



یکشنبه ● ۲۱ آذر ۱۳۹۵ ● شماره هشتاد و سه

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 برایمان 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، حاملان بهتر است و روزگار مان 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 لیخند روی لب های شما بنشینند، ما برنده میدان زندگی شده ایم. پس با ما باشید و از خاطر ها و لحظه های متفاوت برای ما بنویسید و به آدرس khoshshali.atiyehno@gmail.com بفرستید.

دل کوک

● نازنین متین نیا ●

تکرارهایی که تازه‌اند!

سه‌شنبه هر هفته حوالی ظهر، دبیر این صفحه پیامک می‌زند: «یادداشت یادت تره.» پیامک یکبار از طریق مخابرات به دستم می‌رسد و یک‌بار هم از طریق سیستم عامل گوشی که به اینترنت وصل است، و دوبار به می‌یادآوری می‌کند که سه‌شنبه شده و باید این ستون را بنویسم. قبل‌تر حواسم به یادداشت هست؛ به اینکه می‌خواهم چه بنویسم و چه بگویم. معمولاً سوژه‌ها را از اتفاق‌های خبری یا شخصی که در هفته رخ می‌دهد انتخاب می‌کنم و به وقت رسیدن پیامک، یادم نرفته است که باید یادداشت بنویسم. اما با این حال هر هفته این پیامک را می‌گیرم و رفیقم هر هفته پیامک را می‌فرستد. انگار این پیامک‌ها یک‌جوری آیین‌هفتگی ما شده و فارغ از محتوا و نتیجه‌ای که ایجاد می‌کند، یک‌جور یادآور چرخه روزگار است و اینکه هفته گذشته و ما به سه‌شنبه رسیدیم و نویسه سه‌شنبه‌ها، نوبت یادداشت است. نوبت برای من این‌طور است. مهم نیست یادداشت را نوشته باشم یا نه. مهم نیست سوژه دارم یا نه و اصلاً مهم نیست سه‌شنبه روز کاری است یا نه. من سه‌شنبه‌ها منتظر این پیامک‌ها می‌مانم و به‌محض رسیدن آنها، یادداشت را یادداشت را یادترنم کامل می‌کنم یا نه. یادداشت را بعد از آنکه ارسال را می‌زنم. با ارسال این یادداشت، تازه سه‌شنبه برای من شروع می‌شود. خیالم که از یادداشت راحت شد، می‌روم سراغ کارهای دیگر. کارهایی که روزانه انجام می‌دهم و فقط سه‌شنبه‌هاست که یادداشت دارم و متفاوت از روزهای دیگر، کمی دیرتر آغازشان می‌کنم. به این ترتیب، سه‌شنبه‌ها این‌من متفاوت می‌شود؛ تفاوتی که البته خودش من تکراری شده و در فکری خستگی افتاده. من به این سه‌شنبه‌ها فکر می‌کنم. به این سه‌شنبه‌های متفاوت از تمام هفته کاری که باز هم متفاوت نیست. انگار زندگی هرطور که بگذرد و بگذرد، باز هم با همه تغییرات به روندی روزمره و تکراری می‌رسد و چرخه‌ها فقط به وجود می‌آیند تا حواس ما را هرت کنند که در چرخه زندگی می‌چرخیم و به اتفاقات تازه‌ای به‌زودی تکراری می‌شود.

همین حواس پرتی هم هست که باعث می‌شود ما اتفاق‌های تکراری و روزمره را به امید اتفاق‌های متفاوت و تازه دوام بیاوریم. و زندگی را بگذرانیم. اما همین حواس پرتی باعث می‌شود ما ذات اتفاق‌های متفاوت را آن طور که باید و بشود درک نکنیم. چون وقتی کسی از جزئیات زندگی بیرون می‌آید، به دو علت آن می‌ماند، هر اتفاقی در این زندگی روزی روزگاری برای ما تازه بوده. هر نفسی که کشیدیم، هراشکی که جاری شده، هر لبخندی، هر خواست و آرزویی، هر دریافت و فهمی و هر آنچه ما را در واقعیت زندگی می‌سازد، یک اولین بار جذاب و دوست‌داشتنی داشته. اولین بارهایی که ممکن است به سرعت از ذهن ما دور شوند و حتی دیگر آن‌ها را به یاد نیاوریم، اما بالاخره روزی روزگاری در زندگی ما وجود داشته‌اند و به ثبت رسیده‌اند.

