

سبک کمال



سال جدید بهترین فرصت برای نوجویی در اندیشه‌ها و رفتارهای ماست

# کهنه‌های خانه و جودت را دور بریز

به بهانه کوتاه کردن مو، سر تان را زنونید

این خیلی خوب است که شما برای هر سالی یک برنامه مشخص داشته باشید و سال که تمام می‌شود دفتر و دستک را بردارید و شروع به محاسبه کنید که کجای کار مطابق برنامه عمل کرده‌اید و کجا ورود مختصری کرده‌اید و ادامه نداده‌اید و کجا اصلاً سراغش نرفته‌اید. این کارها خوب است به ویژه وقتی می‌بینید در جاهایی برنامه انطور که انتظار داشته‌اید پیش نرفته است، اما دقت کنید که این کار به ابزاری برای سرزنش‌ها و سرسرفوت‌های افراطی نسبت به خودتان بدل نشود. برخی مرز خود را اعتقاد گری و له کردن خود را فراموش کرده‌اند. بله آدم آرایشگاه یا همان پیرایشگاه هم که می‌رود موهایی خود را در اختیار پیرایشگر قرار می‌دهد که موهایش را مرتب و کوتاه کند اما این به معنی آن نیست که به سلمانی اختیار

بدهد سرش را از بیخ بزند. ما گاهی به خود نامعتقد گری سرمان را از بیخ می‌پریم و فکر می‌کنیم که این دقیقاً همان کاری است که باید انجام می‌دادیم، پس در سال جدید وقتی برنامه‌های سال بعد را مرور می‌کنید و تیک می‌زنید حتی اگر دیدید که به بخش قابل توجهی از برنامه عمل نشده، به جای اینکه بنشینید و با کلنگ به جان خودتان بیفتید، مهربانانه اما با لحنی جدی از خود بپرسید که چرا اینگونه است؟ آیا برنامه شما فضایی و غیرواقعی و بیش از حد بلندپروازانه بوده است یا نه، شما در پیش‌بینی مسیر و راه‌پله‌ای که آن مقصد و مقصود را برایتان دسترس پذیر می‌کرد کاهلی کرده‌اید. در بررسی این علل و عوامل تأکید می‌شود که با خودتان مهربانانه رفتار کنید و تصور نکنید که اگر استبان را هر طور که دلتان می‌خواهد بر روی روان و ذهن خود بنوازید دستاوردهای عجیب و غریبی خواهید داشت. نه، اینطور نیست.

در سال جدید مسابقه‌ای هم بدهم آن مسابقه نه مسابقه با دیگران که مسابقه با خود خواهد بود. من می‌خواهم در سال جدید حس بهتری نسبت به خود داشته باشم، نه اینکه از دیگران جلو بزنم، چون می‌دانم که قرار گرفتن در مسابقه و جلو افتادن از دیگران مرا به تدریج خسته و رنجور خواهد کرد. به خود بگویید که من نمی‌توانم در هر زمینه‌ای برتر باشم و از سوسی دیگر قرار گرفتن در گردونه برتری به تدریج ارزش‌های اخلاقی را در من از بین خواهد برد، چون وقتی من صرفاً به جلو افتادن و مسابقه دادن با دیگران فکر می‌کنم احتمال اینکه به روش‌های غیراخلاقی متوسل شوم تا از دیگران جلو بگیرم بالا خواهد رفت. پس من در سال جدید، قلمروهای مسابقه را برای خود روشن خواهم کرد و در ثانی لحظات قابل توجهی را در زندگی به کسانی خواهم داد که اساساً هیچ رقابتی با آنها در خود حس نمی‌کنم. به خود بگویید در سال جدید زمان‌های قابل توجهی در روز را به نیایش و دعا اختصاص خواهید داد، چه نیایش‌ها و دعا‌های معمول و چه حتی آنهایی که جنبه غیررسمی دارند، اما می‌توانند ما را در درون تسویه و نو کنند. در این لحظات که من با معبودم حرف می‌زنم هیچ احساس رقابتی با دیگری ندارم، همچنین است که وقتی در جمع خانواده‌ام با همسرم یا فرزندانم سخن می‌گویم.

