



حرف زدن پشت سر دیگران!

• بهنوش خرم‌روز • تصویر گر: مجید صالحی

همه می‌دانیم حرف زدن پشت سر دیگران کار بدی است اما خیلی وقت‌ها می‌خواهیم در مورد کسی تعریف کنیم یا حرف بزنیم اما مطمئن نیستیم این هم جز کارهای بد است یا نه. از کجا بفهمیم چه حرف‌هایی را می‌شود درباره‌ی دیگران گفت و چه حرف‌هایی را نه؟
بگذارید چند راه خیلی آسان به شما یاد بدهم که تصمیم گرفتن را ساده می‌کند.

اول

به چیزی که می‌خواهید بگویید فکر کنید: اگر خودش بشنود شما چه چیزی گفته‌اید، ناراحت می‌شود؟ اگر بله، پس نباید بگویید. به همین راحتی. فقط یک استثنا دارد! صبر کنید. خواهیم گفت.
پس، تعریف کردن اتفاق‌های مدرسه، کارهای دیگران و حرف‌هایشان، اگر خودشان ناراحت نمی‌شوند اشکالی ندارد.
اگر من تعریف کنم که دیروز هم‌کلاسیم روی پله‌های مدرسه زمین خورده، اشکالی ندارد چون او از این که دیگران بفهمند زمین خورده ناراحت نمی‌شود. اما اگر بگویم او دست و پا چلفتی است و نمی‌تواند درست راه برود، دارم از خودم حرف‌هایی می‌زنم که در مورد اتفاقی که افتاده نیستند. نظرهای شخصی من هستند. نظرهایی که مثبت نیستند و اگر او بشنود ناراحت می‌شود. پس، بهتر است حتی این‌طور فکر هم نکنم چه برسد به این که به زبان بیاورم.

دوم

از خودتان بپرسید آیا به من مربوط هست؟

رنگ پوست هم‌کلاسی، یا چاقی و لاغری دیگران، اینکه شغل پدر و مادر دوستم چیست، این که همسایه همیشه زباله‌هایش را روی زمین می‌ریزد یا یکی از بچه‌های کلاس هفتمی، سومی‌ها را می‌زند به شما مربوط هست یا نه؟
اگر هر کدام از این‌ها اگر روی زندگی تو، درس خواندن تو، یا سلامتی تو و خانواده یا جامعه‌ات تاثیر دارد، بله مربوط است. اگر نه، خیر، مربوط نیست.





پس، اگر کسی زباله روی زمین می‌ریزد به من مربوط هست چون محیط زندگی من را آلوده می‌کند، یا اگر کسی با بچه‌های کلاس بدرفتاری می‌کند مربوط هست چون روی کیفیت درس من و بقیه بچه‌ها اثر می‌گذارد. اما اگر دندان‌های دوستم مرتب نیست، رنگ پوستش عجیب است هیچ ربطی به من ندارد.

در مواردی که به من مربوط هست، باید صحبت کنم، مشورت بگیرم، کمک بگیرم. در بقیه موارد فقط و فقط من خودم را بگیرم، به خودم بگویم به من مربوط نیست و چیزی در موردش نگویم.



سوم

این مورد استثنایی است که قبل‌تر گفتیم

وقتی که می‌دانیم گفتن چیزی کسی را ناراحت می‌کند، اما می‌دانیم که رفتار او، به من، دوستم، یا هر کس دیگری آسیب می‌رساند.

مثلاً اگر بدانی یکی از بچه‌های سال بالای بچه‌های کوچک‌تر را آزار می‌دهد، حتماً باید به بزرگ‌ترهای قابل اعتماد بگویی.

