خوشحالی
چگونه از زندگی لذت ببریم
ATIYEHNO
یکشنبه ● ۱۰ اردیبهشت ۱۳۹۶ ● شماره صد

فرصت وقت و حال خوش

در فرهنگ لغت مقابل کلمه خوشحالی نوشته شده «شاد»، «با سرور»، «بی‌غم»، «مقابل بدحال»، اما ما هرچند درباره تمام این معانی صحبت می کنیم، آخرین معنا برایمان از همه مهم‌تر است: «با وقت خوش». اینجا، در این صفحه فکر می کنیم که وقتی با وقت خوش به زندگی ادامه می‌دهیم، حالمان بهتر است و روزگارمان آسوده‌تر. فکر می کنیم که باید آستین‌ها را بالا زد و کاری انجام داد، حتی اگر کاری جزئی و کوچک باشد. فکر می کنیم اگر ثانیه‌ای لبخند روی لب‌های شما بنشیند، ما برنده میدان زندگی شده‌ایم. پس با ما باشید و از خاطره‌ها و لحظه‌های متفاوتتان برای ما بنویسید و به آدرس khoshhali.atiyehno@gmail.com بفرستید.

در روزهای پیش‌رو مشارکت جمعی برای تعیین آینده‌ای باثبات، حال و هوای خاصی را در کشور رقم خواهد زد

روایت یک عقلانیت دوست‌داشتنی

پیشنهاد می کنیم در این روزها که هیاهوی انتخاباتی تمام شهر را می گیرد و آدم‌ها مدام با یکدیگر وارد بحث می‌شوند، نه کناره گیری کنید و نه با ناامیدی به اطراف نگاه کنید. می توانید یک گوشه بنشینید و دغدغه‌هایتان را روی کاغذ بیاورید و سپس به صحبت‌های هر کاندیدا فکر کنید. ببینید که دغدغه‌هایتان تا چه اندازه با کارنامه افراد تطابق دارد.

● نگار مفید ●
● روزنامه‌نگار ●

دنیای این روزهای ما در مواجهه با خبرهای سیاسی و گزارش‌های اجتماعی پرپیمان تا آنجا لبریز می‌شود که شاید از زندگی خودمان ناامید شویم. ممکن است با خواندن این خبرها و حرف‌ها نگاهمان به زندگی تغییر کند. خوب یا بد در مواجهه با هر انتخابات، کاندیداهای ریاست‌جمهوری گاهی آنچنان خود را به آب‌وآتش می‌زنند که انگار اوضاع خیلی قمردرعقرب است. به هر حال آنها برای آنکه ثابت کنند چه برنامه‌هایی برای ما در نظر گرفته‌اند، معمولا امروز را نامطلوب‌تر از واقعیت به ما نشان می‌دهند و خودشان را برای حضور در عرصه انتخابات توجیه می‌کنند. ما هم که در معرض یک انتخاب قرار داریم و مدام به خودمان و اطرافمان نگاه می‌اندازیم و سعی می‌کنیم شنیده‌هایمان را با واقعیت اطراف تطبیق دهیم و هر تصویری را باور نکنیم، چه بخواهیم و چه نخواهیم، در چنبره داستان‌های سیاسی گرفتار می‌شویم. حتی عجیب‌ترین آدم‌های اطراف ما تبدیل به افرادی می‌شوند که بحث‌های سیاسی از جمعشان پاک نمی‌شود و گروه‌های کوچک تلگرامی‌مان هم حسابی درگیر بحث‌ها و گپ و گفت های سیاسی می شوند.

این روزها را چه بخواهیم و چه نخواهیم باید بگذرانیم، چشم‌هایمان هم باید باز باشند. اما چطور می‌شود در کنار این تکرار ناامیدی‌ها شادمان بود؟ چطور می‌شود تحت تاثیر فضا قرار نگرفت و ذهن را آرام نگه داشت؟ ساده‌ترین راهکار تکیه بر مبانی امنیت پایدار است.

