



مرور ۶ پایه مهم در رسیدن به انسان متعال

با الگوی «او من است» به تعادل رفتاری برسیم

■ حسن فرامرزى

بسیاری از ما خواسته و ناخواسته می خواهیم آدم‌های متعادلی در زندگی باشیم. چه کسی بدش می آید در ذهن و روان خود تعادل داشته باشد و به تعادل رفتاری برسد؟ یا این همه بسیاری از ما با نشانه‌هایی که در رفتارهایمان می بینیم پی می بریم که آدم متعادلی نیستیم. چرا ما دنبال آدمی متعال در درون خودمان می گردیم؟ به خاطر آن که

■ کنش تماشاگرانه و نگر یستن از چشم دیگران

یکی از مهم ترین نشانه‌های تعادل رفتاری ی این است که فرد این مهارت را در خود تقویت کند و بتواند از چشم دیگران به یک رویداد نگاه کند. به این معنا که وقتی در یک موقعیت قرار گرفته صرفاًز موقعیت خود به آن رویداد نگاه نکند بلکه هم‌زمان که در آن موقعیت قرار گرفته، نگاه تماشیاگرانه و باز یگرانه به آن رویداد بیندازد. فرض کنید که شما سوار بر خودرو در یک مسیری حرکت می کنید. زنی یا مردی با سنوزادی در بغل می خواهد از جلوی خودروی شما عبور کند. شما می توانید از چشم خودتان به این گاز نگاه کنید و فقط با راندکی بیشتر بر پدال گاز فشار دهید که آن عابر مرد یا زن با نوزادی در بغل نتواند آن لحظه از عرض خیابان عبور کند. اتفاق خاصی هم نمی افتد چون آن عابر قرار نیست برای دقایق طولانی در آن جای پماند بالاخره خودروهای بعدی به او اجازه حرکت در عرض خیابان را خواهند داد اما حالا به کسی فکر کنید که در حالت کنش باز یگرانه به کنش تماشیاگرانه تغییر جهت می دهد و درست لحظه‌ای که می خواهد پایش را روی پدال گاز فشار دهد تاسمیر را برای عبور آن مرد یا زن با نوزادی در بغل مسدود کند پایش را از روی پدال گاز برمی دارد و ترمز را فشار می دهد. در آن لحظه ممکن است این گفت وگو در ذهن آن فرد به وجود بیاید. چرا پدال ترمز را فشار دادی؟ آن مرد می توانست کمی صبر کند. ماشین‌های بعدی سرانجام به او اجازه رز شدن رامی دادند و این پاسخ را بشنود که اگر من در آن موقعیت بودم چه؟ فرض کن من آن زن یا مردی هستم که آن نوزاد را در آغوش داشتن خودرو را به راننده بعدی تفویض کنم راننده به جای آن که پدال ترمز را فشار دهد پایش روی پدال گاز می رود خرسند می شدم؟ اصلاًاگر راننده بعدی هم مثل من فکر کند و یا خود بگوید من عجله دارم و وظیفه نگه داشتن خودرو را به راننده بعدی تفویض کنم و همین طور این سلسله ادامه داشته باشد و راننده بعدی هم تصمیم بگیرد این وظیفه را بر گسردن راننده بعد از خودش بیندازد چه اتفاقی خواهد افتاد؟

■ شنشش تعادل شخصیت با خط کش «او من

است»

در این جامی می توان از قاعده‌ای به نام «او من است» به عنوان یکی از مهم ترین نشانه‌های تعادل رفتاری سخن به میان آورد. می خواهید انسان متعادلی باشید یا می خواهید ببینید همین حالا انسان متعادلی هستید یا چقدر یا چنین شخصی فاصله دارد بد خود را با خط کش

