

شما هم تعارفی هستید؟

گاهی از فرمول‌های پیچیده ادبی برای بیان ساده‌ترین عبارت در گفت‌وگوها و مراودات خود در طول روز استفاده می‌کنیم.



گاهی از فرمول‌های پیچیده ادبی برای بیان ساده‌ترین عبارت در گفت‌وگوها و مراودات خود در طول روز استفاده می‌کنیم.

بیشتر اوقات به جای لفظ متشکر، جمله‌ای چون "سایه شما از سر ما کم نشود"، "مرحمت عالی زیاد" و امثال آن را به کار می‌بریم تا این اصطلاحات برای مخاطبان خوشایندتر باشد.

شما چگونه تعارف می‌کنید؟ آیا اهل تعارف کردن بیش از حد هستید یا برعکس اصلاً از تعاریف خوشتان نمی‌آید یا اینکه در حد اعتدال، معقول و به جا تعارف می‌کنید؟

علی ۴۵ ساله می‌گوید: یک روز کاری سخت و پر تنش را پست سرگذاشته بودم، نزدیک غروب در حال برگشت به خانه بودم که یکی از دوستان خانوادگی‌مان را دیدم، بعد از احوالپرسی او را به خانه دعوت کردم، پذیرفت، احساس کردم اگر بار دیگر تعارف و اصرار نکنم، به او بی‌احترامی کرده‌ام، با اینکه می‌دانستم همسرم آن روز در دانشگاه کلاس دارد و دیر به خانه می‌آید، بار دیگر با اصرار زیاد او را به خانه دعوت کردم، او نیز پذیرفت!

استرس داشتم که چگونه موضوع را به همسرم بگویم، او از میهمان بدش نمی‌آمد، اما با این همه مشغله، سختش بود، آن شب میهمانی به خوبی برگزار شد، اما چشمتان روز بد نبیند یک دعوا و بحث جدی با همسرم را تجربه کردم...

مریم ۲۸ ساله هم می‌گفت: دانشجوی ترم یک بودم، کلاس که تمام شد تقریباً هوا تاریک شده بود، آن شب بدشانسی پشت بدشانسی؛ تلفن همراهم شارژش تمام و خاموش شده بود، باران شدیدی هم می‌بارید، شهرمان حدود ۲۰ کیلومتر با دانشگاه فاصله داشت، خود را به هر زحمتی شده به ترمینال رساندم، اما هیچ ماشینی نبود، کنار ترمینال منتظر ایستاده بودم تا بلکه ماشینی ببینم، کمی هم ترسیده بودم، ماشینی کنارم ایستاد، یکی از همشهرهای ترم بالایی ام بود، خواست که مرا برساند، اما تعارف کردم و با او نرفتم، همین باعث شد حدود ۲ ساعتی در تاریکی و زیر باران منتظر تاکسی بمانم.

زینب ۲۹ ساله می‌گوید: اصلاً اهل تعارف نیستم و از این موضوع نیز خوشحالم. البته صریح بودن من تبعات نیز داشته است و باعث ناراحتی اطرافیانم شده ولی چندان این موضوع برایم اهمیتی ندارد، برخی این ویژگی من را غرور و یا خودخواهی تلقی می‌کنند در صورتی که هدفم برای من مهم‌تر از هر چیز دیگری است.

می‌گفت: بعد از یک روز کاری سخت به خانه رفتم و خوابیدم، خاله ام که همسایه طبقه پایین‌مان بود فرزندش را به خانه ما آورد و بدون اینکه از مادرم سوال کند که شرایط نگهداری فرزندش را داریم یا نه، او را در خانه ما گذاشت و رفت. من هم با صدای پسرخاله ام از خواب پریدم و با کمال آرامش محسن ۳ ساله را به خانه خودشان بردم. خاله ام از من دلخور شد ولی برایم اهمیت چندانی نداشت چون دلیلی نداشت که توقعات بی‌جای آن‌ها را پاسخ دهم.

سارا ۳۹ ساله که مترجم زبان خارجه است در مورد مشکلاتی که تعارف زیاد برایش ایجاد کرده، می‌گوید: به صورت پاره وقت در اداره‌ای مشغول به کار بودم از طرفی کار ترجمه زبان خارجه نیز انجام می‌دادم، مشغله کاری در اداره بسیار زیاد بود و من تصمیم داشتم ترجمه را کنار بگذارم، روزی سردبیر یکی از مجلاتی که کار ترجمه‌شان را انجام می‌دادم با من تماس گرفت تا با آن‌ها همکاری داشته باشم، در دلم با خود ترمین می‌کردم که چگونه نه بگویم؛ ولی در پایان تماس ناخودآگاه بله گفته و پذیرفتم، از خود عصبانی بودم که چرا توانایی نه گفتن ندارم، و همین موضوع باعث شد در کار اداره ام نیز خلل ایجاد کنم و تبعات زیادی نیز برایم ایجاد شود.

