



رازهایمان را به چه کسی بگوییم؟

جلوی زبانت را بگیر!

لیلا جعفری

نمی‌توانم مشکلم‌را در خانه بازگو کنم، چون مطرح کردن آن در خانه مانند این است که رازم را به تمام فامیل و آشنایان گفته باشم. دیروز هنگامی که می‌خواستسم خودرو را در پارکینگ پارک کنم، زن همسایه از شستن خودرویش دست کشید، صبر کرد تا من از پارکینگ بیرون بروم و سپس به کارش ادامه بدهد. وقتی از او خواستم که به کارش برسد و کاری به حضور من نداشته باشد، در پاسخ گفت: «اشکالی ندارد، من عجله‌ای ندارم. ممکن است آب و کف به لباس شما پاشیده شود و ناراحت شوید.» عجیب است، من دیشب خیلی آرام، جوری که همسرم هم به‌سختی می‌شنید، به او گفتم که از پاشیدن آب و کفی که همسایه‌ها به‌با آن خودرو را می‌شویند، بیزارم، حالا این نچواچ به زود به گوش زن همسایه

حریم خانه ما چگونه است؟

ایا حریم خانه ما حفظ می‌شود؟ اگر حریم خانه ما محفوظ است و مراقبت هستیم، جای هیچ نگرانی نیست. اگر از گفتن حرف دلمان با افرادی که محرم دلمان می‌دانیم راضی هستیم و احساس امنیت می‌کنیم، شاید یکی از مبارک‌ترین موهبت‌های هستی را داریم. این موهبت نصیب ما شده است که احساس داشتن رازدار و امین اسرار و در نتیجه تنها نبودن را داشته باشیم. در این صورت مورد اعتماد دیگران هستیم یا اینکه دیگری مورد اعتماد ماست. به این ترتیب احساس خوبی را تجربه می‌کنیم که به‌راستی نمی‌توان آن را همه جا پیدا کرد. این موهبت همچون تندرستی، قدرت تفکر و بسیاری از موهبت‌های دیگر رایگان به زندگی ما ارزانی شده است، اگر نه با صرف هیچ هزینه و مبلغی حتی بیشترین مبالغ دنیا هم، دست‌یافتنی نبود. خوشبختانه این موهبت به زندگی بسیاری از ما هده‌په شده است. ممکن است شخصی این موهبت‌را در همسر خود یافته باشد یا مادر یا دوست خود یا هر شخصی با هر نسبت دور یا نزدیکی در خویشاوندان و آشنایان. ولی هرچه هست مهم این است که این نعمت و هدیه‌ها در هستی در زندگی ما وجود دارد.

افشاکاری‌هایی که زندگی‌ها را نابود می‌کند

هم‌کنون که واژگان این نوشته کنار هم قرار می‌گیرد، بسیاری از مردم جهان از نداشتن این نعمت و احساس تنهایی و ناامنی ناشی از آن رنج می‌برند. چه بسیار هستند افرادی که با یک افشای راز عزیزانشان داریبی و ثروت خود را به باد می‌دهند یا روابط خویشاوندی خود را از دست می‌دهند یا زندگی‌شان دگرگون می‌شود

و این‌ها نتیجه‌ای از بی‌ناردر، جز ویرانی و خرابی. سرگشتگی و مسائلی از این دست که برای زندگی و روح و روان و حتی جسم ما مخرب است.

