

سبک رفتار



طرح محمود محمدنیر برای جوان

انتظارات و توقعات بزرگ‌ترین حفره‌های درون ما هستند، آنها از کجا می آیند؟

می‌رنجیم چون اسیر توقعات هستیم

■ محمد مهر

راننده تاکسی دو داستان واقعی را که در همین شهر و زیر همین آسمان برایش اتفاق افتاده است برآیم تعریف می‌کنم. داستان هایش کوتاه و مستند است، زاویه ذهن نیست، برای خود او اتفاق افتاده و یک حلقه از تباطی این دو داستان را به هم وصل کرده است. گرچه او تأکید می‌کند داستان‌های زیادی برایش اتفاق می‌افتد که اگر دوربین فیلمبرداری کنار این صحنه‌ها بود حتی قابلیت تبدیل به یک فیلم را داشت.

داستان اول این است: زنی می‌گوید «مستقیم» و سوار تاکسی می‌شود. این اتفاق در شرق تهران می‌افتد. راننده از سمت

زندگی‌هایی که با توقعات اداره می‌شود

چه چیزی این دو داستان را برای بازیگرانش که آدم‌های واقعی هستند دردناک می‌کند. آن حلقه از تباطی چیزی جز توقع و انتظار نیست. زنی سوار تاکسی شده و گفته سر کرمان یا مستقیم و بعد سرش را در گوشی تلفن فرو برده و حواسش نبوده که تاکسی از مقصد مورد نظر او عبور کرده است. حالا دارد سر راننده داد می‌کشد که چرا تو حواست نبود؟ از آن طرف مسافری اول صبح با اعتماد به نفس کامل و با یک تراول ۵۰ هزار تومانی سوار تاکسی می‌شود و با اعتماد به نفس کامل می‌خواهد ۴۸ هزار و ۵۰۰ تومان به عنوان بقیه پول از راننده تاکسی دریافت کند.

اگر دقت کنیم زندگی بسیاری از ما را انتظارات و توقعات اداره می‌کند. من به کوچک‌ترین مشکلی که در زندگی برمی‌خورم به مادرم پرخاش می‌کنم که چرا مرا به دنیا آوردید. این یعنی چه؟ یعنی من توقع دارم پدر و مادر من – تا آخر عمر – زندگی مرا با بکنند. اما اجازه بدهید ببینیم که این کار شدنی است؟ اگر من توقع داشته باشم که پدر و مادر تا آخر عمر خودشان که نه تا آخر عمر من گره‌های زندگی مرا با بکنند یعنی من حق ندارم که بپر خوند و بمرند و بر ثانی اگر این حق برای من محفوظ باشد به قاعده اخلاق برای پدر و مادرم من هم باید محفوظ بماند یعنی آنها هم حق داشته باشند که از پدر و مادر خود بخواهند که گره‌گشای زندگی فرزندان خود نه تا آخر عمر خود که تا آخر عمر فرزندان باشند و این یعنی نه تنها پدر و مادرم من که پدر و مادر پدر و مادر من و نه تنها پدر و مادر پدر و مادر من که پدر و مادر پدر و مادر من متولد می‌شوند و با هم حق ندارند بغل همین کره زمین می‌ساختیم. چقدر فرات جدید جا نبود. چرا؟ چون ما شاهددها راه کرده‌ایم که همه باشند تا به ما سرویس بدهند.

