

#### سبک خودشناسی



## تنظیم دوربین روی رفتار دیگران، غفلت از جزئیات رفتار خودمان

# تصویرهای زندگی خودمان را کلوزآپ ثبت کنیم

■ هما ایرانی

تو خیلی کوچک تر از آن هستی که بخواهی درباره این مسئله نظر بدهی، پس ساکت شو و چیزی نگو. مگر نمی بینی که موقع بردن زباله به بیرون از خانه است؟ خوب بلند شو و آنها را ببر! چرا نشستمت، تا من پذیرایی کنم، مگر تو کوچک تر از من نیستی؟ حالم از آن همکارم به هم می خورد، با اینکه چند سمت از من پایین تر است، ولی به زور به من سلام می کنده، می نشینند تا من اول به او سلام کنم! این همسایه می بیند که من خودروی مدل بالایم را تازه خریده‌ام و خودش هنوز هم سوار همان لگن قراضه‌اش است، ولی باز هم جای

■ صفحه‌نمایشگر را گسترده تر کنیم

شاید خیلی‌ها مثل من دلشان بخواهد این صفحه نمایشگر گسترده‌تر شود و نمای بزرگ‌تری را نشان بدهد تا بتوانند جزئیات بیشتری را از آن ببینند، درست بخوبی به ما یاد داشته که دلشان می‌خواهد این صفحه کوچک و کوچک‌تر شود تا نتوانند جزئیات آن را ببینند. دیدن این جزئیات فکر آدم را به هم می‌ریزد. کمتر کسی حوصله این را دارد که کارهای خودش را ببیند، چه برسد به بزرگ دیدن و واضح دیدن آن.

در هنر فیلمسازی وقتی یک کارگردان می‌خواهد روی موضوعی یا مطلبی خاص تأکید داشته باشد و از آن‌را به وضوح و به روشنی به مخاطبش نشان بدهد، از نمای بسته یا کلوزآپ با درشت استفاده می‌کند. وقتی هم که دلش نخواهد جزئیات یک نما را به مخاطب نشان بدهد، از نمای باز استفاده می‌کند. این کار را عکاس یا نقاش هم انجام می‌دهد.

حال‌این بستگی دارد به ما که بخواهیم کدام اندازه نما را انتخاب کنیم. فرض را بر این می‌گیریم که بیشتر ما دلمان می‌خواهد اندازه بزرگ را انتخاب کنیم. پس همین کار را می‌کنیم. برای این منظور لازم است که جایگاهمان فکر کنیم. مثلاً من در این ساعت که نشست‌ام پشت رایانه شخصی‌ام و این مطلب را می‌نویسم. در جایگاه یک نویسنده هستم. قضاوت اینکه این سمت تا چه اندازه برآزنده من است، با شماست ولی کیفیت کار هم چه باشد، به هر حال اکنون و در این مکان در جایگاه یک نویسنده با شما حرف می‌زنم. می‌توانم وقتی می‌نویسم خودم را در جای بالاتری فرض کنم و درواقع از نگاه بالاتری با شما حرف بزنم یا دم بروم که من هم مثل شما انسانی هستم که در حال گذراندن روزهای زندگی و انجام اشتباه و درست کارها و تصمیم‌های این کره خاکی هستم و حالا چون فرصتی فراهم شده تا مطلبی بنویسم و در روزنامه‌ای منتشر کنم، احساس کنم که دیگر خیلی مهم هستم و از تمام مخاطبانم و کسانی که قرار است این روزنامه به دستشان برسد، متفکرتو و داناتر هستم و در یک کلام خودم را برتر از آنها ببینم. در این صورت ممکن است غرور درگیرم کند و جوری نظریات شخصی‌ام را با مردم میان بگذارم که اعتماد به نفس را از مخاطبم بگیرم و لحنی سرزنش‌گونه یا نصیحت‌گونه پیدا کنم. مثل کسی بنویسم که می‌خواهد افرادی ندان و ناآگاه‌ا را مورد آموزش قرار داده و بهشان درس بدهد. در این صورت باز هم مقاله من منتشر خواهد شد، ولی آیا دوست‌داشتنی هم خواهد بود؟

ممکن است با دیدن مطالبی که در روزنامه منتشر می‌شود به خودم بگویم، دیگر کار تمام است، هر چه بخواهی و هر جور که دلت بخواهد می‌توانی بگویی، ولی در این صورت آیا من توانستم جایگاه خودم را حفظ کنم؟

شاید بتوانم برای مدتی با اعتماد به نفسی که در اثر نصیحت‌هایم به مخاطب، از مردم گرفته‌ام نوشته‌هایم را بهشان بقبولانم، ولی سپس از مدتی چطور؟ باز هم کسی دوست دارد مطلب را بخواند؟ این دلزدگی همان نتیجه‌بدی است که ما در رابطه با برخورد دیگران به دست می‌آوریم، چیزی که در نتیجه برخورد مملو از غرور می‌بینیم و احساس بدی که از آن پیدا می‌کنیم.

