



در فرهنگ لغت مقابل کلمه خوشحالی نوشته شده «شاد»، «باسرور»، «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](mailto:khoshshali.atiyehno@gmail.com) بفرستید.

## در زندگی خودت باش

«انسان تنها موجودی است که احساس کسلی می‌کند؛ این امتیازی انحصاری و بخشی از شأن و منزلت وجود انسانی است. آیا تا به حال بوفالو یا لای را کسل دیده‌اید؟ آن‌ها کسل نمی‌شوند. لای را کسل یعنی راه و روش زندگی غلط است، به همین دلیل است که می‌گویم کسل شدن اتفاق درخرو توجه است. یعنی فهمیدن نکته که (هم باید فکر کنیم، بقیه دگر گزینی لازم است).» بنابر این فکر نکن کسل بودن گزینی است، بلکه نشانه‌ای میمون برای شروعی نو است، ولی به همین بسنده نکن. آدم‌هایی که ظاهر و باطنشان یکی است هیچ وقت کسل نمی‌شوند. در مقابل آدم‌های متظاهر محکوم به کسلی هستند، برای اینکه زندگی خود را به دو بخش تقسیم کرده‌اند. خود واقعی‌شان را سر کوب می‌کنند و متظاهر به زندگی می‌کنند که دروغین است، کسلی همین زندگی دروغین است؛ اگر آدم کاری را انجام دهد که از ته دل می‌خواهد، هیچ گاه کسل نمی‌شود.»

ین مطلب را در کانال تلگرام یک کلینیک روان پزشکی دیدم. کانالی که توسط یکی از خبره‌ترین و باسوادترین روان‌پزشکانی که می‌شناسم مدیریت می‌شود و احتمالاً همین متن را هم خودش نوشته است. مضمون این نوشته درست و کامل است. روان‌پزشکی می‌خواهد تا هر یک بکنه بکنه بسیار مهم و اساسی اشاره کند تا مخاطبان کانالش برای لحظه‌ای به فکر فرو روند و بدانند که برای داشتن سلامت جسمانی، در کنار دارو و ساعت‌ها مشاوره و هزینه‌هایی که پرداخته می‌شود، مهم‌ترین نکته خواست درونی است و شناسایی خود به شکل کامل و جامعی. درواقع این مطلب می‌خواهد بگوید که تا زمانی که خود را به‌درستی نشناسید و تازه‌انی که دقیقاً ندانید چه چیزی می‌خواهید و چه چیزی نمی‌خواهید زندگی سرشار از رضایت را تجربه کنید، «خودآگاهی» تمام حرفی است که قرار است در این متن در شود خوب، عده زیادی که این متن را می‌خوانند احتمالاً به آن می‌رسند و سریع متوجه می‌شوند که حرفی است که قرار است. اما این تنها مهم‌ترین ماجرا کلی است؛ مهم‌خوانند همین متن کوتاه و دریافت کنید می‌خواهد خودآگاهی برای رسیدن به زندگی بهتر، واقعاً به آن می‌رسیم؟

