

### سبک رفتار



## رودربایستی را کنار بگذارید

# لطف مکرر شما حق مسلم دیگران می شود

■ **مرضیه بامیری**

آدم‌ها به مهربانی و توجه زنده‌اند. آنها نیاز به همدلی دارند تا امید به زندگی به طور متناوب در وجودشان ششارز شود. همه دوست دارند به دوستان و اقوام خود تکیه کنند و در مواقع نیاز از آنها یاری بخواهند. اینکه بشود روی کمک‌ی حساساب کرد یا کسی باشد که با یاری به او حال دل‌مان خوب شود، اتفاق خوشایندی است. مثل خیلی از وقت‌ها که نمی‌دانیم به دیگران چگونه کمک کنیم، ولی وقتی خودشان کمک می‌خواهند با کمک

■ **کمک کنید، ولی پادوی کسی نشوید**

■ **حسین مروی / ۳۵ ساله**

من در یک شرکت کار می‌کنم. در حوزه کاری خودم اسم و رسمی و خرده احترام‌می دارم، ولی همکاری‌های من چند نفر سنن بالا هستند که جای بدر من به حساب می‌آیند. وقتی وارد کار شدم همه تذکر دادند که حواسم به آنها باشد و به آنها باج ندهم. فرزند و چالاک بودن من بهانه‌ای بود تا آنها وظایف ریز و درشتشان را به من محول کنند. من حتی در ساعات ناهار، ادب به خرج می‌دادم و ظرف همکاریان بزرگ‌ترم را می‌شستم و برایشان گاهی چای می‌ریختم. اسمش را رودربایستی نمی‌گذاشتم. در مراسم من اسمش احترام نگه داشتن بود ولی آنها لطف و مکررم را به حساب وظیفه گذاشتند. به خودم آدم دیدم پادوی آن دو نفر شده‌ام و آنها از مهربانی من برای منقاصد خوشان استفاده می‌کنند. دیر بود، ولی بالاخره به خودم آدمم و زنجیره رودربایستی را پاره کردم. یک روز سر میز ناهار غذا که تمام شد با لیخند بلند شدم و با چاشنی سوخی خواستم که یکی از بزرگ‌ترها ظرف بشوید. یک روز هم ناهارم را تنها در آبدارخانه خودم. به این ترتیب آنها دانستند دوره لطف‌های مکرر سر آمده و من زیر بار زور نمی‌روم. از آن روز یاد گرفتم حرفم را بزمن و با مهربانی زیاد به کسی باج ندهم. چون هر کسی لایق مهربانی نیست و ممکن است آن را به پای ضعف و پایین بودن اعتماد به نفس شما بگذارد.

## ۲

■ **عمرم پای یک رودربایستی به فنا رفت**

■ **صبار یاحی / ۵۰ ساله**

آه می‌کشند. انگار در رودربایستی عمر و جوانی‌اش را باخته! بغض چاشنی کلامش می‌شود وقتی از خاطراتش می‌گوید: ...خیلی جوان بودم. برای خودم کلی برنامه داشتم. می‌خواستم پرستار شوم و کلی آرزوهای قشنگ داشتم. یک روز پدرم از راه رسید و گفت شب برایم خواستگار می‌آید. جا خودم. راستش از آن دخترها نبودم که به این چیزها فکر کنم. شب مادرم به اتاق آمد و گفت پسر خاله‌ام محسن خواستگارم است. گفت پسر خوبی است و خاله‌ات خیلی دوست دارد تو عروشی شوی. بعد هم کلی نصیحت کرد که عروشی آشنانشان خوب است و ما از اصل و نسب هم باخبریم. هنوز متنگ بودم ولی فردای آن روز خاله‌ام در پارک با من قرار گذاشت تا با هم حرف بزینم و مرا ارضی کند. در فرهنگ ما نه آوردن روی حرف بزرگ‌تر جایز نبود. وقتی دیدم پدر و مادرم از این وصلت خوشحالند، دل را به دریا زدم و بدون اینکه به ندای درونم گوش کنم جواب بله دادم. یک رودربایستی احمقانه که قریب به ۳۰ سال از عمرم پاره‌ی زندگی‌ام را نابود کرد. نمی‌گویم همسرم بد نبود، اتفاقاً آدم سالمی بود و پدرم روی سر دامادش قسم می‌خورد ولی برای من نه تنها مرد رؤیاهایم نبود، بلکه هیچ شبیهتی هم به آن نداشت. حتی یک روز هم نشده به عقب برنگردم و آن رودربایستی و خجالت‌مسخره را به یاد نیآورم. با خودم می‌گویم کاش همان روز رودربایستی را کنار می‌گذاشتم و می‌گفتم ما به درد هم نمی‌خوریم. کاش احترام را با حق مسلم خودم که انتخاب آگاهانه بود، قاطی نمی‌کردم و آرزوهایم را فدای یک رودربایستی احمقانه نمی‌کردم. می‌دانم برای تغییر دیر است ولی حالا آدم‌رکی هستم و معمولاً با لحنی آرام که کسی را آزرده خاطر نکنم جواب نه می‌دهم.

