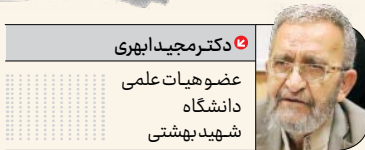


ناتوانی در ابراز احساسات



دکتر مجید ابهری

عضو هیات علمی
دانشگاه
شهید بهشتی

خیلی از ما از زحمات مادر و تلاش‌های پدرمان نگران و مضطرب هستیم، اما هیچ وقت نمی‌توانیم این احساسات زیبا را به آنها منتقل کنیم. بارها در خلوت، دل‌مان برای افرادی تنگ می‌شود اما وقتی با آنها روبه‌رو می‌شویم انکار قفل بزرگی بر دهان و زبان‌مان زده شده و توان بیان احساسات واقعی خود را از دست داده‌ایم. در میان بخشی از هموطن‌های ما مخفی کردن احساسات و عدم ابراز آن نوعی توانمندی و غرور تفسیر می‌شود.

در آرامستان بهشت زهرا (س)، مادری با شیون دلخراش فریاد می‌زد: «من پسرم را در طول عمرش دوبار بغل کردم و بوسیدم.» این حسرت و غم وقتی به‌اوج رسیده‌واشک بر چشمان شنونده‌هایم آورد که می‌فهمید این جوان ۲۴ساله که در یک تصادف از دست رفته، پسری مهربان و خونگرم بوده است. واقعا چرا عشق و عاطفه و محبت خود را بعد از مرگ باید فریاد کنیم؟ در یک نظرسنجی خصوصی که در یک مهمانی خانوادگی انجام شد از ۸۰ مهمان حاضر در طیف سنی ۱۲ تا ۶۰سال، ۷۴ نفر از ابراز احساسات خود به نزدیکان و وابستگان خونی ناتوان بوده و این حرکت را نوعی لوس کردن خود قلمداد می‌کردند. توسعه این پرسشگری به سطح شهر در چهار منطقه شمال، جنوب، شرق و غرب تهران با توجه به سن و شغل و میزان تحصیلات بدون توجه به شرایط مالی آماری حاصل آمد که آن هم موجب تاسف شد. ۶۵ درصد افراد از ابراز احساسات خود خجالت کشیده و فکر می‌کنند این رفتار نوعی تملق و چاپلوسی به حساب می‌آید. ۱۰ درصد فکر می‌کنند که نزدیکان از محبت آنها آگاه بوده‌واین کار حرکتی اضافه‌است. ۲۰ درصد هم علت عدم توانایی در ابراز احساسات خود را ندانسته یا در جواب به فکر فرومی‌رفتند. شاید به این نکته مهم اصلا فکر نکرده بودند. به‌رحال ابراز احساسات و بیان عواطف در بین اعضای خانواده موجب تحکیم روابط و دلگرم نمودن افراد می‌نماید. بیان احساسات بین زن و شوهر و بالعکس و همچنین بین پدر و مادر با فرزندان و متقابلا از سوی آنها و در مراحل بعدی میان دوستان و همکاران باعث بالارفتن امید به زندگی و تشویق به تلاش می‌شود. از نگاه رفتارشناسی و روان‌شناختی این حالت یعنی «فقر کلمات در بیان احساسات» یا ناتوانی در ابراز احساسات (الکسی تایمیا) خوانده می‌شود. اولین مربیان آموزش و تمرین این فرآیند بسیار حیاتی و ضروری پدر و مادر بوده و خانه اصلی‌ترین کلاس و باشگاه برای آموزش یا تکرار این رفتار است. جالب است در طول عمر من مرحوم پدرم فقط هفت بار مرا بوسیده بود، به‌طوری‌که می‌توانم دفعات مختلف این حرکت را با دقت بشمارم! اتفاقا ایشان فردی بسیار عاطفی و مهربان بودند. یک بار در همین اواخر و در جواب سؤال من مبنی بر پرسش علت کاستی در این زمینه گفتند: «اولا فکر می‌کردم تو می‌فهمی که من تو را دوست دارم، ثانیا فکر می‌کردم لوس می‌شوی! پدر من که یک پزشک تحصیل‌کرده بودند این‌گونه تفکری داشتند. حالا در مورد هم‌عصرها و هم‌نسل‌های ایشان در طبقات و درجات مختلف می‌توان ملاک‌هایی در دست داشته باشیم.» نسل‌های امروزی یعنی متولدین دهه ۶۰ به بعد و نسل Z نگاه و تفکری کاملا متفاوت با پدرم و همسن‌های ایشان رفتار و نگاه کاملا متفاوتی دارند. مهارت توانایی در ابراز احساسات و ترسیم چهره‌ها و تصاویر عشق و عاطفه اصلی‌ترین قدم‌ها در کاهش کینه‌ها و دشمنی‌ها و قهرها بوده. آموزش و تمرین این رفتارها دنیای آرام‌تر و پرمهرتری خواهد ساخت.

