

سبک نگرش



مروری دوباره بر آنچه روزگاران را تلخ کرده است

زندگی در حاشیه‌های زندگی!

مجید فراهانی

خیلی از ما و شاید خود من زندگی نمی‌کنیم، بلکه فقط گذران وقت می‌کنیم. چند روز پیش وقتی یکی از روزنامه‌ها را ورق می‌زدیم، به صفحه‌ای رسیدیم که پر از آگهی تسلیت بود. با خودم گفتم چند درصد آدم‌هایی که فوت می‌کنند زندگی کرده‌اند و از زندگی لذت برده‌اند. به عبارتی چند درصد از ما وقتی قرار است از دنیا برویم یا خیالی آسوده و راحت چشم می‌بندیم و سفر آخرت را آغاز می‌کنیم.

شاید اگر کمی واقع بین باشیم به جرئت می‌توانیم بگوییم اکثریت ما زندگی نمی‌کنیم. آنقدر درگیر مسائل و

پول تمام زندگی نیست

پول هدف زندگی نیست. البته قرار نیست شعار بدیم که پول بد و کثیف است و لولوی آدمخوار است. نه، پول اتفاقاً خیلی هم خوب است. بخشی از زندگی با آن معنا پیدا می‌کند و عاملی است که ما می‌توانیم نیازهای خود را با آن پوشش دهیم و احساس لذت کنیم. اما این از آن وقتی که پول بشود هدف زندگی، یعنی بشود خود زندگی و زندگی فراموش شود.

پول، به تنهایی نه خوب است و نه بد، بلکه نحوه استفاده از آن، نقش و جایگاه پول را مشخص می‌کند. پول باید در جایی که نیاز به آن است استفاده شود تا فایده داشته باشد. یعنی برای صاحبش و هم سایرین، سودمند باشد، اما چند درصد از ما به پول به عنوان ابزار نگاه می‌کنیم به هدف؟ امروزه نگاه به خوشبختی رنگی ابرازی است. امروزه خانه‌ها به سمساری تبدیل شده‌اند، یعنی وسایلی را دور خودمان جمع می‌کنیم و به جای آنکه احساس شادی کنیم، خیلی زود خسته می‌شویم و احساس تنگی و خفگی می‌کنیم. در حالی که در واقع این تنگی و کوچکی در ذهن ما و ناشی از زندگی شهری و سنجیدن همه چیز براساس مادیات است.

بنابراین پول خوب است تا زمانی که ابزاری باشد برای اینکه به اهداف عالی تر برسیم. اگر قرار باشد پول تبدیل به هدف شود و برای به دست آوردن آن شب و روز خود را فنا کنیم مسلماً عنصر مطلوبی به حساب نمی‌آید. چه بسیار افرادی که می‌شناسیم و به واسطه داشتن ثروت‌های هنگفت اما لذتی از زندگی نمی‌برند و نهایت لذت آن‌ها از زندگی به یک خانه و ماشین گرانیقیمت خلاصه می‌شود.

زندگی مادی باعث شده است برای به دست آوردن پول صبح تا شب دست به هر کاری بزنیم تا شاید عطش سیری‌ناپذیر ما کوتاه بیاید و بتوانیم لذت آنچه را که به دست آورده‌ایم ببریم. باز تکرار می‌کنم که پول تمام زندگی نیست که اگر اینگونه بود هدف آفرینش زیر سوال می‌رفت. آخرین مطالعاتی که در ایران انجام شده، نشان می‌دهد مردم روستایی احساس خوشبختی بیشتری نسبت به جمعیت شهرها دارند. در حالی است که مردم شهرها و روستاها از نظر سطح درآمد و امکانات زندگی تفاوت زیادی با هم دارند. در نتیجه این مسئله نشان می‌دهد که داشتن پول، هر چند شرط لازم برای خوشبختی و به عبارتی زندگی است ولی شرط کافی نیست.

