



بغلانه‌ی



• بهنوش خرم‌روز • تصویر گر: مجید صالحی

تا حالا شده از کسی حرفی بشنوی که تا چند دقیقه بعدش لبخند بزنی؟ مثلاً از سلیقه‌ات تعریف کرده؟ یا نتیجه‌ی تلاشت به چشمش آمده و متوجه شده که برای کاری وقت گذاشتی و زحمت کشیدی و تشکر کرده؟ دیگر چه مثال‌هایی به ذهنت می‌رسد؟ حالا از آن طرف، چه حرف‌هایی از بقیه شنیده‌ای که ناراحت کرده؟ و حتی تا چند روز بعد فکرت را درگیر کرده است؟ ما آدم‌ها با همه‌ی تفاوت‌ها و ویژگی‌های منحصر به فردی که داریم، شباهت‌های زیادی هم داریم. خیلی چیزها هستند که همه‌ی ما را خوشحال می‌کنند و خیلی موارد هم هستند که همه‌ی ما را ناراحت می‌کنند. برای همین وقتی به مثال‌ها و خاطره‌های خودمان فکر کنیم، راحت‌تر می‌توانیم بقیه را درک کنیم و تصمیم بگیریم که چطور رفتار کنیم. اینکه جمله‌ها و کلمه‌هایی نگوییم که بقیه احساس ناراحتی و آزرده‌گی یا احساس کنند که تحقیر شده‌اند و برعکس، بتوانیم از کلمه‌ها و جمله‌هایی استفاده کنیم که دیگران را خوشحال کنند، یک مهارت مهم در ارتباط ما با دیگران است.

هیچ نکته‌ی منفی و ارزشی در ظاهر هیچ‌کس نیست



ما همه متفاوتیم. یکی پوستش سفید است و یکی سبزه، یکی چشم‌های آبی دارد و یکی قهوه‌ای، موهای یکی پرپشت و مشکی است و یکی موهای کم‌پشت و بور دارد. کی گفته که کدام قشنگ‌تر است؟ فیلم‌ها؟ مجله‌ها؟ بزرگ‌ترها؟ مگر نه اینکه ما سلیقه‌های متفاوت داریم؟ مثلاً من بستنی شکلاتی دوست ندارم، اما خواهرم عاشق بستنی شکلاتی است. من ترجیح می‌دهم بستنی کمی ترش باشد مثل بستنی آلبالو، ولی مادر من اصلاً بستنی ترش دوست ندارد. این اشکالی دارد؟ نه. چطور در مورد انتخاب مزه بستنی تفاوت را این‌قدر راحت قبول می‌کنیم، اما در مورد ظاهر آدم‌ها نه؟ تازه مگر آدم‌ها خودشان ظاهرشان را انتخاب کرده‌اند؟ اگر به کسی بگوییم رنگ پوستش زیادی تیره است یا قدش خیلی کوتاه است، آیا او می‌تواند تغییرش بدهد؟ اصلاً برای چه باید بخواهد تغییرش بدهد، چون ما این‌طور فکر می‌کنیم؟ قبل از اینکه در مورد ظاهر کسی حتی فکر منفی کنیم، جلوی خودمان را بگیریم، چه برسد به اینکه حرفی منفی بزنیم و کسی را برنجانیم و ناراحت کنیم. همه زیبا و متفاوتیم.

دوستی



همه تعریف را دوست دارید

در ظاهر یا رفتار همه، کلی نکته مثبت پیدا می‌شود. یکی قشنگ می‌خندد، یکی خیلی خوب حرف می‌زند، یکی سلیقه‌ی غذایی خیلی خوبی دارد، یکی دست به تعمیرش خوب است، یکی خیلی خوب با بقیه هم‌دلی می‌کند، یکی خوب لباس‌هایش را هماهنگ با هم می‌پوشد، این‌ها همه انتخابی هستند، یادگرفتنی هستند، تعریف ما، هم به آن فرد حس خوبی می‌دهد و او را خوشحال می‌کند، هم او را تشویق می‌کند که به کارهای خوبش ادامه بدهد. چطور تعریف کنیم؟ با ساده‌ترین جمله‌ها، مثلاً: چقدر خوب بقیه را درک می‌کنی! آفرین. یا درس امروز را خیلی خوب و مسلط توضیح دادی، من خوشم آمد. یا چقدر خوب نقاشی می‌کنی! به همین سادگی! و لبخند بعدش یعنی تعریف‌تان به دلش نشست است.



قدر دانی کنیم

قدر دانی آن قدر حس خوبی به آدم‌ها می‌دهد که می‌گویند معجزه قدر دانی. ما می‌توانیم قدر دان کوچک‌ترین کارهایی باشیم که برایمان انجام می‌دهند. یا قدر دان وقت‌هایی باشیم که برایمان می‌گذارند، مثلاً وقتی یک دوست به غرغریمان گوش می‌دهد، وقتی مادر یا پدر برایمان غذا یا نوشیدنی می‌آورد، وقتی خواهر یا برادر سؤال درسی‌مان را جواب می‌دهد، یا وقتی همسایه در را باز نگه می‌دارد تا ما رد بشویم. یک تشکر کوچولو با لبخند، او را خوشحال می‌کند و نشان می‌دهد ما می‌فهمیم که کاری برایمان انجام داده است. اشکالی ندارد! بگذار روزی هزار بار تشکر کنیم. اصلاً دنیایی که آدم‌ها از هم زیاد تشکر کنند، دنیای مهربان‌تری نیست؟