“

در واقع شما وقتی اشکالات زندگی خود را به دوش دیگران می اندازید، حتی اگر آن افراد در این اشکالات نقش داشته‌اند از تعادل رفتاری خارج می شوید و برعکس بر هر میزان که جرئت پذیرش اشکالات زندگی تان را پیدا می کنید و این تفکر را دارید که من کارگردان زندگی خودم هستم و هر کسی که وارد زندگی من شده، باز یگر این زندگی بوده و اگر او خوب بازی نکرده به خاطر این است که من کارگردان از او خوب بازی نگر فته‌ام نشان می دهد شما به یک انسان متعال تبدیل شده‌اید

آدم متعال اوصاف کمال را در خود دارد، کمتر رنج می بیند و کمتر رنج می دهد. بیشتر لذت می برد و دیگران نیز از مصاحبت او لذت می برند. کمتر به دیگران بدبین می شود، آدم متعال کسی است که قضاوت‌های او سختگیرانه است، نه در باره دیگران که در باره خودش. یعنی اینطور نیست که به آسانی خود را در معرض قضاوت دیگران قرار دهد بنابراین در روابط میان پدیده‌ها بیشتر غور می کند و همین باعث می شود که

“او من است» بسنجید. مثلاً به این فکر کنید سوار خودرو شده‌اید و مرد پیری رامی بینید که با احتیاط می خواهد از عرض خیابان رد شود. می دانید اگر توقف کنید به خاطر احتیاط این پیر مرد در عبور از عرض خیابان چند ثانیه وقت شما گرفته خواهد شد. حال زمان و موعد استفاده از «او من است» فرارسیده است. آیا این تصویر به ذهن شما می آید که آن پیر مرد خود شما هستید؟ مثلاً خود شما در ۴۰، ۳۰ یا ۵۰ سال بعد؟ همه این اتفاقات در کسری از ثانیه در ذهن شماروی می دهد. به ۴۰، ۳۰ یا ۵۰ سال بعد می روید و خودتان رامی بینید که یک پیر مرد شده‌اید و به خاطر بالا رفتن سن و کاهش توانایی در دیدن و تحرک با تائی و محافظه کاری بیشتری از خیابان رد می شوید. در آن لحظه دوست دارید خودروهای کناری تان با شما چطور رفتار کنند؟

■ انتظار کم از اطرافیان، نشانه مهم تعادل رفتاری

به هر میزان که مادر زندگی مسائل و چالش‌های دیگران را مسائل و چالش‌های خودمان بدانیم به رفتار متعال تری خواهیم رسید. به هر میزان که من حس کنم آن زن یا آن مرد یا آن کودک یا آن جوان، امروز، دپیروز یا فردای من است در آن صورت احتمال اینکه من در زندگی گام‌های متعال تری بردارم بیشتر خواهد شد. مثلاً من به عنوان رئیس یک اداره با عینک «او من است» به مجموعه چالش‌های کارمندان نگاهمی می اندازم و مثلاً می گویم فرض محال که مجال نیست، فرض می گیرم که من کارمند هستم و در ماه اینقدر در یافتی مزایا دارم. آیا من می توانستم با این دریافتی زندگی کنم؟ با طرح این سؤال و جولان دادن ذهنی به آنچه در زندگی کارمندم روی می دهد حتی اگر من نتوانم در ترمیم حقوق کارمندم کاری کنم باز طرح این پرسش‌ها به من کمک زیادی در رفتار متعال خواهد کرد، مثلاً از اینکه او بازدهی کار بالایی ندارد متعجب نخواهم شد چون کارمندم مجبور است در چند شرکت دیگر هم کار کند یا شب‌ها مسافر کشی کند بنابراین انتظارات خود را از او پایین خواهم آورد.

