

سبک رفتار



اگر حساسیت به زندگی مضحک است، چرا بسیاری از ما در تله‌اش می‌افتیم؟

من به زندگی حساسیت دارم!

حسن فرامرزی

اگر کسی به شما زل بزند و بگوید من به زندگی حساسیت دارم، آیا مدت‌ها اسباب خنده و تفریح شما را فراهم نکرده‌است؟ اگر می‌گفتی به گرده‌افشانی گل‌ها یا بادام‌زمینی حساسیت داری باز یک چیزی، اما تو که بیخ و بن همه چیز را در آوردی، توبه زندگی حساسیت داری، پس وسط این زندگی چه می‌کنی؟ خنده‌تان نمی‌گیرد از این که روزی از کسی بشنوید که با حرارت هر چه تمام می‌گوید من به زندگی حساسیت دارم؟ با این حال این همان دام خنده‌دار و در عین حال تراژیکی است که بسیاری از ما گرفتار ش می‌شویم: حساسیت به زندگی.

تو که این همه حساس بودی اصلاً چرا آدمی؟

چند وقت پیش کلیبی می‌دیدم که مربوط به بررسی از مسابقه غذا خوردن در یکی از شبکه‌های خارجی بود. در این کلیپ یکی از شرکت کنندگان، حرف منطقی‌ای خطاب به رقیب خود زد و گفت تو اگر این همه حساسیت به غذا داشتی اصلاً چرا در این برنامه شرکت کردی؟ انطور که از شواهد معلوم بود فرد حساسی که در برنامه شرکت کرده و سوزۀ این کلیپ شده بود به هر بهانه می‌خواست به سایر شرکت کنندگان امتیاز کمتری بدهد تا سرانجام خود برنده این مسابقه باشد- در واقع او نسبت به برنده نشدن حساس بود و خودش هم در جایی از همین کلیپ به این موضوع اشاره کرد- بنابراین مدام از دست‌یختن آن و آن ایراد می‌گرفت و می‌گفت من به این غذا و آن غذا حساسیت دارم. البته آن شرکت‌کننده با استفاده از همین ترغذ به آنچه می‌خواست رسید و برنده مسابقه شد. گرچه این برنامه‌دار به حقیقت تحریف روح مهمانی و برداشت کج کارانه‌ای از دعوت و جمع دوستانه هستند- وقتی هسته مر کزی یک دور همی، پول و مسابقه باشد، معلوم است که در نهایت چه اتفاقاتی روی می‌دهد- اما آنچه برای من جالب توجه بود، حرف منطقی آن شرکت‌کننده بود: تو اگر این همه به غذاها حساسیت داشتی اصلاً چرا در مسابقه شرکت کردی؟

از چشیدن واقعی تا چشیدن موهوم

ما به این زندگی دعوت شده‌ایم و حالا وسط مهمانی هستیم و چه کسی بیشتر از همه رنج می‌برد؟ کسی که بیشتر از همه حساس باشد. میزبان ما چیزهایی را دور و بر ما چیده است. چه کسی بیشتر در این مهمانی دچار عذاب خواهد بود؟ کسی که مدام بگوید این دیگر چیست؟ آن دیگر چیست؟ نه نه! این فکر نکنم با من سازگار باشد و دقت کنید که هنوز واقعا عمل چشیدن اتفاق نیفتاده است و ما درباره یک چشش ذهنی و پیش‌داورانه سخن می‌گوییم، یعنی فرد با اتکا به ظاهر آن چیزی که دور و بر او سر این ضیافت زندگی ظاهر شده دست به یک چشش موهوم می‌زند. هنوز اتفاق را نچشیده درباره اتفاق حکم می‌کند که فکر نکنم چیز جالبی باشد. در واقع چنین شخصی مدام نسبت به زندگی حساس می‌شود و هر چقدر دایره حساسیت‌ها بالاتر می‌رود، عرصه بر او تنگ‌تر می‌شود. چرا ما در زندگی حس می‌کنیم که عرصه بر ما تنگ شده است؟ چون حساس هستیم، بنابراین گوشه‌ای در ضیافت، خودمان را محاله کرده‌ایم و آغوشمان برای پذیرش زندگی باز نیست.

