سبک رفتار

حکایت‌هایی از «به من چه» و «به تو چه»

سرمان را از زندگی دیگران بیرون بکشیم

مرضیه بامیری

همه ما با این جمله بی‌ادبانه و گاهی توهین‌آمیز در موقعیت‌های مختلف روبه‌رو شده‌ایم. جایی حرفی زده‌ایم که نباید می‌زدیم یا نظری دادیم که نباید می‌دادیم، ولی تا به حال با دقت به جادوی این کلمات دقت کرده‌اید؟ شاید در نگاه اول بی‌ادبانه باشد. ما یاد بچه‌ای می‌افتیم که از روی سادگی در جواب سؤالمان می‌گوید به تو چه. یا اگر به او بگوییم فلان کار را انجام بده، بگوید به من چه و ما به او یک چشم غره برویم که ای بی‌ادب. به من چه حرف زشتی است و.... شاید نوع گفتارش غیرمحترمانه باشد، ولی همه ما حداقل یک‌بار در دلمان گفته‌ایم خوش به حال بچه‌ها که رک و راست حرف دلشان را می‌زنند. بعضی وقت‌ها باید از رفتارهای کودکان درس گرفت. آنها هر سؤالی را دوست نداشته باشند، جواب نمی‌دهند و هر کاری که دلشان بخواهد می‌کنند. آنها برای نظر و کارهای خودشان ارزش قائل هستند و اگر کسی در حریم آنها دخالت کند، واکنش نشان می‌دهند. بیایید این رفتار را به زندگی بزرگسالی تعمیم دهیم. دوره‌ای که ما در آن قرار داریم. رودربایستی یا ادب نابجا مارا وامی‌دارد به همه کنجکاوی‌ها و دخالت دیگران روی خوش نشان بدهیم.

■■■

آنان که به همه چیز ما کار دارند

۱

یکی منع‌مان می‌کند که صدای خوبی نداریم و با چه اعتماد به نفسی آواز می‌خوانیم. همین یک عبارت منفی که شاید سر شوخی یا از سر حسادت به زبان آورده باشند، ما را از رؤیای خواندن و یا حداقل از لذت بردن هنر خود دور می‌کند. یکی می‌گوید با سرمایه‌ات فلان کن یکی می‌گوید همسری با فلان شرایط اختیار کن. یکی می‌گوید این خانواده قابل‌اعتماد نیست و یکی... وقتی به هوش می‌آییم که بند را آب داده و اختیار تمام زندگی را به دیگران واگذار کرده‌ایم. وقتی که دیر است و دیگر قدرت تصمیم‌گیری نداریم. به یک جایی می‌رسیم که برای خرید یک کفش هم باید نظر همراهمان را بپرسیم. کم‌کم افت اعتماد به نفس پیدا می‌کنیم و وابستگی فکری و وسواس انتخاب، ما را دچار می‌کند.

به تو چه را یاد بگیریم

۲

برای جلوگیری از این اختلالات لازم است عبارت به تو چه را در وجودمان نهادینه کنیم. یک تابلوی ورود ممنوع سر در زندگی‌مان بزنیم و عبارت به تو چه را بزرگ با خط درشت بنویسیم. تمرین کنیم اگر کسی سؤال نابجا پرسید یا پا را فراتر از گلیمش گذاشت، جواب ندهیم یا به مخاطبمان حالی کنیم که حق پرسیدن ندارد. عشق خواهر برادری به کنار حق ندارد بپرسد چقدر حقوق می‌گیری. کسی حق ندارد آمار حساب و کتاب زندگی‌تان را بداند. باید یاد بگیرید دیگران را از حرص دانستن و کنجکاوی رها کنید. آن وقت زندگی روی خوش نشان می‌دهد. می‌توانید به سبک اختصاصی خودتان زندگی کنید. در این شرایط هر کسی حق دارد برای هر مدل زندگی کردن خود تصمیم بگیرد و صاحب رأی باشد. اگر مخاطب ما روی خوشی ندید و مدام با پاسخ‌های نامفهوم روبه‌رو شد، دیگر اخلاق شما دستش می‌آید و پرسشی نمی‌کند.