■ این تعریف شناختی، تعادل ذهن تان را به هم

می‌ریزد

یکی از تعریف‌های مهم شناختی و ادراکی ما آنجاست که اغلب تصور می کنیم وضعیت ما همواره دارای یک ثابت مشخص است. مثلاً من تصور می کنم که بینایی‌ام همیشه همین طور خواهد بود بنابراین هیچ نیازی نمی بینم درباره



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک نگرش

معیارهایی برای قوی بودن انسان

احساس ضعف نکن و به خودت احترام بگذار

■ فرزانه نوربان *

«قوی باش، این کار رو نکن، این کار آدم‌های ضعیفه». این جمله را بسیار شنیده‌ایم و به ما در شرایط و موقعیت‌های مختلف می گویند، اما واقعاً انسان ضعیف یا قوی چگونه آدمی است؟ چه معیارهایی برای تشخیص انسان قوی یا ضعیف بودن وجود دارد؟ مقیاس واقعی چیست؟ می گویند انسان‌های قوی گذشت می کنند، ساده می گیرند، کوتاه می آیند و... اما نکته قابل توجه این است که گذشت به خودی خود زیباست، اما اغلب افراد آن را با قربانی شدن اشتباه می گیرند، بی حد و حصر از خود گذشتن، مهربانی کردن بدون شناخت و در نظر نگرفتن فاکتور نیازها به ما کمک شایانی نمی کند، چرا که فردی که خود را نادیده می گیرد، این گذشت نیست و این باعث می شود که خود را قربانی کند. بسیار می شنویم که افراد گله می کنند از اینکه با وجود گذشت‌های بسیار اما همیشه مورد احترامی که باید واقع نشده‌اند و همیشه از این مسئله رنج می برند. این صفت و نشانه انسان قوی نیست، هر چند داشتن گذشت مشخصه انسان‌های قوی است اما چگونگی استفاده از این گذشت می تواند اثر مثبت و درست خود را داشته باشد.

یک انسان قوی اول باید نیازها و خواسته‌های خودش را بشناسد و با در نظر گرفتن آن پیش برود. گذشت کردن او نباید به معنای نادیده انگاشتن خودش باشد. کسی که خودش را نادیده می گیرد در واقع خود را قربانی می کند که این رفتار علل و دلایل زیادی می تواند داشته باشد. یک انسان قوی با درک موجودیت خویش به درک متقابل دیگران نیز می رسد و باعث می شود افراد آرا را کنار او بودن احساس خوشایندی را تجربه کنند. مفهوم گذشت در وجود انسان‌های قوی مفهومی پس پیچیده ولی در عین حال قابل درک است. کسی که خودش را دوست ندارد نمی تواند شخص دیگری را دوست بدارد. انسانی قوی است که موجودیت خود را نیز به درک بشیند و با قربانی نکردن خویش، گذشت کند و این نکته حائز اهمیت است. انسان ضعیف خودش را نمی بیند و کسی که خودش را حذف کند، چگونه می خواهد توسط دیگران پذیرفته شود

بنابراین یکی از معیارهای افراد قوی ارزشگذاری مناسب و درست روی خود است، چرا که انسانی که به خود احترام بگذارد می تواند برای دیگران هم احترام قائل باشد. در کل انسان هازو زمان‌هایی میر از اشتباه نیستند. مدتی پیش یکی از مراجعتم به شدت غمگین بود، به گونه‌ای که حالت‌های او افسردگی و احساس می کرد یا شدتی از غم و بیاسی عنوان می کرد که من انسان ضعیفی هستم، چون اشتباه سنگینی را مرتکب شدم و من اگر انسانی قوی بودم اینگونه دچار خطا و اشتباه نمی شدم.. به خود را یکدند که دیگران را از خود راضی نگه دارد و همه انرژی روانی خود را صرف این مسئله کرده



است و به خودش توجهی نداشته تا بتواند دیگران را راضی نگه دارد و این دسته افراد دچار مسائل عاطفی و روانی مخربی می شوند چون فقط دهنده هستند تا گیرنده و این خود باعث افت آنان می شود و به خود می آیند و می بینند که بایی توجهی که به خود کرده‌اند، نتوانسته‌اند نیازها و مسائل خود را ببینند، خیلی جاها صحبت‌هایی که باید عنوان می کردند را نکردند و به خود فشار روانی وارد کرده‌اند تا بتوانند نظرات دیگران را تأمین کنند و باعث ایجاد اختلال در عملکرد خود شده‌اند و بیش از پیش به لحاظ روانی ضعیف شده‌اند.

