

سبک‌نگارش



مهسا مهاجر

آدم‌ها از یک منظر سه‌دسته‌اند: گیرنده‌ها، بخشنده‌ها و برابر‌طلب‌ها. هر کدام از این افراد، اصول خاص خودشان را برای رسیدن به موفقیت دارند. هر کدام در مواجهه با روابط دیگران به شیوه خاص خود عمل می‌کنند و به نتایج مورد نظر خود می‌رسند. شما جزو کدام دسته هستید؟ بهتر است پیش از قضاوت با خصوصیات این سه دسته بیشتر آشنا شویم. چیز عجیبی نیست و ما هر روز در مسیر روزمرگی‌ها در برابر این افراد قرار می‌گیریم. گاهی در محل کار، گاهی اماکن عمومی و وسایط نقلیه و گاهی در محل تحصیل، کار، شراکت و...

آیا شما گیرنده هستید؟

گیرنده‌ها دنبال منفعت خودشان هستند. در هر معامله یا ارتباطی دنبال سود هستند. فرض کنید به تازگی با خانواده یک رئیس بانک وصلت کرده‌اید.

این رئیس فامیل در چه چهار دامادتان است ولی شما برای پیشبرد اهدافتان ترجیح می‌دهید به او نزدیک شوید. دوز صمیمیت را زیاد کنید تا از این ارتباط به نفع خودتان برای اخذ وام یا سایر موارد احتمالی، بهره‌مند شوید. او را خارج از عرف میهمان

شما بخشنده‌اید یا گیرنده؟

بخشنده‌ها پخمه نیستند

می‌کنید و دیگران از این نزدیکی مشکوک، متعجب می‌شوند. یا شما قرار است برای یک مأموریت کاری به شهرستان بروید. آنجا نمی‌خواهید خیلی هزینه تراشی کنید. سراغ دوست چند سال قبلتان می‌روید

گیرنده‌ها دنبال منفعت خودشان هستند. در هر معامله یا ارتباطی دنبال سود هستند. حتی به اسم مهربانی و دست به خیر بودن ماشین‌خوارشان را نقد می‌خرند ولی در واقع فکر سودی هستند که در جیبشان سر از زیر می‌شود

کمتر یا مجانی برایتان تعمیر کند. یا اگر همکاری فروش لوازم خانگی دارد، با ذوق نزدش بروید و همه چیز را حتی آنهایی که ضرورتی برای خرید ندارد، قسطی بخرید. توجیهتان این است حالا که فلاشی هست. من کوپنم را سوزانده‌ام پس بگذار از این موقعیت استفاده کنم. گاهی به کسی شامل دوست یا فامیل کمکی می‌کنید ولی در بزنگاه خاص دو برابر مهر و کمک خود را از او طلب می‌کنید. اسمش را می‌گذارید زرتگی!

در هر موقعیتی حتی کمک یا مهربانی به اطرافیان دنبال سود و منفعت خوتان هستید. اگر در مراسم سالگرد یا ختمی شرکت می‌کنید، حتماً قبلیش حساب می‌کنید که این حضور در مراسم چه سودی برای شما دارد؟ اگر کسی را میهمان کنید، حتماً می‌خواهید او را برای روز میادا در آب نمک نگه دارید.

اگر با کسی رستوران می‌روید، سعی می‌کنید با زیرکی هزینه را گردن طرف مقابلتان بیندازید. اگر جایی بروید و از چیزی خوشتان بیاید، توقع دارید آن را به شما ببخشند و گاهی خودتان با پررویی آن را طلب می‌کنید.

شما اهل رفاقت هستید و معتقدید اگر نخوری خورده می‌شوی. پس تمام تلاش خود را برای این مبارزه به کار می‌برید. گاهی دیگران را فدای خواسته‌ها و کمال‌گرایی خود می‌کنید. شما برای اثبات توانایی‌تان دست به خودستایی می‌زنید و معتقدید خودتان بیشتر از همه باید هوای خودتان را داشته باشید.

