

فرست وقت و حال خوش

در فرهنگ لغت مقابل کلمه کودک خوشحالی نوشته شده: «شاد»، «با سرور»، «بی غم»، «مقابل بدحال»، اما ما هرچند درباره تمام این معانی صحبت می کنیم، آخرین معنا برای مان از همه مهم تر است: «با وقت خوش». اینجا، در این صفحه فکر می کنیم که وقتی با وقت خوش به زندگی ادامه می دهیم، حال مان بهتر است و روزگارمان آسوده تر. فکر می کنیم که باید آستین ها را بالا زد و کاری انجام داد، حتی اگر کاری جزئی و کوچک باشد. فکر می کنیم اگر ثانیه ای لبخند روی لب های شما بنشیند، ما برنده میدان زندگی شده ایم. پس با ما باشید و از خاطره ها و لحظه های متفاوت تان برای ما بنویسید و به آدرس khoshhali.atiyehno@gmail.com بفرستید.

یکشنبه ● ۹ مهر ۱۳۹۶ ● شماره صد و بیست و دو

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

خوش

چگونه از زندگی لذت ببریم



کتینو | ۰۷

● دل کوک ●

● نازنین متین نیا ●

|||||

تقدیر در دست اختیار

«تا وقتی به این فکر چسبیده اید که دلیل خوب زندگی نکردن تان بیرون از وجودتان است، هیچ تغییر مثبتی رخ نمی دهد. تا وقتی مسئولیت خود را به دوش دیگران بباندازید که با شما بی انصافی می کنند مانند یک شوهر بی خیال یا یک کارفرمای زیاده طلب که از کارمندانش حمایت نمی کند یا ژن های ناجور یا حتی اجبارهای مقاومت ناپذیر، وضع شما همچنان در بن بست می ماند. تنها خود شما مسئول جنبه های قطعی موقعیت زندگی خود هستید و فقط خودتان قدرت تغییر دادن آن را دارید. حتی اگر با محدودیت های بیرونی همه جانبه ای درگیرید، هنوز آزادی و حق انتخاب پذیرش برخورد های مختلف نسبت به این محدودیت ها را دارید...»

آنچه خواندید، بخشی از کتاب «خیره به خورشید» نوشته اروین یالوم است. روان در مانگر آمریکایی در این خطوط و با ساده ترین جمله ها توضیح می دهد که چطور «اختیار» در زندگی در تقدّم با «جبر» قرار می گیرد و چطور ما می توانیم در بزنگاه های مهم زندگی، بدون در نظر گرفتن آنچه اتفاق می افتد و تنها با اتکا به آنچه می خواهیم و فکر می کنیم که درست است، راهی برای خود پیدا کنیم. خواندن این جمله ها، فکر کردن به آنها و اینکه چقدر درست است، راحت ترین کار جهان است. می شود این جمله ها را خواند، به آنها فکر کرد و بعد هم سری به تایید تکان داد. حتی می شود به خود یادآوری کرد که بله باید مسئولیت پذیر باشی و د مواقع بحران نقش خود را به خوبی ببینی. همه این پذیرش ها در مرحله اول، همین مرحله مواجه شدن با آنها در وضعیت آرامش، آسان است. اصلا در لحظات آرامش است که کتاب دست می گیریم و می خوانیم تا بیشتر و بهتر بدانیم؛ اما این آگاهی در مواقع بحرانی چقدر به کار می آید و تا کجا می تواند به ما کمک کند؟ این پرسشی کلیدی است که معمولا در مواقع آرامش جوانی ساده دارد

و به قول وقراری با خود درباره عمل کردن به دستورالعمل منطقی ختم می شود؛ اما در مواقع بحران چطور؟ در مواقع بحران این آموخته ها اکثر اوقات تحت تاثیر هیجانات لحظه ای و واکنش های ما به محرک ها، در دورترین نقطه ذهن ما می مانند. همین می شود که عملکرد مادر مواقع بحرانی، به شفافیت و درستی آنچه که می دانیم، آنچه که می خواهیم باشیم و آنچه که در دست می داریم نیست. هیجانات، پرده ای می شوند برای ما تا از خودمان مراقبت کنیم؛ کودک درون آسیب دیده و ترسیده را نوازش کنیم که «درست می شود» یا «تو مقصر نیستی» و... درواقع بعضی از ما یاد می گیریم که بهترین شیوه مراقبت از خود، تن دادن به الزامات جهانی است که مثلاً نمی خواهد ما آرام باشیم، خوشبخت باشیم، موفق باشیم و... در حالت های شدید و غلیظ تن دادن به چنین هیجاناتی حتی ممکن است که تصمیم هایی اشتباه بگیریم که نه تنها دیگران که خود ما را هم درگیر مشکلات بزرگ تر می کنند و کلاف سردرگم بحران، سردرگم تر شود...

