

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ؛
خداوند سرنوشت هیچ قوم (و ملّتی) را تغییر نمی‌دهد مگر
آنکه آنان آنچه را در خودشان است تغییر دهند! (رعد/۱۱)

تقدیم به:

همسران خُوش فکر و خُوش بین

اشتباهات اکبر آقا و کبری خانم خطاهای شناختی به زبان طنز

رحمت پوربزدی

سرشناسه: پوریزدی، رحمت، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور: اشتباهات اکبر آقا و کبری خانم: خطاهای شناختی به زبان طنز/رحمت پوریزدی.
مشخصات نشر: قم: انتشارات قدس، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۶۰ص.
شابک: 978-600-379050-6
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
عنوان دیگر: خطاهای شناختی به زبان طنز.
موضوع: زناشویی -- داستان
موضوع: Marriage -- Fiction
موضوع: زناشویی -- ارتباط
موضوع: Communication in marriage
موضوع: روابط زن و مرد -- داستان
موضوع: Man-woman relationships -- Fiction
رده بندی کنگره: PIR۸۲۲۶
رده بندی دیویی: ۶۲/۳۸
شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۶۴۱۷۵



اشتباهات اکبر آقا و کبری خانم

خطاهای شناختی به زبان طنز

تالیف: رحمت پوریزدی

صفحه آرا: سید رضا حسینی

طرح جلد: امین دریانورد

قطع: جیبی /

نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۳۹۹

ناشر: انتشارات قدس

چاپ: کمال الملک

قم، خیابان شهدا، کوچه ممتاز / تلفکس: ۰۲۵-۳۷۷۴۴۰۵۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: 978-600-379050-6 قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

«کلیه حقوق محفوظ می باشد»

فهرست مطالب

- ۷..... دیباچه
- ۹..... تُنبان بدون کِش
- ۱۱..... مقایسه غیرمنصفانه
- ۱۳..... دندان مصنوعی
- ۱۴..... فیلتر ذهنی، بی توجهی به امر مثبت
- ۱۶..... الاغ بی دُم
- ۱۸..... همه یا هیچ، سیاه و سفید اندیشی، تفکر دوقطبی
- ۲۰..... مانند سلسل البول
- ۲۳..... پیش گوئی، قضاوت عجولانه
- ۲۶..... پدر بزرگ فلسفه
- ۲۸..... استدلال احساسی، هیجانی
- ۳۰..... تصمیم کبری
- ۳۳..... بایدها و نبایدها
- ۳۵..... خواندن نامرئی
- ۳۶..... ذهن خوانی
- ۳۸..... هر چی سنگه مال پای لنگه
- ۴۰..... برچسب زدن
- ۴۳..... الاغی مُدل بالا
- ۴۵..... شخصی سازی، سرزنش، به خود گرفتن
- ۴۷..... هارت و پورت

- ۴۹ افتضاح سازی یا فاجعه سازی
- ۵۱ تعمیم مبالغه آمیز، بزرگ‌نمایی
- ۵۳ یک‌طرفه به قاضی رفتن
- ۵۵ مقصر دانستن، سرزنش‌گری
- ۵۷ اگر را کاشتند سبز نشد
- ۵۹ همیشه پشیمان بودن، گرفتار «اگر» بودن، ای‌کاش، تأسف‌گرایی

دیباچه

خطاهای شناختی، تحریفات ذهنی، تله‌های ذهنی، واژگانی هستند که امروزه فراوان بر زبان و قلم روان شناسان و روان شناخت‌ها جاری و ساری است؛ و هر کس در پی شناخت و درمان آن است.

در این دفتر کوچک ما به دنبال واقعیت یا حقیقت این خطاها نیستیم. بلکه تلاش کرده‌ایم تا فکرهای برخی از آدمیزادها را که کارخانه‌ای از امواج منفی هستند و نیروی منفی را به خود و دیگران تلقین می‌کنند و باعث افسردگی و شکست در زندگی خویش و دیگران می‌شوند را عوض کنیم و به جای آن نعمت و قدرت مثبت اندیشی را جایگزین کنیم.

از این رو آستین همت را بالا زدیم و به زبان شیرین طنز و در قالب داستان‌های کوتاه به مهم‌ترین خطاهای شناختی پرداختیم. به امید اینکه دل‌ها و فکرهای بنی‌بشر در زندگی دریایی و زلال‌تر شود.

و ناگفته پیداست اسامی این داستان‌ها همگی ساختگی و تصادفی است؛ و برای اینکه به جان و دل خواننده بنشیند از این اسامی ماندگار، پرمعنی و زیبای ایران زمین استفاده کردیم. و همانند بچه آدم، به کاستی‌های متن اعتراف دارم و امیدوارم خوانندگان هوشیار و هشیار مرا ببخشایند؛ و مرا از نقدها و پیشنهادهای بالنده و سازنده محروم ننمایند؛ و از رهنمودهای همه‌کسانی که مرا یاری و یآوری دادند به‌ویژه همسر گران‌قدرم سپاسگزارم.

الحمد لله رب العالمین

سربلند و سرزنده باشید

ryazdi۱۳۹۵@gmail.com

مهر/۱۳۹۹

تُنبان بدون کِش

روزی روزگاری که هوا نه گرم بود نه سرد، کبری خانم به اکبر آقا گفت: اکبری جون! هر چه نگاه می‌کنم می‌بینم زندگی طاهره با غلام خیلی از ما بهتره. خونه ی اونا یک وجب از ما بزرگ تره، به جای یک الاغ دو الاغ دارند، طولیه ی گوسفنداشون مجهز به سیستم آبخوریه، تازه اگر طاهره دست به آهن بزنه طلا می شه و بچشون هم توی مکتب‌خانه‌ی بالای شهر درس می‌خونه؟ ولی ما چی؟ همیشه «هشتمونه گرو نُه»، اگر تُنبان داشته باشیم کِش نداره، اگر کِش داشته باشیم تُنبان نداریم. قند داریم چایی نیست، چایی هست قند نیست.

اکبر آقا که در حال دوختن و ترمیم جوال (لباس) الاغش بود. گفت کبری جون! تو خوب می‌دونی که مقایسه کردن کار بچه‌هاست این بچه‌ها هستن که می‌گند چرا اون داره من ندارم، چرا این داره اون نداره.

اولاً: به ما چه که اونا چی توی زندگی دارند، ثانیاً: ما هم یه چیزهایی داریم که اونا ندارند، ثالثاً: هرکسی تو زندگی یه سری

مشکلات داره که دیگری از اون خبر نداره. رابعاً: ما باید به فکر حفظ و زیادی نعمت های خودمان باشیم. خامساً: از قدیم گفتند اولین کسی که قیاس کرد شیطون نفرین شده بود و به قول دایی مظفر: «نباید به ظاهر زندگی دیگران نگاه کنیم و اون رو با زندگی خودمون مقایسه کنیم».

کبری خانم که شرمنده قیاس های خود شده بود. به سرعت به اشتباه خود آگاه شد و از اکبر آقا پوزش طلبید؛ و اکبر آقا هم او را ببخشد و این طوری بود که سال های سال ها بدون هیچ قیاس و مقیاسی به زندگی شیرین خود ادامه دادند.