بسیاری از ما تا به حال با بر ملا کردن راز دل دیگری و حتی درددل آنان نقش بزرگی در این ویرانی‌ها داشته‌ایم و جالب اینجاست که همیشه هم خودمان راز آنها بری می‌دانیم باور نداریم که با افشای آن رازها، هر چند کم‌اهمیت و کوچک، چه آسیبی به دیگران رسانده‌ایم. شاید یکی از دلایلی که باعث می‌شود بسیاری از ما نتوانیم راز دل دیگران را در وجود خود نگه داریم، نداشتن آگاهی در همین باره است. اینکه در نظر بگیریم که عواقب کارمان چیست یا چه می‌تواند باشد، اینکه نتوانیم در نظر بگیریم که ما هم به عنوان یک فرد مؤثر در این هستی، هر حرکتی که انجام می‌دهیم، می‌تواند مؤثر یا مخرب باشد. شاید باور نداریم که تأثیر داریم، و از عدم این باور خودمان را و بدتر از آن حرف و رفتار مان را هم دست کم می‌گیریم. اینچور وقت‌ها شاید ندای وجدان هم به سراغ ما بیاید و مثلاً بگوید، سمیرا این چه کاری است که انجام می‌دهی؟! محمود، جلوی زبانت را بگیر، چون داری با این حرف آبروی پست‌ر را می‌بری! ولی آنقدر مشغول و سرگرم تخریب دیگری هستیم، این هم به طور ناآگاهانه که صدای وجدانمان را نمی‌شنویم. اگر از این دست افراد هستیم بهتر است به جای لذت بردن از غیبتی که با افشای راز دیگری داریم، خود را فردی بازنده ببینیم. اگر نمی‌توانیم حرف دل فرزندان، مادر، همسر، برادر... را در وجود خود نگه داریم، بهتر است هم‌کنون فکری به خرج خودمان بکنیم. احساس بازنده بودن احساس خوبی نیست و ممکن است فرد را به ناامیدی و حتی افسردگی بکشاند، ولی برای نشان دادن زشتی کارمان بدنیست چند دقیقه‌ای تحملش کنیم. هرچه باشد قرار است فکری به حال خودمان بکنیم. رفتارمان را نگاه کنیم و درباره آن فکر کنیم. اگر غیر از این است، شاید صرف کردن زمان برای خواندن این نوشته هم چندان فایده‌ای نداشته باشد.

در این باره شاید بهتر باشد به اعتماد به نفس خودمان نگاهي بیندازیم. ببینیم که به‌راستی چه چیزی در وجود ما کم است که باعث می‌شود قدرتمان را در نگه داشتن راز دیگری از دست بدهیم. این ضعف از جایی نشئت می‌گیرد که پیدا کردنش شاید مشکلات بزرگی را از زندگی ما پاک کند. نه تنها از عدم رازداری‌مان که ممکن است این کمبود باعث و منشأ بسیاری از رفتارهای نامناسب دیگر در ما هم شده باشد.

نقش رازداری ما در امنیت جامعه

خیلی وقت‌ها نگه داشتن راز دیگری توان زیادی از ما می‌گیرد. در این صورت اگر به طرف خود خیلی روشن و شفاف نگه دارم، از همان ابتدا کار خود و او را راحت کرده‌ایم. در این صورت او تکلیفش را با ما می‌داند و اگر باز هم رازش را به ما گفت، دیگر عذاب وجدان و سنگینی آن راز ما را عذاب نمی‌دهد. از سوی دیگر حتی اگر ما باز هم راز او را برملا کردیم، دیگر او هم نسبت به ما بدبین نمی‌شود؛ شاید نتواند دوباره به ما اعتماد کند، ولی دست‌کم از ابتدای دانسته که نباید اعتماد

کند، پس بدبین هم نمی‌شود. در واقع ما با این کار لطف بزرگی به خود و انسانی دیگر کرده‌ایم؛ و نه تنها او، که به انسان‌های دیگر هم لطف کرده‌ایم، چون به این ترتیب آن شخص از سنگینی غمی که در اثر بی‌اعتمادی ممکن بود در دلش انباشته شود، رها شده و این بدبینی را به افراد دیگر و در پی آن، جامعه گسترش نمی‌دهد. بنابراین ما خیلی از کارها از دستمان برمی‌آید که می‌توانیم برای خودمان و دیگران انجام بدهیم. می‌توانیم از به وجود آمدن عقده‌ها و گر‌ه‌هایی که گاهی بسیار کور و غیرقابل نفوذ هستند، جلوگیری کنیم. می‌توانیم از به وجود آمدن فضای بی‌اعتمادی و اثرات بد ناشی از آن جلوگیری کنیم. مگر خود ما در یک فضای آلوده، هر چند که ظاهر مدرن و خوشایندی داشته‌باشد، می‌توانیم خوب رشد کنیم؟ برای این منظور بهتر است خود را در فضایی مجسم کنیم که بسیار شیک است و خانه‌هایی با بهترین و زیباترین مهندسی و معماری را دارد، ولی کارخانه‌ای کنسارش قرار دارد که هر روز هوای مسموم‌کننده‌ای را وارد آن می‌کند. این شهر و خانه‌هایش تاوقتی برای مردمش قابل استفاده و آرامش‌بخش است که آن کارخانه و آلودگی ناشی از آن در آنجا وجود نداشته باشد، اگر نه، جایی که هوای سالمی دارد پناه ببرند. بنابراین ما مسئول هستیم. ما مسئولیت داریم، می‌توانیم خودمان را از سنگینی آن کنار بکشیم. این مسئولیت‌پذیری زندگی بسیاری