وقتی ضیافت برای من به این را و آن را بردار تبدیل می‌شود

وسط ضیافت می‌گویم من نمی‌خواهم عزیزانم بیمار شوند، یعنی این را از جلوی من بردار، من نمی‌خواهم بیمار شوم، این را هم از جلوی من بردار، من نمی‌خواهم پیر شوم، بردار، من نمی‌خواهم در اداره‌ای کار کنم که با من بد رفتاری شود، بردار، من نمی‌خواهم

قدر مرا ندانند، بردار، نمی‌خواهم دست‌مزدم پایین باشد بردار، من نمی‌خواهم کسی با من شوخی کند بردار، نمی‌خواهم کرونا بگیرم، بردار، من نمی‌خواهم هتل ارزانقیمت بروم، بردار، نمی‌خواهم اجازه‌نشین باشم، بردار و چشم باز می‌کنید، می‌بینید ضیافت زندگی را به تکرار مداوم و طوطی‌وار بردار، بردار و در نهایت زندگی را نمی‌چشی تبدیل کرده‌اید.

۴ شما کارمند اداره باز و بسته کردن پранتزی هستی؟

چه چیزی باعث می‌شود شعاع و عمق حساسیت‌های ما در زندگی بسیار بالا باشد؟ چه شخصیت‌هایی بیشتر در زندگی مستعد حساسیت به زندگی هستند؟ اینطور به نظر می‌رسد که افرادی بیشتر مستعد حساسیت به زندگی هستند که در لحظه در زندگی، پранتزی‌های خوب و بد را باز می‌کنند. تصور کن کسی از صبح تا شب کارش همین است که پранتز باز کند و پранتز ببندد. مسا به آن فرد خرده می‌گیریم که تو زندگی‌ات را رها کرده‌ای فقط پранتز باز می‌کنی و پранتز می‌بندی. مگر تو کار و زندگی نداری؟ کارمند اداره پранتز باز کنی و پранتز ببندی کنی هستی؟ حتی اگر چنین اداره‌ای وجود خارجی هم داشته باشد، چرا به اندازه چند ساعت در روز از آن اداره مضحک مرخصی نمی‌گیری و برای لحظاتی از پранتز باز کردن و پранتز بستن بیرون نمی‌آیی؟ مدام پранتز باز می‌کنی «خوب» و پранتز را می‌بندی. پранتز باز می‌کنی «بد» و پранتز را می‌بندی و صد البته تعداد پранتزهای بد تو در زندگی بسیار بیشتر از پранتزهایی است که برای خوب، باز و بسته کرده‌ای. در واقع هر چقدر، ما بیشتر مبتلا و معتاد به قضاوت زندگی باشیم با احتمال بیشتری گرفتار حساسیت به زندگی خواهیم شد. وقتی ما هنوز به غذایی که نخشیده‌ایم و نخورده‌ایم، لب نمی‌زنیم و مثلاً می‌گوییم از قیافه‌اش معلوم است که خوردنی نیست با همین روش، به اتفاقات زندگی هم برچسب می‌زنیم، بنابراین هر اندازه که ما برچسب‌زن‌های حرفه‌ای و تمام‌وقت‌تر باشیم، حساسیت شدیدی هم به زندگی خواهیم داشت.



