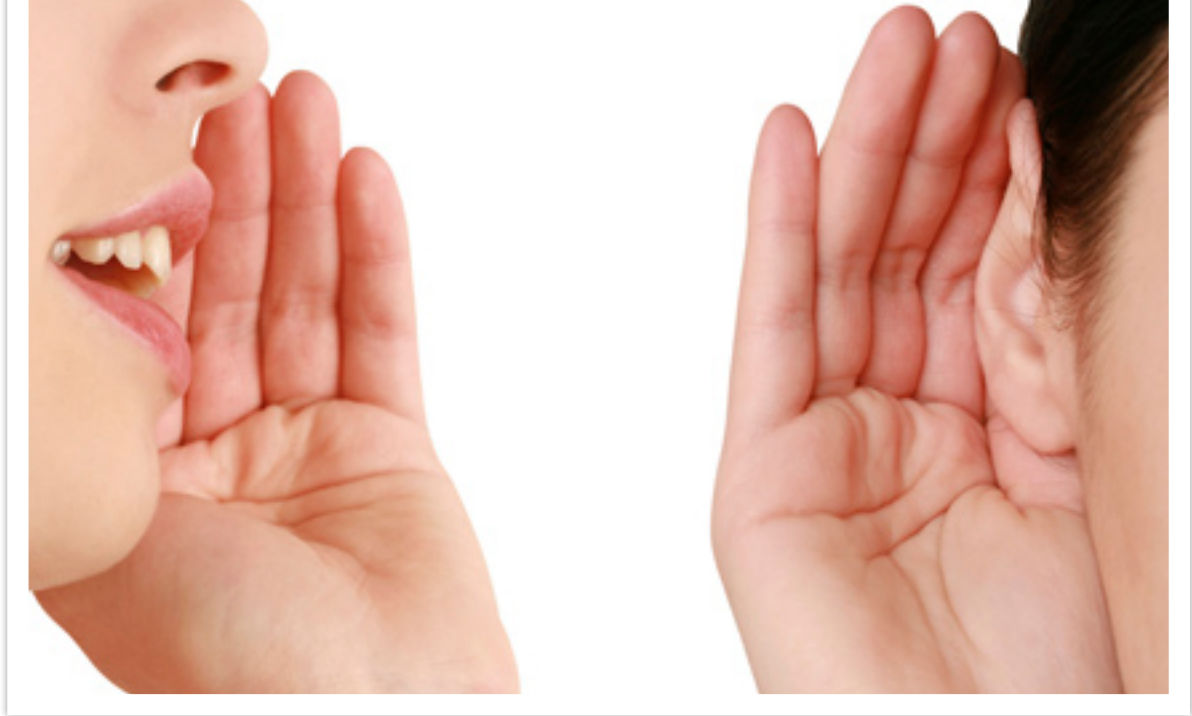


روزنامه جوان | شماره ۵۸۹۹

سبک‌ار تباط



آیا شما هم سایرین را توصیه و نصیحت می کنید؟

زندگی دیگران را با حرف‌هایمان به چالش نکشیم

نیست که به دیگران یادآوری کنیم گذشته خودشان را به چالش بکشند و با یادآوری خاطراتشان به آنچه کرده‌اند و انجام داده‌اند به طور عمیق تری واقف شوند، ولی این را درنظر بگیریم که آیا ابزار این کار مهم را هم داریم؟

■ **آیا پذیرای بی‌چون و چرای توصیه‌ها هستیم؟**

از نسوی دیگر اگر ما آدمی هستیم که به راحتی توصیه‌های دیگران را می‌پذیریم و بی‌چون و چرا به آنچه می‌گویند یا پیشنهاد می‌دهند عمل می‌کنیم، شاید بهتر باشد در افکارمان تجدید نظر کنیم. اگر هم خود انسانی هستیم که عادت به توصیه کردن داریم و به دیگران توصیه می‌کنیم که فلان کار را نکنند و فلان کار را نکنند، باید نخست نگاهی به پیامدهای توصیه‌مان داشته باشیم.

مثالی می‌آورم. دوستی داشتیم که هر بار با نصیحت‌هایش من را به فکر فرومی‌برد. نصیحت‌هایش خوب و مفید بود، برای همین من به عادت کرده بودم تا درباره مسائل و مشکلات زندگی‌ام با او مشورت کنم. با او بسیار حرف می‌زدم و درددل می‌کردم تا جایی که دیگر به او اعتماد کرده بودم و مانند عضوی از خانواده‌ام شده بود. ماه‌ها و سال‌ها گذشت و من دیگر او را برای مشاوره و راهنمایی بهترین فرد ممکن می‌دانستم.

