

نسیم زندگی



سبک رفتار

رفیق حرمت داره هم خودش هم چاییش!

■ سلما سلطانی

چایی بریزم؟... بشین کمی گپ بزنین و چایی بخوریم یا هم... چایی با رفیق مزهش فرق میکنه... تا رفیق کی باشه و چاییش!... چایی رفیق پز...! از اون دمنوش‌هام که معروفه‌ها... نخوری از دستت رفته... من چایی زیاد میخورم، هر دفعه یه طعمی... آخه دلخوشی منم به خور دن چاییه، اونم با رفیق ناب...

جواب «های»، «هوی» نیست!

بخشیدن را از کودکان بیاموزیم

محو تماشای کودکانی بودم که در دنیای بی‌تکلفشان مشغول بازی بودند. یکی از آنها موی آن یکی را کشید و دیگری گریه کرد. بعد هم افتاد دنبالش تا تلافی کند و تا وقتی مشتتی از موهایش را در دستش نفشرد آرام نگرفت. کودک خاطی تنبیه را پذیرفت. آن هم کمی گریه کرد و تمام. هر دو برگشتند به همان نقطه اول. یک جای دیگر کودکی در دعوا به دوستش گفت: «تو زشت و بی‌ادبی. من با تو دوست نمیشم.» کودک گریه‌کنان نزد مادر رفت و شکایت دوستش را کرد. مادر دانا او را آرام کرد که کمی بخشنده باشد و حرف دوستش را نادیده بگیرد. به او گفت عوضش تو به دوست بگسو تو زیبایی و من دوست دارم همه چیز درست می‌شود. کودک از نقد معکوس استفاده کرد و اتفاقاً جواب هم داد. نتیجه‌اش عالی بود. کودکی که آن حرف را زده بود از کرده‌اش پشیمان شد و دوست دل‌شکسته‌اش را در آغوش کشید. ولی آیا دنیای ما آدم بزرگ‌ها هم مثل بچه‌ها زیبا و بی‌غل و غش است؟ ما هم می‌توانیم آنگذر راحت خطای دیگران را ببخشیم؟ می‌توانیم خشم خود را فرو بنشانیم و احساسمان را پالایش شده بدون کینه منتقل کنیم؟

خدا گفته ببخشید تا من شما را ببخشم

این روزها مردم عصبانی‌اند. خست‌اند و البته بی‌اعصاب‌نمی‌دانم چه بر ما گذشته که دلمان از سنگ شده است. کافی است نگاهی به ستون حوادث روزنامه‌ها کنید تا بدانید خشم و نفرت هر روز چقدر قربانی می‌گیرد و هر روز این چرخه معیوب ادامه دارد. یکی به دختری که به او جواب نه داده اسید می‌پاشد، یکی دوستش را می‌کشد، دیگری جلوی همه قهه می‌کشد و... رفتارهای ناهنجارانه نوجوان‌ها هر روز بیشتر می‌شود و این جای تأسف است و البته جای نقد و بررسی دارد! چرا نوجوان‌های ما برای جلب توجه رو به کارهای پرخطر می‌آورند؟ چرا برای دیده شدن هر کاری می‌کنند؟ بعضی از ما فقط اسم مسلمانی را یادک می‌کشیم ولی بسیاری از فرامینش را اجرا نمی‌کنیم که اگر بکنیم دنیا بر ایمان گلستان می‌شود. خدا گفته ببخشید تا من شما را ببخشم ولی کدامیک از ما دل ببخشیدن دارد؟ کدامیک از ما‌های را با هوی پاسخ نمی‌دهد و سعه صدر پیشه می‌کند؟