■ **واریسی احساس‌مان پس هر رفتار**

از سوی دیگر می‌توانیم آسان‌تر برخورد کنیم و زاویه نگاه را بازتر کنیم تا خودمان را ریزتر و کوچک‌تر ببینیم. در این صورت جایگاهمان را خیلی هم درست نمی‌بینیم. در این صورت نمی‌توانیم درست ببینیم که چه می‌کنیم و چه رفتاری داریم. نمی‌بینیم که چگونه حرف می‌زنیم و مهم‌تر اینکه چه احساسی پس هر رفتار ماست.

ممکن است این زاویه را انقدر باز کنیم که دیگر حتی

پارک به من نمی‌دهد و زودتر وارد کوچه می‌شود تا جای پارک داشته باشد. هزار بار گفته‌ام، وقتی از در وارد می‌شوم جای حاضر باشد، به گوشت فرونمی‌رود که نمی‌رود! خانه‌ام همین طوری است می‌خواهی بخواه، نمی‌خواهی هم به شخص دیگری اجازه می‌دهم. این جمله‌ها که روی کاغذ آمده و می‌خوانیم شاید برایمان شرم‌آور به نظر بیاید. چون ممکن است نظایر آنها را بارها به دیگران گفته یا از زبان دیگران شنیده باشیم. در این صورت شاید هر بار احساس بد ناشی از آن را تجربه کرده‌ه، ولی خیلی زود اوسمان را از آن برت کرده باشیم. یا اینکه سرمان را با چیزی گرم کرده‌ایم تا احساس بد ناشی از آن

توانیم واکنش دیگران را نسبت به رفتار خودمان ببینیم. در این صورت هر بلایی که دلمان می‌خواهد می‌توانیم بر سر کسانی که به نوعی با آنها سر و کار داریم بیاوریم، و به احساسی که نسبت به ما پیدا کرده‌اند هم کاری نداشته باشیم. این نما‌ن قدر باز شده است که دیگر هیچ جزئیاتی قابل تشخیص نیست. «ظرفیتی» که خیلی از ما در رابطه با جایگاهمان پیدا می‌کنیم و همین‌طور زاویه‌ای که برای تماشای زندگی‌مان انتخاب می‌کنیم، دورکن مهم از ار کانی هستند که برخورد ما یا دیگران را می‌سازد.

نمی‌شود از زاویه‌ای بسته که جزئیات در آن قابل مشاهده است، به تصویر درستی از یک چیز، مثلاً یک چشم نگاه کرد و درست تصمیم نگرفت. مثلاً وقتی به چشمی که در نمای بسیار درشت شده است، نگاه می‌کنیم، می‌توانیم جزئیات مزه، رگ‌های درون سپیدی چشم، قرینه و حتی اندازه عدسی و... را به خوبی ببینیم. در حالی که در نمای بزرگ‌تری که تمامی صورت را در خود جای می‌دهد، نمی‌توان این جزئیات را دید. وقتی به رفتارمان با زاویه‌ای درشت نگاه کنیم، تمام رگ‌ها و رنگ‌ها و... را خواهیم دید. در این صورت باید خیلی سنگدل یا بیمارگونه باشیم که باز هم در برخورد با سایرین و آنهایی که به نوعی در جایگاه پایین‌تری نسبت به ما قرار گرفته‌اند، رفتار نامناسبی داشته باشیم. با این نمای درشت می‌توان واکنش و احساسی که دیگران درباره ما دارند را هم دید.

