



www.ketab.ir

نوشتاری در باب توقعات بیجا

این خرده‌های لعنتی

عنوان و نام پدیدآور: این خرده‌های لعنتی: نوشتاری در باب توقعات بیجا/
هیئت تحریریه مؤسسه فرهنگی-مطالعاتی شمس الشموس.

مشخصات نشر: تهران: مؤسسه فرهنگی مطالعاتی شمس الشموس، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: م، ۲۱۲ ص: ۱۵*۱۲ س.م.

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: دوم، بهار ۱۴۰۳

شابک: 978-964-2910-33-5

قیمت: ۱۶۸,۰۰۰ تومان

بصعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابخانه ملی: ۲۱۲-۲۱۱؛ همچنین به صورت زیرنویس.

عنوان دیگر نوشتاری در باب توقعات بیجا

موضوع: انتظار (روان‌شناسی)

Expectation (Psychology)

شناسه افزوده: مؤسسه فرهنگی-مطالعاتی شمس الشموس

رده‌بندی کنگره: ۳۲۳BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۲

شماره کتابخانه ملی: ۹۱۴۳۳۰۱

تهران، خیابان شهید مطهری، خیابان میرعماد، نبش کوچه دوست محمدی،

پلاک ۱۵. تلفن: ۸۶۰۳۰۹۵۱، ۰۹۱۰۱۹۳۲۱۱۴

مؤسسه فرهنگی-مطالعاتی شمس الشموس

دانشجویان دانشگاه‌های تهران

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۳	توقع، یک عامل رنجش ما از دیگران
۱۰	مفهوم توقع
۱۴	این خرده‌های لعنتی (۱)
۲۰	این خرده‌های لعنتی (۲)
۲۴	لوازم زندگی اجتماعی
۳۲	آداب و رسوم در اجتماع
۳۷	احترام به حریم خصوصی دیگران
۴۰	آماده به خدمت!
۴۴	آدم متوقع
۵۰	مکس، ماهی قرمز متالیک!
۵۵	ارتفاعی فوق تمام ارتفاع‌ها

- ۶۰ تمرین بی توقعی
- ۶۳ اول پرداخت کنید، بعد استفاده کنید
- ۷۰ قرض الحسنه
- ۷۵ رابطه دوستی یا صندوقی برای سرمایه گذاری؟
- ۸۳ این «باید» اضافی
- ۸۶ حتی آبدارچی هم برایم چای نیاورد؟
- ۹۱ چرا برایم بلند نشستی؟
- ۹۷ کاهش اضطراب
- ۱۰۰ تمرینی دیگر
- ۱۰۴ مطالبه گری
- ۱۰۸ دورویی و نفاق
- ۱۱۱ روحیه طلبکارانه ممنوع!
- ۱۱۶ کارخانه، کمک یا وظیفه همسر؟
- ۱۲۰ زن و شوهر یا کلفت و نوکر؟

- ۱۲۶ مدال آورانِ اخلاق
- ۱۳۰ کیمیای اخلاق
- ۱۳۴ توقع داشتن، نوعی ظلم است به خانواده
- ۱۳۸ توقع‌های غیرزبانی
- ۱۴۲ هزینه‌های زندگی اخلاقی
- ۱۴۸ سنسورهای توقع‌یافت
- ۱۵۱ کاشفان ذره‌بین به دست
- ۱۵۶ کرونايِ جهل
- ۱۶۳ سبکبار مانند درخت
- ۱۶۵ خودمان، قسمتی از راه‌حل باشیم
- ۱۷۰ زندگی بی‌توقع (۱)
- ۱۷۴ خط‌کش کمال
- ۱۷۸ زندگی بی‌توقع (۲)
- ۱۸۲ زندگی بی‌توقع (۳)

۱۸۷ رفاقت یا طلبکاری؟

۱۹۱ انکسار

۱۹۴ همیشه بدهکار

۱۹۸ کور کردن چشم توقع

۲۰۴ حرف آخر، برای شروع

۲۱۰ فهرست منابع

www.ketab.ir

مقدمه

یادم می‌آید اولین باری که با مفهوم «توقع» آشنا شدم، حس هیجان عجیبی پیدا کردم. انگار یکی از همان قطعات گمشده‌ای بود که دنبالش می‌گشتم. تا قبل از آشنایی با این مفهوم، خودم را فردی می‌دانستم که از اطرافیانش مدام ضربه‌های عاطفی خورده، از فرصت‌هایش در ارتباط با دیگران و اجتماع به درستی استفاده نکرده و از دوستی‌هایش با دیگران بهره نبرده است. دوستانی داشتم که در سطوح بالای مدیریتی در مؤسسات دولتی و خصوصی مسئولیت‌هایی داشتند، اما دریغ از اینکه کاری مشخص برایم انجام دهند، یا به اصطلاح هوایم را داشته باشند. البته این روحیه را هم نداشتم که پایپچ‌شان شوم و از آنها درخواستی داشته باشم. با این حال، همواره از این نوع روابط احساس نوعی خلأ و سرخوردگی می‌کردم و با خود می‌گفتم که چرا نباید دیگران به فکر من باشند و مشکلاتم را حل کنند؟ فکر می‌کردم اطرافیان، که به موفقیتی رسیده‌اند، وظیفه دارند تا دست