مساجد زندگی را تلخ می‌کند

یک عبارت خیلی معروف در این زمینه داریم که شاید بارها شنیده باشید: «حسود هرگز نیاسود». بله، فکر و اندیشه حسود هیچ گاه رنگ و لعاب آرامش را به خود نمی‌بیند. افراد حسود می‌مانند افرادی که فقط پول را هدف زندگی قرار داده‌اند. حسودت به هدف اصلی زندگی را درک نمی‌کنند. حسودات با همان جس بدخواهی و آرزوی زوال نعمت دیگران را داشتن، صفتی نكوهیده است که خود، ناهنجاری‌های اخلاقی فراوانی را به دنبال دارد. ریشه بسیاری از غیبت‌ها، تمهت‌ها و هتک حرمت‌ها در همین حسودت نهفته است. حسودت سبب می‌شود که آدمی فضایل و خوبی‌های دیگران را اتکار کند و همواره در جست‌جوی عیب آنان باشد.

دوستی داشتن به هر کسی که شما فکرتش را بکنید و در هر موردی که در عالم وجود داشت حسودات می‌کرد، شاید باورش سخت باشد، اما کلاً زندگی این دوست ما بر پایه حسودت و کینه نسبت به دیگران چیده شده بود. یادم نمی‌رود روزی یکی از دوستان در جمعی که دور هم بودیم از شلمی که در یک رستوران هتل خود بود تعریف کرد که دوست حسود ما یک سال هر پنج‌شنبه آن شام را می‌خورد که بتواند این حسن حسودت را فرو بنشانند.

افراد حسود نه تنها زندگی را بر خود زهر مار می‌کنند، بلکه

باعث می‌شوند دیگران در کنار آنها هیچ لذتی نبرند زیرا دائم به دنبال نکته‌هایی برای حسودات می‌گردند. مسلماً این افراد هیچ وقت زندگی نمی‌کنند. پیش‌سواپان دین در بسیاری از روایات، ما را متوجه پیامدهای خطرناک و زیانبار فردی و اجتماعی حسد ساخته و از آلوده شدن به آن برحذر داشته‌اند. امام صادق (ع) با اشاره به یکی از نکات حساس روانی حسد فرمودند: «حسد از کوری دل و انکار نعمت‌های خدا سرچشمه می‌گیرد و این دو، بال‌های کفرند!» در حدیثی از علی (ع) نیز می‌خوانیم: «جای شگفت است که حسودان از سلامتی تن خود غفلت دارند».

اندوه و احساسات روحی سبب رشد سلول‌های مسوم در بدن می‌شود و در نتیجه، مایه ضرر جسمی است. مانع جریان طبیعی خون می‌شود و با سامومی که تولید می‌کند، سلسله‌اعصاب را ضعیف می‌سازد و لطمه جبران‌ناپذیری به نشاط جسم و روح می‌زند. امیدار از میان می‌برد، هدف‌های عالی را نابود می‌کند و سطح استعداد مغز را پایین می‌آورد.

شاید کمتر کسی به این نکته فکر کرده باشد که حسودات چه آثار زیانباری روی جسم و سلامتی انسان می‌گذارد و حال این سوال پیش می‌آید که چه چیزی در دنیا ارزش آن را دارد که باعث نابودی سلامتی و زندگی ما شود؟ گاهی کارهایی را انجام می‌دهیم و به مرور زمان به آن اعتقاد پیدا می‌کنیم و ذهنیت ما در رابطه با آن کار‌ها این است که مگر چه اتفاقی می‌افتد! غافل از اینکه هر عمل ناپسندی که انجام می‌دهیم ناخودآگاه بر سلامتی و زندگی ما تا تأثیرات منفی خود را خواهد داشت.