مژده ارشادی مدرس و روانشناس بالینی در دانشگاه شهرکرد در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا، با اشاره به اینکه تعارف در فرهنگ کشور ما به عنوان خوش آمدگویی و اظهار آشنایی است، اظهار کرد: در کشوری که ادبیات مدیحه سرایی غنی داشته باشد، بخشی از فرهنگ آن‌ها به تعارف تبدیل می‌شود.

وی افزود: کشور ما سرشار از تغییر پادشاهان و دولت‌ها بوده و کار شاعران مدح و ستایش این پادشاهان که بر اساس خوش آمد یک شخص بزرگ تر سخن می‌گفتند و این ادبیات به گوش مردم رسیده و به عادات رفتاری آن‌ها مبدل شده است.

عضو سازمان نظام مشاوره و روان‌شناسی ایران با اشاره به اینکه تعارف در ساختار اجتماعی جامعه به عنوان ارزش تعریف می‌شود، ادامه داد: بسیاری تعارف را نشانه‌ای از احترام، شان اجتماعی و ادب در محاوره می‌دانند.

وی اضافه کرد: گاهی در جلسات آن‌چنان غلو می‌کنیم که از یک مسیر سالم و درست به سمت حاشیه، عدم صداقت و عدم باورپذیری پیش می‌رویم و آنچنان به حاشیه می‌رویم که متن را نادیده گرفته و فضا آکنده از بی‌حوصلگی و خستگی می‌شود.

ارشادی با اشاره به اینکه زمانی تعارف ایرانیان برای گردشگران و توریست‌ها جذاب و نشانه‌ی شارش محبت بوده است، گفت: این تعارف‌ها در سال‌های اخیر به عنوان یک نکته فرهنگی منفی خود را نشان داده است و به طور کلی از مقوله‌ای مهم به نحوی استفاده کردیم که آن را نامطلوب نشان دادیم.

این مدرس دانشگاه با تأکید بر اینکه تعارف موجب تلف شدن وقت، سردرگمی، بی‌اعتمادی و دروغ‌گویی می‌شود، تصریح کرد: تعارف‌های شاه‌عبدالعظیمی موجب ایجاد تنش‌های روانی برای خود شخص خواهد شد.

وی دورویی و بدبینی را از تبعات شدیدتر تعارف عنوان و اظهار کرد: متأسفانه آغازگر بسیاری از آسیب‌های اجتماعی همچون فساد، دورویی و بدبینی هستند.

ارشادی توصیه کرد: نباید آداب زیبای تعارف را وسیله‌ای برای رسیدن به خواسته‌های خود قرار دهیم.

وی به بیماری مهرطلبی (بیماری خواهش می‌کنم) به عنوان مبنای روانشناسی در بحث تعارف اشاره کرد و ادامه داد: در این بیماری که یکی تناقضات درونی افراد است، شخص به صورت افراطی به دنبال راضی نگه داشتن دیگران است، حتی غیرصادقانه و کوتاه مدت نقش بازی می‌کند تا دیگران خوششان بیاید.

کارشناس ارشد مشاوره در دانشگاه شهرکرد مولفه‌های مهرطلبی را در سه حوزه عادت‌های رفتاری، ملاحظاتی احساسی و افکار و مولفه‌های ذهنی تقسیم بندی کرد و گفت: این سه مولفه هر یک از آن‌ها هم زمان می‌تواند ریشه و نتیجه‌ی دیگر باشد.

در این بیماری شخص برای راضی کردن دیگران باید هر کاری انجام دهد که معمولاً به زیان او تموم می‌شود و همین اجبار دردهای روحی و مشکلات زیادی را برای شخص و زندگی او ایجاد می‌کند.

عضو رسمی ICEEFT کانادا عنوان کرد: پس از گذر سال‌ها، فرد مهرطلب به دلیل خودتنبه‌ی و عدم توانایی نه گفتن، دچار سرزنش مداوم خود و اضطراب می‌شود و از طرفی کاهش عزت نفس و پرخاشگری از دیگر تبعات مهرطلبی هستند.

وی در ادامه تصریح کرد: نداشتن مهارت‌های ده‌گانه زندگی همچون مهارت ارتباط برقرار کردن، حل مسئله و سبک زندگی منجر به ایجاد مشکلات و تنش‌های شخصی خواهد شد.

عضو انجمن خانواده درمانی ایران نه گفتن را لازمه زندگی امروز ما دانست و خاطرنشان کرد: با آموختن مهارت‌های زندگی و به کار بردن نه محترمانه و با صراحت و بدون خشم می‌توان از ایجاد بسیاری از مشکلات فردی و اجتماعی دوری کرد.

عضو انجمن روانشناسی اجتماعی ایران با تأکید بر اینکه لازم است برای نه گفتن و نه شنیدن، ظرفیت‌سازی کنیم، گفت: کسی که این مهارت را می‌آموزد به راحتی می‌تواند کارهایی را که دوست ندارد رد کند و بسیار مؤدبانه در مقابل خواسته‌های غیر منطقی اطرافیان، پاسخ منفی داده و از استرس، نگرانی و خشم ناشی از پذیرش اجباری درخواست‌های اطرافیان در امان بماند.

گزارش از: ساناز صیدی سامانی خبرنگار ایسنا