

این حق الناس جدیدی نیست

ضربه‌های روحی و عاطفی بیش از خسارت‌های مادی ما را بدهکار مردم می‌کند

معمومه متین‌نژاد همه ماکم و بیش چیزهایی درباره حق الناس شنیده ایم و به آن پایبندیم. منظورمان همان حساب و کتابی است که طرفش مردم هستند. حقی که هرطور شده باید آن را جبران کنیم. از قرض کردن میلیاردری پول بگیریم تا شکستن دل یک کودک. دامنه حق الناس به همین گسترده‌گی است و ما خیلی وقت‌ها حتی تصورش را هم نمی‌کنیم. به این بخشی که معمولاً بیشتر مانسبت به آن بی توجه هستیم. حق الناس عاطفی می‌گویند. موضوعی که امروز می‌خواهیم عینی و بایبان چند نمونه آن را در مرادوات روزمره مان باهم بررسی کنیم تا شاید از این رهگذر از این پس به رفتارها و ارتباطاتی که با دیگران داریم، کمی حساس تر باشیم و با احتیاط بیشتری برخورد کنیم.

روایت دوم تاوان دل بستگی در زندگی

«می‌خوام باهاات صادق باشم. دوست ندارم فکرکنی این مدت بازی ات دادم. تو هم حق داری برای آینده و سرنوشت خودت برنامه داشته باشی. ما به درد هم نمی‌خوریم.» هنوز جمله اش تمام نشده است که چیزی شبیه به یک حیوان وحشی به قلبش چنگ می‌اندازد. بعد هم فقط می‌شنود که او دارد حرف می‌زند. بهانه‌هایی که در دکان هیچ عطاری نمی‌توان نظیرش را پیدا کرد. باورش هنوز هم برایش سخت است. چگونه مردی که همه آینده اش را با او ترسیم کرده است به همین راحتی او را کنار گذاشته است. خوب می‌دانم مریم نخستین کسی نیست که شریک آینده زندگی اش بدون دلیلی منطقی احساساتش را نادیده گرفته است. با همه این‌ها نمی‌فهمم که چرا باید او چنین تاوان سختی را برای نخستین عشق زندگی اش بدهد. فرزند پنج. شش سالی از دختر عمه ام کوچک تر است و با عشقی آتشین به خواستگاری اش آمد. مسئله‌ای که سبب شد تا هر دو خانواده مخالفت کنند. ولی بالاخره برنده میدان عشق فرزند بود و حالا او به همین راحتی به این نتیجه رسیده بود که به درد هم نمی‌خوردند و بهتر است هرکسی به دنبال زندگی خودش برود. اتفاقی که این روزها به شکل‌های دیگری به فراوانی شاهد آن هستیم. دختر و پسرهایی که به هم دل می‌بندند و یکی از آن دو حاضر نیست به تعهدش در برابر دل بستگی یا وابستگی‌ای که ایجاد کرده است، پایبند باشد.

روایت ششم هزینه شکستن دل

سعید پسر بزرگ خانواده بود و همه تصمیم‌های پدر و مادرش با حضور او و مهر تأییدش انجام می‌شد. حکم قلب خانه را برای همه داشت. ولی به یک باره با ازدواجش همه چیز تغییر کرد. با تولد نخستین فرزندش این وضعیت بحرانی تر هم شد و ددباره‌ای گاه و بیگاهشان کامل قطع شد. موضوع از یک دل خوری ساده شروع شده بود. اینکه چرا برای بچه‌شان پرستار گرفته بودند و حاضر نبودند او را برای چند ساعتی که زن سعید کلاس می‌رود، پیش آن‌ها بگذارند. درست‌تر آن است که بگویم مسئله از ازدواج بدون مشورت سعید و نا احتی خانواده‌اش با این تصمیم شروع شده بود. اتفاقی که از همان ابتدای ازدواج سعید، رابطه عروس و خانواده را کمی شکراب کرده و بهانه‌ای دست سعید داده بود تا در خیلی از تصمیم‌گیری‌های پدر و مادرش را نادیده بگیرد. پیغام پیغام‌های اطرافیان هم تغییری در تصمیم سعید و رابطه او با خانواده‌اش ایجاد نکرد. او خود را حق‌تر از آن می‌دانست که بدون یک عذرخواهی رسمی از همسرش باب‌آشتی را بپذیرد و مادر پیرش باز کند. چیزی که دل‌تنگی‌های مادرانه، پدر مغرورش را هم به فکر عذرخواهی انداخته بود.