پاسخ به این سؤالات قاعداً خبر است. از فهم و دریافت تا درک واقعی و عملکرد زمین تا آسمان فاصله است. فاصله‌ای که اگر وجود نداشت حتمالاً سر منشأ اکثر بیماری‌های ذهنی و روحی شده بود و ما انسان‌ها کمتر به مشکلات روحی‌مان پی‌ورديم و با دانستن چند نکته ساده، می‌توانستیم این مشکلات را حل کنیم. اما واقعیت این است که این فاصله می‌بایست آنچه می‌دانیم و آنچه در واقع انجام می‌دهیم، آنقدر بزرگ و زیاد است که دقیقاً اکثر مشکلات ما را زایل می‌کند. مثلاً همه ما می‌دانیم که دروغ و تظاهر بد است یا می‌دانیم که باید در روابط خود بلوغ عاطفی و اجتماعی داشته باشیم و از همه مهم‌تر می‌دانیم که همه چیز در ذهن ما می‌گذرد و زمان‌مانی که سلامت ذهنی نداشته باشیم، نمی‌توانیم درست و حساب شده با وقایع پیرامون برخورد کنیم. بلکه اکثر ما این را از خواب‌های اسرانی را به خود می‌بینیم و می‌دانیم و می‌خواهیم اما عمل کردن به آن را نه می‌توانیم. در واقع می‌دانیم که باید به خود آگاهی کامل برسیم و برای رسیدن به این خود آگاهی، خودمان موافق بسیاری پیش پای خود می‌گذاریم و در ورطه شدن با خود واقعی، پذیرفتن نقطه ضعف‌ها، مغرور شدن، نقطه قوت‌ها، اصلاح رفتارهای که در ما نهاده شده‌اند، کنترل احساسات و هیجانات روحی و تمام کارهایی که برای رسیدن به خود آگاهی لازم می‌آید انجام دهیم، آنقدر سخت و طاقت‌فرسا است که ترجیح می‌دهیم عطای آن را به تقاضای بخششیم و فقط بدانیم که برای موفق شدن باید چه کار کرد. در واقع بزرگ‌ترین مشکل علم روانشناسی و رفتار درمانی همین است. همین که اراده و دست‌انداختن معمولاً بیشتر از خود خواستن و انجام دادن و وقفه‌های بی‌دری در مسیر رسیدن به رشد ذهنی، همیشه مانعی بزرگ و اصلی است. برای همین است که اکثر روان‌شناسان و روان‌پزشکان در جلسات درمانی خود ترجیح می‌دهند بر نکته‌های کوچک‌تر و اساسی تأکید کنند و قدم به قدم و آهسته آهسته آن را در اندیشه آن‌ها به سمت انجام و خواستن و انجام هدایت کنند.



یکشنبه ۱۲ دی ۱۳۹۵ ● شماره هشتاد و شش

A T I Y E H N O

## چگونه از زندگی لذت ببریم

## به فصل دل‌انگیز امتحانات خوش آمدید

# از استرس تا بی‌خیالی و تنبلی!



فرستاده‌اند و تا آخرین ثانیه‌ها به دنبال جزوه می‌گردند. تا آخرین ثانیه‌ها یعنی حتی وقتی در سالن امتحان را باز کرده‌اند و دانشجویها در حال ورود به جلسه هستند، آن‌ها دم در ایستاده‌اند و از روی دست دیگران می‌بُحث را می‌خوانند.

#### ■ ۴. خاصیت تنبلی

تنبیل‌های دانشگاه، گروه دیگری هستند که زمین تا آسمان با گروهی  
تفریحی متفاوت‌اند و نباید آن‌ها را یکی کرد. تنبیل‌های دانشگاه  
در طول ترم یکی دو مرتبه بیشتر به دانشگاه سر نمی‌زنند. رابطه  
خود با اساتید را از دور حفظ می‌کنند یا حتی نمی‌کنند. ترم‌های  
برن را به‌سختی می‌گذرانند و از ترم‌های بعد با اساتید کلاس  
سر می‌دارند که می‌دانند برای حضور در کلاس سخت‌گیری  
نمی‌کنند. برای امتحانات هم حتی نمی‌دانند چه کتابی، چه  
جزوه‌ای، چه منبعی را باید بخوانند. در روزهای منتهی به  
امتحانات در دانشگاه حضور پیدا می‌کنند و به دنبال دانشجویان  
می‌گردند. معمولاً جزوه‌های تصف‌شده اساتید را پیدا نمی‌کنند و حتی  
دیده‌شده که کلاس و جزوه‌ای را نصفه‌نصفه خوانده‌اند و در جلسه  
امتحان حاضرند. کسی نمی‌داند آن‌ها ورودی چه سالی هستند  
و کسی نمی‌داند چطور تا به اینجا رسیده‌اند. اغلب در درس‌های  
پیش‌نیاز به مشکل برمی‌خورند و مثلاً در حالی که درسی از ترم  
آخر دارند، درسی از ترم اول را هم امتحان می‌دهند. بازترین  
ویژگی‌شان هم نداشتن استرس است. یعنی هر کسی جای  
ای می‌بود، احتمالاً از نداشتن کتاب و نوشتن ندادن پروژه رسیده،  
کرده بود. اما آن‌ها اصلاً چنین خیالی ندارند. از خوش‌شان بزرگ،  
می‌گویند: «درس چیست؟ باید پول درآورد.» و وقتی می‌پرسی:  
«هنگه پول درمی‌آوری؟» از وضعیت با اقتصادی، ناامیدی در  
زندگی و... صحبت می‌کنند. نکته جالب اینجاست که برخلاف  
تصور عمومی، تفاوت جنسیت هم درباره این دانشجویان صدق  
نمی‌کند. آن‌ها همه بالا نمی‌خوانند، حتی حوصله ندارند از  
کارهای کلاسی تمیز بگیرند. همین اندازه که درس را پاس کنند  
برایشان کافی می‌کند و آرام می‌گیرند.

