خوشه
چگونه از زندگی لذت ببریم
یکشنبه ● ۴ بهمن ۱۳۹۴ ● شماره چهل
A T I Y E H N O

روزگار شادمانی‌های ماندگار

ما در این مدت مدام برای شما از شادمانی‌های روزمره نوشتیم، شادمانی‌هایی که از یک اتفاق ساده ناشی می‌شوند و یک روز ما را ساده کردند یا لبخندی روی لب‌هایمان نشاندند. اتفاق‌هایی که انگار قرار نبود تاثیری طولانی‌مدت روی ذهن ما بگذارند. اما این بار می‌خواهیم اتفاق‌های ماندگار شادی‌بخش را نشانه بگیریم و از شما بخواهیم که برایمان از شادی‌های ماندگارتان بنویسید. از روزهای مهم تقویم زندگی‌تان، از لذت دیده شدن و تغییر. برای ما بنویسید که چطور مسیر زندگی‌تان را به سمت شادمانی هدایت می‌کنید. ne.mofid@gmail.com سریع‌ترین راه ارتباطی ما با شماست. هرچند هنوز به عشق نامه‌های کاغذی زندگی می‌کنیم و آدرسی که در شناسنامه آتیه‌نو می‌بینید برای چنین نامه‌هایی مناسب است.

همین الان دست از غیبت بردارید

بلای خانمان‌سوز منفی‌بافی

کنار گذاشتن منفی‌بافی و روی آوردن به افکار مثبت در هر شرایطی حال شما و زندگی‌تان را خوش می‌کند

آیدا آزاد
خبرنگار

کتاب‌های روان‌شناسی معمولا از آن دست کتاب‌هایی هستند که زیرمیزی خوانده می‌شوند. قایمکی، یواشکی، کمتر کسی را می‌بینید که در محیط عمومی کتاب روان‌شناسی دستش بگیرد. کسی که کتاب روان‌شناسی دست بگیرد، شبیه به آدمی است که پذیرفته عیب و ایرادی دارد و می‌خواهد آن ایراد یا اشکال را برطرف کند. اما ما که اصولا اهل پذیرش ایراد و اشکال نیستیم. به همین خاطر معمولا کسی را پیدا نمی‌کنید که بگوید بله، من کتاب‌های روانشناسی را می‌خوانم، اما آمار فروش کتاب‌های روان‌شناسی آن‌قدر بالاست که به خوانده نشدن آن‌ها شک کنیم و به مردمانی که وقتی کتاب‌های روان‌شناسی را می‌بینند، ابرو بالا می‌اندازند که این چیست و به چه دردی می‌خورد، با دیده تردید نگاه بیندازیم. پس می‌توان به‌سادگی نام کتاب‌های زیرمیزی را به آن‌ها داد و در کنارشان ساده و سرخوش زندگی کرد.

در کنار کتاب‌های زیرمیزی

بعضی وقت‌ها هم هست که متن کتاب روان‌شناسی، متنی سنگین و نظریه‌پردازانه است، اما ناشر لطف کرده و با طراحی عامه‌پسند جلد، آن را به بازار فرستاده است و به همین خاطر کتاب مخاطب واقعی‌اش را پیدا نمی‌کند. شبیه به اتفاقی که برای کتابی که این روزها می‌خوانم افتاده است. یکی از دوستانم کتاب را دستم داد و گفت: «این کتاب را بخوان، به طرح جلدش هم نگاه نکن.» همین کار را کردم. در دل محتوای کتاب، که گاهی سطحی بودن از آن بیرون می‌ریزد و گاهی دیگر جوری درگیرت می‌کند که نمی‌توانی آن را زمین بگذاری و خودت را به یخچال برسانی، به جمله‌ای برخوردم که نمی‌شد از کنارش به‌سادگی گذشت. نمی‌شد آن را نادیده گرفت و نمی‌شد به احترامش یکی دو ساعتی کتاب را زمین نگذاشت. شاید ساده‌ترین جمله‌ای که می‌توان از هر کتاب و متنی در این زمینه انتظار داشت: «منفی‌بافی و منفی‌گویی نکنید.» به همین سادگی. منفی‌بافی نکردن را در تمام کتاب‌های روان‌شناسی نوشته‌اند. می‌نویسند که ذهن خودتان را عادت ندهید به منفی‌بافی، چون باعث می‌شود نکات مثبت هیچ اتفاقی را نبینید.