فرار از دقیقه نود

استفاده بهینه از زمان، یکی از دغدغه‌های همه ماست. به‌همین خاطر هم به دنبال مدیریت زمان و راهکارهایی هستیم که بتوان این کار را به خوبی انجام داد. خیلی از آدم‌ها فکر می‌کنند اگر نرم افزار، کامپیوتر، تلفن هوشمند و یا تبلت خریداری کنند، بهره‌وری و مدیریت زمانشان د چار تغییر می‌شود! اما آنچه باید به یاد داشته باشید این است که تکنولوژی به خودی خود بهره‌وری و مدیریت زمان افراد را بالا نمی‌برد. چیزی که باعث می‌شود شما به راحتی بتوانید زمان خود را مدیریت کنید، اصولی هستند که به تکنولوژی وابسته نیستند و سالیان سال بدون هیچ تغییری همواره کارآمد بوده‌اند. مثلا شما در این دوره آموزشی می‌آموزید که همواره تقویم، شماره تماس افراد و مسئولیت‌های آنان را با خودتان حمل کنید تا در زمان نیاز و در صورت احتیاج همراهتان باشند. حالا فرقی نمی‌کند که این اطلاعات را در تلفن هوشمند خود حمل کنید یا یک دفترچه کاغذی. هروقت خواستید وسیله‌ای را بخرید که فکر می‌کنید در بهره‌وری شما تأثیر زیادی خواهد داشت، هدف خودتان را از خرید با اصول مدیریت زمان مقایسه کنید. یادتان باشد تنها در زمانی مدیریت زمان شما بهبود پیدا می‌کند که براساس اصول خوب مدیریت و بهره‌وری زمان، تصمیم‌گیری و زندگی کنید.

درباره کتاب

کتاب «فرار از دقیقه نود: مدیریت زمان و استفاده از زمان‌های از دست رفته» نوشته میلاد فتحی، به ایجاد یک تغییر پایدار در شمای پدرازد. به‌طوری‌که به کمک راهنمایی‌ها و تکنیک‌هایی که در این دوره آموزشی می‌آموزید، بتوانید زمان خود را به بهترین نحو ممکن مدیریت کنید و شاهد تغییراتی دائمی باشید، تغییری که به دست آوردن آن نیاز به صرف سال‌ها تجربه دارد. این کتاب، به اصولی پرداخته که شما در مدیریت زمان بیش از پیش کمک می‌کند. در بخشی از کتاب فرار از دقیقه نود می‌خوانیم:

خیلی از کتاب‌های مدیریت می‌گویند، بهتر است کارهای خود را فهرست و آنها را به دو دسته ضروری و غیرضروری تقسیم کنیم؛ همین‌طور به دودسته فوری و غیرفوری. ما هم با هیجان همین کار را انجام می‌دهیم اما وقتی صادقانه با خودمان خلوت

