

کمتر به درون خود می‌پردازیم و بیشتر درگیر ارزش‌های بیرونی هستیم

از کیفیت زندگی غافل نشویم

■ **مینا محمد دوست***

تا حالا با دقت به نوزاد توجه کرده‌اید؟ ظرافت و زیبایی محض، عطر بی نظیرش، لطافت پوست، دست و پای کوچک... صرف‌نظر از زیبایی‌هایش چه چیز توجه شما را جلب می‌کند؟ کمی دقت کنیم! بله! چه موجودی دفاعی‌ا در کمال زیبایی و اوج وابستگی، چقدر نوزاد انسان بدون توجه و نگهداری دوام می‌آورد؟ خیلی کم... در بین موجودات زنده، نوزاد انسان طولانی‌ترین زمان لازم را برای رسیدن به استقلال دارد. صرف‌نظر از معنی کلمه مستقل که در علم مطالعه رفتار مفهوم گسترده‌ای دارد. اینجا منظور آن میزان از استقلال مدنظر است که شخص بتواند تنها غذا بخورد، لباس بپوشد و راه برود. برای رسیدن به این مرحله نوزاد انسان به چند سال زمان نیاز دارد؛ زمانی که برای بسیاری از موجودات مثلاً برای راه رفتن تنها چند ساعت کافی است...

سبک‌رابطه

تمام اختلاف‌های زناشویی ناشی از سوء تفاهم است

جنگ زن و شوهر

بر سر دمای آب کتری!

د

برای داشتن یک ارتباط سالم و خوشحال‌کننده با همسر ت و حتی دیگران باید متوجه تفاوت‌های نگرشی و شخصیتی آدم‌ها با خودت بشوی، این جو‌ری دنیا خیلی جای امن تری می‌شود و متوجه می‌شوی که واقعا خیلی وقت‌ها آدم‌ها قصد آسیب به تو راندارند

■ **ناز یلا دبانوش***

به عنوان یک روان‌درمانگر که سال‌ها در اتاق درمان، زوج‌های جوان، میانسال و حتی سالمند را می‌بینم، علت اصلی اکثر اختلاف‌های زناشویی را در این یک کلمه خلاصه می‌کنم: **سوء تفاهم**. مشکل اصلی ما در تمام ارتباط‌ها، ناتوانی در دیدن تفاوت نگاه دیگری یا ما در مورد یک اتفاق یا مسئله مشترک است، مثلاً یکی از جالب‌ترین جلس‌های زوج‌درمانی من، شروع جنگ جهانی و دعوای یک زوج جوان بر سر سرگرم یا سرد بودن آب کتری بود... ■■■

■ **آبی که هم گرم بود هم سرد!**

ماجرای این قرار بود که خلم می‌خواست چای دم کند، آب باقی‌مانده در کتری را به جسای اینکه دور بریزد، ریخته بود پای گلدان! اما متعزض بود که این آب گرم بوده و به گیاه آسیب می‌زند و خانم میبکنه سببش خنک شدن آب کتری است و حتی روی دست یکدیگر درجه آب را امتحان می‌کنند و از نظر خانم آب سرد و از نظر آقا گرم است! هر دو فکر کردند که آن یکی دارد واقعیت را مخفی می‌کند تا کار خودش را توجیه کند.

خانم فکر می‌کرد همسرش دنبال دعوای الکی است و دارد یک موضوع پیدا می‌کند تا با او دعوا کند. آقا هم فکر می‌کرد خانم از سر بی‌دقتی آب گرم ریخته پای گلدان و حالا نمی‌خواهد اشتباهش را قبول کند. وقتی این موضوع را بیان

