



ریشه‌های حس بدبختی و بداقبالی در ذهن و روان ما از کجا می‌آید؟

من یک بدبختم چون همه تکه‌های پازل را نمی‌بینم!

■ **حسن فرامرزی**

ما آدم‌ها اغلب این استعداد را داریم که خود را بدبخت‌ترین آدم روی زمین بدانیم. اما چرا این اتفاق می‌افتد؟ چرا ما تصور می‌کنیم آدم‌های بدبختی هستیم؟ قیاس یک عامل تعیین‌کننده در این باره است. فرض کنید شما در یک خانه ۵۰ متری زندگی می‌کنید اما بستگان و همسایه‌های شما همه در خانه‌های ۳۰۰ – ۲۰۰ متری زندگی می‌کنند. شما ناخودآگاه دست به قیاس می‌زنید و خود را یک بدبخت تمام عیار حس می‌کنید چون کسی دور و بر شما در خانه ۵۰ متری زندگی نمی‌کند. اما اگر به فرض ببینید که آدم‌های زیادی مثل شما در آن حالت زندگی می‌کنند چطور؟ آیا حس و قضاوت شما در این باره تغییر نخواهد کرد؟ اگر فرض کنیم اغلب خانه‌های اطراف شما ۳۰ متری باشند آیا شما احساس نخواهید کرد در یک خانه بزرگ لاکچری زندگی کنید؟

■ ■ ■

■ **دو قیاس سعدی و تغییر موضع از شکایت**

به سپاس

ما به واسطه قیاس هیامان، حس خوشبختی و بدبختی داریم. به این قیاسی که سعدی در زندگی‌اش دچار شده توجه کنید: «هرگز از دور زمان نلاییده بوسدم و روی از گردش آسمان درهم نکشیده مگر وقتی که پایم برهنه مانده بود و استطاعت پای پوشی نداشتم به جامع کوفه در آمدم دلتنگ یکی را دیدم که پای نداشت سپاس نعمت حق به جای آوردم و بر بی‌کفشی صبر کردم.» در نظر بگیرید که روزی حتی استطاعت خرید کفشی مناسب برای پاتنار را نداشته باشید طوری که مجبور باشید با پای برهنه بیرون بروید. این حالت مسلماً برای هیچ کسی خوشایند نیست و می‌تواند یک سکوی بلند پرش به سمت حس بدبختی باشد. حق هم دارید. آخر زندگی‌ای که در آن نتوان کفشی تهیه کرد و پوشید دیگر چه زندگی‌ای است؟ اما به این فکر کنید کسی در زندگی‌اش دقیقاً دچار این حالت و صحنه شده و در اوج حس بدبختی که به او دست داده کسی را دیده که پا نداشته. بنابراین با شوکی که به او وارد شده و متوجه آن چیز بزرگی که داشته و نمی‌دیده شده و از موضع گلايه و شکوه به خوانند به موضع سپاس وارد شده و در نهایت به بی‌کفشی صبر کرده است. سعدی در این حکایت بسیار کوتاه دارد به ما می‌گوید که

■ **نگاه**

■ **پرستو ملکان مهر**

انسان‌های قوی همان‌هایی هستند که به راحتی از موانع و مشکلات عبور می‌کنند. آنها نه نگران آینده‌اند و نه آفسوس گذشته را در وریا سر خود می‌بینند. این روزها افراد زیادی می‌بینم که مشکلات و گرفتاری‌ها و شکست‌هایشان را به همه چیز ربط می‌دهند الا خودشان. انسان‌های ضعیف از مکانیسم فرافکنی بسیار بهره می‌برند. مکانیسم فرافکنی یکی از انواع مکانیسم‌های دفاعی است که در روانشناسی از آن به عنوان مکانیسمی یاد می‌شود که در آن فرد مشکلات را به گردن دیگری می‌اندازد. از سوی دیگر ما انسان‌های قوی از مکانیسم درون افکنی بهره می‌برند و می‌گویند مشکل من تقصیر دیگری نیست.

آنها به واسطه این مکانیسم با دیگران همدلی می‌کنند و از دریچه چشمان هر فردی به مشکلات و گرفتاری‌های همان فرد می‌نگرند. انسان‌های قوی با این مکانیسم به راحتی خطاهای دیگران را می‌بخشند و اجازه نمی‌دهند مسائل کوچک دریای درونی‌شان را متلاطم کنند. یکی از صفاتی که در انسان‌های قوی بسیار پسندیده است محبت است. محبت به معنای دلسوزی و ترحم نیست، بلکه به معنای کمک کردن به دیگری برای حل مشکلات و موانع او است.