■ حواستان به گذشته باشد

در آستانه انتخابات، مباحثی که افراد مطرح می کنند، خواسته‌هایشان و دغدغه‌هایشان بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود. شبیه به فرصت یک‌شبه‌ای برای تغییر به نظر می‌رسد و به ناگاه امیدها را تا آسمان بالا می‌برد. برخی از ما که کاندیداها را می‌شناسیم و پیشینه‌ای از زندگی‌شان را می‌دانیم، تبدیل به معتبرترین منبع می‌شویم و برخی دیگر سعی می کنیم حواسمان را جمع کنیم و شبیه‌ترین صحبت به دغدغه‌هایمان را پیدا کنیم. اما نکته جالب در این میان این است که گروه دوم معمولا بیشتر احساس ناامیدی را تجربه می کنند و متاسفانه پشیمانی بیشتری از خود بروز می‌دهند. چه‌بسا به این خاطر که شنیده‌های امروز را نمی‌توان دلیلی موجه برای انتخاب در نظر گرفت.

در مدل‌هایی که شاخص‌های امنیت پایدار برای کشورهای درحال‌توسعه پیشنهاد می‌دهد، مباحث پیچیده‌تر از واقعیت به نظر می‌رسند و هر مولفه را می‌توان جزئی از دغدغه مردم به حساب آورد. این شاخص‌ها که در کشورهای توسعه‌یافته چارچوب مشخص و منطقی و واضحی دارند، در کشورهای درحال‌توسعه تبدیل به مواردی ریز و کوچک و حتی نامحسوس می‌شوند. اگر باورتان نمی‌شود بیایید به تک‌تک دغدغه‌های اقتصادی فکر کنیم که هرروز و همه‌روزه ذهن ما را به خود مشغول می کنند. همان دغدغه‌های اقتصادی روزمره، از پول نان و شیر وپنیر و گوشت و مرغ گرفته تا دغدغه‌های اقتصادی بزرگ‌ترمان، اجاره خانه و قسط و... تمام این دغدغه‌ها را در میان موارد امنیت پایدار می‌توان پیدا کرد. همان‌طور که شاخص تورم را و مباحث مربوط به بیکاری را. نکته جالب در این میان این است که هر کاندیدا با توجه به وعده‌های انتخاباتی‌اش سعی می کند روی این موارد بیشتر دست بگذارد. باورتان نمی‌شود؟ نمونه‌اش همین چند روز پیش، زمانی که یکی از کاندیداها گفت چند میلیون شغل ایجاد می کند و دیگر کاندیدا به او جواب داد که یا خواب دیده یا از مدیریت کشور چیزی نمی‌داند. درحقیقت در این دیالوگ انتخاباتی، بدون آنکه ما خبردار باشیم، شاخص‌های امنیت پایدار مثل یک موج انفجاری در میان کاندیداها ردوبدل شده است و افراد را به دو گروه تقسیم می کند. آنهایی که حرف امروز را باور می کنند و به دغدغه انتخاباتی نگاه می‌اندازند و آنهایی که نگاهی به پیشینه کاندیدا دارند.

■ نگاه ناامید را فراموش کنید

ذهن انسان به‌سادگی می‌تواند او را گول بزند. می‌تواند او را در دنیای ناامیدی محصور کند و برایش داستان‌های ناخوشایند بسازد. می‌تواند با تکرار داستان‌های اشتباه و ناامیدکننده، زندگی‌اش را به حالت به‌هم‌ریخته و آسیب‌پذیر بکشاند و حالتی نیمه‌واقعی از زندگی برایش بسازد. می‌تواند تمام این موارد را در کنار همدیگر تبدیل به یک بحران کند. یادتان می‌آید که دکتر کنگرانی به آتیه‌نو گفت: «افراد اصولا در بی‌اعتمادی زندگی می‌کنند.» این ناامیدی است که پایه‌های بی‌اعتمادی را مستحکم‌تر می کند و همه ما به یکدیگر نگاه می کنیم. این نگاه از روی ناامیدی و آغشته به بی‌اعتمادی را می‌توان با یک جمله درمان کرد؛ به ذهن اجازه ناامیدی ندهید و یادتان باشد که شاخص‌های امنیت پایدار در زندگی ما وجود دارند و صرفا نیاز داریم این افراد را با تکیه بر این چارچوب محک بزنیم. نمونه واضحش مباحث مربوط به امنیت مرزهای کشور است؛ آنچه برای تمام ما ایرانی‌ها مهم‌تر از نان شب است. مخصوصا این روزها که آشوب‌های منطقه‌ای مثل خوره به روح و جان خاورمیانه افتاده و هرروز یک خبر از راه می‌رسد. نکته جالب اینجاست که توان نظامی کشور با حضور این کاندیدا و آن کاندیدا تغییر نمی‌کند اما برخورد با تهدیدها از سوی هر دولت متفاوت خواهد بود. در روزهای پیش رو کاندیداها مبحث امنیت ملی را بارها به میان خواهند آورند. در این میان، شبیه به مباحث مربوط به اقتصاد، باید حواسمان را به همان مبانی جمع کنیم؛ می‌خواهیم از راه گفتگو موارد را حل کنیم یا نه؟ این دو رویه که هرکدام از ما در میان اطرافیانمان دیده‌ایم، حالا در سطح کلان بر زندگی‌مان سایه می‌اندازد. پای وزارت امور خارجه را به میان می‌آورد و ما را به این سوال وامی‌دارد که چه شد و چه نشد، چه می‌شود و چه نمی‌شود. این سوال‌های پررنگ ما را به نقطه‌ای خواهد رساند که ذهنمان به جای کمک به ما و به جای آنکه فرصت تعقل به ما بدهد، گولمان خواهد زد و ناامیدی را به زندگی‌مان وارد می‌کند. آنجاست که دقیقا در زمان نیاز، دست ما را در حنا می‌گذارد و به جای آنکه یاری‌مان کند و تمام موارد را یادآوری، ناامیدی را به روح و جانمان می‌اندازد. فکر می کنیم آخرش که چی؟

