

سبک تعامل



سعه صدرمان را از دست داده‌ایم

«سعه صدر» را تمرین کنید!

مریم ترابی

چه انسان‌های کمی تحمل شکست‌پذیر شده‌ایم. آستانه صبر و تحملمان در برابر کوچک‌ترین انتقاده‌ها به قدری پایین آمده است که گاهی کار به قهر و قطع ارتباط خانوادگی و فامیلی می‌کشد. موضوع مورد بحث چند تن از دوستانم که همراه با خشم و عصبانیت بود آنقدر موضوع پیش پا افتاده‌ای بود که اصلاً دلیلی برای این دلخوری‌ها و ناراحتی‌ها وجود نداشت. همیشه به آنها که از دوستان من هستند یاد آور شده‌ام که باید صبر و تحملتان را در برابر رفتار و گفتار دیگران بالا ببرید. اما همیشه در جواب من گفته‌اند که ما نمی‌توانیم

«سعه صدر» خصلت فراموش‌شده

وقتی بچه‌ها کوچک هستند همیشه بزرگ‌ترها به آنها یادآور می‌شوند که باید صبر خود را در برابر دوستانشان کنترل کنند، در بازی با دوستان خود صبوری به خرج بدهند و از دست دوستان خود و از حرف‌های آنها دلگیر نشوند. در حقیقت بزرگ‌ترها با فرزندان خود تمرین سعه‌صدر می‌کنند. این آموزش و تمرین والدین با فرزندان خود باعث می‌شود که بچه‌ها در بزرگسالی بهتر بتوانند در مقابل مشکلات صبر و تحمل بیشتری از خود نشان داده و زود از هم نپاشند. با تمام این آموزش‌ها در کودکی، چرا در جامعه امروزی شاهد زودرنجی و قهر و کینه فراوان، دعوا و مشاجره‌های خیابانی بسیاری در بین تمام اقشار جامعه هستیم؟ افراد با کوچک‌ترین حرف ساده‌ای به هم پرخاش می‌کنند یا به عبارتی دست به یقه می‌شوند. یکی از دلایل شیوع این نوع رفتارها در جامعه ما این است که این افراد هنر عذرخواهی ندارند. این افراد با واژه «بخشید» بیگانه هستند. یک کلمه بیشخیدی می‌تواند جلوی بسیاری از اتفاقات ناگوار بعدی را هم بگیرد که متأسفانه به دلیل غرور و بیجایی این افراد، این واژه هیچ کاربردی ندارد. دلیل دیگر پایین آمدن آستانه تحمل در جامعه، می‌تواند این باشد که اصولاً مردم در هر شرایطی خود را محق می‌دانند و تصور می‌کنند که فقط حق با آنهاست. بیشتر مشکلات

سبک رفتار

ناشی از کم شدن آستانه تحمل زمانی اتفاق می‌افتد که ذهنیت غالب این است که «حق با من است» یعنی بدون در نظر گرفتن شرایط دیگران، حق را کاملاً به خود می‌دهیم. در واقع باید گفت جامعه امروزی با واژه سعه صدر بیگانه شده‌است؛ واژه‌ای که نشان‌دهنده روحیه والای یک انسان است. سعه صدر یعنی: «ظرفیت روحی بالایی که در تحولات، شادی‌ها، غم‌ها و نگرانی‌ها موجب واکنش معتدل و آرام می‌شود.» در واقع کسانی که دارای شرح صدر باشند، با شکست‌ها، ملامت دیگران یا انتقاد دوستان، کلافه نمی‌شوند و در مقابل از موفقیت‌ها، فراگیری اصطلاحات، شهرت اجتماعی، تعریف و تمجید مردم و ... دچار اضطراب، نوسیدی و یأس نمی‌شوند. یکی از بدترین عیب‌های انسان در زندگی نداشتن سعه صدر، تحمل و بردباری است. همین‌قدر که نیازهای فیزیولوژیک برای بدن انسان لازم و ضروری است تحمل و بردباری هم از اصلی‌ترین نیازهای فرد و جامعه است. جامعه‌ای که آستانه تحمل در آن پایین باشد امنیت اجتماعی آن جامعه به خطر می‌افتد. البته توصیه به مدارا و هم‌زیستی مسالمت‌آمیز در شرایطی که بی‌عدالتی و نابرابری حکمفرما باشد کارساز نیست. جامعه‌ای که ثروت در آن به صورت نابرابر تقسیم شده است به طوری که یا ثروتمند ثروتمند داریم یا فقیر فقیر خشم دیگر یک

