

نظا‌های فرماندهی عاطفی مغز خود را شناسایی کنید

همان‌طور که در شماره‌های گذشته گفتیم، افراد از نظر ویژگی‌های اخلاقی، به چند گروه تحت عنوان نظام‌های فرماندهی عاطفی، تقسیم‌بندی می‌شوند. هم‌چنین ارتباط بین این نظام‌ها را نیز توضیح دادیم. در این شماره، به اهمیت شناخت هر کدام از این نظام‌ها و تأثیر آن‌ها در روابط بین خودمان و اطرافیانمان می‌پردازیم.

دانش خود را به کار ببریم

شناخت نظام‌های عاطفی، می‌تواند مردم را در رسیدن به اهدافشان یاری نماید. ما اغلب احساس غم، خشم یا ترس می‌کنیم و دلیل آن را نمی‌دانیم ولی وقتی نظام‌های عاطفی خود را می‌شناسیم، راستایی داریم تا احساسات منفی‌مان را در آن به حرکت درآوریم. به‌عنوان مثال به‌جای این‌که فقط بگوییم: «احساس خشم می‌کنم.» می‌توان گفت: «احساس خشم می‌کنم زیرا به‌نظر می‌آید نمی‌توانم تسلطی بر برنامه‌ی کاری‌ام داشته باشم. احتیاج به فعال‌ساختن نظام فرماندهی کل دارم تا در زندگی، قدرت و کنترل بیش‌تری به‌دست آورم.» یا «در زندگی احساس ترس می‌کنم، چگونه می‌توانم نظام دیده‌بانی را فعال سازم و احساس امنیت بیش‌تری داشته باشم؟» از این زاویه، می‌توانیم برنامه‌ی تغییراتی را بریزیم که به ما کمک کند در چهارچوب نظام‌های

گوناگون، احساس آسودگی بیش‌تری کنیم. هم‌چنین می‌توانیم گام‌هایی را در جهت تقویت رابطه‌مان با مردم در گستره‌ی پهناوری از روابط برداریم و احساس رفاه را بالا برده و زندگی خود را بهبود بخشیم. در سال ۱۹۹۹ «نیل جکوبسون» دوست و همکار نزدیکم، به‌علت حمله‌ی قلبی درگذشت. تحمل این واقعیت، برای من و دیگر دوستانش بسیار سخت بود؛ من بیش‌تر اوقات احساس افسردگی می‌کردم. «نیل» یکی از قدیمی‌ترین و عزیزترین همکاران من بود. وقتی او مرا تنها گذاشت، در زندگی دانشگاهی‌ام، دیگر کسی نبود که بتواند جای او را برایم پر کند.

وقتی به این غم و غصه با توجه به نظام آشیانه‌ساز (نظامی که عواطف ما را در پیرامون پیوندجویی و دوستی سامان می‌بخشد)، دقت کردم، دیدم که بدون «نیل» زندگی عاطفی‌ام آشکارا کم‌فعال شده است. پس تعجبی هم ندارد که چرا مدت‌ها غصه‌دار بودم و حالا که می‌دانم راهی نیست که بتوان در زندگی چیزی را جایگزین او کرد، برای تحمل بار این غم، چاره‌ای جز ایجاد پیوندهای نزدیک‌تری با همکارانم نیست. با این بینش و دیدگاه، یاد گرفتم با غم خود، چه کار کنم و قادر شدم برنامه‌ای در عمل پیاده کنم تا بتوانم به کارم ادامه دهم.

پذیرفتن خودمان و دیگران

دانستن این حقیقت که مغزهای ما به روش‌های گوناگون و منحصر‌به‌فردی برنامه‌ریزی شده، به ما این امکان را می‌دهد که نسبت به خودمان و دیگران، مهربان‌تر و بردبارتر باشیم و با قبول تفاوت‌ها، پایه‌ی تفاهم بهتری را در روابط بریزیم.

اگر می‌خواهیم روابطی محکم، عاطفی و رضایت‌بخش داشته باشیم، باید بیاموزیم این تفاوت‌ها را چگونه مدیریت کنیم. باید کنار آمدن را بیاموزیم؛ در این راه، شناخت نظام‌ها، چهارچوبی درست و دقیق در اختیارمان قرار می‌دهد.

هم‌سر «ژولی» عاشق سفر به جاهای نامتعارف است. او می‌خواهد چالش‌های جدیدی را بیازماید. اگر بخواهیم به زبان نظام‌های عاطفی صحبت کنیم، باید بگوییم که «ژولی» نظام کاشف بیش‌فعالی دارد. از طرف دیگر، من در مقایسه با او، نظام کاشف محافظه‌کاری دارم. من سفر کردن



آدم‌های رنگی

بعضی سبزند: مانند روح بهار مهربان و همراه و هرگاه که نیستند، گویا بهار را با خود برده‌اند.