**۳** **نگذارید گذشته و آینده همه زندگی تان را ببلعد**

به خود بگویید من در سال جدید تلاش خواهم کرد که بیشتر در لحظه زندگی کنم. بخش اعظمی از حال‌های خوب ما به خاطر بلعیده شدن زمان‌ها و حس‌ها و ادراک‌هایمان در گذشته و آینده بلعیده می‌شود. اینکه به کسی بگوییم اصلاً در گذشته و آینده زندگی نکند امکان‌پذیر نخواهد بود، دست کم این کار با توجه به مسئولیت‌ها و دغدغه‌های امروزی امکان‌پذیر نیست. ما نیاز به برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری داریم، نیاز به محاسبه و ارزیابی و تصحیح خطاهایمان داریم که بدون رفت و برگشت به گذشته و آینده امکان‌پذیر نیست. خاطراتی در زندگی ما اتفاق افتاده که اگر چه در گذشته ریشه دارند اما امتداد آن به حال و اکنون ما هم کشیده شده است. این خاطرات آثار عمیقی بر زندگی ما گذاشته‌اند و نمی‌توان به بیکاره آنها را از میان برداشت. ما برای مدیریت امورمان نیاز به آینده‌نگری داریم یا گاه به خاطر احساسات و عواطفمان بیش از حد درگیر گذشته‌بینی می‌شویم، اما این به آن معنا نیست که تمام فضاهای ذهنی و روانی من در اشغال دو زمان موهوم گذشته و آینده بگذرد و به این واسطه لذت حضور در اکنون را از دست دهم. بنابراین در سال جدید می‌توانم محدوده حضور در دو زمان گذشته و آینده را محدود کنم. به خودمان بگوییم قرار نیست من تا ابد خاطره جانگاہی از گذشته را با خود به دوش بکنم و مثل جسدی بی‌تحرك آن را به این سو و آن سو ببرم. هیچ اجباری در این باره وجود ندارد. اگر من در گذشته از دواج ناموفقی داشته‌ام اینطور نیست که خاطرات جانگاہی از دواج را تا ابد با خود به این سو و آن سو بکنم و تمام لحظات اکنون خود را در اختیار خاطرات تاریک آن قرار دهم. اگر من در گذشته در انتخاب حرف‌هایم شکست خورده‌ام، اگر من در گذشته لغزشی در روابط خود داشته‌ام قرار نیست تا آخر عمر زیر پرچسب آن رفتار زندگی کنم. گر چه این رخدادها بسیار تأثیر عمیقی در زندگی من گذاشته‌اند اما با تعیین قلمرو برای آنها می‌توان به گونه‌های برنامه‌ریزی کرد که ذهن و روان از زیر ضربات و مشت‌های آینده‌نگری یا گذشته‌گرایی بیرون بیایند.

در واقع من به خود بقبولانم که لحظه‌هایی در زندگی من باشند که من در آنها از همه نقش‌ها و مسئولیت‌هایم خالی شوم. مثل یک کوهنوردی که برای لحظاتی کوله خود را از پشت خود پایین می‌آورد و آن را بر زمین می‌گذارد و با تمام وجود احساس سبکی و سرحالی می‌کند. من این حس سبکی و سرحالی را به عنوان یک هدیه هر روز و هر هفته سال جدید به خود می‌دهم. در سال جدید این جمله را به خود یادآوری کنید که در پس ظاهر و پوست این زندگی حقیقت بالاتری است که من در واقع به خاطر آن زندگی می‌کنم. حقیقتی که ورای گذشته و آینده است. این نوعی مرگ‌اندیشی سالم است که زندگی ما را از کام‌نگرانی‌ها و دغدغه‌های فرعی و غیراصیل نجات می‌دهد.

