



چقدر به حاشیه‌های رفتاری‌مان دقت می‌کنیم؟

شاید یک حرف ساده یک روح راله کند

■ محمد مهر

گاهی بی‌اهمیت‌ترین چیزها ممکن است روز کسی را خراب کند و حال کسی را به هم بزند، شما صبح بلند می‌شوید و عطر تند دلخواهتان را روی لباستان می‌زنید و سوار تاکسی می‌شوید، غافل از آن که آن عطر تند برای کسی که اتفاقاً همان روز با حمله میگردن مواجه شده تهوع آور است...

■ ■ ■

ما در موقعیت‌های یکسانی نیستیم و همین موضوع در روابط ما حاشیه‌هایی ایجاد می‌کند. گاهی ما بی‌آنکه بدانیم و بخواهیم همدیگر را آزار می‌دهیم. در داستان کوتاهی که در این صفحه با عنوان «دیگه چی؟» همین مطرح شده است به این موضوع پرداخته‌ایم. ممکن است در گام اول حتی فانتزی هم به نظر برسد اما همه ما تجربیاتی از این دست داریم. گاهی گفتن یک کلمه نابجا ممکن است روح کسی را خراش دهد، ممکن است آن فرد با سکوت یا حتی شوخی از کنار آن حرف عبور کند

سبک‌رفتار

■ حسن فرامرزی

لعنت به من که هر کاری می‌کنم پاهم را به آن مغازه نگذارم، نمی‌شود، نمی‌شود، توأم، شما که دوغ‌هایش را نخورد‌ه‌اید ببینید من چه می‌کشم و دچار چه تناقض جانگاهی در زندگی شدم، چشم باز می‌کنم می‌بینم وسط مغاز داش ایستاده‌ام. وقتی می‌خواهم بروم مغازه‌اش، انگار که رهبر جهان باشم و مردم مانده باشم دکمه حمله اتمی را فشار بدهم یا نه!

وارد مغازه‌اش می‌شوم، بگوهم مثل آن پرنده کار تونی – بیفتید تا دنج اور و تخریب‌شده پیش ناخودآگاه ذهنم در را بر برابر اقدامات میگ میگ فاش می‌کرد. خواب حتماً جزئیات بیشتری داشته که طبق معمول وقت بیدار شدن از یادم رفته بود اما آن قدر نقطه واضح از خوابی که دیده بودم در حافظه‌ام مانده بود که بتوانم با وصل و پینه کردن آنها به هم به یک شکل واضحی برسم. خواب می‌دیدم ناگهان ثروت کلانی از جایی به یک قاره را کامل بخرد، حالا همه قاره هم نشود نصف قاره را حتماً می‌تواند.

نمی‌دانم آن ثروت از کجا دستم رسیده بود، یعنی حتما در خواب معلوم بوده اما تحت‌الشعاع اصل موضوع قسرا گرفته‌ام و یادم رفته بود. می‌دانید اولین کاری که در خواب خود با این ثروت کردم

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

سبک سلامت

از شخصیت تا اختلال شخصیت

زندگی بسازیم یا زندگی ببازیم؟

■ فروغ معیری راد

می‌توانیم شخصیت را این‌گونه توصیف کنیم، ویژگی‌هایی دائمی هستند که تعیین می‌کند فرد به رویدادها و تجربه‌های زندگی خود چگونه واکنش نشان بدهد. در واقع شخصیت وسیله‌ای است برای دیگران که فرد را ب آن شناسایی می‌کنند و بر اساس آن واکنش نشان می‌دهند. شخصیت اصطلاحی است که می‌گوید فرد چگونه با انواع رویدادهای زندگی برخورد می‌کند، با آنها سازگار می‌شود و به آنها واکنش نشان می‌دهد. برخی از آن رویدادها عبار تندا از چالش‌ها، شکست‌ها، فرصت‌ها و موفقیت‌هایی که فرد با آنها سازگار می‌شود و زندگی خود را می‌سازد. گاهی نمی‌تواند سازگار شود و اینجاست که موضوع اختلال شخصیت مطرح می‌شود و در واقع خود را در برابر موقعیت‌های دشوار می‌بازد. در این نوشته به هر دو موضوع، یعنی «شخصیت» و «اختلال شخصیت» و تأثیر آن در زندگی و تعامل با دیگران می‌پردازیم.

