

سبک رفتار

چگونه حساسیت بیش از حد خود را کنترل کنیم؟

# اینقدر حساس نباش!

اگر می‌خواهید حساسیت کمتری داشته باشید، تمرکز حواس می‌تواند خودآگاهی را تقویت کند و توانایی شما را در تنظیم احساسات‌تان بهبود بخشد. این فرایند زمانبر است، بنابراین هر روز زمانی را برای تمرین اختصاص دهید.

## ۳ احساس‌نگاری

نوشتن در مورد تجربیات عاطفی می‌تواند روشی مؤثر برای به دست آوردن بینش بیشتر در مورد احساس و پاسخ به رویدادهای زندگی باشد. با نوشتن احساسات خود، بهتر می‌توانید آنچه تجربه می‌کنید درک کنید. نوشتن می‌تواند شما را از احساسات‌تان کمی دور کند. با کمی عقب‌نشینی و نگاه عینی‌تر به آنچه احساس می‌کنید، بهتر می‌توانید تشخیص دهید که آیا واکنش شما مناسب و واقع‌بینانه است یا

خیر. تحقیقات همچنین نشان داده است شناسایی و نامگذاری عواطف، می‌تواند شدت آن احساسات را کاهش دهد.

## ۴ پرهیز از شخصی‌سازی

شخصی‌سازی یک سوگیری شناختی است که اغلب می‌تواند موجب افزایش حساسیت شود. این نگرش باعث می‌شود مردم همه چیز را شخصی بدانند و خود را به خاطر چیزهایی که تقصیر آنها نیست، سرزنش کنند. یکی از راه‌های مبارزه با این طرز فکر، به چالش کشیدن فعالانه افکار منفی است. وقتی متوجه شدید چیزی را خیلی شخصی می‌گیرید، از خود بپرسید: آیا عوامل دیگری نیز دخیل هستند که مقصر باشند؟ آیا من زود نتیجه‌گیری نکردم؟ آیا می‌شود به این

تنظیم هیجان و احساسات به معنای توانایی کنترل احساسات، افکار و رفتارهاست. این توانایی به شما امکان می‌دهد احساس پریشانی و همچنین احساسات مخرب خود را مدیریت کنید. تقویت این توانایی می‌تواند به شما کمک کند کمتر حساس شوید و احساسات‌تان را قبل از اقدام کاملاً بسنجید. یک استراتژی مؤثر در تنظیم احساسات، استفاده از چارچوب‌بندی مجدد شناختی برای تغییر طرز فکر و احساس شما در موقعیت‌های مختلف است. این فرایند شامل تفسیر مجدد عمدتاً یک موقعیت برای کنترل واکنش عاطفی شما به آن موقعیت‌هاست.



حسین بناج

حساسیت لزوماً چیز بدی نیست. داشتن این ویژگی رفتاری به این معنی است که شما آدم مراقب، وظیفه‌شناس و متفکری هستید، با این حال حساسیت زیاد گاهی ممکن است موجب بروز تعارض‌های اجتماعی یا طرد شدن شما شود. اگر حساسیت شما بالا باشد، ممکن است سیگنال‌های دیگران را اشتباه درک کنید. این وضعیت می‌تواند شما را از دستیابی به موقعیت‌های اجتماعی و فرصت‌های شغلی، لذت‌بردن از روابط نزدیک در تعاملات خود با دیگران باز دارد. در عین حال اجتناب از موقعیت‌هایی که باعث ایجاد احساس حساسیت می‌شوند، می‌تواند شما را منزوی کند و به اعتماد‌به‌نفس شما آسیب برساند. در این نوشته قصد داریم نحوه کاهش حساسیت و راهکارهای آن را مورد بررسی قرار دهیم.