سبک رفتار

■ **پرسیاگرپندی**

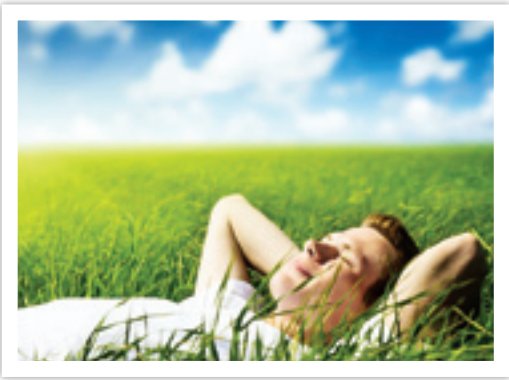
خیلی هم نگذشته... احتمالاً یادتان می‌آید که وقتی وپروس کروند در کشور و در جهان جولان می‌داد، چه در فضای مجازی و چه در زندگی واقعی، چقدر راجع به آن صحبت می‌شد. وقتی در فضای مجازی صفحات را باز می‌کردی، محال بود استوری یا پستی مربوط به این ویروس نبینی، نقشه‌های قرمز، اعلامیه‌های فوت عزیزان، آه و ناله از بیماری اعضای خانواده، درگیری‌های لفظی بر سر اینکه چه کسانی در پخش این ویروس مقصرترند و چیزهایی از این قبیل در سراسر فضای مجازی پر شده بود، اما بالاخره برای مدتی این نقاشی این شد، البته مدت کوتاهی است که هر از چندگاهی خبر از بازگشت دوباره اما بسیار ضعیف بیماری در گوشه و کنار می‌دهند، اما وراست باشیم، آن روزی که رنگ قرمز از نقشه ایران رفت، چقدر خوشحالی کردیم؟ در همان فضای مجازی چند نفر شکرگزاری کردند؟ چند نفر آمدند و نوشتند که چقدر خوشبختیم، چه خوب که خداوند هنوز هم حواشش به ما هست؟! آیا همان‌هایی که هر روز نقشه قرمز ایران را می‌گذاشتند و از کم و کاستی‌ها حرف می‌زدند و غم به دل خودشان و مخاطب راه می‌دادند، امروز به همان شدت خوشحال هستند و این خوشحالی را منتقل می‌کنند؟ اصلاً آنهایی که می‌گفتند واکنس نزدیک و واکنس زده‌ها مثل برگ‌های پاییزی به زمین می‌افتند، الان کجا هستند؟ کجا هستند افرادی که قاشق و چکش و ملاقه به آنهایی که واکنس زده بودند می‌چسباندند تا بگویند دیگر عمر واکنس زده‌ها به میدانی است! ■■■

میدانی چرا؟! چون انگار دیگر بلد نیستیم خوشحال باشیم و

کردند، متوجه شدم که چقدر می‌توانند بر سر مسائل مختلف دیگر هم باهم جر و بحث داشته باشند و حدسم هم درست بود. کمی که جلسه درمان جلوتر رفت، باهم متوجه شدیم که شخصیت خانم یک شخصیت کلی‌نگر است و عموماً این تیپ شخصیت‌ها به جزئیات اهمیت نمی‌دهند، مثلاً هر زمان وارد اتاق درمان می‌شدند، اگر من تغییری هر چند کوچک در دکوراسیون اتاق می‌دادم، آقا زود متوجه می‌شد اما خانم نه. وقتی این تفاوت شخصیتی‌شان را به آنها توضیح دادم به مثابه ابی روی آتش بود و ناگهان جفت‌شان آرام شدند و فهمیدند هیچ کدام دروغگو نیستند و واقعا از نظر خانم در آن لحظه آب سرد بود و از نظر آقا آب گرم و بعد از چند جلسه کل‌ارتباطه‌شان ۱۸۰ درجه فرق کرد و هر دو متوجه شدند

د

هرچه کتاب‌های بیشتری بخوانی، دنیاهای درونی آدم‌های متفاوت تری را تجربه می‌کنی و بیشتر متوجه فرق آدم‌ها با خودت شده و راحت تر از کنار اختلاف نظر هار دمی شوی



همین موجود به شدت وابسته، بعد از سال‌ها در جایگاهی قرار می‌گیرد که به قعر دریاها و بی‌نهایت کپکشان نافوذ می‌کند، درست برعکس سایر موجودات که زود به استقلال می‌رسند و به لحاظ گستره تفکری در یک محدوده، را‌کد می‌شوند! بله روان انسان بسیار بسیط است و این روان نیاز به پرورش دارد. برخی نظریه پردازان علوم انسانی ماهیت روان را به لوح سفیدی تشبیه کرده‌اند که

