

سبک برنامه ریزی



یک مفهوم ژاپنی با کاربرد ی جهانی

روز خود را با یک «ایکیگای» شروع کنید

■ مرزبیه بامیری

می‌دانید ایکیگای چیست؟ در موردش چه می‌دانید؟ اصلاً خود شما ایکیگای زندگی تان را می‌شناسید یا برای یافتنش تلاش کرده‌اید؟ این یک مفهوم است که مردم ژاپن به آن اعتقاد زیادی دارند و ریشه بسیاری از پیشرفت‌های اجتماع‌شان را می‌توان در این مفهوم جست‌وجو کرد. ایکیگای به معنی دلیلی برای بودن است و می‌گوید برای زندگی خود هدف مشخصی پیداکن و طبق همان هدف تا آخر پیش برو. یک دلیل و

■ عشق آدم را سرپا نگه می‌دارد

تصور کنید زنی در زندگی دچار نوسانات بسیار است و زندگی زناشویی مناسبی ندارد. می‌تواند یک بازنده باشد و دور زندگی شاد و پرانگیزه را خط بکشد، ولی یک بهانه کافی است تا او را سرپا نگه دارد. مثلاً باعث به فرزندانش. چنین زنی هر روز که از خواب بیدار می‌شود به این فکر می‌کند که زندگی فرزندانش را تغییر داده و از سرنوشت پدرشان دور نگاه دارد. هر رنجی را برای آرامش زندگی عزیزانش تحمل می‌کند و در مقابل هستند زنان بسیاری که از یک جایی به بعد می‌برند و به ته ماجرا می‌رسند. آنها آنقدر خسته می‌شوند و رد شادی‌های کوچک را در زندگی‌شان گم می‌کنند که دست به خودکشی می‌زنند یا بالا‌های جدی‌تر سر خود و اطرافیانشان می‌آورند. ایکیگای یک شخص شاید عشق باشد. رسیدن به معشوق می‌شود تمام انگیزه‌اش برای کار و زندگی. وقتی که او را دوست دارد بهترین‌ها را برایش می‌خواهد و این خواست‌مستند تلاش بسیار است. چنین فردی سختکوش می‌شود و برای رسیدن به آرمان‌هایش دست به هر تلاشی می‌زند. چنین فردی آنقدر مصمم هست که با هر تنبدادی، مسیر کج نمی‌کند و دست از مبارزه نمی‌کشد. جوان وقتی عاشق می‌شود دوست داشتنش را در کفه عقل و اراده‌اش می‌گذارد و یک انرژی ماورایی او را به کارهایی وامی‌دارد که در حالت عادی مردم از انجامش گریزان یا ناتوانند و تاریخ پر است از آدم‌های عاشق که کوه کندن فرهاد برای شیرین تنها یکی از این تمثیل‌های نام‌آشناست.

حالا یکی کارش دشوار است. خسته می‌شود از کارفرما راضی نیست، حقوقش را مناسب با تلاش خود نمی‌داند، صبح‌ها به زور بیدار می‌شود و با یک گر که دوباره صبح شد راهی می‌شود برای یک روز تکراری، ولی او که عاشق است او که لبخند رضایت کودکش را برای رسیدن به خواست‌اش می‌خواهد او که خوشبختی‌اش در آرامش و راحتی زن و فرزندش خلاصه می‌شود، دیگر سختی برایش بی‌معناست. چنین فردی می‌تواند ساعت‌ها تا محل کارش رانندگی کند یا در ماشین کنار پنجره سرد و یخ‌خ‌خ بخوابد و بی‌هیچ غری به ساعت‌های کاری