هر بار توصیه و نصیحتی برایم داشت و من از آنها استقبال هم می‌کردم. هر بار با انجام آنها در خودم احساس‌های مختلفی را تجربه می‌کردم. یک بار نفرت از فلان شخصی که حادثه‌ای برایم پیش آورده بود، وجود را می‌گرفت و دیدم که روزها احساس ممکن است برخی از آنها دردآور باشد، برخی شادی آور، برخی احساس خشمم را در ما به وجود آورد و برخی احساس رقیق عشق را. ممکن است برخی از آنها عمیقاً رنجمان دهند، و یادآوری برخی دیگر، تا روزها احساس کلافه‌کننده عصبانیت را در ما بیدار کند. ممکن است یادآوری برخی از آن خاطرات، کینه پنهان شده‌ی خاطره‌ای را در دل ما تازه کند و بسیاری موارد دیگر که ممکن است هر فردی با توجه به خاطراتی که دارد آنها را تجربه کند.

شاید بهتر باشد پیش از آنکه توصیه‌ای از این دست به دیگران کنیم، که: هی! فلانی! در این یک سال چه کرده‌ای؟ آیا زندگی خودت را بررسی کرده‌ای که بینی در یک سال گذشته چه‌ها با خودت و زندگی‌ات کرده‌ای؟ بیاموزیم که به چالش کشیدن افراد ممکن است گرفتاری‌هایی برای آنان درست کند. البته بد

سبک‌نگرش

سبک‌نگرش

■ **خانون تهرانی**

برای بررسی درستی و نادرستی کارهایی که دست‌کم در ۲۶۵ روز سالی که گذشت، انجام داده‌ایم به مهربانی با خود و صداقت در رابطه با زندگی و خصوصیات فردی خودمان نیاز داریم.

در بررسی گذشته نیازی نیست خودمان را به چالش بکشیم و در پی آن سرکوب کنیم، برای این منظور کافی‌است تا خوب ببینیم، خیلی خوب. بی‌غرض، بدون خشم، بدون بغض. معمولاً بسیاری از ما وقتی از کاری یا مشکلی بغض‌مان می‌گیرد، به سراغ گذشته می‌رویم و خاطرات خود را مرور می‌کنیم. این شاید بیشتر شبیه خودزنی باشد تا واکاوی و بررسی گذشته. بدون احساس‌های منفی و خشم، کینه‌ها و بغض‌ها و ناراحتی از برخی اشتباهات، این حدوداً ۴۰۰ روز گذشته را خوب بسنجیم تا کم و کاستی‌ها و خوبی‌ها و پیشرفت‌هایش را ببینیم. نیازی به محاکمه نداریم. در این رابطه شاید بیشتر به مهربانی و محبت به خودمان نیاز داشته باشیم. چون ما انسان هستیم و اشتباه بخشی از وجود ماست. می‌شود راه‌های ممکن برای پایین آمدن اشتباهات را پیدا کرد و با این آگاهی آنها را حتی به

سبک‌زندگی

سبک‌زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

سبک‌شناخت



آیا تا به حال برای ترسیم زندگی خود دست به قلم شده‌ایم؟

زندگینامه خودمان را بنویسیم

■ **هما ایرانی**

آیا تا به حال زندگینامه خودمان را نوشته‌ایم؟ آیا از خودمان پرسیده‌ایم که زندگی ما چه جذابیت‌هایی دارد و چه ناملایماتی؟ فراز و فرود زندگی‌مان را با خود مرور کرده‌ایم؟ آیا تاکنون توانسته‌ایم زندگی خود را مانند رمان یا داستانی در نظر بگیریم که بسیاری

از آن را نوشته‌ایم و تنها باقی‌مانده آن را نمی‌دانیم؟

تاکنون چند بار این داستان را مرور کرده‌ایم و چند بار خواسته‌ایم تا واقع‌بینانه درباره آن فکر کنیم؟ برای نوشتن زندگی خود تلاش‌مان چقدر بوده است؟ اصلاً تلاشی برای تقویتش کرده‌ایم؟ دوست داریم زندگی ما مانند بسیاری از سریال‌ها و داستان‌هایی باشد که به قول معروف آب درونش بسته‌اند یا مانند داستان‌ها و نمایشنامه‌ها و فیلم‌هایی باشد که با درایت و کیفیت و قدرت خوبی نوشته شده‌اند؟

است که سازنده زندگی ما و در واقع سازنده نوع زندگی ماست.

