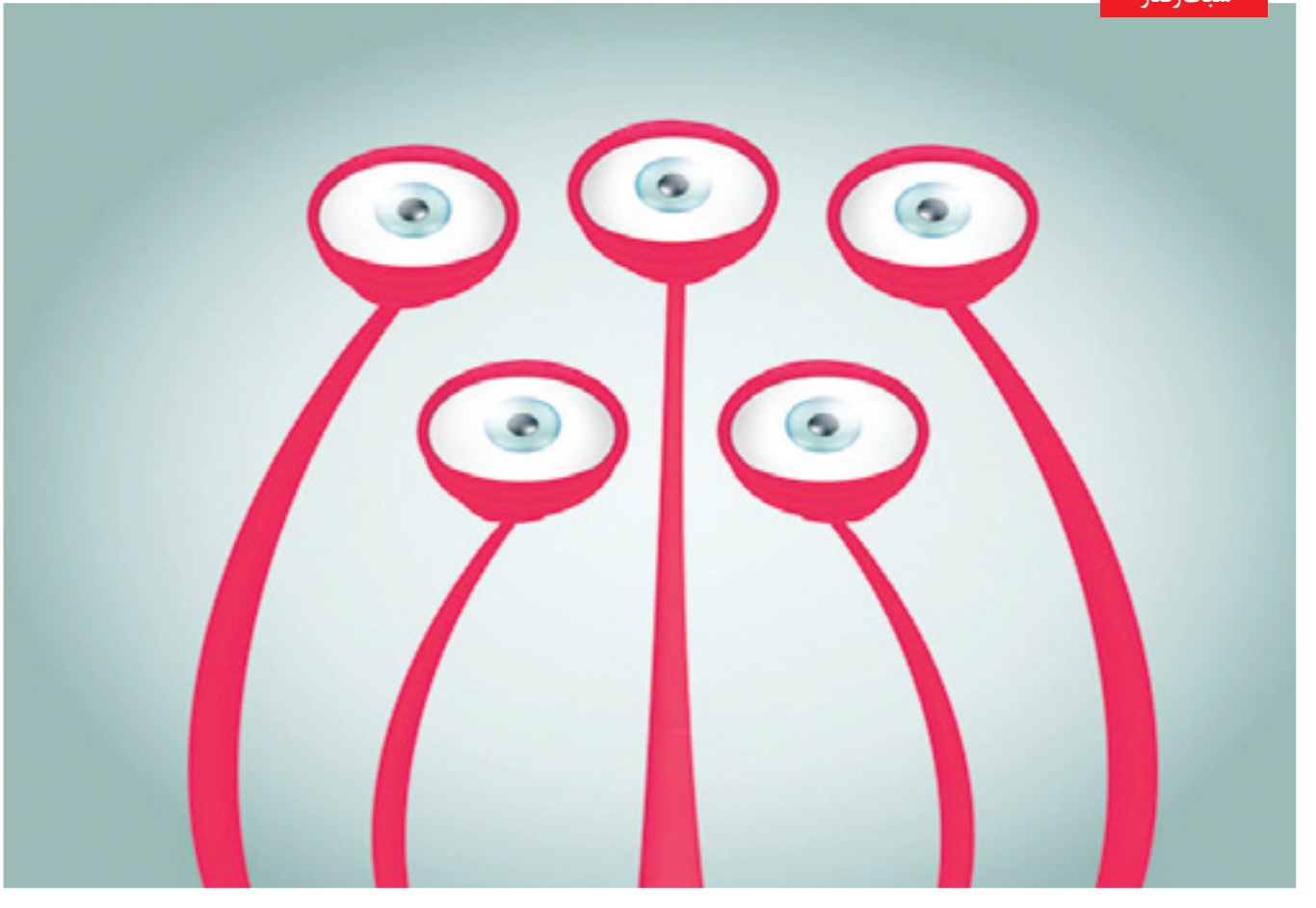




درباره چشم و هم‌چشمی و آثار زیانبار آن

صورت خودت را با سیلی سرخ نکن!