رفتار غیر عادی نباید به شمار بیاید. زمانی می‌توانیم از این همه خشم متعجب شویم که اصل برابر در استفاده دیگران از فرصت‌ها، تحقق حقوق شهروندی، اخلاق‌مداری، رنگ باختن خودخواهی‌ها و مداراپیشگی اهمیت خود را از دست نداده باشد.

اما با تمام بی‌عدالتی‌ها و نابرابری‌هایی که در جامعه وجود دارد یا مشکلات اقتصادی و فرهنگی که گر بیان جامعه را گرفته است این نکته را نباید فراموش کنیم که صبر و تحمل یا به عبارتی سعه صدر هر یک از ما ضامن امنیت اجتماعی و فرهنگی و همچنین آرامش خود و جامعه است، پس با خود تمرین صبر و تحمل کنیم.

آرامش جامعه در گرو سعه صدر

اگر تصمیم گرفتیم سعه صدر داشته باشیم و صبر و بردباری خود را افزایش دهیم بهتر است مثل برنامه‌های دیگر زندگی خود منظم و دقیق آن را انجام دهیم تا بتوانیم بر نیروی خشم درونی خود غلبه کرده و آرامش را به خود همه دهیم. پس در اولین قدم بهتر است همیشه فضای ذهنی و روانی خود را برای شنیدن و دریافت رفتارهای نابجا و خلاف انتظار آماده کنیم. همیشه این انتظار را داشته باشیم‌تا دیگران با ما به بدترین شکل برخورد داشته باشند و خود را برای تحمل آن آماده کنیم. قبل از مواجهه با برخورد‌های نابجای دیگران پاسخ خود و عکس‌العمل خوب خود را برای مواجهه با رفتارهای

پایین آمده است که به کوچک‌ترین تلنگر از هم می‌پاشد و بنای دعوا و دلخوری گذاشته می‌شود. این صفحات مجازی هم که مزید بر علت بسیاری از این دلخوری‌ها شده است. در حقیقت شبکه‌های اجتماعی آتش بیار معر که دلخوری و قهر و کدورت جامعه امروزی شده‌اند. اما یک سؤال: آیا درست است که تمام تقصیر‌ها را به گردن توم و آلودگی هوا و ترافیک و اختلاس و شبکه‌های مجازی ببندازیم؟ آیا نباید در خود صبر و بردباری و انهادینه کنیم؟ آیا نباید علت کم‌رنگ شدن خصلت زبیبی سعه‌صدر را بین افراد جامعه را زنگ خطری برای سلامت اجتماعی خود بدانیم؟

خلاف انتظار دیگران در ذهن خویش مرور کنیم و با طرح ذهنی آماده شده با رفتارهای بی‌مورد دیگران برخورد کنیم. مثلاً با خود بگوییم «اگر فلان شخص به من ناسزا بگوید خشمگین نمی‌شوم و این رفتار را تمرینی برای سعه صدر خود می‌بینم.» به هر حال می‌توانیم با این کلمات و تلقین‌ها همیشه آمادگی ذهنی و روانی خود را برای عملکردهای خلاف انتظار فراهم سازیم. از خود‌واژ زندگی‌های نابجا و فکلی و شخصیت قائل شدن بیش از اندازه برای خود اجتناب ورزیم و تنها هنجار‌ها را رعایت کنیم و لذت‌به سراغ رفتارهای متواضعانه همانند تقدم در سلام، همنشینی مناسب با افراد پایین‌تر، ابراز ارادت به کوچک‌تر‌ها، احوال‌پرسی با دیگران به خصوصی طبقه پایین‌تر، ترفیع و صحبت با دیگران اقدام کنیم. به نظرات و عقاید دیگران احترام بگذاریم و به دیده احترام به آنها بنگریم و حتی محترمانه با آنها رفتار کنیم. در نهایت برای تمرین سعه صدر بهتر است ورزش‌هایی همانند صحرانوردی، کوهنوردی، شنا، اسب‌سواری و پیاده‌روی به صبح‌رود انجام دهیم.