وقتی نمی‌خواهیم مسئولیت زندگی‌مان را بپذیریم

اما چرا من از دیگران توقع و انتظار دارم؟ بگردیم ببینیم ریشه این توقعات و انتظارات از کجاست؟ مهم‌ترین ریشه به نظر می‌رسد در همین نکته باشد که ما نمی‌خواهیم مسئولیت زندگی، رفتارها و اعمال خود را به عهده بگیریم. خلاصه‌تر: ما نمی‌خواهیم مسئولیت زندگی را بپذیریم، مثل خانمی که نمی‌خواهد مسئولیت حواس پرتی‌اش را بپذیرد، بنابراین آن را روی سر راننده تاکسی خالی می‌کند، اما آیا آن خانم تنهاست؟ هر کدام از ما در زندگی‌مان بگردیم می‌بینیم در واقع در خیلی از نقاط نمی‌خواهیم مسئولیت زندگی‌مان را بپذیریم، مثلاً می‌گوییم اگر در یک مملکت دیگر به دنیا آمده بودم الان وضعم اینطور نبود. اگر فلان شریک سرم کلاه نمی‌گذاشت الان در جزایر قناری یک ویلا داشتم. اگر پدرم اجازه می‌داد در رشته‌ای که می‌خواست‌ام ادامه تحصیل بدهم الان خیلی خوشبخت بودم.

رنجش، زاده توقعات است

وقتی پای توقع و انتظار به میان می‌آید به دنبال آن هم رنجش زاده می‌شود. رنجش در واقع فرزند خلف توقع و انتظار است. امکان ندارد توقع و انتظار به وجود بیاید و در ادامه آن رنجش هم زاده نشود. همسایه جدید وارد آپارتمان شما می‌شود. شما همسایه جدید را به خانه‌تان دعوت می‌کنید و مهمانی مفصلی هم می‌دهید اما همسایه جدید انگار نه انگار، شما را به خانه‌شان دعوت نمی‌کند و شما می‌رنجید و دل زرده می‌شوید. این دل چرکینی و رنجش از کجا

یا نیشش یا اگر بخشیدی تعقیب نکنی

حالا ما می‌توانیم مثل یک کارآگاه حرفه‌ای، ردّ بسیاری از رنجش‌های درونی‌مان را بزیم و ببینیم این رنجش‌ها به کجا می‌رسند یا از کجا می‌آیند؟ آیا جز این است که این رنجش‌ها و دردها از انتظارات و توقعات ما می‌آیند؟ مادر از فرزند خود می‌رنجد چون احساس می‌کند جواب محبت‌هایش را نداده است. دختر از نامزدش می‌رنجد چون انتظار داشت وقتی نامزدش کاغذ و جعبه کادو را باز می‌کرد و کادویش را می‌دید بیشتر ذوق می‌کرد. معلم از شاگردانش می‌رنجد وقتی وضعیت

نمره‌هایشان را می‌بیند.

اگر پایه بسیاری از رنج‌های درونی ما به انتظارات و توقعات ما برمی‌گردد این سؤال منطقی است که ببینیم چرا ما این همه انتظار داریم؟ اگر ما به توصیه سعدی گوش می‌دادیم که «تو نیکی می‌کن و در دجله انداز» و وقتی عملی انجام می‌دادیم دیگر آن عمل از ما جدا می‌شد و به راه خود ادامه می‌داد آیا این همه رنج می‌کشیدیم؟ ما رنج می‌کشیم چون عمل ما از ما دور نمی‌شود و می‌خواهیم همچنان دور سر خودمان بچرخد و با ما باشد، یعنی همچنان آن خوبی را زیر زبانتان مزمزه می‌کنیم، در خواب و بیداری مرتب آن صحنه‌ای که از جاپیمان در مترو بلند شدیم و جاپیمان را به یک خانم باردار یا پیرمردی مسن دادیم تکرار و بارها و بارها آن صحنه را مثل یک فیلم اکران می‌کنیم و اجازه نمی‌دهیم که آن عمل از ما دور شود. نمی‌توانیم بپذیریم مثلاً وقتی

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

سبک نگرش



یک گفت‌وگوی گروهی مجازی درباره نحوه مواجهه با مصائب

وقتی در برابر مصیبت صبر و سپاس پیشه می‌کنیم

■ آیدین تبریزی

من و دوستانم یک گروه مجازی داریم که گاه بحث‌های خوبی میان دوستان گروه درمی‌گیرد. یکی از مباحثی که اخیراً در گروه داغ شده بود از سوی یکی از اعضا اینطور تعریف شد: «مادری فرزند خردسال خود را بر اثر سرطان از دست داده بود. به او می‌گفتیم باید صبر پیشه کند. در هر اتفاقی یک خیریت و حکمتی هست. اما او که در کانون آن مصیبت بود به سختی می‌توانست با این درد بزرگ کنار بیاید»

