

سبک رفتار



گاهی هشیار نبودن و ترس از قضاوت شدن، بین گفتار و رفتار ما انحراف ایجاد می کند

شب‌ی که به یک کودک کار جاخلی دادم!

■ محمد مهر

اجازه دهید در همین آغاز اعترافی کنم. من گاهی در این صفحه مطالبی می‌نویسم. آدم وقتی می‌نویسد و حرف می‌زند به تعبیر امام علی(ع) میدان کلمه را در برابر خود فراخ می‌بیند اما امان از تنگنای عمل. آدم مثل بوز پلنگ می‌نوسد اما وقتی می‌خواهد نوشته‌هایش را در عمل ظاهر کند یعنی لباس واقعیت و عمل به همان‌ها که نوشته است بیوشاند به یک لاک پشنت پیر هم می‌بازد. من از طرف دیگران نمی‌توانم حرف بزنم اما از طرف خودم می‌گویم من اغلب اوقات نمی‌توانم یا به پای کلمه‌هایم پیش بروم. یعنی کلمات از من تاز نفس تر و جلوتر هستند و می‌تازند و می‌روند. آیا این یک مصیبت

■ در خیالی فرو رفته بودم و رفتار نادرتی داشتم

شعب پیدا بود. طبع معمول از محل کار تا خیابانی که ماشین‌های خطی به سمت هتل زندگی‌ام دارد پیاده گزر کرده بودم. نزدیک به خیابانی که ماشین‌های خطی می‌ایستند دوره گردی داشت اناز می‌فرخت. اناز هایش با دم حرف می‌زد و نتوانستم از دام این انازها بگریزم. اناز گرفتم، قبل از اینکه اناز بگیرم چند متر پایین تر از یک اجیل فروشی تخمه واجیل شیرین هم خریده بودم. از لاری چند متری دور نشدم و چند شای از این بچه‌هایی که تا کامر در سطل زباله‌های شهرداری خم می‌شوند و چیزی که در چشم‌هایشان به دردیخور می‌آید از آنجا بیرون می‌کشند به سمت من خیز برداشتم و من در یک رفتار شرطی شده و لپله‌های خود را جمع و جور کردم، انگار که مثلاً می‌ترسی اگر دست او به دست تو و لباس او به لباس تو بخورد یا یک اجی مچی خودت را ببینی که به سرنوشت او دچار شده‌ای و تا کامر در سطل‌های آشغال خم شده‌ای. به جای آنکه در قلب خود حضور داشته باشم و به عهد خود وفادار مانده باشم که وقتی راه می‌روی سعی کنی هیچ پنداری و خیالی و گفت‌وگوی درونی با خودت نداشته باشی و هشیار باشی چون هر لحظه ممکن است اتفاقی بیفتد که هشیاری کامل تو را بیلبد در خیالی فرو رفته بودم که نتوانستم رفتار درست را در آن لحظه مدیریت کنم.

■ چرا من بی‌سما و پیه آن کودک اناز ندادم؟

همه ماجرا در دو سه ثانیه اتفاق افتاد. ناگهان کودک-نوجوانی سیه چرده به آن گونی‌های بازیگر می که از قد کودک چند برابر بیشترند جلویم پرید و گفت:«موالانا! اناز البته همان لحظه مواجه نشنیدم، اما اینکه ناگهان آن کودک جرت خیالم را پاره و کنار انگار وحشت کرده باشم، چا خالی دادم و خودم را کنار کشیدم و به فاصله یکی دو ثانیه متوجه شدم به من گفت اناز. یک لحظه خواستم بگردم اما چیزی در من اجازه نداد به سوی او بر گزدم، البته او سریع از من رد شده بود، اما اگر هشیار بودم شاید آنگونه بز دلانه رفتار نمی کردم. اما دیدم آدم چطور پشت چراغ قرمز وقتی یک کودک کار نزدیک می‌شود تا شیشه جلوی ماشین را به خیال خود تمیز کند یا دسته گلی چیزی بفروشد چطور بز دل می‌شود و حتی نگاهش راهم از آن کودک می‌دزد کندنگاهش با آن کودک تلافی کند؟ من آن لحظه یک آن بز دلانه رفتار کردم و انگار نه آن کودک را دیدم و نه صدایش را شنیدم. آن شب حال بدی داشتم و با آنکه می‌دانستم ملامت خود قایده‌ای ندارم اما مدام به این فکر می‌کردم که چرا من نایستادم و به آن کودک اناز ندادم.