میل انجام می‌دهیم. بعضی همدلی‌ها داوطلبانه است و انسان با رضایت قلبی انجامشان می‌دهد. مثل کمک به یک نازمند یا کودک کار، ولی آدم گاهی در شرایطی قرار می‌گیرد که در مقابل دیگران مجبور می‌شود دست در جیبش کرده و به کسی کمک کند. این دیگر توأم با رضایت قلبی نیست، بلکه اسمش می‌شود رودربایستی؛ یعنی ما کاری را در مقابل دیگران و به خاطر رضایت آنها انجام می‌دهیم. خیلی از موارد این رودربایستی‌ها جان و آبروی افراد را حفظ کرده و باعث می‌شود خطایی رخ ندهد یا جلوی

نداشته باشید تا به جای دانگ‌ساز از پادگان در نیابرد.

■ **هسرم نه گفتن بلند نبود**

■ **طاهره فیاضی / ۴۳ ساله**

او دلش از رودربایستی پیر است. می‌گوید: «همسرم خیلی با همه رودربایستی و تعارف دارد. هر کس در خانه ما را بزند و کمک بخواهد همسرم نه نمی‌گوید. اصلاً نه گفتن را بلد نیست. خودش اسمش را می‌گذارد نیت خیر و کار خلق‌الله راه انداختن ولی من می‌گویم سادگی. بارها چوب این سادگی را خورده‌ام. سسر همین رودربایستی خانواده همسرم صاحب همه چیز شده‌اند. خانه و ماشین خریدند و از غمه هنوز اندر خم یک کوچه‌ایم. می‌دانید چرا؟! چون همسرم زیادی مهربان بود. زیادی احساس مسئولیت لیزیک کنیم. پولی را به این نیت کنار گذاشتم. اقدامات اولیه را انجام دادیم، ولی وقتی به موعد عمل رسیدیم خواهر همسرم دچار یک مشکل مالی شد و از ما کمک خواست. همسرم نتوانست نه بگوید. نمی‌توانست بگوید. عمل چشم‌های دخترم مهم‌تر است. تو رودربایستی برادرانه گیر کرد و هندوانه‌هایی

## د

در فرهنگ‌مانه آوردن روی حرف بزرگ‌تر جایز نبود. وقتی دیدم پدر و مادرم از این وصلت خوشحالند، دل را به دریا زدم و بدون اینکه به ندای درونم گوش کنم جواب بله دادم. یک رودربایستی احمقانه که قریب به ۳۰ سال از بهترین سال‌های زندگی‌ام را نابود کرد. نمی‌گویم همسرم بد بود، اتفاقاً آدم سالمی بود و پدرم روی سر دامادش قسم می‌خورد ولی برای من نه تنها مرد رؤیاهایم نبود، بلکه هیچ شبیهتی هم به آن نداشت. حتی یک روز هم نشده به عقب برنگردم و آن رودربایستی و خجالت‌مسخره را به یاد نیآورم

■ **زیر بار مهر بهای سنگین نرود**



# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

## د

اگر به یک مهمانی دعوت شدید که مشکوک بود، یا دوستی از شما خواست سیگار بکشید، در کمال احترام دستش را پس بزنید و بگویید اهلهش نیستید. باور کنید آدم‌های زیادی با سکوت در وقت‌هایی که نباید سکوت می‌کرده‌اند باسر در چاه رفته‌اند. خیلی‌ها در دام اعتیاد افتاده‌اند چون قدرت نداشتند دعوت‌دوستانشان را رد کنند. باید مراقب باشید در برهه مهم زندگی‌تان در دام رفاقت نیفتید و هر لحظه به بهانه مرام گذاشتن از شما سوءاستفاده نکنند و موقعیت خود را به خطر نیندازید