دنبال انتقام و تلافی کردن نباشیم

بخشش که حتماً نباید رضایت دادن برای فرد در حال اعدام باشد. هر کدام از ما در یک روز عادی تا شب بارها در معرض بخشش یا نفرت قرار می‌گیریم. از بعضی‌ها می‌گیریم و بعضی‌ها را در دلمان جا می‌گذاریم تا به وقتش تلافی کنیم. این حس تلافی وحشتناک است. طرف حواسش نبوده ما را ندیده و بدون اینکه سلام‌علیکی کند رویش را برگزاده است. ما این را سر چوب می‌کنیم و آنگذر حرص بی‌شعوری آن فرد می‌گوییم و برای این جواب ندادنش هزار و یک قصه می‌سازیم. ما از درون با این کینه زندگی می‌کنیم و آن فرد در آرامش کامل، بی‌خبر از غوغای درونی ما زندگی‌اش را می‌کند. در مترو یکی حال خوشی ندارد و حرفی می‌زند. آنگذر منتظر می‌مانیم تا قبل از پیاده شدن حتماً جوابش را تند و تیز تر بدسیم. استدلال‌مان هم که ظاهر! اصلاً تلافی کردن نیست! اغلب شانه بالا می‌اندازیم و می‌گوییم کار فلانی اصلاً برابرم مهم نیست. اصلاً به او فکر نمی‌کنم، ولی اگر جوابش راندهم فکر می‌کند ما هالوویم. فکر می‌کنند مسا احقیم و متوجه کم محلی کردنش نشده‌ایم. ذهنمان را پر از دوست نداشتن‌ها و کینه می‌کنیم و کم‌کم عادت دوست داشتن یادمان می‌رود. از هر کس به هر دلیل می‌رنجیم، بدون اینکه سعی کنیم طرف مقابل را درک کنیم یا فرض را بر این بگذاریم که استدلال ما از رفتاراش اشتباه است. مدیر امروز عصبانی است و پر خاشی می‌کند. ما کوس رسوایی راه می‌اندازیم. آنگذر دلمان سوخته و حرصمان در آمده که دنبال یک فرصت طلایی هستیم تا

جلوی همه مدیر را ضایع کنیم و دلمان خنک شود. در لحظه فقط این نفرت است که به مغز فرمان می‌دهد و خودمان به عمد کلید گذشت و بخشش را خاموش کرده‌ایم.

هر کسی تو را زد تو هم او را بز!

آموزه‌های بعضی از ما به فرزندانتان عجیب و غریب است. مصادری را دیدم که به کودکش یاد داده بود هر کس تو را زد تو هم او را بز، یا پدری که به پسرش می‌گفت اگر نزن می‌خوری پس محکم باش و بز. یکی دیگر وقتی گریه کودکش را دید که گفت همکلاسی‌اش دفتر مشقش را پاره کرده دل‌داری‌اش داد و پادش داد فردا تو هم دفترش را پاره کن. فلانی اگر امروز به تو خوراکی نداد تو هم فردا نده. اگر او است را در ستون بدها نوشت تو هم فردا تلافی کن و اسمش را بنویس. اگر فحش داد فحش بده و این آموزه‌های ما برای بچه‌های طفل معصوم است یا پادش می‌دهیم. انتقام و نفرت را پادش می‌دهیم. می‌گوییم دعوا مؤثر تر از گفت‌مان است و هر جاز و رمان نرسید یقه می‌گیریم و دعوا راه می‌اندازیم. کم‌کم این چرخه معیوب سلسله‌وار ادامه می‌یابد و می‌شود جامعه‌ای که مردمش پر از خشم و نفرت‌ند. حاضر نیستند موفقیت آن یکی را ببینند. نمی‌توانند از خطاها بگذرند و مدام دنبال باز ستاندن حقی هستند که در ذهنشان برای خود قائلند.

اخباری که به بی‌اعتمادی دامن می‌زند

بعضی اخبار این روزهای ستون حوادث فاجعه بار است و متأسفانه با آب و تباب دادن و تحلیل‌های افراطی همراه است. انگار همه از هم می‌ترسند و کسی به دیگری اعتماد ندارد. انگار همه گرگند در لباس میش. آدم از سایه خودش هم می‌ترسد چه برسد به آشنا و دوست و فامیل. هر کدام اگر کمی با گذشت باشند و از این سلسله نفرت و تلافی پیروی نکنند می‌شوند آدم‌های ترسناک که لابد از این نزدیک شدن و دوستی‌شان غرضی دارند. آدم‌های مهربان و اهل بخشیدن می‌شوند احق و ساده‌لوح و آدم‌های که به بچه‌ها نفرت و تلافی یاد می‌دهند می‌شوند دسته روشنگر نماها.