البته هر قانونی تبصره دارد

۳

ولی هر قانونی یک تبصره دارد. نمی‌شود این زندگی اختصاصی را برای همه نصب کرد. عده‌ای داخل دایره هستند؛ یعنی خودمانی و از جنس خودمان. باید تکلیف این آدم‌های بامحبت را جور دیگر روشن کرد. فرض کنید مادر پسری دغدغه زندگی فرزند دارد و مدام نظر می‌دهد یا از خوشبختی پسرش جویا می‌شود. این معنایش دخالت یا تجاوز به حریم نیست. اسمش را بگذاریم نوعی محبت افراطی که آن هم باید یک جایی درمان شود. باید یک نفر به آن مادر عزیز گوشزد کند که مهربانی بی حدش دل را می‌زند و مشکل‌آفرین می‌شود یا اگر خواهرها از سر عشق به برادرشان نزدیک می‌شوند، مراقب عبور از خط قرمزها باشند. اگر در فرهنگ ما ایرانی‌ها این حریم‌ها حفظ شود و عبارت مادرشوهر و خواهرشوهر و... از دایره لغات حذف شود، نیمی از مشکلات جوان‌ها حل می‌شود و احتمالاً با استقلال بیشتری زندگی موفق خواهند داشت.

و اما به من چه...

۴

حالا برویم سراغ عبارت جادویی به من چه. کاش هر روز جلوی آیینه بایستیم و برای هر کاری که دلمان می‌خواهد نظر بدهیم، بلند تکرار کنیم به من چه. به من چه همسایه‌ام مهمان دارد. به من چه فلان پسرفامیل چه همسری اختیار کرده است. به من چه آنها به جای گرفتن جشن عروسی مفصل سفر را ترجیح دادند. به من چه فلانی برای دخترش جنس ایرانی جهیزیه خریده است. به من چه فلانی مدام مرخصی می‌گیرد و شغل دوم دارد. به من چه فلانی در گروه حرفی می‌زند که از آن اطلاع درستی ندارد و هزاران به من چه دیگر. اگر خوب دقت کنید و به من چه‌ها را حذف کنید، کم‌کم خاله‌زنکی‌ها از فرهنگ عام حذف می‌شود. آن وقت اگر دو نفر همدیگر را دیدند، به جای غیبت در مورد نفر سوم چیزی یاد هم می‌دهند یا درباره مسائل مهم‌تری گفت‌وگو می‌کنند. اگر به من چه‌ها را رعایت کنیم، کم‌کم ذهنمان عادت می‌کند، حول زندگی خودمان بچرخد و به جای اتلاف وقت‌های بسیاری که پای تلفن‌های زنانه هدر می‌رود، به زندگی و آرزوهای خودمان برسیم. در جامعه‌ای که هر کس حریمش را حفظ می‌کند، زندگی زیباتر می‌شود. گناه‌ها کمتر می‌شود و دخالت‌ها به حداقل می‌رسد. کافی است شعور زندگی جمعی را در خود تقویت کنیم و به من چه را مدام تکرار کنیم. آنقدر که دیگر ملکه ذهنمان شود.

معضلات به من چه

۵

حالا بیایید به معضل‌های به من چه بپردازیم. دردی که این روزها در زندگی اجتماعی آدم‌ها بیداد می‌کند. بسیاری از مدیران یک به من چه خاصی در نگاهشان موج می‌زند. آنقدر که بی‌خیال مشکلات مردم شده‌اند و کشور را کشتی سوراخ شده و به گل نشسته اقتصاد بیمار فلج کرده است. به من چه که قاچاق مواد می‌کنم و خانواده‌های زیادی بدبخت می‌شوند. به من چه مردم مجبورند فلان جنس را به سه برابر قیمت بخرند. من سودم را می‌کنم. من جیبم را پر می‌کنم و مهم نیست، این پول را در خون کدام مظلومی فرو کنم. به من چه مردم نان شب ندارند؟ مگر مملکت دولت ندارد؟ مگر ما کشوری نشسته روی گنج نداریم؟ پس چرا ما باید جور دولتمردان را بکشیم؟ با این ترفند وجدانمان را آرام می‌کنیم که نسبت به سرنوشت همنوعان خود بی‌تفاوت باشیم. درد ما امروز به من چه‌ها و بی‌تفاوتی‌های ما نسبت به یکدیگر است.