■ فروغ معیری راد

شخصیت چیزی است که آن را در درون تجربه می‌کنیم و از بیرون به دیگران نشان می‌دهیم. ویژگی‌های شخصیت، ویژگی‌های نسبتاً دائمی و ثابت هستند و بیشتر مردم براساس تجربه‌های خود متحول می‌شوند. برای برخورد کردن با رویدادهای زندگی رفتار‌های جدیدی را یاد می‌گیرند و این یادگیری‌های جدید به آنها کمک می‌کند که با اجبارهای زندگی سازگار شوند. ماز تجربه‌های گذشته خود درس می‌گیریم و سعی می‌کنیم که در موقعیت‌های گوناگون پاسخ‌های گوناگون روانی‌نشان دهیم تا بتوانیم از عهده کارها برآییم. در مقابل عده‌ای هستند که برای برخورد کردن با چالش‌های زندگی روش‌های سخت و انعطاف‌ناپذیری را انتخاب می‌کنند. این افراد به ندرت رفتار خود را نسبت به رویدادها تغییر می‌دهند یا رفتار‌های جدیدی را یاد می‌گیرند. این افراد برای برخورد با مسائل زندگی روشی ثابت و نامتغییر را انتخاب می‌کنند که باعث دردسر برای آنها می‌شود. این افراد که سخت و انعطاف‌ناپذیر هستند باعث مشکل در زندگی خود و دیگران می‌شوند. این ویژگی‌ها معمولاً در افرادی که مبتلا به اختلالات شخصیت هستند دیده می‌شود. اختلال شخصیت عبارت است از تجربه‌های درون ذهنی و رفتار‌های بادوامی که با مالک‌های فرهنگی فرد منطبق نیست و غیر قابل انعطاف است. اختلال شخصیت برخلاف بسیاری از اختلالات دیگر این‌گونه نیست که ایجاد شود و از بین برود. اختلال شخصیت یک‌الگوی بادوامی است که در هیجانات، شناخت‌ها و رفتار‌های فرد مشکل ایجاد می‌کند. هر گاه صفات شخصیتی،

شخصیت چیزی است که آن را در درون تجربه می‌کنیم و از بیرون به دیگران نشان می‌دهیم. ویژگی‌های شخصیت، ویژگی‌های نسبتاً دائمی و ثابت هستند و بیشتر مردم براساس تجربه‌های خود متحول می‌شوند. برای برخورد کردن با رویدادهای زندگی رفتار‌های جدیدی را یاد می‌گیرند و این یادگیری‌های جدید به آنها کمک می‌کند که با اجبارهای زندگی سازگار شوند. ماز تجربه‌های گذشته خود درس می‌گیریم و سعی می‌کنیم که در موقعیت‌های گوناگون پاسخ‌های گوناگون روانی‌نشان دهیم تا بتوانیم از عهده کارها برآییم. در مقابل عده‌ای هستند که برای برخورد کردن با چالش‌های زندگی روش‌های سخت و انعطاف‌ناپذیری را انتخاب می‌کنند. این افراد به ندرت رفتار خود را نسبت به رویدادها تغییر می‌دهند یا رفتار‌های جدیدی را یاد می‌گیرند. این افراد برای برخورد با مسائل زندگی روشی ثابت و نامتغییر را انتخاب می‌کنند که باعث دردسر برای آنها می‌شود. این افراد که سخت و انعطاف‌ناپذیر هستند باعث مشکل در زندگی خود و دیگران می‌شوند. این ویژگی‌ها معمولاً در افرادی که مبتلا به اختلالات شخصیت هستند دیده می‌شود. اختلال شخصیت عبارت است از تجربه‌های درون ذهنی و رفتار‌های بادوامی که با مالک‌های فرهنگی فرد منطبق نیست و غیر قابل انعطاف است. اختلال شخصیت برخلاف بسیاری از اختلالات دیگر این‌گونه نیست که ایجاد شود و از بین برود. اختلال شخصیت یک‌الگوی بادوامی است که در هیجانات، شناخت‌ها و رفتار‌های فرد مشکل ایجاد می‌کند. هر گاه صفات شخصیتی،

