

چون پرده برافتد...

۵ پرده از زندگی یک آدم پنهان کار که هیچ وقت نفهمید پنهان کاری اش از کجا شروع شد

۹ سالگی

«او» ۹ سالش بود. بعد از یک تعطیلات زمستانی چندروزه به دلیل برودت هوا و لغزندگی معابر، شال وکلاه کرده که برود مدرسه. نوبت صبح بود و خواب مانده بود. با عجله حاضر شد، صبحانه هم نخورد تا مبادا غیبت بخورد. کیفش را برداشت و رفت. «او» یک شاگرد معمولی بود، نه خیلی زرنگ و نه آن چنان تنبل. «او» همیشه مشق هایش را می نوشت و اهل از زیرکار در رفتن نبود، اما آن روز دفتر مشقش را بعد از اینکه آخرین نقطه قرمز را گذاشته بود پای آخرین جمله سیاه. فراموش کرده بود بگذارد داخل کیفش. معلم عادت داشت هر روز صبح مثل زنگالی که از ارتشش سان می بیند، در راهرو کوچک کلاس حرکت کند و تیک بزند مشق های بچه هارا. روی میز «او» اما برای اولین بار خالی بود. معلم به ردیف دوم و جایی که «او» نشسته بود، رسید و مکث کرد. «او» واقعیت را گفت. اما معلم باورش نشد و مصر بود «او» تکالیفش را انجام نداده است. از کلاس بیرونش کرد تا تنبیه شود، تنبیه برای فراموشی. «او» حالا دلش می سوخت و با خودش می گفت کاش تکالیفم را ننوشته بودم! چه فایده ای داشت حرف راست زدن؟! لبریز شد از خشم و غم و کینه!

۳۰ سالگی

«او» عاشق شده بود و مدتی با یار مورد علاقه اش، «آن»، در آمد و شد بود تا به شناخت کافی برسند. «او» و «آن» خیلی چیزها را درباره خودشان به هم نمی گفتند. آن ها می ترسیدند که اگر خیلی از حقایق زندگی شخصی شان را به هم بگویند، ممکن است یکدیگر را از دست بدهند. «او» سیگار کشیدنش را از «آن» پنهان کرد و خیلی رفتارهای دیگرش را که فکر می کرد باید رویش سرپوش بگذارد. «آن» هم گفت که عادت خواب کردی دارد و خیلی از عادت های دیگرش را هم مخفی کرد. «او» و «آن» هر دو با دو نقاب و دو نقش متفاوت از آنچه که واقعا بودند، نشستند پای سفره عقد و در هاله ای از ابهام زن و شوهر شدند.

۳۵ سالگی

«او» و «آن» کارشان کشیده بود به طلاق. یکی یکی نقاب هایشان کنار رفته بود و کار هر روزشان شده بود جنگ و جدل. هردو طلبکار و هردو حق به جانب. «او»، «آن» را به دلیل کاستی هایش سرزنش می کرد و «آن» ایراد های «او» را توی سرش می زد. دیگر هر چه از هم می دیدند، عیب و ایراد و نقص و زشتی بود و خوبی و زیبایی های همدیگر به چشمانش نمی آمد. دیگر عشقی بینشان نفس نمی کشید. آن ها تاریکی شان را زندگی کرده بودند، خبری از نور نبود. سقف خانه شان ابری شده بود و هوای چهار دیواری شان بارانی. توجیهشان هم برای همه پنهان کاری هایی که حالا جنس دروغ و بی تعهدی گرفته بود، یک کلمه بود: حریم شخصی! و اگر هم زودتر از این ها اقدام نکرده بودند برای جدایی، فقط یک دلیل داشت، آن ها صاحب «بچه» شده بودند. بچه ای که عین به عین کار بین گذاشته بود روی رفتارهای «او» و «آن». انگار داشت کپی می کرد که به وقتش یکی یکی را پیست کند.