شما در محل کار، فقط به موفقیت و در چشم بودن خودتان فکر می‌کنید. شما در مقابل کارفرمای خود وقتی حرف از حقوق و دستمزد می‌زنید، یک گیرنده هستید و منافع شرکت برایتان مهم نیست.

شما حتی به اسم مهربانی و دست به خیر بودن ماشین‌خوارتان را نقد می‌خرید ولی در واقع فکر سودی هستید که در جیبتان سرازیر می‌شود. خوارتان پول لازم است و شما این موقعیت طلایی را مغتنم می‌شمارید.

آیا شما بخشنده هستید؟

بخشنده‌ها از اسمشان پیداست که دل بزرگی دارند و منافع بقیه را به خواسته یا سود خودشان ارجح می‌شمارند. هستند رئیس کارخانه‌های بخشنده‌ای که بیش از سود کردن مالی خود، دنبال شاد کردن و بهبود کیفیت زندگی کارکنان خود هستند. هستند معلمانی که پیش از حقوق دریافتی به دانش‌آموزان بی‌شغالتان درس می‌دهند یا برای هم سطح شدن سواد علمی دانش‌آموزان بی‌هیچ چشمداشتی کلاس جیرانی برگزار می‌کنند.

بیشمارند پزشکان بخشنده‌ای که سلامت بیمار را به

دستمزد آنچنانی خود ترجیح می‌دهند. پزشکانی که به مناطق محروم می‌روند و بی‌هیچ توقعی به مردم خدمت می‌کنند. هستند مدیران مؤسسات خیریه‌ای که شب و روز برای جلب کمک‌های مردمی در تلاشند و خوشحال‌کردن آدم‌ها و نشستن لبخند روی لب مددجویا برایشان حکم پادشاه دارد.

هستند بیشمار سربازانی که در گمنامی و فقط برای خدمت مردم، جنگ می‌کنند و در غربت و گمنامی شهید می‌شوند. آنها بخشنده‌اند و امنیت ملی را به دنیای خود ترجیح می‌دهند.

بخشنده‌ها شب امتحان برای آنهایی که کم‌هوش‌ترند کلاس رفع اشکال می‌گذارند. در اداره جوهر همکار مظلومشان را می‌کشند. چون بخشنده‌اند، مسئولیت همکاری‌شان را که یک هفته مرخصی رفته به جان می‌خرند. اگر در مناقصه شرکت کنند به نفع همکار خود کنار می‌کشند. آنها ممکن است هر کاری کنند تا منافع دیگری حفظ شود.

آیا شما یک برابر‌طلب هستید؟

این دسته‌ولی معتقد است از هر دست‌گیری از همان دست پس می‌گیری. یعنی سودی برابر با آنچه هزینه کرده‌اند، طلب می‌کنند. اگر یک بار میهمانی رفتند و شام خوردند همان یک بار جبران می‌کنند. اگر کسی برایشان قدم خیری برداشت همان یک بار قدم خیرشان را در موقعیت مشابه جبران می‌کنند. اگر کسی به جای آنها مسئولیت کاری را پذیرفت، در اولین فرصت این لطف را جبران می‌کنند و دلشان نمی‌خواهد زیر منت کسی باشند یا نمی‌خواهند با بخشندگی بیشتر هالو و پپه به نظر برسند.

هر سه گروه می‌خواهند از نردبان موفقیت بالا بروند و برای روابط خود استراتژی ویژه دارند. فقط اینکه بخشنده‌ها محبوب‌ترند. وقتی کسی بخشنده است دیگران با او همسو می‌شوند، حمایت می‌کنند و شاید او زودتر به هدف خود برسد ولی فرد گیرنده اغلب دشمنان بیشتری دارد و حس حسادت را در رقبای خود بیشتر برمی‌انگیزد.

