



**حسرت گذشته و دغدغه آینده حالمان را خراب می کند**

# بیاید همین الان یک عالمه زندگی کنیم

- مریم ترابی**

فردی را می‌شناسم که انسان بسیار موفقی است. از نگاه خانواده، دوستان و افراد دیگری که به نحوی با او در ارتباط هستند، انسان موفقی است که همچنان راه برای پیشرفت و موفقیت‌های بیشتر برایش باز و هموار است اما خودش این را قبول ندارد و به شدت درگیر افکار منفی است. چند وقت پیش با این دوست عزیز ملاقات و گپ و گفتی داشتیم. او از آینده و از کارهایی که قرار است انجام دهد گفت و من هم شنیدم. در میان صحبت‌هایش از حس بد و افکار منفی که مدام ذهنش را مشغول می‌کند صحبت کرد. از یک نوع حس پیشمیان‌ی از انتخاب مسیر زندگی صحبت می‌کرد. از اینکه زندگی تلخ گذشته تأثیرات منفی خود را بر ذهن او گذاشته و مدام او را به گذشته تراب می‌کنند و نمی‌گذارد ذهن او به آینده و کارهایی که قرار است انجام دهد تمرکز شود. در واقع او با این تفکرات خود را از یک زندگی راحت و سپا آرامش محروم کرده بود. با من گفت: «تو بر خلاف تصویری که دیگران از زندگی‌تان دارند، اصلاً خود را انسان موفقی نمی‌دانی و افکار منفی و زندگی تلخ گذشته موجب شده تا در تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی و کار خود دچار مشکل شوی. چه خوب است که همگی ما از تجربیات تلخ یا شیرین گذشته خود درس بگیریم و در نهایت آنها را رها کنیم. نگاهمان را به آینده داشته باشیم تا بتوانیم مسیرهای زندگی خود را بر اساس تجربه‌های گذشته و تفکر صحیح اکنون درست و صحیح انتخاب کنیم.»

- گذشته‌ها گذشته است**

هر یکک از ما دارای افکار و باورهای در دست یا غلطی هستیم که هر کدام از این باورها در تعیین سرنوشت ما

### نگاه

حسرت گذشته و دغدغه آینده حالمان را خراب می کند

#### کسری محمدیان

همه آدم‌ها در هر کجای این کره خاکی که باشند نسبت به گذشته خود یک حس نوستالژی دارند. مرور خاطرات گذشته گاهی تلخ و گزنده است و گاهی شیرین و لذتبخش اما بین تمام مردم دنیا، ما ایرانی‌ها حس نوستالژی قوی‌تری داریم. در واقع انسان‌های گذشته‌بازی هستیم. همیشه حسرت گذشته‌ای را می‌خوریم که دیگر وجود ندارد. ما ایرانی‌ها متخصصان ماهری در از بین بردن لحظه‌های زندگی هستیم. چون همیشه یا بختی از گذشته جلو چشم‌هایمان است یا در حال ساختن تخیلات برای آینده هستیم. دیگر وقتی برای لذت بردن از چیزهای کوچک و خوشحال‌کننده دور و برمان نداریم. از قدم زدن زیر باران لذت نمی‌بریم، از همنشینی با یک دوست خوب لذت نمی‌بریم، قدر لحظه‌های زیبای بازی با کودک کاتمان را نمی‌دانیم. در واقع اکنون را به خاطر دیروزی خراب می‌کنیم که دیگر وجود ندارد. بلد نیستیم در زمان حال زندگی کنیم. این فراموش می‌کنیم که امروز همان فردای دیروزی است که به خود قول داده‌ایم از فردا بهتر زندگی کنیم. برای رسیدن به هدف‌های خود در آینده برنامه‌ریزی و خیال‌پردازی می‌کنیم در حالی‌که همین لحظه را برای آینده از دست می‌دهیم. البته برنامه‌ریزی برای آینده اصلاً کار بدی نیست و تعیین هدف و تلاش برای رسیدن به آن برای ایجاد انگیزه خیلی هم خوب و با اهمیت است، اما نباید فراموش کنیم که برنامه‌ریزی برای آینده همه آن چیزی نیست که باید در ذهن ما باشد. وقت گذاشتن برای لذت بردن از زندگی‌ای که الان داریم هم لازم است. دیروز را که گذشت فراموش کنیم ولی تجربه‌ای را که به‌دست آورده‌ایم با خوشسرویی و خوش‌بینی قبول کنیم. اکنون وقت آن است که به جلو حرکت کنیم و از زندگی لذت ببریم.

