

سبک رفتار



کلاه‌ی که از قضاوتِ قضاوت‌های دیگران بر سر ما می‌رود

وقتی منشأ رفتارهای من بیرونی است هر لحظه دنبال تأیید دیگران می‌گردم

محمد مهر

امسال بهار عجیبی را پشت سر می‌گذاریم و هوا در روزهایی که این نوشته را می‌نویسم یعنی روزهای پایانی هفته اول اردیبهشت همچنان سرد است. من میگردم و سینوزیت دارم – البته فکر کنم همه که به دیرشانی‌ام می‌خورد، باشم. چند روز پیش صبح می‌خواستم می‌کند و بر گیرم می‌کند – بنابراین خیلی باید مراقب هوای سردی که به پیشانی‌ام می‌تردید. و اما واگر. راستش چند روز پیش از آن، از خانه بیرون بزنم مجبور شدم کلاه پشمی‌ام را هم بردارم و سرم بگذارم. البته با کلی تردید. می‌خواهم که کلاه را راستش چند روز پیش از آن، این کلاه را سرم نگذاشته بودم و دو روز در گیر سرد شدیدی شدم که گرفتارم کرد. چرا چند روز پیش کلاه را سرم نگذاشته بودم؟ از ترس قضاوت دیگران. این جمله‌ای بود که نه به شکل کاملاً واضح، اما در پس‌زمینه رفتار من جاری بوده است: «لان بهار است و در بهار

کلاه دیگران را دیدم انگار دنیا را به من دادند

عصر وقتی از محل کارم به خانه برمی‌گشتم هوا سردتر شده بود و من همچنان دنبال تأیید اجتماعی عمل خود بودم یعنی در به‌در دنبال افرادی که در این شهر کلاه سرشان گذاشته باشند تا من کمی آسوده‌تر قدم بردارم و آن بار و فشار روانی از روی من برداشته شود تا به این ترتیب مجبور نشوم در هر صد قدم یک بار کلاه را از سرم بردارم. خدایا! یک کلاه! خدایا! فقط یک کلاه ببینم. عاقبت چند جوان و میانسال را در طول مسیر دیدم که کلاه سرشان گذاشته بودند. بسه ویژه چند جوان پیشانی و گوش‌ها را می‌پوشاند سرشان کرده بودند، بعضی‌ها هم کلاه کامل پوشیده بودند، وقتی این آدم‌ها را دیدم انگار که ملامت‌ها در یک سرزمین غریب ناگهان یک هموطن یا آشنایت را دیده‌باشی، خوشحال شدم و نفس راحتی کشیدم، یعنی آن بخشی از ذهن من که مدام مرا آماج حملات خود قرار داده بود و دنبال تأیید از بیرون بود با دیدن افرادی که کلاه سرشان گذاشته بودند آرام‌تر شد و اجازه داد که من چند نفس راحت بکشم و مجبور نباشم کلاه را از سرم بردارم.

حالا فرضی که همه شهر به تو بخندند...