وقتی می‌تری هالو کلونی کنی

وقتی خوب به این اتفاق نگاه کردم دیدم مهم‌ترین عاملی که باعث می‌شود من در برابر یک کودک کار که از من اناز خواسته بودی بی‌اعتنا رد شوم ترس بوده‌است. من ترسیده بودم، از چه؟ از اینکه قضاوت شوم. چطور؟ من ترسیده بودم اگر من انازی را از کیسه‌ام بیرون بیاورم و به آن کودک بدهم آدم‌هایی که از پیاده‌رو رد می‌شوند مرا قضاوت کنند. مثلاً چه بگویند؟ بگویند این هالو را نگاه کن برای اینکه یک وجبه خوب و مثلاً آنسان دوستانه‌ای به نمایش بگذار. اناز کیلویی فلان تومان را از حق‌م زنی و پچماش می‌گیرد و می‌دهد به این و آن که مثلاً بگوید چقدر آدم مهربانی است! این صرفاً یک لایه از آن ترس بود. لایه زیرین تر، این سناریو را در پی داشت: اگر من اکنون اناز را به این کودک بدهم و دوستان او سرم بریزند چه؟ مجبورم به آنها هم انصار بدهم و این یعنی هیچ اناری برابم نمی‌ماند و همه آدم‌هایم تقریباً نصف تهران که از آن‌جا می‌گذرند(۱)- از آن خیابان در آن لحظه نهایی۱۰۰۰۲۰ نفر می‌گذشتند- به عقل من می‌خندند که این دیگر چه

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

د

کلمه خیلی راحت بیان می‌شود. مثلاً شما به دیگران در یک کلمه ضرورت امانتداری را یاد آوری می‌کنید، اما وقتی همین یک کلمه را می آورید به متن زندگی می‌بینید یا پتان می‌لنگد. این‌که بسیاری از ما در گفتن می‌بریم و در عمل می‌بازیم احتمالاً یک چالش قدیمی و کهنه برای بشر بوده است و گر نه حافظ نمی‌گفت «توبه فرمایان چرا خود توبه کمتر می‌کنند». البته اگر نگاه وسیعی داشته باشییم حرف حافظ را صرفاً یک گزاره در تخطئه بر خی رفتارهای شبهه دینی نمی‌باییم، بلکه سخن حافظ ناظر بر همه آن دوگانگی‌هایی است که در ما لانه کرده است

زندگی خودتان، دست، پا، فکر، سر و چشم‌تان به نوعی ملک اجاره‌ای و قرار دای است و متعلق به شما نیست و آیا واقعاً کسی پیدا می‌شود که حق همه اینها را به جا آورد؟
اینکه بسیاری از ما در گفتن می‌بریم و در عمل می‌بازیم احتمالاً یک چالش قدیمی و کهنه برای بشر بوده است و گر نه حافظ نمی‌گفت «توبه فرمایان چرا خود توبه کم‌تر می‌کنند». البته اگر نگاه وسیعی داشته باشییم حرف حافظ را صرفاً یک گزاره در تخطئه بر خی رفتارهای شبهه‌دینی نمی‌باییم، بلکه سخن حافظ ناظر بر همه آن دوگانگی‌هایی است که در ما لانه کرده است و در این مطلب می‌خواهم به یکی از رفتارهای دوگانه خود اشاره کنم.

پشمک میرزایی است. لابد در آن چند لحظه که به سرعت گذشته بود آن نور مثبت ذهن من گفته بود خوب حالا همان یک اناز را می‌دای، اما اجواب شنیده بودم مضحک نمی‌شد به یکی اناز بدهی و به دیگری ندهی؟ اصلاً می‌آمدی و همه انازها را می‌دای. یعنی چه همه انازها را می‌دای؟ من آن انازها را به نیت زن و بچام خریده بودم. پول آن انازها را داده بودم. اصلاًز کجا معلوم این بچه‌ها بیشتر از من از این زباله‌ها پول درمی‌آورند؟ می‌بینید؟ حالا نویسنده همین انازها وقتی می‌خواهد مطلب بنویسد چقدر همه چیز برایش در موعظه و نصیحت دیگران فراموش است. تکیه می‌دهد به جایگاه باشند و تر و تمیز دانی کلی و انگار که کلمات بنده‌هایشان باشند و او از آن بالا هر طور که بخواهد احوال بندگان خود را تعیین می‌کند، هر طور که بخوهد آنها را می‌چرخاند. کلمات راه میدان می‌آورد و از میدان بیرون می‌برد. چقدر راحت است آدم به دیگران امرانه بگوید حال خوب در گرو بخشندگی بودن است. چقدر راحت است آدم به دیگران بگوید شفای انسان در حضور قلب و برهیز از خیال‌های رنگارنگ است. اما وقتی زندگی‌اش را در بیرون از آن متن‌ها و کلمات بیینی متوجه شوی جایی که باید هشیار می‌بوده در خیالات رنگارنگی پرسه می‌زده‌است. آدم انگار روی تخت مجلی جلوس کرده و از آن بالا به آدمیان امر و نهی می‌کند و راه و روش زندگی را به دیگران می‌آموزد، اما آنها که کارشان نوشتن است می‌دانند که چه ورطه عظیمی جلوی پایشان قرار دارد. آنها که مرتب به دیگران امر و نهی می‌کنند و راه و چاه را نشان می‌دهند می‌دانند که ممکن است چه سرنوشتی پیدا کنند.

