



دل کوک

نازنین متین نیا

واژه‌ها را معنای دوباره لازم است

«پذیرش» از آن دست واژه‌هایی است که برخی از ما ایرانی‌ها چندان سر و کاری با آن نداریم. در زندگی اجتماعی، ما فکر می‌کنیم که خیلی از اتفاق‌ها و ناخوشایندی‌ها را پذیرفته‌ایم. مثلاً پذیرفته‌ایم که هر روز در ترافیک سرسام‌آور رفت و آمد کنیم و اعصاب خردی‌اش را ببریم سر کار، دانشگاه، خانه و هر محیط دیگری. یا پذیرفته‌ایم که وقتی کار اداری داریم، باید با کارمندهایی که معمولاً از کار خودشان راضی نیستند و به خاطر یک نامه و یک امضای ساده می‌توانند ما را ساعت‌ها معطل کنند، سروکله بزنیم و خونسردی خود را حفظ کنیم. پذیرفته‌ایم که شهروندانی بی‌خیال از رعایت حقوق شهروندی دیگران را ببینیم و هر روز در کوچه و خیابان به آشغال ریختن، بوق زدن، ورود ممنوع آمدن و هزار و یک رفتار ناخوشایند دیگر تن دهیم. حتی ما قبول کرده‌ایم که آدم‌ها حق دارند وارد حریم خصوصی ما شوند و ما را به خاطر رفتارهایی که داریم بازخواست کنند یا تصمیم بگیرند که محکم و قاطع نظر و سلیقه شخصی ما را درباره یک ماجرا زیر سوال ببرند و از ما بخواهند نظر آن‌ها را بدون چون و چرا بپذیریم. ما این نمونه‌ها و هزاران نمونه ناخوشایند دیگر را به راحتی پذیرفته‌ایم، چون خودمان هم در مقابل رفتار بهتری نداریم. ما هم ورود ممنوع می‌رویم، بوق می‌زنیم، دعوا می‌کنیم، حقوق دیگران را رعایت نمی‌کنیم و آنچه از شهروندی می‌دانیم یک مجموعه رفتار و اتفاق است که چندان درست نیست و در مجموع همه شبیه به هم (حالا با شدت‌های مختلف) جامعه‌ای این چنین و ناخوشایند را ساخته‌ایم. به خاطر همین است که فکر می‌کنیم معنای «پذیرش» را به خوبی می‌دانیم و چون می‌پذیریم که ناخوشایندی‌ها را تحمل کنیم و می‌پذیریم که خودمان سهمی در این ناخوشایندی‌ها داشته باشیم، پس آدم‌های «پذیرنده» انعطاف‌پذیر و راحتی هستیم. ما همه چیز را بر عکس می‌کنیم و در همین زاویه نگاه اشتباه و کاملاً نادرست است که واژه «پذیرش» را در رفتارهای خود اشتباه تعبیر و معنا می‌کنیم. اما پذیرش واقعی چیست؟ پذیرش واقعی همان معنی همراهی و درکی را می‌دهد که ما نسبت به یکدیگر نداریم. پذیرش واقعی در رفتارهای اجتماعی یعنی پذیرفتن قوانین راهنمایی و رانندگی بدون هیچ شرط و شروطی. یعنی اگر در ترافیک مادی، خطوط راهنمایی و رانندگی را نباید به هم بزنی. یعنی اگر اشتغالی در دست داری باید تارسیدن به سطل آشغال صبر کنی و اگر گوشه خیابان آشغال دیدی، نپذیری که آشغال در دست خود را هم به مجموعه قبلی اضافه کنی. پذیرش یعنی قبول کنی که آدم‌های دیگر این شهر شبیه تو زندگی دارند دوست‌داشتنی. یعنی آدم‌ها زندگی خود را دوست دارند، سلیقه خود را، رفتارهای خود را و هر چیز که به آن‌ها مربوط می‌شود. وقتی بپذیری دیگران شبیه خودت نسبت به زندگی‌شان حساس هستند و آن را دوست دارند، بابت هر اتفاقی انتظار نداری که دیگران را شبیه به خودت کنی یا بخوای که مانند تو واکنش نشان دهند. پذیرفتن آدم‌ها آن گونه که هستند به معنای پذیرش است و نه پذیرفتن آدم‌ها به آن معنا که ما دوست داریم. پذیرش معنی همراهی با حقوق شهروندی دیگران. همراهی با همه حقوقی که یک انسان می‌تواند داشته باشد و این همه اتفاق سختی است که ما چندان تجربه‌ای در آن نداریم. این همه دوری ما از معنای واقعی «پذیرش»، دقیقاً همان اتفاقی است که باعث می‌شود هیچ وقت در کنار هم خوشحال نباشیم. ما می‌دانیم که آن دیگری ما را نمی‌پذیرد چون ما او را نمی‌پذیریم و همین بی‌اعتمادی مسلم است که باعث می‌شود انقدر مشوش و پریشان در کنار هم زندگی کنیم و هیچ وقت آن آرامش و رضایت حقیقی حضور و مشارکت در یک جمع به ما نمی‌رسد. پذیرش حقیقی ما اما، به معنای همان اعتماد است، به معنای آرامش برای زندگی در کنار هم و هزاران معنای خوشایند دیگر که باید دوباره به آن‌ها برگردیم و معنایشان کنیم و به زندگی برگردانیم.