ندارد. در سال جدید این حقیقت را با خود تمرین کنید که روند طبیعی امور در عالم به تدریج اتفاق می‌افتد. اگر می‌خواهید دست از عادت‌های غیر قابل دفاع بشویید و عادت‌های نورا بر تن ذهن و روان خود کنید، بدانید که این کار تدریجی روی می‌دهد. مثل این می‌ماند که شما می‌روید نزد یک خیاط و سفارش یک دست کت و شلوار می‌دهید. خیاط اندازه‌های ما را می‌گیرد، پارچه‌ای را انتخاب می‌کند و به او می‌دهید و دیواره برای پرو لباس می‌آید که نقش‌های احتمالی گرفته شود تا در نهایت کت و شلوازی که خاص شماست و متناسب با اندازه‌ها و قوام‌هایتان دوخته شده روی تختان بنشیند. اگر می‌خواهید عادت‌های جدید روی ذهن و روان شما بنشیند قبول کنید که این اتفاق به بیکاره روی نمی‌دهد، بنابراین خیاط را زیر فشار نگذارید و اجازه دهید که با صبوری امور سامان بپذیرد تا به اندازه‌های شخصی خودتان در این باره برسید.

**نعمت‌ها را نپوشانید تا بر شما افزون شود**

آیه‌ای در قرآن وجود دارد که در عین کوچکی می‌تواند در ما ریشه‌دار شود، همچنان که بذر کوچک یک درخت می‌تواند تبدیل به درختی تناور و باشکوه شود. اگر ما این آیه کوچک را در ذهن خود بکاریم و از آن مراقبت کنیم در ذهن و جان ما به شجره مبارکی تبدیل خواهد شد و به ما بار و سایه‌های مبارکی خواهد داد. آیه کوتاه اما شگفت است: «و إِذْ تَأَذَّنَ رَبِّكُمْ لَئِن شِكرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ و لَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ» او آن زمانی که برورد گزارتان اعلام کرد که اگر سپاسگزاری، هر آینه افزون‌تر به شما می‌دهم و اگر کفران نمایم، عذاب من بسیار شدید است.» خوب است یکی از جدی‌ترین تمرین‌های ما در سال جدید، تمرین روی همین آیه باشد. این بشارت غیر قابل تخلف خداوند است که اگر اهل سپاسگزاری و شکر باشید خداوند نعمات بیشتری به شما خواهد داد. البته آیه در ادامه می‌گوید و اگر اهل کفران باشید و نعمت‌هایی را که خداوند بر شما داده بپوشانید - آنها را نادیده بگیرید چنان که انگار از بیخ و بن وجود ندارند - خداوند آن نعمت‌ها را از کف شما بیرون خواهد کشید.

**ببینید روی شانه‌های چه کسانی ایستاده‌اید**

پس در سال جدید بیش از هر زمان دیگری بکوشیم به جای آن که نعمت‌ها را بپوشانیم، آنها را بر خود عرضه و نمایان کنیم. بگردیم ببینیم ما به چه کسانی مدیون هستیم، تا از آنها سپاسگزاری باشیم. اینطور نیست که ما همین طور و بدون هیچ چرخ‌های زنده باشیم. هزاران هزار چرخه ریز و درشت در کار هستند که فقط یکی از نعمت‌های خداوند به دست ما برسد، بنابراین جان آگاه به دنبال آن خواهد بود که این نعمت‌ها بر او مرئی شود و اگر ما می‌خواهیم آگاهانه و هشیارانه در این دنیا زندگی کنیم راهی نداریم جز اینکه چشم ما در برابر نعمت‌ها بینا باشد. این اتفاق ما را در افتادگان در دام خودشیفتگی و خودبرتربینی نجات خواهد داد و ما را از دام و مهلهک حس‌های فرعونی و تارک بیرون خواهد کشید.

اگر در سال جدید می‌خواهیم به انسانی متعادل‌تر بدل شویم بکوشیم ببینیم که روی شانه‌های چه کسانی ایستاده‌ایم. این ایستادن روی شانه‌های دیگران را در خود ردیابی کنیم تا با نامرئی کردن آنها می‌که ما بر شانه‌هایشان اوج گرفتاریم به سمت خودشیفتگی و خودبرتربینی متفرعانه سوق پیدا نکنیم.