آمیزداد است دیگر، گاهی راحت ترین کار برایش مقصر دانستن جهان بیرونی است که «اختیار» را از او سلب می کند تا «تقدیر» را ارزشمند بداند و بدون پذیرش مسئولیت و تعهد به خود و ذات زندگی پیش برود. راه حلی که ممکن است مقطعی جوابگو باشد؛ اما در نهایت آسیب اصلی را به همان کسی می زند که «اختیار» آن را در دست دارد. در نهایت این «اختیار» است که خود را به ما نشان می دهد و حتی به وقت نادیده گرفتنش، گوشزد می کند که نادیده گرفتنی و انکار کردی، مسئله اصلی همچنان گنگ و مبهم می ماند؛ تصمیم درست گرفتن. مسئله ای که اگر با آگاهی کامل به «اختیار» داشتن و پذیرش «تقدیر» در اندازه آنچه که ما را به سمت تصمیم گرفتن پیش می برد، دیگر پیچیده نیست. اگر بدانیم که در تمام لحظات زندگی، مسئول ترین آدم به خود هستیم و جهان به جز یک نمای بیرونی که بخش کمی از موجودیت ما را روایت می کند، دیگر به راحتی «اختیار» را به دست «تقدیر» خود نمی دهیم. چون چنین راه حلی در نهایت به قیمت از دست رفتن زندگی تمام می شود که نمی خواهیم به همین راحتی از دستش بدهیم.

● نگار مفید ●

● روزنامه نگار ●

|||||

ماه محرم است و ما بنا به عادت هرساله، لباس سیاه پوشیده ایم و مناسبک را به جا می آوریم. زیارت عاشورا می خوانیم و یادآوری یک فاجعه تاریخی را بر خودمان واجب می دانیم. ماه محرم است و هرچند ۱۰ روز ابتدای ماه به پایان رسیده؛ اما صدای طبل در گوش مان و نوای نوحه در وجودمان ما را تکان داده. روضه های هرساله را برقرار کرده ایم و بر این سوگ گریسته ایم؛ اما امسال تفاوتی آشکار با سال های گذشته داشت، تفاوتی که به دلیل هیزمانی با ماه مهر، برحسب تصادف اتفاق افتاد و وجهی از ما را برای مان مشخص کرد که پیش ازین کمتر دیده بودیم. نه آنکه از وجودش ناآگاه باشیم یا کمتر به آن سر بزنییم؛ اما کمتر پیش آمده بود تا اشک های عزای امام حسین (ع) را اگره بزنییم به کارهای خیر از جنسی متفاوت و به تماشای لیخندی بنشینیم که گوشه ای از قلب مان را پر از شور و شوق و نور کرده بود.

■ ما و کارهای نیک

ما ایرانی ها اصولا در کار خیر حاجت استخاره نمی بینیم. به دنبال فرصت و بهانه می گردیم تا دست افتاده گرفتن را تمرین کنیم و به تغییر روز و روزگار خودمان و دیگران نگاه بیندازیم. هر ملتی عاداتی دارد و عادت ما هم این است؛ اینکه حتی در بدترین روزهای زندگی مان در کار خیر سهم داشته باشیم. برای همین است که روضه های خانوادگی را تقسیم بر تعداد می کنیم تا پایا برجا مانند و در تکیه های محلی با کمک های نقدی و غیر نقدی حضور به هم می رسانیم. برای همین است که اگر یکی از آشنایان قابل اعتماد، فردی نیازمند را به ما معرفی کند، آنچه در توان داریم برایش انجام می دهیم. درست است که از میان ما کسانی پیدا می شوند و



چه کسی باورش می شد که می توان با اجاره یک وانت، غذای باقیمانده از هیئت را به خانه مردمی برد که برای تهیه غذا مشکل دارند و روی شان نمی شود برای دریافت نذر پیش قدم شوند.