موفقیت بخشنده‌ها یک جور دیگر است

آدم گران‌تر کتاب بده و بستان خود می‌نویسد: «اگر چه بسیاری از ما تصور می‌کنیم که بخشنده‌ها بی‌عرضه و پخمه‌اند، اما باید بدانید که آنها به طرز یاباور نگرندنی موفق هستند... گیرنده‌ها، برابر‌طلب‌ها و بخشنده‌ها همگی می‌توانند به موفقیت برسند... اما در موفقیت بخشنده‌ها یک چیز متمایز وجود دارد: موفقیت آنها همچون آبنشاری روی سر بقیه هم فرو می‌ریزد در حالی که وقتی گیرنده‌ها می‌برند، معمولاً یک نفر می‌بازد.» اگر اشتیاقی داشتید بیشتر بدانید بقیه ماجرا را در کتاب بده و بستان آدم گران‌تر بخوانید.

آگاهانه

کودک درون ما قدرت تشخیص آدم‌های سمی را ندارد

قلیان قاجاری زندگی‌ات را دور بینداز!



نازیلا دیانوش*

می‌گفت یک قلیان قاجاری برافته بودم خیلی با آن کیف می‌کردم. می‌نشستم پای سربال‌های مورد علاقه‌ام و ساعت‌ها قل‌قل دود می‌کردم و می‌دادم‌ها. یک روز رفتم سوپرمارکت یا پیننی و گفتم تنباکو بده، اما نه از اون مهبشگی‌ها. به کم تنباکو سنگین‌تر باشه... فروشنده خنده‌ای کرد و گفت: «مصرف‌ترفته بالا!» بهم بر خورد. یک آن حس کردم بدون اینکه بفهمم انگاری جدی جدی دارم قلیانی می‌شوم. نگاهی به فروشنده که داشت با تعجب مرا می‌دید کردم و گفتم: «نمی‌خوام» و برگشتم خانه. خیلی رفتم نوب فکر، دیدم الان مدتی است که اصلاً نمی‌فهم دارم قلیان می‌کشم! انگاری فقط به آن دودی که از دهنم بیرون می‌آید عادت کرده‌ام. یادام افتاد که تازگی‌ها نفس کم می‌آورم. حرف فروشنده و گفت‌وگوی درونی خودم کار خودش را کرد. بدو برو رفتم بساط قلیان را جمع کردم و انداختمش در سطل زباله. بعضی آدم‌ها در زندگی ما حکایت همان قلیان قاجاری است...

بعضی آدم‌ها در زندگی ما دقیقاً عین همان قلیان قاجاری می‌مانند.

اولش به تو انرژی و حال خوش می‌دهند، اما بعد از مدتی می‌بینی چیزی که از آنها مانده فقط یک دود خالی است که دارد روحت، عمرت و لحظات زندگی‌ات را الکی می‌سوزاند و دود می‌کشد. کاش همه ما بلد باشیم از خودمان مراقبت کنیم و جسارت این را داشته باشیم که قلیان‌های قاجاری به درد نخور را از زندگی‌مان بیندازیم دور و به خودمان و ریه‌هایمان اجازه بدهیم که هوای تازه تنفس کنیم، نه اینکه ماده‌ای سمی وارد بدنمان کنیم و نه اینکه آدم سمی‌ای را در زندگی‌مان نگه داریم.

اینکه می‌گویند از بدنت و روحت انرژی‌های منفی را دور کن خیلی درست و دقیق است، چون بدن و روح ما انرژی محدودی دارند. همانطور که اگر استراحت

کافی نداشته باشیم و غذای خوب نخوریم همیشه احساس خستگی می‌کنیم، اگر از روانمان هم مراقبت نکنیم و به آدم‌هایی که فقط گیرنده هستند یا پر از ناامیدی و حسرت محبت کنیم وقتی آنها در

