



دل کوک

نازنین متین نیا

بدقولی‌های مکرر و توان پذیرش اشتباه

واژه‌های این یادداشت از این پنج کلمه که در تیتیر می‌بینید فراتر نمی‌روند، همین پنج کلمه ساده؛ بدقولی، مکرر، توان، پذیرش و اشتباه. همین پنج کلمه که در ظاهر ارتباطی با یکدیگر ندارند اما درحقیقت به شکلی مستقیم در یک جمله می‌توان آن‌ها را به کار برد. می‌توان نوشت که بدقولی یعنی ناتوانی در درک توانایی‌هایی خود. می‌توان نوشت بدقولی یعنی اشتباه، و کسی توانایی پذیرش اشتباه را به این سادگی‌ها ندارد. می‌توان نوشت که وقتی بدقولی روی دور تکرار می‌افتد و افراد به شکلی مکرر دست به اشتباهی یکسان می‌زنند، یعنی توان درک موقعیت خود را ندارند. نمی‌توانند پیش‌بینی واقعی از آینده داشته باشند، قوی می‌دهند و از پس انجامش برمی‌آیند. نمی‌توانند به شکلی واقعی بگویند که آیا در آن زمان خاص می‌توانند کاری را انجام دهند یا خیر، نمی‌توانند موقعیتشان را تخمین بزنند. دلشان می‌خواهد کاری را انجام دهند و روی وعده‌ای که داده‌اند بمانند، اما نمی‌توانند. از نامهربانی‌شان نیست، یا از ناتوانی در برنامه‌ریزی، آن‌ها صرفاً می‌خواهند محبت کنند.

دو کفه ترازو در این میان، یکی به نفع مهربانی است در هنگام قول دادن و دیگری اوج نامهربانی است در هنگامی که به قولشان عمل نمی‌کنند. احتمالاً باورشان نمی‌شود که کفه دوم ترازو سنگین‌تر می‌شود وقتی که قولشان را زیر پا می‌گذارند. نمی‌دانند این بار که هنگام قول دادن از روی دوش آدم برمی‌دارند، اگر که روی زمین بماند و برداشته نشود، بسیار سنگین‌تر از روز اول است. نمی‌دانند وقتی این قول دادن‌ها و زیر قول زدن‌ها تکرار شود، دیگر کسی روی حرفشان حساب نمی‌کند و خوب یا بد، درست یا غلط، برچسب زده می‌شود: «بدقولی»، «فالانی که بدقول است»، «فالانی که دروغگو است». نمی‌دانند وقتی چنین برچسبی کنار اسم آدم بنشیند، برداشتن آن به همین سادگی‌ها نیست. آن‌ها در زندگی خود به دنبال برقراری ارتباط می‌گردند و از آنجایی که هیچ چیز به اندازه کمک به دیگران چنین احساسی را به ما نمی‌دهد، زبان دردهانشان می‌چرخد: «خب بگذار من انجامش بدهم.»

این اجازه گرفتن برای انجام یک کار، گاهی حتی تلقین زدن برای گرفتن وقت دکتر است یا خرید کردن از سر راه تا خانه. گاهی به سادگی پرداخت قبض‌های خانه است و گاهی به سهولت گرفتن جواب آزمایش. بسیاری وقت‌ها پیش می‌آید که انجام همین کارهای ساده، باری از روی دوش ما برمی‌دارد و چه خوب اگر یک نفر، نزدیک و صمیمی و هم‌خانه، این کارها را برایمان انجام دهد. بار را بردارد، کار را انجام دهد. ساده است دیگر، نیست؟ خودش گفته که می‌تواند. احتمال بالایی وجود دارد که وقتی کسی برای انجام کاری پیش قدم می‌شود، از او پرسیم: «مطمئنم؟»، «سخت نیست؟»، «می‌توانی؟» و احتمال فراوانی وجود دارد که او بگوید: «تعارف که نداریم»، «نمی‌توانستم می‌گفتم نمی‌توانم». و بحث خاتمه پیدا می‌کند. بار برداشته شده و یک نفر که با ما تعارف ندارد، این مسئولیت را برعهده گرفته است.

