

### سبک رفتار



کدام دوربین نظارتی رفتار شما را کنترل می کند؟

# مقابل دوربین آدم دیگری می شویم!

- مهدی مهاجر

تا حالا گذر تان به دوربین های مدار بسته افتاده؟ وقتی یک دوربین را می بینید یا می دانید وار د جایی که می شوید دوربین نصب است چه عکس‌العملی نشان می دهید؟ احتمالاً با بچه کوچک تان به فروشگاه رفته‌اید. دست روی خوراکی های مختلف می گذارد و اگر نخردید غر می زند. شما به ستمی که نمی دانید کجاست سر می چرخانید و لبخند ملیحی می‌زنید که مبادا پدر خسیس یا بداخلاقی دیده شوید. یا آدم‌ها

- تغییر رفتار ما در مقابل دوربین‌ها

اغلب جاهایی که دوربین نصب است احتمال دزدی کم می شود. کمتر کسی ریسک دیده شدن را به جان می خورد و دست به سرقت می زند. یا جاهای مهم دولتی و امنیتی حاوی دوربین‌های نصب شده است و کمتر کسی جرئت دارد نگاه چپ به آنها بکند. در فیلم‌های پلیسی زیاد دیده‌ایم که وقتی جرمی در مکانی رخ می دهد این دوربین‌های مدار بسته چاره ساز می شود و به پلیس برای یافتن ردی از مجرم می‌کند. ما در مکان‌ها مختلفی به دلیل زیر دوربین بودن نگاه دیگری هم دارند. شما وقتی در صحنه بازی فوتبال یا والیبال یا حتی یک مسابقه تلویزیونی هستید نمی توانید بر خطای خود سرپوش گذاشته و انکار کنید. بلافاصله با دوست‌های خود شوخی کرده و بچه‌ها را با پارچ یا شیشه سر می‌خورند و نگاهی روی آنها خیره نیست، با دست تکه‌های گوشت را در دهان می‌گذارند یا دوغ را با پارچ یا شیشه سر می‌کشند. در خانه لاتی و چاله میدانی حرف می‌زنند یا حتی با بهترین دوست‌شان حرف‌های نامناسب رد و بدل می‌کنند اما همان آدم‌ها در جلسات یا در محل کارشان بسیار تمیز می‌دهند و آداب هستند. در شرکت، رسمی سخن می‌گویند و اگر خانه‌هال جای باشند اینجا برای حفظ‌شدن مریتی قهوه می نوشند. خیلی‌ها سلاطین فرهنگی و اجتماعی در خانه خودشان با دنیای بیرون‌شان متفاوت است. یعنی در دو مکان دو معنای و کاملاً خصوصی دو رفتار کاملاً متفاوت از خود بروز می دهند.

- همه ما نیاز به نظارت داریم

کلادوربین‌ها و آدم‌ها ابزارهای نظارتی جالبی هستند. هر کدام باعث منع رفتارهایی در افراد یا سطوح فکری مختلف می‌شوند. ما برای انجام بهتر وظایف نیاز به نظارت داریم. خواه‌فر یا بشیم خواه‌سامانی که باید مدام تحت یک نظارت صحیح رصد و پایش شود.