خودمحوری، آفت زندگی سالم

«دیگی که برای من نجوشد، سرسگ در آن نجوشد». توجه بیش از حد به خود، عدم توجه به حقوق دیگران، همه چیز را برای خود خواستن و منفعت‌طلبی بیش از اندازه، از پیامدهای منفی به کار بستن این ضرب‌المثل است. این یعنی نهایت خودمحوری و همه‌چیزدانی! این خودمحوری یعنی تحمل سخنی یا کوچک‌ترین زیادهایی نسبت به عقاید و افکار خود را نداریم. خود را مرکز ثقل عالم می‌دانیم و تصور می‌کنیم اگر ما نباشیم دنیا از بین خواهد رفت. این عامل متأسفانه تأثیرات منفی بسیاری در روابط بین فردی و به‌خصوص روابط خانوادگی بر جای می‌گذارد و آثار مخربی بر این نوع از رابطه‌ها دارد. به موجب اصل محبت وقتی کسی، دیگری را دوست دارد باید در صدد برآید که مصالح او تأمین شود. عواطف متقابل باعث می‌شود همه سعی کنند تا دیگران پیشرفت کنند و مصلحتشان تأمین شود و در مقابل، چیزی که مانع از این همدلی و همیاری می‌شود، خود خواهی و خود محوری است که به اساس خانواده و جامعه لطمه وارد می‌کند.

نه تنها خودمحوری و خود خواهی باعث می‌شود اساس زندگی آسیب ببیند بلکه زندگی را هم برای خود و هم طرف مقابل سخت و ناگوار می‌کنیم. جالب است اگر از همین آدم‌های همه‌چیزدان و خودخواه سوآلی پرسیدید تا کمر در گل گیر می‌کنند ولی با همان اعتماد به نفس کاذبشان چنان پابخی به شما می‌دهند که به شک می‌افتید که شاید شما تا حالا اشتباه می‌کردید. این افراد سراسر عمر خود را در جهل و نادانی سپری می‌کنند و بهر‌ای از زندگی نمی‌برند و نهایتاً در این جهل و نادانی عمر را به پایان می‌رسانند.

جوامعی که رنگ و بوی مشارکت دارند و الگوی مدنیت در آنها محور اساسی است از اتحاد و همدلی بر خوردارند و مردم اهداف جمعی و منافع گروهی را به اهداف و منافع شخصی ترجیح می‌دهند. «منبت» جای خود را به «جمعیت» و «خود خواهی» جای خود را به «دیگر خواهی» می‌دهد و زندگی در چنین جوامعی و در کنار افراد آن مسلماً شیرین و لذت‌بخش خواهد بود. اما وای به روزی که قرار باشد شما در کنار فردی زندگی کنید که مملو از حس خودخواهی و خودمحوری است. شک‌کنند، باید زندگی را فراموش کنید و دائم از این دکتر به آن دکتر روزگار سپری کنید تا خدا به شما لطفی کند یا او را شفا دهد یا آنکه شما آنجات دهد. کارهایی را انجام می‌دهیم و به مرور زمان به آن اعتقاد پیدا می‌کنیم و ذهنیت ما در رابطه با آن کار‌ها این است که مگر چه اتفاقی می‌افتد! غافل از اینکه هر عمل ناپسندی که انجام می‌دهیم ناخودآگاه بر سلامتی و زندگی ما تا تأثیرات منفی خود را خواهد داشت.

زندگی، باطن و ظاهر است

چه دوست داشته باشیم یا نداشته باشیم اکثریت ما انسان‌هایی اهل تقاضا و ظاهر سازی هستیم؛ از تقاضا هر چه ثروت گرفته تا قدرت و علم و نزاکت. گاهی اوقات هم اینقدر درگیر این ظاهر سازی‌ها می‌شویم که باورمان می‌شود نه ثروت آنچنانی داریم نه دانشی که بتوانیم با آن دو کلمه حرف حساب بزنیم.