■ اکرم آشتیانی*

از زیبا ترین و اخلاقی ترین آموزه‌های دینی ما، قناعت و سیاستگزاری کردن از خالق یکتا و بی‌همتاست. اشخاصی هستند که به آنچه دارند و به دست می‌آورند و آورده‌اند قانع و شکر گزار نیستند. این گونه افراد در اعتماد به نفس همیشه دچار مشکلات فراوانی هستند و همیشه چشمان‌شان به دنبال دیگران است. چون می‌خواهند خود را به سطح بالاتر از خودشان برسانند و مدام در این مقوله فکری سیر می‌کنند که اگر امکانات و شرایط بهتر و کامل‌تری داشته باشند از دیگران جلوترند و در جامعه موفق‌تر و کامروا تر هستند و به

■ ریشه‌ها و جلوه‌های چشم و هم‌چشمی

چشم و هم‌چشمی دلایل متفاوتی می‌تواند داشته باشد. یکی از مهم‌ترین دلایل این است که شخص همیشه و همه جا خود را با دیگران و بالاتر از خود مقایسه می‌کند. دریغ از آنکه در ماراتنی نابرابر شرکت کرده‌است. این‌گونه افراد همیشه در زندگی شکست خورده و سرکوب شده‌اند و همیشه از زندگی شخصی خود ناراضی هستند. چه بسا که افراد باید بدانند از لحاظ درآمد و دخل و خرج و امکانات و... همه با هم در جامعه فرق دارند و متفاوت هستند. یکی دیگر از مسائلی که در رابطه با چشم و هم‌چشمی وجود دارد سبک تربیت فرزند در خانه و خانواده است. کسانی که امیال و آرزوهایشان در خانواده سرکوب شده است و به نوعی نتوانسته‌اند به آرزوهای خود برسند و همه چیز را از دست رفته برای خود قلمداد کرده‌اند بعد از اینکه دسترسی از آستین درآورده‌اند و به قول معروف دست چپ و راست خود را شناخته‌اند می‌خواهند با چشم و هم‌چشمی امیال سرکوب شده خود را تحقق ببخشند و به آرزوی دیرینه خود برسند. گاهی جوانان، خانواده‌ خود را با خانواده‌های دیگران مقایسه می‌کنند، آن هم مقایسه‌ای به غلط. در حقیقت آنها نباید گول ظاهر و ظواهر زندگی دیگران را بخورند. بعضی‌ها صورت خود را با سیلی سرخ نگه می‌دارند تا بتوانند گلیم خود را از آب بیرون بکشند. اینکه دل به ظاهر زندگی دیگران ببندیم و بگوییم آنها از ما بهتر هستند و بیشتر دارند و بیشتر خرج می‌کنند کاملاً غلط است. ما از اساس و پایه زندگی هیچ شخصی اطلاع نداریم و هر کس به اندازه درآمد خود و توان مالی خود چرخ زندگی‌اش را می‌چرخاند و اینکه جوانان در آمد پدر خود را با پدران دیگران مقایسه می‌کنند اشتباه است.

چشم و هم‌چشمی حتی در فرزندان در سنین ابتدایی هم کاملاً مشهود است. اینکه مادری به مشاور مراجعه می‌کند و می‌گوید که فرزندش به‌خاطر اینکه دوست و هم‌سن و سالانش وسایل بازی‌های انجمنانی اعم از بازی‌های کامپیوتری و... دارند و او از داشتن این وسایل محروم می‌باشد، نافرمانی و سرپیچی فرزند