### سبک مراقبت

- مرضیه بامیری

خانه که آمد کلافه و عصبی بود. رنگ به رخسار نداشت. زن برایش دم نوش گل گاوزبان آورد. به معجزه آرامشش ایمانی عجیب داشت. مثل آب روی آتش. اما این بار آتش برافروخته در چشم‌های مرد با دمنوش هم خاموش شدنی نبود. مرد بهیست رده از زن فاصله گرفت. نه حرف زد و نه گلایه‌ای! دم‌نوش را خورده نخورده، به درون اتاق خزید و در را رویش بست. در دل زن غوغا بود. می‌دانست مردش دل آشوب است. می‌دانست یک صاعقه به روح آرام و خوددارش افتاده، اما هر چه کرد علتش رانداست.خواست خودش را با طنانی به خلوت مرد دعوت کند اما در سه سه قفله بود با یک تابولی ورود ممنوع! حالا وقتش بود بترسد. از این سردی رفتار دلش گرفت و به تنهایی پناه برد. داشت دنبال علت آتش در رفتارهای خود می‌گشت که صدای پیامک گوش‌ی هوشیارش کرد. حوصله خواندنش رانداشت. اما یک اعتیاد جدید، او را واداشت پیام را بخواند. حالا صدای اشک‌هایش با بغض مردانه مرد در هم تنیده بود. داشت از ترس سسکته می‌کرد. برای یک لحظه تمام حالت‌های ناگوار مثل یک فیلم جلوی چشم‌هایش رژه رفتند. تنها یک دیوار میان‌شان بود اما دل‌شان تنگ بود. باورش نمی‌شد روزی بخواهد از پشت دیوار همسرش را ببیند و با پیامک یا پیام صوتی حالش را حویا شود. آنچه می‌گفت حالا آتشی بود بر پیکر روح زن. تمام دانسته و شنیده‌های کرونایی آمد جلوی چشمش. سراغ بچه‌ها

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

### درد

وجدان و انسانیت دو مقوله‌ای است که خدا در وجودمان به‌و دوپیمه نهاده تا ما حتی در خصوصی‌ترین زمان‌های خودمان ناظر بر اعمال خود باشیم و یا را فراتر از خط قرمزهای شرعی و عرفی نگذاریم. جایی که هیچ دوربینی نیست، ما حقی را ناحق نکرده و کسی را آزار ندهیم. یک هدیه که باعث می‌شود شب‌ها سر آرام بر بالین بگذاریم. خیال‌مان راحت است که حتی در خیال‌مان نیز فکر خطا نمی‌کنیم و انسانیت را سرلوحه زندگی‌مان قرار می‌دهیم. ایمان بیابوریم که اگر وجدان و انسانیت سرلوحه زندگی‌مان شود اعتماد‌ها زیاد و ستون خانواده‌ها مستحکم تر می‌شود

وقتی وارد آسانسور می‌شوند ناخودآگاه سکوت می‌کنند و به آینه خیره می‌شوند. انگار کسی آنها را می‌پاید. مؤذب و رسمی در آینه زل می‌زنند و هنگام پیاده شدن، بسیاری از افراد انگار مخاطب خاصی داشته باشند ناخودآگاه لبخند می‌زنند. در فروشگاه‌ها و شرکت‌های خصوصی هم دوربین است. آدم‌های زیادی را دیده‌ام که به دلیل حس کردن دوربین در فضا حتی در وقت تنهایی نیز جایشان را نصفه می‌نوشند که کلاس‌شان حفظ شود.

چقدر حضور همیشگی‌اش در همه جا موجب دوری شما از خطا می‌شود؟

در تمام حالت‌هایی که تا الان مثال زدیم قبیل از وجود ابزارهای نظارت انسانی یا هوشمند، خدایی هست که ناظر بر رفتارهاست. پس چرا وجودش را نادیده می‌گیریم؟ چرا در مقابلش آقندر راحت و سبک سرانه رفتار می‌کنیم که گویا حسش نمی‌کنیم؟ هیچ دوربینی قسم دروغ ما را ثبت نمی‌کند اما ما خودمان می‌دانیم که راست نمی‌گوییم. ما کسی را در نهان آزار می‌دهیم یا در بدترین حالات می‌کشیم، اما چون نظارتی بر رفتارمان نبوده آن را سرپوش می‌گذاریم و سکوت می‌کنیم. ما در خلوت خودمان گاهی شیطان می‌شویم. گاهی فکر باطل به سرمان می‌زند و پای‌مان می‌لغزد. گاهی چیزی از جایی که نباید برمی‌داریم و خوشحالییم که دست‌مان رو نمی‌شود. در محل کار درست وقتی که می‌توانیم کار کنسی را راه بیندازیم و اصلاً برای همان کار‌ها حقوق می‌گیریم ارباب رجوع را دور سر می‌چرخانیم و بدون در نظر گرفتن شرایط دشوارش او را به روزهای دیگر حواله می‌دهیم. ما در هیچ دادگاهی نمی‌توانیم بدون حضور شاهد ادعایی را ثابت کنیم و به همین دلیل بسیاری از خطاهای ما مهر و موم شده می‌مانند.