را کاملاً ترمال و از خواص یک آدم طبیعی بدانند، در عوض یکی اگر درون آرامی داشته باشد را متمم می‌کنند به بی‌خیالی و پا در هوا بودن و نظایر آن، اما اینها مهم نیست. مهم این است که تشخیص شما چیست؟ آیا چون من اسم آرامش شما را بی‌خیالی یا بی‌غیرتی یا پادر هوا و هپروتی بودن می‌گذارم شما باید خودتان را ایی قرار و پر از استرس کنید تا ضایت من را جلب کنید؟ در آن صورت من هر روز باید زندگی‌ام را معطل کنم که عکس‌العمل شما چه خواهد بود تا من مطابق تشخیص شما رفتار کنم، در حالی که شما بنا دست می‌دهد می‌گویند شکر کن، بدتر از این می‌شکند می‌گویند شکر کن که بدتر از این نشد. زلزله می‌شود طرف خانواده خود را از دست می‌دهد می‌گویند شکر کن، بدتر از این هم می‌توانست باشد. چطور شکر کند؟ من دچار تضاد شده‌ام.»

مرد دیگری که میانسال است گفت: «بیا بید از زاویه شما که خیلی وقت‌ها زاویه دید همه ما هست به داستان نگاه کنیم و بگوییم در مصیبت چه شکری نهفته است. در مثال زلزله می‌گوییم بسیار خوب! آن فرد عزیزان و خانه و زندگی‌اش را از دست داده است. من از شکر یک مرتبه باین‌تر می‌آیم و پذیرش را مطرح می‌کنم. فرض کن که این فرد کل داستان را نمی‌پذیرد چه راهی؟ پیش دارد؟ آن راهی که از نپذیرفتن واقعیت می‌آید قرار گرفتن در وضعیت مقاومت برابر واقعیت است. دست‌آورد این مقاومت چه مهم‌ترین اتفاقی که برای من می‌افتد این است که من دیگر از در درونتان را بپذیرید. بپذیرید هر کسی که وارد زندگی می‌شود یک جایی ربطی به پیش، نگاه و زاویه دید شما ندارد. من اگر مسئولیت فضای درونم را بپذیرم چه اتفاقی برآیم می‌افتد؟ مهم‌ترین اتفاقی که برای من می‌افتد این است که من هم باید منصف باشم و با تراول ۵۰ هزار تومانی سوار تاکسی نشوم. می‌پذیرم که رفقه‌دار تاکسی موظف نیست که مقصد مرا در ذهن بسپارد چون این من هستم که به آن مقصد می‌روم و راننده این وسط فقط نقش واسطه‌گری دارد. او مرا به مقصد می‌رساند اما این من هستم که به مقصد می‌روم، بنابراین نقش اصلی را من بازی می‌کنم، بنابراین وقتی در موقعیتی قرار گرفتیم که حواسم به گوشی تلفن همراه بود نه مقصد، وقتی متوجه اشتباه خود شدم به راحتی می‌گویم: «وای! می‌ایم می‌گویم.»بخشید حواسم نبود که در کیفم فقط یک تراول ۵۰ هزار تومانی دارم.»