وقتی ما در یک کلاه بر سر گذاشتن ساده تا این‌حد درگیر و وسواس‌های مخرب، قضاوت‌های احتمالی دیگران و تأیید گرفتن اجتماعی هستیم می‌توان حسد زد که وقتی به متن پیچیده روابط اجتماعی مان می‌رسیم چه خسارت‌های سنگینی از این ناحیه به ما وارد می‌شود، و آیا ریشه این همه اضطراب و بی‌قراری و ناآرامی که در ما وجود دارد به خاطر این نیست که ما مدام به دنبال گرفتن تأیید از بیرون هستیم، بنابراین دست به قضاوت قضاوت‌های احتمالی دیگران می‌زنیم. وقتی تمام ریشه و پایه رفتار من به تأیید اجتماعی برمی‌گردد من عملاً در زندگی فلج می‌شوم یعنی حاضرم سردرد سنگینی را تجربه کنم چون می‌گویم کسی کلاه سرش نگذاشته است، یا مردم درباره من چه فکر می‌کنند. یعنی همچنان به تصویر ذهنی‌ام نزد دیگران فکر می‌کنم و متوجه نیستم که این فکر در سر من می‌جوشد نه در سر دیگران، من فقط با قضاوت قضاوت‌های دیگران دچار این توهم می‌شوم که در حقیقت قضاوت‌های دیگران را روایت می‌کنم، در حالی که آنچه در سر من می‌جوشد فکر و قضاوت خودم است نه قضاوت و فکر دیگران. حالا اگر مردم را نگاه کنید می‌بینید واقعاً هیچ‌کس در این شهر تو را ندیده‌است به خاطر این که اغلب آدم‌ها در خیالات نمی‌دانند خودشان یا نزدیک‌ترین وابستگان شان چه پوشیده‌اند. یعنی تو فکر می‌کنی آن مرد یا زنی که از اتوبوس به تو نگاه می‌کند کلاه تو را در کانون توجه خود قرار داده است در حالی که آن زن یا مرد در یک خاطره یا بندار یا یک مسئله روزمره قفل شده است. در حقیقت من در داستان کلاه، قضاوت احتمالی دیگران را قضاوت کرده‌ام یعنی دست به یک پیش‌داوری زده‌ام که دیگران درباره من چنین فکر خواهند کرد، در حالی که ممکن است دیگران چنین فکری نداشته باشند و

همین طور که می‌بینی کسی کلاه سرش نمی‌گذارد مگر این که خل و دیوانه شده باشد و بخواهد خودش را مسخره عام و خاص کند» اما من دو روز سرد در شدید را تجربه کردم، بنابراین درد آن قدر زیاد بود که بها دادن به قضاوت احتمالی دیگران اندکی عقب‌نشینی کرد و من با ترس و لرز کلاهم را از خانه برداشتم و بیرون آمدم، در حالی که مرتب و مکرر چشمم به همه حتی آنها که سوار اتوبوس شده بودند می‌خکوب شده بود تا بدانم آیا خنده‌ای از کسی بلند می‌شود؟ وقتی کمی پایین‌تر آمدم و دیدم هیچ‌کس کلاه سرش نگذاشته انگار که پشتوانه رفتاری خودم را کاملاً از دست داده باشم احساس مسخرگی بیشتری به من دست داد و همین احساس مجبورم کرد چند بار کلاه را از سرم بردارم. اما به محض این که کلاه را از سرم برداشتم دیدم پیشانی‌ام دار درد می‌شود و یاد آن روز دور درد وحشتناکی که کشیدم، اقدام و دوباره او حس مسخره بودن

حتی اگر این‌گونه نباشد یعنی تمام شهر به تو بخندند وقتی علت کلاه گذاشتن بر تو کاملاً عیان و آشکار باشد در آن صورت تو درگیر تردید نخواهی شد، اما متأسفانه اغلب ما آدم‌هایی هستیم که اصالت رفتارمان را از درون نمی‌گیریم بنابراین به شدت به دنبال تأیید گرفتن از دیگران هستیم و همین موضوع ما را آسیب‌پذیر می‌کند. از کودکی زیر گوش ما خوانده‌اند که: «خواهی نشوی رسوا هم‌رنگ جماعت شو» و یا حتی روشنگرانه‌تر: «حق با اکثریت است» بنابراین ما دچار تردیدهایی بسیاری می‌شویم وقتی عمل ما یا هنجاری در جامعه که چه بسا یک ناهنجار باشد فاصله می‌گیرد چون ما باور کرده‌ایم که هم‌رنگ نبودن با جامعه در نهایت به رسوایی منجر می‌شود و چون ترس از رسوایی داریم بنابراین پشت پا به اصالت درونی خودمان می‌زنیم.