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

دیگران و مخصوصاً افراد نزدیک، با گفتار و رفتار خود هر کدام ترسیم‌کننده نقشی بر این لوح سفیدند. هر چند علم، تأکید بر نقش تعیین‌کننده سال‌های نخستین زندگی را بر شخصیت، مهم و اصولی تلقی می‌کند، اما هر کدام از ما به حکم انسان بودن تا روزی که زنده هستیم، وظیفه داریم روان خود را پرورش دهیم. زیاده‌گویی نیست اگر الزام اصول اخلاقی برای روان را با لزوم جریان خون در رگ‌ها قیاس کنیم. حقیقت این است در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که عوامل زیادی می‌توانند روی ارزش‌های اخلاقی تأثیر بگذارند و نیز از طرفی ما از برخی عوامل رشدی درون خود جدا شده‌ایم. بنسر امروز مدام در حال تکاپو برای «صرفاً» سپری کردن زندگی است. ما از کیفیت زندگی غافل شده‌ایم. کمتر به درون خود می‌پردازیم و بیشتر درگیر ارزش‌های بیرونی هستیم. نتیجه در دو کلمه خلاصه می‌شود: «خبرناخوشایند». فرق نمی‌کند در کجای این کره خاکی زندگی می‌کنیم، متأسفانه این‌اخبار همه جاهست. جواب‌های زیادی برای چرایی این رخداد وجود دارد، مثلاً ما والدین درگیری هستیم، غرق در کار. آنقدر که فراموش می‌کنیم یکی از وظایف‌مان به عنوان والدین حفظ رابطه عمیق عاطفی (البته نه چسبندگی عاطفی) با فرزندان‌مان است. به یاد داشته باشیم ما الگوهای بی‌تکراریم، بنابراین واقعاً وظیفه داریم، بایسته زندگی کنیم و این شایستگی را به نسل بعد منتقل کنیم.

✳️ **مشاور و روانشناس**



طرف مقابل قصد آسیب زدن ندارد و فقط شخصیت و نوع نگاه‌شان باهم فرق دارد و خانم یاد گرفت کمی از کلی‌نگری به جزئی‌نگری حرکت کند و آقا هم بالعکس و تمام شد و شدند دو رفیق که گاهی وقت‌ها هم به سوء تفاهم‌های هم می‌خندند.

■ **توجه به تفاوت‌های نگرشی**

اگر متأهل هستید و دارید این مطلب را می‌خوانید، می‌دانم قشنگ درک کرده‌اید که منظور و مقصودم چیست. خیلی از دعواهای بزرگ در از دواج و خانواده بر سر مسائلی به همین کوچکی رخ می‌دهند. قصدم از بیان این تجربه این بود که برای داشتن یک ارتباط سالم و خوشحال‌کننده با همسر و حتی دیگران باید متوجه تفاوت‌های نگرشی و شخصیتی آدم‌ها با خودت بشوی. این جو‌ری دنیا خیلی جای امن تری می‌شود و متوجه می‌شوی که واقعا خیلی وقت‌ها آدم‌ها قصد آسیب به تو را ندارند. فقط همان طور که اثر انگشت هیچ کسی شبیه دیگری نیست، شخصیت و نوع نگاه آدم‌ها به زندگی و مسائل زندگی هم مانند ما نیست، پس پیشنهاد من این است که کتاب بخوانی!

■ **کتاب: نسخه شفابخش**

اما این ماجرا چه ربطی به کتاب خواندن دارد؟ هر کتابی، چه علمی، چه زندگی‌نامه و حتی رمان توسط یک نویسنده و با نگاه خاصش به زندگی نوشته می‌شود و هر چه کتاب‌های بیشتری بخوانی، دنیاهای درونی آدم‌های متفاوت تری را

در ابتدا، همیشه در دسترس بودن حس خوبی داشت. برای حرفه‌ای‌هایی که ۲۰سال پیش آرام از تلفن‌های همراه هوشمند استفاده کردند تا با عجله کسب‌وکارشان را انجام دهند، در دسترس بودن احساس قدرتی خارق‌العاده داشت. ملیسا مزماتیان، استاد انفورماتیک دانشگاه کالیفرنیا که اوایل دهه نخست ۲۰۰۰ میزان اقبال به این ابزارها را مطالعه می‌کرد، می‌گوید: «آنها احساس می‌کردند اربابان دنیا هستند»، اما وقتی افراد بیشتری به ابزارهای ارتباطی قابل حمل دسترسی پیدا کردند، درجا پاسخ‌دادن به پیام‌ها به قاعده‌ای بین همکاران، دوستان و عزیزان‌مان تبدیل شد. این قدرت اعجاب‌انگیز به وظیفه تبدیل شد.