سبک نگرش

روایت زندگی ۲ خواهر امیدوار و تلاشگر

آیندهات را خودت بدوز

فاطمه و ساناز خودشان را بین پارچه‌ها و رنگ‌ها پیدا کردند. فاطمه، رؤیاهایش را در هیئت لباس‌ها و الگوها طرح می‌زند و امید را به لباس‌ها سنجاق می‌کند. فاطمه خواهر بزرگ‌تر است و ۲۱ سال دارد. تب‌استعداد و تلاش در وجود فاطمه آرام نمی‌گرفت و تشنه فهمیدن و رسیدن بود. با چرخ خیاطی و اندک وسایلی شروع کرد و قدم‌به‌قدم، پیش رفت. زمانی نگذشت که خیاطی انیس و مونس شد. پشت چرخ خیاطی که می‌نشست آرزوهای بلندقامت و خوش‌تراش خود را می‌دید و هر گلی که به لباس‌ها می‌دوخت، لبخندی برای آینده بود و روزبه‌روز در کار و زندگی‌اش رفیع‌تر می‌شد.

برای خواهر کوچک‌ترش ساناز ۱۹ ساله مادری می‌کند. حالا چندی است که دو خواهر شانه به‌شانه هم زندگی‌شان را به تنهایی و یاری خدا می‌سازند. به تازگی مزون خیاطی خود را در شهرستان گرمی افتتاح کرده‌اند. ساناز در تمام مراحل هدم و همراه خواهرش است. هر دو رمزی کار هستند. ساناز خودش را در آینده‌ای نزدیک در لباس‌نیروی انتظامی می‌بیند و فاطمه همیشه مشوق اوست. فاطمه و ساناز در دامان مادر بزرگ‌شان قد کشیده‌اند و حالا تماشای موفقیت دختران زیباترین لحظات را برای پدر بزرگ و مادر بزرگ‌شان می‌سازد.

وقت گذراندن با مادر بزرگ سراسر لذت و آرامش برای دختران است. فاطمه و ساناز برای دیدن مادر بزرگ‌شان به روستا می‌آیند و مادر بزرگ با اش دوع و چای زغالی از نوه‌هایش

خود را عنوان می‌کند و اینکه فرزند حرف پدر و مادر را در خانه خریدار نیست. این‌گونه فرزندان همیشه در چالشی سخت با خود

■ **زندگی خود را با دیگران مقایسه نکنید**

یکی از مواردی که باعث می‌شود زندگی کسانی که دچار چشم و هم‌چشمی شده‌اند آسیب ببیند و حتی منجر به طلاق شود این است که زندگی خود را با دیگران مقایسه می‌کنند. آنها می‌خواهند دخل و خرج خود را با دیگران مقایسه کنند. کارهایی که دیگران در زندگی‌شان انجام می‌دهند را دوست دارند انجام بدهند. دریغ از اینکه هر کس برای زندگی خودش با درآمد و خرج و هزینه‌ای که دارد برنامه‌ریزی می‌کند. شاید آنان درآمدشان بیشتر از شما باشد. بنابر این خرج‌شان هم بالاتر است. هیچ‌گاه نباید در زندگی شخصی نگاه‌تان به زندگی ظاهری دیگران باشد و هیچ‌گاه نباید ظاهر زندگی دیگران را با باطن زندگی خود مقایسه کنید. هستند کسانی که به‌خاطر چشم و هم‌چشمی و به‌خاطر اینکه در دید و اذهان اقشار جامعه خوب دیده شوند و به چشم بیایند دست به خیلی کارها می‌زنند و از خیلی راه‌ها پول درمی‌آورند و کسب

درد

یکی از مسموم‌ترین و کشنده‌ترین کارها در رابطه با چشم و هم‌چشمی زیر بار قرض رفتن است. افرادی هستند که به‌خاطر اینکه خود را به پای زندگی و ظواهر زندگی دیگران بکشانند زیر بار قرض و وام می‌روند. این افراد همیشه مقروض این و آن هستند، چون هیچ‌گاه چشم و هم‌چشمی آنان پایانی ندارد

