اید. این را به جرئت می توانم بگویم، چون شفاف نبودن افراد در تمام دنیا هست. اگر این را رد کنیم، با ید بگوییم که تمامی افراد پیرامون دست کم یک نفر در دنیا، صادق و روراست و بی برپایه هستند و در اطراف زندگی آن یک نفر روی این کره خاکی، صداقت محض وجود دارد و هیچ عدم شفافیتی دیده نمی شود، در حالی که این موضوع ظاهراً با قتل و منقلب جور در نمی آید!

می کنیم یا در عمل، دلیل رفتار خود را جوری نشان می دهیم که واقعی نیست، در واقع با زبان بی زبانی به دیگران می گوییم من آدم قابل اعتمادی نیستم، چون دلم می خواهد آنچه هست را از تو پنهان کنم و واضح به تو نگویم که چه خبر است. ما با شنیدن یا در ک این جملات، چه واکنشی از خودمان نشان می دهیم؟ مسلماً همه ما واکنش دفاعی یا چیزی شبیه به این از خودمان نشان می دهیم. فکر می کنیم کسی ما را به اصطلاح سر کار گذاشته یا با ما روراست و شفاف نیست. ممکن است تصمیم بگیریم که دیگر با این فرد قطع رابطه کنیم و در صورتی که امکان این کار را نداشته باشیم، ممکن است دیگر را او روراست نباشیم و ما هم رفتار غیر صادقانه پیش بگیریم یا اعتمادمان را نسبت به او از دست بدهیم یا دلمان می خواهد از آنچه او نمی خواهد ما از آن باخبر شویم، سر برداریم و در واقع کار آگاه بازی در بیاوریم و به عبارتی فصول شویم.

اینها و رفتارهایی نظیر اینها، همگی یعنی اینکه افراد به فاز یا قطب منفی موجود در این هستی وارد شده اند. این ورود، پیامدهای منفی هم به دنبال خواهد داشت. بر عکس این نیز هست. یعنی وقتی با رفتاری خوب و درست باعث ورود یا نزدیک شدن آنها به قطب مثبت می شویم، پیامدهای مثبتی را هم به جامعه و این هستی تزریق می کنیم. پس رفتار و عملکرد ما خیلی مهم است. چون دیگران را هم به قطب مثبت یا منفی موجود در این هستی سوق می دهیم.