

نگاه

پرهیز از رفتار و کلام تحقیر کننده زخم به روح و روان دیگران نزنیم

■ حسین گل محمدی

یکی از مشکلاتی که انسان ها برای خود ایجاد می کنند، و در بی‌اشن به دنبال راه‌هایی از گرفتاری‌های ناشی از آن هستند، سر کوفت‌زند و رفتارهای سر کویگرانه و تحقیر کننده است. گاهی با سر کوفت‌ها و تحقیر های عمدی و غیر عمد خود، آسیب جدی به روان دیگران وارد می کنیم. برای همین است که در ادیان آسمانی این کار نکوهش شده و امری غیراخلاقی محسوب می شود.

از امام صادق علیه‌السلام در کتاب کافی نقل شده است خداوند عزوجل می فرماید: «به جنگ ما بن اعلان دهد آن کس که بنده مومن مرا بیازارد و از خشم من آسوده خاطر باشد آن کس که بنده مومن مرا گرمی دارد، و اگر در میانه مشرق و مغرب زمین آفریده از آفریده‌هایم جز یک مومن و یک پیشوای عادل با او نباشد، من به عبادت آن دو از تمامی آنچه در زمین آفریدم بی‌نیاز باشم و هر آینه هفت آسمان و هفت زمین به خاطر او بر پا باشند و برای آن دو از ایمانی که دارند آرامشی فراهم سازم

فراموش کردن دردها و آغوش گشودن به روشنایی

پشت تریبون زندگی باشاهمت بایستیم

■ ایلاجعفری

سرزنش و ملامت کردن، همین دو واژه از نظر علی اکبر دهخدا، تمام معنی سر کوفت‌ زند را شامل می شود. سرزنش و ملامت کردن بنا تمام سادگی که در ظاهر دارد، بزرگ ترین تأثیرها را بر زندگی ما می گذارد. این چه بایلسی است که پوشیده‌ای؟ مگر سواد نداری که این گونه با دیگران حرف می زنی؟ از این وضعیتنی که درست کرده‌ای خجالت نمی کشی؟ و... شاید همین چند جمله که تا به همین جای مطلب خوانده‌اید، کمی رنج نان داده باشند. اگر از خواندن واژه سر کوفت رنجیده می شویم یا احساس نیاز به دانستن دربار‌هاش داریم، می توان گفت باید برای خود کاری کنیم.

■ ■ ■

سبک رفتار

■ **نالهایه که نیاز به شنیدن دارد**
بسیاری از ما قربانی سر کوفت دیگران هستیم. در اعماق روحمان نچواهی‌ها را احساس می کنیم که بیشتر شبیه به ناله‌هایی فروخورده و سر کوب شده‌اند. ما در اینچا برای این نچواهی‌ها ناله‌خبر خوبی داریم. ناله‌های فراموش شده‌اکنون دیده شده‌اید و در کتابت می کنیم. اکنون وقت شما و فرصتی برای شنیده شدن و رسیدگی به شماست. این جمله‌اگر بعضی یا لبخندی بر دل‌مان می نشاند، باز هم خیر خوب دیگری در راه است؛ شفاژندیک است.

همه ما در کودکی خود رفتارهای بسیاری را تجربه می کنیم. خاطراتی که بسیاری از آنها خوب و بسیاری دیگر ناخوشایند است. نمی‌دانم آیا کسی وجود دارد که از کودکی خود خاطرات ناخوشایند و حتی دردتناکی نداشته باشد؟ خاطراتی که شاید اکنون فرصتی فراهم شده است تا از پس گذران سال‌ها یا دهه‌های زندگی بیرون بکشیم و بازیبانی‌شان کنیم. به اینکه قصد از خود را داشته باشیم، به این دلیل که دردهای امروزمان را درمان کنیم. این کار یک تکنیک و روشنی برای درمان دردهای ماست که ممکن است انجام آن بدون آگاهی‌های لازم، به تنهایی و بدون حضور روانکاو یا کارشناس و درمانگر پیامد‌های منفی نیز به بار داشته باشد، از این رو پیشنهاد می‌شود برای رسیدن به تأثیر خاطراتی که امروز ما را به تاریکی و رنج کشنده است، بی‌محابا و خودسرانه رفتار نکنیم. اما آن چه در اینجاستم‌اوتوایم دربارش فکر کنیم و به آن بپردازیم، بررسی زندگی کنونی و تأثیر خاطراتی است که تا همین چند لحظه پیش تجربه کرده‌ایم. بررسی آنها می‌تواند آراش بخش و مفید باشد. از این رو کمی درنگ در زندگی کنونی و پرداختن به خود، تأثیر خوبی در امروزمان خواهد داشت.