■ **برای درست دیدن شهامت داشته باشیم**

شخصاً از اینکه بتوانم شهامت پیدا کنم که از زاویه‌ای درشت و کلوزآپ به زندگی و رفتارهای خودم نگاه کنم لذت می‌برم. می‌توانم به خودم افتخار کنم که دست‌کم در زمان‌هایی هرچند کوتاه، توانستم تصویر واضح، شفاف و درستی از خودم را در نگاه خودم داشته باشم. این شفافیت شاید تا به حال بارها باعث شده باشد تا از رفتارهای نادرست بعدی که ممکن بود از من سر بزنند، جلوگیری شود. مثلاً باعث شده باشد که کمتر دلی را بشکنم و مهربان‌تر برخورد کنم، در حالی که این مهربانی در دنیای پر تنش امروز خیلی مهم است.

ممکن است خیلی‌ها تصور بپردازان حرف‌های باشند و همیشه هم در حال درشت دیدن زندگی باشند، ولی نه درشت دیدن زندگی و برخورد خودشان، بلکه برخورد و رفتار دیگری. این درشت دیدن، شاید گاهی خوب باشد ولی معمولاً وقت‌هایی پیش می‌آید که یادمان رفته است که لنز دوربین باید رو به خودمان باشد، اگر نه تصویری نیمه و ناکامل را ثبت خواهد کرد. بنابراین اگر تصمیم داریم که از امروز قادر دوربین‌هایی که بالای سر زندگی‌مان کار گذاشته‌ایم را درشت‌تر کنیم، اوسمان هم باشد که چه



# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

## د

تصویر کلی درست همان چیزی است که مادر زندگی به آن نیاز داریم. اگر قرار باشد بر مسائل زندگی متمرکز شویم و جزئیات آن را به دقت ببینیم، اگر لازم است برای اجرای عدالت دوربین را از روی رفتار دیگران برداریم و روی رفتار خودمان تنظیم کنیم، لازم هم هست آنچه به طور کلی اتفاق می‌افتد را هم خوب ببینیم



عذابمان ندهد. مگر می‌شود با این لحن با دیگران حرف زد و احساس خوبی داشت؟ حال خوب، نتیجه بیان و رفتار و نیت خوب است ولی این حرف‌ها چطور، برگرفته از نیت و زبان و رفتاری خوب است؟ شاید اکنون که از دیدن این نوشته‌ها که روی‌روی‌مان روی کاغذ ظاهر شده است، کمی جابخوریم. جوری که انگار گفته‌ها و کردار پیشین خود را به چشم دیده باشیم. البته این جابخوردن بد نیست. شاید خیلی هم خوب باشد، هر چه باشد تصویری از زبان ماست. این تصویر مثل سبک مانیتور به ما نشان می‌دهد چسه گفته‌ایم و عملکردمان چیست.

باشد. مثلاً نیش زنبور و شهد گل به طور کامل دیده شود و گل‌ها و درختان بوستان که در این تصویر مدنظر عکاس نیست، در کادر دوربین قرار نگیرد. این عکاسی که ممکن است عکاس برای اینکه به مخاطبش فضای را که در آن قرار دارد معرفی کند، لازم می‌بیند که عکسی هم از تمامی بوستانی که در آن قرار دارد، بگیرد. در این صورت نمایی کلی از درختان و گل‌ها و زنبور مورد نظرش هم می‌گیرد.

■ **برای نگاه عادلانه، نمایی کلی هم ثبت کنیم**
این تصویر کلی درست همان چیزی است که ما در زندگی به آن نیاز داریم. اگر قرار باشد بر مسائل زندگی متمرکز شویم و جزئیات آن را به دقت ببینیم، اگر لازم است برای اجرای عدالت دوربین را از روی رفتار دیگران برداریم و روی رفتار خودمان تنظیم کنیم، لازم هم هست آنچه به طور کلی اتفاق می‌افتد را هم خوب ببینیم.

مثلاً اگر در ثبت تصاویر روزانه خود دراییم که بازپرستان خود همچون نوکر و خدمتکار شخصی برخورد می‌کنیم، لازم است نمایی کلی‌تر را هم ببینیم. در این نمادلیل خیلی که قربانیانی هستیم که معمولاً در حالاتی رنج‌آلود به می‌بردایم. این رنج تمام چیزی است که برای ما گرفتاری درست کرده است. رنج از برخوردهای تلخی که به دلایل مختلف با ما شده است، رنج از برخوردگی‌ها و ناملایمات زندگی، رنج از این حسنی‌هایی که در حتماً شده است، رنج از تحقیرها و سرزنش‌ها، رنج از دلواپسی‌هایی که به خاطر ترس از این سرخوردگی‌ها داشته‌ایم. رنج از اینکه دیگران اعتماد به نفس ما را پایین آورده‌اند، رنج از عزت نفسی که خیلی‌ها خواسته یا ناخواسته درصدمد پایین آورندش بوده‌اند، رنج از ترسیدن به خاطر تمسخر دیگران و رنج از هزاران چیز دیگر که در زندگی افراد مختلف ممکن است با شکل‌های مختلفی بروز کند.