اگر می‌خواهید توقعات و انتظارات در شما فرکوش کند یک راه وجود دارد: مسئولیت فضای درونتان را بپذیرید. بپذیرید هر کسی که وارد زندگی می‌شود یک جایی ربطی به پیش، نگاه و زاویه دید شما ندارد. من اگر مسئولیت فضای درونم را بپذیرم چه اتفاقی برآیم می‌افتد؟ مهم‌ترین اتفاقی که برای من می‌افتد این است که من هم باید منصف باشم و با تراول ۵۰ هزار تومانی سوار تاکسی نشوم. می‌پذیرم که رفقه‌دار تاکسی موظف نیست که مقصد مرا در ذهن بسپارد چون این من هستم که به آن مقصد می‌روم و راننده این وسط فقط نقش واسطه‌گری دارد. او مرا به مقصد می‌رساند اما این من هستم که به مقصد می‌روم، بنابراین نقش اصلی را من بازی می‌کنم، بنابراین وقتی در موقعیتی قرار گرفتیم که حواسم به گوشی تلفن همراه بود نه مقصد، وقتی متوجه اشتباه خود شدم به راحتی می‌گویم: «وای! می‌ایم می‌گویم.»بخشید حواسم نبود که در کیفم فقط یک تراول ۵۰ هزار تومانی دارم.»

«فردادی که این طور به قضیه نگاه می‌کنند این سطح ناله ، شکایت ، غمگینی و خشم را نرسمال می‌دانند. این شکایت و این ناراضیاتی را کاملاً ترمال رقت می‌دانند، در عوض به امثال ما که می‌خواهند حکمتی پشت‌این اتفاقات پیدا کنند سرخوش والکی خوش و بی‌غم می‌گویند.»

همان مرد میانسال جواب داد: «خب افراد ممکن است خیلی چیزها بگویند و خیلی چیزها را هم به قول شما ترمال بدانند مثلاً اینکه من برای خودم دائم غم و فشرده‌گی و احساس قیض و افسردگی ایجاد کنم.»

آن پسر جوان خطاب به زنی که گفته بود من نمی‌توانم حکمت پشت مصیبت‌های زندگی را درک کنم گفت: «درک می‌کنم، من هم بعضی اوقات چنین حسسی دارم، ولی خود پدیده «بودن» و «زنده بودن» آنقدر عظیم

داستان روی شعاع دید است. یکی اصلاً نمی‌بینند و بی‌تابی می‌کنند. یکی قدری می‌بینند در حد صبوری و یکی چشم‌هایش کاملاً باز شده و به مرحله سپاس رسیده است. از طرفی قرار نیست من به کسی چیزی را ثابت کنم. انتظارات و توقعات بزرگ‌ترین حفره‌های درون ما هستند فقط با توجه می‌توان این حفره‌ها را پر کرد نه با فرافکنی یا توجیه. شما و من می‌توانیم به انگشت‌هایمان نگاه کنیم. آنها همان طور که می‌توانند دیگران را نشان بفرستند زاویه بندهای انگشتان ما همان طور که کتتش به سمت بیرون دارد این قابلیت و حکمتی را هم دارند که به سمت خودمان بچرخند و ما را به نشان دهند.

مویلیم را چک می‌کردم.

اما داستان دوم: مردی سوار تاکسی می‌شود. موقع پیاده شدن یک تراول ۵۰ هزار تومانی را به راننده می‌دهد. راننده می‌گوید من که برای تراول پول خرد ندارم. مرد می‌گوید شما راننده تاکسی هستی و پول خرد باید در ماشینت باشد. راننده تاکسی سعی می‌کند خونسردی‌اش را حفظ کند و می‌گوید کرایه شما ۱۵۰۰ تومان می‌شود، آن وقت تراول ۵۰ هزار تومانی می‌دهید؟ مرد می‌گوید عابر بانک‌ها فقط تراول می‌دهند. راننده تاکسی می‌گوید شما وقتی از خانه بیرون می‌زنی نباید پول خرد در جیبت باشد. مرد مسافر عصبانی می‌شود و موضوع به داد و بیداد می‌کشد.

می‌آید؟ اگر شما فقط همسایه جدید را به خانه دعوت می‌کردید و هیچ نیت دیگری جز این نداشتید، یعنی این دعوت را به هیچ چیز دیگری گره نمی‌زدید و این دعوت هیچ دنباله و دنبالچمانی نداشت آیا باز می‌رنجیدید؟ شما می‌رنجید چون انتظار تلافی داشتید.