■ **زخم‌هایی که ریشه در گذشته دارند**

شاید همین امروز اتفاقی پیش آمده و رنجی را بر دل‌مان



که نیازی به آرامش دیگری نداشته باشند.» توجه و تعمق در همین یک روایت می‌تواند چشم‌انداز نگاه‌مان را به کلام و رفتارمان وسیع‌تر و عمیق‌تر کند. بسیاری از ما با سخن و رفتار و اندیشه‌ها و حتی نیت‌هایمان، دیگران را آزار می‌دهیم. گاهی بی‌آن که بخواهیم با کلام سرزنش‌بار و رفتارهای تحقیرکننده دیگران را می‌رنجانیم، بگذریم از اینکه از انجام برخی از آنها قصد و نیت قبلی داشته و به قصد آزار و اذیت انجام می‌دهیم.

وقتی در کمان‌را از رفتارها و گفتارهایمان کمی بیشتر کنیم تا جایی که بتوانیم خود را به جای طرف سخن خود قرار دهیم، می‌توانیم اثر کلام نامهربان خود را بسر ذره ذره روح او ببینیم.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

ممکن است بتوانیم نجوای ریز شکسته شدن و ترک‌هایی را که بر ذرات روح و روان طرف سخن، وارد می‌کنیم بشنویم. اگر یک بار هم قادر باشیم دل بسیاریم و این نجوا را بشنویم شاید دیگر زبان به بیان هر سخنی نگشاییم. هر چند که ممکن است خود در جای دیگری ذرات روح‌مان ترک‌هایی برداشته و نچواهی‌ها دردتناکی را تجربه کرده باشد. برای کمک به خود و کمک به انسانیت بهتر است گوش‌مان را در شنیدن این نجواها تیزتر کنیم. اگر قلب‌مان را برای دریافت پیام‌ها یا نچواهی‌ها بگذاریم، از بسیاری خطاها دست می‌کشیم. مانند دانش آموزی که به جای اینکه به گرفتن نمره فکر کند و از روی ترس از مرودعی یا برای گرفتن نمره بیشتر درس بخواند تصمیم ناهای با خود بگیرد. این دانش آموز به خود بگوید درس می‌خوانم تا به پیشرفت و ارتقای همین درس کمک کنم، تا درس بهتری را در همین کتاب جایگزین درسی کنم که اکنون در حال آموختنش هستم. این نگاه متعالی که ارتقای بشریت و انسانیت را در پی دارد برای بسیاری از ما در دنیای امروز امری فراموش شده اما ضروری است. از این رو شاید بهتر باشد به جای اینکه از بیان سخن و رفتار رنج‌آور خود ترس داشته باشیم و نگاه مجرمانه به این مقوله بیندازیم، به خود بگوییم چه کنیم و چگونه با مردم بهتری را از دردها و ترک‌های روح و روان انسان‌ها در اختیار همگان بگذارم. شاید در این میان به این نکته برسیم که تنها با رفتار و گفتار نیک خودمان است که می‌توانیم این درک را در جهان گسترش دهیم و این میسر نخواهد شد، مگر با نیت و اندیشه خدایی که اگر طلب کنیم، پروردگار از ما دریغ نخواهد کرد.

تغییر دهیم، ارتباط تازه‌ای در زندگی خود ایجاد کنیم یا هر کار دیگری را که در زندگی خود پیاده کنیم، هر‌اسی وجودمان را بگیرد و یا پس بکشیم. حتی نتوانیم به خود اجازه دهیم که شخص مورد نظرمان را برای همیشه دوست داشته باشیم و نتوانیم باور کنیم که با او تا همیشه خواهیم ماند، چون نمی‌توانیم به خودمان اجازه این کار را بدهیم. تمام این رفتارها و دغدغه‌ها، دستاورد گذشته‌ماست. گذشته‌ای که تا هر طریقی صحیح نمود، نشانده برای ما در درس‌سرا خواهد بود.

