

انتخاب دست ماست

دوستم پیام داده که داریم پدر و مادر یک دختر کوچولو می‌شویم و چند آیکون خوشحال و شاد و پر از عشق و بوسه فرستاده.

در جواب نوشتم که چقدر برایش خوشحالم و از همین حالا روی ماه خواهرزاده‌ام را می‌بوسم. سرعت اطلاع‌رسانی و جواب دادن من به این خبر آنقدر زیاد بود که باورم نمی‌شد تا آن لحظه حتی نمی‌دانستم که دوستم و همسرش مشکلی به نام «نازایی» دارند و مشکل در چنین روزگاری آنقدر حاد است که تصمیم گرفته‌اند دخترکی را به فرزندی قبول کنند و اتفاق تازه‌ای بسازند. انگارانه‌نگار که این همه سال است که آنها را می‌شناسم و می‌بینم که همیشه کنار هم لبخند دارند و هیچ‌وقت حرفی از مشکلی به این بزرگی نزدند. نه اینکه بخواهند مشکل را پنهان کنند یا

شبیه یک راز سر به مهر نگهش دارند. اما میزان خوشحالی و رضایت آنها از زندگی آنقدر زیاد بود که وقتی برای شکایت از مشکلات این چنینی باقی‌نمی‌ماند. انگار هر وقت دوستان خود را می‌دیدند، بیشتر از آنکه نیازمند روایت دردها و رنج‌های خود باشند، به آن لحظه‌های شادمانی و رضایت‌خاطر دسته‌جمعی نیاز داشتند و همیشه در جریان خوشی‌ها بودن و خوشی را خواستن. همین است که حتی تا وقتی مشکل حاد وجود داشت و هنوز برای آن راه‌حلی پیدا نکرده بودند، حرفی نزدند و به محض پیدا شدن راه‌حل و رسیدن دخترک کوچک به جمع خانواده آنها، با یک پیامک از اتفاق تازه و خوشحال زندگی خود می‌گویند و اینکه از حالا به بعد، خوشی بیشتری را با دوستان خود تقسیم می‌کنند...

این دوستان من یکی از متفاوت‌ترین گروه دوستانم هستند: آدم‌هایی که همیشه در رفاقت لبخند را ارزانی می‌کنند و هیچ‌وقت از ناخوشی حرف نمی‌زنند. دروغ نمی‌گویند، پنهان‌کاری هم نمی‌کنند، اما در واقعیت نزدیکی که من از زندگی آنها و اخلاقشان می‌دانم، ارزش زندگی را بیشتر از غم‌هایش می‌دانند و اجازه نمی‌دهند به همین راحتی سختی چیره شود. آدم‌هایی که دوست دارند لحظه را متفاوت از دردها و ناخوشی‌های درونی بگذرانند و هم‌زمان از خوبی‌ها برای حل اتفاق‌های سخت و مشکل کمک بگیرند. آدم‌هایی که ارزش غم و سختی را به مبارزه با آن می‌شناسند و ارزش زندگی را به رضایت در لحظه. چنین آدم‌هایی از شناخت عمیق خود بازگشتند، از روزگاری که یاد گرفتند که دقیق‌تر از هرچه در زندگی وجود دارد، خود را ببینند و پیدا کنند. آدم‌هایی که می‌دانند برای ادامه در مسیر زندگی پذیرش سختی‌ها یک چیز است و دنبال خوشی‌ها بودن یک چیز دیگر. آدم‌های این چنینی وقتی به‌خوبی خود را می‌شناسند، با آنچه سر راه آنها سبزی می‌شود هم راحت‌تر کنار می‌آیند. انکابه خود و عزت‌نفس از شناختی عمیق برای آدمیزاد به دست می‌آید و شبیه یک کلید است که ممکن است نتواند همه مشکلات را حل کند، اما حداقل می‌تواند راه‌حل‌های منطقی و درست را پیدا کنند.

دوستان من با مشکل بزرگی به نام «نازایی» روبه‌رو بودند. اما این مشکل نه زندگی و رابطه این دو نفر را تحت تأثیر قرار داد و نه اجازه دادند شبیه تصاویر کلیشه‌ای زوج‌های نازا، زوجی افسرده و مدام در حال تنش باشند.

