



قدرتمندانه بگویید:نه!

در ایام کرونا یاد بگیریم که بگوییم شرمنده‌ایم، به خاطر کرونا پذیرای مهمان نیستیم

■ **مر ضیه بامیری**

قرار بود امسال جایی نرود. اما به یکباره خانه‌اش پر از مهمان می‌شود. آنها بی تفاوت به هشدارها و رعایت حال صاحبخانه برای دید و بازدید آمده‌اند و صدایشان را که می‌شنوم شوکه می‌شوم. مگر قرار نبود مهمانی نروند کسی را هم دعوت نکند؟ مگر همه خانواده متحد نشدند که امسال دید و بازدیدها را تعطیل کنند؟ پس چرا این همه مهمان آمده و قرار است دو شب خانه‌شان بمانند. به دوستم می‌گویم ممکن است مهمان هایت ناقل باشند و تو خودت تا دو هفته ندانی. چرا به این مهمانی تن داده‌ی؟ اخمی در هم می‌کشد و می‌گوید: مقاومتم بی‌فایده بود. مگر می‌شود فامیل شوهرت بخواهند خانه‌ات بیایند و تو نه بیواری؟ خد نکند فکر کنند می‌خواهی آنها را دور بزنی آن وقت است که رسوای عالمت می‌کنند.

و من فکر کردم تویی ایام عید چند نفر درگیر این بازدیدهای ناخواسته شدند؟ چند نفر جانشان را به خاطر رودربایستی از مهمان به خطر انداختند و کرونا شد بلاي جانشان؟ چند نفر نتوانستند نه بگویند و در را روی دوست و همسایه باز کردند و چند نفر به مهمانی دعوت شدند و نتوانستند قاطعانه نه بگویند؟

■ ■ ■

■ **قدرت نه گفتن داشته باشیم**

حادثه کرونا باعث شد بسیاری از ما آدم‌ها مهارت نه گفتن مان را تقویت کنیم. به نظر می‌رسد توی این مقوله ضعف‌های جدی داریم. مثل دوست من که در مقابل اقوام همسرش قدرت مخالفت نه قاطع نداشت و تن به مهمانی اجباری داد. نه یک واژه منفی است اما همیشه بار منفی

سبک مراقبت

■ **مهدی مهاجر**

مرد توی ماشین نشسته بود و از ترافیکی که برای سنجش تب مسافران ایجاد شده بود کلافه روی فرمان ضرب می‌زد. دیدن خبر نگار تلویزیون و دوربینی که داشت حرکاتش را رصد می کرد او را اداداشت تا با اکاره شیشه ماشین را پایین بکشد و به یک سلام زورکی بسنند کند. مجری با او وارد گفت‌وگو شد و از یک جایی به بعد او نتوانست انتقاده‌ا را بپذیرد. انگار رگ خودخواهی‌اش بالا زده بود و می‌خواست سر کسی خالی کند.اگر چرتش را داشت حتماً یگو مگو می‌کرد و چون مجالش نبود به یک خم‌ابرو و بالا کردن شیشه نهایت خشمش را نشان داد. او نه تنها از کرده خود پشیمان نبود و مسئولیت خود را در قبال مردمی که در آن شهرها زندگی می‌کردند نیز پذیرفته بود بلکه ناراضی بود که چرا با تشریفات تب سنجی وقت مردم را می‌گیرند و ایجاد مزاحمت می‌کنند!ای نمونه دیگرش در آن شهرها زندگی می‌کردند. وقتی سازمان راهداری و راهور به دستور استانداری راه را بر مسافران بستند عده‌ای با جسوب و زین تیز تر از جاقو پیاده شدند و به جان مأموران دولت افتادند که چرا برای مردم تعیین تکلیف می‌کنند. بعد هم قانع نشدند و از بیراهه‌ها و جاده‌های فرعی خود را به شهر رساندند و توی این رقابت بیروز شدند و بعد هم فاجعه شیوع جدی کرونا در استان گیلان را دامان زدند. وقتی مردم خنله شمال پراساس آنچه بر شهرشان می‌گذشت از مسافران نوروزی خواهنش کردند گیلان را به عنوان مقصد انتخاب نکنند باز هم عده معدودی که خشم درویشان بیدار شده بود در بیست‌های بی‌ادبانه و تهدیدآمیز خود اعلام کردند که ویلای میلیاری خودشان است و هر وقت دلشان بخواهد به‌اتجا می‌روند.