- دوست من با خوشبخت شوم**

همه ما انسان‌ها می‌توانیم خوشبخت باشیم، به شرط آنکه یاد بگیریم از گذشته فقط یادی کنیم و در لحظه زندگی کنیم. بتوانیم حسرت روزهای گذشته را نخوریم و در تکاپوی فردای آنچنانی برای خود باشیم. این را باور داشته باشیم که خوشبختی الزماً پول، ثروت و خانه در منطقه مرفه‌نشین و ماشین شاسی بلند نیست. بتوانیم در لحظه زندگی کنیم و از آن لذت ببریم ولی ما انسان‌ها یاد گرفته‌ایم خوشبختی خود را به آمال و آرزوهای دور از دسترس گره بزنیم و همیشه آن را به تعویق بیندازیم. بیایم از همین اکنون این نوع خوشبختی را به

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱



**روانشناسان معتقدند: «فکر کردن به گذشته و یادآوری اتفاقات تلخ گذشته و همچنین افکار منفی، باعث اختلال در زندگی روزمره می‌شود و عدم موفقیت انسان را در پی دارد.»** همه ما برای مثبت بودن بیشترین تلاش خود را می‌کنیم ولی گاهی الگوهای منفی فکری باعث نابودی لحظات زیبای زندگی‌مان می‌شود. وقتی مسیر موفقیت بر ایمان هموار است دلیلی ندارد ما بسا افکار منفی خود، این مسیر را تغییر دهیم

### نقد خود

شعار ساده‌زیستی و زندگی مصرفی

## بی‌تعارف، حرف و عمل‌مان یکی نیست

- حسین گل محمدی**

یکی از اقوامی که برای زندگی و کسب و کار به یکی از کشورهای خارجی مهاجرت کرده و مغازه‌های دست و پا کرده بود از اولین تجربه‌اش در مقابل اولین مشتری خود خاطره جالبی برایم تعریف می‌کرد. می‌گفت: «وقتی سفارش اولین مشتری مغازه خود را آماده کردم موقع حساب کردن صورت حساب، طبق عادت قدیمی به زبان محلی گفتم: «قابل شما را ندارد.» مشتری هاچ و واج من را نگاه می‌کرد و می‌گفت: «یعنی شما واقعاً پول این سفارش را از من نمی‌گیرید؟!»من هم در اشتباه لفظی که اتفاق افتاده بود مانده بودم که چه باید بگویم و چه باید کنیم!که در نهایت طبق عادت رودربایستی که ما ایرانی‌ها به آن مبتلا هستیم به این مشتری بسیار متعجب گفتم بله شما امروز مهمان من هستید ولی این اتفاق باعث شد که با خود تمرین کنم تا این تعارفات مرسومی که در ایران بسیار رواج دارد را فراموش کنم، زیرا این رفتارهای پارادوکسی و تضادی که برخی از آنها رگه‌ای از بی‌صداقتی دارد صرفاً متعلق به ما ایرانی‌هاست و در جاهای دیگر کاربرد ندارد.» این فامیل من می‌گفت این چیزی که در دین‌مان درباره خودداری از دورویی فراوان سفارش شده است را اینجا به کار گرفتم و ساده‌زیستی و برهیز از زندگی مصرفی و تجملاتی را جایگزین چشم و همچشمی کردم، چون اینجا دیگر نیازی به چشم و همچشمی نبود.