«نازایی» قاعدتا مشکل بزرگی است و بار سنگینی دارد. اما دقیقا دو آدم سالم و بالغ در یک رابطه بالغ و طوطرفه، با یک ارزش زندگی به معنای واقعی، توانستند از پس این مشکل بربایند و به جای هزار و یک تصمیم ناخوشایند و هزار و یک لحظه‌ای که در درد و رنج بگذرد، راهی دیگر را انتخاب کردند. راهی که در نهایت به لبخند، شور و عشق ختم می‌شود و احتمالا خوشبختی دخترکی که پدر و مادری این چنین بالغ و پر مهر دارد.

فرصت وقت و حال خوش

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

۱۲ | کتینه‌نو

خوشحال

چگونه از زندگی لذت ببریم

شادی‌تان را پنهان نکنید

چرا باید مراتب شادمانی‌مان را بشناسیم و از بروز آن خجالت نکشیم



ترس از قضاوت را که از میان ببرید، ترس از چشم خوردن هم از میان می‌رود. طی این مسیر متوجه می‌شوید که زیباتان برای بروز شادمانی راحت‌تر از قبل در دهانتان می‌چرخد

هیجانی که می‌گوید انواع شادمانی در جهان هست و مدل‌های متنوعی از غم. حتی بروز احساسی ما هم در این میان متفاوت است. اینطور نیست که شادمانی‌مان در کنار سفره عقد شبیه به شادمانی‌مان در مهمانی تولد باشد. همان‌طور که شادمانی‌مان برای تولد یک نوزاد، با شادمانی‌مان برای موفقیت در یک کار متفاوت است. با این حال از آنجایی که کم پیش می‌آید تمام این حس‌ها را در یک روز تجربه کنیم، تفاوتشان هم کمتر به چشم می‌آید. اسم همه این هیجانات را می‌گذاریم شادمانی و به‌سادگی از کنارش می‌گذریم. در حالی که فرصتی است برای شناخت خودمان و رابطه‌مان با اطرافیان. فرصتی است که به ما می‌گوید چطور آدمی هستیم. در چنین مواقعی اگر به آیینه نگاه کنیم، به احتمال فراوان چهره‌مان این تفاوت را نشان می‌دهد، دست‌کم چشم‌هایمان به‌خوبی این تفاوت را توضیح می‌دهند.

در فرهنگ‌های دیگر معمولاً تفاوتی میان انواع شادمانی وجود دارد و حتی به اسم‌های متفاوتی آنها را می‌شناسند. برای نوعی از شادمانی می‌گویند «لذت» و برای نوعی دیگر می‌گویند «شفع».

در اوج زندگی گنبد

یک سوال فلسفی همیشگی در زندگی وجود دارد: «زندگی مگر چیست؟» چیزی به‌جز تجربه‌های متفاوت در موقعیت‌های مختلف؟ چیزی به‌جز شناخت بیشتر خود؟ چیزی به‌جز حضور در لحظه و تجربه‌ای تمام و کمال؟ حقیقت این است که بهترین راه برای تن دادن به جریان زندگی، این است که شناخت بیشتر و بهتری از خودمان و جهان اطرافمان به دست بیاوریم و برای تجربه تمام و کمال هم نیاز داریم که غم و شادمانی را در کنار هم ببینیم. پس از این به بعد به شادمانی‌های اطراف توجه بیشتری نشان دهید. آنها را از حالت احساسی به حالت کلمه در بیاورید و درجه‌بندی را هم فراموش نکنید؛ هرچند سخت‌ترین شناخت ممکن باشد.

