سبک رابطه

شاید این نگاه که «دیگر کی کی را می‌بیند؟» یکی از ریشه‌های نگرش قهرآمیز و نامناسب با دیگران است. اینکه بگوییم دیگه همدیگر را نخواهیم دید، من کجا و او کجا، یکی از ریشه‌های برخورد نامناسب ما در مشاجرات است. ممکن است در آن لحظه به خود بگوییم، مگر ممکن است دیگر با هم کاری داشته باشیم؟ دیگر تمام شد، دیدار به قیامت و... ولی دریغ از اینکه کوه به کوه نمی‌رسد، ولی آدم به آدم می‌رسد! این نگاه ممکن است مشکلات بزرگی را به وجود آورد. وقتی بتوانیم دیگری را برای همیشه از آن چه پیرامون‌مان است دور و نادیدنی محسوب کنیم، ممکن است دست به خطاهای بزرگتری هم بزنیم

ملاقات‌هایی که به زندگی فرا می‌خوانیم

حرمت رابطه‌ها را حفظ کنیم

■ **لیلا جعفری**

گاهی روابط خوب ما با گذشت زمان، به تیرگی می‌نماید. ممکن است دو دوست، دو همکار، دو عضو از یک خانواده، دو همسایه، یک زن و شوهر و... که امروز روابط خوب و مساعدی دارند و از ارتباطشان لذت می‌برند و راضی هستند، در جایی روابطشان دچار تغییراتی شود. ممکن است روزی از راه برسد که این ارتباط مخدوش شده و اختلافات بروز کند، در این صورت چه برخوردی با یکدیگر خواهند داشت؟ برخورد و رفتار این رفیقان شفیق و دوستان گذشته با یکدیگر چگونه خواهد بود؟ آیا حرمت روابط خوب گذشته را حفظ کرده یا در کشمکش‌ها تجربیات تلخی را برای یکدیگر رقم خواهند زد؟ گویی یادمان می‌رود این شخص همانی است که تا همین چند روز پیش تنها شنونده دردِدل‌هایمان بود. به این ترتیب می‌توانیم هر آن چه را که در دل عقده کرده‌ایم، بر سرش خالی کنیم.

■■■

■ **وقتی حرمت زن و شوهری می‌شکند**

زن و شوهری را می‌شناسم که پس از دوره نامزدی کوتاهی که داشتند، با یکدیگر ازدواج کردند. آن دو شناخت زیادی از هم نداشتند، برای همین به محض شروع زندگی مشترک مشکلات زندگی‌شان نیز آغاز شد. برخی از این مشکلات تا اندازه‌ای بود که ادامه زندگی مشترک را بر این دو تنگ کرد. از این‌رو پس از مدت کوتاهی به پیشنهاد زن مراحل جدایی صورت گرفت. هر دو شکست بزرگی را در زندگی خود احساس می‌کردند. از این‌رو برخورد متفاوتی را نسبت به گذشته با یکدیگر داشتند. گویی درک این شکست غافلگیرشان کرده بود. وقتی همسر با برگه‌های دادخواست دادگاه روبه‌رو شد از شدت عصبانیت گذشته را از یاد برد. انگار یادش رفته بود که این زن، همانی است که مدتی را با او زیر یک سقف گذرانده و به گفته معروف، با هم سر یک سفره نان و نمکی خورده‌اند. برای همین بی‌اختیار فریاد می‌زد و بر سر و تن زن می‌کوبید. زن از آن لحظه خانه را ترک کرد ولی این پایان ماجرا نبود. چون تازه کشمکشی آغاز شده بود که تا چند برابر زمان زندگی مشترک‌شان به طول انجامید. پس از دو سال مراجعه به دادگاه و درگیری سرانجام زن توانست به طور قانونی از مرد جدا شود. به این ترتیب رنج بین این دو نفر از حالت عینی به روحی تبدیل شد و اثر خودش را در تجربه‌ای تلخ گذاشت. وجدان مرد به خاطر آزاری که به زن می‌داد هرگز آسوده نشد و آزردگی‌هایی که به زن وارد شد نیز تا سال‌ها درمان نشد.