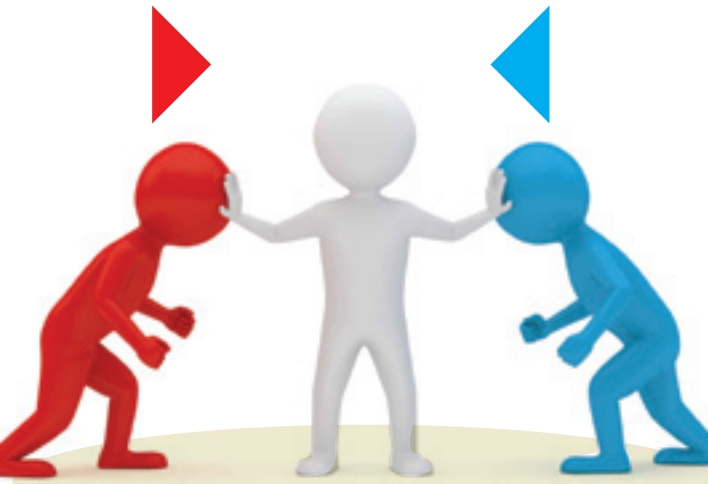
ببخش تا به آرامش برسی

سکانس جالبی در سریال دودکش بود که بی‌ارتباط با بختمان نیست. آقای محمودی پسرش را در

درگیری از دست داده بود. یعنی به

قتل رسیده بود. عده‌ای شب اعدام قاتل آمده

بودند تا از او بعد از پنج سال رضایت بگیرند ولی



درد

از هر کسی به هر دلیل می‌رنجیم، بدون اینکه سعی کنیم طرف مقابل را درک کنیم یا فرض را بر این بگذاریم که استدلال ما از رفتاراش اشتباه است. مدیر امروز عصبانی است و پر خاشی می‌کند. ما کوس رسوایی راه می‌اندازیم. آنگذر دلمان سوخته و حرصمان در آمده که دنبال یک فرصت طلایی هستیم تا جلوی همه مدبر ضایع کنیم و دلمان خنک بشود

رفیق، ناب باشه و چایی هم عطر هل و دارچین و بهارنارنج داشته باشه، حرف خودش گل میکنه، همینطوری میاد، از دل میاد و به دل میشینه... چه درد دل باشه، چه حرف دل، چه پاش اشک بریزی، چه بخندی، میچسبه لامصب بهت، یه جورایی میگیردت...

میچسبه به جونت، دیدی؟... خوشمز گیش به ریختن چایی دوم و سومه... هی با رفیق نساب حرف بزنی و هی چایی بریزی... انگار وادارت میکنه... حرف بزنی، بی خیالت میکنه... رفیق محرمه، رفیق امنه، امینه... میگی و میگی... یهو میبینی همه چپو گشتی...

سفره دلتو باز کردی و نشوندیش سر تلخ و شیرین زندگیت...

برای همین میگم رفیق باید ناب باشه... هم رفیقش هم چاییش...

رفیق حرمت داره، چایی هم که باهاش میخوری حرمت داره... بخور چاییتو سرد نشه... بریزم دومیشو؟

درد

غضب حالمان را بد می‌کند. بدون اینکه طرف مورد غضب بداند حال ما پریشان است. پس با بخشیدن، خودمان را خلاص می‌کنیم. جمله‌ای می‌گوید: «تنها و تنها یک جاده انسان را از جهنم موجود به بهشت موعود می‌برد و آن بخشش است.» اگر نبخشیم و تمرین بخشیدن نکنیم یک زنجیر از درون مدام افکارمان را به حبس می‌کشاند و دیگر نمی‌توانیم به جریان جاری و زلال زندگی بازگردیم

بگویند بالای چشم‌ت ابروست قهر می‌کنند و بار و بنبدیل جمع شده از خانه بیرون می‌زنند. طلاق گرفتن هم که شده بچه بازی برای خیلی‌ها. تا تقی به تقی می‌خورد به جای اینکه بزرگ‌ترا آنها را راهنمایی و نصیحت کنند، مستقیم و چکنشی می‌روند سراغ قاضی و طلاق و درخواست مهریه و... خوب چه می‌شود اگر ببخشیم؟ در میدان جنگ که نیستیم، آمده‌ایم کنار هم زندگی مشترک را تجربه کنیم. اگر هم شریک زندگی و عاطفی خود را ببخشیم راه دوری نمی‌رود.