> پرهیز از غیبت و بدگویی یا همان منفی‌گویی
>
> درست است که غیبت و بدگویی حتی در دین ما هم ناپسند است و اولیای دینی گفته‌اند از این خطای غیرقابل گذشت دست بردارید، اما باز هم آدم‌ها تا به هم می‌رسند ساز غیبت و بدگویی را کوک می‌کنند. دست خود آدم‌ها نیست انگار، بازیگوشی ذهن است که نمی‌گذارد آدم‌ها در کنار همدیگر شاد و خوش و خرم زندگی کنند و به دیگران کاری نداشته باشند. می‌توان به جای تمام مطالب این متن و آن کتاب درباره منفی‌گویی و منفی‌بافی و غیبت و بدگویی، شما را ارجاع داد به متون دینی اسلامی و یادتان انداخت که اگر گاهی پایتان می‌لغزد و حواستان پرت می‌شود و زبانتان به بدگویی باز می‌شود، همین الان، دست از غیبت کردن بردارید.

اما درباره منفی‌گویی یک ویژگی دیگر نیز نوشته بود؛ تاثیر یک جمله و توصیف منفی بسیار بیشتر از هزار جمله مثبت است. اینجا بود که به این نتیجه رسیدم باید کتاب را زمین گذاشت و با این جمله خلوت کرد. پس از آن شروع کردم به زیر و رو کردن داده‌های فکری‌ام. به هر اتفاقی که تا امروز پیش آمده است، به تمام رابطه‌های دوستانه و خانوادگی و حتی عاطفی که به پایان رسیده‌اند و به چشم خویشتن دیدم که چقدر حقیقت در دل این جمله نهفته است.

از دل تجربه‌های شخصی

کلاهم را که قاضی کردم، دیدم چقدر جمله‌هایی که از زبان دیگران در ذهن دارم، جمله‌هایی منفی است. مثلا من می‌دانم که همکارم، خانم فلانی، آدم مهربانی است، خوش‌پوش است و اخلاق حرفه‌ای دارد. همین خانم فلانی یک عادت بد هم دارد، مثلا عادت دارد اتفاق‌ها را بزرگ‌نمایی می‌کند. در ترکیب این همه ویژگی با آن یک جمله، به این نتیجه رسیدم که من همیشه جمله منفی را بیشتر به خاطر دارم. بیشتر یادم می‌آید که وقتی از زبان خانم فلانی جمله‌ای را می‌شنوم، باید سکوت کنم، لبخند بزنم و پیش خودم بگویم: «عادت دارد پیاز داغ ماجرا را زیاد کند.» دست خود آدم نیست، ذهن است، این‌طور مسیرش را انتخاب می‌کند. نمونه دیگرش را در دعوای بین دوتا از دوستانم به چشم دیدم، وقتی زن و شوهر دعوایشان بالا گرفت، آن‌قدر که دوستانشان نیز در جریان ماجرا قرار گرفتند. در آن دعوا هم جمله‌های منفی کوبنده‌تر ظاهر شدند. اگر می‌گفتی: «خانم‌جان، همسرت این همه ویژگی مثبت دارد.» باورش نمی‌شد و انگار گوشش نمی‌شنید، اما کافی بود یک جمله منفی بگویی، او آن‌چنان سر تایید تکان می‌داد و خاطره به زبان می‌آورد که باورت می‌شد مستمع صاحب‌سخن را بر سر ذوق آورد. تا پیش از خواندن این جمله، این نظریه، نمی‌دانستم چرا ویژگی‌های مثبت اطرافیان را به‌سختی به خاطر می‌آورم و چرا ویژگی‌های منفی مثل شمشیر تیز و برنده مدام در ذهن در حال بال‌وپر گرفتن هستند. اما دیگر مشخص است، این ویژگی جملات منفی است که بیشتر و سریع‌تر در ذهن ثبت می‌شوند و ماندگاری پیدا می‌کنند. به خاطره‌های دوران مدرسه هم که نگاه کنی، می‌بینی ذهنت باز همین بلا را سر تو آورده است. خاطره‌های خوب و خنده‌دار را در هاله‌ای از ابهام به یاد می‌آوری اما خاطره‌های منفی، خاطره معلم عصبانی یا دعوای سر کلاس به‌وضوح در ذهنت ثبت شده، انگار که همین دیروز اتفاق افتاده است.