کسی با شما تماس می‌گیرد و می‌گوید فلانی! من به یک گره مالی خورده‌ام ۱۰ میلیون داری به من بدهی تا دو ماه بعد بر گردانم؟ شما قبول می‌کنید و پول را به او می‌دهید و دو ماه بعد آن فرد پول را برمی‌گرداند و تشکر هم می‌کند. شش ماه بعد شما به یک گره مالی می‌خورید و به آن فرد زنگ می‌زنید و می‌گویید فلانی ۵ میلیون داری که من یکماهه به تو بر گردانم. آن فرد عذر می‌خواهد و می‌گوید ندارد. شما چه حسی پیدا می‌کنید وقتی آن فرد ۵ میلیون تومان را به شما قرض نمی‌دهد؟ حس شما کاملاً وابسته به آن نیت درونی‌تان در قرض دادن است. اگر می‌رنجید تردیدی به خود راه ندهید شش ماه قبل وقتی آن پول را به آن فرد قرض می‌دادید خواسته یا ناخواسته این فکر در نیت درونی شما وارد شده است که این پول را می‌دهم شاید یک روز هم من به شما مالی بپرخورم و این فرد به داد من برسد. اما اگر نمی‌رنجید، وقتی آن فرد پولی به شما قرض نمی‌دهد با خودتان می‌گویید من آن روز که به این فرد قرض دادم پولی در جیبم با حساب بانکی‌ام بود و می‌توانستم این پول را در اختیار او قرار دهم لایذ این فرد پولی در حساب ندارم یا به هر دلیل نمی‌تواند این پول را در اختیار من قرار دهد، گرچه اگر کسی از یک اصالت درونی بالاتر برخوردار باشد همین راه نمی‌گوید، یعنی همان چند لحظه راه ما بین خیالات و محاسبات تلف نمی‌کند.



چیزی را به کسی می‌بخشیم دیگر موضوع را باید رها کنیم. یا نیشش یا اگر بخشیدی دیگر این همه تعقیب نکن. یکی از دوستان می‌گفت دوستش به او یک گلدان زیبا هدیه داده بود. بعد هر روز زنگ می‌زد و احوال گلش را می‌پرسید و مرتب تکران بود که آیا سر وقت به گلداش آب می‌دهد یا نه؟ آیا گلداش در برابر سرما و گرما محفوظ است؟ آیا شرایطی که برای نگهداری گلدان گفته رعایت می‌شود یا نه؟ آن وقت این کسی که آن گلدان را به عنوان هدیه گرفته بود یک چند وقت ایسن تماس‌های گاه و بی‌گاه را تحمل می‌کرده. آخر یک روز جانش به لب رسییده بود، گلدان را برداشته و خانه دوستش برد و تحویل داده بود و بیرون آمده و یک نفس راحت کشیده بود. توجه می‌کنید؟ اگر تو خوبی کرده‌ای و به کسی هدیه داده‌ای اما هنوز ذهنت درگیر آن چیزی است که هدیه داده‌ای در واقع هدیه ما چطور است؟



داستان روی شعاع دید است. یکی اصلاً نمی‌بینند و بی‌تابی می‌کنند. یکی قدری می‌بینند در حد صبوری و یکی چشم‌هایش کاملاً باز شده و به مرحله سپاس رسیده است. از طرفی قرار نیست من به کسی چیزی را ثابت کنم. انتظارات و توقعات بزرگ‌ترین حفره‌های درون ما هستند فقط با توجه می‌توان این حفره‌ها را پر کرد نه با فرافکنی یا توجیه. شما و من می‌توانیم به انگشت‌هایمان نگاه کنیم. آنها همان طور که می‌توانند دیگران را نشان بفرستند زاویه بندهای انگشتان ما همان طور که کتتش به سمت بیرون دارد این قابلیت و حکمتی را هم دارند که به سمت خودمان بچرخند و ما را به نشان دهند.