در کلام آخر باید گفت جامعه‌امروزی ما تنها مبتلا به فقر اقتصادی و فرهنگی نیست بلکه دچار فقر محبت و کاهش مهربانی اجتماعی شده‌است. با سعه صدر آرامش و مهربانی را به جامعه خود برگردانیم و فراموش نکنیم که همیشه حق با ما نیست.

کرده و قدرت تصمیم را از آنها می‌گیرد و نتیجه خشونت این افراد چیزی فراتر از یک فاجعه است. اما در جامعه امروزی عامل جدیدی از عصبانیت مشاهده می‌شود که می‌توان از آن به عنوان عامل «بی‌احساسی روانی» (apathy) نام برد. افرادی که فاقد احساس صمیمیت و عاطفه مثبت هستند، استعداد و آمادگی بیشتری برای دست زدن به کنش‌های خشونت‌آمیز دارند. این افراد به سبب ناتوانی در ایجاد پیوندهای دوستانه و صمیمی با دیگران با درون خویش قبح‌نشینتی می‌کنند و به تدریج در شمار افراد اسکیزوتیپ (گرزبزنده از روابط صمیمی) جای می‌گیرند. این افراد به سبب ناتوانی در شکل دهی و استمرار پیوندهای دوستی‌ه‌ر انتقادی را تهدید و تحقیر معنا می‌کنند و لاجرم به انتقادکننده می‌تازند.

خشم خود را کنترل کنیم

مسئولان و برنامه‌ریزان جامعه قطعاً می‌توانند با عملکرد بهنجار، سالم، انطباقی و سازنده خود در کنترل خشم و خشونت‌ی که جامعه را بیمار کرده است نقش بسزا و کاهنده‌ای داشته باشند، اما این کافی نیست و هر یک از ما باید از خود شروع کنیم و خشم و عصبانیت خود را با آرامش تحت کنترل بگیریم. بهتر است در هنگام عصبانیت حمله نکنیم، توهین و اهانت نکنیم، تهدید نکنیم، اغراق در موضوعات نکنیم، صدای خود را بالا نبریم، مسائل و موضوعات قدیمی را به میان نیاوریم ، حق را کامل به خود ندهیم و افکار منفی خود را کنار بگذاریم. در هنگام مشاجره بهتر است محل دعوا را ترک کنیم. حواس خود را از موضوع مشاجره پرت کنیم. نفس عمیق بکشیم. به هر روشی که ما را آرام می‌کند مثل شمارش از یک تا صد، ذکر نام خدا، قدم زدن و ... خود را آرام کنیم. فعالیت‌های مفیدی را که عصبانیت را در وجود ما کم‌رنگ می‌کند، روزمره انجام دهیم تا به تدریج این خشم از وجود ما رفع شود. فعالیت‌هایی مثل ورزش خاصی را که به آن علاقه‌مندیم، انجام دهیم یا همین نرمش صبحگاهی، خود بهترین روش برای آرامش ماست. خود را به کارهای هنری مشغول کنیم. با افرادی که حال ما را خوش می‌کنند معاشرت کنیم. با آنها دردل کنیم. به موضوعاتی که ما را ناراحت و عصبانی می‌کند، فکر نکنیم. به خود دل‌داری بدهیم که دنیا به آخر نرسیده و اتفاق مهمی نیفتاده‌اند. صورتی که نمی‌توانید به تنهایی بر مشکل خود غلبه کنید حتماً از کمک‌های مشاوره و تخصصی استفاده کنید. خشم و عصبانیت همانطور که اثرات منفی بیرونی دارد تأثیرات به مراتب مخرب‌تری روی جسم شما دارد، پس مراقب قلب و روح خود باشید، شما فقط به خودتان تعلق ندارید.