پنهان کاری عملی درست است یا اشتباه؟ عملانی توان این عمل را این گونه قضاوت کرد که کاملاً درست یا کاملاً اشتباه است، به عنوان مثال با اینکه حسی که با شنیدن این واژه ممکن است به ما دست دهد، شاید حس خوبی نباشد و ما آن را عملی اشتباه بدانیم، گاهی اوضاع طوری است که ما برای نجات خود مان و موقعیتمان دست به دامان همین عمل می شویم و از آن سود می بریم! اما اگر بخواهیم به ماهیت آدمی نگاه کنیم، او موجودی کاملاً اجتماعی است. لازمه اجتماعی بودن توانایی برقراری روابط صمیمی سالم است و لازمه برقراری روابط صمیمی سالم، رعایت اصولی اخلاق مدارانه از جمله صداقت و اصالت است. اصالت به معنای سعی بر خود واقعی بودن و نقش بازی نکردن در روابط است و لازمه آن به کارگیری اصل صداقت است.

● حواسمان به تعاملاتمان باشد

در جلسات مشاوره و روان درمانی مکرر با مواردی مواجه می شوم که افراد به علت رعایت نکردن این اصول با یکدیگر به مشکل خورده اند. مادر از نوجوانش شکایت دارد که «من و پدرش متوجه شده ایم او به ما حقیقت را نمی گوید». خانم و آقا می گویند که «همسر ما من روراست نیست و حس می کنم پنهان کاری می کند». جوانی می گوید «متوجه شده ام رفیق ۱۰ ساله ام به تازگی دیگر درباره زندگی اش با من صحبت و درد دل نمی کند، انگار به دنبال پایان دادن به رفاهتمان است». در این اوضاع، اولین فکری که به ذهن ما می آید، این است که آن فرد پنهان کار عجب عمل اشتباهی انجام داده است، اما سوآلی که باید ذهن ما را مشغول کند، این است که شما در تعاملت با او چه کرده ای که او حاضر به انجام این کار شده است؟ البته این را بگویم

همین نزدیکی

۲۳ سالگی

«او» لیسانسش را گرفته بود و در یک شرکت خصوصی کار می کرد. «او» خیلی وقت ها که حوصله انجام کار هایش را نداشت و تحویل پروژه هایش را پشت گوش می انداخت، به همکاران و مدیرش می گفت که کار آماده تحویل است، اما فراموش کرده است از روی کامپیوترش منتقل کند به پوشه ای و بیاورد سرکار. با مثلاً می گفت که همه پروژه را انجام داده، اما درست لحظه آخر برق رفته و همه اطلاعات پریده است! «او» حتی یک وقت هایی که می خواست کارش را دور بزند و برود سیگاری دود کند، چون دلش نمی خواست کسی بداند، هر بار به بهانه های مختلف از شرکت بیرون می رفت، یک بار به بهانه کار بانکی، یک بار به بهانه کار اداری، یک بار به بهانه خرید از سوپر، یک بار به بهانه خوردن قهوه و... و اسم همه این پنهان کاری هایش را هم گذاشته بود دروغ مصلحتی.

۱۶ سالگی

«او» شانزده ساله بود، جایی بین کودکی و بزرگ سالی. از پدر و مادرش بارها شنیده بود چقدر خوب است که بچه ها با پدر و مادرشان رفیق باشند و حرف های دلشان را به آن ها بزنند. با این همه، او می دانست پدر و مادرش از چه کارهایی خوششان نمی آید. پس مردد بود و نمی دانست باید دست آخر حرفش را بزند یا نه. بالاخره دلش را به دریا زد. آخر، آن ها تنها آدم های امن زندگی اش بودند. «او» که سیگار کشیدن پدر بزرگش را خیلی دوست داشت و به خیالش وقتی پدر بزرگ سیگار می کشد، شبیه هنرپیشه های با کلاس و نقش اول سینمایی شود، یک روز بواشکی یک نخ از سیگار بهمن قرمز پدر بزرگش را کش رفته و پشت بوته های باغچه مدام سرفه کرده بود و تالب به لب فیلترش را کشیده بود. «او» حالا آمده بود در محکمه والدین، خودش را معرفی کند. بعد خوب که حرفش را زده بود، یک کشیده از پدر خورده بود و چند روز قهر و خود خوری از مادر. «او» از اینکه خودش را لوداده بود، پشیمان بود. از اینکه این تجربه اش را از پدر و مادرش پنهان نکرده بود، پشیمان بود. «او» از آن روز دیگر هیچ وقت از حرف های دلش پرده برنداشت. «او» حالا وینستون اولترا می کشد.

