



دل کوک

• نازنین متین نیا •

## آن روی واقعی را پیدا کن



می گوید: «من از سوسک خوشم می آید.» زل می زند و دقیق نگاهم می کند تا مطمئن شود تعجب نکردم و حرفش را باور کردم. تعجب نکردم. می گویم: «چه خوب!» و خیاالش را راحت می کنم که تعجب ندارد. مادرش ما را نگاه می کند. کمی بعد که دخترک نیست، توضیح می دهد: «تمی خواستم یاد بگیرد از سوسک بترسد. یادش دادم ترسد. اما حالا فهمیده اگر این جمله را به دیگران بگوید، خیلی ها تعجب می کنند و حتی دیده گسه خیلی ها از سوسک می ترسند. بازی می کند. این را مستقیم می گوید تا ببیند دیگران چه کار می کنند و چه واکنشی نشان می دهند.» دیگران جماعت عظیمی هستند که یا از سوسک می ترسند یا اگر نمی ترسند احتمالا از اینکه دخترچه ای ۴ساله سوسک را جزو دوست داشتنی های زندگی اش معرفی می کند، غافلگیر می شوند و تعجب می کنند. دخترک که به واسطه نکته تربیتی مادرش یاد گرفته ترسد و دوست داشته باشد، اما دیگرانی در اطرافش با واکنش های مختلف راهی دیگر برای آموزه های او باز می گذارند؛ راهی که باز هم به نوعی واکنش و آموخته دیگر ختم می شود.

زندگی همه ما شبیه زندگی ایمن دخترک دوست داشتنی است. همه ما آموخته هایی داریم که یا به واسطه پدر و مادر به ما رسیده یا واکنش های اجتماعی اطراف. همه ما در اولین های زندگی تجربه ای ناب و منحصر به فرد نداریم. همیشه یا پدر و مادری است که به ما بگوید چه چیز خوب است و چه چیز بد یا آدم هایی که با رفتار و گفتارشان این تاثیر را بر ما می گذارند که در انتخاب هایمان تغییر دهیم و حتی از درونی ترین و شخصی ترین دریافت ها هم تاثیر بگیریم. خواسته یا نخواسته، نیاز طبیعی اجتماعی ما همراه با نیاز به تربیت و آموزش، باعث می شود ما از ذات اصلی خود دور شویم؛ از آن چیزی که بی واسطه حضور پدر و مادر یا دیگران، می خواهیم و خود را تعریف می کنیم. آموزه ها یکی دوتا هم نیستند. بسیار بسیار زیادند و در موارد کلی مثل رعایت اخلاق و رفتارهای اجتماعی، اگر صحیح و درست باشند خیلی هم خوب هستند. اما وقتی به جزئیات ختم می شوند، وقتی به این مرحله می رسیم که مثلا متوجه می شویم «از سوسک می ترسیم چون اولین بار مادر یا پدرمان به محض دیدن آن جیغ کشیده.» دیگر نمی شود این خود را واقعی و بی تاثیر پذیری پذیرفت. درواقع ما آدم هایی هستیم با مجموعه ای از اولین تجربه ها و اولین حس ها و اولین واکنش ها به کنش های بیرونی. در یک لحظه ساده می توانست اتفاق های مختلفی رخ دهد و نظر ما درباره آن لحظه را هزاران بار متفاوت کند. در یک لحظه کافی بود تا اتفاقی جز آنچه رخ داده، پیش باید تا ما آدم های دیگری شویم؛ آدم هایی با تجربه های متفاوت، خواست های متفاوت و درک و دریافت متفاوت. درواقع تجزیه و تحلیل شرایط بیرونی، روی خود درونی ما تاثیر می گذارد تا آن را بدون آنکه متوجه باشیم بپذیریم و حتی فکر کنیم که این طور تعریف می شویم.