با تمام بی‌عدالتی‌ها و نابرابری‌هایی که در جامعه وجود دارد یا مشکلات اقتصادی و فرهنگی که گریبان جامعه را گرفته است این نکته را نباید فراموش کنیم که صبر و تحمل یا به عبارتی سعه صدر هر یک از ما ضامن امنیت اجتماعی و فرهنگی و همچنین آرامش خود و جامعه است، پس با خود تمرین صبر و تحمل کنیم

سبک رفتار

نگاهی به رانندگی خودمان داشته باشیم

همه در خدمت آدم‌های خودخواه

کسری محمدیان

یکی از تصورات غلطی که بین برخی افراد جامعه جا افتاده این است که تنها ثروتمندان انسان‌های خودخواه روی کره زمین هستند. شاید به این دلیل که آنها پول زیادی دارند. اقشار پایین و متوسط جامعه خصلت خودخواهی را فقط ویژگی افرادی که از آنها بالاتر هستند، می‌دانند. به این دلیل که چه از لحاظ موقعیت اجتماعی و چه از لحاظ پول و ثروت از آنها برترند. در واقع پول زیاد و ثروتمند بودن، لزوماً باعث خودخواهی در انسان نمی‌شود، چه بسا افرادی که ثروتمند هستند و پول زیادی دارند، اما خودخواه و متکبر نیستند، به فقرا و نیازمندان کمک می‌کنند و بسیار انسان‌های متواضعی هستند، به این دلیل که پول تنها یک وسیله و ابزار است. از سوی دیگر چه بسا افرادی که ثروت چندانی هم در اختیار ندارند، اما خودخواه و خودمحور هستند. شاید پول در بعضی افراد غرور و خودخواهی ایجاد کند ولی الزاماً دلیل قاطعی برای خودخواهی نیست. خودخواهی یکی از ویژگی‌های رفتاری و شخصیتی تمام انسان‌هاست که در برخی بیشتر و در برخی کمتر است و خیلی‌ها آن را کنترل و تعدیل می‌کنند. فرد خودخواه خود را محور می‌داند و با پرمدهایی بیش از حد همواره از دیگران توقع مهر و محبت و احترام دارد، بدون اینکه در دل خویش، اثری از محبت نسبت به دیگران داشته باشد. رانندگی خیلی از ما نمونه بارزی از خودخواهی است که کمتر به چشمان می‌آید.

آدم خودخواه از همه برتر است!

خدا را شکر اگر به لطف کمپانی‌های خودروسازی داخلی و واردکننده‌های خودروهای خارجی همه افراد جامعه به تعداد اعضای خانواده خود، خودروی شخصی نداشته باشند حتماً یک خودرو دارند که در بسیاری از موارد منبع درآمدی برای صاحبان آن است. پس اگر اغراق نکرده باشیم شهرهای بزرگ، دیگر به پارکینگ تبدیل شده‌اند با این ترافیک‌های سرسام‌آور دیگر اعصاب و روانی برای کسی نمانده است. پس صبر و تحمل یا به عبارتی آستانه تحمل همه پایین آمده‌است. همه سعی می‌کنیم با زرتگی قانون را زیر پا بگذاریم و از دیگری جلو بزنیم. آیا این خودخواهی نیست که با سرعت بسیار بالا به همه چراغ می‌زنیم که بروید کنار، راه را برای من باز کنید که من از کنار شما یا سرت‌نور می‌خواهم ردشوم. در ترافیکی که اصلاً جای برای تکان خوردن نیست سعی می‌کنیم یک اسپیدلن از دیگری جلوتر برویم یا اینکه خیلی راحت چراغ قرمز را بدون توجه به قرمز بودن آن رد می‌کنیم چون ما نمی‌توانیم پشت چراغ قرمز چند ثانیه تحمل کنیم.

ظواهر ا در بحث قوانین راهنمایی و رانندگی، رعایت این قوانین تنها مختص دیگران است و پس، آدم‌های خودخواه اصلاً در مغزشان نمی‌گنجد که باید این قوانین را رعایت کنند. مدیونیدگر فکر کنید این افراد خودخواه و مغرور با این قوانین آشنایی ندارند. نه، کاملاً هم با این قوانین راهنمایی و رانندگی آشنا هستند زیرا بالاخره یک امتحانی داده‌اند و گواهینامه‌ای هم