> **در آستانه انتخابات، مباحثی که افراد مطرح می‌کنند، خواسته‌هایشان و دغدغه‌هایشان بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود. شبیه به فرصت یک‌شبه‌ای برای تغییر به نظر می‌رسد و به ناگاه امیدها را تا آسمان بالا می‌برد. برخی از ما که کاندیداها را می‌شناسیم و پیشینه‌ای از زندگی‌شان را می‌دانیم، تبدیل به معتبرترین منبع می‌شویم و برخی دیگر سعی می کنیم حواسمان را جمع کنیم و شبیه‌ترین صحبت به دغدغه‌هایمان را پیدا کنیم**

■ مواجهه فرهنگی با یک اتفاق

هرکدام از ما دغدغه‌هایی داریم. برخی از ما دلمان می‌خواهد سینما به راه باشد و موسیقی در اوج باشد و ورزش در میان افراد جا بیفتد و برخی دیگر مباحث فرهنگی را زیرچشمی نگاه می‌کنیم. برخی از ما دلمان می‌خواهد خودمان را در پارک ببینیم و در شرایطی که با خانواده نشسته‌ایم، امنیت را مشاهده کنیم و نترسیم از اینکه فرزندمان را تا سر کوچه بفرستیم و برخی دیگر کاری به این کارها نداریم. به خودمان می‌گوییم ما که نان و ماستمان را می‌خوریم و سرمان را پایین می‌اندازیم. معمولا در مواجهه با حوصله‌سررفتگی فرزندانمان، چاره‌ای به‌جز دادوبیداد به ذهنمان نمی‌رسد و گاهی هم که آستینی برایشان بالا می‌زنیم، حواسمان به همه‌چیز هست الا فرزندان. مباحث فرهنگی به همین دلیل ساده چه بخواهیم و چه نخواهیم دغدغه ما هستند و ما را به پیش می‌برند. برایمان مهم است که در ذهن و روح ما چه اتفاقی می‌افتد و دریافت‌های فرهنگی اصلی‌ترین خوراک را تشکیل می‌دهند.

زمانی که این دغدغه ساده را مطرح می کنیم، بدون آنکه روحمان خبر داشته باشد، بازهم خودمان را در چارچوب نظری امنیت پایدار قرار داده‌ایم. باور کنیم یا نه، در میان موارد پرتعداد مبتنی بر امنیت، امنیت فرهنگی نیز ریشه عمیقی دارد. به همین دلیل است که کاندیداها برای ما از دغدغه‌های فرهنگی‌شان صحبت می کنند. از داشته‌های فرهنگی‌شان و از برنامه‌هایی که برای جوانان و نوجوانان دارند. به همین دلیل است که فعالان فرهنگی-اجتماعی شروع به طرح کردن مطالباتشان می کنند و از هر کاندیدا می‌خواهند نسبت به آنها واکنش نشان دهند. به همین دلیل است که آموزش‌وپرورش و یادگیری و اوقات فراغت و وزارت ورزش و جوانان و... تبدیل به ارکان اصلی یک بحث می‌شود. آنچه در این بحث به کمک ما می‌آید و به ذهنمان فرصت بیشتر می‌دهد، نه تکیه بر وعده‌های انتخاباتی، که نگاه به کارنامه اجرایی و مدیریتی افراد است. نگاهی عمیق که باعث می‌شود ریشه‌های اتفاق را به چشم ببینیم. به جای وعده‌ها به کارنامه‌ها نگاه کنیم و ثبات نظر داشته باشیم. باور این داستان که افراد یک‌شبه عوض نمی‌شوند، به کمک ما می‌آید که تمایزی جدی میان حرف و عمل گذشته افراد قائل شویم و از سردرگمی فاصله بگیریم. در مباحث مربوط به شاخص‌های امنیت پایدار این مورد را طور دیگری مطرح می‌کنند. می‌گویند در این روز و روزگار، تهدیدهای فرهنگی و اجتماعی را جز با ایجاد فرصت‌ها و قابلیت‌های فرهنگی نمی‌توان کنترل کرد. خودمانی‌اش این است که این راه را نمی‌شود دوید، باید با پای پیاده راه رفت، دید، فکر کرد و... همین مسئله زمان می‌برد.