کسی چه می‌داند آن لحظه که مرد برگه‌ها را دید چه در سرش گذشت، ولی این را می‌شود فهمید که عشقی را که در پناه زندگی با آن زن به دست آورده بود نادیده گرفت. شاید زمان این مهر و عشق چندان زیاد نبود، ولی هر اندازه و هر مقداری که داشت از سر مهرورزی به وجود آمده بود. شاید اگر آن مرد در آن لحظه می‌توانست حرمت ارتباط را حفظ کند و در خشم، از خود بی‌خود نشود، مشکلات کمتری نیز آن دو را گرفتار می‌کرد.

■ **حرمت رابطه‌ها را حفظ کنیم**

این پایان تلخ در بسیاری از روابط وجود دارد. مانند دو همسایه که ممکن است با کوچک‌ترین اختلافی حرمت سایه دیگری را بر سر خود نگه نداشته و شروع به اهانت و بداخلاقی کنند. شاید شما هم نمونه‌هایی از این گونه عملکردها را در اطراف خود دیده باشید.

روزی در یکی از برنامه‌های تلویزیونی توصیه‌هایی از یکی از کارشناسان اخلاقی ارائه می‌شد که برایم جالب بود. آن روز که این برنامه را دیدم توانستم به درک بیشتری از عملکردهای‌مان هنگام اختلافاتی که کم و بیش در زندگی‌مان پیش می‌آید، برسم.

کارشناس مذهبی که سخنانش برایم راهنمای خوبی شد، ماجرای مرد با اخلاقی را تعریف می‌کرد که می‌خواست همسرش را طلاق بدهد. روزی یکی از دوستان این مرد او را می‌بیند و از او می‌خواهد تا درباره اختلافات‌شان با او حرف بزند. مرد نیز که هنوز با همسرش زیر یک سقف زندگی می‌کرده به او نهیب می‌زند که چگونه می‌خواهی درباره آن زن که هنوز همسر من است با تو حرف بزنم؟ آن دوست شرمگین شده و اصرار نمی‌کند. پس از مدتی دوباره آن دو دوست به یکدیگر می‌رسند در حالی که مرد زنش را طلاق داده و با او زندگی نمی‌کرده است. دوستش دوباره کنجکاوی کرده و دلیل جدایی آن دو را از یکدیگر می‌پرسد. مرد باز هم عصبانی شده و به او نهیب می‌زند که تو باید از این پرسشت خجالت بکشی، چون دیگر آن زن، زن مردم است و زن من نیست، پس پشت سر زن مردم حرف نزن!

این اخلاق و این فرهنگ چه تعریفی می‌تواند داشته باشد جز پاسداری از عشق و حفظ حرمت‌ها. بسیاری از ما به محض گسستن ارتباطی پرده دری کرده و حرمت طرف مقابل خود را خرد می‌کنیم. این حرمت شکنی حتی در روابط کوتاه مدت و بسیار سطحی نیز ممکن است رخ دهد. مانند صف نانوایی که بیشتر ما روزانه یا بیشتر روزها دقایقی را در آن سپری می‌کنیم. ممکن است در صف، سر صحبت را با شخصی باز کنیم. درباره اتفاقی حرف بزنیم یا حتی کمی از زندگی یکدیگر برای هم بگوییم و کمی به یکدیگر نزدیک شویم، ولی به محض اینکه اتفاقی ناراحت کننده مانند اشتباهی در نوبت پیش بیاید، جر و بحث راه انداخته و با بی‌احترامی از هم‌صحبت کوتاه مدت‌مان جدا شویم، چشم غره‌ای برویم و حرف درشتی بزنیم و برویم به راه خود.