اهداف ریز و درشت خود ر سیده‌اند. به این ترتیب با چشم و هم‌چشمی در صدد جایگزین کردن نداشته‌های خود هستند. البته چشم و هم‌چشمی همیشه هم بد نیست، ولی در راه و هدف درست و منطقی آن، اینکه شخص از لحاظ اینکه خود را به عزت نفس بالاتر و اعتماد به نفس بالاتر رسانده و از لحاظ دینی و اخلاقی از دیگران پیشی بگیرد همیشه کار پسندیده‌ای بوده است، و اینکه سعی کنیم از لحاظ علم، اخلاق و ادب بالاتر باشیم یک چشم و هم‌چشمی بی‌نظیر است. اما آنچه در این نوشته مدنظر داریم مفهوم رایج چشم و هم‌چشمی است که متأسفانه آثار زیانباری بر زندگی فرد و اجتماع دارد.

در آمد می‌کنند که گاهی آن درآمد می‌تواند شیبه‌ناک هم باشد چرا که همیشه این فکر را نمی‌کنید که شاید طرف مقابل شما ظاهرش را این‌گونه نگه داشته است تا به قوی خود را از آب و تاب نیندازد و بگوید من هم هستم! اما وقتی در بطن و در درون خانه‌شان می‌روی واقعاً چیزی ندارند و فقط و فقط بر طبل خالی کوبیدن است.

■ **زخم‌هایی که از چشم و هم‌چشمی می‌خوریم**
هستند کسانی که مخصوصاً افراد جوان و زوجینی که تازه تشکیل زندگی داده‌اند به‌خاطر چشم و هم‌چشمی همسر خود را داخل منگنه می‌گذارند که تو هم باید مثل فلانی چنان کنی و بهمان کنی. هستند خانواده‌هایی که هنوز چند صباچی از تشکیل زندگی‌شان نگذشته منجر به جدایی و طلاق می‌شود.

یکی از مسموم‌ترین و کشنده‌ترین کارها در رابطه با چشم هم‌چشمی زیر بار قرض رفتن است. افرادی هستند که به‌خاطر اینکه خود را به پای زندگی و ظواهر زندگی دیگران بکشانند زیر بار قرض و وام می‌روند. این افراد همیشه مقروض این و آن هستند، چون هیچ‌گاه چشم و هم‌چشمی آنان پایانی ندارد.

از جمله مضرات چشم و هم‌چشمی استرس و اضطراب است. کسی که نتواند خود را و زندگی خود را مثل زندگی دیگران بسازد ناخود آگاه استرس و اضطراب می‌گیرد و حتی دیده شده روان‌پریشی و گوشه‌نشینی از دیگر مضرات آن است. چون فرد همیشه در این فکر است که چه چیزی از دیگران کم دارد، چه کار باید بکند که نگردد و... چون هیچ‌گاه نه درآمدش و نه هزینه‌اش مطابق طرف مقابل نبوده و نیست، این‌گونه افراد از لحاظ روانی پریشان می‌شوند و نمی‌توانند درست زندگی کنند. پر خطرترین و خانمان‌سوزترین زبان چشم و هم‌چشمی کسب مال حرام است. چرا که کار مندی که حقوق ماهانه مشخص و ثابتی دارد، کارگری که دستمزد روزانه‌اش تعیین شده است و کاسبی که درآمدش از فروش روزانه اجناس داخل مغازه‌اش می‌باشد مجبور است برای پر کردن هزینه‌های اضافی زندگی‌اش به درآمد حرام رجوع کند

بعضی‌ها صورت خود را با سیلی سرخ نگه می‌دارند تا بتوانند گلیم خود را از آب بیرون بکشند. اینکه دل به ظاهر زندگی دیگران ببندیم و بگوییم آنها از ما بهتر هستند و بیشتر دارند و بیشتر خرج می‌کنند کاملاً غلط است. ما از اساس و پایه زندگی هیچ شخصی اطلاع نداریم و هر کس به اندازه درآمد خود و توان مالی خود چرخ زندگی‌اش را می‌چرخاند