سبک نگرش

ترسیم آینده با مداد واقعیت یا رؤیا؟

## آنهايي که می خواهند پوستر اورست را فتح کنند

مهم‌تر از آن چشم‌اندازهای عالی، نقشه مسیر و آن گذرگاه‌هایی است که مسارا به آن چشم‌اندازهای عالی می‌رساند. مثل این می‌ماند که ما مسوادی فتح اورست را داشته باشیم، اما از مسیر و گذرگاه‌ها هیچ نقشه و طرحی در دستمان نباشد، بنابراین چشم‌اندازهای خوب و عالی سال جدید را با نقشه راه عجين کنید و گر نه آن چشم‌انداز حالت پوستر به خود خواهد گرفت. شما ممکن است که پوستری زیبا از اورست را به دیوار خانه خودتان بزنید و تماشايش کنید و حتی لذت هم ببرید اما این کار صرفاً به درد یک تماشای از راه دور می‌خورد و عملاً شما نمی‌توانید آن پوستر را فتح کنید. ممکن است البته انگشت خود را بر بالای قله بگذارید اما این به معنای فتح قله نخواهد بود. پرسش این است که چرا ما سال جدید را با حال خوب و تصمیم‌های جدید جشن می‌گیریم اما چند روزی یا چند هفته‌ای از سال جدید نگذشته دوباره همان آش و همان کاسه می‌شود و دوباره مثل مورچه‌ای که از روی شیشه‌ای سر می‌خورد به همان خانه اول برمی‌گردیم، دقیقاً مثل بازی مار و پله که چند خانه‌ای جلو نرفته به نیش ماری دچار می‌شویم و برمی‌گردیم، به همان خانه‌ای که از آغاز بودیم.

واقعیت آن است که ما اغلب می‌خواهیم پوسترهای زیبا را فتح کنیم و نه واقعیت‌ها را، چون فقط یک چشم‌انداز عالی و مرتب داریم و نمی‌دانیم که فتح واقعی یعنی چسبیدن ناکامی‌های مکرر، تجربه توفان‌های بر سر راه، فشارهای جوی، بیماری و کم‌آبی بدن و ده‌ها و ده‌ها اتفاق ریز و درشت دیگر. بپذیریم دو نکته مهم ما را برای رسیدن به چشم‌اندازهای عالی زندگی مان یاری خواهد کرد. اول اینکه مسیر حرکتمان را دقیق شناسایی و گذرگاه‌ها و چنان‌پندها را رصد کنیم و در ثانی صبوری را مثل قلبی که در سینه‌مان می‌تپد همواره در روح خود حس کنیم و بدانیم که بدون صبوری راه به جایی نخواهیم برد.

■ **آیدین تبریزی**  
 قاعده نانوشته‌ای وجود دارد که سال جدید یعنی سال تصمیم‌های نو، این ساز و کار کاملاً طبیعی به نظر می‌رسد. شما به چشم خودتان می‌بینید که درختان، تصمیم جدیدی برای خود گرفته‌اند و می‌خواهند از آن خواب زمستانی بیدار شوند و می‌بینید که آنها به شکوفه نشستند و آن برگ‌های سبز ترد کوچک از ساقه‌ها بیرون می‌آید. می‌بینید که هوا تصمیم دیگری برای خود گرفته و لطافت بهاری را به خود ستیاج زده است. به چشم خودتان می‌بینید که در طبیعت هر کسی از راه می‌رسد از ابر و آسمان و رود همه با تصمیم‌های تازه‌ای برای حیات خود در برابر تان ظاهر می‌شوند، بنابراین ما هم طبیعی است که بخواهیم جانمان را هماهنگ با طبیعت جلایی دوباره بدهیم.

این که هر کدام از ما تصمیم‌های تازه‌ای برای خود در سال جدید می‌گیریم خیلی خوب و مبارک است. اینکه من حس می‌کنم از اکنون خود می‌توانم بهتر باشم و این ناراضی‌تی و رنج ناهماهنگی درونی را در وجودم حس می‌کنم و می‌خواهم که در سال جدید به حال خوب و یکپارچگی بیشتری در درونم برسم خیلی عالی و مبارک است، اما مثل هر افاق و چشم‌انداز عالی‌ای در زندگی نیاز به راه و پله و مسیر دارد.