■ **«من کجا و او کجا» تصور اشتباهی است**

شاید این نگاه که «دیگر کی کی را می‌بیند؟» یکی از ریشه‌های این نوع نگرش قهرآمیز و نامناسب با دیگران است. اینکه بگوییم دیگه همدیگر را نخواهیم دید، من کجا و او کجا، یکی از ریشه‌های برخورد نامناسب ما در مشاجرات است. ممکن است در آن لحظه به خود بگوییم، مگر ممکن است دیگر با هم کاری داشته باشیم؟ دیگر تمام شد، دیدار به قیامت و...

ولی دریغ از اینکه کوه به کوه نمی‌رسد، ولی آدم به آدم می‌رسد! این نگاه ممکن است مشکلات بزرگی را به وجود آورد. وقتی بتوانیم دیگری را برای همیشه از آن چه پیرامون‌مان است دور و نادیدنی محسوب کنیم، ممکن است دست به خطاهای بزرگتری هم بزنیم. این نگاه شبیه به کسی است که برای خودش دایره‌ای ترسیم می‌کند و خودش را درون آن محفوظ و ایمن می‌بیند و در دنیای خیالی خودش بقیه عوامل بیرون را دست نیافتی و دور از خودش می‌انگارد. از این رو در دنیای کوچک درون دایره‌اش، احساس امنیت می‌کند. این امنیت دادن می‌تواند دلخوش کننده باشد و به ما بگوید که عزیزم! نگران هیچ چیز نباش، می‌توانی هر کاری که دوست داری انجام بدهی و در دایره‌ات آرام به سر ببری، چون دیگر کسی به تو نزدیک نخواهد شد. در صورتی که به راستی چه کسی از آینده با خبر است و می‌داند که دقیقاً چه کسی در زندگی به ملاقات‌مان خواهد آمد؟

■ **از دیدارهایی که بی‌خبریم**

زندگی جایگاه ملاقات کردن با برخی افراد و موقعیت‌هاست. در عمر محدودمان افراد، اتفاقات، پیش‌آمدها، موقعیت‌ها، مکان‌ها، روابط و چیزهایی را ملاقات می‌کنیم که برای ما مقدر شده و ما نیز با عملکرد خود، آنها را به سوی خود فرا می‌خوانیم. کسی کف دستش را بو نکرده است که مثلاً ظرف شش ماه آینده کدام یک از آن موارد را ملاقات خواهد کرد؟ کسی نمی‌داند آن‌هایی را که امروز به نوعی در زندگی‌اش تجلی پیدا کرده و ارتباطی با آنها برقرار کرده است، دوباره خواهد دید یا نه؟ این دیدارها اگر قرار باشد پیش بیاید، زمان و مکانش هم برای ما پیدا نیست و کسی از آن خبر ندارد جز خداوند عالم. بنابراین دایره‌ای که برای امنیت دور خود کشیده‌ایم شاید روزی پذیرای این افراد باشد با تمام احساس امنیتی که در آن برای خود متصور شده‌ایم.

وقتی ترسی در وجود ما نهفته است که به ما یادآوری می‌کند دایره‌ات را محکم بچسب، باید هشیارتر شویم به آن چه با بی‌اخلاقی به دور خود کشیده‌ایم و به وجود و ایمن بودنش دلخوش شده‌ایم.

مصداق این سخن در زندگی شخصی پیش آمد که به یاد ماندنی است. زنی که بنا بر برخی اختلافات از همسایه خود دل خوشی نداشت، با برخی رفتارهای غیر انسانی او را مورد آزار قرار می‌داد. مثلاً در نیمه‌های شب سر و صدایی راه می‌انداخت تا او را بیدار کند، شیرابه‌های آلوده را که از کیسه زباله خارج می‌شد، جلوی در واحدی که او زندگی می‌کرد می‌ریخت و خلاصه هر کاری که از دستش برمی‌آمد انجام می‌داد تا او را آزار دهد. همسایه‌اش چند باری با او سخت برخورد کرد، ولی پس از چندی متوجه شد که آن زن از برخوردهای پر تنش او لذت می‌برد، چون در واقع به دنبال خشمگین شدن و عصبانی کردن او نیز بود، چون می‌دانست که هر آدمی از رفتن به حالت عصبانیت و خشم بیشتر آزار می‌بیند. همسایه که این را به خوبی فهمیده بود، سعی می‌کرد از رفتارهای او ناراحت نشود و مراقب روح و روانش باشد تا با جلوگیری از خشم و استرسی که روزانه به دست این زن به زندگی‌اش تزریق می‌شد، آرامش خودش را حفظ کند. این رفتار او، زن همسایه را بیشتر عصبانی می‌کرد تا جایی که حتی جلوی راه او را می‌گرفت تا با ناسزا آزارش دهد. همسایه با بی‌تفاوتی و بدون واکنش قهرآمیز، او را نادیده می‌گرفت و به راه خودش می‌رفت.