آستانه تحمل در نقطه مقابل حساسیت

اما آستانه تحمل در نقطه مقابل حساسیت قرار دارد. هر اندازه که ما آستانه تحمل بالاتری داشته باشیم، در واقع کیفیت بهتری از زندگی را تجربه خواهیم کرد. با این حال آستانه تحمل با انفعال بسیار متفاوت است و نباید با همدیگر اشتباه گرفته شود. انفعال زمانی است که من می‌توانم اقدامی برای تغییر وضعیت موجود انجام دهم، اما به خاطر ترس‌های موهوم، تعلل یا هر تحریفی که در بیشن من اتفاق افتاده ترجیح می‌دهم یک ناظر دست و پا بسته باقی‌بمانم، اما آستانه تحمل بالا یک خصیصه کاملاً فعال نمی‌توانم وضعیتی را تغییر دهم. فرض کنید شرایط کلان حاکم بر اقتصاد کشور را نمی‌توانم تغییر دهم؛ چون این شرایط کلان مجموعه پیچیدگی‌ای از مؤلفه‌هایی است که در نهایت روی هم‌انباشته و باهم‌دیگر همپوشانی می‌کنند تا وضعیت در آمدی، توزیع عادلانه یا غیرعادلانه درآمدها در یک کشور را تعیین کنند. وقتی مثلاً شرایط کلان اقتصادی به گونه‌ای پیش رفته که در نهایت محدودیت وسیعی در کسب در آمد به وجود آمده است، در این حالت، فردی با آستانه تحمل بالا، شرایط موجود را در سطح کلان می‌پذیرد و انرژی و توان خود را با خشم، شکایت و رفتارهای مشابه هدر نمی‌دهد. در عین حال این فرد با توجه به آنچه روی داده تصمیم می‌گیرد که در چنین وضعیتی چه باید کرد، اما فرد متغعل در برابر آنچه روی داده مقاومت می‌کند. در واقع فرد متغعل با حساسیت بالایی نسبت به آنچه روی داده واکنش نشان می‌دهد و استدلال‌هایی مثل این دارد: «فقطی دیگران به فکر من نیستند، چرا من باید به فکر خودم باشم. هر کاری بکنی در نهایت ته چاه هستی، بنابراین بهتر است کاری انجام ندهی... یا... سر نوشت ما طبقه بدبخت‌ها هستیم»

پدر مقصد مسافرت را نمی‌گوید، اما ما آشفته نمی‌شویم

ترس‌های موهومی که ما در زندگی تجربه می‌کنیم به خاطر حساسیت‌هاست و این حساسیت‌ها از نوعی قضاوت بدبینانه می‌آید. من با اینکه می‌دانم روزی مرگ را خواهم چشید، اما مدام از چشیدن مرگ هراس ایجاد می‌کنم و این کار البته که غیرمنطقی است.

در واقع من هزاران بار طعم ترس از مرگ را می‌چشم، چون نمی‌خواهم مرگ را بچشم. این همه از کجا می‌آید؟ از قضاوت‌های بدبینانه‌ای که ما در ذهنمان انباشته‌ایم. فرض کنید من پدری دارم که به او حسن ظن دارم. کودک هستم و نمی‌توانم خودم به تنهایی به مسافرت بروم. این

