

ما اگر بخواهیم خوشحال زندگی کنیم باید زندگی را با همین داشته‌هایمان بپذیریم و برای به دست آوردن بیشتر و بهتر از آنچه داریم تلاش کنیم نه اینکه خودمان و اطرافیانمان را تحت فشار قرار دهیم که چون دیگران دارند پس برای من هم باید فراهم شود. ما به تناسب میزان توانمندی‌های خودمان قدم بر نمی‌داریم، بلکه براساس آنچه دیگران اعم از دوست و اعضای خانواده و همکار و... دارند، امکانات می‌خواهیم. به همین خاطر برای به دست آوردن خیلی چیزها انرژی جسمی و روانی زیادی را از دست می‌دهیم و چون انرژی زیادی صرف کرده‌ایم گاهی آنقدر که نمی‌ارزد، پس به دست آوردنش ما را خوشحال نمی‌کند



اگر از داشته‌هایمان لذت نمی‌بریم

موج زندگی مان را عوض کنیم

□ شهناز سلطانی / «یادش به خیر» پای ثابت اغلب خاطرات خیلی از ماست. همان وقت‌ها که زندگی به قول خودمان ساده بود. دور هم بودیم. گل می‌گفتیم و گل می‌شنفتم. صدای قهقهه کوچه را پر می‌کرد. همان وقت‌ها که اسباب پذیرایی یک استکان چای بود و ما همان یک استکان چای تلخ را با چاشنی «دل خوش» مان نوش جان می‌کردیم و چه لذتی می‌بردیم از چای خوردن و گپ زدن با هم. آن روزها اگر وسیله کوچکی برای خانه‌مان یا حتی یک تکه لباس برای خودمان می‌خریدیم تا چند وقت خوشحال از این خریدها بودیم. داشتن بعضی چیزها مثل ماشین یا امکانات بیشتر که گاه چیزی شبیه رؤیا بود، آنقدرها اهمیت نداشت وقتی چرخ زندگی‌مان می‌چرخید و محتاج کسی نبودیم. اما گذشت زمان خیلی‌ها را تغییر داد. حالا سال‌هاست که خیلی از ما به قول معروف دستمان به دهانمان می‌رسد و اسباب و اثاثیه برای رفاه بیشتر دور خودمان جمع کرده‌ایم، اما از داشتن هیچ یک از آنها «لذت» نمی‌بریم. لذت نبردن از داشته‌هایمان اعم از امکانات رفاهی، خانواده خوب، سلامتی، تحصیلات، شغل خوب و... این روزها ویژگی مشترک خیلی از ما شده است. اما نمی‌دانیم چرا و شاید هم نمی‌دانیم چطور لذت ببریم.

● انتظارات زیادی

همین سؤال اساسی را که چرا از داشته‌هایمان لذت نمی‌بریم - از دکتر «حکیمه آقایی» روانشناس می‌پرسیم. وی در پاسخ به این سؤال ابتدا به زندگی مادر حد فاصل جامعه سنتی و مدرن اشاره می‌کند و معتقد است انتظارات ما در زندگی بیش از آنچه باید باشد هست و البته هوش اخلاقی و معنوی ما در این محدوده (جامعه سنتی و جامعه مدرن) پایین‌تر آمده است. به گفته آقایی در چنین وضعیتی جامعه به سمتی حرکت می‌کند که افراد آن نمی‌توانند درست فکر کنند و «ارتباطات سالم محاوره‌ای» افراد از درون خانواده تا جامعه بزرگ‌تر شکل ناسالم به خود می‌گیرد. مهارت ارتباطی ما از خانواده تا جامعه پست‌روی کرده و همین باعث از دست رفتن معنای زندگی شده است. ما اگر بخواهیم خوشحال زندگی کنیم باید زندگی را با همین داشته‌هایمان بپذیریم و برای به دست آوردن بیشتر و بهتر از آنچه داریم تلاش کنیم نه اینکه خودمان و اطرافیانمان را تحت فشار قرار دهیم که چون دیگران دارند پس برای من هم باید فراهم شود. ما به تناسب میزان توانمندی‌های خودمان قدم بر نمی‌داریم، بلکه براساس آنچه دیگران اعم از دوست و اعضای خانواده و همکار و... دارند، امکانات می‌خواهیم. به همین خاطر برای به دست آوردن خیلی چیزها انرژی جسمی و روانی زیادی را از دست می‌دهیم و چون انرژی زیادی صرف کرده‌ایم گاهی آنقدر که نمی‌ارزد یا حتی بیشتر از آن پس به دست آوردنش ما را خوشحال نمی‌کند. در چنین وضعیتی ما دلبسته آنچه داریم هم نمی‌شویم بلکه وابسته می‌شویم.

● وابستگی به جای دلبستگی

این مشاور، از تجربه‌ای که اخیراً در یکی از کلاس‌های خانواده داشته می‌گوید: در این کلاس ۷۰ نفری که حداقل ۵۰-۴۰ نفر آنان متاهل بودند پرسیدم سه تا از دلبستگی‌هایتان را نام ببرید. از بین این تعداد متاهل فقط سه نفر به همسرشان به عنوان یکی از دلبستگی‌هایشان اشاره کردند. باید ببینیم رابطه ما چه مسأله‌ای دارد که کسی را که با او زندگی می‌کنیم متأسفانه نمی‌بینیم. ما همسرمان را نمی‌بینیم چون رابطه زن و شوهری ما دچار آسیب شده است. از هر چهار ازدواج یکی منجر به طلاق می‌شود و یکی دیگر به جرات می‌توان گفت به طلاق عاطفی می‌انجامد. در بحث ارتباط رفتاری ما آنچه را که از قبل در رفتار با پدر و مادر آموخته‌ایم با همسرمان هم همان را داریم در حالی که برای برقراری یک ارتباط جدید باید مهارت جدید یاد بگیریم. ما باید برای هراتفاق جدید مثل ازدواج و فرزندآوری برنامه جدید داشته باشیم. گاهی آموخته‌های غلطی از قبل داریم که باید در آنها بازنگری کنیم. باید مهارت جدیدی یاد بگیریم که کاربردی باشد و هم به درد خود و خانواده‌مان و هم به درد جامعه بخورد.