به این ترتیب همه چیز در زندگی ما هم تازه است و هم تکراری. تکراری‌ها با همه ذات تکرار شونده خود، نو و تازه هستند و تنها مواقعی آن‌ها را متوجه می‌شویم که خدای نکرده دست بدهیم، مثلاً بهارحتی و با یک درد ساده در پا راه رفتن و قدم برداشتن، دیگر حرکتی تکراری نیست. سردرد و بستن چشم و ندیدن دنیای اطراف می‌تواند بهارحتی به ما نشان دهد که حس بینایی چقدر متفاوت و تازه است. داشتن آدم‌هایی که دوستانمان داریم تا لحظه‌ای که همراه ما هستند، اتفاق مهم و بزرگی نیست، اما به محض آن دست دادن یا دوری، تازه جای خالی خود را نشان می‌دهند و توری می‌شوند و متفاوت. این چنین است که ما در این چرخه، خودآگاه و ناخودآگاه می‌چرخیم و تنها راه زندگی که همه چیز آن در نموداری بین روزمرگی و عادت تغییر و تفاوت در نوسان است، این آگاهی مهم بزرگ است که هر اتفاقی تازه و نو و متفاوت و منحصر به فرد است و دیگر تکرار نمی‌شود اما می‌تواند روزمره و عادی باشد.



۱۲ | آئینہ نو

صبح خروس خوان

برسند، به رختخواب بروید. اگر نتوانید چنین تجربه‌ای را برای چند روز به دست بیاورید، بعید است بتوانید از آن دست بردارید. احساس آرامشی که صبح‌ها در خانه حکم فرماست و آدم‌های دوروبرتان، که در آرایش کارهایشان را برای بیرون زدن از خانه انجام می‌دهند، از آن حس‌های اعتیادآور است.

در آینده نگاه کنیم و ببینیم رضایت بر لب‌هایمان بنشیند. با این حال، برای آنکه بتوانید زود از خواب بیدار شوید، باید بتوانید از آن سو زودتر به رختخواب بروید. باید دل بکنید از شب‌نشینی‌ها و گپ‌وگفت‌ها. باید بتوانید بچه‌ها را زودتر به رختخواب بفرستید و خودتان پیش از آنکه اینترنت‌های شبانه به مرحله رایگان بودن

پخت نانوائی می‌رسانند. کم هستند آدم‌هایی که برای رسیدن به محل کار عجله ندارند. اما سحرخیزی، یکی از معدود مواردی است که به‌تنهایی ما را به موفقیت می‌رساند. از این جهت که صبح را بر ایمان بدون استرس می‌کند و اجازه برنامه‌ریزی به ما می‌دهد، کمک کننده است. به ما اجازه می‌دهد خودمان را

برای ما که صبحمان را خیلی زود شروع نمی‌کنیم، ساعت ۴:۳۰ صبح، خروس خوان است. هنوز چشم‌هایمان را باز نکرده‌ایم، چه برسد به اینکه چراغ‌ها را روشن کنیم و خانه را به حالت بیدارباش در بیاوریم. عادت نکرده‌ایم به صبح‌های زود. به آرامشی که در خانه وجود دارد. از میان ما، کم هستند کسانی که خود را به اولین

پنج نکته‌ای که باید به عادت روزانه‌مان تبدیل شود

زندگی سالم تر با نظم و تنش زدایی



سحر خیزی، یکی از معدود مواردی است که به تنهایی ما را به موفقیت می‌رساند. از این جهت که صبح را بر ایمن بدون استرس می‌کند و اجازه برنامه‌ریزی به ما می‌دهد، کمک کننده است