مقایسه غیرمنصفانه^۱

۱۱ برخی افراد عادت به چشم و هم‌چشمی کرده‌اند و همواره خط‌کشی به همراه خود دارند و ظاهر زندگی دیگران را متر می‌کنند؛ و به این نتیجه می‌رسند که فلانی از من بهتر است از من موفق‌تر و شادتر است. ولی من چی؟ همیشه بازنده و افسرده و دست به هر کاری می‌زنم خراب می‌شود.

این افراد غافل نداند که موقعیت، زمان و مکان هر کس با دیگری فرق می‌کند. هر کس در زندگی‌اش یک سری موفقیت‌ها و نعمت‌ها دارد که دیگران از آن محروم‌اند. یکی ثروت دارد ولی سلامتی ندارد یکی ثروت ندارد ولی آرامش دارد. از اثرات مخرب این اشتباه کاهش عزت‌نفس و افزایش افسردگی است. چراکه شخص پی به نعمت‌های خویش نمی‌برد تا به وسیله آن‌ها عزت خود را حفظ و بالا ببرد و از طرفی به نعمت‌های دوستش (کسی که مورد مقایسه است) نمی‌رسد و لذا دچار افسردگی و عقب‌ماندگی می‌شود.

^۱. unfair comparisons. (judgment focus).

امام صادق علیه السلام در سخنی شیوا چنین می‌فرماید:
**و لَا تَمُدَّنْ عَيْنِيكَ إِلَى مَا فِي آيْدِي النَّاسِ، فَمَنْ مَدَّ طَالَ حَزْنُهُ
 وَ لَمْ يَشَفْ غَيْظُهُ وَ اسْتُصْغِرَ نِعْمَةَ اللَّهِ عِنْدَهُ فَيَقُلُّ شُكْرَهُ لِلَّهِ فَانظُرْ
 إِلَى مَنْ هُوَ دُونَكَ؛**

هرگز به آنچه در دست دیگران است، چشم ندوزید
 (وزندگی خود را بازندگی دیگران مقایسه نکنید) زیرا اندوه
 انسان طولانی خواهد شد و حسرت وی پایان نمی‌پذیرد و
 نعمت‌هایی که خداوند در اختیارش قرار داده کوچک می‌شمارد
 و در نتیجه شکر و سپاس او اندک خواهد شد. پس همواره در
 زندگی‌ات به پایین‌تر از خود بنگر^۱.

رسول خدا ﷺ نگاه به زندگی دیگران را مایه اندوه می‌داند
 و می‌فرماید:

مَنْ نَظَرَ آلِي مَا فِي آيْدِي النَّاسِ طَالَ حَزْنُهُ وَ دَامَ أَسْفُهُ؛
 کسی که چشمش به آنچه در دست مردم است (امکانات
 و دارایی‌ها) باشد، اندوهش طولانی و افسوسش پایدار خواهد
 شد.^۲

۱. بحارالانوار، ج ۷۲، ص ۳۶۷.

۲. اعلام الدین، ص ۲۹۴.

دندان مصنوعی

۱۳ دندان مصنوعی

کبری خانم درحالی که سرگرم آشپزی است ناگهان از کوره به در می‌رود و ظرف غذا را به دل زمین می‌زند و فریاد می‌کشد. ای‌وای از دست اکبر! ای‌وای از دست و پای اکبر! خسته شدم از بس سیب‌زمینی کهنه خریدی؟ از بس جنس دست‌دوم خریدی؟ اکبر چرا تو کچلی؟ چرا دندان مصنوعی داری؟ چرا کسب‌وکار درست‌و‌درمان نداری؟ و هزاران چه و چراهای دیگر...

اکبر آقا هم با خونسردی و با لب‌های شکری گُلفتش و با آن‌گونه‌های تپل مُپلش گفت: عزیزم، مرغک عشق من، بانوی من، اگر اکبر جان تو، کچل است در عوض مغزی پخته و خلاق دارد، اگر دندان سالم ندارد در عوض خُوش زبان و شیرین‌زبان است، اگر کار درست‌و‌حسابی ندارد در عوض شجاعت کار کردن هر حرفه‌ای را دارد، اگر دست‌دوم می‌خرد در عوض خانواده‌اش دست‌اول هستند...

فیلتر ذهنی^۱، بی توجهی به امر مثبت^۲

باعث می شود که فرد بخشی از واقعیت ها را نبیند و تنها به واقعیت های محدودی توجه کند. همه انسان ها در زندگانی خویش نقاط مثبت و منفی را دارد. آدمی نباید همچون مگس بر عیبها و ناپسندی ها بنشیند و یا ذره بین به دست گرفته و مشکلات دیگران را بزرگ کند. بلکه افراد موفق و شاد نقاط قوت و مثبت خود و دیگران را می بینند و درعین حال در رفع کاستی ها و عیبها نیز تلاش می کنند. به عبارتی دیگر: افراد خوش بین همیشه نیمه پر لیوان زندگی را می بینند.

همواره خداوند را برداشته های مثبت خویش و دیگران شکر گوئیم؛ و آن ها را بشماریم و در جلوی چشم قرار دهیم؛ و برای داشتن زندگی شیرین و سالم به مسائل زندگی زیبا بنگریم.

^۱. negative filter

^۲. minimizing positives.(discounting positives).

روزی حضرت عیسیٰ علیه السلام با اصحاب خویش از محلی می‌گذشتند. در میان راه، سگ‌مرده‌ای را دیدند. برخی از اصحاب گفتند: «این سگ چقدر بدبوست». ولی حضرت علیه السلام فرمودند: «این حیوان چه دندان‌های سفیدی دارد».^۱

۱. مَرَّ عِيسَى عليه السلام وَ مَعَهُ الْحَوَارِيُّونَ بِكَلْبٍ جَائِفٍ قَالُوا مَا أَجِيفُهُ فَقَالَ هُوَ مَا أُبْيَضَ أَسْنَانُهُ. ارشاد القلوب، ج ۱، ص ۱۱۷.

الاغ بی دُم

اکبر آقا با دندان قروچه و خشم میخ طویله را پرت کرد؛ و شروع کرد به غُرغُر کردن، چرا همه باید به جایی برسند و من نرسم؟ توی دنیای به این بزرگی هیچ کس بدبخت تر از من نیست؟ چرا من نباید همیشه نفر اول باشم. از همان دوران کودکی هیچ وقت، نفر اول نانوائی نبودم؟ اصلاً خر من از کُرگی دُم نداشت.

کبری هم که سرگرم بافندگی بود لب به سخن باز کرد و گفت: اکبر جان چرا یک طرفه رانندگی می کنی. کمی هم واقع نگر باش. قرار نیست که همه ی آدم ها زیبا باشند قرار نیست که همیشه همه پیروز باشند. کی گفته هیچ کس نباید بیمار بشه و همیشه باید تندرست باشه و هیچ کس نباید اشک بریزه و همواره باید خندان باشه.

اکبر جان! خاله صغری من همیشه می گفت: «همه و هیچ هنوز زائیده نشده اند.» یعنی قرار نیست همیشه، همه جا و همه زمان ما پیروز میدان باشیم؛ و قرار هم نیست هیچ وقت پیروز

نشویم. بالاخره زندگی پایین و بالا داره، به قول شاعر «گهی
زین به پشت گهی پشت به زین».