پدر است که می‌تواند مرا به مسافرت ببرد. روزی پدر به خانه می‌آید و به ما می‌گوید فردا می‌خواهیم به مسافرت برویم. پدر نمی‌گوید کجا می‌خواهیم برویم، ما هم از خوشحالی چیزی نمی‌پرسیم و هیچ نگرانی درباره مقصد مسافرت نداریم. در واقع با اینکه نمی‌دانیم قرار است به کجا برویم، اما در عین حال نگران نیستیم و نسبت به ناپایدایی مقصد حساسیتی نداریم. چرا؟ چون ما به پدر حسن ظن داریم، پدر را می‌شناسیم و می‌دانیم که او نسبت به ما مهربان است، می‌دانیم که او زانو بهایی را نمی‌بیند که ما نمی‌بینیم. به پدر اعتماد داریم و می‌دانیم که مقصد پدر باعث می‌شود ما نسبت به ناپایدایی مقصد سفر حساسیتی به خرج ندهیم؟ مهم‌ترین عامل، آگاهی و معرفت است. مسا این آگاهی و معرفت را نسبت به پدر پیدا کرده‌ایم که او از هر نظر خیرخواه ماست، بنابراین همین آگاهی و معرفت، حسن ظن ما را نسبت به پدر تقویت می‌کند، اما در نقطه مقابل، هراس افراطی و قضاوت‌های بدبینانه قرار دارد. حال تصور کنید که ما نسبت به مرگ حساس شده‌ایم-گرچه در سنت تر این است که بگوییم نسبت به زندگی حساس هستیم؛ چون همین بدیده مرگ هم در بطن زندگی ما روی می‌دهد و خارج از آن نیست- بنابراین به دنباله این آگاهی حساسیت نمی‌خواهیم مرگ را بچشیم، از طرفی می‌دانیم چاره‌ای جز چشیدن مرگ نیست- کل نفس ذائقه الموت/ هر کسی روزی مرگ را خواهد چشید- آیا توجه نداریم که این نخواستن به چشیدن و در عین حال خود را مجبور یافتن به چشیدن در نهایت چه آشفتگی‌های روانی و ذهنی را در ما پدید می‌آورد؟ شامی‌ای توانید مجموعه وسیعی از این حساسیت‌ها را فهرست کنید؟ من نمی‌خواهم شاهد مرگ عزیزانم باشم، اما در عین حال می‌دانم که مجبورم روزی به این اتفاق گردن نهم. من نمی‌خواهم شادابی و نشاط بدم را از دست دهم، نمی‌خواهم چین و چروک‌ها به پوست من حمله‌ور شوند، اما می‌دانم که روزی این اتفاق خواهد افتاد. در من نمی‌خواهم. دایره این فهرست‌ها بسیار وسیع است و در همه این حالات ما می‌خواهیم و به جد دنبال این هستیم که چیزی را از خطر فروپاشی حفظ کنیم، اما در عین حال می‌دانیم که این فروپاشی روزی اتفاق خواهد افتاد، ولی سؤال بنیادین این است که چرا ما می‌خواهیم آن چیز را از خطر فروپاشی نجات دهیم؟ چون در گیر این توهم هستیم که ما آن چیز هستیم. در حقیقت حساسیت به زندگی از فقدان آگاهی می‌آید اگر من آگاه باشم که یکی دومترب مرعب پوست نیستم، در آن صورت هوتم را به سلول‌های پوستی گره نمی‌زنم و از بلویدی آنها احساس کمبود نمی‌کنم.

چرا نسبت به مرگ و از دست دادن‌ها حساسم؟

چرا من نسبت به مرگ حساس هستم. و البته این مرگ، دایره وسیعی از مرگ‌های رنگارنگ را در برمی‌گیرد. مثل اینکه من نسبت به فروپاشی شرکت خود هم همین قدر بیمناک هستم و آنجا هم ردپای مرگ را می‌بینم یا نسبت به از دست دادن سرمایه‌ام

یا از دست دادن کار حساس هستم؟

به خاطر اینکه از فقدان آگاهی عمیق رنج می‌برم. آگاهی عمیق می‌تواند به من حسن ظن نسبت به خالق را عطا کند و وقتی من نسبت به او که مرا پدید و به این جهان آورده حسن ظن دارم و می‌دانم او در نهایت خیرخواه و بهترین حافظ من است، می‌دانم که او حکیم است و از حکیم‌جز حکمت سر نمی‌زند، بنابراین با اینکه نمی‌دانم اتفاقات بعد از مرگ من چه خواهد بود، با اینکه نمی‌دانم دقیقاً کجا خواهم رفت و کیفیت بودن من بعد از مرگ چگونه خواهد بود، اما به واسطه آن آگاهی و حسن ظن به خالودن اعتماد دارم که در نهایت او مرا جای‌دی نخواهد برد و هر اتفاقی که بیفتد در جهت رشد و تعالی من خواهد بود، بنابراین من چرا بیمناک باشم و چرا با این حساسیت‌ها زندگی‌ام را دور بریزم و فقط مشت‌تری ترس‌های موهوم درو کنم که هیچ شجره مبارکی از آن ترس‌ها نمی‌روید.

