

مردم چی میگن؟!

حرف مردم چه جایگاهی در زندگی شما دارد؟ آیا شما هم از آن دسته افرادی هستید که دائما به فکر راضی نگه داشتن اطرافیان خود هستید یا کلا نسبت به نظر دیگران بی تفاوتید؟



طاهر عطاران: حرف مردم چه جایگاهی در زندگی شما دارد؟ آیا شما هم از آن دسته افرادی هستید که دائما به فکر راضی نگه داشتن اطرافیان خود هستید یا کلا نسبت به نظر دیگران بی تفاوتید؟

اصلا کدام يك از این راهها واقعا درست است؛ زندگی به خاطر حرف مردم یا کلا بی خیال حرف مردم شدن؟ حدمجاز اهمیت دادن به حرف و نظر مردم چه اندازه است؟ در زندگی خیلی از افراد يك جمله کلیدی دائما در حال تکرار شدن است: «آخه مردم چی می گن؟» چه این جمله را عینا به زبان بیاوریم و چه در سر دوراهی هر تصمیمی، نا خودآگاه زمزمه در گوشی آن را در ذهنمان احساس کنیم جای يك سؤال باقی است: راستی چرا اینقدر حرف مردم برای ما مهم است؟ یعنی واقعا این مسئله آنقدر اهمیت دارد که ملاک تصمیم گیری های ما بشود و در نوع آن اثر بگذارد؟ از يك خرید ساده برای مهمانی گرفته که بی اعتنا به جیب مان، دستانمان را به زور به سمت خرید میوه های درشت و مجلسی تر می کشد تا انتخاب نوع لباس و مدل گوشی همراه و نوع وسایل و دکوراسیون منزلمان و... هرچند اگر به قیمت شکستن کمرمان زیر بار قسطها تمام شود. و از بد حادثه، این رشته سر دراز دارد، جوری که مثلا بعد از هر جهیزیه دادن عادت کرده باشیم به شنیدن این جمله که «پدرمان درآمد اما همه چیز آدَمَندانه بش، افت!»

7 قدم برای اینکه بی خیال حرف مردم شوید

به خودتان احترام بگذارید

به جای اینکه نگران نظر مردم باشید اول نگران خود باشید. نگران شخصیت و عزت نفس خود باشید. به هیچ وجه اجازه ندهید سلیقه مردم شما را به کاری وادار کند که شخصیت شما یا کرامت نفس شما را زیر سؤال ببرد؛ شاید مردم به دنبال اسباب تفریح خود باشند، شاید هم به دنبال منافعشان. در هر صورت نباید اجازه دهید سلیقه دیگران شما را از مسیر درست زندگی تان خارج کند: یعنی سعی کنید هرگز نردبان سلیقه دیگران نشوید.

از متفاوت بودن لذت ببرید

هیچ دوانسانی در کل خلقت دقیقا مثل هم آفریده نشده اند. هر انسان نسخه منحصر به فردی در کل آفرینش است. اگر تلاش کنید مثل دیگران و مطابق سلیقه آنها فکر و عمل کنید دیگر خودتان نیستید؛ در واقع تلاش می کنید کپی ناقصی از نسخه های خطادار دیگران باشید. خودتان باشید و زندگی خودتان را بکنید و از به ثمر رساندن استعدادهای خود و کشف گنجینه ای که خالق به صورت اختصاصی برای شما به ودیعه گذاشته است لذت ببرید.

به جای نظرمردم، نظر خدا را ملاک خود کنید

بد است که آدمی در ملکی زندگی کند که صاحبش را نشناسد و بدتر است که به جای جلب نظر مالک این ملک، به دنبال جلب توجه و نظر بندگان آن باشد؛ هم بی ادبی است و هم خفت می آورد. امیر مؤمنان (ع) در حکمت ۸۹ می فرمایند: کسی که میان خود و خدا را اصلاح کند، خداوند میان او و مردم را اصلاح خواهد کرد و کسی که امور آخرت را اصلاح کند، خدا امور دنیای او را اصلاح خواهد کرد. اگر به دنبال نظر خدا باشیم نظر مردم را هم به دست می آوریم، پس چرا به دنبال صد نباشیم؟ «چون که صد آمد نود هم پیش ماست.»