اکبر جان! بیا کمر بند همت را ببندیم و «همه، هیچ و همیشه» را لگدمال کنیم و این واژه‌های توهم‌زا را در گورستان کفن و دفن کنیم و فاتحه‌ای هم به روحشان نخوانیم. اکبر نیز از شکر پاشی کبری خانم خندان شد و «همه و هیچ» را به فراموشی سپرد؛ و آن دو زوج شیفته، سال‌های سال با خوشی و خرمی در کنار هم بدون «هیچ، همه و همیشه» زندگی کردند.

همه یا هیچ^۱، سیاه و سفید اندیشی، تفکر دوقطبی^۲

در این اشتباه واقعیت‌ها به دو قطب متضاد تقسیم می‌شوند؛ و حد وسط وجود ندارد. افراد به ناچار یا خوب یا بد، قوی یا ضعیف، زشت یا زیبا هستند. شخص با خودش چنین می‌پندارد که من «همیشه» موفق و شاد هستم و یا من «هیچ» وقت پیروز نمی‌شوم.

این دسته افراد اگر به بالاترین درجه موفقیت نرسد، خود را شکست خورده می‌دانند و گویا هیچ تجربه تازه و کاری را به دست نیاوردند؛ و زمانی که در قسمتی از کار با شکست مواجه می‌شوند آن کار را رها می‌کنند چراکه تصور می‌کنند حتماً و صد درصد باید پیروز میدان باشند؛ و قانع به همان مقدار پیروزی و شادی نیستند. غافل از اینکه موفقیت صددرصدی و شکست صددرصدی وجود ندارد. بلکه تمام امور نسبی هستند. جهان و جهانیان روزی شادوشنگول و روزی دیگر افسرده و

۱. thinking in all- or- nothing terms.

۲. dichotomous thinking.

دلگیر همانند فصل‌های سال، پاییز دلگیر و خشک و بهار سرسبز و زیبا.

امام علی علیه السلام در بیانی زیبا می‌فرماید: الدَّهْرُ يَوْمَانِ يَوْمٌ لَكَ وَ يَوْمٌ عَلَيْكَ فَإِذَا كَانَ لَكَ فَلَا تَبْطُرُ^۱ وَإِذَا كَانَ عَلَيْكَ فَاصْبِرْ؛ روزگار دو روز است، روزی به سود تو و روزی به زیان تو است، پس آنگاه که به سود تو است به خوش‌گذرانی و سرکشی روی نیاور و آنگاه که به زیان تو است شکیباش،^۲ و به حلقه گوش خویش آویزان کنیم: کسی که همیشه فکر می‌کند باید «همه آنچه» را که می‌خواهد در هر صورت باید به دست آورد، فردی خیالاتی است.

۱. غرور و مستی حاصل از فزونی نعمت.

۲. نهج البلاغه، حکمت، ۳۹۶.

مانند سلسل البول

روزی روزگاری اکبر آقا که از ته کار برگشته بود. درمانده و وامانده خودش را روی زمین کنار منقل ولو کرد. (قدیم‌ها از منقل برای گرم کردن چای و غذا استفاده می‌کردند) همین‌طور که داشت نفس‌های خستگی را درمی‌کرد ناگهان چشمان دُرشت و گِردش به‌عکس مردی خوشگل که کنار منقل افتاده بود. خورد. اکبر داغ کرد و خونش همانند آب کتری ۱۰۰ درجه به قُل قُل^۱ افتاد و باپاشنه پا عکس را لگدمال کرد و انداخت روی ذغال‌ها و به‌سرعت خودش را در جایگاه قضاوت نشاناد و با خود چنین گمان کرد:

ای‌وای کبری خانم از دستم پرید و عاشق مردی دیگه شده؟
حتماً کسی را به خانه راه داده؟ ای‌دل غافل روزها که من نیستم
کبری با یکی بشین و بگو داره؟ این چند سال‌ها کبری به من
دروغ می‌گفته. (که من را دوست دارد). ناجنس چقدر هم
خوشگله! احتمالاً الآن نیز باهم قرار دارند؟ اکبر آقا در همین
هیروت‌ها بود.

۱. اسم صوت آن غُلغل است.

که کبری خانم آمد. اکبر که مثل خوره خودش را می خورد بدون مقدمه و سلام به کبری گفت بله دیگه خوشگل تر از ما پیدا کردی؟ فیلت یاد هندوستان کرده؟ چیه؟ پیر، فرتوت و فرسوده شدم؟ دیگه باب دلت نیستم؟ باشه طلاق می خواهی؟ اکبر پیوسته مانند سلسل البول^۱ قضاوت های شتابزده و یک طرفه می کرد؛ که در خانه به صدا درآمد. اکبر همین طور که آسمان به ریسمان می دوخت رفت و در خانه را باز کرد. کوکب خانم بود. سلام اکبر آقا ببخشاید^۲ ته ظهری مزاحمتان شدم.

اکبر در حالی که هنوز ذهنش مشغول بافتن هیروت ها بود گفت: خواهش می کنم بفرمائید؟ کوکب خانم گفت: امروز من خانه شما بودم و حقیقت می خواستم دخترم رو شوهر دهم. عکس خواستگار دخترم را آوردم که به شما نشان دهم که شاید شما او را بشناسید؟ عکس را دیدید؟ در این حال اکبر یکه ای

۱. بی اختیاری ادرار.

۲. ببخشاید یعنی معذرت می خواهم، عفو کنید و ببخشید یعنی چیزی به عطا کن. از این رو «خدایا من را ببخشا» صحیح است.

خورد و به خود آمد و متوجه شد هر چه بافته بربادرفته؛ و به سرعت خودش را به کبری خانم رساند و بساط معذرت‌خواهی را پهن کرد؛ و از آنجایی که کبری خانم زن فهمیده و دانایی بود همه‌ی این خیالات به پشت گوش انداخت و چشمکی ملیح به اکبر زد و گفت اکبر جان شتر دیدم ندیدم.

پیش‌گویی^۱، قضاوت عجولانه^۲

این افراد بیشتر رویدادهایی که برای آینده پیش‌بینی می‌کنند. منفی و قضاوت یک‌طرفه است. فرد بر اساس اطلاعات ناکافی، نتیجه‌گیری می‌کند و گویا آینده را دیده و پیش‌گویی می‌کنند. به موقعیت جدید و فرد تازه سوءظن دارد و بر اساس تفکرات منفی خودش قضاوت می‌کند.

مانند اینکه اگر امتحان بدهم قبول نمی‌شوم. چه فایده من حرف بزnm کسی که حرف من را گوش نمی‌دهد. چرا به آنجا بروم کسی به من احترام نمی‌گذارد. اینکه فلانی به من سلام نکرد حتماً دیگه من را دوست ندارد. اینکه فلانی به من چند ماه تلفن نزده حتماً قهر است و از من دلگیر است. اینکه به مهمانی نیامد حتماً به خاطر لجبازی‌اش است.

همین‌طور فرد نسبت به دیگران قضاوت منفی و یک‌طرفه می‌کند و به دیگران تهمت می‌زند. غافل از اینکه هر کاری علت‌ها و سبب‌های متفاوتی دارد. اگر پاسخ تلفن را نداده شاید،

^۱. fortune telling.

^۲. نتیجه‌گیری شتاب‌زده. آینده‌نگری منفی، پیش‌داوری منفی.