وقتی فناوری ارتباطی رفتار تازه‌ای (مانند پاسخ‌دادن هنگام مشغله) را ممکن می‌سازد، انجام آن کار می‌شود نشانه‌ای از اینکه افراد به عنوان کارمند یا اعضای خانواده چه میزان حضرت‌علی(ع) می‌فرمایند: «هر کسی با کتاب آرامش یابد، راحتی و آسایش از او سلب نمی‌شود.»

شاید برای همه ما مقدور نباشد برای دیدن درست واقعیت‌ها و آرامش درونی، جلسات روانکاوای با مشاوره را تجربه کنیم. شاید خیلی از زوج‌ها بنا به دلایلی نتوانند وارد این جلسات شوند اما آرزوهای تری‌ن و در دسترس‌ترین راه، مطالعه کتاب است. هیچ وقت شده یک آهنگ‌بی‌کلام بگذاری و هندزفری توی گوش‌ت و یک فنجان چای تازه دم دست‌ت و حین مزمزمه کردن چای در دنیای یک کتاب غرق شوی؟ اگر انجامش ندادی، حتماً امروز نیم ساعت را برایش وقت بگذار. قطعاً می‌فهمی گاهی آرامش بدون هیچ خرجی همین بغل دستت بوده و تو خبیر نداشتی. برای خود من که آرام‌بخش‌ترین قصمت خله‌ام و اتاق کارم در محل کارم، کتابخانه من است. کاش همه ما به جای اینکه ساعت‌ها در فضای مجازی چرخ بزنیم و خشمگین شویم که بقیه این طوری هستند و من نیستم یا دنیا پر از اتفاق‌های بد است... به خودمان احترام بگذاریم و نیم ساعتی روح‌مان را پرورش دهیم و کتاب بخوانیم، حتی امروز و فردا. این جو‌ری بعد از چند ماه آرامش را در خودت و روابطت از نزدیک لمس می‌کنی. به امید آرامش تو، دوست من!

✳️ **روانکاو و روان‌درمانگر**

د

ما گاهی فراموش می‌کنیم که شاد بودن خودش نوعی عبادت و شکرگزاری است و با خوشحال بودن و سپاسگزاری برای کوچک‌ترین نعمت‌ها به خدا نشان می‌دهیم که قدران و لایق نعمت‌های بیشتری هستیم. ما با فراموش کردن لیخند و نخندیدن و شاد نبودن به زندگی می‌گوییم که از آن راضی نیستیم و این یعنی پایان رفاقت ما با زندگی، همان زندگی‌ای که خداوند ما را الایش دانسته و به خاطرش ما به این دنیا گذاشته‌ایم! پس این رفاقت را خراب نکنیم تا ماندگار باشد!

«در دسترس بودن» توقعات بیجا به وجود آورده است

اگر دیر جواب پیامش را دادی عذرخواهی نکن!



■ **تلخیص: سمین جم**

سر‌یع پاسخ‌دادن به پیام‌ها کم‌کم به وظیفه‌ای طاقت‌فرسا تبدیل شده است. شاید بهترین نشانه آن عذرخواهی‌هایی است که در ابتدای جواب‌های‌مان می‌نویسیم. فناوری سبب شده است انتظاری در ما شکل بگیرد که خودمان و بقیه را هر لحظه از شبانه‌روز در دسترس بدانیم، اما اگر پیامی را با چند ساعت تأخیر جواب می‌دهیم، واقعاً لازم است عذرخواهی کنیم؟ چو پیسنکر، نویسنده «آتلانتیک» در صحبت با چند متخصص به این مسئله پرداخته است.

اولویت به این معناست که ما، همه ما، مدام در حال به تأخیر انداختن چیزی هستیم و عذرخواهی کردن برای چنین واقعیتی مانند آن است که مجبور باشیم به خاطر آنچه هستیم عذرخواهی کنیم.