■ **قربانی بودن را فراموش کنیم و به روشنایی برگردیم**

شاید سر کوفت‌ها و تحقیرها و بسیاری ناملایمات دیگر احساس قربانی بودن را به ما داده باشد. شاید وقتی به راه‌روهای زندگی‌مان پناه بده‌ایم و عروسک‌هایمان را در آغوش

مختلف با خود داریم از مصادیق احساس خودملاحت‌گری به شمار آوریم. پرسش‌هایی از این دست که من عرضه ارائه یک کنفرانس را در دانشکده ندارم!

همه ما کنفرانس‌هایی داریم که در گوشه‌ای از کلاس زندگی‌مان از ارائه‌اش واهمه داریم. دوست داریم در جایی که مناسب است با آن را برگز کرده و برای جمع خیالی زندگی‌مان ارائه‌اش داده باشیم، ولی تا چشم باز کرده و جای نامناسب و آد‌هایی را که وجود ندارند را درک کرده‌ایم، به یاد ترس‌هایمان افتاده باشیم. دوباره و رفتار تشویش و نگرانی شویم که در خاطره دیرینه‌ریشه دارد که از یاد بردیمش.

این که نتوانیم عروسک‌را کنار بگذاریم، از راه‌رو به سالتنی برگردیم که مهمان‌ها درونش نشسته‌اند کار هر کسی نیست. چون لازم است در سالن، در برابر خنده مهمان‌ها بایستیم یا حتی فراتر از آن، با خنده‌شان بخندیم و از دلیل خنده‌شان آزرده نشویم!

این مرحله به گفته دبی فورد، نویسنده کتاب «نیمه تاریک وجود»، با سایه‌ای از درون خود روبه‌رو شده‌ایم. سایه‌ای که با این درک ما به روشنی تبدیل می‌شود. دبی فورد در کتابش بر نکته‌ای تأکید دارد که می‌توان این‌گونه از آن برداشت کرد که اگر از رفتار شخصی ناراحت می‌شویم یا واکنشی در برابر آن رفتار در خود می‌بینیم یا تغییری روحی و عاطفی، بنابراین در وجودمان عملی مربوط به آن وجود دارد. مثلا اگر یک نفر ما را به خاطر نوع یا جنس موی‌مان مورد تمسخر قرار می‌دهد، این نگاه خود ماست که نسبت به موهایمان سرزنش‌بار است که باعث می‌شود از تمسخر آن فرد ناراحت شویم، اگر نه ناراحت نمی‌شدیم، هر چند که موهایمان واقعا نوع یا مامل قابل قبول و متعارفی نداشته باشد.

اگر بتوانیم به راه‌روها وارد شویم و یک‌بار دیگر در جمع مهمان‌ها با قدرت برخورد کنیم و قدرتمندانه اما مهربان و راسخ، به‌روی‌شان لبخند بزیم، داستان راه‌رو شاید برای همیشه پایان بگیرد. حتی اگر باز هم در قالب کنفرانس یا چیز دیگری به سراغ ما بیاید، تأثیر پیشین را نخواهد داشت. شاید این بار خاطره و تأثیر آن که مانند موجودی همزیست‌مان شده بود، ببینند جای ماندن ندارد و راهش را بگیرد و برود.

■ **همه چیز دست خود ماست، باید خودمان و دیگران را ببخشیم**

گرفته‌ایم، آرزو کرده باشیم ما به جای عروسک زندگی کنیم و او به جای ما شاید در بین خنده‌هایی که برای ما ناخوشایند بوده، خودمان را قربانی یک خنده‌دیده باشیم. برای همین احساسی دردآور را در وجود خود ذخیره کرده باشیم. احساسی که هر بار با دیدن رویدادی تشبیه به آن ما را به سوی راه‌رو و در آغوش گرفتن عروسک بکشاند. احساس قربانی بودن که می‌تواند گناه، ملامت‌گری و نکوهش خود همراه است، می‌تواند قدرت زیادی داشته باشد. باور به قربانی بودن می‌تواند زندگی ما را در جهت منفی پیش ببرد و در این راه قدرتمند عمل کند. کمی که به تصمیمات و رفتارهای‌مان فکر کنیم قدرت این احساس ناشی از باور به قربانی بودن را خواهیم دید. می‌توانیم پرسشی و پاسخ‌های ذهنی خودمان را که درباره مسائل