قضاوت کردن قضاوت‌های احتمالی دیگران

آیا من و تو اگر به جد دنبال عشق، شادی و آرامش در زندگی می‌گردیم و نمی‌خواهیم خودمان آفریب بدیم نباید به این فکر کنیم که در روابط اجتماعی ما بخش قابل توجهی از رفتارهای‌مان که بر

زحمت‌هایمان می‌افزاید متوسط به قضاوت کردن قضاوت‌های احتمالی دیگران است؟ مثلاً یکی با من تماس می‌گیرد و تقاضای قرض می‌کند، من می‌توانم به او بگویم متأسفانه الان پولی ندارم که به شما قرض بدهم. فرض کنید که این پاسخ کاملاً صادقانه باشد و واقعا پولی ندارم که به آن فرد قرض بدهم اما من چرا به همین مقدار بسنده نمی‌کنم؟ یعنی شروع می‌کنم تاریخچه زندگی و وضعیت مالی چند دهه پیش و حتی تاریخچه مالی پدر و مادرم را هم روی دایره می‌ریزم و به همین مقدار هم بسنده نمی‌کنم و خدا و پیغمبر را هم پیش می‌کشم؟ چرا این کارها را می‌کنم؟ چون از قضاوت احتمالی او می‌ترسم. من پیش‌خودم می‌گویم اگر به این فرد بگویم ببخشید من پولی ندارم که قرض بدهم ممکن است این فرد باور نکند آن وقت شخصیت من زیر سؤال می‌رود. نگاه کنید که من از زیر سؤال رفتن شخصیت

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۶۹۸۴۷۱

سبک نگرش



اول پذیرش آگاهانه رویدادها و سپس دست زدن به واکنش مناسب

واقعیت رنج آور نیست تفسیر ما رنج می‌آورد

– چرا زه‌نامه‌ی شوم؟

– برای این که می‌خواهی از طریق فکر رها شوی، در حالی که فکر خود عامل اسارت توست. این همه تشویش‌ها، اضطراب‌ها و حتی احساس‌های ناگواری که در بدن تجربه می‌کنیم از چه جنسی هستند؟ از جنس فکر! آن وقت حتی زمانی که می‌خواهی از این فکرها و حس‌ها رها شوی باز دست به دامان همان فکری می‌شوی که عامل اسارت توست، کار تو شبیه کار کسی است که در اموالش را مسئول یافتن اموالش کرده‌است. آیا امید ی هست که چنین فردی به اموالش برسد یا نه همین کار باعث می‌شود اموال بیشتری را از دست بدهد؟

ما اگر رها نمی‌شویم به خاطر این است که پذیرش در ما وجود ندارد. عامل رهایی، پذیرش است اما فکر نمی‌تواند چنین چیزی را بپذیرد بنابراین تسلیم نمی‌شود. شما اگر دقت کنید وقتی کلمه پذیرش و تسلیم که خمیرمایه ایمان و مسلمانی است از طریق فکر تفسیر می‌شود چه معنایی می‌یابد؟ فکر درباره تسلیم چه حسی دارد؟ فکر، تصویری منفی و تاریک از پذیرش و تسلیم می‌آفریند و اصرار دارد که تسلیم و پذیرش نوعی شکست، ضعف، زبونی و وادادگی است. چرا؟ به خاطر این که فکر نمی‌تواند درون‌مایه پذیرش و تسلیم را در یابد چون فکر مدام در حال برجسب خوب و بد زدن به وقایع زندگی است. فکر به طور مداوم در حال قضاوت و داوری است بنابراین ما در برابر زندگی دست به مقاومت می‌زنیم و درد و رنج به وجود می‌آید. اما اگر به قول مولانا بر تیر شاه بوسه بزیم یعنی آن چیزهایی که به ما صابن می‌کند – وقایعی که ما در متن آنها قرار می‌گیریم – به جای آن که با قضاوت ذهن و برجسب خوب و بد زدن به آنها گره بر ابرو بزیم تسلیم و پذیرنده این تیرها باشیم در آن صورت این پذیرش، رضایت و برجسب زدن بر وقایع می‌تواند ما را به رهایی برساند.