بر ملا کردن راز ما به سقوط است

نگهداری از راز چه برای خود و چه دیگری در روایات دینی و مذهبی مورد توجه بسیار بوده است. برای نمونه حضرت علی(ع) در این باره فرموده‌اند: «کسی که در نگه داشتن راز خود ناتوان باشد، در حفظ راز دیگران توانا نباشد.» امام نخست شیعیان در حدیث دیگری در این باره می‌فرمایند: «پیروزی، به محکم‌کاری سسته است و آن هم به اندیشه بستگی دارد و اندیشه نیز به نگهداری رازهاست.» امام جعفرصادق(ع) نیز درباره رازداری فرموده‌اند: «بر ملا کردن راز، (ما به) سقوط است.» این چند سخن نمونه‌ای از اهمیت موضوع رازداری برای ماست. اینکه حواسمان را در این باره جمع کنیم و بیش از پیش جلوی زبانمان را بگیریم. حال چه درباره اعضای خانواده و حفظ حریم خانه و کاشانه خود و چه درباره خود و دیگران. شاید اگر به اخلاق در زندگی توجه بیشتری نشان بدهیم، نیازی به یادآوری بسیاری از نکات نباشد. اگر بیشتر به اخلاق و اندیشه‌های که باعث می‌شود آن راز خودمان بروز بدهیم دقت کنیم جلوی بسیاری از گرفتاری‌ها گرفته می‌شود. برای این کار نیازی نیست مسئله را بزرگ کنیم و برای خودمان معمای پیچیده درست کنیم. فقط کافی است خودمان را جای دیگری بگذاریم و این اندیشه را در سر و قلب داشته باشیم که می‌خواهیم مفید باشیم و به دیگران آسیبی نرسانیم.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

درد

خیلی وقت‌ها نگه داشتن راز دیگری توان زیادی از ما می‌گیرد. در این صورت اگر به طرف خود خیلی روشن و شفاف بگوییم که من نمی‌توانم راز تو را نگه دارم، از همان ابتدا کار خود و او را راحت کرده‌ایم. در این صورت او تکلیفش را با ما می‌داند و اگر باز هم رازش را به ما گفت، دیگر عذاب وجدان و سنگینی آن راز ما را عذاب نمی‌دهد

درد

و رفتارهای اجتماعی مشکلاتی دارد. ولی احساس می‌کنم که می‌توانم با او درددل کنم و مشکلات‌را به او بگویم؛ دست‌کم خیالم راحت است که رازهایم را دیگر از زبان فامیل نمی‌شنوم... اینچور جمله‌ها برای کسانی آشناست که طعم ناامنی را در خانه و خانواده خود چشیده‌اند؛ طعم نداشتن اعتماد به اطرافیانی که بارها راز یا درددل آنان را در محیط بیرون از خانواده بازگو کرده‌اند. این افراد به طور معمول از اینکه شخص مورد اعتمادی را در خانه و زندگی خود ندارند که با او مشکلات و مسائل خود را بازگو کنند، رنج می‌برند. از این‌رو این نوشته به درد کسانی می‌خورد که از نداشتن خود را به دوستان خود نکویید و این نکته را جدی بگیرید. آن دبیر خاطره‌رای را در باره یکی از نزدیکانش برای ما گفت که ذهن کنجکاو ما را درگیر خود کرد. او گفت دوستی را می‌شناسد که فرزندش تازه از دواج کرده است و بیش از ۲۰ سال است که با یکی از دوستانش ارتباطی صمیمی دارد. حال‌که فرزندش از دواج کرده است، آن دوست رازی را که مربوط به ۲۰ سال پیش بوده، برای خانواده همسر فرزندش بازگو کرده است. آن مسئولیت ما در این باره پوشیدنی نیست. انسانیت همانطور که از نامش برمی‌آید، پرازنده انسان است. انسانیت به درد برای درست زندگی کردن لازم است و داشتن آن به ما وچپه انسانی می‌دهد. شاید در ظاهر تغییر زیادی در ما به وجود نیاورد، و ما به هر حال صورت انسانی خودمان را داشته و حفظ کنیم، ولی ماهیت انسانی ما در گرو آن است. انسانیت چیزی است که همه ما دوست داریم و حتی از بیانش لذت