چند روز پیش با دخترم به فروشگاه نسبتاً بزرگ محله‌مان رفتیم. داشت قفسه‌ها را یکی‌یکی می‌گشت و دست روی خوراکی‌های دلخواهش می‌گذاشت. کمی آنطرف‌تر دختری دامان مادرش را گرفته بود و با التماس یک چیپس می‌خواست. مادر جوان سعی داشت با بی‌توجهی به حرف دخترش وانمود کند، مشغول خرید است، ولی من صدای شکستن بند بند وجودش را شنیدم. او نمی‌توانست برای کودکش یک چیپس بخرد. بغض گلویم را فشرد. خریدهای دخترم را پس و ترجیح دادم کمی غرولند کند. اگر برای آن دخترک چیپس را می‌خریدم، عزت نفس مادرش را تباه کرده بودم و اگر برای دختر خودم می‌خریدم، داغ نگاه پرحسرتش را تا آخر عمر فراموش نمی‌کردم.

این روزها مردم ما روزگار سختی می‌گذرانند. عده‌ای سخت‌تر! بیایید کمی با هم مهربان باشیم. در هر نقطه و هر جایگاهی که قرار داریم فقط کمی دلسوز دیگران باشیم و سعی کنیم در حد بضاعتمان دیگران را درک کنیم. آن وقت دنیا جای بهتری می‌شود برای زیستن و عاشقانه‌هایش!

> کاش هر روز جلوی آیینه بایستیم و برای هر کاری که دلمان می‌خواهد نظر بدهیم، بلند تکرار کنیم به من چه. به من چه همسایه‌ام مهمان دارد. به من چه فلان پسرفامیل چه همسری اختیار کرده است. به من چه آنها به جای گرفتن جشن عروسی مفصل سفر را ترجیح دادند. به من چه فلانی برای دخترش جنس ایرانی جهیزیه خریده است. به من چه فلانی مدام مرخصی می‌گیرد و شغل دوم دارد و هزاران به من چه دیگر. اگر خوب دقت کنید و به من چه‌ها را حذف کنید، کم‌کم خاله‌زنکی‌ها از فرهنگ عام حذف می‌شود

> یکی منع‌مان می‌کند که صدای خوبی نداریم یکی می‌گوید با سرمایه‌ات فلان کن یکی می‌گوید همسری با فلان شرایط اختیار کن. یکی می‌گوید این خانواده قابل‌اعتماد نیست و یکی... وقتی به هوش می‌آییم که بند را آب داده و اختیار تمام زندگی را به دیگران واگذار کرده‌ایم