گرفته‌اند ولی از آنجایی که همه‌چیز را فقط برای خود می‌خواهند و فقط خود را مهم می‌دانند نیازی نمی‌بینند که این قوانین را رعایت کنند. همین‌ا در تمام دنیا این راننده‌ها هستند که باید حواسشان به دیگران باشد، حواسشان به خودروهای دیگر، موتورسوارها، دوچرخه‌سوارها و از همه مهم‌تر عابرین پیاده باشد. با رعایت کردن هر کدام از قوانین رانندگی کشورشان از به‌وجود آمدن هر گونه خطری جلوگیری می‌کنند و به سلامتی دیگران بیشتر اهمیت می‌دهند، اما در کشور ما دیگران باید حواسشان به رانندگی ما باشد. به عقب ماشین جلویی می‌گوییم بعد ما عصبانیت و توپ بر پیاده می‌شویم و سر راننده بیچاره جلویی داد می‌زنیم که حواست کجاست آقا یا خانم؟ حواس راننده جلویی کجاست؟ یا حواس ما کجاست که محکم به سیر عقب ماشین دیگری کوئیدیم؟ این‌ها و هزاران موارد مشابه دیگر در رانندگی که به کرات شاهد آن هستیم، همگی نشان از خودخواهی ما دارد.

البته بعضی از خودخواهی‌ها خطر چندانی برای دیگران ندارد و آسیب زیادی به آنان وارد نمی‌کند. مثلاً ایجاد سر و صدای ما فقط همسایه‌ها را عصبانی می‌کند یا به دیگران عتاب ایجاد کرد‌ه‌ایم کمی معطل شوند، اما بی‌انضافی باعث دلخوری و رنجش دیگران می‌شود یا موارد دیگری از خودخواهی که خطر آفرین نیستند، اما خودخواهی در رانندگی با توجه به ماهیت موضوع و مطرح بودن جان و مال خود و دیگران، گاهی آسیب‌های جبران‌ناپذیری را به همراه دارد. ما با خودخواهی و غرور و بیجایی خود که «من دست فرامتن حرف ندارد»، مسبب یک تصادف می‌شویم که در آن یا جان خود را از دست می‌دهیم یا جان دیگری را می‌گیریم. با غرور بیجایی خود چه ضرر‌های مالی و جانی که برای دیگران ایجاد نمی‌کنیم. پس اگر به حال این رفتارها اشنان خودخواهی خود نمی‌دانستیم کاملاً در اشتباه بوده‌ایم.



از نشانه‌های انسان‌هایی که در

دام خودخواهی گرفتار هستند

این است که همه چیز و همه کس

را برای خود می‌خواهند و به غیر

خود اعتنایی ندارند. در جلسات

تنها حق سخن گفتن را برای خود

قائلند و توقع دارند دیگران هم

به حرف‌های آنها گوش کنند و

رای و نظر آنها را ببزنند و تا تأیید

کنند. همیشه از همه توقع

خدمت دارند، بدون آنکه خود

به فکر خدمت به دیگران باشند

شوند و اشغال‌های ما را از زمین بردارند. مراسم عروسی بر گراز می‌کنیم و شب در اتوبان‌های شهر کاروان عروسی راه می‌اندازیم. خب قطعاً ما کار بزرگی انجام داده‌ایم که در این وانفسای اقتصادی جشن عروسی به پا کرده‌ایم، حالا مردم به توی ترافیکی که ما با این کاروان عروس می‌ایجاد کرد‌ه‌ایم کمی معطل شوند، اما بی‌انضافی بدحالی هم در این میان دیر به بیمارستان برسد هم اصلا نکات مهمی نیست که نیاز به توجه ما داشته باشد!

رانندگی ما، نمونه بارز خودخواهی

هر چند برخی تازه به دوران رسیده‌ها یا خودروهای چند میلیاردی خود در خیابان‌های شهر با آن گژن‌روهای پرسرودا، ویراز می‌دهند که همه متوجه حضور آنها شوند، اما بی‌انضافی است که این خودخواهی را فقط مختص آنان بدانیم چون در بحث رانندگی تنها آنها نیستند که خودخواهانه رفتار می‌کنند حتی افرادی که یک پراید داغان هم دارند نیز با دیگران خودخواهانه برخورد می‌کنند. می‌گویید چسر؟! به این دلیل!