در جمع بندی نهایی باید افزود که انسان‌های ضعیف انسان هایی هستند که در درجه اهمیت خود را فرار نمی دهند، اینکه ما ترسی داشته باشیم نشانه ضعیف بودن ماناست اما اگر نخواهیم ضعفمان را بشکنیم و با ترس‌مان زندگی کنیم ضعیف هستیم. جسارت تغییرات مثبت را داشتن یک نشانه از افراد قوی است. ما باید برای خودمان، نایه‌هایمان و زندگی مان ارزش قائل باشیم و این مقوله را مهم بینگاریم زیرا آنچه به ما و بهتر زندگی کر نعمان مربوط بود بسیار مهم است. بنابراین گام‌های مثبت ما برای بهتر زندگی کردن نشانه‌ای از قوت ماست و نشانه‌ای از قوی بودن ما.

انسان‌های قوی، انسان‌هایی هستند که هم اشتباهات خود را و هم اشتباهات دیگران را می پذیرند و برای بهبود آن تلاش می کنند. قوی بودن در جسارت داشتن است، جسارت در بیان آنچه ناشی از ترس‌ها و ترس‌های ماست، آنچه باید اتفاق بیفتد به واکنش ما بسیار وابسته است پس با درکی از خود به خودمان فرصت تغییر بدهیم، تغییر برای بهتر بودن. تغییری برای قوی بودن و قوی شدن... انسان‌های ضعیف خود را فراموش نمی کنند، خود را به پامی آورند و اجازه نمی دهند خستگی‌های روانی آنها را از پای در آورده، خود را مسئله دار، مسئله‌ای که شاید حل آن و کنار آمدن با آن برای فردی ساده باشد برای شخص ضعیف سخت به نظر برسد اما آنچه می توان عمومیت داد این است که ما یاد بگیریم برای هر مسئله‌ای باید به دنبال حل مسئله باشیم، در مسئله ماندن جز غم و اندوه چیزی برای ما نخواهد داشت. یکی

“

به هر میزان که ما در زندگی مسائل و چالش‌های دیگریان را مسائل و چالش‌های خودمان بدانیم به رفتار متعال تری خواهیم رسید. به هر میزان که من حس کنم آن زن یا آن مرد یا آن کودک یا آن جوان، امروز، دیروز یا فردای من است در آن صورت احتمال اینکه من در زندگی گام‌های متعال تری بردارم بیشتر خواهد شد

شخصیت او عمق داشته باشد. آدمی که متعال است، سخن متعال هم می گوید بنابراین تعادل او در سخن نیز خود را نشان می دهد، اما شاید یکی از مهم ترین پرسش‌ها برای افراد این باشد که من از کجا بدانم فاصله‌ام با یک فرد متعال چقدر است؟ مهم است که در بدانم چقدر با تعادل رفتاری فاصله دارم. در این صورت می توانم مسیرم را برای رسیدن به این مقصد مشخص تر کنم.

در حالی که ما عموماً بر عکس رفتار می کنیم یعنی اغلب دوست داریم نتندستی‌های خودمان را به تلاش، کوشش و عرق جبین نسیم دهیم در صورتی که اگر متعال در رفتار کنیم می گویم درست است که من تلاش‌هایی در این باره انجام داده‌ام اما اگر شرایط به گونه‌ای دیگر بود شرکت من افراد دیگری بودند، چه بسا اگر همسایگان من اینطور نبودند و اگر قوانین به گونه‌ای دیگر بود من به این موفقیت نمی رسیدم.

■ چند نفر در این مدال طلا سهم دارند؟

مسئلاً کسی که اینگونه با خود می اندیشد می تواند در برابر دیگران با تواضع و فروتنی بیشتری مواجه شود و یک انسان سیاست‌گزار باشد که از جمله نشانه‌های تعادل رفتاری است اما تصور کنید که من یک موفقیت را فقط در موهون تلاش‌های خودم بدانم و این موفقیت را به هیچ جای دیگری جز خودم نسبت ندهم، در آن صورت آیا در برابر دیگران سیاست‌گزار خواهم بود؟ من یک ورزشکار هستم و در المپیک مدال طلا آورده‌ام.