روزگار شادمانی‌های ماندگار

ما در این مدت مدام برای شما از شادمانی‌های روزمره نوشتیم، شادمانی‌هایی که از یک اتفاق ساده ناشی می‌شوند و یک روز ما را ساده کردند یا یخندی روی لب‌هایمان نشاندهند. اتفاق‌هایی که انگار قرار نبود تأثیری طولانی مدت روی ذهن ما بگذارند. اما این بار می‌خواهیم اتفاق‌های ماندگار شادی‌بخش را نشانه بگیریم و از شما بخواهیم که بر ایمان از شادی‌های ماندگار تان بنویسید. از روزهای مهم تقویم زندگی تان، از لذت دیده شدن و تغییر. برای ما بنویسید که چطور مسیر زندگی تان را به سمت شادمانی هدایت می‌کنید. ایمیل‌هایی که در همین صفحه می‌بینید، سریع‌ترین راه ارتباطی ما با شماست. هر چند هنوز به عشق نامه‌های کاغذی زندگی می‌کنیم و آدرسی که در شناسنامه آن‌ه‌ها می‌بینید برای چنین نامه‌هایی مناسب است.



یکشنبه ۸ آذر ۱۳۹۴ ● شماره سی و دو

A T I V E H N O



گردهمایی عادت‌های ناپسند رفتاری علیه خوشحالی روحیه‌ات را حفظ کن!

عادت‌های رفتاری ناپسندی در زندگی همه ما وجود دارد که هیچ کس از آن‌ها خبر ندارد. هیچ کس نمی‌داند ما در چه مبارزه سهمگینی با خود به سر می‌بریم. نمی‌داند هربار که رفتاری را مرتکب می‌شویم، چه چنگی در درون ما درمی‌گیرد



