

سبک رفتار



نگاهی به آسیب‌های زندگی کردن برای دیگران

خودت را زیر آوار خواسته‌ها و خوشامدهای دیگران دفن نکن!

■ مرزبیه بامیری

تفکرات و تصمیمات دیگران چقدر روی فرآیند زندگی شما تأثیر دارند؟ تا چه اندازه جلب رضایت اطرافیان روی تصمیمات شما اثر گذار است؟ آیا برای خودتان زندگی می‌کنید یا خوشحالی دیگران؟ بیایید این درد بزرگ را با هم ریشه‌یابی کنیم.
دردی که بسیاری از ما به آن دچار هستیم و متأسفانه در بسیاری از موارد دچار خود سانسوری یا خود نادیده گرفتن می‌شویم و مصالح و علایق خود را فدای دیگران می‌کنیم. حالا این دیگران می‌تواند شامل اعضای خانواده، دوست یا اقوام باشد، اگر ما نیاز خود را نادیده گرفته و به نظر دیگران توجه کنیم آیا مهر مهربانی و فداکاری بر پیشانی‌مان حک می‌شود؟ یا جامعه ما افرادی ضعیف و قربانی می‌پندارد؟

■ ■ ■

■ خودمان را فراموش نکنیم

بگذارید با یک مثال شروع کنیم. فرض کنید شما برای آخر هفته خود به طور دقیق برنامه‌ریزی کرده‌اید. قرار است عصر پنج‌شنبه برای درمان دندان‌های خود به کلینیک دندانپزشکی بروید. اما در دقیقه نود، خانواده همسر تصمیم می‌گیرند برای شام به خانه‌تان بیایند. آیا شما قرار نوبت دندانپزشکی را عقب می‌اندازید؟ آیا فکر می‌کنید که رفتن شما موجب ایجاد دلخوری شده و نشانه بی‌احترامی به مهمان باشد؟ اگر با چنین دیدگاهی سلامت دندان خود را فدای مصلحت اندیشی و رضایت دیگران کردید در واقع دچار خود انکاری شده‌اید.

اگر دل‌تان می‌خواهد این ماه که حقوق گرفتید کمی از آن را برای خرید لباس یا کفش هزینه کنید اما اصرار کودک‌تان و قلقلک حس مهربانی شما وادارتان کرد برای او اسباب بازی بخريد دچار خودفراموشی می‌شوید.

اگر دل‌تان قدم زدن در یک محیط آرام و ساکت می‌خواهد اما به دلیل احترام و همراهی با سلیقه همسران به یک رستوران شلوغ و پر هیاهو رفته‌اید در واقع خودتان را نادیده گرفته‌اید. گاهی برخی از فراموشی‌ها درناک‌ترند. مثلاً دوست دارید ساز ویلون یاد بگیرید و احساس می‌کنید نوای پیانو داتان را شادتر می‌کند. پس شادی و لبخند او را بر احساس خود ترجیح می‌دهید. بسیاری از مواقع این پدیده در زندگی ناخودآگاه ما رخ می‌دهد. هر کدام به نوعی درگیرش شدایم. مردهای بسیاری وقتی پدر می‌شوند گویا خود را فراموش می‌کنند و به کلی درخواست‌ها و آرزوهای‌شان ذوب می‌شوند. رویاهای‌شان را پس از مدتی فراموش می‌کنند و آرزوهای بچه‌ها می‌شود آرزوی آنها و برای رسیدن به آن آرزوها شب و روز می‌کوشند. بسیاری از مرد ها وقتی پدر می‌شوند فاتحه رویا و دلخوشی‌های کوچک مردانه‌شان را می‌خوانند و خوشبختی و مراقبت از اعضای خانه می‌شود تمام تلاش‌شان. یکپوه به خودشان

کتاب خوب

■ حسین گل‌محمدی

آیا شما یک فرد انتقادپذیر هستید؟ اگر کسی از راه رسید و در مورد پوشش یا رفتار شما نقدی داشت، بی‌غرض آن را می‌پذیرید و در رفع آن معایب می‌کوشید یا در مقابل آن گارد گرفته و بیشتر روی آن نقدها پافشاری می‌کنید؟ بعضی‌ها تیر انتقاد را در دست گرفته و بی‌محابا درخت‌های رابطه را یکی یکی قطع می‌کنند. بعضی‌ها زبان تلخی دارند و مدام در مورد هر چیزی حتی نامربوط به خودشان نظر می‌دهند، دل می‌رنجانند و در نهایت با گفتن اینکه من یک آدم رک هستم آب پاکی را روی دست مخاطب می‌ریزند. این آدم‌ها انتقاد نمی‌کنند. بلکه اسم رفتارشان تخریب شخصیت است. این آدم‌ها مدام به دنبال ایراد گرفتن و بهانه‌تراشی هستند و اسم خود را منتقد می‌گذارند. اما واقعیت این است که انتقاد هم راه و رسم خودش را دارد. به قول هندری وایزنگر نباید از تکنیک ساندویچ استفاده کرد. یعنی طرف را با تعریف و تمجید بپهوده و اغراق آمیز آماده کنیم برای انتقاد طوفانی. یعنی