بازتابش بر می‌گردد به زندگی خودمان. چه خوب است به جای فریاد کشیدن و توهین کردن به شخصیت یکدیگر با بخشش و سکوت طرف مقابل را شرم‌نده و متوجه اشتباهش کنیم. به او ثابت کنیم که آنقدر قوی و منطقی هستیم که برایش حق اشتباه کردن قائل شویم و درکش کنیم. ما خودمان بیش از همه مستحق آرامشیم و این حاصل نمی‌شود مگر با کوتاه آمدن و گاهی بخشیدن و گذشت کردن!

بخشش نشانه قدرت است

باید باور کنیم بخشیدن دیگران قدرت است و از سر ساده بودن و ضعف ما نیست و با تکرار مدام خطاها و زخم زدن هایشان، باز هم حال خودمان را بد می‌کنیم و مجبور می‌شویم هر روز کیسه‌ای پر از نفرت بر دوش بکشیم. غضب حالمان را بد می‌کند. بدون اینکه طرف مورد غضب بداند حال ما پریشان است. پس با بخشیدن، خودمان را خلاص می‌کنیم. جمله‌ای می‌گوید: «تنها و تنها یک جاده انسان را از جهنم موجود به بهشت موعود می‌برد و آن بخشش است.» اگر نبخشیم و تمرین بخشیدن نکنیم یک زنجیر از درون مدام افکارمان را به حبس می‌کشاند و دیگر نمی‌توانیم به جریان جاری و زلال زندگی بازگردیم. یاد بگیریم که جواب «های»، «هوی» نیست.

خوبی‌های دوست را روی سنگ بنویس

و حکایت آخر: دو دوست با پای پیاده از بیابانی عبور می‌کردند. بین راه سر موضوعی اختلاف پیدا کرده و به مشاجره پرداختند. یکی از آنها از سر خشم بر صورت آن یکی سیلی زد. دوستی که سیلی خورده بود سخت آزرده شد ولی بدون اینکه چیزی بگوید به راهش ادامه داد و روی شن‌ها نوشت امروز بهترین دوستم به من سیلی زد. آن دو کنار یکدیگر به راه خود ادامه دادند و به یک آبادی رسیدند. تصمیم گرفتند آنجا کنار بر که کمی استراحت کنند.

ناگهان شخصی که سیلی خورده بود در بر که افتاد داشت غرق می‌شد که دوستش دستش را گرفت و او را نجات داد. بعد از آن روی تخت سنگی نوشت امروز بهترین دوستم جان من را نجات داد. دوستش با تعجب پرسید چرا امروز که به تو سیلی زد روی شن‌ها نوشتی ولی حالا روی سنگ حک کردی؟ خندید و گفت: وقتی کسی مسا را از آزار می‌دهد باید روی شن‌های صحرا بنویسیم تا بادهای بخشش آن را پاک کنند ولی وقتی کسی محبتی در حق ما می‌کند باید آن را روی سنگی حک کنیم تا کینم تا هیچ بادی نتواند آن را از یاد ببرد. و به قول ویکتور هوگو: «کینه و نفرت را به کسانای واگذار کنید که نمی‌توانند دوست بدارند.»

سبک ارتباط

دخالت در زندگی زوجین خوب یا بد؟!

زندگی مشترک را زیر و رو نکنید

■ اکرم آشتیانی *

در بعضی مواقع رفت و آمد زیاد زوجین اوایل ازدواج به خانه پدری یکدیگر در بیشتر زوج‌ها می‌تواند زمینه‌ساز اختلافات باشد اما نه اینکه هر مشکلی پیش بیاید از آنجا نشئت گرفته باشد! بهتر است زوجین جوان با درایت و برنامه‌ریزی درست، رفت و آمدهای خود را به خانه پدری همسرشان کنترل کنند و به اندازه معقول و پسندیده رفت و آمد داشته باشند. مدیریت زندگی مشترک از طرف زوجین در روابط میان دو خانواده می‌تواند کاملاً مطلوب و مفید باشد. ■■■

زوجین باید بدانند اوایل زندگی هنوز فرهنگ و آداب و رسوم خانواده‌های یکدیگر را کامل نمی‌دانند و اینکه همیشه خودمان را میرا و عاری از مشکل بدانیم و هر مشکلی را که ایجاد شده به گردن خانواده همسر و یا حتی خود همسرمان بیندازیم، این کار و طرز فکر کاملاً اشتباه است.