شوخی‌اش هم اشتباه است

دروغ چرا؛ کتاب آن‌قدر خوب نبود که اینجا اسمش را بیاورم و تنها بخش کتاب که مرا درگیر کرد، همین جایی بود که از تاثیر حرف منفی روی ذهن نوشته بود. به همین خاطر اسم کتاب را نیاوردم که تبلیغ و معرفی نباشد، اما همین کتاب زیرمیزی باعث شد تا دیگر حتی به شوخی هم جمله‌ای منفی یا از روی بدگویی به زبان نیاورم. از وحشت آنکه سد را بشکنم و منفی‌بافی‌ها هوار شوند روی سرم. از ترس آنکه فکرهای منفی در ذهنم جان بگیرند و کنترلی روی آن‌ها نداشته باشم. ذهن است دیگر، گاهی وقت‌ها آن‌چنان قدرت‌نمایی می‌کند که کسی جلودارش نیست و با کوچک‌ترین خبر و جمله‌ای خوراک لازم را برای تغذیه پیدا می‌کند. بی‌آنکه حواسمان باشد، دامن می‌زنیم به فکرهای منفی و جمله‌های منفی و تاثیر می‌گیریم از آن‌ها. می‌شویم آدم‌هایی منفی‌بین و منفی‌باف و بی‌حوصله. آدم‌هایی که نمی‌دانند چرا دلشان راضی نیست، چرا هیچ‌چیز خوشحالشان نمی‌کند، چرا هیچ آدمی آن‌ها را نمی‌فهمد. ذهنمان خطا می‌رود و دستمان می‌لرزد، به دیگران هم به دیده شک و تردید نگاه می‌کنیم و باورمان نمی‌شود که فقط به خاطر تاثیر یک جمله منفی است شاید که داشته‌هایمان را نمی‌بینیم. فقط به این خاطر که خیلی ناخودآگاه، یک جایی به ذهنمان باج داده‌ایم و جمله‌ای را شنیده‌ایم که نباید، حرفی را به زبان آورده‌ایم که نشاید.

دل کوک

نازنین متین‌نیا

نگاه‌های واقعی به جای انکار و بزرگ‌نمایی

به ما می‌گویند که باید قوی باشیم. به ما یاد می‌دهند که وقت غصه و غم و مشکل، شبیه کوه بایستیم و دم نزنیم و مقاومت کنیم. فرهنگ مقاومت در خانواده‌های ایرانی ریشه دوانده. پدر و مادرها دوست دارند بچه‌هایی بزرگ کنند که به وقت مشکلات خم به ابرو نیاورند. اگر پسر باشد یادش می‌دهند: «مرد گریه نمی‌کند.» دختر هم که باشد یادش می‌دهند: «باید صبور باشی.» پدر و مادرها این کار را برای فرزندانشان می‌کنند تا وقتی بزرگ شدند، آدم‌های مقاومی باشند. آدم‌هایی که خیال پدر و مادرهای خود را راحت کنند که از پس مشکلات برمی‌آیند و با بد و خوب زندگی کنار می‌آیند.