از دیگر صفات مورد پسند در افراد قوی صبوری است، آنها برای رسیدن به موفقیت، شتابزده عمل نمی‌کنند

اگر کسی در زندگی نگاه درستی به داشته‌های خود داشته باشد دیگر احساس بدبختی نخواهد کرد. گویا آدمی عادت دارد که بیشتر از آن که داشته‌هایش را ببیند بر نداشته‌های خود متمرکز شود. آیا سعدی قبل از اینکه آن مردی که پای نداشته را ببیند متوجه نبود یادار؟ او پا داشت اما پای خود را تنها زمانی حس کرد که دید کسی دیگر پا ندارد. این جا همان نقطه حساسی است که در زندگی ما هم وجود دارد. این نقطه اشتراک ما با همان انسان قرن هفتم هجری است. انگار که چیزی عوض نشده باشد. آیا ما هم این گونه نیستیم؟ آنچه حال ما را بد می‌کند، قیاس‌هایی است که در ذهن ما شکل می‌گیرد! اینکه گفته می‌شود آدم برای آرامش روان خود نباید دست به قیاس بزند، جز اینکه خود را با خود مقایسه کند و مثلاً ببیند نسبت به هفته و ماه و سال پیش چطور رفتار کرده و چقدر جلو رفته است، خود را با یک معنا و از زاویه‌ای کاملاً درست است اما به نظر نمی‌رسد بتوان برای همه آدم‌ها تجویز کرد. فردی که اصلاً با زندگی دیگران کار ندارد به نظر می‌رسد در حد بالایی از اصالت قرار دارد ولی آدم‌های عادی ناخودآگاه خود را با دیگران مقایسه می‌کنند اما چالش از آن جا آغاز می‌شود که این قیاس فیلتر شده و یک طرفه صورت می‌گیرد.

به عبارت دیگر شما وقتی کفش ندارید، فقط خودتان را با کسانی که کفش پوشیده‌اند مقایسه می‌کنید و خود را یک بدبخت می‌پایید اما اگر این قیاس در یک دایره وسیع‌تر صورت بگیرد و شما ببینید افرادی هستند که نه تنها کفش، بلکه حتی پا هم ندارند در آن صورت خط‌کش کامل‌تری برای ارزیابی زندگی‌تان خواهید داشت.

■ **آیا حس سپاس که به سعدی دست داده اخلاقی است؟**

ممکن است کسی درباره اخلاقی بودن این قیاس‌ها ندهایی داشته باشد، از جمله اینکه چقدر اخلاقی است که ما از مشاهده بداقبالی دیگران آرام شویم؟ مثلاً آیا این حس که به سعدی دست داده و وقتی دیده کسی با نادران حالی از شکر در او پدید آمده اخلاقی است؟ ما در این جا قصد ورود به این مقوله را نداریم. بله به یک معنا می‌شود گفت این احساس شکر شاید چندان مورد پسند افرادی با معرفت بالاتر نباشد، همچنان که معروف است می‌گویند صاحب‌دلی عمری بر سسر یک الحمدلله نایجا استغفار می‌کرد. ماجرا از این قرار بود که او دکاتی در بازار داشته و وقتی کسی می‌گوید آتش در بازار به همه مغازه‌ها سرایت کرده و همه دکان‌ها سوخته جز دکان و محل کسب تو، او

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

■ **سبک مراقبت**

■ **راهکارهای مقابله با مشکلات روزمره و رویدادهای استرس‌زا**

اشتباهات کوچک را بزرگ نبینم

■ **مریم زئوفی***

یکی از رویکردهایی که به شناخت استرس‌های روزمره زندگی ما کمک می‌کند فهرست کردن رویدادها و اتفاقات روزانه است. مثلاً نگرانی درباره وزن، ظاهر، سلامتی یک عضو خانواده، افزایش قیمت‌ها، انجام امور خانواده، آلودگی هوا، ترافیک، بحث و مشاجره با شخصی که در محیط پیرامون‌مان زندگی می‌کنند و همچنین احساس طردشدگی از سوی این اشخاص. برر سی این رویدادها می‌تواند به فرد کمک کند تا میزان استرس‌زا بودن آنها را مشخص کند. به عنوان مثال او می‌تواند مدام در دل خود بگوید که فلان مسئله اصلاً استرس‌زا نبود، با اتفاقی که افتاد استرس کمی ایجاد کرد، اضطراب و استرس زیادی ایجاد کرد یا اینکه بهمان حادثه من را وحشت‌زده نکرده و هیچ‌گونه هراسی در دل من نینداخت.