می‌آیند که دیگر عمری را سپری کرده و با حسرت الیوم جوانی‌شان را ورق می‌زنند و طوری از رویاهای کودکی و نوجوانی‌شان می‌گویند که انگار دارند قصه تعریف می‌کنند. این خودفراموشی‌ها در نسل پدر بزرگ‌ها زیاد است. اگر پای درد دل آنها بنشینید خواهید دانست که اغلب آنها با شروع یک زندگی مشترک تمام دلخوشی‌ها و جوانی خود را فدا کرده‌اند و با حسرت از خاطرات خانه پدری می‌گویند. مادر بزرگ‌ها هم وقتی از احساس‌های سرکوب شده دخترانه‌شان می‌گویند اشک می‌نشیند گوشه چشم‌شان.

■ ما هر روز خود را فدای می‌کنیم

ما هر روز خود را فدای مصلحت دیگران می‌کنیم. فقط مدل‌ها فرق دارند. یکی اندیشه‌اش را فدای اهداف یک گروه یا سازمان می‌کند. یکی سر کاری می‌رود که به آن علاقه ندارد و حالش با کار کردن خوش نمی‌شود. یکی سر زندگی‌ای می‌رود که دیگران رقم زده‌اند. یکی حتی نمی‌تواند سلیقه شخصی‌اش را در چیدمان خانه خودش اعمال کند. یکی هم...

ما فداکاری را با خودانکاری اشتباه می‌گیریم. قربانی می‌شویم به اسم مهربانی اتوی اتوووس اگر با دیدن یک فرد سالخورده از صندلی بر خیزیم اسمش می‌شود فداکاری. اگر به خاطر مراقبت از فرزند سر کار نرویم و به‌رمغ میل‌مان خانه‌نشین شویم در واقع یک مادر فداکار هستیم، اما اگر خود را مصادم فراموش کنیم و برای معرفی خودمان نسبت‌های دیگران را نشانی بدهیم این نشانه خوبی نیست. اینکه ما بگوییم متاهل هستیم یا در معرفی‌ها بگوییم چند فرزند داریم، در واقع نشانی غلطی داده‌ایم. ما خود را در آیینة حضور دیگران شناخته‌ایم. نقش مادری یا همسری‌مان را بیش از خودمان باور کرده‌ایم. خیلی از ما زن‌ها تحصیل کرده‌ایم. اسم رسمی داشته یا به هنری مشهوریم. ولی وقتی می‌خواهیم خودمان را معرفی کنیم به نام خانوادگی همسر معرفی می‌کنیم و هویت‌مان میان مشتی رابطه گم می‌شود. یک سؤال جالب ذهنم را مشغول کرد. سائیتی از کاربرانش پرسیده بود آدرس خود را در جهان بنویسید. در نگاه اول کمی آسان و کلی است، اما وقتی به عمق سؤال بنگرید پاسخش همان خودشناسی مورد بحث این یادداشت است. برای پاسخ دقیق به این سؤال لازم است به درون خود سفر کنید و با آن بیشتر آشنا شوید. لازم است علایق و رویاهای‌تان را بشناسید. آنچانه مه‌سادر بودن به کارتان می‌آید و نه همسر کسی بودن. باید آدرس خودتان را بدهید. می‌توانید؟ طر‌فدار چه انجمن‌هایی هستید؟ آیا در گروه طرف‌داران محیط‌زیست به شمار می‌آیید؟ یا در گروه زنان علاقه‌مند به سینما یا فلسفه تقسیم‌بندی می‌شوید؟ اصلاً اگر حق انتخاب داشته باشید خودتان را می‌شناسید که چه کتابی برای مطالعه و خوب شدن حالتان بردارید؟ هر وقت توانستید از خود ک نشانی درست به خودتان بدهید و پاسخ من کیستم را به

طور کامل بدانید، آن وقت می‌شود امیدوار شد. و حالا برویم سراغ دستورالعمل‌ها...