متوجه زنگ خوردن نشده، شاید آن لحظه نمی‌توانسته جواب دهد، شاید موبایل در حالت سکوت بوده و هزاران شاید دیگر. برای کارهای دیگران باید هزار «اما و اگر و شاید» آورد. چراکه ما در موقعیت و شرایط طرف مقابل نیستیم لذا نمی‌توانیم پیش‌داوری کنیم. به قول مثل معروف «مرغ سیاه هم تخم سفید می‌کند؛ یعنی به ظاهر زندگی دیگران نباید نگاه کرد» امام علی علیه السلام در این راستا می‌فرماید:

لَا تَظُنَّنَّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَحَدٍ سُوءًا وَ أَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي
 الْخَيْرِ مُحْتَمَلًا؛

شایسته نیست به سخنی که از دهان کسی خارج شد، گمان بد ببری، چراکه برای آن برداشت نیکویی می‌توان داشت.^۱
 نقل شده است که روزی رسول خدا صلی الله علیه و آله در مسجد معتکف بودند. زنی آمد و مدتی با او سخن گفت و بعد برخاست که برود، پیامبر صلی الله علیه و آله هم با او به راه افتاد. در این هنگام دو نفر از انصار که از کنار آن حضرت عبور می‌کردند، سلام کردند و گذشتند. رسول خدا صلی الله علیه و آله آنها را صدا

۱. نهج البلاغه، حکمت ۳۶۰.

زد و فرمود: این زن صفیه همسر من است. آن دو گفتند: ای رسول خدا ﷺ مگر ما شک داشتیم؟ فرمود: شیطان مثل خون وارد وجود انسان می‌شود. ترسیدم شیطان بر شما وارد شود و شما بدگمان شوید.^۱

۱. هزارویک حکایت اخلاقی، ص ۴۸۶.

پدر بزرگِ فلسفه

شبی از شب‌های سرد زمستانی، اکبر آقا کنار کرسی نشسته و انار مجلس قرمز رنگی را، دون دون می‌کرد؛ و کبری خانم هم درحالی که غرق در دریای خیالاتش بود و با دستش نخ‌های پارچه‌ی روی کرسی را می‌کشید و آن‌ها را ریش‌ریش می‌کرد؛ چنین توهمات و خیالاتی می‌بافت:

نمی‌دانم چرا دلم شور می‌زنه؟ می‌خواهد اتفاقی بدی بیفتد. یهوهی دلواپس اصغر (فرزند ارشد) شدم. نکنه تو راه تصادف کنه گردنش بشکنه! اصلاً از مهمانی فردا شب احساس خوبی ندارم. پس غذایم شور یا بی‌نمک می‌شود. شاید هم بسوزد. پس فردا نوبت دکتر دارم و احساس خوب ندارم شاید قرص اشتباهی بده و من هم بخورم و قالب تهی کنم.

یه احساسی درونم می‌گه کرونا می‌گیرم و می‌میرم. اکبر آقا که از این «احساس‌های منفی و سپس دلیل‌های پس آن نیز» خسته شده بود. گفت: کبری من! عشق من! تو اگر فیلسوف می‌شدی، پدر و پدر بزرگِ هر چه استدلاله درمی‌آوردی.

آخه کدوم عاقل و دانا بر اساس احساسش تصمیم و نتیجه‌گیری می‌کنه. ۱۲۴ هزار پیغمبر اومدند تا عقل ما را به کار بیندازند. عقل و فکر و فطرت ما را زنده کنند. حالا تو نشسته‌ای با احساسات صغری و کبری می‌چینی. پاشو شیطون رو لعنت کن و بیا باهم انارمَلَس^۱ بخوریم.

کبری نیز تصمیم کبری را گرفت و «شیطون و احساس‌های منفی‌اش» را لعنت و دور کرد.

۱. نوّشتم «انار مَلَس» چون که ترشی سریع‌تر دهان را آب می‌اندازد.

استدلال احساسی^۱، هیجانی

گاهی برخی افراد بدبین و منفی‌باف، تنها بر اساس احساسی که دارند قضاوت می‌کنند. این افراد واقعیت و عقل را در نظر نمی‌گیرند و تسلیم احساسات خود هستند به تعبیری با نوع احساس خود زندگی‌شان را تفسیر می‌کنند. مثلاً اگر نسبت به کسی یا چیزی احساس بدی داشتند پس آن چیز ننگ و شوم است. درحالی‌که جهان و جهانیان بر اساس عقل و فطرت و تدبیر در حال چرخش و گذران زندگی هستند. باید به این باور برسیم که تنها احساس نمی‌تواند در به وجود آمدن رویدادها نقشی داشته باشد. بارها در زندگی بیشتر افراد اتفاق افتاده که حس می‌کردند شکست می‌خورند و به در بسته می‌رسند اما دست تقدیر چیز دیگری رقم‌زده است. خداوند دانا و مهربان، بشر را آفرید و زیباترین و قدرتمندترین نیروها را درون انسان به امانت گذاشت؛ و این افراد موفق و مثبت‌نگر هستند که با تلاش و همت و امید این نیروهای خدادادی را کشف و از آن برای سعادت و کامیابی خویش استفاده می‌کنند.

^۱. emotional reasoning.

و افرادی که تسلیم احساس خود می شوند دست کم می توانند به این سخن ارزشمند امام علی عَلَيْهِ السَّلَام عمل کنند:

تَفَأَلَّ بِالْخَيْرِ تَنْجَحَ؛

فال نیک بزن تا پیروز شوی.^۱

۱. تصنیف غُرِّالْحِکْمِ وَ دُرَّرُالْکَلِمِ، ح ۱۸۵۷.

تصمیم کبری

روزی از همین روزها کبری خانم به اکبر آقا گفت: اکبری جونم! بیا باهم تصمیمی مهمی را بگیریم؛ که در خرمی و نشاط زندگی تأثیر شگفتی داره. اکبر آقا بسیار خوشحال و ذوق مرگ شد و گفت: بگو کبرای من! دیگه چه تصمیم مهمی در سر داری من عاشق تصمیم‌ها تو هستم.

کبری خانم با شور و شوق چنین گفت: از این به بعد «باید» و «نباید» در زندگی ما نقش و اِعرابی ندارد. اکبر آقا با حیرت و شگفتی گفت: منظورت چیست؟ ای نابغه تصمیم‌ها!

کبری خانم گفت: «بایدها» و «نبایدها» هیچ کمکی به پیشرفت و عشق و عقل ما نمی‌کنند. جز اینکه زندگی ما را سرد و خشک و بی‌روح می‌کنند؛ و همچون دیواری، ما را محدود به قانونی خاص می‌کنند درحالی‌که خدای مهربان آدمی زاد را آزاد آفریده و نعمتی به نام خلاقیت به او داده است. حال چرا ما از این نوآوری استفاده نکنیم.

اکبر آقا که از سخنان کبری خانم انگشت‌به‌دهان شده بود گفت: کبری جان! لطفاً زیر دیپلم صحبت کن و چند تا مثال بزن.

کبری خانم خوش فکر و خوش بین لبخندی همانند پسته خندان گفت: ببین اکبری جان در این جهان باید و نباید تنها برای دستوارت خداست و مابقی پشم و کشک است؛ و ما مجبور نیستیم به آن عمل کنیم؛ مثلاً باید امروز چند کار انجام دهیم. باید فرزندم دکتر شود. باید خانه گل و گشاد داشته باشم. باید این مهمانی را بروم. باید رنگ لباسم را عوض کنم...