■ **واقع‌بین باشیم**

تحقیقات اخیر نشان داده‌اند مسائل روزمره می‌تواند اثرات زیان‌بخشی بر روی سلامت جسمی و روانی انسان داشته باشد. یک رویداد زندگی به خودی خود مشکل محسوب نمی‌شود بلکه ارزیابی اولیه فرد از آن ایجاد مشکل می‌کند. باید ارزیابی واقع‌بینانه‌ای از مشکل صورت گیرد و به مسائل طوری نگریده شود که به منزله تهدید و خطر تلقی نشود. پژوهش‌ها، مطالعات و تحقیقات اخیر بیانگر این مطلب است که سزاگانه‌ترین و بهترین راهکار به منظور مقابله با مشکلاتی که در زندگی گریبان افراد را می‌گیرد، اتخاذ یک رویکرد مناسب و مستقل همچون برنامه‌ریزی و گره‌گشایی از مشکلات است.

همچنین حساسیت بیش از حد مثبت به رویدادی که بخش مهمی از زندگی ما محسوب می‌شود می‌تواند تأثیر آن را بیشتر کند. در ادامه وقتی که اتفاقی در زندگی رخ می‌دهد و به عنوان تهدید و مشکل نمی‌راند، تو را چنین راننده‌ای هست. اگر تو را خانه نباشد، چه پاک که لطف چنین راننده‌ای و لطف چنین خلعت را و وسیع ببینید، یعنی مثلاً اگر صبح بلند می‌شوید و شیر آب را باز می‌کنید و به فرمان و حرکت دست شما، آب سرد یا گرم جاری می‌شود و شما اصلاً به ذهنتان خطور نمی‌کند که این آب نه به عنوان یک «حق مسلم» بلکه به عنوان «نعمتی است که به شما عطا شده» روید و ببینید که میلیاردها انسان در روی همین زمین زندگی می‌کنند که اساساً هیچ دسترسی به آب آشامیدنی سالم ندارند. اگر خوردوری شما مدل پایین است می‌توانید به آدم‌هایی فکر کنید که اصلاً خودرو ندارند و نظایر آن. شاید برخی البته در این میان با نوعی نگاه بدبینانه به این سخنان نگرند و مثلاً بگویند این‌ها نوعی فریب دادن یا تسلی دادن بدبختی است. اما آیا با کمی آرامش بیشتر به این قضیه نگاه کنیم و تصویر بهتری از داشته‌های خود داشته باشیم به معنای بدبختی خواهد بود؟ آیا خانواده‌ای که هر روز بر سر کوچک بودن خانه‌شان مشاجره می‌کنند و خود را بدبخت می‌پندارند، می‌توانند خانه خود را بزرگ کنند یا خانواده‌ای که در عین حال که واقف به کوچک بودن خانه‌شان هستند اما با صبوری و قیاس‌های وسیع‌تر و تلاش و توکل، کارها را پیش می‌برند و در عین حال که به دنبال آن هستند که راهی برای بزرگ‌تر کردن خانه بیابند اما با انگ زدن‌های مدام و روزانه خود را در تنگنا قرار نمی‌دهند؟

■ **پاسخ خداوند به حس بداقبالی عیسی (ع)**

مراقبت از حال خوب در گرو مراقبت از انگ‌هایی است که آدم به خودش می‌زند. پس اگر روزی، ساعتی و دقیقه‌ای خودآستید انگی به خودتان بزنید و ضغیتی به خودتان نسبت دهید به این فکر کنید که واقعا اینطور است؟ آیا شعاع نگاهتان آنقدر وسیع است که این صفت را به خودتان نسبت می‌دهید؟ مولانا در «فیه مایه» حکایت زیبایی در این باره نقل می‌کند: او رده‌اند در خانه در صحرایی می‌گردید بی‌ساران عظیم فرو گرفت. در خانه سیه گوش در کنج غاری پناه گرفت تا باران منقطع گردد.