ما حواسمان نیست و فهرستی از دوست داشتن ها و دوست نداشتن ها در ما ضبط و ثبت می شود و ما به همین فهرست زندگی را می گذرانیم و گاهی اوقات حتی سعی نمی کنیم واقعیت اصلی را پیدا کنیم و ببینیم واقعا از چه چیز خوشمان می آید و از چه چیز نه. اگر به این دریافت برسیم که همه چیز الزما نباید شبیه آن چیزی باشد که ما باور کردیم و بپذیریم، شرایط سخت تر هم می شود. چون پذیرفتن این ماجرا که خیلی از باورها، خوش آمدن ها و خوش نیامدن ها از آن ما نیست، سخت است. تغییر هم سخت تر، اما این شرایط، سخت تر از این نیست که ندانیم که هستیم و چرا این طور هستیم و خود واقعی ما چه بوده. حالت اول زحمت و دردسر دارد و حالت دوم خطر یک عمر زندگی در نا آگاهی. لحظه انتخاب میان این دو، شاید یکی از تنها لحظه های واقعی زندگی ما باشد. لحظه ای که بی واسطه به هر آنچه در زندگی ما بوده، خودمان انتخاب می کنیم که کدام راه را برویم و کدام آدم را پیدا کنیم؛ آدم واقعی هستیم یا آنی که دیگران از ما ساخته اند.

## فرصت وقت و حال خوش

در فرهنگ لغت مقابل کلمه خوشحالی نوشته شده «شاد»، «با سرور»، «بی غم»، «مقابل بدحال». اما ما هر چند درباره تمام این معانی صحبت می کنیم، آخرین معنا برپایمان 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، حالمان 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 یا ما باشید و از خاطره ها و لحظه های متفاوتتان برای ما بنویسید و به آدرس [khoshhali.atiyehno@gmail.com](mailto:khoshhali.atiyehno@gmail.com) بفرستید.

# خوش

چگونه از زندگی لذت ببریم

## ۱۲ | آستین

### آشنایی با تعویق

یکی از دوستانم مکانیزم تعویق را به من شناساند. گفت: «اصطلاحی در روانشناسی باب شده که ترجمه فارسی اش خیلی بدقلق است.» می توانیم بهش بگوییم تعویق. اینکه انجام کارهایت را به تعویق بیندازی و تا دقیقه ۹۰ سراغشان نروی.» ما ساعت ها در این باره صحبت کردیم، از ریز ترین و جزئی ترین اتفاق هایی که تعویق می آفریند تا ریشه های روانشناسی اش. البته این حرف ها و صحبت ها مربوط به چند ماه پیش است، اما چرا امروز یادشان افتادم؟ به خاطر پایان ماه رمضان و عیدفطر. بسیاری از ما، اهالی کوچه تعویق، عادت داریم کارهایمان را به زمانی دیگر موکول کنیم و احتمال فراوانی وجود دارد که عیدفطر آن زمان جادویی باشد. اینکه به خودمان بیاییم و بگوییم که می خواهم رژیم لاغری بگیرم و ماه رمضان زمان مناسبی برای شروع آن نیست. یا می خواهم پروژه ای تحقیقی را شروع کنم و بهتر است بعد از ماه رمضان دست به کار شوم. ماه رمضان و عید فطر می توانند بزرگ ترین تله ما باشند، به نظرمان هم منطقی می آید که ماه رمضان زمان مناسبی برای انجام برخی کارها نیست. مثلا کدام آدم عاقلی را می شناسید که در این تابستان گرم و طاقت فرسا، با زبان روزه به فکر مرتب کردن باغچه جلوی خانه باشد و حوصله به خرج دهد و یکبار که نه، بلکه چند مرتبه خودش را به نزدیک ترین گل فروشی نزدیک خانه برساند. چند نفر را می شناسید که حوصله داشته باشند در چنین روز هایی خودشان را برای خرید نان تازه به نانوائی برسانند، به این خاطر که برای افطار یا سحر نان تازه در سفره باشد؟ خب؟ باید بگوییم آدم های زیادی چنین عادت های عجیبی دارند و اگر به نظر شما چنین آدم هایی عجیب هستند، باید به شما تبریک بگوییم که یکی از فعال ترین مکانیزم های تعویق را در درون خود فعال کرده اید.