نباید مریض شوم، نباید افسرده و دلگیر شوم، نباید در این مسابقه شکست بخورم، نباید غذایم بسوزد...

اکبری جون بیا دنبال «باید و نبایدها» ندویم و وظیفه خودمان را انجام دهیم و کار را به کاردان همه چیزدان بسپاریم. خود اُستا کریم می دونه چکار کنه. از همین تلنگرهای کبری خانم بود که اکبر آقا نیز تصمیم کبری را گرفت و

«بایدونبایدها» را نادیده گرفت؛ و در کتابِ تاریخ «طبقات کبری^۱» این داستان مکتوب شد.

۱. از مهم‌ترین کتاب‌های تاریخ در قرن سوم هجری.

بایدها^۱ و نبایدها

۳۳
بایدها و نبایدها

برخی افراد بایدها و نبایدهای بسیاری را برای خود و دیگران به کار می‌برند. هرچند این بایدها و نبایدها تا حدی انگیزه ایجاد می‌کنند. ولی قابل‌اعتماد نیستند. بایدها در محدوده وظایف معنادارند اما در محدوده نتایج، این تقدیرهای الهی است که نتیجه را رقم می‌زند. انسان نباید همواره بگوید: باید چنین می‌شد و نشد.

نیکوست به‌جای بیان «سلیقه و ترجیح»، «توقع و انتظار» را بیان کنیم؛ و به‌جای «بایدونباید» از «بهتر است، دوست دارم» استفاده شود مثلاً:

نگوییم: من باید نویسنده شوم. نگوییم: همسر نباید دیر به خانه بیاید.

بگوییم: دوست دارم نویسنده شوم، بگوییم: بهتر است همسر دیر به خانه نیاید.

^۱. should.

پس تنها به فکر عمل به وظیفه زمان حال باشیم و غم فردای نیامده را نخوریم که جز محدودیت و اندوه چیزی نصیب انسان نمی‌کند.

امام علی علیه السلام در بیانی شیوا چنین می‌فرماید:

لَا تُشْعِرُ قَلْبَكَ الْهَمَّ عَلَى مَا فَاتَ ، فَيَشْغَلُكَ عَمَّا هُوَ آتٍ؛

برای آنچه از دست‌رفته است اندوه به دلت راه مده، که تو را از آنچه می‌آید باز می‌دارد^۱.

امام علی علیه السلام در سخنی دیگر می‌فرماید:

إِذَا لَمْ يَكُنْ مَا تُرِيدُ ، فَلَا تُبَلِّ كَيْفَ مَا كُنْتَ؛

هنگامی که آنچه را می‌خواهی انجام نمی‌گیری، هرگونه باشی اعتنا نکن (و نگران مباش)^۲.

۱. غررالحکم و دُررُالکلم، ح ۱۰۴۳۴.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۶۹.

خواندن نامرئی

۳۵ اکبر آقا در حیاط خانه کنار حوض درحالی که بارش خویش بازی می‌کرد و چشم به آب زلال حوض دوخته بود و هرز گاهی هم نیشخندی پنهان زیر لب می‌زد و با دستش موجی در آب می‌انداخت.

اکبر آقا در همین حال رؤیایی خویش بود که ناگهان کبری (انسان) از راه رسید و کبری بدون اینکه چیزی بگوید پیش خود این چنین گمان کرد:

احتمالاً اکبر می‌خواهد نقشه بکشد که امروز خانه مادرم نرویم؟ شاید هم می‌خواهد مرا از خریدن گوشواره منصرف کند؟ شاید هم دارد به دو تا شدن شلوارش فکر می‌کند؟ (زن دوم). یا به فکر نان خور دیگر است (فرزند).

کبری خانم در همین گمان‌های پوچ و ساختگی بود که ناگهان اکبر متوجه او شد و از دیدن او چشمانش برقی زد و به سمت کبری خانم رفت و او را در آغوش کشید و گفت: عزیزم فردا سالروز ازدواجمان است؛ و داشتم فکر می‌کردم که چه هدیه‌ای برایت بخرم.

ذهن خوانی^۱

فرد در این اشتباه بدون هیچ دلیل و شاهدهی، افکار و احساسات و خواسته‌های دیگران را به صورت منفی حدس می‌زند؛ مانند امروز همسایه به من سلام نکرد؛ حتماً از من دلخور است، شاید با من قهر کرده.

چرا همسرم غذایش آماده نیست، حتماً قصد انتقام دارد، شاید از صبح تا حالا مشغول تلفن زدن و صحبت با همسایه بوده. دیروز دوستم ناراحت بود، شاید مریض شده، شاید در امتحان قبول نشده، شاید از دست من ناراحت شده.

این دسته افراد، ادعای ذهن خوانی دارند و به هر کس اعتماد نمی‌کنند و همواره به دیگران تهمت و سوءظن دارند. علی به من سلام کرد، حتماً نقشه‌ای دارد، شاید مقدمه‌چینی می‌کنه تا پولم را بگیره... ولی غافل از اینکه علی از روی عادتش که به دیگران سلام می‌کند سلام کرده؛ و هیچ قصدی و نیتی ندارد.

^۱ .Mind reading.

انسان‌های موفق همیشه، با خوش بینی به مسائل اطراف خود برخورد می‌کنند. آن‌ها هر چیز را به فال نیک می‌گیرند و البته در مسائلی که حساس است دست‌به‌عصا راه می‌روند و احتیاط می‌کنند نه اینکه ذهن طرف را بخوانند و باب تهمت و سوء را بر خود بگشایند؛ و ذهن و به دنبال آن رفتار و گفتار خویش را گرفتار بافته‌های منفی و خیالی کنند.

قرآن کریم در مورد سوءظن چنین می‌فرماید:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ؛

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری از گمان‌ها

پرهیزید. چراکه بعضی از گمان‌ها گناه است.^۱

۱. حجرات/۱۲.

هر چی سنگه مال پای لنگه

کبری خانم خیلی تُرشی دوست داشت؛ و استاد تُرشی درست کردن بود. از قضای روزگار همان تُرشی های که قرار بود به خواهرشوهرش (منیژه) بدهد. خوب از کار درنیامد و خراب شدند؛ و کُبری افسرده و پژمرده در گوشه‌ی از مطبخ زانو به غم گرفت و با خود چنین درد دل می‌کرد:

نمی‌دانم چرا دست به هر کاری می‌زنم خراب میشه؟ من آدم شکسته خورده‌ای هستم؟ نه چیزی بلدم بپزیم نه چیزی بلدم درست کنم؟ دست‌وپا به هر کاری می‌زنم خراب میشه؟ چاقم مثل بشکه! شلم مثل ماست وارفته! به قول عمو ماشاالله «هر چی سنگه مال پای لنگه».

کبری خانم در همین حال بود که هاتفی^۱ از آسمان هشتم ندا داد:

هان ای کبری! چرا به خودت برچسب می‌زنی؟ چرا هر چه کج و ناجوره به خودت می‌چسبانی؟ چرا مقام و شأن کبری خود را به مقام صغری پایین می‌آوری؟ بلند شو و تمام

۱. آواز کننده‌ای که صدایش شنیده شود و خودش دیده نشود.