■ **تلخیص: سیمین چم**
ماریان پاور در آستانه ۴۰ سالگی یک روزنامه‌نگار معمولی بود و از شرایط زندگی‌اش رضایت نداشت. ماریان مجرد بود و ناراضی، بدبکار بود و اطرافش پر از دوستانی که ظاهراً همه موفق‌تر از او بودند، اما در همه سال‌های جوانی ماریان برای مشکلاتش فقط یک راه‌حل داشت: خواندن کتاب‌های خودیاری بیشتر. پاور از ۲۴ سالگی درگیر خواندن کتاب‌های خودیاری شده بود و بدون عمل کردن به حتی یکی از توصیه‌ها فقط سراغ کتاب بعدی را می‌گرفت. تا اینکه یک روز تصمیم گرفت زندگی‌اش را تغییر دهد. چه می‌شود اگر هر ماه از دستورات یک کتاب خودیاری پیروی کنم؟

آشوبی گرفته شود، ولی همیشه هم این تعارضات ختم به خیر نمی‌شود. سراغ مردم رفتم و از آنها خواستم تجربیات خوب و بدشان را از رودربایستی در زندگی بیان کنند. با خواندن تنها بخشی از این گفت‌وگوها در خواهید یافت که رودربایستی می‌تواند آسیب‌های جدی به روح و روان آدم‌ها وارد کند و آنها را پیش نفس خودشان ضعیف جلوه دهد. در خواهید یافت که آدم‌ها برای رودربایستی توجیحات منطقی خودشان را دارند و ادب و احترام مهم‌ترین توجیه آنهاست.

با خواهش، من را ارضی کرد تا پول عمل را به او قرض بدهیم. بعد از آن هم دیگر فرصتی پیش نیامد تا این عمل انجام نشود ولی کاش همه کمک‌ها در حد عمل چشم بود. من تاوان زیادی روی این تعارف‌ها و ساده‌لوحی همسرم دادم. یک روز خواهرم از من پولی طلب کرد گفت ندارم ولی همسرم وقتی شنید گفت چرا دروغ گفتی؟ ما که مبلغی در بانک داریم. به جای اینکه در بانک را بکند بماند، می‌دهیم خواهرت کارش هم راه می‌افتد. حالا برایشان نگویم که آنها خیر داشتند ما به تاگی یک وام گرفتیم و هوز در حسابمان است. آنها راهش را بلد بودند از چه کسی کمک بخواهند. با چرب‌زبانی و قفلک حس مرام و مردانگی همسرم مبلغ وام را به عنوان قرض از ما گرفتند. چند ماه بعد موقعیتی پیش آمد تا ما بتوانیم معجزه‌چرا دروغ گفتیم؟ همه نقدینگی خود را حساب کردیم اما هنوز کم داشتیم. از همسرم خواستم پولمان را از شوهر خواهرم بگیرد ولی خواهرم به عجز و التماس افتاد که با پول ما طلا خریده و حالا اگر ما پول را بخواهیم باید با نصف باقی‌مانده پولم بخریم و از غمه سکنه می‌کند. من خیلی عصبانی بودم، از رکی که خورده بودیم و سوءاستفاده‌ای که از سادگی همسرم کرده بودند. همسرم گفت من سعی می‌کنم پول را جور کنم که شما ضرر نکنید. شما هم در اولین فرصت که طلاگران شد پول را پس بدهید. داشتم از حماقت همسرم دق می‌کردم.

طاقت نیاردم و دعوایمان بالا گرفت. مگر خودم نمی‌توانستم با پول وام طلا بخرم؟ مگر نمی‌توانستم صاحب خانه شوم به جای اینکه پله سرمایه‌گذاری بقیه شوم؟ با مصیبت یاهایم را در یک کفش کردم که باید برام خانه بخری وگرنه ترک می‌کنم. جالب‌است بدانید به هر کس از اقوام که قبلاً کمکشان کرده بودیم، رنگ زد و درخواست پول کرد ولی همه آنهاست رد به سینمایش زنده و تازه هوشیار شد که چه کلاهی سرش رفته‌است؟ قدرش به موقعیت دیگران شده‌است و حالا کسی حاضر نیست لطفش را قدس سوزنی جبران کند! سال‌ها طول کشید تا این عادت بد را ترک بدهم و بتوانم در مواقع لازم بدون اینکه کسی را ناراحت کند جواب نه بدهد. هر چند همه آن قدر به کمک‌هایش وابسته بودند که اوایل از نه شنیدن از همسرم جامی خوردند.