قصه زندگی

۱۶سالگی در آی‌سی‌یو

■ مهدی مهاجر
حالش خوب نبود. کنار پنجره ایستاده بود و در حالی که

سرفه‌های گاه و بیگاه امانش را بریده بود و نفسش را به شماره انداخته بود، روی شیشه‌های بخار گرفته اتاق طرحی نامفهوم کشید و با همه ناتوانی‌اش در دل آرزو کرد حال جگر گوشه‌اش خوب باشد. عذاب وجدان داشت. بیش از آنکه دافعی تبت تنش را بسوزاند روح خسته‌اش را به آتش کشیده بود. بعضی فروخورده در گلولی خسته از سماجت مهمان ناخوانده‌اش بود که وادار به فریادش می‌کرد. او روی یک پرتگاه مرتفع ایستاده بود. اگر می‌ایستاد و فقط تا ته دشت را نظاره می‌کرد، ته تپش دلخوری و نیمچه عذایی بود که تا آخر عمر بقعاش را ول نمی‌کرد، ولی اگر سقوط می‌کرد، استخوان‌های زندگی‌اش می‌شکست و چندپاره می‌شد. استخوان وقتی شکست که او بدذاتی و پروس را نادیده گرفت و برای خوشحالی پسرش در روزهای کروناپی تصمیم به جشن تولد گرفت. گفتند نکن، نمی‌آیند، خطرناک است، ولی او گوش نکرد. می‌خواست روحیه از دست رفته پسرش در روزهای قرنطینه را با یک جشن تولد دوباره زنده کند. همه را به مهمانی فراخواند و همین

طور، وپروس را!

حالا پسرک اولین روزهای ۱۶سالگی‌اش را در آی‌سی‌یو با مرگ دست و پنجه نرم می‌کند و خودش هم... با زبان تلخ و گزنده همسرش که خودخواهی‌اش را دلیل رنج فرزند می‌داند و با چشم‌های آتشین و لب‌های بسته برایش یک دنیا خط و نشان می‌کشد.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

درد

اگر علت اشتیاق به زندگی را در خود بیابید دیگر لازم نیست با هر اتفاقی خسته یا دلزده شوید. مثلاًخوشبختی و موفقیت‌ها دیگر از محدوده سنی در می‌آیند و شما مجبور نیستید در آینه با یافتن چند تار موی سپید در محاسن یا سر خود، دنبال ردی از پیری بگردید. اگر پیر هستید کافی است تا هر روز بهانه زندگی را برای خودتان مرور کنید. آن وقت افتاب لب بوم که سن فقط یک قرار داد کاغذی است و هر روز نباید ضرب‌المثل آفتاب لب بوم را برای خودتان تکرار کنید. وقتی نگاهتان به زندگی زیبا شد، آن وقت افتاب لب بوم هم برایتان مفهوم دیگری دارد. درست مثل افتاب لب بوم بعد از یک روز سرد برفی!

بهبانۀ پیداکن تا هر روز به خاطرش از رختخواب بیرون بیایی یا ناملايمات را به خاطرش تحمل کنی. نیمی چرا یا آخرش که چی، گند به تمام باورها می‌زند و فرد را تا مرز قهقرا می‌کشاند. ولی می‌توان برای زندگی دلیل پیدا کرد. حتی اگر بهانه‌ها کوچک باشند و لزومی ندارد همه به یک سبک خوشحال باشند یا هدف‌شان یکسان باشد. کافی است هر کس ایکیگای خود را بیابد.

بهبانۀ پیداکن تا هر روز به خاطرش از رختخواب بیرون بیایی یا ناملايمات را به خاطرش تحمل کنی. نیمی چرا یا آخرش که چی، گند به تمام باورها می‌زند و فرد را تا مرز قهقرا می‌کشاند. ولی می‌توان برای زندگی دلیل پیدا کرد. حتی اگر بهانه‌ها کوچک باشند و لزومی ندارد همه به یک سبک خوشحال باشند یا هدف‌شان یکسان باشد. کافی است هر کس ایکیگای خود را بیابد.

درد

کشف نمایید، دیگر افسردگی بی‌معناست. رنج حاصل از شکست‌های ریزو درشت و ناامیدی بی‌مفهوم است. دیگر اتفاقات پیش یا افتاده برایتان تبدیل به یک عول بد شانس نمی‌شود و جریان عادی زندگی را به آسانی می‌پذیرد؛ حتی اگر گاهی این جریان دشوار و در مسیری پر سنگ باشد.

اگر علت اشتیاق به زندگی را در خود بیابید دیگر لازم نیست با هر اتفاقی خسته یا دلزده شوید. مثلاًخوشبختی و موفقیت‌ها دیگر از محدوده سنی در می‌آیند و شما مجبور نیستید در آینه با یافتن چند تار موی سپید در محاسن یا سر خود، دنبال ردی از زگی بگردید. اگر پیر هستید کافی است تا هر روز بهانه زندگی را برای خودتان مرور کنید. آن وقت می‌فهمید که سن فقط یک قرارداد کاغذی است و هر روز نباید ضرب‌المثل آفتاب لب بوم را برای خودتان تکرار کنید. وقتی نگاهتان به زندگی زیبا شد، آن وقت افتاب لب بوم هم برایتان مفهوم دیگری دارد. درست مثل افتاب لب بوم بعد از یک روز سرد برفی!