صبح که از خواب بیدار می‌شویم متناسب با جایی که می‌رویم نقابی به چهره می‌زنیم و خود، خود را فراموش می‌کنیم که چه توانایی‌های داریم و از چه استعداد و توانایی‌های خالی هستیم. چنانچه بسک نگاه دقیق به زندگی داشته باشیم، متوجه خواهیم شد برای این ظاهر سازی‌ها چه پهای سنگینی را پرداخت می‌کنیم. گاهی اوقات وام‌های آنچنانی بانکی با سودهای خیلی وحشتناک می‌گیریم که فقط بگوییم برای خود کسی هستیم. عملاً با این کار زندگی خود را پیشاپیش به بانک‌ها می‌فروشیم و به خاطر همین ظاهر سازی، معنای زندگی را متوجه نمی‌شویم.

قبول کنیم یا نکنیم بسیاری از بیماری‌های روحی و

امروزه خانه‌ها به سمساری تبدیل پل شده است، یعنی وسایلی را دور خودمان جمع می‌کنیم و به جای آنکه احساس شادی کنیم، خیلی زود خسته می‌شویم و احساس تنگی و خفگی می‌کنیم. در حالی که در واقع این تنگی و کوچکی در ذهن ما و ناشی از زندگی شهری و سنجیدن همه چیز بر اساس مادیات است.

بنابراین پول خوب است تا زمانی که ابزاری باشد برای اینکه به اهداف عالی تر برسیم. اگر قرار باشد پول تبدیل به هدف شود و برای به دست آوردن آن شب و روز خود را فنا کنیم مسلماً عنصر مطلوبی به حساب نمی‌آید

حاشیه‌های زندگی هستیم که اصل آن را فراموش کرده‌ایم. به عبارتی حاشیه به جای متن اصل شده است. کار به جایی رسیده و اوضاع آنقدر خراب شده است که حتی بلد نیستیم زندگی کنیم. مثلاً به اینکه شب تا صبح دنبال پول، مال و منال باشیم و برای هزار تومان بالا و پایین برویم آسمنش را گذاشته‌ایم زندگی، ولی آیا این حقیقت زندگی است؟ جالب اینجاست زمانی متوجه می‌شویم زندگی نکرده‌ایم که خیلی دیر شده است؛ وقتی آخر خط هستیم و باید غزل خدا حافظی را بخوانیم و چقدر دیر متوجه می‌شویم. حقیقت آن است که این مطلب شاید برای خود من و شما تلنگری باشد تا به مفهوم زندگی دوباره فکر کنیم.

روانی که جامعه به آن مبتلاست ناشی از همین رفتارهای ناشایست است. اگر سری به مطب‌ها و درمانگاه‌ها بزنیم خیلی از ناراحتی‌های قلبی و سکنه‌ها ناشی از فشارهای است که برای هیچ به خود وارد و زندگی را به خود زهرمار می‌کنیم.

افرادی که به دنبال ظاهر سازی هستند همواره از اختلالات روانی و چند شخصیتی رنج می‌برند که خود عاملی است تا عمر شان کوتاه‌تر و زندگی شان با مشکلات خاصی روبه‌رو شود.

گاهی خودمان هم شاید این کارها را انجام داده‌ایم که دعا می‌خوانیم و ظاهر سازی‌های دیگر انجام می‌دهیم ولی در یک جاهایی خلاف شرع هم مرتکب می‌شویم، مال مردم می‌خوریم، دروغ می‌گوییم، غیبت می‌کنیم... و ظاهر سازی، خود نوعی نفاق است که از بدترین گناهان شمرده شده است.

اما تغذیه...

وقتی به موضوعاتی که روحمان را خراب می‌کند می‌پردازیم و تأثیرات آن را بر زندگی بررسی می‌کنیم باید به عاملی هم که جسممان را تا مرز مرگ پیش می‌برد اشاره کنیم. توجه داشته باشیم اگر روح و جسم توامان سالم باشند زندگی و زنده بودن معنا پیدا می‌کند در غیر این صورت با فقدان یکی از آنها مسلماً زندگی، مسیری نامعلوم خواهد داشت.

تغذیه سالم بدون شک تأثیر شگرفی در زندگی سالم و شاد دارد. وقتی قرار است سبک زندگی ما به گونه‌ای باشد که در کنار روح و روان سالم‌مان زندگی را حس کنیم پس باید بدانیم هر غذایی را به اسم غذا مصرف نکنیم و به کوچکترین موادی که وارد خندق (بالا!) می‌کنیم دقت و سواست داشته باشیم.