شخصیت چیزی است که آن را در درون تجربه می‌کنیم و از بیرون به دیگران نشان می‌دهیم. ویژگی‌های شخصیت، ویژگی‌های نسبتاً دائمی و ثابت هستند و بیشتر مردم براساس تجربه‌های خود متحول می‌شوند. برای برخورد کردن با رویدادهای زندگی رفتار‌های جدیدی را یاد می‌گیرند و این یادگیری‌های جدید به آنها کمک می‌کند که با اجبارهای زندگی سازگار شوند. ماز تجربه‌های گذشته خود درس می‌گیریم و سعی می‌کنیم که در موقعیت‌های گوناگون پاسخ‌های گوناگون روانی‌نشان دهیم تا بتوانیم از عهده کارها برآییم. در مقابل عده‌ای هستند که برای برخورد کردن با چالش‌های زندگی روش‌های سخت و انعطاف‌ناپذیری را انتخاب می‌کنند. این افراد به ندرت رفتار خود را نسبت به رویدادها تغییر می‌دهند یا رفتار‌های جدیدی را یاد می‌گیرند. این افراد برای برخورد با مسائل زندگی روشی ثابت و نامتغییر را انتخاب می‌کنند که باعث دردسر برای آنها می‌شود. این افراد که سخت و انعطاف‌ناپذیر هستند باعث مشکل در زندگی خود و دیگران می‌شوند. این ویژگی‌ها معمولاً در افرادی که مبتلا به اختلالات شخصیت هستند دیده می‌شود. اختلال شخصیت عبارت است از تجربه‌های درون ذهنی و رفتار‌های بادوامی که با مالک‌های فرهنگی فرد منطبق نیست و غیر قابل انعطاف است. اختلال شخصیت برخلاف بسیاری از اختلالات دیگر این‌گونه نیست که ایجاد شود و از بین برود. اختلال شخصیت یک‌الگوی بادوامی است که در هیجانات، شناخت‌ها و رفتار‌های فرد مشکل ایجاد می‌کند. هر گاه صفات شخصیتی،

شخصیت چیزی است که آن را در درون تجربه می‌کنیم و از بیرون به دیگران نشان می‌دهیم. ویژگی‌های شخصیت، ویژگی‌های نسبتاً دائمی و ثابت هستند و بیشتر مردم براساس تجربه‌های خود متحول می‌شوند. برای برخورد کردن با رویدادهای زندگی رفتار‌های جدیدی را یاد می‌گیرند و این یادگیری‌های جدید به آنها کمک می‌کند که با اجبارهای زندگی سازگار شوند. ماز تجربه‌های گذشته خود درس می‌گیریم و سعی می‌کنیم که در موقعیت‌های گوناگون پاسخ‌های گوناگون روانی‌نشان دهیم تا بتوانیم از عهده کارها برآییم. در مقابل عده‌ای هستند که برای برخورد کردن با چالش‌های زندگی روش‌های سخت و انعطاف‌ناپذیری را انتخاب می‌کنند. این افراد به ندرت رفتار خود را نسبت به رویدادها تغییر می‌دهند یا رفتار‌های جدیدی را یاد می‌گیرند. این افراد برای برخورد با مسائل زندگی روشی ثابت و نامتغییر را انتخاب می‌کنند که باعث دردسر برای آنها می‌شود. این افراد که سخت و انعطاف‌ناپذیر هستند باعث مشکل در زندگی خود و دیگران می‌شوند. این ویژگی‌ها معمولاً در افرادی که مبتلا به اختلالات شخصیت هستند دیده می‌شود. اختلال شخصیت عبارت است از تجربه‌های درون ذهنی و رفتار‌های بادوامی که با مالک‌های فرهنگی فرد منطبق نیست و غیر قابل انعطاف است. اختلال شخصیت برخلاف بسیاری از اختلالات دیگر این‌گونه نیست که ایجاد شود و از بین برود. اختلال شخصیت یک‌الگوی بادوامی است که در هیجانات، شناخت‌ها و رفتار‌های فرد مشکل ایجاد می‌کند. هر گاه صفات شخصیتی،



غیر قابل انعطاف باشد و کار‌دهای فرد را مختل کند یا رنج و عذاب ذهنی برایش ایجاد کند، تشخیص اختلال شخصیت را می‌توانیم مطرح کنیم. شخصیت هر فردی از افکار، احساسات و رفتار او شکل می‌گیرد که عوامل وراثتی و عوامل زیستی در این اختلال دخیل هستند زمینه‌اثری و زن‌ها توسط والدین به کودک منتقل می‌شود مانند خجالتی بودن، محیط زندگی روابطی است که با اعضای خانواده و دیگران داشته‌ایم، محیطی که در آن بزرگ شده‌ایم.

همچنین والدین در این عامل دخیل هستند، اینکه چه چیزی را خوب می‌دانند و چه چیزی را بد می‌دانند در این امر دخیل است. این اختلالات در نوجوانی تا در بزرگسالی شروع می‌شود. اگر چه گاهی اوقات این اختلال در کودکی شروع می‌شود. اختلال شخصیت و مشکلاتی که به وجود می‌آورد مادام‌العمر است ولی از نظر نوع و میزان آن با یکدیگر فرق دارند. با این وجود اختلال شخصیت چه خفیف باشد چه شدید، تمام جنبه‌های زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. درمان اختلال شخصیت از سخت‌ترین درمان‌های روانشناختی است.