کاری کنید که مردم به دنبال حرف شما باشند

يك قطره جوهر می تواند تمام يك لیوان آب را به رنگ خود درآورد اما يك لیوان آب هم گاهی رنگ يك قطره جوهر را پاك نمی کند. از خود بپرسید چرا شما باید به دنبال حرف مردم باشید و چرا قضیه برعکس نباشد؟ اگر فکر، حرف و عمل شما حکایت از درونی پرمغز و پرجوهر داشته باشد این شمايید که الگوی دیگران خواهید بود. سنجیده حرف زدن و سنجیده عمل کردن از خطای شما کم می کند و دیگران را به دنبال حرف شما می کشاند، به جای اینکه شما به دنبال حرف مردم باشید.

مردم اصلا به شما فکر نمی کنند

خیلی از این مردم که اینقدر نگران نظرشان هستید، اصلا به شما فکر نمی کنند. شما بر سر مزاری در حال گریه کردن هستید که اصلا مرده ای در آن نیست، پس وقت خود را برای کار بیهوده تلف نکنید. اینکه ما دائما زیر ذره بین دیگران هستیم تصویری بیش نیست. کسی که شما را زیر ذره بین قضاوت سخت خود قرار داده غالبا کسی به جز خودتان نیست. وقتی وارد اتوبوسی می شوید مسافران به حسب عادت به شما نگاه می کنند و این شاید برای شما تصور توجه آنها را ایجاد کند، درحالی که بسیاری از آنها غرق افکار خودشان هستند و حتی شما را نمی بینند. اگر بدانید که تقریبا هیچ کدامشان هنگام پیاده شدن شما را به یاد نمی آورند و نمی توانند حتی بگویند که شما مسافر همان اتوبوس بوده اید یا نه، متوجه می شوید که توجه دیگران به اطراف چقدر از آنچه فکر می کنید کمتر است. در واقع این شما هستید که دائما نگران افکار دیگران نسبت به خود هستید؛ دیگرانی که اصلا به شما فکر هم نمی کنند. پس راحت باشید و شما هم به فکر دیگران فکر نکنید.

قوي و مستقل بودن را تمرين كنيد

قدرت مثل مغناطيس جاذبه دارد. همين مردمي كه به دنبال تأمين نظرشان هستيد و براي تان ناز مي كنند اگر از شما قدرت و استقلال رأي ببينند به سمت شما جذب مي شوند. يك لنگر قوي و سنگين، كشتي عظيمي را رام سكون خود مي كند. استقلال و ثبات نظر از شما لنگري مي سازد كه مي توانيد به افكار سرگردان هم در حول و حوش نظر خود آرامش و سكون دهيد. به خاطر «ميگن» مردم نه هزينه اضافي به خود و خانواده خود تحميل كنيد و نه سبك زندگي خود را عوض كنيد. مردم با هزينه كردن متقاعد نمي شوند، با فكر و عمل متقاعد مي شوند.

دنبال راضي كردن مردم نباشيد

راضي كردن مردم نه كاري عقلاني است و نه شدي. شما هر چقدر هم كه تلاش كنيد باز هم هيچ وقت نمي توانيد همه را از خود راضي نگه داريد، پس به جاي آنكه خودتان را براي هيچ و پوچ به آب و آتش بنزيد تلاش كنيد كه فقط درست عمل كنيد، چه مردم خوش شان بيايد يا نيايد. اگر كاري را درست انجام مي دهيد از مردم براي بهبود آن بازخورد بگيريد اما به دنبال مهر تأييدشان نباشيد. تحمل نقد و آري مخالف را در خود بالا ببريد و از آنها به عنوان نکته هاي طلايي براي رفع خطا در كارهاي تان استفاده كنيد، نه براي تأمين رضايت و گرفتن تأييد از ديگران. تلاش براي راضي كردن مردم مثل دويدن به دنبال سايه ها براي گرفتنشان است. هرچه سريع تر مي دويد سريع تر از شما فاصله مي گيرند اما وقتي از آنها رو بر مي گردانيد و دور مي شويد به دنبال تان مي آيند. اين رويه دنياست كه شايد مي خواهد به اين وسيله به ما درسي بدهد؛ به شرطي كه ما آنقدر باهوش باشيم كه اين رويه را به ما ندهد، با سامانده تندرست به دنبالش ندهيم.