می‌کنیم، می‌بینیم که مهم و غیرمهم، واقعا به سادگی قابل تشخیص نیست. حتی فوری و غیرفوری هم تعریف مشخصی ندارد. آیا فوری یعنی این‌که امروز باید انجام شود؟ الان باید انجام شده باشد؟ تا آخر هفته یا تا آخر ماه وقت دارم؟ به هر حال، با هر جان‌کندنی هست، آنها را تقسیم می‌کنیم و می‌نویسیم و از این‌که نظم شخصی و مدیریت زمان، به زندگی ما راه پیدا کرده لذت می‌بریم؛ اما پس از مدتی می‌بینیم که تغییری جدی و واقعی در زندگی ما حاصل نشد و در نهایت، کار فهرست کردن و تقسیم‌بندی کردن، خودش در فهرست کارهای غیرفوری و غیرضروری قرار می‌گیرد! فهرست کارهایی که باید انجام شوند، به نظر ضروری می‌رسد اما عاداتی نیست که در بلندمدت همراه ما بماند یا الگوی رفتاری ما را تغییر دهد. اگر هم چنین چیزی اتفاق بیفتد، نگاه کردن روزانه به فهرست بلندبالایی که قسمت عمده‌اش هنوز انجام نشده، ناراحتی و افسردگی به همراه می‌آورد! بالین حال، ما هم می‌خواهیم شما را به تنظیم یک فهرست دعوت کنیم اما فهرستی که کمی متفاوت است: آیا دقت کرده‌اید که وقتی یک کار مشخص انجام نشده و باید انجام شود، همیشه بخشی از ذهن ما را به خودش اختصاص می‌دهد؟ حتی وقتی به صورت آگاهانه به آن فکر نمی‌کنیم؟ مهم نیست که این کار بسیار کوچک است مانند بردن سطل زباله کنار در، یا بزرگ مانند درخواست جلسه از مدیریت برای اعلام استعفا. اگر کاری به ذهن ما برسد و انجام نشود و به آینده موکل شود، این کار بخشی از مغز ما را به خودش اختصاص می‌دهد تا روزی که تکلیف آن مشخص شود. حتی شاید کارهای فراموش شده فشار بیشتری به ذهن بیاورند. نمی‌دانیم که دقیقا امروز چه کارهایی داریم اما یادمان است که خیلی کار داریم و چندبار در طول روز، به زحمت فکر می‌کنیم و به ذهن خودمان فشار می‌آوریم و آنها را فهرست می‌کنیم و غصه می‌خوریم و نگران می‌شویم و بعد به مغز خودمان فشار می‌آوریم که آنها را فراموش کنیم و چند لحظه استراحت فکری داشته باشیم! فلسفه این‌که می‌گویند فهرست کارهای انجام نشده خود را بنویسید هم از همین مسأله ریشه گرفته است.

اول خود را تربیت کن

حاج آقا مجتبی تهرانی (ره) می‌فرمود: کسی که خود را نساخته و تربیت نکرده نمی‌تواند دیگران را تربیت کند. کسانی که می‌خواهند در جامعه و در هر محیط دیگری به عنوان مربی، آموزش‌دهنده و تربیت‌کننده دیگران باشند، اولین و اساسی‌ترین شرط در این زمینه، این است که مربیان تربیتی باید ابتدا خود را ساخته باشند تا بتوانند دیگران را بسازند. کسی که خودش را نساخته و یا تربیت نکرده باشد، اگر هم بخواهد دیگران را تربیت کند، نه تنها فایده ندارد، بلکه گاهی روی آنها اثر عکس می‌گذارد. در روایتی از علی (ع) نقل شده که حضرت فرمودند: «أَفْضَلُ الْأَدَبِ مَا بَدَأَتْ بِهِ نَفْسُكَ»؛ بافضیلت‌ترین تربیت‌ها آن است که انسان ابتدا خود را تربیت کند. یعنی ابتدا باید خود را تربیت کنی و اگر از عهده آن برآمدی، سراغ تربیت دیگران بروی.



انسان دوستی

آن خوبی که معیار انسانیت است محبت است، انسان دوستی است و مادر همه خوی‌های خوب دیگر، محبت است. پس اگر کسی خلق و خویش براساس انسان دوستی بود و انسان دوست بود انسان است.

به سرنوشت دیگران همان قدر اندیشیدن که به سرنوشت خود و بلکه به سرنوشت دیگران بیشتر از سرنوشت خود اندیشیدن در منطق دین اسم این را «ایثار» می‌گذارند. در کتابی نوشته بود: یک دستور که در تمام ادیان جهان یافت می‌شود این است: برای دیگران همان را دوست بدار که برای خود دوست می‌داری و برای دیگران همان را می‌پسند که برای خود نمی‌پسندی. در احادیث ما به این عبارت است: اَحِبِّ لِغَیْرِکَ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِکَ وَ اَکْزَرُهُ لَهٗ مَا تَکْزُرُهُ لَهَا.