اما بررسی‌ها نشان می‌دهد بعد از مدتی از شدت اختلالات شخصیت کاسته و یک اختلال دیگر جایگزین آن می‌شود. این طور می‌توان گفت که در یک زمانی تشخیص یک اختلال می‌دهند و بعد از مدتی ممکن است دیگر علائم آن اختلال را نداشته باشد و علائم اختلال دیگری را نشان دهد. اختلال شخصیت مجموعه‌ای از اختلال‌های روانشناختی است که ویژگی عمده آنها رفتار‌های خشک و غیر قابل انعطاف است. این رفتار‌ها باعث آسیب به افراد می‌شود چون مانع سازگاری آنها با الزام‌های زندگی و باعث اختلال در روابط آنها می‌شود. اختلال شخصیت می‌تواند شخص را نیز نراحت کند اما مبتلایان به اختلال شخصیت هیچ نوع ناراحتی ذهنی را ممکن است حس نکنند. در اصل این دیگران هستند که به خاطر اعمال فرد مبتلا به اختلال شخصیت ناراحت می‌شوند و معمولاً شغلی ندارند.

وقتی به جمله «رنگی نشوید»

برمی‌خوریم یا چه در چه‌ای از حساسیت از لباس‌ها بمان مراقبت می‌کنیم؟ اگر به همان درجه مراقب حرف‌هایی که می‌زنیم باشیم شاید حواشی رفتار ما در مناسبات بین فردی کمتر نشود، کمتر آسیب بزنیم و کمتر آسیب ببینیم. فراموش نکنیم گاهی یک رفتار یا حرف به ظاهر ساده ممکن است یک روح را خرد کند

■ دد

نیست که بشود از آنها شکایت کرد و جایی به داد گاه رجوع کرد. کسی به خاطر این حرف‌ها وقت خودش را در دادگاه تلف نمی‌کند و طرح موضوع هم برای هر قاضی و وکیل و احتمالاً مضحک و بی‌معنا به نظر برسد، چون نه جانی روی داده نه ضرب و جرحی اتفاق افتاده و نه مال و اموالی به سرقت رفته است اما وقتی به لایه‌های پایین‌تر روح و روان آدم وارد می‌کنیم می‌بینیم همین چیزهایی که به نظر بی‌اهمیت و پیش پا افتاده‌اند در ما زندگی می‌کنند و روی هم تلنبار می‌شوند و گاهی حال ما را به شدت بد می‌کنند. چرا یک فروشنده به گونه‌ای سخن می‌گوید که انگار می‌خواهد مشتری را بیشتر یان خود را برای خرید بیشتر تحت فشار قرار بدهد؟ در واقع این فروشنده رنجیده خاطر نشوند اما مشتری‌هایی که او حقوق می‌شنود آن مشتری را نادیده می‌گیرد و به گونه‌ای سخن می‌کند، چون با تکرار مدام «دیگه چی؟» و «همین؟!» این تلقی را در مشتری ایجاد می‌کند که او بسیار کم خرید کرده و انگار که با خرید کم، عیار و ارزش

خود را پایین آورده است.

شاید برخی در این باره بگویند بهتر آن است اعتنایی به این تکه کلام‌هایی که روزانه در مرادفات ما در شهر اتفاق می‌افتد نداشته باشیم و بی‌اعتنا از این حاشیه‌ها عبور کنیم. شاید حق با آنها باشد اما از سوی دیگر نمی‌توان نسخه واحدی در این باره ترویج کرد چون حساسیت آدم‌ها در این باره متفاوت است. وقتی به جمله «رنگی نشوید» برمی‌خوریم یا چه در چه‌ای از حساسیت از لباس‌هایمان مراقبت می‌کنیم؟ اگر به همان درجه مراقب حرف‌هایی که می‌زنیم باشیم شاید حواشی رفتار ما در مناسبات بین فردی کمتر شود، کمتر آسیب بزنیم و کمتر آسیب ببینیم. فراموش نکنیم گاهی یک رفتار یا حرف به ظاهر ساده ممکن است یک روح را خرد کند. بسط مقوله «حق الناس» به تمامی جزئیات رفتاری‌مان دقیقاً ناظر به همین موضوع است. پس چه خوب است یک بار صادقانه گفتار و رفتارمان را در ترازوی «حق الناس» سبک و سنگین کنیم.

کم نبودند. نمی‌خواستیم نقشه‌ام را سریع لو بدهم.