## ۵

■ **علیرضا کریمی / ۲۸ ساله**
علیرضا به خاطر مشکل در پرداخت مهریه همسرش دچار دردرس شده‌است. او می‌گوید بیشترین ضربه زندگی‌اش را از رودربایستی خورده و به موقع نتوانسته از حشش دفاع کند. او می‌گوید: «در بله‌برون ما، مادر و پدرم خیلی اصرار کردند مقدار مهریه را کم و معقول‌تر انتخاب کنم، ولی من آن موقع نه گوش‌هایم نصیحت می‌شنید نه چشم‌هایم می‌توانست چند صباح دیگر را ببیند. مادر همسر که در آن مراسم هنوز غریبه بودیم از من خواست به احترامش مبلغ پیشنهادی او را بپذیریم و کار را تمام کنم. من هم خواستم جلوی مادر زن آینده‌ام خودی نشان بدهم. این بود که به رغم همه چشم‌زغها و اخم‌های پدر و مادرم، پذیرفتم. چند ماه بعد بلایی سرم آمد که تا عمر دارم، یاد نمی‌رود. یک روز مهریه‌اش را اجرا گذاشت تا عمر دارم باید چوب تعارف نابجا و ادب توخالی را بخورم.

■ **سبک مطالعه**



آیا کتاب‌های خودیاری کمکی به ما می‌کند؟

## همه می‌توانند یاریگر باشند

می‌بایم، اما این‌طور نشد. هر چه بیشتر به خودم می‌اندیشیدم مشکلات بیشتری می‌دیدم و بیشتر با خودم درگیر می‌شدم و از مردم جدا می‌افتادم.» دوستان و خانواده او ابتدا حامی‌اش بودند، اما تردید داشتند و نمی‌فهمیدند چرا کسی که آن‌قدر دوستش داشتند مجبور بود این قدر سخت روی خود کار کند تا مشکلاتی را حل کند که فقط خودش می‌دید.

آن وقت مشکل ارتباط صمیمی با دیگر افراد پیش آمد. هر چند یافتن شریک زندگی از اهداف همیشگی خودیاری‌است، پاور برای رسیدن به یک راه‌نمای ادواج زمان نیاز داشت؛ کتاب «همسرت را پیدا کن» اثر متیو هوسنی که نشان می‌دهد ملاقات با همسر بالقوه از اساس یک بازی اعداد است. کار با پیروی از دستورات کتاب دست به کار شد

و غریبه‌ها ارتباط گرفت و قرارهای خسته‌کننده اینترنتی را ترتیب می‌داد اما در مقابل او ادیسهای رمانتیک‌قرار نمی‌گرفت. پس از ملاقات باغریبه‌ای خوش‌تیپ در یک کافی‌شاپ، به عروسی‌ای در یک جزیره یونانی دعوت شد. اما فکر کرد آن قدر افسرده و شکست‌خورده‌است که نمی‌تواند برود. امروز او با شگفتی از این باور صحبت می‌کند، باوری که مجرد بودن را نوعی شکست یا ضعف می‌داند. او اکنون معتقد است مسئله اعتماد به نفس یا تدبیر نیست یا هر چیز دیگری که بتوان با یک برنامه پنج‌گام درستش کرد. مسئله خیلی عمیق‌تر از این است. اینکه احساس کنید ارزش عشق را دارید یا پروژهای برای تمام عمر است و نه تنها برای یک‌سال.

از باور می‌رسیم با توجه به تمام چیزهایی که فراگرفته‌ایز این‌دگینده خود را نوعی کتاب خودیاری می‌دانم؟ قصدش این نبوده، اما خوانندگان کتاب که کشورها به کتابش در آنها منتشر شده – پر تئال و کره – نظرات خود را به او رسانده‌اند. اینها کسانی هستند که با داستان او همدات‌پنداری کرده‌اند.