### ■ ۵. خاصیت بی خیالی

گروه بی خیالان با گروه تنبلان زمین تا آسمان فرق می کنند. و بی اضافی است اگر آن‌ها را در یک گروه قرار دهیم. گروه بی خیالان حتی برای پاس کردن درس‌ها هم عجله‌ای به خرج نمی‌دهند. ممکن است هر روز به دانشگاه بایند اما خیال تمام کنی درس ن‌اندازند! اگر ببینید که گروه‌امتحان تصمیم نگیرد، با پرزور به تحویل ندادند، سر جلسه امتحان حاضر نمی‌شوند. اگر ببینید نمی‌توانند خودشان را به استاد معرفی کنند، کلا داست از ترم برمی‌دارند. کارنامه‌های امتحانی‌شان پر از حذف ترم و حذف ماده ۳۵ است و بسیار پیش آمده که برای اولین مرتبه در زندگی‌شان استاد را سر جلسه امتحان دیده‌اند. نه چهره‌اش را می‌شناسند و نه خصوصیت‌های اخلاقی‌اش را. اگر هم آن‌ها را از جلسه امتحان بیرون کنند یا خط و نشانی برایشان بکشند، ترسی به دل راه نمی‌دهند.

رایک مرتبه بیخوند و برای شب امتحان فقط روخوانی و یادآوری  
بماند. او البته دانشجوی محبوبی نیست و خودش کاری به این  
محبوبیت ندارد. نزدیک‌ترین دوست‌هایش او را دستی می‌اندازد  
و می‌گویند: «عاطفه از روز اول ترم برای امتحان استرس دارد».  
عاطفه هم می‌گوید: «سر تاتش هشت ترم است دیگر».

## ■ ۲. خاصیت عاشقی

گروه دیگری عاشق امتحان هستند، اصلاً دلشان غنج می‌زند. برای استرس و آذنایلن، برای اینکه خودشان را محک بزنند و خودانه و دیده‌هایشان را بررسی کنند. معمولاً با استاده‌ها مشکل خاصی ندارند، اما می‌کنند اینکه درسی را متوجه نشوند، تا تمام استاده‌ها چای تا می‌مکد یک جوری که انگار از آن ترم هیچ چیز یاد ندادند. عاشق این هستند که ترم‌های بالا بیاورند و اعتمادبه‌نفسشان در این ترم نه‌هاست. اگر این ترم را ترم‌های بالا زد کنند، ترم بعد در دانشگاه حالشان خوب است، اگر هم که نه، ترم بعد در دانشگاه از استرس تمام هم‌کلاسی‌هایشان را ذلّه می‌کنند. نمونه‌شان سامان است که ترم پنج را پشت سر گذاشته و فکر می‌کند می‌تواند به ترم هفت نرسیده دروسش را تمام کند. حساسی سرش گرم امتحان‌هاست و اگر به‌او بگویند یک ساعت از وقتش را برای کاری بگذار، به‌شما چیز به‌نگاه می‌کند و باورش نمی‌شود که در چنین مقطع حساسی از او خواسته‌اند امتحان‌ها را کنار بگذار. خودش می‌گوید: «هر برای گرفتن ثان هم از خانه بیرون نمی‌فرستند.» اما اگر به‌آن‌ها بگویند یک میحث را برایشان توضیح دهند، ساعت‌ها وقت می‌گذارند و کمکتان می‌کنند. مهم‌ترین ویژگی این گروه، که باعث محبوبیتشان در دانشگاه و محیط‌های تحصیلی می‌شود، جزوه‌ها و تئوری‌های کلاسی است. آن‌ها از هر چیزی که استاد می‌گوید ترمی برمی‌دارند. کتاب‌هایی که استاده‌ها معرفی کرده‌اند را در کتابخانه دارند و دست‌کم یک مرتبه از روی آن‌ها روخوانی کرده‌اند. اکثر اوقات استاده‌ها به‌عنوان مرجع روی آن‌ها حساب می‌کنند و مطمئن شوند چه می‌بایخی را درس داده‌اند و چه می‌بایخی را نه. از خودشان پرسیده، با عشق به‌آنها می‌گویند و عشق به‌آنها، این گروه علاقه چندانی به‌الکی گذراندن وقتشان ندارند و دوازده هیجان درسی که می‌خوانند، هر روز و هر لحظه در شوق و ذوق هستند.