اگر به لحاظ روانی انسان متعادلی باشم با خودم خواهم گفت چطور شد که امروز این مدال طلا را از گردن من آویخته شد؟ آن وقت شروع می کنم به تک تک کسانی می اندیشم که در این راه با من آمده‌اند، نه اینکه یک پاک کن دستم بگیرم و همه چیزها را با آن پاک کن پاک کنم و فقط خودم را باقی بگذارم. مثلاً برمی گردم به هفت، هشت سالگی وقتی مادرم به توصیه یکی از بستگان که استعداد بدنی‌ای در من دیده بود مرا به یک باشگاه محلی برد و در آن باشگاه و در قسمت کودکان ثبت نام کرد. چه جرهه این مرد و آن فردی که آن استعداد را در من دیده بود در ذهن من برجسته می شود. به این می اندیشم که اگر مادرم توصیه آن قاضیل را جدی گرفته بود چه می شد؟ آیا ممکن بود من امروز این جا باشم؟ اگر مادر هر روز دست من را می گرفت و خیره می برد باشگاه‌ای یا من این جا بودم؟ به چهره اولین مربی‌ام می می شوم که با آن که ظاهراً بداخلاق و سختگیر بود اما با جدیت و نظم، اولین گام‌های مرا در این راه ستود و تشویق کرد. به مربی‌های دوم و سوم فکر می کنم، به مربی دوران نوجوانی و جوانی، به کسی که مرا کشف کرد و اولین بار در رده تیم ملی جوانان به مسابقات برد همین طور جلوم می آیم و جلوتر و تک تک این افراد در چهارم برجسته می شوند.

■ من وشعاع مثبت و منفی آدم‌های پیرامونم

پس از این جا می توان به ضلع مهم دیگری از نشانه‌های رفتار متعال دست یافت. به هر اندازه که من شعاع دایره آدم‌هایی که در زندگی‌ام به صورت مثبت مؤثر بوده‌اند را وسیع می بینم و قدر دان آنها هستم آدم متعادلی هستم و برعکس به هر میزان که شعاع آدم‌هایی که در زندگی‌ام به شکل منفی مؤثر بوده‌اند - یعنی مثلاً عادت بدی را به من یاد داده‌اند، مرا یا کسانی آشنا کرده‌اند که آدم‌های خوبی نبودند‌اند و هر اتفاق منفی دیگری در زندگی - بزرگ می بینم تا تعادل خارج می شوم و به سمت فرافکنی می روم. در واقع شما وقتی اشکالات زندگی خود را به دوش دیگران می اندازید، حتی اگر آن افراد در این اشکالات نقش داشته‌اند از تعادل رفتاری خارج می شوید و برعکس بر هر میزان که جرئت پذیرش اشکالات زندگی تان را پیدا می کنید و این تفکر را دارید که من کارگردان زندگی خودم هستم و هر کسی که وارد زندگی من شده، باز یگر این زندگی بوده و اگر او خوب بازی نکرده به خاطر این است که من کارگردان از او خوب بازی نگرفته‌ام نشان می دهد شما به یک انسان متعال تبدیل شده‌اید.

“

انسانی قوی است که موجودیت خود را نیز به درک بشیند و با قربانی نکردن خویش، گذشت کند و این نکته حائز اهمیت است. انسان ضعیف خودش را نمی بیند و کسی که خودش را حذف کند، چگونه می خواهد توسط دیگران پذیرفته شود بنابراین یکی از معیارهای افراد قوی ارزش‌گذاری مناسب و درست روی خود است، چرا که انسانی که به خود احترام بگذارد می تواند برای دیگران هم احترام قائل باشد. در کل انسان‌ها ازوما انسان‌هایی میر از اشتباه نیستند