## ۱ تنظیم احساسات

تنظیم هیجان و احساسات به معنای توانایی کنترل احساسات، افکار و رفتارهاست. این توانایی به شما امکان می‌دهد احساس پریشانی و همچنین احساسات مخرب خود را مدیریت کنید. تقویت این توانایی می‌تواند به شما کمک کند، کمتر حساس شوید و احساسات‌تان را قبل از اقدام کاملاً بسنجید. یک استراتژی مؤثر در تنظیم احساسات، استفاده از چارچوب‌بندی مجدد شناختی برای تغییر طرز فکر و احساس شما در موقعیت‌های مختلف است. این فرایند شامل تفسیر مجدد عمدتاً یک موقعیت برای کنترل واکنش عاطفی شما به آن موقعیت‌هاست.

اگر شما حساسیت زیاد داشته باشید و یکی از همکاران‌تان بخواهد درباره پروژه‌ای که در حال انجام آن هستید به شما بازخورد بدهد، ممکن است ابتدا با خودتان فکر کنید «من در این پروژه اصلاً توانایی ندارم!» یا «هیچ‌کس از تلاش‌های من قدر دانی نمی‌کند!» ولی وقتی موضوع را مجدداً ارزیابی کنید، ممکن است از منظر دیگری ببینید. نظر‌تان تغییر خواهد کرد. آن وقت شاید با خودتان بگویید: «همکارم می‌خواهد به من کمک کند تا بهترین کار را انجام دهم.» یا «ایجاد این تغییرات واقعاً پروژه را بهبود می‌بخشد.»

## ۲ تمرین ذهن آگاهی

ذهن آگاهی تمرینی است که شامل نحوه تمرکز کامل بر لحظه حال بدون نگرانی در مورد گذشته یا آینده است. بررسی‌ها نشان می‌دهد ذهن آگاهی می‌تواند تأثیر مفیدی بر اختلال در تنظیم هیجانی داشته باشد. تحقیقات همچنین نشان داده‌اند مرقبه مختصر ذهن آگاهی تأثیر مثبتی بر پردازش احساسات دارد.

## نکته‌هایی متفاوت درباره تأثیر فرهنگ بر هیجانات

# من می‌خدم ولی تو شاد هستی من می‌گیرم ولی تو غمگینی!

هیچ چیز مثل مهاجرت نمی‌تواند نشان دهد چطور چیزهایی که طبیعی به نظر می‌رسند، در واقع مصنوعات فرهنگی هستند. نیکبیل کریشنان، پژوهشگر فلسفه اخلاق و تاریخ فلسفه در دانشگاه کمبریج می‌گوید: وقتی از هند به انگلستان فرمت، باورم نمی‌شد که فشار دادن بر آمدگی گلوبم به معنای «اشاره به شرافت» نیست یا وقتی برای ابراز موافقت یا مخالفت سرم را کج می‌کردم، مسخره‌ام می‌کردند. بعداً یاد گرفتم برای ابراز موافقت یا مخالفت سرم را به بالا و پایین یا چپ و راست حرکت دهم. این دست‌تجربه‌ها سؤال بزرگ‌تری به ذهن‌مان می‌آورد: آیا همه انسان‌های دنیا عواطف و هیجانات واحدی دارند؟ آنچه می‌خوانید گریه و خلاصه جستارهایی از مقاله او درباره کتابی است به نام «در میان ما: فرهنگ‌ها چطور هیجانات را می‌سازند». مقاله کریشنان در وبسایت نیویورک چاپ شده و محمدحسن شریفیان برگردان فارسی آن را در وبسایت ترجمان منتشر کرده است.