تیر را مشکن که این تیر شهبی است

ما ولانا می‌گوید: «تیر را مشکن که این تیر شهبی است، تیر پرتابی ز شصت آگهی است/ما رمیت اذ رمیت گفت حق/حق کار قهر کارها دارد سبق / خشم خود بشکن تو مشکن تیر/را چشم خشم خون شمارد شیر را/ بوسه ده بر تیر و پیش شاه برا/ تیر خون اولاد از خون تو تر/ آنچه پیدا عاجز و بسته و زبون/ و آن چه ناپیدا چنان تند و حرون/ ما مشکاریم این چنین دامی کراست/ گوی چو گانیم چو گانی کجاست»
مولانا می‌گوید تو می‌خواهی رها شوی؟ راشش این است که به جای این که با وقایع – تیری که ستم تو می‌آید – در رفتنی شمن همان تیری که خداوند به سمت ما پرتاب می‌کند، تو به جای این‌که این تیر یا همان واقعیت را بشکنی، عکس‌العمل خودت نسبت به واقعیت را بشکن. یا این طور بگویم به جای این که کاسه کوزه‌ها را بر سر واقعیت بشکنی کاسه کوزه‌ها را در بر سر تفسیر و به دنبال آن عکس‌العملی که در برابر واقعیت داری بشکن. البته حتی اگر انسان بخواهد واقعیت را بشکند این کار شدنی نخواهد بود و تمام رنج ما به خاطر این است که می‌خواهیم با توسل به حبله، نقشه و خیال واقعیت را بشکنیم، یعنی در برابر آنچه که روی می‌دهد مقاومت ذهنی می‌کنیم و نمی‌خواهیم قبول کنیم و سودای شکست تیر شاه را داریم در صورتی که تیر شاه شکستی نیست.

واقعیت سا را رنج نمی‌دهد، تفسیر واقعیت است که رنج آور است

مولانا در این عبارت بسیار زیبا می‌گوید هر واقعه‌ای که در زندگی روی می‌دهد به مثابه تیری است که از جانب تیر یک‌انداز آگاه به سمت ما آمده‌است. این تیر پرتاب شده‌از یک شمت آگاه است، از همین روست که پیامبر(ص) می‌فرماید «الخیر فی ما وقع» بنابراین وقتی این تیر بر تو می‌زند، دقیقاً مثل صداسازی باز یگران نمایش دوبله و حقیقت هم همین طور است چرا که ما در حال اجرای نمایش هستیم نه زندگی، ما خیالی می‌کنیم که زندگی نمی‌کنیم همین است که درد می‌کشیم. من دکتر تذهیه هستم و در تلویزیون و این طرف و آن طرف چهره‌های بهم زده‌ام با این حال دلم زده‌ است که بروم یک بار در یک فست‌فودی بنشینم و پیتزا سفارش بدهم چون می‌ترسم که یکی از بیننده‌ها یا مشتری‌های مطب بیاید کنار میزم و بگوید آقای دکتر یا خانم دکتر شما چرا؟ و این کابوسی زندگی من شده است.

زن یا مرد با بچه‌شان رفتارند پارک و وسایل بازی از تاب قفلکلیک می‌دهد. اما آنها کودک درون خود را اسر کوب می‌کنند و اجازه نمی‌دهند که آن کودک سوار سر سه

یا تاب شود چون از قضاوت احتمالی مردم می‌ترسد. من رفتم‌ام رستوران و غذا سفارش داده‌ام و کلی غذا مانده است، اما زورم می‌آید که بگویم برایم ظرف یک بار مصرف بیاورند تا بقیه غذاها را به خانام ببرم. چرا؟ هم‌اکنون شما که این مطلب را می‌خوانی می‌توانی چند دقیقه به صحنه‌های زندگی‌ات نگاهی بیندازی و چند روز خودت را زیر نظر بگیری ببینی منشأ رفتارهای تو از کجا می‌آید.