■ دل خودمان را نادیده نگیریم

فداکاری‌ها و خدمات بشر دوستانه را از خود انکاری جدا کنید. بخشی از وظایف انسانی خود را در مقابل دیگران به نیت خوشنودی آنها و خوشحال شدن خودتان بی‌گیرید، اما در آن عادت‌هایی که موجب می‌شود خود را نادیده بگیرید تأمل کرده و بازنگری کنید، اگر دل‌تان می‌خواهد صبح‌ها در یک باشگاه ورزشی ثبت نام کنید اما در آن ساعت خواب کودک‌تان به‌هم می‌ریزد با همسر‌تان مشورت کرده و راهی برایش پیدا کنید. اگر گاهی دل‌تان اندکی تنهایی خواست، در خواست کنید برای مدت کوتاهی مسئولیت شما را بر عهده گرفته و اجازه بدهند شما اندکی با خودتان تنها بمانید. خلوت با خودتان کمترین حقی است که می‌توانید برای خود قائل شوید. تمرین کنید برنامه‌های مورد علاقه خود را در برنامه روزانه بگنجانید.

گاهی برای دل خودتان به خرید بروید و متناسب با اندازه و سلیقه شخصی‌تان تیپ بزنید. یا اگر مدت طولای بیرون از منزل هستید، با خود کنار بیایید که بدون فرزند و همسر نیز می‌توان در محیط بیرون غذا خورد، بی‌آنکه دچار عذاب وجدان بشوید. مردان بسیاری خود را می‌شناسم که حتی وقتی در مراسم رسمی شرکت می‌کنند بسته پدیرایی خود را برای فرزندشان می‌آورند. یا غدايي را که گرفته‌اند به خانه می‌آورند و می‌گویند دل‌شان نیامده تنها غذا بخورند یا مثلاً می‌دانسته‌ست فرزندش موز دوست دارد آن را به قیمت سیاه شدن ترجیح داده و به خانه می‌آورد. پایبند بودن به خانه و خانواده اصل مهم و قابل و احترامی است اما به شرطی که پای عزت نفس و احترام به خود نیز در میان باشد.

این خود فراموشی در موارد بسیاری شامل همسران هم می‌شود. آنها آنقدر در نقش والد بودنشان غرق می‌شوند که وظایف همسری و روابط عاشقانه خود را فراموش می‌کنند. چنین همسرانی بعد از مدتی دیگر قادر نیستند بدون حضور فرزندشان یا یکدیگر وقت بگذرانند. نه خبری از کافه‌های دو نفره هست و نه رستورانی که سال‌ها پیش در آن غذا می‌خوردند. آنها لذت سینما رفتن را از خود می‌گیرند چرا که باید در حضور فرزند فیلم ببینند و ترجیح می‌دهند فیلم مورد علاقه‌شان به جای یک فیلم عاشقانه کارتون انیمیشن باشد. یا رستورانی بروند که غذای مورد علاقه بچه را داشته باشند. برای این مدل از آدم‌ها زندگی مشترک خیلی زود یکنواخت می‌شود و زن‌ها زودتر از دیگر همچنان خود دچار افسردگی می‌شوند و خود را در بازی زندگی بازنده می‌پندارند. آنها مدام در حال سرکوب عقاید خود هستند. اسمش را می‌گذارند فداکاری، اسمش را می‌گذارند مادر نمونه که هر طور از دستش بر بیاید از خودگذشگی نشان می‌دهد تا فرزندانش راضی باشند.

«هیچ کس کامل نیست» را بخوانید

ریشه‌های رابطه را با تبر انتقاد قطع نکنیم



تمجید آن را برایش سرو می‌کنیم. بسیاری از انتقادهای ما انتقام‌جویانه است. یعنی نمی‌گوییم که روی روند کار



آن عادت‌هایی که موجب می‌شود خود را نادیده بگیرید تأمل کرده و بازنگری کنید، اگر دل‌تان می‌خواهد صبح‌ها در یک باشگاه ورزشی ثبت نام کنید اما در آن ساعت خواب کودک‌تان بهم می‌ریزد با همسر‌تان مشورت کرده و راهی برایش پیدا کنید. اگر گاهی دل‌تان اندکی تنهایی خواست، در خواست کنید برای مدت کوتاهی مسئولیت شما را بر عهده گرفته و اجازه بدهند شما اندکی با خودتان تنها بمانید. خلوت با خودتان کمترین حقی است که می‌توانید برای خود قائل شوید. تمرین کنید برنامه‌های مورد علاقه خود را در برنامه روزانه بگنجانید

■ با خودمان مهربان باشیم

بیایید بعد از این یاد بگیریم با خودمان خوب رفتار کنیم. دست از سرزنش کردن برداریم و برای خودمان حق اشتباه کردن قائل شویم. برای هر اتفاقی خودمان را مقصر ندانیم و برای هر اتفاق ناخوشایندی هر چند کوچک در پیرامون خود، دچار عذاب وجدان نشویم که به خاطر بی‌احتیاطی ما رخ داده است.