لازم نیست دلایل شما خاص یا اهدافتان بزرگ باشد. همین که هر روز یک انگیزه برای بیدار شدن و نفس کشیدن دوباره دارید کافی است. حتی می‌توانید هدف را به روزسانی کنید و مدام تغییرش دهید.

ایکیگای یا انگیزه زندگی به شما کمک می‌کند از کار کردن خود لذت ببرید و آن را به حساب اجبار یا وظیفه نگذارید. می‌توانید برای حفظ آرامش درونی به یک هنر جادویی پناه برید تا خلوتتان را نورانی کند. یکی حالش با تابلوی نقاشی خوب است دیگری با ساخت

قطعه‌ای از یک آهنگ رویایی، یکی هم... مهم نیست چه هنری باشد. مهم این است که برای خوب شدن روحیه شما و درمان‌های فوری، حکم کالتایزر دارد و شما را یاد قول و قرارهای خودتان می‌اندازد. اگر ملاکتان برای تکتک لحظه‌های زندگی، کسب آرامش و تجربه یک اشتیاق درونی باشد، هیچ‌وقت نگران بالا رفتن سن‌تان نمی‌شوید. هیچ‌وقت نمی‌گویید از ما که گذشت. تا آخرین لحظه‌ای که نفس می‌کشیم فرصت حیات در دستان ماست، سخت‌تر در این قدر ایام دیده را بدانییم.

درد

بهبانۀ پیداکن تا هر روز به خاطرش از رختخواب بیرون بیایی یا ناملايمات را به خاطرش تحمل کنی. نیمی چرا یا آخرش که چی، گند به تمام باورها می‌زند و فرد را تا مرز قهقرا می‌کشاند. ولی می‌توان برای زندگی دلیل پیدا کرد. حتی اگر بهانه‌ها کوچک باشند و لزومی ندارد همه به یک سبک خوشحال باشند یا هدف‌شان یکسان باشد. کافی است هر کس ایکیگای خود را بیابد.

بهبانۀ پیداکن تا هر روز به خاطرش از رختخواب بیرون بیایی یا ناملايمات را به خاطرش تحمل کنی. نیمی چرا یا آخرش که چی، گند به تمام باورها می‌زند و فرد را تا مرز قهقرا می‌کشاند. ولی می‌توان برای زندگی دلیل پیدا کرد. حتی اگر بهانه‌ها کوچک باشند و لزومی ندارد همه به یک سبک خوشحال باشند یا هدف‌شان یکسان باشد. کافی است هر کس ایکیگای خود را بیابد.

نگاه



روزهایی که دوران جنگ جهانی را تداعی می‌کند

پایان نبرد با کووید ۱۹ چگونه خواهد بود؟!

زمان جنگ تزبین می‌کنیم. در بریتانیا، کارزار خروج از اتحادیه اروپا مانور ملی نوستالژی بود؛ یک جور نمایش ناشیبه و روستایی از تاریخ، با حضور بوریس جانسونی که جسورانه نقش چرچیل را بازی می‌کند (که البته دور کمرهایشان فقط با هم یکی است) و اتحادیه اروپای «ستمرگی» که جای اروپای اشغال شده به دست نازی‌ها را می‌گیرد؛ مدل ساده‌سازی شده و تقریباً بی‌چهارگانه‌ای از گذشته که در آن واضح بود چه کسی درست می‌گوید و چه کسی اشتباه می‌کند.

در حالی که بی‌حوصله، پرمشغله و با دو متر فاصله برای غذا صاف می‌کشیم، می‌توانیم ببینیم که کمبود غذا و قفسه‌های خالی چندان محشر نیستند. مطمئناً شنیدن تعداد کشته‌های روزانه در رادیو یا ابهام عظیمی که درباره آینده انسان‌ها داریم نمی‌تواند امید را مسا بدهد. به‌رغم همه اینها، زندگی در دورانی که می‌دانیم تاریخ‌ساز است همانی نیست که آرزویش را داشتیم. مثل

دیدن عکسی رنگی شده از یک سرباز قدیمی، قدرت مدرنیته کمک‌مان می‌کند تا گذشته را با شفافیت بیشتری ببینیم. جبهه داخلی – که تا به حال به شکل خوشایندی تعداد کشته‌های روزانه محدودیت ماندن در خانه به طرز وحشتناکی تمام رنگی شده است. ناگهان متوجه می‌شویم که گذشته اصلاً کشور دیگری نبوده. گذشته همین اکنون بود، همین دیرین بود.