جواب اين سؤال ها را مي دانيد؟

حركت كردن در مسير جمع، يك ويژگي ناخودآگاه در وجود اغلب افراد است. تمايل به همراهي و همسو شدن با اكثريت، خصوصيتي است كه گويا به صورت غريزي با ما عجين شده است. به عنوان مثال اگر از خروجي مترو وارد خيابان اصلي شويد و ناگهان مردم را ببينيد كه با وحشت به سمتي مي دونند غالباً قبل از اينكه بفهميد چه اتفاقي افتاده مثل بقيه و دقيقاً در جهت حركت آنها پا به فرار مي گذاريد. در بسياري از آتش سوزي ها و سوانح ديده شده كه انتخاب مسير فرار در افراد به صورت كاملاً ناخودآگاه و براساس جهت حركت اكثريت انجام مي شود. حتي بعضي روانشناسان شناختي معتقدند كه اين رويه براي ما جنبه تكاملي دارد و اصلاً در سازوكار تصميم گيري هاي آني و هيچاني، مغز ما با هدف بالا بردن احتمال بقا و سلامت بيشتر ما، از قبل پيش بيني و برنامه ريزي شده است. تا اينجاي كار انگار همه چيز خوب است و ظاهراً مبناي علمي هم براي آن پيدا كرده ايم اما آيا واقعا اين اصل در همه جا و در هر شرايطي صدق مي كند؟ شايد در انتخاب مسير فرار هنگام خطر، اين مسئله عموماً درست باشد اما آيا در انتخاب مسير زندگي هم تكيه و اعتماد به اين اصل كار درستي است؟ آيا پيروي از جمع همه جا به معنای سالم ماندن، بهتره، يا بهتره شدن، است؟ رفت و آمد آبروها!

شايد در گذشته جنبه زيستي و حفظ بقا عامل اوليه هل دادن ما به سمت همراهي با جمع بوده اما با گذشت زندگي كم كم اين حس تابعيت از جمع و حفظ تأييد مردم از شكل حفظ بقا به حفظ جايگاه، موقعيت و رتبه اجتماعي تغيير پيدا كرده است. در واقع همين عامل يكي از مهم ترين ارزش هاي ذهني ما براي تبعيت از جمع و حرف مردم است و گاهي براي حفظ آن كاملاً از خود واقعي مان بيگانه مي شويم؛ چيزي كه به زبان خودماني در يك كلام به آن مي گوييم: عزت، اعتبار و آبرو. همين است كه دائم مي شنويم كه اگر اين كار را انجام بدهيم آبروي مان مي رود يا برعكس، مردم چه مي گويند و خلاصه از اين دست حرف ها. وقتي مي خواهيم نظر مردم را ملاك آبرومندي خود كنيم بايد اول از خودمان چند سؤال مهم بپرسيم: اين مردم كه در مورد نظرشان صحبت مي كنيم، دقيقاً چه كساني هستند؟ آيا جمعيتي واقعي هستند يا فقط ذهنيي كه ما براي خودمان ساخته ايم؟ به فرض واقعي بودنشان آيا نظرشان، نظر درستي است يا غلط؟ چه كسي اين اعتبار و ارزش را به حرف آنها داده كه ما تكيه افكار و اعمال مان را بايد براساس آن تنظيم كنيم؟ آيا خود ما و زندگي و سرنوشت ما هم براي اين جمعيت فرضي همين قدر اهميت دارد؟ آيا نظر اين مردم هميشه معتبر و ثابت است يا با تغيير زمانه و شرايطش عوض مي شود؟ از همه مهم تر آيا ما، شهداء، مدد، يا كه از آنها صحبت مي كنيم، اضر، نگه داشت ه به چه قيمت؟ اولاً: كدام مردم؟

امام علي (ع) مي فرمايند: مردم بر 3 دسته اند: اول عالم رباني. دوم طالب دانشي كه در راه نجات قرار گرفته و سوم مردمان «همج الرعا»؛ يعني پشه هاي سرگردان در باد؛ كساني كه با مختصر وزش بادي تكان مي خورند و از جا به در مي روند. نه از نور علم پرتوي گرفته اند و نه به ستون استواري تكيه داده اند (نهج البلاغه، حكمت ۱۴۷) و اين يعني اين دسته، انسان هاي سرگردان، بي ارزش، بي وزن و بي هويت هستند.