درد

چه چیزی باعث می‌شود شعاع و عمق حساسیت‌های ما در زندگی بسیار بالا باشد؟ چه شخصیت‌هایی بیشتر در زندگی مستعد حساسیت به زندگی هستند؟ اینطور به نظر می‌رسد که افرادی بیشتر مستعد حساسیت به زندگی هستند که هر لحظه در زندگی، پранتزی‌های خوب و بد را باز می‌کنند. تصور کن کسی از صبح تا شب کارش همین است که پранتز باز کند و پранتز ببندد. ما به آن فرد خرده می‌گیریم که تو زندگی‌ات را رها کرده‌ای فقط پранتز باز می‌کنی و پранتز می‌بندی. مگر تو کار و زندگی نداری؟

۵ بچه را رها کنی شاید شما پرخور هستی

بچه بیچاره را تقریباً به جایی رسانده‌ایم که غذا را در قلمو او فرو می‌کنیم، مثل اینکه دهان بچه فخرای یا غاری باشد و ما می‌خواهیم هر طور شده با بیل آن فخره را پر کنیم. بچه و ما آشکارا زیر فشار قرار گرفته‌ایم و هر دو در رنج هستیم. این رنج از کجا می‌آید؟ از یک پیش‌فرض. پیش‌فرض ما این است که ما بچه کم غذا می‌خور، اما از کجا معلوم که ما داستان را برعکس نمی‌بینیم؟ در واقع بچه به اندازه می‌خورد، اما چون ما بیشتر از حد معمول غذا می‌خوریم احساس می‌کنیم بچه کم می‌بیند که ما نمی‌بینیم. به پدر اعتماد داریم و می‌دانیم که بچه پدر باعث می‌شود ما نسبت به ناپایدایی مقصد سفر حساسیتی به خرج ندهیم؟ مهم‌ترین عامل، آگاهی و معرفت است. مسا این آگاهی و معرفت را نسبت به پدر پیدا کرده‌ایم که او از هر نظر خیرخواه ماست، بنابراین همین آگاهی و معرفت، حسن ظن ما را نسبت به پدر تقویت می‌کند، اما در نقطه مقابل، هراس افراطی و قضاوت‌های بدبینانه قرار دارد. حال تصور کنید که ما نسبت به مرگ حساس شده‌ایم-گرچه در سنت تر این است که بگوییم نسبت به زندگی حساس هستیم؛ چون همین بدیده مرگ هم در بطن زندگی ما روی می‌دهد و خارج از آن نیست- بنابراین به دنباله این آگاهی حساسیت نمی‌خواهیم مرگ را بچشیم، از طرفی می‌دانیم چاره‌ای جز چشیدن مرگ نیست- کل نفس ذائقه الموت/ هر کسی روزی مرگ را خواهد چشید- آیا توجه نداریم که این نخواستن به چشیدن و در عین حال خود را مجبور یافتن به چشیدن در نهایت چه آشفتگی‌های روانی و ذهنی را در ما پدید می‌آورد؟ شامی‌ای توانید مجموعه وسیعی از این حساسیت‌ها را فهرست‌ها بسیار وسیع است و در همه این حالات ما می‌خواهیم و به جد دنبال این هستیم که چیزی را از خطر فروپاشی حفظ کنیم، اما در عین حال می‌دانیم که این فروپاشی روزی اتفاق خواهد افتاد، ولی سؤال بنیادین این است که چرا ما می‌خواهیم آن چیز را از خطر فروپاشی نجات دهیم؟ چون در گیر این توهم هستیم که ما آن چیز هستیم. در حقیقت حساسیت به زندگی از فقدان آگاهی می‌آید اگر من آگاه باشم که یکی دومترب مرعب پوست نیستم، در آن صورت هوتم را به سلول‌های پوستی گره نمی‌زنم و از بلویدی آنها احساس کمبود نمی‌کنم.