شاید برای تک‌تک این خطاهاست که گاهی شب‌ها مثل شب قدر به دامن خدا پناه می‌بریم و تا زبان‌مان می‌چرخد العفو می‌گوییم. می‌دانیم که او از جزئی‌ترین مسائل ذهن روح‌مان خبر دارد. حتی فکرهای غلط را می‌داند. می‌داند ما در خلوت چه کرده‌ایم، چه نقشه‌هایی کشیده‌ایم و چه روح بدجنسی از خود بروز داده‌ایم. شاید کسی ناند اما خدا خوب می‌داند زیراپ چه کسانی را زده‌ایم و حق چه کسانی را ناحق کرده‌ایم. شاید در کارخانه کارگری را به ناحق اخراج کرده‌ایم و حالا شب در خلوت خودمان پشیمانیم. یا پشت تلفن حسایی پنبه خواهر شوهرمان را زده‌ایم و ویرانی یک رابطه را باعث شده‌ایم اما کسی جز خدا نمی‌داند.

شاید موقع تحقیق یک خانواده درباره دختر همسایه یا فامیل‌مان برای ازدواج با چاشنی حسادت سخن رانده‌ایم و حالا پشیمانیم از کرده خود. در تمام این لحظه‌های دودلی و برخورد با آینه اعمال‌مان فقط خداست که حال

همه ما گاهی از شریک زندگی خود رفتارهای نسنجیده‌اش نالیده‌ایم. گاهی حساست یا گاهی لجبازی‌اش ما را به ستوه آورده و لب به شکوه باز می‌کنیم. اما نهایت همدردی‌شان این است که یادت بیابورند آدم‌ها تغییر ناپذیرند

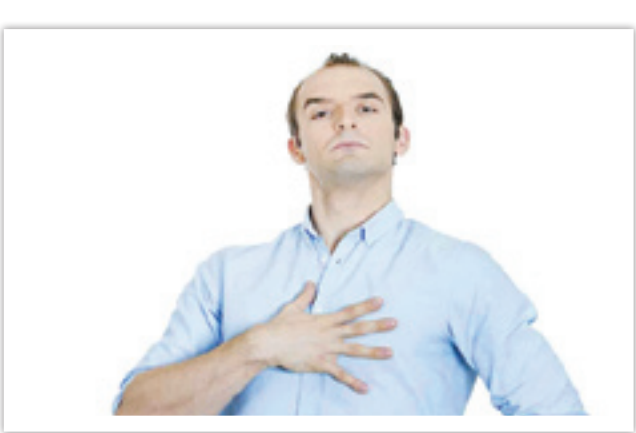
ده‌ها مثال بزند که پدر و پدر بزرگ و هفت جدش خسیس و لجباز بوده‌اند و تو نمی‌توانی یک رویه بیست و چند ساله را یک شبه تغییر دهی. یا این اشتباه تغییر نکردن در زندگی مشترک می‌تواند آدم‌ها را از کنار هم بودن دلسرد کند. زیرا هیچ کدام حاضر نیستند رفتارهای خود را تعدیل کنند و به یک مفهوم مشترک برسند. اصلاً اگر قرار است تا همیشه خودمان باشیم و تغییری در عقاید و رفتارمان نماند بدید نباید چرا از دوای می‌کنیم؟ چرا یکی دیگر را به آتش خودخواهی‌مان فرو می‌کشیم؟ همه دخترها ناز پرورداند و وقتی وارد زندگی متأهلی می‌شوند ناچارند بسیاری از رفتارها و علاق مجردی را کنار بگذارند. اصلاً درست زندگی همین است. ی‌آقایی که مدام با دوستانتش به سفر و تفریح می‌رفته و حالا در متأهلی هم این عادت را تکرار می‌کند و به جای بودن در کنار خانواده مدام با دوستانتش وقت می‌گذارد، رفتارش قابل توجیه نیست. او باید قبل از بر عهده گرفتن مسئولیت یک قلب دیگر برای مهربانی و حمایت، فکر عادت‌های بچه‌گانه‌اش را می‌کرد و اگر توان تغییر در خود نمی‌دید نباید یکی دیگر را به کام خودخواهی می‌کشاند. مگر زن و شوهر آینه یکدیگر نیستند؟ مگر مؤمن آینه رفتار مؤمن نیست؟ پس اگر تغییر نباشد ما را با آینه و خودشناسی چه کار؟