قصه زندگی

این تو هستی که دنیا را زیباتر می‌کنی

سلما سلطانی

دست ما نیست، در اختیار ما هم نیست...
راز این همه زیبایی طبیعت چیه؟
خورشید هر روز صبح کار خودشو میکنه
میاد و میگه امروز روز جدیدیه
و سر یه ساعتی هم که مقرره، میره پی هم‌نشینی با غروب و مهتاب
چه بخوای و چه نخوای، باد میوزه
درختا شکوفه میدن، میوه میدن، برگ ریزون دارن...خزون دارن و در نهایت حیات دوباره....
هیچ‌کدوم از عوامل طبیعت نمیگن مگه اون یکی این کارو کرده که من بکنم؟
و چه زیبا...همه وظیفشونو درست و دقیق...
همونطور که مقرر شده از روز ازل انجام میدن و میرن...بدون اینکه یکی خودشو به اون یکی وابسته کنه، مگر اینکه جور دیگه‌ای مقدر بشه...
آدم‌ها هم یه روزی میان و یه روزی هم باید با همراهی فرشته اجل برن به سوی معبود!
نه اومدنشون به دلخواهه نه رفتنشون...
فقط، ما آدم‌ها یه جاهایی اختیار داریم...
اختیار داریم تو نحوه زندگی کردنمون و چطور موندنمون تو این دنیا، خوب یا بد باشیم ولی خورشید و مهتاب و دار و درخت و...حکم بالا سری رو اجرا میکنن...
میخوام بگم، بیاین ما هم مثل طبیعت، خوب بودن و زیر چتر معبود بودن رو بکنیم وظیفه!
نه اینکه بذاریم رو حساب و کتاب، نه اینکه وابستش کنیم به خوب بودن اطرافیان، که اگر فلان کارو کرد منم بهمان کارو می‌کنم...
از یه جایی به بعد...
باید یاد بگیری اینکه خوب باشی و بدی نکنی...
اینکه هی یه سره پیشداوری و قضاوت نکنی و سرت به کار خودت باشه...
اینکه حسادت نکنی و برای همه خیر بخوای...
اینکه دستگیر باشی جایی که در توانته، دل نشکنی و هرجا که شد خودتو خالی نکنی...
.....
این یه وظیفه‌س!
وظیفه‌ای که اول حال خودتو خوب می‌کنه...
وقتی خوبی کردن رو وظیفه‌ای در قبال خدا و هستی بدونی دیگه چندان به این موضوع که خوبی بکاری خوبی برداشت میکنی و برعکس فکر نمی‌کنی...
خوب باش و خوبی کن چون وظیفه انسان بودنته! تو اشرف مخلوقات خدایی و خوب بودن رو بعد از یه سنی باید یاد بگیری که انجامش بدی...
که اگه تو خوبی نکنی پس کی باید خوبی کنه؟
فکر حساب کتاب بعدش نباش!...
حالا میخوای عضو یه خانواده باشی یا جمع دوستی... یا حتی کارمند شرکت یا مدیر یه بخش...و یا حتی یک دستفروش...
کارتو درست انجام بده، خوشگل و زیبا. انجام بده...
تو هم بشو خورشید و وظیفه تو درست انجام بده...مطمئن باش با این کار، تو، بله خود تو، دنیا رو زیباتر می‌کنی...

سبک نگرش

چرا گوش دادن به صدای مخالفان بهتر از خواندن نظرات آنهاست؟

برای جلب‌نظر مخالفان تایپ نکنید، صحبت کنید

بسیاری از ما، وقتی با دیگران موافق نیستیم، آنها را احمق فرض می‌کنیم. این میل باطنی تا حدی به این خاطر است که نمی‌توانیم ذهن دیگری را، مانند ذهن خودمان، بی‌واسطه تجربه کنیم. روانشناسان می‌گویند تحقیر ذهن دیگری به این شکل گونه نامحسوسی از انسانیت‌زدایی است؛ وقتی مخالف را نه انسانی متفکر، بلکه جانور یا شیئی بدون صدا و فکر و احساس می‌بینیم، چرخه‌ای از درگیری را استمرار می‌بخشیم که آتش اختلاف، نفرت و سوءتفاهم را بیشتر می‌افروزد.

■■■

وقتی با دیگران موافق نیستیم، با اعتماد به خود، تنها فرض نمی‌کنیم مخالفانمان اشتباه می‌کنند؛ فرض می‌کنیم احمق هستند.

این میل باطنی تا حدی در این حقیقت ریشه دارد که ما نمی‌توانیم ذهن دیگری را، مانند ذهن خودمان، بی‌واسطه تجربه کنیم، بلکه مجبوریم از اعتقاد شناخته‌شده فرد دیگر به تفکر یا استدلال ناشناخته او پی ببریم. این روند استنتاج به اینجا می‌رسد که اعتقادی ظاهراً مهمل از ذهنی مهمل می‌آید.