■ سخن آن آنچه می‌پندارید به شما نزدیک تر است

بگذارید قضیه را اینطور برایتان شرح بدهم. وقتی شما به دلیل حرف یا هر چیز دیگری مدام در حال توجه به بیرون هستی و در این توجه به بیرون، پند و اندرز دیگران هم یکی از اجزای شخصیت‌تان می‌شود مدام در خطر تفرعن قرار می‌گیرید. ساده‌تر بگویم اگر به هر کدام از ما بگویند بیشخرد شما خنا هستی؟ کمال‌جا می‌خوریم، شوکه می‌شویم. شاید بعضی‌هایمان خندمان بگیرد که این دیگر چه شوخی‌ای است! انقدر این قضیه بر ایمان واضح است که من خدان نیستم که حتی یک درصد هم احتمال نمی‌دهیم که در آن عمق و سویدای وجودمان خود را خدا بدانیم. بسیاری از ما تصور می‌کنیم که روشن‌ترین وضعیت زندگی ما این است که ما خدا نیستیم، اما در این باره تردی‌های جدی وجود دارد. وضعیت‌های زیر نشان می‌دهد ما گاه ادعاهای جدی درباره خداوند بودن داریم:



سبک ارتباط



۵گام برای بازگرداندن آرامش به رابطه‌ها

ممنونم که موقعیت مرا درک می‌کنی

بیباید یک بار دیگر شیوه درست برخورد آن متصدی را با هم مرور کنیم:

متصدی به جای هر گونه توضیحی گفت: مرحله یک (موافقت). «حق با شماست آقا، شما ساعت سه وقت دکتر داشتید.»

دقت کنید که ما اگر می‌خواهیم در اصطکاک‌ها و تنش‌های رفتاری درگیری عمل کنیم اول از همه در برابر آنچه روی داده مقاومت نکنیم و سعی نماییم مسئله را وارونه نشان دهیم. اگر هواپیما تأخیر کرده‌است یعنی تأخیر اتفاق افتاده‌است و هر طور که مسئله را بچرخانیم باز تغییری در واقعیت روی نخواهد داد چون هواپیما تأخیر کرده‌است و وعده‌ای که شرکت هواپیمایی به مسافران خود داده بود محقق نشده‌است، بنابراین اولین و بدیهی‌ترین کاری که باید در مواجهه با چالش انجام داد تا آن چالش به سمت حل حرکت کند این است که من چالش و سهم خودم را در آن ماذیرم. مثلاً وقتی زن و مردی در رابطه ازدواج به یک چالش برمی‌خورند می‌توانند به طرف مقابل بگویند ایراد از توست و تقصیر و کوتاهی تو بوده، در آن صورت در همان آغاز در به روی حل مسئله بسته شده‌است، اما اگر اینطور فکر کنند که چالش به وجود آمده و سهم من در این چالش چقدر است در آن صورت گام اول را محکم برداشته‌ام.

مرحله ۲ (عذرخواهی): متأسفم که این قدر معطل شدید.

مرحله ۳ (بیان دلیل): دکتر در گیر عمل جراحی شده.

مرحله ۴ (اقدام): اجازه دهید به بیمارستان

متلفن کنم و ببرسم چقدر طول می‌کشد کارشان تمام شود.

مرحله ۵ (قدر دانی): متشکرم که موقعیت را در کم می‌کنید و ممنونم که این قدر صبور هستید.