روانشناس هلندی، باتیا مسکیتا در کتاب «در میان ما: فرهنگ‌ها چطور هیجانات را می‌سازند»، می‌گوید: هیجانات صرفاً از روان ما بر نمی‌خیزند، بلکه بر ساخت‌هایی هستند که از اجتماع خود به ارث می‌بریم. او از ما می‌خواهد فراتر از کارهای محققانی برویم که در گذشته چند هیجان «فطری» را شناسایی کرده‌اند و آنها را جهان‌شمول و به لحاظ تکاملی سازگارانه تلقی کرده‌اند (این هیجانات معمولاً عبارتند از: خشم، ترس، انزجار، تعجب، شادی و غم). خود مسکیتا هم زمانی به این یافته‌ها باور داشت. او در این باره می‌نویسد: «خود هیجانات یکسانند ولی زندگی هیجانی آدم‌ها چیز دیگری است». تحقیقات او ابتدا بر زبان هیجانات، فرم و شدت ابراز آنها و معنای اجتماعی‌شان متمرکز بود، ولی با گذشت زمان، اعتقادش سست شد و از خود پرسید «یکسان بودن هیجانات چه معنایی دارد؟» او که با مهاجران ترک و سورینامی در هلند کار کرده بود، پس از مهاجرت به امریکا، به این نتیجه رسید که این باور که هیجانات اصلی تحت تأثیر فرهنگ قرار نمی‌گیرند، بیشترین از اینکه حقیقتی علمی باشد، یک ایدئولوژی است. او می‌گوید: «یک دلیلش این است که برخی زبان‌ها حتی واژه‌ای برای خود هیجان ندارند.»

مسکیتا اشاره می‌کند که به طور مثال واژه ژاپنی «هاچی» هم به معنای «شرم» است و

روانشناس هلندی، باتیا مسکیتا، در کتاب «در میان ما: فرهنگ‌ها چطور هیجانات را می‌سازند»، می‌گوید: هیجانات صرفاً از روان ما بر نمی‌خیزند، بلکه بر ساخت‌هایی هستند که از اجتماع خود به ارث می‌بریم. او از ما می‌خواهد فراتر از کارهای محققانی برویم که در گذشته چند هیجان «فطری» را شناسایی کرده‌اند و آنها را جهان‌شمول و به لحاظ تکاملی سازگارانه تلقی کرده‌اند، این هیجانات معمولاً عبارتند از: خشم، ترس، انزجار، تعجب، شادی و غم

هم «خجالت‌زدگی»، در حالی که خیلی از زبان‌ها (از جمله زبان اول خودم، تامیل) چنین تمایزی را ندارند. در میان پادیه‌نشینان، واژه خشماله نه تنها شرم و خجالت‌زدگی، بلکه کم‌رویی و احترام را هم شامل اشاره به همه این مفاهیم به اضافه خشیت و اطاعت به کار می‌برند. بدتر از این هم می‌شود. به گفته مسکیتا، «عزت نفس هیچ معادلی در زبان چینی ندارد»، او می‌گوید: ژاپنی‌ها از شنیدن اینکه در انگلیسی هیچ معادلی برای آمایی وجود ندارد، متعجب می‌شوند. آمایی یعنی «لوس کردن خود برای مراقبان»، روان‌کاوا ژاپنی، تاکو دو، راجع به این شکاف وصف‌ناپذیر برای یکی از همکارانش صحبت کرد. همکارش با هیجان گفت: «حتی سنگ‌ها هم این کار را می‌کنند.» مسکیتا اینطور نتیجه‌گیری می‌کند که «زبان تجربه را به شکل کاملاً متفاوتی سازماندهی می‌کند و تمایزات متنوع و متکثری پدید می‌آورد.»

او در بخشی که درباره روش کارش توضیح می‌دهد به یافته‌هایی تجربی اشاره می‌کند که باعث سردرگمی او شده است. وقتی از خانواده‌های ترک و سورینامی خواسته می‌شد «واژه‌های هیجانی» را فهرست کنند، آنها تمایل داشتند واژه‌هایی را ذکر کنند که به رفتار اشاره داشت. به این ترتیب

«خندیدن» بیش از «شادی» و «گرستن» بیش از «غم» ذکر می‌شد. عده‌ای معتقد بودند «فریاد زدن» و «کمک‌کردن» واژه‌های هیجانی هستند. این به مسکیتا آموخت «تفاوت‌های فرهنگی فراتر از اختلافات معنایی واژگان است» و هیجانات «نه در درون آدم‌ها، بلکه در میان آنها» به حیات خود ادامه می‌دهند.