از مردم را تغییر می‌دهد. شاید بر ملا کردن یک راز کوچک و یک حرف دل ساده یا هر مشکل دیگری، بسیار کوچک و ناچیز باشد، ولی هرچه باشد تأثیر دارد. در زندگی همه ما تأثیر دارد. تأثیر آن همانطور که گفته شد گاهی ویرانگر است. از آنجا که زندگی هر فردی در جامعه بر زندگی دیگران هم تأثیر دارد، بنابراین یک کار کوچک ما می‌تواند تأثیر گسترده‌ای داشته باشد. تصور کنید که یکی از اطرافیان با بیان راز دل مردی، او را از خانه و زندگی‌اش دور کند. مثلاً زن درباره گذشته مردش حتی اگر ناخواسته باشد چیزی بفهمد که دیگر علاقه زندگی کردن با او را از دست داده و جدایی رخ



دهد. در این میان نه تنها زندگی مرد که زندگی همسر و فرزند او هم دچار دگرگونی خواهد شد، و نه تنها آنان، بلکه زندگی اطرافیان و خانواده‌های آنان هم تأثیر زیادی از این ماجرا خواهد گرفت. بسیاری از ما عادت کرده‌ایم غر بزیم. گلابه کنیم که جامعه خوب نیست و انسانیت از بین رفته است. بسیاری از ما ناراحت هستیم که چرا امنیت در جامعه کم‌رنگ شده است و چرا زندگی مان قشنگ و شاد نیست. گشایش خیلی از این گلابه‌ها دست خودمان است. می‌توانیم زندگی را برای خودمان قشنگ

روایت یک سرنوشت تلخ از افشای راز

دودمان کسی را بر باد ندهیم

هستم. از این حرف او جا خوردم. گفتم چه جالب. این شما هستین؟! او ادامه داد که آن پیرمرد نیز پدربزرگ او بوده که سال‌ها پیش به رحمت خدا رفته است. دلم طاقت نیاورد و درباره غمی که در صورتش داشت پرسیدم و او گفت که کودکی‌اش در غم و تنهایی گذشته است. به دلیل جدایی والدینش از یکدیگر او به شهر دیگری نزد خانواده پدری‌اش فرستاده شده است و از این‌رو در غم تنهایی و غربت و دوری از والدینش رشد کرده است. این مهربانی پدربزرگ هم نمی‌توانسته درد او را مداوا کند. چند سال پس از گرفتن آن عکس یعنی در ۱۳ سالگی از دواج می‌کند و خانواده مستقلی تشکیل می‌دهد. از دواجش با مردی که روبه‌رویم نشسته بود و بر خلاف این زن به بدخلقی شهرت داشت، او را از آن تنهایی و رنج تا اندازه‌ای رها می‌کند. برایم گفت که خیلی زود صاحب فرزند شده و دلش را به آنها خوش کرده است تا رنج روزگار کمتر آزارش بدهد. ناخودآگاه پرسیدم، تا جایی که من می‌دانم در آن سال‌ها جدایی زن و مرد از یکدیگر به ندرت اتفاق می‌افتاد، والدین شما چرا از یکدیگر جدا شدند؟!

از زن سالخورده آه کشید و پپاله آجیل را کنار پیش‌دستی‌ام گذاشت تا راحت‌تر از آن بردارم و گفتم: اینطور که من یادم است، خاله‌ام یک راز در باره گذشته مادرم به من گفت و چون پدرم خودش این راز را زبان مادرم نشنیده بود، او را بخشید و اعتمادش را به او از دست داد. همین هم باعث شد که کار به جنگ برسد ولی خدا را شکر که کسی تلف نشد. ولی باعث شد که من دیگر رنج صورت مادر را نبینم و پدرم هم زندگی دیگری تشکیل بدهد و من را پیش پدربزرگم بگذارد. او ادامه داد: ایسن حرف‌ها را اول کن. آجیل بخور عزیزم. این اتفاقات برای گذشته است، دست کم ۷۰ سال از من می‌گذرد.