باور به این ماجرا باعث می‌شود صحبت‌های کاندیداهای ریاست‌جمهوری را در ظرف زمان بررسی کنیم و ببینیم کدام یک به واقعیت نزدیک‌تر است. به همین دلیل است که پیشنهاد می کنیم در این روزها که هیاهوی انتخاباتی تمام شهر را می گیرد و آدم‌ها مدام با یکدیگر وارد بحث می‌شوند، نه کناره‌گیری کنید و نه با ناامیدی به اطراف نگاه کنید. می‌توانید یک گوشه بنشینید و دغدغه‌هایتان را روی کاغذ بیاورید و سپس به صحبت‌های هر کاندیدا فکر کنید. ببینید که دغدغه‌هایتان تا چه اندازه با کارنامه افراد تطابق دارد و به جای آنکه صرفا وعده‌ها را ببینید، به پیشینه افراد نگاه بیندازید.

شبیه به مقدمات یک زندگی تازه

> وقتی از امنیت پایدار صحبت می کنیم، اسمش آنقدر مهیب است که فکر می کنیم چنین تلفیقی بیشتر در کتاب‌های نظری دیده می‌شود و در زندگی روزمره ما جایی ندارد. اما اجازه بدهید یک مثال بزنیم؛ مثال شروع یک زندگی را. ما در مواجهه با شروع یک زندگی، مواردی را در نظر می گیریم؛ زوج جوان کجا زندگی می کنند؟ خانه‌شان امنیت دارد؟ وضعیت خوردوخوراکشان چه می‌شود؟ هردو نفرشان کار می کنند؟ برنامه‌های زندگی‌شان شبیه هم است؟ رویاهایشان، خواسته‌هایشان و مسئولیت‌پذیری‌شان چطور؟ هر کدام از این موارد را می‌توان در چارچوب یک کشور نیز وارسی کرد و اسم امنیت پایدار روی آن گذاشت. هر آنچه امروز با آن درگیریم و در آینده نیز باید به آن تکیه کنیم.

دل کوک
● نازنین متین‌نیا ●

دل بستن به خیابان بی‌انتها

فقط کافی است یک‌مرتبه روی مبل دفتر یک روانشناس نشسته باشید، در آن سکوت مطلق که به‌جز خودتان و ذهنتان تکیه‌گاهی ندارید و روانشناس سعی می کند از میان به‌هم‌ریختگی‌ها شما را دعوت به آرامش کند. ثانیه‌ها کش می‌آیند، اما دقیقه‌ها تند می‌گذرند. موضوعی آن‌قدر عجیب که هیچ قانون زمانی نمی‌تواند توجیهش کند و برایش فرمول و مسئله‌ای رو کند. آن ثانیه‌ها را اگر گذرانده باشید، ولو برای یک‌مرتبه، متوجه می‌شوید که هر مرتبه ما به خودمان و خواسته‌هایمان نگاه می کنیم، چنین تلفیقی اتفاق می‌افتد. ذهن ما ترفند آن را به صورت ناخودآگاه بلد است. گاهی کند پیش می‌رود و در همان حال گذر ثانیه‌ها را از دستمان خارج می کند. ما پیش می‌رویم بدون آنکه حواسمان باشد چه چیزهایی در ذهن بالا و پایین می کنیم. همان‌طور ساده و سرراست و اگر اتفاقی بیرونی ما را به خودمان نیاورد، شبیه به کاری که روانشناس برایمان انجام می‌دهد، ممکن است در دایره تکرار خودمان و ذهنمان باقی بمانیم.