نمی‌خواستیم یکجا آن همه اسکناس و چک پول را روی سرش بکوبیم، مثل یک جنایتکار که دوست دارد قربانی‌اش را ذره ذره بکشد، می‌خواستم ذره ذره آن «دیگه چی؟ همین؟»‌ها را از زبان میگ میگ بیرون بکشم.

هنوز میم‌انتهایی جمله «یه دوغ می‌خواستم» از دهانم بیرون نیامده بود که میگ میگ طبق عادت با آن لحن طلبکارانه در آمد گفت دیگه چی؟ نزدیک بود کار دست خدوم بدهم و خراب کنم، چون یک آن خواستم ناصحانه وارد شوم و بگویم میگ میگ من! عزیز من! تو می‌توانی به اندازه دوغ‌هایت قابل تحمل باشی، اصلاً چه دارم می‌گویم، خیلی بالاتر از قابل تحمل. چرا آخر با خودت این کارها را می‌کنی. اما خیلی زود خودم را جمع کردم و وقتی میگ میگ در یخچال عمودی که نقش وntرین مغازه را هم بازی می‌کند می‌بست گفتم یک خامه هم لطف کنی.د. هنوز خامه از دهان من بیرون نیامده گفتم «دیگه چی؟» منتظر بودم بلافاصله بگویم ممنون! تا با گفتن «همین؟! دلش را خنک کند اما نگذاشتم دلش خنک شود. بعضی وقت‌ها در بیداری فکری به ذهنم می‌رسید. احساس می‌کردم میگ میگ آن مغازه را برای فروش لبنیات باز نکرده است. میگ میگ، ماهی چند میلیون تومان به آن مغازه اجاره نمی‌داد که جنس‌هایش را بفروشد. او آن مغازه را اجاره کرده بود که جایی باشد تا بتواند به من و آدم‌های دیگر در طول روز بارها و بارها بگوید «دیگه چی؟ همین؟!»

میگ میگ شیر را نکشیده می‌فرستادمش دنبال انگور، شیره انگور را نگذاشته ماست. . . . فلفل فقط مهلت می‌کرد بگوید دیگه چی؟ می‌دیدم مثل کسی که احتیاج به هوای تازه دارد له له می‌زند برای کمی «همین؟! گفتن. انگار که همین؟! نقش نوعی بازدم را برایش بسازد می‌کرد و وقتی من بگویم «همین؟! بگوید «همین؟!» دی اکسید کربن و سم‌های رگ و روحش نمی‌توانست بیرون بیاید. به خاطر همین بود که میگ میگ با هر سفارش تازه‌ای که می‌دادم کیودتر می‌شد.

وقتی از کشک دنبال ماست و از ماست دنبال مریا و از مریا دنبال نان جو می‌فرستادم به زبان بی‌زبانی می‌خواست بگوید جان هر کس که دوست داری این بازی مرگ را تمام کن. اجازه بده من بگویم «همین؟! یک بار همین بگویم حالم خوب می‌شود.» اما من نمی‌خواستم این بازی را متوقف کنم. قسم خورده بودم ذره ذره جان میگ میگ را بگیرم و این بازی را آن قدر تضاوت رنج‌آور مزه می‌نظیرم دوغ‌ها از یک طرف و شمشزگی کندی «دیگه چی؟ همین؟!» شده بودند

روایتی واقعی درباره حاشیه‌های رفتاری، آزار دادن‌های نامرئی و نامحسوس ما

دیگه چی؟ همین!؟



چه بود؟ آدم‌ها وقتی به یک پول هفتگت می‌رسند چه می‌کنند؟ می‌روند دور دنیا را می‌گردند. جایی سرمایه‌گذاری می‌کنند. خانه و ویلا لا کجری می‌خرند. بسه هواپیمای شخصی و جواهرات و خودروهای آخرین مدل سفارشی فکر می‌کنند. آدمی که بتواند نصف یک قاره را بخرد لاید به این چیزها فکر می‌کند. حالا من با این ثروت که می‌توانستم مالک تکه بزرگی از این دنیا باشم درست آن لحظه که از شوک خارج شده بودم و باورم شده بود این ثروت واقعا مال من است و اجازه دخل و تصرف در آن را دارم

دد

وارد مغازه‌اش می‌شوم، می‌گویم یه دوغ بید و امیدوارم که آن «دیگه چی؟» لعنتی را نگوید. آخر شما باید آنجا باشید و ببینید با چه لحنی می‌گوید دیگه چی؟ یک جوری می‌گوید که آدم کپهر می‌زند، حس می‌کنی وظیفه اخلاقی توست که

همین الان دست کم نصف مغازه‌اش را خالی کنی و با خودت ببری خانه