نگار مفید

ne.mofid@gmail.com

پاهات راه نمی‌رن، دستات هیچ کاری نمی‌کنن.» این جمله‌ها را به دختر بچه ه ساله‌اش گفته بود. دختر ک با چشم‌های وحشت‌زده نگاهش کرده، رفته گوشه‌ای کز کرده و در خودش فرو رفته. او فقط می‌خواست دختر بچه را هیجان زده کند برای شستن دست‌هایش قبل از خوردن غذا. اما به جای چنین کاری، باعث شد دختر بچه از هر چه میکروب در جهان هست ترسد. دو روز بعد، دخترش آمده به پرس و جو. آمده و درباره میکروب‌هایی که پاهای ما را از کار می‌اندازند پرسیده. حالا او دختر بچه‌ای دارد که از میکروب‌ها چنان می‌ترسد که اصلاً غذای نمی‌خورد. وقتی با او حرف می‌زنم، این جمله‌ها را با شرمندگی به زبان می‌آورد: «آن لحظه که می‌گفتم، فقط هدفم این بود که کمی بترسانمش، فقط کمی. شاید حرف گوش کند و عادتش شود شستن دست‌هایش. اما بعد نگاه کردم به رفتار خودم و دیدم که همیشه همین کار را می‌کنم. بچه را می‌ترسانم برای انجام یک کاری.» خنده روی لب‌هایش نمی‌آید، صدایش بالا نمی‌رود. از آن روز به بعد در حال مبارزه با خود است برای آنکه بچه را بترساند. گاهی وقت‌ها ما یادمان می‌رود که حرف‌هایمان تا چه اندازه می‌توانند مخرب ظاهر شوند و دیگران را به شکلی منفی تحت تأثیر قرار دهند. وای به روزی که این رفتار را در مقابل کودکان انجام دهیم. این سوال را از یک نفر دیگر هم پرسیدم، از کسی که فکرش را نمی‌کردم رفتار ناپسندی داشته باشد. دست کم خودم او را آدمی ملایم می‌دیدم که تمام رفتارهایش حساب‌شده به نظر می‌رسید. اما در کمال ناباوری به من گفت: «معمولاً حواسم به رفتارهایم هست، اما به این خاطر که خودم را می‌شناسم و می‌دانم تا چه اندازه آدم بددهانی می‌توانم باشم.» او خاطره‌ای پر تعدادی دارد از جملات فحش آلودی که به زبان آورده است. به آدم‌ها بدوییه گفته، همین‌طور الکی. نه آنکه فحش‌های ساده و دم‌دستی، فحش‌های آبدار و وحشتناک فقط برای آنکه ماشین را در پارکینگ کج پارک کرده‌اند یا به این خاطر که در صف نانواپی سر نوبتشان نایستاده‌اند. اما یک روز به

این نتیجه رسیده که دلش نمی‌خواهد آدم فحاشی باشد. سعی کرده اعتراض‌هایش را آرام‌تر به زبان بیاورد. «آن قدر از خودم بدم می‌آید که حد نداشته. از تصور اینکه حالا همه می‌گویند فلانی بددهن است، ناراحت می‌شدم.»

تصویر و تصور دیگران

همین آقا، همین آقای که من اسمش را می‌گذارم آقای امینی، تا حریم خصوصی‌اش را نقض نکرده باشم، توضیح می‌دهد که از تصور حرف دیگران به خودش آمده. در عالم واقعیت نیز همین‌طور است. خیلی وقت‌ها از رفتار دیگران نسبت به خودمان می‌توانیم متوجه شویم که چه کار عجیب یا اشتباهی انجام داده‌ایم. از تصور آنکه دیگران درباره ما چه فکری می‌کنند و چه صفتی به ما می‌دهند، به این نتیجه می‌رسیم که کاری را انجام ندهیم یا حرفی را به زبان نیاوریم. نه اینکه بگویم تمام حرف‌های دیگران را جدی بگیریم، نه! یک روز، خانم مشاور و روانشناسی در گفت‌وگویی به من گفت: «استفاده از اهرم رفتار دیگران می‌تواند به ما کمک کند تا خودمان را اصلاح کنیم.» روش بالغانه‌ای نیز برای این ماجرا وجود دارد: «وقتی کسی با یک صفت خاص شما را مخاطب قرار می‌دهد، بدون بحث و دعوا از کنارش بگذرید، اما بعد در تنهایی از خودتان پرسید راست می‌گوید. آیا رفتارهای من شایسته چنین صفتی است؟ اگر این صفت را دوست دارید که هیچ، اما اگر از این صفت خوشتان نمی‌آید شاید باید کاری برایش انجام دهید. به همین خاطر است که گاهی وقت‌ها می‌شود از تنهایی استفاده‌های مفیدی کرد. می‌شود روی یک رفتار ناپسند دست گذاشت و آن را اصلاح کرد، می‌شود کمی به حرف‌های دیگران توجه نشان داد.