## ■ ۱. خاصیت استرس

آدم‌هایی هستند که درس را دوست دارند، خوششان می‌آید که درس را یاد بگیرند و کتاب و جزوه غرق شوند و نت‌برداری کنند. عاشق استیکرهای رنگی هستند و همیشه خود کارهای رنگ‌وارنگ گوشه کیفشان پیدا می‌شود. معمولاً گوشه‌ای از خانه را انتخاب می‌کنند و کتاب می‌فروشند و در دوروبرشان می‌چینند و سرشان به کار خودشان گرم می‌آید. آنها فکر از این موقعیت نمی‌برند که اگر بچه خوششان نیفتد، می‌بیم بهم بریزد، به طرفان نگاه نمی‌کنند. برای خوردن غذا باید بایستد به آن‌ها اصرار کرد و اگر کاری به کارشان نداشته باشی، ممکن است ساعت‌ها از پای کتاب‌ها بلند نشوند. ساعت افراموش کنند و قرارهایشان را فراموش کنند و حتی خودشان را هم فراموش کنند. اکثر این آدم‌ها عاشق درس و کتابی هستند که می‌خوانند. عاشق مباحث ارائه‌دهنده و هیجانی در سال‌ها که ذهن باهاهم فرمول‌های همیشگی انداز می‌زنند. می‌خوانند، می‌خوانند، می‌خوانند و به جزوه‌پی می‌گیرند و موقع نت‌برداری هم با اعتماد به نفس دست به قلم می‌زنند. اما اگر از زبان خودشان بشنوند، به این سادگی‌ها نیست، آن‌ها استرس را با درس خواندن مهار می‌کنند. «بعضی وقت‌ها هیچ کاری به‌جز درس خواندن ازم بر نمی‌آید. می‌خواهم آشپزی کنم، دوست دارم یک ساعت از خانه بیرون بروم، اما نمی‌شود، نمی‌توانم، هر کاری انجام می‌دهم، استرس امتحان به سراغم می‌آید.» این‌ها را که می‌گوید، گوشه‌ای از حیاط دانشگاه نشسته و منتظر ورود یکی از اساتید است تا بگوید: «دانشگاه صبحه از جزوه‌ها دست نه‌شده و کمک می‌خواهد. تازه هنوز نت‌ها شب امتحان نیست، دو هفته بیشتر تا امتحان زمان باقی است» و او فکر می‌کند باید پیش از ورود به دوره امتحان‌ها تمام درس‌ها را

## خاصیت ترم آخری

تقریباً تمام دانشجویان در ترمهای آخر شبیه به هم می شوند. وقتی تعداد واحدهای درسی را به یک ترم می رسانند در ترمهای آخر، همه شان استرس می گیرند. رابطه شان با استادان درست می کنند و می خواهند تا جایی که ممکن است احتمال حذف درس را پایین بیاورند. به زور و زحمتی که هست، پروژههایشان را تحویل می دهند و تا جایی که می توانند در دانشگاه حضور دارند. این گروه برای خودش گروه مجزایی هستند و نمی شود آن ها را در گروه های بالا جاداد. آن ها را به هم جدا می کنند.

“

---