چسب‌های منفی را به دور و در مَزبله (زباله‌دان) بینداز. قوی باش و عزتمند و هر چسبی را به خود نچسبان که تو لایق و شایسته بهترین چسب‌هایی.

کبری خانم با این سخنان ارزشمند به خود آمد و شرف و عزت خود را از این چسب‌های نچسب (افکار منفی) پاک کرد و با سرفرازی و عزتمندی تمام راه زندگی را از هرگونه چسبی شُست و شو داد و با همین تصمیم و اراده قوی وی بود که توانست عکس و داستان خویش را در کتاب‌های درسی بچسباند.

ناگفته نماند که آن هاتف کسی نبود جز اکبر آقای دانا و زرنگ. آسمان هم هشتم نبود بلکه پشت‌بام خانه بود؛ و نتیجه می‌گیریم که پشت هر زن موفق‌ی مرد موفق‌ی هست. هرچند مظلومانه.

برچسب زدن^۱

فرد به جای اینکه به رفتار خودش برچسب بزند به شخصیت خودش برچسب می‌زند؛ مانند کاری را به خوبی انجام نداده است، می‌گوید: من آدم این کار نیستم، من نمی‌توانم، من تنبلم. درحالی‌که انسان موفق هیچ‌گاه شخصیت و عزت خود را زیر سؤال نمی‌برد. بلکه رفتارش را زیر سؤال می‌برد و با خود می‌گوید چرا این کار یا رفتار را انجام دادم؟ این رفتار در شأن من نبود.

این اشتباه بیشتر در تربیت فرزند نمایان است. جایی که فرزند رفتاری را به اشتباه انجام می‌دهد و والدین به شخصیت او ایراد می‌گیرند نه به رفتار او؛ مانند اینکه فرزند لیوانی را شکسته است، والدین می‌گویند: تو چقدر بی‌حواسی، تو چقدر بی‌عرضه‌ای، یا فرزند جمله‌ای را به تقلید و اشتباه بگوید والدین ناآگاه شخصیت کودک را خرد و خمیر می‌کنند. تو چقدر احمق، تو چقدر خنگی.

^۱.labeling.

شایسته است بیاموزیم که نباید به شخصیت خود و دیگران برچسب منفی بزنیم. چراکه انسان در معرض اشتباه است؛ و در عوض باید کار و رفتار مورد برچسب زنی قرار گیرد؛ مانند اینکه: رفتار خوبی انجام ندادی، این کار لایق تو نبود، جمله زشت و ناپسندی گفتی...

معمولاً افرادی که دچار خودکم‌بینی هستند و عزت خود را پایین می‌آورند دچار این اشتباه می‌شوند. این دسته افراد باید شخصیت و عزت خود را حفظ و بالا ببرند؛ و به اندک چیزی خود را نفروشدند. بلکه شخصیت و عزت را تنها به رفتار و گفتار نیک و پسندیده معامله کنند.

و از اثرات برچسب زنی، به وقع پیوستن آن در خارج است؛ مثلاً شخصی که می‌گوید من خنگ هستم پس ناخودآگاه در رفتار و گفتارش این خنگی نمایان می‌شود؛ و بر عکس کسی که به خودش برچسب (مثبت) سخاوت را می‌زند ناخودآگاه در رفتار و گفتارش سخاوت آشکار می‌شود
در این زمینه چنین نقل شده است:

رسول خدا ﷺ به عیادت مردی از انصار مدینه رفت. او از تب خود نزد پیامبر ﷺ شکوه کر. حضرت برای بیان اثر تب در آمرزش گناهان فرمود: «تب پاک کننده ای از سوی پروردگار آمرزنده است.»

مرد انصاری گفت: «بلکه تب، پیرمرد سالمندی چون مرا به جوش می آورد تا او را به قبر بفرستد.»

رسول خدا ﷺ از این سخن بدبینانه ی مرد به خشم آمد و فرمود: «پس درباره ی تو همین طور باشد که گفتم.»
و مرد انصاری در نهایت بر اثر همان بیماری مُرد.^۱

۱. بحار الانوار، ج ۸۱، ص ۱۷۶.

الاعی مُدل بالا

۴۳ الاعی مُدل بالا

ظهري از ظهرهای داغ و گرم تابستان در زیر درخت تاک^۱ و کنار باغچه سبزی و آشیانه مرغ و خروس‌ها، اکبر آقا درحالی که از چشم‌های گرد و سیاهش قطرات اشک همچون تگرگ می‌بارید به کبری خانم چنین گفت: کبری جان! من را ببخشا! تمام شکست‌های اقتصادی تقصیر منه، اگر الاعی تیزپا نداریم تقصیر منه، اگر نتوانستم تو را به دیار و شهری دیگر برای تفریح ببرم تقصیر منه، اگر در زندگی پیشرفتی نکردیم تقصیر منه، حالا که تو پیر و من فرتوت شده‌ام این هم تقصیر منه! من نتوانستم زندگی را آن طوری که تو دلت می‌خواه بگردونم.

کبری خانم که طاق اشک‌های اکبر آقا را نداشت با کناره روسری‌اش اشک‌های اکبر جون را پاک کرد و خود نیز همچون ابر بهاری اشک می‌ریخت و این چنین اکبر آقا را دلداری دارد: اکبری جون!

۱. درخت انگور.

من نیز مقصرم. من هم در کارهای خونه کوتاهی کردم. تنها تو نبودى بلکه من هم در نداشتن الاغى مدل بالا و مسافرت نرفتن نقش دارم. به قول خاله عصمت «دو تا در را که کنار هم مى گذارند برای اینه که به داد هم برسند» اکبری جون. غصه نخور من هم شریک خوشی و ناخوشی تو هستم. هر گلی که در زندگی زده‌ایم باهم شوت زدیم؛ و هر گلی را که ساختیم باهم ساختیم؛ و پس از خشک شدن اشک چشم. اکبر آقا و کبری خانم به یکدیگر افتخار کردند و صد هزار مرتبه خدا را شکر گفتند؛ و جمله «تقصیر من است» را از زندگی بیرون کردند.

شخصی‌سازی^۱، سرزنش، به خود گرفتن

۴۵ افرادی که خود را مسئول وقایع و حوادث منفی دیگران می‌دانند. آن‌ها هر حادثه منفی‌ای را به خود نسبت می‌دهند و به خاطر آن خویش را سرزنش می‌کنند. اتفاقات منفی را به خودشان نسبت می‌دهند و به این موضوع فکر نمی‌کنند که دیگران نیز در این اتفاقات شریک هستند مانند «طلاق گرفتن».

بی‌شک در مقام ارزیابی کار خود و دیگران، نگاه خوش‌بینانه به دیگران و نگاه سخت‌گیرانه به خود امری مطلوب است؛ زیرا انسان اغلب به‌طور طبیعی می‌خواهد بار مسئولیت را از دوش خویش بردارد و تلاش می‌کند با توجیه‌هایی از زیر آن شانه خالی کند. با نگاه سخت‌گیرانه می‌توان از این مشکل‌رهایی یافت ولی پس از بررسی و ارزیابی دقیق شواهدی بر توجیه و

۱. personalization.