روایت اول قدرت مخرب واژه‌ها

چند لحظه‌ای مکث می‌کند و با خجالت می‌گوید: «نمی‌تونم حرفش رو تکرار کنم!» سرش را پایین می‌اندازد و غم‌همه و جودش را فرامی‌گیرد. چند سالی است که می‌شناسمش. دوستان صمیمی برای هم شده‌ایم. هیچ وقت تا این اندازه رنجی را که در سینه دارد، حس نکردم. یادم می‌آید که در سال‌های گذشته می‌گذرد و او هنوز از تکرار حرفی که همسر سابقش در زمان طلاق به او گفته است، درد می‌کشد. حرفی که به قول خودش باعث شده تا برای همیشه قید دوباره ازدواج را بزند. باورم نمی‌شود یک جمله تا این اندازه بتواند مخرب و کشنده باشد و اعتماد به نفس یکی را کامل از او بگیرد. ما روزانه ده‌ها و شاید هم صدها جمله را در ارتباطاتی که با دیگران داریم، استفاده می‌کنیم، بدون آنکه متوجه اثر مثبت یا منفی آن‌ها باشیم.

روایت سوم خیانت در دوستی

«صد بار نگفتم یکم بیشتر برای شوهر و بچه‌ها و وقت بذار، مگه قصه دوست‌یاباات نبود که پای به غریبه رو با دست خودت به زندگی‌ات وا کردی!» بیشتر از آنکه سرزنش‌های مادرش و بی‌وفایی همسرش دلش را بسوزاند، کاری که دوست چندین ساله‌اش با او کرده بود، قلبش را می‌سوزاند. دوستی که خودش دستش را گرفته و وارد حریم خصوصی زندگی‌اش کرده بود. سارا و صدف هجده‌ساله می‌شد که با هم دوست بودند. جدایی صدف از همسرش پس از نوسال و پناه بردنش به سارا، شروع رفت و آمدهای بدون حریم دوباره آن‌ها پس از دوران دبیرستان بود. بچه‌هایش خاله صدایش می‌کردند و جای خالی سارا را برای آن‌ها در ساعت‌های طولانی نبودش، پر کرده بود. این آمد و شد ها کم‌کم او را به یکی از اعضای خانواده تبدیل کرد و آنچه نباید بالاخره اتفاق افتاد. قصه صدف و سارا یکی از ده‌های پرورنده تکراری است که زیاد در صفحه‌ها و بخش‌های حوادث روزنامه‌ها و خبرگزاری‌ها نقل آن‌ها را شنیده‌ایم.

روایت چهارم تبعیض‌های والد و فرزندی

امیر حسین سی و هشت ساله هنوز هم متوجه نمی‌شود که چرا با همه محبتی که نسبت به والدینش دارد و حکم آچار فرانسه را برای خانواده‌بازی می‌کند، آن‌ها باید محبت بیشتری را نثار برادر بزرگ‌ترش کنند. همین‌طور نمی‌فهمد که چرا با وجود رابطه خوبی که با پدرش دارد، همیشه رنجشی کوچک از او در دلش احساس می‌کند. رنجشی که خیلی وقت‌ها اجازه نمی‌دهد او خالصانه و صادقانه برادرش را دوست داشته باشد و همین موضوع سبب شده تا او نتواند احساس روراستی با خودش داشته باشد. حسی که پیش از تبعیض‌های والدینش در همه این سال‌ها و از آن‌ها داده است. قصه زندگی امیر حسین‌ها هم از آن قصه‌های قدیمی و نونمایی است که شاید قدمتی به درازای تاریخ خلقت آدمی داشته باشند. چیزی که همیشه کینه‌ای هر چند کوچک را در دل خواهر و برادرها نسبت به هم ایجاد کرده و سبب رنجش آن‌ها از پدر و مادرشان شده و گاهی هم جنایت‌ها و اتفاق‌های تلخی را رقم زده است که مقصر اول و آخر همه آن‌ها کسی جز همین پدر و مادرها نبوده‌اند.