مرحله بعدی اما دو روز بعد اتفاق می‌افتد، زمانی که باید بار برداشته شود. زمانی که باید به دکتر رفت، خرید کرد، قبض‌ها را پرداخت، زمانی که جواب آزمایش در آزمایشگاه باقی مانده که کسی برای گرفتنش قدمی برنداشته است. فرقی هم نمی‌کند، یک ساعت پیش از موعد زنگ بزنند و اعلام ناتوانی کنند یا یک ساعت بعد از موعد تماس بگیرند و عذرخواهی کنند. در هر دو حالت، بار روی زمین مانده و از موعد دوره‌وز از ما گرفته شده. پیش خودمان می‌گوییم: «اگر همان روز اول قبول نمی‌کرد بهتر بود، مداخل برنامه‌ریزی می‌کردیم.» و گوشه‌ای از ذهنمان برچسبی می‌زنیم از بدقولی. نوشته بودم که در این یادداشت به جز آن پنج کلمه که در تیتیر دیدید خبری نخواهد بود. بدقولی‌ها مخصوصاً اگر مکرر باشند، درحقیقت نشان‌دهنده اشتباه فرد مقابل است. کسی که بدقولی کرده، اگر آن را تکرار کند ما هر بار با همان جدیت روز نخست به این قول‌ها امیدوار بمانیم، اشتباه از ماست. اشتباه از ماست که خودمان را به دام انداخته‌ایم و باورمان نشده که نمی‌تواند، نتوانسته و قرار نیست در آینده نیز تغییری در او ایجاد شود. آنجاست که باید پیش خودمان فکری اساسی کنیم، قرار نیست او را از زندگی ما حذف کنیم و چپ‌چپ نگاهش کنیم، همین اندازه که دیگر وقت قول دادن و مسئولیت پذیرفتن او را جدی نگیریم، کفایت می‌کند.



فرصت وقت و حال خوش

در فرهنگ لغت مقابل کلمه خوشحالی نوشته شده «شاد»، «با سرور»، «بی‌غم»، «مقابل بدحال»، اما ما هر چند درباره تمام این معانی صحبت می‌کنیم، آخرین معنا برایمان از همه مهم‌تر است: «با وقت خوش». اینجا، در این صفحه فکری می‌کنیم که وقتی با وقت خوش به زندگی ادامه می‌دهیم، حالمان بهتر است و روزگارمان آسوده‌تر. فکری می‌کنیم که باید آستین‌ها را بالا زد و کاری انجام داد، حتی اگر کاری جزئی و کوچک باشد. فکری می‌کنیم اگر ثانیه‌ای لبخند روی لب‌های شما بنشیند، ما برنده میدان زندگی شده‌ایم. پس یا ما باشید و از خاطره‌ها و لحظه‌های متفاوتتان برای ما بنویسید و به آدرس khoshhali.atyehno@gmail.com بفرستید.

خوشحالی

چگونه از زندگی لذت ببریم

۱۲ | کتبی‌نو

۱

خواسته‌های غیر قابل بحث

کند، ساعت‌های طولانی با شما بحث کند و شما به او پاسخ بگویید و در نهایت بازنده از میدان صحبت خارج شوید. آدمی شوید که قدر محبت و ساعات‌های دوفره را نمی‌دانند. زمانی که چنین خواسته‌ای از حالت پیشنهاد خارج می‌شود و به عنوان تصمیم قطعی مطرح می‌شود، باید شاخک‌هایتان اندکی تکان بخورد. آن زمان که نمی‌توانید خواسته‌اش را برآورده کنید و متوجه می‌شوید که «او تصمیمش را گرفته است و مایل نیست در مورد آن بحث کند و یا تصمیمش را تغییر دهد».

این جمله می‌تواند لبخند روی لب‌های هر زوجی بیاورد، یک نشانه عاشقانه، یک اتفاق خوشایند برای آنکه وقتی را دوفری بگذرانند. نشانه خوبی نیست؟ آن کسی که با شما از دواج کرده می‌خواهد ساعت‌های طولانی را با شما بگذرانند، پس چرا ما می‌گوییم نمادی از باج‌گیری عاطفی است؟ نیست، دست کم به تنهایی چنین حکمی ندارد. زمانی پای باج‌گیری عاطفی به میان می‌آید که شما هزار کار و گرفتاری داشته باشید، به او نه بگویید و او تصمیم بگیرد با شما قهر کند. تصمیم بگیرد لج‌بازی

خواسته‌هاست. خواسته‌هایی که ما را در بن بست قرار می‌دهند، شاید در ظاهر حرف مهم و جدی و عجیبی نباشد. چه‌بسا حتی در نظر اول بسیار پذیرفتنی و مودبانه هم به نظر بیاید و آن را برای هر کسی مطرح کنیم، باورش نشود که ما از چنین جمله‌ای ناراحت شده‌ایم. مثالی که در کتاب آمده است، با فرهنگ ایرانی ما چندان همخوان نیست اما می‌توان آن را به صورت خودمانی به زبان آورد. نمونه‌اش وقتی است که همسر تان به شما می‌گوید: «برویم سفر، خودمان دوفری، فقط خودمان باشیم و خودمان.»