بالاخره یک روز همسایه از آن جا نقل مکان کرد و رفت. زن مانند بسیاری که خود را در دایره‌ای خیالی اما کوچک ایمن می‌بینند، از رفتن او شاد بود و راضی از اینکه توانسته است همسایه را از میدان به در کند. چندی نگذشت که برای دختر این زن خواستگار آمد. چیزی نمانده بود دختر به خانه بخت برود که خانواده آقای خواستگار ماجرای کینه‌توزی‌های او را از همسایه‌های دیگر شنیدند و از ازدواج پسرشان با دختر او صرف‌نظر کردند. این ماجرا چند بار دیگر تکرار شد و همسر آن زن که می‌دید به خاطر رفتارهای همسرش، دخترش دچار مشکل شده است، آن خانه را در رکود اقتصادی که آن سال رواج یافته بود، ارزان‌تر از قیمت واقعی‌اش فروخت و به خانه دیگری رفت. در این جابه‌جایی خانواده زن از نظر مالی شدیداً متضرر شد. شاید همسایه‌ای که مورد آزار واقع شد، هرگز هم به دایره امنیت او وارد نشده و با او در یک زمان و مکان قرار نگرفته باشد، اما آثار رفتار زن با او توانست از مرز دایره بگذرد و به موقعیت زندگی‌اش وارد شود.

وقتی نگاه‌مان از فضای امنی که برای خود ایجاد کرده‌ایم کمی فراتر رود دیگر به «بزن و در رو» فکر نمی‌کنیم، چون نه «زدن» بی‌نتیجه می‌ماند و نه «در رویی» برای رهایی از عملکردمان.

سبک رفتار

با کمی گذشت رابطه‌های‌مان را بیمه می‌کنیم

ژان‌وال ژان را ببخشیم

■ **حسین گل‌محمدی**

بیچاره‌اش می‌کنم. فکر می‌کند شهر هرت است؟ کاری می‌کنم که مرغ‌های آسمان به حالش گریه کنند. چگونه توانست سر من کلاه بگذارد؟ یک عمر شریکش بودم، حساب و کتاب همه چیز را راست و درست داشتم. دست آخر کلاه من را برداشت. از قدیم گفته‌اند به کسی برای شراکت اعتماد نکن ولی من اعتماد کردم و این شد عاقبت کارم. فکر کرده است آدم ساده‌ای هستم! درست است که سادگی کردم و رو دست خوردم، ولی بی‌دست و پا که نیستم. تلافی کارش را سرش درمی‌آورم. همه جا آبرویش را می‌برم. نمی‌گذارم آب خوش از گلویش پایین برود... امثال این جملات را شنیده‌ایم یا بارها گفته‌ایم! این نکته در اندیشه نویسندگان و بزرگان جهان وجود داشته و دارد و چه بسیار آثاری که در این رابطه به وجود آمده است. در یکی از داستان‌ها که فیلم‌ها و ترجمه‌های بسیاری از آن تهیه شده است، رمان بینوایان نوشته ویکتور هوگو است. شاید کمتر کسی در دنیا پیدا شود که این رمان بزرگ قرن نوزدهم را نخوانده یا فیلم و سریالی از آن را ندیده باشد. در این داستان، ژان‌وال‌ژان، قهرمان داستان که تازه از زندان آزاد شده و حبس ۱۹ ساله‌ای را پشت سر گذاشته است، شمعدانی‌های نقره یک کشیش را می‌دزدد. این قهرمان بار نخست نیز به دلیل دزدی نان به زندان رفته است. پلیس او را که شمعدانی‌ها را دزدیده است، دستگیر می‌کند و پیش کشیش می‌برد. اما کشیش با بزرگواری دزدی او را انکار می‌کند و با این بزرگواری کشیش ژان‌وال‌ژان فرصت دوباره‌ای برای زندگی در جامعه پیدا کرده و اتفاقات مهمی را پیش می‌آورد. داستان بینوایان به خوبی نشان می‌دهد که می‌شود از اشتباهات دیگران گذشت، حتی اگر باعث خسرانی به ما شده باشد.