کتاب باز

شاد زیستن را یاد بگیریم

امیر مقدم

«لیخند شما به قدری مسری است که دیگران قادر نیستند در برابر تان عبوس و گرفته ظاهر شوند. امتحان کنید.» این همان باوری است که سبب می‌شود برخی افراد با وجود همه مشکلات و گرفتاری‌هایی که دارند، با هم خودشان را در مقابل دیگران سرشار از انرژی‌های مثبت نشان دهند و ما هم از بودن در کنارشان احساس خوبی پیدا کنیم. موضوعی که حسن ملکیان هم در کتابش مبسوط به آن پرداخته و سعی کرده است با ارائه راهکارهای عملی در مدت چهار روز درون و اندیشه ما را از افکار منفی و یأس آورد گرگون کند. به عبارت ساده تر موضوع کتاب «چله نشینی شاد» که امروز آن را در ستون کتاب باز هفته معرفی کرده‌ایم، شاد بودن با استفاده از کلمات قصار و نکته‌گویی‌هایی است که ما با خواندن و عمل کردن به توصیه‌های آن یاد می‌گیریم این توانمندی را در خودمان ایجاد کنیم.

مطالعه این کتاب برخلاف دیگر کتاب‌ها نیاز به مرور دوباره و دوباره دارد، به همین علت نویسنده در مقدمه کتاب پیشنهاد می‌کند یک بار تمام کتاب را بخوانید و بار دیگر هر عنوان را به یک روز اختصاص دهید. در اشعار و پیام‌های روز تأمل کنید و پرسش روزانه را به ضمیر ناخودآگاه‌تان بسپارید تا جوابش را از میان خواننده‌ها تان دریابید. سپس قاطعانه تصمیم بگیرید تا با سه عنصر اراده، توکل و پشتکار، به راهکارها و ایده‌های دلگرم‌کننده و مشوق هر روز، تمام و کمال عمل کنید. آنگاه است که احساس خواهید کرد رفته رفته سر حال شده‌اید و پایه‌های سرخوشی در شما پی‌ریزی شده‌اند. بهتر است هر روز با روشن شدن یک خانه از جدول چهل روزه، شاهد تجلی روح‌تان باشید و آرامش و شادمانی روزانه را عینی تر تجربه کنید. حتم بداند این حس، شما را به راهی همراه با آرامش خدایی رهنمون می‌سازد. راستی این کتاب همراه با یک CD (حاوی دروس کتاب) و با صدای خانم بنایی، از گویندگان رادیو، ارائه شده است.

نویسنده: حسن ملکیان
ناشر: سایه سخن
تعداد صفحات: ۱۵۲ صفحه
قیمت: ۱۱۲,۰۰۰ تومان

نکته روز

افراد پخته چه ویژگی‌هایی دارند؟

شادفر

بر اساس اصول روان‌شناسی، فردی که بیشتر از سنش می‌فهمد دید متفاوتی نسبت به جهان دارد و در روابطش با دیگران واکنش‌های بالغانه‌ای از خود نشان می‌دهد. برای رشد شخصیت و رفتار توجه داشتن به نکاتی مانند مسئولیت پذیری، مطالعه و داشتن شکیبایی ضروری است. در ادامه به ویژگی‌های شخصیتی که نشان می‌دهند بیشتر از ستان می‌فهمید اشاره می‌کنیم. ویژگی‌هایی که افراد باکمی تمرین می‌توانند آن‌ها را در خود تقویت کنند.

روابط عمیق را ترجیح می‌دهند

تفاوت فاحشی بین درگیر شدن در گفت‌وگوهای کوتاه با تأمل به گفت‌وگوهای عمیق و معنادار وجود دارد. افرادی که بیشتر از سنشان می‌فهمند از مکالمات عمیق تر رضایت بیشتری کسب می‌کنند.