قیال محبت‌های ما توجهی به ما نکنند یا از ما بیشتر طلبکار شوند یا با حال بدشان حال ما را هم بد کنند، انگیزه انجام کار خوب در ما فروکش می‌کند. پس همانطور که مراقبتیم گرسنه نمائیم تا بتوانیم نیروی کافی برای زندگی کردن داشته باشیم، باید حواسمان باشد از لحاظ روانی هم گرسنه نمائیم. وقتی انرژی روانی خودمان را برای چیزی صرف می‌کنیم اگر به روش‌های دیگر این انرژی به خودمان برنگردد، بعد از مدتی احساس افسردگی و پوچی می‌کنیم و دیگر میل و انگیزه‌ای برایمان نمی‌ماند. برای همین لازم است هر آدمی که ما را نادیده می‌گیرد کنار بگذاریم، هر فضا یا کاری را

که به ما حس منفی می‌دهد از خودمان دور کنیم. البته گفتن این حرف‌ها روی کاغذ آسان است اما در عمل اغلب ما نمی‌توانیم به آسانی از آدم‌های سمی زندگی‌مان دست بکشیم و دلیل آن هم یا عادت است یا احساس نیاز کاذب که شاید ریشه در دوران کودکی و نوجوانی‌مان داشته باشد.

گاهی یک نیاز برآورده نشده در ما هست و عمق و ریشه این نیاز برآورده نشده به قدری قوی است که زور هیچ منطقی به آن نمی‌رسد. یک مثال واقعی در این زمینه می‌زنم. دختر زیبا و پولداری که هم تحصیلات خوبی داشت و هم کار خوبی، درگیر یک رابطه فوق‌العاده منفی با مردی از خودش ۲۰ سال بزرگ‌تر شده بود. دختر حتی خیلی وقت‌ها به او کمک مالی می‌کرد. این دختر آمده بود پیش من تا بفهمد چرا نمی‌تواند یک لحظه از این مردی که حتی به او توهین هم می‌کرد، دور بماند. خودش می‌گفت هیچ توجیحی برای این کار من وجود ندارد، اما چرا دستی دستی دارم خودم را بدیخت می‌کنم؟

طی چند جلسه روانکاو متوجه شدیم چون فرزند آخر یک خانواده بر جمعیت بوده و هیچ وقت پدرش حتی او را در آغوش نگرفته بود، ناخودآگاه بدون اینکه حواسش باشد تا مردی را می‌بیند که شبیه پدرش است، دیگر نمی‌تواند او را رها کند تا محبتی را که در کودکی از پدر ندیده از این آدم بگیرد. غافل از اینکه ناهشیار ما نمی‌تواند تشخیص بدهد که این مرد یک غریبه است و پدرش نیست، برای همین با وجود آزارهای زیادی که کنارش می‌بیند، حسنی از یک آشنایی قدیمی هم در کنارش دارد با به عنوان یک روانکاو می‌گویم که ناخودآگاه ما کودک است!

کودکی که بدون آگاهی خودمان در ما هست و می‌خواهد تمام عمرمان را صرف نیازهای برآورده نشده شش سال اولیه زندگی‌مان کند و تا زمانی که ناخودآگاه را به خودآگاه تبدیل نکنیم، زندگی ما سیکل معیوبی از این انتخاب‌های غلط و برآورده نشدن نیازهایمان خواهد بود. برای همین به قول یکی از روانکاوان مشهور تا ناهشیار به هشیار تبدیل نشود، اراده آزاد وجود ندارد و همه ما اسیر سال‌های اولیه کودکی‌مان هستیم.

در مواقع خاص، لازم است تا حتماً روانکاو شویم و ببینیم کدام آسیب سال‌های اولیه زندگی‌مان باعث شده است این آدم را نگه داریم و یا فهمیدن آن آسیب و درمان شدگی پس از آن می‌توانیم روحمان را از شر آدم‌های سمی دور کنیم و انرژی، انگیزه و نشاطمان را برای خودمان و آنانی که دوستمان دارند، نگه داریم.