بزرگوار بودن و کنترل آنچه می‌توانیم انجام دهیم، ولی انجام نمی‌دهیم، کار آسانی نیست. گاهی بسیار دشوار است که ببینی و بگذری. گاهی نمی‌توانیم از آنچه بر ما رفته است چشم بپوشیم برای همین دست به رفتارهایی می‌زنیم که اگر با خودمان می‌شد شاید نمی‌توانستیم تاب بیاوریم.

ما مختار هستیم که انتخاب کنیم. می‌توانیم با رفتارهایی که شاید پس از مدتی از انجام‌شان احساس شرم و عذاب هم کنیم، تمام دردی را که از موقعیت ناخوشایندمان پیدا کرده‌ایم، در قالب رفتارها و تصمیمات نامناسب و حتی غیراخلاقی به عامل آن، انتقال دهیم اما این درمان ما نخواهد بود. در این صورت درد ما پایانی ندارد و در این راه بیشتر و بیشتر نیز خواهد شد. درون دادگاه‌ها و مراجع قضایی، یا حتی تنهایی بسیاری از کسانی که حقی از زندگی‌شان پایمال شده است می‌توان دردهایی را پیدا کرد که اثر و ردپایی از روابط ناخوشایند وجود دارد. روابطی که در پایان با عملکردی نازیبا از هم گسسته است.

یکی از دوستانی که می‌شناسم، به دلیل برخی مشکلات با یکی از اعضای خانواده خود دچار اختلاف شد. هنگامی که مشاجره سختی بین آن دو درگرفت، یکی از آنان شروع کرد به ناله و نفرین. آنقدر طرف دیگر را نفرین کرد که سایر اعضای خانواده باورشان نمی‌شد. با خود می‌گفتند، این همانی است که تا پیش از این اتفاق با همه مهربان بود؟ این نفرین‌ها دل طرف دیگر مشاجره را به درد آورد و ارتباطش را با او قطع کرد. پس از چندی که مشکلات حل شد و هر دو طرف نیز آرام شدند، هنوز با ناباوری در بهت از نفرین‌های آن عضو خانواده به سر می‌برد. دیگر نمی‌دانست به کجا می‌تواند پناه ببرد و به چه کسی اعتماد کند! مگر نه این است که خانواده هر شخصی عزیزترین و معتمدترین کسی است که می‌تواند داشته باشد؟ او آن روز با چالش بزرگی روبه‌رو شده بود و دیگر نمی‌توانست احساس تنهایی و از سوی دیگر بی‌اعتمادی به دیگران را در خود متعادل کند.

آسیبی که به روان این شخص وارد شده و سرخوردگی مفرطی که درونش ایجاد شده بود، دیگر نیاز به درمان داشت.

گاهی نمی‌دانیم که به راستی با طرف مقابل خود چه می‌کنیم! اگر درک کنیم که چه رنجی را برای او پدید می‌آوریم، شاید از انجامش بتوانیم صرف نظر کنیم و به طریقی جلوی خود را بگیریم. آگاهی معجزه می‌کند. بالا بردن درک‌مان از ابعاد مختلف مسائل و موارد زندگی می‌تواند راهی باشد برای عملکرد درست‌مان. در این صورت شاید بتوانیم باور کنیم که حتی نفرین‌هایی که ریشه‌اش در خشم ماست و نه در قلب‌مان، می‌تواند چه آسیبی به دیگری وارد کند.