باورم نمی‌شد که این زن مهربان که همیشه باش در فامیل به مهربانی و خوبی است، اینقدر رنج کشیده باشد، آن هم رنجی که منشأ آن راز نگه نداشتن در خانواده باشد. اینکه خاله او چگونه توانسته است راز مادرش را فاش کند و اینکه چرا آن کار را کرده است، مانند یک معما در ذهنم باقی مانده است. دیگر شاید هرگز چیزی درباره اینها از این زن نبرسم، ولی مهم این است که این افشای راز در کنار خانواده روبه‌روی میزبان نشسته بودیم که متوجه عکسی روی میزی کنار دستم شدم. عکسی قدیمی و سیاه و سفید، از کودکی در کنار یک پیرمرد. دخترچه‌ای در آغوش مرد بود و نمی‌خندید. انگار غمی در صورتش بود که می‌شد از ورای سال‌ها آن را دید. پیرمرد صورتی مهربان داشت لبخندی بر لب. ناخودآگاه کنجکاو شدم که بدانم آن عکس متعلق به کیست، چون تا جایی که اعضای فامیل را در ذهنم مرور کردم، این دو شخص را به یاد نیاوردم. بانوی سالخورده سینی چای را بر ایمان آورد و نشست کنار من. انگار نتوانست نگاه من را به آن عکس گرم گفت‌وگو بوند که از من پرسید: این کودک را می‌شناسی؟ مهربان و آرام این را پرسید. گفتم نه تا به حال او را ندیده‌ام. زن با مهربانی و متانت همیشگی‌اش که در فامیل زبانزد است، گفت: این دخترچه خود من

درد

از دوران نوجوانی یعنی در حدود دو سه دهه پیش، نصیحت یکی از دبیران مدرسه را به یاد داشتم و گاهی در ذهنم تکرار می‌شود. آن دبیر در سال‌های راهنمایی تحصیلی، یک روز در حالی که در باره دوستی و دوست‌یابی درس‌های لازم را به ما می‌داد، گفت که در دوستی مراقب رازها یتان باشید. تمام رازهای خود را به دوستان خود نگویید و ایسن نکته را جدی بگیرید

نگاه



روایت یک سرنوشت تلخ از افشای راز

دودمان کسی را بر باد ندهیم

هستم. از این حرف او جا خوردم. گفتم چه جالب. این شما هستین؟! او ادامه داد که آن پیرمرد نیز پدربزرگ او بوده که سال‌ها پیش به رحمت خدا رفته است. دلم طاقت نیاورد و درباره غمی که در صورتش داشت پرسیدم و او گفت که کودکی‌اش در غم و تنهایی گذشته است. به دلیل جدایی والدینش از یکدیگر او به شهر دیگری نزد خانواده پدری‌اش فرستاده شده است و از این‌رو در غم تنهایی و غربت و دوری از والدینش رشد کرده است. این مهربانی پدربزرگ هم نمی‌توانسته درد او را مداوا کند. چند سال پس از گرفتن آن عکس یعنی در ۱۳ سالگی از دواج می‌کند و خانواده مستقلی تشکیل می‌دهد. از دواجش با مردی که روبه‌رویم نشسته بود و بر خلاف این زن به بدخلقی شهرت داشت، او را از آن تنهایی و رنج تا اندازه‌ای رها می‌کند. برایم گفت که خیلی زود صاحب فرزند شده و دلش را به آنها خوش کرده است تا رنج روزگار کمتر آزارش بدهد. ناخودآگاه پرسیدم، تا جایی که من می‌دانم در آن سال‌ها جدایی زن و مرد از یکدیگر به ندرت اتفاق می‌افتاد، والدین شما چرا از یکدیگر جدا شدند؟!