است. یعنی شاید لازم باشد ما به عنوان والدین کودک نزد روانشناس یا هر متخصص دیگری برویم و ریشه‌های روانی و ذهنی پرخوری‌هایمان را پیدا کنیم، اما چون نمی‌خواهیم به خودمان به چشم موجوداتی دارای عیب و نقص نگاه کنیم، بنابراین ساده‌ترین گزینه این است که بار زحمت خوردن شربت اشتها آور یا حضور در اتاق روانشناس را روی‌شانه‌های کودک بگذاریم. واقعا از کجا معلوم که پنج قاشق غذای کودک طبیعی نباشد؟ از کجا معلوم ۵۰ قاشق غذای ما طبیعی باشد؟ کمی تأمل کنیم، شاید این پیش‌فرض ما از ریشه غلط باشد.

چرا دوست نداریم به پیش‌فرض‌های‌مان دست بزنیم؟

یکی از مهم‌ترین اختلالاتی که در روابط ما با دیگران وجود دارد میل ویرانگر و تمایل جنون‌آمیز ما به سمت دستکاری‌های بیرونی است. مثلاً اغلب دوست نداریم به پیش‌فرض‌هایمان دست بزنیم، بنابراین راحت‌ترین کار دستکاری‌ها در بیرون است: جوانی و خامی. این یک پیش‌فرض عمومی است و این حق را به ما می‌دهد که خیلی سریع از این قالب ذهنی برای محکوم کردن یک گروه سنی استفاده کنیم. آنچه پیران در خشت خام می‌بینند جوانان در آینه نمی‌بینند. این یک پیش‌فرض عمومی است و این حق را به ما می‌دهد که خیلی سریع در محکوم کردن یک گروه سنی و تأیید گروه سنی دیگری می‌خور. گرچه حکمت درون این عبارت‌ها حقیقتاً کاری با سن شناسنامه‌ای ندارد و منظور از آن جوانی و پیری صرفاً به ظاهر و موی سیاه یا سفید نیست. در تجربه

درد

عده‌ای بر خورد بسیار سطحی با حکمت‌ها دارند و آنها را به پیش‌فرض‌های عِومی نادرست تبدیل و صرفاً به ظاهری از آن پیش‌فرض عمومی بسنده می‌کنند، بنابراین سن و پیری به معنای تجربه که به معنای صرفاً سن زیاد و نه جوانی به معنای خامی که صرفاً به معنای سن و سال کم مورد توجه قرار می‌گیرد



ما به جای بررسی پیش‌فرض‌هایمان بیرون را دستکاری می‌کنیم

پیش‌فرض‌هایت را به چالش بکش

از جمله خدمات‌های بزرگی که می‌توانیم در حق خود و دیگران انجام دهیم این است که ببینیم پشت هر عمل و عکس‌العملی که از ما سر می‌زند چه پیش‌فرض‌هایی وجود دارد. مثل این است که دیواری نم می‌دهد و ما یقه دیوار را می‌چسبیم و مدام گچ‌کار می‌آوریم و لایه افزون‌تری روی دیوار اضافه می‌کنیم، اما به چند روز نمی‌رسد دوباره آن دیوار یا سقف همان شرایط قبلی را پیدا می‌کند، در حالی که کار درست‌تر این است که ببینیم زیر آن دیوار نم داده چه خبر است. چه پیش‌فرض‌هایی آنجا وجود دارد. اگر آن پیش‌فرض‌ها به چالش کشیده شود آن عمل و عکس‌العمل هم طبیعتاً استواری و بی‌نقصی خود را از دست خواهد داد و فرو خواهد ریخت. آن وقت می‌توانیم رفتاری نورا پدید بیاوریم یا اینطور بگوییم با تراشیدن و فرو ریختن آن گچ‌های زرد شده و رسیدن به چالش اصلی و رفع آن شانس ترمیم واقعی بالا می‌رود.