یکی از این مثال‌های بارز از سبوی مادرها رخ می‌دهد. آنها به گونه‌ای رفتار کرده‌اند که توقع دیگران را نسبت به خودشان بالا برده‌اند. حتماً این زن‌ها را دیده‌اید. همان‌هایی که وقتی بدون همسر جایی می‌روند چهار چشمی مراقب کودک خود هستند تا خاری در دستش نرود. جدای از حس مادرانه که دلسوز است از واکنش پدر می‌ترسد. او فرزند را امانت همسرش دانسته و در اغلب موارد از توبیخ همسر بیش از آزار فرزند می‌ترسد. اما هدف نگرانند تا حس مسئولیت مادرانه‌شان زیر سؤال نرود. چنین زن‌هایی در فداکاری‌های گذشته خود غرق می‌شوند و یادشان می‌رود برای خودشان نگران شوند. یادشان می‌رود خودشان مادرند و هیچ دلسوزی بالاتر از مادر برای فرزندش نیست و هرگز دلش نمی‌خواهد خاری در پای کودکش بنشیند. پس اگر مقابل چشمانش اتفاقی افتاد دچار عذاب وجدان نشده و غریزه مادرانش را در یاباید.

بیایید امسال خودمان را ببیشت‌ر باور کنیم و اگر بتوانیم فقط کمی خود درونی‌مان را بهتر بشناسیم، آن وقت می‌توانیم بخشی از آن را به هدیة داده شده خودمان بخریم. خودمان نام زندگی به ما هدیه داده شده خودمان گرفت. خودمان را که بشناسیم می‌توانیم احساس و اندیشه‌ها را درمان کنیم و برای دردهای بی‌نشان احساس درونی‌مان نسخه بهتری بیچیم.

بیایید کمی خودمان باشیم و اگر تاریخ تولدتان نزدیک است، امسال به خودتان کوله‌باری از تغییر عادت‌ها و عقاید هدیه دهید و از با خود بودن لذت بیشتری ببرید بیایید امسال در تاریخ زندگی، خودمان را پیدا کنیم. دنبال نشانی خود برویم و کمی فقط کمی برای خودمان زندگی کنیم. بیایید نقاب‌هایی که برای خوشایند مردم و خانواده‌ها به صورت زده‌ایم را برداریم و کمی خود واقعی‌مان را نشان بدهیم. به گونه‌ای عادلانه بین انسان‌ها تقسیم شده، پس خوب ماندن و شاد زیستن را فدای خواسته‌های دیگران نکنید. امسال برای وقت گذراندن با خود وقت بیشتری بگذارید و از مصاحبت با خودتان بیشتر کیف کنید. یادتان باشد انسان یک موجود اجتماعی است اما در نهایت این عقاید و انتخاب‌های فردی است که سرنوشت اخروی آدم‌ها را رقم می‌زند، پس بیش از این مدیون درون‌تان نشوید و خودتان را زیر آوار خوشامدها و خواسته‌های دیگران دفن نکنید.

سبک برنامه‌ریزی



نگاهی به برخی فرمول‌های موفقیت

۲۱ روز تا موفقیت فاصله دارید

■ مهدی مهاجر

موفقیت اتفاقی به دست نمی‌آید. برای رسیدن به آن تلاش بسیار باید کرد. مهم نیست این موفقیت در چه مرحله واز چه نوعی باشد، مهم این است که باید به خاطرش تلاش کرد و جانانه جنگید. این همه سمینار و مجلات و مطالب موفقیت هر روز در اختیار ما قرار می‌گیرد. شاید روزانه ده‌ها مطلب انگیزشی مطالعه کنیم. اما واقعیت این است تا وقتی شما عزم‌تان را برای تغییر اساسی جزم نکنید هیچ کدام از آنها دردی را دوا نمی‌کند و مؤثر نمی‌افتد. اگر چه موفقیت برای هر کس فرمول خاص خودش را دارد. مثلاً یکی به حامی نیاز دارد تا او را سمت پیشرفت هل بدهد و مدام تشویق کند، یکی با خود نگری نقایض را رفع و دیگری موفقیت را در کار گروهي می‌بیند. اما در کنار همه عوامل شخصی و منحصر به فرد یک سری عوامل میان همه موفق‌ها مشترک هستند و فرمول‌شان در همه جا یکسان است.