درد

اما امان از روزی که مال حرام وارد زندگی شخص شود، حال به هر نوعی که باشد پایه و بنیان خانه را از هم می‌پاشد.
■ **چشم و هم‌چشمی را درمان کنیم**
اما هر دردی را درمانی است حتی دردهایی که جسمی نیستند. باید با تغییر نگرش و دید و باور خود بتوانیم بستر مناسبی برای از بین بردن این معضل فراهم کنیم. با کار بیشتر و خدمت به جامعه نه تنها باری از دوش جامعه برمی‌دارید و در خودکفا بودن کشور خود می‌کوشید بلکه سعی کرده‌اید با کار و تلاش درآمد بیشتری را به‌دست بیاورید که با این کار خیلی راحت‌تر می‌توانید دخل و خرج زندگی خود را متعادل کنید و هم اینکه باعث اشتغال‌زایی در جامعه شده‌اید. وقتی بر این باور باشید که درآمد زیاد از کار کردن فراوان و تلاش بی‌دری به دست می‌آید خیلی راحت‌تر می‌توانید چرخ زندگی خود را بچرخانید اما اینکه تلاش و کوششی نکنید و یک شغل معمولی داشته باشید که دخل‌تان با خرج‌تان یکی نباشد هیچ‌گاه نمی‌توانید هزینه‌های خود را مانند بالادست خود افزایش دهید و به ناچار به گناه و حرام و اشتباه و عدم آسایش روح و روان می‌افتید. البته کار و تلاش هم حدی دارد و قرار نیست فقط برای کار کردن زندگی کنید. بهتر است نیازهای خود را تعدیل و معقول کنید تا به دام مصرف‌گرایی و چشم و هم‌چشمی نیفتید.

به فرزندان خود از کودکی نحوه صرفه‌جویی و استفاده صحیح از پس‌انداز، رقابت مثبت و نه منفی را آموزش دهید تا از اوان کودکی نحوه صحیح زندگی کردن و مدیریت درست آن را یاد بگیرد. رقابت با افرادی که از لحاظ معنوی و اخلاقی و اجتماعی از ما بالاتر هستند خیلی هم خوب است. اینکه یاد بگیرید چگونه خود را از لحاظ معنوی ارتقا بدهید، اینکه مسلح آگاهی و شناخت خود را بالا ببرید. اینکه چگونه بتوانید دانسته‌های خود را افزایش دهید و... این‌ها می‌تواند چشم و هم‌چشمی و رقابت خوب باشد. اینکه فرد نتواند خود را بشناسد و بداند که کیست و از کجا آمده چه مسئولیتی دارد و باید در این دنیا چه کارهایی انجام بدهد و از چه کارهایی را پرهیز کند و چگونه سطح آگاهی خود را بالا ببرد، در این موارد اگر خود را با دیگران مقایسه کنیم، خیلی هم خوب و یک چشم و هم‌چشمی پسندیده است.

درست از طفولیت به کودکان مان ارزش‌ها و آموزه‌های دینی و درستی را آموزش دهیم و تنها به یادگیری در مدرسه و فضای مجازی اکتان کنیم چرا که در اکثر مواقع خانواده‌ها نقش مؤثرتری در نظام تعلیم و تربیت رسمی دارند. در خاتمه باید گفت بهتر است ساده زندگی کنیم تا اینکه مجبور باشیم با سیلی چشم و هم‌چشمی صورت خود را سرخ نگه داریم.

✽ **روانشناس بالینی و مشاور**



خانه‌هایشان به یادگیری بپردازند. زنان روستایی با افزایش مهارت‌های خود به نوعی به یک فعالیت جدید می‌پردازند و همچنین بخشی از هزینه‌های زندگی خانوادگی خود را کاهش می‌دهند. فاطمه و ساناز فروغی آرزوهای خود را روی کاغذها طرح می‌زنند و با هنرشان آینده‌شان را می‌سازند.