مسکیتا از ما می‌خواهد مدل دیگری را در نظر بگیریم و به جای آنکه هیجانات را ذهنی و «رونی» بدانیم، آنها را «کنش‌هایی بدانیم که در میان مردم رخ می‌دهند؛ کنش‌هایی که با توجه به شرایط موجود تنظیم می‌شوند.» نه «حالت‌های ذهنی درون یک نفر». باید به جای زبانی دانستن منشأ هیجانات آنها را آموخته‌شده بدانیم؛ «القا شده توسط والدین و سایر عوامل فرهنگی» یا «شرطی شده توسط تجربیات درون فرهنگی مکرر».

مسکیتا از ما می‌خواهد مدل دیگری را در نظر بگیریم و به جای آنکه هیجانات را ذهنی و «رونی» بدانیم، آنها را «کنش‌هایی بدانیم که در میان مردم رخ می‌دهند؛ کنش‌هایی که با توجه به شرایط موجود تنظیم می‌شوند.» نه «حالت‌های ذهنی درون یک نفر». باید به جای زبانی دانستن منشأ هیجانات آنها را آموخته‌شده بدانیم؛ «القا شده توسط والدین و سایر عوامل فرهنگی» یا «شرطی شده توسط تجربیات درون فرهنگی مکرر».

سخت کرده‌اند، چه برسد به همدردی با آنها. نگاه انتقادی کتاب مسکیتا سایه‌ای بلند بر فرهنگ فکری غرب در قرن گذشته افکنده است. ما خام‌دستانه قرار بود به دنبال خصوصیات جهان‌شمول بشری باشیم، اما منتقدان - انسان‌شناسان، فیلسوفان و اکنون روان‌شناسان - ما را به دیدن تنوع، نسبیست، «پارادایم‌های قیاس‌ناپذیر» و «تا همسانی افراطی» تشویق می‌کنند. ترجمه واژگان هیجانی به زبان‌های مختلف که زمانی گمان می‌رفت کار روزمره باشد، اکنون به نظر غیرممکن می‌آید، حتی عمیق‌ترین احساسات‌مان هم از تأثیر زبان و قرار داد رها نیست.