بعضی آبی‌اند: مانند آسمان روشن، بی‌ابر و بی‌آلایش و پاک و هرگاه که می‌خندند، ایمان می‌آوری امشب آسمان صاف است. بعضی سرخند: مانند گونه‌های شقایق، دل‌انگیز و دل‌فریب، عشق در تمامی رگ‌های‌شان جاری است، می‌توانی با آن‌ها بروی، آن‌ها می‌دانند خدا خانه‌اش را کجا می‌سازد.

اما آنان که سپیدند، به معصومیت ابرهای لبریز از گریه می‌مانند، با آن‌ها باش، می‌شویند و می‌برند بدی‌ها را، دست در دست‌شان بگذار تا یک سبد نور هدیه‌ات باشد.

بعضی هم سیاه و دیگرند: مانند شب‌های سرد و بی‌پناه زمستان، نمی‌شود با آن‌ها لبخند زد و نمی‌توان به صمیمت دست‌شان ایمان آورد.

و اما...
خوشا به حال آنان که بارانند، جاری و بی‌رنگ، رنگ بی‌رنگ و رنگارنگ، بهترین رنگ‌هاست واژه‌ی قشنگ یک‌رنگی؛
از خود رها شدن و با خدا یک‌رنگ شدن.



تهیه و تنظیم: حمیده موسویان

را دوست دارم ولی ترجیح می‌دهم موزه‌ها و آثار و خرابه‌های تاریخی را ببینم. من از سفرهای ماجراجویانه‌ای که همسرم دوست دارد، لذت نمی‌برم.

سال گذشته، «ژولی» گروهی از زنان را برای صعود به قله‌ی «کالاپاتار» نپال که اردوی پایه برای رسیدن به قله‌ی کوه «اورست» است، سازمان داد. سه‌هفته طول کشید تا گروه در حدود ۲۵مایل پیش برود و به ارتفاع ۱۸۵۰۰پایی برسد. صعود نفس‌گیری بود و «ژولی» بیش از یک‌سال، برای آن تعلیم دیده بود.

اول راضی به رفتنش نبودم. درواقع، می‌توان گفت که نظام دیده‌بانی، مرا تا حد افراط برمی‌انگیخت. می‌ترسیدم نکند اتفاقی برایش بیفتد... اما در پایان، پی‌بردم که باید همه‌ی ترس‌هایم را دور بریزم برای این که می‌دانم نظام کاشف «ژولی» چه‌قدر فعال است. درواقع، این یکی از علت‌های عشق من به اوست. می‌دانم زمانی او شاد و خرسند می‌شود که نیاز به کشف و ماجراجویی‌اش در زندگی ارضا گردد.

با همه‌ی این حرف‌ها، روزی که «ژولی» حرکت می‌کرد، خداحافظی کار آسانی نبود. هنگامی هم که رفته بود، غلبه بر نگرانی‌ها و غرزدن‌ها هم کار ساده‌ای نبود. به این نتیجه رسیدم که اگر در جریان تلفن‌زدن‌های ماهواره‌ای راه دور، آه و ناله و شکوه و شکایتی سرندهم، خودش دستاورد بزرگی ست. ناله و زاری پایان! تا به خانه آمدنش، باید آن را برای خودم نگه دارم اما روزی که برگشت و عکس‌های صعودش را نشانم داد، دانستم که کلنجار رفتن من با خودم برای پذیرش روحیه‌ی ماجراجویانه‌ی او، ارزش داشته است. به‌خصوص یکی از آن عکس‌ها را خیلی دوست دارم؛ روی قله‌ی «کالاپاتار» نشسته و قله‌ی «اورست» پشت او قرار دارد و شادترین لبخندی که تاکنون دیده‌ام، چهره‌اش را روشن ساخته است. افتخار می‌کنم که شکل ازدواج ما به‌گونه‌ای است که «ژولی» از ارضای این حس ماجراجویانه‌اش، بی‌نصیب نمانده است و بسیار خوشحالم که تفاوت‌های ما، مایه‌ی غرور و افتخارمان و نه سرچشمه‌ی نفرت و درگیری ماست.

تفاوت‌ها را بپذیریم و با آن‌ها زندگی کنیم

چه دوست داشته باشیم و چه نداشته باشیم، راز تفاوت‌های مان با دیگران، داشتن زندگی سرشار از جشن گرفتن‌ها و یا سوگواری کردن‌هاست. از رویارویی نظام‌های عاطفی مختلف، ممکن است اختلافات زیادی ریشه بگیرد. بین دو نفر که دارای یک نظام هستند هم ممکن است اختلافاتی بروز کند. فرض کنیم رئیس و معاونش هر دو نظام فرماندهی کل‌فعالی دارند، اگر در جریان همکاری، یکی از دیگری حرف‌شنوی نداشته باشد، به‌طور حتم، بین‌شان اختلافاتی بروز خواهد کرد. بنابراین بهترین راه برای ادامه‌ی ارتباط سالم با اطرافیان، شناخت نظام‌های عاطفی و هم‌چنین پذیرفتن تفاوت‌های بین خودمان و دیگران است تا بتوانیم تعامل سازنده‌ای با آنان برقرارسازیم و خودمان هم از این رهگذر، نیازهای مان را برطرف کنیم.



مصطفی علیزاده
نویسنده و مترجم