باج‌گیری عاطفی شاخ و دم ندارد، تمام ما بارها در طول روز با آن مواجه می‌شویم، چه در دنیای کار، چه در کنار خانواده و بعضی وقت‌ها در محیط‌های عمومی. مثل اتوبوس و تاکسی و... به همین خاطر است که دانستن این واقعیت که ما در معرض چه اتفاق مهیب و عظیمی قرار داریم به کمکمان می‌آید تا بیشتر خودمان و اطرافیانمان را بشناسیم، مخصوصاً کسانی را که عاقدانه دست به باج‌گیری عاطفی نمی‌زنند. نخستین اتفاقی که باید در مقابل باج‌گیران عاطفی به آن توجه کنیم، همین

هفت مبارزه عاطفی که ما را به شادمانی می‌رسانند

باج ندادن به خواسته‌های نامعقول



کسانی که برای ما اهمیت دارند ممکن است ما را در موقعیتی قرار دهند که برخلاف میلمان رفتار کنیم، باید یاد بگیریم برای عبور بدون تنش از این موقعیت‌ها آمادگی داشته باشیم



نگار مفید

روزنامه نگار

روانشناسی که هیچ‌کس به آن‌ها توجه نمی‌کند و اگر اسمشان را بیاوریم، احتمال بالایی وجود دارد که ما را متهم به دل‌خوشی و بی‌سوادی کنند. اما برای شما چند خط از یک کتاب روانشناسی را تکرار می‌کنم تا نظرتان را بگویند. اگر خوششان نیامد همین متن را هم کنار بگذارید. نام کتاب را (باج‌گیری عاطفی) از ذهن پاک کنید و به زندگی هرروزه ادامه دهید. «باج‌گیری عاطفی» شکل بسیار موثری از استثمار است که در آن نزدیکان ما به طور مستقیم یا غیرمستقیم ما را تهدید می‌کنند که اگر کاری را مطابق میل آن‌ها انجام ندهیم، تنبیه می‌شویم. در قلب همه باج‌گیری‌ها یک تهدید اصلی وجود دارد که می‌تواند به شکل‌های مختلف ابراز شود: «اگر آن‌طور که

من می‌خواهم رفتار نکنی، رنج خواهی برد.» باج‌گیر جنایت‌کار می‌تواند شما را تهدید کند که با افشای وقایع گذشته‌تان ابرویتان را به خطر می‌اندازد و یا از شما بیاخواهد تا حرفی نزنند و رازتان را پنهان کند. اما هدف‌گیری باج‌گیری عاطفی دقیق‌تر است. آن‌ها می‌دانند که رابطه ما با آن‌ها برایمان تا چه اندازه اهمیت دارد. می‌دانند که در این زمینه بسیار لطمه‌پذیریم. آن‌ها اغلب عمیق‌ترین اسرار ما را می‌دانند و هرچقدر هم که به ما علاقه‌مند باشند، هر زمان که ترس دور از دسترس بودن خواسته‌هایشان گریبان‌گیرشان می‌شود از این اسرار به شکل تهدید استفاده می‌کنند تا آنچه را می‌خواهند به دست آورند: فرمان‌برداری ما را.

فشارهای جانبی

مرحله بعد، زمانی اتفاق می‌افتد که فشارهای جانبی رقم می‌خورند: زمانی که حرف‌ها و بحث‌های دنباله‌دار به پایان نمی‌رسند. زمانی که به نظر می‌رسد حرف‌ها برای ساختن بیشتر نیست، قرار نیست کسی به موقعیت طرف مقابل پی‌برد و این شناخت بیشتر، آدم‌ها را م‌تر شوند. بلکه صرفاً جنگ‌های دوفره‌هاست. جنگ‌هایی که هیچ‌کس نمی‌خواهد در آن‌ها کتا بپیاید. در همین مثال سفر رفتن، زمانی که نه گفتن و پنهان شدن در محیط کار بی‌فایده بود، فرد پیشنهاددهنده شروع به فشارهای زبانی می‌کند و امیدوار است که این فشارها باعث شود طرف مقابل نظرش را تغییر دهد و راضی به مسافرت شود. معمولاً باج‌گیر دست‌به‌کار می‌شود، خواسته‌های خودش را با بهترین لحن و قشنگ‌ترین کلمات به زبان می‌آورد و تصمیم‌های طرف مقابل را بی‌رحمانه و از روی بی‌عاطفگی می‌داند. خواسته‌هایش می‌شوند نماد عشق و تصمیم طرف مقابل می‌شود، رفتار خودخواهانه و بدون عشق، یک تصمیم فردی و غیرقابل بخشش، صرفاً به این خاطر که این آخر هفته توانایی سفر رفتن ندارد، به همین خاطر است که چنین موضوعی می‌تواند به پرسیدن سؤال‌های عجیب ختم شود: «اصلاً مردوست داری؟» برای اثبات این علاقه، انگار که چشم‌روی تمام زندگی بسته باشد، تنها چیزی را که نماد عشق می‌داند، رفتن به سفر دوفره‌هاست. در غیر این صورت تمام عاطفه زیر سؤال می‌رود. تحمل چنین فشاری نیز آسان نیست، فشارهایی که زندگی را تبدیل به جهنم می‌کند و یک نفر مجبور است دست پایین را نگه دارد و دیگری به شکل قدرتمندانه‌ای خود و نظراتش را تحمیل کند.