فرار از مسئولیت به دوش کشیدن محدودیت‌ها و شکست‌های دیگران خطاست.^۱

۱. مهارت‌های سازگاری، علی حسین زاده، موسسه آموزشی و پژوهشی امام

خمینی، قم.

هارت و پورت

۴۷
ف
ر
ز
و
پ
و
ر
ت

کبری خانم درحالی که سرگرم شستن ظرف در کنار حوضچه‌ی حیاط خانه بود. ناگهان چشم آهوئی‌اش به کلاغ چشم‌سفیدی افتاد که داشت لبه‌ی بام به کبری خانم نگاه می‌کرد و هرز گاهی هم قارا! قارا! می‌کرد. کبری با دیدن این صحنه از این حیوان ضعیف و نحیف نعره‌ای زد و چنگ به صورت زیبای خویش انداخت و گفت: اکبر! اکبر! بدو بیا ببین چپ شده! درمانده و وامانده شدیم، سیاه‌بخت و شوربخت شدیم! ستاره اقبالمان پاره شد! کوزت کجایی بیا که حال و روز منو ببینی! اکبر که سرگرم آماده کردن بندوبساط منقل (برای دم کردن چای) بود. ذغال‌ها را رها کرد و خود را دوان‌دوان به کبری رساند و گمان کرد که حتماً مادرزنم قالب تهی کرده یا خانه‌مان ویران شده یا الاغ تیزپا را به سرقت برده‌اند.

وقتی اکبر رسید با آن صدای ترسیده‌اش گفت چچچی شده؟ کبری گفت: کلاغی دیده‌ام با این ویژگی ... که حتماً شومی می‌آورد. اکبر آقا که مردی دانا و خردمند بود تازه متوجه

شده کبری خانم دچار «هارت و پورت»^۱ شده یعنی از «کاه کوهی می‌سازد» به همین خاطر کنارش نشت و با دستان پُرمهرش آبی به‌صورت خود و کبری خانم زد و گفت: کبری جان! آدمی زاد باید واقعیت را ببیند؛ و واقعیت هم هرچند گنده و سیاه باشه باز هم خدای مهربان برای اون راه چاره‌ای قرار داده. اونچه که مهمه دیدن اندازه واقعی مشکله و از همه مهم‌تر دیدن اینکه همت و فکر انسان گنده تر از همه‌ی این مشکل‌هاست؛ و کبری خانم با پند و اندرز اکبر آقا دلش آرام گرفت و برای سلامتی اکبر آقا دعا کرد.

خدایا! سایه همسرانی خوش فکر و خردمند را از ما نگیر.

۱. لاف، گزافه‌گویی، فریاد توخالی.

افتضاح سازی یا فاجعه سازی^۱

فرد موقعیت یا اتفاق را چنان در نظر می‌گیرد که گویا این آخرین اتفاق زندگی‌اش است؛ و این مشکل قابل‌حل نیست و تنها باید سوخت و ساخت؛ مانند اینکه: اگر فرزند دار نشویم زندگی‌مان نابود می‌شود، اگر ثروت زیاد نداشته باشیم در همه‌جا شکست می‌خوریم، اگر فلان‌جا بروم بدبخت عالم می‌شوم، یا اگر دچار بیماری شود، این بیماری را تبدیل به مرگ می‌کند و گویا اولین شخصی است که دچار این بیماری شده و قابل‌درمان نیست.

درحالی‌که انسان موفق همواره بر اساس واقعیت تصمیم می‌گیرد؛ و واقع‌نگراست؛ و به‌خوبی می‌داند که مسائلی که در طول زندگی برایش رقم می‌خورد همین مسائل و بدتر از آن نیز در زندگی افراد دیگر بوده و خواهد بود. از این‌رو هیچ‌گاه مسئله‌ای را بزرگ و غیرقابل‌حل جلوه نمی‌دهد.

اگر پزشکی به بیماری مبتلا شود هیچ نگرانی به خود راه نمی‌دهد و بزرگ‌نمایی نمی‌کند. چراکه خودش بارها جراحی

^۱. catastrophizing

کرده و معالجه کرده و می‌داند که در همین لحظه افراد زیادی درگیر این بیماری هستند و می‌داند که این بیماری درمان دارد. امیرالمؤمنین علیه السلام در هشدار به کسانی که مشکلات کوچک را بزرگ می‌نمایند چنین می‌فرماید:

مَنْ عَظَّمَ صَغَارَ الْمَصَائِبِ، ابْتَلَاهُ اللَّهُ بِكِبَارِهَا؛

کسی که مصیبت‌های کوچک را بزرگ شمارد خداوند او را به مصائب بزرگ مبتلا می‌سازد.^۱

۱. نهج البلاغه، حکمت ۴۴۸.

تعمیم مبالغه آمیز^۱، بزرگ‌نمایی

۵۱

تعمیم مبالغه‌آمیز، بزرگ‌نمایی

فرد با فکرهای اغراق‌آمیز و با مبالغه‌گویی بیش‌ازحد موضوعی را بسیار بزرگ می‌کند. برای فرد یک اتفاق کوچک، یا یک رویداد نادر اتفاق افتاده و او آن مورد را به همه و یا هر چیزی گسترش می‌دهد. به قول معروف «از کاه کوهی می‌سازد» و یا یک کلاغ چهل کلاغ می‌کند؛ مانند اینکه فرد یک‌بار در زندگی‌اش موفق نشده، یا یک‌بار نتوانسته کاری را خوب انجام دهد و حالا فردی که دچار افکار منفی است همین «یک‌بار» را گسترش می‌دهد و می‌گوید: من همیشه شکست می‌خورم، در تمام عمرم بدبخت و بداقبال هستم، هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهم؛ و یا یک‌شب دچار بیماری شده و حالا می‌گوید: من همیشه بیمار هستم. اگر یک نفر به او بدقولی کند می‌گوید: همه افراد به من بدقولی می‌کنند. اگر یکی از فرزندان فرد موفق نباشد می‌گوید: بچه‌های من بدشانس و مظلوم هستند. درحالی‌که مسائلی که برای انسان پیش می‌آید بیشتر به علت رعایت نکردن اعتدال است.

۱. overgeneralization.

این گونه افراد یا در حالت افراط هستند و یا در حالت تفریط،
چراکه شناخت و دانش کافی نسبت به برنامه‌ریزی و اصول
سبک زندگی ندارد. از این رو امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید:

لَا تَرَى الْجَاهِلَ إِلَّا مُفْرَطًا أَوْ مُفْرَطًا؛

نادان را نمی‌بینی، مگر در حال زیاده‌روی یا کم‌گذاردن.^۱
سعدی در گلستان چنین می‌نویسد: هرگز از دور زمان
ننالیده بودم و روی از گردش آسمان در هم نکشیده، مگر
وقتی که پایم برهنه مانده بود و استطاعت پای‌پوشی نداشتم. به
جامع کوفه درآمدم دل‌تنگ، یکی را دیدم که پای نداشت.
سپاس نعمت حق به‌جای آوردم و بر بی‌کفشی صبر کردم.^۲

۱. نهج‌البلاغه، حکمت ۷۰.

۲. سعدی، گلستان، باب سوم، حکایت ۱۸.