عده‌ای خشم خود را نتوانستند کنترل کنند. عده‌ای که اهل قانون نبودند و عادت داشتند هر وقت اراده کردند کار دلخواهشان را بر سرانجام برسانند. این آدم‌ها حرف نه و

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک همدلی



همراهی و خیرخواهی برای گذر از مشکلات اقتصادی کرونا

هوای همدیگر را داشته باشیم

■ **حسین گل محمدی**

باید همدلی را گسترش بخشید و برای نیروی کار بعد از دوران کرونا چاره اندیشید. معیشت‌های حساس و آسیب‌دیده کمک مالی در نظر می‌گیرند. اما دو دو تا چهار تا که می‌کند می‌فیمد دردی از او دوا نخواهد کرد. این تنها دو روایت از روایت‌های زندگی و معیشت بعضی‌ها در شرایط کرونایی بود. آنهاایی که کرونا مثل سرطان به جان زندگی نیمه جانشان افتاده است. همین طوری قبل از کرونا زندگی‌ها سرخست بود. مردم قدرت خریدشان پایین‌تر از قبل شده بود. خیلی از فروشنده‌ها همه توانشان را برای شب عید گذاشته بودند. فروشی فوق‌العاده نرورزی حساب‌باز کرده بودند.پاس برای پس کردن چک‌ها، بازرار دستفروشی می‌کرد. اما امسال به لطف بی‌رحمی کرونا که بی‌موقع آمد، آن هم کساد شد. مرد ماند و یک جیب خالی و نزدیک یک ماه‌خانمشینی.

۱) پدر خسته از در می‌آید.شانه‌هایش تکیده و پیشانی‌اش از اندوه ترک برداشته است. غم‌را می‌شود در چهره‌اش خواند. پسرک سمت پدر می‌دود. عادت کرده پدر را با دست پر ببیند. اما حالا او دستش خالی است ولی چشمان پر از اشکی که سعی دارد پشت چهره مرده‌ناش قایم کند. قبل از اینکه ویروس کرونا بخواهد جانش را بگیرد فقر در خانه‌اش را زده است. معلوم نیست چند روز یا چند ماه دیگر بیکار است. همان روزها که سر کار توی یک شرکت خصوصی بود، قوقوش را هر سه ماه به زحمت می‌گرفت حالا که کلاشغل و درآمدت رفت روی خردبازان پایین‌تر از قبل شده بود. خیلی از فروشنده‌ها همه توانشان را برای شب عید گذاشته بودند. فروشی فوق‌العاده نرورزی حساب‌باز کرده بودند.پاس برای پس کردن چک‌ها، بازرار دستفروشی می‌کرد. اما امسال به لطف بی‌رحمی کرونا که بی‌موقع آمد، آن هم کساد شد. مرد ماند و یک جیب خالی و نزدیک یک ماه‌خانمشینی.

تلویزیون می‌گفت خانه امن‌ترین جاست. اما خبر نداشت ناامن‌ترین جا برای ویروس فقر و بی‌پولی است. مرد شش‌ها کاپوس می‌بیند و یک شب در میان فشارش به ۱۸ می‌رسد. کرونا او را نکشد شرمندگی زن و بچه او را خواهد کشت. وقتی خانه‌است تحمل چشم تو چشم شدن همسرش را ندارد. وقتی نمی‌تواند حداقل قوت مناسب برای فرزندش مهیا کند شرمندگی از کرونا هم درنکات تر می‌شود. وقتی فرزندش مدام پای تلویزیون نشسته و وقتی از او هله هوله می‌خواهد، دوست دارد زمین دهان باز کرده و او را ببلعد. خانه نشینی امثال این مرد را نابود کرد. آنها طوری به زمین خورده‌اند که معلوم نیست کی بتوانند روی پای خود بایستند. خانه‌نشینی برای آنهاایی نسخه مناسب است که توی خانه نشسته یا روی را انداخته و تخمه و آجیل می‌شکنند.اگر از تلویزیون خسته شدند آنقدر توی اینترنت می‌چرخند که شب و روزشان عوض می‌شود. اگر باز حوصله‌شان سر رفت خودشان را با پخت و پز انواع خوراکی‌ها مشغول می‌کنند. یا آنقدر وسایل بازی دارند که ساعت‌ها سرشان گرم می‌شود. اما در خانه امثال این مرد نه خبری از واندومدنی‌کنیم دلمان ختک می‌شود؟چه می‌شود که از شیوع کرونا در بعضی کشورها خوشحال می‌شویم؟ خشم اجتماعی نمودی از خشم فردی است که از خانواده نشست می‌گیرد. بعضی از عوامل مشترک در این روزهای خاص باعث افزایش تنش و تولید خشم در افراد می‌شود. به عنوان مثال مردها که برای کار در بیرون از خانه ساخته شده‌اند تحمل این همه‌خانمشینی ندارند و به هر بهانه‌ای زود از کوره در رفته و به پر و پای اعضای خانواده مخصوصاً فرزندان می‌پایند. طبیعی است که در چنین روزهایی آمار عصبانیت و بحث و جدل در خانه‌ها افزون می‌شود و تنش‌های فردی و گروهی در بطن خانواده شکل می‌گیرد. اعضای خانه خالی می‌کنند ولی میزان دشواری برای همه یکسان است و کودکان بیش از والدین دچار آسیب شده‌اند و ایجاد تنش و عصبانیت سختی این خانه نشینی را بیشتر می‌کند.گاهی والدین بدون توجه به دقت فرزندان روی اخبار زوم کرده‌مدام با عصبانیت از رویدادها حرف می‌زنند و تنش عصبی و روانی بچه‌ها را بیشتر می‌کنند. در چنین شرایطی لازم است افراد خویشن دار بوده و اول از همه سعی کنند خودخواه نباشند. سعی کنند درک نمایند که این شرایط بی‌حوصلگی و عصبی برای همه رخ داده و چرا می‌چرا می‌تحمل گروهی شرایط نیست.افراد باید کنترل خشم را برای چنین روزهایی بیاموزند. عوامل عصبانیتشان را بشناسند و هرگز نگذارند این حس طبیعی بیش از حد جولان داده و روی روابط اجتماعی و خانوادگی شان تأثیر بگذارد. ما به زودی در کنار هم و به پای هم کرونا را شکست می‌دهیم اما زبینه‌ه خانواده ایرانی نیست که بعد از بزون رفت از بحران کرونا دچار بحران‌های عاطفی و بحث‌وجدل‌های خانوادگی شده‌وبعداز خلوتی بیمارستان‌ها، دادگاه‌های خانواده شرایط فوق‌العاده‌اعلام کنند!