روانشناسان بحث می‌کنند که تحقیر ذهن دیگری به این شکل گونه نامحسوسی از «انسانیت‌زدایی» است. این مسئله مهمی است، زیرا وقتی مخالف را نه انسانی متفکر، بلکه جانور یا شیئی بدون فکر و احساس می‌بینیم، چرخه‌ای از درگیری را استمرار می‌بخشیم که آتش اختلاف، نفرت و سوءتفاهم را بیشتر می‌افروزد. خوشبختانه، روندهای روانشناختی‌ای که دریافت‌های انسانیت‌زدا را ایجاد می‌کنند روشی برای کاهش آنها نیز پیشنهاد می‌دهند: به معنای حقیقی کلمه، به صدای مخالف گوش بدهید.

مجموعه تحقیقات جدید که در نشریه سایکولوجیکال ساینس منتشر شده‌اند، نشان می‌دهند که ابزار تعامل افراد با یکدیگر تأثیر مهمی در برداشت‌های آنها دارد. به‌ویژه، درمی‌یابیم که صدای فرد به‌شکل نامحسوسی «انسانیت‌ساز» است. وقتی می‌توانیم، به‌جای خواندن نظرات افراد، آنها را بشنویم، انگار آنها افرادی مراقب‌تر - متفکرتر، باهوش‌تر، عاقل‌تر و انسان‌تر- هستند.

صدای یک فرد نه‌تنها واژه‌ها را در خود دارد، بلکه نشانه‌های فرازبانی مانند لهجه و مکث را نیز شامل می‌شود. همانطور که وقتی بدن فردی تکان می‌خورد، می‌فهمید که از نظر زیستی سالم است، وقتی صدای فردی دارای حرکت در نشانه‌های فرازبانی است، به سلامت ذهنی او پی می‌برید. صدا زیر و بم می‌شود. بلندتر و ملایم‌تر می‌شود. سرعت صحبت‌کردن کم و زیاد می‌شود. این نشانه‌ها همه بازتاب اندیشیدن در زمان صحبت هستند. درباره صدایی یکنواخت که این نشانه‌ها را ندارد همانطور قضاوت می‌شود که درباره متن می‌شود. مشکل متن آن است که نشانه‌های فرازبانی ندارد، نشانه‌هایی که حاکی از حضور ذهنی انسانی هستند و ظاهراً خوانندگان خودبه‌خود آنها را به متن اضافه نمی‌کنند.

در تحقیق دیگری درمی‌یابیم که تأثیر صدای انسان از موارد اختلاف سیاسی فراتر می‌رود. برخی متقاضیان مشاغل زیر و بم متقاعدکننده‌ای به صدای خود می‌دهند؛ قضاوت کارفرماهای بالقوه، وقتی صدای آنها را می‌شنوند، در مقایسه با زمانی که نوشته آنها را می‌خوانند، این است که این افراد مراقب‌تر - متفکرتر، باهوش‌تر و در نتیجه برای استخدام شایسته‌تر- هستند. حتی درمی‌یابیم که ماشین‌های بدون ذهن نیز، وقتی صدایی انسانی‌تر دارند، مراقب‌تر به نظر می‌رسند. در یک آزمایش، وقتی خودروهای شبیه‌سازی شده به صدای انسان همیار مجهز شدند و رانندگان به خودروهای خود امتیاز دادند، بیش از پیش آنها را باهوش، قادر به مسیریابی، قادر به حس محیط اطراف و اعتمادپذیر توصیف کردند.

ذات ادب آن است که با دیگر افراد با ارج و احترامی برخورد شود که در مقام انسان، شایسته آن هستند. اگر بیاموزیم به آنچه دیگران برای گفتن دارند - به معنای واقعی کلمه- گوش کنیم، می‌توانیم در زندگی روزمره خود این ادب را گسترش دهیم.

*** نقل از وب سایت ترجمان / نوشته: جولیانا شرودر و نیکلاس اپلی / ترجمه: نجمه رمضانی / تلخیص: سیمین جم / مرجع: کوارتز**

سبک برنامه‌ریزی

از وقتی فردا را یاد گرفتیم همه کارها را گذاشتیم برای فردا!