- رفتارهای متضاد سبک زندگی‌مان را تهدید می‌کند**

تعارفات ما ایرانی‌ها یکی از رفتارهای پارادوکسیکال (متضاد) ماست که از قدیم با ما بوده و هست.می‌گوییم قابلی ندارد ولی منظورمان این است که سریع‌تر پولش را برداخت کنید. می‌گوییم بفرماید اما منظورمان این است که اصلاً نیاید و…این تعارفات ساده‌ترین پارادوکس‌های رفتاری ما ایرانی‌هاست. این در حالی است که در جامعه امروزی شاهد رفتارهای تناقض‌گونه بسیاری از مردم و مسئولان در جامعه هستیم. دروغ یکی از رفتارهای بسیار ناپسند بشری است. دروغگویی منشأ بسیاری از فسادها در جامعه است. افرادی که دم از صداقت می‌زنند ولی روزانه به خود و دیگران بارها دروغ می‌گویند. فردی که خود را موظف به انجام مستورات دینی می‌داند ولی رفتار و کردارش عکس آن نشان می‌دهد. مگر نه آنکه نیت مؤمن «خیر من عمله» است؟ واقعیت آن است پارادوکسی که در رفتارهای اجتماعی و فردی هر یک از افراد جامعه امروزی مآرچود دارد می‌تواند تهدیدی برای فرهنگ و سبک زندگی ایرانی-اسلامی باشد. این پارادوکس رفتاری که تعارف‌های صوری و الکی بخش مهمی از آن است در سبک دوگانه زندگی ما شیعی رنگ خود را نشان می‌دهد که مهم‌ترین آن شعار ساده‌زیستی و حرف و زندگی تجملاتی در عمل است.



پارادوکسی است که میان ژانرهای ارزشی و تصاویر نمایش داد شده وجود دارد که این تناقض به نحو بارزی به چشم می‌آید. به طور مثال با تحلیل محتوای سریال‌های تلویزیونی متوجه می‌شویم که سازندگان فیلم قصد دارند یک امر مقدس صاف، ساده و صادق بازنگذاری‌های ساده بی‌ریا. نگاه حسرت‌بار ما به آن دوران نشان از خالی بودن جای سادگی در زندگی امروزی است. آنها واقعاً وقتی از ساده‌زیستی می‌گفتند به آن عمل می‌کردند. در تمام رسانه‌ها صحبت از ساده‌زیستی است اما دیگر هیچ اثر و ردپایی از آن در جامعه امروزی پیدا نمی‌کنیم. امروزه هرچه می‌بینیم تجملات و پرزسی و پشاپ‌های آنچنانی است. مسئولان کشوری در تمام تریبون‌های خود، شعار ساده‌زیستی بسر می‌دهند در حالی‌که رفتارهای خلاف این شعارها را در جامعه شاهد هستیم و حتی خود مسئولان هم زندگی تجملی دارند. کارشناسان مطالعه به محیط اطراف خود نوا، اصوات، بوها و جزئیات محیط توجه کنید. با تمرکز، به مکالمات دیگران، به موسیقی، حتی به سکوت گوش دهید. غذا و نوشیدنی‌ها را مزه مزه کنید. طعم هر لقمه غذا را چشید. اگر نتوانید از همان لحظه‌ای که در آن هستید لذت ببرید مطمئناً از لحظه بعدی هم نمی‌توانید لذت ببرید، زیرا امروز، گذشته فرادست. پس اگر می‌خواهید در آینده نزدیک به آرامش برسید، باید در همین لحظه هم آرام باشید. فراموش نکنید زمان حال همچون هد پهای است که می‌توانید آن را باز کنید، از آن لذت‌ببرید و پرورش دهید. اگر از آن خوب‌استفاده کنید، تکیه‌گاو ضررناپذیمانی برای داشتن آینده‌ای خوب و قوون‌العاده‌است. این نکته را هم فراموش نکنید هر که هستیید، هر جا که هستید و موقعیتتان هر چقدر بد هم که باشد، باز هم می‌توانید خوشبخت باشید، زیرا خوشبختی چندان به عوامل بیرونی بستگی ندارد. اگر می‌خواهید فرد موفقی باشید باید بدانید در معادله زندگی، آینده‌هیچ‌وقت با گذشته برابر نیست. فقط کافی‌است از همین امروز به‌طور صحیح‌استفاده کنیم، زیرا امروز قطعاً یک‌روز دیگری است. امروز شروع تازه، باقی زندگی‌ماست. اگر با اندیشه‌های سرشار از مهر به همه، درانتظار یک‌دنیا معجزه‌باشیم، زندگی با همه‌شکوه و زیبایی‌اش به‌ما لیخند می‌زند. بیایید از همین امروز خدوب‌بودن را بیاموزیم برای تغییر هرگز منتظر فردا نباشیم. در آخر، زندگی چیزی است که ما آن را می‌سازیم. نسبت به مسائل با خوشرویی برخورد و سعی کنید خوشرو باشید، مطمئن باشید این عمل مسری است و دیگران نیز به آن پاسخ خواهند داد. نباید نیازی نیست برای خوشرو بودن و خوش‌بین شدن تلاش زیادی کنید یک لیخند و یک برخورد محبت‌آمیز کارها را پیش خواهد برد. از لحظه‌های زندگی خود لذت ببرید.