اگر تغییری حاصل است و ما اصرار داریم همانی باشیم که هستیم پس زندگی اجتماعی چه مفهومی دارد؟ اصلاً فکر نکنیم که قابل تغییر نباشد. آ یا سنگ روی سنگ بند می‌شود؟ یک مستأجر بار‌ها خانه عوض می‌کند و خانه‌های مختلف را تجربه می‌کند. یک خانه ساعت سسکوت ۱۲ شب اعلام شده اما او می‌گوید من عادت به خواب شب ندارم و می‌خواهم تسب آهنگ گوش کنم و به کارهای مثل روز ادامه بدهم. یا کیسه زیاده را از بالکن به بیرون پرت می‌کند و وقتی اعتراض می‌شود، می‌گوید خانه قبلی شوتینگ داشتیم و ما عادت کرده‌ایم. در واقع بعضی از این عدم تغییر‌ها نشانه مرض تنبلی در وجودمان است. برای حصول باید هزینه بدهیم و وقت کمی صرف کنیم. برای ترک عادت‌ها بد به یک اراده محکم نیاز داریم، که پای اشتباه‌مان باسستیم و بخواهیم که تغییر کنیم. بخواهیم که به افراد پیرامون‌مان توجه کنیم و برای آسایش روح‌شان قدمی برداریم.

ترس و اشک امانش را بریده بود. چه سخت است مادر بودن! سه روز خودش را حبس کرد. نه جایی رفت و نه برای لحظه‌ای خندید. تمام سه روز زندگی‌اش اندازه ۳۰ سال گذشت. وقتی برای رسوومین روز قرظینه را شکست و با امید منفی شدن تست، از خانه به سمت محل کارش راه افتاد، فقط به یک فرصت دوباره می‌اندیشید. به اینکه یک بار دیگر همسر و فرزندش را در آغوش بگیرد. فکر نمی‌کرد محبت هر روزی آرزوی محال بشود. وقتی رسید آاره همه خندان بودند. از اینکه تست‌شان منفی بود. مدیر برای‌شان شیرینی خریده بود تا این موقعیت‌کنظیر را جشن بگیرند. مگر شوخی بود؟ آنها کنار یک همکار کرونایی روزگار گذرانده بودند و هم نفس‌شان در هم آمیخته بود، اما هر سه تست‌شان منفی بود. این به معجزه می‌مانست دل‌شان برای بدشانسی همکارشان سوخت. حتماً از آنهاپی است که سر چشمه برود باید با خودش یک آفتابه آب ببرد!

در ذکر مرت‌ب‌هاش بودند که خود حلال زاده‌اش رنگ زد. معلوم بود آن‌ور خط نیشش تا بناگوش باز است. وقتی ترس‌شان را فهمید از ته دل خندید و از اینکه نقشش را باور کرده بودند خوشحال شدند. یادی از سر دانایی و هوش به غنبد انداخت و گفت: «من از اول هم کرونا نداشتم، وقتی برای رفتن به عروسی برادر زاده‌ام نتوانستم رئیس را برای گرفتن مرخصی راضی کنم، الکی گفتم کرونا گرفتم و در قرظینه بودم.»

### سبک رابطه



خودخواهی بعضی‌ها موجب مرگ دیگران می‌شود

## همینه که هست، همینم که هستیم!؟

- مهسا مهاجر

بعضی آدم‌ها یک دیوار آهنی می‌کشند جلوی تغییر و تحول و تا وقتی مهمان این کره هستند، دست از آداب و رفتارهای خاص‌شان بر نمی‌دارند. بعضی‌ها با تغییر بیگانه‌اند. همان‌هایی که معتقدند آدم یک سری رفتارها را از شیر آورده به‌گور می‌برد. احتمالاً شما نیز مثل من این جمله را زیاد شنیده‌اید. وقتی از رفتارهای خاص عده‌ای می‌نالید بزرگ تر‌ها این ضرب‌المثل با مسمی را برای‌تان می‌گویند که شما دل‌تان قرص شود به اینکه آدم‌های زیادی اینگونه‌اند و چاره‌ای جز تحمل و ساختن نیست. بگذار مثال بزنم.