به نظر مي رسد اكثر اوقات وقتي ما صحبت از حرف مردم مي كنيم نظر به همين دسته سوم داريم كه اتفاقاً دخالت آنها در زندگي ما و ديگران، يكي از علل تلاش ما براي راضي كردنشان است.

اما نکته جالبتي كه بايد بدانيم اين است كه اتفاقاً خيلي وقت ها ما اصلاً براي اين مردم وجود خارجي نداريم؛ يعني دقيقاً همان هايي كه اينقدر به نظرشان اهميت مي دهيم كه گاه ما را تا سر حد ورشكستگي مالي و اخلاقي مي كشانند. در بيشتر اوقات تصور ما از «حرف مردم» توهمي است كه ما داريم. ما مي آييم و مي رويم و هيچ كس از اين جماعت حتي نمي فهمد كه ما كه بوديم. اينها همان هايي هستند كه بيش از 5 دقيقه بر سر مزار ما صبر نمي كنند و تمام هم و غمشان اين است كه از غذاي رستوران بعد از مراسم تدفين جا نمانند. حكايت اين توهم خود ساخته، راهنمايي گرفتن و رفتن به دنبال كسي است كه خود گم شده است. آن وقت فكر كنيد كه چطور اين افراد، مبناي دين و دنياي ما در تصميم گيري ها مي شوند.

چطور می‌شود شما زندگی خود را بر پایه نظر جمعیتی بگذارید که امروز نظری دارند و فردا نظر دیگری. امروز از يك مدل و مد زندگی خوش‌شان می‌آید و به آن افتخار می‌کنند و فردا همان مد و مدل را مایه شرمساری می‌دانند. جالب اینکه خودشان هم این مسئله را می‌دانند و این تغییر آب و هوا را کاملاً می‌پسندند. واقعیت این است که نظر این مردم مثل مد و مدل لباسشان هیچ مبنایی ندارد. مردمی که ما از آنها برای خودمان بت ساخته‌ایم امروز يك چیز می‌گویند و فردا چیز دیگر. امروز يك چیز را دوست دارند و فردا چیز دیگری را می‌پسندند. آن وقت شما که دنباله رو این افراد هستید باید بدون داشتن دلیل عقلي و منطقي، مدام شیوه و روش زندگی خود را تغییر بدهید یا در علایق و عقاید خود تجدید نظر کنید، آن‌هم بدون دلیل و تحقیق و حست‌ه‌ه. به نظر شما این، شبهه دنباله‌ه، نه‌ه، تا کجا ه تا چه اندازه، مه‌ت‌ه‌اند باسخگه، نه‌ه‌ه‌ه، شما باشد؟
سوما: کدام رضایت؟

و دست آخر چطور می‌شود این مردم را که خودشان و نظرشان هر روز مطابق جهت باد عوض می‌شود راضی نگه داشت. واقعیت این است که شما وقتی دنبال آنها می‌دوید، به آنها نمی‌رسید. وقتی هم زمین می‌خورید، همین افراد از روی شما رد می‌شوند. حالا از خود بپرسید این مردم و نظرشان چه جایگاهی برای شما دارند؟ دوست دارید آبرویتان وابسته به نظر چنین افرادی باشد؟ آمده‌ه‌ه‌ه، خوب است اما نه با ملاک‌ه‌ه‌ه، اب، مردم .
مردم ملاک هستند یا نه؟

در يك کلام، نه مردم، نه سلیقه و نه حرفشان، هیچ‌کدام ملاک نیستند؛ اما با يك تأمل خیلی مهم. حرف مردم به هیچ وجه ملاک نیست اما این به این معنا هم نیست که مخالف حرف مردم عمل کردن و ساز مخالف زدن همیشه کار درست و صحیحی است.

بهترین ملاک و مبنا برای انجام دادن یا ندادن هر کار عقل است. و این یعنی درستی یا نادرستی منطق يك کار. این ملاکی است که خدا به‌عنوان حجت بین خودش و انسان‌ها تعریف کرده و اساس و بنیان شرع خود را هم بر آن قرار داده است. شاهدش هم قاعده معروف ملازمه است که می‌گوید: «كل ما حکم به‌العقل حکم به‌الشرع» هرآنچه عقل به آن حکم کند شرع نیز به همان حکم می‌کند. در داستان خلقت آدم روایتی می‌بینیم که او مختار شد بین انتخاب یکی از 3 گزینه: عقل، ایمان و حیا. آدم(ع) عقل را انتخاب کرد و با کمال تعجب دید که حیا و ایمان هم ماندند. گفتند ما هرکجا که عقل باشد همان‌جا هستیم، یعنی از او جدا شدنی نیستیم.