یک طرفه به قاضی رفتن

۵۳

یک طرفه به قاضی رفتن

شبی از شب‌های سرد و خشک پاییز، اکبر آقا به کبری خانم گفت: کبری جون! امروز داشتم به این فکر می‌کردم که هر جا موفق نشدم حتماً تقصیر یکی بوده و چشم یکی به دنبال زندگی ما است؛ یعنی انگاری یکی تو زندگی من همیشه موش می‌دوونه؛ و نمی‌گذاره به آنچه می‌خواهم برسم. کبری باحالتی تعجب‌آور و بهت زده لب‌هایش را یک‌ور کرد و گفت: یعنی چی اکبر آقا! یعنی کسی زاغ سیاهت را چوب می‌زنه!^۱ اکبر آقا گفت: نه! نه! آخه! اگر تا حالا نتونستم بروم مسافرت تقصیر حشمت بوده که قاطرش را به من نداد، اگر در مکتب‌خانه کتک خوردم تقصیر هاشم بود که مدادش را به من نداد، اگر الان به جای ۸ تا بچه ۷ تا داریم تقصیر عمه ربابه بود که گفت: «بچه

۱. زاغ یا زاج اینجا به معنای نوعی نمک است که به رنگ‌های سیاه، سفید و... است. زاغ سیاه، بیشتر در صنعت قالی برای رنگ نخ قالی، استفاده می‌شود. اگر کسی ببیند که نخ قالی، همکارش بهتر از مال خودش است، در نهان سراغ ظرف زاغ همکارش می‌رود و چوبی در آن می‌گرداند تا ببیند همکارش این زاغ را با چی و چطوری مخلوط کرده که این قدر زیبا شده. کاربرد این مثل بیشتر در موردی است که طرف می‌خواهد از زندگی دیگران آگاه شود.

بند پای آدمه». اصلاً دیگران چشم دیدن زندگی مرا ندارند و تقصیر اونا بوده که من این قدر از تمدن و فرهنگ و ادب عقب مانده‌ام!

کبری خانم، درحالی که لب‌ولوچه‌اش را صاف می‌کرد گفت: اکبری جون! به قول خاله شهربانو «وقتی که درخت بریده می‌شود با خودش چنین می‌گوید: اگر دسته تبر از خودم نبود کسی نمی‌توانست مرا سرنگون کند». اگر الان به جایی رسیدم یا نرسیدم هیچ ربطی به دیگران نداره، هر چه که به دست آوریم از امید و همت خودمان بوده و اگر به جایی نرسیدم یا خدانخواستہ و یا تنبلی خودمون بوده. اکبر جون! هر کس نان بازوی خودش رو می‌خوره و به قول مولا مکتبخانه‌ای «هر کس نان فکر خودش رو می‌خوره». چه خوبه آدمی زاد «پای مرغش را ببندد و همسایه را دزد نکنه».

و با این تلنگرهای کبری خانم بود که اکبر آقا از تهمت‌ها و سوءظن‌های خودش پشیمان گشت و قول داد دیگه کارهاشو گردن کسی نیندازه.

مقصر دانستن^۱، سرزنش گری.

۵۵ فرد به هر دلیلی که به موفقیت و به آن چیزی که دوست دارد دست نیابد. دیگران را مقصر می‌داند. به قول مثل معروف «یک‌طرفه به قاضی می‌رود» و خود را پاک و مطهر می‌داند و دیگران را گناه‌کار و خطا‌کار. اگر شاد نیستم تقصیر همسر است چون او شاد نیست، اگر خوش‌اخلاق نیستم چون همسر مرا عصبانی می‌کند، اگر قبول نشدم به خاطر دوستم بود،

به تعبیری دیگر ناتوانی، ضعف و تنبلی خود را به گردن دیگری می‌اندازد. درحالی‌که دیگران اگر نقشی در موفقیت انسان داشته باشند تنها نقش یک کمک‌کار است و تصمیم و اراده اصلی را خود انسان می‌گیرد؛ و انسان‌های موفق به‌جای اینکه دیگران را مقصر بدانند عیب‌های خودشان را درمان و اصلاح می‌کنند.

اولین کسی که گناه و خطایش را به گردن دیگری انداخت. شیطان بود. وقتی که سجده نکرد و از درگاه الهی رانده شد. گناهِش را به گردن خدا انداخت و گفت:

۱. blaming.

قَالَ رَبِّ بِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأُزَيِّنَنَّ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَلَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ؛

پروردگارا! چون مرا گمراه ساختی، من (نعمتهای مادی را) در زمین در نظر آنها زینت می‌دهم، و همگی را گمراه خواهم ساخت.^۱

۱. حجر/۳۹.

اگر را کاشتند سبز نشد

روزی از همان روزهای قبل، اکبر آقا به کبری خانم چنین می‌بافید:

اگر پول داشتم خانه‌مان را در قله قاف می‌ساختم! اگر الاغی تیزپا داشتم باهم می‌رفتیم مسافرت! اگر شغل بهتری داشتم! اگر امروز تعطیل نبود! اگر زودتر به خواستگاری تو می‌آمدم! اصلاً ای کاش بچه پول‌دار بودم! ای کاش به حرف تقی گوش نمی‌دادم! ای کاش...

همین‌طور اکبر آقا سرگرم بافتن «اگر با مگر» بود که کبری خانم با آن ذوق شیرین ادبی‌اش گفت:

اکبر جان! عزیزم دل‌م! «اگر را کاشتند سبز نشد»
اگر را با مگر تزوج کردند

از ایشان بچه‌ای شد کاشکی نام^۱
اکبری جان! با اگر و ای کاش زندگی گلستان و بوستان
نمی‌شود. اگر اهل عمل و همتی، بسم‌الله از همین حال شروع
کن؛ و برگزیده‌ها صلوات بفرست و به‌جای اینکه پاچه‌های

۱. قند و نمک، ص ۷۱.

شلوار رو بالا بکشی و «اگر و مگر» را لگد کنی. آستین همت
را بالا بزن و آینده خود و خانواده‌ات را با امید و همت بساز.

همیشه پشیمان بودن^۱، گرفتار «اگر» بودن^۲،

ای کاش، تأسف گرایی

گویا ناف برخی افراد با «گذشته‌ها» گره خورده است. و همیشه بر سر زبان خویش از الفاظ «اگر، ای کاش»، استفاده می‌کنند. اگر پول‌دار بودم، ای کاش بچه مهندس بودم، اگر گرم بود اگر سرد نبود...

ولکن افراد موفق به زمان حال پیونده خورده‌اند و با عمل به انجام‌وظیفه در زمان حال، آینده خویش را می‌سازند و قدم‌هایشان روبه‌جلو است و تنها از گذشته به‌عنوان درسی عبرت و پندآموز یاد می‌کنند. افراد موفق خود را در بند «شرط» نمی‌بینند که اگر فلان شود ای کاش فلان نشود... بلکه آزادانه فکر و عمل می‌کنند و نتیجه کار را به خدای کاردان می‌سپارند.

رسول خوبی‌ها حضرت محمد ﷺ می‌فرماید:

إِيَّاكَ وَاللَّوَّ فَإِنَّ اللَّوَّ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ؛

۱. regret orientation.

۲. what if.

بپرهیز از اگر گفتن که گره از کار شیطان می‌گشاید.^۱

شکر که این نامه به‌عنوان رسید
پیش‌تر از عمر به پایان رسید

۱. کنز العمال، ح ۸۳۸۵