برای دیگری همان را بخواه که برای خود می‌خواهی و برای او همان را نپسند که برای خود نمی‌پسندی.

این منطق، منطق محبت است. چنان‌که می‌دانید در مکتب هندو و هم در مکتب مسیحیت روی کلمه «محبت» زیاد تکیه می‌شود؛ می‌گویند در همه موارد محبت کنید. اصلا غیر از محبت مسأله دیگری مطرح نیست. البته در این دو مکتب یک انحرافی هست؛ یعنی آنها می‌گویند محبت، ولی محبتی که آنها می‌گویند نوعی تخدیر است. این هم نظریه‌ای است و بعد باید درباره آن صحبت کنیم که آیا محبت به‌تنهایی برای معیار انسان بودن کافی است یا نه.

گفتیم در نظریه خلق و خوی، اولین حرفی که در معیار انسانیت مطرح است انسان دوستی است. انسان اخلاقی یا انسان بالاتر، انسان فراتر، انسانی است که انسان دوست باشد. با این معیار یک مقدار از مشکلات مان حل می‌شود. اگر از ما بپرسند: ابوذ را که شما بر معاویه ترجیح می‌دهید، برای چه ترجیح می‌دهید؟

دیدیم با معیار اول یعنی ملاک برتری را دانش و آگاهی صرف دانستن، این ترجیح ما جور در نمی‌آمد ولی با معیار دوم یک مقدار این مسأله حل می‌شود. می‌گوییم:

معاویه انسانی بود فقط در فکر خودش و برای خودش. و انسان‌های دیگر را برای اشباع جاه‌طلبی‌های خود به‌زور استثمار کرده بود. پس او یک موجود خودخواه، خودپسند و خودپرست بود. ولی ابوذ برعکس، با این‌که همه امکانات برایش فراهم بود و همین معاویه حاضر بود بهترین شرایط زندگی را برای او فراهم کند، به خاطر این‌که معاویه حقوق مردم را پایمال کرده بود و برای این‌که به سرنوشت دیگران می‌اندیشید، با همین معاویه جبار مبارزه کرد تا آنجا که جانش را بر سر این کار گذاشت و در تبعیدگاه ریژه در غربت جان داد. پس این‌که ما ابوذ را انسان می‌دانیم و معاویه را انسان نمی‌دانیم بلکه یک حیوان می‌دانیم، به خاطر این است که معاویه فقط در فکر آخور خودش بود و ابوذ در فکر انسان‌های دیگر.

ما چرا علی (ع) را یک انسان کامل می‌دانیم؟ برای این‌که درد اجتماع را حس می‌کرده، برای این‌که «من» او تبدیل به «ما» شده بود، برای این‌که «خود» او خودی بود که همه انسان‌ها را جذب می‌کرد. او به صورت یک فرد مجزا از انسان‌های دیگر نبود، بلکه واقعا خودش را به منزله یک عنصر، یک انگشت، یک عصب در یک بدن احساس می‌کرد که وقتی ناراحتی‌ای در یک جای بدن پیدا می‌شود، این عضو نا آرام و بی‌قرار می‌گردد. و اصلا این تعبیرات مال خود اوست؛ قبل از این‌که در قرن بیستم فلسفه‌های اومانیستی این حرف‌ها را بیاورند علی (ع) اینها را گفته است.

امام علی (ع) را که این قدر ستایش می‌کنیم نه فقط به خاطر این است که باب علم پیغمبر بوده که پیامبر فرمود: اَنَا مَدِیْنَةُ الْعِلْمِ وَ عَلِیُّ بَابُهَا؛ بیشتر از این جهت ستایش می‌کنیم که انسان بود، این رکن از انسانیت را داشت که به سرنوشت انسان‌های محروم می‌اندیشید، غافل نبود، درد دیگران را احساس می‌کرد، چنان‌که سایر ارکان انسانیت را هم داشت.

برگرفته از کتاب آزادی معنوی

استاد شهید مرتضی مطهری