- پارادوکس «شعار ساده‌زیستی و زندگی تجملاتی»**

همیشه وقتی یادی از ایم قدیم می‌کنیم شاخص‌ترین آن یادها و خاطره‌ها، زندگی ساده و بی‌غل و غش آن دوران است. آدم‌های صاف، ساده و صادق بازنگذاری‌های ساده بی‌ریا. نگاه حسرت‌بار ما به آن دوران نشان از خالی بودن جای سادگی در زندگی امروزی است. آنها واقعاً وقتی از ساده‌زیستی می‌گفتند به آن عمل می‌کردند. در تمام رسانه‌ها صحبت از ساده‌زیستی است اما دیگر هیچ اثر و ردپایی از آن در جامعه امروزی پیدا نمی‌کنیم. امروزه هرچه می‌بینیم تجملات و پرزسی و پشاپ‌های آنچنانی است. مسئولان کشوری در تمام تریبون‌های خود، شعار ساده‌زیستی بسر می‌دهند در حالی‌که رفتارهای خلاف این شعارها را در جامعه شاهد هستیم و حتی خود مسئولان هم زندگی تجملی دارند. کارشناسان مطالعه به محیط اطراف خود نوا، اصوات، بوها و جزئیات محیط توجه کنید. با تمرکز، به مکالمات دیگران، به موسیقی، حتی به سکوت گوش دهید. غذا و نوشیدنی‌ها را مزه مزه کنید. طعم هر لقمه غذا را چشید. اگر نتوانید از همان لحظه‌ای که در آن هستید لذت ببرید مطمئناً از لحظه بعدی هم نمی‌توانید لذت ببرید، زیرا امروز، گذشته فرادست. پس اگر می‌خواهید در آینده نزدیک به آرامش برسید، باید در همین لحظه هم آرام باشید. فراموش نکنید زمان حال همچون هد پهای است که می‌توانید آن را باز کنید، از آن لذت‌ببرید و پرورش دهید. اگر از آن خوب‌استفاده کنید، تکیه‌گاو ضررناپذیمانی برای داشتن آینده‌ای خوب و قوون‌العاده‌است. این نکته را هم فراموش نکنید هر که هستیید، هر جا که هستید و موقعیتتان هر چقدر بد هم که باشد، باز هم می‌توانید خوشبخت باشید، زیرا خوشبختی چندان به عوامل بیرونی بستگی ندارد. اگر می‌خواهید فرد موفقی باشید باید بدانید در معادله زندگی، آینده‌هیچ‌وقت با گذشته برابر نیست. فقط کافی‌است از همین امروز به‌طور صحیح‌استفاده کنیم، زیرا امروز قطعاً یک‌روز دیگری است. امروز شروع تازه، باقی زندگی‌ماست. اگر با اندیشه‌های سرشار از مهر به همه، درانتظار یک‌دنیا معجزه‌باشیم، زندگی با همه‌شکوه و زیبایی‌اش به‌ما لیخند می‌زند. بیایید از همین امروز خدوب‌بودن را بیاموزیم برای تغییر هرگز منتظر فردا نباشیم. در آخر، زندگی چیزی است که ما آن را می‌سازیم. نسبت به مسائل با خوشرویی برخورد و سعی کنید خوشرو باشید، مطمئن باشید این عمل مسری است و دیگران نیز به آن پاسخ خواهند داد. نباید نیازی نیست برای خوشرو بودن و خوش‌بین شدن تلاش زیادی کنید یک لیخند و یک برخورد محبت‌آمیز کارها را پیش خواهد برد. از لحظه‌های زندگی خود لذت ببرید.