دچار عذاب وجدان شده و از اینکه به دوست یا همکارش پاسخ منفی داده خودش را سرزنش می‌کند. سعی دارد این رابطهای را که به زعم خودش دچار خدشه شده ترمیم کند و به همین دلیل پاسخ منفی‌اش را لطیف‌تر بیان می‌کند. فرض کنید پسر خواهرتان از شما دخترتان را خواستگاری کرده باشد. شما مخالف این ادواج هستیدی از طرفی این رابطه خواهر برادری برایتان بسیار مهم است و باید دنبال راهی بگردید که بی‌درد سر و بدون ایجاد دلخوری خواهرتان را برای پاسخ منفی شنیدن مجاب کنید. در فرهنگ ایرانی اتفاقاتی از این دست بسیار افتاده و خانواده‌ها در خصوص ادواج‌های فامیلی توی رودربایستی قرار گرفته‌اند. یا موانع را زیرسیلی رد کرده و پاسخ مثبت داده‌اند یا بیه همه چیز را به تن مالیده و قاطعانه پاسخ منفی داده‌اند. در بسیاری موارد خانواده پیشنهاد دهند، این جواب منفی را توهین به خود دانسته و دیگر بعد از آن پاسخ رابطه‌شان قبل مقل نمی‌شود. حتی دیده شده آدم‌هایی که برای جواب نه شنیدن در خواستگاری‌شان تا سال‌ها از دیدن آن فرد معذب بوده و دوری می‌کنند

■ **آموزش مهارت نه گفتن به نسل‌های جدید**

این مهارت باید نهاده‌ین شده و به نسل جدید هم آموزش داده شود. آنها باید یاد بگیرند تن به هر درخواستی نداده و توی پیشنهادات دوستانه پاسخ قاطع بدهند. یاد بگیرند اگر استیگاری به آنها تعارف شده، بدون شک از پس زدگی پاسخ منفی بدهند. اگر به پارتنی دعوت شدند که شناختی از آدم‌هایش نداشتند رودربایستی را کنار گذاشته و با یک توجیه کوتاه و مختصر پاسخ منفی بدهند. بدون اینکه نگران از دست دادن دوستانشان باشند. این روزها دنیا پسر از خطر و تهدیدهای ریز و درشت است که اگر مهارت نه گفتن را نیاموزیم باید آماده پذیرش در درس‌های تازه باشیم.