پس کاری که عقلانی باشد خداپسند هم خواهد بود. چارچوب شرع هم اقامت دائم ما را در کشور عقل تضمین می‌کند. با داشت‌ه‌ه، اب، ملاک‌ه‌ه‌ه، حالا مه‌ش‌ه‌ه، ا‌ح‌ه‌ه به همه‌ه‌ه‌ه تصمیم گرفت.
کارشناس: دکتر فروغ نیلچی‌زاده، استاد دانشگاه و مشاور خانواده

پسری 27 ساله هستیم که اصلاً اعتماد به نفس ندارم و نمی‌توانم در جمع حاضر شوم. مرتب از این اخلاق بدم ضربه خورده‌ام و مشکلات زیادی را برایم به‌وجود آورده است. مدتی است که گوشه‌گیر شده‌ام و اصلاً با خانواده‌ام جایی نمی‌روم. حتی در محل کارم مرتب به‌خاطر عدم اعتماد به نفس نمی‌توانم ایده‌های خوبی که در ذهنم است را بیان کنم و به همین‌خاطر در زندگی پیشرفتی نداشته‌ام. این مشکل تاجایی در رفتار من قابل مشاهده است که اطرافیان نیز آن را به زبان می‌آورند. دیگر خسته شده‌ام لطفاً مرا راهنمایی کنید که چگونه می‌توانم اعتماد به نفس پیدا کنم؟

اعتماد به نفس یکی از ویژگی‌های انسان است که به او جرات انجام کارهای خوب را به‌گونه‌ای که موفقیت‌آمیز باشد، می‌دهد. برخی افراد این جرات و جسارت را ندارند اما باید با مهارت‌هایی آن را در خودشان ایجاد کنند. برای کسب اعتماد به نفس، نخستین قدم آن است که خوبی‌هایی که داریم را به درستی ببینیم. پس از آن باید بیاموزیم که از اشتباهات کوچک خود بگذریم و آنها را نادیده بگیریم چراکه با این کار یاد خواهیم گرفت که اشتباهات دیگران را نیز به راحتی ببخشیم. سوم اینکه نباید دچار خودکم‌بینی شویم. برای رفع این مسئله باید همه کارهایمان را به‌موقع انجام دهیم و نگذاریم کار عقب‌مانده‌ای داشته باشیم چراکه اگر کار عقب‌مانده‌ای بر دوش ما بماند ما را دچار استرس و افکار منفی می‌کند که این موضوع اعتماد به نفس را از ما خواهد گرفت.

استرس اضافی و اضطراب زیاد می‌تواند اعتماد به نفس فرد را پایین بیاورد، پس هرچه استرس کمتر باشد اعتماد به نفس بیشتر خواهد شد. باید یاد بگیرید زمینه‌های استرس را تا اندازه‌ای کمرنگ کنید و قطعاً این موضوع قابل کنترل است. نکته مهم در کسب اعتماد به نفس این است که باید در زندگی برنامه‌ریزی داشته باشید و با اولویت کارهایتان را انجام دهید به‌گونه‌ای که کارهای مهم را در اولویت قرار دهید و بعد با تنظیم وقت به کارهای دیگرتان رسیدگی کنید. بدانید هر موفقیت در کار و زندگی باعث خواهد شد که اعتماد به نفس شما افزایش یابد، پس خود را با انجام درست و به‌موقع کارهایی که به شما سپرده شده در معرض موفقیت قرار دهید. سعی کنید که پویایی خود را از دست ندهید. برای کسب اعتماد به نفس سعی کنید در مسائل معنوی خود را با بالاتر از خود مقایسه کنید تا برای تجربه راه‌های نرفته وقت بگذارید ولی در مسائل مادی خودتان را با پایین‌تر از خودتان مقایسه کنید تا دچار بازی برتری‌جویی و تفاخر نشوید. مطمئن باشید با توجه به این مسائل حس اعتماد به نفس در شما ایجاد خواهد شد به شرط، که د، اب، مس به خدمت‌ه‌ه، کمک کرده تلاش، کنند.
دوما: کدام حزب؟