اگر امروز از زندگی خود رضایت داریم یا نداریم، شاید بهتر باشد به این دلایل ماجراهایمان دقت کنیم. اگر تصور کنیم که اتفاقی در زندگی ما تصادفی رخ داده است شاید بهتر

منظورم از زندگینامه، نگارش یک زندگینامه حرفه‌ای که با قلم یک نویسنده حرفه‌ای باشد، نیست. منظورم از زندگینامه، نگارش بیان آن چیزی است که در زندگی‌مان گذشته است، جوری که در ابتدا یادآوری شد، تنها باقی‌مانده آن را ندانیم. اگر اکنون خودکاری و چند برگ کاغذ برداریم و بنشینیم پای نوشتن، دلمان می‌خواهد از کجای زندگیمانم‌مان شروع کنیم به نوشتن؟ حالا اگر کمی به امروزمان نزدیک شویم و تنها به سال ۱۳۹۸ که از زندگی‌مان سپری شد، چطور دلمان می‌خواهد کدام قسمت از آغاز زمان‌مان باشد؟ کدام قسمت از داستان زندگی‌مان برایمان آن قدر خوشایند است که دلمان بخواد برای دیگران زودتر تعریفش کنیم؟

اتفاقات تلخی که در آن پیش آمد برایمان مهم‌تر از بیان چیزهای دیگر است؟ آیا بیماری ویروسی که از کشور چین به جهان سرایت کرد و گریبان بسیاری از مردم جهان را گرفت، نخستین چیزی است که به یاد می‌آوریم یا پیشامدهای تلخ دیگری که شاهد بوده‌ایم؟ اگر گفتیم که با دقت به وقایع سال گذشته خود نگاه کنیم، تلخ و شیرین‌های زیادی می‌بینیم که هر یک به نوعی در دگرگونی ما نقش داشته است.

در نگارش هر قصه و داستانی که در هر قالبی بخواد بیان شود، اعم از رمان، فیلمنامه یا داستان و… یک چیز بسیار مهم است، آن‌هم اینکه هیچ ماجرابی در آن اتفاقی رخ ندهد. مثلاً ممکن است آن شخص در اوج ثروت به نوعی از سلوک رسیده باشد و بخواد در خلوت زندگی‌اش را رها کرده و مثلاً به روستایی می‌رود تا ادامه زندگی‌اش را در آنجا بسپری کند، دلایلی برای آن هم نشان داده می‌شود، مثلاً ممکن است آن شخص در اوج ثروت به دست داده باشد و برایش چاره‌ای جز مهاجرت به خانه پدری خود در روستا نمانده باشد، یا ممکن است این شخص، به دلایل حقوقی و کیفری متواری شده و به روستایی پناه برده باشد تا سال‌ها بگذرد و آب‌ها از آسیاب بیفتد و دوباره به زندگی شهرنشینی خود بازگردد یا دلایل بسیار دیگری برای مهاجرت آن شخصیت داستان وجود داشته باشد.

اتفاقات زندگی ما هم اتفاقی رخ نداده است و هر یک دلیل و پیشینه‌ای دارد، اگر نه محتوای درستی نخواهد داشت. ماجراهای زندگی ما هم بر اساس دلایلی پیش آمده

د

ممکن است بنشینیم و زندگی‌مان

را روی کاغذ بیاوریم ولی به

محض اینکه به رویداد ناملایمی

می‌رسیم، دلمان نخواهد پیذ بریم

که خودمان مسبب انجامش

بوده‌ایم و بخوایسیم آن را به گردن

دیگری ببنداز یم. در این صورت

خودمان را گول می‌زنیم و ممکن

است جوری خودمان را فریب

دهیم که خودمان هم باورمان بشود

افرادی که به توصیه و نصیحت دیگران

می‌پردازند، شاید نخست باید به این

فکر کنند، که با حرف‌هایشان آن شخص

را دچار چه دگرگونی‌هایی می‌کنند!

این نکته خیلی مهم است. کسی با

حرف یا رفتاری، تغییری را در فردی به

وجود آورد، باید توانایی متعادل کردن

آن را نیز در همان فرد داشته باشد

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د

د