روانه ما هم این نکته بسیار قابل تأیید است، چه‌بسا پیرانی که موسفید کرده‌اند اما هنوز هم بسیار خام عمل می‌کنند و در نقطه مقابل چه بسان جوان‌هایی که رفتار پخته‌ای دارند. منظور از رفتار پخته این نیست که هر چه می‌کنند درست است. منظور این است که به سرعت متوجه اشتباهات خود می‌شوند به جای اینکه آن اشتباه را انپذیرند، انکار کنند یا انگشت اتهام را به سمت دیگران بگیرند. عده‌ای بر خورد بسیار سطحی با حکمت‌ها دارند و آنها را به پیش‌فرض‌های عمومی نادرست تبدیل و صرفاً به ظاهری از آن پیش‌فرض عمومی بسنده می‌کنند، بنابراین نه پیری به معنای تجربه که به معنای صرفاً سن زیاد و نه جوانی به معنای خامی که صرفاً به معنای سن و سال کم مورد توجه قرار می‌گیرد. از همین رو در روابط ما با دیگران اختلال‌های شدیدی به وجود می‌آید، بنابراین همین که کسی را ببینیم که سن و سال کمتری از ما دارد احساس می‌کنیم که ما پیرانم و بی‌تجربه‌ایم و بی‌تجربه‌رو هستیم و تمایل ناخواسته‌ای به پسند دادن یا به رخ کشیدن در ما پدید می‌شود.

جبران تخصص و آگاهی با پیش‌فرض پیشینه در مدام کارمندان، کارکنان و متخصصان برویم و ریشه‌های روانی و ذهنی پرخوری‌هایمان را پیدا کنیم، اما چون نمی‌خواهیم به خودمان به چشم موجوداتی دارای عیب و نقص نگاه کنیم، بنابراین ساده‌ترین گزینه این است که بار زحمت خوردن شربت اشتها آور یا حضور در اتاق روانشناس را روی‌شانه‌های کودک بگذاریم. واقعا از کجا معلوم که پنج قاشق غذای کودک طبیعی نباشد؟ از کجا معلوم ۵۰ قاشق غذای ما طبیعی باشد؟ کمی تأمل کنیم، شاید این پیش‌فرض ما از ریشه غلط باشد.

۵ سایه سنگین پیش‌فرض‌ها در زندگی ما

ما صبح تا شب با پیش‌فرض‌هایمان زندگی می‌کنیم و این پیش‌فرض‌ها سایه سنگینی بر زندگی ما می‌گستراند. چرا سخت کار می‌کنی و وقت استراحت به خود نمی‌دهی، چون پیش‌فرض تو این است که مرد یعنی کار. چرا دیگری وقت قابل توجهی را به تفریح اختصاص می‌دهد؟ چون او پیش‌فرض دیگری درباره مرد بودن دارد و مثلاً معتقد است اگر پاگردهایی در زندگی نباشد آدم از نفس می‌افتد. این تفاوت پیش‌فرض‌هاست که باعث می‌شود ما رویکردهای متفاوتی در زندگی پیش می‌گیریم. پدر و مادری را تصور کنید که بسیار در برابر فرزندان خود سختگیر و غیرقابل انعطاف هستند چون پیش‌فرض آنها این است که این نوع تربیت می‌تواند آنها را برای آینده و پذیرش مسئولیت آماده کند، در آن سو پدر و مادری دیگری می‌بینیم که ساده‌گیرند، با اشتباهات فرزندان خود راه می‌آیند و در واقع در برابر اشتباهات آنها انعطاف بیشتری دارند چون پیش‌فرض آنها این است که اگر در این سن اجازه اشتباه کردن به فرزندان خود ندهند آنها در بزرگسالی در برابر اشتباهات خود دچار خودزنی خواهند شد و به این ترتیب زندگی شادی تجربه نخواهند کرد.