آیا من و تو اگر به جد دنبال عشق، شادی و آرامش در زندگی می‌گردیم و نمی‌خواهیم خودمان را فریب بدهیم نباید به این فکر کنیم که در روابط اجتماعی ما بخش قابل توجهی از رفتارهای مان که بر زحمت‌ها یمان می‌افزاید مربوط به قضاوت کردن قضاوت‌های احتمالی دیگران است؟ مثلاً یکی با من تماس می‌گیرد و تقاضای قرض می‌کند، من می‌توانم به او بگویم متأسفانه الان پولی ندارم که به شما قرض بدهم. چون از قضاوت احتمالی او می‌ترسم اما من چرا به همین مقدار بسنده نمی‌کنم؟

قضاوت قضاوت‌های دیگران بر سر ما می‌رود

عقب‌نشینی کرد و من کلاه را سرم گذاشتم و با این احساس‌های متضاد عاقبت به محل کارم رسیدم. در محل کارم می‌خواستم کلاه را یک جوری کم و گور کنم که کسی نبیند و آبرو برزی نشود اما یک آن به خودم گفتم بگذار باشد حتی اگر سبب خنده دیگران باشد. یکی از همکاران کلاهم را دید و با شگفتی از من پرسید چه جالب! شما هم کلاه سر تا ن گذاشته‌اید. گفتم بله؟ گفت لابد شما هم سینوس‌ها بتان زود عفونت می‌کند، گفتم بله. آن همکار با من احساس همدردی کرد و در ادامه گفت من هم مثل شما هستم و امروز که می‌خواستیم از خانه بیایم بیرون، شال و کلاهم را برداشتم. دکتر به من گفته کلاه کافی نیست حتما باید جلوی مجرای بینی را هم با شسال بگیرد که هوای سرد وارد تیرانه نشود. آن همکار مان گفت صبح به خودم گفتم بگذار هر کس می‌خواهد، بخندد من می‌خواهم شال و کلاهم را بردارم.

خود واهمه دارم و نه چیزی دیگر و برای این که شخصیت مششع من زیر سؤال نرود– در واقع این جام دست به قضاوت می‌زنم و می‌گویم چه بسا این فرد مرا به عنوان یک فرد دست و دلباز شناخته است بنابراین باید به او ثابت کنم همچنان دست و دلباز هستم – می‌خواهم به او کاملاً ثابت شود که پولی در حساب من نیست بنابراین ریز و فهرست طولانی از فعالیت‌های مالی و بدیاری‌ها و بدبختی‌ها و اوضاع بد اقتصادی … را برای او شرح می‌دهم و در ادامه متوجه می‌شویم که اساساً قرض گرفتن و قرض دادن به یک امر فرعی بدل شده و هم من و هم فردی که از من قرض می‌خواسته به شدت حال بدی داریم یعنی وقت دو نفر حرام شده و چیزی جز یک حال بد بین‌مان نشده‌است.

آیا این حکایت گلستان، شرح حال ما نیست؟

سعدی در گلستان می‌گوید: «زاهدی مهمان پادشاهی بود چون بسه طعام بنشستند کمتر از آن خورد که ارادت او بود که عادت او تا ظنٌ صلاحیت در حق او زیادت کنند. چون به مقام خویش آمد سفره خواست تا تناولی کند؛ پسری صاحب فراست داشت. گفت ای پدر مگر در مجلس سلطان طعام نخوردی؟ گفت در نظر ایشان چیزی نخوردم که به کار آید. گفت نماز را هم قضا کن که چیزی نکردی که به کار آید.»

چرا زاهد یا بهتر است بگویم زاهدنما مهمان پادشاه شده است. فرض کنید او نماز خود را در حالت عادی در پنج دقیقه می‌خواند حالا که در حضور سلطان نشسته است نماز خود را یک ساعت طول می‌دهد و در آن سو هم که فی‌المثل به اندازه چهار، پنج نغر غذا می‌خورده حالا به خوراک یک طفل یا حتی یک گنجشک قناعت می‌کند. چرا زاهد این کار را می‌کند؟ برای این که به تصویری که باید از خود در ذهن پادشاه بسازد فکر می‌کند. زاهد به این فکر می‌کند که پادشاه من مورد قضاوت قرار خواهد داد بنابراین منن باید خودم را برای پادشاه ثابت کنم. توجه کنیم که از تباط حقیقی فرد با درون خود قطع شده