از سوی دیگر اختلافی که رخ داده است، ممکن است در نتیجه عملکرد پیشین ما باشد، پس دلیلی ندارد تا وقتی مشکلی پیش آمده، برخورد نامناسب و زشتی داشته باشیم.

هنگامی که دو نفر را می‌بینم که با هم رفیق و دوست بوده و پس از مدت زمانی دچار اختلاف می‌شوند با خودم می‌گویم به راستی کسی از آینده خود خبر ندارد، پس بهتر است امروز را که همه چیز در خوبی است، به خوبی هم بگذرانم و آنقدر عشق و صداقت به ارتباط بدهیم که نه تنها خوراک امروز، که ذخیره روز مبادا هم باشد. شاید خدایی ناکرده روابط تیره و تار شد، آنوقت به خاطر عشقی که در رابطه ذخیره شده است، اختلافات به نزاع و دشمنی تبدیل نشده و سرانجام خیری پیدا کند. بگذریم از اشخاص بیماری که محبت را با بی‌محبتی و رفتار نامناسب پاسخ می‌دهند. این دسته از افراد ممکن است قدر محبت کوچک و بزرگ دیگران را ندانسته و هر آن، آنها را از یاد ببرند و رفتار نادرستی از خود نشان بدهند.

ولی از این استثناها گذشته، محبت می‌تواند معجزه کند، ارتباطی که با صداقت و عشق رقم بخورد، نتیجه خوبی هم خواهد داشت، اگر نتیجه دلخواه‌مان را نداشته باشد، دست کم نتیجه مناسبی خواهد داشت و مخرب نخواهد بود. این نکته که ما می‌خواهیم بیشترین بهره را از رابطه‌ای ببریم و آن چه یا آن چیزهایی را که مد نظر داریم در رابطه‌ای به دست بیاوریم، ممکن است جذب‌کننده‌های خوبی برای پیش آمدن پایان، آن هم پایانی دردناک برای یک رابطه باشد.

اگر در طول ارتباط، به این موارد بیشتر فکر کنیم و بپذیریم که یک رابطه تنها برای به دست آوردن خواسته‌های ما به وجود نیامده و خواسته‌های دیگری نیز از سوی یک شخص یا اشخاص آن سوی ارتباط رقم خورده است، در این صورت شاید بهتر بتوانیم طرف دیگر ارتباط را درک کنیم و در پی آن رفتار درست‌تری از خود نشان دهیم.

از قدیم چه خوش گفته‌اند که «خشت اول گر نهد معمار کج، تا ثریا می‌رود دیوار کج». وقتی خشت نخست یک رابطه بر کسب منافع شخصی و یک نوع تنگ‌نظری باشد، طبیعی است که آجر پایانی این دیوار صاف و بی‌نقص نخواهد بود و چه بسا که به نیمه نرسیده فرو ریزد و از هم بپاشد. با کمی مهندسی در سبک زندگی‌مان می‌توانیم روابط بهتری بسازیم که با پایان و دلخوری همراه نباشد.

بزرگوار بودن و کنترل آنچه می‌توانیم انجام دهیم، ولی انجام نمی‌دهیم، کار آسانی نیست. گاهی بسیار دشوار است که ببینی و بگذری. گاهی نمی‌توانیم از آنچه بر ما رفته است چشم بپوشیم برای همین دست به رفتارهایی می‌زنیم که اگر با خودمان می‌شد شاید نمی‌توانستیم تاب بیاوریم