این رنج‌ها در بسیاری از ما ممکن است باعث شود وقتی به جایگاهی می‌رسیم و موقعیتی پیدا می‌کنیم، درصدمد جبران گذشته خود برآییم، آن‌هم با بدرفتاری. درواقع انگار می‌خواهیم مرهمی بگذاریم بر زخم‌هایی که تا دیروز روح‌مان را زخمی کرده بوده و هنوز درد داشته است. خاصیت انتخاب زاویه نگاه دوربین این حسن را دارد که دست‌کم می‌تواند ریشه این رنج‌ها یا خود رنج‌ها را پامان بیندازد. خبر خوب‌تری هم بر ایمان وجود دارد و آن اینکه رنج‌ها بالاخره زخم است و می‌شود درمانش کرد. شاید سخت درمان شود، ولی درمان می‌شود. فقط کافی است با رفتارهایمان زخمی بر روح دیگری زنیم، چون همین که زخم‌های خودمان را بتوانیم مداوا کنیم، خودش نیروی زیادی می‌خواهد. گاهی هم ممکن است زمان زیادی برای درمان لازم داشته باشد. اکنون تصور کنید که بخواهیم زخم‌هایی هم بر روح دیگران ایجاد کنیم. در این‌صورت در نمایی کلی از رفتارهای خود دراییم که به خاطر داشتن آن زخم‌ها، زخم‌هایی هم به دیگران وارد کرده‌ایم. آن‌وقت باید به فکر زخم‌هایی که خودمان به دیگران زده‌ایم هم باشیم و نیرو و زمان بیشتری هم صرف آنها کنیم. کسی که نمای دوربین را عادلانه بر تمام زندگی و جزئیاتش تنظیم می‌کند، عادلانه هم فکر می‌کند و نمی‌تواند با بی‌تفاوتی از کنار رنج‌ها و زخم‌هایی که ایجاد کرده است، بگذرد. سختی کار هم همین جاست. شاید برای همین خیلی از ما آدم‌ها، نه رفتارمان را در دوربین زندگی‌مان بزرگ‌نمایی می‌کنیم و نه نمایی کلی از آنچه باید بدانیم و ببینیم را ثبت می‌کنیم.

شاید در این لحظه زمان خوبی برای ما فراهم شده است تا به دوربین‌هایمان توجه کنیم، اگر نه، این نوشته‌ه نه به دستمان می‌رسید و نه می‌خواندیمش.

#### نگاه



زخم‌های یک شخصیت ملامتگر

## این قدر خودت را مقصر ندان!

■ **لیلا جعفری**

دوستی داشتم که همیشه در هر موقعیتی که قرار می‌گرفت خودش را مقصر می‌دانست و ملامت می‌کرد. مثلاً در جمع خانواده که می‌نشست ممکن بود حرفی پیش بیاید، دلخوری ساده‌ای در خانواده ایجاد شود و درگیری کوچکی پیش بیاید، آن‌وقت دوست من آسمان و ریسمان را می‌یافت و به هم و خودش را مسبب درگیری می‌دید. این دوست من تمام درگیری‌ها و بگو مگوها را که حتی نقشی هم در آن نداشت، به نوعی مربوط به خودش می‌دید و به همین دلیل خودش را ملامت می‌کرد. مثلاً پدرش عادت داشت غذایی را از خانه برای ناهار یا خود به محل کارش ببرد. یک روز که مادر نتوانسته بود ناهار همسرش را آماده کند، پدر هم بدون ناهار به محل کارش رفت. آن روز پدر ناچار شد ناهارش را در رستوران بخورد و از آنجا که از بیماری گوارشی رنج می‌برد، معده‌درد شدیدی هم پیدا کرد. آن روز هنگامی که پدر به خانه آمد، به خاطر درد ناشی از بیماری‌اش بی‌حوصله و کلافه بود. همین بی‌حوصلگی او را عصبی و تحریک‌پذیر کرده بود و باعث شد به خاطر مسائلی جزئی با مادر بحث و دعوا راه بیندازد. در این بین پدر پشت‌سر هم تکرار می‌کرد که من به خاطر آشپش تو و بچه‌ها مجبورم هر روز بروم سر کار و...! این حرف‌ها به گوش دوستم هم می‌رسید و مرتب با خودش می‌گفت: «اگر من به دنیا نیامده بودم، هرگز پدر مجبور نبود برود سر کار، ناهار بیرون را بخورد و بعدش دل درد بگیرد و بیاید و با مادر دعوا کند.» این