پدر و مادرها این کار را می‌کنند، چون پدر و مادرهای خودشان هم همین شیوه و روش را داشتند و پدر و مادرهای پدر و مادرشان هم همین‌طور. همین است که اکثرا می‌بینیم، وقتی بچه‌ای زمین می‌خورد یا اتفاقی برایش می‌افتد، جز یک بغل ساده و کمی محبت، انتظار این است که گریه‌اش را تمام کند یا بپذیرد که زمین خوردن و آسیب دیدن جزئی از زندگی است و همین است که است. با این شیوه‌ها، حالا کمی پررنگ و کم‌رنگ، ما بزرگ می‌شویم و یاد می‌گیریم غم و اندوه را مدام و مدام از خود دور کنیم.

یاد می‌گیریم به وقت درد و ناراحتی یا انکارش کنیم یا در حالتی بدتر، از آن دریچه‌ای برای مظلوم‌نمایی خود بسازیم. راه مواجهه با درد و تلخی را هیچ‌وقت درست و واقعی یاد نمی‌گیریم. یاد نمی‌گیریم که باید با هر دردی، هر تلخی، هر اندوهی و هر مصیبتی به اندازه واقعی آن سر کنیم. یا انکار می‌کنیم یا بزرگ‌نمایی. حد وسطی نداریم. چون حد وسط را یاد نگرفته‌ایم. یاد نگرفته‌ایم که هر دردی اندازه خودش را دارد و از پس همین نیاموختن و بلد نبودن است که خود را گول می‌زنیم. در انکار می‌مانیم و می‌گذاریم اندوه و خشم ناشی از آن در ما ته‌نشین شود یا واقعیت را بزرگ‌تر از آنچه هست می‌کنیم و میزان ضربه‌های آسیب را تکان‌دهنده‌تر. در هر دو حالت، از خودمان و اتفاق‌ها، واقعیتی دیگر می‌سازیم. واقعیتی که حقیقت نیست و بعد آنقدر پیش می‌رویم که می‌شود عین زندگی ما و زندگی ما را نه آن‌طور که باید باشد، رقم می‌زند.

ما در انکار غرق می‌شویم یا در بزرگ‌نمایی. در هردو حالت هم دیگر خودمان نیستیم، یک‌نفر هست که ما او را ساخته‌ایم تا در مواجهه با دردها و تلخی‌ها، بتواند به جای ما زندگی کند و ادامه دهد. اما واقعیت این است که ما بیشتر از درد و شادی در زندگی، به خودمان نیازمندیم. به آن خود واقعی که جایی پنهان کرده‌ایم و فکر می‌کنیم که بهترین راه برای مقابله با مشکلات و کم نیاوردن، همین تصویرهای غیرواقعی است. اما سال‌ها زمان نیاز است تا ناگهان آن خود واقعی با همه تلاش‌ها از پستو بیرون بیاید و زندگی حقیقی را طلب کند.

زندگی که مجموعی از بده بستان‌هاست و همیشه به همان اندازه که درد و غم را نصیب ما می‌کند، جایی هم برای شادمانی و رضایت می‌گذارد. اما تا وقتی ما با خودی دروغین با انکارها و بزرگ‌نمایی‌ها در مواجهه با غم و درد قرار می‌گیریم، دیگر نمی‌توانیم با خود واقعی با شادمانی و رضایت برخورد کنیم. وقتی انکار و بزرگ‌نمایی وارد زندگی ما می‌شود، دیگر جایی برای درک شادمانی و رضایت حقیقی باقی نمی‌ماند. شادی‌ها یا همیشه گم می‌شوند یا آنقدر کوچک و ناچیز که دیگر به چشم نمی‌آیند و این‌طور می‌شود که ما، خودمان با دست‌های خودمان، زندگی سرشار از دروغ و انکار و نادیده گرفتن می‌سازیم. چنین زندگی شایسته ما نیست و آنچه می‌خواهیم، فقط تصویر درست و واقعی است و دیگر هیچ.