* روانکاو

قصه زندگی مال به یک شب بند است



مرضیه بامیری

چشم‌هایش را که باز کرد، دنیا رنگ دیگری شده بود. همه جا را سیاه و تاریک می‌دید، مثل وقتی در شکم مادرش وول می‌خورد و از جهان بعشش بی‌خبر بود. بی‌آنکه بداند، طبیعت او را به خاک سیاه نشانده بود. سیل همه چیزش را برده بود. زم‌عراش روی آب بود و خودش یاد در هوا که حالا باید چه کند. با فوج طلبکارهایی که به تک‌تکشان چک موعد برداشت محصول داده بود. یکی دو تا نبود. به امید یک برداشت عالی و ثروت آفرین هر چه داشت برای زمین سرمایه کرده بود. حالا از آن میلیون‌ها اسکلتی که خرچ کرده بود تنها تلی از خاک بر جامانده بود. روحش ترک برداشت و جسمش از شدت ناواری در هم پاشید. یک شبه همه چیز دود شده و رفته بود هوا. هر چه به دست آورده بود، حالا مال او نبود و به زودی همه را از دست می‌داد. به چند روز نکشید که طلبکارها مثل مور و ملخ دنبالش کردند. سلبقه عجیبی برای زودتر یافتنش راه افتاده بود. انگار می‌ترسیدند همان اندک سرمایه‌اش نصیب دیگران نشود. حکم جلبش را گرفتند، اموالش توقیف شد و تلخ‌تر از همه همسرش بود که وقتی اوضاع را ناامسان دید، بر طبل جدایی کوبید و ساز رفتن کوک کرد. رفت و پشت مردش را خالی کرد. حالا او یک ورکشسته تمام عیار بود. نه خانهای بود برای استراحت و نه ماشینی که برود دنبال راست و ریست کردن کارهایش و نه پولی که به زخمی بزند. اندک پولی که در حساب‌هایش داشت بلوکه و تمام کارت‌هایش مسدود بود. اینجا نه ته زندگی بود، نقطه پایان!

آن همه تلاش و دوندگی و شب بیداری‌ها برای زندگی بهتر، حالا تبدیل شده بود به تلاش برای یافتن جایی برای خولیدن و شب‌تار را به سحر رساندن. از تمام دنیا برایش یک دوست با وفا مانده بود. سراغش رفت و چندشنی تا آب‌ها از آسیاب بیفتند میهمانش شد. شب‌های بدی بودانه پولی داشت شارژ تلفن و اینترنت بخرد و نه پول کرایه‌ای که برود اوضاع را سر و سامان بدهد.

خودش بود و لباس‌هایش فقط یک سیمکارت برایش مانده بود. از دوستش اندازه کرایه اسنپ پول گرفت و به بازار موایلب رفت. خطش را اجند میلیونی می‌خریدند ولی او کارت شناسایی نداشت و باز هم کارش به بن‌بست رسید. دست از پارداز تری گرفت. گرسنه و بی‌پناه. خبری از رستوران‌های گر‌اقتیم نبود. حتی پول یک کیک و آبمیوه هم برایش با ارزش بود. به این و آن رنگ می‌زد تا رفتاری کمی پول بگیرد ولی کارت‌های بانکی همه مسدود بودند. دوستش به او یک کارت داد تا پول‌ها را به آن حساب بریزند. هر چند نگران تراکتش بالا و قطع شدن یارانش بود.

آقدر با عجله از خانه در آمده بود که کفش و لباسش را هم نیاورده بود. وقتی صبح با چهره‌ای گرفته و روحیه‌ای داغان از خانه دوستش بیرون رفت، یک سندل رنگ و رو رفته پایش بود و یک کیسه پارچه‌ای که شارژ و مدارکش در آن بود. همین قدر اسفبار!

راست می‌گویند که مال آدم به یک شب بند است... و این اتفاق است که شاید برای هر یک از ما بیفتد. پس ای کاش حواسمان به دارایی‌هایی باشد که همیشه دار میماند و هیچ وقت از دست نمی‌دهیم، مثل تولک به خدا، دوستان خوب، قناعت، کار خیر، کمک به هم‌نوع... و به بی‌تردید در چنین روزهایی دستگیرمان خواهد شد.