من نگاهش می‌کردم. وقتی برگه را از من گرفتم، نگاهش سرسری و نامهربان به من انداخت. به یکی دیگر از همکارش که کمی نزدیک به میزش پشت رایانه دیگری نشسته بود چشم‌غرم رفت و زیر لب چیزی گفت، با اینکه خیلی تغییر کرده بود، شناختم. پشت رایانه‌ای نشسته بود و بر گه‌هایی را که به دستش می‌دادند، تایپ می‌کرد. من هم برگه‌ام را به او دادم تا چند خطی را که کارمند اتاق کناری رویش نوشته بود، تایپ کند تا به اتاق دیگری ببرم. او تایپ می‌کرد و من نگاهش می‌کردم. وقتی برگه را از من گرفتم، نگاهش سرسری و نامهربان به من انداخت. به یکی دیگر از همکارش که کمی نزدیک به میزش پشت رایانه دیگری نشسته بود چشم‌غرم رفت و زیر لب چیزی گفت، جوری که هم همکارش شنید و هم من که رویره‌ویش بودم. غر می‌زد که چرا همکارش کم کاری می‌کند، و او مجبور است نامه‌های بیشتری را تایپ کند ولی نمی‌داند چرا این را نمی‌دید که افراد بیشتری کنار همکارش ایستاده‌اند و منتظر هستند تا نامه‌شان تایپ شود. آن قدر عصبانی بود که نمی‌توانستم سر صحبت را باز کنم و بگویم بادت هست رفیق، ما با هم....

او نه تنها نگاه تندبی به من داشت که با مراجعین دیگر هم برخورد خوبی نداشت و انگار از همه یک‌جورهایی ناراحت بود ولی با آنکه برخورد مناسبی نداشت، وقتی پیرزنی که عصبانی در دست داشت درباره یکی از

جمله‌های نکوهش‌گر در ضمیر ناخودآگاه

دوست من تکرار می‌شد و عذابش می‌داد، و هر بار برای درد دل برای من تعریف می‌کرد.

او، امیدوار بودم که پاسخ لیخند من را بدهد، صدایش زدم. ناگهان گفت «جعفری!» و با تعجب نگاهم کرد. کمی مکث کرد. من را شناخت. گرم گرفت و شماره تلفنش را به من داد. این سرزنش‌ها باعث شده بود دوست من شخصیتی از خودش در ذهن بیوراند که به راستی به دور از واقعیت بود. او از خودش در برابر خودش شخصیتی گناهکار دوست‌نداشتنی ساخته بود. این شخصیت برای خودش رنج‌آور و عذاب‌آور بود. او فکر می‌کرد مقصر است، برای همین خودش را دوست نداشت. احساس گناه رهایش نمی‌کرد و به این‌تر تریب اعتماد به نفس پایینی پیدا کرده بود.

این اعتماد به نفس پایین باعث می‌شد گاهی هم دست به اشتباهاتی بزند و عزت نفسش را حفظ نکند. به طور مثال چندباری متوجه شدم که سر امتحان آن روزی دست من و بچه‌های دیگر تقلب می‌کند. شاید واقعا پاسخ پرشنی را که در آن دچار اشکال شده بود نمی‌دانست، اما بدتر از آن این بود که معمولاً اگر هم پاسخ را می‌دانست، اعتمادی به آنچه می‌دانست نداشت، به همین دلیل برای رسیدن به نقطه اطمینان، به بر که امتحانی دیگران نگاه می‌کرد، تا از آنچه خودش فکر می‌کرده، مطمئن شود. درواقع

نیاز به مهربی برای تأیید شدن داشت. ما بزرگ شدیم و هر کدام وقتی‌سوی زندگی خودمان ازدواج کردیم و دارای فرزند و همسر شدیم، دوستم، از عذاب و اعتبار به همه چیز خائف دیگران خواهیم داشت.