### تغییر رفتارها

دریغ نکنی. حالا چیزی که از تو می‌خواهند تغییر است. می‌خواهند روی بعضی عقاید بافشاری بکنی و بعضی رفتارهای بد را مناسب با شرایط تغییر دهی.

فکر کنید برای دختری خواستگار آمده، اما پدر اصرار دارد اول دخترت بزرگش باید خانه بخت برود. هرچه مادر و دختر سعی می‌کنند او را قانع کنند که سرنوشت این یکی را فدای دیگری نکنندی فایده‌است و در نهایت عصبانی خط و نشان می‌کشد و می‌گوید همین که گفتم! اصلاً این کلمه «همین» خیلی عجیب است. بوی خودخواهی و خود رأیی می‌دهد. بوی آدم‌هایی که هیچ منطقی‌حالی‌شان نمی‌شود و فقط فکر خودشان هستند. آنها که می‌گویند همین که من می‌گویم. آنها که می‌گویند همین است که هست یا آنها که می‌گویند من همینم که هستم این همین‌ها در اتصاد و تعامل را روی افراد می‌بندد. مرا بیاد مردهایی می‌اندازد که زن‌های‌شان را آذیت می‌کنند و وقتی زن معترض می‌شود، می‌گویند همینم که هست که نمی‌خواهی جمع کن بر خونه بابات.

این جمله را در فیلم‌های فارسی و در زندگی روزمره خودمان زیاد شنیده‌ایم. میان جدل‌های خانوادگی که چون معتقدیم وسط دعوا حلوا خیر نمی‌کنند راحت از کنارش عبور می‌کنیم بی‌آنکه ما بینیم چه لطمه جبران ناپذیری به پیکره زندگی‌مان وارد شده است و بعد از مدتی ناامید از طلوع آفتاب تغییر، به بی‌خیالی می‌رسیم و افسردگی، تنهایی و خودخوری بعدش را درامن می‌زنیم.

آقای محترم! خانم عزیز! که معتقدی آدم‌ها غیر قابل تغییر هستند، یادت باشد اگر هر روز با روز قبل فرق داشته باشد آن روز عید است. سخن من نیست، بلکه تأکید بزرگان دین‌مان است پس در صورتی می‌توان روزی غیر تکراری ساخت که برایش یک اندیشه و عقیده داشته باشیم و ساختن این عید مستلزم پذیرفتن تغییر است. بعضی‌ها در ایام قرظینه این همین را نشان دادند و هنوز هم با وقاحت تمام عقیده دارند که کارشان درست است و دخلی به دیگران ندارد. به طرف می‌گویند اگر می‌خواهی بگردگیر را بینیم ماسک بزن. می‌گویند من ماسک می‌زنم احساس خفگی می‌کنم. من شرایط همین است، اگر می‌توانی بپذیری بیا. یا می‌گویند آقای محترم ماسک بزن تا خودت و دیگران در مقابل ویروس کرونا در امان باشی. در چشم‌هایت زل می‌زند و می‌گوید من ماسک نمی‌زنم. متلاً می‌خواهی چکار کنی؟ آدم‌هایی که به هر قیمتی در ایام کرونا مراسم سوگو را عروسی گرفتند احتمالاً در برابر مخالفت‌ها گفته‌اند همین است که هست هر کس ناراحت است نباید و همین محکم به عادتش چسبیده و می‌گوید ترک عادت موجب مرض است.

ترک عادت مرض نیست اینکه روی یک عادت بافشاری کنی عین بیماری است. اگر شما چنین تفکری داری یا درگیر این همین‌های معروف هستی پیشنهاد می‌کنم حتما به یک مشاور یا روانشناس مراجعه کنی. هر چند اساس کار مشاوره و علم روانشناسی، جامعه شناسی و دهم‌ها علم دیگر بر پایه تغییر است. هنر‌شان تغییر دادن است. چیزی که تو با آن بیگانه‌ای!