نویسنده: صباهاشمی / عکاس: زهر/استادزاده / منبع: آژانس عکس مستند سو/ ۸۸۴۹۸۴۷۱/https://b۲n.ir/

سبک کتابخوانی



روایت عشقِ شورمندانه به آثار ادبی

آیا تابه حال عاشق یک کتاب شده‌اید؟!

■ تلخیص: سلما سلطانی

آنها که در کتاب خواندن شور و لذتی می‌یابند معمولاً اولین باری را به یاد می‌آورند که یک کتاب مثل صاعقه به جان‌شان خورده‌است. اولین کتاب‌هایی که عاشق‌شان می‌شویم معمولاً حس شگفت‌آوری از آشنایی و صمیمیت برای‌مان ایجاد می‌کنند. احساس می‌کنیم شخصیت آن کتاب خود ماست، اما جسور تر و زیان‌آورتر، و آنچه بر او می‌گذرد همان چیزهایی است که بر ما گذشته‌است. با این حال، وقتی بزرگ‌تر می‌شویم، احساس‌مان به کتاب‌ها هم عوض می‌شود و آن عشق‌های آتشین جایش را به گفت‌وگو و همدمی عمیق می‌دهد.

دوست‌داشتن یک کتاب به چه معناست؟ دقیق‌تر بگویم، دوست‌داشتن اثری ادبی، یک رمان، یک شعر یا نمایشنامه به چه معناست؟ آیا عشق به اثری ادبی تفاوت بارزی با عشق به یک شیء یا آن‌طور که مارکس یادمان داده است، یک کالا دارد؟ وجه مشترک عشق به اثری ادبی و عشق به آدمی دیگر چیست؟ اصولاً وجه مشترکی هست؟ اگر تدریس ادبیات را شروع کنید و قرار باشد چیزی را که به آن عشق می‌ورزید درس بدهید – کاری که من می‌کنم – قطعاً تا اندازه‌ای می‌دانید عشق به یک اثر ادبی به چه معناست.

اولین تجربه عشق به اثری ادبی، عموماً در جوانی از راه می‌رسد. نیرو محرکه این عشق معمولاً احساس ناگهانی اتصال است. من در این دنیا تنها نیستم! درمی‌یابید اندیشه‌های شما را دیگران نیز داشته‌اند و احساسات‌شان بیشتر آنچه خودتان حس کرده‌اید را آینه‌وار منعکس کرده است. چند نفر کتابی مانند ناپولر دشت را باز کرده‌اند و پس از چند صفحه، تا اندازه‌ای، اندیشیده‌اند که گویی به‌شدت عجب خودشان این کتاب را نوشته‌اند؟

بله، این منم. من هم دقیقاً همین افکار را داشته‌ام، اما واه‌ای برای بیان‌شان به ذهنم نمی‌رسید. لانجانیس، منتقد ادبی رم باستان، از احساسی می‌گوید که بعد از شنیدن اثری ادبی تجربه می‌کنید، احساس خلق آن اثر و لذت‌بردن از آن. به گمانم، این نخستین شکل عشق به اثری ادبی است: دلباختگی ادبی به تصویری از خود، خودی که احتمالاً جسورتر، هنرمندتر و خوش‌بیان‌تر از خود فعلی شماست. این خود ممکن است شخصیتی در کتاب یا خود نویسنده یا شاید هر دو باشد.