باید بدانیم که غذا خوردن یکی از نیازهای ذاتی و دائمی هر فرد است و مهم‌ترین عامل بقای زندگی و طول عمر محسوب می‌شود. هر موجود زنده جهت حفظ حیات خود برای به دست آوردن غذا تلاش می‌کند. برای انسان تغذیه، انتخاب غذا بیش از هر موجود زنده‌ای اهمیت دارد، چراکه تغذیه صحیح پدیده رشد را برای او فراهم می‌کند و موجب سلامت جسم و روان او می‌شود. در عین حال غذا موجب تأمین انرژی برای بدن شده و حفظ سلامتی بافت‌ها و بهبود عملکرد آن‌ها را در اختیار ما می‌گذارد. چه بیماری‌ها و گرفتاری‌هایی که به علت عدم رعایت تغذیه سالم برای ما پیش می‌آید و ما را سال‌ها از طعم لذت‌بخش زندگی دور می‌کند. یادمان باشد هر چیزی اسمش غذا نیست. فست‌فودهای که مثل قارچ و بدون هیچ نظارتی در سراسر شهر رشد کرده‌اند به معنای غذای سالم نیستند. درست است که کسی بر راه‌اندازی و اداره آنها نظارتی ندارد اما خودمان که می‌توانیم مدیریت شکم و ماانده را به عهده بگیریم که هوس هر چیزی را نکنند. اگر کمی به فکر تخت‌های بیمارستانی، انواع و اقسام بیماری‌های ناشناخته و شناخته شده و هزینه‌هایی که باید پرداخت کنیم باشیم بیشتر به فکر تغذیه خود خواهیم بود.

حرف آخر

غیظه می‌خورم به افرادی که عاشقانه زندگی می‌کنند و برای عشق، محبت و زندگی ارزش قائل هستند. زندگی ما آدم‌هایی که ما را همان‌گونه که هستیم دوست دارند و داشتن آدم‌هایی که به خاطر خوبی‌هایشان دوستانشان داریم، اوج خوشبختی است. در پایان این نوشته قصد شعار گویی ندارم ولی می‌دانم زندگی کردن شائسی است که بیکار به ما بخشیده شده است و به شکرانه آن باید فارغ از هر کینه و حسودت، دشمنی و ریا و نظار و بدبینی، مادی‌گرایی محض و هر آنچه که شما بهتر از من می‌دانید با عشق و معنای زندگی کنیم.

نگاه

سبکی از زندگی که غمگین‌مان کرده است

شادی به همین سادگی

مریم ترابی

آیا تا به حال به این نکته توجه کرده‌اید که به محض شنیدن خبر مرگ فردی از فامیل یا دوست و آشنا سریع برنامه‌ریزی‌های لازم را انجام می‌دهیم تا در مراسم عزاداری آن عزیز از دست رفته به نحو احسن شرکت کنیم. مراسم‌های عزاداری را به بهترین شکل ممکن برگزار می‌کنیم و حضور هر چه بیشتر مردم را از نشانه‌های خوب این مراسم می‌دانیم. البته این ویژگی بسیار بستندیده است چراکه با نیت دلجویی از فرد عزادار صورت می‌گیرد، اما نکته ناراحت‌کننده این است که آنقدر که به مرده افسراد اهمیت می‌دهیم در زنده بودن قدرشان را نمی‌دانیم. کاری نداریم که آدم‌های اطرافمان خوشحال هستند یا نه؟ کاری نداریم که زندگی شان را به راحتی می‌گذرانند یا به سختی؟ کاری نداریم اگر دوست و فامیلی نیاز به کمک دارد، الان وقت باری رساندن به آنهاست و نه بعد از مردن و در زمان برگزاری مراسم ختم! در کل همه بعد از مرگ، عزیز می‌شوند و باز ماندگان نیز بعد از مرگ شروع به تعریف و تمجید از متوفی می‌کنند. شاید یکی از دلایل این موضوع سبک زندگی است که برای خود رقم زده‌ایم؛ سبکی که ما را غمگین کرده است و متوجه دلایل آن نیستیم.