## میراث جهانی ایران آینه صیانت از حقوق بشر

### کرانه

حسین گل‌محمدی

آیا می‌دانستید سرزمین تاریخی و فرهنگی ایران علاوه بر ۲۶ اثر فیزیکی و کالبدی که در فهرست میراث جهانی یونسکو ثبت شده است، ۲۱ اثر جهانی هم در حوزه میراث معنوی ناملموس دارد. جالب است بدانید شمار میراث معنوی هر کشوری آن تطابق عمیق با صیانت از حقوق بشری و شهروندی در آن کشور دارد. در واقع صیانت از موارث تاریخی مادی و معنوی که تعلق بشری دارند، شاخصی در حوزه حفظ حقوق فرهنگی و هویتی شهروندان در عرصه ملی و جهانی محسوب می‌شود. این شاخص به ویژه در زمینه ثبت‌های جهانی در حوزه میراث ناملموس و پرورنده‌های چندملیتی که پیونددهنده تلاش، هویت و پیشینه مشترک ملت‌هاست، مصداق دارد. موازین و قوانین حقوق بشر در باره میراث فرهنگی، مجبئی جدید اما بسیار مهم در مسائل حقوق بین‌الملل است که در سال‌های اخیر توجه خاصی از سوی دولت‌ها و سازمان‌های بین‌المللی به آن شده است. بی‌تردید میراثی که می‌تواند به بعد جهانی برسد، نه تنها باید با حقوق بشر سازگار باشد بلکه باید به تقویت و ترویج آن کمک کند، به الزامات احترام متقابل میان اجتماعات گروه‌ها و افراد پایبند باشد و به اصول توسعه پایدار وفادار بماند. این موضوع تاجایی اهمیت دارد که سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی ملل متحد (یونسکو) از پذیرش و ثبت پرورنده‌های میراث ناملموس مغایر با حقوق بشر خودداری می‌کند. بر فرض چنانچه پرورنده‌ای با موضوع میراث‌های نظمی ارائه شود از نظر یونسکو مردود محسوب می‌شود، در این زمینه خوشبختانه کشور ایران با پیشینه تاریخی و فرهنگی غنی، با هدف گسترش صلح و دوستی میان ملت‌ها پرورنده‌هایی را در حوزه میراث ناملموس، راهبری و ثبت جهانی کرده است که کاملاً همسو با حقوق بشر و ترویج‌کننده اهداف آن است. در این زمینه در دولت سیزدهم و در آذرماه سال ۱۴۰۱ با ثبت بیست‌ویکمین میراث فرهنگی ناملموس ایران در فهرست جهانی یونسکو، رتبه ایران با یک رده افزایش به جایگاه ششم کشورهای دارای موارث ثبت‌شده در این فهرست ارتقا یافت. تا قبل از نشست هفدهم کمیته بین‌الدول پاسداری از میراث فرهنگی ناملموس یونسکو که در شهر رباط مراکش برگزار شد، ایران با ۱۷ عنصر فرهنگی

ناملموس ثبت شده در فهرست جهانی یونسکو جایگاه هفتم را در جهان و جایگاه چهارم آسیا را در اختیار داشت و با تلاش دولت سیزدهم در عرصه دیپلماسی فرهنگی، در ثبت چهار میراث ناملموس دیگر، گامی دیگر در حوزه احترام و صیانت از حقوق فرهنگی بشری برداشته شد. از میان ۲۱ ناملموس جهانی ایران، شماری از آنها همچون آیین‌های نوروزی و یلدا مستقیماً بر تعامل، دوستی و مناسبات فرهنگی ملت‌ها تأکید دارد، برخی نیز با موضوع هنر و موسیقی به حفظ و احیای زبان مشترک برای میان‌دفعه‌های بشری تأکید می‌کنند و بعضی دیگر نیز با موضوع مهارت‌ورزش و پیشه‌ها حکایت از تلاش بشری برای بهتر زیستن دارد. بی‌تردید تمامی موارد یادشده منطبق با اهداف کلان حقوق بشری و همسو با مطالبات انسان‌ها به عنوان شهروند جهانی است. فهرست میراث ناملموس جهانی ایران در مسیر این تلاش فرهنگی به‌قرار زیر است:

۱. ردیف‌های موسیقی ایرانی، سال ۲۰۰۹
۲. مهارت‌های سنتی قالی‌بافی کاشان، سال ۲۰۱۰
۳. مهارت‌های قالی‌بافی فارس، سال ۲۰۱۰
۴. موسیقی بخشی‌های خراسان، سال ۲۰۱۰
۵. آیین پهلوانی و زورخانه‌ای، سال ۲۰۱۰
۶. هنر نمایشی - ایینی تعزیه، سال ۲۰۱۰
۷. نقالی، قسه‌گویی اجرایی ایرانی، سال ۲۰۱۱
۸. مهارت‌های ساخت و کشتیرانی لنج‌های ایرانی در خلیج فارس، سال ۲۰۱۱
۹. آیین قالیبوشیان در مشهد اردهال کاشان، سال ۲۰۱۲
۱۰. فرهنگ تهیه و تقسیم نان لواش، سال ۲۰۱۶
۱۱. نوروز، سال ۲۰۱۶
۱۲. هنر ساخت و نواختن کمانچه، سال ۲۰۱۷
۱۳. چوگان، بازی اسب‌سواری همراه با موسیقی و رایتگری، سال ۲۰۱۷
۱۴. مهارت سنتی ساخت و نواختن دوتار، سال ۲۰۱۹
۱۵. هنر نگارگری، سال ۲۰۲۰
۱۶. آیین زیارت کلیسای سنت تادئوس (قره کلیسا)، سال ۲۰۲۰
۱۷. خوشنویسی ایرانی، سال ۲۰۲۱
۱۸. مهارت ساختن و نواختن ساز عود، سال ۲۰۲۲
۱۹. هنر سوزن‌دوزی ترکمنی، سال ۲۰۲۲
۲۰. آیین لباد(شب‌چله)، سال ۲۰۲۲
۲۱. نوغان‌داری و ابریشم‌بافی، سال ۲۰۲۲