از تنهایی خود لذت می‌برند

افرادی که بیشتر از سنشان می‌فهمند به راحتی با افکار خود وقت می‌گذرانند. شاید شما هم در دوران کودکی تان اغلب ترجیح می‌داده‌اید که در اتاق‌تان بنشینید و در دنیای تخیلات‌تان غرق شوید. نه به این دلیل که فردی ضد اجتماعی باشید، بلکه شما به سادگی از گذراندن وقت با خودتان لذت می‌برید. لذت بردن از تنهایی همیشه به معنی درون‌گرا یا خجالتی بودن نیست، زیرا نتیجه‌اش آرامش یافتن است.

جذب خرد و دانش می‌شوند

افرادی که بیشتر از سنشان می‌فهمند میل عمیقی به خرد و دانش دارند. آن‌ها اغلب به فلسفه، تاریخ و ادبیات جذب می‌شوند زیرا به دنبال درک دنیای اطراف خود و جایگاهشان در آن هستند. در حوزه روان‌شناسی، این ویژگی را می‌توان به حوزه شناختی خرد مرتبط کرد. یک ویژگی پیچیده انسانی که با درک عمیق زندگی، قضاوت صحیح و نوع دوستی مرتبط است.

همدل و دل‌سوز هستند

این افراد می‌توانند احساسات دیگران را عمیقاً احساس کنند و توانایی ذاتی برای درک اطرافیان خود دارند. در زمینه روان‌شناسی، این ویژگی با هوش هیجانی بالا مرتبط است. این افراد، نه تنها از احساسات خود آگاه هستند، بلکه در درک احساسات و حالات عاطفی دیگران نیز مهارت دارند.

درون‌گرا و متفکر هستند

آن‌ها معمولاً زمان زیادی را صرف تجزیه و تحلیل احساسات، افکار، تجربیات و واکنش‌های خود می‌کنند. روان‌شناسان اغلب این ویژگی را با خودآگاهی مرتبط می‌دانند. این ویژگی به معنای درک دلایل پشت احساسات یا افکار است و به فرد اجازه می‌دهد که از تجربیات خود بیاموزد و رشد کند.

نمی‌توانند با گروه سنی خود ارتباط برقرار کنند

گاهی افرادی که بیشتر از سنشان می‌فهمند احساس می‌کنند که مسافری از دوران متفاوتی هستند. ممکن است احساس کنید که با افراد هم سن و سال خود ارتباطی ندارند یا با آن‌ها متفاوت هستند. این ویژگی به معنای برتری یا احساس «بهتر بودن» نسبت به دیگران نیست، بلکه به معنای داشتن دیدگاهی متفاوت و بلوغ است.

علاقه مند به سادگی و اصالت هستند

این افراد علاقه مند به سادگی و اصالت هستند. آن‌ها به روابط واقعی، تجربیات معنادار و سبک زندگی عاری از درهم ریختگی‌های غیر ضروری جذب می‌شوند. چنین افرادی اغلب از دستاوردهای درونی مانند رشد شخصی یا کمک به دیگران رضایت می‌یابند تا اعتبار خارجی و دستاوردهای مادی.

با پرسش‌های بزرگ زندگی روبه‌رو می‌شوند

افرادی که بیشتر از سنشان می‌فهمند، اغلب در رویارویی با پرسش‌هایی درباره زندگی، مرگ، هدف و جهان‌هراس ندارند. این افراد، از تعمق در مسائل وجودی و کشف فلسفه‌ها و نظام‌های اعتقادی مختلف نمی‌ترسند. آن‌ها به پاسخ‌های سطحی بسنده نمی‌کنند، بلکه به دنبال درک و دانش عمیق تر هستند.

برای مسیر ارزش قائل هستند

مهم‌تر از مقصد، توجه به مسیر زندگی است. این افراد می‌دانند که زندگی مسابقه‌ای نیست که در آن برنده شوند، بلکه تجربه‌ای است که باید از آن لذت ببرند. آن‌ها اهمیت رشد و یادگیری شخصی را که با هر تجربه‌ای (خوب یا بد) همراه است، درک می‌کنند و هر شکست را فرصتی برای رشد و هر موفقیتی را لحظه‌ای برای سپاسگزاری می‌دانند.