شاید بشود این جا این سخن را طرح کرد که وسعت قیاس‌ها در زندگی ما را به نقطه‌ای می‌رساند که معنای زندگی را متوجه شویم، مثل کسی که می‌تواند همه اجزا و تکه‌های یک پازل را ببیند. وقتی کسی توانست وسیع ببندیشد وسیع نگاه کند در آن صورت با دیدن همه یا بخش قابل توجهی از تکه‌های زندگی متوجه معنای آن خواهد شد و اگر کسی به این نقطه برسد در آن صورت از رنج صفاتی چون بدبختی و بداقبالی‌رها خواهد شد اما تا رسیدن به آن نقطه به نظر می‌رسد که همان راه سعدی را باید پیموه که هر وقت غمّه نداشته‌هایمان را در زندگی می‌خوریم نگاه کنیم و ببینیم چه چیزهایی داریم که بیشتر به آن داشته‌ها دقت نکرده بودیم و بسیاری در این میان با نادما ترند و اگر ما کشف نکریم، بسیاری با نادرند.



باید یاد بگیریم انعطاف پذیر باشیم و فکر نکنیم که مسائل رویدادها تنها دو جنبه سیاه و سفید یا خوب و بد دارند. کمال‌گرا نباشید و خود را با این افکار متقاعد نکنید که باید کامل بدون نقص باشید و زندگی شما باید بدون مشکل و ایراد باشد.

این احساس که شما فاقد کنترل بر رویدادها هستید یا نمی‌توانید از عهده کاری بر آید استرس و اضطرابتان را نشدید می‌کند

■ **اشتباهات کوچک را بزرگ جلوه**

تهدیدکننده، مهم، و غیر قابل کنترل ارزیابی شود. حال نوبت به انواع ارزیابی از استرس‌ها می‌رسد. جملائی همچون: «این موقعیت همچون…» «این موقعیت من را از زندگی می‌کند،» «این موقعیت برای من پیامدهای دراز مدت دارد.» از نوع ارزیابی مهم است. در رابطه با این موضوع نوع دیگری از ارزیابی هم وجود دارد که انسان‌ها می‌توانند برای رسیدن و داشتن خونسردی کامل از آن استفاده کنند و با یادآوری و تکرار مکرر چنین جملاتی در ذهن خود از درگیری‌های ذهنی خود بکاهند. تکرار متوالی «من توانایی به عهده‌گیری این مسئولیت را دارم» و «من می‌توانم بر این مشکل غلبه کنم.» که در دسته ارزیابی‌های تحت کنترل جملاتی دارد آرامبخش و مؤثر خواهد بود.

■ **روش‌های مقابله با مشکلات روزمره**
برای مقابله با مشکلات و استرس‌های



با مشکلات زندگی می‌تواند از آن استفاده کند. مثلاً اینکه به خود بگوید: «من این توانایی را در خود می‌بینم که از عهده وظایف و مسئولیت‌هایی که بر دوشم قرار گرفته بریایم و آن‌ها را به نحو احسن انجام دهم.» «با اینکه این موقعیت و شرایطی که برام پیش آمده ولی اصلاً سخت به نظر نمی‌رسد.» «به هیچ عنوان به افکار منفی فکر نمی‌کنم و با این حواسم را پرت نکرده و تمرکزم را بالاتر می‌برم.» «من باید بیش از قبل خونسردی خود را حفظ کنم و علاوه بر آن کارهای خوب و مثبتم را بیشتر کرده و خودم مشوق خودم باشم.» انسان باید این مهارت را در وجودش تقویت کند که به جنبه‌های منفی اتفاقی یا حادثه‌ای که برایش ایجاد شده اصلاً فکر نکرده و در تمامی شرایط جنبه‌های مثبت امر را در نظر بگیرد.

■ **تهدیدکننده، مهم، و غیر قابل کنترل ارزیابی**
شود. حال نوبت به انواع ارزیابی از استرس‌ها می‌رسد. جملائی همچون: «این موقعیت همچون…» «این موقعیت من را از زندگی می‌کند،» «این موقعیت برای من پیامدهای دراز مدت دارد.» از نوع ارزیابی مهم است. در رابطه با این موضوع نوع دیگری از ارزیابی هم وجود دارد که انسان‌ها می‌توانند برای رسیدن و داشتن خونسردی کامل از آن استفاده کنند و با یادآوری و تکرار مکرر چنین جملاتی در ذهن خود از درگیری‌های ذهنی خود بکاهند. تکرار متوالی «من توانایی به عهده‌گیری این مسئولیت را دارم» و «من می‌توانم بر این مشکل غلبه کنم.» که در دسته ارزیابی‌های تحت کنترل جملاتی دارد آرامبخش و مؤثر خواهد بود.

* **روانشناس**