از زن سالخورده آه کشید و پپاله آجیل را کنار پیش‌دستی‌ام گذاشت تا راحت‌تر از آن بردارم و گفتم: اینطور که من یادم است، خاله‌ام یک راز در باره گذشته مادرم به من گفت و چون پدرم خودش این راز را زبان مادرم نشنیده بود، او را بخشید و اعتمادش را به او از دست داد. همین هم باعث شد که کار به جنگ برسد ولی خدا را شکر که کسی تلف نشد. ولی باعث شد که من دیگر رنج صورت مادر را نبینم و پدرم هم زندگی دیگری تشکیل بدهد و من را پیش پدربزرگم بگذارد. او ادامه داد: ایسن حرف‌ها را اول کن. آجیل بخور عزیزم. این اتفاقات برای گذشته است، دست کم ۷۰ سال از من می‌گذرد.

باورم نمی‌شد که این زن مهربان که همیشه باش در فامیل به مهربانی و خوبی است، اینقدر رنج کشیده باشد، آن هم رنجی که منشأ آن راز نگه نداشتن در خانواده باشد. اینکه خاله او چگونه توانسته است راز مادرش را فاش کند و اینکه چرا آن کار را کرده است، مانند یک معما در ذهنم باقی مانده است. دیگر شاید هرگز چیزی درباره اینها از این زن نبرسم، ولی مهم این است که این افشای راز در کنار خانواده روبه‌روی میزبان نشسته بودیم که متوجه عکسی روی میزی کنار دستم شدم. عکسی قدیمی و سیاه و سفید، از کودکی در کنار یک پیرمرد. دخترچه‌ای در آغوش مرد بود و نمی‌خندید. انگار غمی در صورتش بود که می‌شد از ورای سال‌ها آن را دید. پیرمرد صورتی مهربان داشت لبخندی بر لب. ناخودآگاه کنجکاو شدم که بدانم آن عکس متعلق به کیست، چون تا جایی که اعضای فامیل را در ذهنم مرور کردم، این دو شخص را به یاد نیاوردم. بانوی سالخورده سینی چای را بر ایمان آورد و نشست کنار من. انگار نتوانست نگاه من را به آن عکس گرم گفت‌وگو بوند که از من پرسید: این کودک را می‌شناسی؟ مهربان و آرام این را پرسید. گفتم نه تا به حال او را ندیده‌ام. زن با مهربانی و متات همیشگی‌اش که در فامیل زبانزد است، گفت: این دخترچه خود من

از خانه آن زن و مرد سالخورده که بیرون آمدیم، اسکناسی را که از زن به عنوان عیدی گرفته بودم در بین انگشتانم فشردم. آخرین جمله‌ای را که درباره آن اتفاق به من گفت به یاد آوردم او گفت: «وای به روزی که کسی نتواند جلوی زبانش را بگیرد، دودمانش را به باد می‌دهد. خاله من هم توی آن ماجرا از فامیل کنار گذاشته شد. پدرش اسم او را از شناسنامه بیرون آورد و ارنی به او پرسید، شوهر هم نکرد که دست کم کسی برای خودش داشته باشد. در جوانی و تنهایی برای شد و جان سپرد. ۳۰ سال هم نداشت که مرد. فکر کنم آه مادرم و زجری که من کشیدم، دامنش را گرفت.»

دلم نمی‌خواست در باره حرف‌هایی که او به من گفت چیزی به دیگران بگویم. حتی وقتی مادرم از من پرسید که سا او درباره چه چیزی یچ می‌کردیم، پاسخ شفافی ندم. دلم می‌خواست حرف‌های او را مانند یک راز در سینه نگه دارم. شاید او خودش می‌دانست که این ماجراها از چه قرار ی بوده است، ولی من دوست داشتم آن را مانند یک راز در قلم نگه دارم. هرچه باشد مدتی است متوجه نگاه‌های پسر کوچک‌تر آنها به خواهر بزرگ‌ترم شده‌ام. پس بهتر است هرگز را نمی‌دانم بر زبان نیاورم. از کجا معلوم، که می‌دانم حرف‌های ساده یک روز برای شاید همین حرف‌های ساده یک روز برای کسی ددرسو و گرفتاری درست کند. دوباره نصیحت دبیر دینی را به یاد می‌آورم و به سرنوشت تلخی که می‌تواند به دست خود ما گریبان نزدیکانمان را بگیرد فکر می‌کنم. اسکناس عیدی بی‌زن را درون کیف‌دستی‌ام می‌گذارم و سوار خودرو می‌شوم.