فرمول اول زیاد کار کردن است. فرض کنید چند نفر هم‌زمان و در کنار هم، مغازه سوپرمارکت دارند. یکی از آنها با طمأنینه و صبحانه میل می‌کند و بعد از انجام کارهای شخصی راهی مغازه می‌شود و کرکره را بالا می‌کشد. فرد دوم درست در همسایگی او صبح زود بعد از نماز راهی مغازه می‌شود و کسب و کار را آغاز می‌کند. او تعداد مشتری‌های بیشتری از طیف کارمند و دانش‌آموز خواهد داشت و همین موجب روزی بیشتر می‌شود. این ساده‌ترین مثال برای ساده‌ترین شغل بود. حالا شما این تلاش و سحر خیزی را به کارهای مهم تعمیم دهید، انهایی که در ساعات خواب دیگران بیدارند و به سبوی موفقیت گام بر می‌دارند.

فرمول دوم، انسان‌های موفق بیشتر مواقع عمر‌شان در حال یادگیری هستند. اگر می‌خواهید موفق بشوید و به آنچه به عنوان هدف کوتاه یا بلند مدت دارید رسید باید از میزان مهمانی‌ها و پارتی‌هایی که هیچ ثمری ندارند دست بردارید. مهمانی‌ها فقط وقت تلف می‌کنند و ماجراهای خاله‌زنگی در حواشی این مهمانی‌ها شاید مسیر هدف را تغییر دهند. ساده است تصور کنید به جای مسیر موفقیت، در مسیر خوش گذرانی جمعی حرکت می‌کنید. در این صورت چشم و هم چشمی و مهمانی‌های بی‌هدف به شکل گرفته و هر روز بعد مهم‌تری به خود می‌گیرد. ولی انسانی که برای موفقیت برنامه دارد خود را وارد این شوهای خطرناکی که قاتل انگیزه و زمان هستند نمی‌کند و یادتان باشد یادگیری به معنی دانشگاه و همیشه کتاب در دست گرفتن نیست. در هر حال و در هر مکانی می‌توان چیز تازهای آموخت. حالا می‌توان با گوشه‌ای اموقت یا می‌توان پای مشاوره با یک فرد دانا در هر زمینه‌ای نشست و گوش کرد. حاصل این گوش دادن می‌شود مطالعه.

فرمول سوم، انسان‌های موفق دنبال سرمایه‌گذاری هستند. خیلی خرج تراشی نمی‌کنند و به اندازه نیازشان خرید می‌کنند. این آدم‌ها یاد گرفته‌اند از پول به عنوان ابزاری برای موفقیت استفاده کنند. وقتی بقیه دنبال ولخرجی و بی‌حساب خرج کردن هستند آنها درامدشان را سرمایه‌گذاری می‌کنند. یکی محتاط است و پول هایش را توی بانک می‌گذارد و یکی قدرت ریسک دارد و پول را با مشورت اهل اقتصاد در بازارهای مختلف سرمایه‌گذاری می‌کند. این خرج کردن نباید پول باشد. می‌تواند پس‌انداز علم باشد. عداوی به آنچه می‌آموزند اکتفا نمی‌کنند و هم‌زمان در چندین نقطه از زندگی با یک هدف مشترک پیش می‌روند. به عنوان مثال مهندسی که هم‌زمان با درس زبان می‌آموزد و در دوره‌های آموزشی متعدد شرکت می‌کند، وقتی بقیه راه را برای رسیدن زودتر به خواسته‌هایش هموار می‌کند این‌گونه انسان‌ها به واسطه آینده‌نگری فقط آغاز یک رابطه آشوبگر خواهد بود.

لازم است هم انتقادپذیر بودن و هم انتقاد کردن سازنده از دیگران را به درستی بیاموزیم. اگر این هنر را به خوبی دریافته و راه و چاهش را پیدا کنیم بدون دلخوری و ایجاد تنش می‌شود در هر جایگاهی و به هر کنش یا واکنشی انتقاد کرد و بهترین نتیجه را گرفت.

اگر مایل هستید شیوه انتقاد از رئیس، همسر، خانواده

و... را در روابط روزانه خود بیاموزید پیشنهاد می‌کنم

کتاب هیچکس کامل نیست نوشته هندری و وایزنگر

را بخوانید.



جالب‌ترین اعتیاد می‌تواند اعتیاد به موفقیت باشد. آدم‌های موفق نمی‌توانند دل از موفقیت بکنند و اتفاق‌های خوب مدام برای‌شان رخ می‌دهد و گاهی ما آنها را در پیرامون‌مان خوش‌شانس می‌خوانیم