نگاهی به کمپین ها و حرکت های جمعی خیر خواهانه در ایام محرم

نقش گروه های مردمی در توزیع بهینه نذری ها

از راه دیگر می روند؛ اما آنچه دیده ها و شنیده های ما می گوید، حاکی از این است که زندگی اغلب ما در لایه های تودرتوی خیرخواهی می گذرد. حالا گیرم برخی هم به هوای دیگری چنین می کنند و برخی دیگر به سودای خودنمایی باسودجویی قدم در راه خیر می گذارند، به هر حال داستان خوش بینی های خیرخواهانه را پایانی نیست. مخصوصا وقتی پای مدرسه به میان می آید و کودکان این سرزمین و مدرسه رفتن های شان تبدیل به دغدغه ای عمومی می شود. شاید باورتان نشود، شاید هم دیده باشید که افرادی برای فرستادن فرزندان شان به مدرسه و دانشگاه مشکل مالی داشته اند؛ اما از خبر باز شدن مدرسه ای در منطقه محروم اشک شوق ریخته اند: «اگر برای ما این قدر سخت است، برای آنها که راه دور می روند که سخت تر است.» اصلا شاید خودتان یکی از این افراد باشید و شنیدن چنین جمله ای اصلا برای تان عجیب نباشد. به هر حال ما دیده و شنیده ایم و می دانیم در چنین شرایطی است که ما امسال به ماه محرم وارد شدیم؛ در هیاهوی کیف، کتاب و کفش و روبوش نو.

■ کمپین های خیرخواهانه

همین همزمانی جذاب میان ماه مهر و ماه محرم باعث شد تا کمپین های نیکوکارانه زودتر از سال های پیش راه بیفتند.

وَسْمِعُ الْخَطِّ کَا رِ حَیْرٍ

خیره های بزرگ و معتبری در ایام مذهبی پا گرفتند که هدف شان خدمت رسانی و غذارسانی به خانواده های نیازمند بوده است. برخی از آنها صرفا با هدف غذارسانی کارشان را آغاز کردند و پس از مدتی به دلیل شناخت خانواده های نیازمند فعالیت های شان را گسترده کردند. اما امسال این نیازسنجی های مردمی گسترده تر از گذشته به مسیرش ادامه داد. و نکته جالب اینجاست که هیئت های مذهبی کار کردهای متفاوتی پیدا کردند. نمونه اش کمپین محرم پاک در اهواز. کمپینی که جوانان راه اندازی کرده اند تا در شب های محرم جلوی پخش زباله را بگیرند و به جمع آوری آنها مشغول می شوند.

■ نیازهای مادر ماه محرم

درست است که کمپین های متنوع، رنگارنگ و متناسب با مدارس در ماه محرم کمی برای ما تازگی دارد و معمولا با آیین ها و مناسکی دیگر برگزار می شود و افرادی دیگر برای جمع آوری آنها پیش قدم می شدند؛ اما چنین فضایی در کل چندان عجیب نیست. همان طوره در سال های پیش خیرین بزرگ و مهمی به سراغ موسسه های خیره می رفتند و ناهار روز تاسوعا یا عاشورا را به عهده می گرفتند. اگر هم غذایی باقی می ماند، در خانه را باز می کردند و آن را به کسانی تقدیم می کردند که برای دریافت غذا صاف کشیده اند. خیره های بزرگ و معتبری در ایام مذهبی پا گرفتند که هدف شان خدمت رسانی و غذارسانی به خانواده های نیازمند بوده است. برخی از آنها صرفا با هدف غذارسانی کارشان را آغاز کردند و پس از مدتی به دلیل شناخت خانواده های نیازمند فعالیت های شان را گسترده کردند و تلاش شان این بود تا باری از روی دوش خانواده ها بردارند؛ اما امسال این نیازسنجی های مردمی گسترده تر از گذشته به مسیرش ادامه داد و نکته جالب اینجاست که هیئت های مذهبی کار کردهای متفاوتی پیدا کردند. نمونه اش کمپین محرم پاک در اهواز. کمپینی که جوانان راه اندازی کرده اند تا در شب های محرم جلوی پخش زباله را بگیرند و به جمع آوری آنها مشغول می شوند. احتمالا این گروه همان کسانی هستند که از کمپین های سال گذشته درس های فراوان گرفتند. یادتان نمی آید؟ سال گذشته بود که در فضای مجازی کمپین اشغال نریزیم راه افتاد و از مردم می خواستند تا لیوان های یکبار مصرف را روی زمین نریزند. همان لیوان هایی که برای تفراف چای و شربت از آن استفاده می شود. می توان گفت هر قدم که برمی داریم نیازهای بیشتری کشف می کنیم و از میان ما کسانی پیدا می شوند تا برای رفع این نیازها قدمی بلندتر بردارند.