امروز از آن توست

سها سپهری

از مهم‌ترین آفات عصر حاضر تنبلی و ناتوانی در مدیریت زمان است. همه ما کم و بیش به بهانه‌های مختلف به نوعی درگیر اهمال کاری و مسئله کمبود وقت هستیم و این امر را برای خود به‌گونه‌ای توجیه می‌کنیم و با خود می‌گوییم که امروزه در زندگی شخصی خود گرفتار بوده و به خاطر مشغله‌هایی که زندگی شهری برایمان به ارمغان آورده است، در مقابله با اهمال ناتوانیم و قادر به مدیریت زمانمان نیستیم، اما بهتر نیست قبل از هر چیز به فکر مدیریت زمان، حل مشکل کمبود زمان و به خصوص تنبلی‌مان باشیم؟

■■■

برای از بین بردن تنبلی راهکارهای زیادی وجود دارد. از جمله مثبت‌اندیشی، مدیریت زمان، تعیین هدف و حل مسئله. به‌طور کلی باید به این نکته توجه داشت که بسیاری از ویژگی‌ها و صفات شخصیتی، می‌توانند در ظاهر و قالب اهمال کاری ظهور و بروز پیدا کنند. مثل کمال‌طلبی که باعث می‌شود ما برخی کارها را عقب بیندازیم تا در زمان مناسب‌تری آنها را با کیفیت بهتر انجام دهیم. در کل اهمال کاری انواع مختلفی را شامل می‌شود. مثلاً برخی اوقات انجام کارشان را به قول معروف برای دقیقه نود می‌گذارند.

همانطور که پیداست ضعف در برنامه‌ریزی هم می‌تواند در نهایت خود را به شکل اهمال کاری و به تعویق انداختن بروز دهد. سازوکارهای متعددی برای این کار قابل تصور است. به خاطر داشته باشیم که همه کارهایی که به تعویق می‌افتند، به این علت نیست که دوست‌داشتنی نیستند. در واقع انسان باید برای رسیدن به هدف خویش مصمم باشد و با اراده‌ای قوی به سمت آن قدم بردارد. آدمی باید توانایی‌های درونی خود را بشناسد و باورشان کند. از جمله اقداماتی که در رابطه با غلبه بر اهمال کاری می‌توان اشاره کرد: پاداش دادن به خود بعد از انجام کاری، آنی کردن عواقب اهمال کاری، قسمت قسمت کردن اهداف خویش، دوری از نوشتن برنامه‌ریزی‌های سنگین، تبدیل کردن وظایف به عادات روزمره و شناخت خود.

تنبلی برخلاف اسمش که بی‌خیالی را برای ما تداعی می‌کند، دارای عذاب وجدان درونی بالایی است که فرد را از درون رنج می‌دهد. حدیثی از امام علی (ع) آمده که هرگاه از کاری ترسیدی، خود را به کام آن بینداز؛ چراکه ترس شدید از آن کار، دشوارتر و زیان‌بارتر از اقدام به آن کار است. این حدیث بیانگر این است که بهای رسیدن به موفقیت، تلاش و کوشش فراوان است.

از زیان‌های اهمال کاری می‌توان به از دست دادن زمان، شغل و عزت نفس اشاره کرد. به قول یک استاد دانشگاه، ساختن واژه‌ای به نام فردا، بزرگ‌ترین اشتباه انسان بود. از وقتی فردا را یاد گرفتیم همه کارها را گذاشتیم برای فردا! ورزش کردن، درس خواندن، دیدار، حتی گفتن دوستت دارم به عزیزترین افرادمان. از داشته‌های امروز به امید فردا لذت نبردیم و غافل بودیم که امروزمان هم فردای دیروزمان بود. شاید باید فردا را اینگونه معنی کنیم: فردا روزی است که داشته‌های امروزت را نداری. پس امروز را زندگی کن. فردا حقیقت ندارد. برای رسیدن به هدف خود بجنگ، پله‌پله تا مقصد حرکت کن. بگذار وقتی رؤیایی در ذهنت پرواز می‌خواهد، توانایی‌هایت بال و پر بگیرند تا به سمت آرزوی تو پرواز کنند.