غم و اندوهی که ار مغان سبک زندگی است

کمی به نوع زندگی خود نگاه کنیم متوجه می‌شویم آدم‌های چندان شاد و باشاطی نیستیم. از صبح تا شب کار می‌کنیم فقط برای گذران نوعی از زندگی که هیچ لذتی از آن نمی‌بریم، برای داشتن وسایلی و امکاناتی که فقط دست و پای ما را بسته و مانع شاد زیستنمان شده است. فلان ماشین و فلان میلمان و دکوراسیون و بهمان خانه در فلان منطقه را داشته باشیم که فقط در رقابت با دیگران عقب‌نمانیم. با تغییر سبک زندگی ویالا رفتن تورم اقتصادی فشار روحی و روانی برای به

حواسمان باشد ما همگی جامعه را تشکیل می‌دهیم. تک تک در برابر سلامت جامعه مسئولیم. بدانیم که در جامعه بیمار هیچ کس در امان نیست و یکی از نشانه‌های جامعه بیمار

غمگین بودن است. بدانیم که شاد بودن همسایه، ما را هم تا حدودی شاد می‌کند و شاد بودن ما و لیخنندگان شاید غمخه دیگری را اندکی کمتر کند. حداقل در کوچه و خیابان به هم لیخنند بزنیم



کرد. در واقع همان حرف بزرگان است که نباید بر گذشته غم خورد و نگران آینده بود.

سرها از گوشه‌های اجتماعی بیرون آورده و کمی به اطرافمان و آدم‌های زندگی‌مان توجه کنیم به به آنها انرژی بدیم و انرژی بگیریم. حتی می‌شود با تماشای افتادن یک برگ زیبای پاییزی، دل به دریا زد و شاد شد.

به تغذیه خود اهمیت بدیم. داشتن تغذیه سالم برای بدن لازم است. علاوه بر تغذیه سالم ورزش هم برای شاد بودن لازم است. بی تحرکی را کنار بگذاریم و ورزش کنیم. انجام ورزش منظم باعث احساس نشاط و کاهش افسردگی می‌شود. ورزش اعتماد به نفسمان را بالا برده و اضطراب و استرسمان را کنترل می‌کند. علاوه بر این، خواب راحت‌تری برلمان به ار مغان می‌آورد.

در نهایت اینکه شکست، غم، مرگ و مشکلات برای همه است ولی نوع برخورد ما با آن مهم است. اگر بتوانیم از شکست‌های خود درس بگیریم و آن را به عنوان یک تجربه نگاه کنیم برده‌ایم. اگر بتوانیم به موضوع مرگ به عنوان یک پدیده طبیعی نگاه کنیم و با آن مواجه شویم برده‌ایم. بی‌پولی، اجارنشینی و مشکلات اقتصادی برای همه وجود دارد و همه دوست دارند کارهایی را انجام بدهند که شاید امکانش نباشد.

حواسمان باشد ما همگی جامعه را تشکیل می‌دهیم و تک تک در برابر سلامت جامعه مسئولیم. بدانیم که در جامعه بیمار هیچ کس در امان نیست و یکی از نشانه‌های جامعه بیمار

غمگین بودن است. بدانیم که شاد بودن همسایه، ما را هم تا حدودی شاد می‌کند و شاد بودن ما و لیخنندگان شاید غمخه دیگری را اندکی کمتر کند. حداقل در کوچه و خیابان به هم لیخنند بزنیم، سر هر موضوعی پر خاش نکنیم، اتوبوس مترو که ارت پداری نیست، بیایید این همه جنجال نکنیم و همدیگر را به آرامش دعوت کنیم. شاید با همین کارهای به ظاهر ساده ولی مؤثر، شادتر شویم.