پنهان کاری، عملی درست یا اشتباه؟



مهدی رضای مقدم، مشاور خانواده

هم سن و سال تو بودیم و فقط درس می خواندیم تا الان موفق تر باشیم، به ناچار برای ارضای نیاز تفریح به عنوان یکی از نیازهای اساسی زندگی اش، مجبور است دست به پنهان کاری بزند، وگرنه ممکن است با خشم و ناراحتی والدینش روبه روو توبیخ شود. واضح است که اگر والدین از چشم انداز نوجوانشان به دنیا نگاه می کردند و انتظار رفتاری در شأن نسل خودشان را از او نداشتند، او هیچ گاه برای ارضای نیاز اساسی اش مجبور به پنهان کاری نمی شد.

به همین نحو، خانم و آقای بی که در زندگی مشترکشان درک متقابلی از نیازها و خواسته های یکدیگر ندارند و مدام به دنبال رسیدگی به نیازهای شخصی خودشان بدون توجه به نیازهای همسرشان قدم برمی دارند، صرفاً با چشم انداز شخصی به دنیای همسرشان نگاه می کنند، در نتیجه برای جلوگیری از درگیری و نزاع، دست به پنهان کاری می زنند. واضح است که اگر هردو نفر به طور متقابل از دید یکدیگر به دنیا نگاه می کردند، می توانستند با در نظر گرفتن نیازها و خواسته های دیگری، به نیازها و خواسته های خودشان بپردازند و هیچ گاه نگران درد سر و جنگ و نزاع نبودند که مجبور شوند برای جلوگیری از آن دست به پنهان کاری بزنند.

به همین نحو، جوانی که به موفقیت های رفیق ۱۰ ساله اش حسادت می کند و مدام آن را کوچک می شمارد، چنانچه از منظر رفیقش به دنیا نگاه کند و خودش را جای او قرار

دهد، از این موفقیت های کسب شده خوش حال می شود و دیگر آن را کوچک نمی شمارد، در نتیجه رفیق او هیچ گاه دست به پنهان کاری نخواهد زد.

● پنهان کاری، نتیجه نبود درک متقابل

دنیای پدیدارشناسانه بیان می کند که برای برقراری روابط صمیمی سالم، لازم است در هر مسئله ای ابتدا خودمان را جای دیگری قرار دهیم و از چشم انداز او به دنیا نگاه کنیم، سپس به جای خودمان برگردیم و با ایجاد تعادلی مناسب بین چشم انداز خودمان و فرد مقابل، تصمیمی مناسب بگیریم.

در واقع اگر والدین آن نوجوان می توانستند لحظه ای خودشان را جای فرزندشان بگذارند، به یاد می آوردند که نسل آن ها با نسل نوجوانشان قابل قیاس نیست و او برای اینکه بتواند بهتر درس بخواند، به تفریح نیاز دارد. از این رو، دیگر با معیارهای سخت گیرانه درباره تفریح نوجوانشان تصمیم گیری نمی کردند و او هم سعی می کرد که والدینش را در جریان کارهایش قرار دهد. با مطالعه این مطلب خلاصه، می توان به این مسئله پی برد که عمل پنهان کاری زمانی اتفاق می افتد که افراد درک متقابلی از شرایط، نیازها و خواسته های یکدیگر ندارند و ترس از اشتباه قضاوت شدن، انگیزه اصلی برای بیان نکردن حقایق و پنهان کاری می شود. حال اگر افراد بتوانند دنیای پدیدارشناسانه یکدیگر را درک کنند، با رعایت اصول صداقت و اصالت در روابطشان، می توانند احترام متقابل را به روابط بازگردانند و با پنهان کاری روبه رو نشوند. حال شما می توانید مبتنی بر زندگی منحصربه فرد و شخصی تان این مسئله را در روابط خودتان ارزیابی کنید.