برخی از ما خوشحال می‌شویم افکار عقیم‌مانده‌مان را در قالب کلمات بشنویم. ما قادران نویسنده هستیم. در برخی دیگر از خوانندگان، تجربه‌ای از این دست احساس خوشایندی ایجاد نمی‌کند، به‌هیچ‌وجه. آنها نمی‌توانند گویند خود را در این اثر یافته‌ام و سیاست‌گزارم، چطور می‌توانم کتاب‌های دیگران را پیدا کنم؟ نه، دسته دوم از خوانندگان نویسنده را تحسین می‌کنند اما از نوع کینه‌ورزانه و همراه با بدخواهی. این خوانندگان نمی‌گویند برای بیان این‌ها از تو سیاست‌گزارم، بلکه در عوض می‌گویند چرا من این‌ها را نگفتم؟ من همیشه این‌ها را می‌دانستم. این تجربه‌ای است که امرسون (فیلسوف و شاعر امریکایی) از آن سخن می‌گوید. امرسون می‌گوید در چنین تجربیاتی، قلب آدم گزش سرزنش را احساس می‌کند. فرد خود را نصیحت می‌کند که دست به کار شود و نوشتن را شروع کند، در غیر این صورت مجبور خواهد شد بارها و بارها حقیقتی را که خود درک کرده است از زبان دیگری بشنود. امرسون می‌گوید «ما، در هر اثر خلافتان، اندیشه‌های طرد شده خویش را باز می‌شناسیم: آنها با شکوهی بیگانه به سوی‌مان بازمی‌گردند». این وضعیت برای فردی که آرزو دارد نویسنده شود دردناک است. اما! برای خواننده سرسیرده‌ای که جاه‌طلبی‌اش در مرز خواندن اثر تمام می‌شود و اشتیاقی برای نوشتن ندارد، این تجربه خالص‌ترین لذت فکری است.

عشق‌گذاری دوران نوجوانی تجربه لذیذی‌ری است، اما باید به بلوغ رسید و در کتاب‌ها و نیز در عشق بالغانه زندگی چیزی یافت که رابرت فراست (شاعر امریکایی) «عشق متقابل، پاسخ اصیل» می‌نامد. در شعر فوق‌العاده فراست به نام «بیشترین آن»، طبیعت گفته‌های شاعر را منعکس می‌کند. نمی‌توانیم به همین طریق انتظار داشته باشیم افراد و کتاب‌هایی که دوست داریم صرفاً بازتاب ما باشند. گوینده شعر فراست «بر سر زندگی فریاد برمی‌آورد که آنچه از زندگی‌ا می‌خواهد/ تقلید از عشق نیست/ بلکه عشق متقابل است، پاسخ اصیل.»

ما در عشق بالغانه به چیزی بیش از بازتاب‌های کورکورانه و حرف‌های تقلیدی نیاز داریم. گوینده شعر فراست می‌داند که تقلیدها، حتی تقلیدهای ایده‌آل، کافی نیستند. ما به کمی مقاومت نیاز داریم، به موجودی نیاز داریم که، به‌صورت خودکار، تمامی دریافت‌های ما را نشان ندهد و آنها را تأیید و تقویت نکند، فردی که قادر باشد به ما بگوید به همین سادگی هم نیست.

این شکل از درگیرشدن با ادبیات است که دانش‌آموزان را به آن تشویق می‌کنم. می‌خواهم آنها از نخستین مرحله خواندن – که ممکن است ارزشمند باشد – عبور کنند و به نقطه‌ای برسند که کتاب‌هایی که می‌خوانند بر قدرت‌شان صحه بگذارند و به آنها لذت ببخشد اما به چالش‌شان هم بکشد، آن‌گونه که دوستی عزیز چنین می‌کند. چنین کتاب‌هایی به آسانی شما را از چنگ خویش رها نمی‌کنند اما درعین حال لذت و گرما را به ارمغان می‌آورند. این کتاب‌ها به همان اندازه، و شاید بیش از آنکه شما بخوانیدشان، شما را می‌خوانند.

نقل و تلخیص از: وب‌سایت ترجمان / نوشته: مارک ادموندسون / ترجمه: فاطمه زلیکانی / مرجع: لیتراری هاب