اختلافات هیچ‌گاه یکطرفه نیست و شما هم در به وجود آمدن آن مطمئناً سهمی دارید. حال این سهم شما از صفر درصد تا ۱۰۰ درصد می‌تواند متغیر باشد.

مشکل اصلی جوانان و زوجین در زندگی این است که همیشه خاطرات ناخوشایند زندگی خود را مرور می‌کنند، مرور حوادث ناخوشایند و منفی زندگی مشترک سمی‌ترین و کشنده‌ترین مشکل و مسئله‌ای است که در زندگی خود به وجود می‌آورند. هیچ‌گاه نباید گذشته را دوباره کاشت، داشت و برداشت کرد. گذشته‌ها گذشته و باید حال را دریابید. اینکه بخواهیم به قول قدیمی‌ها خرمن کهنه را یاد دهیم کار کاملاً اشتباهی است.

هیچ‌گاه لایه‌های زیرین زندگی خود را زیر و رو نکنید و درصدد این نباشید که با حل‌اجی کردن لایه به لایه زندگی و از بین بردن آنها می‌توانید زندگی خود را سرو سامان دهید، چرا که گاهی اوقات این بازیبسی و حل‌اجی کردن می‌تواند اختلافات جدیدتری را در زندگی به وجود آورد و در روابط بین شما و همسران جدایی بیندازد.

همیشه به فکر فردا و آینده باشید و برای فرداهای خود برنامه‌ریزی کنید، چرا که فکر کردن به فردا و آینده خود و همسران و فرزندان‌تان می‌تواند بهترین نوع زندگی باشد. یکی دیگر از مهم‌ترین مهارت‌هایی که می‌تواند در زندگی زوجین مفید باشد مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری درست است. وقتی زوجین در زندگی از اعتماد به نفس پایینی برخوردار باشند مسلمان والدین در زندگی آنان دخالت و تصمیم‌گیری می‌کنند. در این مواقع والدین فکر می‌کنند فرزندان‌شان هنوز بزرگ نشده‌ند و اعتماد به نفس ندارند و نمی‌توانند برای خود تصمیم عاقلانه بگیرند به دلیل همین موضوع خود را دخالت می‌دهند. زوجین باید با اعتماد به نفس و عزت نفس بالا تشکیل زندگی دهند تا بتوانند برای خود تصمیم بگیرند. وقتی فرزندان مسا از بچگی و از همان دوران طفولیت و نوجوانی با این مهارت بزرگ شوند و بتوانند در زندگی مجردی خود بر مشکلات‌شان فائق آیند مسلماً می‌توانند در زندگی مشترک هم از پس مشکلات‌شان بر آیند و یک تصمیم درست و آگاهانه و عقلانی بگیرند. زوجین با استفاده از این مهارت می‌توانند مشکلات بحران ساز و تنش زای زندگی خود را حل کنند. بهتر است قبل از اینکه والدین فرزندان خود را به تشکیل خانواده و ازدواج ترغیب کنند این آگاهی را داشته باشند که آیا فرزندان‌شان می‌تواند یک زندگی مشترک را اداره کند و از پس مشکلاتش بر آید!

دختران و پسران جوان نیز بعد از اینکه زندگی جدید خود را تشکیل دادند مرزبندی صحیح و آگاهانه‌ای را در دیباچه زندگی مشترک خود ترسیم کنند. این مرزبندی آگاهانه و عاقلانه باعث می‌شود دخالت‌های خانواده‌ها در زندگی زوجین کم‌رنگ‌تر و کمتر شود و حتی خود در زندگی مشکلی نداشته باشند. یکی دیگر از مسائلی که می‌تواند در زندگی زوجین در در سراز باشد که گاهی اوقات وقتی در سنین پایین دست به ازدواج می‌زنند مسلمان از لحاظ اقتصادی و عاطفی وابسته به خانواده‌های خود هستند که این خود می‌تواند زمینه بروز اختلافات باشد. پس یکی از مشکلات در زندگی زوجین عدم آمادگی آنان در ازدواج است. عدم آمادگی می‌تواند زمینه‌ساز دخالت والدین در زندگی فرزندان باشد.

* مشاور و روانشناس بالینی