● نگار مفید ●

● روزنامه نگار ●



و بر تان نگاه کنید؛ به آدم‌های موفق که می‌شناسید. آن‌ها بی‌توانند در چشم برهم زدن یک جمع را مدیریت کنند، در وسوسه‌گر می‌پیش قدم می‌شوند و بدون آنکه زورگویی کنند، دست را در دست می‌گیرند. به آدم‌هایی که در آینه با لیلند به همان نگاه می‌کنند. به آدم‌هایی که می‌توانند از هزار تومانی هم سازند و این توانایی را دارند که خودشان را درست کم‌نگیرند. آدم‌ها نگاه کنید، به جزئیات زندگی‌شان، و از خودتان بپرسید

پیش به سوی تمرکز

در حقیقت اجزاء هلاکت بر بن از زندگی و تمرکز بر آما می گردند. تمرکز بر روی لحظه، اتفاقی است که نباید بهسادگی از آن گذشت. بهر حال، بهر نقطه به آدم کمک می کند تا لذت بیشتری ببرد، بلکه نظم بیشتری در کارها ایجاد می کند. تلفنی که می تواند دو دقیقه طول بکشد، تبدیل به تلفنی ده دقیقه ای می شود. غذای روزی که خارج می شود مرتبه سه رزمن دارد، دو مرتبه چک می شود، لیست خریدی که بهر نقطه در آن نوشته شده، تبدیل به لیست خریدی با ده جنس می شود و حتی می تواند تبدیل به لیست ضروری

زمانی برای خلاقیت

دیگر سکه را نیز نشان می‌دهد. بیشتر ماسعی می‌کنیم در برنامه روزمره همان تغییر ایجاد کنیم و هر روز را متفاوت بگذرانیم. فکر می‌کنیم تغییر یعنی برهم زدن نظم روزمره. در حالی که بیشتر افراد موفق عکس العمل دیگری دارند. آن‌ها زندگی روزمره‌شان را ثابت نگه می‌دارند. در ساعت مشخصی از خواب بیدار می‌شوند، در ساعت مشخصی به رختخواب می‌روند. ساعت غذا خوردنشان مشخص است و برای رسیدن به نظم درونی است که روی

زندگی به شیوه خودمان

ما را به خنده بیندازد، ممکن است وابستگی‌شان به نظم روزمره برای ما عجیب باشد، اما آن‌ها تلاشی برای شباهت با دیگران به خرج نمی‌دهند. زندگی خودشان را دارند و برای رسیدن به این موارد، با هر عنصر مزاحم بیرونی مقابله می‌کنند. برای

وقتی در هیاهوی زندگی روزمره غرق شده‌ایم، به محض آنکه یک نفر با ما خلایق صحبت می‌کند، خودمان را دست‌وپا بسته می‌بینیم. آدم‌هایی که توان ایجاد تغییر در زندگی روزمره‌شان را ندارند، آدم‌های ناتوانی که نمی‌توانند وقتی برای متفاوت بودن کنار بگذارند، نمی‌توانند چوری دیگر فکر کنند، نمی‌توانند ثانیه‌های زندگی‌شان را در دست بگیرند. اما حقیقت این است که به محض رسیدن به آرامش و برنامه‌ریزی زندگی آن‌رو