شادمانی در انتظار ماست

تغییر این رفتار ناپسند می‌تواند ما را به شادمانی برساند. باعث می‌شود احساس کنیم که در زندگی پیشرفت کرده‌ایم. آدمی

بہتر شده‌ایم، دیگران ما را با صفت‌های منفی نمی‌شناسند. همین احساس می‌تواند باعث شادمانی ما شود. احساس تغییر کردن. شاید باورتان نشود اما اولین مرتبه‌ای که یک رفتار را در خودتان تغییر دهید، اولین مرتبه‌ای که نوعی دیگر رفتار کنید، آن چنان غرق در شادمانی می‌شوید که باورش برایتان مشکل است. شبیه به خانم ۳۴ ساله‌ای که می‌شناسم. اسمش را می‌گذارم خانم چنگیز، او بود که به من توضیح داد: «همیشه ناراحت بودم که چرا وقتی ما را به مهمانی دعوت می‌کنند، نمی‌توانم بگویم نه. می‌ترسیدم به من بگویند خودش را می‌گیرد. حالا سر کار می‌روم، که برو، دلیل نمی‌شود مهمانی نیایی! من صبح‌ها سر کار می‌روم، آن هم در خانواده‌ای که خانم‌ها عادت به سر کار رفتن ندارند. این‌طور می‌شد که مجبور می‌شدم به مهمانی‌های وسط هفته بروم و فردا صبح با چنان خستگی سر کار باشم که همسر مرا دست می‌انداخت و می‌گفت: انگار مجبوریم! باورش نمی‌شد که من خودم را مجبور می‌بینم. او فکر می‌کرد خوشحال می‌شوم از این مهمانی رفتن‌ها، در حالی که بعضی شب‌ها حاضر بودم جان بدم برای اینکه پایم را از خانه بیرون نگذارم. بعد از یک مدت به این نتیجه رسیدم که اگر دوست ندارم کاری را انجام بدهم، بهتر است انجامش ندهم. نه اینکه هربار بروم مهمانی و بعد به غلط کردن بيفتم.» او حالا از اینکه خودش را مجبور به انجام کاری کرده خوشحال است. «دیگر برای مهمانی‌های آخر هفته برنامه‌ریزی می‌کنند و می‌دانند که خوب، من هم آدمم، دلم تفریح می‌خواهد اما نه تفریحی که از کار و زندگی بیندازدم.» این تغییر را از یک بار نه گفتن به مهمانی‌ها شروع کرده است: «دفعه اول بهانه شوهرم را آوردم که فردا صبح زود باید بروم سر کار، دفعه دوم گفتم خودم سرما خورده‌ام، دفعه سوم گفتم مهمانی وسط هفته برای ما خیلی سخت است.» او حالا می‌خندد به آن روزهایش، اما خودش که می‌گوید این روزها زندگی شادتری دارد و به خاطر روبریاییست مجبور به انجام کاری نیست.



هتل هما (بندرعباس)
رزرو بندرعباس:
۳۲۰۰ (۷۶ ۹۸+)



هتل هما (مشهد)
رزرو مشهد:
۳۸۴۳۲۰۰-۹ (۵۱ ۹۸+)



هتل هما (مشهد)
رزرو مشهد:
۳۷۱۷۲ (۵۱ ۹۸+)



هتل هما (تهران)
رزرو تهران:
۴۳۹۶۱ - ۴۳۹۶۹ (۲۱ ۹۸+)



هتل هما (شیراز)
رزرو شیراز:
۳۲۹۲۹ (۷۱ ۹۸+)



گروه هتلهای هما
Homa Hotel Group

میهان نوازی سنت ماست

www.homahotels.com

www.homahotelsgroup.com