خوب است که آدم چشم‌اندازهای عالی و خوب برای زندگی خود داشته باشد، اما



**چشم‌اندازهای خوب و عالی سال جدید را با نقشه راه عجين کنید و گر نه آن چشم‌انداز حالت پوستر به خود خواهد گرفت**

نگاه



سال جدید در تله توجه افراطی به زمان نیفتیم

## توقف در گذشته بیمارمان می‌کند

که بیشترین آزارها به ما از جانب شخص خودمان وارد می‌شود. به یک معنا کسی جز شما نمی‌تواند به شما صدمه‌ای بزند و البته یکی از صدمه‌ها و خودآزاری‌های ما زمانی است که ذهن خود را بیش از حد درگیر زمان می‌کنیم. شریزی سال جدید را با وسواس‌های افراطی نسبت به زمان خراب نکنید. در همین روزهای آغازین سال تمرینی برای عبور از حس‌های منفی نسبت به زمان قرار دهید. از خود بپرسید آیا من واقعاً در زندگی یک بازنده‌ام؟ خیلی وقت‌ها ما خود را در زندگی بازنده می‌بینیم و تقصیر را گردن رفتار خود در گذشته می‌اندازیم، بنابراین حالمان بد می‌شود که من به اندازه کافی خوب نبوده‌ام و زمان را از دست داده‌ام. نگاه کنید ببینید که آیا واقعاً اینطور بوده است؟ کدام قیاس‌ها یا چه مبنایی شما را به این نتیجه رسانده است؟ بسیاری از نتیجه‌گیری‌هایی که دید ما را نسبت به خودمان مشغوش می‌کند از قیاس‌هایی می‌آید که مبنای درستی ندارند، بنابراین در آستانه سال نو یکی از کارهایی که می‌توانیم انجام بدهیم این است که تکلیف خودمان را با این دام‌ها روشن کنیم.

بسیاری از آدم‌ها با توجه افراطی به زمان‌های از دست رفته این قابلیت و استعداد را دارند که از هر اتفاق روشن و خوبی یک اتفاق تاریک، گزنده و منفی استخراج کنند. مثلاً می‌بینید که برای طرف جشن تولد گرفته‌اند و او وسط مراسم تولدش می‌گوید البته اینکه من مثلاً این ۵۰ شمع را فوت کردم افتخار و شادباشی ندارد چون در واقع این شمع‌ها شمع سوگ عمر از دست رفته است، یا مثلاً وقتی که سال جدید فرا می‌رسد فرد به جای اینکه از فرصت نو شدن برای یک حال خوب استفاده کند زانوی غم بغل می‌گیرد که یک سال دیگر هم رفت و یک سال دیگر هم پیر شدمی، بسیاری از افراد، حتی افراد مشهور، صاحب‌سبک و هنرمند را سراغ داریم که در تله توجه افراطی به زمان می‌افتند و متأسفانه این تفکر در فرهنگ ما به ویژه آن جا که پای شعر و ادبیات به میان می‌آید بسیار مشهود است. شاعرانی که مدام با تاله‌های مکرر و آه‌های جانسوز توجه ما را به این نکته جلب می‌کنند که جوانی از دست رفت و عمر هدر شد و قس علیهذا. بسیار خب! فرض کنید که در آستانه سال جدید شما می‌آید و نگاه می‌کنید و می‌بینید ۲۰ سال یا ۳۰ سال یا ۵۰ سال یا ۶۰ سال از عمر خودتان را هدر داده‌اید و مدام بنشینید و به روزگار از دست رفته فکر کنید و خودتان را کامل در محاصره گذشته قرار دهید. آیا مسئله شما حل خواهد شد یا نه بیشتر مسئله شما تشدید خواهد شد؟ شوم آیا خواهم توانست که به آن حس‌های آدم‌ها ممکن است به اشکال گوناگون و در قالب وسواس‌ها، اعتیادها و عادت‌های منفی دچار خودآزاری شوند. این یک واقعیت است دیگر رفت؟