نگاه

بخشش و مدارا ریشه در فرهنگ ایرانی اسلامی دارد

بنشین و با آرامش به زندگی صلح‌آمیز نگاه کن

■ **سهیل گلستان**

از قدیم گفته‌اند اگر می‌خواهی کسی را بشناسی او را در دعوا و اختلاف بشناس. به این معنی که اگر همه چیز خوب و روبه راه است و مشکلی وجود ندارد، طبیعی است که افراد هم خوشحال و راضی باشند و از ارتباط با یکدیگر هم مشکلی نداشته باشند؛ اما ممکن است به محض بروز اختلافات نه تنها سر ناسازگاری گذاشته که با یکدیگر به دشمنی نیز برخیزند. ممکن است دشمنان با مدارا با یکدیگر برخورد کنند، ولی برخی از دوستان صمیمی این را رعایت نکنند. جمله‌ای از حضرت علی(ع) وجود دارد که با این نوشته متناسب است: «آن‌گاه که بر دشمن تسلط یافتی بخشیدن او را سپاس این نعمت قرار بده.»

مصداق این سخن را می‌شود در جنگ هشت ساله بین ایران و عراق دید. در این نبرد، بارها شاهد گذشت و جوانمردی هموطنان‌مان در برابر نیروهای کشور حریف بوده‌ایم. به طور مثال هنگامی که یکی از آنان به اسارت نیروهای ایرانی درمی‌آمد، رفتاری انسانی با او می‌شد. اگر یکی از آنان شامل مجازاتی می‌شد، مجازات او به گونه‌ای که برای یک فرد ایرانی انجام می‌شد، صورت می‌گرفت. این را سربازان و نیروهای ایرانی که از جنگ هشت ساله برگشته‌اند و شاهد این ماجراها بوده‌اند، بازگو می‌کنند.

در سال‌های پس از جنگ، بارها پیکرهایی از نیروهای ایرانی پیدا شده است که به طرزی وحشیانه و غیرانسانی شهید شده‌اند. مانند غواصانی که دست بسته، زنده به گور شده بودند یا زنان و کودکانی که در شهرهای مرزی مورد حملات متجاوزانه قرار گرفته‌اند.

آداب مدارا با دشمن یا بدخواه از دیرباز در ایران محترم شمرده شده است. نیاکان ایرانیان برای انسانیت ارزش بی‌اندازه‌ای قائل بوده و اشخاصی را که مناسبات خوبی با یکدیگر نداشته‌اند، به خرد و عقلانیت دعوت می‌کرده‌اند. این خردمندی نشانه‌ای از اندیشه نیک ایرانیان خداپرست و خداجو به شمار می‌آید. از این‌رو بسیار دور از ذهن می‌نموده است تا یکدیگر را به رفتارهای بی‌رحمانه دعوت کنند، حتی در هنگام مشاجره و اختلاف.

هم‌اکنون چه شده است که این ایرانیان صلح‌طلب در دادگاه‌ها یکدیگر را ملاقات می‌کنند و بر سر هر مورد کوچک و بزرگی یکدیگر را به نزاع دعوت کرده و رفتارهایی از سر بی‌مهری و دشمنی با یکدیگر می‌کنند؟

شاید پاسخ این پرسش در ذهن‌های شلوغ و آشفته ما باشد. شلوغی و ازدحامی که امروزه گریبان مردم را در تمام جوامع گرفته است. شلوغی و پرکاری افکارمان که تمرکز را از روان ما گرفته است. قلب‌مان در به‌در به دنبال کمی آسودگی است در حالی که فعالیت بیش از اندازه ذهن‌مان مجال تپیدن را از او گرفته است. قلب‌مان می‌گوید که بنشین و با آرامش به زندگی صلح آمیز نگاه کن، اما ذهن‌مان قصه دیگری سرهم می‌کند تا باز ما را به سوی خودش بکشاند، مبادا فرصتی پیدا کرده برای آسودن روان و آرامش. با این فعالیت قلب‌مان هرگز فرصت ابراز آن چه را که درست است، پیدا نخواهد کرد. این قصه در زندگی ما درباره هر نکته و موردی به وجود می‌آید آن وقت خودمان را متهم می‌کنیم به اینکه چرا مشکلاتی را پیش آورده یا از حل آنها عاجز مانده‌ایم؟