فرهنگ پایکوپی آنقدر متداول است که آدم‌ها به‌محض آنکه در مواجهه با اندکی شادمانی قرار می‌گیرند، شروع می‌کنند به انجام رقص‌های آیینی و سنتی مختص مناطق و جغرافیای خود. در فرهنگی دیگر، موسیقی است که زبان شادمانی افراد می‌شود و به جای آنها سخن می‌گوید. در گوشه‌ای دیگر، شادمانی یعنی سکوت و لبخند و در جایی دیگر شادمانی خوبیت ندارد. شاید باورتان نشود. در همین فرهنگ ایرانی، در زمانه‌ای نه‌چندان دور، هنگام عروسی انتظار داشتند خانواده عروس چندان بروز شادمانی نداشته باشند. حتی مراسم را در دو خانه جداگانه برگزار می‌کردند تا خانواده داماد، شادمانی خانواده عروس را نبینند، مبادا حرف در بیاورند. نباید فراموش کنیم که اصولاً در ایران، بروز شادمانی کمتر محلی از اعراب دارد، بیشتر ما همیشه سعی می‌کنیم از در پشتی به شادمانی نگاه کنیم. شادمانی‌مان را برای خودمان نگه می‌داریم و کمتر درباره‌اش حرف می‌زنیم. به همین خاطر است که شناخت ما از آن هم کمتر است و در معرض شادمانی که قرار می‌گیریم، کمتر خودمان را می‌شناسیم و کمتر می‌دانیم که باید چه کنیم. شاید باورتان نشود اما من آدمی را می‌شناسم که هنگام شادمانی شروع به قابلمه‌نوازی می‌کند. هیچ روش دیگری برای نشان دادن شادمانی‌اش ندارد. به محض اینکه یک اتفاق خوشایند می‌افتد، از به دنیا آمدن یک نوزاد بگیر تا قبولی در دانشگاه، از ازدواج تا کار، در تمام این موقعیت‌ها او به دنبال یک قابلمه می‌گردد تا روی آن بزند و موسیقی قابلمه‌ای تولید کند.

درجه‌بندی شادمانی

با این حال همان‌طور که در زبان‌های دیگر کلمات متفاوتی برای شادمانی وجود دارد، راه‌های متفاوتی نیز برای بروز آن هست. همان‌طور که تفاوت میان رضایت و خرسندی و شفع و هیجان را باید در نظر گرفت، می‌توان درباره میزان هر کدام از آنها نیز صحبت کرد. یعنی برای هر کدام از آنها درجه‌بندی در نظر گرفت و با توجه به این درجه‌بندی‌ها شناخت بهتری به دست آورد. مثلاً ترفیع کاری به شما احساس رضایتی متفاوت می‌دهد تا پذیرش در دانشگاه و تفاوتی در این میزان رضایت وجود دارد. پیشنهاد ما این است که برای شناخت بیشتر خودتان، از روش پزشکان برای تشخیص درد استفاده کنید. هیچ دقت کرده‌اید پزشکان برای آنکه متوجه میزان درد شوند، به شما می‌گویند: «از یک تا ده به این درد عدد بدهید؟» و شما به آنها می‌گویید: «الان که دردم روی عدد ۵ است اما دیشب به اندازه ۸ بود.» می‌توانید برای شادمانی هم این درجه‌بندی را رعایت کنید. به این امید که سادتر و راحت‌تر از شادمانی خود صحبت کنید.

وقتی که راحت‌تر از آن صحبت کنید، فاصله‌ای میان شادمانی در زمین و پرواز در ابرها برای خودتان قائل می‌شوید و سادتر از آن حرف می‌زنید. به این دلیل که وقتی کلمه درست را به زبان می‌آورید، وقتی درجه‌بندی را رعایت می‌کنید، پیش خودتان نمی‌گویید: «الان دیگران می‌گویند جوگیر شدم.» ترس از قضاوت دیگران را که از میان ببرید، ترس از چشم خوردن هم همراه با آن از میان می‌رود. طی این مسیر به خودتان می‌آید و متوجه می‌شوید که زیاتنان برای بروز شادمانی راحت‌تر از قبل در دهانتان می‌چرخد. با رسیدن به این تفاوت‌ها و در نظر گرفتن تمام اختلافات فرهنگی، می‌توانیم شناخت بهتری از خودمان به دست بیاوریم. خودمان را هم که بهتر بشناسیم. آدم‌های بهتری می‌شویم. آدم‌هایی که می‌دانند میزان متفاوتی از شادمانی در جهان وجود دارد که نمایش آن چندان سخت نیست. ایرادی هم ندارد که آدم‌ها را در شادمانی‌مان شریک کنیم. با این تمرین ساده، با توجه نشان دادن به شادمانی‌هایمان، قطعاً زندگی بهتری برای خودمان و اطرافیانمان می‌سازیم و تغییر و تحول را به نقطه‌ای که انتظارش را نداریم، آغاز می‌کنیم.

عید فطر مبارک

گروه هتل‌های هما عید فطر و جشن طاعت را بر ره یافتگان ضیافت الهی تبریک عرض می‌کند



هتل هما تهران
www.homahotels.com