زنی گفت انگار داستان زندگی خود را می‌خوانده و «در آخر فهمیده خیلی هم آدم بدی نیست، زیرا من حاضر در کتاب را دوست داشتم». پاور معتقد است او دیگران هم با او موافقتد که داستان‌های متواضعانه‌تر و شخصی‌تری چون داستان او که درگیری و تردید خود را اقبال دارند، روز به روز بیش از کتاب‌هایی پر از وعده‌های برنامه‌ریزی‌شده رواج می‌یابند.

حرف آخر آنکه، همه می‌توانند یاریگر باشند، خاطر نویسنده‌ها، فیلسوف‌ها، ریش‌سفیدهای ده، کشیشان‌ها، اعضای خانواده. پاور همچنان طرفدار پروپاقرص برنی براون است. نویسنده «زندگی شجاعانه» که می‌گوید اعتقاد به اصلاح خودیاری ندارد. «پرا فکر می‌کند بنا نیستم یا

خودمان را یاری می‌دهیم. بناسنت به بکد یگر یاری برسانیم.» کتاب‌هایی که او امروز به دنبال آنهاست غالباً با هدف درک زندگی نوشته شده‌اند.» از نظر من انسان بودن روند دشواری‌است و همیشه می‌گویم کمی بیشتر آن را درک کنم.»

پاور ارزش کتاب‌های خودیاری را می‌فهمد، اما از پیشینه‌ها آنها مستی بر اینکه ایده‌آلی وجود دارد، خوشش شده‌است. تک‌تک روزهای زندگی نمی‌توانند شاعدی برای بهترین زندگی آدم باشند، حتی اگر رسانه‌های جمعی، به‌ویژه اینستاگرام بخواهند تمام بهترین بخش‌زندگی خود را برای مخاطب عرضه کنند. کنیم و این‌طور تلقین کنند که اگر زندگی در نظرتان نشتنن در حالت یوگا در ساحلی آفتابی نیست، کم و بیش دچار افسردگی هستید. پاور می‌گوید بیش از یک‌سال جان‌کنده تا بتواند عالی باشد و آن وقت فهمیده اصلاً چنین چیزی وجود ندارد.

پس عالی بودن در زندگی ممکن نیست، اما آیا کتاب خودیاری عالی وجود دارد؟ می‌رسم اگر کتابخانه‌اش آتش بگیرد کدام کتاب را نجات

می‌دهد، سیاستمدارانه می‌گوید «به نظرم در بسیاری از آنها سخنان عاقلانه پیدا می‌شود.» اما «قدرت حال» نوشته اکهارت تونل این افتخار را دارد که همیشه کنار بخنث باشد. «کتاب دربارۀ این مسئله آزاردهنده و شفاف است که باید فقط در لحظه زندگی کرد، نه نگران آینده بود و نه خود را به خاطر گذشته سرزنش کرد.» از همین رو هیچ کشف بزرگی در انتهای کتاب پاور نیست، بلکه مجموعه‌ای از حقایق معمولی و مهربانه‌گردآوری شده‌اند: صادق باش، مهربان باش، اخ‌هایت را باز کن، داری خوب پیش می‌روی. «در آخر به این عقابلیت بکنار بیاور می‌رسیم این‌طور نیست؟»

■ **نقل از ترجمان / نوشته: جوآنا اسکاتز / ترجمه: نجمه رضائی / مرجع: واچر**

## د

همه می‌توانند یاریگر باشند، خاطر ه نویس‌ها، فیلسوف‌ها، ریش‌سفیدهای ده، کشیش‌ها، اعضای خانواده. پاور همچنان طرف‌دار پروپاقرص برنی براون است. نویسنده «زندگی شجاعانه» که می‌گوید «زندگی شجاعانه» که می‌گوید ایجاد بزرگی در نهایت در یافت که تمرکز همه‌جانبه روی خودش به بررسی بیرونی هم نیاز دارد. او می‌گوید: «فکر می‌کردم هر چه بیشتر درباره خودم ببیندیشم پاسخ‌های بیشتری چیزی وجود ندارد.

<sup>[1]</sup> می‌بایم، اما این‌طور نشد

<sup>[2]</sup> می‌بایم، اما این‌طور نشد

<sup>[3]</sup> می‌بایم، اما این‌طور نشد