تمام ما به این ثانیه‌ها فکر می کنیم، ثانیه‌هایی که مسیر زندگی‌مان را می‌سازند و ما را از آدمی که امروز هستیم به آدمی تبدیل می کند که خواهیم بود. از امروز به فردا. ما بارها و بارها این تجربه را تکرار کرده‌ایم. تصمیم‌هایی گرفته‌ایم و پای آنها ایستاده‌ایم. خودمان را در دیدرس آینه‌ای گذاشته‌ایم و سرتاپای خود را ورانداز کرده‌ایم به این امید که راهکاری دستمان را بگیرد و از محدوده متناقض بیرون بیاورد. بارها در آینه به خودمان گفته‌ایم: «نکن، دیگر این کار را نکن!» یا برای خودمان احسنت و آفرین کنار گذاشته‌ایم: «آفرین که انسان بودی!» هر مرتبه نیز لبخندی روی لب‌هایمان نشسته که روش صحیح را در پیش گرفته‌ایم.

ما مدام در حال نسخه پیچیدن برای خودمان هستیم، مدام در هر فرصت و هر سکوت و هر اتفاق، سعی می کنیم الگویی ثابت بیرون بیاوریم و خودمان را به آرامش دعوت کنیم. در مواجهه با اتفاق‌های تازه دست‌ودلمان را زنجیر می کنیم و می‌خواهیم در اولین فرصت برای ذهنمان الگویی بسازیم تا به آن وفادار و پایبند باقی بماند. چه‌بسا سایه آرامش را روی سرمان احساس کنیم و وحشت را از خودمان دور سازیم.

اما اجازه بدهید این‌بار به جای آینه روشی دیگر برای مواجهه با آن ثانیه‌های متناقض پیشنهاد بدهیم و شما را به پیاده‌روی دعوت کنیم. می‌توانید برای ذهنتان یک کفش کتانی خوب بخرید و بزنید به دل خیابان‌های شهر. خودتان را به دست زندگی روزمره دیگران بسپارید و به آدم‌ها نگاه کنید. یک ناظر بیرونی ساده باشید که شهر را گز می کند و در همان حال ذهنش را به حرکت وامی‌دارد. حقیقت این است که تفکر در حرکت، ذهن را به تحرک وامی‌دارد و راهکارهایی عمیق‌تر و البته متفاوت‌تر ارائه می‌دهد. می‌توانید در آینه با خودتان پیمان ببندید و در چشم‌های خودتان به دنبال یک قرارداد درون‌فردی باشید، اما برای رسیدن به راهکار مناسب پیشنهاد ما این است: بهتر است پاهایتان در حرکت باشد و ذهنتان در حالت پرواز. مطمئن باشید چاله‌چوله‌های خیابان و برخورد آدم‌ها با شما، اجازه نمی‌دهد به آن بن‌بستی که گفتیم برسید و عامل بیرونی به‌خودی‌خود سر راهتان قرار می‌گیرد.

در این شرایط است که بازهم به آن تلفیق استثنایی می‌رسید، به ثانیه‌های کشدار و دقایق زودگذر. به خودتان می‌آیید و می‌بینید ساعت‌هاست راه رفته‌اید اما گذر زمان را در مفهوم کلی‌اش احساس نکرده‌اید. باورتان هم نمی‌شود که در فرمول گریزناپذیر زمان زندگی کرده‌اید. باورتان نمی‌شود که راهکار موردنظر را پیدا کرده‌اید و احتمالا از کشف این داروی بی‌نظیر سر ذوق می‌آیید. می‌توانید به جریان سیال ذهن اجازه ظهور و بروز بدهید. می‌توانید دنیا را فتح کنید و از آن عجیب‌تر، می‌توانید پاسخ هر سوال را به دست آورید.

مسئله اینجاست که اگر امروز پاسخ در دست شما نبود و در پیاده‌روی به کشفی مهم نرسیدید، این احتمال وجود دارد که شب، بی‌وقت، هنگام خواب، ناخودآگاهتان ضربه‌ای به شما بزند و جواب موردنظر را در دستانتان بگذارد. بی‌آنکه حتی سراغش را گرفته باشید. چون به هر حال شما پاسخ را می‌دانید؛ می‌دانید که شادمانی‌تان در کدام مسیر در حرکت است و غصه‌هایتان در چه مسیری پیش می‌رود. به هر حال در عمق ذهن شما، راهنمایی وجود دارد که گاهی نیاز به حمایت پیدا می کند.