این مرحله در بالا خواندید یک بار دیگر برای همه ما این حقیقت را فاش می‌کند که چالش اصلی در این نیست که در جامعه و روابط میان انسان‌ها نباید هیچ چالشی وجود داشته باشد بلکه چالش دقیقاً در این نقطه است که سا مخالف چطور می‌توان مشکلات به وجود آمده را با کمترین اصطکاک مدیریت کرد و اکنون که این مسطرها باعث شده‌است آن بحران شعله‌ور تر شود یا فلاتن را می‌خوانید تصاویر زیادی در ذهن شما ممکن است بیدار شود. از اینکه فلاتن شرکت هواپیمایی در برابر تأخیر چند ساعته پرواز هواپیما نتوانسته‌است صحنه را به خوبی مدیریت کند به خاطر همین یک جنجال رسانه‌ای درست شده و مثلاً مسافران از هواپیما پیاده شده‌اند و کار بالا گرفته‌است، یا فلاتن مسئول نتوانسته در برابر چالشی که به وجود آمده‌است درست و منطقی موضع‌گیری کند و روی آن بحران به وجود آمده تفت پاشیده و نسبتاً حرف‌های بی‌اثر بگوید. کار و مروتس منشی به جای آنکه بیمار را از آنم گذراند طوری حرف

زده که خشم او دو چندان شود. فکر نمی‌کنم کسی در این باره تردیدی به خود راه دهد که مهارت ارتباطی یکی از کلیدی‌ترین مهارت‌ها در زندگی ماست که در همه جا کاربرد دارد. شما جایی را بگویید که در آنجا مهارت ارتباطی نقش بازی نکند. بین همسران، ارباب رجوع و کارمند، بیمار و منشی، رئیس و مروتس ساختمان‌ی در پروژ‌های مدام برای همسایگان مزاحمت می‌تراشد و خیال خود را با این چاره‌نوشته «از صبوری شما متشکریم» راحت کرده‌است، در حالی که همسایگان احساس می‌کنند

آن شرکت با این پارچه نوشته آنها را به سخره گرفته‌است.
مرحله ۵ (قدر دانی): «متشکرم که موقعیت را در کم می‌کنید و ممنونم که این قدر صبور هستید.»

مرحله ۴ (اقدام): «اجازه دهید به بیمارستان تلفن کنم و ببرسم چقدر طول می‌کشد کارشان تمام شود.»

مرحله بعدی این است که ما اقدام عملی هم انجام دهیم در واقع نشان دهیم که پیگیر هستیم تا آن گزیده پرواز یا تأخیر شوای واقعی است و اگر نه همسری به یک چالش رسیده‌اند و مسئله‌ای به وجود آمده هر سه مرحله را پشت سر گذاشته‌اند

و حالا نوبت به اقدام رسیده‌است. بدون اقدام، آن عذرخواهی و پذیرش غیر واقعی است و اگر نه مجبوریم مدام کم کاری کنیم و عذر بخواهیم که آن عذرخواهی بیشتر استهزای طرف مقابل خواهد بود و معلوم است که رابطه را به سمت تنش خواهد برد. مثل این است که یک شرکت ساختمانی در پروژ‌های مدام برای همسایگان مزاحمت می‌تراشد و خیال خود را با این چاره‌نوشته «از صبوری شما متشکریم» راحت کرده‌است، در حالی که همسایگان احساس می‌کنند آن شرکت با این پارچه نوشته آنها را به سخره گرفته‌است.

مرحله ۵ (قدر دانی): «متشکرم که موقعیت را در کم می‌کنید و ممنونم که این قدر صبور هستید.»

مسئلاً وقتی یک سوی رابطه کم کاری می‌کند

در عین حال که او واقعیت این کم کاری را پذیرفته و عذر خواسته و دلیل کم کاری خود را هم صادانه بیان و به سمت اقدام در جهت بحران حرکت کرده‌است در آخرین گام خود

از طرف مقابل قدر دانی می‌کند تا این مسئله با یک نفس مثبت و خوب تمام شود نه با رنجش و دلخوری.

د

چالش اصلی در این نیست که در جامعه و روابط میان انسان‌ها نباید هیچ چالشی وجود داشته باشد بلکه چالش دقیقاً در این نقطه است که ما بدانیم چطور می‌توان مشکلات به وجود آمده را با کمترین اصطکاک مدیریت کرد

بیبند و به یاد آورد.

بیبند و به یاد آورد.

بیبند و به یاد آورد.