نیست جز پاسخ نه دادن. ممکن است کسی از شما درخواست نامعقولی داشته باشد. مثلاً خواهد ماشین‌تان را برای چند ساعتی قرض بگیرد. شما به رانندگی او ایمان ندارید و دلتان نمی‌خواهد ریسک این قرض دادن را بپذیرید. پس لازم است رودربایستی را کنار گذاشته و با یک توجیه کوتاه و ساده پاسخ منفی بدهید. مثلاً بگویید ماشین را لازم دارید یا قرار است فلان جا بروید. لازم نیست شرمنده باشید و جوابتان توأم با حرکات چشم و ابر باشد که نشان دهنده عمق ناراحتی شما باشد. گاهی وقت‌ها فرد می‌داند در خواست نامعقولی از شما داشته و ممکن است جواب نه دادن برای هم چاشنی پیشنهادش می‌کند. در حالی که تمایل به آن ندارد و با بی‌میلی مجبور به خوردن و تظاهر به دوست داشتن می‌کند.

■ **پاسخ مثبت دادن همیشه نشانه ادب نیست**

بر گردیم به این روزهای کرونایی. وقتی اقوام از شما خواستند با آنها همسفر شوید و شما نتوانستید نه بگویید. شما را به بیک نیک در دامان طبیعت فرخواندند و شما نتوانستید مخالفت کنید. اوایل برای همه سخت بود. هم جواب نه دادن برای آدم‌ها سخت بود و هم کمتر کسی انتظار پاسخ منفی شنیدن داشت. یعنی کمتر کسی توقع داشت کسی رودربایستی را کنار بگذارد و با شجاعت بگوید نه ما جایی می‌رویم و نه می‌زبان کسی می‌شویم. این یک تمرین خوب برای آدم‌ها بود که نه گفتن را یاد بگیرند و از نه شنیدن هم دلخور نشوند.

اصلاً نه گفتن مهارت خاص خودش را دارد. انسان توی آموزش‌های مذاکره شیوه‌های دریافت پاسخ مثبت را می‌آموزد و اینکه برای نه گفتن آماده شود یک بحث دیگر است. ما باید یاد بگیریم پاسخ مثبت دادن همیشه نشانه ادب نیست. گاهی درخواست‌ها غیراخلاقی یا دور از واقعیت است و منطقی ندارد. در غیر این صورت چاره‌ای

کنترل عصبانیت به خاطر سلامت اجتماع

ویروس خشم را به کرونا اضافه نکنیم

خودگوسفند خطاب کردیم. آنها را مته‌به بی‌شعوری کردیم و هر لفظی دلمان خواست چون مخاطب را نمی‌دیدیم به کار بردیم. فیلم‌هایی به اشتراک گذاشتیم که خشم مردم را بر انگیزد و شبکه‌های معاند هم این نقطه ضعف مردم را بهانه جوسازی و تولید استرس کردند. آنها از ناراضیاتی مردم از برخی مسائل داخلی که فقط به خود مردم و دولتشان مربوط است سوء استفاده کرده و از هر بهانه‌ای برای ایجاد ناراضیاتی می‌رسند که خشم خود را علنی بروز می‌دهند و آن را راهی برای خالی شدن چشمه احساساتمن می‌دانند؟چرا عده‌ای فکر می‌کنند هرچقدر عصبانی‌تر باشند می‌توانند زودتر به حششان برسند؟ یا اگر برای هر کاری قبل و قال راه بیندازند مردم آنها را جدی‌تر می‌گیرند؟ چه می‌شود که با حرص و خشم اخبار منفی و گاهی کذب را بدون لحظه‌ای تأمل برای هم ارسال می‌کنند؟ چرا در روزها و زمان‌هایی که همه تحت فشار روحی و عصبی این ویروس منحوس هستیم و به حد کافی از استرس و خانه‌نشینی خسته‌ایم عده‌ای بر طبل ناامیدی و انتشار اخبار



باید همدلی را گسترش بخشید

و برای نیروی کار بعد از دوران کرونا چاره اندیشید. معیشت‌های حساس و آسیب‌دیده کمک مالی در نظر می‌گیرند. اما دو دو تا چهار تا که می‌کند می‌فیمد دردی از او دوا نخواهد کرد. این تنها دو روایت از روایت‌های زندگی و معیشت بعضی‌ها در شرایط کرونایی بود. آنهاایی که کرونا مثل سرطان به جان زندگی نیمه جانشان افتاده است. همین طوری قبل از کرونا زندگی‌ها سرخست بود. مردم قدرت خریدشان پایین‌تر از قبل شده بود. خیلی از فروشنده‌ها همه توانشان را برای شب عید گذاشته و در بازار دستفروشی می‌کرد. اما امسال به لطف بی‌رحمی کرونا که بی‌موقع آمد، آن هم کساد شد. مرد ماند و یک جیب خالی و نزدیک یک ماه‌خانمشینی.