۲

### آن میمون دوست داشتنی

در برنامه های استندآپ «ند»، جایی که آدم های مختلف از تجربه های زندگی شان صحبت می کنند و همین چندوقت پیش یکی از این برنامه ها در کیش نیز برگزار شد، یک آقای نویسنده و بلاگری از تعویق صحبت کرد. توضیح داد که «در سفر هر انسان یک آدم مقید و بالغ وجود دارد که به زمان بندی پایبند است و برنامه ریزی دقیقی دارد و به شما می گوید که اگر باید پروژه ای را تا هفته آینده تحویل دهید، بهتر است هر روز بخشی از این کار را انجام دهید و پروژه را پیش ببرید تا روز آخر دچار مشکل نشوید. اما در ذهن آدم هایی که مشکل تعویق دارند، در کنار این آدم دوست داشتنی، میمون جذاب و بازیگوشی هم هست که هیچ دلش نمی خواهد کارهای سخت انجام دهد و ترجیح می دهد دنبال کارهای ساده و جالب بگردد.» مثلا در اینترنتت بچرخد و ویدئوهای بامزه از بچه گر بها ببیند، یا کانال های تلویزیونی را بالا و پایین کند و ببیند چه خبر است یا حتی به بیخجال سر بزند و ببیند از ده دقیقه پیش تا الان چه چیز جذاب و هیجان انگیزی به آن اضافه شده. این روزها هم که بازی های کامپیوتری و بازی هایی که روی گوشی های تلفن همراهمان داریم، داستان را بغرنج تر کرده اند و تفریح های میمون های دوست داشتنی ذهن ما را بیشتر.

اما یک نفر که تا این اندازه با تعویق عجنج شده و حتی با استرس های دقیقه نودی اش هم کنار آمده، منظور ممکن است مجبور به انجام کارهایش شود؟

# فقط ۵ دقیقه بعد...!

بلایی که خوشحالی ما را مختل می کند



بسیاری از ما، اهالی کوچه تعویق، عادت داریم کارهایمان را به زمانی دیگر موکول کنیم. همیشه برای کاری که باید انجام دهیم زود است و نیاز داریم که کاری را به تعویق بیندازیم. اما پروسه تعویق استرس زیادی به زندگی روزمره وارد می کند

• نگار مفید •

• روزنامه نگار •



مکانیزم «تعویق» فرایند گمراه کننده و عجیبی است. یعنی چه می تواند باشد؟ مگر می شود از تعویق صحبت کرد و

آن را یک مکانیزم ذهنی علیه خوشحالی بشر شناخت و درباره اش نوشت؟ خب، اگر از آن دسته آدم هایی هستیم که ورد زبانتان بر خی جمله های خاص است، به شما پیشنهاد می کنیم خواندن این متن را به تعویق نیندازید و از همین امروز دست به کار شوید. جمله ها چیست؟ «۵ دقیقه دیگر می روم پی کار و زندگی ام»، «فقط ده دقیقه بیشتر می خوابم»، «ساعت ۶ تلفن می زنم به مطب دکتر»، «حالا کو تا تحویل پروژه ده». این ها جمله هایی که آدم های اهل تعویق معمولاً به زبان می آورند و کارهایشان را به این بهانه به تعویق می اندازند. گاهی تا استرس شب امتحان هم پیش می روند و گاهی چندین شبانه روز بی خوابی می کشند تا بالاخره کارهایشان را سر و سامان دهند.

### چرا تعویق؟

بچه ها مدرسه دارند، یک روز دیگر به این خاطر که فریزر خالی است و نمی خواهند ابرویتان برود، روزی دیگر به این دلیل که نمی دانید چه بیزید، فردایش به این دلیل که اگر مهمانی طول بکشد، همسایه ها ناراحت می شوند. هر روز و هر ساعت دلیل و بهانه ای برای برپا نکردن این مهمانی به دهننتان می رسد و شما نیز با آغوش باز آن را می پذیرید، تا اینکه چشم باز می کنید و می بینید از سه ماه پیش در حال برنامه ریزی برای این مهمانی هستید و آن آبرو که می خواستید بر باد نرود، به خودی خود وجود خارجی ندارد. پس مجبور می شوید پیش از آنکه مدرسه ها دوباره باز شود، هر طور هست مهمانی را برگزار کنید.