درک می‌کنم مردم عبارات کلیشه‌ای را بدون آنکه قصد خاصی داشته باشند و صرفاً برای آنکه مودب به نظر برسند، تکرار می‌کنند، اما حتی اگر «بخشید دیر جواب می‌دم» رفتار اجتماعی مطلوبی باشد، بهتر است بشیمانی‌مان را در عمل نشان دهیم، چون تأثیرات واقعی بیشتری دارد. تکرار این عبارت موجب می‌شود احساس کنیم دائماً از کارمان عقبیم و بدتر آنکه، این کلمه‌ها برای فردی که با تأخیر به او پاسخ می‌دهیم، استاندارد نامعقولی ایجاد می‌کند. با این همه، تا الان نتوانسته‌ام جایگزینی که از هر نظر مطلوب باشد برای این عبارت پیدا کنم. اخیراً از برخی کارشناسان علم ارتباط کمک خواسته‌ام و باوجود برخی پیشنهاد‌های عادلانه، نبود پاسخی درخور و روشن، نشان می‌دهد این مسئله تا چه اندازه پیچیده است.

یکی از پیشنهادات این بود که از این عبارت استفاده کنید: «صبوری شما سپاسگزارم.»

این عبارت لاقط عذرخواهی را حذف می‌کند، اما به نظر من پرخاشگری منفعل‌بیش‌احدی در آن وجود دارد. ایسن عبارت صبور می‌دریافت‌کننده را فرض گرفته است و حتی مقابل آن را احساس کند یا نه. از طرف دیگر وقتی، به جای عذرخواهی، توضیح می‌دهید که چرا دیر پاسخ می‌داده‌اید («دیروز کلی کار سرم ریخته بود») به افراد اطمینان خاطر می‌دهید که نباید دیر پاسخ‌دادن شما را به خودشان بگیرند، اما افزون بر این، این جمله، بدون آنکه کمکی به ما کند، به این معناست که در جواب‌دادن تنها زمانی پذیرفته است که توجه مناسبی دارید.

الی هارمون از دانشگاه پورتلند خاطر نشان می‌کند: فناوری فی‌نفسه استرس‌زا نیست بلکه انتظارات دیگران است که ما گزاشته از این خطرات احتمالی، عواقب به سرعت پاسخ‌ندادن آنقدرها هم که از آن می‌ترسیم، جدی نیست.

برای آنکه تنش ناشی از سرعت پاسخ‌دهی و واقعیت مشغله‌های‌مان را حل کنیم، رایج‌ترین راه آن است که پیام‌مان را با این چهار کلمه شروع کنیم: **بخشید دیر جواب می‌دم** که زستی بی‌خطر و مودبانه است.

یک دلیل آن است که داشتن چندین وظیفه یادمان می‌رود و لیخندی که حق طبیعی‌مان است روز‌به‌روز کم‌رنگ‌تر می‌شود و این نهایت بی‌انصافی است که خودمان زمینه غمگین شدن خودمان را فراهم کنیم. انگار ما گاهی فراموش می‌کنیم که هر چه شکر‌گزارتر باشیم در‌های رحمت و نعمت بیشتری به روی‌مان باز می‌شود. ما گاهی فراموش می‌کنیم که شاد بودن خودش نوعی عبادت و شکر‌گزاری است و با خوشحال بودن و سپاسگزاری برای کوچک‌ترین نعمت‌ها به خدا نشان می‌دهیم که قدران و لایق نعمت‌های بیشتری هستیم. ما با فراموش کردن لیخند و نخندیدن و شاد نبودن به زندگی می‌گوییم که از آن راضی نیستیم و این یعنی پایان رفاقت ما با زندگی، همان زندگی‌ای که خداوند ما را الایش دانسته و به خاطرش ما به این دنیا گذاشته‌ایم! پس این رفاقت را خراب نکنیم تا ماندگار باشد!

د

در حال حاضر، اگر آدم‌ها احساس کنند به اندازه کافی سریع پاسخ نداده‌اند، تصور می‌کنند یک عذرخواهی به فرد مقابل بدهکارند. این عذرخواهی‌ها سوآلی را مطرح می‌کند: وقتی مرتکب گناه در دسترس نبودی می‌شویم، به‌واقع آیا به کسی صدمه می‌زنیم یا نه؟