جنگ در یاد بسیاری از آدم‌ها روزگاری است که در آن، دست به دست یکدیگر می‌دادند. با این حال، وقتی برخی از روایت‌های جبهه داخلی را می‌خوانیم، غالباً چند پارگی در دکانی را احساس می‌کنید که بی‌شابهت به اکنون نیست و این چند پارگی‌ها به برکت شانس، این چنین شده‌اند: ثروتمند از فقیر، شهر از روستا، کشاورزان چاق از آدم‌های لاغر؛ غالباً چند پارگی در دکانی را می‌خوردند و البته هر کشور از کشور دیگر. دهه ۱۹۴۰، در بریتانیا بیگانه‌هراسی کشنده‌ای در فضای بمباران شده وجود داشت. احساسات ضدایتالیایی، ضد آلمانی و ضدیهودی موج می‌زد همه به پنهان‌گان بلژیکی یا بدگمانی نگاه می‌کردند: «آدم‌های ناخوشایندی که باعث‌وبانی کمبود کارند.» در هر صورت، اصلاً باشکوه نبود.

در جنگ، مثل حالا خواهان زمان‌های بهتری بودیم. جنگ جهانی دوم باعث ظهور ژانری ادبی شدی که لوپرافریمن، منتقد ادبی، آن را ژانر «زمان‌های گرسنه» با «حساسیت شکم زده و جزئیاتی و احساسات گرسنه مثل قارچ برود، به نظر محتمل می‌آید که خود قرنطینه‌سازی کووید ۱۹ احتمالاً باعث پیدایش «زمان تنها» شود، سبلی از کتاب‌هایی که در آنها ماسک‌های صورت همگی به اتاق عمل برمی‌گردند و شخصیت‌ها نه با رنج، بلکه با آغوش‌های مشتاقانه با هم احواپرسی می‌کنند، در مسابقه‌های فوتبال داد می‌زنند.

در محدودیت ماندن در خانه مثل جنگ، خواهان «یابانی» هستیم.هم اکنون، به آینده‌ای نامعلوم نگاه می‌کنیم و رؤیاهایمان منتظرند. حتی اگر واکسنی ساخته شود، محدودیت ماندن در خانه، همین حالا چیزهای زیادی را از ما گرفته که باز نخواهند گشت. ضررهایی مالی در کارند، شکاف‌های درون جامعه وسیع‌تر شده و شرایط سلامت به حال خودش واگذاشته شده است. فقدان‌های فردی و کوچک‌تر بسیاری هم وجود دارد؛ مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌هایی که فرصت در آغوش کشیدن نوه نوزادشان را از دست دادند؛ دانشجویانی که هرگز تابستان سالن‌های امتحان و مهمانی‌ها تجربه نکردند؛ فرصت‌هایی که هرگز دوباره تجربه نمی‌شوند و آنهایی که موقعیت‌های فردی یا مالی مخاطره‌آمیزشان آنقدری تنزل کرد که هرگز دوباره به طور کامل ترقی نمی‌کنند.

اما ممکن است چیزی به دست بیاییم. چون شاید فقط شاید، درباره نوستالژی دیوانه وارمان برای روزهایی که گذشته‌اند، تجدیدنظر کنیم. وقتی بچه‌ها داد می‌زنند که دوباره حوصله‌شان سر رفته وقتی برای یک‌بار نظافت آخر هفته دیگر دستکش یک روز معمولی به یاد نماندنی پیش می‌رود که هیچ چیزی برای گفتنش وجود ندارد، یا وعده بازگرداندن گذشته ساده‌تر مان حالا شبیه به یک تهدید به نظر نمی‌آید؟ گذشته هرگز نمی‌تواند به ما بازگردانده شود. نه آن موقع، نه هم‌اکنون.

تقل از وب سایت ترجمان نوشته:کاترین نیکسی / ترجمه:میترا دانشور تلخیص: سیمین جم / مرع: Economist