## شیرینی کرکی

### سفره نوروز را بهشتی می‌کند

### قنادی

دهید، سپس روی شیرینی‌ها را به شکل دلخواه طرح دهید. همچنین می‌توانید خمیر را با وردنه باز کنید و با قالب و کاتر به دلخواه آن را قالب بزنید. سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید و شیرینی‌ها را با فاصله از هم بچینید. روی شیرینی‌ها کمی کنجد یا سیاه‌دانه بپاشید و برای ۱۲ تا ۱۵ دقیقه با دمای ۱۶۰ درجه بپزید.

**مواد لازم برای روش دوم:** آرد ۲۰۰ گرم / پودر شکر ۲۰۰ گرم / روغن صاف قنادی ۲۰۰ گرم / پودر هل یک قاشق ماست خوری. دستور پخت: در این روش از قیف استفاده



می‌کنیم تا شیرینی‌ها شیک‌تر شود و شکل بهتری داشته باشد. ابتدا پودر شکر و روغن صاف قنادی را در کاسه‌ای بریزید و با همزن برقی خوب بزنید تا یکدست شود، سپس هل را اضافه و مجدداً مخلوط کنید. در ادامه آرد را در چند مرحله به مواد اضافه و با دست مخلوط کنید تا خمیر درست شود. خمیر را داخل

قیف بریزید، سینی فر را چرب و یک لایه کاغذ روغنی بپهن کنید. شیرینی‌ها را با فاصله از هم داخل سینی فر بزنید و روی آنها کنجد یا دانه خرفه بپاشید. شیرینی بهشتی را برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با دمای ۱۶۰ درجه بپزید. اگر طعم هل را دوست نداشتید، می‌توانید پودر زنجبیل یا پودر دارچین را جایگزین کنید. اگر دوست دارید شیرینی‌های رنگی داشته باشید، خمیر را به تعداد رنگ‌های دلخواه تقسیم و به هر کدام از آنها چند قطره رنگ خوراکی اضافه کنید.

دست شما می‌چسب - آشنا می‌شوید.

**مواد لازم برای روش اول:** پودر شکر ۱۲۵ گرم / آرد ۲۵۰ گرم / روغن صاف قنادی ۱۰۰ گرم / پودر کاکائو دو قاشق سوپ خوری / سیاه‌دانه یا کنجد برای تزئین شیرینی / پودر هل یک قاشق ماست خوری.

**دستور پخت:** ابتدا روغن قنادی و پودر شکر را در کاسه‌ای بریزید و حدود یک دقیقه با همزن برقی هم بزنید تا ترکیب شوند. آرد و پودر هل را با هم در چند مرحله به مواد اضافه و با دست شروع به مخلوط کردن خمیر کنید. خمیر به دست آمده را داخل چرخ گوشت بریزید تا یک خمیر یکدست و نرم درست شود. خمیر را به دو قسمت تقسیم و به یکی از آنها پودر کاکائو را اضافه کنید و کمی با دست ورز دهید تا دانه‌ها تقسیم و به هر کدام از آنها چند بار به اندازه یک گردو از خمیر برارید و به آن شکل