بچه ها مدرسه دارند، یک روز دیگر به این خاطر که فریزر خالی است و نمی خواهند ابرویتان برود، روزی دیگر به این دلیل که نمی دانید چه بیزید، فردایش به این دلیل که اگر مهمانی طول بکشد، همسایه ها ناراحت می شوند. هر روز و هر ساعت دلیل و بهانه ای برای برپا نکردن این مهمانی به دهننتان می رسد و شما نیز با آغوش باز آن را می پذیرید، تا اینکه چشم باز می کنید و می بینید از سه ماه پیش در حال برنامه ریزی برای این مهمانی هستید و آن آبرو که می خواستید بر باد نرود، به خودی خود وجود خارجی ندارد. پس مجبور می شوید پیش از آنکه مدرسه ها دوباره باز شود، هر طور هست مهمانی را برگزار کنید.

۴

### درسهای یک اهل تعویق

مگر این آدم ها درس دیگری هم دارند؟ به نظر می رسد زندگی شاد و رها و خالی از قیدوبندی را تجربه می کنند که کمتر کسی می تواند با آن ها رقابت کند. به نظر می رسد شادترین آدم های روی زمین هستند، غمی ندارند و درس هایشان را در جای یک هفته، در دو روز می خوانند و ۵ روز دیگر را هم به تفریح گذرانده اند. اما درحقیقت، استرسی که این افراد تجربه می کنند، یارای برابری با هیچ شادمانی را در جهان ندارد. وقتی آن هیولای ترسناک وارد معر که می شود، تا سه روز دست و پای آدم را می لرزاند و آنچنان سر کوفت هایی به آدم می زند که هیچ کس و هیچ چیز جلودارش نیست. معمولاً هم دست می گذارد روی تجربه های پیشین. در این میان همه چیز بستگی به نتایج آن تجربه ها دارد. اگر برای امتحان پیشین دوروزه درس خوانده باشند و نمره خوبی هم گرفته باشند، که بساط سروسات میمون دوست داشتنی به راه است، اما اگر نتیجه امتحان پیشین بد و ناامیدکننده باشد، آن هیولا به این سادگی ها دست از سرشان برنمی دارد. البته در نهایت او دست از سر شما برنمی دارد، یعنی اگر به او بگویید: «دفعه پیش که نمره ام خوب شد.» به شما می گوید: «یادت نیست دو شب نخوابیدی؟»، «یادت نیست گفتم دفعه بعد درست پیش می روم؟»، «مگر نگفتمی برنامه ریزی می کنم؟» اگر بخواهید می توانید این مثال های درسی را برای تمام اتفاق های زندگی تان بازنویسی کنید، برای هر رابطهای که دلتان می خواهد درستش کنید، برای هر کار واجب و غیرواجبی که می خواهید انجامش دهید، برای هر وضعیتی که پای موفقیت و به سرانجام رساندن کارها در آن در میان است، در تمام این لحظات می توانید به خودتان بگویید: «آیا من در حال به تعویق انداختن کاری هستم؟» نه آنکه هیچ تفریح و فعالیت ساده ای نداشته باشید، نه، منظور این است که از خودتان بپرسید: «آماشای این فوتبال و رفتن به آن مهمانی و سرگرم شدن با ویدیوی گر بها مهم تر است، یا نوشتن رزومه ای که باید سه روز پیش به اداره کار گزینی تحویل می دهم؟»

### اشاره به نزدیک

اگر فکر می کنید می توانید با شوخی و خنده این مطلب را به اهالی کوچه تعویق نشان دهید و بگویید مسئله ات را ریشه یابی کردم، سخت در اشتباهید. باید مواظب باشید که اهالی این کوچه اصولا علاقه ای به پذیرش این ماجرا ندارند. از طرف دیگر در آن برنامه راوی تاکید می کرد که ما، همه مان در درون خودمان دلیلی برای به تعویق انداختن کارهایمان داریم، حتی شما دوست عزیز که همیشه در ظاهر کارهایتان را به موقع انجام می دهید. مثلا به موقع به دانشگاه می روید، به موقع پایان نامه تان را تحویل می دهید، به موقع از جایتان بلند می شوید و نظم را به کارهایتان بر می گردانید، شما هم حتما در یک لحظه و یک موقعیت گیر می افتید و مکانیزم فلان تان را می افتید و باید بدانید که تنها کاری که از دستتان برمی آید این است که «فقط انجامش بده»!

۵



یکشنبه • ۲۰ تیر ۱۳۹۵ • شماره شصت و یک

A T I V E H N O