د

همه‌ما کنفرانس‌هایی داریم که در گوشه‌ای از کلاس زندگی‌مان از ارائه‌اش واهمه داریم. دوست داریم در جایی که مناسب است با یبستیم و کنفرانس‌مان را با بازگو کنیم، شاید بارها در ذهن خود از آن را برگزار کرده و برای جمع خیالی زندگی‌مان ارائه‌اش داده باشیم، ولی تا چشم باز کرده و جای نامناسب و آدم‌هایی را که وجود ندارند را درک کرده‌ایم، به یاد ترس‌هایمان افتاده باشیم. دوباره گرفتار تشویش و نگرانی شویم که در خاطره دیرینه ریشه دارد که از یاد بردیمش

سبک مراقبه



خودشناسی و خودسازی، راز قدرت درون

بگذر و به خود‌نگیر تا به آرامش برسی

■ همای‌برانی

استنادی داشته‌ام که همیشه می‌گفت، برای اینکه از فشار روحی و غذایی که بابت سختی‌ها رنج‌ها و برخی بدرفتاری‌های دیگران از جمله سر کوفت‌ها همراه خود داریم رها شویم در ابتدا باید خودمان را ببخشیم. نمی‌توانستم کلامش را درک کنم. چون می‌گفتم، این ناراحتی که برای من پیش آمده است و به خاطر سر کوفت فلان شخص است، به اینکه خودم را ببخشم چه ارتباطی دارد؟! چند سالی این پرسش در زندگی‌ام وجود داشت، در حالی که از برخی حرف‌ها و رفتارهای تحقیر آمیز و نادرست برخی از اشخاص رنج زیادی می‌بردم. تا اینکه نمی‌دانم دقیقا چه وقت و چه روزی، زندگی تغییر کرد. به یکباره متوجه‌اش نشدم، فقط به خودم آمدم و دیدم در زندگی‌ام تغییری رخ داده است! روز‌هایی پیش آمد که دیگر نمی‌رنجیدم. از کلام دیگران حتی برخی از عز یزائتم که از روی دلسوزی درباره برخی مشکلاتم گفته می‌شد و بیشتر شبیه به سر کوفت و سرزنش بود، نمی‌رنجیدم. حتی اکنون در این نوشته می‌توانم این را بنویسم و در اختیار مخاطبان روزنامه قرار دم. آن روز‌ها تصور این بود کلامی که برای مخاطبش رنجی به دنبال دارد، از سر بدزبانی و بددلی گوینده‌اش است و شنونده حق دارد که ناراحت شود، گوینده را باید شمات کرد که حرف‌هایی ناراحت‌کننده بیان کرده است! در ست است که گوینده کلام ناراحت‌کننده، کار درستی انجام نمی‌دهد، اما شنونده چطور؟! او که می‌رنجد و به دل می‌گیرد، آیا این رنجش او معنی خاصی ندارد؟

اینکه به کسی که از این رفتارها در رنج است بگوییم بی‌خیال، عین خیالت نباشد و جملاتی از این دست، تنها کمی دلش را خوش کرده‌ایم، ولی شخص به خود بگوید، من دارم از این سر کوفت یا رفتار زشتی که دیده‌ام زجر می‌کنم، آن وقت او می‌خواهد با گفتن به بی‌خیال‌ساده، من را از ناراحتی بیرون بیاورد، روی هم رفته تا خود و درون خود. به گفته دبی فورد یک به‌یک سابه‌های تاریکی را که باعث رنجش ما می‌شوند بیرون بکشیم. این سایه‌ها می‌تواند همان‌هایی باشد که باعث می‌شود حرف دیگران را به خود بگیریم.