مرا هم بگیرند و بلندم کنند. انگار در موفقیت‌شان نقش داشته‌ام و اکنون باید با من تسویه حساب کنند!

سال‌ها گذشت تا اینکه قبل از شروع زندگی مشترک و ازدواجم، از یکی از مشاوران خانواده، موضوع «نداشتن توقع از دیگران» را شنیدم. انگار مرهمی بود بر زخم‌های چندین ساله‌ام. مانند قطعه‌ای گمشده از پازل زندگی رفت و در سر جای خودش نشست. تجربه خوبی بود برایم. ممکن است شما هم گمشده‌هایی داشته باشید، اما متوجه کمبود آنها نباشید، ولی وقتی پیدایشان کنید، مثل من به اهمیتشان پی می‌برید. همه ما گمشده‌هایی داریم که باید پیدایشان کنیم، بعد از خواندن این کتاب با من هم عقیده خواهید شد که «نداشتن توقع» یکی از این قطعات گمشده در زندگی روزمره ماست.

بعضی از رفتارها مثل دروغ گفتن، تهمت زدن و بدگویی پشت سر دیگران، رفتارهای زشتی هستند که تقریباً همه ما بر زشتی آنها واقف هستیم. اما بعضی از رفتارها، ممکن است در جامعه ما به زشتی شناخته نشوند، ولی ترک آنها توسط فردی، از یک طرف باعث

بزرگواری و شرافت اخلاقی او و از طرفی دیگر، باعث آرامش بیشتر او در زندگی شود. توقع از این دست رفتارهاست. ممکن است بگویید آنچه مذموم است توقع نابه جاست، اما آیا توقعی که به جا باشد هم اینگونه است؟ مرز و محدوده هر کدام کجاست؟

سعی کردم یافته‌هایم را در این زمینه طبقه‌بندی کنم و با شما به اشتراک بگذارم. با خواندن این مطالب متوجه می‌شوید که شناخت این موضوع می‌تواند آرامش روحی بالایی برای شما به ارمغان بیاورد و شما را از اسارت سایر رفتارهای دیگران رها سازد. همچنین متوجه می‌شوید که چطور می‌توانید مانع ورود دیگران به فضای ذهن و روحتان شوید و نگذارید آنجا را به نابودی بکشانند. متقابلاً شما نیز وارد روح و ذهن دیگران نمی‌شوید و در عین اینکه زندگی اجتماعی متعادلی را با یکدیگر تجربه می‌کنید، آرامش درونی‌تان هم محفوظ بماند.

با خواندن این کتاب خواهید دانست: چرا عده‌ای از ما انسان‌ها از زندگی در اجتماع سرخورده می‌شویم و آرزوی رفتن به

غار تنهایی مان را می‌کنیم؟ چه می‌شود در دوره‌ای زمانی، با افرادی رابطه اجتماعی خوبی داریم، اما با گذشت زمان، این رابطه تیره و تار می‌شود و کارمان به قهر یا جدایی می‌کشد؟ چقدر خودمان را در این شکست‌های دوستانه و عاطفی مقصر می‌دانیم و چقدر دیگران را؟ آیا سواد برقراری رابطه و حفظ و نگهداری آن را داریم؟ آیا اصلاً چنین سواد وجود دارد؟ چه ارتباطی بین روحیات درونی هر فرد و اثرات اجتماعی آن روحیه وجود دارد؟

در چند فصل انتهایی، بررسی می‌کنیم به مشکل ارتباطی مان با خدا و کمی درباره این موضوع صحبت خواهیم کرد. در این کتاب موضوع توقع به عنوان یک آسیب در روابط اجتماعی دیده شده که از نگاه روانشناسان، ریشه بسیاری از گره‌های ارتباطی است. این کتاب از نوع کتاب‌هایی است که به حوزه اخلاق انسانی می‌پردازند و در کنار سایر کتاب‌های اخلاقی می‌تواند مجموعه‌ای تشکیل دهد تا به انسان‌ها کمک کند که زندگی فردی و اجتماعی بهتری را تجربه کنند.