رفتارهای آرامش بخش

بیشتر آدم‌های موفق، چه کسانی که در خارج از ایران زندگی می‌کنند و هر ساله در فهرست شریات معتبر عنوان پولدارترین آدم‌های جهان را از آن خود می‌کنند، چه کسانی که در ایران به کار آفرینی مشغول هستند، هیچ کدام اهل روستا و رنج‌ناستان نیستند. اهل برهم زدن آرامش دیگران. از زندگی آن‌ها که کنکاش کنید، باور تان می‌شود که اهل آرامش هستند. شاید به این خاطر که در دنیا است که ذهن می‌تواند راه‌های منطقی پیدا کند. به همین خاطر است که اگر می‌خواهید دودتان را در میان آدم‌های موفق ببینید، بد نباشد دست به کار شوید و کنترل خشم و عصبیت را یاد بگیرید. همان صبح‌های زود، وقتی بچه‌ها در حال درجور و چه هستند و در خانه به دنبال وسایلشان می‌گردند، همان ظواهری است که بعد از آن‌ها در محل کار نمی‌توانید خود را سر حال بگذارید، همان زمان که محیط کار اتفاقی خوشایند رخ داده و شما در حال بررسی اوضاع هستید، به جای آنکه نسبت به همه چیز موضع بگیرید، می‌توانید سکوت پیشه کنید. می‌توانید دیگران را به آرامش دعوت کنید و می‌توانید از روی ساده‌اش استفاده کنید که همیشه و همواره جواب داده است: نفس عمیق و شمردن تا ده عدد. ممکن است از دور بعید به نظر برسد، اما تأثیری که این روش بر موقعیت‌ها می‌گذارد و نورکنندگی است. به شما کمک می‌کند تا آرامش خود را کمتر از ۱۰ ثانیه به دست بیاورید. روی نفس‌هایشان دقیق شوید، در آن ۱۰ ثانیه کلمه آرامش خود را حفظ کنید و از بشیامی فارغ بگردید.

فاصله از عذاب

میان رفتارهای ما و محیط پیرامونی‌مان کش و واکنش فعالانه‌ای در حال اتفاق است. کش و واکنشی لحظه‌ای که باورش برای ما سخت است، بسیاری اوقات بارِ ما را نمی‌شود که در هر لحظه به هر موقعیت یا تأثیری بر اطرافیمان می‌گذاریم. بیشتر آدم‌های موفق اما این‌ها را می‌دانند و از استفاده‌ی می‌کنند. نمونه‌اش چیست؟ نمونه‌اش اینکه شما روی کانپه در سکوت در حال تماشای برنامه مورد علاقه‌تان از تلویزیون هستید. ناگهان جنگی در خانه آغاز می‌شود و پس از مدتی شما را به عنوان مقصر انتخاب می‌کنند. شما صابان را می‌اندازید؛ می‌روئ سرتان و می‌گویید: «من که حرفی نزدم، فقط اینجا نشسته بودم.» هر چند شما خود را حق می‌دانید، اما در حقیقت شما حضور داشته‌اید و همین حضور شما بر دیگران تأثیر گذاشته است. حضور در خطبه به شما کمک می‌کند تا تاثیرهای ساده زندگی را از دست ندهید و از تأثیری که صرف حضور شما می‌گذارد، مطلع شوید. می‌توانید از دیگران بخواهید بسبب به تلویزیون دیدن شما محترمانه برخورد نکنند، و دعوا و بحث را برای ساعتی بعد بگذرانید. می‌توانید به محض آغاز درگیری، صدای تلویزیون را قطع کنید و نسبت به آن درگیری عکس العمل نشان دهید. می‌توانید نسبت به موقعیت‌های اطرافتان فعالانه‌تر رفتار کنید. چنین رفتار فعالانه‌ای شما را تبدیل به آدمی مسئولیتی‌پذیر می‌کند و خدواتان مگرگ می‌شود و دیگران نیز شاید شما احترام بیشتری بکنند. شما خواهند شد شریازاد شما عزیز خواهی‌کنند که هنگام تماشای برنامه مورد علاقه‌تان مزاحم شما شده‌اند. چنین موقعیت‌هایی اگر باعث شوند فعالانه‌تر رفتار کنید، تمرکز در لحظه به شما می‌دهند که در موقعیت‌های متفاوت به کمک شما می‌آید. برای رسیدن به چنین موقعیت‌هایی کافی است بدست‌دست روی دست نگذارید و کش و واکنش‌های خدواتان را در نظر بگیرید.

२

٩