■ به استقبال ماه مهر

هرساله در آغاز ماه مدارس، شاهد کمپین های متفاوتی هستیم؛ کمپین هایی که با هدف کمک رسانی به افراد کم درآمد شکل می گیرند و از شما می خواهند تا دست افتاده ای را بگیرید. چه بسا اگر سال گذشته بحث هایی درباره هزینه های هیئت های بزرگ منتشر نمی شد، امسال هم کسانی پیدا نمی شدند که به گوشه ای از این هزینه ها چشم بدوزند و به دنبال صرف گوشه ای از این ارقام به نفع کارهای دیگر باشند؛ اما حالا گوشه ای از آن ارقام به سمت نوسازی مدارس و ساخت مدرسه پیش رفته است و از همین امسال کودکانی پیدا می شوند که پشت نیمکت های نو می نشینند یا مدرسه ای تجهیز شده دارند. مدرسه ای که امکان آتش سوزی اش کمتر است و احتمال فروریختن پایین تر. همان طوره که ممکن است در عروسی های پس از ماه محرم و صفر دیگر کسی از تهیه جهیزیه اش احساس بی آبرویی نکند یا کسی از بی خانمانی به خیابان پناه نیاورد. ماه محرم، در گوشه ای از ذهن ما، ماه مبارزه با ظلم است. ماهی که باور مان می شود مبارزه با ظلم، ما را به رستگاری می رساند. ماهی که سیاه می پوشیم؛ اما ته دل های مان نوری از شادی دیده می شود و از خودمان می پرسیم؛ یعنی ممکن است ما هم بتوانیم قدمی برای مبارزه برداریم؟ یعنی ممکن است در سرنوشت و تقدیر ما نشانه ای ولو کوچک از این مبارزه وجود داشته باشد؟ کمپین های اجتماعی امسال دقیقا به ما نشان می دهند که هرچند به جز یادآوری آن مظلومیت بزرگ، کاری از دست مان بر نمی آید؛ اما وفای به عهد حکم می کند تا یک قدم کوچک برداریم و محرومیتی را از میان ببریم یا دست مظلومی را بگیریم. ما این آگاهی را مدیون امام حسین (ع) و یاران شان هستیم که راه بزرگ مبارزه را به ما نشان دادند.

● نوشته های خودمانی ●

|||||

به استقبال عادت های خوب

از ذوق و شوق می شویم و به خودمان افتخار می کنیم. مثلا روز سوم ماه محرم بود که من چنین احساس افتخاری را به دست آوردم، باورم نمی شد در چنین سرزمینی زندگی می کنم. هیئت نزدیک خانه در حال پخش چای بود و لیوان های پلاستیکی یک بار مصرف را گذاشته بودند دم دست تا هر تعداد که لازم شد در اختیار داشته باشند. کمی که گذشت، این پا و آن پا کردن برای نوشیدن چای که تمام شد و به پایان رسید، هنوز چند قدمی از هیئت دور نشده بودیم که یک نفر با کیسه پلاستیکی خیلی بزرگ جلو آمد

یک بار مصرف پلاستیکی از ظرف های کاغذی استفاده شود. گفت بهتر است مساجد و حسینیه ها فکری به حال مدیریت پسماندهای مراسم کنند و بهتر است که جلوی رهاسازی پسماندها را بگیرند. منظورش از پسماند آن مفهوم سخت و پیچیده ای که در ابتدا به ذهن می رسد نبود. می گفت بهتر است سطل زباله یا کیسه های زباله بزرگ تهیه کنند تا ظرف های یک بار مصرف را کف خیابان نبینیم. این موارد هرچند بسیار ساده به نظر می رسند؛ اما وقتی به چشم می بینیم که چنین اتفاقی می افتد، سرشار

همیشه که حال خوب ما بستگی به خوانده های مان ندارد، گاهی وقت ها دیده ها و شنیده های مان حال ما را خوب می کنند و دنیایی متفاوت برای ما می سازند. نگاه مان به دنیا را تغییر می دهند و صدایی متفاوت را به گوش مان می رسانند. نمونه اش را در خبری دیدم که چند روز پیش از زبان یکی از مدیران سازمان محیط زیست نقل شد. زمانی که در باره هیئت های عزاداری از او پرسیدند و اشاره ای به اطلاعیه سازمان محیط زیست داشت و گفت بهتر است در هیئت های مذهبی به جای استفاده از ظروف