باج‌گیران عاطفی را بشناسیم

مهم‌ترین قدم برای شناخت باج‌گیری عاطفی زمانی برداشته می‌شود که احساس ترس، گناه و عدم تعهد به جان ما بیفتند. وقتی صحبت‌های طرف مقابل یکی از حس‌های بالا را به ما منتقل کند، مادر مسیر اشتباهی قدم گذاشته‌ایم. هرگاه واقعیت و منطق جای خود را به احساس گناه بدهد و ما کاری را نه از روی محبت، بلکه از روی ترس انجام دهیم یا باورمان شود که عشق را پس زده‌ایم، پس تعهد در وجودمان نیست، این مسیر آغاز شده است. در هر دیالوگ ساده و روزمره‌ای نیز می‌توان آن را به چشم دید و از دیدنش جاجو خورد.

گذر از تهدید

اگر فرد پیشنهاددهنده خاتم خانه باشد، این احتمال وجود دارد که کارهای خانه را از نظم خارج کند، خود را به درودیوار بزند، خود را به بیماری بزند و حتی ممکن است شبیه به کلیشه‌هایی که در ذهن داریم، دست از پخت‌وپز بردارد و رفتن به خانه مادر و پدر شوهر را ممنوع کند. اگر فرد پیشنهاددهنده مرد خانه باشد، احتمال فراوانی وجود دارد که بدقلتی کند. خانه را به هم‌بریزد، مسئولیت هیچ‌کدام از کارها را برعهده نگیرد، حتی دیده شده که دیگر پول به خانه

پس از آنکه افراد با فشار آوردن به نتیجه دلخواه نمی‌رسند، پرچم تهدید را بالا می‌برند، «برای شکستن دیوار مقاومت، تنها راهی که وجود دارد این است که به او بفهماند عواقب نافرمانی‌اش چه خواهد بود. باج‌گیرها شاید ما را تهدید به درون‌رنج و غم و اندوه کنند. شاید نشان دهند که از نافرمانی‌های مادر عذاب‌ند. شاید هم ما را وعده و وعید وسوسه کنند.» هر کدام از این اتفاق‌ها که پیش بیاید، نشانه‌ای از رابطه غیر سالم است. نگاه کنید به همان مثال سفر.

نخستین تسلیم

علاقه ندارند. به همین دلیل است که تسلیم از راه می‌رسد. هرچند تحلیل و منطق به ما می‌گوید چنین راهی را انتخاب نکنیم و روی حرف خودمان برای ماندن در شهر و انجام کارهای روزمره باقی بمانیم، اما به همان اندازه لازم داریم به طرف مقابل بگوییم دوستش داریم. پس ترازو را جور دیگری می‌چینیم و تن می‌دهیم به سفر. به خودمان می‌گوییم: «ایرادی ندارد، اصلاً

بزرگ‌ترین مشکل ما با باج‌گیران عاطفی این حقیقت است که ما به آن‌ها علاقه داریم. آن‌ها معمولاً همسران ما هستند، یا پدر و مادر و خانواده‌مان. نزدیک‌ترین دوستان ما یا محبوب‌ترین همکاران ما. کسانی هستند که ما آن‌ها را به زندگی خود راه داده‌ایم و محبت و ویژه‌ای نسبت به آن‌ها داریم. در همین مثال سفر، هیچ‌کس نمی‌تواند باور کند که هر دو طرف به یکدیگر

روی دور تکرار

گناه را قفل‌ک دهد و دیگری یاد گرفته برای فرار از جنگ اعصاب‌های احتمالی، همان ابتدای راه دست به پذیرش بزند. دیگر بحث نکنند، دیگر حرفی نزنند، دیگر چیزی نگویند. حتی مخالفت هم نکنند، حتی توضیح ندهند، بحث نکنند، نظر مخالف ندهند. این روند مدام تکرار می‌شود و هر بار کوتاه‌تر

از دفعه قبل. از یک جایی به بعد، نه باج‌گیر می‌داند که در حال باج‌گیری است و نه فردی که قربانی باج‌گیری می‌شود می‌فهمد که چه چیزهایی را از دست می‌دهد. فقط هر دو نفر می‌دانند که یک جای کار می‌لنگد و زندگی‌شان شبیه به گذشته شور و شوق ندارد.

۵

۶

۷

۲

۳

۴



یکشنبه ۱۷ بهمن ۱۳۹۵ ● شماره نود و یک

A T I V E E H N O