■ **بازیابی قدرت درون با خودسازی و خودشناسی**
به‌طور مثال ممکن است شخصی به ما بگوید بی‌سوادم، در حالی که صرف نظر از مدرک تحصیلی که داریم، خواندن و نوشتن بلد باشیم و از پس همه کار‌های روزانه خود برمیاییم. ممکن است فراتر از این‌ها تجربیات زیادی داشته باشیم، آنقدر که بتوانیم به پشتوانگی آنها زندگی خوبی برای خود ساخته یا داشته باشیم. بنابراین آیا می‌شود به ما گفت بی‌سواد؟ اکنون اگر توانایی‌های خودمان را به شفافیتی بررسی کرده‌ایم و درک کنیم که چه کسی هستیم، آیا از کلمه بی‌سواد نمی‌رنجیم؟ حتی ممکن است نه تنها نرنجیم، که خنده‌مان هم بگیرد و بگذریم و برویم.

این نگاه می‌تواند گامی باشد در راه پاکسازی درون، راهی که با قدم‌های خود ما طی خواهد شد، با تمام سختی و ناهمواری‌هایی که دارد. ولی راهی خواهد بود درست و ایمن چون در راه خودسازی و خودشناسی به‌سنوی خودباوری و جست‌وجوی درونیات خود باشیم ممکن است این رنجش در جایی از زندگی کنونی ما پایان بگیرد و رنگ آرامش را ببینیم.
اما این‌ها مشکلات بسیاری از جمله مرگ کلاه‌زور و خانواده‌اش ایجاد می‌کند. ایس که متوجه راز و دلیل بزرگ شدن سرسو او می‌شوود درصد آن برمی‌آید تا تغییراتی در زمان، او را به کودکی برده نشان رخ دادن آن حادثه جلوگیری کند. ایس با زحمت فراوان زمان را تغییر می‌دهد، اما حادثه به شکل دیگری رخ می‌دهد و باز هم دختر با سر بزرگی که رنجش می‌دهد، روبه‌رو می‌شود. به این ترتیب دخترک بیچاره باز هم سر بزرگی پیدا می‌کند و غصه‌دار می‌شود. ماجرا از این قرار است که دخترک از خشم سر کوفت‌های ناقص مادر از خانه می‌گریزد، در برف سر می‌خورد و سرش با جوش آب بر خورد می‌گردد، در برف سرد می‌خورد و سرش با جوش آب بر خورد می‌کند و بزرگ می‌شود. او سرانجام پس از ماجراهایی می‌تواند خشمی را که از عوامل به وجود آمدن حادثه به یاد داشته، از یاد ببرد و آسوده شود. آسودگی او به رنج‌هایش پایان می‌دهد، در حالی که سرش هنوز بزرگ است و مردی نیز که خود زمان است، دلباخته‌اوست.

این روایت‌از شخصیت‌های داستان ایس شجاع، می‌تواند یادآور درهای کهنه ما باشد. درهایی که باید رخ می‌داد، تا زندگی ما در جهتی ساخته شود که برای ما درست‌ترین است، حتی اگر دشوارترین و پررنجش‌ترین راه باشد. هر چند گذشته تغییر نمی‌کند اما شاید زمان هم که به عقب برگردد، به یاد داشته‌ایم، بیفتد که مهمان‌ها به ما بخندند، حتی اگر شرعمان را به نفعی حفظ باشیم، ولی مهم این است که بتوانیم آن رویداد، خودمان و تمام کسانی‌را که باعث وجود آمدنش شده‌اند ببخشیم.

■ **رنجش‌ما از برخورد و سخن نامناسب دیگران وقتی پیش می‌آید**

که هنوز ضعفی را در رابطه با آن در خود حمل می‌کنیم. اگر به دنبال این نقاط و جست‌وجوی درونیات خود باشیم ممکن است خود باشیم

رنجش‌ما از برخورد و سخن نامناسب دیگران وقتی پیش می‌آید که هنوز ضعفی را در رابطه با آن در خود حمل می‌کنیم. اگر به دنبال این نقاط و جست‌وجوی درونیات خود باشیم ممکن است این رنجش خود باشیم ممکن است این رنجش خود باشیم ممکن است این رنجش خود باشیم ممکن است این رنجش خود باشیم

بگیرسد و رنگ آرامش را ببینیم